

Česká strava lidová



[Marie Úlehlová-Tilschová](#)

Česká strava lidová - Marie Úlehlová-Tilschová ke stažení PDF Monumentální dílo známé české odbornice na výživu nazvané Česká strava lidová, pietně vydané s minimálními jazykovými úpravami, je sice poznamenáno dobou svého vzniku – kniha byla vysázena v květnu roku 1945, a jak autorka vysvětluje v závěru, z první, již vytištěné části už nebylo možné odstranit drobné úlitby německé cenzuře – její vlastenecký a sociální duch i její nadčasovost a přínosnost jsou nicméně zcela nepopíratelné. Text je obohacen souvisejícími lidovými popěvkami i citacemi z historických pramenů, které znovu objevují pokrmy a způsoby jejich přípravy v dnešní době částečně či úplně zapomenuté. Čtenář se poučí, jak lid v dřívějších dobách obohacoval svou stravu divoce rostoucími plodinami, jakým způsobem se zpracovávaly obilniny a mléko, jak ovlivnil skladbu stravy příchod brambor na evropský kontinent, zmiňuje se o tradičních pokrmech v rámci církevního roku i souvisejících s různými svátky a co bylo a dosud je základem prosté české stravy.

