

## Tři recepty z paleolitu, které zvládnete

Kuchyně doby ledové. Jak vypadalo vaření v době, kdy lidé neměli doma hrnec? Tyto tři recepty jsou ukázkou z bohaté škály možností.

### Morková kost

Možná neochutnají všichni (což je škoda je to dobré a poučné), ale velký dojem udělá recept na všechny. Kupte u řezníka velkou morkovou kost (stehenní hovězí) v celku a nerozřezanou. Rozdělejte větší oheň a kost do něj vložte, posouvejte ji a otáčejte tak, aby se celá opálila. Morek je uvnitř a zatím se vám rozehřívá a rozpouští. Hygiena je zaručena, protože na povrchu vše shoří. Kost vyndejte a podložte uprostřed polínkem. Druhým polínkem udeřte rovněž do středu. Když to přeženete, horká kost se rozprskne jako granát. Proto udeřte jemněji a intenzitu postupně přidávejte. Do kosti prolomíte díru nebo ji zcela rozpůlíte. Z dutiny uvnitř vyšťouřte morek. Měl by být horký, ale stále pevné konzistence, pokud jste to opět přehnali mohl se úplně rozpustit. V takovém případě si ho někam nalijte, a počkejte, až zase ztuhne (trvá to dlouho). Moderním a civilizovaným lidem ho můžete podávat na kusu chleba, pralidi ho můžou i samotný.

### Vaření kamenem

Zatímco se připravuje kost, přidejte do ohně na rozehřátí několik oblázků. Lepší jsou nějaké tvrdé, ne moc pórovité, s hladkým povrchem. To hlavně kvůli čistotě. Když nemáte hrnec, který dát na oheň můžete vařit třeba ve vystlané jamce v zemi nebo v nádobě z kůry. Tak to dělali naši předkové. Nahřáli kameny a vařili vodu, čaj nebo polévku pomocí kamene. Pro jednoduchost ale klidně použijte kovový hrnec. Nasbírejte bylinky, zalijte je vodou. Vylovte z ohně rozehřáté kameny (ve tmě budou rudě zářit) a vhodte je do vody. Pokud se nezačne voda vařit, přidejte další kámen. Po zchladnutí: "Dobrou chuť".

### Něco v jílu

Tímto způsobem se hodí péct třeba ryby nebo ptáky (klidně i s peřím) s nádivkou, nebo zabalené do divoké zeleniny (různé jedlé listy). Vykuchanou rybu vycpěte bylinami dle vlastní chuti, obalte ji kopřivami nebo jinými bylinami. Vrstvu dejte dost silnou, protože část bylin bude špinavá od jílu nebo připálená, byliny blíže k rybě budou jemně dušené a lahodné. Pravěký recept nesolte, moderní můžete. Na svrchní vrstvu použijte větší listy a převažte delšími vlákny, nebo stonky, tak aby balíček trochu držel tvar. Přidat do nádivky můžete i jablka, mirabelky, šípky... dají masu navinulou chuť. Zpracujte jíl na vláčné keramické těsto a celou listy obalenou rybu jím obalte. Vložte přímo mezi žhavé uhlíky v ohništi. Udržujte mírný plamen, pokud máte dost uhlíků, zasypte balíček uhlíky. Uvnitř probíhá něco mezi pečením a dušením. Dokud je v balíčku nějaká vlhkost, nepřipálí

se. Proto máte značnou šanci, že obsah ne připálíte. Např. pstruha můžete péct hodinu, ale když ho vyndáte za dvě, bude jen měkčí a připálené budou jen byliny v blízkosti obalu. Pro jednoduchou variantu receptu si upečte v jílu jablka nebo třeba brambory.



Ministerstvo životního prostředí

Tato metodika vznikla jako součást projektu „Divoši v divočině“.  
Projekt byl podpořen MŽP, projekt nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.