



UNIVERZITA KARLOVA
I. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Výživa dětí a dospělých

Bc. Josef Paroha

Stravování a léčebné diety v období renesance

Nutrition and diet therapy in the Renaissance period

Diplomová práce

Vedoucí závěrečné práce: doc. PhDr. Tomáš Alušík, Ph.D.

Praha, 2023

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracoval samostatně a že jsem řádně uvedl a citoval všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

Josef Paroha

V Praze, 27.4.2023.

.....

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval doc. PhDr. Tomáši Alušíkovi za vedení mé diplomové práce s nasazením nad rámec jeho povinností, velmi si toho vážím. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří mi umožnili studovat a všem, kteří mě v mém studiu podporovali. Velký dík patří také mým spolužákům.

Identifikační záznam

PAROHA, Josef. *Stravování a léčebné diety v období renesance*. [*Nutrition and diet therapy in the Renaissance period*]. Praha, 2023. 76 stran, 2 přílohy. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Ústav dějin lékařství a cizích jazyků. Vedoucí práce doc. PhDr. Tomáš Alušík, Ph.D.

ABSTRAKT

Cílem této teoretické interdisciplinární diplomové práce je zjistit, jak se stravovali obyvatelé na území dnešní České republiky v renesančním období (14.-16. století) a jak vypadaly léčebné diety v této době.

K dosažení cíle jsem použil metodu historické analýzy dat. Validní data jsem získal z literárních dobových pramenů s lékařskou nebo dietní tematikou, sepsaných od počátku 14. do konce 16. století především na území dnešní České republiky, a z novodobé sekundární odborné literatury, zejména z oborů historie, archeologie a fyzická antropologie. Získaná data jsem využil k rekonstrukci podoby stravování a léčebných diet v renesančním období a posouzení jejich vlivu na zdravotní stav tehdejší populace na našem území.

Na základě studia pramenů i sekundární literatury jsem zjistil, jak se lidé na území České republiky v renesančním období stravovali. V tomto období byl na našem území překvapivý dostatek potravin v poměrně širokém spektru. Toto zjištění potvrzují antropometrická měření i lékařské zprávy a jiné dochované texty. Komplexní léčebné diety v renesančním období měly významné místo v tehdejší medicíně, protože plnily zásadní úlohu v léčbě a prevenci nemocí. Sledované vlastnosti potravin byly samozřejmě jiné, než sledujeme dnes, a protože humorální teorie, na které byla renesanční medicína postavená, byla chybná, neměly nejspíš léčebné diety zásadnější terapeutický efekt (minimálně tedy tak, jak ho chápeme a hodnotíme dnes). I přesto je v obecných dietních doporučeních z té doby velké množství informací a postupů, které se dají považovat za aktuální i dnes.

Tato diplomová práce tedy přinesla důležité poznatky i zajímavé informace a přispěla k porozumění historických dietních praktik.

klíčová slova: Česká republika, renesance, strava, medicína, léčebná dieta

ABSTRACT

The aim of this interdisciplinary theoretical master's thesis is to investigate what the inhabitants of the territory of today's Czech Republic consumed during the Renaissance period (14th-16th century) and what form therapeutic diets had during this era.

To achieve this goal, I have used the method of historical data analysis. Valid data was obtained from the period literary sources with medical or dietary themes written from the beginning of the 14th century to the end of the 16th century in the territory of today's Czech Republic and from the modern secondary academic literature, especially from the fields of history, archaeology and physical anthropology. The obtained data was used to reconstruct the form of the dietary habits and therapeutic diets during the Renaissance period and the evaluation of its impact on the state of health of the then population in our state territory.

On the basis of the study of the sources and the secondary literature, I found out how people in the territory of the Czech Republic ate during the Renaissance period. There was surprisingly enough food and a quite wide spectrum of available foodstuff in the period in question on this territory. This finding is confirmed by anthropometric measuring, medical reports, and other surviving texts. Complex therapeutic diets in the Renaissance period had an important place in the period medicine, because they played a crucial role in the treatment and prevention of diseases. The observed properties of food were, naturally, different from what we observe today, and because the humoral theory, on which Renaissance medicine was based, was flawed, therapeutic diets probably did not have a stronger therapeutic effect (at least not in the sense evaluated nowadays). Despite this, there is a plenty of information in general dietary recommendations from that time that can be considered relevant even today.

This master's thesis has thus brought important insights, interesting information, and contributed to the understanding of historical dietary practices.

keywords: Czech republic, renaissance, food, medicine, therapeutic diet

Obsah

| | | |
|--------|---|----|
| 1 | Úvod | 10 |
| 2 | Cíl práce | 11 |
| 3 | Metodika a zpracování. | 11 |
| 4 | Stravování v období renesance | 12 |
| 4.1 | Potraviny | 12 |
| 4.1.1 | Obiloviny | 12 |
| 4.1.2 | Maso | 13 |
| 4.1.3 | Mléko, mléčné výrobky a vejce | 14 |
| 4.1.4 | Knedlíky | 15 |
| 4.1.5 | Ryby | 15 |
| 4.1.6 | Tuky a oleje | 16 |
| 4.1.7 | Houby | 17 |
| 4.1.8 | Luštěniny | 18 |
| 4.1.9 | Zelenina | 18 |
| 4.1.10 | Ovoce | 19 |
| 4.1.11 | Koření a jiná dochucovadla | 21 |
| 4.2 | Tekutiny | 23 |
| 4.3 | Stolování | 25 |
| 4.3.1 | Venkovská kuchyně | 25 |
| 4.3.2 | Měšťanská kuchyně | 26 |
| 4.3.3 | Panská tabule | 27 |
| 4.3.4 | Studentská kuchyně | 28 |
| 4.3.5 | Postní kuchyně | 28 |
| 4.3.6 | Svatby a hostiny | 30 |
| 5 | Fyziologie a teorie zažívání z pohledu renesančního poznání | 31 |
| 5.1 | Humorální teorie | 31 |
| 5.2 | Šest věcí nepřirozených (<i>sex res non naturales</i>) | 32 |
| 5.3 | Teorie zažívání | 33 |
| 6 | Medicína a léčebné diety v období renesance | 35 |
| 6.1 | Významní čeští a zahraniční lékaři a učenci | 37 |
| 6.1.1 | Bartoloměj z Chlumce (1320–1469 nebo 1470) | 37 |
| 6.1.2 | Jan Černý (1456–1530) | 37 |

| | | |
|-------|--|----|
| 6.1.3 | Christophoro Guarinoni (1540–1604) | 39 |
| 6.1.4 | Havel ze Strahova (1320–1388) | 39 |
| 6.1.5 | Tomáš Jordán z Klausenburka (1540–1586) | 40 |
| 6.1.6 | Jan Kopp z Raumenthalu (1487–1562) | 40 |
| 6.1.7 | Křišťan z Prachatic (1386–1439) | 41 |
| 6.1.8 | Pietro Andrea Gregorio Mattioli (1501–1578) | 42 |
| 6.1.9 | Pavel Žídek (1413–1471) | 42 |
| 6.2 | Léčebné diety | 43 |
| 6.2.1 | Jak by se zdraví lidé chovati měli: | 43 |
| 6.3 | <i>Condimentum</i> – kondiment, dochucovadlo, koření | 44 |
| 6.3.1 | Knieha lékarská (Jan Černý, 1517) | 45 |
| 6.4 | <i>Regimen Sanitatis</i> (Režim zdraví) | 46 |
| 6.4.1 | Spravovna Pavla Žídka (1471) | 46 |
| 6.4.2 | <i>Regimen Magistri Galli de Strahow ad Karolum Imperatorem</i> (14. století) | 47 |
| 6.5 | <i>Consilia</i> | 49 |
| 6.5.1 | <i>Consilia Medicinalia Consultatio CXXIII</i> : „O náhlém šílenství mládí“ | 49 |
| 6.5.2 | <i>Consilia Medicinalia Consultatio CCCLVI</i> : „O slabosti žaludku a neplodnosti“ | 49 |
| 6.5.3 | <i>Consilia Medicinalia Consultatio CCCLXXVII</i> : „O bolestech ledvin a močových kamenech“ | 50 |
| 6.6 | Lékařské knížky z mnohých vybrané Křišťana z Prachatic (1553) | 51 |
| 6.6.1 | Dna | 51 |
| 6.6.2 | Souchotiny | 52 |
| 6.6.3 | Padoucí nemoc | 52 |
| 6.6.4 | Žloutenice | 52 |
| 6.7 | Česky psaný lékařský rukopis (polovina 15. století) | 53 |
| 6.7.1 | „Zpráva proti šelmovému času, točizto proti moru“ | 54 |
| 6.7.2 | „Kterak se máš spravovati v rozličných neduziech člověčiech“ | 54 |
| 6.7.3 | „O lékařství všech údouv člověka“ | 55 |
| 6.7.4 | Lék na ztrátu paměti | 55 |
| 6.7.5 | „Vztěkání“ | 55 |
| 6.7.6 | Dna | 55 |
| 6.7.7 | Disenteria | 56 |

| | | |
|-------|-------------------------------|----|
| 6.7.8 | „Dyabetes“ | 56 |
| 6.8 | Lázeňství | 56 |
| 7 | Demografie v období renesance | 58 |
| 7.1 | Počet obyvatel | 59 |
| 7.2 | Výška obyvatel | 60 |
| 8 | Diskuse | 62 |
| 9 | Závěr | 66 |
| 10 | Použitá literatura | 67 |
| 10.1 | Prameny a jejich editace | 67 |
| 10.2 | Sekundární literatura | 68 |
| 11 | Seznam grafů | 71 |
| 12 | Seznam tabulek | 72 |
| 13 | Seznam obrázků | 73 |
| 14 | Seznam příloh | 74 |
| 15 | Přílohy | 75 |

1 Úvod

Renesance je umělecký, myšlenkový a kulturní směr, který se v Evropě vyskytoval přibližně od 14. do 16. století. Jeho prvotní myšlenkou byl návrat k antice a antické filosofii. Vlivem těchto idejí se do popředí dostává člověk jako jedinec. Kvůli této změně vnímání začalo docházet k rozvoji individuálních osobností. Důležité události jako byly např. vynález knihtisku (okolo roku 1450), pád Konstantinopole (1453) a objevení Ameriky (1492) napomohly rozkvětu evropské kultury, ekonomie a zrychlení pohybu informací. To vše se následně projevilo na rozvoji věd a umění.

Tato práce se zabývá otázkami stravování a léčebných diet v českých zemích, zejména na území dnešní České republiky, v renesančním období od začátku 14. do konce 16. století. Na stravování měl velký vliv vynález knihtisku vedoucí k lepší dostupnosti knih. V průběhu mnou sledovaného časového úseku se v evropské literatuře objevují nejen antické kuchařské knihy (v různých vydáních i prepisech), ale vznikají i kuchařské knihy nové. Medicína, spolu s ostatními vědami a uměním, čerpá z antických zdrojů poznání, inspiruje se v nich a aplikuje mnohdy znovuobjevené poznatky v praxi.

Téma této práce jsem si vybral, protože jsem chtěl rozšířit obzory dnešních nutričních věd o pohled do minulosti, který by vedl k zamyšlení nad jejich vznikem, vývojem a rolí v medicíně i nad úlohou a vzděláním renesančních lékařů. Osobním přínosem práce je pro mě rozšíření okruhu znalostí a potvrzení či případně vyvrácení mylných informací, které jsem o této problematice měl.

Teoretická Práce

2 Cíl práce

Tato interdisciplinární práce bude sledovat dva dílčí cíle. Prvním bude zjištění konzumované stravy a stravovacích preferencí obyvatel v českých zemích, zvláště na území dnešní České republiky, v průběhu renesance (14.-16. století). Bude vypracován patřičný přehled (viz část „Stravování v období renesance“).

Druhým cílem je popis léčebných diet užívaných v tomto období na sledovaném území (viz část „Medicína a léčebné diety v období renesance“). Úvodem do této problematiky, zařazeným v rámci práce ještě před uvedenou částí, je charakteristika základních metod a principů dobové medicíny, zejména tehdejší fyziologie a teorie zažívání.

3 Metodika a zpracování.

Pro splnění cíle této interdisciplinární diplomové práce bude provedena kritická analýza historických literárních pramenů s lékařskou nebo dietní tematikou sepsaných od počátku 14. do konce 16. století v českých zemích (zejména na území dnešní České republiky) domácími autory, případně i cizinci, kteří velkou část života strávili na našem území. Pro studium pramenů budou využity jejich české překlady a edice, které byly analyzovány přímou metodou.

Dalším zdrojem informací o diskutované problematice práce budou novodobé odborné práce z oborů historie, historická demografie, archeologie a fyzická antropologie. Ty doplní nejen důležité základní faktografické informace, mnohdy i empiricky ověřené, ale i celkový historicko-demografický kontext (např. vývoj hustoty a místa osídlení, základní demografické charakteristiky tehdejší populace atp.). Vzhledem k rozsahu a složitosti problematiky bude vybráno několik modelových studií, na jejichž výsledky pak bude odkazováno v dalším výkladu a srovnání.

Analýzou veškerých dat a jejich porovnáním budou získány validní informace o sledované problematice, které umožní v teoretických mezích rekonstruovat způsoby stravování (včetně např. konzumovaných potravin) a léčebné diety v renesančním období v českých zemích.

4 Stravování v období renesance

4.1 Potraviny

4.1.1 Obiloviny

Pole ve středověku a renesanci málo odpočívala, plevel se nedal ničím efektivně vymýtit, málo se hnojilo a půda ztrácela každý rok na úrodnosti. Díky tomu se pěstovaly hlavně obilniny s vysokými výnosy a nízkými nároky na kvalitu půdy. Nejnížší nároky na pěstování mělo žito. Jiné obilniny jako pšenice, proso nebo ječmen byly více náročné na kvalitu půdy. Kvůli potřebě častého pletí polí osetých prosem se prosné jáhly podávaly hlavně jako součást svátečních jídel. Na panských tabulích bylo proso v období renesance postupně nahrazováno dováženou rýží, která se zpočátku podávala jako samostatný chod. V malé míře a v případě neúrody se využívalo také pohanky, merlíku bílého a ovsa. (Petraň, Petraňová, 2000)

Protože nebylo možné dlouhodobě uchovávat namletou mouku, jezdilo se obilí mlít několikrát ročně do mlýna, kde bylo semleto na mouku, kroupy nebo krupici. Z mouky se vyráběl chléb a placky. Obojí se používalo v teplé i studené kuchyni. Chléb sloužil stejně jako dnes jako zahušťovadlo omáček, ale také jako zahušťovadlo kaší, pekly se z něj topinky, velký chléb se využíval jako miska i talíř. Ze starého chleba se vařila chlebová kaše zvaná varmuže. (Beranová, 2005)

Pečení chleba byl dlouhý a náročný proces. Proto se chléb pek do zásoby. Placky sloužily jako trvanlivá potravina a byly oblíbeným jídlem na cestách a válečných taženích. Ve svém díle Správozna (1471) uváděl Pavel Žídek tyto druhy chleba: žemlový, mazancový, ječný, preclíkový, „vlaský“ (italský), nakyslý, prosný, pohankový, rýžový, perníkový, jáhlový, koláčový, oplatkový a záludný. (Winter, 2014) (Žídek, Tobolka, 1908)

Obilné kaše také patřily mezi časté pokrmy. Z dochovaných kuchařských knih víme, že jich existovalo mnoho druhů. Rytíř Bavor Rodovský z Husířan jich ve své kuchařce (1591) uvedl 104, přičemž se ve většině případů jednalo o složité recepty s množstvím přísad a procedur. Kaše se vařily slané, sladké, z vody, z mléka, z vína, maštěné a nemaštěné. Často se kaše barvily do různých odstínů a barev. Ve stejné kuchařce se dočteme o fialové kaši s mandlovým mlékem a rýžovou moukou, která se barvila fialkami. V receptu na brunátnou kaši se měly utřít sušené fialky s chrpou. Speciální kaši, která se konzumovala za studena, se říkalo kyselice. Ze starých a zkvašených kaší se mohly péct placky, aby nepřišly nazmar. (Holub, Rodovský, 1997)

Kromě chleba a placek se z obilí peklo i jiné pečivo. Sladké pečivo bylo velmi oblíbené. V dochovaných literárních pramenech se můžeme setkat s calty (celty). Tento název označoval ploché pečivo kulatého tvaru jako například koláč, housku, vánočku nebo i nákyp. Podle nich se v Praze (na Starém Městě) jmenuje ulice Celetná, kde pekaři calty prodávali. Dalším sladkým pečivem byly koblihy, oplatky, mazance, žemlová baba, koláče a pirogy. Speciálními druhy pečiva byly koblihy¹ a perníkový chléb připravovaný pekaři zvanými pernicatores (z období vlády Jiřího z Poděbrad). Těstoviny v českých zemích v období renesance nebyly známé i přes to, že v Itálii byly v této době (1501) zařazeny k základním životu nezbytným potravinám a jejich cena byla úředně stanovena. (Beranová, 2005)

4.1.2 Maso

Maso patřilo mezi základní potraviny. Jeho spotřeba stoupala s příchodem zimy. Důvodem byl nedostatek potravy přes zimní měsíce. Vybitím hospodářských zvířat na počátku zimy se eliminovala svalová a tuková ztráta, která by je v průběhu zimy postihla. Také se tím šetřila píče pro ostatní zvířata nebo v nouzi i pro lidi. Na jaře a v létě maso konzumovala hlavně šlechta a bohatí občané, chudší část obyvatel si jej dopřávala jen o svátcích a v době oslav. Maso se konzervovalo sušením, uzením a solením a podle dochovaných receptů se většinou připravovalo jinak než vcelku. Tedy nasekané, rozdrčené v hmoždíři, smíchané s vejci, krví nebo jiným masem. Tučné maso se využívalo k omaštění jídel. Slanina se dávala do nádivek, šišek, haší a jiných směsí. Škvařená slanina se hodila k hrachu. Z tučného neuzeného vepřového masa, tzv. běli, se připravovala zvláštní kaše. Maso se i s kůží nejprve uvařilo, potom posekalo, smíchalo s máčeným chlebem, vejci a kořením a znovu dusilo. (Beranová 1997)

Zadušenina z ptákuov neb z čehožkoli²

„Nejpr odpec odpolu, potom vezmi vína a smíšejž z octem dobrým,
at' jest jedna čtvrt octa a tři vína, a daj do toho topénky a svestky a zvař spolu.
A když zevře dobře, protáhni to čistě a daj tam ptáky odpečené,
at' povrou dobře a oslad' medem,
daj do toho koření: hřebíčky, skořici, pepř, zázvor, muškátový květ,
potom košťuje, bylo-li by kořeněno a osoleno,
daj do čistého hrnce aneb do konve, přikrej a schovaj čistě.“

¹ Koblihy v tomto období byly až na výjimky slané.

² Zdroj: Kuchařská kniha Bavora Rodovského z Husířan (1591). V Edici: Holub, Rodovský, 1997.

Hospodářská zvířata dorůstala nižšího vzrůstu, než je tomu dnes a také byla méně tučná. S vykrmováním zvířat se hromadně začalo až kolem 14. století. Pokud docházelo k porážce zvířat v domácnosti (tzv. zabijačce), často nebyla rodina schopna včas spotřebovat celé zvíře a bylo zvykem podělit se se sousedy. Mezi hospodářská zvířata určená k potravě patřil hovězí dobytek, kůň, prase domácí, tur domácí (dnes již vyhynulý), ovce, koza, kur domácí, husa domácí a kachna. Z lovné zvěře pak jelen, srnec, divoký kanec, liška, zajíc, veverka, tetřev, labuť, bažant, koroptev, holub, křepelka nebo skřivan. (Trojánková et al., 2020) (Dejmal, 2020)

Z pozůstatků kostí a dochovaných písemných pramenů víme, že se v českých zemích chovali a konzumovali také pávi a krocani. Krocani byli dovezeni z Ameriky pod názvem „Indiánský pták/Indiánská slepice“. Jejich ostatky nalézáme v archeologických kontextech již ze 16. století. První písemná zmínka o krocanech v českých zemích pochází z roku 1578, kdy bylo podáváno 450 až 600 těchto ptáků na svatbě Viléma Rožmberka a Anny Marie Bádenské. Písemný pramen z roku 1587 uvádí dalších 200 krocánů při aristokratické hostině a 5 krocánů při pohoštění uspořádaném Olomouckým biskupem Stanislavem Pavlovským pro prince Maxmiliána – budoucího císaře. (Kyselý, Meduna, 2019)

4.1.3 Mléko, mléčné výrobky a vejce

V období renesance nebyl znám spolehlivý způsob konzervace mléka. Pilo se proto čerstvé nebo sloužilo k výrobě másla, smetany, tvarohu, sýrů a k vaření. V případě másla bylo známo, že procesem přepuštění másla se zvýší jeho trvanlivost. Sýr bývá v dobových pramenech zaměňován za tvaroh, syreček a naopak. V českých zemích se vyráběl sýr převážně kvašením mléka, proces sýření se zde využíval jen ojediněle. Oblíbené byly sýry kořeněné šalvějí nebo muškátovým květem. Ukládaly se do suchých dřevěných nádob pod střechou. Vejce se vařila na měkko, na tvrdo, sázená, míchaná, nadívaly se nebo se využívaly při vaření kaší, masitých jídel, knedlíků a sladkého pečiva. Pro snášení vajec se chovaly hlavně slepice, i když se často jedla i vejce husí a výjimečně i jiného ptactva. (Beranová, 2005)

4.1.4 Knedlíky

Knedlíky, šišky nebo noky byly původně ze sekaného masa a spíše připomínaly játrové knedlíčky z dnešních polévek. Nejčastěji se vařily z telecího nebo skopového masa a ochucené byly solí a různým kořením. Prvním jídlem, které složením připomínalo dnešní knedlíky, byly „knedle“, které se objevily v rukopisném sborníku šlechtickém ze 17. století. Moučné šišky se u nás objevují v kuchařce Severina Mladšího ze 16. století. Rytíř Bavor Rodovský ve své kuchařské knize (1591) použil poprvé slovo knedlík v receptu: „Šišky z telecího masa, jež slovou knedlíky“. (Holub, Rodovský, 1997)

4.1.5 Ryby

Ryby tvořily nedílnou součást renesanční a postní křesťanské kuchyně. Oblíbenými sladkovodními rybami byli štiky, kapři, pstruzi, sumci, platýsi a mníci. Mezi dovážené mořské ryby patřili, podle dochovaných archeologických nálezů a historických pramenů, lososi, rejnoci, sledi, tresky, úhoři, sardinky a rejnoci. Většina mořských ryb se do českých zemí dovážela ze Severního nebo Baltského moře. Nejčastěji se ryby konzervovaly solením, mrazem pomocí ledu, fermentací, sušením a uzením. Způsobů jejich přípravy bylo mnoho. Nadívaly se, vařily, pekly, smažily a dusily. Z některých se připravovaly klobásy a knedlíky. Podle dobových receptů se v některých případech menší ryby dokonce využívaly jako nádivka do větších ryb. Kromě ryb se z vodních živočichů jedli také raci, krabi, žáby, mořské ústřice a říční škeble (Kyselý et al., 2022)

Obrázek 1: Kupci se slanečky (1619).³



³ Zdroj: Kniha o obchodnících se slanečky (1619). Edice Kyselý et al. 2022.

4.1.6 Tuky a oleje

V období renesance se z živočišných tuků využívalo máslo, sádlo i lůj. Mastilo se také tučnými kusy masa, například slaninou. Máslo se tlouklo v máselnících čerstvé a pokud bylo třeba, aby vydrželo déle, přepustilo se. Využívalo se k pečení, smažení, maštění nebo opékání. V postních dnech se místo másla využíval ke smažení olej. Sádlo se doporučovalo v labužnické kuchyni. Bavor Rodovský z Hustiřan však ve své knize (1591) doporučoval máslo. V kuchařských knihách Rodovského a Severina se také uváděl na kostičky pokrájený hovězí lůj nebo morek. (Feyfrlíková, Černá, 2015)

Některá těžká jídla, která lékaři nedoporučovali, mohla získat na stravitelnosti, pokud se do nich přidalo „těžké“ (tučné) maso. Jan Kopp z Raumenthalu (1487–1562) psal o zelí: „...rozdělej je tučným masem buď svinským aneb jakým koli...“. Na druhou stranu velmi tučná jídla nedoporučoval jíst žádný lékař. (Winter 2014)

Olej se z rostlin získával lisováním nebo se sbíral po jeho vyvaření ve vodě. Některá jídla se mastila tím, že se do nich za varu přidaly olejnaté rostliny. Řepka olejka se do českých zemí dostala až koncem 18. století, slunečnice se poprvé dostala do Evropy na konci 16. století. Protože tyto oleje nebyly u nás známé, využíval se u nás nejčastěji dovážený olej dřevěný (olivový). Kromě oleje olivového se v české kuchyni využíval olej mandlový, ořechový, broskvový, makový a meruňkový. Makovým olejem se mastilo jídlo hlavně v postních dnech. Přípravovaly se z něj „baby“ (bábovky) a koláče. Podle lékaře Pietra Mattioliho (1501–1577) byl mák v Čechách oblíbený. Oleje z jiných rostlin se pak mohly využívat pro lékařské účely. Takový olej mohl být z lísky, vlašského ořešáku, máku, lnu, žaludů a bukvic. (Beranová 2005) (Mattioli, 2003)

Vlašské a lískové ořechy byly využívány pro vaření kaší a sladkých i slaných nádivek. Semínka semence (konopí) se využívala při vaření kaší a polévek. Již zmiňovaný Jan Kopp z Raumenthalu o semenci psal: „Semenec je horkého a suchého přirození a těžký k zažívání, žaludku škodí a zlu živnost dává. Hlavu také horkými parami vyplňuje, od nichž nemálo obtížen bývá. ... Než kdo ho mnoho požívá, přirozené jeho semeno stravuje a zahání moc smilstva neb obcování ženského. A protož by mnichuom a kněžím zdravý byl. Ale také ti více škodí. Já bych na to nic nedbal, by pak i žena má to věděla, a to proto, aby mě každý pátek tak semenečnými polévkami netrápila a nemučila. Neb kromě toho velmi je nerad jím.“ (Kopp, Krabice, 1536)

4.1.7 Houby

Léčitelé, „kouzelníci“, lékárníci a alchymisté znali omamné, halucinogenní a jedovaté houby nebo výtažky z nich. První zmínka o prodeji hub v českých městech je z 16. století. První otrava houbami je v historických pramenech zaznamenána roku 1018.⁴ V 16. století se doporučovalo připravovat houby s česnekem a pepřem. Podle Pietra Andrea Mattioliho byl česnek dobrý proti otravě houbami a jinými jedovatými jídly, neboť „umrtvuje jed svou horkostí a lepkavostí“. Proti škodlivým houbám a muchomůrkám doporučoval také pití nebo požívání routového listí. Při otravě smrtelně jedovatými houbami mohl prý také pomoci odvar z pelyňku v octě. Jan Kopp z Raumenthalu ve svém regimentu psal: „V těchto zemích hub požíváme mnoho, ale jsou všechny škodlivé.“. Také Adam Huber z Riesenpachu v Regimentu zdraví (1587) doporučoval, aby se houby jedly s křenem, planými hruškami nebo kořením, jinak by byly škodlivé. Lidé, kteří ustavičně požívají houby, se měli varovat toho, aby se jimi „nezadusili a nezadechli“. (Kopp, Krabice, 1536) (Mattioli, 2003) (Rantzau, Huber, Weiniger, Žemla, 2017)

Známé jedlé houby v tomto období byly smrže, lanýže, hříby, ryzce, kotrče, žampiony, syrovinky a lišky pod názvem „pffifferling“. V kuchařkách se objevují houby špičky. Klaretův terminologický slovník ze 14. století také uvádí následující lidové názvy jedlých i nejedlých hub: hřib, holubka, muchomůrka, pýchavika, pečárka, špičky, lišky, hadovky, ryzce, sadovky, podbězky, oříš, pestřec, kostřec, křemenáč, hlívy, kozáč, mléči, koloděj, smrž, podmáselník, sýrojed (asi syrovinka?), kuratník (snad kuřátka?), lanýž, vlněnka a oplenka. Houby se jedly smažené, vařené, dušené, nasekané v šiškách, s vejci usmažené na másle nebo se přidávaly do kaší, polévek omáček a nádivek. Houby byly považovány za postní jídlo. V takovém případě se mohly vařit na mandlovém, makovém nebo semenečném (konopném) mléce, případně smažit na oleji a kořenit kmínem s jalovcem. (Beranová, 2001)

⁴ Podle záznamu z kroniky biskupa Dětмара z Merseburgu (975–1018).

4.1.8 Luštěniny

Hrách byl nejpoužívanější luštěninou. Tvořil základ středověkého a renesančního jídelníčku v českých zemích. Využíval se jak v běžné, tak panské kuchyni. Jan Kopp z Raumenthalu ve svém regimentu psal: „My v těchto zemích zřídka kdy co jiného leč hrachu požíváme.“. Konrád Celtes⁵ (1491) na stejné téma: „Česká země nerodí než hrách veleslavný se slaninou“. Mattioliho herbář uvádí, že se v českých zemích pěstoval hrách větší a menší. Větší se upnul na stromy a nazýval se bohatý. Menší rostl u země a byl méně oblíbený. Hrách se často vařil spolu s kroupami, hrachová kaše se upravovala na slano i na sladko s rozinkami se skořicí nebo smetanou a cukrem. Další hojně pěstovanou luštěninou u nás byla čočka. Ta podle Mattioliho obměkčovala břicho, pokud byla vařená s olejem a solí. Samotná však břicho zatvrzovala. Vařená s mišpulemi a broskvemi nebo dlouho vařená v octě byla považována za lék na ženské pravidelné měsíční obtíže. (Mattioli, 2003) (Winter, 2014) (Beranová, 2001)

Fazole se v českých zemích objevují v 16. století poté, co byly dovezeny Španěly z Ameriky. Cizrna se zde nepěstovala, dovážela se z Itálie, a využívala se pouze jako lék. Jan Kopp z Raumenthalu doporučoval ponechat cizrnu Vlachům (Italům) a zůstat při českém hrachu. (Kopp, Krabice, 1536) (Beranová, 2001)

4.1.9 Zelenina

Zelí bylo jednou z nejdůležitějších potravin. Kvůli snadnému mléčnému kvašení mělo konzervované zelí dlouhou dobu trvanlivosti. Proto bylo hlavní potravinou v zimních měsících. Hlávky zelí se také daly uchovávat na písku ve sklepě. Zelí se jedlo jak nakládané, kysané, smažené, vařené, tak cukrované ve vyšších společenských vrstvách. Často se pro kapustu a zelí používal stejný název. Lékaři považovali zelí za těžké jídlo. Jan Kopp z Raumenthalu ve svém regimentu zdraví o zelí psal, že bylo škodné a nezáživné. Polévka z něj sice měla břicho čistit, ale zelí samotné mělo břicho zatvrzovat. Pokud se jedlo zelí samotné, tak podle Jana Koppa vyvolávalo křeče v žaludku. Protože lidé v Čechách jedli hodně zelí i přes námitky lékařů, doporučoval Jan Kopp konzumaci zelí až na konec jídla. Také Adam Huber z Risenpachu (1545–1613) řadil zelí mezi pokrmy, které jsou těžké k zažívání, podobně jako luštěniny, kaštiny, okurky, houby či kozí a jelení maso. Podle lékaře Jana Černého (1456–1630) zelí způsobovalo krev „hrubou“ nebo „zlou“ a nadýmání. Veršičky salernské zdravotní školy (1480), které byly v českých zemích velmi oblíbené, v jednom z překladů o zelí uvádějí: „Zelí život zatvrzuje, jídlo z něho obměkčuje. Pakli jíš to obé spolu, Jdiž na stolicí od stolu.“ (Beranová, 2002) (Zíbrt, 1924) (Španěl, Milánský, Willet, 2001)

⁵ Německý básník (1459-1508).

Do písku se na zimu zahrabávala také mrkev a petržel, aby vydržely déle čerstvé. Mrkvová nať sloužila jako koření a zelené barvivo. Její kořen se pro sladkou chuť dal použít také jako sladidlo. V období renesance obsahovala mrkev méně betakarotenu a byla žlutá. Oranžové mrkve vznikají v 17. století šlechtěním. Z dalších druhů zeleniny byl v našem jídelníčku zastoupen kopr, cibule, pažitka, pórek, kapusta, ředkev, řepa, okurka, meloun, česnek cibule a celer. Cibule, okurka ani celer ale nejsou zachyceny v žádné kuchařce. Z historických pramenů a makro-zbytků však víme, že se v České kuchyni využívaly již ve 13. století. Například roku 1575 vzkázala urozená paní Eybanová urozené paní Lokšanové z Lokšic, že „na ten čas nemůže přijíti, protože smrdí cibulí“. Ve 14. až 15. století došlo k velkému rozšíření pěstování melounů, tykví a dýní. Melouny se jedly syrové, ale také se máčely a vařily v medovém roztoku a poté podávaly s cukrem jako lék při horečkách. Zmínky o křenu můžeme pozorovat od 14. či 15. století. Roztíral se s mandlemi, vínem nebo vinným octem nebo se přidával do polévek. (Beranová 2005)

Špenát a salát nebyly ničím neobvyklým. Pojmem špenát se v renesančním období označovala kaše uvařená z listů a bylin. Salát označoval směs listů a bylin. Nejednalo se tedy o rostliny jako takové, ale o hotové pokrmy. Salátovými a špenátovými rostlinami byly v českých zemích mladé kopřivy, listy lebedy a merlíku, bršlice kozí noha, černobýl, kozlíček, locika, polníček, řeřicha, rozrazil potoční, barborka, kuří noha, plicník, rukevník, smetánka, kostival, ohnice, šťovík, šťavel, popenec, řebříček a sedmikráska. (Feyfrlíková, Černá, 2015)

4.1.10 Ovoce

I přesto, že většina dobových lékařských kapacit považovala ovoce za nejméně zdravé jídlo těžko stravitelné pro člověka, tvořilo důležitou součást renesančního jídelníčku. Je až s podivem, že některé ovocné druhy byly považovány za léčivé a měly chránit před určitými nemocemi (Zíbrt, 2012)

V českých zemích se pěstovala jablka, hrušky, třešně, višně, meruňky, broskve, moruše, angrešt, rybíz („víno svatého Jana“), jedlé jeřabiny, vinná réva, kdoule, mišpule, melouny a také švestky. O rozšíření švestek se v českých zemích významně zasloučil císař Karel IV, který je nechal vysadit kolem cest. (Na jeho počest se jim dodnes přezdívá karlátko nebo kadlátko.) Dále byly sbírány maliny, jahody, borůvky, ostružiny, trnky, bez černý, morušky (ostružník moruška) a šípky. Z exotického ovoce se k nám dovážely hlavně rozinky („řecké víno“), mandle a fiky. Toto exotické ovoce zde bylo tak oblíbené, že se dováželo i během husitských válek – i přes to, že proti „kacířským Čechům“ byly vyhlášeny tři křížové výpravy. Mandle byly oblíbenou přísadou sladkých a slaných jídel. Vyrábělo se z nich mandlové mléko, které bylo ve staročeské kuchyni velmi oblíbené a zvláštní uplatnění našlo v postních dnech jako náhrada mléka zvířecího. Z 16. století pocházejí první záznamy o dovozu citronů a pomerančů do českých zemí. (Beranová, 2005)

Ovoce se konzumovalo syrové, samotné i jako zákusek k pivu a vínu. Sušilo se na slunci nebo v sušárnách. Sušeným ovocem se sladila jídla, drtil se z něj prach, kterým se také sladila a dochucovala jídla. Například prachu ze sušených drcených hrušek se říkalo pracharanda. Ovoce se mohlo sušit také proslazené medem. Z ovoce se připravovaly kaše a omáčky, vařila se z něj povidla, marmelády, polévky a rosoly. Ovoci vařenému s vínem, medem a kořením se říkalo maz nebo později lektváře. Pro vaření povidel je zapotřebí cukr, ten však dříve nebyl k dispozici, proto byla jejich příprava náročnější. Místo cukru se do povidel dávaly ovocné kaše a drcené sušené ovoce. Většinou se povidla musela vařit vícekrát. Středověký kompot nevypadal jako ten, co známe dnes. Byl především z višňů zalitých medem. Dnešní podoba kompotu vznikla až na konci 18. století. Ovoce se také plnilo, nadívalo a smažilo. Vyráběly se z něj též mošty, víno a malvazí (speciální druh ovocného vína). Pro jeho výrobu se ovoce oloupalo, nastrouhalo a nechalo dlouho vyvařit. Poté se vzniklá tekutina nalila do sudu a nechala odpočívat po dobu několika měsíců. Ovoce nechybělo ani jako dochucovadlo masitých jídel a ryb. (Beranová, 1997)

Lektvař jablečná světlá, červěnější⁶

„Vezmi jablek, jak chceš mnoho, zkrájej je, dej do hrnce,
nalí vody, vař čistě. Když budou měký,
dej do šatu a táhni skrze pres a když budeš míti toho zoftu půl pinty,
tehdy vezmi půl libry cukru, vundej to na kotlíček
a vař, co můžeš, nejlípeji a přikrij kotlík, aby pára z něho ven jíti nemohla.
A když se bude shušťovati, dávej do forem a z forem do krabiček.“

⁶ Zdroj: Kuchařská kniha Polyxeny z Lobkovic, rozené z Pernštejna (16. století). V Edici: Zíbrt, 2012.

4.1.11 Koření a jiná dochucovadla

O tom, že bylo koření v renesančním období v českých zemích oblíbené svědčí množství dochovaných záznamů. Jan Kopp jej ve svém regimentu chválil, a Jan Hus (1369–1415) naopak káral labužníky pro přílišné kořenění vína. Lékař Guarinoni (1540–1604) ve své mravokárné knize vyčítal Čechům kořenění pokrmů po lžících a hrstech. V kuchařských knihách rytíře Bavora a pana Severina z Kapí Hory se velmi často objevovala fráze: „Zaspi kořením“. Koření nesloužilo pouze jako dochucovadlo. Do jídel se přidávalo také pro své léčebné a pozitivní účinky⁷. Zikmund Winter (2014) ve své knize uvádí, že se kořeněné jídlo podle písemných pramenů využívalo v 16. století jako forma mučení vězňů: „Ubohého Augustu na Křivoklátě měl kat i kuchař mučiti pepřem. Bylo z Vídně poručeno, aby mu dali „suchá jídla dobře kořeněná“ – a nic píti“. Protože cizokrajné koření bylo drahé, sloužilo jako důkaz bohatství a společenského statusu. V poslední řadě se s jeho pomocí zdobila jídla. (Winter, 2014)

Již kuchařská kniha ze starověkého Říma (snad ze 4. století), zvaná podle svého domnělého autora „Apicius“, využívala květiny pro jejich chuť a užitečnost ve svých receptech. Ve staročeské kuchyni se z květů nejlepších růží vařila kaše s moukou, vínem, medem a máslem, okořeněná skořicí a zázvorem. Růžová voda se využívala jako parfém a dochucovadlo jídel. Růžový med prý posiloval a čistil žaludek nebo rozpouštěl hleny na prsou. Mezi další květiny využívané v kuchyni patřila levandule, ze které se dělaly sladké zavařeniny. Sirupy a lektvary se vařily z volového jazyku, čekanky, majoránky nebo kdoulového květu. Sedmikráska s červeným zvonečkem se přidávaly do zdravotního likéru zvaného aquamvit. Ke koření, které se pěstovalo v Evropě a bylo v českých zemích oblíbené podle dobových kuchařských knih nebo archeologických nálezů, patřila šalvěj, meduňka, řeřicha, křen, černá brukev, chmel, kmín, jalovec, volový jazyk, libeček a puškovec. (Zíbrt, 2012), (Beranová 2005)

Známým cizokrajným kořením, které do českých zemí putovalo nejčastěji po hedvábné stezce, byl kořen zázvoru. Ten se dovážel jak sušený, drcený tak nakládaný v cukru. Dalším dováženým kořením byl pepř. V tomto období měl však pojem pepř širší význam. Neobsahoval jen plody pepřovníku, ale i jiné pálivé koření jako papriky, nebo plody liány zvané dlouhý pepř. Pro svou oblibu a vysokou cenu nepoctiví kupci pepř pančovali. Další oblíbené dovážené koření byl muškátový květ a oříšek, skořice, hřebíček, anýz, myrha, balzám, kadidlo a cukr. (Dalby, 2008)

⁷ Viz. Níže kapitola o kondimentech.

Cukr se dovážel z Číny a Indie. Pro svou podobu se solí se mu přezdívalo sladká sůl. Zpočátku byl cukr velmi drahý, avšak s nástupem kolonizace Ameriky začala jeho cena významně klesat. Mnohem dostupnějším sladidlem byl ale med. Ten byl nejpoužívanějším a nejdůležitějším sladidlem v českých zemích i zbytku Evropy. Vysoká poptávka byla také po včelím vosku, který byl nezbytnou surovinou pro výrobu svíček, které se využívali pro křesťanské obřady v chrámech a kostelech. Proto většina klášterů chovala včely. Teprve začátkem 17. století začala být cena cukru tak nízká, že nahradil med jako nejpoužívanější sladidlo. (Dalby, 2008), (Crane, 1999)

Sůl patřila v renesančním období k běžným dochucovadlům napříč společenskými vrstvami. Do českých zemí se nejčastěji dovážela kamenná sůl z Německa, Polska a Rakouska nebo i z větší dálky sůl mořská. Kromě dochucování se využívala také jako konzervační prostředek. Posledním důležitým dochucovadlem byl ocet. Ten se nejčastěji vyráběl doma z vína, piva nebo z ovocné šťávy. Do piva se mohl přidat hrách, březová kůra, chleba nebo kroupy. Poté se nechalo pivo odstát několik dnů a nakonec přecedilo. Ocet se pak postupně odebíral a doléval pivem. Vinný ocet se zase vyráběl pomocí šťávy z čerstvě vymačkaných hroznů, do které se přilil díl starého octa. Podobně jako dnes se ocet využíval jako konzervant. (Beranová, 2005)

Takto dělaj ocet, aby jej nosil v tobolce při sobě:⁸

“vezmi trnky nedozrálé,
a usuš je na slunci nepřilíš,
pak zetři je aneb stluc,
a posuš jich opět na slunci,
a když chceš potřebovati,
vezmi vína a rozpust',
budeš míti hotový ocet.“

⁸ Recept z kuchařské knihy (1591) rytíře Bavora Rodovského z Husířan. Edice Holub, Rodovský, 1997.

4.2 Tekutiny

Základní tekutinou byla vždy voda. Za vhodnou byla považována voda říční a potoční, protože v ní žili ryby, raci a jiná zvířata. Pokud byl ve vodě možný život, byla vhodná jako pitný zdroj. Studniční voda byla oproti tomu považována za vodu mrtvou. Snadno a často byla kontaminovaná zbytky potravy, odpadky či uhynulými zvířaty. V případě nouze bylo možné pít i vodu bahnitou, v tomto případě se na neutralizaci negativních vlastností využíval česnek. Jan Černý ve svém herbáři o česneku píše: „Ráno kdož jej jí, tomu smrad vod bahnitých, porušených, z močidl, rybniekuóv, z moře i z hustého mlhavého povětří neškodí, ale jedovatosti pryč odhání.“. Na osídlených místech, kde nebyla vyhloubena studna, se chodilo pro vodu k nejbližšímu říčnímu zdroji. V některých případech bylo nošení vody vlastním zaměstnáním. Ojedinele se využívalo dřevěných vodovodů (jejich zbytky byly objeveny v prostoru pražského Václavského náměstí) a na začátku 15. století se budovaly první vodárenské věže ve městech a kamenné kašny. Minerální vody, například Chebská nebo Tepelská kyselka se stáčely do kameninových lahví a prodávaly se v českých zemích i v cizině. Protože bezpečnost vody nebyla zaručená, využívaly se místo ní alkoholické nápoje jako pivo a víno, u kterých bylo vlivem kvasných procesů menší riziko výskytu nebezpečných bakterií. (Černý, Tichá, 1981)

Pivo bylo velmi oblíbené. Jeho název původně znamenal vše, co se pije. Jeho výroba byla levnější než v případě vína. Vařit pivo však nemohl každý, jen osoby nebo instituce s právem várečným. Základní suroviny byly stejné jako dnes, tedy chmel slad a voda. Narozdíl od nás ale tehdejší piva od sebe nebyla rozlišována obsahem alkoholu. Jan Hus zmiňoval pivo staré, mladé, tlusté a tenké. Staré pivo bylo tmavé, mladé pšeničné světlé a tenké bylo slabé. Pivo bylo nápojem hlavně chudších vrstev, využívalo se jako surovina pro vaření omáček a polévek, v této době bylo běžným nápojem dětí i nemocných. (Beranová, 1997)

Vinná réva se začala trvale pěstovat na Moravě kolem 7. století. V Čechách byl počátek jeho pěstování okolo 10. století nejspíše spojený s křesťanským rituálem přijímání. V období renesance bylo na našem území mnoho vinic. Víno bylo nápojem všedního dne. Důkazem toho je fakt, že bylo povoleno i během postních dní. Pilo se jak samotné, tak svařené s kořením. Jan Hus odsuzoval mísení vína s kořením. Ve svých spisech zmiňoval například bobkový list, oman, zázvor, rozmarýn a šalvěj. Víno se také využívalo při vaření. Oblíbené byly sladké kaše z ovoce a vína nebo vinné omáčky. (Kraus, 2012)

Pálenka se vyráběla v českých zemích od 13. století, a protože se původně vyráběla z vína, zůstal jí název zžené víno. Tato pálenka sloužila k léčebným účelům, postupně se však dostala do společnosti jako nápoj. Její pití bylo původně zakázané v hostincích pod přísnými tresty. V období renesance už ale byla podle dochovaných pramenů „všeobecně trpěna“. Za vlády Vladislava Jagellonského (1456–1516) se začalo rozlišovat od zženého vína i zžené pivo. Kromě pálenky z piva a vína byly u nás oblíbené i pálenky z bylin. Jistý Matěj Matuchář měl ve svém obchodě v druhé polovině 16. století 75 druhů destilátů. Mezi nimi destiláty z hlohu, libečku, veroniky, šalvěje, heřmánku, jitrocele, kopřivy, pelyňku, jabloně, lípy, fialky nebo jalovce. V roce 1518 byla založena palírna „U Zeleného stromu“ v Prostějově, která úspěšně funguje dodnes. Medovina byla u nás tradiční a dlouho oblíbený alkoholický nápoj. Pivo a víno ji však postupně vytlačily z popředí. (Winter, 2014) (Beranová, 2005) (Palírna U Zeleného stromu, 2023)

4.3 Stolování

Vynálezem knihtisku se rozšířila témata, kterým se literatura věnovala. V 15. století se v českých zemích začínaly vyskytovat knihy domácích i zahraničních autorů, které se věnovaly správnému chování a stolování. Jedním z dochovaných je česky psaný návod Adama staršího Struma z Hranic (1500–1565), který napsal pro své dcery. Na hostinách nebylo zdvořilé mít lokty opřené o stůl, srkat, mlaskat, říhat otvírat ústa při jídle, házet zbytky jídla nebo kosti pod stůl, mluvit či pít s plnými ústy, jíst nebo pít z cizího talíře. Na stoly se dávaly dlouhé bílé ubrusy, kterými si hosté překrývali klín. Bylo také zvykem, že si host bral s sebou ubrousek, do kterého si otíral příbor a ústa. Po skončení hostiny si do něj mohl zabalit výslužku. Lžíce a nůž byly nejpoužívanějšími příbory. Vidličky se v českých zemích začaly používat koncem 16. století. Z dochovaných archeologických nálezů a literárních pramenů víme o lžici vidličné a lžici se struhadlem na jazyk. (Beranová, 1997)

„Když jsi na svatbu pozvána,
bud' s přáteli nebo sama,
hled' se tu pokorně míti,
na přední místa se netříti,
jakž nemoudré činívají,
a zahanbeny bývají:
moudrá čeká svého času a tu jde,
kdež jí ukáží,
aniž prve, než rozkáží.“⁹

4.3.1 Venkovská kuchyně

Venkovská kuchyně patřila mezi ty nejskromnější. Protože venkovský lid strávil většinu dne prací, aby se uživil, jídla nebyla časově náročná. Z ekonomických důvodů nebylo obvyklé drahé a exotické koření. Ani maso se často nevyskytovalo ve venkovském jídelníčku. I přes to se dochovala zpráva z roku 1605 určená císaři Rudolfovi II., ve které se psalo: „Lid obecný nejvíce chlebem, pivem a masem živ jest a o lahůdky, pernatou zvěř nemnoho stojí.“ Podle Wintera bylo v této době obvyklé jíst třikrát denně. (Winter 2014)

Výjimku tvořila venkovská elita, která svým bohatstvím mohla konkurovat měšťanům a chudší šlechtě. Na tuto elitu nejspíše směřovalo nařízení z roku 1497, které zakazuje sedlákům pod hrozbou pokuty podávat k obědu a večeři více než pět chodů. Ve stejném nařízení bylo obsaženo omezení pro měšťany a rytíře, kteří mohli mít k obědu sedm a k večeři šest chodů. (Feyfrlíková, Černá, 2015)

⁹ Adam starší Šturm z Hranic (16. století). Edice Winter, 2014.

Obrázek 2: Titulní list české kuchařky rytíře Bavora mladšího Rodovského z Husířan (1591).¹⁰



4.3.2 Měšťanská kuchyně

Bylo obvyklé, že movitější část obyvatel jedla spolu se svou čeledí u jednoho stolu. Například ve staročeském sladovnickém řádu pro tovaryše se o společném stolování psalo: „V jídle, pití, co Pán Bůh naděliti ráčí, za vděk hled' přijímati a nepomlouvati a kdybys v čem nějaký nedostatek měl, hled' to s manýrou pohledávati, neb nemůž tak zle býti, aby dobře nebylo – a když k stolu přijdeš, hled' se mravně chovati a ne hlavního doktora Grobiana tenkráté následovati.“. Pro dělníky bývaly také zřizovány obecní kuchyně, které bychom mohli přirovnat k dnešní rychlé kuchyni, kde se mohli levně najíst. Snídaně byly velmi rozličné. Obvykle se snídala hustá pивní polévka, kaše nebo chléb. Z dochovaných literárních pramenů víme ale i o telecím ocasu k snídání nebo vařené štice s kaprem a vínem. Typickým obědem pak mohl být maso s vařeným hrachem či řepou. Večeře se podobně jako snídaně také velmi různily. Literární prameny hovoří o vařených vejcích, chlebu se sýrem, sardinkách pečených na vidličce a v jednom případě se objevuje i „slepičí perut“.¹⁰ (Winter 2014)

¹⁰ Zdroj: Holub, Rodovský, 1997.

4.3.3 Panská tabule

Vlivem rozkvětu a blahobytu v 16. století došlo k rozvoji české šlechty, která se více než dříve začala zajímat o umění a kuchyni. Mladí panoši se učili nejen zacházet s mečem, číst, psát, a konverzovat, ale i organizovat hostiny nebo přímo kuchařskému umění. Jídlo u panské tabule plnilo sociální a reprezentativní funkci. O tom svědčí úřady číšníka, kráječe a stolníka, které byly svěřované do rukou šlechticů, kteří je plnili při reprezentativních panovnických událostech. Urozená společnost jídla odděleně od neurozených. Pokud byl panský dvůr malý, byli lidé usazeni ke stolům podle společenské hierarchie. V případech, že byl dvůr co do počtu osob veliký, první jedla šlechta, poté vyšší úředníci s nižšími a nakonec čeledě. Pokrmy také reflektovaly společenské postavení. Nejvybranější pokrmy byly určeny pro pána a jeho nejbližší okolí. Nižší úředníci a zbytek čeledě se museli spokojit s jídly podstatně skromnějšími. Kuchmistr byl neodmyslitelnou součástí dvora každého panovníka a významného šlechtice. Často doprovázel pána na cestách i válečných taženích. Kromě vaření zodpovídal kuchmistr za chod kuchyně, nákupy surovin, účty, skladování surovin a jejich spotřebu. O tom, jak mohla vypadat práva a povinnosti kuchmistra se můžeme dočíst v rukopise¹¹ (13.4.1566) Anny z Rožmberka, určenému kuchmistru Janu Zdeňkovi. V něm Anna instruovala kuchmistra o tom, kde má maso nakupovat, že má maso vážit a vše poctivě zapisovat, nebo koho má obsluhovat nejdříve. Dále měl kuchmistr vést účetnictví, udržovat a dokupovat zásoby, dohlížet na mravy u stolu poddaných a zodpovídat za spižírnu. (Feyfrlíková, Černá, 2015) (Zíbrt, 2012) (Holub, Rodovský, 1997)

O tom, jak se měli stravovat králové se dochovalo mnohé v podobě lékařských spisů. Jan z Göttingenu ve svém lékařském spisu (1329) radil Janu Lucemburskému, aby se vyhnul jídlům obsahujícím velké množství ingrediencí a koření, protože by se v nich mohl snadno skrýt jed. Podle Jana se na hostinách objevuje velké množství lidí a zmatek, proto by měl být panovník obezřetný. Jen v případě, že je takové „nebezpečné“ jídlo připravené důvěryhodnou osobou, mohl jej Jan Lucemburský bezpečně pozřít. Obdobně měl král smýšlet i o nápojích a vyvarovat se příliš kořeněnému, slanejšímu, kyselému nebo sladkému pití. Jan z Göttingenu dále radil, aby byl pokrm z počátku „ponenáhlu ochutnáván, vychutnáván a prozkoumán, zda v něm není nic utajeného. Takový způsob u stolu není jenom ochranou urozené člověka, ale náleží tak k dobrým mravům, charakteristickým pro urozené lidi chvalné ušlechtilosti“. Havel ze Strahova (1320–1388) i Albík z Uničova (1358–1427) také nabádali ke střídmosti. Obecně lze říci, že se králové měli stravovat skromně co do počtu chodů, velikosti porcí i pestrosti chutí. Je ovšem otázkou, nakolik realita odpovídala doporučením. (Říhová, 2007)

¹¹ Viz. Příloha č. 2.

4.3.4 Studentská kuchyně

Podobně jako tomu bylo na vesnicích a ve městech, sedávali i profesori u jednoho stolu se svými studenty. Děti zámožných rodičů byly schopny za studia platit sami. Děti z chudších poměrů byly odkázány na dobročinnost společnosti a almužny. Z dochovaných literárních pramenů například víme, že roku 1458 Markéta Štrabochová odkázala žákům školy U svatého Michala roční kopu věčného platu, ze které se měl kupovat chléb, hrách a maso. Pokud student dostal místo na koleji, mohl se v ní také stravovat. Ubytování i jídlo na koleji bylo dotované z nadací a kšaftů (odkazů). Na koleji královny Hedviky se jídlo podávalo dvakrát denně. O tom, že studentská kuchyně patřila k těm chudším, se dochovalo mnoho písemných záznamů. Zíbrt (2012) uvedl dobový posměšek studentům: „Páni z Hladomře“. Doktor Guarinoni (1540–1604), který studoval v Praze, vzpomínal: „Tu jen ten vždy dobře pochodil, kdo nekousal, alebrž hltal. Mám dosavad světle na mysli, když jsem v Praze studoval, a nás pohromadě i na dvě stě v jídelně bývalo, kterak jsme se lžicemi v rukou očekávali na mísy, ne nepodobni mušketýrům, držícím na vidlicích pušky. Na mísy z daleka jsme měřivali a do nich vpadávali, jakmile se objevily, a dávno dříve, nežli služebník na stůl je vstaviti dovedl. Bůh pomozí zadním a maličkým!“. V jedné studentské písni z 15. století se v desáté sloce objevuje studentský žertovný verš o kaši z mlhy. V tomto případě se jednalo o dvojsmysl, protože pojem „mlha“ v renesančním období označoval také sních z vaječných bílků. O významných svátcích (Vánoce, Velikonoce apod.) si mohli studenti přilepšit koledou. (Zíbrt, 2012) (Feyfrlíková, Černá, 2015)

4.3.5 Postní kuchyně

Protože české země byly křesťanské, byla jejich kuchyně ovlivněna náboženskou tradicí půstu. Půst se vyskytoval ve formě újmy a zdrženlivosti. V postních dnech újmy bylo možné se najíst dosyta jen jednou denně po poledni. Pokud byly postní dny zdrženlivosti, bylo možné konzumovat jen jídla označená za postní. Půst zdrženlivosti bylo nutné dodržovat každou středu, pátek a sobotu. Tomáš Štítý (1333–1409) odůvodňoval půst v tyto dny ve svém díle Knížky šestery o obecních věcech křesťanských (1376) takto: „...a také v každý pátek dobrým obyčejem tj. přišlo, aby se postili lidé, jakož jest Kristus toho dne trpěl, abychom také trpěli s ním, a také v pátek Eva s Adamem snědli sú jablko zapověděné. V sobotu masa nejíme, žej Kristus ten den ležal mrtev v rovu a někteří ve středu také nejedie masa, žej toho dne Jidáš prodal jej židóm...“. Pokud se jednalo o významný den křesťanského kalendáře, uplatňoval se jak půst újmy, tak půst zdrženlivosti. V ojedinělých případech bylo možné půst vyhlásit mimořádně. Individuálně bylo možné půst dodržovat v libovolné dny z jakýchkoli důvodů. Tím mohl být například smutek, pokání nebo důkaz zbožnosti. (Feyfrlíková, Černá, 2015)

Kvůli zákazu masa se ryby staly hlavním postním jídlem. S tím souvisel rozvoj rybníkářství v českých zemích. Největšího rozvoje se chov ryb dočkal v 15. století na Třeboňsku, Pardubicku a Poděbradsku. Kromě ryb se považovaly za postní pokrmy hlemýždi i vodní živočichové jako žáby, bobři, mihule a raci. Živočišné tuky také nebyly vhodnou surovinou pro přípravu postních jídel a bývaly nahrazovány rostlinnými. Podobně to bylo i s kravským, ovčím nebo kozím mlékem, které bylo nahrazováno mandlovým. Podle dobových textů byli Češi sice všeobecně důslední v dodržování půstu, ale také se našli případy, které úspěšně obcházely postní kuchyni. V dílech Jana Husa, Tomáše Bavorského (14. století) a kněze Zámorského (1550–1592) se objevovala kritika obžerství. To se nevyhýbá ani postní kuchyni. Jan Rokycana (1396–1471)) psal: „Anoť celý den jedí ono pučálku, návaru, jablka, ono i ono a mní, že tak má býti. Podivný tento půst nenasyčených vrstevníků, kteří sice nejedí masa, ale za to dosyta se nakrmí postní stravou.“ Neznámý mravokárce k půstu v českých zemích psal toto: „Lidé oslavují suché dni, pátky, vigilie šťavú zelnú, kyselem, hruškami planými a tiem, což takového jest. A což kráva nebo koza nadojí, toho pro svědomí nesmějí se dotknúti. A veliký hříech to vše u nich jest. Ale postiece se o kysele a o šafráně, nestydie se utrhati, sváry vésti celý postní den.“ V kuchařské knize Jana Severina mladšího, z první poloviny 16. století, je napsáno mnoho postních receptů. U některých je u názvu pokrmu místo slova postní uvedeno slovo páteční. (Winter, 2014) (Zíbrt, 2012)

Kaše Páteční¹²

„Vořechová jádra zetři s žemlemia,
zavař mlékem vořechovým.
Těž z mandluov dělaj.
A tím obyčejem se i bába dělá,
přidada řeckého vína a cukru zasypaje.“

¹² Recept z nejstarší knihy kuchařské psané v češtině, vydané Severinem Mladším na začátku 16. století. Edice Zíbrt 2012.

4.3.6 Svatby a hostiny

Lékař Guarinoni odsuzoval svatby pro obžerství a mrhání jídlem. Podle jeho výpočtů bylo takto promrháno v českých zemích ročně 138 200 jídel a ještě více peněz. Nejlépe nám obraz svatby z tohoto období může prezentovat svatba Viléma z Rožmberka s Annou Marií Bádenskou.¹³ Na svatební hostinu, která trvala od 26. ledna do 1. února, bylo nachystáno přes 100 kusů divoké zvěře, 2 130 zajíců, 2 050 koroptví, 6 380 pstruhů, 5 200 raků, 10 200 štik, přes 30 000 vajec a mnoho dalšího. Vypito bylo 110 sudů a 40 beček vína a 903 sudů pšeničného a ovesného piva. Měšťané rádi kopírovali módu a obyčeje šlechty. Venkované zase přebírali zvyky od měšťanů. Podle Guarinoniho měl jistý zeman na své svatbě mít 1 426 krmí ve dvou dnech trvání svatby. Jistý Veleslavín psal: „Každý se o to snaží, aby co nejslavněji svatbu přistrojil a co nejpoctivěji hosti své uctil, byť pak skrze to i škodu vzíti a netoliko o dům, dvůr přijíti...“. Mravokárci té doby se shodovali na tom, že větší ostudu dělaly při svatbách ženy, protože kvůli své „mdlejší konstituci“ nevydržely střízlivé. (Winter, 2014) (Zíbrt, 2012)

¹³ Podrobněji viz. Příloha č. 1.

5 Fyziologie a teorie zažívání z pohledu renesančního poznání

V hippokratovských spisech (*Corpus Hippocraticum*) je lidské tělo přirovnáváno k olejové lampě. Při narození máme dostatek vitálního oleje. Ten se spotřebovává délkou života a také vitálním teplem. Vitální teplo totiž konzumuje lidské tělo. Aby se lidské tělo mohlo obnovit, je potřeba přijímat potravu. Proces stárnutí však zpomaluje proces zažívání, čímž se snižuje efektivita obnovy těla z potravy. Následkem toho lidské tělo chřadne, stydne a schne. Smrt nastává přirozeně v případě, že se zcela vyčerpá zásoba vitálního oleje, nebo nepřirozeně – tedy násilně – pokud je oheň uhašen. (Touwaide, 2021)

5.1 Humorální teorie

Nástin této teorie se poprvé objevuje v hippokratovském spise O přirozenosti člověka. Později ji doplnil a dotvořil Galénos z Pergama (2. století po Kr.). Podle této teorie se lidské tělo skládalo ze čtyř tělních tekutin: krve, hlenu, žluče a černé žluče. Každé z tekutin byl přiřazen element, dominantní roční období a základní dvě vlastnosti (kvality). Podle Galéna a Hippokrata bylo zdraví člověka možné pouze pokud byly všechny tělní tekutiny smíšené (*krasis*) a v rovnováze (*eukrasia*). Tato rovnováha však neznamenala, že by některá tekutina nemohla být v těle fyziologicky ve vyšším množství (temperamentum). Nemoc byla vnímána jako důsledek nerovnováhy těchto tělních tekutin. Například zima v oblasti Středozevního moře byla chladná a vlhká. S jejím nástupem se zvyšoval obsah hlenu v lidském těle, jehož vlastnostmi byly vlhko a chlad. Vzniklá nerovnováha mezi tělními tekutinami vedla k izolaci hlenu ze směsi tělních tekutin a byla příčinou pneumonií nebo zánětů dýchacích cest, tedy nemocí, u kterých byl hlen viditelný. Roční období ale nebyl jediný faktor, který měl vliv na udržení nebo porušení rovnováhy. Strava, fyzická aktivita a povaha člověka byly považovány za zásadní faktory ovlivňující zdraví. (Jouanna at al., 2012)

Úkolem lékaře bylo určit, která z tělních tekutin způsobuje nerovnovážený stav. Cílem léčby bylo navrácení tělních tekutin do rovnovážného stavu pomocí diety, purgativních metod nebo vypouštěním krve. Například krev měla charakter teplý a vlhký. Proto se lékaři domnívali, že horečka, doprovázející zánětlivá onemocnění, je způsobena zvýšením hladiny krve. V tomto případě však nedocházelo k její izolaci od ostatních tělních tekutin, pouze k poruše rovnováhy. Za vhodnou léčbu bylo považováno celkové snížení množství krve pouštěním žilou nebo přikládáním pijavic. (Lagay, 2002)

Přestože se humorální teorie ukázala nesprávná, Hippokratés a jeho následovníci vycházeli z dlouhodobého pozorování nemocných. Zdokumentovali vytékání černé moči, vykašlávání hlenu, žlutou hlenovitou stolicí nebo třeba žluté zbarvení kůže. Na základně správného pozorování však vytvořili nesprávnou teorii, která byla považována za základ lékařského poznání od antiky až do počátku novověku. (Balzer at al., 2002)

Tabulka 1: Tělní tekutiny, jejich vlastnosti a temperament podle humorální teorie.

| Tekutina | Element | Vlastnost | Období | Temperament |
|------------|---------|-----------|--------|-------------|
| Krev | Vzduch | Teplo | Jaro | Sangvinik |
| | | Vlhko | | |
| Žluč | Oheň | Teplo | Léto | Cholerik |
| | | Sucho | | |
| Černá žluč | Země | Chlad | Podzim | Melancholik |
| | | Sucho | | |
| Hlen | Voda | Chlad | Zima | Flegmatik |
| | | Vlhko | | |

5.2 Šest věcí nepřirozených (*sex res non naturales*)

Zdraví bylo podle Galéna a Hippokrata vnímáno jako přirozený soulad s přírodou, nemoc naopak jako nesoulad s přírodou. Takzvané věci nepřirozené byly faktory, které měly schopnost negativně nebo pozitivně ovlivňovat zdraví jedince v závislosti na jejich užití. Patřil mezi ně (1) vzduch, (2) jídlo a pití, (3) spánek a bdění, (4) cvičení a odpočinek, (5) vylučování a nakonec (6) myšlenkové pochody. Dnešním vnímáním by se těchto „šest věcí nepřirozených“ dalo představit jako faktory životního stylu a prostředí (Agerholm, 2013)

Dieta¹⁴ předepsaná renesančním lékařem proto neobsahovala jen správný způsob stravování, obsahovala navíc i informace o tom, jak dlouhý by měl být spánek, jak časté by mělo být cvičení nebo jaké je vhodné prostředí a klima. Důležitými faktory ovlivňující podobu diety byly: pro koho je dieta určena, zda je zdravý či nemocný, kde žije, jak pracuje a důvod pro potřebu odborné diety. Dieta, která se zabírala pouze jídlem a pitím se začala objevovat až na počátku 19. století, spolu s rozvojem biochemie a ústupem humorální teorie. (Agerholm, 2013)

¹⁴ Autor článku uvádí význam řeckého slova „diatia“ jako způsob života.

5.3 Teorie zažívání

Zažívání bylo podle renesančních autorit nejdůležitějším fyziologickým procesem pro zachování zdraví. Špatně strávená potrava mohla způsobit nejen zažívací obtíže, ale mohla být i příčinou nemocí. Špatné nebo špatně strávené jídlo otrávil nejen krev, ale i ostatní tělní tekutiny, tělo a mysl. Proces zažívání se skládal z několika částí. (Clericuzio, 2012)

Počáteční fází zažívacího procesu, bylo získání adekvátního apetitu. Ten byl považován za signál vyprázdnění žaludku a dostatečného zpracování předchozí potravy. Přijímání potravy pro chuť (bez pocitu hladu) mělo mít za následek předčasnou evakuaci potravy z žaludku do těla, a tím způsobit řadu negativních efektů (například ucpaní cév nebo pocení). Teplota žaludku byla důležitým faktorem ovlivňujícím apetit. Přemíru teplý žaludek snižoval apetit a studený jej naopak zvyšoval. Stejným principem mohly apetit ovlivnit i roční období či okolní teplota. U nemocí, které snižovaly apetit, byly předepisovány potraviny, které svými vlastnostmi podporovaly chuť k jídlu. (Clericuzio, 2012)

Další důležitou fází zažívání bylo žvýkání. To sloužilo k mechanickému zpracování a k navlhčení potravy, která pak snáze postupovala dále do zažívacího traktu. Nedostatečné zpracování potravy žvýkáním mohlo vést k nemoci a k nevyužití živin. (Albala 2002)

Po mechanickém zpracování potravy žvýkáním a po dostatečné lubrikaci potravy slinami postupovala tato potrava dále do žaludku, kde nastávala nejdůležitější fáze zažívání zvaná vaření (*concoctio*). Představa o fungování zažívacího traktu se v renesančním období velmi lišila od té dnešní. Podle všeobecně přijaté teorie totiž docházelo v žaludku k rozkladu potravy pomocí tepla. Žaludek tedy fungoval jako trouba, kde se potrava pekla a teplem rozpadala. Druh a pořadí přijímané potravy mohl ovlivnit kvalitu tohoto procesu „vaření“. Například potraviny, které v ohni rychle a dobře hořely, nebylo vhodné podávat na horký a prázdný žaludek. V případě nechutenství a chladného žaludku nebylo zase vhodné podávat těžká a objemná jídla, protože by se v něm nikdy nemohla „dovařit“. Proto se doporučovalo jídla začínat tekutinou (například polévkou) a až poté by mělo následovat pevné nebo těžko stravitelné jídlo. (Moreau, 2020)

Zdroj tepla měl být situován ve spodní části žaludku, proto bylo doporučeno po jídle zůstat ve vzpřímené poloze, aby se jídlo mohlo správně „dovařit“. Čas byl také důležitým faktorem ovlivňujícím vaření potravy v žaludku. Příliš krátký čas měl za následek nedovaření potravy a příliš dlouhý zase zuhelnatění potravy. Protože každý jedinec produkoval jiné množství tepla, byl čas samozřejmě relativním faktorem. (Fernel, Forrester, 2003)

Přejídání mělo také negativní vliv na proces vaření. Přejedením se žaludek mohl naplnit tak, že nešel uzavřít. Teplo tak unikalo vzhůru a výpary stoupaly do mozku, kde mohly zapříčinit nemoci i špatné sny. Jídlo se totiž vlivem ochlazení nedovařilo a začalo hnít, způsobovat horečku a přeměňovat se v červy. Distenze žaludku mohla být dále zapříčiněna nadýmáním. Zeli, kořenová zelenina a luštěniny byly označovány za nadýmavé potraviny, a bylo tedy nutno je konzumovat opatrně. (Fernel, Forrester, 2003)

V další fázi zažívání opouštělo zpracované jídlo žaludek v podobě lymfy a vstupovalo do střev. Zde se z ní oddělily živiny od odpadních látek. Tekuté odpadní látky pak putovaly do ledvin, kde se očistily. Jejich konečnou destinací v lidském těle byl močový měchýř. Solidní odpadní látky pokračovaly střevy až do konečníku. Evakuace odpadních látek ve formě moči a stolice nebyla považována za vrozenou vlastnost a řadila se mezi vlastnosti nevrozené, tedy ovládané vnějšími činiteli. (Moreau, 2020)

Lymfa zbavená odpadních látek putovala do jater,¹⁵ kde se z ní procesem sanguinifikace tvořila krev¹⁶. Játra také byla hlavním zdrojem tepla pro „vaření“ v žaludku. Nově vzniklá krev proudila do těla a sloužila jako transportér živin. Tomuto procesu mohla pomáhat digestiva. Ta totiž sloužila k prohřátí krve a usnadnění jejího proudění. Obdobný efekt na proudění krve mělo mít také pálivé koření jako pepř a česnek. (Moreau, 2020)

Živiny, které krev po těle rozváděla, se pomocí procesu zvaného asimilace postupně transmutovaly na tělesnou tkáň. Výživnost potravin byla určena podle jejich schopnosti se asimilovat. Podle dobových učenců byl tento proces nejsnazší pro potraviny, které byly naší tkáni nejpodobnější. Například pro silného muže bylo vhodné konzumovat hodně masa. Naopak pro učence, který neoplýval svalovou hmotou, bylo maso méně vhodné. Obecně však patřilo maso k dobře stravitelným potravinám. Oproti tomu ovoce bylo v renesančním období až na výjimky považováno za zdraví škodlivé. Jed byl v tomto chápání látkou, která uměla transformovat tělo na látky jemu škodlivé a cizí. Lék měl mít, jak schopnost transmutovat se do těla jedince, tak schopnost transmutovat tělo jedince. (Clericuzio, 2012)

¹⁵Játra se pro svou funkci přezdívala *officina sanguinis* („výrobní krve“).

¹⁶ V této fázi se pod pojmem krev skrývala směs tělesných tekutin. Jejich extrakce z krve za fyziologických podmínek probíhala jen v některých orgánech. V mozku se soustředil hlen, v močovém měchýři žluč a v ledvinách černá žluč.

6 Medicína a léčebné diety v období renesance

Lékařství bylo možné studovat na vysokých školách od 13. století. Na počátku renesance byla odborná medicína mladou profesí. Lékařské spisy byly psány, stejně jako všechna ostatní odborná literatura, v latině. České překlady některých těchto děl se objevují v prostředí Karlovy univerzity na přelomu 14. a 15. století. Než bylo možné medicínu studovat, musel budoucí lékař absolvovat napřed artistickou fakultu a osvojit si tzv. sedm svobodných umění.¹⁷ *Medicus/Fysikus* bylo latinské pojmenování lékařské profese. Vystudovaných lékařů bylo v Čechách na počet obyvatel velmi málo a přesto že bylo povinností dobrého lékaře léčit všechny lidi bez rozdílu, zdržovali se hlavně ve vysokých společenských kruzích, tam, kde je jejich pacienti dokázali finančně zajistit. Jan Kopp z Raumenthalu ve svém regimentu zdraví (1536) vyjadřoval názor, že král a vrchnost by měli nést náklady na dobrého a učeného lékaře. Obdobný názor měl i český lékař Georg Handsch (1529-1578), který si ve svém dopise Pietru Mattioliemu stěžoval: „Už se mi zajídá provozovat lékařství v tomto městě (Praha – pozn. aut.), tak nedůstojné a malé odměny dostávám vinou opovrženého barbarství a nevděku. I Galenus připomíná, že medicína se nemá poskytovat barbarům. Stěžuji jsem, že platím své výdaje na průměrné a skrovné jídlo a ošacení, proto jsem nucen poohlédnout se po jiném způsobu obživy.“ (Smolka, 2010) (Říhová, 2002) (Winter, 1913)

Lékařská péče bývala poskytována ve špitálech, fungujících současně jako starobince a chudobince, a v obydlí lékaře, kde také často vyučoval své žáky. Lékař ale především docházel do obydlí nemocného. Z jednoho latinského lékařského spisu (z 15. století) určeného studentům víme, že „pečlivý“ lékař by měl k pacientu docházet třikrát denně. Ráno, aby zkoumal kvalitu moči a stolice, než se zkazí, a aby předepsal nemocnému vhodnou úpravu stravy. V poledne, aby viděl, jak se vyvíjí „povaha“ choroby. Naposledy měl lékař navštívit pacienta před nocí, aby mohl předepsat uspávací prostředky, léky a ranní pokrm. Dále měl pacienta napomínat k poslušnosti a nabádat ošetřující osoby k pečlivosti. (Říhová, 2002) (Svobodný, Hlaváčková, 2004)

¹⁷ Sedm svobodných umění (*septem artes liberales*) tvořilo základ středověkého vzdělání. Patřili mezi ně: gramatika, rétorika, dialektika, aritmetika, geometrie, astronomie a hudba.

Kromě vystudovaných lékařů se v oblasti léčitelství a péče o lidské zdraví pohybovaly i jiné osoby bez univerzitního vzdělání. Mezi ně patřili chirurgové, ranhojiči, lazebníci, bradýři, porodní báby, kořenáři, apatykáři, židé a různí šarlatáni. Nemocní lidé využívali hojně jejich služeb, protože byly finančně únosnější, a protože lékaři byli díky svému nedostatečnému počtu časově nedostupní. Lékař Albík z Uničova (1358–1427) o takových léčitelích mluvil jako o „empiricích“, protože neléčili na základě teoretického vzdělání, ale na základě vlastní zkušenosti. Nevyjadřuje se o nich ani pohrdavě ani kladně. Oproti tomu Jan Kopp z Raumenthalu se o těchto profesích vyjadřoval kriticky až urážlivě. Ve svém regimentu zdraví psal: „Já mnoho lékařův znám, kteříž prosti laikové sú a ledva toliko česky čísti umějí a proto se lékařstvím živí a na všelijaké nemoci hojiti a léčiti smějí ... Mnozí lidé tím a tudy lítostivě a žalostivě na zdraví svém zkažení a někteří i o hrdlo připraveni bývají.“ Dále navrhoval, aby ten, kdo se neprokázal akademickým titulem, nemohl lékařskou praxi provozovat. Své názory zdůvodňoval tvrzením, že „empirici“ svými pokusy ztěžují práci opravdovým lékařům, neznají teorii a jejich léčba je neúčinná. Dokonce se domníval, že někteří způsobovali utrpení pacientům schválně, aby z nic mohli vylákat víc peněz. Proto Jan Kopp doporučoval návštěvu léčitelů jen v případě, že učená medicína selhala, a i tehdy kladl důraz na to, aby onen léčitel byl známý a zkušený. Uznával však, že pokud dobrý léčitel prováděl drobné zákroky jako pouštění krve, ošetřování zraněných a léčení drobných neduhů, mohl být prospěšný. (Tomíček, 2006) (Říhová, 2002).

6.1 Významní čeští a zahraniční lékaři a učenci

Důležité osobnosti renesančního období (14.-16. století), které působily v českých zemích a jsou diskutovány v této práci, jsou charakterizovány v této kapitole a seřazeny podle abecedního pořádku.

6.1.1 Bartoloměj z Chlumce (1320–1469 nebo 1470)

Bartoloměj z Chlumce, přezdívaný Klaret, pocházel z Chlumce nad Cidlinou. Narodil se nejspíš v roce 1320 a byl pravděpodobně jedním z prvních absolventů Karlovy univerzity. Působil jako lékař, lexikograf, spisovatel, básník, kanovník katedrály svatého Víta a mistr pražské univerzity. Vyučoval latinu, latinskou terminologii a pro potřeby studentů psal slovníky českého jazyka. Jako zdroje mu posloužila bible a antická nebo středověká literatura. V jeho slovnících bylo zachyceno 10 000 českých slov spolu s jejich latinskými ekvivalenty¹⁸, také se snažil vytvořit odbornou českou terminologii, na jejíž základech mohla později vzniknout spisovná čeština. Jeho nejznámějšími slovníky jsou slovníky *Glosář* a *Bohemář*. Do jeho další tvorby patří astronomické a lékařské spisy. Ve svém spise *Medicaminarius* uváděl veršovaný výklad knihy *Regimen scholae Salernitanae*. Dalším jeho lékařským spisem byl *Complexionarius*. Poslední své dílo, kterým byl *Vzorník autorů (Exemplarius auctorum)*, Bartoloměj z Chlumce nedokončil. Zemřel v roce 1469 nebo 1470. (Klaretův encyklopedický klub, 2000)

6.1.2 Jan Černý (1456–1530)

Jan Černý se narodil kolem roku 1456 v Praze do kališnické rodiny. Na Karlově univerzitě studoval artistickou fakultu. Studium dokončil jako bakalář. Medicínské vzdělání si doplňoval soukromě. Teoretické znalosti získával opisováním přednášek, prací a komentářů lékařských traktátů. Praktickým dovednostem se Jan učil u mistra Václava.¹⁹ Lékařské povolání začal provozovat v Litomyšli²⁰, kde se stal osobním lékařem Viléma z Pernštejna a jeho ženy Johanky z Liblic. Kromě lékařského studia se Jan Černý věnoval teologii. Vstoupil do Jednoty bratrské a připravoval se na dráhu kněze. Jeho první česky psaný lékařský spis byl věnován morovému onemocnění, jehož epidemii zažil roku 1495. Jmenoval se *Spis o nemocech morniech, kterak se mají lidé chovati před tím i při tom času*. Byl určen měšťanům a chudším vrstvám populace, které neměly dostatek finančních prostředků nebo oblastem s nedostatkem lékařů. V Litomyšli se také oženil a dokončil svůj druhý česky psaný lékařský spis *Kníha lékarská, která slove herbář aneb zelinář*. První vydání této knihy vyšlo v roce 1517 v Norimberku. (Černý, Tichá, 1981)

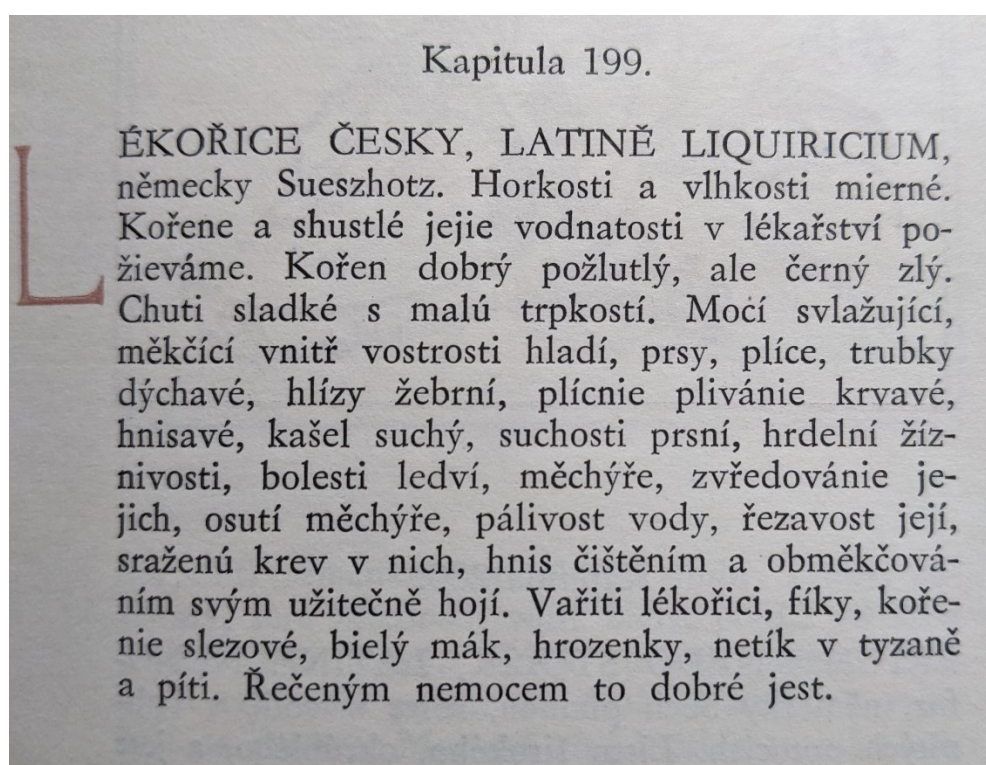
¹⁸ Viz. [Online verze jeho slovníku Glosář](#).

¹⁹ Dnes neznámý mistr, o kterém se nedochovaly žádné informace.

²⁰ Zde potkal dalšího významného Čecha Martina Kabátníka (1428-1503), autora cestopisu „Cesta z Čech do Jeruzaléma a Egypta Martina Kabátníka z Litomyšle a na té cestě sepsání rozličných zemí, krajin, měst a způsobův jich i také obyčejův lidí vnově vytištěná“ (1539).

Tato kniha byla velmi důležitá, jednalo se totiž o první česky psaný herbář určený do domácností a laické veřejnosti. V něm popisuje užití a vlastnosti bylin, které jsou doplněné kritikou a jeho vlastními zkušenostmi. Jeho zpracování bylo z hlediska botaniky výjimečné. Popsal 393 rostlin, z toho je 320 rostlin podle jeho popisu rozpoznatelných i dnes. Popsal některé zcela nové druhy a snažil se o sjednocení českých názvů rostlin, které byly do této doby určovány chaoticky. Svou literární práci psal záměrně pro méně movité vrstvy obyvatel. Proto jsou jím popsané léky, recepty, a masti připravovány z běžně dostupných a levných ingrediencí. Jan Černý zemřel v Prostějově mezi lety 1520-1530. (Černý, Tichá, 1981)

Obrázek 3: Ukázka zápisu pojednávajícím o lékořici kniehy lékarské.²¹



²¹ Zdroj: Černý, Tichá, 1981.

6.1.3 Christophoro Guarinoni (1540–1604)

Guarinoni se pravděpodobně narodil ve Veroně. Na univerzitě v Padově vystudoval filosofii a medicínu, ze které obdržel doktorát 14.5. 1560. Do roku 1590 působil jako lékař ve Veroně. Poté se jako osobní lékař císaře Rudolfa II. přestěhoval do Prahy. Jeho vztahy s císařem ale nebyly dobré, proto roku 1596 z Prahy odešel. Není známo, kde všude pobýval. Ví se ale, že bydlel nějaký čas v Římě a asistoval při léčbě papeže Klementa VI. Poté se nazpět vrátil do Prahy. Roku 1600 ho však císař Rudolf II. vyhostil ze země. Návrat do Itálie mu nebyl povolen, a tak i přes vyhoštění Guarinoni umírá roku 1604 v Praze a je pohřben v katedrále svatého Víta. Mezi lékaři Rudolfa II. zaujímal z historického hlediska výjimečné místo, protože jako jediný z nich zanechal rozsáhlé dílo. Mezi významné spisy se řadí jeho sbírka konsilií²² *Consilia medicinalia*²³, ve které je 622 konsilií z let 1563-1596. Mezi nimi i konsilium určené Vilémovi z Rožmberka, francouzské královně Alžbětě nebo španělskému vyslanci v Praze Guillénu de San Clemente. Dalším jeho lékařským dílem byl *De principio venarum* (O původu žil). Kromě lékařské literatury byl také autorem filosofických publikací. (Divišová, 2014)

6.1.4 Havel ze Strahova (1320–1388)

Havel ze Strahova, také známý jako Gallus de Monte Sion, se narodil kolem roku 1320. Vysokoškolské vzdělání získal nejspíš na univerzitě v Paříži. Kromě lékaře byl také astrolog a astronom. Z církevních funkcí vykonával funkci kanovníka pražské kapituly a arcibiskupského vikáře v královehradeckém kraji. V druhé polovině svého života byl osobním lékařem císaře Karla IV. Lucemburského. Díky Havlově pranostice založil Karel IV. Nové Město pražské mezi Starým Městem a Vyšehradem. Tato lokace vyhovovala z hygienického a praktického hlediska více než původní dispozice na Letné. Historikové se dále domnívají, že se Havel podílel na Klaretově slovníku Glosář. Do jeho lékařské tvorby patřil list o moru s názvem *Missum imperatori* a regiment s názvem *Regimen sanitatis ad Carolum imperatorem*. Z prostředí Karlovi univerzity se dochovaly Havlovy spisy o moči, moru a vodě. V roce 1388 měl pražský arcibiskup sen předpovídající rozvrat české země. Sen mu pomohl správně vyložit právě Havel ze Strahova, který v tomto roce umírá. (Makariusová, 2022)

²² Viz. Kapitola *Consilia*.

²³ [Viz. Online verze v latině.](#)

6.1.5 Tomáš Jordán z Klausenburka (1540–1586)

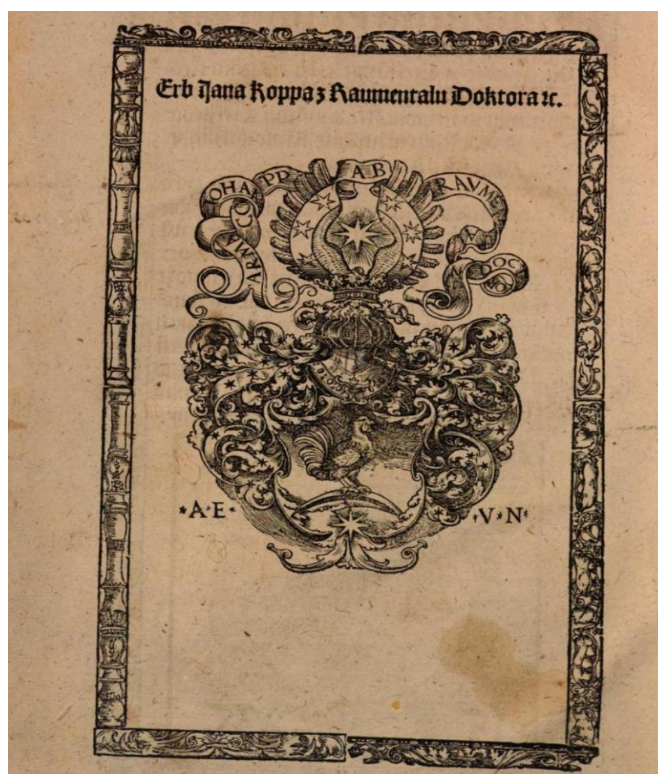
Tomáš se narodil roku 1540 v Kluži. Za svůj studijní život prošel minimálně osmi univerzitami. Nejprve studoval od roku 1555 ve Wittenbergu medicínu a filosofii, poté v Paříži matematiku a historii. V roce 1561 studoval na univerzitě v Montpellier medicínu. Lékařský titul však obdržel v roce 1562 na univerzitě ve Valencii. Dále studoval v Padově, Vídni a Basileji. Roku 1566 byl jmenován polním lékařem císaře Maxmiliána II. Habsburského. V roce 1570 se stal prvním moravským zemským lékařem a přestěhoval se do Brna. Zde sepsal v roce 1571 své pojednání o moru *Pestis phaenomena*. O dva roky později byl povýšen do šlechtického stavu a dostal přízvisko „z Klausenburka“. Zemřel v roce 1586 v Brně a byl pochován v kryptě kostela minoritánského kláštera v Brně. Jako jeden z mála lékařů se věnoval také lázeňství a léčivým vodám. Své poznatky publikoval v knize *O vodách hojitedlných neb teplicech moravských (De aquis medicatis Moraviae)*. (Internetová encyklopedie dějin Brna: Tomáš Jordán z Klausenburku, 2021)

6.1.6 Jan Kopp z Raumenthalu (1487–1562)

Jan Kopp se narodil v Bavorsku kolem roku 1487. Svobodná umění vystudoval ve Freiburgu. Medicínu pak studoval ve Vídni. Zde byl jeho mistrem a učitelem Jiří Tanstetter, osobní lékař císaře Maxmiliána I. Habsburského. Roku 1515 začal svou lékařskou praxi v Čechách ve městě Jáchymov. Po nějakém čase se přestěhoval do Mostu a poté se usídlil jako lékař minstrberského knížete Karla, ve Frankenštajnu. V roce 1528 byl Jan povolán do Prahy, aby se stal osobním lékařem císaře Ferdinanda I. Habsburského. Zde také začal psát své dílo *Gruntovní a dokonalý regiment*. Protože neuměl dobře česky a publikoval v německém jazyce, pověřil Hynka Krabice z Weitmile (1500–1578) překladem regimentu do češtiny. Regiment byl vydán v nakladatelství Jana Hada v roce 1536 s věnováním králi Ferdinandovi. V tomto regimentu podával informace ve formě šesti dialogů mistra lékaře s učedníkem. Regiment se dočkal v českých zemích všeobecné ostré kritiky. V roce 1542, během morové epidemie, sepsal knihu v češtině s názvem *O nakažení morním*. O osm let později byl nucen opustit české země. Usadil se s rodinou²⁴ ve Stocholmu, kde také pravděpodobně mezi lety 1562-1563 zemřel. (Zprávy lékařské, 1934)

²⁴ Jeho syna, narozeného roku 1544, křtil v Praze Jan Černý.

Obrázek 4: Erb Jana Koppa z Raumenthalu.²⁵



6.1.7 Křišťan z Prachatic (1386–1439)

Křišťan se narodil někdy v sedmdesátých letech 14. století v Prachaticích. Roku 1386 začal studovat na Karlově univerzitě, kde se později stal mistrem svobodných umění. V následujících letech nejspíše studoval medicínu a později se stal děkanem a arcikancelérem Karlovy univerzity. Patřil mezi podporovatele Johna Wycliffa²⁶ a později i Jana Husa. Roku 1415 za Janem Husem přijel na koncil do Kostnice, kde byl uvězněn. Propuštěn byl až po upálení Jana Husa na přímluvu Zikmunda IV. Lucemburského. Patřil k umírněným utrakvistům podporující Čtyři pražské artikuly.²⁷ Roku 1433 se účastnil jednání Basilejského koncilu. Ke sklonku života se znovu stal katolíkem. O jeho přijetí do katolické církve se dochoval dokument z Chebu datovaný 28.1.1434. Křišťan umírá roku 1439 v Praze během morové epidemie. Jeho nejslavnější tvorba spadá pod obory astronomie a lékařství. Sepsal pojednání o pouštění žilou, sestrojení astrolábu, užívání astrolábu, chronologických pomůckách, morovém onemocnění, obecné lékařské knížky a herbář s názvem *Knihy o mocech rozličného koření*. (z Prachatic, Tichá, 1975)

²⁵ Zdroj: Kopp, Krabice, 1536.

²⁶ John Wycliffe (1320-1384) byl anglický filosof a teolog působící na Oxfordské univerzitě. Patřil mezi kritiky církve a jejího chování.

²⁷ Název politického programu husitů. Jeho cílem byla náprava církve a společnosti. Jeho hlavními body byly: Přijímání podobojí, svobodné hlásání slova Božího, omezení světské moci kněží, zákaz kupčení s Boží milostí.

6.1.8 Pietro Andrea Gregorio Mattioli (1501–1578)

Pietro se narodil v italském městě Siena do lékařské rodiny v roce 1501. Medicínu studoval na univerzitě v Padově. Se svým učitelem Caravitou navštívil i univerzity v Římě a Perugii. Botanice se Mattioli začal věnovat ve švýcarském Tridentu. Do Čech přišel v roce 1555 jako lékař arciknížete Ferdinanda Tyrolského.²⁸ Pobýval v Praze nebo na zámku v Březnici. Během svého působení v Čechách sepsal řadu lékařských spisů, která vydal u knihtiskaře Jiřího Melantricha z Aventýna. Prvním vydaným spisem byly jeho sepsané lékařské dopisy v knize *Epistolarum Medicinalium libri quinque*, vydané v roce 1561. V roce 1562 vydal své zásadní dílo Herbář neboli bylinář²⁹, které do češtiny přeložil lékař Tadeáš Hájek z Hájku (1525–1600). Tento herbář byl považován za vrcholnou botanicko-medicínsko-farmakologickou tvorbu 16. století. O dva roky později pak vydal Mattioli knihu *De peste liber*, ve které se věnoval morovému onemocnění. Roku 1570 Čechy opustil a o osm let později umírá na mor v Tridentu. (Bartůšek, 2002)

6.1.9 Pavel Žídek (1413–1471)

Ve vlastní tvorbě Žídek uváděl, že se narodil roku 1413 v Praze do židovské rodiny. Podle této skutečnosti přidal později ke svému jménu přízvisko Žídek. Jako dítě z židovské rodiny byl v útlém věku unesen a převychován utrakvisty. S matkou se v životě nesetkal a otce poznal až v pozdějším věku. Mistrem svobodných umění se stal na univerzitě ve Vídni, kde přijal katolickou víru. Poté studoval v Itálii na univerzitě v Padově a Bologni, kde dosáhl titulu doktora lékařství. Při svém návratu do českých zemí byl v Řezně vysvěcen na kněze. V Praze působil ve sboru mistrů Karlovy univerzity. Z dochovaných pramenů je patrné, že byl Pavel svárlivý a prostořeký. Kvůli těmto vlastnostem se mu povedlo obrátit utrakvisty i katolíky proti sobě. Roku 1448 byl vyhnán z Prahy a dalších 15 let působil v Plzni a krátce pobýval v Krakově a Vratislavi. Od roku 1466 byl zpět v Praze na dvoře krále Jiřího z Poděbrad (1420–1471), pro kterého napsal své dílo Správozna. Král Jiří byl k Pavlovi zpočátku vlídný, v době psaní Správozny však změnil názor a na Žídka zanevřel. Pavel Žídek zemřel v bídě a pokročilém věku v roce 1471, krátce po smrti krále Jiřího z Poděbrad. Kromě Správozny sepsal Žídek další dvě díla. Encyklopedii o všech známých vědách *Liber viginti artium* a spis O vážnosti konšelské hlavních měst a jich mravích, který se však nedochoval. (Žídek, Tobolka, 1908)

²⁸ Ferdinand Tyrolský (1529-1595) působil jako místodržitel v Čechách mezi lety 1547-1566.

²⁹ Původně se mělo jednat o komentář antického spisu *De materia medica* od Pedania Dioskúrida z Anazarby (asi 40-90).

6.2 Léčebné diety

Humorální teorie byla základní naukou renesanční medicíny v českých zemích. Dieta proto plnila v léčbě a prevenci nemocí klíčovou roli. Pojem dieta obsahoval nejen vhodné stravování, ale i ostatní *sex res non naturales*, faktory, které svou povahou ovlivňovaly zdraví jedince. Proto se renesanční dieta zabývala mimo stravování i prostředím, fyzickou aktivitou, psychikou, vyprazdňováním a spánkem. S dietními radami se můžeme setkat v lékařských knihách, regimentech zdraví, konsiliární literatuře, kuchařských knihách a herbářích. Aby lékař mohl zvolit vhodnou dietu, musel vzít v úvahu charakter nemoci, roční období, temperament, prostředí, životní styl a zaměstnání pacienta. Kromě ucelených diet renesanční lékaři předepisovali dietní přípravky nebo kondimenty. Protože lidé měli různý temperament a jiný vliv *sex res non naturales*, nebyla většina léčebných diet přenosných z pacienta na pacienta. (Albala, 2002)

6.2.1 Jak by se zdraví lidé chovati měli³⁰:

„Zdravý člověk, kterýž i dobře se má i sobě volný jest, nemá se žádnými právy zavazovati. Má život vésti rozličný a rozdílný, někdy býti ve vsi a ve dvoře, někdy v městě, a častěji na poli, na zahradě, na vinici. Jednák se má plaviti, jednák myslivost provozovati, někdy odpočívati, ale častěji sebou hýbati a se cvičiti. Poněvadž zahálka a lenost tupé a malátné činí tělo, práce je utvrzuje, onano přivodí brzkou starost, tato dlouho člověka při mladosti a čerstvosti zachovává. Dobré jest mu také časem se v teplé lázni mýti, někdy se v chladné vodě koupati, jednák se mastmi mazati, jednák toho zanechati. Žádného se pokrmu nevzdalovati, kterýž lidé vůbec jedí. Někdy na hodech a při kvasu býti, někdy se jich varovati. Časem jísti více nežli náleží, časem také méně, dvakráte za den raději nežli jednou jísti a vždycky co nejvíce, pokudž by toliko zažívati mohl. Zvyklé cvičení, když se pro některé obecní potřeby opustí, ubližuje tělu. Manželského obcování ani přílišně žádati, ani přílišně hroziti se nemá, když se ho zřídka užívá, zbuzuje a občerstvuje tělo, přílišně zemdluje. Když pak časté jest ne počtem, ale přirozením, podlé způsobu a povahy věku a těla, věděti sluší, že nebývá neúčinné a škodné, když po něm tělo ani mdloby, ani bolesti necítí. Totéž ve dne horší jest, v noci bezpečnější. Však když by ani po onom nehned brzo jedl, ani po tomto nehned brzo bděl a pracoval. To zdraví zachovati mají a varovati se, aby dobrého zdraví užívajíce náležitých pomocí proti nemocem se nezbavovali a nezanedbávali.“ (Rantzau, Huber, Weiniger, Žemla, 2017)

³⁰ Ukázka dietního doporučení z 16. století.

6.3 *Condimentum* – kondiment, dochucovadlo, koření

Pro latinský výraz *condimentum* máme česká synonyma kondiment, dochucovadlo a koření. V odborné literatuře renesančních českých zemí se nejednalo primárně o dochucovadla. V lékařských knihách a herbářích bylo prvotním cílem kondimentu optimalizovat vlastnosti potravy k léčebným nebo preventivním účelům. Podobný vliv měla samotná příprava stravy. Vlastnosti pokrmu bylo možné ovlivnit vařením, pečením, smažením, dušením apod. V různých lékařských spisech jsou uvedeny recepty léků zdánlivě dvojí kvality. Jedny jsou určeny pro movité osoby a druhé pro chudé pacienty. V recepturách léků a pokrmů pro bohaté se vyskytovalo drahé koření a exotická léčiva, která činila tyto pokrmy a léky finančně náročnými. Naopak v recepturách určených chudině byly užívány lokální potraviny, byliny a léčiva s nižší finanční náročností. Podle Albíka z Uničova (1358–1427) měly všechny léky stejný účinek, dražší medikamenty měli mít pouze lepší sensorické vlastnosti. Primárním cílem byl ale stále léčebný účinek. O tom, jaký kondiment byl vhodný, rozhodovalo více faktorů. Patřil mezi ně věk, tělesná konstituce a temperament, roční období, zdravotní stav, podnebí a vlastnosti konkrétního pokrmu. Za opak kondimentu byly považovány jedy. O tom, jaké kvality přisuzovali lékaři potravinám a koření se dozvídáme z lékařské literatury. Vhodným zdrojem informací byly herbáře. Mezi dochované herbáře z českého prostředí v renesančním období patří díla Jana Černého a Pietra Mattioliho. (Říhová, 2002) (Albala, 2002)

Proti dušnosti Chudým:³¹

„Semenec s pivem rozetra pocediž,
vařiž v tom jišelu řimbabu,
přičině zájemného koření.
Píž to ráno a večer.
A moužeš-li cukr míti,
přičiněj k tomu,
lépe prospěje.
Tot' jest zkušeno“

³¹ Zdroj: Křišťan z Prachatic. Edice Tichá, 1975.

6.3.1 Knieha lékarská (Jan Černý, 1517)

Herbáři předchází předmluva jeho kolegy lékaře a vydavatele Mikuláše Klaudiána (?-1521), ve které psal: “Zdraví duše lepší jest nad každé zlato i stříbro, a tělo zdravé lepší jest nežli poklad nesmierný neb není pokladu na zdraví těla”. Pokračoval stručným výkladem humorální teorie a základů medicíny. Herbář byl seřazen abecedně a neobsahoval jen byliny, ale i ostatní látky, které byly považovány za léčivé. Kniha proto obsahuje i některé drahé kovy, křišťál, pavučinu, síru, rtuť, olovo, mýdlo, vosk nebo roh z jednorozce. U většiny položek uvedl Černý kromě českého názvu i název latinský a německý. Pokračoval výkladem o tom, kde se dala uvedená položka najít, případně kdy bylo nejlepší ji sbírat. Uvedl kvality dané položky a jejich potenci v úrovních (1. nejnižší, 4. nejvyšší) a pokračoval případy, kdy bylo vhodné danou položku využít. Pro konkrétní případy bylo u většiny položek uvedeno několik receptů na léčivé přípravky. V některých případech Černý uvedl svou vlastní zkušenost z praxe. Například u pozitivních účinků na léčbu dětské nespavosti napsal, že by bylo mnohem účinnější, pokud by bylo dítě nakrmeno ve vhodnou dobu, mléko správně uvařeno a dítě se nepřekrmovalo. (Černý, Tichá, 1981)

Příkladem z herbáře může být anýz, ten byl podle Černého teplé a suché kvality třetího stupně. Využíval se při onemocnění plic a bolestech. Anýzový prášek se využíval na bolest v uších, vařený ve víně s majoránkou uvolňoval ucpaná játra, slezinu a ledviny. Víno svařené s anýzem, lékořicí a melounovým semenem se využívalo při ledvinových kamenech. Mýdlo mělo čistící, měkčící a rozpouštěcí vlastnosti. Černý jej doporučoval na léčbu otoků, mytí těla a na změkčení střev i léčbu střevní dny (v obou posledních případech se mýdlo mělo aplikovat ve formě rektálního čípku). V poslední části se autor věnoval výrobě a použití pálených bylinných vod. Domníval se, že je bylo vhodnější používat k vnějšímu užití ve formě obkladů a mastí než vnitřně. Například z bukvic se vyráběla dnavá voda, která měla pomáhat hojit zlomeniny, pakostnici (dnu), bolest končetin, křeče, hluchotu, němotu, rýmu a lenost. (Černý, Tichá, 1981)

6.4 *Regimen Sanitatis* (Režim zdraví)

Regimen sanitatis byl druh odborné lékařské literatury, jehož primárním cílem bylo informovat čtenáře o správné životosprávě s důrazem na stravování. Cílem autora však mohlo být zvýšení prestiže, společenské role a získání přízně významné osobnosti. Obecné regimenty byly určeny všem. V případě vysoce postavených nebo bohatých osob, mohl autor sepsat *regimen sanitatis* určený konkrétní osobě s přihlédnutím na zdravotní stav a životní styl dané osoby. (Říhová, 2002)

6.4.1 Spravovna Pavla Žídka (1471)

Spravovna Pavla Žídka (1471) je komplexním dílem, ve které radí králi Jiřímu z Poděbrad, jak vládnout, být dobrým křesťanem a trávit veškerý čas. Výživová doporučení zahrnují jen poměrně malou část díla. Podrobně se Žídek zabývá, jak by měl král strávit den, co jíst, ale i kdy konat oslavy. Obecně mu doporučuje nevyhýbat se ve zdraví žádnému jídlu, pouze pokud by byl nemocný, měl by stravu konzultovat s lékařem. Král by měl po každém jídle něco vypít. Varuje před obžerstvím, opilstvím a tloušťkou, která vede k nemocem. (Žídek, Tobolka, 1908)

Pavel Žídek doporučoval Jiřímu, aby si po probuzení umyl ruce a tváře, učesal se, protáhl se a vyprázdnil se. Pokud by na krále přišla během dopoledního programu únava nebo mdloby, měl se posilnit například cukrovanými mandlemi, medem, vínem či malvazím. Před obědem měl nejdříve odříkat chvalozpěv *Benedicte* se dvěma kněžími. Při jídle měl král myslet na ty obyvatele Prahy, kteří neměli co do úst, a dbát na to, aby jídlo na jeho stole nebylo ukradené (zvláště vdovám a sirotkům). Po jídle měl Jiří z Poděbrad stát ve vzpřímené poloze na takovém místě, kam za ním mohli přijít chudí lidé a jiní prosebníci. Večeře měla být skromná a složená z lehkých pokrmů, ze kterých nepostupovaly páry do hlavy a nezpůsobovaly špatné spaní a zlé sny. Ve dvacáté páté kapitole nabádá Žídek krále, aby nechal dobytek, slepice, prasata a jiná zvířata aspoň dva týdny před konzumací krmit zrním, protože považoval za nezdravé, když zvířata jedla hmyz, žáby, pavouky, žížaly a podobné tvory. Pokrmy doporučoval připravovat se zázvorem, muškátem a podobným kořením, které mělo schopnost tlumit účinky případného jedu. Výčtem určoval vhodná zvířata, ptáky, ryby a chleby (za nejlepší považoval chléb žemlový). Naopak o mléčných výrobcích, ovoci, zelenině a luštěninách se úmyslně nevyjadřoval. Odůvodnil to větou: “To kuchaři vaši lépe vědí nežli my”. (Žídek, Tobolka, 1908)

V dalších kapitolách psal Pavel Žídek o potřebě správného stravování v různých ročních obdobích. Než aby vše vypisoval, doporučil králi, aby u sebe raději vždy měl nějaké lékaře. Hněv i velká radost měli škodit zdraví. Velká radost víc, protože byla podle Žídka příčinou některých náhlých úmrtí. Zdravý spánek byl pro krále důležitý, neměl by obsahovat zlé sny, spící by při něm neměl chrápat, otevírat ústa, škubat končetinami a po probuzení by neměl dotýčný mít “nechutnosti k tracenie”. (Žídek, Tobolka, 1908)

6.4.2 *Regimen Magistri Galli de Strahow ad Karolum Imperatorem* (14. století)

Havel ze Strahova ve svém regimentu, který věnoval císaři Karlu IV., uvádí sedm různých aspektů stravování, které mají vliv na zachování zdraví. Patří mezi ně množství konzumovaného jídla a pití, kvalitativní vlastnosti jídla, denní řád, tělesná konstituce a temperament, návyky, roční období a věk. (ze Strahova, Mlynář, 1819)

Množství přijímané potravy by mělo být takové, aby ho teplo v žaludku mohlo překonat. Příliš potravy by vedlo k vyčerpání těla a oslabení síly. Málo potravy mohlo vést k hnilobě, ochlazení žaludku a horečkám těla. Konkrétní množství potravy nešlo určit v tomto spise, ale muselo být zjištěno pokusem. Správné množství přijaté potravy nemělo vést ke změně dýchání, pulzu, močení, chuti k jídlu, ospalosti, nemělo by vést ke křečím, nadýmání, těžkostem a slabostem. (ze Strahova, Mlynář, 1819)

Kvalita jídla byla další okolností ovlivňující zdraví jedince. Kvalitou se nerozuměl obsah vlákniny nebo makronutrientů a mikronutrientů, ale vlastnosti potravin podle humorální teorie, intenzita těchto vlastností, sladkost, slanost, mastnost, hořkost a kyselost. Podle Havla ze Strahova příliš horké potraviny mohly spálit krev (šalvěj, máta petržel, cibule) a příliš studené usmrtit a zmrazit (okurka, salát). Příliš vodnaté potraviny mohou přivodit hnilobu (meloun, dýně), jedovaté zabijí (houby), suché snižuje energii, hořké nevyživují, sladké vyprázdňují tělo, slané spaluje a poškozují žaludek, kyselé urychluje stárnutí a mastné zabraňovalo trávení. Proto bylo vhodné konzumovat potraviny do určité kvality, pokud však došlo k překročení některé z kvalit, šlo její negativní vliv odstranit přidáním potravin opačné kvality (kondiment). (ze Strahova, Mlynář, 1819)

Po probuzení se Karel IV. měl vyprázdnit, protáhnout celé tělo, umýt ruce, tvář a oči v létě studenou, v zimě teplou vodou a otřít si zuby citronovou kůrou. Následovat měla mše, modlení a cvičení v místech s dobrým ovzduším v drahých a vonných oděvech. K jídlu by měl usednout poté co se dostaví přirozená chuť k jídlu. Lehké jídlo by mělo předcházet těžkému a nemělo by docházet ke kombinaci ryb s mlékem nebo vína s mlékem, protože by takové kombinace potravin mohly přihodit malomocenství. Po jídle bylo vhodné sedět, stát nebo se procházet. Hlavní jídlo mělo být podáváno večer. Spánek měl být podle nálady, chvíli po jídle bylo možné spát, protože trávení jím bylo podporováno. (ze Strahova, Mlynář, 1819)

Pokud bylo tělo v harmonii (*eukrasia*), bylo třeba jí pomocí vhodné stravy udržet. Pokud ne, měla se pomocí vhodné stravy zase nastolit. Sangvinikové by měli konzumovat spíše potravu chladnou a vlhkou, flegmatikové teplou a suchou, melancholikové teplou a vlhkou a cholericí chladnou a suchou. Výjimku tvořily podle Havla ze Strahova případy, kdy životní styl nebo povolání měly pozitivní vyrovnávací vliv na temperament. Jako příklad uvádí kováře flegmatika a pastýře cholerika. (ze Strahova, Mlynář, 1819)

V další části regimentu se Havel věnuje zvyku. Uvádí, že zvyk je druhá přirozenost a pokud byl někdo zvyklý konzumovat ryby a mléko dohromady, staré maso, houby anebo jíst čtyřikrát denně, pořád mohl být zdravý, i když to bylo v přímém rozporu s lékařskou vědou. Roční období svým charakterem mohlo ovlivnit složení tělesných šťáv a zdraví jedince. V různá roční období bylo vhodné měnit charakter stravy, aby kompenzovala jejich účinek. Havel ze Strahova doporučoval konzumovat na jaře teplé pokrmy v menším množství, v létě studené a lehké pokrmy, na podzim pokrmy teplého a vlhkého charakteru a v zimě teplé pokrmy v hojném množství. Poslední část regimentu se zabývá vlivem věku na trávení a složení potravy. Děti měly být schopny lépe trávit potraviny se suchým charakterem a mladí lidé dobře trávit vlhkou stravu. O ostatních věkových kategoriích Havel ze Strahova nenapsal. Dále psal, že lidé ovládnuti rozumem jedí, aby žili a lidé ovládnuti smysly žijí, aby jedli. Pro zachování zdraví bylo lepší abstinovat, protože "při hostinách umíralo více lidí, než mečem". V závěrečné kapitole nabádá císaře Karla IV, aby jedl střídavě, konzumoval jen zdravé potraviny, dbal o dobrý spánek, vyvaroval se hněvu, uzavřenosti mysli, smutku a nemocem mysli. Radil císaři pravidelný pohyb a cvičení, které zahřívalo tělo a udržovalo jej v dobré kondici. Poslední radou císaři je dbát na prevenci a rady zkušených lékařů. (ze Strahova, Mlynář, 1819)

6.5 *Consilia*

Consilium byl druh odborné lékařské literatury. Konsilium se zabývalo konkrétním pacientem, se kterým si jeho lékař nevěděl rady nebo chtěl svůj postup konzultovat. Součástí konsilia byl podrobný popis symptomů onemocnění a dosavadní léčby. Lékař – konzultant v konsiliu zhodnotil pacientův stav, dosavadní léčbu a navrhl svůj postup léčby, který se měl skládat z regimentu, farmakologie a dalších léčebných postupů. Konsilia byla psaná latinsky formou dopisů a nebylo výjimkou, že lékař – konzultant nikdy nespatriil svého pacienta. Příkladem konsiliární literatury z českého prostředí může být kniha *Consilia Medicinalia* od Cristofera Guarinoniho (viz dále v této kapitole). V této knize je obsaženo 622 konsilií z let 1563 až 1596. (Divišová, 2014) (Říhová, 2002)

6.5.1 *Consilia Medicinalia Consultatio CXXIII*: „O náhlém šílenství mládí“

V tomto konsiliu se popisuje případ mladé slečny zklamané životem a nenaplněnou tragickou láskou. V novém vztahu zjistila, že není schopna cítit emoce a postupně propadla šílenství (*insania*), které se projevovalo zprvu apatií a poté nekontrolovatelným smíchem. Guarinoni se domníval, že příčina nemoci byla v hlavě dívky, kde byl mozek zaplaven výpary melancholických tekutin, kterých bylo v těle dívky nezdravě mnoho. Jako vhodnou léčbu navrhoval pouštění krve. Nejdříve z kotníků a poté z paže, a nakonec z čela. Dalším návrhem byl klidový režim dívky doprovázený dietou a přípravky, s protimelancholickým účinkem. Jako příklad udával sirupy z jablek, brutnáku lékařského a medu. Jako nejvhodnější udával užívání likéru Alchermes.³² Guarinoni soudil, že by se pacientka mohla vyléčit, pokud jí lékař bude správně léčit. (Calabritto, 2012) (Guarinoni, 1610)

6.5.2 *Consilia Medicinalia Consultatio CCCLVI*: „O slabosti žaludku a neplodnosti“

Toto konsilium bylo určeno lékaři neapolské princezny. Sepsano bylo 8. srpna 1576 v Urbinu. Vhodným způsobem léčby neapolské princezny byla podle Guarinoniho lázeň. Voda měla sloužit k vnějšímu i vnitřnímu užití. Uvedené žaludeční problémy byly podle Guarinoniho způsobené žlučovými šťávami stoupajícími do žaludku. Za důležité považoval nejprve pročistit vnitřní orgány pitnou kúrou a až poté se soustředit na vnější užití lázeňské vody. Jako doplňkovou léčbu doporučoval léčiva s obsahem guajaku léčivého a fenyklu. Protože léčbu komplikovala horečka, doporučoval také pečlivý výběr lázní. Konkrétně uvedl jako vhodný zdroj vody vodu z Viterba a Tetuci. Konsilium bylo doplněné dodatkem, který informoval čtenáře o princeznu úspěšné léčbě, otěhotnění a porodu syna. (Guarinoni, 1610)

³² Alchermes je italský likér, jehož historie sahá přinejmenším do 8. století. Vyráběl se z alkoholu, cukru, vanilky, hřebíčku, skořice a dalšího koření. Zdroj: Alkermes, 2021.

6.5.3 *Consilia Medicinalia Consultatio CCCLXXVII*: „O bolestech ledvin a močových kamenech“

Konsilium psal Guarinoni svému kolegovi Federikovi. Pacient před konsiliem podstoupil pouštění krve z obou kotníků. Guarinoni doufal, že mu také bylo vyvoláno zvracení, aby se žaludek zbavil tekutin vyvolávajících bolest a zánět. Jako vhodnou léčbu navrhoval podávání „diuretických kořenů“ a oleje z hořkých mandlí, heřmánkového odvaru s bezoárem, šťávy z muškátu, skořice a kořene řapíkatého šalvěje (šalvěj lékařská). Vhodná mohla být i „nově“ známá rostlina oftiocollon.³³ Pokud se její šťáva smíchala se šťávou řeřichy v poměru 7:6, pozoroval Guarinoni významný diuretický efekt. Jako další vhodné léčiva uváděl například listy jahodníku, vývar ze zeleného hrášku a cibulový vývar. Nakonec upozorňoval, že k úspěšné léčbě nemoci je třeba znát její příčinu. Toto konsilium bylo napsané 1. září 1577. (Guarinoni, 1610)

Obrázek 5: Titulní list knihy *Consilia medicinalia*.³⁴



³³ S vysokou pravděpodobností se jednalo o kostival. Zdroj: Salmon, 1710.

³⁴ Zdroj: Guarinoni, 1610.

6.6 Lékařské knížky z mnohých vybrané Křišťana z Prachatic (1553)

Kniha se skládá z výběru Křišťanových lékařských spisů. Sestává z obecného regimentu zdraví, nauky o vlivu ročních období a kalendářních měsíců na zdraví. Obsahuje rovněž spis o pouštění krve, o tom, jaké má příznaky umírající pacient, o účincích páleného vína, o *sex res non naturales*, o výrobě mastí a jejich užití. Nejpodrobněji se kniha věnuje spisu o nemocech těla a jejich léčbě. Autor rozdělil tento spis do jednotlivých kapitol, členěných podle částí lidského těla, věku a pohlaví. Jsou zde kapitoly o nemocech hlavy, sluchu, očí, tváře, zubů, ženským nemocech, dětských onemocnění, ale i o nemocech orgánů. Zvláštní kapitoly věnoval Křišťan častým nemocem jako byla dna, rýma, horečka, zimnice a souchotiny. (z Prachatic, Tichá, 1975)

Příkladem Křišťanovy dietní intervence byla léčba závratí. Tu léčil kaší z mléka a pšenice. Dalším způsobem mohla být varmuže posypaná prachem ze směsi šalvěje, vlašských ořechů, anýzu a kmínu. Proti rýmě doporučoval nápoj svařený z řeckého vína, vody, lékořice, ječmene, bobkového listu, šalvěje a medu, nebo konzumaci tří kusů bílého kadidla denně před spaním. U ženských nemocí uváděl obecná doporučení, mezi která patřila abstinence mléčných výrobků, ovoce, starého piva a sexu. Na ledvinové kameny doporučoval autor pít horké kozí mléko, na bolest srdce víno svařené s koprem. Proti otravě jedem měl účinkovat vývar z andělíky lékařské nebo svařený pórek s vínem i octem. (z Prachatic, Tichá, 1975)

6.6.1 Dna

Podle Křišťana existovala dna trojí. První byla „mrtvá“. Postihovala kosti a mozek. Byla následkem úrazů, velkých tupých ran³⁵ a nočního smilstva. Druhá dna byla „živá“. Ta vznikala po velkém úleku nebo polití studenou vodou. Třetí dna byla „horká“. Příčinou této dny bylo velké teplo, pití velkého množství horkého vína a piva, ulehnutí s ženou po nepřiměřeném pití, přejídání a pití v horké lázni. Pro léčbu dny sepsal autor mnoho postupů. Jednalo se však spíše o farmakoterapii než dietní intervenci. K léčbě bylo potřeba velké množství bylin, masa, krve, vína a pálených vod. Jejich užití mělo být vnější ve formě mastí, zábalů a lázní. (z Prachatic, Tichá, 1975)

³⁵ Autor textu doslova uvádí: „ran kyjem“.

6.6.2 Souchotiny³⁶

Příčinou souchotin byly podle autora časté lázně, těžká kořeněná jídla, pití vína před nebo po lázni a častá sexuální aktivita v horku. Jako léčbu uváděl lázeň ve vodě z benediktu a kozlíku doprovázenou pitím odvaru z benediktu, šalvěje, balšámu,³⁷ yzopu a skořice. Po lázni mělo následovat pouštění krve z obou rukou. Jako další možnosti uváděl pití vařeného kozího mléka s fíky doprovázené konzumací lékořice za současného vyvarování se zimy a slaných pokrmů. V dubnu bylo také možné pít na souchotiny osikovou vodu ráno a večer. (z Prachatic, Tichá, 1975)

6.6.3 Padoucí nemoc³⁸

Také známá pod názvem nemoc svatého Valentýna. Jako léčbu první volby volil Křišťan zvláštní rituál. Ten spočíval v ostříhání nehtů na pravé ruce a obou nohách, ustřížení vlasů nad pravým okem a obočím. Ustřížené objekty nemocného se zabalily do šátku a vložily do pravé ruky. Ve čtvrtek se měl nemocný přivést na slunné místo k břechťanu a odříkat přímlovu k Bohu a svatému Valentýnu. Poté byl nemocný dopraven k hrušni nebo jabloni. Do stromu měl nemocný vyvrtat díru, do které poté vložil zabalený balíček z jeho pravé ruky. Opět měl pronést přímlovu. Tím „rituál“ končil. Jako alternativu uváděl Křišťan dietu založenou na nasekaném omaštěném jitroceli nebo nápoj z havraní žluči, který se měl podat nic netušícímu nemocnému. (z Prachatic, Tichá, 1975)

6.6.4 Žloutenice

Podle autora toto onemocnění nastávalo po konzumaci nevhodné potravy. Rozlišoval tři druhy žloutenky. Žloutenku žlutou, černou a zelenou. Na všechny tři druhy ordinoval nápoj, který se vyráběl z dvou hrstí jarního ječmene, patnácti lístků šalvěje, šesti kořenů petržele, hrsti máku a dvou pint vody. Všechny ingredience se měli povařit v novém hrnci do té doby, než začal ječmen pukat. Nápoj se měl pít ráno a večer. (z Prachatic, Tichá, 1975)

³⁶ Tuberkulóza.

³⁷ Máta peprná.

³⁸ Epilepsie.

6.7 Česky psaný lékařský rukopis (polovina 15. století)

Jedná se o spis neznámého autora či autorů. Pojednává o medicíně a vědách, které byly v té době s medicínou spojeny, mezi nimi i o botanice a astrologii. Součástí spisu je i návod na léčení magických vlivů a rukovědná kapitola, která se zabývala tvarem, geometrií a významem čar ruky. Další součástí spisu byla kapitola o *sex res non naturales*, následovaná několika obecnými regimenty zdraví. Poté následovaly kapitoly o vodě člověka (o moči), žilách a pulsu, o tom, jak se chovati při rozličných nemocech, o smrtelných znameních, o moci rozličného koření, o pouštění krve. Většinu spisu tvořily kapitoly o nemocech a jejich léčbě (viz pokračování kapitoly). Řazení těchto kapitol bylo podobné jako ve spisech Křišťana z Prachatic. (Černá, 2007)

Obrázek 6: List českého lékařského spisu z 15. století.³⁹



³⁹ List českého lékařského rukopisu z 15. století. Edice Černá, 2007.

6.7.1 „Zpráva proti šelmovému času, točičto proti moru“

V tomto spise bylo uvedeno sedm základních rad, jak si uchovat zdraví při morové epidemii. První radou bylo vyhýbat se místům, kde se morové onemocnění nacházelo. Druhou radou bylo zadýmnit místnost před spánkem pelyňkem, jalovcem nebo bobkovým listem a bezpečně ji uzavřít. Za třetí se místnost neměla opouštět, dokud nebyla zkonsumována topinka namočená v octě nebo víně, případně dokud nebylo sněženo sedm jalovcových zrn. Ve čtvrté radě se psalo, že by první jídlo mělo být octové a že by měl být žaludek vždy plný, aby se zlé povětří nemohlo dostat dovnitř těla. Za páté bylo radno se vyvarovat veřejným lázním a místům s nakaženými („hlízovitými“). Šestou radou bylo zachování dobré nálady po dobu trvání morové nákazy. Poslední radou bylo mít u sebe stále vonné byliny a často k nim vonět a pít víno svařené s bobkovým listem, šalvějí nebo zázvorem. Pokud by se objevily příznaky moru nebo hlízy, měly se hned začít užívat morové pilule s horkým vínem nebo anýzem a bobkovými listy. V případě propuknutí nemoci bylo důležité začít pouštět krev. Výběr vhodné žíly závisel na místě výskytu morových hlíz. Alternativním postupem bylo pití svařeného vína s jalovcem nebo bobkovým listem, po kterém mělo následovat ulehnutí a „vypocení“. Častý pohyb, práce a „manželské povinnosti“ také nebyly doporučeny. „Tehdy s boží pomocí nic nebude“. (Černá, 2007)

I ve spisech jiných autorů hrála psychika důležitou roli. Křišťan z Prachatic ve svém spise uvedl, že „Nadevšechno lékařstvie v ten čas dobré jest mieti dobrou mysl, ani hněvati se a varovati se bázni, strachu, tesknosti, zlé mysli. Nemnoho mysliti čehož člověk nemuož mieti i přílišné starosti se varovati“. V obdobném duchu psal i Albík z Uničova. Příčinou moru bylo podle renesančních lékařů špatné počasí a povětří. Nejrizikovější bylo vlhké, deštivé a mlžné počasí. Podle Křišťana byly nevhodné potraviny během morového onemocnění omáčky, ryby, ovoce, mléčné produkty a všechna těžká jídla. Kněží, kteří vnímali morové epidemie jako trest boží, považovali za vhodnou léčbu pokání, modlení, půst a hromadná prosebná procesí. Soudobí lékaři však tento názor již nesdíleli. (Nodl, 2001)

6.7.2 „Kterak se máš spravovati v rozličných neduziech člověchiech“

V této kapitole se psaly obecné rady a zkušenosti lékařů. Například obézní lidé podle textu umírali dříve, než lidé nemocní, proto se jim mělo dávat méně jídla a lehká pití. Nemoci způsobené přirozeným jedením měly být vyléčeny sníženou konzumací potravy. Naopak nemoci způsobené hladem a žízní měly být léčeny skromným jídlem a pitím. V průběhu dlouhých onemocnění škodily nízké dávky jídla a pití. U každé nemoci doprovázené zimnicí byla vhodná teplá jídla. Pokud člověk jedl, i když se mu jíst nechtělo, mohla mu z toho vzniknout nemoc. „Znamenaj, jest li člověk zdravý a přijímá mnoho lékařstvie, tehdy bude nemocen.“ (Černá, 2007)

6.7.3 „O lékařství všech údou člověka“

V této kapitole spisu se píše o některých orgánech (mozek, srdce, oči, plíce, žaludek, játra, slezina) a částech těla (uši, zuby, ruka, noha, hlava). Popisuje se zde k čemu slouží, co jim prospívá a co naopak škodí. Například pro hlavu bylo důležité správné povětrí. Mozek mohly ohrožovat špatné nálady, mléčné produkty, ryby a spánek po jídle. Očím škodilo chmelené pivo, obžerství, opilství, hrách jáhly, mák, mléko, sýr, slané a uzené pokrmy. Srdci měla prospívat mírná radost, zpěv, maso, raci, sloní kost, perly, med nebo zlato a stříbro. Žaludek byl v tomto textu označen za hospodáře. Pokud se měl zle, celé tělo se mělo zle. Žaludku bylo prospěšné všechno kyselé (s výjimkou octa), bílé kadidlo, skořice zázvor, rajčata nebo kváskový chléb. Naopak mu mohlo škodit telecí maso, jelení a zaječí mozek, suchý sýr, těžká práce, opilství, smažené, slané a uzené pokrmy nebo ryby. (Černá, 2007)

6.7.4 Lék na ztrátu paměti

Esenciální součástí léku byla černá slepice. Z té se mělo vyjmout srdce, které se mělo dát vařit s jinou slepicí. Po uvaření se srdce vyndalo a okořenilo bobkovým listem s volovým jazykem. Následně se okořeněné srdce mělo dát vařit do medu a okořenit pepřem, hřebíčkem, muškátem a dalším kořením podle chuti. Tento pokrm se měl konzumovat každý den dopoledne. (Černá, 2007)

6.7.5 „Vztěkání“⁴⁰

Příčinou mánie měly být nečisté pokrmy, přejídání, pití vína, horká jídla i koření, kousance pomínutých zvířat, nezdravé povětrí a hněv. Někdy mohla být příčinou i horkost a vlhkost. Jako vhodnou léčbu navrhoval autor lehká jídla, jmenovitě kůzlečí a kuřecí maso, vejce, bílý chléb a vína ředěná vodou. Dieta měla být doprovázena pouštěním krve z chodidla. Další možností léčby byl nápoj připravený z více druhů koření (citrón, santalové dřevo, skořice, koprová semínka, anýz). Koření se mělo vařit s vodou a cukrem, dokud se voda nevyvařila. Výsledný lék se měl podávat s teplým vínem. (Černá, 2007)

6.7.6 Dna

V tomto spise je zmíněn i recept na pokrm proti dně. Pro přípravu tohoto pokrmu bylo potřeba kočičí maso, které se nasekalo a roztlouklo. Poté se vložilo do břicha tučného housera. Přidalo se do něj sádlo a slanina. Celé se to okořenilo pepřem, pelyňkem, solí a dalším kořením. Poté se vše dalo péct. Kromě tohoto receptu měl na dnu zabírat nápoj z rozemletého hruškového jmelí nebo nápoj z rebarbory. (Černá, 2007)

⁴⁰ Mánie.

6.7.7 Disenteria

Jednalo se o nemoc doprovázenou průjmem s krví ve stolici, která vznikala v játrech, žaludku nebo ve střevech. Jako dietní lék měl sloužit sirup z vody, cukru, citrónů, švestek a slív, který se měl pít ráno a večer s teplou vodou. Další možností byl sirup z medu, včelího vosku, řeckého sena a lněných semínek. Dieta doprovázející toto onemocnění by se měla zakládat na pečených slepicích, koroptvích, holubech nebo čočce s octem. Neměla by obsahovat vlašné pokrmy, polévky a jíchu. Navíc by všechny léčebné pokrmy měly být kořeněné šafránem, kmínem a hřebíčky. (Černá, 2007)

6.7.8 „Dyabetes“⁴¹

Diabetes byla podle renesančních lékařů nemoc, jejíž příčinou nebylo možné zadržovat v těle vodu (moč). Příčinou měla být mdloba a studenost. Jako lék první volby byl uveden *oximel diureticum*, který se měl podávat každý den v poměru 3:4 s teplou vodou. Mělo se jednat o nápoj vyrobený z octa, medu, křenu, zázvoru, cibule, šípků, hřebíčku, skořice a česneku. Dalším postupem léčby byla bylinná lázeň. (Černá, 2007)

6.8 Lázeňství

Lázeňství bylo také renesančním oborem medicíny. Z faktorů *sex res non naturales* spadalo pod vyprazdňování. Lázeň měla nejen očišťovat tělo od povrchových nečistot, ale i pomáhat vylučovat z těla tělní tekutiny, odpadní látky, jedy a očišťovat vnitřní orgány. Zvolit vhodnou lázeň bylo úkolem lékaře. Jan Kopp z Raumenthalu nepovažoval lázeň za obecně prospěšnou. Byla vhodná jen pro určitá onemocnění a jen pro osoby určité konstituce. Vhodné podle něj byly lázně například pro psychicky pracující osoby se sedavým zaměstnáním, protože se jejich těla nedostatečně zbavovala vnitřních nečistot běžným způsobem života. Lékař Adam Huber z Riesenpachu (1545–1613) soudil, že se pro severně žijící obyvatele nehodí lázeň parní a horkovzdušná, jelikož často trpí rýmou a respiračními neduhy. Zdraví škodlivá měla být lázeň, pokud bezprostředně před ní nebo během ní docházelo ke konzumaci jídla a nápojů. Z latinského textu lékaře Václava Payera z Lokte (1488–1537) je patrné, že pacienti měli problém s dodržováním životosprávy v lázních. Ve svém dopise si stěžoval, že pacienti, kteří do lázní jezdili, vedli mnohdy nezřízenější životosprávu, než kdyby zůstali doma. Někteří si lázně pletli s nevěstinci, přicházeli jen za zábavou a způsobovali si zde „zlá“ onemocnění. (Tomíček, 2018)

⁴¹ Autor píše diabetes s y. Tedy dyabetes.

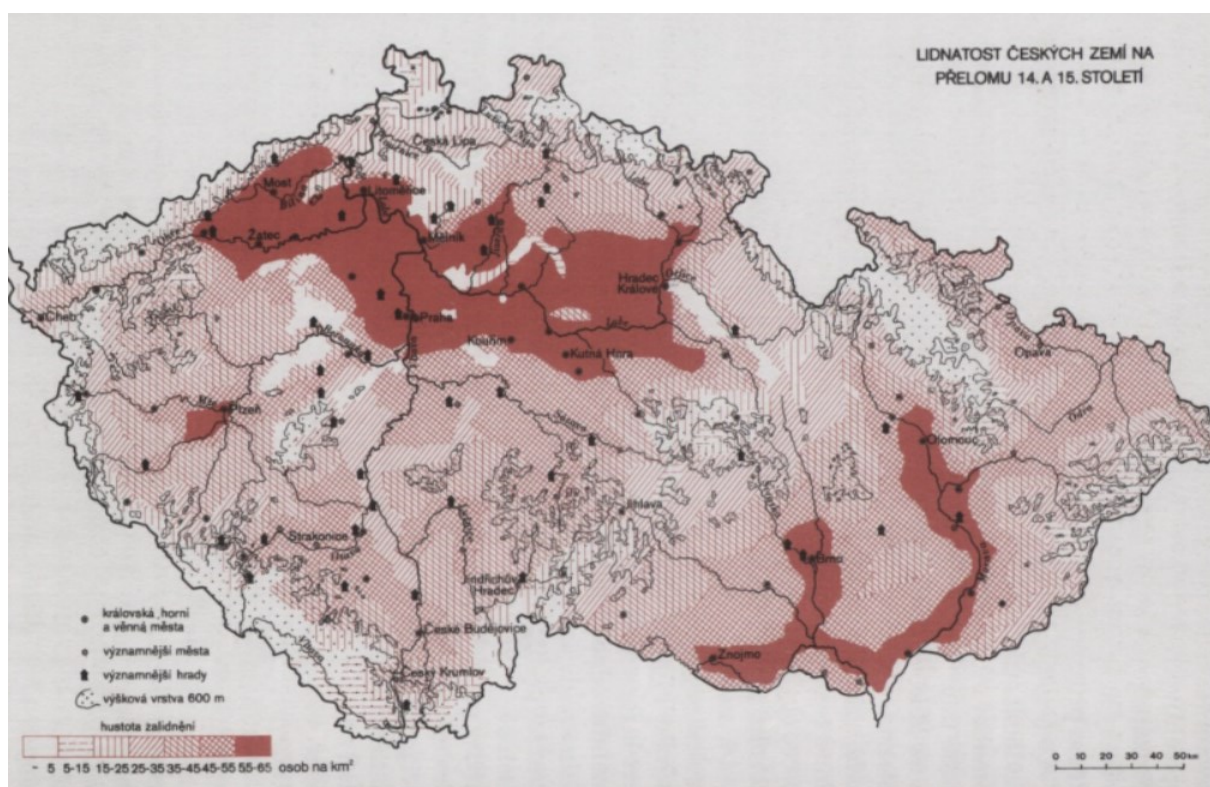
Problematikou lázeňství a léčivých pramenů se pečlivě zabýval lékař Tomáš Jordán z Klausenburka (1540–1586). Podle něj měla být lázeň pečlivě zvážena u starců a dětí. Stáří byl podle něj věk “nejstudnějšího a nejsuššího přirození” a proto “nemálo se jest obávati aby ta jiskřička horkosti v nich se jako blýštící, takovým množstvím vody nevysušila”. Léčivé a minerální vody měly narozdíl od obyčejné vody, která měla vlhkou a studenou povahu, charakter teplý a suchý. Proto se Jordán obával vysušení. U dětského věku, který byl charakterizován jako přirozeně teplý, vlhký a zranitelný, nebyla lázeň doporučována, aby nenarušila snadno zranitelnou konstituci. Z podobných důvodů nebylo doporučeno dětem podávat víno a jiné látky, které měly schopnost prudce vysušovat a zahřívát tělo. (Tomíček, 2018)

Jordán se také zabýval pitím léčivých vod. Běžnou vodu lékaři nedoporučovali. Jeho kolega Jan Kopp z Raumenthalu soudil, že má voda unikátní vlastnosti a pozoroval větší délku a kvalitu života u osob, co ji pijí. Většina lidí podle Koppa však nebyla zvyklá vodu pít a neměla přístup k bezpečným vodním zdrojům. Pitnou kúru doprovázel pevně daný denní režim. Pacient se měl po ránu vyprázdnit a procházet. Procházka neměla být moc náročná, aby nevedla k přílišnému zahřátí těla. Samotné pití léčivých pramenů měl pacient provádět pomalu, aby si nezpůsobil zvracení. V mezidobí se měl procházet. Oběd měl být podán až po vyloučení přijaté vody močí. I místo, kde se měla voda pít, bylo specifikované. Mělo se jednat o zastřešené místo chráněné před větrem. O večerním jídle při pitné kúře píše Jordán toto: “Večeře ať je skromná, aby ten pokrm tím dříve zažit býti mohl v žaludku tak, aby ho tam, když by se voda pítí měla, nic nezůstávalo. A ať ne hned až by se ze sna procejtil, pije, sic by zbytkové do těla s vodou uvedeni byli, než prvé ať jde na stolici.” Podle toho se dá soudit, že Jordán podával pitnou kúru na lačno. Jako vhodnou večeři uváděl vejce a polévku. K obědu bylo podle něj vhodné masité jídlo. Doporučoval maso z koroptví, bažantů, mladých kuřat, telecí skopové a kůzlečí maso. Jordán výslovně zakazoval odpolední spánek, neboť “páry vodnaté vstupují do hlavy a nemohúce rozraženy neb rozptýleny býti, urážejí mozk”. Během pobytu v lázních neměli pacienti vykonávat intenzivní práci naopak se měli vyhýbat negativním emocím. Václav Payer z Lokte i Jordán vybízeli pacienty k odpočinku a veselí. Po ukončení léčby bylo pacientům doporučeno zůstat veselí, alespoň čtyřicet dní sexuálně abstinovat a vyhýbat se studenému a mlhavému povětří. (Tomíček, 2018)

7 Demografie v období renesance

Z renesančního období neexistují vlastní (primární) demografická data. Dochovalo se však mnoho jiných pramenů, ze kterých se dají základní demografické údaje poskládat. Patří mezi ně městské knihy, do kterých byla zapisována právní ujednání a přijímání nových měšťanů, finanční knihy, berní knihy a berní rejstříky. Do berních knih byli zapisováni poplatníci berně a jejich zdanitelný majetek. V berním rejstříku se evidovalo, kolik kdo zaplatil. Dalšími zdroji informací jsou dochované svatební, testamentové, trhové, dluhové a sirotčí knihy. Z menších měst a vesnic byl nejlepším zdrojem urbář, který pojednával o povinnostech poddaných. Méně spolehlivou metodou bylo počítání obytných domů obcí a měst. O událostech, které mohly mít vliv na celkový stav populace pojednávají dobové kroniky, lékařské knihy a teologické texty. Proto jsou také relevantním demografickým zdrojem. (Fialová, 1998) (Boháč, 1987)

Obrázek 7: Lidnatost českých zemí na přelomu 14. a 15. století.⁴²

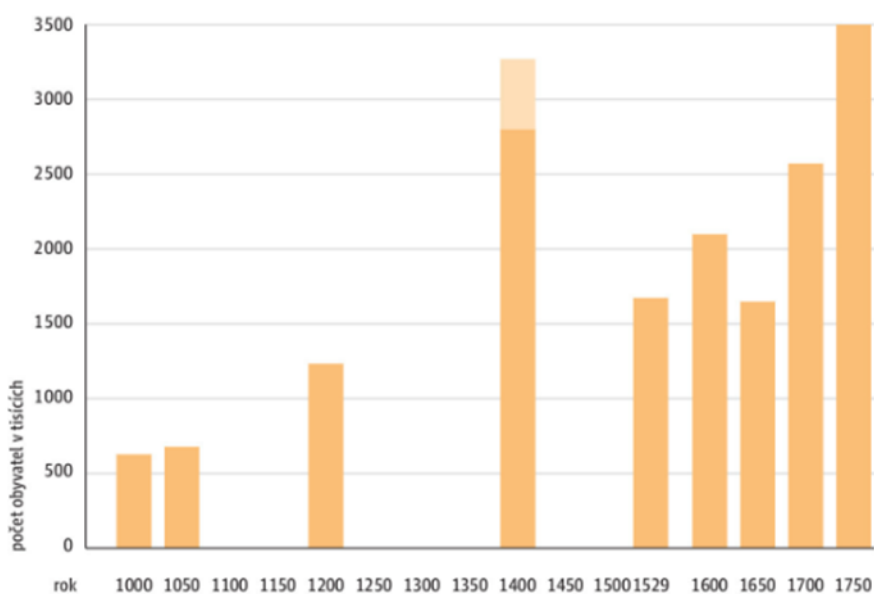


⁴² Zdroj: Boháč, 1987.

7.1 Počet obyvatel

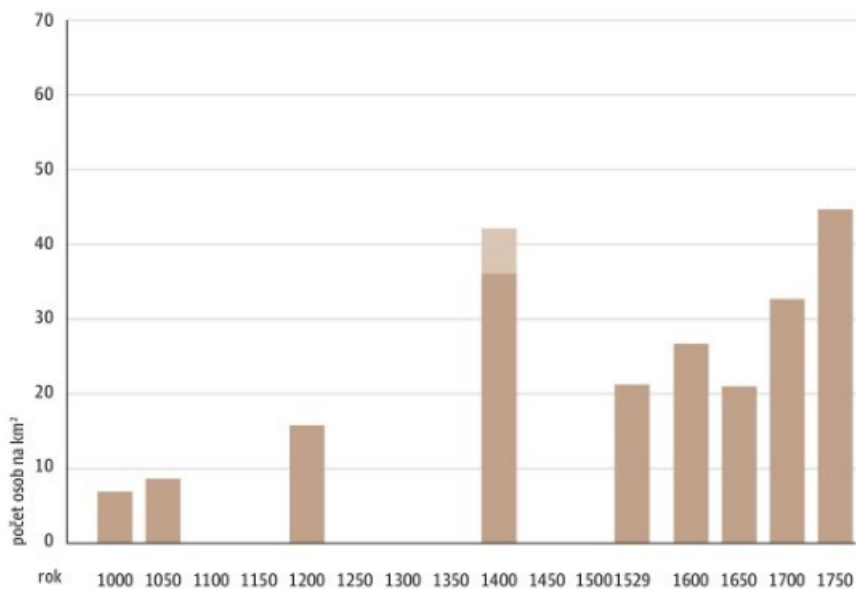
Velikost a růst populace byl ovlivněn několika faktory. Prvním z nich byla reprodukce populace. V námi sledovaném období byla vysoká porodnost, ale i úmrtnost. Průměrně se ženě za život narodilo čtyři až pět dětí. 20 % novorozenců však umíralo v prvním roce života a dalších asi 25 % umíralo v následujících deseti letech. Průměrný věk dožití byl 25-27 let. Pokud však jedinec přežil dětský věk, jeho průměrný věk dožití vzrostl na 52-55. V úmrtnosti a velikosti populace byl důležitý faktor externích vlivů (neúroda, epidemie, válečné konflikty atp.), proto mohly existovat významné regionální rozdíly. Klima se také významně podílelo na vývoji populace. Do 13. století probíhalo mírné oteplování, které mělo za následek populační rozkvět a osidlování vyšších nadmořských výšek. Ve 14. století se populační růst v českých zemích zastavil a postupně začal klesat, jako následek ochlazování a vyčerpání možností feudální ekonomiky. Největší zlom v populaci nastal na konci 14. století a začátku 15. století, kdy vlivem morové epidemie (1380) a husitských válek (1419-1434) došlo k významnému zmenšení populace. Z počtu obyvatel tří milionů na konci 14. století zůstalo v českých zemích asi 1,7 milionu obyvatel na začátku 16. století. (Fialová, 1998) (Boháč, 1987)

Graf 1: Počet obyvatel českých zemích mezi lety 1000-1750.⁴³



⁴³ Zdroj: Český historický atlas: Národnostní poměry do 1900, 2016.

Graf 2: Hustota zalidnění českých zemích mezi lety 1000-1750.⁴⁴



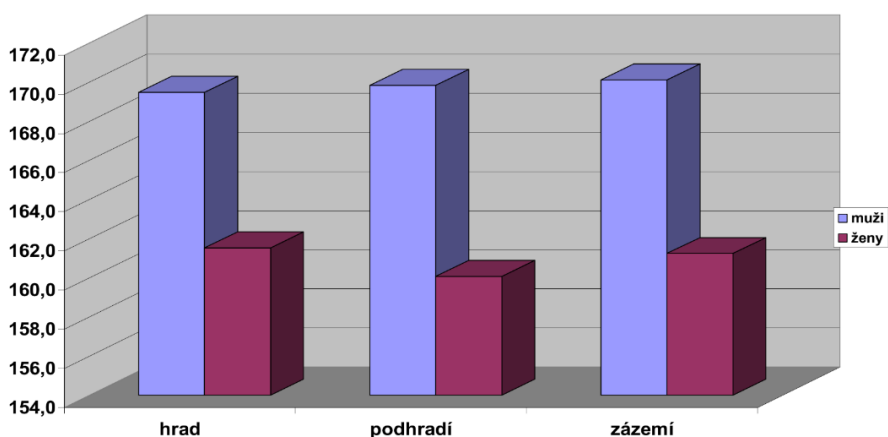
7.2 Výška obyvatel

Určení přibližné výšky obyvatel je možné za použití fyzicko-antropologických metod. Podle délek kostí femuru a tibie je možné vypočítat přibližnou výšku zkoumaného jedince pomocí regresních rovnic. Průměrná výška obyvatel se lišila v čase i místě. Z nalezených kosterních ostatků je patrné, že na venkově byli lidé vyšší než ve městech. Zatímco dnes je v ČR průměrná výška mužů 177.7 cm a žen 165.3 cm, v období renesance byla průměrná výška mužů 171,97 cm na venkově a 170,41 cm ve městech. Výška žen byla 159.59 cm na venkově a 157.57 cm ve městech. (Kaupová et al., 2013) Výzkum, který provedla Dobisíková se svým týmem, došel k jiným závěrům. Tento výzkum zkoumal vývoj výšky populace od neolitu do 20. století. Nejsou v něm obsažená data z rozmezí 14.-16. století, ale obsahuje data o výšce postavy z 9.-11. a 17. století. Podle těchto dat byla průměrná výška muže v 11. století 169.3 cm a v 17. století 168.8 cm. Výška žen byla v 11. století 160.8 cm a ve století 17. 161.7 cm. Z těchto dat vyplývá, že se průměrná výška od 11. století mírně snižovala. Výzkum Kaupové et al. však naznačuje, že se průměrná výška obyvatel v Čechách od 11. do 14. století zvýšila a pak začala klesat. (Kaupová et al., 2013) (Dobisíková et al., 2008)

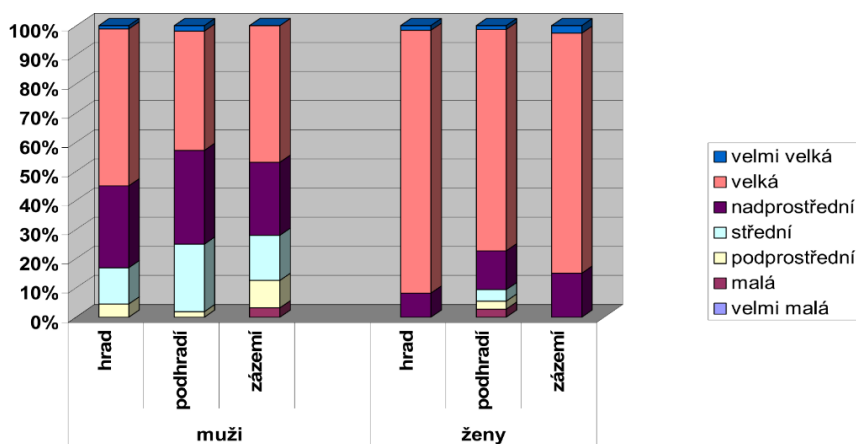
⁴⁴ Zdroj: Český historický atlas: Národnostní poměry do 1900, 2016.

Výzkum, který prováděla Dobisíková et al., dále zkoumal rozdíly výšky mezi jednotlivými vrstvami obyvatel. Rozlišil je na tři skupiny. Skupinu obyvatel hradů, podhradí a zázemí hradů. Výsledkem tohoto výzkumu bylo možná trochu překvapivé zjištění, že se průměrná výška všech tří skupin neliší. Rozdíl nastal v zastoupení výškových kategorií v jednotlivých skupinách. V hradní skupině byl nejvyšší počet vysokých mužů i žen. Zdá se tedy, že přeci jen existoval určitý rozdíl ve výšce v závislosti na společenském postavení. Tomu nasvědčují i výsledky výzkumu týmu Dočkalíkové, který zkoumal antropometrické charakteristiky ostatků Jana a Jošta Lucemburského. Mimo jiné vypočítali i výšku moravských markrabat Jošta a Prokopa. Podle jejich výzkumu byli Prokop i Jan robustní postavy a oba měřili 183 cm. Výsledná data poté porovnávali s antropologickými daty jejich strýce císaře Karla IV, který měl měřit 173 cm. Všichni byli tedy na tehdejší poměry nadprůměrně vysocí. (Dobisíková et al., 2008) (Dočkalíková et al., 2003)

Graf 3: Výška postavy v závislosti na společenském postavení.⁴⁵



Graf 4: Zastoupení výškových kategorií v populaci na území českých zemí.⁴⁶



⁴⁵ Zdroj: Dobisíková et al., 2008.

⁴⁶ Zdroj: Dobisíková et al., 2008.

8 Diskuse

Cílem této interdisciplinární diplomové práce bylo zjistit, jak se stravovali lidé na území dnešní České republiky v renesančním období (14.-16. století) a jak v této době vypadaly léčebné diety. Pro splnění cílů jsem si zvolil metodu kritické analýzy historických dat, které jsem čerpal z archivních (dobové prameny) i novodobých zdrojů (sekundární odborná literatura). Z archivních zdrojů jsem využil zejména dobové lékařské, kuchařské spisy a osobní korespondenci autorů působících na sledovaném území dnešní České republiky. Ze sekundární literatury jsem použil odborné práce z oborů historie, historické demografie, archeologie a fyzické antropologie. Aby se získaná data dala pevně uchopit v nezbytném kontextu, charakterizoval jsem v této práci evropské renesanční lékařské poznání, stav medicíny v Čechách ve sledovaném časové období a stručně i významné osobnosti českých lékařských renesančních dějin, jejichž díla jsem v této práci zkoumal. Krátkou kapitolu jsem také věnoval základním demografickým údajům.

Tato práce je limitovaná samotnými dochovanými literárními zdroji. Protože se velká část historických pramenů nedochovala, nemusí bohužel dochovaná část, respektive vzorek, který jsem pro potřeby této práce analyzoval, zcela odpovídat historické skutečnosti. Další zkreslení historické skutečnosti mohli zapříčinit samotní autoři diskutovaných děl tím, že některé informace neuvedli nebo zkreslili z nám dnes již neznámých důvodů. Tím pádem by i sekundární zdroje věnující se této problematice nemusely být zcela přesné – což je bohužel standardní omezení, respektive limitace daná charakterem a pramennou základnou historických věd. Dalším limitačním faktorem práce je její rozsah. Protože dochovaných literárních pramenů je mnoho a jedná se často o obsáhlá díla, nestačí tato práce obsáhnout všechny informace.

Problém s přesností dat přináší i archeologické a antropometrické výzkumy. Zde mohlo zkreslení vzniknout nedostatečně reprezentativním vzorkem, nebo různou dobou rozpadu rostlinných a živočišných zbytků. Zvířecí kosti a pevné části rostlinné potravy se dochovávají ve velkém množství a v poměrně dobrém stavu. Část potravin renesanční doby však měla rychlou dobu rozpadu, která zabránila tomu, aby se mohly v archeologických kontextech dochovat dodnes. Příkladem může být proso, které se zpracovávalo před vařením. Oloupáním prosa se získávaly jáhly. Zbytky rostlin prosa se dají dodnes najít na významných archeologických nalezištích, což ale neznamená, že by proso bylo více využívané než obilná mouka, která je archeologicky doložena mnohem méně. Důvod častějších nálezů prosných zbytků než nálezů mouky, je prostě ten, že se mouka rychle a snáze rozložila.

Analýzou všech druhů dostupných dat jsem zjistil, jak a čím se stravovali lidé v renesančním období na území dnešní České republiky. Jejich strava byla bohatá na ovoce a zeleninu. Luštěniny tvořili základ většiny jídel a oblíbenou potravinou bylo také zelí. Maso a živočišné produkty se konzumovaly také v hojném počtu, i když zde docházelo u většiny obyvatel Čech k sezónním výkyvům. Lékaři, jako Jan Kopp z Raumenthalu nebo Pietro Andrea Mattioli ve svých dílech uváděli informace o tom, jaké potraviny jsou zdravé, jaké nezdravé, a také o tom za jakých podmínek se dá povaha potravin změnit. Mezi časté a oblíbené pokrmy patřily kaše, kterých existovalo více než sto druhů, polévky nebo chléb, který renesanční lékaři považovali za zdraví prospěšný. Existovalo i mnoho protichůdných názorů. Například ovoce bylo všeobecně považováno za nezdravé, v případech různých nemocí však bylo využíváno i jako lék.

Z dostupných zdrojů vyplývá, že od 14. do 16. století měli všichni obyvatelé Čech dostatek až nadbytek potravy. Mravokárci kritizovali obžerství, lékaři nabádali k mírnosti a psali o negativním efektu tloušťky na lidské zdraví. Dobové prameny hovoří o opulentních hostinách napříč společenskými vrstvami. Tento výsledek podporují i demografická data z Čech z tohoto období. Víme, že na počátku 14. století žilo na území Čech asi tři miliony obyvatel a známe průměrné výšky mužů a žen ve městě a na venkově. Z výzkumu Dobisíkové et al. je patrné, že průměrné výšky postav v tomto období byly vyšší, než průměrné výšky v 12. a 17. století. Tyto demografické údaje nasvědčují dobrým životním podmínkám, podporujícím populační nárůst. Jedním z nejdůležitějších faktorů vývoje výšky a růstu populace je samozřejmě dostupnost potravy. Proto se domnívám že mnou analyzované literární zdroje rozhodně mají validní výpovědní hodnotu. Tomu, že byl všeobecně dostatek stravy, napovídá i vyšší průměrná výška obyvatel venkova než města a minimální rozdíly ve výšce kosterních nálezů z různých společenských vrstev populace. Tyto studie ani literární zdroje nebraly v potaz období neúrody a velké epidemie, během kterých mohl krátkodobě vznikat nedostatek potravy.

Z pramenů i sekundární literatury jsem se dozvěděl, že voda nebyla považována za zdravou a bezpečnou tekutinu. Její pití bylo na vlastní nebezpečí, protože většina zdrojů pitné vody byla znečištěná. Lékaři uváděli případy pacientů, kterým voda prospívala, označovali je však za výjimky. Lázeňská a léčivá voda byla výjimkou a z pohledu humorální teorie i jinou substancí s jinými kvalitami. Jako běžné pití bylo u nás víno a pivo, které dostalo svůj název od slova pitivo (tedy vše, co se pilo). Kromě těchto nápojů se pil i tvrdý alkohol. Nejčastěji se jednalo o zžené víno a zžené pivo. Pálenky z ovoce a bylin byly podobně jako bylinné odvary a sirupy určeny primárně k léčebným účelům. Pití tvrdého alkoholu na veřejnosti bylo původně zakázané a pokutované, v průběhu sledovaného období však začalo být všeobecně trpěno.

Z kapitoly o lékařském poznání, kde jsem charakterizoval humorální teorii, teorii zažívání a *sex res non naturales*, je patrné, že výživa a nutriční terapie hrála zásadní roli v udržení lidského zdraví, prevenci nemocí a jejich léčbě. Antičtí autoři lékařských věd zakládali své teorie na správném pozorování. Jejich zhodnocení vztahu příčiny a následku, spolu s nedostatečnými znalostmi anatomie lidského těla, fyziky, chemie a biologie však správné nebylo, a tak i vzdělání géniové na základě správného pozorování vyprodukovali nesprávné teorie, které se díky jejich zdánlivé dokonalosti udržely v popředí lékařské vědy až do 19. století.

Podoba léčebné diety se samozřejmě lišila od té dnešní. Pokud dnes hovoříme o dietě, myslíme tím nutriční terapii. V renesančním pojetí byla dietou celková životospráva jedince. Lékař v dietním doporučení radil pacientovi v otázkách stravy, životního stylu a prostředí. Hlavní odlišností od moderních diet bylo vnímání jednotlivých potravin. Zatímco dnes nás zajímají tehdy neznámé makroživiny a mikroživiny, potraviny v té době měly své vlastnosti odvozené od humorální teorie. Měly buď charakter teplý nebo studený a vlhký nebo suchý. Dieta pacienta byla poskládaná na míru a brala kromě humorální teorie v potaz vliv podnebí, ročního období, zaměstnání, životního stylu a onemocnění.

Renesanční medicína kladla velký důraz i na prevenci nemocí. Tehdejší autoři se například shodovali, že nejlepší lékem na mor je nikdy se nenakazit, a tedy vyhnout se místům, kde se mor vyskytoval. Další zajímavou informací bylo chápání vlivu životního stylu a prostředí na zdraví jedince. Tehdy tyto dva zásadní faktory našeho zdraví byly v popředí lékařské vědy pod označením *sex res non naturales*. Díky tomu, že lékaři chápali individuálnost každého člověka, správně poznali potřebu léčit každého jedince individuálním přístupem. Proto bylo možné pozorovat u stejné diagnózy jiné přístupy dietní intervence a celkové léčby. Z analyzovaných dat je patrné, že nutriční terapie byla důležitým pilířem léčby a prevence nemocí. Hranice nutriční terapie a farmakoterapie byla v renesančním období velmi tenká. Lékaři si často vyráběli léky sami, hlavní ingredience byly rostlinného nebo živočišného charakteru, a tak je u většiny léčebných postupů, kde bylo léčivo aplikované *per os*, těžké určit, zda se už jednalo o farmakoterapii či nikoliv.

Konkrétní dietní opatření zaměřená proti konkrétním onemocněním z dnešního pohledu nedávají ve většině případů žádný smysl. Pití lázeňské vody nejspíš nemělo velký efekt na neplodnost, podobně ani kořeněné kočičí maso pečené v tučném houseru nemělo kýžený terapeutický efekt na léčbu dny. Ani dieta založené na pití horkého kozího mléka s fíky a konzumaci lékořice pravděpodobně nevedla k uzdravení tuberkulózy. Protože na dané diety a postupy vlastně pohledem moderní vědy a metodiky neexistují relevantní studie, zkoumající jejich účinnost, z čistě vědeckého hlediska je vlastně nemůžeme zcela odvrhnout – i když o jejich efektu samozřejmě oprávněně pochybujeme. O to zajímavější je, že obecná lékařská doporučení týkající se životního stylu a stravy jsou aktuální i z úhlu pohledu dnešní moderní vědy. Jako vhodný příklad tohoto jevu považuji úryvek „Jak by se zdraví lidé chovati měli“ z 16. století nebo regiment zdraví sepsaný Havlem ze Strahova pro Karla IV. Myslím si, že pokud by se opomenuly ty části, které odkazují na humorální teorii, každý nutriční terapeut nebo lékař by se pod dané texty podepsal.

Zajímavý fenomén také vzniká, pokud porovnáme pohled kněží s pohledem lékařů. Většina lékařů a učenců renesančního období absolvovala univerzitní vzdělání a zastávala během svého života důležitý církevní úřad nebo přijala svěcení. Vzdělanost a církev byly spolu provázané. Církevní kněží bez lékařského vzdělání vnímali nemoci hlavně jako trest nebo zkoušku Boží a za vhodnou léčbu považovali projevy pokání a zbožnosti. Oproti tomu lékaři, kteří byli často také kněžími a měli teologické vzdělání, už k nemoci měli pragmatičtější přístup. V duchu antického vědění nemoc považovali za *res contra naturales* (věc v rozporu s přirozeností), jejíž příčina nemusela být boží trest, ale mohla být výsledkem působení *sex res non naturales*. Léčba nemocí nemusela podle lékařů spoléhat pouze na Boží milost, ale řídila se i doporučeními danými stavem tehdejšího vědeckého poznání. Lékaři při tom samozřejmě nezavrhovali účinek Boží moci a milosti. Argumentovali tím, že jim sám Bůh dal léčivé rostliny, potraviny a ostatní látky i možnost vědění k tomu, aby mohli nemocné úspěšně léčit. Nejvíce byl tento fenomén patrný během morových epidemií, kde lékaři nabádali k prevenci nebo izolaci a kněží pořádali hromadná prosebná procesí.

Tato interdisciplinární práce mi přinesla řadu důležitých poznatků a zajímavých informací. Myslím, že by bylo vhodné si občas připomenout, že tam kde dnes jsme, je výsledkem dlouhého vývoje a že ani ti nejchytřejší nejsou neomylní a občas zkoumají ve slepé uličce lidského poznání.

9 Závěr

Cílem této teoretické diplomové práce bylo zjistit, jak se stravovali obyvatelé na území dnešní České republiky v renesančním období (14.-16. století) a jaká byla podoba léčebných diet v tomto období. Zjistil jsem, že se lidé na území České republiky v renesančním období stravovali rozmanitě, a kromě lokálních produktů se na území dnešní České republiky konzumovali i cizokrajné potraviny a suroviny. Dále jsem zjistil, že v tomto období byl na daném území dostatek až nadbytek potravin. Toto zjištění potvrzují antropometrické nálezy, lékařské zprávy, zápisy z hostin a dochované texty mravokárců. Voda nebyla považována za zdravou a bezpečnou tekutinu. Hlavním zdrojem tekutin bylo v tomto období pivo a víno.

Léčebné diety v renesančním období plnily zásadní úlohu v léčbě a prevenci nemocí. Sledované vlastnosti potravin byli jiné, než sledujeme dnes, a protože humorální teorie, na které byla renesanční medicína postavená, byla chybná, domnívám se, že léčebné diety neměly nejspíš terapeutický efekt. I přes to je v obecných dietních doporučeních z té doby velké množství informací, které se dají považovat za aktuální i dnes. Například jejich důraz na prevenci nemocí, individualitu jedince, střídmost v jídle i pití nebo doporučení dostatku pohybové aktivity a vhodného životního prostředí. Koření se v renesanční medicíně primárně využívalo jako léčebný přípravek, který měl svými terapeutickými vlastnostmi vylepšit pokrm. Dále jsem zjistil, že stanovení diety předcházela podrobná anamnéza (podobně jako dnes), ve které lékař zjistil vliv nemoci, temperamentu, životního stylu a prostředí. Teprve po zjištění všech faktorů určil vhodnou dietu.

10 Použitá literatura

10.1 Prameny a jejich editace

- Černá, A. (2007). *Staročeské knihy lékařské*. Host.
- Černý, J., Tichá, Z. (Ed.). (1981). *Knihna lékarská: kteráž slove herbář aneb Zelinář*. Avicenum.
- Fernel, J., Forrester, J. M. (2003). *The physiologia of Jean Fernel (1567)*. American Philosophical Society. https://books.google.cz/books?id=Ax0LAAAIAAJ&dq=The%20physiologia%20of%20Jean%20Fernel&hl=cs&source=gbs_book_other_versions
- Guarinoni, C. (1610). *Consilia Medicinalia: In Qvibvs Vniversa Praxis Medica Exacte Pertractatvr*. Baglionus. https://books.google.cz/books?id=CIMvJFWrydQC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Kopp, J., Krabice, H. (1536). *Gruntovní a dokonaly regiment: jak ... člověk ... zdraví své ... opatrovati a mnoho těžkých nemocí a ... nečasnou smrt předcházeti má a může*. <https://cdk.lib.cas.cz/view/uuid:MED00149115?page=uuid:b6c47c86-6b2c-11e3-ad8f-d485646517a>
- Mattioli, P. A. (2003). *Herbář, neboli, Bylinář*. Levné knihy KMa.
- Rantzau, H., Huber, A. H., Weiniger, R., Žemla, M. (Eds.). (2017). *O zachování dobrého zdraví*. Malvern.
- Salmon, W. (1710). *Botanologia: The English Herbal*. I. Dawks. <https://www.henriettes-herb.com/eclectic/salmon/comfrey.html>
- Španěl, J., Milánský, J., Willet, P. (Eds.). (2001). *Regimen sanitatis Salernitanum*. Harper & Row Publishers. <http://www.godecookery.com/regimen/regimen.htm>
- Touwaide, A. (2021). *Tome 2: Corpus Hippocraticum*. Berlin, Boston: De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110600001>
- z Prachatic, K., Tichá, Z. (Ed.). (1975). *Lékařské knížky Mistra Křišťana z Prachatic z mnohých vybrané*. Avicenum. <https://ndk.cz/view/uuid:d3774e70-7ff6-11e2-aa2b-005056827e51?page=uuid:5483227b0c4a3bd37c7227f0efc2644a>
- Ze Strahova, H., Mlynář, F. (1819). *Vitae Vivendae Ratio In Gratiam Caroli Quarti A Magistro Gallo Medico, Et Mathematico Conscripta. Cui Adnexa Est Lucubratiuncula Sistens Praestantiam Et Utilitatem Scientiae Artis Medicae, Indolemque Medicorum Auctore Francisco Müller. Scholle*. https://books.google.cz/books?id=SPRVAAAaAAJ&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Židek, P., Tobolka, Z. (Ed.). (1908). *Spravovna: M. Pavla Židka*. Česká akademie císaře Františka Josefa pro vědy, slovesnost a umění.

10.2 Sekundární literatura

- Agerholm, F. J. (2013). The Sex Res Non Naturales and the Regimen of Health: On the Contemporary Relevance of the History of Ideas of Dietetics. Afhandling præsenteret på Conference on Body, Public Health & Social Theory, København, Danmark.
- Albala, K. (2002). *Eating Right in the Renaissance*. Berkeley: University of California Press.
- Alkermes: history, origins, interesting facts and news – Gambero Rosso International. Gambero Rosso International [online]. Copyright © Gambero Rosso SPA 2021 [cit. 08.04.2023]. Dostupné z: <https://www.gamberorossointernational.com/news/food-news/alkermes-history-interesting-facts-and-news-on-the-red-liqueur/>
- Balzer, W., Eleftheriadis, A. (1991). A Reconstruction of the Hippocratic Humoral Theory of Health. In *Journal for General Philosophy of Science / Zeitschrift Für Allgemeine Wissenschaftstheorie*, 22(2), (pp.207–227). <http://www.jstor.org/stable/25156549>
- Bartůšek, V. (2002). Pietro Andrea Mattioli 1501-1578: u příležitosti 500. výročí narození. In *Knihovnické revue* 35(2) (pp. 136-137). Národní knihovna ČR.
- Beranová, M. (1997). Jídlo a pití za Rudolfa II.: včetně 140 dobových receptů. Maxdorf.
- Beranová, M. (2001). Luštěniny a olejniny v české kuchyni 15. a 16. století, *Vlastivědný sborník Polabí* 2001, 16(1) (pp. 80-113).
- Beranová, M. (2001). Tradiční české kuchařky. Libri.
- Beranová, M. (2002). Zelí, cibule a česnek v kuchyni a v medicíně do konce 16. století. In M. Metlička, *Sborník Západočeského muzea v Plzni: Historie* 16(1) (pp. 185-194). Západočeské muzeum v Plzni, 2002.
- Beranová, M. (2005). Jídlo a pití v pravěku a ve středověku. Academia.
- Boháč, Z. (1987). Postup osídlení a demografický vývoj českých zemí do 15. století. *Historická demografie*, 63(1), (pp. 59-87).
- Calabritto, M. (2012). [Curing melancholia in sixteenth-century medical consilia between theory and practice]. *Medicina Nei Secoli*.
- Clericuzio A. (2012). Chemical and mechanical theories of digestion in early modern medicine. *Studies in history and philosophy of biological and biomedical sciences*, 43(2), (pp. 329–337). <https://doi.org/10.1016/j.shpsc.2011.10.025>
- Crane, E. (1999). *The World History of Beekeeping and Honey Hunting*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203819937>
- *Český historický atlas: Národnostní poměry do 1900*. (2016). Citováno 23, 2023, z <https://cha.fsv.cvut.cz/sandbox/mapp.php?map=4Ab>

- Dalby, A. (2008). Nebezpečné chutě: příběh koření. Levné knihy.
- Dejmal, M. (2020). Jídali je osolené a s pepřem... Strava na hradě ve Veselí nad Moravou ve 13. a 17. století / They ate it salted and with pepper... The diet at the castle in Veselí nad Moravou in the 13th and 17th centuries. Pro pana profesora Libora Jana k životnímu jubileu, Red. B. Chocholáč, J. Malíř, L. Reitinger, M. Wihoda, 2020.
- Divišová, B. (2014). Osobní císařův lékař Christophoro Guarinoni (1534–1604), jeho kolegové a významní pacienti. *Časopis lékařů českých*, 153(1), (pp. 31-35).
- Dobisíková, Miluše & Katina, Stanislav, Velemínský, Petr. (2008). Stature of the Great Moravian population in connection with social status. *Studien Zum Burgwall von Mikulčice VIII.* /pp. 77-91).
- Dočkalová, M., Vacková, B., Eliášová, H., Dvořík, D. (2003). Anthropological Characteristics of the Medieval Moravian Luxemburghs. *Anthropologie (1962-)*, 41(3), (pp. 281–290). <http://www.jstor.org/stable/26292645>
- Feyfrlíková Černá, M. (2015). Kuchyně pozdního středověku. Grada Publishing.
- Fialová, L. (1998). *Dějiny obyvatelstva českých zemí* (Vyd. 2., dopl). Mladá fronta.
- Holub, K., Burian, J. (1997). Prostřené stoly v době císaře Rudolfa II.: a česká kuchařka alchymisty rytíře Bavora mladšího Rodovského z Hustiřan z roku 1591. *Ars Bohemica*.
- Internetová encyklopedie dějin Brna: Tomáš Jordán z Klausenburku. (2021). Citováno květen 17, 2023, dostupné z https://encyklopedie.brna.cz/home-mmb/?acc=profil_osobnosti&load=3519
- Jouanna, J., Allies, N. (2012). Galen's Reading of the Hippocratic Treatise The Nature of Man: The Foundations of Hippocratism in Galen. P. van der Eijk (Ed.), *Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers* (pp. 313–334). Brill. <http://www.jstor.org/stable/10.1163/j.ctt1w76vvr.20>
- Kaupová, S., Brůžek, J., Velemínský, P., & Černíková, A. (2013). Urban-rural differences in stature in the population of medieval Bohemia. *Anthropologischer Anzeiger*, 70(1), 43–55. <http://www.jstor.org/stable/24252980>
- *Klaretův encyklopedický klub*. (2000). Retrieved March 14, 2023, from <https://klub.slovníky.cz/clanek/mistr-bartolomej-z-chlumce-receny-klaret>
- Kraus, V. (2012). *Víno napříč staletími*. Praga Mystica.
- Kyselý, R., & Meduna, P. (2019). The early history of the turkey (Meleagris gallopavo) in the Czech Republic. *Archaeological and Anthropological Sciences*, 11(12), 6431-6449. <https://doi.org/10.1007/s12520-019-00891-8>
- Kyselý, R., Meduna, P., Orton, D., Alexander, M., Frolík, J., & Příkryl, T. (2022). Marine fish in the Czech lands in the Middle and Early Modern Ages: a multi-disciplinary study. *Archaeological and Anthropological Sciences*, 14(9). <https://doi.org/10.1007/s12520-022-01625-z>
- Lagay, F. (2002). The Legacy of Humoral Medicine. *AMA Journal of Ethics*, 4(7). <https://doi.org/10.1001/virtualmentor.2002.4.7.mhst1-0207>

- Makariusová, M. (2022). Bibliografický slovník českých zemí: Havel ze Strahova kolem 1320-po 1388. Citováno duben 10, 2023, dostupné z http://biography.hiu.cas.cz/Personal/index.php/HAVEL_ze_Strahova_kolem_1320-po_1388
- Moreau, E. (2020). From Food to Elements and Humors. *Nutrition and Nutritive Soul in Aristotle and Aristotelianism*, (pp. 319-338). <https://doi.org/10.1515/9783110690552-016>
- Nodl, M. (2001). Lékař a mor aneb Intelektuál rezignující i bojující. *Listy filologické* 124(3). Ústav pro klasická studia AV ČR. (pp. 259-273)
- Palírna U Zeleného stromu: Palírna s historií. (2023). Palírna U Zeleného stromu. Citováno v dubnu 24, 2023, dostupné z https://palirnauzelenehostromu.cz/?gclid=CjwKCAjw0ZiiBhBKEiwA4PT9z2lZkbDrg8m8GawSwU5uKg87bgTmS_hNS8KVU7e3DuIbWkDhBZfGxxoC5eIQAvD_BwE
- Petrář, J., Petrářová, L. (2000). Rolník v evropské tradiční kultuře.
- Říhová, M. (2002). Středověký lékař. In F. Šmahel & M. Nodl, *Člověk českého středověku* (pp. 309-336). Argo.
- Říhová, M. (2007). Jídlo a pití českých králů. In O. Fejtová & J. Pešek, *Dobrou chuť, velkoměsto*. Scriptorium. (pp. 13-25)
- Smolka, J. (2010). Renesanční lékař Georg Handsch (1529-1578). In *Dějiny věd a techniky* 43(1) (pp. 1-26). Společnost pro dějiny věd a techniky.
- Svobodný, P., Hlaváčková, L. (2004). *Dějiny lékařství v českých zemích*. Triton
- Tomíček, D. (2006). "Já mnoho lékařův znám, kteříž prostí laikové sú" - typologie empiriků na stránkách vybraných lékařských tisků 16. století. In K. Černý & P. Svobodný, *Historia - medicina - cultura: sborník k dějinám medicíny* (pp. 55-70). Univerzita Karlova v Praze.
- Tomíček, D. (2018). Dieta a lázně, lázně a dieta. Spis O vodách hojitelných neb teplicech moravských Tomáše Jordána z Klausenburka a česky psané dietetické spisy předbělohorské doby. In L. Blažek, *Brno v minulosti a dnes* (pp. 11-22). Archiv města Brna.
- Trojánková, O., Kovačiková, L., Frolík, J., Starec, P., & Čiháková, J. (2020). Chov prasat ve středověku prizmatem stabilních izotopů uhlíku a dusíku. *Archaeologia historica*, (1), (pp.167-183). <https://doi.org/10.5817/AH2020-1-7>
- Winter, Z. (1913). Šat, strava a lékař v XV. a XVI. věku. Ottovo nakladatelství.
- Winter, Z. (2014). Kuchyně a stůl našich předků: líčení dějepisné ze XVI. století. F. Bačkovský.
- Zíbrt, Č. (2012). Staročeské umění kuchařské. Dauphin.
- *Zprávy lékařské*. (1934) (Vol. 4). Schering. <https://www.digitalniknihovna.cz/nlk/view/uuid:7f82b8da-d215-4b4d-85f4-5880dc3618a1?page=uuid:34c14efa-c307-42c3-bd01-da5a5f2f1788>

11 Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 1: Počet obyvatel českých zemích mezi lety 1000-1750..... | 59 |
| Graf 2: Hustota zalidnění českých zemích mezi lety 1000-1750. | 60 |
| Graf 3: Výška postavy v závislosti na společenském postavení..... | 61 |
| Graf 4: Zastoupení výškových kategorií v populaci na území českých zemí..... | 61 |

12 Seznam tabulek

Tabulka 1: Tělní tekutiny, jejich vlastnosti a temperament podle humorální teorie. 32

13 Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1: Kupci se slanečky (1619). | 15 |
| Obrázek 2: Titulní list české kuchařky rytíře Bavora mladšího Rodovského z Husířan (1591). | 26 |
| Obrázek 3: Ukázka zápisu pojednávajícím o lékořici kniehy lékarské. | 38 |
| Obrázek 4: Erb Jana Koppa z Raumenthalu. | 41 |
| Obrázek 5: Titulní list knihy Consilia medicinalia. | 50 |
| Obrázek 6: List českého lékařského spisu z 15. století. | 53 |
| Obrázek 7: Lidnatost českých zemí na přelomu 14. a 15. století. | 58 |

14 Seznam příloh

| | |
|---|----|
| Příloha 1: Co se snědlo a vypilo na svatbě Viléma z Rožmberka roku 1578. | 75 |
| Příloha 2: Instrukce kuchaři Janu Zdeňkovi od Kateřiny z Rožmberka. | 76 |

15 Přílohy

Příloha 1: Co se snědlo a vypilo na svatbě Viléma z Rožmberka roku 1578.

Tedy k věci. Na hostinu svatební bylo nachystáno: jelenů 40; srnčí 50; naložené zvěřiny (v láku) nádob 50; černé zvěře 20; zajíců 2130; bažantů 250; dropy, druh velice vzácný ptáků prevelikých 4; tetřevů 30; koroptví 2050; drozdů (kvíchal?), hrdliček a holubů 20, 688; krmených volů 150; krav krmených 15; větších telat ročních 20; menších pěti nebo šestinedělních 526; jitrnic 1526; vepřů krmených 450; jeliť 456; uzenic 326; skopců krmených 450; jehňat 395; selat větších 504; volův uzených 40; pávů (lahůdka starých Římanů) 350; hus krmených 5135; krůt 450; kapounův a slepic krmených 2656; kaprů 18, 120; štik větších i menších 10.209; pstruhů 6380; jiných ryb 3400; raků 5200; sumců vybraných 150; lipanů 200; zemlinkův (?) 890; úhořů 350; sumců menších vybraných 350; mořských ryb uzených 2309; pstruhův uzených 2309; štik uzených 450; tresek (štokfiš) 350; candátů 1200; pstruhů čerstvých 675; kaviaru čtyři bečky a jiných a jiných ryb mnoho.

Vajec zpotřebovalo se 30,947; másla (převařeného) 35 centů; sádla 28 centů; másla čerstvého 7 centů; medu 13 centů; vosku 13 centů (na šauesen, jídla pro podívanou, nejedlé okrasy stolu); sýru dva centy a loje 50 centů.

Vína uherského, mladého i starého, tyrolského, rakouského, rýnského, od vznešených hostí a jejich lidu za času svatebního vypito 1100 džbánů, to jest 110 sudův. Mimo to vína kretského, cyperského, španělského 40 beček. Piva pšeničného a ovesného 903 sudy. Na chleba po čas svatby zpotřebováno 490 měřic mouky.

(Zibrt, 2012)

Příloha 2: Instrukce kuchaři Janu Zdeňkovi od Kateřiny z Rožmberka.

Anna rozená z Rožmberka, na Hradci, dává instrukci kuchaři svému Janu Zdeňkovi, jak by se v službě a povinnosti své chovati měl. Na Hradci Jindřichově, 1566, 13. dubna. (Opis z archivu Jindřichohradeckého.)

Anna z Rožmberka a na Hradci atd. . . . Jakož jsem tebe, Jene Zdeňku, sobě za kuchmistra na zámku Hradci zvolila a protož, jaká vůle má a poručení v tom jest: jak by se v té službě a při čem chovati měl, teď tobě v této instrukci pořádně po artikulích poznamenáno podávám.

Předkem, strany příjmu od mas všech, které se od řezníka mého dvorského k zámku k outratám bráti budou, ty všechny aby k sobě a to na váhu přijímal; a co které hovado, tele, skopek váží, to aby pořádně zapisoval. Těž i slepice, zvěřiny všelijaké a co se toho kterého týhodne utratilo; to aby se týmiž rejstry pořádně, proč kterého týhodne víc, anebo míň se utratí, provozovalo.

Těž másla, sádla, slanin, soli, to vše aby k sobě přijímal a v tom ve všem pilnost svou měl, aby se tím pořádně zacházelo; aby pokudž náleží, v tom dostatek byl a což by ne náleželo a kde býti nemělo, aby to opatroval, aby v tom řád všeliký byl.

Strany pak postních aneb pátečních dní: od ryb co se do kuchyně dá, to aby též tebou spraveno bylo, aby to z kuchyně, kdež dáti náleží, vydáváno bylo a co by zbývalo, to aby do spížirny schoval.

Strany pak vaření všelijakého, jakž k tomu truhly zařízené jsou, v čem se to chová, to též aby opatroval, aby z zámku roznášeno a jinám než do kuchyně k outratě mé rozdáváno nebylo, a víc téhož vaření, nežli potřeba by ukazovala, aby se nepřistavovalo, neb v tom není než škoda; jedno, když toho mnoho, tehdy se toho domastiti nemuoz a takové vaření k ma-

ření přichází; a protož aby to sobě zvláště na čeládku rozvrhl a v tom též aby se míra všeliká chovala.

Při vydávání z těch nahoře psaných věcí, v tom, aby se takto choval, tobě toho svěřujíc, o tom poroučím. Předkem a prvotně, klíče od obou spížiren, kteréž teď tobě odevzdávám, ty abys sám u sebe měl a jiný žádný; a to, co k sobě, jakž nahoře psáno, přijmeš, aby zamíkal a sám při zasekání aby byl, pokudž potřeba na který stůl jest, aby se to zasekalo a víc nic.

Stůl můj ten aby, jakž prvé, tak i nyní o svém způsobu zůstal a na ten tak aby se zasekávalo a vydávalo. Z stolu mého když se zase jídlo do kuchyně nese, to aby pro posledky pořádně se chovalo a jestliby se čeho nedostávalo, to aby přehlídna, v čas přivařiti nebo připéci dal; pakliby co zbývalo, to aby schoval, zvláště při hostech toho aby se obzvláště šetřilo.

Strany pak čeládky takto se na ně vydávati bude: na stůl do kanceláře, do Hořejšího mlejna na 6 osob a do Paseckého na 5, též do sladovny na 4 osoby, do fraucimoru též, tu aby se maso dvoje, totiž pečité z koření nebo z rosola vždycky dávalo; to též chci a poroučím, aby se v tom tak choval. A kteří v kanceláři k stolu býti mají, ti se mezi jinou čeládkou poznamenání podávají; a jiný žádný mimo týž osoby, aby k tomu stolu nesedal, k tomu, aby se vši pilností dohlídal.

Strany pak čeládky, kteří v světnici u vrat jídají, totiž marštalíři, vozkové, šifknechtí, hlásní, tu na jedno maso zasekávati budeš. . . .