



Magdalena
Tomaszewska-Bolałek

**TRADYCJE
KULINARNE
POLSKI**

Magdalena
Tomaszewska-Bolątek

**TRADYCJE
KULINARNE
POLSKI**

Magdalena
Tomaszewska-Bolałek

**TRADYCJE
KULINARNE
POLSKI**

Warszawa 2023







SPIS TREŚCI

WSTĘP

II

HISTORIA KUCHNI W POLSCE

15

ZBOŻA, KASZE, CHLEB I PRODUKTY MĄCZNE

99

MIĘSO, NABIAŁ I RYBY

179

WARZYWA, OWOCE, ZIOŁA, GRZYBY I PRZYPRAWY

229

ALKOHOLE

285

NA KULINARNYM SZLAKU

315

O AUTORCE

333

LINKI

337

WYBRANA BIBLIOGRAFIA

338

PODZIĘKOWANIA

Napisałam książkę i postanowiłam się nią podzielić. Produkcja publikacji to jednak również redakcja, korekta, skład, zdjęcia w plenerze, przygotowanie sesji zdjęciowych potraw i wiele innych działań. *Tradycje kulinarne Polski* nie ukazałyby się, gdyby nie wsparcie i zaangażowanie wielu osób oraz instytucji. Chciałabym zatem serdecznie podziękować:

Aleksandrze Rosie-Gruszeckiej, Akademii Kulinarnej Studio A, Akademii Piekarza, Annie Kornelii Jędrzejewskiej, Arctic Paper, Arturowi Szrejterowi, Bunkaturze, Elżbiecie Kwiecińskiej-Pryśłopskiej, Gienowi Mientkiewiczowi, Gospodarstwu Kaszubska Koza, Gospodarstwu Podole Wielkie, Hanami, Instytutowi Skrzynki — Instytutowi Dokumentacji, Rozwoju i Promocji Dziedzictwa Kulturowego i Kulinarного Powiatu Poznańskiego oraz Szlakowi Kulinarnemu „Smaki Powiatu Poznańskiego”, Izumi Sushi, Kamili Czaban, Krystynie Tomaszewskiej, LaCava, Laurze Osęce, Łukaszowi Łuczajowi, Maciejowi Nowickiemu, Magdalenie Maślak, Mistrzowi Branży, Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, Muzeum Toruńskiego Piernika — oddziałowi Muzeum Okręgowego w Toruniu, Muzeum Polskiej Wódki, Muzeum Wsi Lubelskiej, Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach, Natalii Konkol, Pawłowi Błazewiczowi, Piekarni Cukierni Grzybki, Pracowni Formatka, Restauracji Źródło, Sekcji Dziedzictwa Kulinarного — Pałace Ostromecko — oddziałowi Miejskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy, Stowarzyszeniu Polska Wódka, Szlakowi Kulinarnemu Śląskie Smaki, Śląskiej Organizacji Turystycznej, Tomaszowi Olejniczakowi, VIVAMIX — Oficjalnemu Dystrybutorowi KitchenAid w Polsce oraz Wiktorii Góreckiej.



WSTĘP

Kultura kulinarna zaczyna się wraz z człowiekiem. Początkowo najważniejszym celem gatunku było przetrwanie, ale wraz z udoskonalaniem technik pozyskiwania i przetwarzania produktów myślenie o pokarmach zaczęło się zmieniać.

Dziś o jedzeniu mówi się, pisze, codziennie tysiące osób publikują w mediach społecznościowych zdjęcia swojego śniadania czy dań restauracyjnych. Rozwija się turystyka kulinarna. Podróżujemy po świecie, szukając doznań smakowo-zapachowych. Odkrywamy nowe potrawy, napoje, a także kultury. Wśród tych wypraw warto również łaskawym okiem spojrzeć na nasz lokalny krajobraz. Czy wiemy, co spożywali nasi przodkowie? Co gościło na chłopskim, a co na sarmackim stole? Jakie znaczenie symboliczne mają produkty pojawiające się w wigilijnym menu? O tym, a także o wielu innych rzeczach chciałabym opowiedzieć w tej publikacji. W jadanych dawniej i dziś potrawach można odnaleźć wpływy innych krajów słowiańskich, niemieckie, francuskie, włoskie, żydowskie, tatarskie, arabskie, a nawet chińskie. Między kartami starych książek kucharskich kryje się nie tylko wiedza kulinarna, ale także opowieść o innych czasach i ludziach.

Polski stół zmieniał się na przestrzeni wieków, bo zmieniała się dostępność produktów spożywczych oraz upodobania biesiadników. Bez względu na czasy nie mogło zabraknąć na nim specjałów ulubionych przez domowników. Pachnące mięsa, ryby, chleb z chrupiącą skórką, sypkie kasze, zupy, słodkości, a także wyborne alkohole. Polski stół ma niejedno do zaoferowania.







HISTORIA KUCHNI W POLSCE

Nie będziemy sięgać aż do pierwszych śladów obecności człowieka na ziemiach współczesnego terytorium Polski, chociaż początek naszej ery to również odległy okres. Na naszych ziemiach żyli Scytowie i Celtowie, Pomorze Wschodnie i Środkowe zaś stało się między I a III wiekiem n.e. obszarem kolonizowanym przez Germanów. Charakterystycznym elementem kultury Gotów były kurhany i kręgi kamienne, których pozostałości można zobaczyć między innymi we wsiach Odry czy Węsiory.

Bardzo istotny wpływ na kulturę ziem polskich miała ekspansja Słowian na przełomie V i VI wieku n.e. W owym czasie w rejonie Morza Bałtyckiego panował bardzo nieprzychylny, dość chłodny i wilgotny klimat. W VIII wieku n.e. nastąpiło ocieplenie, dzięki czemu prężniej mogło rozwijać się rolnictwo.

Dieta tamtego okresu obfitowała w proste posiłki przygotowywane z lokalnych produktów. Kuchnia Słowian opierała się w dużej mierze na zbożach. Na ziemiach polskich siano proso, żyto, jęczmień, owies i pszenicę. Zebrane ziarno najczęściej przechowywano w glinianych naczyniach. Tak jak w wielu miejscach na świecie było bardzo cenne, stąd też obchodzono się z nim z szacunkiem. Przygotowywano z niego kasze i mąki. Z kaszy natomiast wyrabiano bryje, typ dań przypominających kleik z rozgotowanego ziarna zbóż, które wzbogacano masłem, solą, olejami, warzywami oraz roślinami strączkowymi. Kasze podawano także na sypko. Na gorących kamieniach czy rozgrzanej części paleniska wypiekano pachnące podpłomyki składające się głównie z mąki oraz wody. Podawano je zarówno na słodko, jak i na wytrawnie oraz wyrabiano kluski, najczęściej niewielkich rozmiarów kulki lub bryłki gotowane w wodzie i serwowane z dodatkami.

W diecie dawnych Słowian nie brakowało roślin strączkowych: grochu, soczewicy, bobu oraz warzyw. Współcześnie dużo mówi się o właściwościach prozdrowotnych produktów kiszonych, które wzmacniają odporność, dostarczają wielu cennych witamin czy poprawiają trawienie. Dla ówczesnych Słowian przygotowywanie ich było koniecznością. Dzięki nim mogli przetrwać zimę. Mieli jednak także inne zapasy. Przechowywano również suszone mięso czy wędzone ryby, choć

te ostatnie produkty pojawiały się na stołach rzadziej. W wioskach chowano świnie, kury, kaczki oraz gęsi, a liczne rzeki dostarczały ryb. Świeże czy suszone jabłka, gruszki, maliny i śliwki stanowiły uzupełnienie diety. Rolę spiżarni odgrywały dodatkowo okoliczne lasy bogate w jagody, zioła, dzikie rośliny jadalne, a także dziczyznę. Ze względu na upodobanie do smaku słodkiego potrawy doprawiano miodem. Do posiłków, które jadano rękoma lub przy użyciu drewnianej łyżki, pito wodę, mleko, piwo oraz miody — fermentowane napoje alkoholowe z miodu oraz wody. Większość potraw przygotowywano w glinianych garnkach, używano również pieców. Mięso pieczono na rożnie, można je także było, jak ryby oraz drób, obtoczyć w glinie i wrzucić do ogniska.

Od upraw zbóż oraz hodowli zwierząt zależały losy społeczności. Ze względu na niepodważalną wartość jedzenia składano je w ofierze bogom, duchom i demonom. Robiono to w podzięce za przychylność, ale także po to, by obłaskawić nieprzyjazne istoty i zapewnić sobie bezpieczeństwo. Niestety ze względu na brak tekstów pisanych, a także licznych materiałów archeologicznych dotyczących życia obrzędowego, niewiele wiemy o religiach Słowian, część teorii bowiem opiera się na źródłach późniejszych i jest mniej lub bardziej udaną próbą rekonstrukcji. Ich trzon stanowiła prawdopodobnie wiara w bogów i demony, w dusze przodków, magię oraz siły natury. Wśród istot nadprzyrodzonych pieczę nad plonami sprawował Welles (inaczej Wołos), uznawany także za patrona bydła, opiekował się rzemieślnikami, kupcami. Jego domeną było to, co pod ziemią, bogactwa, magia, słowiańskie zaświaty — pełnił funkcję władcy Nawii. Po żniwach składano mu ofiarę z ostatnich kłosów i kawałka chleba. Z urodzajem wiązano wspomnianą u Słowian wschodnich Mokosz uosabiającą matkę ziemię, patronowała również owcom i kobietom. Opiekę nad plonami przypisywano ponadto Marzannie. Czczono ją szczególnie na terenie Polski, Czech i Słowacji i przedstawiano jako piękną dziewczynę ubraną w strój panny młodej. Do jej atrybutów zaliczano złote jabłko, kłosa zbóż i klucz do zaświatów pozwalający także przywołać wiosnę i obudzić ziemię z zimowego snu. Pozostałością dawnych obrzędów jest zwyczaj topienia Marzanny na wiosnę. Na wsiach ze słomy, kijów i białego płótna robiono kukłę, którą następnie ozdabiano kolorowymi wstążkami. Przez cały dzień dzieci i młodzież chodziły z nią po wsi, by na koniec podpaloną wrzucić do rzeki lub jeziora.

Szczególnie należało dbać o przyjazne duchy domowe pilnujące obejścia oraz opiekujące się zwierzętami. Zostawiano im przeróżne smakołyki, a podczas budowy domów składano ofiarę zwaną zakładzinową. Mogła stanowić ją głowa konia (czy innego zwierzęcia), jajka lub naczynia z pokarmami oraz napojami.

Jedzenie w kulturze słowiańskiej pojawiało się nie tylko na codziennym stole. Odgrywało też ważną rolę w obrzędach ku czci bogów oraz przodków. Z okazji dziadów, zwyczajem będącego odpowiednikiem chrześcijańskiego święta zmarłych, Słowianie wykorzystywali pokarmy, by uhonorować tych, którzy już odeszli. Zazwyczaj jesienią i wiosną, a w niektórych regionach nawet sześć razy do



roku, goszczono duchy zmarłych miodem, kaszą, orzechami czy napojami alkoholowymi. Wedle starego zwyczaju podczas dziadów, przenikał się świat żywych i martwych. W związku z tym po domowej wieczerzy resztki zostawiano, by dusze mogły się pożywić. Palono ogniska wskazujące zmarłym drogę i jednocześnie odpędzające wszystkie nieczyste duchy. Nie można było wykonywać też niektórych prac, zakaz obejmował choćby szycie czy tkanie, by przez przypadek nie przywiązać na stałe do danej przestrzeni duszy przodków. Wykonywano także z gliny lub drewna karaboszki — maski uosabiające duchy. Ustawiano je w miejscach, w których odprawiano dziady.

Dawne słowiańskie obrzędy popadły w zapomnienie, ale do dziś w niektórych regionach wschodniej Polski zachował się zwyczaj przynoszenia na groby jedzenia. Stary słowiański rytuał zainspirował też Adama Mickiewicza (1798–1855), nawiązania do niego znajdziemy w II części *Dziadów*. Zasadniczo epoka romantyzmu, w której tworzył wieszcz, to czas wzrostu zainteresowania w Europie kulturą ludową oraz dawnymi zwyczajami. Pisarzy oraz poetów ponadto intrygował świat istot nadprzyrodzonych. Pozostałość po dawnych obrzędach słowiańskich stanowiły praktykowane do końca XVIII wieku obiady dziadowskie lub obiady żałobne. Były to przyjęcia dla żebraków, które urządzano po pogrzebie bogatego chłopa, mieszczanina czy szlachcica. Z reguły zmarły pozostawiał szczególne wytyczne dotyczące pokarmów, jakie powinny być serwowane. Żebracy zbierali także ofiary w dzień zaduszny. Dostawali od gospodyń małe bochenki chleba i kołaczce.

Kulturą słowiańską oraz ludową interesowała się Zofia Stryjeńska (1891–1976) z domu Lubańska, malarka i graficzka związana z grupą artystyczną Rytm. Była bardzo uzdolniona i wszechstronna. Po rozwodzie w 1927 roku popadła w problemy finansowe, co skłoniło ją do współpracy z różnymi instytucjami oraz firmami. Zaprojektowała papier do pakowania, grafiki na pudełka czekoladek oraz przygotowała dekoracje w cukierni E.Wedla. Miała swój udział także w projektowaniu wystroju wnętrz statków „Batory” oraz „Piłsudski”. Stworzyła dekoracje polskiego pawilonu podczas Międzynarodowej Wystawy Światowej Sztuki Dekoracyjnej i Wzornictwa w Paryżu w 1925 roku, a jej kilim trafił do japońskiego cesarza Hirohito (1901–1989). Do jej najsłynniejszych serii obrazów należą *Bożki słowiańskie* czy *Tańce polskie*. Pierwsza z nich przedstawia autorskie wizje między innymi Welesa, Kupąły czy Marzanny.

Współcześnie kultura słowiańska znów wraca do łask, stając się cennym źródłem inspiracji dla literatury, muzyki, gier komputerowych, a także sztuki kulinarnej. W Polsce działa wiele grup rekonstrukcji historycznej, które popularyzują tradycje, kuchnię oraz dawne rzemiosło.

W 966 roku Mieszko I (922–992), książę z dynastii Piastów, przyjął chrzest i rozpoczął kolejny ważny etap historii ziem polskich. Kultura chrześcijańska miała duży wpływ nie tylko na filozofię, sztukę czy literaturę, ale również na kulinaria. Wraz z nową religią na znaczeniu zyskały chleb i wino, ważne elementy pojawiające

się w liturgii. Zaczęła rozpowszechniać się też idea postu, którego w Polsce przez wieki przestrzegano wyjątkowo restrykcyjnie. W trakcie jego trwania nie można było spożywać mięsa, jajek, a także nabiału. Wśród dopuszczonych produktów znalazły się ryby, żaby, ślimaki, raki, żółwie, wszelkie warzywa, cukier, słodycze i przyprawy korzenne. Dodatkowo warto wspomnieć, że idea postu chrześcijańskiego powstała na bazie z dietyki humoralnej w III i IV wieku n.e. Ogromny wkład w jej rozwój miał Galen (130–216) — rzymski lekarz, a także badacz, filozof i pisarz. Zgodnie z jego wytycznymi należało równoważyć gorące pokarmy, których spożywanie prowadziło do nadpobudliwości i występnych zachowań, oraz dobierać dietę w zależności od ludzkiego temperamentu. Z czasem zaczęto również wierzyć, że wszystkie produkty spożywcze tworzą swego rodzaju hierarchię, czyli im bliżej nieba, tym milsze Bogu. Rośliny rosnące w ziemi, ryby żyjące w głębinach czy świnie uznawane były za pokarm prosty i niewysublimowany, a zatem nienadający się do podawania na stołach wysoko urodzonych. Co innego warzywa rosnące na krzakach, owoce czy ptactwo.

Z czasów Mieszka I pochodzi też jedna z najstarszych wzmianek o naszym kraju. Jest to relacja Ibrahima ibn Jakuba (ok. 912/913–966), podróżnika z Tortosy, która została zawarta w tekście Al-Bakriego (ok. 1014–1094) — arabskiego historyka żyjącego w Hiszpanii — zatytułowanym *Księga dróg i królestw*. Jakub określił ziemie polskie jako obfitujące w żywność, mięso, miód i pola uprawne (lub rybę). Nadworny kronikarz króla Bolesława Krzywoustego (1086–1138) Gall Anonim (zm. po 1116 r.) opisał natomiast Polskę za panowania Piastów jako kraj lesisty, gdzie nie brakuje chleba, ryb, mięsa czy miodu. Ziemia jest żyzna, krowy dają dużo mleka, a mieszkańcy są pracowici.

Pod koniec XI wieku przyszła na świat w Bingen św. Hildegarda (1098–1179) — mistyczka, reformatorka religijna i kompozytorka. Pochodziła z rodziny szlacheckiej, więc szybko awansowała w hierarchii kościelnej. Była dobrze wykształcona i utalentowana muzycznie. Z punktu widzenia kultury kulinarnej ogromne znaczenie ma to, że na bazie jej nauk powstała idea kuchni św. Hildegardy, która jest współcześnie w Polsce dobrze znana. Mniszka interesowała się ziołolecznictwem i wpływem odżywiania na zdrowie. Rekomendowała dietę w pewnych aspektach bardzo zbliżoną do fleksitarianizmu, zalecała bowiem, aby mięso oraz nabiał nie pojawiały się na stole zbyt często. Podstawę żywienia zdaniem Hildegardy powinien stanowić orkisz, warzywa oraz owoce. Pisała ponadto o dobroczynnym wpływie postów. Postać samej świętej została bliżej przedstawiona w Polsce dopiero w 1640 roku, kiedy to ukazał się jej żywot napisany przez księdza Wojciecha Dziezdica. Natomiast zainteresowanie jej spuścizną z zakresu medycyny oraz dietyki zaczęło się jeszcze później, bo dopiero na początku XX wieku.

Według badań archeologicznych w średniowieczu ludzie z niższych stanów jadali proste posiłki. Bardziej wyszukane potrawy pojawiały się na ich stołach wyłącznie z okazji ważnych świąt czy wydarzeń związanych z życiem rodzinnym.

PODPŁOMYKI

(przepis inspirowany kuchnią dawnych Słowian)

Podpłomyki:

200 g mąki pszennej
60 g mąki żytniej
160–180 ml ciepłej wody
szczypta soli

Ryba:

wędzona ryba
1 drobno posiekana
cebula
świeży posiekany
lubczyk
pieprz
olej lniany

Mieszanka ziół:

olej rzepakowy
sól
mięta
lubczyk
natka pietruszki

Mąki wsypujemy do miski i dodajemy sól, po czym wlewamy ciepłą wodę. Dokładnie wyrabiamy ciasto. Jeżeli jest zbyt rzadkie, dodajemy jeszcze odrobinę mąki pszennej. Ciasto zawijamy w folię spożywczą i wstawiamy do lodówki na pół godziny.

Po schłodzeniu formujemy z ciasta kulki wielkości orzechów włoskich, które następnie cienko rozwałkowujemy. Podpłomyki smażymy na suchej patelni z dwóch stron, ale można je także upiec na metalowej blaszce nad ogniskiem lub na gorącym kamieniu.

Podpłomyki zastępują pieczywo. Smaruje się je masłem, miodem. Można je podać z kawałkami wędzonej ryby wymieszanej z drobno posiekaną cebulą, lubczykiem, pieprzem i skropionej olejem lnianym. Świetnie smakują też z mieszanką ziół z dodatkiem oleju rzepakowego.



Zupełnie inaczej płynęły dni na królewskim dworze. W późnym średniowieczu królowie i arystokraci mogli delektować się świeżym pieczywem, w szczególności cenione były wypieki z białej, drobnej mąki. Mieli dostęp również do zamorskich, orientalnych przypraw takich jak: pieprz, imbir, cynamon, kardamon, szafran czy gałka muszkatołowa. Od XIV wieku zaopatrywano dwory w rodzynki, figi, cytrusy oraz migdały. Za najszlachetniejszą formę podania mięsa uważano pieczenie na rożnie. Chodziło przy tym nie wyłącznie o smak, ale także o manifestację zamożności. Podczas opiekania mięsa na rożnie wytapia się tłuszcz, czyli traci się pewną część produktu.

Za czasów królowej Jadwigi (ok. 1373–1399), zasługującej na miano mecenaszki nauki i sztuki, ówczesna stolica była bogatym oraz prężnie rozwijającym się miastem. Na Zamku Królewskim na Wawelu zatrudniano liczną służbę, która dbała o podniebienia możnych. Nad wszystkim czuwał kuchmistrz królowej Jakusz z Boturzyna, któremu pomagali liczni urzędnicy, kucharze, służący oraz tragarze. Na dworze jadano dwa posiłki dziennie, jeden przed południem, drugi późnym popołudniem. Kiedy nie było ścisłych postów, na stole pojawiało się wiele różnych dań. Na początek serwowano zupy, potem pieczeń lub ryby, zaś na koniec leguminy — warzywa, owoce oraz kasze. Z mięs podawano wołowinę, jagnięcinę, dziczyznę, drób, dzikie ptactwo oraz wieprzowinę, która pod koniec XIV wieku zaczęła powoli znikać ze stołów wysoko urodzonych. Na specjalne okazje przygotowano też dania z łabędzi i paw. O statusie materialnym świadczyły zamorskie przyprawy. Na dworze królewskim doprawiano jedzenie pieprzem, złocistym szafranem, imbirem, kwiatem muszkatołowym czy cynamonem. Produktami luksusowymi były także: oliwa, zagraniczne wina, migdały, suszone figi, rodzynki, cukier oraz ryż. Królowa Jadwiga lubiła też pieczywo oraz łakocie. To dla niej wypiekano lekkie pszenne bułki, które w owych czasach stanowiły wyjątkowy rarytas. Zajadała się placzkami z serem i owocami, miodownikami oraz powidłami. Za czasów Jadwigi rozpowszechniły się popularne już wcześniej na Litwie pierogi z serem. Królowa miała też swoje ulubione karmelki korzenne pachnące intensywnie anyżem. Należały do produktów określanых terminem *confectes* (później zostało to spolszczone jako konfekty). Początkowo przypisywano im właściwości prozdrowotne, co więcej, zamiast cukierników przygotowywali je aptekarze. Jadano również *electuaria* — odpowiednik konfitur oraz powideł. Średniowieczne słodycze były dość charakterystyczne. Przede wszystkim ogromne znaczenie miał w nich sam cukier, produkt luksusowy w tamtych czasach, sprowadzany z zagranicy. Do doprawiania owoców używano dodatkowo miodu. Na drugą ważną grupę składników składały się przyprawy korzenne. Ostatnią zaś stanowiły owoce: jabłka, śliwki, pigwy, brzoskwinie, gruszki oraz orzechy: laskowe, włoskie czy pini. Cukierki i draże na królewskim dworze dekorowano drobinkami srebra czy złota.

Biesiadowanie stanowiło bardzo ważny element życia ludzi wysoko urodzonych. Zachowanie zasad etykiety nie tylko było wymagane, ale również miało

ogromny wpływ na pozycję społeczną. Jednym z pierwszych utworów podejmujących tematykę dobrych manier w kontekście kulinarnym jest wiersz z około 1400 roku zatytułowany *O zachowaniu się przy stole*. Jego autorstwo przypisuje się Przeclawowi Słocie (1375–1419), szlachcicowi z ziemi łęczyckiej. Dowiadujemy się z niego, że człowiek dobrze wychowany dba o damy, podsuwając im jak najlepsze kęski i zabawiając je rozmową, siedzi na wyznaczonym miejscu, myje palce przed zabraniem się do jedzenia i wyciera usta po skończonym posiłku. Za nieodpowiednie zachowanie uznawano wypluwanie jedzenia do misy, zjadanie tego, co już wypadło z ust, objadanie się czy wybieranie najlepszych kęsków. Na polską obyczajowość miały wpływ także wzorce zagraniczne. Tematykę dobrego wychowania podejmował między innymi Erazm z Rotterdamu (ok. 1466–1539) — filozof, humanista i pedagog — w niewielkiej i wielokrotnie wznawianej publikacji *De civilitate morum puerilium (O wytworności obyczajów chłopięcych, 1530 r.)*. Erazm również zwracał uwagę na stosowne zachowanie. Jego zdaniem obyty człowiek potrafi umiejętnie prowadzić konwersację między kolejnymi częściami posiłku. Nigdy nie mówi jednak z pełnymi ustami. Skromne zachowanie zamiast wybrzydzenia i powściągliwość w gestach miały zapewnić sukces towarzyski.

Warto dodać dwa słowa o sztuccach. Przez bardzo długi czas ich funkcję pełniły dłonie. Nawet współcześnie wykorzystywane są przez miliony biesiadników na całym świecie. Nie mamy też pewności, czy najpierw ludzie zaczęli korzystać z noża, czy łyżki. Na początku wykorzystywano po prostu ostry kawałek kamienia, podczas gdy protoplastę łyżek stanowiły muszle. Wśród materiałów do wyrobu wszelkich sprzętów najpowszechniejsze i najtańsze było drewno. Zamożni mogli sobie pozwolić na drogie sztucce z metali czy nawet kości słoniowej. W XVI wieku w Polsce łyżki przynosili na uczyt sami biesiadnicy. Każdy miał własną, często jeszcze zdobioną jakąś sentencją o charakterze moralizatorskim. Goście zabierali ze sobą również noże, które poza jedzeniem pełniły też inne funkcje — używano ich do krojenia oraz nabijania jedzenia. Ostre narzędzie było jednak dość niebezpieczne, zwłaszcza w rękach wybuchowego gościa pod wpływem alkoholu. Dobrze zdawał sobie z tego sprawę Ludwik XIV (1638–1715). Francuski król w 1669 roku wprowadził do użycia noże z okrągłym zakończonym brzeszczotem. Najpóźniej do zestawu sztucców dołączył widelec, któremu w stołowej karierze przeszkadzało podobieństwo do diabelskich wideł. Do gotowania wykorzystywany był w Egipcie czy starożytnej Grecji. Korzystała z niego podczas posiłku część możnych w Bizancjum, ale według niektórych duchownych skończyło się to dla nich śmiercią podczas epidemii. Na popularności zaczął zyskiwać dopiero w XVI wieku. Z czasem ogólnie sztucce stały się symbolem pozycji społecznej i materialnej. Trzymano je w drewnianych pudełkach i pieczołowicie czyszczono, by nie straciły blasku. XIX wiek natomiast przyniósł zwiększenie ich liczebności. Wyróżniano już nie tylko sztucce do mięs, ryb, przystawek, deserów, homara, ślimaków, ale także całą masę narzędzi dodatkowych, w których niejednokrotnie trudno było się połapać.



Pozostając w tematyce sprzętów stołowych, nie można pominąć polskich wpływów w Finlandii. W 1562 roku Katarzyna Jagiellonka (1526–1583) wyszła za mąż za Szweda, księcia Finlandii Jana Wazę (1537–1592), i wraz z małżonkiem zamieszkała w Turku. Miała istotny wpływ na rozwój tamtejszej kultury, sztuki, a także kuchni. Do odległego kraju wybrała się wraz z liczną służbą, wśród której był też stolnik, kucharze, piwniczny, piekarz oraz cukiernik Marcinek. Królowna słynęła bowiem z upodobania do słodkości, a w XVI wieku cukiernictwo w krajach nordyckich dopiero zaczynało się rozwijać. Większość ówczesnych specjalistów od słodkich wypieków pochodziła z zagranicy i pracowała praktycznie wyłącznie na królewskich dworach. Równie okazał się posag Katarzyny Jagiellonki. Była w nim garderoba, klejnoty, pościel, ale też srebrne naczynia stołowe i dwa widelce. Dzięki tym sztuccom dało się nie brudzić rąk lepkiemi łakociami. Królowa wprowadziła widelce w Finlandii, ale zanim się upowszechniły na szerszą skalę, upłynęło jeszcze trochę czasu.

Duże zmiany kulturowe zaczęły zachodzić w późnym średniowieczu razem z zakładaniem nowych miast, przez które na ziemie polskie zaczęli napływać osadnicy z zagranicy. W ten oto sposób wykształciła się nowa klasa społeczna — mieszczaństwo. Stanowili ją przede wszystkim zrzeszeni w cechach rzemieślnicy oraz kupcy. Część z nich nie ustępowała swoim bogactwem szlachcie, co powodowało ogólne niezadowolenie wysoko urodzonych. Zamożność manifestowano przede wszystkim przez okazały strój, wyposażenie domów oraz jedzenie. Już w XIV wieku bogaci mieszczaństwo mogli sobie pozwolić na zakup cynowych oraz szklanych naczyń z importu. Lokalna ceramika również zmieniała się, by spełnić oczekiwania nowej klasy. Od XVI wieku zaczęto na ziemiach polskich wprowadzać prawa antyzbytkowe dla mieszczan i chłopów. Patrycjusze nie mogli nosić ubrań jedwabnych czy futer. Regulowano także kwestie diety, w szczególności co i w jakiej ilości podawano na chrzcinach oraz weselach. W XVI wieku w Gdańsku zakazano jedzenia drogich konfitur, a w domach wrocławskich mieszczan podawano wyłącznie wina reńskie oraz polskie. Mimo kar pieniężnych prawa antyzbytkowe nie należały do rygorystycznie przestrzeganych. W szczególności trudniej było ukrócić wszystko to, co działo się za zamkniętymi drzwiami domostw.

Niestety jedzenie większości ludzi w średniowieczu nie było tak wystawne. Dieta mniej zamożnych opierała się na świeżych i kiszonych warzywach. Dobrze przyjęła się kapusta, którą uprawiano na ziemiach polskich od X do XI wieku. Nie brakowało też buraków, pasternaku, rzepy i marchwi. Gustowano w przetworach mlecznych. Masłem okraszano mięsa i kasze, jadano także sery, które w owym czasie suszono, przez co stawały się bardzo twarde. Głównym napojem alkoholowym ciągle pozostawało piwo. Wina, które doprawiano miodem, przyprawami korzennymi czy owocami, oraz miód pitny zarezerwowane były na szczególne okazje, nawet wśród najzamożniejszych. Mimo że ucztowanie wymagało dużego zaplecza produktowego i nakładów finansowych, z okazji szczególnych wydarzeń również

najbiedniejsi pozwalali sobie na chwile zabawy. Dotyczyło to zazwyczaj świąt oraz przyjęć weselnych, które i wśród chłopów trwały co najmniej dwa dni.

Rozkwit kulinariów przyniósł XVI wieku nazywany polskim złotym wiekiem. Polska była wtedy jednym z największych państw Europy. Kwitł handel zbożem i drewnem. Rozwijała się kultura. To także czas zmian w kwestii sztuki kulinarnej. Pochodząca z Włoch Bona Sforza (1494–1557), żona króla Zygmunta Starego (1467–1548), propagowała produkty chętnie jadane w jej ojczyźnie. Upowszechniały się zatem sałaty, kapary czy szparagi. Lubowała się też w cytrusach, które zaczęła sprowadzać na królewski stół. Włoscy kucharze uczyli przyrządzać mięso indyjskie i pasztety. Zaczęto też poświęcać więcej uwagi dekoracji potraw oraz oprawie stołu biesiadnego. Nie wszystkim jednak podobały się te kulinarne nowości. Ziemianie często wyśmiewali zagraniczne gusta arystokracji, chwając proste i lokalne jedzenie. Przybyszów z innych krain natomiast kuchnia Polski zaskakiwała archaicznym, orientalnym smakiem łączącym korzenne przyprawy z kwaśnymi dodatkami, a także składnikami chociażby takimi jak ogony bobrów, które ze względu na swój wygląd i podobny charakter życia do ryb były traktowane jako produkty postne.

Bona nie szczędziła też środków na wystawne uczyty, w szczególności przyjęcie weselne swojego syna Zygmunta II Augusta (1520–1572). Podczas zaślubin z Elżbietą Habsburżanką (1526–1545) podano między innymi grzbiec żubra, kozice, dziczyznę, kapłony (wykastrowane i tuczone koguty), ciasto marcepanowe, zagraniczne wina oraz cytryny i pomarańcze. Na przyjęciu goście, według podań, mogli także spróbować sękacza — wysokiego ciasta przypominającego swoim wyglądem pień drzewa z sękami. Niezwykły jest nie tylko sam jego wygląd, ale także fakt, że tradycyjnie wypieka się go w ogniu. Proces jest długotrwały, gdyż polega na stopniowym polewaniu płynnym ciastem metalowego, obracającego się pręta. Prawdopodobnie sękacze zaczęto wypiekać w Polsce w średniowieczu na podstawie receptury pochodzącej od Jaćwingów — ludu bałtyckiego zamieszkującego dzisiejszą Suwalszczyznę.

W złotym wieku o jedzeniu pisał również Mikołaj Rej (1505–1569). W *Żywocie człowieka poczciwego* zauważył zmiany w sposobie podawania posiłków. Dawniej mięsa wszelakie serwowano wszystkie razem na jednym półmisku. Następnie nastała moda nakazująca każdy produkt układać oddzielnie, gospodarze zaczęli poświęcać więcej uwagi dekoracji samego stołu. Rej zwracał również uwagę na umiarkowanie w jedzeniu oraz picciu. Ganił obżarstwo i pijaństwo. Wśród rozlicznych porad na każdy etap życia człowieka znalazł się i przepis na buraczki z chrzanem. Warzywa należało upiec w piecu, obrać, po czym pokroić na kawałki. Posypać drobno startym chrzanem i doprawić koprem włoskim, solą oraz octem. Poeta zachęcał też do suszenia grzybów, wyrabiania powideł czy przygotowywania ogórków kiszonych przekładanych liśćmi dębowymi i wiśniowymi.

Współcześnie dużą popularnością cieszy się street food — jedzenie uliczne. Nie jest to jednak wymysł naszych czasów, ale koncept znany człowiekowi od wieków. W średniowiecznych polskich miastach działały garkuchnie i stragany, na których

faryniarki sprzedawały proste, przystępne cenowo dla niższych warstw jedzenie. Krakowską ofertę specjałów wyklada Mikołaj Rej: smażone kiełbaski, wątróbka pieczona z cebulą doprawioną octem czy salceson. Z czasem na straganach pojawiły się też dania z grochem, flaki czy kartofle. W języku staropolskim słowo faryna oznaczało mączkę cukrową, ale także los na loterii, który można było kupić przy stoisku z jedzeniem. Faryniarki zniknęły z krakowskiego krajobrazu pod koniec XIX wieku.

Dobra sytuacja gospodarcza tamtego okresu przyczyniła się do bogacenia rodów szlacheckich. Zamożni dbali nie tylko o wyposażenie swojego domostwa czy stroje, ale także o kulinaria. Życie w pałacach i dworach kręciło się również wokół kuchni. Od XVII wieku rosły dysproporcje w sposobie odżywiania się. Ubodzy jadali głównie kasze i warzywa wymieszane z roślinami strączkowymi. Mięso oraz ryby gościły na ich stołach znacznie rzadziej niż we wcześniejszych wiekach. Wśród alkoholi natomiast coraz większą popularność zyskiwały wysokoprocentowe alkohole destylowane nazywane gorzalkami. Szlachta i możni żyli ponad stan w myśl powszechnie znanego polskiego przysłowia „Zastaw się, a postaw się”. Organizowane na dworach przyjęcia zaskakiwały wystawnością oraz ogromem serwowanych specjałów. Umiejętność organizacji przyjęć, a także gościnność ceniono wysoko, stąd też presja związana z budowaniem pozycji towarzyskiej była znaczna. Szlachta lubiła podkreślać unikatowość i tradycyjność kuchni polskiej. Kuchnię szlachecką opisywano jako wykwintną oraz bogatą.

W duchu obrony rodzimej tradycji kulinarnej i zachowania jej dla potomnych Stanisław Czerniecki — żołnierz, patriota oraz kuchmistrz w służbie rodu Lubomirskich — stworzył książkę kulinarną zatytułowaną *Compendium ferculorum, albo zebranie potraw*. Została ona wydana w 1682 roku w Krakowie i jest to najstarsza zachowana w całości publikacja poświęcona polskiej kuchni. Nie oznacza to jednak, że wcześniej nikt nie spisywał przepisów. Ręczne notatki zawierające ulubione receptury zbierano w dworach i rezydencjach. Z lat 1540–1550 pochodzi zaginiona książka *Kuchmistrzowstwo* wydana przez Floriana Unglera (zm. 1535 r.) — drukarza z Bawarii, który założył w Krakowie pierwszą polską drukarnię. Jej niepełna kopia znalazła się w rękopisie *Zbiór dla kuchmistrza tak potraw jako i ciast robienia*, który znajduje się w zbiorach Instytutu Rękopisu Biblioteki Narodowej Ukrainy im. Władimira Wiernadskiego w Kijowie. Wcześniej natrafiono na niewielkie fragmenty i były one podobne do pierwszej czeskiej książki kucharskiej zatytułowanej *Kuchařství (Kucharstwo)*, wydanej przez drukarza z Pragi Pavla Severina (ok. 1500–ok. 1554). Jakie kulinarne sekrety ukrywa zatem *Kuchmistrzowstwo*? Zauważalne są silne wpływy węgierskie, o czym świadczą takie nazwy dań jak kury po węgiersku czy kasza po węgiersku z młodych bań (dyń). Mocne nawiązania do kuchni średnio-wiecznej reprezentowane są zarówno upodobaniami smakowymi, jak i technikami kulinarnymi. Często wymieniany jest mózdzierz, nie tylko w kontekście narzędzi, ale także potrawy z rozartego mięsa lub z ryby wymieszanej z innymi

dotatkami. Wśród receptur jest wiele sposobów na kaszę, kluski, dziczyznę, ryby, kury, kapłony. Znalazły się ponadto przepisy na wieprzowinę oraz jeden na wiewiórki.

W Poznaniu zachował się tekst z około 1650 roku autorstwa Władysława Rogalińskiego (1607–1667) — szlachcica z Wielkopolski — zatytułowany *Gotowanie potraw*. Jest on niewielki, gdyż składają się na niego dwadzieścia dwa przepisy, z czego dominująca ich część dotyczy mięs i ryb. Receptury inspirowane są kuchnią włoską. Rogaliński wymienia takie przyprawy jak sól, pieprz, ocet, cukier, imbir, szafran, cynamon, a nawet kwiat muszkatołowy. Znajdziemy tam na przykład sposób na prziole — potrawę z przypiekanej cielęciny maczanej w occie i smażonej na maśle — czy powęzy — pieczone i drobno siekane nerki cielęce.

Wróćmy jednak do *Compendium ferculorum*. Książka zgłębiająca smaki kuchni staropolskiej zawiera trzysta trzydzieści trzy przepisy, a wśród nich bogaty wybór dań z ryb, drobiu (w szczególności kapłonów), ale stosunkowo niewiele receptur słodkości, które tak jak i cukier były już w owym czasie w Polsce rozpowszechnione. Wiele potraw utrzymano w duchu kultury barokowej, w której ceniono dekoracyjność, niebanalną formę, a także element zaskoczenia. Do takich niezwykłych dań należy „kapłon całkiem w flasie” (cały specjalnie tuczony kogut podany w szklanej butelce). Aby zadziwić gości, należało ostrożnie zdjąć z ptaka skórę i włożyć tę powłokę do szklanej butelki, tak by móc wlać do środka mieszaninę składającą się między innymi z jajek, mleka i przypraw. Pozostałe miejsce w butelce wypełniano osoloną wodą i całe naczynie gotowano w kotle z wrzątkiem. Pod wpływem temperatury mieszanina pęczniała, sprawiając wrażenie, jakoby w butelce zamknięto prawdziwego ptaka.

Stanisław Czerniecki nie był zwolennikiem kuchni francuskiej i krytykował dolewanie wina do potraw, znacznie chętniej wzorował się na sztukach kulinarnych Czech oraz Węgier. Uważał, że w pierwszej kolejności powinno się pielęgnować tradycje polskie, a dopiero potem inspirować się innymi. Zawarte w *Compendium ferculorum* receptury oddają zatem ducha epoki. Kuchnia sarmacka była jednak bardzo odległa od tego, do czego przyzwyczajeni jesteśmy dziś. Ostatnim słowem, jakiego można by użyć do jej opisu, jest prostota. Zagraniczni turyści odwiedzający nasz kraj w XVII wieku zwracali uwagę na jej dość archaiczny smak nawiązujący do wcześniejszych epok. W domach możnych jedzenie doprawiano bardzo intensywnie. Używano w tym celu zamorskich przypraw takich jak: pieprz, imbir, cynamon, gałka muszkatołowa, kwiat muszkatołowy, szafran, ale też kolendra czy kminek. Intensywnie była odczuwalna także kwaśna nuta. Na porządku dziennym stosowano ocet oraz sok z owoców cytrusowych. Nie mogło zabraknąć też cukru, rodzynków, pistacji czy migdałów. Czerniecki uważał, że kuchnię polską wyróżniał intensywny smak, ale także brak potażów, czyli zup warzywnych oraz kremów.

Zbiór przepisów zaczyna się od rosołu, który prezentuje się nie tylko jako przedstawiciel dań, ale też kategoria sama w sobie. Rosół polski robiono z szerokiej gamy mięs: od gołębi i kuropatw począwszy, przez cielęcinę, wołowinę, jagnięcinę





POTRAWY RÓŻNYCH NARODÓW

*Niech przy swym winie Węgrzyn je z czostkiem słoninę,
Holender samo masło, Anglik baraninę,
Włoch żaby do sałaty, cytryny i figi,
Francuz potazie, Duńczyk śledzie i ostrygi,
Niemiec szoldrą na zimno, Turczyn żyje ryżem,
Moskwa bobrem po wódce palonej z hanyżem,
Orda pszonem, Żyd gęsią, odarszy ze skóry,
Ślęzak rybą jak wydra — każdy do natury.
Polak pieczenia z wołu, zwłaszcza jeśli spaśny,
Będzie się kontentował przy kapuście kwaśnej,
Bo choć to wszystko, prócz żab, co tamte narody
Jada, przecież pieczenia chodzi na stół wprzódy.*

*U starych tak i męźnych bywało Polaków;
Już się dziś jęli żółwi i brzydkich ślimaków —
Poczekawszy, imą się żab i ostryg jadać
(Inszych plugastw wspominać i grzech o nich gadać),
Stąd mało serca, mniej sił ani zdrowia wiele
W niedołącznym być może z wiotkich potraw ciele.*

BANKIET WŁOSKI

[...]

*Toż ślimaki, ostrygi, podobno i żaby:
Rozumiejąc prawdziwie, że wieprzowe schaby*

*Albo jakie misternie upieczone ptastwo,
Siągnę z nożem do misy, aż ono plugastwo.
Wytrząsa Włoch skorupy, kosteczki osysa. [...]*

na mięsie daniela czy sarny skończywszy. Doprawiano go pietruszką, koprem, cebulą, czosnkiem, pieprzem, rozmarynem. Można też było wymieszać chrzan z migdałami czy śmietaną z octem i dolać je przed podaniem. Swoją wyborny smak rosół zawdzięczał długiemu gotowaniu. Czerniecki proponował też ryby ze szczawiem, kasztanami czy migdałami, raki z agrestem, tort ze szpinakiem czy ciasto figowe.

Piszząc o kuchni siedemnastowiecznej, warto wspomnieć dwa słowa o smaku słodkim i kwaśnym. Jedną z teorii dotyczących pochodzenia przymiotnika słodki wiąże go ze słowem sól, czyli kiełkującym ziarnem zbóż, które ma duże zastosowanie w piwowarstwie. Od wieków słodki należał do najbardziej pożądanym smaków kojarzonych z przyjemnością, satysfakcją, błogostanem. Rozkoszowano się nim głównie poprzez miód, a później cukier. Kuchnia staropolska obfitowała również w dania kwaśne. Ocet, sok z cytrusów, niektóre owoce, na przykład agrest, były w codziennym użyciu. Jest wiele teorii dotyczących powszechności tego smaku, od religijnych — chrześcijanie jedzą takie jedzenie, bo Chrystus na krzyżu dostał do picia wodę z octem — przez medyczne — kwaśne produkty pomagają w trawieniu — po czysto pragmatyczne — jedzenie kwaśne wolniej się psuło. Przymiotnik ten pochodzi od słowa kwas, oznaczającego zaczyn, coś sfermentowanego, coś kwaśnego, a obecnie przede wszystkim w ujęciu kulinarnym kwas chlebowy — bezalkoholowy napój fermentowany.

Bogaty zbiór przepisów, w tym także na słodkości, został zaprezentowany w rękopisie noszącym tytuł *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie i kuchenne*, skompilowanym między 1686 a 1688 rokiem. Reprezentuje on kuchnię magnacką Radziwiłłów. Znajdziemy tam sposoby na dania wytrawne, na przykład szczupaka po polsku, węgorza na żółto (duszonego w winie z imbirem, goździkami, cynamonem, szafranem oraz cukrem), kapłona smażonego z chrzaniem czy tort z raków. Bogaty jest wybór słodkości. Owoce w cukrze, kołaczki, wiele przepisów na pierniczki, ciasta oraz torty. Całość uzupełniają receptury na soki.

Po złotym i srebrnym wieku na tronie polskim zasiadł władca z saskiej dynastii Wettynów król August II Mocny (1670–1733), a następnie jego syn król August III Sas (1696–1763). W tych czasach szlachta biesiadowała chętnie i często. Każdy pretekst był dobry, by spotkać się przy suto zastawionym stole. Bogate opisy posiłków oraz zachowań z tamtego okresu sporządził Jędrzej Kitowicz (1728–1804) — historyk i pamiętnikarz. Uchwycił w swoich zapiskach zmianę sposobu odżywiania, a także serwowania jedzenia. Na początku panowania Augusta III dominowała kuchnia w dawnym stylu. Były w niej tłuste kapłony, rumiane gęsi, pieczone mięsiwa, rosół, flaki, ryby, a wszystko to solidnie doprawione pieprzem, szafranem, gałką muszkatołową, rodzynkami, migdałami, cukrem i cytrusami. Nie brakowało też ciężkich ciast francuskich oraz tortów. Później wraz ze wzrostem mody na kulturę francuską zmienił się też sposób przygotowywania jedzenia. Pojawiły się mięsa gotowane polewane sosami, potrawy z farszem, pasztety, zupy. Popularne zrobiło się wino (do

gotowania), kapary, sardele czy ostrygi marynowane. Przygotowywanie deserów i wypieków wkroczyło na o wiele wyższy poziom. Spożywaniu alkoholu towarzyszył zwyczaj wznoszenia wyszukanych toastów. Rewolucja nastąpiła też w dekorowaniu stołu. W domach zagościła zastawa fajansowa i porcelanowa, a szklane kieliszki zaczęły wypierać ciężkie puchary. Inwestowano też w zestawy srebrnych sztuczków, które były wyznacznikiem zamożności i luksusu.

W kuchni zarówno siedemnasto-, jak i osiemnastowiecznej pojawiają się również potrawy delikackie. W ten sposób określano dania z wykorzystaniem ostryg, ślimaków, żab czy żółwi. Wywoływały u szlachty i magnaterii bardzo skrajne emocje. Z jednej strony obecne są w książkach kucharskich takich jak *Compendium ferculorum* czy *Kucharz doskonały*, z drugiej były obiektem kpin patriotów. Lekarz i filozof Stanisław Kazimierz Herka (ur. 1615–?) uważał, że delikackie specjały zupełnie nie nadają się dla mieszkańców Polski i można je bezpiecznie zostawić Włochom. Poeta oraz prozaik Wacław Potocki (1621–1696) wielokrotnie odwoływał się do zagranicznych dziwactw kulinarnych. Wspomina o nich w utworach *Bankiet włoski*, *Potrawy różnych narodów* czy *Rak ostrygę ubiegł*. Z egzotycznych ingrediencji kpił też wspomniany wcześniej Jędrzej Kitowicz. Pierwsze wzmianki pisane o ostrygach w Polsce pochodzą z XVI wieku, ale prawdopodobnie jadano je już wcześniej i początkowo dostępne były dla różnych warstw społecznych. Podawano je na przykład podczas przyjęć weselnych bogatych mieszczan. Wynikało to najpewniej z przypisywanej im symboliki. Ostrygi uważano za afrodyzjak, uosabiały też płodność. Nie wiadomo jednak, czy chodziło tylko o ostrygi jadalne sprowadzane z zagranicy czy może polskie małże słodkowodne. Na dworach magnackich propagowała je Ludwika Maria Gonzaga de Nevers (1611–1667) — królowa Polski, żona Władysława IV (1595–1648) oraz Jana II Kazimierza (1609–1672). Pod koniec XVII wieku jadalne ostrygi przywożono do Lubomirskich w Łańcucie, a wiek później często dowożono je Branickim do Białegostoku. Wtedy już nie podawano ich jako ukłon w stronę zagranicznych gości, ale cenioną przystawkę. Wraz z rozwojem transportu, a także technik zabezpieczania jedzenia ostrygi coraz częściej gościły na polskich stołach. Nie oznacza to jednak, że straciły swój wykwintny charakter. W XIX wieku oraz na początku XX wieku sprzedawano je w delikatesach i podawano na różne sposoby. Po drugiej wojnie światowej ze względu na ograniczone kontakty z Zachodem, a także ogólne braki były praktycznie niedostępne. Duże zmiany przyniósł XXI wiek, kiedy zaczęto hodować je na bardziej masową skalę. Ma to swoje przełożenie na cenę, która stała się bardziej przystępna.

Kultura sarmacka słygnęła z wystawnych biesiad, na których nie brakowało ani jedzenia, ani alkoholu. Wielu cudzoziemców zwracało uwagę na przepych ponad miarę i nieumiarkowanie. Odzwierciedla to również literatura pamiętnikarska, najoczywistszym przykładem jest choćby twórczość mazowieckiego szlachcica Jana Chryzostoma Paska (1636–1701). Wśród osób, o których wiele się mówiło w towarzystwie, był również wojewoda wileński Karol Stanisław Radziwiłł (1734–1790). Należał

do najbogatszych ludzi w Polsce w owych czasach, co podkreślał także w trakcie wystawnego życia towarzyskiego. Organizował obiady trybunalskie słynące z pijaństwa, a czwartego listopada z okazji swoich imienin wyprawiał huczne uczyty.

Ze względu na ogromne znaczenie kuchni niezmiernie istotną funkcję pełnił kuchmistrz. Termin ten początkowo oznaczał urzędnika nadzorującego królewską kuchnię i funkcjonował od 1365 roku, czyli w czasie panowania Kazimierza Wielkiego (1310–1370). Osoba na tym stanowisku nie musiała umieć gotować, niezbędna jej była jednak wiedza o zarządzaniu kuchnią, zaopatrzeniem, a także umiejętność dobierania potraw pod gust władcy. Z czasem wydzieliły się urzędy kuchmistrza koronnego i kuchmistrza litewskiego, a służba z tym tytułem zaczęła pojawiać się również w domach magnaterii i bogatej szlachty. Drugie znaczenie słowa kuchmistrz bezpośrednio odnosi się do samej sztuki kulinarnej. Jego bezpośrednim odpowiednikiem jest kucharz. Głównym kucharzem, dowodzącym całą kuchnię, zostawał zazwyczaj mężczyzna, zajmował się ponadto organizacją pracy służby, zapasami, zastawą stołową i oczywiście doborem odpowiedniego jedzenia. Na dworach pracowały też kucharki, ale miały znacznie niższą pozycję.

Do końca XIII wieku bardzo istotnym dostojnikiem był stolnik, odpowiadał za przygotowanie stołu władcy oraz nadzorowanie wydawania potraw. Później termin ten zaczął odnosić się do niższego urzędnika ziemskiego. Kuchmistrz znajdował się bezpośrednio pod władzą podczaszego, który podawał królowi napoje. Przed ich zaserwowaniem w obawie o życie i zdrowie władcy sam ich wcześniej próbował. Z czasem zaczął odpowiadać także za wydawanie deserów oraz sprowadzanie i podawanie egzotycznych owoców. W domach magnackich odgrywał często również rolę mistrza ceremonii. Do końca XIII wieku nad podczaszym był cześnik, który sprawował pieczę nad piwnicą. W XIV wieku przekształcił się w tytuł honorowy, a potem podobnie jak w przypadku stolnika odnosił się do urzędnika ziemskiego.

Przyglądając się organizacji dworu, nie sposób pominąć instytucji apteczki. Dziś słowo to odnosi się do miejsca, w którym przechowuje się produkty medyczne, lub zestawu medykamentów pierwszej pomocy. Dawniej poza produktami leczniczymi trzymano w niej także przeróżne smakołyki. Łukasz Gołębiowski (1773–1849) — jeden z pierwszych polskich etnografów — wymienia, co skrywało się w tych pilnie strzeżonych przestrzeniach. A były to: wódki słodkie i gorzkie, likiery, konfitury, soki, pierniczki, sery, owoce suszone oraz liczne marynaty. Kredensy ze względu na wartość trzymany w nich zapasów zamykano na klucz. Miała go ochmistrzyni, czyli gospodyni zajmująca się kobiecym gospodarstwem domowym, często prawa ręka pani domu. W zamożniejszych domach zatrudniano także panie apteczne, które zajmowały się wyłącznie specjałami trzymany w apteczce.

Na kształtowaniu się kuchni odcisnął się również wielonarodowościowy charakter Polski. We współczesnej polskiej kulturze kulinarnej wciąż odnajdziemy dużo elementów kuchni żydowskiej. Ryba po żydowsku serwowana podczas wigilii, chałka czy maca to tylko kilka przykładów. Żeby lepiej zrozumieć, dlaczego





pojawiły się te, a nie inne potrawy, trzeba zacząć od samego początku. Żydzi nie spożywają wszystkich pokarmów. To, co się nadaje do jedzenia, a co nie, przede wszystkim zostało zawarte w *Torze*, czyli *Pięcioksięgu*. Produkty dozwolone nazywa się koszernymi, a te niedozwolone trefnymi. Wśród tych jadanych jest mięso zwierząt parzystokopytnych, które przeżuwiają, wiele gatunków ptactwa oraz ryby, które mają łuski i płetwy. Nie można spożywać między innymi wieprzowiny, owoców morza, miodu spadziowego, tłuszczu wokół narządów wewnętrznych czy krwi. Ponadto nie podaje się produktów mięsnych z mlecznymi. Często do ich przygotowywania również wykorzystuje się inne garnki, miski i sprzęty. Znaczenie mają nie tylko same składniki, ale także osoba przygotowująca jedzenie. Żeby było ono koszerne, w procesie gotowania musi brać udział Żyd. Niektóre zasady są wspólne dla wszystkich społeczności żydowskich, inne w zależności od grupy czy tradycji interpretowane są w nieco odmienny sposób. Sama kuchnia kształtowała się w dużej mierze też pod wpływem kuchni lokalnych. Inaczej jadali Żydzi w Hiszpani, inaczej mieszkający w Polsce.

Wiele kwestii kulinarnych związanych jest z szabatem — dniem odpoczynku, który trwa od piątkowego do sobotniego zachodu słońca. Wśród ważnych założeń jest zakaz wykonywania pracy oraz rozpalania ognia, co ma duże znaczenie w kontekście przygotowywania posiłków. Jedno z najpopularniejszych ciepłych dań jadanych podczas obchodów szabatu stanowi *czulent*, który można było przechować w wygasającym piecu lub pobliskiej piekarni. Jest to długo duszony gulasz mięsno-warzywny. W jego skład wchodzi wołowina, rośliny strączkowe (fasola czy ciecierzycy), cebula, czosnek, ziemniaki, kasza jęczmienna lub jaglana oraz przyprawy. Ciulim z okolic Lelowa to niekoszerne lokalne danie wywodzące się od *czulentu*. Robi się je z ziemniaków i mięsa wieprzowego, najczęściej z żeberek, i zapieka długo w chlebowym piecu. Jest to danie na Wielkanoc, chrzciny, komunie czy ważne domowe uroczystości. Potrawa ta stała się źródłem inspiracji dla organizatorów Święta Ciulimu — Czulentu, festiwalu kultury polskiej i żydowskiej odbywającego się od 2003 roku w Lelowie. Miejscowość ta jest rozpoznawalna za sprawą znanego cadyka Dawida Bidermana (1746–1814). Na jego grób przybywa co roku wielu pielgrzymów, co postanowiono wykorzystać. Poza aspektami kulinarnymi podczas festiwalu odbywają się występy zespołów muzycznych czy pokazy filmów.

Wracając do menu szabatowego. Nie może w nim zabraknąć *chali* — chałki. Plecionego wypieku, do którego pierwsze odniesienia pojawiają się w *Biblii*. Wszystkie środowiska żydowskie są zgodne co do podstawowych składników: mąka, drożdże, jajka, cukier, woda, tłuszcz roślinny i sól. Różnią się głównie proporcjami. Współczesna, pleciona forma związana jest z Żydami aszkenazyjskimi (zamieszkującymi głównie Europę Środkową, Wschodnią, a także Stany Zjednoczone) i powstała w średniowieczu w Niemczech. Warto zaznaczyć, że przepis na podobny wypiek znajdziemy także w trzynastowiecznej Hiszpanii. Na szabat trzeba przygotować dwie *chale*, co symbolizuje dwie porcje manny, które Żydzi otrzymali od

Boga podczas wędrówki przez pustynię. Chałka to także stały produkt w polskich piekarniach. Podstawową różnicą między tradycyjnym a powszechnie dostępnym ciastem jest większa ilość cukru i dodatek masła, które sprawiłoby, że chałki według zasad religii żydowskiej nie można byłoby podawać z mięsem.

Popularnym daniem szabatowym jest także *kugel* — rodzaj zapiekanki, którą podaje się na słodko lub wytrawnie. Robi się ją z *lokszen* — klusków jajecznych lub ziemniaków. Wersję słoną można wzbogacić mięsem. Słony *kugel* jest formą babki ziemniaczanej, która w kuchni polskiej jest doprawiona skwarkami oraz mięsem z żeberek wieprzowych. Do kuchni żydowskiej zalicza się także *cymes* — najczęściej robiony z marchwi, śliwek, jabłek i rodzynek, które się dusi lub piecze. Potrawa ma charakter deserowy lub dodaje się ją do mięsa.

Wśród dań mięsnych ważne miejsce zajmują pieczone kurczaki oraz gęsi. Wyjątkowym smakołykiem są również gęsie pipki — gęsie szyjki nadziewane farszem z ziemniaków oraz cebuli, a czasem także i mięsa wołowego, lub duszone gęsie żołądki. Podczas szabat u Żydów aszkenazyjskich nie mogło zabraknąć także ryb. Serwowano śledzie oraz *gefилte fisz*, czyli faszzerowaną rybę. Potrawa ta ma bardzo długą tradycję i jest świetnym przykładem, jak różne kultury na przestrzeni wieków wpływały na kształt kulinariów. W średniowiecznej kuchni niemieckiej serwowano tłuczone mięso ryby wymieszane z dodatkami oraz przyprawami. Całość następnie zawijano w skórę i podawano. Taki przepis został zawarty w datowanej na około 1350 rok publikacji zatytułowanej *Daz Buoch von Guoter Spise* (*Księga dobrego jedzenia*). Do kuchni żydowskiej danie to trafiło w wersji nieco uproszczonej — pulpety ze zmielonej ryby, chleba i przypraw były sycące oraz łatwiejsze w przygotowaniu. Znana w Polsce wersja potrawy nazywana też karpim po żydowsku występuje w wielu odmianach. Całe dzwonek ryb lub w postaci farszu podaje się w galarecie gotowanej na bazie ości oraz głowy. Wśród składników są też rodzynki, migdały, plastry marchwi oraz jajka na twardo. Danie serwuje się na zimno. W kuchni polskiej to ważny element menu wigilijnego.

Współcześnie w wielu piekarniach znajdziemy także bajgle posypane makiem lub sezamem. Są to drożdżowe bułeczki przypominające obręcz z grubym rantem. Zbita konsystencja ciasta wynika ze sposobu ich przygotowania. Bajgle przed pieczeniem zanurza się na krótki czas we wrzątku. Zaczęli przygotowywać je Żydzi aszkenazyjscy przybyli na terytorium Polski z Niemiec. Pierwsza pisana wzmianka pochodzi natomiast z 1610 roku z Krakowa. W tekście pojawia się słowo *bagel* na określenie wypieku dawanego kobiecie w prezencie po urodzeniu dziecka. Według legendy bajgle zaczęto wypiekać na cześć Jana III Sobieskiego (1629–1696), który zwyciężył pod Wiedniem nad Turkami, ich nazwa miała natomiast pochodzić od niemieckiego słowa *beugel* oznaczającego strzemień. Wraz z polskimi emigrantami bułki te trafiły w XIX wieku do Wielkiej Brytanii, a potem także do Stanów Zjednoczonych.

Pozostając w kręgu wypieków, warto też wspomnieć o *bialystoker kuchen* lub inaczej białych. Są to drożdżowe bułeczki z Białegostoku. Mają współcześnie

średnicę około dziesięciu centymetrów (przed wojną były większe), ich środek jest nieco cieńszy od reszty bułki i wypełniony cebulą oraz makiem. Wypieki te cieszyły się popularnością na początku xx wieku. Podobnie jak w przypadku bajgli wraz z emigrantami trafiły do Stanów Zjednoczonych. Wspomniane powyżej specjały to tylko kilka przykładów na to, jak kultury polska i żydowska przez wieki przenikały się, wpływając na kształt kulinariów.

O ile w staropolskiej kuchni siedemnastowiecznej starano się za wszelką cenę zmienić i wzbogacić smak produktów, o tyle xviii wiek przyniósł ze sobą zwrot w stronę większego umiaru w stosowaniu przypraw i ingerencji w składniki. Można też zauważyć ukłon w kierunku lokalności. Wszystko to znajdziemy w książce Wojciecha Wincentego Wielądki (1744–1822) — syna stolnika kijowskiego — zatytułowanej *Kucharz doskonały*. Poza kulinariami autor zajmował się także historią oraz heraldyką. Znał niemiecki, francuski oraz włoski. Zbiór przepisów wydał w 1783 roku i było to skrócone tłumaczenie jednej z najpopularniejszych francuskich książek kucharskich *La Cuisinière bourgeoise* Menona (*Kucharka mieszczarska*, 1746 r.). Brak szczegółowych informacji z życia autora nie umniejsza jego dorobku. Przypisuje mu się wiele publikacji kulinarnych i nie odmawia ogromnego wpływu na kształt kuchni znad Sekwany. Wojciech Wielądka nie specjalizował się w sztuce kulinarnej, prawdopodobnie zajął się tłumaczeniem ze względu na trudną sytuację materialną. W dobie fascynacji kulturą francuską publikacja miała duże szanse na sukces, wymagało to jednak zmiany tytułu — w majątkach magnackich i szlacheckich w kuchniach prym wiedli mężczyźni. Co zatem wyróżniało nową kuchnię inspirowaną francuszczyzną? Była znacznie prostsza, delikatniejsza i oszczędna w smaku. Nie znalazło się w niej miejsce na ostre potrawy, ciężkie od korzennych aromatów. Tak jak wcześniej ceniono podroby: mózgi, serca, wątroby, ozory, cynaderki, ogony czy szpik, ale doprawiano je inaczej. *Kucharz doskonały* rozpoczyna się od krótkiego zestawienia produktów, które są charakterystyczne dla poszczególnych pór roku. Wiosna to: karczochy fioletowe, pieczarki, młody groch, sałata, rzodkiew, szczaw, morele zielone, króliki, sarny, łososie, raki, karpie, węgorez czy jesiotry. Latem goszczą w kuchni młode kuropatwy, kaczki, bażanty, szpaki, karpie, okonie, pstrągi, bób, ogórki, kalafior, marchew, kapusta, estragon, truskawki, śliwki czy brzoskwinie. Jesienią warto włączyć do jadłospisu domowe ptactwo, baraninę, dziczyznę, dorsze, jesiotry, sardele, szpinak, kapustę, cebulę, selery, rzepę, jabłka, figi oraz kasztany. Podobnie wygląda też propozycja składników na zimę. Miejsce ciężkich przypraw zajęły pietruszka, bazylia i estragon, a smak słodki przestał być łączony z kwaśnym i ostrym. Wśród receptur pojawiają się nieobecne wcześniej przepisy na wieprzowinę, na przykład kotlety. Nie brakuje sposobów na ptactwo domowe i dzikie, baraninę, wołowinę oraz ryby. Wielądka proponuje wybór sosów, kompotów, wódek smakowych, a także słodkości. W książce poleca pachnące migdałami marcepany, pączki, a nawet torty lodowe podawane w cieście listkowym.

W kategorii napojów w XVIII wieku powszechnie pito piwo. Warzono je w miejskich browarach, a także w majątkach ziemskich. Zamożni mogli przebierać nie tylko w bogatej ofercie polskich trunków, ale także piw sprowadzanych z Anglii czy Czech. Chętnie wybierano też na potrzeby domowe mocne gorzałki. W bogatych domach wysokoprocentowe alkohole pito do śniadania zaraz po herbacie. Ludzie mniej zamożni raczyli się domowymi wódkami z konfiturami czy piernikami. Wzrosło także zainteresowanie lekkimi zagranicznymi winami.

W Polsce i za granicą niezmiernie ceniono wódkę i likiery gdańskie, takie jak na przykład Goldwasser (dosł. złota woda) — wódka^{*} lub likier ziołowy z silną nutą anyżu i płatkami dwudziestodwukaratowego złota. Jego historia sięga końca XVI wieku. W Gdańsku osiadł wtedy Ambrosius Vermöllen z Flamandii, który z rodzinnych ziem przywiózł różne receptury na alkohole. Pierwsza partia trunku została rozlana w 1598 roku i spotkała się z bardzo dobrym odbiorem. W XVIII wieku potomek Flamandczyka przeniósł produkcję do budynku na ulicy Szerokiej, którą od symbolu producenta zaczęto nazywać kamienicą pod łososiem. Z czasem powstała tam również gospoda, która działała do 1945 roku. Restauracja powróciła pod opieką innych właścicieli w 1976, by ostatecznie zniknąć z mapy Gdańska w 2019 roku.

Wpisanie się alkoholu w nadmorski folklor unaocznili historyk i pisarz Jerzy Samp (1951–2015) w książce *Bedecker gdański*. Według spisanej przez niego legendy w dawnych czasach ludzie wrzucali do fontanny złote monety na szczęście. W pewnym momencie było ich tak dużo, że dopływ świeżej wody się zablokował, a obecność szlachetnego kruszcu niczym w popularnej wówczas alchemii sprawiła, że woda zamieniła się w alkohol. Zaś za uderzeniem trójzęba Neptuna monety rozpadły się na drobinki i dodatkowo uszlachetniły alkohol.

Innym związany z historią Pomorza trunkiem jest Machandel — wódka jałowcowa. Recepturę na nią zawdzięczamy mennonitom, protestantom z odłamu powstałego w Holandii w 1539 roku. Ze względu na panującą w Polsce tolerancję religijną zaczęli się osiedlać w XVI wieku na Żuławach Wiślanych oraz w Gdańsku. Wnieśli ponadto ogromny wkład w rozwój serowarstwa. Zostali wydaleny z ziem polskich w latach czterdziestych XX wieku. Wódkę jałowcową zaczął produkować w 1776 roku w Nowym Dworze Gdańskim Peter Stobbe. Była dostępna w kilku rodzajach, od bardzo pospolitych dla rybaków i chłopów, po leżakującą kilkadziesiąt lat. Rodzina Stobbego zadbała o charakterystyczną pękatą butelkę nawiązującą do beczki, na etykiecie natomiast widniał czerwony krzyż podobny do maltańskiego. Opakowanie osiągnęło taką rozpoznawalność, że w 1898 roku postanowiono zarejestrować je jako znak towarowy. Machandel miał wierne grono odbiorców wśród biedniejszych i zamożnych ludzi. Po 1945 roku kolejny spadkobierca rodziny,

* Według unijnego rozporządzenia z 2008 roku terminu *wódka* można używać w odniesieniu do napojów spirytusowych wytwarzanych z alkoholu etylowego o minimalnej zawartości alkoholu wynoszącej 37,5%, nie bez znaczenia jest również zawartość cukru.



Bernhard Stobbe, został zesłany za Ural, po czym osiadł w Oldenburgu w Niemczech, gdzie w 1951 roku jego syn wznowił produkcję wódki jałowcowej. W latach świetności w Gdańsku i okolicach znany był specjalny sposób picia Machandela. Do kieliszka wrzucano śliwkę nabitą na wykałaczkę i wlewano alkohol. Należało najpierw wyłowić owoc, zjeść go, zapić alkoholem, wypluć do kieliszka pestkę i wrzucić tam też złamaną wykałaczkę.

Wśród innych napojów prym wiodły herbata i kawa. W światowej historii kawy jest też polski akcent. Żołnierz, dyplomata i tłumacz języka tureckiego Jerzy Franciszek Kulczycki (1640–1694) po oblężeniu Wiednia w 1683 roku i odparciu najeźdźcy tureckiego na Europę jako zdobywcę wojenną wybrał worki z ziarnem kawy i otworzył w Wiedniu pierwszą kawiarnię o nazwie Błękitna Butelka, gdzie sam podawał kawę w tureckim stroju. Było to jego trzecie przedsięwzięcie, wcześniejszych dwóch nie można zaliczyć do najbardziej udanych. Początkowo nic nie zapowiadało sukcesu, gdyż gorzki napój nie trafiał w bardziej masowy gust. Kulczycki opracował recepturę na słodzoną miodem kawę z mlekiem lub śmietanką i dopiero to pomogło jej się upowszechnić. Co więcej, podawał napój bez fusów, czyli zupełnie inaczej niż Turkowie, i przyczynił się także do rozwoju kultury serwowania do napoju czegoś słodkiego. U pobliskiego piekarza zamawiał ciastka w kształcie półksiężyca symbolizujące zwycięstwo nad Turkami. W ten sposób powstał zestaw idealny. Kawa znana była w Austrii nieco wcześniej niż kawiarnia Kulczyckiego, bo od 1668 roku, ale pijano ją wtedy wyłącznie w domach inteligencji.

W Polsce z odbiorem kawy także bywało różnie. Nie przypadła do gustu pocię Janowi Andrzejowi Morsztynowi (1621–1693), który określił ją jako plugastwo nienadające się dla chrześcijanina. Zaczęła zyskiwać na popularności na przełomie XVII i XVIII wieku. Najpierw rozsmakowali się w niej gdańszczanie. W Warszawie pierwszą kawiarnię otwarto w 1724 roku, ale nie zyskała szczególnej popularności. Początkowo czarnym napojem raczyli się najzamożniejsi, ziemiański zwyczaj jej przyrządzania wykształcił się w dalszej kolejności. Kawa „po polsku” była bardzo mocna, z dodatkiem tłustej śmietanki. Jędrzej Kitowicz pisał, że podawano ją z rana z mlekiem oraz cukrem, po niej pito wódkę. Napój stał się też przyjacielem kobiet, sięgały po niego o każdej porze dnia. Chętnie przyrządzano ją również na spotkaniach towarzyskich. Kawę palono w specjalnym młynku, który kształtem przypomina odwrócony kapelusz, ma przykrywkę i rączkę do kręcenia. Uprażone ziarna po ostudzeniu szczelnie zamykano, a mielono je bezpośrednio przed przygotowaniem, by zagwarantować najlepszy smak. Ze względu na cenę kawę często fałszowano, mieszając z cykorią, paloną pszenicą czy żołądziami. Z czasem te wersje zaczęto sprzedawać jako jej tańszy substytut. Spopularyzowała go między innymi założona przez Ferdynanda Bohma w 1816 roku we Włocławku Fabryka Cykorii Ferdynand Bohm & Co.

Czarna herbata trafiła do Polski w 1664 roku. Zaczęto ją pić później, bo w połowie XVIII wieku, niemniej przez długi czas pozostawała w cieniu kawy. Zapewne

przyczyniły się do tego sprzeczne opinie lekarzy. Niektórzy uważali, że jest wręcz produktem leczniczym, inni zalecali ostrożność i nie rekomendowali jej dzieciom. Jednym z pierwszych amatorów wywodzącego się z Chin naparu był król polski Jan II Kazimierz (1609–1672). Pijał ją także Stanisław August Poniatowski (1732–1798). Ciekawych informacji o herbacie dostarcza broszurka wydana w 1823 roku przez Jana Fryderyka Wolfganga (1775–1859) — farmaceuty, botanika oraz profesora farmacji Uniwersytetu Wileńskiego — zatytułowana *Rzecz o herbacie: czytana na posiedzeniu Cesarskiego Towarzystwa Lekarskiego w Wilnie dnia 12 grudnia 1822*. Wprawdzie forma zapisu wyrazów japońskich i chińskich pozostawia wiele do życzenia i utrudnia znacznie rozszyfrowanie gatunków herbat, ale autor pokusił się o opracowanie tematu z różnych perspektyw. Są tam bowiem ciekawostki botaniczne, historyczne oraz kulturowe. Wolfgang pisał o zastosowaniu herbaty, jej pochodzeniu, a także w jaki sposób najczęściej jest fałszowana i jakie inne napary pełnią jej funkcje w różnych częściach świata.

Nowe napoje wymagały odpowiedniego sposobu podania. Nie nadawały się do tego metalowe kubki i kielichy, które szybko się nagrzewały. W XVIII wieku z Europy Zachodniej dotarła do nas moda na chińszczyznę — meble, tkaniny, malowidła i porcelana zdobiły dwory magnaterii i szlachty. Europejskie manufaktury ceramiki zaś inspirowały się sztuką wschodnią. Do inwentarza dołączyły delikatne filiżanki i dzbanki, w których można było przygotować i zaserwować egzotyczne napoje.

W rezydencjach najzamożniejszych gotowali szefowie kuchni z Francji. Król Stanisław August Poniatowski lubił biesiady, ale nie gustował w kuchni staropolskiej, stronił też od alkoholu. Przez osiemnaście lat organizowanych przez niego obiadów czwartkowych polscy intelektualiści omawiali oświeceniowe idee nad specjaliami kuchmistrza króla Paula Tremo (1734–1810). Pochodził z rodziny hugenotów, którzy mieszkali w Berlinie. Nadzorował pracę kucharzy, pasztetnika oraz specjalisty od pieczenia mięs. Miał też oko na piekarnię, pralnię i personel zajmujący się zastawą stołową. Tylko piwnica i cukiernia miały oddzielnych zarządców. W 1794 roku Tremo wydał niewielką publikację *L'art de sécher et de conserver les légumes (O suszeniu roślin)*. Pozostawił po sobie także zapiski z przepisami. Połączył w swojej sztuce kulinarnej wpływy francuskie i polskie, jego dania były dużo delikatniejsze w smaku. Nie doprawiał wszystkiego sownicie korzeniami, z umiarem używał smaku kwaśnego. Później Jan Szyttler (1763–1850), który pracował na królewskim dworze i uczył się od Tremo, utrwalił nauki mistrza i wniósł ogromny wkład w kształtowanie się kuchni polskiej łączącej tradycje polskie, francuskie, ale też litewskie oraz białoruskie. Szyttler był nie tylko świetnym kucharzem, ale również autorem książek poświęconych sztuce kulinarnej takich jak: *Kuchnia myśliwska, czyli na łowach* (1823 r.), *Kucharz dobrze usposobiony* (1830 r.) czy *Kucharka oszczędna* (1835 r.).

Upodobanie do lżejszej kuchni wiązało się nie tylko z ekspansją zagranicznej kultury, ale także z nową modą na szczupłą sylwetkę. Do ulubionych dań Stanisława Augusta Poniatowskiego należały duszona baranina i ostrygi. Nie mogło też



JAN SZYTTLER

zabraknąć szczupaka po polsku, klarownego barszczu z uszkami, rosółu z jarzabków, zupy migdałowej, pasztecików oraz pikantnych marynat. Mimo że podczas spotkań serwowano przeróżne wina, król sam raczej sięgał po wodę źródlaną. Zakończenie spotkania komunikowało pojawienie się paziów. Jeden z nich trzymał na srebrnej tacy śliwki, drugi kopertę z napisem „Au Roi”. Owoce te były bardzo popularne w owych czasach, więc książki kulinarne prezentowały wiele przepisów na ich wykorzystanie. Smakosze wyjątkowo cenili sobie powidła, a także roženki, czyli śliwki pozbawione pestek, które następnie faszerowano posiekanymi migdałami, anyżem lub kminkiem. Nabijano je na patyczki i długo suszono w piecu.

W tym czasie zastawy ze srebra czy tańszej cyny zastępowała porcelana i fajans. Zmienił się także sposób serwowania dań głównych. Coraz rzadziej wykorzystywano w tym celu głębokie miski. Ich miejsce zajęły płaskie i mniejsze półmiski. Dużo uwagi poświęcano słodyczom. Na stołach królowały chrupiące łakocie z sezamem, marcepany oraz tureckie rachatlukum (*lokum*). Zajadano się sufletami, ciastami oraz lodami.

Przy dworach ziemiańskich znajdowały się tereny pod uprawę warzyw, sady i pasieki. Z pozyskanych produktów jesienią przygotowywano przetwory na zimę. W dobrze zaopatrzonych piwnicach nie mogło zabraknąć: kiszonych warzyw, wyrobów mięsnych, pachnących soków owocowych, aromatycznych konfitur, domowych nalewek i likierów. Najlepsze produkty były przeznaczone na specjalne okazje i święta. Produkty luksusowe oraz zagraniczne, na przykład cytrusy, kupowano w miastach.

Pod koniec XVIII wieku do Polski zawitała moda na angielszczyznę. W świecie kulinarnym przejawiało się to szczególną popularnością angielskich śniadań, wypieków związanych z nowym zwyczajem picia popołudniowej herbaty, a także zamiłowaniem do ponczu — napoju alkoholowego przygotowywanego z herbaty, wina, owoców i cukru. Koniec XVIII wieku to również początek trudnego okresu w historii Polski. Od 1772 do 1795 roku nastąpiły trzy rozbiory kraju, podczas których Polska została podzielona, a jej części przyłączone do ziem Rosji, Prus i Austrii. Do 11 listopada 1918 roku, czyli do powstania II Rzeczypospolitej, Polska na sto dwadzieścia trzy lata zniknęła z map świata, jednak ze względu na ducha wspólnoty — mimo wielu trudności — udało się uratować od zapomnienia kulturę, w tym także kuchnię polską.

W każdym z zaborów kuchnia rozwijała się nieco inaczej. Na terytoriach okupowanych przez Rosję sztuka kulinarna najdłużej utrzymała swój dawny charakter. Dużą popularnością cieszyły się też różne dania mączne takie jak na przykład kołduny litewskie czy pierogi. W zaborze pruskim chętnie jadano potrawy z ziemniaków, dyni czy gęsiny. Galicja mimo największej autonomii pozostawała pod kulinarnym wpływem Austro-Węgier. Rozwijały się tam pręźnie kawiarnie z bogatą ofertą słodkich wypieków. Chętnie jadano gulasze, sznycle i polentę.

Jakie zmiany przyniósł XIX wiek i jak wyglądały codzienne kulinarne atrakcje na zamożnym dworze szlacheckim? Wzmianki o tym znajdziemy między innymi w książce Leona Potockiego (1799–1864) zatytułowanej *Pamiętniki pana Kamertona*.

Zaczynano od kawy z tłustą śmietanką, następnie koło dziesiątej dorośli domownicy zaglądali do apteczki, w której mieściły się przeróżne wódki. Do anyżówki czy pomarańczówki świetnym dodatkiem był piernik lub śliwka. Na obiad podawano kilkanaście potraw, parę godzin po nim zaś czekały na wszystkich owoce i konfitury. O szóstej serwowano herbatę oraz ciasta, a o dziewiątej sutą kolację. Tak napięty harmonogram posiłków wymagał ogromnego zaplecza, stąd też jeszcze do połowy XIX wieku kuchnie na dworach znajdowały się w oddzielnych budynkach. Od wczesnych godzin rannych pieczono, duszono, gotowano różne specjały, które trafiały na stoły w rezydencjach.

Dziewiętnastowieczną kuchnię szlachecką możemy też poznać dzięki Marcjannie Jawornickiej z Oborskich (1784–1878), właścicielce dóbr ziemskich w Proszewie i autorce rękopisu kulinarnego, na który składa się trzysta czterdzieści sześć przepisów oraz porad. Zapiski Marcjanna prowadziła prawdopodobnie od 1825 roku. Wykształciła energiczność i zaradność zapewne pod wpływem sytuacji życiowej, owdowiała zaledwie sześć lat po ślubie. Zamiast jednak szukać kolejnego męża, wróciła w rodzinne strony i nowe życie zaczęła od dość nietypowego jak dla kobiety zabiegu, sama wydzierżawiła folwark Czarnogłów. Jedenaście lat później, po śmierci swojego ojca, spłaciła rodzeństwo i została właścicielką dóbr w Proszewie. Jej życie obfitowało w spotkania towarzyskie, a w tej dziedzinie trudno odnosiło się sukces bez odpowiedniej wiedzy kulinarnej. Podstawowe produkty pochodziły z własnych upraw i hodowli (w majątku chowano kapłony oraz indyki) lub lokalnych rynków. W luksusowe, zamorskie specjały Marcjanna Oborska zaopatrywała się w Siedlcach u kupca Błęszyńskiego. Sam dwór był wyposażony ponadto w odpowiedniej wielkości spiżarnie. Zarówno lokalny klimat, jak i kuchnia musiały szlachciance służyć, bowiem dożyła dziewięćdziesięciu czterech lat.

Zbiór receptur rozpoczyna rada dotycząca przygotowywania octu, są też przepisy na dania mączne, mięsne, rybne, zapasy na zimę czy nalewki. Właścicielka ziemiska miała słabość do słodczy, więc w rękopisie znalazły się i pomysły na pączki, obwarzanki czy faworki (inaczej chrust). Samych przepisów na słodkości było aż ponad sto. Dodatkowo z zapisków i list zakupowych wiadomo, że Oborska kupowała sporo cukru i lubiła karmelki. Poza specjałami kulinarnymi w rękopisie pojawiły się też sposoby na bolący ząb czy przepis na domowy atrament. Poza samymi recepturami po Marcjannie Oborskiej została także księga przychodów i wydatków, w których uwzględniono zakupy spożywcze.

Mimo trudnej sytuacji politycznej i ekonomicznej szlachta utrzymywała kucharzy, ale panie domu — również ze względów finansowych — coraz częściej uczestniczyły w zarządzaniu kuchnią, a nawet w samych pracach kuchennych. Czynnikiem ekonomicznym sprawiło, że coraz większą popularnością zaczęły cieszyć się publikacje w formie poradników, które pomagały gospodarnie zarządzać majątkiem i udzielały rad, jak dobrze, a przy tym za niewielkie pieniądze wyżywić rodzinę. Autorzy oraz autorki dostarczali pomysłów na pożywne, ciekawe dania



nierunujące domowego budżetu, podpowiadali, jak wyprawić przyjęcie, przygotować zapasy na zimę czy dopilnować gospodarstwa.

Chyba jedną z najbardziej rozpoznawalnych polskich autorek książek kucharskich jest Lucyna Ćwierczakiewiczowa (1826–1901). Jej osławione dzieło *365 obiadów za pięć złotych* trafiło pod strzechy wielu domów. Na swoim koncie miała także inne publikacje, na przykład *Jedynie praktyczne przepisy wszelkich zapasów spiżarnianych oraz pieczenia ciast* czy *Poradnik porządku i różnych nowości gospodarskich*.

Lucyna z domu von Bachman pochodziła z wyższych sfer. Jej ojciec był prawnikiem, który pośmiertnie otrzymał tytuł szlachecki. Mężczyzna nie zapisał się jednak w jej pamięci zbyt mocno, gdyż wcześniej zmarł. Przynależność do społeczności kalwińskiej miała duży wpływ na kształtowanie się jej niezłomności, pracowitości, ale także świadomości i dumy z odnoszonych sukcesów. Lucyna wcześniej, bo w wieku siedemnastu lat, wyszła za mąż za ziemianina Feliksa Staszewskiego, po czym przeniosła się pod Pułtusk. Była to dla niej okazja do zapoznania się z życiem gospodarskim, ale sam mariaż nie należał do udanych. Zdrady Feliksa doprowadziły do rozwodu, po którym Lucyna ponownie zamieszkała z matką.

Drugim mężem autorki został inżynier Stanisław Ćwierczakiewicz, mężczyzna o wiele przyzwoitszy od poprzednika. Nie tylko odżegnywał się od jej posagu, ale również okazał się dobrym kompanem do rozmów oraz wdzięcznym degustatorem jej kotletów wieprzowych. Autorka poradników gospodarskich nie miała łatwego charakteru. Była energiczna i uparta. O jej apodyktyczności, bezpośredniości oraz tupecie plotki krążyły niesutannie, gdyż brała czynny udział w życiu towarzyskim. Chodziła do teatru i na przyjęcia, sama również gościła znajomych w domu. Poza publikacjami książkowymi Ćwierczakiewiczowa przez dwadzieścia dziewięć lat współpracowała z magazynem „Bluszcz”. Prowadziła tam rubrykę poświęconą gospodarstwu domowemu, a także pisała o modzie. Od 1875 roku zajęła się edycją *Kołędy dla gospodyń* — kalendarza przeznaczonego dla kobiet zawierającego wiele przydatnych informacji oraz porad. Działalności zaradnej Lucyny można byłoby długo wymieniać. Do wszystkich aktywności podchodziła z profesjonalizmem oraz entuzjazmem. W swojej pracy dużo uwagi poświęcała organizacji, higienie, nowoczesnemu odżywianiu, udzielała porad matrymonialnych, zachęcała kobiety do uprawiania aktywności fizycznej, mimo że sama od niej stroniła. W pewnym wieku ze względu na swoją otyłość miała nawet problemy z poruszaniem się. Była także filantropką. Wspierała ubogich, organizowała zbiórki, zajmowała się edukacją.

365 obiadów za pięć złotych i inne publikacje sprzedawały się bardzo dobrze, co z przekąsem w krótkiej rymowance skomentował Bolesław Prus, jakoby takiego sukcesu komercyjnego nie odniósł nawet Mickiewicz. Natomiast redaktorzy „Kuriera Warszawskiego” nazwali Ćwierczakiewiczową żeńskim odpowiednikiem Jeana Anthelme’a Brillata-Savarina (1755–1826) — francuskiego prawnika, pisarza, ale przede wszystkim smakosza, który wydał znaną publikację zatytułowaną

Fizjologia smaku. Książka 365 obiadów za pięć złotych miała prezentować kuchnię ciekawą, smaczną, przystępną i niedrogą. Faktycznie jednak tytułowe pięć złotych nie starczyłoby na przyrządzenie proponowanych zestawów. Dodatkowo dania często nie były aż takie proste w przygotowaniu i wymagały pomocy służby, na którą w drugiej połowie XIX wieku mogło sobie pozwolić znacznie mniej gospodarstw domowych. Nikt jednak nie zwracał uwagi na takie szczegóły, a kolejne nakłady książki szybko się wyprzedawały.

Ćwierczakiewiczowa zmagiała się z krytykami przez całe swoje życie, ale nie mieli większego wpływu na jej karierę. Lucyna była oryginalna i bezpośrednia, ale mimo to cieszyła się autorytetem. Niedługo przed swoją śmiercią autorka sama zrujnowała swój wizerunek. W *Kolędzie na 1899 rok* pisarka opublikowała tekst zatytułowany *Sylwetki moich pańien do towarzystwa*, w którym wyraziła dosadną krytykę w stosunku do kobiet, które towarzyszyły jej po śmierci męża. Oburzeniem na tekst zareagowały wyższe sfery oraz czytelnicy. W polemikę z autorką wdała się prasa, a tygodnik „Mucha” pokusił się nawet o satyryczny utwór wyśmiewający „władczynię w państwie rondla i warzących”. Całe zamieszanie sprawiło, że Ćwierczakiewiczowa zniknęła z życia publicznego, przestała też praktycznie wydawać swoje publikacje i pisać do prasy. Wszyscy, którzy dawniej zabiegali o miejsca na organizowanych przez nią przyjęciach, odsunęli się od niej.

Lucyna Ćwierczakiewiczowa była popularną, ale niejedyną autorką publikacji kulinarnych. W 1858 roku ukazała się w języku niemieckim książka Marie Rosnack zatytułowana *Danziger Kochbuch* (jej pełny tytuł w tłumaczeniu brzmi: *Gdańska książka kucharska: wskazanie, jak gotować, piec i marynować na smaczny sposób zgodnie ze sprawdzonymi przepisami dzięki pięćdziesięcioletniemu doświadczeniu, opracowała Marie Rosnack; z suplementem zawierającym potrawy i napoje dla chorych i zdrowiejących*). Zanim jednak przejdziemy do jej zawartości, warto wspomnieć kilka słów o historii Gdańska. Gospodarka miasta początkowo opierała się na uprawie roli: prosa, pszenicy zbitokłosej oraz żyta zwyczajnego. Zboża oczyszczano w glinianych prażnicach i mielono przy użyciu żarna rotacyjnego. Hodowano świnie, krowy, konie oraz owce, pozostałe pożądane wyżywienie zdobywano myślistwem oraz zbieractwem. Pierwszy młyn wodny został założony przez zakon cystersów z Oliwy pod koniec XII wieku, co zaczęło przekładać się na rozwój piekarstwa. Ze względu na położenie Gdańska pośród okolicznych materiałów archeologicznych znalazły się liczne pozostałości w postaci zarówno ości ryb, jak i sprzętów niezbędnych do ich połowu. Bardzo szybko dzięki dostępowi do morza rozwijał się handel. Od XIII wieku wśród gdańskich eksportowych produktów wymieniano przede wszystkim zboża, miód czy futra.

Od 1308 do 1454 roku miasto znalazło się pod panowaniem krzyżackim. Z ważniejszych dat dotyczących tego okresu warto wspomnieć rok 1361, kiedy to Gdańsk wstąpił do Hanzy — związku miast handlowych z Europy Północnej, którego dominacja na Bałtyku skończyła się w 1534 roku.



Zakonnicy mieli swoje zwyczaje kulinarne, które na światło dzienne wydobyla *Königsberger Kochbuch* (*Królewiecka książka kucharska*), książka kucharska z końca xv wieku, oraz zachowane rachunki i spisy inwentarza. Produkty spożywcze oraz sposób ich podania miały również ukazać pozycję i zamożność instytucji. Spiżarnie zakonne były dobrze zaopatrzone we wszystkie ważne specjały. Trzymano w nich wyroby mięsne, zboże, warzywa, a także dobra luksusowe w postaci ryżu, przypraw zamorskich oraz wina. Chętnie sięgano po dziczyznę, polowano na ptactwo oraz niedźwiedzie. W menu dało się także znaleźć bobry czy wiewiórki. Z warzyw dominowała marchew, groch, bób, fasola, buraki, cebula i czosnek. Zakonnicy mieli też swoje piekarnie oraz produkowali piwo. W państwie krzyżackim kontrolowano obrót miodem. Wydawano specjalne pozwolenia na jego pozyskiwanie oraz pobierano opłatę w naturze od miodobrań. Produkt ten przede wszystkim wykorzystywano do wyrabiania miodów syconych. Korzystali z niego również piekarze, wypiekając miodowniki i pierniki.

Po powrocie do Korony w Gdańsku nastąpił bardzo dynamiczny rozwój wymiany towarowej, przede wszystkim związanej ze zbożem. Nie oznaczało to, że port omijały inne produkty, bogacenie się społeczeństwa, w szczególności szlachty oraz klasy mieszczańskiej, pociągało za sobą rozwój rynku produktów luksusowych, w tym także spożywczych. Spadek obrotów w handlu morskim zaczął być odczuwalny w pierwszej połowie xviii wieku, spowodowały go zmiany gospodarcze i geopolityczne. Wpłynęło to również na rynek rzemieślniczy. Po rozbiorach Gdańsk trafił do zaboru pruskiego. Między 1807 a 1814 rokiem był wolnym miastem, podobny status utrzymywał od 1920 roku do wybuchu drugiej wojny światowej. Miasto miało wtedy unię celną z Polską, która także dyktowała jego politykę zagraniczną czy obronność. Wszystkie te zmiany polityczne oraz gospodarcze wpływały na kształtowanie się kultury kulinarnej. To do gdańskich portów trafiały w pierwszej kolejności zamorskie dobra, alkohole, przyprawy korzenne, owoce. Rozwijały się piekarnie, browary oraz gorzelnie. W xvii wieku działała w Gdańsku już rafineria cukru, bo i ten specjał w różnych formach rozładowywano w portach. Do ważnych elementów codziennej diety należały też ryby: śledzie, dorsze oraz szprotki. Aby zachować ich wartość odżywczą jak najdłużej, solono je, suszono, a także wędzono. Od xvii wieku można było też zakupić ostrygi, zagraniczne sery, cytrusy, a także kawę czy herbatę.

Nie bez wpływu na kuchnię była też obecność kupców, którzy przez wyznany protestantyzm nie uznawali postów. Zasadność samego zwyczaju zaczęto podważać w 1522 roku, kiedy drukarz Christoph Froschauer (1490–1564) z Zurichu wraz ze swoimi czeladnikami został skazany na więzienie za objadanie się kiełbasą w Wielki Piątek. Wstawił się za nim teolog i przedstawiciel reformacji Huldrych Zwingli (1484–1531). Wydarzenie to rozpoczęło polemikę między duchownymi protestanckimi a chrześcijańskimi. Reformatorzy ostatecznie zrezygnowali z idei postu narzuconego, nie oznaczało to jednak braku ingerencji w odżywianie. Protestanci wprawdzie nie zakazywali spożywania konkretnych produktów w wyznaczonych

okresach, ale sugerowali liczbę potraw na ważnych uroczystościach i ile czasu powinien trwać posiłek.

Ważnym elementem kultury Gdańska jest też odbywający się od 1260 roku Jarmark Dominikański. Według początkowych założeń atrakcja miała zachęcać wiernych do udziału we mszy odpustowej w Dzień św. Dominika. Z czasem stało się to duże wydarzenie handlowe, podczas którego można zakupić produkty z różnych zakątków świata. Jarmark odbywał się do wybuchu drugiej wojny światowej, potem został wznowiony w 1972 roku.

Wracając do dziewiętnastowiecznej książki kucharskiej napisanej przez Marie Rosnack. Zawiera ponad czterysta przepisów na szeroką gamę potraw oraz przetworów. Są dania mięsne, ryby, słodkości. Gdańszczanie z tamtych czasów delektowali się kurczętami z agrestem, kaczką w sosie kasztanowym, potrawami z cielęciny oraz raków. Znajdziemy sposoby na przygotowanie sandacza, karasia czy szczupaka, ryba morska pojawia się rzadziej, gdyż była charakterystyczna raczej dla diety ludzi biedniejszych, a *Gdańską książkę kucharską* kierowano do zamożnych mieszczan. Do popularnych składników należały ponadto podroby: cynaderki, ozory, móżdżki. Autorka podzieliła się również recepturami na konfitury z melona, kompot ze śliwek czy sorbety z cytrusów.

Współcześnie ważnym elementem nadmorskiego krajobrazu są budki sprzedające pachnące gofry ukryte pod grubą warstwą bitej śmietany, konfitur oraz owoców. Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę, że ta lubiana przekąska ma całkiem długą tradycję. Współczesną jej wersję zawdzięczamy przełomowemu wynalazkowi z 1906 roku, jakim była elektryczna gorfownica skonstruowana przez Simplex Electrical Company z Bostonu. Początków samego wypieku natomiast należy szukać w średniowieczu. Wtedy nierozzerwalnie łączono go z innym przysmakiem określanym jako wafle. Oba specjały wypiekano przy pomocy metalowych ciężkich form nazywanych wafelnicami. Wymagało to nie tylko wprawy, ale także cierpliwości. Przysmaki robiono z ciasta podobnego do naleśnikowego. W XVIII wieku w Niemczech upodobali je sobie nie tylko zamożni, upowszechniły się też wśród innych klas. Prawdopodobnie za sprawą zachodnich kupców trafiły na tereny Pomorza.

Termin gofr pojawia się w *Słowniku języka polskiego* Samuela Bogumiła Lindego, gdzie odnosi się do „gatunku ciasta kratkowanego” i musi mieć kształt prostokątny lub kwadratowy, w przeciwieństwie do wafli, które były robione w okrągłej formie, a w praktyce bardzo często miały kształt serc. Ich kaszubska wersja została wpisana na listę produktów regionalnych pod nazwą wafle gdańskie. Dawniej na smak specjału znacznie wpływała krowia siara — gęsta wydzielina gruczołów mlekowych ssaków bogatsza w substancje odżywcze od mleka. Upieczone wafle podawano z miodem, powidłami lub tylko oprószone cukrem pudrem. W przeszłości były deserem zarezerwowanym raczej na porę jesienno-zimową.

Na liście produktów regionalnych znajdziemy również gofry pruskie (w kształcie serduszek, co teoretycznie powinno sugerować raczej nazwę wafle, ale, jak



wiadomo, życie pisze scenariusze często odmienne od uwag zawartych w materiałach naukowych). Ciasto na nie składa się z mąki pszennej, masła, jaj oraz drożdży. Do masy, w przeciwieństwie do wielu współczesnych przepisów, nie dodawano cukru. Wynikało to zarówno z kosztu tego składnika, jak i podawania wypieczono gofra ze słodkimi dodatkami. Według anegdot sprawdzonym sposobem na odmierzanie czasu podczas pieczenia była modlitwa *Zdrowaś Maryjo*. Do końca zdania „błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus” pieczono ich jedną stroną, po czym przekręcano formę na drugą i kontynuowano do końca tej części pacierza.

Dziewiętnastowiecznej kuchni toruńskiej trochę bliżej było do kuchni niemieckiej niż polskiej, chociaż obie sztuki kulinarne ze względu na wieloetniczność miasta się przenikały. Łączyło się to zapewne z przynależnością do państwa krzyżackiego w latach 1228–1454, a później znalezieniem się w zaborze pruskim. W diecie zamożnych mieszkańców, bez względu na pochodzenie, ważną rolę odgrywały dania mięsne. Szczególnie preferowano: wołowinę, cielęcinę i jagnięcinę. Podawano je w postaci sztuki mięsa, klopsów, kotletów, robiono z nich także wyroby wędliniarskie. Popularna była zupa klopsowa nazywana też zupą kwaśną. Nie brakowało różnorodnych potraw rybnych, w tym w galarecie oraz dań z drobiu. Wśród skorupiaków rządziły raki. Przyrządzano z nich zupę, potrawkę rakową, a także nadziewano specjalnym, pieczołowicie przygotowywanym farszem z kaszy na maśle, soli, kopru i natki pietruszki. Całość przekładano szyjkami rakowymi. Kawior, ślimaki oraz ostrygi należały do produktów luksusowych dostępnych wyłącznie dla najzamożniejszych. W diecie znalazły się również warzywa z rodziny kapustnych, pasternak, buraki, ogórki, a także bardziej wyszukane szparagi czy karczochy. Od początku wieku ponadto przychylność powoli, acz skutecznie zyskiwały ziemniaki. Zamożna klientela mogła pozwolić sobie nie tylko na rodzime owoce, ale również te zagraniczne: ananasy, pomarańcze oraz figi. Nie ma dobrej kuchni bez przypraw, które przez wieki wyznaczały także status majątkowy. Mieszczanie pochodzenia polskiego używali ich więcej i dosadniej niż niemieckiego, ale też nie w takiej obfitości jak we wcześniejszych wiekach. Wśród napojów prym wiodła kawa. Umiejętne wydobycie z niej smaku i aromatu było cenioną umiejętnością. Herbaty pijano znacznie mniej. Sięgano również po podpiwek kujawski. W szczególności jego walory odżywcze i smakowe doceniali rolnicy podczas prac polowych. Niższe klasy społeczne nie jadały tak wystawnie. Mięso, reprezentowane przede wszystkim przez wieprzowinę i nabiał, pojawiało się na robotniczych stołach znacznie rzadziej. W jadalospisach dominowały kasze oraz ciemne pieczywo z warzyw: groch, fasola, kapusta czy rzepa. Chleb pszenny i słodkie wypieki przygotowywano tylko na specjalne okazje.

W XIX wieku na rynku dostępnych było wiele książek mających swoich wiernych odbiorców. Wincentyna Zawadzka z domu Żółkowska (ok. 1824–1894) w swojej *Kucharcie litewskiej* z 1854 roku zwróciła uwagę na tradycje kulinarne wschodniej części ziem polskich. Ceniła wkład w sztukę kulinarną Jana Szyttlera, ale uważała,

że zawarte w jego publikacjach przepisy są bardzo drogie w realizacji. Wśród zebranych przez Zawadzką receptur znajdziemy charakterystyczne dla wschodnich regionów chłodniki, czyli zupy podawane na zimno. Cały rozdział autorka poświęciła także przygotowaniu pasztetów oraz pasztecików, w tym z mięsem kuropatwy, węgorka czy mózgami. Na uwagę zasługują ponadto liczne pomysły na melszpejzy. Jest to rodzaj zapiekaneł, które robi się z mąki, jajek, cukru, mleka, masła oraz owoców, występują także w wersjach wytrawnych. Poza leguminami, budyniami oraz melszpejzami Zawadzka nie przytoczyła innych przepisów na słodkości, nie odnajdziemy tam również receptur na konfitury.

Publicystka Maria Śleżańska wydała w 1881 roku *Kucharza wielkopolskiego*. Na kartach publikacji zawarto sześćset receptur zarówno na wystawne, jak i skromne obiady, a kolejne wydania były wzbogacane o nowe treści. Spożywanie posiłków nie tylko wiązało się z przyjemnością, ale też mogło się skończyć poplamieniem ubrania, w związku z czym Śleżańska dawała również rady na pozbycie się plam z tłuszczu czy po owocach. W Wielkopolsce pod zaborem pruskim najszybciej zaczęły rozpowszechniać się ziemniaki, co w *Kucharzu wielkopolskim* odbiło się pomysłami na kartofle do rosołu, purée ziemniaczane, kluski czy nawet budyń z kartofli. Stosunkowo niewiele miejsca poświęcono rybom. Natomiast jest w czym wybierać spośród pieczywa, słodkości, deserów oraz konfitur. Kuchnia wielkopolska kojarzy się też z daniami drobiowymi, w szczególności z gęsi oraz kaczek. Wśród ciekawostek i nietypowych dziś specjałów Maria Śleżańska wymienia żaby smażone. Jadano z nich tylne łopatki, które najpierw gotowano przez pięć minut w gorącej wodzie z octem oraz solą, a potem obtaczano w mące i smażono na klarowanym maśle na rumiano. Pasowała do nich pietruszka na maśle.

W 1892 roku na rynek trafiła publikacja *Kucharz krakowski dla oszczędnych gospodyń* (w kolejnych wydaniach tytuł zmieniono na *Ilustrowany kucharz krakowski dla oszczędnych gospodyń*) Marii Gruszeckiej. Był to pseudonim pisarski Kazimierzy Krumłowskiej, matki satyryka oraz dramatopisarza Konstantego Krumłowskiego. Autorka zabrała się do przybliżania kuchni, zaczynając od licznych uwag dotyczących przyjmowania gości i oprawy stołu przy różnych okazjach. W *Kucharzu krakowskim* zawarto receptury na zupy mięsne, postne oraz dla osób chorych. Najwięcej miejsca poświęcono sposobom przygotowania dań mięsnych. Wśród ryb znalazły się przede wszystkim szczupaki, sandacze, karpie, pstrągi, węgorki oraz łososi. O upodobaniu ówczesnych do słodkości świadczy fakt, że samych tylko przepisów na torty znalazło się ponad siedemdziesiąt, a były przecież i propozycje ciast, ciasteczek, konfitur oraz innych legumin.

Mimo że w tytułach niejednokrotnie pojawiały się terminy oszczędny czy codzienny, to publikacje kulinarne były skierowane głównie do zamożniejszych warstw społecznych. O upodobaniach kulinarnych w regionach wiejskich w XIX wieku i na początku XX wieku możemy dowiedzieć się natomiast dzięki pracom etnografów i historyków: Łukasza Gołębiowskiego, Oskara Kolberga (1814–1890)



czy Zygmunta Glogera (1845–1910). Między pieśniami, tańcami, strojami ludowymi i obyczajami pisali oni także o kulinariach oraz sprzętach kuchennych. Jedzenie pojawiało się w ważnych momentach życia społeczności wiejskiej, miało też duże znaczenie w różnych obrzędach przejścia. Dania różniły się nie tylko regionalnie, ale także w zależności od wsi czy domu. Czasem pojawiały się te same produkty oraz potrawy, ale serwowano je w innej kolejności czy o innej porze roku.

Wszystko zaczynało się jeszcze przed narodzinami. Kobiety ciężarne miały szczególny status społeczny. W kulturze ludowej panowało przekonanie, że nie można im niczego odmawiać, ani przysługi, ani pożyczania jakiejś rzeczy, bo na aroganta spadnie nieszczęście, może nawet plaga myszy. Wyjątek dotyczył sprzętów związanych z mleczarstwem. Wierzono bowiem, że przez ciężarną krowy przestaną dawać mleko. Świat był dla kobiet w odmiennym stanie wyjątkowo niebezpieczny. Czyhały na nie liczne istoty z opowieści ludowych takie jak boginki czy zmary. Zabezpieczano się przed nimi zaszytą w ubraniu bylicą i innymi ziołami święconymi na Boże Ciało. Moc odpędzania złego przypisywano także żelaznym przedmiotom. Wiele rzeczy mogło też zaszkodzić dziecku albo sprawić, że będzie kalekie lub brzydkie. Stąd też ciężarne nie patrzyły na psy czy zające, nie zabijały zwierząt, nie zbliżały się do ognia czy unikały pogrzebów. Co więcej, ze spożywanych produktów oraz kulinarnych zachcianek wróżono płeć dziecka. Upodobanie do smaku kwaśnego zwiastowało narodziny chłopca, zaś słodkiego — dziewczynki. Jeśli ciężarna wyglądała wyjątkowo ładnie, miała wydać na świat potomka męskiego. Problemy z cerą oraz ogólny nieatrakcyjny wygląd zwiastowały narodziny córki, która według ludowego porzekadła kradnie urodę rodzicielce. W niektórych częściach kraju podczas porodu podawano rodzącej wódkę z tłuszczem. W rejonie Beskidu Śląskiego natomiast pojono ją wodą święconą, a brzuch smarowano cebulą.

Z narodzinami i rodzicielstwem związany jest symbol bociana, który według ludowych opowieści miał przynosić rodzicom maluchy z zaświatów. Doniosłość przychodzenia dziecka na świat podkreślały towarzyszące temu zwyczaje — matka, akuszerka, a także matka chrzestna dostawały w prezencie pięknie wypieczony bochenek. Chleb czasem też wkładano do kołyski. Po porodzie następowały nawiedziny, wizyty kobiet zarówno spokrewnionych, jak i sąsiadek. Wśród życzeń i licznych wskazówek położnica otrzymywała również jedzenie, zazwyczaj dużo lepsze niż codzienne. Dzięki temu mogła odzyskać siły, co było wyjątkowo istotne wśród najbiedniejszej ludności.

Ze względu na dużą śmiertelność noworodków na wsiach dziecko chrzczono jak najszybciej. Przed udzieleniem sakramentu maluchy stanowiły łakomy kąsek dla demonów, duchów i złego. W Lubelskiem dziecko chroniono kawałkiem chleba i czosnku włożonego do pieluchy. Po ceremonii kościelnej w zależności od regionu albo udawano się do karczmy, albo do domu rodziców noworodka. Samego przyjęcia nie wyprawiano hucznie, odbywało się bez muzyki czy tańców. Jedną z najważniejszych tradycji było picie za zdrowie nowo ochrzczonego dziecka, a kolejne

porcje napitków przegrzynano chlebem lub słodkimi kołaczami. Jadłospis nie należał do zbyt rozbudowanych, ale różnił się nieco w zależności od regionu.

W okolicach Żarek i Siewierza zaczynano od śniadania, podczas którego podawano wódkę. Po nabożeństwie natomiast odbywał się chrzestny obiad. Serwowano wtedy kapustę z grochem, mięso gotowane, żytnie pieczywo oraz wódkę mieszaną z miodem. Na ziemi krakowskiej i sądeckiej praktykowano zwyczaj pieczenia kukielki — ważącego kilka kilogramów słodkiego, drożdżowego ciasta z rodzynkami. Za jej przygotowanie odpowiadała matka chrzestna. W północnej części Podlasia serwowano babiną kaszę. Najpierw danie przygotowywano z kaszy jęczmiennej lub gryczanej, w XIX wieku zaczęto wyrabiać ją z pszenicy. Nazwa wywodzi się od tego, że miskę z potrawą obnosiła podczas przyjęcia wiejska akuszerka, którą nazywano właśnie babką. Przy okazji zbierała pieniądze, najczęściej wynagrodzenie za odbiór porodu. Kaszę dzielono między biesiadników, a ci zabierali ją do domu i dawali swoim dzieciom. W okolicach Drohiczyzna zaczynano chrzestny obiad od barszczu z buraków z wieprzowiną, wołowiną lub baraniną. Były też: rosół z makaronem lub ryżem oraz kasza okraszana słoniną. W Poznańskim nie mogło zabraknąć mięsa, kaszy jaglanej, wódki, a dla najważniejszych gości także wina. Ciekawym daniem pojawiającym się na chrzcinach był makaron z żółtą polewką. Robiono ją z mleka, jajek, mąki pszennej, cukru i krokosza barwierskiego — rośliny z rodziny astrowatych, którą wykorzystywano do barwienia materiałów oraz jako przyprawę.

Wejście w dorosłe życie często wiązano ze wstąpieniem w związek małżeński. Na wsiach potencjalnego partnera można było bliżej poznać podczas różnych świąt i potańcówek, wśród zamożnego mieszczaństwa oraz szlachty taką funkcję pełniły bale karnawałowe. W obu przypadkach jednak małżeństwo zazwyczaj rozpatrywano raczej jako pragmatyczną konieczność, która obu stronom miała zapewnić określone korzyści. W całym procesie ogromną rolę odgrywali zawiadujący całością swat lub swatka. Najpierw weryfikowali parę i w przypadku uznania ją za rokującą, nadchodził czas na zmówiny, które miały już charakter oficjalny. Młode dziewczyny pojawiały się podczas nich na koniec, kiedy decyzja została już zasadniczo podjęta.

Czasem zdarzało się, że rodzice panny na wydaniu nie widzieli w proponowanym kandydacie materiału na męża. Trzeba to było oczywiście odpowiednio zakomunikować. Odmowę małżeństwa nazywano rekuzą. W najprostszej formie oznaczało to rezygnację z wypicia wódki przyniesionej przez swata. W południowej Polsce przed kawalerem stawiano misę z harbuzem (dynią). W wielu regionach brak zgody reprezentował groch, czy to w postaci wieńca z grochowin, czy potrawy z gotowanego ziarna. Wyjaśnienie tego stanu rzeczy odnajdujemy w krakowskiej opowieści *Groch przy drodze* spisanej przez Oskara Kolberga. W dawnych czasach to dziewczęta decydowały, kogo chcą za męża. Pewnego dnia zgodnie z tym zwyczajem panny postanowiły pójść do parobków w konkury. Po drodze jednak rósł młody groch. Przysiadły zatem na polu, by go skosztować, a że słodki był i smaczny, to tak



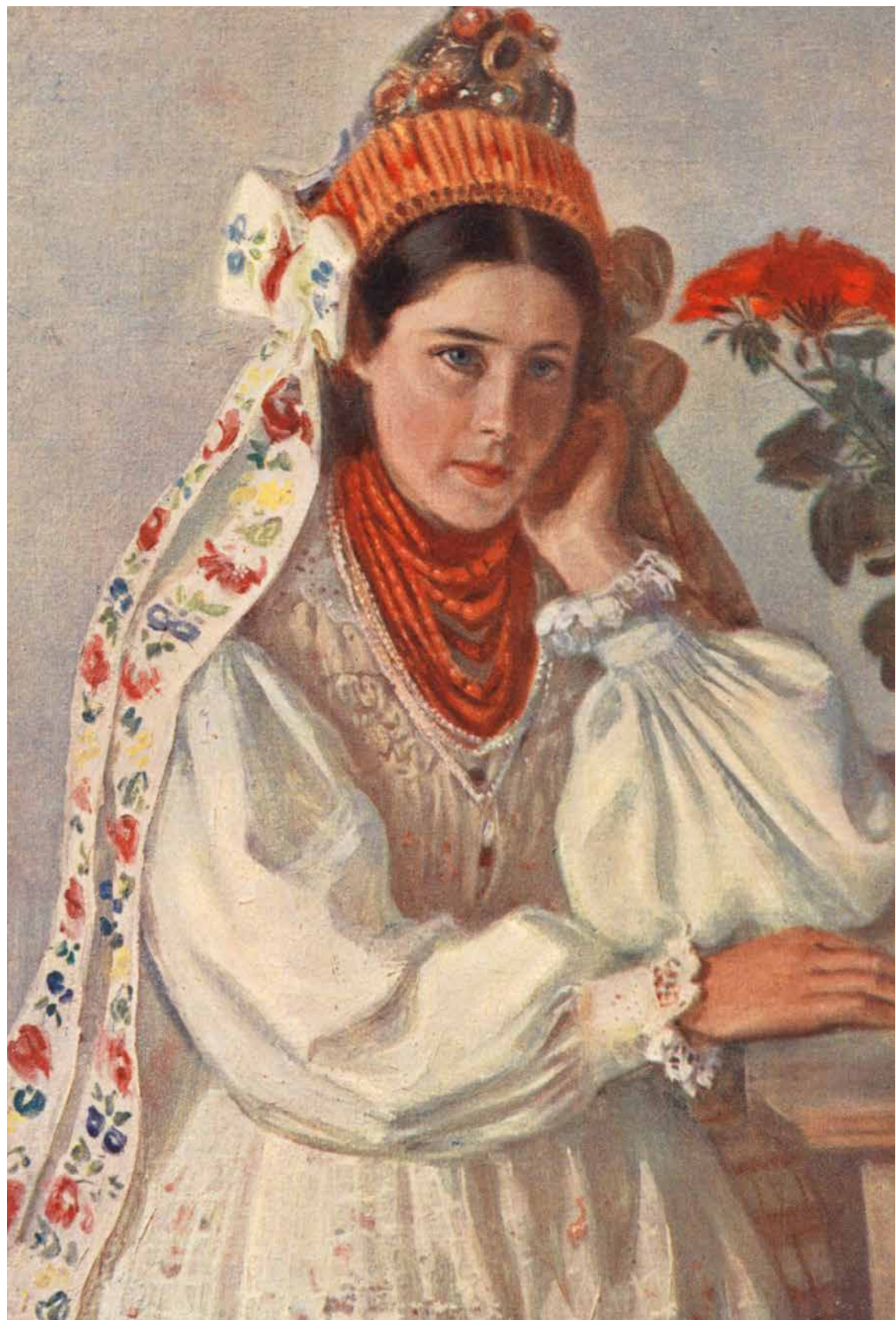
się przejadły, że nie mogły się ruszyć. Na wieść o dziewczynach wyruszających na poszukiwanie kawalerów chłopcy postanowili wyjść im naprzeciw i wyciągnęli je z tarapatów, po czym ogłosili, że skoro one przegapiły dobry moment na konkury, to od teraz to oni będą wybierać. Groch zaś stał się symbolem odmowy zamążpójścia.

Najbardziej znanym z literatury i związanym najczęściej ze szlachtą symbolem rekuzy jest czarna polewka, inaczej czernina (na Pomorzu nazywana też czarwiną). Pojawia się chociażby w *Panu Tadeuszu* Adama Mickiewicza. Jest to zupa, której bazę stanowi bulion z krwią gęsi, kaczkę, świni lub królika. Charakteryzuje się kwaśno-słodkim smakiem, który zawdzięcza dodatkowi octu, a także suszonych owoców, najczęściej jabłek, śliwek i gruszek. Tę na stołach szlacheckich doprawiano także pachnącymi przyprawami korzennymi. Podawano ją z kluskami, kaszą, łazankami oraz podrobami. W kuchni niższych warstw często zarezerwowana była na szczególne uroczystości, święta lub wesela. Czernina szczególnie popularna jest na Pomorzu (również w kuchni kaszubskiej, gdzie występuje pod nazwą *czórnina* lub *czarwina*) oraz w Wielkopolsce.

Jeżeli natomiast konkurent się spodobał, dochodziło do zaręczyn, a potem do ślubu z weselem. Była to najbardziej wystawna uroczystość pełna muzyki, śpiewów oraz tańców. Często nawet w najbiedniejszych domach trwała kilka dni, u zamożnych i szlachty nawet tygodni. Dzień przed ślubem upływał na przygotowaniach. Kończono gotowanie i pieczenie, ozdabiano również salę weselną, wieczorem natomiast urządzano wieczór panieński oraz kawalerski. W dzień ślubu biesiadowanie rozpoczynało się po uroczystościach kościelnych. Na wsi często przed przyjęciem weselnym udawano się na mały poczęstunek do pobliskiej karczmy. Oficjalnie witano gości i państwa młodych w domu panny młodej chlebem oraz solą. Zwyczaj ten zachował się do czasów współczesnych. Chleb symbolizuje w tym przypadku wszystko, co najważniejsze dla człowieka. Ma być zapowiedzią dostatku, zgody oraz łaski Bożej. Sól ma natomiast chronić przed zepsuciem moralnym. Na Kurpiach młoda toczyła chleb po krawędzi stołu, uważając, by nie spadł, po czym kroila go i rozdawała gościom.

Czasem zanim podano ciepłe jedzenie, serwowano alkohol i drobne przekąski. Wnoszeniu kolejnych dań towarzyszyły wierszyki oraz zabawne piosenki opisujące jadłospis. Kulminacyjnym momentem wesela były ocepiny będące uwieńczeniem i przypieczętowaniem zmiany statusu. Młodej zabierano wianek, obcinano warkocz (lub skracano włosy) i zakładano czepek symbolizujący stan zamężny. Pokładziny, czyli pierwsza noc młodego małżeństwa, odbywały się w pierwszą lub drugą noc wesela. Aby zapewnić małżonkom szczęście i płodność, pod poduszkę wkładano snopek zboża, kawałki chleba czy czerwone jabłka.

W okolicach Żarek i Siewierza wesela tak jak w innych częściach kraju najczęściej organizowano w zapusty, czyli ostatnie dni karnawału. Zmówiny odbywały się w czwartek około miesiąca przed ślubem, a pozytywną odpowiedź przepijano sowicie gorzałką. Gości zapraszano lekko tydzień przed ślubem i drugi raz o poranku





w dzień ślubu. Wśród dań weselnych nie mogło zabraknąć kapusty z grochem, kaszy jaglanej na mleku, rosółu z kaszą jęczmienną oraz gotowanego mięsa. Biesiadnicy do krupniku oraz czystej gorzałki dzielili się kołaczem. W Sandomierskiem na wesele przygotowywano placek bez drożdży pieczony w piecu. Były też flaki, barszcz z wieprzowiną i mięsem wołowym oraz kasza jaglana z mlekiem. Przy oczepinach podawano placki, wódkę, a także piwo.

Na Mazowszu na przyjęcia weselne goście czasem przynosili różne produkty spożywcze, aby wspomóc rodziny młodych. Na stołach królowały mięsa, w szczególności tak bardzo pożądana wieprzowina. Były też czernina, kasze, kapusta na różne sposoby, podawano ponadto kartofle z rosółem czy flaki z kaszą jaglaną. Dzieci w owych czasach nie zapraszano na przyjęcia weselne, ale po skończonej biesiadzie mogły posilić się tym, co zostało.

Na Kurpiach piwo, wódkę oraz chleb rozstawiano na stołach. Pozostałe potrawy družbowie odbierali od kucharek, po czym roznosili gościom. Pierwszym daniem była zazwyczaj kapusta. Na Kujawach przed parą młodą stawiano jabłonkę — krzaczek ozdobiony piernikami, ciasteczkami, orzechami, a także jabłkami. Ponadto obok znajdował się jeszcze talerz z najlepszymi słodkościami, który družba zanoślił tylko najznamienitszym i najbardziej poważanym gościom weselnym. Z zup można było wybierać między czerniną z kluskami, rosółem czy barszczem z kaszą. Po polewkach przychodził czas na mięsa, zarówno te z zupy, jak i pieczone, oraz warzywa.

W okolicach Krakowa pieczono placek pszenny z twarogiem, pieprzem i solą, który posypywano cukrem oraz rodzynkami. Na przyjęciach weselnych pojawiały się też pieczone kiełbasy, kapusta z wędzonką, okraszone ziemniaki czy pieczone gęsi. Nie żałowano pierników, ciastek czy karmelków. Do picia serwowano piwo, gorzałkę oraz domowe wina.

W Wielkopolsce na przyjęciu królowała czernina z gęsi lub wieprzowa, koniecznie z kawałkami mięsa, rosół z białym grochem (czyli z fasolą), sztuki mięsa, gęś pieczona, kwaśna kapusta oraz kasza jaglana okraszona sownicami. Na stołach dla gości zazwyczaj cały czas stały: chleb, masło, ser, piwo oraz wódka. Nie żałowano pieniędzy na słodkości, ciasteczka, rodzynki, migdały. W niektórych regionach w oczekiwaniu na obiad roznoszono kawę i kawałek słodkiego placeka. Nieformalnym sposobem poinformowania o końcu wesela było podanie flaków na kwaśno.

W Lubelskiem ze względu na sytuację gospodarczą częściej zdarzały się obiady z małą ilością mięsa. Nie mogło natomiast zabraknąć wódki, pierogów i korowaja — weselnego chleba obrzędowego. Serwowano ponadto barszcz z buraków czy groch z sosem z mąki, octu, miodu i masła.

Na Pomorzu wśród dań weselnych królowała czernina z kluskami, mięso wieprzowe, rosół z ziemniakami oraz śliwki z makaronem. Podawano ponadto wędliny, chleb, a do oczepin czasem nawet i gęś. Pojawiał się także ryż z cukrem. Do picia serwowano słodką kawę, piwo oraz wódkę. Jeszcze inne obyczaje występowały

wśród Kaszubów. W niektórych regionach na wesela nie proszono mężatek, poza dwoma wybranymi z każdej strony rodziny, co traktowano jako niezwykle wyróżnienie. Przyjęcia były też czasami skromniejsze. Dominowały na nich chleb, masło, śledzie oraz gęszina. Z napojów przeważało piwo.

Jedzenie towarzyszyło także smutnym uroczystościom. Nieodłączną częścią pogrzebu była stypa, w zależności od regionu i stanu majątkowego zmarłego miała wymiar symboliczny lub wystawny. Mogła odbywać się w karczmie lub domu nieboszczyka. W niektórych częściach kraju zostawiano też chleb oraz gorzałkę przy grobie. Podczas stypy u Mazurów przy stole rezerwowano wolne miejsce dla duszy nieboszczyka. Szykowano dla niego także stołek, kawę i wódkę. Na trumnie czasem kładziono bochenek chleba, który później oddawano żebrakom.

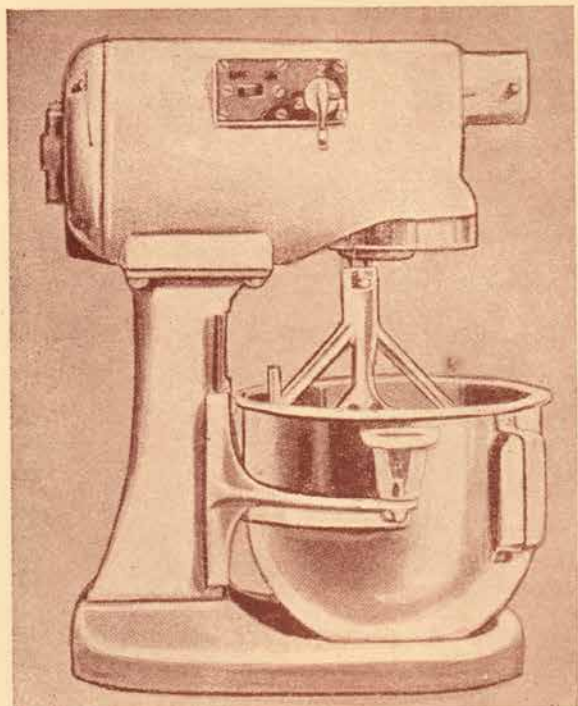
Na Kujawach przy trumnie ze zmarłym stały chleb oraz wódka. Ludzie przechodzący na czuwanie najpierw klękali, by się pomodlić, a potem witali się z żałobnikami. Za odwiedziny zapraszano ich na kieliszek czegoś mocniejszego.

Na ziemi lubelskiej menu zależało od dnia. W dni mięsne podawano kiełbasy oraz pieczenie wołowe czy baranie, w dni postne śledzia z miodem i cebulą oraz kapustę. W niektórych częściach kraju wkładano zmarłemu kawałek chleba pod ubranie na piersi, by w razie czego mógł posilić się w trakcie swojej podróży w zaświaty. Przede wszystkim też z pokoju, w którym wystawione były zwłoki, wynoszono wszystkie pokarmy stałe, tak by nie zostały skażone śmiercią. Do dnia pogrzebu w domu zmarłego nie wybierało się wody ze studni, gotowało ani piekło chleba. Na Lubelszczyźnie pieczywo rozdawano jako podziękowanie wszystkim, którzy brali udział w czuwaniu oraz pogrzebie. Cykl życia zataczał koło. Chrztu przeplatały się ze stypami. Na każdej uroczystości nie mogło jednak zabraknąć choćby symbolicznego kawałka jedzenia.

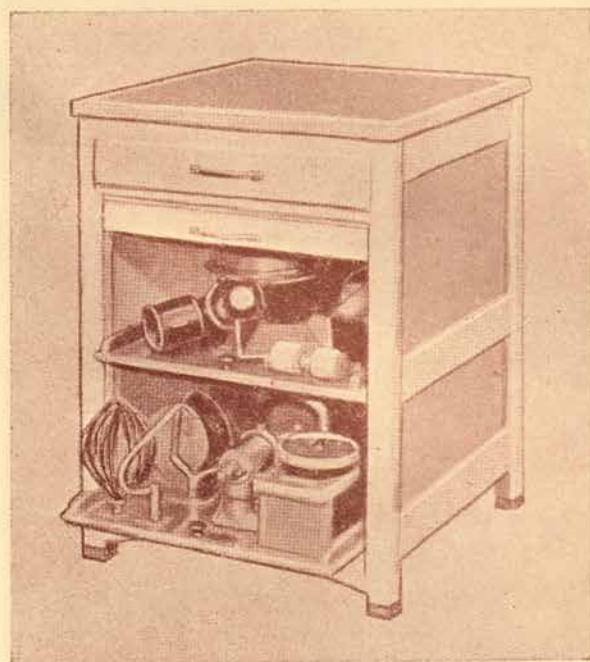
Wieki miały, a zarządzanie domem i umiejętne planowanie smacznych jadłospisów nie traciło na znaczeniu. Na początku xx wieku młode, niedoświadczone panie domu w poszukiwaniu wiedzy o kuchni zaglądały nie tylko do popularnych książek kucharskich, ale również czytały prasę. Do najpopularniejszych autorek kulinarnych z początku xx wieku należały przede wszystkim Maria Ochorowicz-Monatowa (1866–1925) oraz Maria Dissłowa (1870–1936). Maria Ochorowicz-Monatowa z domu Leszczyńska poza publikacjami *Uniwersalna książka kucharska* (1910 r.) oraz *Gospodarstwo kobiece w mieście i na wsi* (1914 r.) pisała także do czasopisma „Bluszcz” oraz do warszawskiego dwutygodnika „Świat Kobiecy”. Jej publikacje stanowiły skarbnicę wiedzy zarówno dla młodych kobiet wkraczających w świat domowych obowiązków, jak i doświadczonych gospodyń. Ważnym uzupełnieniem treści były ryciny pokazujące, jak wyglądają sprzęty kuchenne, oprawa stołu czy konkretne dania. Maria Dissłowa natomiast to nie tylko publicystka, zarządzała także przez lata Szkołą Gospodarstwa Domowego we Lwowie i napisała książkę *Jak gotować: Praktyczny podręcznik kucharstwa* (1931 r.), do której część o zdrowym odżywianiu napisała dietetyczka Maria Morzkowska.



247. Elektryczny „Pomocnik“ Kitchen Aid kręci za 15 minut lody.



227. Kitchen Aid (Kiczen-ejd), amerykański elektryczny „Pomocnik kuchenny“.



228. Szafka na przyrządy do „Pomocnika“.



Donica



Ubija pianę



Wyrabia ciasto



Kraje pasztety



Wykrawa ciastka

Na początku xx wieku pojawiły się ponadto nowinki techniczne ułatwiające pracę w kuchni. Kuchenki gazowe były dość standardowym wyposażeniem, ale prodiż — metalowe naczynie na prąd służące do pieczenia ciast oraz mięsa — lodówki i chłodziarki należały do droższych sprzętów. Przygotowywanie jedzenia zrewolucjonizowały też wielofunkcyjne miksery elektryczne, które pozwalały zaoszczędzić wiele pracy, bo coraz mniej osób mogło sobie pozwolić na pomoc w domu. Oszczędność oraz racjonalne zarządzanie budżetem domowym były nie mniej w cenie niż w wiekach poprzednich.

Dobra gospodyni nie dała się oszukać na zakupach, wiedziała, gdzie zdobyć najlepsze towary, dbała o różnorodność posiłki dla swojej rodziny i miała dobrze zaopatrzoną spiżarnię. Czas spędzany w kuchni skracał się nie tylko ze względu na nowinki technologiczne, ale również pojawienie się żywności konserwowej i półproduktów. Koncentrat pomidorowy czy mieszanki przypraw usprawniały gotowanie oraz wpływały na smak dań. Po warzywa, owoce czy mięso przede wszystkim chodziło się na bazyry. Ich wielką zaletą poza ogromnym wyborem stanowiły także ceny, dużo niższe niż w sklepach. W dużych miastach dało się wybrać na zakupy do hal handlowych. Najlepszej klasy asortyment oraz produkty luksusowe udostępniały natomiast delikatesy oraz sklepy kolonialne. Mieściły się w dobrych lokalizacjach, były gustownie urządzone, ale przekładało się to na wysokie ceny. Spośród szerokiego asortymentu oferowały: kawę, czekoladę, herbatę, alkohole czy wędliny, które na życzenie klienta krojono.

Dzięki profesjonalnym palarniom kawy, które pojawiły się pod koniec xix wieku, amatorzy delectowali się smakiem wybornego napoju nawet w domu. Jeszcze wcześniej niż palarnie kawy zaczęła pracować w Polsce pierwsza manufaktura czekolady. Otworzył ją w 1851 roku Karol Wedel. W ofercie firmy znalazły się czekolady i cukierki, ale również dobrze znane wszystkim Polakom ptasie mleczko — rodzaj delikatnej pianki oblanej czekoladą — czy torcik wedłowski — wafle przekładane kremem orzechowym i oblane czekoladą. Kilkadziesiąt lat później w 1898 roku przemysłowiec Adam Antoni Piasecki (1873–1945) założył przedsiębiorstwo cukiernicze, które od 1910 roku zaczęło także wyrabiać czekoladę. Mieściło się w Krakowie i nosiło nazwę Wawel. Firma działa do dziś i w swojej ofercie ma zarówno wyroby czekoladowe, jak i między innymi popularne cukierki Raczki oraz Kukułki. W 1911 roku dołączyła do grona producentów słodczy Poznańska Fabryka Czekolady „Luna”, którą najpierw przemianowano na Gondę, a później w 1913 roku na Goplanę. W jej ofercie są herbatniki, karmelki, czekolady oraz batoniki. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych produktów to ciasteczka Bé-Bé. Bez względu na producenta słodkości czekoladowe były produktami luksusowymi, na które nie wszyscy mogli sobie pozwolić na co dzień.

11 listopada 1918 roku po stu dwudziestu trzech latach zaborów Polska odzyskała niepodległość. Pierwsze lata w kraju upłynęły pod znakiem problemów z zaopatrzeniem, ale później kultura kulinarna zaczęła się rozwijać dynamicznie. Ludzie polityki, sztuki i kultury spotykali się w kawiarniach oraz restauracjach,

organizowano różne wydarzenia towarzyskie i bale. Józef Piłsudski (1867–1935) nie przepadał jednak za wielkimi przyjęciami. Jadał dosyć skromnie, pił ogromne ilości mocnej herbaty. Nie lubił bigosu czy kołdunów, tak bardzo popularnych na rodzinnej Wileńszczyźnie. Nie przepadał również za warzywami i owocami. Miał natomiast ogromną słabość do słodczy. Chętnie sięgał po cukierki oraz litewskie suchary oprószone cukrem i cynamonem. W jego domu nie mogło zabraknąć też ciasta ze śliwkami z pianą z białek.

Kuchnia między pierwszą a drugą wojną światową w dużej mierze opierała się na daniach mięsnych, mimo iż samo mięso wyceniano stosunkowo drogo. Najbardziej pożądana była wołowina czy baranina, chętnie przyrządzano także drób. Ryby serwowano nie tylko w okresie postów. Szczególny przysmak stanowiły raki. Sezon na nie rozpoczynał się wiosną, mniej więcej w połowie kwietnia, i trwał do końca października. Do jednych z ważniejszych dań zaliczano skorupiaki gotowane w wodzie lub wodzie z winem, które po przyrządzeniu zjadano bez użycia sztućców. Na najzamożniejszych czekały bardziej wyrafinowane potrawy, na przykład zupa z raków w stylu francuskim czy sos kardynalski na bazie masła rakowego. Popularną rybą, której dziś próżno szukać w restauracyjnych czy domowych menu, był minóg. Przede wszystkim jego smak znali amatorzy piwa oraz alkoholi wysokoprocentowych, bowiem smażony często podawano jako zakąskę. W kuchni międzywojennej, tak jak we wcześniejszych wiekach, chętnie zjadano także podroby. Jadłospis urozmaicały cynaderki, płucka, mózdzek w galarecie czy naleśniki na gorąco z mózgiem oraz pietruszką. Kartkując publikacje kulinarne z tego okresu, od razu rzucają się w oczy nawiązania do kuchni francuskiej: rosół *consommé* (w kuchni francuskiej *consommé* to klarowny, jasny bulion warzywny, drobiowy lub wołowy), *vol au vent* z drobiu (*vol au vent* to pasztecik z ciasta francuskiego z nadzieniem) czy karp *à la chambord* (karp faszerowany mięsem z karpia i podany z knedelkami z ryb, truflami, pieczarkami oraz sosem na bazie czerwonego wina). Zauważalne były również wpływy kuchni austro-węgierskiej oraz żydowskiej.

W miastach, w restauracjach i cukierniach kwitło życie towarzyskie. Poeci, literaci, aktorzy, piosenkarze i zwykli mieszkańcy spotykali się, by wśród gwaru zjeść coś i wypić kawę. Smakosze oraz entuzjaści świetnej zabawy dobrze wiedzieli, co jeść i gdzie się udać. Jednym z legendarnych miejsc z tego okresu była Adria otwarta w 1931 roku w Warszawie. Do lokalu wchodziło się przez kryształowe drzwi. Każdą z wielu sal gustownie urządzone z wykorzystaniem oświetlenia elektrycznego. Goście mogli wybierać między kawiarnią, barem amerykańskim czy dancینگiem z sufitem ozdobionym kasetonami. Miejsce przyciągało gwiazdy kina i piosenki, polityków oraz przedsiębiorców. Dobrą renomą cieszyły się także restauracje w Bristolu, Savoyu czy Hotelu Europejskim. Zamożni mieszkańcy Krakowa bywali u Hawełki. Lokal słynął z wystawnych śniadań i ogólnie bardzo bogatego menu, które uwzględniało homary, makaroniki czy kilkupiętrowe kanapki. Nie mniej wyszukany był



PROSZE, BARDZO
KUPOWAC CZEKOLADĘ
TYLKO PIASECKIEGO
BO JEST ONA NAJLEPSZA.

wybór serwowanych alkoholi. Dekoracyjny fryz w lokalu wyszedł spod pędzla Włodzimierza Przerwy-Tetmajera (1861–1923). U Hawełki bywało wielu znanych ludzi jak Stanisław Wyspiański (1869–1907) czy Henryk Sienkiewicz (1846–1916), zaglądali tam również wykładowcy akademicy. Na drugim biegunie świata kulinarnego znajdowały się bary robotnicze, gdzie najpopularniejszym napojem serwowanym do mięsa, kiełbasy z kapustą czy flaków była tak zwana mikadka — pięćdziesięciomililitrowa porcja wódki.

W międzywojniu ponownie wzrosło zainteresowanie kulturą angielską. Chętnie popijano popołudniową herbatę, ale jeszcze chętniej organizowano spotkania brydżowe, które łączono z kolacjami. Formuła gry wymagała jednak, by jedzenie nadto nie absorbowało, stąd też zapanowała moda na małe przekąski, kanapki i łakocie. Coraz mniej osób organizowało jednak duże i wystawne spotkania w domu, gdzie doskwierały problemy mieszkaniowe i brak pomocy domowej. Swego rodzaju rozwiązaniem pozwalającym na zmniejszenie liczebności obsługi było podawanie jedzenia w formie szwedzkiego stołu (lub szwedzkiego bufetu). Jego idea polega na tym, że goście podchodzą sami do stołu z jedzeniem i własnoręcznie komponują swój posiłek, który często nie ma formy zasiadanej. Ten sposób jedzenia jest bardzo popularny w krajach nordyckich, ale skąd wzięła się nazwa i pomysł na szwedzki stół? Odnosi się do tego historia z Zamościa prezentująca wydarzenia z 1656 roku. Król szwedzki Karol X Gustaw (1622–1660) podszedł ze swymi wojskami pod mury dobrze ufortyfikowanego Zamościa. W tym czasie w mieście rezydował podczaszy koronny Jan II Zamoyski (1627–1665). Sprytny król postanowił, że zamiast walczyć z magnatem spróbuje przekonać go do poddania się. Monarcha wysyłał poselstwa, próbował wielu innych zabiegów, w końcu poprosił, by Zamoyski zjadł z nim poźegnalne śniadanie. Podczaszy koronny wyczuł nieszczerze działania Szweda. Pod żadnym pozorem nie zamierzał wpuszczać obcych wojsk do fortyfikacji, jednocześnie nie mógł złamać prawa polskiej gościnności. Magnat nakazał ustawić stoły biesiadne po jednej i po drugiej stronie muru. Poczęstunek był bardzo wystawny i zróżnicowany, nie brakowało mięsa ani alkoholi. Aby upokorzyć jednak szwedzkiego króla, Zamoyski poza stołami nie pozwolił ustawić nic, na czym można byłoby siedzieć. Od tego czasu sposób jedzenia na stojąco nazywano szwedzkim stołem.

W prasie, szczególnie kobiecej, publikowano wiele porad dotyczących przyjmowania gości i układania menu. W książkach kulinarnych nie brakowało receptur na każdy posiłek dnia, w tym na dość popularny w owych czasach podwieczorek. Sama idea popołudniowej przekąski była znana już dużo wcześniej. Łukasz Gołębiowski pisał, że na jużynę (dawna nazwa podwieczorka) w dworach magnackich podawano owoce, ciasta, śmietanę i kurczęta z sałatą. Ta forma spotkań zaczęła zastępować trudne w organizacji kolacje zasiadane. Myli się jednak ten, kto zakłada, że podwieczorkom brakowało polotu. W najprostszej formie stanowiła je lekka przekąska, do której serwowano coś do picia. W tekstach kulinarnych znajdziemy też opisy sielskich, ziemiańskich spotkań, często pośród pięknych warunków przyrodniczych.



Ich uczestnicy delectowali się bułeczkami pszennymi, kanapkami, ciastami, świeżymi owocami, lodami, sorbetami, kawą, herbatą, kakao czy sokiem owocowym.

Prości ludzie także jadali dodatkowy posiłek, ale wyłącznie w okresie wyęzonych prac polowych w lecie. Na Śląsku określano go mianem swaczyny. Przygotowywano na niego pokarmy treściwe takie jak chleb z serem czy kiełbasą lub pasztetową, pojawiały się też kiszzone ogórki. Do picia była kawa zbożowa, mleko czy maślanka. Prawdziwa kawa zdarzała się rzadko.

Biesiadnicy na początku xx wieku zazwyczaj spotykali się na obiadach i kolacjach wokół stołów w stylu art déco. Miały blaty okrągłe, owalne lub prostokątne, często osadzone na jednej masywnej nodze. Popularnymi meblami w tym okresie były także barki czy kredensy. Na polskim gruncie art déco nawiązywało do rodzimego folkloru, co spotkało się z dobrym odbiorem zarówno w kraju, jak i za granicą. Podczas Międzynarodowej Wystawy Światowej Sztuki Dekoracyjnej i Wzornictwa, która odbyła się w 1925 roku w Paryżu, polscy twórcy zdobyli ogółem dwieście pięć nagród, w tym aż trzydzieści pięć Grand Prix.

Przykładem wyśmienitej oprawy rodzimej sztuki kulinarnej tamtych czasów, konkretnie lat trzydziestych, jest też jeden z najsłynniejszych polskich sloganów reklamowych. Wymyślił go sam Melchior Wańkowicz (1891–1974), pisarz, dziennikarz oraz publicysta. Ale zacznijmy od początku. Pod koniec xix wieku cukier ciągle należał do produktów luksusowych, na co dzień był praktycznie poza zasięgiem robotników czy ludności wiejskiej, a statystyczny Polak spożywał go mniej niż statystyczny mieszkaniec Europy Zachodniej. Produkcja znacznie przewyższała zapotrzebowanie. Lata mijały, a sytuacja nie poprawiała się zbyt. Prasa oraz konsumenci obwiniali za ten stan rzeczy paskarzy — nieuczciwych handlarzy sprzedających deficytowe produkty w zawyżonych cenach. Producenci cukru dobrze wiedzieli, że zwiększenie popytu jest możliwe tylko wtedy, kiedy towar stanie się masowy, zainwestowali zatem w reklamę. W latach 1930–1933 Związkowi Cukrowników w tej kwestii doradzał Melchior Wańkowicz i w 1931 roku to on wymyślił hasło „Cukier krzepi!”. Wykorzystywano je przez wiele lat, a sukces komercyjny został Wańkowiczowi sownie wynagrodzony. Otrzymał honorarium równe prawie dwukrotności ówczesnej pensji miesięcznej prezydenta Polski. Poza tym w prasie pojawiały się liczne reklamy wychwalające właściwości odżywcze i prozdrowotne cukru. Zalecano go dzieciom, zachwalano, że wydłuża życie. W ten sposób z ciekawostki kulinarnej i zbytku stał się produktem pierwszej potrzeby.

W miastach jadło się inaczej względem kuchni ziemiańskiej, co częściowo miało wpływ na rozwój turystyki. W latach trzydziestych xx wieku na prowincji zaczęły powstawać pensjonaty. Żyjący pośród zgiełku uciekali do miejsc, gdzie mogli odpocząć, cieszyć się prostymi przyjemnościami i tradycyjnym, czasem nawet nawiązującym do chłopskiej kuchni jedzeniem. W zamian za niedostępne w mieście atrakcje, takie jak spacer po lesie, grzybobranie czy kuligi, zubożali właściciele ziemscy mogli podreperować budżet majątku.

Wraz z wybuchem drugiej wojny światowej wystąpiły problemy z zaopatrzeniem w żywność. Niemniej nawet to nie zniszczyło zupełnie zaplecza gastronomicznego kraju. W wielu miejscach pojawiały się uliczne stoiska serwujące proste dania.

Druga wojna światowa oraz następujący po niej ustrój komunistyczny to trudny okres dla polskiej gastronomii. Praca przy odbudowie kraju była bardzo ciężka, dlatego bardziej niż wyrafinowany smak liczyła się wartość kaloryczna posiłku, która musiała iść w parze z przystępną ceną. Czasy powojenne charakteryzował ciągły niedobór produktów. Początkowo wiązało się to z większymi inwestycjami w przemysł niż w rolnictwo oraz gospodarstwami, które powstały po nadaniu chłopom aktów własności ziemi i były tak małe, że nie dostarczały odpowiedniej ilości płodów rolnych. Stan ten jednak nie trwał zbyt długo, bo już w 1948 roku rozpoczęła się kolektywizacja i organizowanie spółdzielni produkcyjnych. Nie spełniły one jednak swojej funkcji. Od 1949 roku zaczęto zatem tworzyć Państwowe Gospodarstwa Rolne wzorowane na modelu radzieckim, które miały pobudzić intensywny rozwój rolnictwa i produkcji. Indywidualne formy własności istniały cały czas, ale ze względu na liczne problemy chłopci często musieli podejmować się także innych prac. Przez brak siły roboczej w latach pięćdziesiątych XX wieku to mieszczanie, często razem z dziećmi, przyjeżdżali na wieś pomagać przy żniwach, sianokosach czy wykopkach. Podczas kolonii zajmowali się wieloma pracami takimi jak pielienie czy zbieranie stonki ziemniaczanej, którą według partyjnej propagandy zrzucały nocą na pola amerykańskie samoloty. Brak rąk do pracy miał też przełożenie na sytuację kobiet. W PRL-u wspierano emancypację. Pojawiły się nowe zawody i możliwości rozwoju kariery. Swego rodzaju symbolem czasów stały się traktorzystki. Jedną z nich była wypromowana przez Polską Kronikę Filmową Magdalena Figur. Kobiety pracowały również w przemyśle, budownictwie i wielu innych niedostępnych wcześniej profesjach, ale wykonywana praca nie zwalniała ich jednak z obowiązków domowych. Po zakończeniu jednego etatu wracały do domu, gdzie gotowały, prały i opiekowały się dziećmi. Władze komunistyczne starały się wpływać na sposób życia i zmieniać warunki kobiet, budując instytucje takie jak żłobki czy przedszkola. Wsparcie miały gwarantować też otwierane pralnie oraz stołówki.

W rolnictwie podobnie jak w przemyśle ogromną rolę odgrywało współzawodnictwo w pracy. Zakłady i brygady konkurowały ze sobą o wyrabianie jak największej normy, w praktyce przez to praca często była wykonywana byle jak. Na wsiach do postępu miały przyczyniać się zarówno powstające kółka rolnicze, jak i specjalistyczne emitowane od lat osiemdziesiątych programy telewizyjne. W PRL-u dożynki, święta plonów o wielowiekowej tradycji wśród Słowian, przybrały zupełnie nowe oblicze — stały się okazją do uprawiania partyjnej propagandy. Co roku główne obchody odbywały się w innym województwie, a ich najważniejszą częścią był przygotowany z rozmachem pochód.

Państwo zaczęło przejmować także pieczę nad wymianą towarową. Od 1949 roku prawie cały handel hurtowy i ponad połowa detalicznego trzymała



*Smazcie
owoce*

cukier krzepi

w swoich rękach władza. Prywatnych właścicieli przedsiębiorstw oraz sklepów prezentowano jako oszustów, ludzi żyjących na granicy prawa i wyzyskiwaczy. Nazywano ich pogardliwie prywaciarzami. Mimo ogromnej niechęci do kultury amerykańskiej z ogólną aprobatą przyjęto idee sklepów samoobsługowych. Pierwszą tego typu przestrzeń otwarto w 1956 roku w Białymstoku.

Pisząc o handlu, nie można ominąć kwestii braków produktowych. Według narracji władzy вина leżała po stronie spekulantów, którzy dla własnych korzyści łupili nadmierne ilości towarów, by później odsprzedawać je po znacznie wyższych kwotach. Lata mijały, a sytuacja zaopatrzenia wcale się nie poprawiała. Ludzie zapomnieli, jak smakują raki, wykwintne pieczenie czy wyszukane ciasta i desery. Kuchnia uległa uproszczeniu, bowiem gotowało się nie to, co się chciało, ale z tego, co akurat było dostępne. Do charakterystycznych widoków w każdym mieście należały ciągnące się kolejki ludzi czekających na dostawę towarów do sklepu. Ze względu na braki w całym kraju kwitł nielegalny handel mięsem, alkoholem i produktami luksusowymi. Długie ogony często przywoływano w żartach, anegdotach, ale też w książkach czy filmach. Kolejki stały się również centrum życia społecznego. Reglamentacja towarów w PRL-u miała miejsce trzykrotnie. Pierwszy raz tuż po wojnie, kiedy niedobory produktów osiągały przeogromną skalę. Następnie między 1951 a 1953 rokiem, wtedy brakowało mięsa, tłuszczów zwierzęcych oraz roślinnych, masła, cukru czy środków piorących. Wprowadzanie kartek rozpoczęło się w 1976 roku od cukru, zniesiono je dopiero w 1985 roku. Małe papierowe druczki uprawniały do zakupu mięsa, masła, mleka w proszku, ryżu, kaszy, mąki, czekolady, alkoholu, jak również benzyny, mydła czy proszku do prania. Jednym z najczęściej malowanych obrazów tamtych czasów były półki sklepowe wypełnione butelkami octu. Mimo że braki w sklepach godziły dotkliwie, PRL jest okresem, który część osób wspomina z nostalgią. Powraca się też do niego w licznych żartach, anegdotach, a nawet we wzornictwie. Okruchy codziennego życia, a także różne aspekty związane z kulturą kulinarną tamtych czasów odnajdujemy w twórczości reżysera Stanisława Barei (1929–1987), opozycjonisty, który wykorzystywał film do obnażania władzy i systemu socjalistycznego. Jego komedie *Poszukiwany, poszukiwana* (1972) czy *Miś* (1981) są świetnym oknem na pełen sprzeczności oraz paradoksów świat PRL-u.

Luksusowe produkty sprzedawano od 1955 roku w sklepach Baltona oraz od 1972 roku w pewexach. Za zagraniczną walutę, najczęściej dolary amerykańskie, można było kupić kosmetyki, jeansy i niedostępne w kraju produkty spożywcze. Baltona powstała w 1946 roku i początkowo była przedsiębiorstwem zajmującym się zaopatrzeniem statków. Wraz z rozwojem firma zaczęła dostarczać produkty do placówek dyplomatycznych, portów lotniczych oraz sklepów dla marynarzy, co też miało swoje odzwierciedlenie w identyfikacji wizualnej. Znakiem Baltony był bowiem uśmiechnięty mężczyzna w marynarskim stroju trzymający naręczne paczek.

W okresie Bożego Narodzenia za największe rarytasy uważano zagraniczne suszone owoce, orzechy, a przede wszystkim pachnące cytrusy, które wraz z czekoladami (lub produktami czekoladopodobnymi) trafiały do paczek prezentowych. Banany, które dziś są powszechnie dostępne, za czasów rządów Władysława Gomułki (1905–1982) były niezmiernie egzotyczne i niedostępne. Znalazło to swoje odniesienie w związku frazeologicznym „bananowa młodzież”, którego używano propagandowo w odniesieniu do dzieci z bogatych rodzin wychowanych w luksusie i oderwanych od rzeczywistości.

Tuż po drugiej wojnie światowej rozpoczęto też intensywną walkę z prywatnymi właścicielami restauracji. Zniechęcano ich do prowadzenia działalności wysokimi karami, zabieraniem koncesji i innymi utrudnieniami w prowadzeniu biznesu. Dodatkowo mechanizm propagandowy przedstawiał ich jako pazernych wyzyskiwaczy, a jedzeniu restauracyjnemu zarzucał wysokie ceny oraz słabą jakość. Gwoździem do trumny okazał się również nakaz serwowania w porze obiadowej zestawów w odgórnie narzuconej cenie. Rynek restauracyjny zaczął wprawdzie odradzać się w latach pięćdziesiątych XX wieku, ale nie był to poziom, jaki reprezentowały lokale gastronomiczne w okresie międzywojennym. Szczególnego znaczenia nabrały bary mleczne — rodzaj samoobsługowych jadalni, w których nie sprzedawano alkoholu. Ich nazwa pochodzi od typu potraw, jakie dawniej dominowały w menu. Sama idea jest znacznie starsza niż PRL. Pierwsza tego typu jadalnia o nazwie Świder lub inaczej Mleczarnia Nadświdrzańska powstała w 1896 roku w Warszawie. Założył ją ziemianin i hodowca Stanisław Dłużewski. Warty odnotowania jest fakt, że lokal serwował dania kuchni jarskiej. Jadali w nim regularnie: Maria Konopnicka, Władysław Reymont czy Stefan Żeromski. Bary mleczne w PRL-u gwarantowały szybki, a przede wszystkim tani posiłek. Dania restauracyjne potrafiły kosztować nawet trzykrotnie więcej. Niektóre miejsca tego typu przetrwały komunizm i ciągle karmią za niewygórowaną cenę (ze względu na dotacje) rzesze mieszkańców miast. Aby zjeść coś niecodziennego, należało się wybrać do restauracji hotelowych, te jednak nastawiały się głównie na klientów zagranicznych. Dużo lokali prowadziło selekcję, wpuszczano jedynie gości elegancko ubranych i pełnych ogłady. Dzieci praktycznie nie zabierano do restauracji, nie były to także miejsca odpowiednie dla samotnych kobiet. Działanie wszystkich typów lokali gastronomicznych nierozdzielnie wiąże się z produkcją żywności. Ze względu na stałe problemy z zaopatrzeniem powstał specjalny instytut, który miał przygotowywać gotowe jadłospisy dla obiektów zbiorowego żywienia na podstawie dostępnych produktów.

Pośród hołdów radzieckim wzorcom, które składała propaganda, znalazło się też miejsce dla kuchni. Pisma kobiece przemyślały informacje o rosyjskich potrawach, zachęcając do ich przygotowywania w domowym zaciszu. W Pałacu Kultury otwarto restaurację Trojka, w Gdańsku zaś zamożniejsza klientela mogła udać się do lokalu Newska. Serwowano w nich *pielmieni* (rodzaj małych pierożków z nadzieniem mięsny lub rybnym), *soljanke* (gęstą kwaskowatą zupę na wywarze mięsny

DOBRA PASZA DOBRE BYDŁO



Zwróć się do agronoma wiejskiego i poproś o broszurę pod tytułem:

„DOBRA PASZA - DOBRE BYDŁO“

lub rybnym), a nawet kawior. Kulinarna indoktrynacja poszła jednak w nieco innym kierunku. Jednym z dań, które odnajdziemy w kuchniach krajów bloku wschodniego, jest sałatka jarzynowa. Są dwie teorie dotyczące jej pochodzenia. Według pierwszej z nich wywodzi się od francuskiego dania *macédoine*. Była to sałatka lub potrawa podawana na ciepło, której przepis opracowano w XVIII wieku. W jej skład wchodziły warzywa lub owoce pokrojone w kostkę. Według drugiej teorii sałatkę jarzynową wymyślono w Rosji. W 1860 roku pochodzący z Belgii Lucien Oliver zaserwował w swojej moskiewskiej restauracji Ermitaż danie z mięsem, podrobami, kawiozem, rakami, jajkami gotowanymi na twardo i kaparami. Dopełnieniem całości była galaretka z bulionu oraz sos prowansalski. Początkowo nawet nie planował, że będzie to coś więcej niż dekoracja, ale klientom bardzo spodobało się finezyjne danie i zaczęli po nie sięgać. To właśnie goście restauracji przyczynili się do zmiany kształtu potrawy Olivera do znanej dzisiaj sałatki jarzynowej. Podenerwowany właściciel, którego koncept został zbezczeszczoney, jako gest prześmiewczy miał dodać majonez. Nie spodziewał się jednak, że to połączenie jeszcze bardziej posmakuje klientom. Ze względu na autora pierwowzoru w Rosji do potrawy przyłgnęła nazwa *salat olivje*. Współcześnie nie znajdziemy w niej jednak kawioru, raków czy ozorów wieprzowych. Rosjanie, którzy żyli na emigracji, nie zawsze mogli dostać wszystkie produkty, więc zaczęli upraszczać i modyfikować skład dania. Dodatkowo sałatka uległa zmianie również ze względów ekonomicznych i braku możliwości pozyskania drogich specjałów. W Polsce zaczęła być popularna w latach siedemdziesiątych XX wieku. Dawniej nie mogło zabraknąć jej na przyjęciu imieninowym, stała się także ważną częścią menu bożonarodzeniowego oraz wielkanocnego.

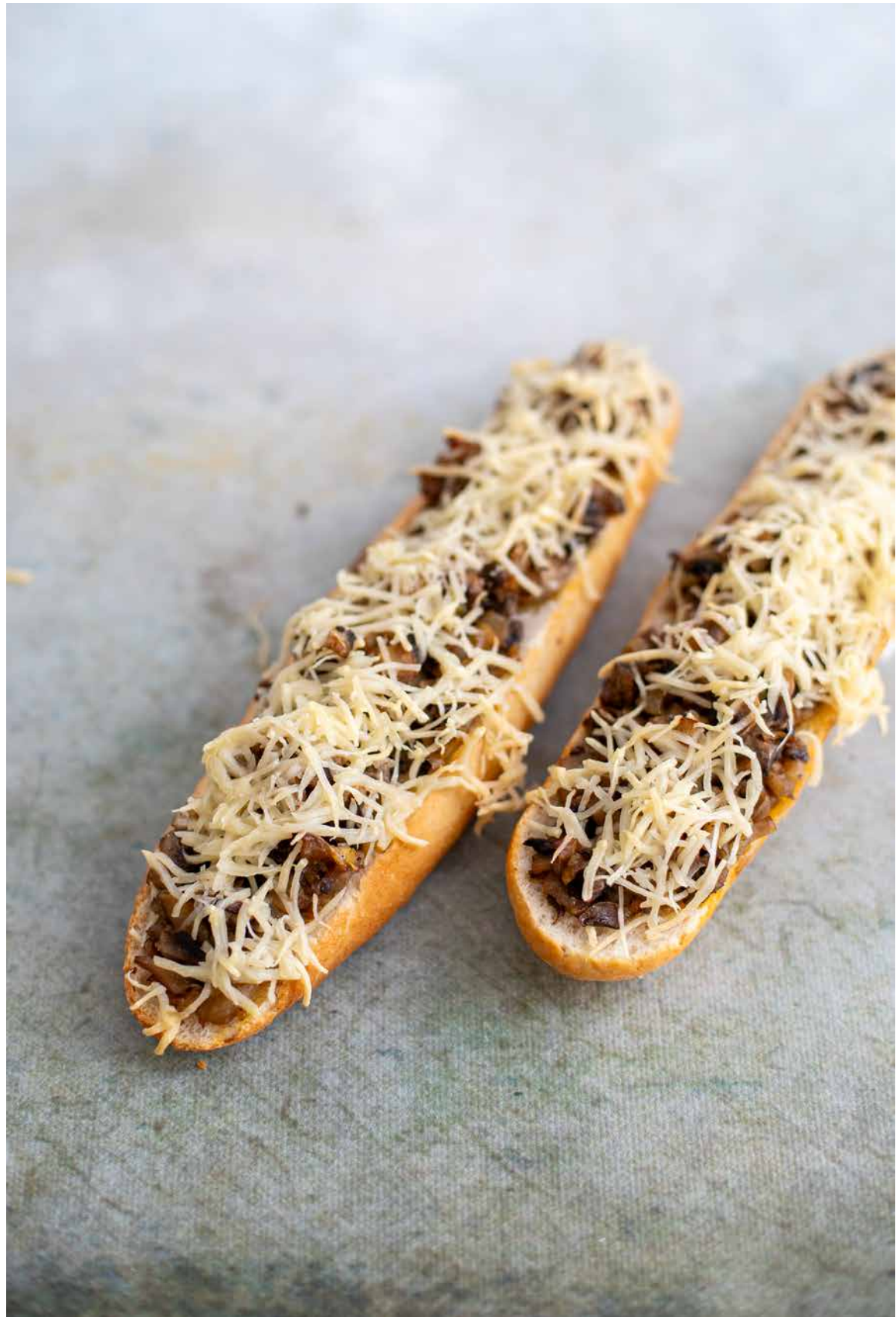
W latach pięćdziesiątych XX wieku zauważono, że na rynku brakuje odpowiedniej literatury kulinarnej. Przedwojenne książki kucharskie wypełniały receptury, których realizacja ze względu na braki produktowe nie była możliwa. Przed autorami nowych kulinarnych tekstów stało niemałe wyzwanie. Musiało być różnorodnie, smacznie i oczywiście zgodnie z najnowszymi normami odżywiania, istotną rolę odgrywał koncept i zaskoczenie. Kulinarnym osiągnięciem dało się już nazwać przygotowanie potraw z prostych składników, tak by przypominały w smaku znacznie bardziej wyrafinowane dania. Przepisy i porady dotyczące prowadzenia domu prezentowano również w prasie, między innymi na łamach „Przyjaciółki” czy „Kobiety i życia”.

Jedna z najważniejszych publikacji kulinarnych PRL-u ukazała się w 1954 roku, ogromnie wpłynęła na kształt polskiej kultury kulinarnej. Mowa oczywiście o *Kuchni polskiej*. To praca zespołowa, którą nadzorował Stanisław Berger (ur. 1923 r.) związany z Państwowym Zakładem Higieny w Warszawie, a później Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego. Autorką większości przepisów była natomiast Helena Kulzowa-Hawliczkowa (1904–1989), dyplomowana nauczycielka gospodarstwa domowego. Nowa kulinarna biblia łączyła w sobie wiedzę o żywieniu, przygotowywaniu i przechowywaniu jedzenia z licznymi recepturami. Ze względu na

swoje pochodzenie nowy model żywieniowy Helena Kulzowa-Hawliczkowa oparła o kuchnię Śląska oraz Kresów Wschodnich. Później na rynku pojawiły się też inne książki i poradniki, w tym prezentujące różne kuchnie zagraniczne. Kuchnia musiała być dostosowana do nowych realiów, w których nie było miejsca ani na służbę, ani na czasochłonne potrawy. Prasa zachęcała również mężczyzn do gotowania oraz przyjmowania prac w domu.

W latach siedemdziesiątych xx wieku nastąpiło niewielkie polepszenie warunków życia i przypało na okres władzy Edwarda Gierka (1913–2001). Nieco świeżości do dość monottonnych jadłospisów wniosły inspiracje przywiezione z podróży na Węgry, do Bułgarii czy Jugosławii. Polacy zaczęli używać w kuchni papryki, zarówno świeżej zielonej oraz czerwonej, jak i tej sproszkowanej. Do sprzedaży trafiały bułgarskie mrożone warzywa, z tego kraju sprowadzano również pomidory, koniaki oraz wino Sofia. Produkty spożywcze importowano także z innych zaprzyjaźnionych państw. Były zatem i kubańskie grejpfruty czy czeskosłowackie soki. Szybko rósł apetyt na zagraniczne kuchnie, co przekładało się również na nazewnictwo dań. Wśród popularnych przepisów znalazła się ryba po grecku, śledź po japońsku czy gęś po szwedzku. Niestety poza nazwą niewiele łączyło je z krajem rzekomego pochodzenia. Ryba po grecku dziś jest nie tylko jednym z reliktywów PRL-u, ale również częstym daniem pojawiającym się na wigilijnym stole. Próżno jednak szukać Greka, który rozpoznałby w niej tradycje kulinarne swojej ojczyzny. Potrawa ta jest swego rodzaju polskim wyobrażeniem smaków Hellady. Jej nazwa wywodzi się od sosu greckiego doprawianego olejem, w skład którego wchodzi pokrojone w paski warzywa takie jak marchewka, seler, cebula i pietruszka. Nieodłącznym elementem współczesnej ryby po grecku jest też sos lub koncentrat pomidorowy.

Jeszcze bardziej zagadkowy jest śledź po japońsku. Potrawę przygotowuje się z filetów rybnych, jajek na twardo, groszku konserwowego, cebuli, ogórków kiszonych lub korniszonów, jabłka, majonezu oraz śmietany. Niektóre przepisy zawierają też starty żółty ser. Wprawdzie same śledzie są obecne w diecie Japończyków, pozostałe produkty to już jednak duża egzotyka. Nieścisłości dotyczą choćby śmietany. Przez wieki w Kraju Kwitnącej Wiśni nie jadano mięsa ani nabiału. W xx wieku produkt ten pojawiał się w daniach pochodzenia obcego oraz w zagranicznym cukiernictwie. Ciekawa jest też kwestia jabłka będącego w tamtych czasach bardzo drogim owocem w Japonii sprzedawanym na sztuki. Dodatkowo nigdy nie łączono go z rybą, zatem śledź po japońsku jest czystą fantazją. Ciekawych interpretacji zagranicznych potraw było znacznie więcej. O gotowaniu dań różnych kuchni pisał między innymi Maciej E. Halbański w publikacji *Potrawy z różnych stron świata. Kimchi*, gdzie ogólną nazwę na koreańskie kiszoncek przemianowano na surówkę z kapusty przygotowywaną bez dodatku *gochugaru* — sproszkowanej papryki chilli, jednego z najważniejszych składników ponad 90 procent koreańskich kiszonek. Japońska zupa *miso* zamiast na paście ze sfermentowanej soi gotowana była na



bazie białej fasoli. Natomiast klasyczna pizza neapolitańska miała w składzie pastę pomidorową, filety sardelowe i twarde ser (edamski).

W latach siedemdziesiątych zaczęto też produkować w Polsce coca-colę. Ten amerykański napój przez długi czas traktowano jako symbol imperializmu oraz zepsucia, mimo to można go było dostać w sklepach dewizowych. Od 1957 roku zaczęły się pojawiać jego polskie odpowiedniki takie jak cola-cola czy polo-cola. Największym hitem okazała się jednak polo cockta produkowana od lat sześćdziesiątych do początku lat dziewięćdziesiątych przez wytwórnię należącej do Spółem. Wyjątkowo zyskała na popularności po premierze filmu *Kingsajz* z 1987 roku w reżyserii Juliusza Machulskiego (ur. 1955 r.). To jednak oryginał ostatecznie chętniej wybierali konsumenci, mimo że jego cena nie należała do najniższych. „Coca-Cola, to jest to!” — konkurs na polskie hasło koncernu wygrała w 1971 roku Agnieszka Osiecka (1936–1997) — dziennikarka, poetka oraz reżyserka.

Z czym jeszcze kulinarnie kojarzy się PRL? Na przełomie lat czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku opracowano recepturę jednego z popularniejszych warszawskich deserów, a mianowicie wuzetkę — ciastko na bazie kakaowego biszkoptu przełożonego dżemem i bitą śmietaną. Według niektórych źródeł deser zawdzięcza swoją nazwę warszawskiej Trasie w-z (Wschód — Zachód), w pobliżu której mieściła się pierwsza cukiernia sprzedająca ten specjał. Według innej anegdoty nazwa pochodzi od skrótu nadanego słodkości przez Warszawskie Zakłady Ciastkarskie, który oznaczał wyrób z czekoladą.

W sezonie letnim nieodzownym elementem miejskiego krajobrazu były małe wózki, z których sprzedawano wodę z saturatora. Bardzo szybko zaczęto nazywać ją z przekąsem „gruzliczanką”, co było odniesieniem do podawania wody w niedbale przepłukanej po poprzednim kliencie szklance. Nie odstraszało to jednak rzeszy spragnionych, którzy w upalny dzień marzyli o szklance wody gazowanej z sokiem. Wózki pojawiły się w Polsce w latach pięćdziesiątych. Początkowo sprowadzano je ze Związku Radzieckiego, później ruszyła lokalna produkcja. Szklanki ze względu na częste kradzieże zaczęto przymocowywać do wózków przy pomocy łańcuchów. Z innych napojów dostępna była też zazwyczaj wyrabiana przez prywatny oranzada w foliowych woreczkach.

W budkach z jedzeniem można było kupić kultowe zapiekanki — połówki długiej bułki à la bagietka z nadzieniem z pieczarek oraz cebuli posypane serem i zapieczone. Po transformacjach systemowych to fastfoodowe danie świetnie odnalazło się wśród asortymentu szybkich przekąsek sprzedawanych w szkolnych sklepikach. Powstawały też lokale, w których serwowano zapiekanki w znacznie bogatszej wersji, z kiełbasą czy innymi wędlinami, a także dużą liczbą dodatków. Do pożądanых łakoci należało także produkowane od 1955 roku przez cieszyńską Olzę prince polo. Chrupiący wafelek obłany czekoladą, który sprzedawany jest do dziś. Udało mu się także zaistnieć na rynkach zagranicznych, najbardziej znany był na Islandii. W latach siedemdziesiątych zaczęto sprowadzać na wyspę wafelki, które cieszyły się nie

mniejszą popularnością niż coca-cola. Przeciętny mieszkaniec spożywał ich około kilograma rocznie. W odległy zakątek Europy trafiały też samochody, rowery oraz Tinda-Vodka według receptury stworzonej przez Bolesława Skrzypczaka z Poznania. Współcześnie na Islandii znajdziemy alkohol o takiej samej nazwie, produkuje się go od 1974 roku, a na jego etykiecie zawarta jest informacja, że zawdzięcza swój smak niezwyklej islandzkiej wodzie.

Po przemianach politycznych związanych z obaleniem komunizmu w Polsce w 1989 roku nastąpiły również zmiany ekonomiczne. Wprowadzono gospodarkę wolnorynkową oraz rozpoczęto prywatyzację państwowych zakładów. W Polsce zaczęły pojawiać się sklepy, restauracje i firmy cateringowe. Możliwość łatwego sprowadzania produktów z różnych zakątków świata przyczyniła się do zwiększenia liczby lokali serwujących dania kuchni zagranicznych. Wśród nich największą ekspansję odnotowała przede wszystkim kuchnia włoska, która i dziś ma największy udział na rynku, w szczególności za sprawą pizzerii.

Na nowy rynek szybko weszła także kuchnia amerykańska reprezentowana przede wszystkim przez lokale specjalizujące się w fast foodzie. 17 czerwca 1992 roku w Warszawie otwarto pierwszą restaurację McDonald's. Zainteresowanie było ogromne. Warszawskie otwarcie wciąż pozostaje w czołówce najlepszych inauguracyj restauracji sieci. Nowy lokal przyciągnął też gwiazdy oraz znane osoby publiczne. Magnelem nie były wyłącznie hamburgery czy frytki. Fast food symbolizował zachodnie wartości, kojarzył się z wolnością, otwartością i amerykańskim snem.

Do ważnych elementów gastronomicznego krajobrazu należały także budki oraz bary otwierane przez mieszkających w Polsce Wietnamczyków. Wcześniej przez braki produktowe nie było w kraju za bardzo przestrzeni na restauracje azjatyckie. W Warszawie wprawdzie działała od lat sześćdziesiątych restauracja chińska Szanghaj, ale jej klientela pochodziła z zamożnych warstw społecznych. Lokale wietnamskie oferowały kuchnię w przystępnej cenie i, przynajmniej początkowo, dostosowaną do lokalnych smaków, czego najlepszym przykładem są sajgonki — jest to powszechnie używana w Polsce nazwa na *nem rán* (na północy Wietnamu) lub *chả giò* (na południu Wietnamu), czyli rodzaj krokicików zawiniętych w papier ryżowy i smażonych w głębokim oleju. Polska wersja zazwyczaj jest wypełniona kapustą, marchewką, cebulą, grzybami i wieprzowiną. W tradycyjnych wietnamskich wersjach znajdziemy mięso wieprzowe wzbogacone dodatkiem kraba, krewetki, cienki makaron oraz kalarepę. W menu orientalnych barów nie mogło zabraknąć też kurczaka smażonego w cieście czy drobiu, wieprzowiny lub wołowiny w sosie pięciu smaków, które symbolizują pewne wyobrażenie Polaków o kuchni orientalnej. W międzyczasie mniejszość wietnamska przygotowywała też dla siebie tradycyjne dania rodzimej kuchni, a na rynku rosła dostępność azjatyckich produktów spożywczych. Z wietnamskiego pochodzi również nazwa uszaków bżowych, czyli grzyby *mun*, które w kraju pochodzenia są znane jako *cánh móng*.



Nietypowe smaki były dostępne także dla odwiedzających Stadion Dziesięciolecia — przestrzeń sportową, która po 1989 roku została wydzierzawiona na targowisko i działała do 2007 roku. Współcześnie na tym miejscu znajduje się Stadion Narodowy. Obecność kuchni wietnamskiej na rynku polskim to też i trudne sytuacje związane z uprzedzeniami kulturowymi dotyczącymi tabu kulinarnego. Największym kryzysem było pojawienie się doniesień o tym, jakoby w kuchni wietnamskiej sprzedawanej w Polsce wykorzystywano mięso gołębi oraz psów.

Duże zmiany w percepcji jedzenia przyniósł XXI wiek. Dostęp do źródeł wiedzy oraz coraz liczniejsze podróże Polaków zaczęły przekładać się na zmiany w sposobie odżywiania. Pojawiła się grupa konsumentów, która nie chciała jeść potraw udających azjatyckie i wiele lokali urozmaiciło swoje menu o bardziej tradycyjne i autentyczne dania. W przypadku kuchni wietnamskiej pierwszą powszechnie rozchwytywaną potrawą było *phở* — rodzaj makaronu ryżowego podawanego w pachnącym przyprawami bulionie mięsnym. Historia tego dania sięga początku XX wieku, a nazwa pochodzi od *bánh phở*, czyli cienkiego i płaskiego makaronu ryżowego. Występuje w różnych wariantach. Ta z północy Wietnamu jest inna od tej z południa. O tym, jak istotne miejsce zajęła w Polsce ta tradycyjna wietnamska potrawa, świadczy fakt, że doczekała się nawet swoich wersji instant dostępnych w supermarketach.

Phở utorowała drogę innym daniom kuchni wietnamskiej. W Polsce bardzo dobrze przyjęły się również *bánh mì* — krótkie bagietki serwowane jako kanapki. Wśród najpopularniejszych wersji jest wieprzowina, *chả lụa* (rodzaj wieprzowej kiełbasy) czy paszтет. Wszystko to wzbogacono o marynowaną marchewkę, białą rzodkiew i sową porcję świeżej kolendry. Niewiele osób delektując się smakiem tych aromatycznych kanapek, wie, że Polacy mają swój mały wkład w ich historię. Zbigniew Antoń (lub Anton, 1930–2012) w 1950 roku jako jeden z pierwszych absolwentów ukończył Państwowe Gimnazjum Piekarsko-Cukiernicze w Bydgoszczy. Przez prawie całą pracę zawodową był związany z państwowymi przedsiębiorstwami: Polimex, Spomasz oraz Społem, w których zajmował funkcje technologa piekarstwa. W latach 1970–1971 z ramienia wymienionych dbał o handlowe stosunki polsko-wietnamskie i rozwijał nowoczesne piekarstwo w Wietnamie. Stworzył kilkadziesiąt autorskich receptur na chleb i bułki (m.in. chleb żytni cebulowy na miodzie), na część z nich miał patenty technologiczne. Za wykonywaną pracę został wielokrotnie odznaczony. Po przejściu na emeryturę jeszcze przez wiele lat zajmował się doradztwem na rzecz prywatnych piekarni i optymalizacją prowadzonych w nich procesów technologicznych. Być może zatem chrupiąca bagietka, która jest wykorzystywana do zrobienia *bánh mì*, zawdzięcza po części swoją teksturę oraz konsystencję polskim piekarzom.

Nieco inny wymiar miała obecność kuchni japońskiej w Polsce. Przede wszystkim sztukę kulinarną Kraju Kwitnącej Wiśni, razem z jej estetyką, uznaje się za wyjątkowo wysublimowaną oraz elegancką. Lokale ją serwujące wyjątkowo się

PHỦ THỦ TƯỚNG
CỤC CHUYÊN GIA

Nay nhận thực đồng chí
Anton Zbigniew
Balan
quốc tịch
là chuyên gia sang giúp Chính phủ
nước Việt nam dân chủ cộng hòa
tại *Bộ Lương thực và thực phẩm*

Có giá trị đến ngày *30* tháng *6* năm *1970*

Ngày *22* tháng *12* năm *1970*
Cục trưởng Cục chuyên gia
CỤC CHUYÊN GIA
Phạm Kim

Chữ ký của người được cấp giấy





ceńczyły i przez to kojarzyły często z wyściami biznesowymi. Pierwszą japońską restauracją w Polsce była założona w Warszawie na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku Tsubame. Później zaczęły pojawiać się głównie bary serwujące *sushi* — danie składające się z ryżu doprawionego przede wszystkim octem ryżowym, solą i cukrem oraz dodatków, które stanowią surowe, gotowane i pieczone ryby oraz owoce morza, a także warzywa czy omlęt. Jeden z największych boomów na *sushi* przypadł między 2005 a 2009 rokiem, kiedy powstawało bardzo wiele barów, a także dużą popularnością cieszyły się kursy przygotowywania tej japońskiej potrawy. Danie to, które w Japonii przez rodzimych mieszkańców nie jest zaliczane do kuchni wysokiej (ze względu jednak na koszt składników może być drogie), w Europie i Stanach Zjednoczonych stało się synonimem luksusu oraz swego rodzaju wizytówką Kraju Kwitnącej Wiśni. Początkowo poza Azją bardzo często dało się trafić na restauracje, w których na drewnianych łódeczkach pływających po kanale leżały talerzyki z kawałkami *sushi*. Taka forma prezentacji wywodziła się od *kaitenzushi* — czyli *sushi* przemieszczającego się na metalowej taśmie. Sposób ten został opracowany przez Shiraishiego Yoshiakiiego (1914–2001), który szukał rozwiązania pozwalającego na zmniejszenie liczby pracowników. Pierwszy lokal tego typu stworzył w 1958 roku, na komercyjny sukces musiał jednak poczekać, bo szła na takie restauracje rozpoczęła się dopiero w latach siedemdziesiątych po Osaka World Expo. *Kaitenzushi* stało się symbolem *sushi* fast foodu. Z punktu widzenia smakoszy nie ma znaczenia, czy jedzenie porusza się na taśmie, czy na łódeczkach. W każdym z tych przypadków ruch powietrza powoduje obsychanie ryżu oraz składników.

Kuchnia japońska przeszła transformację podobnie jak wietnamska, od barów *sushi* w kierunku szerszej oferty gastronomicznej. W samym segmencie związanym z *sushi* pojawiają się też miejsca bazujące na bardzo dobrej jakości składnikach, w których szefowie kuchni dużo uwagi przywiązują także do techniki przygotowania jedzenia. Zdecydowanie największa część oferty to jednak dania w stylu fusion, w których więcej jest pieczonych oraz smażonych w głębokim oleju składników, a także produktów zupełnie nieosadzonych w kuchni japońskiej, na przykład serek, awokado, orzeszki ziemne czy mango.

Kolejną japońską potrawą, która natrafiła na podatny grunt w Polsce, jest *rāmen* — rodzaj makaronu pszennego podawany w bulionie lub gęstym sosie. Danie to wywodzi się z kuchni chińskiej i jeszcze na samym początku XXI wieku przez wielu Japończyków było w ten sposób traktowane. Jego ogromna popularność na świecie sprawiła, że znacznie awansowało i w Kraju Kwitnącej Wiśni. W Polsce można zjeść nie tylko klasyczne wersje, dynamicznie rozwija się również segment *rāmenów* wegetariańskich oraz wegańskich. Renoma potrawy związana jest z jej pewnym podobieństwem do rosołu z makaronem.

Oferta dań japońskich z roku na rok jest coraz większa. Pojawiają się miejsca serwujące *yakitori* (szaszłyki z mięsa drobiowego oraz podrobów), *onigiri* (kulki ryżowe), *okonomiyaki* (rodzaj placków z posiekanej kapusty z różnymi dodatkami,

które piecze się na metalowej blasze) czy *takoyaki* (kulki z ośmiornicą). Coraz popularniejsza robi się także zielona sproszkowana herbata *matcha*. Wykorzystuje się ją do przygotowania napojów oraz szerokiej gamy deserów zarówno japońskich, jak i bazujących na europejskiej sztuce cukierniczej.

W Polsce działa też wiele restauracji specjalizujących się w kuchniach indyjskiej oraz tajskiej. Ich rozwój był związany nie tylko z dostępnością produktów, ale też rosnącą popularnością tych kierunków turystycznych. Na zainteresowanie sztuką kulinarną z Półwyspu Indyjskiego miała wpływ także bollywoodmania. W 2005 roku polską premierę miał film *Kabhi khushi kabhie gham* (*Czasem słońce, czasem deszcz*), który zapoczątkował masową fascynację lekką kinematografią indyjską. Przełożyło się to również na inne dziedziny życia. Wzrosła liczba lokali serwujących jedzenie, a także sklepów z produktami indyjskimi. Kuchnia tajska w Polsce natomiast przez dłuższy czas utrzymywała swój ekskluzywny charakter. Współcześnie znajdziemy również miejsca o bardziej przystępnych cenach, niemniej ciągle jest to droższy segment. Co ciekawe, u naszych zachodnich sąsiadów rozwinęły się licznie bary serwujące tanią kuchnię tajską.

W przypadku kuchni koreańskiej mamy do czynienia z nieco podobnym mechanizmem jak w indyjskiej. Tu też ogromny wpływ miała promocja kultury z Kraju Porannej Ciszy. W tym wypadku jednak najważniejszą rolę odgrywał k-pop oraz seriale telewizyjne, w których kultura jedzenia stanowiła bardzo ważny element. Restauracje koreańskie zaczęły licznie otwierać się stosunkowo później, bo od 2015 roku. Największy sukces na zagranicznych rynkach odniosło *kimchi*, czyli kiszzone warzywa oraz owoce. Na Półwyspie Koreańskim jadano je od III do IV wieku n.e. Obecnie w Korei znanych jest ponad dwieście różnych ich odmian. O ich ogromnym znaczeniu w diecie oraz kulturze świadczy fakt, że *kimchi* oraz *gimjang* (cały proces przygotowywania kiszzonek wraz z otoczką kulturowo-społeczną) zostały wpisane w 2013 roku na listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO. Ogólnoświatowe zainteresowanie kiszzonekami było związane z publikacją licznych badań dotyczących wpływu flory jelitowej na stan zdrowia ludzi. Dzięki działaniom promocyjnym najpopularniejsze formy *kimchi*, przygotowywane z kapusty pekińskiej, białej rzodkwi oraz ogórków, zaczęły być dostępne w sklepach. Kolejnym krokiem świadczącym o dobrym przyjęciu azjatyckich kiszzonek było pojawienie się na rynku firm specjalizujących się w polskim *kimchi*. Ogólnie zapotrzebowanie na tego typu produkty jest w Europie bardzo duże, o czym świadczy krok koreańskiej korporacji spożywczej Daesang, która pod koniec 2022 roku poinformowała o utworzeniu spółki z Charsznickimi Polami Natury. Zadaniem podmiotu będzie produkcja i dystrybucja kiszzonek na Europę.

Mimo ogromnej odległości między Polską a Koreą sporo elementów te kultury kulinarne łączy. Pierwszym z nich jest upodobanie do smaków słonego oraz umami. Ten ostatni określa się jako mięsny, metaliczny. Jego nośniki występują zarówno w produktach pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego. W umami bogate jest

mięso, ryby, grzyby, pomidory, fasole, wodorosty czy produkty fermentowane. Polacy polubili koreańskie dania mięsne, w szczególności te przygotowywane na grillu.

W temacie kuchni zagranicznych w Polsce nie sposób pominąć *kebabu*. Jest to termin odnoszący się do wielu różnych dań mięsnych wywodzących się z kuchni bliskowschodniej. Pierwsze wzmianki dotyczące tego typu potraw pochodzą z X wieku z Iraku, ale współcześnie kuchnia Turcji kojarzy się przede wszystkim z *kebabem*. W Polsce najbardziej rozpowszechnione są miejsca serwujące *döner kebab* — gdzie mięso opiekane jest na pionowym rożnie. Pierwszy taki lokal powstał w Polsce w 1970 roku w Sopocie i został bardzo dobrze przyjęty. W Berlinie tego typu miejsca działały już od początku lat sześćdziesiątych XX wieku, co było związane z rosnącą grupą imigrantów z Turcji. Największy okres rozkwitu barów specjalizujących się w kebabach przypadł w Polsce między połową lat dziewięćdziesiątych XX wieku a rokiem 2015. Potrawa podobnie jak inne kuchnie zagraniczne została dostosowana do upodobań polskich klientów.

Oryginalna wersja, gdzie intensywnie wyczuwalny był smak mięsa, nie przypadła miejscowym konsumentom do gustu. Dopiero po dodaniu surówki z kapusty, ogórków, a przede wszystkim sosów tureckie danie zyskało aprobatę i zaczęło się dobrze sprzedawać. *Kebab* stał się synonimem taniej, łatwo dostępnej potrawy, która szybko zaspokajała nawet duży głód. Przedstawiciele oraz pracownicy restauracji pochodzący często z krajów Bliskiego Wschodu mimo popularności dania wielokrotnie musieli mierzyć się z agresją na tle rasowym i religijnym. Ruchy prawicowe oskarżały ich przede wszystkim o zabieranie miejsc pracy i straszyły islamizacją polskiego społeczeństwa. Sam *kebab* zaś ulegał asymilacji, zaczął być postrzegany jako coś lokalnego. Przykładem na to jest założony w 2016 roku w Lublinie lokal Prawdziwy kebab u prawdziwego Polaka. W różnych miejscach pojawiał się też sos husarski — nawiązujący nazwą do elitarnej ciężkiej jazdy konnej, która miała przymocowane skrzydła do różnych części zbroi. Zadaniem tego zabiegu było podkreślenie polskości dania, które oczywiście nie wywodziło się z kuchni polskiej, ale dla dużej rzeszy klientów nie miało to najmniejszego znaczenia.

Wraz ze zmianami transformacyjnymi zaczęło kształtować się nowe podejście do odżywiania. Wśród przenikających z zagranicy trendów znalazła się też dieta roślinna. Nie oznacza to jednak, że było to coś kompletnie nowego oraz nieznanego w polskiej kulturze kulinarnej. Przepisy na potrawy bezmięsne pojawiały się już w pierwszych polskich książkach kucharskich. Dominująca przez wiele tygodni kuchnia postna opierała się początkowo też na rezygnacji z jajek oraz nabiału. W XIX wieku pojawił się w Polsce ruch wegetariański, który łączył się z kontrkulturą postawą życiową. Jednym z prekursorów diety roślinnej był Konstanty Moes-Oskragiełło (1850–1910) — erudyta, okultysta, propagator medycyny naturalnej. Zmiana sposobu odżywiania wynikała u niego z problemów z żołądkiem, na które nie działały żadne konwencjonalne kuracje. Jego zdrowie poprawiło się dopiero po przejściu na restrykcyjną dietę wegańską. W 1883 roku w Bojarowie założył zakład

przyrodolecznicy, niestety ze względu na słabe wyniki finansowe (Moes-Oskragiełło pobierał opłatę wyłącznie, kiedy pacjenci dochodzili do zdrowia) zamknął go po siedmiu latach i przeniósł się do Krakowa, gdzie zajął się studiowaniem kultury Wschodu oraz okultyzmu. Konstanty Moes-Oskragiełło zajmował się także tłumaczeniami i pisaniem. Jest autorem publikacji *Jarstwo i wełniarstwo w dziejach słowiańszczyzny*, według której Polacy wywodzili się od mitycznego greckiego ludu i nie obca im była dieta roślinna. W wydaniu podkreślano też prozdrowotne właściwości wełnianych ubrań.

Zadeklarowanym propagatorem alternatywnych postaw żywieniowych był również Józef Drzewiecki (1860–1907) — lekarz, homeopata, okultysta, założyciel Towarzystwa Jaroszów. Wydawał broszury promujące dietę roślinną i zachęcał do stosowania medycyny alternatywnej. Drzewiecki w swoich pracach przekonywał, że jedzenie mięsa przyczynia się do powstawania wielu chorób takich jak: rak, suchoty czy artretyzm. Do diety jarskiej przekonywał również lekarz Apolinary Tarnawski (1851–1943). Prowadził wraz z żoną od 1891 do 1939 roku w Kosowie w Karpatach zakład przyrodolecznicy. Był też autorem publikacji *Kosowska kuchnia jarska* (1926 r.).

Bardzo mocne postulaty podnoszące wegetarianizm wręcz do rangi nowej religii zawarł w swoich publikacjach socjalista Janisław Jastrzębowski. Przemyslenia o diecie roślinnej opisał w wydanej w 1907 roku książce *Precz z mięsożerstwem!, praktyczne wskazówki dla naszych „postępowców” do wyzyskania drożyzny mięsa w celu duchowego odrodzenia narodu polskiego*, a później grubszej broszurze z 1912 roku *Historja ruchu jarskiego w Polsce*. W tej drugiej wyjaśnia, że słowo jarosz pochodzi od polskiego słowa jary oznaczającego rześki, krzepki, młodzieńczy, i że „Jarosz właśnie po to nie jada mięsa, aby pełniej i swobodniej żyć!”*

Poza rozprawami teoretycznymi potrzebne były także publikacje ułatwiające codzienne gotowanie. Trudno bowiem przekonywać innych do zmiany sposobu odżywiania bez propozycji smacznych posiłków. I tak oto Maria Czarnowska opracowała w 1898 roku pierwszą książkę zawierającą receptury na dania wegetariańskie zatytuowaną *Jarska kuchnia zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa*. W 1913 roku ukazało się nowe, poprawione wydanie publikacji, w którym autorka nie szczędziła we wstępie słów krytyki niektórych książek kucharskich, zarzucając ich autorom przerabianie mięsnych przepisów na wegetariańskie poprzez usuwanie tłuszczu zwierzęcego czy kawałków mięsa. Zwracała także uwagę na nadużywanie w recepturach alkoholu oraz wykorzystywanie drogich produktów niedostępnych na co dzień dla szerszego grona odbiorców.

W 1903 roku Maria Głotzówna opracowała wedle wskazówek lekarza Józefa Drzewieckiego publikację *Kucharz jarski czyli Zbiór przepisów jak przyrządzać*

* Jastrzębowski Janisław, *Historja ruchu jarskiego w Polsce*, Berlin 1912, s. 11



zarówno potrawy smaczne i zdrowe jak i tanie i wykwintne. Znalazły się tam receptury na zupy, budynie, kompoty, przetwory czy desery. Uzupełnienie zaś stanowiły proponowane zestawy obiadowe. Wśród przykładowych propozycji menu znajdziemy: budyń kartoflany, sos chrzanowy, buraczki, fasolkę, kapustę surową oraz kwaszoną, kompot pomarańczowy i torcik neapolitański składający się z blatów z mąki migdałowej wymieszanej z białkami jajka oraz blatów z maki pszennej, cukru, kakao oraz masła. Ciasto przekładano kremem kawowym oraz truskawkowym i dekorowano owocami. Nie byłoby w tym deserze nic dziwnego, gdyby nie dodatek żelatyny stabilizującej krem, którą otrzymuje się z kości i skórki zwierząt, najczęściej świń. Wegetariańskie alternatywy substancji żelujących pojawiły się szerzej wraz z upowszechnieniem kuchni azjatyckich. Ich przykładem jest agar pozyskiwany z krasnorostów.

Warto również wspomnieć o książce *Jarska kuchnia witaminowa* z 1927 roku, gdzie poza przepisami znalazły się informacje o zdrowym odżywianiu usystematyzowane przez lekarza Stanisława Breyera. Publikację tę można potraktować jako swego rodzaju poradnik dietetyczny. Autorzy piszą bowiem o nowym wówczas koncepcie dziennego zapotrzebowania na kalorie wynoszącym wówczas trzy tysiące. Do produktów szkodzących zdrowiu oraz osłabiających odporność zaliczono wszelkie używki, w tym i alkohol.

O ile przedwojenna kuchnia wegetariańska często odzwierciedlała też filozofię życia, o tyle pojawienie się jarskich elementów w kuchni PRL-u to już kwestia braków produktowych. Po 1989 roku natomiast dieta roślinna mogła mieć zarówno podłoże ideowe, część osób rezygnowała ze spożywania mięsa ze względów etycznych związanych z zabijaniem zwierząt, jak i zdrowotne. Początkowo wegetarianizm spotykał się z dużym niezrozumieniem, a segment gastronomiczny nie był przygotowany do serwowania odpowiednio zbalansowanych pod względem substancji odżywczych posiłków. W powszechnym mniemaniu dieta roślinna wyglądała tak samo jak mięsna, ale bez mięsa, w związku z czym w wielu miejscach serwowano na przykład wegetariańskie burgery z sałatą, pomidorem, ogórkiem i cebulą. Pomijano w nich roślinne źródło białka mogące zastąpić produkty pochodzenia zwierzęcego. Duży wpływ na rozpowszechnienie kuchni wegetariańskiej oraz wegańskiej miał rozwój blogosfery kulinarnej. Pasjonaci gotowania za pośrednictwem internetu mogli dotrzeć do odbiorców z różnych części kraju. Wśród wielu stron z przepisami warto wspomnieć o założonej przez Martę Dymek w 2010 roku *Jadłonomii*. Autorka bloga wydała także książki kucharskie oraz prowadziła własny kulinarny program telewizyjny. Współcześnie media społecznościowe ciągle są platformą wymiany trendów związanych z odżywianiem oraz przepisów w formie zarówno spisanej, jak i krótkich filmów.

Z czasem przemysł spożywczy wyszedł poza schemat kotleta sojowego. W sklepach pojawiła się szeroka gama składników oraz gotowych dań odpowiednich dla osób na diecie roślinnej. Współcześnie dostępne są sery wegańskie najczęściej wyrabiane z orzechów, duży wybór napojów roślinnych, roślinne wędliny

i zamienniki mięsa z soi, grochu czy bobu. Podobnie wygląda segment gastronomiczny. W dużych miastach można wybierać między lokalami, dodatkowo coraz więcej restauracji specjalizujących się w kuchni tradycyjnej ma w swoim menu dwie, trzy pozycje dla osób na diecie roślinnej. Nie każdy przechodzi na wegetarianizm czy weganizm, ale niektórzy ze względu na badania wpływu spożycia mięsa na zdrowie, a także przemysłu spożywczego na środowisko zmniejszają udział produktów pochodzenia zwierzęcego w posiłkach.

xxi wiek to też okres kształtowania się nowoczesnej kuchni polskiej. Po latach eksperymentów, w szczególności związanych z używaniem wcześniej niedostępnych sprzętów i składników, przyszedł czas na rozwój rodzinnej kultury kulinarnej. Kształceni w kraju i za granicą szefowie kuchni zaczęli tworzyć autorskie menu nawiązujące do tradycji. Dynamikę rozwoju polskiej kuchni podkreśliła pierwsza w Polsce gwiazdka Michelina, którą zdobyła w 2013 roku warszawska restauracja Atelier Amaro prowadzona przez Wojciecha Modesta Amaro. Na kolejny gwiazdkowy lokal trzeba było poczekać trzy lata. W 2016 roku inspektorzy Michelin wyróżnili Senses w Warszawie, gdzie funkcję szefa kuchni sprawował Włoch Andrea Camastra. Cztery lata później do prestiżowego grona dołączyła krakowska Bottiglieria 1881, w której za menu odpowiedzialny jest Przemysław Klima. Niestety dwa pierwsze lokale nie przetrwały okresu pandemii. O ile pizza czy proste dania miały rację bytu w dostawie, o tyle menu degustacyjne i całe doświadczenie finediningowe nie dało się odtworzyć poza restauracją. W 2023 roku nastąpiło ożywienie w tym temacie i w rankingu znalazła się jedna restauracja z dwoma gwiazdkami (Bottiglieria 1881, Kraków) oraz dwie z jedną gwiazdką (Nuta, Warszawa oraz Muga, Poznań). W porównaniu z Czechami, Niemcami czy krajami nordyckimi to dość mało. Trudno jednoznacznie ocenić, czy obecność w przewodnikach oraz rankingach lokali gastronomicznych jest miarodajnym wyznacznikiem jakości kuchni. Wśród turystów kulinarnych niektórzy wybierają kierunki podróży, wertykując przewodnik Michelina, *Gault&Millau*, *La Liste* czy zestawienie *The World's 50 Best Restaurants*. Brak wyróżnień nie oznacza, że nie ma w kraju ciekawych restauracji. Kuchnia Polski wprawdzie nie jest tak bogato reprezentowana jak te zagraniczne, niemniej zarówno w dużych miastach, jak i poza nimi można natrafić na prawdziwe perełki, w których szefowie umiejętnie łączą tradycyjne smaki z nowoczesnym stylem gotowania oraz podawania jedzenia.

Nie mniej dynamicznie rozwija się piekarstwo i cukiernictwo rzemieślnicze. Poza miejscami z klasycznym asortymentem rośnie liczba lokali z bogatą ofertą wypieków sięgających do dawnych czy współczesnych kuchni międzynarodowych. Na półkach między chlebami z dawnych odmian zbóż, chałkami czy kajzerkami leżą: japońskie pieczywo *shokupan*, bagietki oraz croissanty. Powstają cukiernie butikowe specjalizujące się w monoporcjach — wieloskładnikowych, eleganckich, małych deserach, w których prezentacja wizualna jest równie ważna co smak. Dodatkowo w przeważającej części tych lokali działa mała kawiarnia, a nawet bistro.

Kawa też przeszła w Polsce dużą transformację. Od tej szlacheckiej, tłustej z dużą ilością śmietanki i miodu przez PRL-owską mocną z fusami do *specjalty coffee*. Ten angielski termin odnosi się do kawy wysokiej jakości. Pierwszy raz został użyty w 1974 roku przez Ernę Knutsen (1921–2018) w kontekście dobrej jakości ziaren. Współcześnie odnosi się nie tylko do samego surowca, ale także sposobu jego obróbki i parzenia. W kontekście kawy mówi się o trzech falach. Pierwsza to rozpowszechnienie się czarnego napoju, które trwało do lat sześćdziesiątych, siedemdziesiątych XX wieku. Druga fala związana jest z pojawieniem się kawiarni sieciowych, a także bardzo dużych firm produkujących kawę. Na początku XXI wieku rozpoczęła się trzecia fala. Epoka świadomych konsumentów, którzy chcą wiedzieć nie tylko skąd pochodzi surowiec, ale również jakiej obróbce został poddany. To też czasy rozwoju rzemieślniczych palarni oraz kawiarni dbających o jakość oraz smak. W Polsce związana jest także z takimi sposobami parzenia jak *chemex*, *drip* czy *aeropress*.

Zmiany społeczne i nawyków żywieniowych sprawiły, że Polacy zaczęli przywiązywać większą wagę do jakości, wartości odżywczych, a także sposobu produkcji jedzenia. Pojawiły się różne inicjatywy kulinarne takie jak festiwale, grupy oraz kooperatywy zakupowe zajmujące się dystrybucją jedzenia ekologicznego czy targi lokalnej żywności. Polacy pokochali gotowanie, o czym świadczą pojawiające się w różnych częściach Polski szkoły gotowania, a także bogata oferta programów i kanałów kulinarnych. Wraz z rozwojem zainteresowania kuchnią wzrosła liczba wydawanych książek kucharskich, blogów z przepisami, a także kursów oraz studiów promujących wiedzę z zakresu *food studies*. Taka atmosfera sprzyja także inicjatywom z pogranicza kuchni i sztuki.

Nie sposób wymienić wszystkich trendów i zmian zachodzących w kulturze kulinarnej Polski. Jest to bowiem materia żywa, dynamicznie i ciągle ewoluująca. Każdy miesiąc przynosi nowe produkty oraz rozwiązania w sektorze spożywczym. Jedna rzecz pozostaje niezmienna — ogromne znaczenie, jakie ma w życiu ludzi jedzenie. Stół łączy, sprawia, że jesteśmy bliżej drugiego człowieka, pozwala przełamać nieśmiałość. Przez jedzenie wyrażamy miłość, przyjaźń, solidarność czy wrażliwość. Gotowanie i dzielenie się posiłkiem daje także poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności. Jak będzie wyglądała kuchnia Polski za sto lat? Wszystko zależy od nas samych. Czy będziemy pielęgnować tradycje? Czy uchronimy przed zapomnieniem dawne smaki? A może ulegniemy pokusie globalizacji i zatracimy się w kuchni, która ma w sobie coś ze wszystkiego i coś z niczego.









ZBOŻA, KASZE, CHLEB I PRODUKTY MĄCZNE

Przez setki lat największą część pokarmów w diecie ludzi, w szczególności ludności wiejskiej, stanowiły produkty zbożowe. Z racji doniosłości uprawy ziemi towarzyszyły jej liczne praktyki oraz przesady. Chleb uznawano za pokarm święty, a razem z nim z namaszczeniem traktowano mąki oraz samo ziarno. Motyw zboża ze względu na swoje znaczenie jest często wykorzystywany w bajkach oraz legendach. Opowieść *Kłosa żyta* rozpoczyna się od spaceru Pana Boga po Ziemi. Kiedy stwórca regularnie wszystkiego doglądał, świat wyglądał nieco inaczej. Uprawa dawała większe plony. Akurat w tym samym czasie obok pola przechodziła kobieta z dzieckiem. Maluch upadł w błoto i ubrudził się. Kobieta zerwała wiązkę zboża i zaczęła czyścić nim strój pacholęcia. Rozgniewało to Boga i postanowił ukarać ludzi, zabierając im rośliny uprawne. Chłopi, którzy widzieli zajście, padli na kolana i zaczęli prosić Pana, by zostawił choć ziarno dla zwierząt. Stwórca się ulitował, ale od tego czasu żyto ma kłosa tylko na samym szczycie rośliny.

Z Kaszub pochodzi natomiast powiastka dotycząca owsa. Dawniej było uważane za zboże diabelskie tak samo jak gryka, bowiem podczas tworzenia świata Pan Bóg miał oddać je czartom. Św. Michał stwierdził jednak, że szkoda go dla złego, i za zgodą stwórcy poszedł do diabła i przekonał go, że tak naprawdę powinien dostać oset oraz pokrzywę.

Wśród ludowych opowieści jest też wiele historii, w których to sprytni rolnicy oszukiwali diabła. Pewnego razu czart zaproponował chłopu wsparcie przy pracach polowych. Wszystko robili razem, a efektami mieli dzielić się po równo. W pierwszym roku diabeł zdecydował, że zabierze wszystko, co będzie pod ziemią. Rolnik zasiał zatem groch i zgarnął smakowite strąki, podczas gdy dla czarta zostały nic niewarte korzenie. Zły postanowił być sprytniejszy. Zdecydował, że kolejnym razem weźmie to, co rośnie na powierzchni. Nie skończyło się to jednak dla niego dobrze, gdyż mężczyzna posadził ziemniaki. Ostatni raz diabeł wybrał to, co pod ziemią. Chłop zasiał zboże i czart ponownie został z niczym. Zrezygnowany odszedł, stwierdzając, że rolnictwo to męcząca oraz mało opłacalna praca.

Sianie i zbieranie zboża stanowiły ważne momenty w życiu społeczności wiejskich i przebiegały według ściśle określonych zasad. Praktycznie przez cały rok przy okazji różnych świąt życiono sobie urodzaju oraz dostatku. Tylko ścisła organizacja pracy pozwalała zmaksymalizować zbiory, na przykład pszenicę siano przed świtem lub po zmierzchu, najlepiej przy świetle księżyca. Nie można jednak było tego robić w czasie pełni. Bez względu na porę czy typ zboża zasiew wykonywano z ogromną powagą i uwagą. Cały cykl rozpoczynał się ósmego września w dzień Matki Boskiej Zielnej. Wtedy też wysiewano zboża ozime. Dzień św. Marka, czyli dwudziesty piąty kwietnia, wyznaczał koniec orki oraz zasiewu zbóż jarych. W wielu częściach Polski w tym terminie obchodzono pola lub urządzano procesje, podczas których modlono się o dobre zbiory. Żniwa również miały ustalony porządek, nie rozpoczynano ich ani w poniedziałek, ani w piątek. Pszenicę ścinano po życie, wyłącznie za pomocą sierpa. Każda wysiewana roślina odgrywała inną rolę kulturową. Jako podstawowe zboże traktowano żyto, już nazwa pochodzi od słowa żyć. Miało większe znaczenie na północy i wschodzie Polski. Wyrabiano z niego chleb oraz wykorzystywano podczas różnych obrzędów, nadawało się także do rzucania uroków. Pszenicę uznawano za zboże chlebowe, z którego przygotowuje się ciasto o wyjątkowych właściwościach. Z mąki pszenicznej robiono hostię, korowaje i kołaczki weselne czy słodkie świąteczne wypieki. Ziarno wsypane do kołyski dziecka miało je chronić przed wszelkimi chorobami. Z owsa przygotowywano jedzenie dla ludzi, a także dawano je zwierzętom, w szczególności koniom. W powiecie Limanowa znany jest produkt o nazwie tłókno. Sparzony owies suszono i kruszono. Robiono z niego mąkę, którą dodawano do kwaśnego mleka lub wody z solą (często nawet mieszaniny nie zagotowywano). W zachodnim Beskidzie obrzucano parę młodą ziarnem owsa przed wyjściem do kościoła. Roślina ta miała również szerokie zastosowanie w medycynie ludowej.

Mąki z żyta, pszenicy, owsa, jęczmienia czy gryki używano na różne sposoby. Początkowo w celu jej pozyskania wykorzystywano żarna rotacyjne, które jednak były mało efektywne. Ogromny wpływ na poprawienie jakości życia, a także rozwój gospodarczy miało zakładanie młynów — wodne zaczęły rozpowszechniać się na terenach ziem polskich na początku XIII wieku, wiatrowe nieco później, pod koniec XIII wieku. Obsługujących ich młynarzy traktowano z szacunkiem. W zależności od przywilejów młyńskich rzemieślników dzielono na dziedzicznych, dzierżawców oraz najemców. Przy młynach często również wydzielano przestrzeń na hodowlę trzody chlewnej. W XIX wieku rozpoczął się kryzys tradycyjnego młynarstwa zapoczątkowany przez postęp technologiczny oraz industrializację. Zmechanizowane młyny były znacznie bardziej wydajne, funkcjonalne i niezależne od stanu rzek czy zjawisk pogodowych.

Młyny poza ogromnym znaczeniem gospodarczym często pojawiały się w opowieściach i bajkach. Niejednokrotnie funkcję bohaterki historii pełniły córki młynarzy, o których rękę starali się młodzieńcy, a też same konstrukcje miały





szczególony charakter. Ze względu na swoją funkcję oraz sposób działania znajdowały się często poza granicami wioski, ich przestrzeń była z jednej strony święta, z drugiej przyciągała mroczne siły. Młynom budowanym nad wodą nieodłącznie towarzyszyła postać utopca — demona wodnego najczęściej powstałego z dusz topielców lub samobójców. Mógł szkodzić człowiekowi, ale ich ingerencja czasem przynosiła pożytek. Istoty te pojawiały się w folklorze całego kraju, w szczególności w regionach z nagromadzonymi skupiskami wodnymi. Do młynów zaglądały także czarownice, a nawet sam diabeł, o czym opowiada historia *Diabelski wiatr*. W Rudzie na Mazowszu stał wiatrak. Niestety nie pracował, bo okolicę jak na złość omijały wszystkie wiatry, i jego właściciel z tego powodu ledwo wiązał koniec z końcem. Pewnego dnia zaklął okropnie i stwierdził, że nawet sam diabeł nie potrafi poruszyć skrzydeł wiatraka. Czart to usłyszał i od tego czasu tak wiało, że młyn chodził zarówno w dzień, jak i w nocy. Młynarz zaczął się szybko bogacić, ale wieczorem nawiedzał go zły, proponując podpisanie cyrografu. Mężczyzna nie zamierzał się jednak zgadzać i po pewnym czasie diabeł tak się zdenerwował, że roztrzaskał skrzydła ogonem. Od tego czasu przestało zupełnie wiać. O opuszczonym młynie opowiadano straszne historie, a ludzie zaczęli omijać go szerokim łukiem.

Z młynem Kazior w Pilchowicach natomiast związana jest opowieść, w której pojawia się król Jan III Sobieski. Zmierzając do Wiednia, zawitał wraz z wojskami w okolice Gliwic. Jeden z posiłków spożył w zakonie franciszkanów. Król szczególną uwagę zwrócił na pieczywo o wyśmienitym smaku. Duchowni opowiedzieli mu wtedy o młynie nad Bierawką i o młynarzu, który nie ma syna, tylko trzy córki na wydaniu. Po drodze do Raciborza władca z ciekawości tam zajechał. Trzech jego żołnierzy zauroczyły młode młynareczki, a król obiecał wyprawić po powrocie z odsieczy parom wesele. Jeden z młodzianów został nawet na miejscu i przejął pracę po starym młynarzu.

Wśród dań mącznych odnajdziemy wywodzący się ze wschodniej Polski kisiel. Jest on potrawą o rodowodzie słowiańskim. Sama nazwa wskazuje na produkt o kwaśnym smaku. Początkowo przygotowywano go z mąki (owsianej, jęczmiennej, pszenicznej czy żytniej), zakwasu oraz wody lub mleka. W Rosji do jego rozczyniania używano także grochu. Pierwsza wzmianka pisana o tym typie potraw jest z rocznika opisującego historię państwa ruskiego znanego pod tytułem *Powieść minionych lat*. Pochodzi z początku XII wieku i rozgrywa się w X wieku. W 997 roku Białogród został oblężony przez wojska Pieczyngów (związek plemion koczowniczych z Azji Środkowej). Sytuacja prezentowała się bardzo poważnie, ponieważ w mieście nie było kniazia, dodatkowo wróg zablokował wszystkie bramy. Kiedy mieszkańcy mieli się już poddać, jeden ze starców przedstawił swój pomysł na ocalenie grodu. Nakazał wykopać dwie studnie. Do pierwszej wstawiono kadz z kisielą, do drugiej zaś miód sycony, następnie zaproszono do środka poselstwo Pieczyngów. Starszyzna zaczęła opowiadać, jak to oblężenie nie ma sensu, gdyż gród ze względu na swoje zapasy jeszcze długo będzie się bronił. Na potwierdzenie

KISIEL OWSIANY

(kuchnia kresowa)

Kisiel:

250 g płatków owsianych
1000 ml wody
50 g zakwasu chlebowego
15 ml oleju
szczypta soli

Dodatki wytrawne:

olej lniany
cebula

Płatki owsiane wsypujemy do miski. Dodajemy wodę oraz zakwas, dokładnie mieszamy. Mieszaninę przykrywamy gazą lub ściereczką i odstawiamy ją do miejsca z temperaturą pokojową na 12–16 godzin. Po tym czasie płatki przecedzamy przez drobne sito, rozcierając je. Mieszaninę wlewamy do garnka z olejem i szczyptą soli, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy jeszcze 2–3 minuty.

Mieszaninę rozlewamy do salatek przepłukanych zimną wodą lub silikonowych foremek. Serwujemy na ciepło lub na zimno. Przed podaniem możemy polać olejem lnianym lub posypać podsmażoną cebulą.



tych słów pokazano wrogom dwie magiczne studnie. Posłowie bardzo się tym widokiem zdziwili i przekazali dowódcom, jakie cuda widzieli w Białogrodzie. Opowiadali na tyle wymownie, że ostatecznie wojska wycofano.

Kisiel zbożowy czy grochowy w kuchniach słowiańskich był związany raczej z kuchnią chłopską. W XVII wieku po raz pierwszy pojawił się kisiel owocowy, który miał już nieco inny status. Zjadali się nim ludzie z wyższych stanów. Kolejna ewolucja dania nastąpiła w XVIII wieku wraz z rozpowszechnieniem się upraw ziemniaków, zaczęto przygotowywać wtedy bowiem produkty bazujące na skrobi ziemniaczanej. Współcześnie znajdziemy go w kuchni polskiej, litewskiej, ukraińskiej, białoruskiej, rosyjskiej, a za sprawą Karelów nawet fińskiej.

Podlaski kisiel owsiany przygotowuje się na mące albo płatkach owsianych, które zalewa się ciepłą wodą. Całość odstawia się na noc w ciepłe miejsce, by zaszedł proces fermentacji, po czym po przedcedzeniu ponownie gotuje. Tak przygotowany wywar rozlewa się do misek i studzi. Kisiel owsiany może być bardziej płynny lub gęsty, ten zbity kroi się nożem. Na Podlasiu podawano go dawniej głównie przed Bożym Narodzeniem i w jego trakcie. Występował w wersji słodkiej z miodem czy melaśką, a także wytrawnej okraszony masłem, olejem lnianym czy podsmażaną cebulą.

W starych książkach kucharskich znajdziemy całe rozdziały poświęcone leguminom. Słowa tego używano na określenie dań mącznych oraz jajecznych podawanych zazwyczaj na deser. W tej bardzo bogatej kategorii mieściły się omlety, grzybki, suflety, naleśniki, zapiekanki, placki, bliny, racuchy, budynie, kisiele, musy i zupy owocowe, puddingi, grzanki, dania z ryżem na mleku, strudle, pączki, chruściki, ciastka, a niekiedy nawet i ciasta. Z czasem zaczęto rozdzielać te dania, a słowo legumina wyszło z użycia. Ze wspomnianych wyżej potraw koniecznie należy wspomnieć o naleśnikach. Słowo to również ma rodowód słowiański. Dawniej uważano, że pochodzi od prasłowiańskiego *na lěšě*, czyli „na kracie”, w znaczeniu „pieczony na kracie nad paleniskiem”. Współcześnie szersze grono badaczy przychyła się do teorii, że nie chodzi o kratę, ale o liść. Ma to potwierdzenie w różnych regionalnych daniach. Na Śląsku wylewano płynne ciasto na posmarowane tłuszczem liście kapusty, po czym pieczono w piecu. Liście kapusty i chrzanu często wykorzystywano także przy wypieku chleba. Z czasem zastąpiono je patelniami. Zmienił się też sposób przygotowania. Pieczenie zostało wyparte przez smażenie. Współcześnie naleśniki mają formę dużych cienkich placków, a ciasto na nie wyrabia się z mąki, jajek, mleka (czasem śmietany) i soli. Nadziewa się je dżemem, owocami, twarogiem na słodko, zwija w rulon lub składa tak, by powstała ćwiartka koła. Przed podaniem można je polać sokiem owocowym, posypać cukrem pudrem, ozdobić bitą śmietaną, bakaliami czy czekoladą.

Z placków naleśnikowych przygotowuje się również krokiety. Potrawa ta występuje w wielu wariantach. Pierwszy z nich wywodzi się z Francji z XVII wieku. W *croquette* nadzienie obtaczano w masie z jajek i okruszkach chleba, po czym smażyło na głębokim tłuszczu, początkowo przede wszystkim na smalcu. Nazwa

pochodzi od dźwięku chrupania. Przepis na takie krostki przytacza Maria Disłowa. Główną część zaleca zrobić z mięsa wołowego oraz szynki wymieszanych ze startą cebulą, pieczarkami, drobno posiekaną natką pietruszki, solą, pieprzem oraz jajkiem. Masę obtacza się w mące, jajku oraz bułce tartej, a po usmażeniu podaje z buraczkami, kapustą czy szpinakiem. Drugi typ to krostki ziemniaczane wyrabiane z rozgniecionych ziemniaków wymieszanych z jajkiem i przyprawami. Formuje się z nich walce, obtacza w jajku oraz bułce tartej i smaży na złoty kolor. Do trzeciego typu krostek wykorzystuje się placki naleśnikowe, na które nakłada się farsz o wytrawnym smaku, z mięsa lub kapusty, grzybów, cebuli oraz przypraw. Następnie zawija się całość tak, by powstały bryłki przypominające kształtem małą osetkę masła. Przed podaniem odsmaża się je na patelni. Niektóre przepisy sugerują obtoczenie ich w jajku i bułce tartej i dopiero usmażenie. Krostki świetnie smakują jako samodzielna przystawka, serwuje się je także do barszczu czerwonego.

Z mąki przygotowuje się także placki. Są one zazwyczaj mniejsze oraz grubsze od naleśników. Najczęściej podaje się je na słodko z dżemem, kwaśną śmietaną i cukrem lub cukrem pudrem. Ich odmianą są racuchy, które poza mąką, jajkami i mlekiem lub wodą, maślaną, kefirem czy śmietaną zawierają także dodatek drożdży czy proszku do pieczenia. W niektórych przepisach znajdziemy ponadto ziemniaki. Dawniej było to wyłącznie określenie na placki gryczane, ich nazwa wywodzi się bowiem od równoważnego słowa *hreczka* występującego w gwarach wschodnich i w językach białoruskim oraz ukraińskim oznaczającego kaszę gryczaną, a także pozyskiwaną z niej mąkę. Początkowo na racuchy mówiono hreczuszki (pierwsze wzmianki pisane pojawiają się w XVII wieku) lub reczuszki. Z czasem sama receptura uległa zmianie, zostało także zapomniane pierwotne znaczenie nazwy. W książce kucharskiej Marii Ochorowicz-Monatowej został przytoczony przepis na proste hreczuszki. Przygotowywano je z kwaśnej śmietany wymieszanej z mąką gryczaną oraz odrobiną soli. Ciasto nakładano łyżką na rozgrzane masło lub smalec i smażyło na złoty kolor. Podawano je z kwaśną śmietaną. Można też było pomiędzy dwa placki włożyć warstwę masy ukreconej z twarogu z żółtkami. W tej wersji hreczuszki dodatkowo jeszcze przypiekano w piecu.

Rodzajem placków są ponadto jadane na Kresach Wschodnich bliny. Przygotowuje się je z mąki pszennej, gryczano-pszennej czy żytnio-gryczanej. Mogą być większe lub mniejsze, grube albo cienkie. Wszystko zależy od przepisu. Podaje się je zarówno na słodko, jak i na wytrawnie, na przykład z kwaśną śmietaną i kawiozem. Na Białorusi, w Rosji oraz w Ukrainie bliny są ważnym pokarmem obrzędowym spożywanym podczas Maslenicy. Początki tego święta sięgają czasów przedchrześcijańskich i są związane z przywoływaniem wiosny. Z tej okazji pieczono ciasta i robiono naleśniki oraz placki w kształcie okręgów. Obecnie to ważna część kultury prawosławnej. Maslenica trwa przez tydzień i przypada na siedem tygodni przed Wielkanocą. Nie można już wtedy jeść mięsa, ale obowiązuje przyzwolenie na spożycie nabiału. W kwestii kulinariów podczas całego tygodnia świętowania



najważniejsza jest środa, której temat przewodni to łakomstwo. W ten dzień zięćciowie odwiedzają swoje teściowe, które częstują ich blinami. Dodatki do naleśników symbolizują różne życzenia. Miód czy słodkie konfitury mają zapewnić radosne chwile w nadchodzącym roku, śmietana gwarantuje dobre zdrowie, a bliny z ikrą liczne potomstwo. Małe placki symbolizują także odwieczny krąg życia. Dawano je położnicom po narodzinach dziecka, a także serwowano na pogrzebach.

Z legumin autorzy książek kulinarnych proponowali również omlety, grzybki oraz suflety. Pierwsze danie ma długą historię i prawdopodobnie jego receptura powstała w krajach Bliskiego Wschodu. W najprostszej wersji jest to po prostu jajko roztrzepane z mlekiem lub wodą usmażone na tłuszczu (najczęściej maśle), serwowane w formie półkolistej. Polskie słowo omlet jest zapożyczeniem z francuskiego *omelette*. We Francji termin ten ukształtował się w połowie XVI wieku. Alexandre Dumas (1802–1870), autor popularnych w Polsce powieści *Trzej muszkietierowie* oraz *Hrabia Monte Christo*, napisał także *Le grand dictionnaire de cuisine* (*Wielki słownik kulinarny*, 1870 r.). Wymienił w nim wiele typów tego dania, na przykład z ziołami, pieczarkami w sosie śmietanowym, pomidorami, ostrygami, ale też cukrem, rumem, jabłkami czy truskawkami. W polskich książkach znalazły się receptury na omlety wytrawne ze szpinakiem czy szynką, parmezanem, wątróbką, cynaderkami lub słodkie z konfiturami.

Przepis na grzybek znajdziemy już u Stanisława Czernieckiego w *Compendium ferculorum*. Robiono go wtedy z jajek i mleka (mąka była składnikiem opcjonalnym), które smażyono na maśle i podawano posypany cukrem. Jego smak wzbogacano rodzynkami oraz cynamonem. W *Kucharzu wielkopolskim* grzybkiem nazwano placek zrobiony z mąki, wody, żółtek i odrobiny cukru. Ukręconą masę mieszano z ubitymi białkami i smażyono z dwóch stron na złoty kolor. Maria Ochorowicz-Monatowa zaś w *Uniwersalnej książce kucharskiej* zawarła recepturę między innymi na grzybek *Kaiserschmarrn*, czyli austriacki omlet cesarski, który jest trochę zbliżony składem do przepisu Czernieckiego.

Suflet wywodzi się z kuchni francuskiej. Przepis na *soufflé* został opracowany na początku XVIII wieku. Są to żółtka utarte z cukrem i masłem, które następnie łączy się z ubitymi białkami. Tak przygotowaną masę przekłada się do małych naczyń ceramicznych i piecze. Smak specjału można wzbogacić różnymi dodatkami: czekoladą, orzechami czy kremami. W XIX wieku w Polsce delectowano się sufletami z serem, migdałami, jabłkami, wiśniami lub czekoladą. Przyrządzano także desery o smaku herbacianym, kawowym czy cytrynowym.

Polski budyń wywodzi się od angielskich potraw o nazwie *pudding* — dań gotowanych na parze lub pieczonych zarówno wytrawnych, jak i słodkich. W przeciwieństwie do współczesnych wersji tego deseru początkowo nie wykorzystywano do jego przygotowania tak powszechnie mąki ziemniaczanej. W recepturach pojawiała się częściej mąka pszenna, bułka tarta, kawałki bułki. Mieszaninę, w skład której wchodziły jeszcze jajka, cukier oraz mleko, gotowano w specjalnych formach

zanurzonych w gorącej wodzie. Jadano budynie czekoladowe, cytrynowe, ponczowe czy orzechowe. Maria Ochorowicz-Monatowa przedstawiła też propozycje budyniów jarzynowych lub z kasz, które w kuchni jarskiej mogły zastępować zupy czy desery. Polecała wersję dania ze słodkiej kapusty, kalafiora, marchwi, a nawet ziemniaków ze śledziem. Współcześnie budyń nazywany jest również mlecznym kisiem i podaje się go na deser z dodatkiem soków owocowych, orzechów, czekolady czy bitej śmietany.

Szymon Syreński zwany Syreniuszem (1540–1611) — lekarz, botanik i autor *Zielnika* — za jeden z pierwszych pokarmów jadanych na ziemiach polskich uznał kasze — nasiona różnych zbóż pozbawione twardej łuski, czasem rozdrobnione. Zagęszczano nimi zupy, podawano także jako jeden z elementów posiłków i dodatek do mięs. Słowianie często jadali proso, które dziś najczęściej występuje w postaci kaszy jaglanej. Niestety od XVI wieku zaczęto wszelkie kasze kojarzyć z kuchnią chłopską, prostą, niewyszukaną. Mimo niesławy nie zniknęły jednak ze stołów zamożnych ludzi. Dopiero chleb zaczął wypierać kaszę z codziennej diety, a największym zagrożeniem okazały się dla niej ziemniaki. W dawnych czasach pozyskanie kaszy nie było takie proste. Ziarno kruszono w stępie — specjalnym sprzęcie składającym się z kamiennego bądź drewnianego wysokiego naczynia, do którego wsypywano zboże, oraz drewnianego ubijaka. Uprzednio ziarno opalano lub prażono, aby łatwiej dało się rozbić na mniejsze kawałki. Produkcja kaszy stała się z czasem do tego stopnia ważnym zajęciem, że powstały nawet specjalne zawody z nią związane — osobę odpowiedzialną za jej wyrób określano mianem krupnika, zaś na sprzedawcę kasz wołano krupiarz.

Ze względu na swoje liczne właściwości prozdrowotne współcześnie kasze znów chętniej wykorzystywane są w kuchni. Jeszcze na początku XX wieku jednym z najczęściej uprawianych zbóż w Polsce było proso, szczególną sympatię zyskał rodzaj kultywowany na południu Polski — ber (z gatunku włośnica ber). Pozyskiwana z niego kasza jaglana (inaczej jagła) stanowiła ważny element codziennej diety. Jest drobna, lekkostrawna i nie zawiera glutenu. Kasza jaglana często pojawia się jako składnik kuchni regionalnych, z Perkowic na Lubelszczyźnie pochodzi receptura na kulebiaka — danie wywodzące się z kuchni rosyjskiej popularne w całej wschodniej części Polski. Z mąki, masła, śmietany, jajek i drożdży przygotowuje się ciasto. Nadziewa się je farszem, w skład którego wchodzi kasza jaglana, grzyby podsmażone z cebulą oraz mięso, i piecze w piekarniku. W niektórych regionach w województwie podkarpackim na Wigilię przygotowuje się kapustę z grochem oraz kaszą jaglaną doprawianą olejem lnianym, natomiast z Mazowsza wywodzą się sójki — rodzaj pieczonych pierożków. Wypełnia się je obecnie jagłą wymieszaną z kapustą z grzybami doprawioną boczkiem oraz słoniną. Z kaszy jaglanej robi się także desery.

Równie długo co jagłę jadano w Polsce kaszę jęczmienną. Występuje w wielu różnych wersjach w zależności od stopnia rozdrobnienia ziarna. Wyróżniamy między innymi pęczak — całe ziarna jęczmienia pozbawione łuski — oraz kaszę perłową



SÓJKI

(kuchnia mazowiecka)

Ciasto:

15 g drożdży
20 g cukru
250–300 ml ciepłej wody
480–520 g mąki pszennej
30 ml oleju rzepakowego
szczypta soli
roztrzone jajko do smarowania
(opcjonalnie)

Nadzienie:

1–2 łyżki suszonych grzybów
300 g ugotowanej kaszy jaglanej
1 duża cebula
300 g kiszonej kapusty
100 g skwarek z boczku
olej rzepakowy
pieprz
sól

Do małego rondelka kruszymy drożdże, dodajemy cukier, 2–3 łyżki mąki oraz połowę wymaganej wody. Dokładnie mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 30 minut. Do miski wsypujemy mąkę, sól oraz dodajemy olej, a w następnej kolejności zaczyn drożdżowy i resztę wody. Wyrabiamy ciasto, tak by nie kleiło się do rąk. Jeżeli jest zbyt lepkie, przesiewamy jeszcze trochę mąki. Ciasto odstawiamy na 1–2 godziny do wyrośnięcia, w tym czasie można przygotować zgodnie z dalszą częścią przepisu farsz.

Grzyby sparzamy gorącą wodą i osuszamy, a następnie drobno siekamy. Możemy też ugotować kaszę jaglaną z grzybami. Posiekaną cebulę przesmażamy na oleju rzepakowym z odsączoną kapustą oraz skwarkami. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, przyprawiamy i dokładnie mieszamy. Z ciasta formujemy okręgi o średnicy 10–12 cm. Na środek nakładamy farsz, po czym zamykamy, formując kształt pierożko-pasztecików. Sójki przed pieczeniem smarujemy roztrzone jajkiem. Pierożki pieczemy 35–45 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.



robioną z pociętego ziarna. Jęczmień od wieków był używany do produkcji piwa, to również składnik zupy o nazwie krupnik. Ma ona wiele wariantów regionalnych, ale jej podstawę stanowi wywar warzywny lub mięsny, ziemniaki i oczywiście kasza.

Niezwykle smaczna i zdrowa jest też kasza gryczana. W Małopolsce i na Kresach mówi się na nią hreczka. Stanowi bezglutenowe źródło białka, a do tego ma ostrzejszy i bardziej wyrazisty smak niż kasza jaglana czy jęczmienna. Według legend rozpowszechniła się na terenie Polski w okresie najazdów tatarskich (stąd też jej inna nazwa — tataraka), na dobre zadomowiła się jednak dopiero na początku xv wieku. Jej smak ceniły sobie koronowane głowy. Kazimierz Wielki (1310–1370) jadał ją wymieszaną z białkiem jajka, lubiła ją również Anna Jagiellonka (1523–1596). Z Krakowa wywodzi się przepis na kaszę krakowską (rozdrobnioną kaszę gryczaną) z rodzynkami. Wśród produktów tego wyszukanego dania poza tytułowym składnikiem są jeszcze: mleko, wanilia, masło, żółtka utarte z cukrem, skórka pomarańczowa, cukier puder i konfitura z wiśni. Kasza gryczana świetnie pasuje również do dań mięsnych czy sosów grzybowych. Robi się z niej nadzienia do pierogów, a także dodaje do chleba. Na Lubelszczyźnie przygotowuje się z niej proste kluski gryczane okraszone skwarkami ze słoniny lub boczkiem, a na Opolszczyźnie dodaje do gołąbków — potrawy składającej się z farszu zawiniętego w liście kapusty. Z Kresów Wschodnich wywodzi się przepis na gryczaki — kotleciki z kaszy gryczanej wymieszanej z twarogiem i cebulą. Można podać je z aromatycznym sosem grzybowym. W okolicach Ozorkowa w Łódzkiem w latach dwudziestych xx wieku zaczęto wypiekać chleb z dodatkiem ziaren kaszy gryczanej, ma kształt prostopadłościanu i nie jest zbyt wysoki. Z Radomska zaś pochodzi receptura na tatarczuch. Placek piecze się w prostokątnej formie z mąki gryczanej z pełnego przemiału. Sprzedawano go na jarmarkach oraz targach na bochenki, a także na kromki. O wypieku tym wspomina w swoich pracach między innymi etnograf i historyk Łukasz Gołębiowski.

Dawniej popularnością cieszyła się też kasza manna — drobna kasza pszeniczna o delikatnym smaku. Podawano ją dzieciom z mlekiem lub osobom chorym, była częstym składnikiem różnych deserów, budyniów, słodkości, używano jej również do zagęszczania sosów i mas do ciasta.

Do przygotowywania dań kuchni polskiej wykorzystywany jest także ryż. To gatunek rośliny jednorocznej z rodziny wiechlinowatych. Udomowienie go miało miejsce w dolinie Jangcy ok. 8000–9000 lat temu. Europejczycy zetknęli się z nim już w czasach starożytnych, ale jako składnik jedzenia zaczęto wykorzystywać go między VIII a X wiekiem n.e. Duży wkład w jego upowszechnienie mieli Arabowie, którzy w VIII wieku opanowali dużą część Półwyspu Iberyjskiego, a także utrzymywali Emirat Sycylii w latach 831–1091. W średniowiecznej kuchni ryż był produktem bardzo luksusowym. Jego potencjał dostrzegli Włosi, którzy w XVI wieku uprawiali go już u siebie. W Polsce ryż również początkowo miał wysoki status, w *Compendium ferculorum* pojawia się jako dodatek do rosołu. Najczęściej jednak przygotowywano

go na słodko z dużą ilością przypraw korzennych, wcale nie w charakterze deseru, ale przykładowo jako dodatek do słonych ryb. W dziewiętnastowiecznych książkach kucharskich zdecydowana część dań z ryżem zaliczana jest do legumin. Gotowano go na mleku, a puszystej i kremowej konsystencji nadawały deserom śmietana oraz masło. Ryż serwowano z jabłkami, wiśniami, malinami, pomarańczami, mlekiem migdałowym, kompotem czy winem. Nie żałowano do niego cukru, przypraw korzennych czy też bakalii. Znalazły się też i receptury na wersje wytrawne: z szynką, rakami i pieczarkami czy pomidorami. Współcześnie poza specjałami deserowymi dodaje się go do zup (rosół, pomidorowa, ogórkowa), do nadzienia gołąbków czy serwuje jako dodatek do dań mięsnych, w szczególności tych z sosem.

W dziewiętnastowiecznych książkach kucharskich, a także tych z początku xx wieku znajdziemy przepisy z wykorzystaniem sago, mączki skrobiowej otrzymywanej z palmy sagowej. Używana jest ona w kuchni ludności zamieszkującej Nową Gwinę, w kuchni malezyjskiej, indonezyjskiej czy indyjskiej. W menu szlachty pojawiła się pod koniec XVIII wieku i wykorzystywano ją do zagęszczania zup (czasem jako zamiennik ryżu lub kasz), a także do przygotowania legumin. Podawano ją na przykład na winie. Mączkę gotowano z cukrem, czerwonym winem, cynamonem, goździkami i skórką pomarańczową. Następnie mieszaninę przelewano do garnka wyłożonego po bokach grzankami i wstawiano do pieca na około godzinę. Sago na winie podawano z konfiturami.

Na północy Polski w miejscowości Trzebiatów w sezonie letnim obchodzone jest Święto Kaszy. Wydarzenie nawiązuje do przeszłości historycznej miasta, otóż dawno temu osada Trzebiatów prowadziła spór z miejscowością Gryfice. Dysputa dotyczyła prawa żeglugi na rzece Redze, wpadającej do Morza Bałtyckiego. Ten, kto miał władzę nad rzeką, mógł prowadzić handel oraz łowić ryby w morzu. Z tego też względu grody regularnie napadały na siebie. W XV wieku jeden ze strażników broniących murów miasta podczas wchodzenia na czternastometrową wieżę zrzucił przez przypadek miskę z gorącą kaszą. Spadła na skradających się wojowników z Gryfic, którzy oparzeni krzyknęli tak głośno, że postawili na nogi wszystkich mieszkańców. Wróg w popłochu uciekł, a wieżę, z której spadła miska, zaczęto nazywać Basztą Kaszaną.

W miejscowości Suchedniów w województwie świętokrzyskim również odbywa się święto kaszy. Inspiracją dla niego była dziewiętnastowieczna legenda, jakoby w miejscowości stała figura św. Jana Nepomucena (ok. 1350–1393), patrona jezuitów i mostów. Wierzono, że jego obecność chroni zarówno przed powodzią, jak i suszą, w związku z czym posąg zazdrościli bardzo mieszkańcy obecnego Skarżyska-Kamiennej. Kiedy nastał dotkliwy głód, między osadami nastąpiła wymiana, statua świętego za worek kaszy. Po ustaniu nieurodzaju mieszkańcy Suchedniowa próbowali bezskutecznie wykupić posąg.

W lubelskiej kulturze ludowej natomiast często pojawia się motyw diabła domowego. Istoty nadprzyrodzonej, która pomaga w gospodarstwie, dba o zwierzęta i urodzaj pól. Aby zapewnić sobie jego przychylność, codziennie należało zostawiać

mu garnek z wypieczoną kaszą. Trzeba było pamiętać tylko o tym, aby do jej gotowania nie dodawać soli, której czart nie znośli.

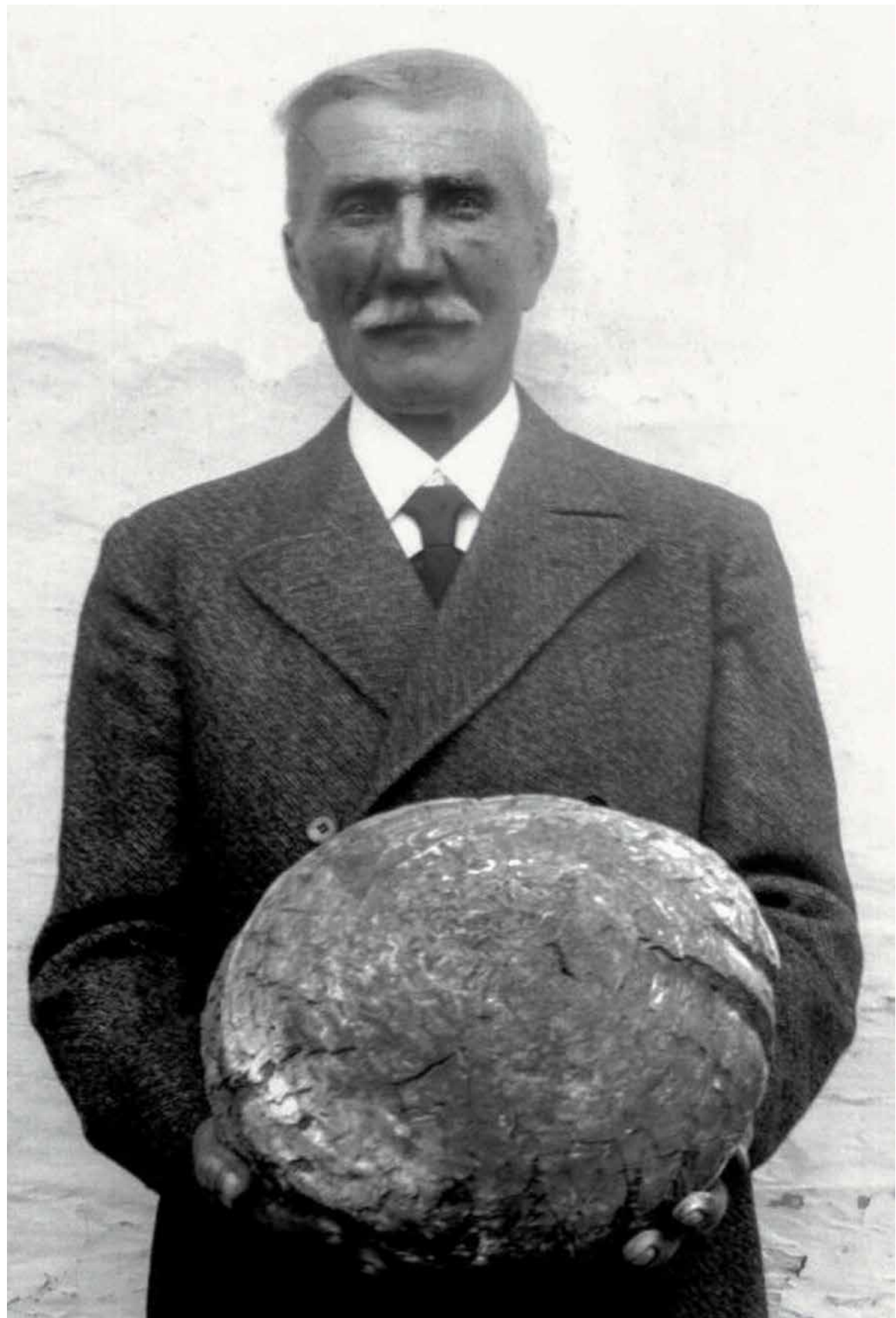
Od wieków obok kaszy jednym z podstawowych pokarmów w Polsce był chleb. Jego światowa historia sięga bardzo daleko, jadano go w Egipcie, Mezopotamii, Grecji i starożytnym Rzymie. Słowianie mieszkający na ziemiach polskich wypiekali podpłomyki — płaskie placki z mąki, wody i soli, czasem z dodatkiem przypraw oraz ziół. Chleby w formie zbliżonej do współczesnej zaczęto przygotowywać w Polsce w średniowieczu. Najstarszy cech piekarski powstał w Krakowie w połowie XIII wieku, ale duży wkład w rozwój kultury wypiekania chleba w Polsce miały także zakony i klasztory. Związane jest to z symboliką chrześcijańską, w której ciało Chrystusa przybiera postać chleba, a krew wina.

Współcześnie jadany jest nawet kilka razy dziennie, najczęściej na śniadanie czy kolację. Przygotowuje się z niego kanapki do pracy i szkoły, funkcjonuje też jako dodatek lub składnik różnych dań. W ostatnich latach coraz więcej osób wraca do domowego wypieku pieczywa, powstają również rzemieślnicze piekarnie specjalizujące się w wysokiej jakości produktach.

Historia piekarstwa na ziemiach polskich zaczyna się razem z wprowadzeniem do użytku w XIII wieku młynów wodnych. W 1257 roku książę Bolesław Wstydlivy (1226–1279) nakładając Krakowowi nową formę organizacyjno-prawną, uwzględnił także obecność na rynku miejskim kramów sprzedających wyroby mięsne oraz wypieki. Zakłady piekarskie działały w miastach i w klasztorach, na wsiach częściej wypiekano chleb w domu. Jeszcze do końca XIX wieku były w Polsce regiony, w których pieczywo miało charakter głównie odświętny. Chleb zazwyczaj robiono raz w tygodniu w piątek lub sobotę. Dzień wcześniej przygotowywano rozczyn, który trzymano w odpowiedniej temperaturze, a następnego dnia porządnie wyrabiano ciasto. Zajmowały się tym wyłącznie kobiety. Do produkcji pieczywa używano zazwyczaj mąki żytniej i pszennej. Ze względu na cenę surowca głównego dodawano także otręby, ziemniaki, soczewicę czy inne wypełniacze. Ciasto wyrabiano w dzieży, drewnianym naczyniu z klepek sosnowych, lipowych czy dębowych. Naczynie to miało także ważne znaczenie symboliczne. Ponieważ chleb był darem i produktem o niezwykłych właściwościach, to i samą dzieżę traktowano z namaszczeniem. Niechętnie ją pożyczano, gospodynie bały się, że ktoś obcy może naczynie zauroczyć i popsuje się smak chleba. Przekazywano ją także z pokolenia na pokolenie. Nie mogło zabraknąć jej na weselach. Siedziała na niej panna młoda podczas przygotowań zarówno do ślubu, jak i oczepin, ale tylko jeśli zachowała dziewictwo, w przeciwnym razie klęczała przy naczyniu. Po wyrobieniu oraz wyrośnięciu chleb pieczono ułożony na liściach kapusty czy chrzanu. Ze względu na to, że pieczywo uznawano za dar od Boga, należało obchodzić się z nim z pełnym szacunkiem. Nie bez znaczenia była także kolejność wykonywanych czynności.

Jednym z najstarszych typów pieczywa, które przetrwało do czasów współczesnych, jest chleb prądnicki. Wzmianki pisane dotyczące produktu sięgają





bowiem 1461 roku. W 2011 roku został wpisany na europejską listę produktów oznaczonych znakiem Chronione Oznaczenie Geograficzne. Chleb prądnicki przygotowuje się z mąki żytniej i pszennej, gotowanych ziemniaków, otrąb żytnich oraz świeżych drożdży. Bochenki mają kształt okrągły lub owalny i ważą od 4,5 do 14 kilogramów. W dawnych czasach był to przysmak zarezerwowany dla duchowieństwa i możnych. Według podań pierwszy bochenek ze świeżego zboża trafił na królewski stół.

Charakterystycznym chlebem żytnim jest pumpernikiel. To pieczywo na zakwasie, dojrzewające, które swój smak zawdzięcza długiemu pieczeniu w niskiej (jak na wypiek chleba) temperaturze. Ma kształt prostopadłościanu i kroi się go na cienkie kawałki. Wyrób pochodzi z Niemiec z Westfalii, gdzie mówiono tak na chleb pełnoziarnisty, a także pieczywo żołnierskie.

Ważnym chlebem ofiarnym w polskiej kulturze jest korowaj — specjalne ciasto przygotowywane na uroczystości weselne. Pierwsze świadectwa historyczne dotyczące go pochodzą z przełomu XII i XIII wieku, ale zapewne wyrabiany był już dużo wcześniej. Korowaj (w zachodniej części Polski nazywany kołaczem weselnym) ma okrągły kształt, a pojawiające się na nim ozdoby odnoszą się do najważniejszych symboli dawnych Słowian. Kołacz dekoruje się zrobionymi z ciasta szyszkami, kłosami, kwiatami, listkami, ptakami, a także figurami słońca oraz księżycy. Ciasto to piekło się dzień przed weselem, w niektórych regionach oddzielnie dla każdego z narzeczonych. W domu panny młodej spotykały się kobiety i wspólnie wśród śpiewu szykowały chleb ofiarny. Z jajek, mąki, masła, cukru i drożdży wyrabiały masę. Zazwyczaj wygniataniem jej zajmowała się matka chrzestna lub inna ważna starsza kobieta. Wszystkie składniki musiały być najlepszej jakości. W niektórych wsiach w środku umieszczano monety lub nawet całe jajka. Należało też pamiętać, aby przed włożeniem korowaja do pieca zrobić na nim znak krzyża. Proszono też Boga o szczęście i pomyślność młodej pary. Po upieczeniu ostygnięty placek dekorowano gałązkami i liśćmi ziół.

Ciasto na weselu pojawiało się zazwyczaj na koniec przyjęcia, ale przed oczeplinami — obrzędem, podczas którego w wymiarze symbolicznym panna stawała się mężatką. Rytuał polegał na zdjęciu z głowy dziewczyny wianka, podcięciu włosów i założeniu białego zdobionego czepka. Korowaj piekły same kobiety, ale kroił go wszystkim biesiadnikom mężczyzna. Pięknie wypieczony zwiastował zgodne małżeństwo, powodzenie, liczne potomstwo oraz dostatek. Pęknięty wróżył nieszczęście. Współcześnie kołacz weselny pojawia się na przyjęciach bardzo rzadko, został wyparty przez tort. W północnej części Podlasia, w kulturze prawosławnej, korowaj był związany również ze wspomnieniem św. Jerzego. W rocznicę jego męczeńskiej śmierci, 6 maja, modlono się o powodzenie w hodowli zwierząt. Kobiety piekły drożdżowe okrągłe ciasta, na których wśród ornamentów pojawiały się także łuski. Było to nawiązanie do postaci samego świętego, który pokonał smoka. Toczono też placki po polach, co miało zapewnić udane zbiory.

Innym pieczywem obrzędowym są popularne na Podlasiu, a także Lubelszczyźnie busłowe łąpy (na Lubelszczyźnie nazywane też bociana holopa czy bociany). To drożdżowe rumiane bułeczki w kształcie bocianich łąp wypiekane na święto Zwiastowania Najświętszej Marii Panny, czyli czas powrotu tych ptaków do Polski. Była to przekąska, jaką obdarowywano głównie dzieci. Czasem do niektórych wypieków wkładano monetę, kto ją znalazł, miał mieć pomyślność i pieniądze. Zdarzało się też, że busłowe łąpy gospodarze umieszczali na szczęście w bocianich gniazdach. W kulturze ludowej bociany mają status zwierzęcia świętego oraz dobrego. Przede wszystkim wierzy się, że przynoszą dzieci (lub ich dusze). Są zwiastunami wiosny oraz odrodzenia. Oczyszczają świat z żab i robactwa, którego postać mogą przyjąć zmory lub czarownice. Według jednej z legend z Kresów Wschodnich bociany pochodzą od ludzi. W dawnych czasach Bóg dał człowiekowi worek wypełniony żabami, wężami oraz owadami, po czym nakazał mu udać się nad wodę i utopić pakunek. Pod żadnym pozorem nie mógł jednak zaglądać do środka. Mężczyzna był jednak bardzo ciekawy, więc poluzował sznurek. W tym momencie całe plugastwo ukryte w środku rozpełzło się po świecie, a Bóg za karę zamienił człowieka w bociana, który teraz lata po świecie i zjada owady, żaby oraz gady. Wierzono także, że bocian chroni przed pożarami, a w domu, na którego dachu uwije sobie gniazdo, będzie panować szczęście oraz dostatek. Pierwszy zobaczony w nowym roku zwiastuje kształt najbliższych miesięcy. Jeżeli to ptak lecący, wszystko potoczy się pomyślnie, jeśli brodzący na polach czy mokradłach, to czeka człowieka zastój w życiu osobistym oraz interesach.

Obwarzanek (lub inaczej obarzanek) nierozzerwalnie kojarzy się z Krakowem, chociaż wyrabia się go w całej Polsce. To wytrawny wypiek w kształcie obręczy o średnicy kilkunastu centymetrów. Posypany jest solą, makiem czy sezamem. Nazwa pochodzi od czasownika *obwarzać*, czyli obgotowywać, i nawiązuje do sposobu przygotowania specjału. Wyrobione z ciasta obręcze przed pieczeniem wrzucano do gorącej wody. Tego typu wypieki znane były już w czasach starożytnych. Pierwsza polska wzmianka pisana o nich pochodzi natomiast z XIV wieku z rachunków dworskich, gdzie odnotowano, że obwarzanki nabywano dla królowej Jadwigi. Początkowo wytwarzano je wyłącznie w okresie wielkiego postu. Cechy piekarskie bardzo szybko zaczęły kontrolować ich produkcję oraz dystrybucję, przez co mogli je wypiekać tylko piekarze ze specjalnymi pozwoleniami. Najbardziej znane pochodzą z Krakowa, najpierw były sprzedawane na stoiskach cechowych, później z wiklinowych koszy. Współcześnie można je nabyć z charakterystycznych wózków i budek. Obwarzanek krakowski został wpisany do rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych. Poza konkretnymi parametrami dotyczącymi wyglądu czy wagi reguluje się również miejsce produkcji. Nazwa ta jest zarezerwowana wyłącznie dla specjałów wypiekanych w powiecie krakowskim oraz wielickim. Ponad stuletnią tradycję mają obwarzanki pobiedrskie. Początkowo związane były wyłącznie z jarmarkami organizowanymi od początku XIX wieku we wsi Pobiedr, później



PROZIAKI

(kuchnia podkarpacka)

Składniki:

1 jajko
450–500 g mąki pszennej
250 ml kefiru lub jogurtu
szczypta soli
łyżeczka sody oczyszczonej

Jajko mieszamy dokładnie z kefirem lub jogurtem. Dodajemy sól oraz sodę. Na koniec dosypujemy mąkę. Krótco wyrabiamy. Jeżeli ciasto klei się jeszcze do rąk, dosypujemy odrobinę mąki i ponownie wyrabiamy. Miskę przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy na 20–30 minut.

Ciasto wyjmujemy na blat i rozwałkowujemy na grubość około 1 centymetra. Przy pomocy szklanki lub okrągłej foremki wykrawamy placki o średnicy 6–12 centymetrów. Układamy je na rozgrzanej suchej patelni z grubym dnem i smażymy z dwóch stron, aż będą złociste (około 10–15 minut). Tradycyjnie proziaki podaje się z masłem, serem lub dżemem. Można je piec przez 14–17 minut w piekarniku rozgrzanym do 190 stopni.





wypiekano je także w domach na uroczystości rodzinne. Współcześnie różne typy obwarzanków można zakupić podczas jarmarków, a czasem także i na stoiskach przy cmentarzach. Te odpustowe często są mniejsze i wyrabia się je z ciasta z dodatkiem cukru. Ich charakterystyczną cechą jest też sznurek, na który są nawleczone.

Kiedy na Podkarpaciu kończył się chleb, sprytne i zaradne gospodynie z mąki, kwaśnego mleka, jajek oraz sody szybko robiły ciasto na proziaki — niewielkie płaskie bułeczki. Ich nazwa pochodzi od słowa proza, czyli dawnego określenia sody oczyszczonej. Wypieki te wywodzą się prawdopodobnie od słowiańskich podpłomyków — płaskich placków z mąki, wody i soli, czasem z dodatkiem przypraw i ziół. Trudno powiedzieć, kiedy dokładnie zaczęto piec proziaki, na pewno przepis funkcjonuje już ponad sto pięćdziesiąt lat.

W dawnych książkach kucharskich znajdziemy również receptury na knysze — rodzaj pasztecików z ciasta drożdżowego lub pierogowego. Ich farsz był wytrawny: kapusta, twaróg, kasza, lub słodki, wtedy nadziewano je owocami. Prawdopodobnie jadano je już w średniowieczu. Knyszą nazywa się też drożdżową bułkę wypełnioną różnymi dodatkami i sosami, swoim wyglądem przypomina nieco kebab podany w chlebie pita. Była bardzo popularna we Wrocławiu w latach dziewięćdziesiątych xx wieku. Międzynarodową karierę tradycyjne knysze zrobiły dzięki kuchni żydowskiej. Żydzi aszkenazyjscy polskiego pochodzenia na początku xx wieku zaczęli sprzedawać *knish* na stoiskach z jedzeniem. Współcześnie jest to również ważny element kuchni nowojorskiej. Knysze w zależności od wersji bywały niewielkie lub całkiem okazałych rozmiarów. W książce kucharskiej Marii Ochorowicz-Monatonowej zawarta została receptura na to danie, jak wskazuje autorka, kuchni rosyjskiej. Stanowiło je pieczone ciasto strudlowe, w które była zawinięta prażona kasza gryczana wymieszana z gęsim tłuszczem, skwarkami i cebulą. Podawano do niej różne sosy, na przykład kaparowy, grzybowy czy sardelowy.

Paszteciki są produktami kojarzącymi się ze Szczecinem. Wypieka się je tam od lat sześćdziesiątych xx wieku. Wtedy to szczecińska spółdzielnia Społem dostała radziecką maszynę do robienia pierożków. Powstawały na niej jednak niewielkie paszteciki drożdżowe wypełnione farszem mięsnym. W latach osiemdziesiątych ze względu na problemy z zaopatrzeniem w ofercie pojawiły się inne wersje smakowe: z masą jajeczną, pastą rybną, twarogiem wytrawnym i na słodko. Ta niepozorna przekąska cieszyła się dużą popularnością wśród turystów, w szczególności tych zza zachodniej granicy. Paszteciki nie zniknęły z kulinarnego krajobrazu miasta wraz z upadkiem PRL-u, ciągle dostępne są w sprzedaży.

Cebularz lubelski to natomiast płaskie pieczywo, na wierzchu którego znajduje się warstwa cebuli wymieszanej z solą, makiem i olejem. Specjał ten przygotowywany był przez Żydów w okolicach Lublina od XIX wieku. Współcześnie cebularze (ten lubelski znajduje się w rejestrze chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficznych od 2015 roku) dostępne są w piekarniach na terenie całego kraju.

Wypieki są też ważnym elementem tatarskiej kultury kulinarnej. Tatarzy należą do ludów tureckich, w XIV wieku zaczęli się osiedlać na terytorium Księstwa Litewskiego, a z czasem także na terenie Rzeczypospolitej. Wielu z nich przenosiło się na nowe ziemie ze względu na niestabilną sytuację polityczną w Chanacie Krymskim. W ciągu około dwustu lat populacja Tatarów z kilkuset osób wzrosła do około siedemdziesięciu tysięcy. Brali czynny udział w życiu kraju, w szczególności jeśli chodzi o zaangażowanie w sprawy wojskowe. Od XVIII wieku ich liczba zaczęła jednak spadać. Związane było to mocno z postępującą asymilacją, a także zanikiem napływu nowej ludności. Współcześnie liczą od około trzech do pięciu tysięcy osób.

Polscy Tatarzy już od ponad dwóch wieków nie posługują się językiem tatarskim, ale większość z nich pozostała wierna islamowi. Wyznanie przekłada się na różne sfery życia, w tym także kulinaria. Podobnie jak w przypadku kuchni żydowskiej, w kuchni wyznawców islamu panują ściśle określone zasady. Produkty dzieli się na dwie grupy *halal* — dozwolone w świetle szariatu oraz *haram* — niedozwolone. Wiele wytycznych kulinarnych jest zbieżnych w obu kulturach, gdyż bazuje na Księdze Kapłańskiej. Wyznawcy islamu spożywają mięso, które zostało pozyskane w wyniku uboju rytualnego. Wśród produktów zakazanych jest alkohol, wieprzowina czy dania zawierające krew. Pod wpływem kultury polskiej jednak niektóre z zakazów z czasem zaczęły być respektowane wybiórczo lub tylko w pewnych okresach, na przykład podczas ramadanu — dziewiątego miesiąca w kalendarzu muzułmańskim, kiedy to od świtu do zmierzchu nie wolno nic jeść ani pić.

Kuchnia tatarska w dużej mierze bazuje na mięsie — wołowinie oraz baraninie. Dania cechuje prostota oraz treściwość. Jedną z najpopularniejszych potraw jest *pierekaczewnik* — zapiekane ciasto z nadzieniem, które znane jest także w kuchni litewskiej czy białoruskiej. Jego historia może sięgać XVIII wieku. Przygotowuje się je z cienko rozwałkowanego ciasta, na które nakłada się farsz wytrawny z mięsa: baraniny, wołowiny, drobiu, lub słodki z twarogu, rodzynek i owoców. Wielowarstwowy wypiek zawija się jak ślimaka i podaje na ciepło. Jego przygotowanie jest bardzo czasochłonne i wymaga wprawy, stąd też dawniej była to potrawa zarezerwowana na święta oraz ważne uroczystości rodzinne. *Pierekaczewnik* został zarejestrowany na liście produktów regionalnych i tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, ma też unijny certyfikat Gwarantowana Tradycyjna Specjalność. *Dżajmy* to placuszki lub bułeczki smażone na maśle. Przed podaniem można poleać je miodem. Wśród dań mącznych znajdziemy też *czeburek*. Z mąki, wody oraz soli wyrabia się ciasto, rozwałkowuje je, nakłada na nie — najczęściej mięsny — farsz i składa na pół. Powstałe w ten sposób półksiężycy smaży się na tłuszczu na złoty kolor. W kuchni polskich Tatarów znajdziemy też różne odmiany pierogów. Są *kartoflaniki* okraszone masłem z farszem z ziemniaków, jajek oraz cebuli, duże *kibiny* z mięsem czy *manty* w kształcie sakiewek podawane zarówno na wytrawnie, jak i słodko. Wśród popularnych specjałów znajdziemy też *kryszonkę* — jedną



z najdawniejszych potraw, której pierwotna forma powstała w czasach, kiedy ludność tatarska żyła jeszcze na stepach. Ma charakter treściwego, tłustego dania jednogarnkowego, które robi się z mięsa oraz warzyw. Tatarzy chętnie jadają także pilaw, czyli ryż (lub kasza bulgur) gotowany z mięsem oraz warzywami. Potrawa pojawia się w kuchniach Azji Środkowej oraz Bliskiego Wschodu w wielu różnych odmianach oraz może poszczycić się wielkowiekową tradycją. Pierwsze wzmianki pisane bowiem pochodzą z XIII wieku, sama zaś nazwa prawdopodobnie wywodzi się z języka perskiego.

Wracając do samego chleba, można go wykorzystać także do przyrządzenia zupy, czego przykładem jest znana na Śląsku wodzianka (lub wodzionka), w środkowej Polsce występująca też pod nazwą kapłonek. Jej skład jest bardzo prosty. Główny element stanowi czerstwe pieczywo pokrojone w kostkę. Dodaje się jeszcze roztarty czosnek, sól oraz tłuszcz. Całość zalewana jest gorącą wodą. Serwuje się ją samodzielnie lub z bratkartoflami — gotowanymi, po czym smażonymi na tłuszczu na patelni ziemniakami. W niektórych regionach dawniej jadano tę polewkę nawet kilka razy dziennie. Często była synonimem biedy oraz jedzenia postnego.

Nieodłącznym dodatkiem do chleba jest masło. Kromka świeżego, najlepiej jeszcze ciepłego pieczywa, posmarowana masłem i posypana solą lub polana gęstą, kwaśną śmietaną z dodatkiem cukru to smaki dzieciństwa starszego pokolenia. W latach siedemdziesiątych XX wieku dwóch amerykańskich historyków medycyny stworzyło mit, który żyje własnym życiem aż do dziś. Według ich teorii to właśnie z Polski wywodzi się zwyczaj smarowania pieczywa masłem. Ten rewolucyjny kulinarny koncept badacze przypisali samemu Mikołajowi Kopernikowi (1473–1543), który poza obserwacjami nieba badał także rozprzestrzenianie się zarazy. Miał odkryć, że głównym źródłem zarazków był właśnie chleb. Ponieważ dawniej zazwyczaj przechowywano go bardzo długo, do tego wielokrotnie upadał na ziemię, zamieniał się w siedlisko wielu szkodliwych dla człowieka drobnoustrojów. Pokrycie kromki warstwą masła natomiast brud uwidoczniło, co zniechęcało ludzi do zjedzenia zanieczyszczonego pokarmu. W ten oto właśnie sposób kromka chleba z masłem miała się przyczynić do opanowania epidemii, która nawiedziła Olsztyn.

Chleb to nie tylko wspaniały dodatek do wielu dań, to również bardzo ważny element polskiej kultury. Symbolizuje porządek świata oraz pracę gospodarską, której jest wynikiem. Chleb to też życie, dlatego zawsze obchodzono się z nim bardzo delikatnie i darzono ogromnym szacunkiem. Dbano, by nie upadł na ziemię, a każdą kruszynę zbierano z nabożnością. Nie mogło go zabraknąć na żadnej ważnej uroczystości domowej czy religijnej. Symbolizuje ponadto ciężką pracę oraz jej efekty. Na Podlasiu panuje przekonanie, że poświęcone chleb i sól chronią przed pożarem. W zamierzonych czasach nie krojono chleba, tylko odłamywano jego kawałki, zaś sam akt dzielenia się nim budował więzi międzyludzkie. Kiedy ktoś na zgodę wyciągał rękę z kawałkiem chleba, trzeba było mu wybaczyć. Ponieważ



NICOLAUS COPERNICUS
THORUNENSIS
TERRAE MOTOR
SOLIS CAELIQUE STATOR

symbolizował szczęście, bogactwo i dar od Boga, nie można go było wyrzucać. Za zły omen uznawano zaczynanie nowego bochenka, zanim skończyło się stare. Złó do domu miało przyciągać także krojenie chleba z dwóch stron. Zgodnie z ludowymi mądrościami zjadanie piątek miało gwarantować dziewczętom obfity biust. Na tę część należało jednak uważać, w czasie gdy było się panną na wydaniu. Tu piętki bowiem wróżyły staropanieństwo. Pieczywo towarzyszyło też ważnym uroczystościom. Nawet współcześnie para młodych witana jest przez rodziców chlebem i solą.

Wypieki pojawiają się również w wielu legendach i podaniach. Jedną z najbardziej znanych jest opowieść z Pomorza o skamieniałym chlebie. Jej poświadczeniem był przechowywany w klasztorze oliwskim kamień, przy którym znajdowała się tablica informacyjna. Niestety obiekt ten zaginął na przełomie XVIII i XIX wieku i o całym zdarzeniu pozostała jedynie legenda, która występuje w wielu różnych wersjach. Pierwsze odniesienie do niej odnotował w XVI wieku dominikanin i kronikarz Szymon Grunau (ok. 1455–1530). Dawno temu w Gdańsku panował głód. Klasztor oliwski — opactwo cysterskie istniejące w Oliwie (obecnie część Gdańska) od 1188 roku — dzielił się w akcie szczodrości jedzeniem z biednymi. W kolejce po chleb ustawił się także lokalny bogacz, któremu niczego nie brakowało. Kiedy zadowolony wracał do domu z workiem pełnym zapasów, na jego drodze pojawił się biedny staruszek, który poprosił o kawałek pięknie pachnącego wypieku. Zachłanny człowiek odpowiedział żebrakowi, że nie ma w worku żadnego pieczywa, tylko kamień. Starzec odszedł dalej prosić innych o jedzenie, podły bogacz został zaś srogo ukarany. Chleb, który niósł, zmienił się bowiem w ciężki głaz.

Inna legenda o skamieniałym chlebie pochodzi z Biecza. Jest to miejscowość w południowo-wschodniej Polsce leżąca nad rzeką Ropą. Do połowy XVI wieku była jednym z największych miast w Polsce. Ze względu na walory architektoniczne nazywana jest małym Krakowem lub polskim Carcassonne (jednym z kilku). Dawno temu poza murami Biecza mieszkała gospodyni. Pewnego dnia upiekła dorodny bochenek, po czym wystawiła go na parapet, by ostygł. W tym czasie do jej drzwi zapukał biedak i poprosił o kawałek chleba. Skąpa kobieta odprawiła go niegrzecznie. Kiedy wróciła po wypiek, zamiast pulchnego chleba znalazła tylko kamienie. Biecz ponadto słynął także z pierników. Sprzedawano je od drugiej połowy XVI wieku, kiedy to założono w mieście pierwszą aptekę, w której początkowo można nabyć te wypieki. Tradycja piernikarska rozwijała się także w okresie PRL-u. Założona w 1959 roku Wytwórnia Pieczywa Cukierniczego „Kasztelanka” słynęła w całym kraju ze sprzedaży piernika Kasztelan.

Z regionu krakowskiego pochodzi natomiast opowieść *Chrzest chleba*. W pewnej wsi przyszło na świat dziecko. Zgodnie ze zwyczajem postanowiono je jak najszybciej ochrzcić. Kiedy wszyscy udali się do kościoła, ksiądz odmówił sakramentu, gdyż zamiast dziecka zobaczył ogień. Rodzina wróciła do domu i zagląda do becika, a tam nie ma ognia, tylko normalny noworodek. Wszyscy zatem ponownie udają

się do kościoła, ale kapłan i tym razem odmawia, tłumacząc się, że widzi rybę. Zmartwieni rodzice po powrocie do izby znów zagląдают do becika, a w nim śpi dziecko. Postanawiają spróbować po raz trzeci. Tym razem ksiądz mimo że widzi chleb, postanawia udzielić sakramentu. Po przyjęciu chrztu dziecko przemawia do kapłana, że gdyby wcześniej je ochrzcił, sprowadziłoby na Ziemię katastrofy, a tak ponieważ chleb to życie, to na całym świecie zapanuje urodzaj.

Od chleba wywodzą się różne słodkie wypieki. Czas świąt rządzi się własnymi prawami. Z okazji uroczystości domowych i religijnych przygotowywano przepyszne specjalia, których nie można było spróbować na co dzień.

Najważniejszym pieczywem obrzędowym u dawnych Słowian był kołacz, którego nazwa pochodzi od koła i nawiązuje do kształtu, jaki nadawano wypiekom. Niektórzy badacze jednak uważają, że mogło to być ciasto pieczone na kołku. Wraz z kogutem symbolizował wiosnę oraz nieodłącznie kojarzył się z Jarymi Godami wypadającymi w okresie równonocy wiosennej. Wierzono, że w ten dzień młody Jaryło — mężczyzna na białym koniu, z wiankiem na głowie, który trzyma w jednym ręku ludzką głowę, w drugim kłosa żyta — zastępuje starego Jaryła i cały cykl wegetacyjny rozpoczyna się na nowo. Kołaczy nie mogło zabraknąć także podczas jesiennego Święta Plonów. Z tej okazji przynoszono do świątyni wypieki ogromnych rozmiarów. Stanowiło to ofiarę dla bogów i zarazem modlitwę o urodzaj w następnym roku. Wzmianki pisane dotyczące tego pieczywa w ujęciu sakralnym pochodzą ze spisanego między 1185–1222 rokiem w języku łacińskim tekstu *Gesta Danorum (Czyny Duńczyków)* Saxo Gramatyka, rzeźbiony fragment odnosi się do obrzędów, które odbywały się ku czci Świętowita w Arkonie — grodzie zachodniosłowiańskiego plemienia Ranów. W kronice opisano, że przed żercą stawiano kołacz miodowy prawie wysokości człowieka. Kapłan wtedy pytał, czy ludzie go widzą. Kiedy potwierdzali, mężczyzna życzył im, by w następnym roku go nie zobaczyli, co miało być przepowiednią jeszcze lepszych zbiorów. Po obrzędach i wróżbach ofiarnicy wspólnie zjadali przyniesione pokarmy. Nie wiemy, czy w podobny sposób świętowano na ziemiach polskich, na pewno jednak te wypieki odgrywały ważną rolę.

W średniowieczu terminu kołacz używano jako synonim bochenka. Co ciekawe, mając na myśli wypiek Słowian z czasów przedchrześcijańskich, mówiono o kołaczku migdałowym, co zasadniczo nie miało za bardzo sensu, gdyż orzechy te nie były powszechnie dostępne Słowianom. Jan Mączyński (1520–1587) — leksykograf, autor *Lexicon Latino Polonicum Ex Optimis Latinae Linguae Scriptoribus Concinnatum* — pisał, że u pogan kołacz ofiarowuje się w dzień wesela. Wzmiankował również, że to świąteczne ciasto z przedniej mąki z miodem i oliwą. Z tego samego wieku pochodzi jedno z najstarszych przysłów z wykorzystaniem tego ciasta. Wyrażenie „bez pracy nie ma kołaczy” zawarte zostało w tekście *Żywot Ezopa Fryga, mędrca obyczajnego, z przypowieściami jego* autorstwa poety i bajkopisarza Biernata z Lublina (ok. 1465–1529). W *Słowniku języka polskiego* językoznawcy i leksykografa Samuela Bogumiła Lindego (1771–1847) pojawiło się również znaczenie ciasto



wielkanocne. Wraz z upływem czasu przedchrześcijańskie konotacje odeszły w zapomnienie, a kołacz stał się synonimem ciasta zarówno wśród możnych, jak i ludzi z niższych stanów. Za czasów Piotra Żeromskiego (zm. 1633 r.) — dyplomaty oraz od 1630 roku kuchmistrza wielkiego koronnego — pieczono kołacze wielkanocne z nadzieniem z twarogu z rodzynkami, gałką muszkatołową oraz greckim winem. W XIX wieku na wsiach najczęściej przygotowywano ciasta z nadzieniem serowym, które w miarę możliwości wzbogacano rodzynkami. Na Śląsku występował w formie okrągłej lub prostokątnej. Nie mogło go zabraknąć podczas ważnych uroczystości, przede wszystkim na weselach. W XX wieku zaczęto go również serwować podczas niedzielnych obiadów. Kołacz śląski uzyskał w 2011 roku certyfikat Chronione Oznaczenie Geograficzne. Występuje z posypką (czyli kruszonką), a także z nadzieniem z twarogu, skórki cytrynowej, żółtek, masła, ewentualnie budyniu, rodzynek i orzechów. Jest też wersja z jabłkami z bułką tartą (i czasem budyniem) oraz makiem i bakaliami.

Już za czasów dawnych Słowian osadnicy zamieszkujący ziemie polskie cieszyli się smakiem miodownika. Słodki pachnący placek stanowił jedzenie ofiarne dla boga Świątowitza — pana niebios, urodzaju oraz wojny. Początkowo miał kształt płaskiego chleba, stąd też czasem nazywano go chlebem miodowym albo godowym, pieczono go bowiem również na wesele. Zgodnie ze starą tradycją rodzina nastawiała ciasto na weselny miodownik, gdy w jej domu przychodziła na świat dziewczynka. Masę długo i starannie wyrabiano z mąki, masła, mleka, jajek, miodu i soli. Gotowe ciasto leżakowało dobrze zabezpieczone w piwnicy i czekało na wesele. W uroczysty dzień pieczono z niego cienkie placki. Można było jeść je same lub przekładać owocami oraz orzechami. Współcześnie najpopularniejsza wersja miodownika ma nadzienie na bazie mleka oraz kaszy manny.

Rozwój sztuki cukierniczej był nieodłącznie związany z rozpowszechnieniem się cukru. Słowianie jadali na deser suszone owoce, orzechy i pokarmy doprawione miodem. W kuchni staropolskiej już sam aromatyzowany cukier uchodził za słodki przysmak. Domyślnie wykorzystywano go do przygotowywania szerokiej gamy dżemów i marmolad, a także kandyzowania cytrusów. Podobnie uwielbianym elementem łakoci były korzenne przyprawy, których nie żałowano na przykład w kandyzowanym w miodzie imbirze. Na licznych przyjęciach podawano tarty i ciasta wzorowane na francuskich specjałach, a także dużą różnorodność tortów z owocami: gruszkami, pigwami. Nie brakowało też i bardziej ekscentrycznych propozycji, na przykład tortów z rakami oraz kiszoną kapustą.

Pachnące katarzynki (w kształcie sklejonych ze sobą sześciu medalionów), serca w czekoladzie czy glazurowane i nadziewane — trudno nie znaleźć swojego ulubionego piernika. Specjał ten był i jest ważnym elementem kultury. Pojawia się w sztuce oraz literaturze. Czym zatem są te wypieki, które od wieków goszczą na polskich stołach? Pierniki przygotowuje się z mąki, miodu oraz przypraw korzennych. Ich nazwa w języku polskim wywodzi się od staropolskiego słowa pierny, czyli

MIODOWNIK

(przepis inspirowany kuchnią dawnych Słowian)

Ciasto:

500–530 g mąki pszennej
70 g cukru
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
2 duże jajka
130 g masła
100 g miodu lipowego (płynnego)

Nadzienie:

700 g wiśni, śliwek, moreli
lub borówki amerykańskiej
80 g masła
100 g cukru
30 ml miodu płynnego
świeży tymianek

Do miski wsypujemy mąkę, cukier i proszek do pieczenia. Dodajemy jajka, masło oraz miód. Ciasto wyrabiamy i wkładamy do lodówki na 30 minut.

Schłodzone ciasto dzielimy na trzy części. Przy pomocy noża wykrawamy pięć prostokątów o wymiarach 10 × 23 centymetrów. Prostokąty z ciasta układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy około 18–23 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Po upieczeniu obkrawamy brzegi tak, by powstały prostokątne równe placki.

Owoce pozbawiamy pestek i kroimy na pół. Na patelni rozpuszczamy masło i przesmażamy owoce. Kiedy zrobią się miękkie, dodajemy cukier, miód i smażymy na wolnym ogniu, aż będą miały dość stałą konsystencję.

Jeden ostudzony blat układamy w formie do pieczenia. Nakładamy na niego warstwę owoców, a następnie kładziemy kolejny blat i kolejną warstwę owoców. Piąty blat powinien być na wierzchu. Ciasto wstawiamy do lodówki co najmniej na jeden dzień.

Przed podaniem ciasto kroimy na kawałki o szerokości 2–3 centymetrów. Można je jeszcze dodatkowo polać odrobiną miodu lub syropu owocowego i przybrać świeżym tymiankiem.





pieprzny, a same pochodzą od miodownika. Dawni Słowianie nie byli pierwszymi, którzy postanowili użyć cennego miodu do wyrobu wypieków. Słodkości z nim przygotowywano także w Egipcie, Grecji czy Rzymie. Poza znaczeniem kulinarnym pełniły również funkcje obrzędowe. Wytwarzano dwa podstawowe rodzaje pierników, konsumpcyjne, przeznaczone głównie do jedzenia, oraz pierniki figuralne służące za ozdobę lub prezent. Nie oznacza to jednak, że te ostatnie nie mogły być wykorzystane również kulinarnie.

W starych książkach dotyczących obyczajów i życia codziennego w dawnych czasach znajdziemy informację o tym, że pierniki podawano przed południem. Towarzyszył im zawsze jakiś napój alkoholowy, nalewka, wódka czy miód pitny. Przypisywano im również funkcje lecznicze, stąd też przez długi czas sprzedawane były w aptekach. W kuchni używano ich do przygotowania sosu piernikowego, szczególnie popularnego dodatku do ryb. Stanisław Czerniecki w *Compendium ferulorum* zawarł recepturę na karpie morawskie. Doprawione były sosem na bazie: startego miodownika, soku wiśniowego, octu piwnego, cukru, imbiru, cynamonu, pieprzu oraz goździków. W tej samej publikacji odnajdziemy też pomysł na węgorza z miodownikiem. Zgodnie z recepturą upieczone kawałki ryby dosmaczano tartym miodownikiem, rodzynkami, octem, winem, imbirem oraz cynamonem.

Historia europejskiego piernikarstwa sięga setek lat. U naszych zachodnich sąsiadów pierwsze wzmianki o wypiekach z dodatkiem pieprzu odnaleziono w manuskrypcie pochodzącym z XI wieku z klasztoru benedyktyńskiego w Tegernsee. Legenda głosi, że sekret wypieku pierników przekazał armeński mnich Grzegorz z Nikopolis w 992 roku. Pierwsze polskie świadectwo pisane o tym niezwykłym specjale pochodzi ze Świdnicy na Dolnym Śląsku z 1293 roku, ale oczywiście największe zasługi w rozpowszechnianiu kultury piernikarskiej należą się Toruniowi. Historia najślawniejszej fabryki pierników w Polsce rozpoczęła się w 1763 roku, kiedy Johann Weese poślubił wdowę Dorotheę Conrad i zaczął prowadzić zakład piernikarski po jej zmarłym mężu. Jednak to dopiero jego wnuk Gustaw stworzył fabrykę z prawdziwego zdarzenia i sprawił, że toruńskie wyroby trafiły na zagraniczne rynki. W XIX wieku popularnością mogły im dorównywać jedynie pierniki firmy Hermanna Thomasa. W 1991 roku po wzlotach i upadkach powodowanych wydarzeniami historycznymi oraz zmianach właścicieli firma założona przez rodzinę Weese przyjęła nazwę Fabryka Cukiernicza „Kopernik”. Dziś produkowane przez zakład pierniki można dostać w całym kraju i za granicą.

W kontekście samych pierników warto przytoczyć legendę o Mikołaju Czanie. Tytułowy bohater pracował jako czeladnik u jednego z najznamienitszych toruńskich piekarzy. Pewnego dnia nie czuł się za dobrze, ale że potrzeba było chleba na dzień targowy, mistrz nie zwolnił go z obowiązków. Ledwo przytomny chłopak wyrabiając ciasto, zamiast wody dołał do niego miodu. Od razu było widać, że nie przypomina chlebowego. Piekarz rozżłościł się bardzo i powiedział czeladnikowi, że może zrobić z ciastem wszystko, nawet powycinać z niego zwierzęta, byle tylko



Włocławek Suchacki-Pruszyński-Czerwików
Założona 1857.
Fabryka Piernikow
Thomas T. G.
Sornii.

Fabryka Piernikow
Sornii

GUSTAV
WEESE

GUSTAV
WEESE

nie stracili na tym pieniędzy. Mikołaj początkowo ogromnie się strapił, ale potem tchnięty słowami mistrza zaczął wycinać z ciasta różne kształty. Z wypieczonymi zwierzętami rozstawił się przed kościołem pod wezwaniem św. Jana. Miejskowa społeczność nigdy wcześniej nie widziała czegoś takiego, więc nietypowe ciasteczka rozeszły się w mgnieniu oka. Piekarz pogodził się ze swoim uczniem i wspólnie zaczęli wypiekać nowy typ łakoci. Co więcej, wzbogacili jego smak przyprawami korzennymi. Początkowo kupujący nazywali nowy specjał pieprznymi ciastkami. Po śmierci piekarza Mikołaj Czan objął jego zakład i został pierwszym mistrzem piernikarstwa w Toruniu.

Jednym z najpopularniejszych toruńskich pierników jest katarzynka. Współcześnie dostępna jest przez cały rok, dawniej jednak można było rozkoszować się jej smakiem w okolicach Dnia św. Katarzyny, który przypada 25 listopada, a także z okazji Trzech Króli. W wigilię św. Katarzyny chłopcy potajemnie spotykali się w męskim gronie i podobnie jak niezamężne dziewczęta w andrzejki chcieli poznać przyszłość. Zrywano gałązki drzewek owocowych, które następnie wstawiano do wody. Jeśli zakwitły na Boże Narodzenie, czekał chłopca w następującym roku ożenek. Przyspieszyć znalezienie żony miało także wycieranie się damską częścią garderoby czy wkładanie jej pod poduszkę. Dlaczego szukano odpowiedzi w tym terminie? Św. Katarzyna żyła na przełomie III i IV wieku w Egipcie i została skazana na tortury, po tym jak wygrała dysputę z wieloma mędrkami. Jest patronką nauki, adwokatów, ale także młynarzy, piekarzy, dziewic i, co najważniejsze w kontekście katarzynkowych wróżb, również żon.

Według jednej z legend pod Toruniem mieszkał młynarz z córką Katarzyną. Niestety matka dziewczyny zmarła, a przyłączona do rodziny niedługo później macocha okazała się wyjątkowo podłą kobietą, która cały czas znęcała się nad biedną dziewczyną. Pewnego dnia Katarzyna zobaczyła, jak kot jędy niesie w pysku mysz, i zrobiło się szkoda gryzonia, więc uratowała mu życie. Rozzłościło to macochę, która za karę wyrzuciła dziewczynę z domu. Znalazła schronienie w klasztorze panien benedyktynek w Toruniu, gdzie dostała pracę w kuchni. Po wielu latach miasto nawiedził straszliwy głód. Siostry zakonne starały się pomagać mieszkańcom, ale szybko skończyły się im zapasy. Pewnego razu Katarzyna usłyszała w nocy wołanie, po czym stanął przed nią uratowany przed laty gryzoń. Okazał się mysim królem i w podzięce zaprowadził dziewczynę do podziemi, w których składowane było ciasto piernikowe. Następnego dnia rozpoczęto wypiekanie pierników dla głodujących. Wdzięczni mieszkańcy Torunia postanowili nazwać specjały katarzynkami na cześć dobrej Katarzyny, która ocaliła ich przed śmiercią głodową.

Jest też inna historia powstania pierniczek. Według niej w Toruniu mieszkał piekarz Bartłomiej, który miał córkę Katarzynę. W dziewczynie podkochiwał się jego czeladnik imieniem Bogumił. Był on jednak zbyt biedny, aby starać się o rękę panny. Pewnego dnia chłopak uratował pszczołę, za co królowa pszczół zdradziła mu sekret na ciasto o niezwykłym smaku. Jak tylko Bogumił wrócił do

pracy, okazało się, że właśnie trwają przygotowania do przyjazdu króla. Chłopak wyrobił ciasto. Z masy uformował dwa serca i dwie obrączki. Podczas pieczenia ciasto wyrosło i połączyło się, tworząc dziwny kształt. Możliwe, że władca zachwyił się wypiekami, obdarował chłopaka złotem, nadał mu tytuł mistrza i poprosił, by piekarz Bartłomiej oddał mu swoją córkę za żonę. Smaczne pierniczki zaś od tego czasu nazywano katarzynkami.

Pierniki po dziś dzień wyrabia się także w Świdnicy, tamtejsze wypieki pokrywa się solidną porcją lukru. Ciasto na nie dawniej nastawiano już we wrześniu, by tuż przed Bożym Narodzeniem piec specjalne w kształcie słońca, księżycy oraz gwiazd — ich przeznaczeniem było podanie na zakończenie wigilijnej wieczerzy.

Tradycjami piernikarskimi może poszczycić się także Małopolska. Nie są one wprawdzie tak wielkowiekowe jak w przypadku Torunia, ale wciąż warte takiej samej uwagi. Z wypiekami od XIX wieku związane jest miasto Żywiec. Popularnością cieszyły się tam ciastka, którym kształt nadawały drewniane rzeźbione formy, później także metalowe wycinaki. Były serca (w szczególności ze szpigłem, czyli lusterkiem), choinki, aniołki, koszyczki, zajączki, koguty, a także dekorowane makiem diabły. Z czasem zaczęto też na piernikach wypisywać zabawne sentencje. Wypieki sprzedawano podczas festynów oraz jarmarków. W regionie panował także zwyczaj szykowania ciastek korzennych na przyjęcie weselne dla córek piekarzy. Ciasto przygotowuje się z mąki żytniej, jajek, wody, miodu (zastępowanego też syropem ziemniaczanym), sody potasowej oraz amoniaku. Wśród przypraw są: przyprawy korzenne, skórka pomarańczowa, bakalie oraz orzechy. Jeszcze do wybuchu drugiej wojny światowej działało w mieście kilkanaście zakładów specjalizujących się w piernikach. Obecnie tradycje kultywuje jedynie rodzina Bielewiczów.

Od XIX wieku produkowano także pierniki w Szczecinie. Wśród współcześnie używanych tam składników są: mąka pszenna lub żytnia, miód, cukier brązowy, migdały, cynamon, goździki, kardamon, imbir, gałka muszkatołowa oraz skórka cytrynowa. Kształty szczecińskich specjalów nawiązują do morza. Statki, kotwice, mewy czy marynarze to tylko przykładowe formy.

Pierniki chętnie jadano, ale także wykorzystywano je do ozdabiania choinki. Krzywiny w województwie wielkopolskim słynie z pierników w kształcie postaci św. Mikołaja z Miry. Obecnie tamtejsze piekarnie przygotowują polane czekoladą i lukrowane specjalne z okazji odpustu (uroczystości patrona danego kościoła).

Piernik to nie tylko ciasteczko przyjmujące przeróżne kształty. Występuje także w postaci ciasta. Wiele polskich rodzin na Boże Narodzenie przygotowuje piernik dojrzewający. Ciasto nastawia się kilka tygodni przed wigilią, by zapewnić mu odpowiednią strukturę oraz smak. W zależności od domu robi się to na początku listopada lub grudnia. Po upieczeniu i przełożeniu konfiturami ciasto musi jeszcze poleżeć co najmniej dwa, trzy dni. Gotowy wypiek ozdabia się polewą czekoladową i posypuje siekanymi orzechami. Piernik lubelski składa się z dwóch blatów przekładanych warstwą aromatycznych powideł śliwkowych.

rt Land.



**CZEKOLADA
SEGO**

Na życzenie wysylamy cenniki.

Najlepsze i najtańsze artykuły wielkanocne

kupujesz w firmie
Herrmann Thomas
Nowy Rynek 4

naprzeciw kościoła nowomiejskiego.
Wielką uciechę sprawisz swoim dzie-
ciom pokazując im obfitą wystawę
wielkanocną 6155
z przytulkiem kurcząt
w oknie wystawowym.

PRZEMIOWANE państwowy

PIERNIKI,

miodowniki, makarony, pierniki, jako i wszel-
kie prawdziwe specjalności toruńskie.

Znakomite

pudełka gwiazdkowe

na prezent

od 4 Mk począwszy.

Franko do każdej stacyi. Pudełko darmo.

Prosimy żądać pierników toruńskich ty...

Przepis na kryzysowy pi...

- 1 kg. mąki pszennej. zł.
 - 2 jajka (białko ubite na pianę)
 - 125 gr. masła
 - 750 gr. syropu deserowego (ograniczo-
„Luban - Wronki
 - 1 paczka przyprawy korzennej
 - 1/2 szklanki mleka
 - 1 paczka proszku do pieczenia
 - 60 gr. „Lubanoxy C⁴
- Razem: . . . zł.

Herrmann,
Star Thomas), Thorn,
Markt 4. Honigkuchen-
Königl. preuß. und
österreich. Hoflieferant. —
Brit: Brüdenstr. 3, Ber-
elle: Breitestr. 18. FR.
14.



MAMUŚ! Dlaczego mi nie dałaś jak dawniej
najsmaczniejszego piernika **RUCHNIEWICZA!!!**

ńska
Chleba
o. g.
abrik G.m.b.H.)
Mokre
106 : Tel. 703
K. O. 203063 Poznań
e pierniki
cukierków
wszystkich

GUSTAV WEESE
Königlicher Hoflieferant.
Aelteste Thorer Honigkuchen-Fabrik.
Gegründet 1751.

Eigene Verkaufsstellen:
in Thorn: Elisabethstrasse 20

Katharinchen
von
Gustav Weese
Thorn.

Pomarańcze!!!

cytryny, figi, daktyle, chwałę
czekolady, cukierki pierniki,
hurtownie wysoki rabat

PIERNIK LUBELSKI

(kuchnia lubelska)

Składniki:

180 g smalcu (ewentualnie masło)
100 ml mleka
350 g płynnego miodu
300 g cukru
30–40 g przyprawy korzennej
800 g mąki
3 małe jajka
2 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli
600–800 g powideł śliwkowych

W rondelku rozpuszczamy smalec. Dodajemy do niego mleko, miód i cukier, a także przyprawę korzenną. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostudzenia. Do miski wsypujemy przesianą mąkę, dodajemy sodę, sól oraz jajka. Wlewamy mieszaninę i dokładnie wyrabiamy. Masę przekładamy do kamiennego lub plastikowego naczynia i odstawiamy do lodówki co najmniej na dzień. Masa może leżakować też dłużej.

Ciasto dzielimy na dwie równe części. Każdą z nich przelewamy do formy o średnicy 24 × 34 centymetrów wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto pieczemy przez 25–30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni i odstawiamy potem do ostudzenia. Zimne białki przekładamy powidłami śliwkowymi i wstawiamy do lodówki na jeden dzień. Niektórzy uważają, że piernik najlepiej smakuje po 6–7 dniach leżakowania. Jeżeli potrzebujemy mniejszego ciasta, możemy zredukować o połowę składniki, a piernik upiec w formie na keks.



Ze względu na panujący na Lubelszczyźnie niedostatek nie wzbogacano tam smaku pierników polewą czy innymi dodatkami. W xx wieku zaczęto wypiekać na ziemi lubawskiej brukowce mazurskie. Do ich przygotowania wykorzystywano często syrop buraczany zamiast miodu, ma to wpływ nie tylko na smak, ale też strukturę wypieku — ciasto lepiono z małych kulek, które po upieczeniu wyglądały jak brukowana droga. Na Kujawach także wypieka się brukowce, tyle że przekłada się je powidłami.

W 1973 roku „Majonezy” Spółdzielnia Pracy Produkcyjno-Handlowa w Kętrzynie, wprowadziły na rynek ciasto w proszku piernik kętrzyński. Rozwiązanie to miało na celu skrócić czas przygotowania jedzenia, nie wpływając przy tym na smak. Szczyt popularności produkt osiągnął w latach dziewięćdziesiątych xx wieku, a największą jego sprzedaż odnotowywano w okresie Bożego Narodzenia. Obecnie to inne ciasto w proszku plasuje się w czołówce najpopularniejszych polskich ciast. Dzięki docenieniu przez zagranicznych odbiorców przeżywa wręcz swój renesans. Mowa oczywiście o karpacie. Pierwsze znane użycie tej nazwy pochodzi z 1972 roku. Nie były to jednak materiały dla piekarzy czy cukierników, ale skrypt dla studentów filologii polskiej. Jest to deser przygotowywany z dwóch blatów ciasta wierzchniego z ciasta zaparzanego oraz spodniego z ciasta kruchego lub półkruchego (obecnie najczęściej obie warstwy robi się z ciasta zaparzanego). Pod wpływem temperatury wierzchnia warstwa się wybrzuszała i fałdowała, przypominając pasma górskie, skąd najprawdopodobniej zaczerpnięto nazwę karpataka. Ciasto przekłada się kremem *russel* na bazie jajek, masła oraz cukru lub kremem budyniowym. Dawniej spód smarowano cienką warstwą marmolady, dziś takie wersje wypieku trafiają się bardzo rzadko. Gotowy deser posypuje się cukrem pudrem i kroi w kwadratową kostkę. W 1986 roku Kujawskie Zakłady Koncentratów Spożywczych we Włocławku po raz pierwszy sprzedały ciasto w proszku w zestawie ze składnikami niezbędnymi do przygotowania kremu.

Kraków słynie z obwarzanków, a Poznań z rogalii świętomarcińskich. Są to słodkie wypieki z ciasta drożdżowego półfrancuskiego przekładanego margaryną, które mają nadzienie z białego maku, cukru, masy jajowej, okruchów biszkoptowych, orzechów, rodzynek (mogą być też owoce w syropie) i aromatu migdałowego. Tylko produkty spełniające konkretne warunki związane ze składem, gramaturą oraz wyglądem mogą nosić powyższą nazwę — rogalie świętomarcińskie są wpisane do europejskich rejestrów Chroniona Nazwa Pochodzenia i Chronione Oznaczenie Geograficzne. Wpis ten wywołał ogromne poruszenie i do dziś dzieli zarówno samych producentów, jak i konsumentów. Chodzi o obecność margaryny w składzie rogalii. Formuła zamiennika masła została wynaleziona w 1869 roku przez francuskiego aptekarza Hippolyte'a Mège-Mouriès (1817–1880). Miała być odpowiedzią na zapotrzebowanie armii. Napoleon III (1808–1873) prowadzący walki z Niemcami szukał smarowidła dla żołnierzy charakteryzującego się długim terminem przydatności i łatwością rozsmarowania. Warto dodać, że wcześniej Napoleon Bonaparte (1769–1821) przyczynił się do znalezienia nowego sposobu

zabezpieczania żywności — ogłosił konkurs z ogromną nagrodą pieniężną. Wygrał go szef kuchni Nicolas Appert (1749–1841), tworząc pierwsze konserwy. Wróćmy jednak do margaryny, Hippolyte Mège-Mouriès opracował na bazie łoju wołowego pierwszą margarynę. Przemysłowa metoda jej otrzymywania z wykorzystaniem utwardzonego oleju roślinnego rozpowszechniła się na początku XX wieku. Ze względu na swoją cenę, niższą od masła, często wybierano ją jako tańszy substytut źródła tłuszczów. Co to wszystko ma wspólnego z rogalami świętomarcińskimi? Same rogalce, a konkretnie ich kształt, znano już w czasach dawnych Słowian. Drugi człon nazwy specjału pochodzi od św. Marcina (ok. 316–397), biskupa z Tours. W kulturze chrześcijańskiej uznawany jest za patrona dzieci, hotelarzy, właścicieli winnic oraz młynarzy, a do jego atrybutów należą gęś wraz z koniem i dzbanem. Kult świętego był praktykowany w Wielkopolsce już w XVI wieku, a jego dzień zbiegał się z okresem świętowania wyznaczającym zakończenie prac polowych. Najstarsza zachowana reklama rogali pochodzi z 1860 roku z „Dziennika Poznańskiego”, oznacza to, że specjał prawdopodobnie rozpowszechnił się w regionie już wcześniej, zatem w oryginalnym składzie nie mogło być mowy o wykorzystaniu margaryny — wynalezienie jej nastąpiło w 1869 roku. Z tego też względu w listopadzie (11 listopada to Dzień św. Marcina) wypiekane są rogalce świętomarcińskie zgodnie z zarejestrowaną w ramach unijnych programów recepturą oraz cała masa różnych rogali pod innymi nazwami, gdzie do przekładania ciasta wykorzystywane jest masło.

Słodkie wypieki były ważnym elementem dorocznych świąt, a także kluczowych wydarzeń w życiu społeczności. Adwent rozpoczyna okres przygotowań do Bożego Narodzenia. Przypada w Kościele katolickim między 27 października a 3 grudnia. Z tego też powodu czasem zahacza o andrzejki. Polski kult św. Andrzeja (zm. ok. 62–70 r.), jednego z dwunastu apostołów, był praktykowany od XI wieku. Jest patronem narodów słowiańskich, podróżnych, małżeństw oraz rzeźników. O jego wstawiennictwo modlili się także zakochani i ludzie proszący o potomstwo. Nic więc dziwnego, że wigilia św. Andrzeja stanowiła czas wróżb związanych z miłością oraz zamążpójściem. Obrzędy przeprowadzały głównie dziewczyny, chociaż w niektórych regionach, jak na przykład Wielkopolska, w ten dzień przyszłość poznawali także chłopcy. Na Śląsku Cieszyńskim andrzejki praktykowano od XIX wieku. Początkowo na wodę lano ołów, potem wosk i parafinę. Otrzymały kształt był wypowiedzią albo co do zawodu przyszłego męża, albo pierwszą literą jego imienia. Inna wróżba polegała na puszczaniu na talerzu z wodą dwóch listków mirtu lub rozmarynu. Jeden symbolizował dziewczynę, drugi chłopaka, jeśli się dotknęły, wieszczyło to znalezienie pary. Panny wkładały też 29 listopada pod poduszkę karteczki z wypisanymi imionami męskimi. Po przebudzeniu wyciągały jedną z nich i dowiadywały się, jak ich mąż będzie miał na imię.

Adwent był nie tylko czasem przygotowań duchowych. Gromadzono wtedy i wyrabiano produkty na święta. W wielu regionach urządzano świniojebia. Na Podbeskidziu od Dnia św. Łucji do wigilii kobiety odkładały po gałaczce obok paleniska,



by dzień przed Bożym Narodzeniem rozpalic ogień odstrasżający czarownice. W ten dzień wróżyły sobie również panny. Do domu przynosiły gałązkę drzewka owocowego, najczęściej wiśni lub czereśni. Jeśli zakwitła w dwa tygodnie, miało je czekać wesele w przyszłym roku. W okolicach Tarnowa i Rzeszowa społeczność podchodziła do adwentu tak gorliwie, że cały okres nie piła wódki ani nie jadła mięsa. W środy, piątki oraz soboty dodatkowo rezygnowała jeszcze z nabiału.

W ewangelii nie ma żadnej informacji dotyczącej daty narodzin Jezusa. Według wielu badaczy Boże Narodzenie obchodzone jest w grudniu, by ułatwić adaptację chrześcijaństwa i zastępowanie już istniejących świąt. W okresie przesilenia zimowego Słowianie obchodzili Szczodre Gody symbolizujące zwycięstwo światła nad mrokiem i powrót słońca. Był to także czas poświęcony Welesowi. Zwyczaj ubierania choinki we współczesnej formie przybył do Polski z Niemiec pod koniec XVIII wieku. Początkowo przyjął się w domach szlacheckich, a później mieszczańskich. Słowianie wcześniej mieli swoją ozdobę z igłaków, którą określano mianem podłaźniczki. Przybierała formę dużej gałęzi świerku, sosny lub jodły, wieszano się ją przy suficie lub nad drzwiami i ozdabiano słomą, wstążkami, jabłkami i orzechami. Zwyczaj ten szczególnie praktykowano na południu kraju. Ważnym elementem był też diduch — pierwszy skoszony podczas żniw snopek zboża. Umieszczano go w rogach izby. Miał zapewnić urodzaj w nadchodzącym roku, powodzenie, a także chronić przed siłami nieczystymi. Przechodząc do potraw, zwyczaj podawania dwunastu dań jest stosunkowo nowy. Jedni badacze uważają, że liczba ta pochodzi od dwunastu miesięcy, inni, że od dwunastu apostołów. Dawniej na wsiach podawano pięć, siedem lub dziewięć pokarmów. Wszystko zależało od zamożności gospodarzy. Starano się jednak, by w miarę możliwości przygotowano coś z pola, z sadu, z lasu i z wody. Do kolacji zasiadano wraz z pojawieniem się pierwszej gwiazdki na niebie.

W XIX wieku w większości regionów Polski nie mogło zabraknąć łamania opłatka, odgrywającego symboliczną rolę chleba. Jest to cienki, zazwyczaj biały wafelek o bardzo delikatnym smaku. Zwyczaj prawdopodobnie praktykowano już wcześniej i wywodzi się z wczesnochrześcijańskiego dzielenia chlebem. Ponieważ produkt ten wykorzystywany był także w rytuałach pogańskich, Karol Wielki (747–814) zakazał go w obrzędach kościelnych, a nawet domowych. Z tego też względu na metalowych blachach zaczęto wyrabiać pierwsze protoformy opłatków. W Polsce pieczono je przy kościołach na specjalnych płytach ze wzorem zrobionym przez kowala. Roznosili je zazwyczaj księża i dostawali w zamian dobre słowo, jedzenie lub pieniądze. Opłatek najpierw przyjął się w dworach szlacheckich, ale dość szybko trafił pod strzechy wiejskich domostw. W niektórych regionach wykonywano z niego ozdoby, a także używano do wróżenia, jaki będzie następny rok. Jest symbolem pojednania, zgody oraz miłości bliźniego.

We wschodniej części Polski z okazji wigilii przygotowuje się kutię. Danie to ma rodowód słowiański i współcześnie składa się na nie pszenica, słód, miód, mak, orzechy, a także rodzyнки. Romuald Świerzbieniecki (1822–1900) w swojej książce

Wiara Słowian z obrzędów, klechd, pieśni ludu, guseł, kronik i mowy słowiańskiej wskrzeszona opisał także jej znaczenie obrzędowe. Kucie (dawna nazwa kutii) przygotowywano z pęczaku, maku oraz miodu. Nazwa wywodziła się od kucia, czyli obijania zboża na specjalnym naczyniu do kruszenia ziarna na kaszę. Kutię zostawiano po kolacji na stole tak, by mogły się nią pożywić duchy przodków. Używano jej też do wróżenia. Podczas jedzenia podrzucano ją do góry — im więcej przylepiło się jej do sufitu, tym lepiej zapowiadał się nadchodzący rok. Jej pozostałościami karmiono drób, co miało zapewnić, że będzie się dobrze niósł. Wariacją na temat kutii są kluski z makiem oraz miodem znane w innych częściach Polski. Kutia serwowana była także podczas pogrzebów oraz różnych obrzędów ku czci przodków.

Na Podhalu w wigilię podawano jedzenie w kuchni. Na tę okazję specjalnie przenoszono do tego pomieszczenia stół. Wieczera zaczynała się od opałków z miodem lub słodzonej herbaty. Potem dopiero przełamano się opłatkiem. Pierwszym daniem zazwyczaj były kluski z mąki oraz ziemniaków, które polewano miodem. Następnie zaś serwowano kłótcę — postną kapustę z ziemniakami — oraz strączki: bób lub groch. Na sam koniec zjadano chleb. Na święta przygotowywano też specjalne kołaczki z mąki razowej, które nadziewano serem. To, co nie zostało spożyte, zbierano do miski, kruszono do tego pozostałości opłatka i zanoszono zwierzętom. W wigilię należało się tak najeść, by nie być głodnym w następnym roku. Pamiętano także o nieodkładaniu drewnianej łyżki między potrawami. Ten bowiem, kto się zapomniał, mógł nie doczekać kolejnych świąt.

Na Podbeskidziu do samej kolacji jadano niewiele. Głównie suchy chleb, czasem kawałek śledzia czy jabłko. Uroczyste obchody zaczynało od zanieśienia snopa owsa dla konia oraz specjalnego placka dla krowy, coby w następnym roku zwierzęta były zdrowe oraz płodne. Wiele uwagi poświęcano zabiegom mającym zapewnić bogactwo. Pod obrus kładziono rybie łuski, a także grubsze pieniądze. Przez bardzo długi czas na Podbeskidziu utrzymywał się zwyczaj jedzenia ze wspólnej miski. W trakcie samej kolacji nie wstawano od stołu przed resztą, by nie sprowadzić na siebie śmierci. Po posiłku gospodyni nalewała pełne wiadra wody, by krowy miały dużo mleka.

W wigilię na Mazowszu z rana ludzie jadali śledzia, opłatek i pili wódkę, zaś na wieczerzę spożywali kluski z mąki pszennej z makiem, suszone gruszki, kaszę jaglaną z olejem, groch, kapustę szatkowaną, a czasem nawet ryby. W miastach i na wsiach popularne były również strucle z mąki pszennej — duże buły z plecionką na środku, posypane sownicą czarnuszką. Zwyczaj ten, jak pisał w XIX wieku etnograf Łukasz Gołębiowski, przybył prawdopodobnie z Niemiec. Na wsiach zastępowały przez cały okres świąteczny chleb.

W Wielkopolsce wieczerzę rozpoczynano od zupy z konopi, grochówki lub polewki z maku z kaszą jaglaną. Następnie przynoszono więdkę — brukiew suszoną w paskach gotowaną z dodatkiem mąki — kluski kwaśne, czyli robione z wykorzystaniem soku z kiszanej kapusty, kluski z makiem, kluski z faryną (kiepskiej jakości



cukrem), a także windłochę (suchą brukiew), grzyby suszone smażone w oleju oraz suszone gruszki.

W Małopolsce do kolacji wigilijnej zasiadała parzysta liczba osób. Na początek podawano aromatyczną polewkę migdałową. Były też kluski z makiem, lin z kapustą, siemieniec z pęczakiem, strucla, śliwki z kaszą, żur z grzybami.

Na Śląsku także nie mogło zabraknąć kapusty z grochem. Czasem zamiast chleba przygotowywano struclę z makiem. Były też zawijoki — ciasta z jabłkami, twarogiem czy słodką kapustą. Z zup podawano siemieniotkę. Robiono ją z ugotowanych konopi z dodatkiem cebuli oraz mleka i serwowano z kaszą gryczaną (obecnie najczęściej z kaszą jaglaną czy ryżem). Według opowieści pierwszy raz zjedli ją Żydzi oraz poganie tuż po narodzinach Jezusa. Żydzi przynieśli ziarna konopi, poganie kaszę. Wszyscy wspólnie spożywali zupę i biesiadowali, ciesząc się z narodzin zbawiciela. Od tego czasu podaje się ją na wigilię. Prawdopodobnie od XIX wieku jadana jest też moczka — rodzaj deseru lub bardzo gęstego kompotu. Występuje w wielu lokalnych odmianach. Wśród składników nie może zabraknąć piernika, suszonych owoców oraz bakalii, które gotuje się w kompocie lub piwie. Ryby na Śląsku na wieczerzy wigilijnej pojawiały się rzadko.

26 grudnia obchodzono Dzień św. Szczepana, pierwszego męczennika Kościoła, zmarł w 36 roku n.e. Jako patron chroni kamieniarzy, bednarzy i kucharzy, uznaje się go także za opiekuna koni. Z tego też powodu w wielu regionach kraju święcono w ten dzień snopy owsa. Również 26 grudnia na dworach służba składała szlachcie życzenia, w zamian otrzymywała alkohol, jedzenie i inne drobne podarki. Zamożni chłopcy, kiedy chcieli nająć nowego parobka, w ten dzień właśnie zapraszali go na wódkę.

Okres Bożego Narodzenia trwa do Niedzieli Chrztu Pańskiego, czyli pierwszej niedzieli po szóstym styczniu. Zanim jednak obchody się skończą, świętuje się Trzech Króli, nazywane też Szczodrym Dniem. Dawniej traktowano to jako okazję do spotkań towarzyskich. Po domach chodzili kolędnicy, którzy otrzymywali jedzenie oraz alkohol. Jednym ze specjalów były szczodraki — małe drożdżowe bułeczki, które w zależności od regionu nadziewano kapustą, kaszą jaglaną, serem czy mięsem. W okolicach Krakowa wśród zamożnych ludzi i na dworach podczas Trzech Króli na koniec obiadu przynoszono ciasto. Krojono je na tyle kawałków, ile było gości, i w jednej z części ukrywano migdał. Kto na niego trafił, zostawał migdałowym królem, który następnie wybierał sobie swoją królową. Zwyczaj ten przybył do Polski z Europy Południowej.

Od Trzech Króli do Środy Popielcowej trwały zapusty — czyli karnawał. Czas spotkań, potańcówek, przyjęć oraz wesel. Ludzie chętniej zaglądali do karczmy, a kto mógł sobie pozwolić, ten objadał się smakołykami.

Jednym z ulubionych polskich deserów kojarzonych z zapustami są pączki wyrabiane z ciasta drożdżowego, smażone na smalcu i posypane cukrem pudrem lub oblane lukrem. Ich początków można doszukiwać się w starożytnym Rzymie. Wtedy też przygotowywano je z ciasta chlebowego nadziewanego słonią.



Pączek pojawia się w polskich źródłach pisanych stosunkowo wcześnie, bo już w xv wieku, gdzie określany był jako rodzaj smażonego ciasta. Zwyczaj przyrządzania ich na słodko zrodził się prawdopodobnie w xvi wieku. Pączki nierozzerwalnie związane są z Tłustym Czwartkiem, czyli ostatnim czwartkiem przed Wielkim Postem. Tradycja ta rozpowszechniła się w xix wieku. Zgodnie z obyczajem, aby zapewnić sobie szczęście i powodzenie przez najbliższy rok, tego dnia należy zjeść co najmniej jednego pączka. W *Modzie bardzo dobrej smażenia różnych konfektów...* znalazła się receptura na pączki migdałowe. Nadziewano je tłuczonymi orzechami wymieszanymi z białkiem jaj i wódką różaną lub cynamonową, a później smażono. Następnie smarowano je mieszaniną z żółtek, wódki i cukru i ponownie smażono. W *Kucharzu doskonałym* terminem pączki określano także owoce (gotowane, marynowane) maczane lub obtoczone ciastem, a następnie smażone. Wielądko proponuje przygotować w ten sposób także portugalskie pomarańcze. Jędrzej Kitowicz zwracał uwagę, że dawne pączki, to znaczy te sprzed xviii wieku, bywały tak twarde, że można nimi było oko człowiekowi podbić. W Wielkopolsce jeszcze w xix wieku na zapusty robiono pączki nadziewane słoniną i smażone na smalcu lub maśle. Według „Kuriera Warszawskiego” z 1822 roku tylko w największych cukierniach w Warszawie sprzedano w Tłusty Czwartek trzydzieści jeden tysięcy krągłych wypieków. Na Kaszubach można zjeść *pùrcle* z powidłami, których smażenie zawsze ściągało ciekawskie dzieci. Aby uchronić maluchy przed jedzeniem gorącego ciasta, matki mówiły, że *pùrcle* będą gotowe, kiedy pies zaszczeka, na co niecierpliwa gawiedz wybiegała na dwór, by prowokować zwierzę do dania głosu. Wypieki te na Kaszubach podawano również w sylwestra oraz podczas licznych zabaw. Pełniły też funkcję podarunku.

Dawniej niekiedy pączki określano także dwoma terminami wywodzącymi się z języka niemieckiego. Pierwszym z nich były pampuchy. Słowo to weszło do użytku w Polsce na przełomie xvi i xvii wieku. W starych słownikach specjał ten opisywano jako rodzaj pączka smażonego na tłuszczu. Współcześnie termin odnosi się do klusek wyrabianych z ciasta drożdżowego i gotowanych na parze. Jada się je w różnych częściach kraju i występują pod wieloma nazwami, na przykład pyzy drożdżowe, kluski na parze, parowańce, buchty. Część z nich znalazła się nawet na liście produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Pampuchy z Kujaw podaje się z kwaśną śmietaną i cukrem lub owocami. Można zaserwować do nich również mięso. W Lubelskiem zjemy je parowane z kaszą jaglaną. To też bardzo charakterystyczny produkt dla kuchni poznańskiej, gdzie występuje pod nazwą pyzy, parowańce czy kluchy na łachu. Ta ostatnia nazwa nawiązuje do sposobu ich przygotowania. Dawniej bowiem garnki z wodą obwiązywano kawałkiem płótna, na którym układano kluski. Idealnie pasują do pieczonej kaczki z jabłkami podawanej z modrą kapustą.

Drugim synonimem pączka, używanym od xv wieku, był krepel. Wspomina o nim Mikołaj Rej, zaznaczając przy tym, że należał do przysmaków ludzi z niższych





stanów. Obecnie jest to regionalna nazwa pączka na Śląsku. Dawniej wypełniało go nadzienie z marmolady lub powideł. Współcześnie może być to także budyń, czekolada, masa makowa czy śmietana. W niektórych częściach regionu robi się krepki z dodatkiem ziemniaków.

Z okazji karnawału jada się także faworki, inaczej chrust — chrupkie wstążki z cienkiego ciasta smażone w głębokim oleju. Prawdopodobnie łakocie te powstały zupełnie przez przypadek, kiedy niedoświadczony cukiernik wrzucił na rozgrzany tłuszcz pasek ciasta na pączki.

W Tłusty Czwartek w wielu regionach Polski od średniowiecza odbywała się zabawa ludowa nazywana combrem. Najbardziej jej znaną formą był babski comber organizowany przez przekupki w Krakowie. Według legendy na przedmieściach miasta mieszkał zarządca Comber, człowiek zachłanny, okropny, do tego piekielny służbista. Sprawował pieczę nad przekupkami, które karał grzywną za każde naruszenie zasad. Zmarł w Tłusty Czwartek i nietrudno się domyślić, że jego odejście nie zmartwiło mieszkańców. Handlarki z radości tańczyły i śpiewały. Od tego czasu co roku kobiety wspólnie bawiły się i świętowały. Przekupki ubrane w kolorowe stroje zaczepiały mężczyzn na ulicach, którzy musieli się wykupić. Jednym z elementów zabawy był też marsz ze słomianą kukłą mężczyzny uosabiającą krnąbrnego Combra. Obyczaj praktykowano w Krakowie do 1846 roku, kiedy to zakazały go władze austriackie.

Najważniejszym wydarzeniem w Kościele katolickim jest Wielkanoc obchodzona w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Zanim jednak ludzie zasiadali do śniadania, dzieląc się święconymi pokarmami, w sobotę uczęszczano na misteria związane z Wielkim Tygodniem. Rozpoczynała je Niedziela Palmowa, z okazji której święcono palmy — gałązki wierzby lub kompozycje ze świeżych gałązek z roślinami suszonymi i różnymi ozdobami. W Małopolsce i na Kujawach zachował się zwyczaj przygotowywania wysokich oraz strojnych konstrukcji. W Wielki Czwartek oraz Wielki Piątek w różnych częściach kraju praktykowano albo wywieszanie śledzi, albo pozbywanie się żuru z domu. Ryby, prawdziwe lub drewniane, najczęściej mocowano na wierzbie czy brzozie. Była to dla nich kara, że przez cały okres postu pojawiały się w jadłospisie zamiast mięsa. Podobnie sytuacja wyglądała z żurem, któremu urządzano pogrzeby lub się go pozbywano, tak jak to miało miejsce na Kujawach. Ludzie zbierali się w orszak i wśród gwaru oraz hałasu wynoszono z kuchni wypełniony zupą garnek z intencją pogrzebania go. Czasem dla żartów ktoś uderzał w naczynie, a ono pękając i rozlewając swoją zawartość na niosącego, dostarczało zebranym powodu do śmiechu.

Duże znaczenie symboliczne mają także pisanki. Znane były w różnych regionach świata jeszcze przed nadejściem chrześcijaństwa. Według jednej z ludowych powiastek związane są z postacią św. Marii Magdaleny. Kiedy Chrystus objawił jej się zmartwychwstały ile sił pobiegła do domu, na miejscu okazało się, że wszystkie jajka, które miała ze sobą, zabarwiły się na czerwono. Zabrała je zatem i zaczęła

rozdawać apostołom, mówiąc o cudzie, a gdy tylko dotknęły ich rąk, zamieniały się w żywe ptaki. Według innej historii pisanki powstały z kamieni, którymi ukamienowano św. Szczepana. Powtarzano także opowieść o biedaku, który szedł podczas drogi krzyżowej Jezusa z koszykiem jajek. Odstawił go na chwilę, by pomóc Chrystusowi nieść krzyż, a po powrocie zobaczył, że jajka zmieniły się w kraszanki.

Wielka Sobota była dniem ostatnich świątecznych przygotowań. Kobiety krzątały się w kuchni, tak by w kolejnych dniach rodzinie niczego nie zabrakło. Szykowano także święconkę. W Polsce zwyczaj święcenia pokarmów przyjął się na przełomie XIII i XIV wieku, chociaż w niektórych regionach upowszechnił się dopiero po drugiej wojnie światowej. Współcześnie w Wielką Sobotę ludzie udają się do kościołów z koszykami wypełnionymi jajkami, wędliną, chlebem, kawałkami ciast, a także solą i chrzanem. Tradycyjnie jednak w Polsce nie ograniczano się do pokarmów o charakterze symbolicznym, należało przynieść wszystko, co serwowano podczas śniadania. Same święcenia odbywały się w okolicznych majątkach. Po niedzielnym nabożeństwie można było wreszcie skosztować pieczołowicie przygotowywanych smakołyków.

Na Mazowszu uważano, że kto zaśni na rezurekcję, nie ma prawa jeść święconego. Zgodnie ze zwyczajem należało skosztować chociaż odrobinę każdego z produktów, co miało uchronić przed nieszczęściami, plagami i chorobami w nadchodzącym roku. Ten czas również nierozzerwalnie wiązał się z wróżbami matrymonialnymi. Jeżeli na wielkanocnym stole liczba jajek była parzysta (czyli do pary), to pannie z tego domu przewidywano szybkie znalezienie męża. Podczas uczty pojawiały się pachnące szynki, kiełbasy oraz głowizna. W XIX wieku kołaczki, obertuchy oraz jajeczniki traciły już na popularności przez mazurki oraz baby petynetowe. Oba wypieki najpierw pojawiły się w domach zamożnych, w miastach sownie pokrywano je lukrem. Baby zaczęto wypiekać w Polsce pod koniec XVII wieku, przygotowywano je z najlepszej białej pszennej mąki, masła, mleka, cukru i drożdży. Ich smak wzbogacały rodzynki, bakalie oraz szafran nadający piękny żółty kolor. Aby ciasto uzyskało odpowiednią strukturę, należało je długo wyrabiać. Na koniec pieczono baby w metalowych formach w kształcie ściętego stożka. Po wszystkim oblewano je białym lub różowym lukrem. Według często powtarzanej, acz mało prawdopodobnej anegdoty polskie baby rozślawił w Europie Stanisław Leszczyński (1677–1766), król Polski, a po abdykacji książe Lotaryngii i Baru. Jego kucharz miał opracować recepturę na pierwowzór *baba au rhum* — drożdżowego ciastka ponczowego. Nasąca się je alkoholem, najczęściej rumem, i podaje z bitą śmietaną. Postać polskiego króla pojawia się również w kontekście opowieści o magdalenkach.

Na Śląsku pieczono baby, kołaczki, baranki z ciasta i murzyny — ciasto drożdżowe z mąki pszennej, w którym zapiekano kiełbasę, wędzonkę i słoninę. Było to nawiązanie do baranka. W Poniedziałek Wielkanocny dziewczęta dawały kawałek tego wypieku chłopcom, którzy im wpadli w oko.

W niektórych regionach Poznańskiego święcenie pokarmów następowało po rezurekcji. Na Wielkanoc w Wielkopolsce nie mogło zabraknąć kiełbasy i szynki.





Po powrocie z nabożeństwa zaczynało się od przegryzienia kawałka chrzanu i zapicia go wódką, na zdrowie, a także żeby pamiętać o męce Chrystusowej. Później jadano chleb z solą i podawano kawę, w której maczano kawałek ciasta. Na sam koniec kosztowano pozostałych rzeczy ze święconego, w tym placków pszennych z bobkiem (liściem laurowym).

W Poniedziałek Wielkanocny kawalerowie nie szczędzili wody na oblewanie panien. Był też obyczaj bicia witkami wierzbowymi, by zapewnić sobie zdrowie. Tradycje te wywodzą się z czasów przedchrześcijańskich, jeszcze w XV wieku budziły zgorszenie wśród duchownych. Przed kubłem zimnej wody dało się wykupić pisanką lub jakimś smakołykiem.

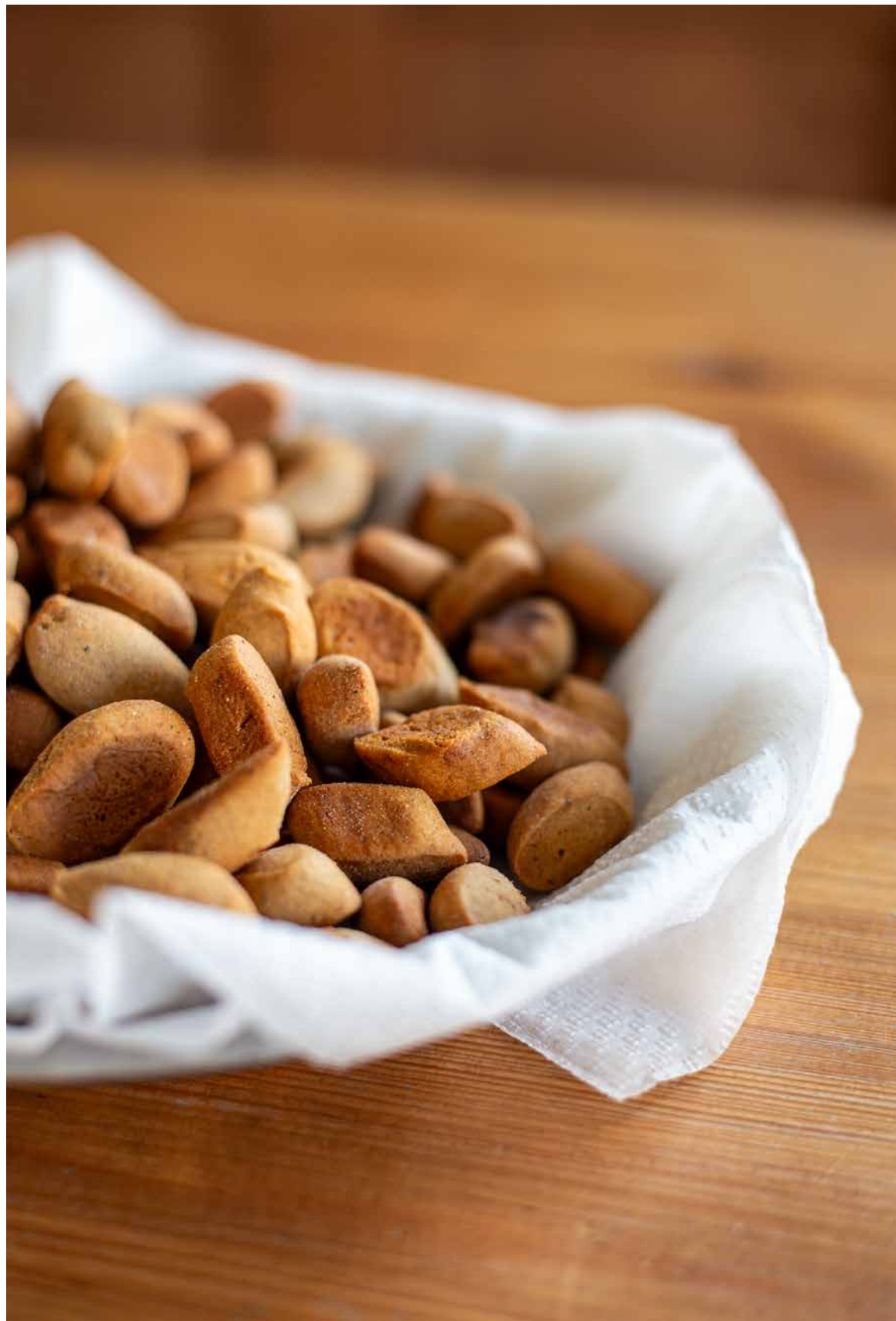
W okresie przesilenia letniego świętowano sobótkę lub inaczej Noc Kupały. Z czasem, aby odciąć się od przedchrześcijańskich korzeni, nazwano ten dzień nocą świętojańską, nawiązując do wigilii św. Jana. Tradycyjnie były to obrzędy mające zapewnić płodność oraz urodzaj, w których ogromne znaczenie odgrywały ogień oraz woda. W tę niezwykłą noc miał też zakwitać kwiat paproci. Wierzono, że znalazcy ukąszą się ukryte w ziemi skarby, zdobędzie bogactwo i szczęście. Starą kobietę mógł zamienić we wróżkę. W Kieleckiem udając się po kwiecie, trzeba było się zaopatrzyć w święconą wodę oraz krede, w przeciwnym razie nieszczęśnika porywał diabeł. W niektórych wersjach opowieści kwiat paproci jest symbolem ułudy i pazerności, gdyż skarby zdobyte dzięki niemu można wykorzystać tylko dla swojej korzyści.

Pierwsza wzmianka pisana o tym święcie pochodzi z twórczości Jana Kochanowskiego. W cyklu pieśni *Pieśń świętojańska o Sobótce* z 1586 roku odnajdziemy pochwałę życia wiejskiego oraz rodzinnego. Jędrzej Kitowicz wspominał, jak starano się ten dawny obyczaj wyplewić za panowania Augusta III. Zwracał uwagę, że nie tylko o bałwochwalstwo chodziło, ale również o pożary i wypadki podczas skakania przez ogień. W XIX wieku obchody sobótki w wielu regionach miały charakter szczątkowy, gdzieśgdzie ze względów religijnych zaniechano tego zwyczaju kompletnie.

W sobótkę w Sandomierskiem dziewczęta ubrane na białe spotykały się po zachodzie słońca. Rozpalały ogień na ugorze i tańczyły wokół płomienia raz w jedną, raz w drugą stronę, radośnie śpiewając. Podglądały je dzieci i młodzi mężczyźni. Kiedy tylko panny przerywały koło, z zarośli wybiegali chłopcy i zaczęli przeskakiwać przez ognisko, robiąc przy tym mnóstwo hałasu. Później znów śpiewano i puszczano wianki na wodę. Zabawa trwała do białego rana.

U Kurpiów kupałnoka miała charakter ochronny. Z tej okazji do rozpalanych wieczorem ognisk wrzucano zioła, które miały odstraszać czarownice, na przykład rutę, szaflwię, bylicę. W Radomskim natomiast po paleniu ognisk i śpiewach dziewczęta udawały się do pobliskiej karczmy. Parobkowie częstowali je tam piwem, wódką oraz bułkami. Panny wymieniały też trzymane pod bluzką orzechy na karmelki.

Słodkie wypieki są związane nie tylko z corocznymi świętami. W północno-wschodniej Polsce popularnością cieszą się sękacze. W Kazimierzu Dolnym, pięknym mieście, którego historia sięga XI wieku, sprzedaje się koguty z ciasta



przypominającego w smaku chałkę. Według legendy w zamierzchłych czasach osiedlił się w okolicy diabła. Posmakowały mu bardzo hodowane na miejscu czarne koguty, a że był bardzo zachłanny, zjadł prawie wszystkie lokalne zwierzęta. W końcu został tylko stary, sprytny kogut. Wtedy sprawy w swoje ręce wzięli ojcowie z klasztoru reformatów i wykurzyli diabła, wyświęcając jego kryjówkę. Na cześć sprytnego ptaka zaczęto wypiekać w mieście słodkie koguty. Ale Kazimierz Dolny warto odwiedzić nie tylko ze względów kulinarnych. W okolicy znajdują się liczne zabytki (zespół zamkowy, kościoły, studnie), a także malownicze trasy wśród wąwozów lessowych. W mieście co roku odbywają się cykliczne festiwale muzyki ludowej, filmowy oraz spotkania z kulturą żydowską.

Ciekawymi łakociami są też andrutry kaliskie — cienkie wafelki pochodzące z Kalisza. Pierwsze wzmianki pisane o nich pochodzą z 1812 roku. Chrupiącą, słodką przekąską sprzedawano na niewielkich stoiskach, w szczególności w okolicach miejskiego parku w Kaliszu.

Podczas wizyty na Podlasiu warto spróbować mrowiska. Robi się je z prostokątnych bądź nieregularnych kawałków ciasta smażonych w głębokim tłuszczu. Ostudzone części układa się w charakterystyczny kopiec, polewa miodem oraz posypuje rodzynkami oraz makiem. Dawniej deser zarezerwowany był wyłącznie na szczególnie uroczystości, dziś można go dostać na co dzień w cukierniach. Przepis wywodzi się z kuchni litewskiej, gdzie popularny jest podobny deser noszący nazwę *skruzdėlynas*. Ze względu na kosztowne składniki mrowisko początkowo nie wykraczało poza kuchnię szlachecką, dopiero z czasem rozpowszechniło się wśród innych warstw społecznych. Na Sejneńszczyźnie zwyczaj jego przygotowywania zaczęto praktykować po drugiej wojnie światowej.

Na Kurpiach oraz na Mazurach z okazji święta Trzech Króli wypiekano dawniej ciasteczka noszące nazwę fafernuchy. U ludności zamieszkującej okolice Puszczy Białej i Ostrołęki nie mogło ich zabraknąć także na Nowy Rok, o czym pisał Oskar Kolberg. Ich nazwa prawdopodobnie wywodzi się od niemieckiego *Pfefferkuchen*, czyli ciastek pieprzowych, co ma swoje potwierdzenie we współczesnym składzie. Te niewielkie wypieki robi się z mąki, marchwi, miodu, sody oraz pieprzu. Ze względu jednak na ubogość regionu wielce prawdopodobne jest, że nie chodziło początkowo o pieprz czarny czy biały, ale ziołowy z lokalnie rosnących ziół, który często zastępował drogi specjał. Wypieki można było także wykorzystać do wróżb matrymonialnych. Obecnie fafernuchy to przekąska podawana również do piwa.

Specjalne jedzenie towarzyszyło także odpustom parafialnym. W Kościele katolickim są to uroczystości patrona danego kościoła. Obchodzi się je jak połączenie obrzędów religijnych z festynem, a dawniej w wielu regionach także z uroczystościami domowymi. Na Śląsku z tej okazji podawano odświętny obiad, który kończył się ciastem biszkoptowym, kołaczem śląskim lub szpajzą. Ten ostatni deser to specjał znany na Górnym Śląsku od końca XIX wieku. Przygotowuje się go z ubitych białek wymieszanych z utartymi żółtkami i żelatyną. O ostatecznym smaku

decydują dodatki. Szpajzę można przygotować też z kakao, galaretką czy owocami. Najpopularniejsza jest jednak ta o smaku cytrynowym.

Odpustom parafialnym towarzyszą też kramy sprzedające zabawki, drobiazgi oraz różne jedzenie. Na Śląsku nie mogło zabraknąć pierników w kształcie serca ozdobionych wzorami oraz napisami z lukru, ciastek z ubitych białek czy oblatów — kruchych cienkich wafelków. Na stoiskach piętrzyły się cukierki, landrynki, kolorowe lizaki w różnych kształtach. Można było przebierać w lokalnych specjałach takich jak zozwór — kostki z cukru o smaku miętowym lub imbirowym — czy floki wyrabiane ze śmietany, cukru i wiórków kokosowych. Współcześnie podczas odpustów można kupić również watę cukrową oraz żelki.

Chyba jednym z najbardziej znanych i rozpoznawalnych polskich dań na świecie są pierogi. Mają rodowód środkowoeuropejski, zostały wymyślone przez Chińczyków lub któryś z ludów turko-tatarskich. Trafiły w wiele zakątków świata dzięki rozwiniętemu handlowi na jedwabnym szlaku. Jednak ich polska dawna nazwa *pirogi* — według sławisty i historyka Aleksandra Brücknera (1856–1939) — wywodzi się od starosłowiańskiego słowa *pir* oznaczającego biesiadę. Idąc tym tropem, badacz stwierdził, że dawniej prawdopodobnie było to danie obrzędowe. W słownikach języka staropolskiego znajdziemy definicję, że jest to rodzaj ciasta nadziewanego albo zagniecionego z serem. Natomiast Bogusław Linde *pirogi* nazywa kluskami nadziewanymi i zwraca uwagę, że w ten sposób określa się też pieczywo pszenne na Litwie, w języku rosyjskim zaś *pirog* oznaczało pasztet (współcześnie jest to ciasto).

W Polsce pierogi miały się pojawić dzięki świętemu Jackowi Odrowążowi (1183–1257) — dominikaninowi, który prowadził działalność misyjną w różnych częściach Europy. W 1228 roku kapłan został wysłany na Ruś w kierunku Kijowa. Podróżował szlakami handlowymi, spotykał się z ludźmi i z tej właśnie wyprawy prawdopodobnie przywiózł pierwszy przepis na pierogi, w których się rozsmakował. Według legendy zawartej w *De vita miraculis sancti Jacchonis* (*Życie i cuda św. Jacka*) z XIV wieku, spisanej przez współbraci tytułowego zakonnika, 13 sierpnia 1238 roku duchowny przebywał w miejscowości Kościelec koło Krakowa. Właśnie tego dnia rozpętała się gwałtowna burza, która zniszczyła plony. Widząc rozpacz mieszkańców wioski, dominikanin nakazał im gorliwie się modlić. Następnego dnia zboże podniosło się, zrobiono z niego świetną mąkę, z której później przygotowano sycące pierogi, i ludzie zostali uratowani przed klęską głodu.

Ze względu na liczne opowieści o pomocy głodującym, choćby podczas najazdu tatarskiego w 1241 roku, do św. Jacka przyłgnęło przezwisko „święty od pierogów”. Prawdopodobnie te, które przygotowywał, miały nadzienie z kaszy gryczanej oraz twarogu. Ale że Jacek Odrowąż podróżował po całej Polsce, stąd też pierogi obecne są w kuchni każdego regionu. Pieczone pierogi św. Jacka są na liście tradycyjnych produktów Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi z województwa podkarpackiego. Wywodzą się ze wsi Nockowa i według legendy robi się je od początku jej istnienia. Podczas podróży duchownego na Ruś Kijowską jego koń zginął na



PIEROGI SZLACHCICE

(kuchnia mazowiecka i podlaska)

Nadzienie do pierogów:

2–3 duże cebule
200 g boczku
1200 g ziemniaków
olej
pieprz
sól

Ciasto na pierogi:

500 g mąki pszennej
225–250 ml wody
1 jajko
szczypta soli
1 łyżka oleju rzepakowego

Cebulę i boczek drobno kroimy, po czym przesmażamy na oleju. Ziemniaki ścieramy na tarce z drobnymi oczkami (jak podczas przygotowania placków ziemniaczanych). Na rozgrzaną patelnię wrzucamy ziemniaki i mieszamy je z boczkiem i cebulą. Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy, aż staną się szkliste (nie będą już surowe). Farsz odstawiamy do przestudzenia.

Wyrabiamy ciasto z mąki, wody, jajka i soli. Pod koniec dodajemy łyżkę oleju. Gotowe ciasto rozwałkowujemy i przy użyciu szklanki wykrawamy okręgi. Na krążki nakładamy farsz, zalepiamy końcówki, dociskamy widelcem lub robimy falbanki. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie i wyjmujemy 3–4 minuty po tym, jak wypłyną. Podaje się je z okrasą z boczku i cebuli oraz kwaśną śmietaną. Wyśmienicie smakują odsmażane.





bagnach, więc zatrzymał się w pobliskiej miejscowości. Doskwierał mu potworny głód, ale żniwiarze byli tak ubodzy, że nie mieli mu co dać. Dominikanin nakazał im zabrać snop zboża, wymłócić je i zrobić z niego mąkę. Tej wyszło tak niewiele, że nic nie dało się z niej nic ulepić, zatem św. Jacek poprosił, by dorzucili do niej twaróg i całość zagnietli. Mimo to ciągle brakowało czegoś na farsz — przynieśli więc z pola kapustę, a nawet dziko rosnące pieczarki. Połowę pierogów ugotowano, a drugą upieczono. Uznano to za cud i od tego czasu duchowny często pojawia się w różnych przysłowiacz i porzekadłach takich jak „Święty Jacku z pierogami, módl się za nami” czy „Na święty Jacek z nowej pszenicy placek”. Miska, w której zrobiono jedzenie, jest przechowywana w Będziemyślu. Nawiązania do zboża i placków także są nieprzypadkowe. Wspomnienie św. Jacka wypada siedemnastego sierpnia, kiedy zazwyczaj było już dostępne świeże ziarno.

Przepis na potrawę z pierożkami zawarto nawet w najstarszej polskiej książce kulinarnej *Compendium ferculorum*. Nadziewano je mięsem drobiowym lub cielęcym wymieszanym z pietruszką, szczawiem lub szpinakiem i sownicie doprawiano pieprzem, solą oraz gałką muszkatołową. Serwowano zalane gorącym rosołem. Spisano też i recepturę na słodkie pierożki z ciasta drożdżowego z płatkami róży zasmażonymi z cukrem. W kuchni wiejskiej pierogi były przeznaczone na specjalne okazje. Często też do ich lepienia zapraszano kobiety z sąsiednich domów. Podawano je na ważne uroczystości: Boże Narodzenie, chrzest, wesele, a także stypę.

Współcześnie chyba najpopularniejszym daniem tego typu są pierogi ruskie, zwane także galicyjskimi. Ich nazwa pochodzi nie od Rosji, ale Rusi Czerwonej, krainy obejmującej południowo-wschodnią Polskę oraz północno-zachodnią Ukrainę. Do potocznego mylnego przekonania przyczyniła się Olga Lipińska — scenarzystka teatralna i telewizyjna. W 1978 w jednym z odcinków swojego kabaretu wplotła dowcip „Kto zamawiał ruskie? Nikt, same przyszli”. W całą sprawę włączyła się ambasada rosyjska, która w żarcie upatrywała aluzji do sytuacji politycznej i doprowadziło to nawet do zdjęcia programu z anteny na osiem miesięcy.

Pierogi ruskie są gotowane w wodzie oraz nadziewane twarogiem wymieszanym z gotowanymi ziemniakami i podsmażoną cebulą. Podaje się je polane skwarkami ze słoniny lub boczku. W niektórych miejscowościach Polski południowo-wschodniej przyprawia się je też miętą. Przepis nie należy do najstarszych, bowiem ziemniaki według najczęściej powtarzanej teorii zostały sprowadzone do Polski pod koniec XVI wieku. Minęło jednak sporo czasu, zanim powszechnie je jadano. Na szerszą skalę zaczęto uprawiać je dopiero w drugiej połowie XVIII wieku.

Z pierogów słynie również Lubelszczyzna. Z pokolenia na pokolenie przekazywane są liczne przepisy na dania mączne, wiele z nich zostało wpisane na listę produktów tradycyjnych. Ze wsi Karczmiska pochodzi receptura na pierogi z bobem. To powszechnie uprawiana roślina w tym regionie, stąd też często pojawia się w kuchni. Gospodynie zawijają w ciasto pierogowe farsz z gotowanych: bobu, ziemniaków oraz przesmażonej cebuli doprawionej solą i pieprzem. Pierogi lipniackie

nadziewane są kiszoną kapustą z grzybami. W Woli Skromowskiej robi się takie z parowaną kaszą jaglaną, twarogiem oraz miętą. Świetnie pasują do nich skwarki lub kwaśna śmietana. Turów natomiast słynie z pierogów z soczewicą. Z Pomorza z Dębnicy Kaszubskiej wywodzą się pierogi z płucami jagnięcymi. Do ich farszu dodaje się także selera, marchew, pora, czosnek, cebulę i słodką kapustę.

Rodzajem pierogów są także charakterystyczne dla pogranicza polsko-litewsko-białoruskiego kołduny. Ciasto na nie przygotowuje się z mąki, jajek, wody oraz masła. Wśród farszów dominują mięsne: z siekanej surowej wołowiny wymieszanej z łojem, cielęciny czy baraniny. Smak wzbogaca cebula oraz przyprawy: sól, pieprz i majeranek. Podaje się je ugotowane jako samodzielne danie lub w rosole czy barszczu. Można też je upiec w piecu. Poza pierogami w języku polskim słowo kołdun oznaczało zarówno brzuch, jak i żarłoka, a w ksiązkach kucharskich ponadto znajdziemy kołdunki w znaczeniu małych pierożków z nadzieniem mięsnym.

W okresie letnio-jesiennym szczególnie cenione są dania z dodatkiem owoców. Sezon rozpoczynają delikatne, kwaskowate pierogi z truskawkami. Lipiec przynosi te z jagodami polane solidną porcją kwaśnej śmietany i posypane cukrem. A potem są jeszcze pierogi z malinami, śliwkami, wiśniami, jabłkami, gruszkami, a ostatnio także borówką amerykańską. Większość z nich gotowana jest w osolonej wodzie, chociaż mieszkańcy Suwalszczyzny przygotowują owocowe pierogi wigierskie, smażąc je w głębokim oleju. Jedną z klasycznych słodkich odmian tej potrawy są również delikatne pierogi z twarogiem na słodko. Farsz można wzbogacić, mieszając twaróg z żółtkiem jajka i rodzynkami.

W polskiej kuchni znajduje się również inne danie noszące nazwę piróg lub pieróg. To ciasto, często drożdżowe, nadziewane zależnie od regionu różnymi mieszankami kaszy gryczanej, kaszy jaglanej, kapusty, ziemniaków czy grzybów. Swoim wyglądem przypomina nieco paszтет. Najlepszym przykładem tego specjału jest piróg biłgorajski, nazywany także krupniakiem. Obecnie podaje się go praktycznie tylko podczas różnych uroczystości. Do jego przygotowania wykorzystuje się gotowane ziemniaki, kaszę gryczaną, ser biały, jajka, śmietanę, smalec ze skwarkami oraz przyprawy: sól, pieprz i suszoną miętę. Może być zapiekany w drożdżowym cieście. Określenia pieróg używano także do słodkich wypieków na specjalne okazje, ciasta drożdżowe ogólnie czy bułek. Słowo to niejednokrotnie wykorzystywano w znaczeniu ciasto lub kołacz.

Z mąki zbożowej nie tylko pieczono chleb oraz słodkie wypieki. Wyrabiano z niej także kluski — niewielkich rozmiarów kulki lub bryłki gotowane w wodzie i podawane z dodatkami, czasem w ten sposób mówi się też o makaronie. Aleksander Brückner w *Słowniku etymologicznym języka polskiego* przytacza, że słowo to pochodzi od niemieckiego *Kloss* oraz *Klösschen* i dawniej zapisywane było jako *kloska*. Ich kolebką, podobnie jak w przypadku pierogów, są Chiny. Dziś to bardzo popularny dodatek do wielu potraw, w szczególności mięsnych. Dawniej, kiedy jadało skromnie, kluski szczególnie na terenach wiejskich często polewano tłuszczem



KARTACZE

(kuchnia kresowa)

Składniki:

1000 g ziemniaków surowych (o wysokiej zawartości skrobi)
500 g ziemniaków gotowanych
2 łyżki mąki pszennej
2 średnie cebule
500 g mięsa mielonego lub siekanego (lub grochownicy czy bobowiny)
sól
2 małe jajka
tłuszcz do smażenia
pieprz
majeranek

Surowe ziemniaki obieramy ze skórki, ścieramy na tarce z drobnymi oczkami i odcedzamy. Sok z ziemniaków odstawiamy na kilka minut, następnie zlewamy go ostrożnie do innego naczynia i zbieramy skrobię, która została na dnie. Dodajemy ją do masy ziemniaczanej. Ziemniaki gotowane przeciskamy przez praskę i dodajemy do surowych. Dosypujemy mąkę oraz sól, dodajemy jedno jajko i dokładnie wyrabiamy.

Cebulę kroimy w kostkę i przesmażamy na tłuszczu. Do miski wrzucamy mięso oraz przesmażoną cebulę. Dodajemy sól, pieprz i majeranek, po czym dokładnie mieszamy. Z ciasta ziemniaczanego formujemy cienkie placuszki, tak by mieściły się na dłoni. Na kawałki ciasta nakładamy farsz i zaklejamy je, formując wrzecionowate kluski.

Kartacze gotujemy w osolonej wodzie przez 15–25 minut, w zależności od wielkości. Woda nie może intensywnie bulgotać, gdyż wtedy kluski mogą się rozpaść. Kartacze podajemy okraszone tłuszczem, smażoną cebulką lub cebulką ze skwarkami. Można je także zaserwować z kwaśną śmietaną.





i skwarkami. Wraz z rozpowszechnieniem się w Polsce upraw ziemniaków w drugiej połowie XVIII wieku zaczęto przygotowywać kluski także z dodatkiem kartofli lub mąki ziemniaczanej.

Do najpopularniejszych polskich klusek należą kluski śląskie z charakterystyczną dziurką. Wraz z roladą śląską i gotowaną czerwoną kapustą stanowią podstawę odświętnego niedzielnego śląskiego obiadu. To stosunkowo świeża tradycja, bowiem dopiero pod koniec XIX wieku mięso zaczęło być obecne w diecie na tyle, by uczestniczyć je w takiej formie podczas cotygodniowych posiłków. Wcześniej produkt ten podawano głównie na święta oraz uroczystości domowe. Kluski wyrabia się z ugotowanych tłuczonych ziemniaków, mąki ziemniaczanej, jajka i soli. Ważne są tu proporcje. Na trzy części ziemniaków przypada jedna część mąki ziemniaczanej. Kluski występują też pod nazwą białe kluski, gumiklejzy czy kluski gumione. O kluskach śląskich opowiada pewna wrocławska legenda. Dawno temu niedaleko miasta mieszkał chłop, któremu zmarła ukochana żona. Pocziwa kobieta była mądra, dobra, piękna, a także znana z talentów kulinarnych. Przygotowywała najsmaczniejsze i najdelikatniejsze kluski śląskie w całej okolicy. Po jej przedwczesnej śmierci mężczyzna wybrał się pomodlić do Wrocławia, zmęczony przycupnął przy kościele św. Idziego i przysnął. Tego dnia miał przedziwny sen. Przed jego oczami stanęły zastępy niebieskie, a w nich uśmiechnięte duszyczki. Radowały się wszystkie duchy — poza jego ukochaną żoną. Ogromny smutek oraz lamente męża nie pozwoliły jej bowiem zaznać spokoju po śmierci. Żona nakazała mężowi porzucić smutki, a na pocieszenie zostawiła mu magiczny garnek z kluskami śląskimi. Chłop musiał jednak pamiętać o zostawianiu jednej kluski na noc, inaczej garnek nie wypełniłby się ponownie. Wystraszony chłop ocknął się zlany potem. Ku swemu zdziwieniu zobaczył przed sobą naczynie. Kuszący zapach oraz głód zamroczyły go tak bardzo, że zapomniał o słowach żony. Gdy złapał ostatnią kluskę, ta zmieniła się w kamień, uniosła w górę i przywarła do bramy, dziś zwanej Bramą Kluskową, zaś garnek już zawsze pozostał pusty.

Kolejnym popularnym daniem są kluski leniwe, które przygotowuje się z dodatkiem twarogu, a w niektórych częściach Polski także z ugotowanych ziemniaków. Ich skład jest różny, występują pod nazwą zarówno klusek, jak i pierogów. Oba określenia są jak najbardziej poprawne, bowiem w myśl przytoczonej definicji pierogów może to być ciasto nadziewane lub zagniecione z serem. Sposoby podania klusek leniwych są bardzo różne. Można je serwować polane masłem z zasmażoną bułką tartą lub jeść skropione płynnym masłem oraz posypane cukrem i cynamonem. Lucyna Ćwierczakiewiczowa dodawała do środka rodzynki, po czym serwowała danie z masłem oraz cukrem. Maria Ślezańska natomiast w *Kucharzu wielkopolskim* proponowała zarówno leniwe z serem, jak i bez. Te z serem zapiekała w brytfannie na maśle, a jako dodatek proponowała bitą śmietaną.

Podobnymi kluskami są kopytka. Przygotowuje się je z ziemniaków, mąki, jajek i soli. Z wyrobionego ciasta formuje się walce, które po spłaszczeniu kroi się

na mniejsze kawałki pod skosem. Nazwa może pochodzić od podobieństwa do zwierzęcego kopyta. Potrawa ta występuje też w kuchni białoruskiej (gdzie najpierw się kopytka zapieka, a później dopiero gotuje). Okraszone skwarkami czy smażoną cebulą stanowią samodzielne danie. Podaje się je także jako dodatek do mięsa czy mięsnych sosów. W Poznańskim mówi się na nie szagówki, w tym wypadku jednak nazwa pochodzi od wyrażenia „na szagę”, czyli na ukos, na skróty.

Poznań słynie z pyz drożdżowych gotowanych na parze, które podaje się zamiast ziemniaków czy kaszy. Najlepiej smakują z pieczoną kaczką lub gęsią, można je także serwować na słodko z owocami i kwaśną śmietaną. Klasyczne poznańskie pyzy można zjeść też w nowoczesnej wersji streetfoodowej, wtedy serwuje się je podobnie do chińskich *bao*.

Kluski mogą być także nadziewane, czego przykładem są kartacze charakterystyczne dla kuchni nie tylko podlaskiej, suwalskiej, ale również litewskiej. Mają kształt wrzecionowaty i są wielkości zaciśniętej pięści. Wyrabia się je z wymieszanych ziemniaków ugotowanych oraz surowych. Ze względu na zawartość skrobi najlepiej smakują w sezonie jesiennym. Nadzienie jest najczęściej mięsne. Robi się je z doprawionej zmielonej karkówki lub łopatki bądź innej części z odpowiednią ilością tłuszczu. Wykorzystuje się także baraninę lub siekany kindziuk. Po ugotowaniu serwowane są na ciepło okraszone tłuszczem, smażoną cebulą czy skwarkami. Można też zaserwować do nich kwaśną śmietaną. Kartacze występują także z nadzieniem z maku, sera, kapusty czy grzybów. Dawniej jadano je również w wywarze lub podane w rosole. W odniesieniu do potrawy używa się też czasem nazwy *cepeliny* wywodzącej się z języka litewskiego (po litewsku są to *cepelinai* lub *didžkukuliai*).

Typem nadziewanych klusek są również knedle. W *Słowniku języka polskiego* zredagowanym przez Jana Karłowicza (1836–1903), Adama Antoniego Kryńskiego (1844–1932) oraz Władysława Niedźwiedzkiego (1849–1930) z 1902 roku znajdziemy wyjaśnienie, że jest to legumina niemiecka, co sugeruje zarówno pochodzenie samej nazwy, jak i miejsce, gdzie zaczęto wyrabiać tego typu dania. W Niemczech znane są knedle ze śliwkami, a w kuchni austro-węgierskiej pojawiają się kulki nadziewane morelami. Potrawa ta jest reprezentowana w książkach kucharskich z XIX wieku. Przede wszystkim dominują wersje na słodko z owocami (śliwkami, morelami, wiśniami), w których podstawę ciasta stanowią ugotowane ziemniaki, masło oraz bułka tarta. Są też i takie z dodatkiem mąki pszennej czy kaszy manny. Knedle nadziewano również twarogiem czy skwarkami. Tyrolskimi określano kulki z mięsem podawane z kapustą.

Wiele odmian mają również kluski jako makaron. Są to między innymi kluski lane, kładzione czy łazanki. Łazanki to cienki, ale szeroki makaron pokrojony na kwadraciki (lub rąby). W *Kucharce litewskiej* w wydaniu z 1913 roku znajdziemy propozycję ich podania w słodkiej leguminie z mleka, cukru, białek jajek oraz rodzynek. Całość zapiekano w piecu. Wincentyna Zawadzka serwowała je również z serem.









MIĘSO, NABIAŁ I RYBY

Mięso i jego przetwory dla wielu grup społecznych często miały charakter produktów luksusowych. Do początku xx wieku na polskiej wsi jadano je głównie podczas świąt oraz ważnych uroczystości. Znacznie lepiej wyglądała sytuacja szlachty, która mogła pozwolić sobie na różne gatunki mięsniwa, oczywiście o ile akurat nie wypadał post. Pieczone, smażone, duszone czy wędzone mięsa stanowiły ważną część posiłku. Wiele dań swój niezwykły smak zawdzięczało odpowiednio długiemu marynowaniu.

Mięsa o małej zawartości tłuszczu dawniej zwyczajowo suszono. Psuciu produktów zapobiegało też solenie, wędzenie oraz kiszenie. Ten ostatni sposób przygotowywania mięsa oraz ryb został jednak praktycznie zapomniany.

Współcześnie Polacy najczęściej jadają wieprzowiny. Wołowina, mięso królicze, a także baranina oraz jagnięcina, w szczególności podhalańska, to mięsniwa droższe i rzadziej spożywane, ale cenione przez smakoszy.

Od wieków z kulinarnej mody nie wyszła dziczyzna. Dawni Słowianie oczywiście wyprawiali się na polowania, z czasem stały się one też rozrywką królów, rycerzy i szlachty. Dziś dziczyznę można znaleźć w menu polskich restauracji, ale także w ofercie sklepów. Kotlety z dzika czy polędwica z jelenia to tylko przykładowe dania, z jakich słynie kuchnia Polski. Jan Szyttler, kucharz pracujący u króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, ma na swoim koncie wiele książek poświęconych sztuce kulinarnej. Cieszyły się dużą popularnością nie tylko w Polsce, ale także na Litwie i Białorusi. Wśród nich prawdziwą skarbnicą wiedzy na temat dziczyzny jest *Kuchnia myśliwska, czyli na łowach* — kucharz zdradza w niej sekrety na: pasztet z kuropatwy, zrazy zajęcze ze skórką cytrynową czy chrapy łosie gotowane w wywarze, obtoczone w jajku i bułce tartej, po czym smażone na rumiano i podawane ze szczawiem lub soczewicą. Nie zapomina też o dodatkach do dań z dziczyzny oraz napojach, które uprzyjemniały zarówno same polowanie, jak i późniejsze biesiadowanie.

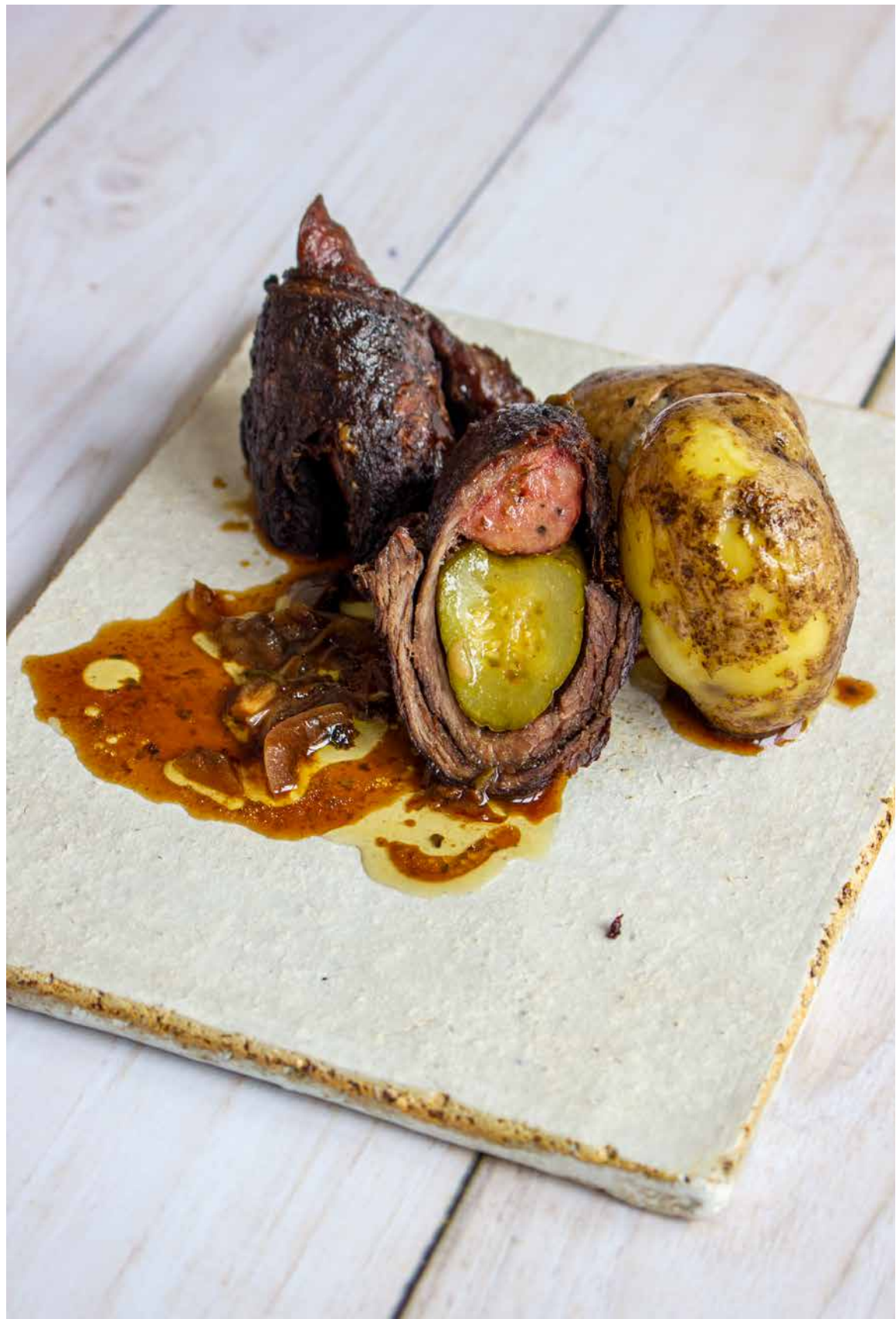
Współczesna kuchnia Polski mocno opiera się na produktach pochodzenia zwierzęcego, szczególne miejsce w niej zajmuje bigos — kapusta duszona z mięsem oraz dodatkami. Staropolska wersja tej potrawy była nieco odmienna. Nie dodawano

do niej warzyw, podstawę dania stanowiły kawałki mięs zakwaszone octem i so-kiem z cytryny. Serwowano bigosy rybne, z rakami, a także z dziczyzną. Bigos z kapustą pojawił się jako tańszy, łatwiej dostępny specjał i w takiej formie przetrwał do dziś. Danie to łączy w sobie smak kwaśny, słodki, słony i umami. Ciekawa jest także jego struktura uwydatniająca różne faktury i tekstury jedzenia. Charakteru dodają bigosowi dodatki, różne w zależności od regionu, a nawet domu. Mamy bigosy z grzybami, z suszonymi owocami i orzechami, z miodem, czerwonym winem oraz zapalane karmelem. Na smak potrawy wpływa także odpowiedni dobór mięs, wśród których nie może zabraknąć wołowiny, wieprzowiny oraz różnych kiełbas.

Kolejnym podstawowym dla polskiej kultury daniem z wielowiekową tradycją jest rosół — klarowna zupa na wywarze mięsno-warzywnym. Do jej przygotowania wykorzystuje się drób, wołowinę, wieprzowinę, baraninę, mięso gołębi czy mieszanki mięs. Dobrze smakuje zarówno z makaronem, kluskami kładzionymi, kaszą, jak i ugotowanymi ziemniakami. Dawniej rosół przygotowywano na specjalne okazje, w tym rodzinny, niedzielny obiad. Rekomendowano go też osobom chorym i osłabionym, gdyż według powszechnego przekonania nie ma drugiego dania, które stawiałoby człowieka tak szybko na nogi.

W kuchni sarmackiej mięsa najczęściej gotowano, pieczono i faszrowano. Wśród sosów dominowały te o kwaśno-słodkich smakach, intensywnie doprawiane przyprawami korzennymi. Nierzadko przygotowanie mięsa zaczynało się od zamarynowania go w occie, soli oraz innych dodatkach. Wojciech Wielądko w *Kucharzu doskonałym* przytacza zarówno proste, jak i bardziej rozbudowane receptury, między innymi poleca sztukę mięsa wołowego ugotować w wodzie doprawionej bazylią, liściem laurowym i solą. Po wyjęciu jej z bulionu wyłożyć na półmisek i przybrać świeżą natką pietruszki. Znajdziemy też u niego receptury na żeberka, szynki czy prosięta.

Popularnym daniem szeroko reprezentowanym w książkach kucharskich są obecne w kuchni Polski od setek lat zrazy. Początkowo wyglądały jednak inaczej niż współcześnie. Dziś stają nam przed oczami rozbite kawałki mięsa wołowego lub wieprzowego zawijane wokół nadzienia. Dawniej był to po prostu kawałek, plaster mięsa przede wszystkim wołowego, cielęcego czy odkrojonego z dziczyzny, słowo to mogło oznaczać także plaster czegoś innego, na przykład cytryny. Potrawa w wersji zawijanej zaczęła pojawiać się w XVIII wieku. W książkach kucharskich znajdziemy wiele propozycji podania zrazów: z cebulą, kaszą, kapustą, grzybami czy sardelami. Często serwuje się je w sosie własnym czy grzybowym. W dziewiętnastowiecznych książkach kucharskich zawarto przepis na zrazy nelsonskie lub inaczej *à la Nelson*. Ich nazwa jest odniesieniem do najsłynniejszego admirała floty brytyjskiej Horatio Nelsona (1758–1805). Według anegdoty potrawę wymyślił kucharz wojskowego, który zaniepokojony brakiem apetytu pracodawcy postanowił wymyślić coś, co go zaskoczy. Maria Ochorowicz-Monatowa uważała, że w przypadku tego dania niezmiernie ważny jest sos na bazie rosółu, cebuli, masła, mąki oraz kieliszka madery.



Wrzucano do niego ugotowane pieczarki oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Najlepszym mięsem na zrazy nelsonskie była polędwica. Należało ją szybko obsmażyć, tak by pozostała delikatna i krwista. W latach osiemdziesiątych XIX wieku felietoniści „Kurjera Warszawskiego” grzmieli zniesmaczeni, że tradycyjnemu staropolskiemu daniu zaczęto przypisywać obce pochodzenie.

Na Śląsku zrazy nazywa się roladą. Jada się jej wersję wołową oraz wieprzową. Po rozbiciu mięsa smaruje się je musztardą i układa na nim kawałek boczku wędzonego lub kielbasę oraz pokrojoną w kostkę cebulę. W wielu domach pojawia się także wersja z kiszonym ogórkiem lub korniszonem, a czasem także nawet kawałek chleba. Do przyrządzenia rolady nie używa się dużo przypraw, tylko pieprz i sól. Aby się nie rozpadła, owija się mięso naokoło nitką, po czym smaży. Pozostały tłuszcz jest używany do przyrządzenia zolży, czyli sosu. Rolada podana z kluskami śląskimi i modrą kapustą to modelowy śląski obiad. W zrazach wielkopolskich robiono farsz ze słoniny, bułki tartej oraz posiekanej cebuli.

Najwięcej przepisów w książkach kucharskich jest na: sztukę mięsa, pieczeń oraz polędwice. Są też receptury na befsztyk — czyli stek wołowy smażony lub grillowany — oraz rumsztyk — rodzaj steku. Najpopularniejszą jego wersją jest tatar wołowy nazywany też inaczej befsztykiem tatarskim. To ceniona przystawka, a także zakąska serwowana do alkoholu. Do jej przygotowania wykorzystuje się głównie polędwicę wołową. Sieka się ją na drobne kawałki i podaje wedle uznania z dodatkami takimi jak: surowe żółtko jajka, drobno pokrojona cebula, ogórek kiszony, grzyby, kapary, majonez, natka pietruszki oraz oliwa. Mięso doprawia się solą oraz pieprzem. Choć jest to dość wątpliwe, niektórzy przypisują pochodzenie nazwy tej potrawy francuskiemu żołnierzowi i kartografowi Guillaume’owi le Vasseurowi de Beauplanowi (ok. 1600–1675), który w swoim dziele *Description d’Ukraine (Opis Ukrainy, 1650 r.)* przytoczył ciekawostkę dotyczącą przygotowywania końskiego mięsa przez Tatarów. Aby uzyskać odpowiednią konsystencję, mieli trzymać je pod siodłem podczas wielogodzinnej jazdy. Chodziło tu jednakże o jedzenie mięsa na surowo, co wyrażało dzikość oraz barbarzyństwo. Prawdopodobnie jednak tatar wywodzi się z Francji, a nie odległych stepów. W kuchni znad Sekwany występuje w wielu wersjach, w tym także z koniny. Współcześnie popularne jest też przygotowywanie tej potrawy z ryb, na przykład tuńczyka czy łososia. Dania zbliżone do tatarskiego znajdziemy również w kuchniach Lewantu, Korei czy Chile.

Polędwice wykorzystuje się także do zrobienia dania noszącego nazwę strogonów (inna forma zapisu strogonoff) lub inaczej *boeuf stroganow*. Obecnie jest to polędwica wołowa pokrojona w długie paski, smażona z cebulą oraz pieczarkami i podawana w sosie na bazie śmietany. Nazwa dania stanowi połączenie francuskiego słowa oznaczającego wołowinę oraz nazwiska generała Aleksandra Grigorjewicza Stroganowa (1795–1891), który słynął z gościnności. Nie on jednak wymyślił ten przepis, pierwszy raz bowiem został spisany w książce kucharskiej Eleny Iwanowny Molochowec (1831–1918) zatytułowanej *Podarok młodym chozjajkam (Podarunek dla*





młodych żon) z 1871 roku. Tam jednak mięso pokrojone było w kostkę, a nie paski, a sos robiono na bazie bulionu oraz musztardy. Na sam koniec dodawano do niego zaledwie odrobinę śmietany.

Według podań ludowych owce mają czarcie pochodzenie. O ich genezie dowiadujemy się z opowieści *Jak diabeł stworzył owcę*. Podczas kreacji świata bies postanowił pokazać, że nie ustępuje Stwórcy. Ulepił z gliny owcę, ale w żaden sposób nie był w stanie jej ożywić. Niedługo później Pan Bóg zszedł na ziemię i zaczął rozmawiać z ludźmi, czy im czegoś nie brakuje. Oni zadowoleni odpowiedzieli, że wszystko mają, ale mówili też o poczynaniach diabła. Udał się zatem Wszechmogący do czarta i ustalił z nim, że ożywi jego owcę, jeśli ten w zamian mu ją odda. Bóg podszedł i dotknął zwierzęcia w głowę, a że diabeł trzymał je wówczas za ogon, to podczas powoływania do życia kikut odpadł i został w ręku czarta. Od tego czasu owce mają krótkie ogony. Podanie to w żaden sposób nie ograniczyło konsumpcji mięsa tych zwierząt. W przypadku baraniny i jagnięciny najczęściej prezentowano przepisy na pieczenie, kotlety czy comber. Próżno szukać we współczesnych publikacjach sposobów na skopowinę, czyli mięso pochodzące od wykastrowanych, specjalnie tuczonych baranów. W niektórych częściach Polski było to też określenie ogólne na baraninę.

Charakterystycznym elementem kuchni Polski są również różne kotlety. Wielądko proponował cielęce leżakujące w marynacie z: masła, soli, pieprzu, czosnku, cebuli, natki pietruszki oraz grzybów. Przed smażeniem posypywano mięso chlebem. Serwowano same lub z sosem z dodatkiem soku agrestowego. W dziewiętnastowiecznych książkach kucharskich występowały w wersji z wołowiny, cielęciny, wieprzowiny czy baraniny. Jednym z najbardziej znanych kotletów jest jednak schabowy. W porównaniu z resztą kuchni Polski to stosunkowo nowa potrawa, zaczęto serwować ją w XIX wieku. Nazwa wskazuje tu typ mięsa wykorzystany do przygotowania jedzenia. U Lucyny Ćwierczakiewiczowej pojawia się pod nazwą kotlet wieprzowy. Sposób przyrządzenia go zakłada pokrojenie mięsa na kawałki, porządne rozbicie, doprawienie do smaku solą i pieprzem, po czym obtoczenie w jajku oraz bułce tartej. Usmażony podaje się z ostrymi sosami, na przykład musztardowym czy cebulowym. Kotlet schabowy wywodzi się od sznycla wiedeńskiego, wersję austriacką robi się jednak z cienko rozbitej cielęciny, którą następnie obtacza się w mące, jajku oraz bułce tartej. Kotlet smaży się na maśle i serwuje z ziemniakami (gotowanymi w formie purée lub sałatki ziemniaczanej). Po drugiej wojnie światowej ze względu na problemy z zaopatrzeniem stał się symbolem obiadu idealnego. Lata mijają, a schabowy ciągle pojawia się w menu, chętnie jest też przygotowywany w domach. Ze względu na prostotę przepisu bardzo dużo zależy od jakości mięsa. Serwuje się go zarówno z kością, jak i bez.

Kotlety robiono także z mięsa siekanego, które mogło pochodzić nawet z kilku gatunków zwierząt. Aby wzbogacić ich smak, dodawano także tłuszcz, podroby, jajko oraz różne dodatki smakowe. Po uformowaniu smażono je lub pieczono.

KARMINADLE

(kuchnia śląska)

Składniki:

1 mała czerstwa bułka
1 filet śledziowy (solony)
1 duża cebula
500 g mięsa mielonego (najlepiej karkówki lub łopatki)
1 jajko
pieprz
majeranek
mąka pszenna do obtaczania
smalec do smażenia

Bułkę i filet moczymy w wodzie w oddzielnych miskach (w przypadku filetu zależy nam, by nie był tak słony). Cebulę drobno kroimy i przesmażamy na złoty kolor. Bułkę oraz filet mielimy, można też użyć w tym celu blendera. Mieszaninę łączymy z mięsem mielonym, jajkiem, przesmażoną cebulą, majerankiem oraz pieprzem. Dokładnie wyrabiamy.

Zmoczonymi rękoma formujemy lekko spłaszczone kotlety, obtaczamy je w mące i smażymy na smalcu z dwóch stron, aż będą rumiane. Podajemy z ziemniakami z wody, kapustą na gęsto, mizerią oraz ćwikłą.



Kotlety mielone pojawiły się w XIX wieku. W ich wyrobieniu niezmiernie pomocna była maszynka do mielenia mięsa, którą wynalazł niemiecki konstruktor Karl Drais (1785–1851). Ten sprzęt kuchenny zrewolucjonizował też przygotowywanie wielu innych potraw, w tym wędlin. Nie trzeba było spędzać godzin na monotonnym siekaniu. Za sprawą nowego wynalazku rozpowszechniły się w Europie klopsy oraz klopsiki. Kotlety mielone robi się najczęściej z mięsa wieprzowego lub wołowo-wieprzowego, jajka, bułki tartej (lub bułki moczonej w mleku) oraz drobno posiekanej cebuli. Masę doprawia się do smaku solą oraz pieprzem. Po uformowaniu kotletów obtacza się je w bułce tartej (lub jajku i bułce tartej) i smaży. W Małopolsce nazywa się je sznyclami. Ich podstawę stanowi zmielona karkówka wieprzowa. Na Śląsku zaś serwuje się karminadle lub inaczej karbinadle. Robi się je z mięsa wieprzowego, wołowego, można dodać również królicze. Poza tym nie może zabraknąć jajka, namoczonego pieczywa, posiekanej cebuli, soli oraz pieprzu. W niektórych domach wzbogaca się smak masy mięsnej o solonego śledzia. Karminadle to popularne danie obiadowe podawane z gotowanymi ziemniakami oraz panczkroutem — potrawą z kapusty wymieszanej z ziemniakami, cebulą, smalcem, skwarkami (czasem wędzonym boczkim) i przyprawami. Robi się z nimi także kanapki. Jako że dawniej było to lubiane i pożądane danie, kobiety, które posiadały wyjątkową biegłość w jego przygotowywaniu, cieszyły się dużym powodzeniem wśród mężczyzn.

Z mielonego mięsa wyrabia się także klopsy, klopsiki oraz pulpety. Pierwsze danie zazwyczaj formuje się w kształcie większego walca. Jego nazwa wywodzi się z języka niemieckiego od czasownika *klopfen* — siekać, rozbijać. Do klopsów można wykorzystać mięso wołowe, wieprzowe, drób, dziczyznę czy nawet ryby. Tak jak w przypadku kotletów mielonych dodaje się także jajko, bułkę tartą oraz różne dodatki wpływające na smak. Uformowane walce najczęściej dusi się lub piecze. Typem klopsa jest pieczeń rzymska, w niektórych jej wersjach w środku umieszcza się jajka gotowane na twardo. Popularnością cieszą się także klopsy królewskie. Ich nazwa wywodzi się od Królewca — miasta znajdującego się dawniej na terytorium Prus Wschodnich. Podaje się je w wazie, gdyż zgodnie z cechą charakterystyczną mają pływać w sosie na bazie bulionu warzywnego, octu, liści laurowych oraz śmietany.

Klopsiki to małe kulki z mięsa mielonego lub siekanego (a także ryb i drobiu), zazwyczaj wielkości orzecha włoskiego. Po uformowaniu smaży się je lub piecze. Pulpetami natomiast nazywa się kulki z mięsa czy ryb, które gotuje się lub dusi w sosie. Określenie pochodzi od włoskiego *polpetta*.

Z Małopolski wywodzi się maczanka krakowska. Jest to obsmażona karkówka, którą następnie dusi się w sosie własnym z dodatkiem przypraw i cebuli. Mięso wkłada się między dwie części bułki i zazwyczaj polewa sosem powstałym podczas pieczenia. Samo słowo maczanka (lub inaczej maczajka) w gwarze krakowskiej oznacza sos oraz zasmażkę. Pojawia się również w kontekście kanapki, przekąski.

Nie należy mylić jej z maczką, czyli sosem grzybowym. Nie wiadomo dokładnie, kiedy zaczęto podawać maczankę krakowską, ale najprawdopodobniej w drugiej połowie XIX wieku lub na początku XX wieku. Danie miało charakter streetfoodowy i według anegdot należało do ulubionych przekąsek dorożkarzy oraz studentów. Niektórzy uważają nawet, że był to jeden z pierwowzorów hamburgera. W rzeczywistości maczanka krakowska jest świetnym przykładem nadawania potrawie o wiele większego znaczenia oraz dłuższego rodowodu, niż sugerują źródła. Tego typu działania mają miejsce w wielu krajach, w szczególności azjatyckich.

Z mięsa przygotowuje się także auszpik lub inaczej galaretę. Potrawa wywodzi się z kuchni szlacheckiej i praktycznie do XX wieku pojawiała się wśród dań jadalnych głównie przez ludzi zamożnych. Współcześnie najczęściej robi się ją z nóżek wieprzowych, schabu czy ryb z dodatkiem warzyw. Całość zalewa się bulionem wymieszanym z żelatyną. Dawniej do serwowanych w ten sposób produktów należały także kapłony, pasztety, raki czy homary. Aby bulion był przejrzysty, klarowano go przy pomocy białek jaj. Dobra galareta musiała mieć odpowiednią konsystencję, ani za miękka, ani za twarda. Bardzo ważnym składnikiem auszpicków jest żelatyna, której początki pozyskiwania sięgają rozpowszechnienia hodowli świń w XV wieku przez mieszkańców Wysp Brytyjskich. Produktem masowym stała się jednak dużo później, bo dopiero w XIX wieku za sprawą rozwoju maszyn oraz przemysłu spożywczego. Największej liczby nazw regionalnych doczekały się nóżki w galarecie. Z Wielkopolski wywodzi się określenie galart, które zaczerpnięto z języka niemieckiego od słowa *Gallert* oznaczającego galaretę czy żelatynę. Nóżki wieprzowe na zimno występują na Podkarpaciu pod nazwą studzienina, za to na Kaszubach mówi się na nie zylc. Od eleganckich klarownych auszpicków odróżnia go to, że praktycznie nie ma w nim części z samą galaretą, a do jego przygotowania wykorzystuje się duże ilości octu. W okolicach Wrocławia jadano trzęsionkę, a w północno-wschodniej Polsce — zimninę. Zimne nóżki wieprzowe czy cielęce to także popularne danie zaliczane do kategorii zakąsek.

Gulasz to potrawka z pokrojonego w kostki mięsa. Jego smak wzbogaca się dodatkiem czosnku, cebuli oraz przypraw. Nazwa wywodzi się z języka węgierskiego — *gulyás* oznacza pasterza wypasającego bydło i podobnie zaczęto mówić na proste danie przygotowywane przez przedstawicieli tej profesji. Jego historia jest prawdopodobnie bardzo długa, gdyż w średniowieczu na Wielkiej Nizinie Węgierskiej wypasano bydło, które sprzedawano w różnych częściach Europy. Najpierw pasterze, a później i kupcy handlujący zwierzętami mogli przygotowywać tego typu jedzenie. Wpływy węgierskie w polskiej kuchni pojawiły się dużo wcześniej niż włoskie czy francuskie. Już w *Kuchmistrzostwie* zawarto receptury na dania na modłę węgierską. Współcześnie gulasz przygotowuje się z różnych mięs: wołowiny, wieprzowiny, drobiu. Bez względu na typ użytego produktu kolor sosu jest raczej ciemny. Gulasz stanowi przykład potrawy, czyli mięsa gotowanego we własnym sosie (lub niewielkiej ilości wody) czasem z dodatkiem śmietany lub zasmażki. W rejonie



Pienin jada się gulasz czorsztyński. Przepis na niego pochodzi z XX wieku. Robi się go na wieprzowinie lub baraninie. Do duszonego mięsa dodaje się kapustę surową oraz kiszoną, a także podsmażaną cebulę. Po doprawieniu czosnkiem, pieprzem, solą, ostrą papryką oraz wykończeniu zasmażką do garnka dorzuca się jeszcze kopytka. Dzięki temu danie staje się bardziej sycące.

W XIX wieku wieprzowina nie kojarzyła się ludziom z wyższych sfer tak źle jak w okresie sarmackim. Przygotowywano z niej pieczone szynki, pieczenie, wyroby wędliniarskie. W kuchniach regionalnych znajdziemy też przepisy na golonkę. Na Pomorzu najpierw marynuje się ją w soli oraz kminku, potem piecze. Przed całkowitym upieczeniem dodaje się cebulę, pory oraz doprawia się golonkę papryką oraz pieprzem. Później mięso zalewa się wodą i dusi, a na sam koniec wzbogaca się jego smak przecierem lub koncentratem pomidorowym. Tak przygotowane mięso serwuje się z ziemniakami albo chlebem. W okolicach Łodzi gotowaną golonkę podaje się z zasmażaną kapustą, chrzanem, musztardą oraz pieczywem. Podobnie jada się także w Wielkopolsce. Golonkę po beskidzku zaś dusi się ze startymi warzywami: marchwią, selerem, korzeniem pietruszki oraz cebulą i czosnkiem. Kiedy jest już gotowa, serwuje się ją z kapustą oraz grochem.

Miłośnicy mięsa poza bogatą paletą potraw na ciepło oraz zimno mogą w kuchni Polski także wybierać z szerokiej palety wędlin, w szczególności szynkę, polędwicę, schabów pieczonych oraz kielbas. Te ostatnie tradycyjnie najczęściej wyrabia się z mięsa wieprzowego z dodatkami. Samo słowo kielbasa ma rodowód słowiański i używane jest w Polsce od średniowiecza. Oznacza coś wypukłego, krągłego. Ze względu na panujące w Polsce warunki klimatyczne, w szczególności wysoką wilgotność powietrza, dawniej jednym z najczęstszych sposobów jej konserwowania było wędzenie.

Wśród najstarszych tego typu produktów jest kielbasa piaszczańska, pachnąca ziołami i czosnkiem. Wiąże się z nią anegdota sięgająca XIV wieku. W czasach króla Kazimierza Wielkiego (1310–1370) ludzie z miejscowości Piaski Wielkie nie mogli sprzedawać swoich wędlin w Krakowie. Donieśli o tym samemu królowi, ten zaś obiecał, że jeśli uda im się niepostrzeżenie przenieść kielbasę przez bramy miejskie, będą mogli handlować tam swoimi wyrobami. Przebiegłi handlarze wrzucili ją do wydrążonych w grubych kijach otworów, fortel się udał, a samych włościan z okolic Krakowa zaczęto nazywać — od specjalnie rzeźbionych i nabijanych kamieniami kijów do poganiania bydła — kijakami.

Z Krakowem kojarzy się też krakowska sucha. Nie ma wprawdzie tak długiej historii jak piaszczańska, ale również zaskarbiła sympatię miłośników wędlin. Prawdopodobnie jej receptura została stworzona na początku XX wieku. Ma blisko trzydzieści centymetrów długości i jest grubsza od standardowych kielbas. Charakteryzuje ją też lśniąca, ciemna pofałdowana skórka. Dłuższą historią może pochwycić się wędzona kielbasa jałowcowa. Znana była już bowiem w XVIII wieku. Ze względu na to, że była łatwa w przechowywaniu, często pełniła funkcję prowiantu podróżnego.

Z posiekanego mięsa dobrej jakości przygotowuje się kindziuk. Jest to produkt dystynktywny dla wschodniej Polski, który występuje również w kuchni litewskiej. Do jego wyrobu wykorzystuje się żołądki lub pęcherze wieprzowe, stąd też gotowy produkt potrafił ważyć nawet ponad dziesięć kilogramów i ma znacznie większą średnicę niż tradycyjne kiełbasy. Po świniobiciu mięso krojono na kilkucentymetrowe kawałki, doprawiano je sówicie solą, czosnkiem oraz pieprzem, po czym umieszczano w wieprzowym żołądku (lub pęcherzu). Tak przygotowaną wędlinę wieszano przy piecu. Kiedy obeschła, przekładano ją do szczelnych drewnianych skrzyń. Kindziuk charakteryzuje się ostro-kwaśnym smakiem.

Biała kiełbasa ma stosunkowo krótką historię sięgającą końca XIX wieku. Przygotowuje się ją z mięsa wieprzowego lub wieprzowego i wołowego. Ponieważ nie poddaje się jej procesom konserwującym, należy ją spożyć szybko po przygotowaniu. Zazwyczaj jest sprzedawana surowa lub parzona, ma też charakterystyczny wygląd (jest dużo jaśniejsza niż kiełbasy wędzone czy suszone, od tego też pochodzi jej nazwa) oraz smak. Współcześnie podaje się ją z wody lub smażoną. Stanowi nieodłączny składnik takich dań jak żurek czy barszcz biały.

O tym, jak wybornie smakuje polska kiełbasa, wiedzą dobrze także Amerykanie. Jednym z popularnych w Chicago typów hot dogów jest Maxwell Street Polish — polska grillowana kiełbasa, cebula i musztarda podane w jasnej bułce z makiem. W latach dwudziestych XX wieku w całym mieście działało wiele różnych stoisk z hot dogami. Na jednym z nich pracował razem z ciotką pochodzący z Macedonii Jimmy Stefanovic, który w 1939 roku znalazł się w Chicago. Szybko jednak odkupił kram i zmienił nazwę na Jim's Original. Mieścił się na rogu ulic Maxwell i Halsted. Mimo silnej konkurencji ze strony Express Grill Jimmy'emu Stefanowicowi udało się wybić renomę i zdobyć rozgłos. Wszystko zawdzięczał ciężkiej pracy (stoisko przez długi czas było otwarte dwadzieścia cztery godziny na dobę) oraz pomysłowi na hot dog z polską kiełbasą.

Historia pasztetów sięga czasów rzymskich. Te współczesne zawdzięczają swoją formę i sposób przygotowania szefom kuchni znad Sekwany, a używana w Polsce nazwa pochodzi od francuskiego słowa *pâté*. Francuzi przygotowywali pasztety już w średniowieczu, ale na znaczeniu zaczęły zyskiwać dopiero od XVI wieku. Wyrabia się je z mięsa: wieprzowego, baraniego, drobiowego, króliczego, zajęczego, podrobów oraz innych dodatków w postaci tłuszczu, warzyw, jajek, skorupiaków, chleba, przypraw oraz alkoholu. Obecnie produkty mieli się, dawniej drobno je siekano. Wojciech Wielądko w *Kucharzu doskonałym* przytacza recepturę na pasztet z zająca po miejsku, którego smak miały wydobyć słonina, pietruszka, cebula, masło, krew, sól, pieprz oraz solidna porcja wódki. Maria Dissłowa zaprezentowała kilkanaście przepisów na to danie, w tym na wyborny pasztet z ryb i raków przygotowywany z karpia, szczupaków, raków, bułki, masła, żółtek jaj, mąki, kalafiora, warzyw korzennych, trufli oraz soku z cytryny. Współcześnie wraz z rosnącą popularnością diety roślinnej powstało wiele przepisów na pasztety wegetariańskie oraz wegańskie.

Boczek to nieodłączny element wielu dań: zapiekanek, rolad mięsnych czy jajecznic. Zrobionych z niego skwarek używa się do okraszania pyz, pierogów oraz klusek. Gotowany z dodatkiem przypraw, soli i czosnku podaje się na zimno pokrojony w cienkie plastry. Boczek można także uwędzić, usmażyć czy upiec.

Często używanymi produktami w kuchni tradycyjnej są słonina oraz smalec. Ten ostatni specjał to nie tylko tłuszcz przeznaczony do smażenia, ale także rodzaj pasty na jego bazie. Pasta ta, z dodatkiem skwarek ze słoniny i boczku, doprawiona solą i przyprawami, wykorzystywana jest do smarowania chleba. Kanapki pokryte warstwą aromatycznego smalcu i plasterkami kiszzonego ogórka to lubiana przekąska, a także doskonała zakąska do wysokoprocentowych alkoholi.

Liczba przepisów z królikami i zającami w literaturze kulinarnej świadczy o tym, że mięso z nich pełniło raczej funkcję uzupełnienia i wzbogacenia diety niż bazy, ale króliki w sosie własnym zaserwowano choćby w 1518 roku podczas przyjęcia weselnego Bony Sforzy oraz Zygmunta Starego. Stanisław Czerniecki przyrządzał zające z cebulą, pietruszką, masłem, jabłkami, rodzynkami, octem oraz przyprawami korzennymi. Wojciech Wielądko zaprezentował całkiem okazałą liczbę przepisów z królikami, a wśród nich króliki z soczewicą, ogórkami i pistacjami czy po hiszpańsku duszone w białym winie z pietruszką, bazylią, tymiankiem, goździkami oraz pieprzem podane z sosem na bazie między innymi wina, bulionu, marchwi, pasternaku, cebuli, oliwy i przypraw. Zwierzęta te jadane były również przez ludzi z niższych stanów.

W kuchni Polski podroby potrafią być również głównym elementem potraw. Wątroby, serca, płuca, nerki, żołądki, mózdzki czy ozorki podaje się na ciepło oraz na zimno. Przygotowuje się z nich także wędliny. Przepisy na wnętrzności zwierzęce zostały zawarte już w *Compendium ferculorum*. Stanisław Czerniecki proponuje wątróbkę cielęcą smażoną na maśle, doprawioną rosołem, pieprzem, kwiatem muszkatowym i odrobiną soku z cytryny. W *Kucharce litewskiej* znalazła się receptura na płuca najpierw gotowane w bulionie, a następnie posiekane i przesmażone na maśle z dodatkiem cebuli, cukru, octu oraz skórki pomarańczowej. Maria Ochorowicz-Monatowa natomiast polecała mózdzek smażony z jajkami czy *ozór à la diable*. Diabelski sos robiono z przetartych ugotowanych warzyw: cebuli, marchewki, kalarepy, pietruszki i selera. Łączono je z bulionem, czerwonym winem, octem, zasmażką i cukrem. Z przypraw nie mogło zabraknąć ziela angielskiego, liści laurowych oraz estragonu. Na sam koniec dodawano posiekaną szalotkę oraz pieczarki.

Znanym wyrobem wędliniarskim utrzymanym w duchu gospodarności jest kaszanka. Modny w ostatnich latach trend, zwracający uwagę na to, że każda część zwierzęcia po uboju powinna zostać wykorzystana w kuchni, dla naszych przodków był zupełną oczywistością. Kaszankę robi się zgodnie z nazwą z kaszy jęczmiennej lub gryczanej, krwi oraz podrobów. Wśród dodatków wpływających na smak są też cebula, sól, pieprz oraz majeranek. Dawniej wyrabiano ją zaraz po świniobiciu, kiedy był dostęp do świeżej krwi. Podaje się ją na zimno, a także smażoną czy grillowaną.

WĄTRÓBKA Z CEBULĄ I JABŁKIEM

Składniki:

400 g wątróbek drobiowych
2 średnie cebule
1 duże jabłko
świeży rozmaryn
majeranek
sól
¼ łyżeczki pieprzu
mąka pszenna
olej rzepakowy

Wątróbki myjemy i osuszamy. Na niewielkiej ilości oleju przez 2–3 minuty podsmażamy cebulę pokrojoną w krążki, po czym zdejmujemy je z patelni. Następnie przez 2–3 minuty podsmażamy z gałązkami rozmarynu jabłko pokrojone w plasterki. Po przesmażeniu przekładamy je i na rozgrzaną patelnię z olejem wrzucamy obtoczone w mące wątróbki drobiowe. Smażymy na mocniejszym ogniu przez 4–6 minut, w zależności od wielkości wątróbek. Na sam koniec dodajemy cebulę oraz jabłka. Przesmażamy całość jeszcze przez krótką chwilę i doprawiamy solą, pieprzem oraz majerankiem. Wątróbkę podajemy z pieczonymi ziemniakami.



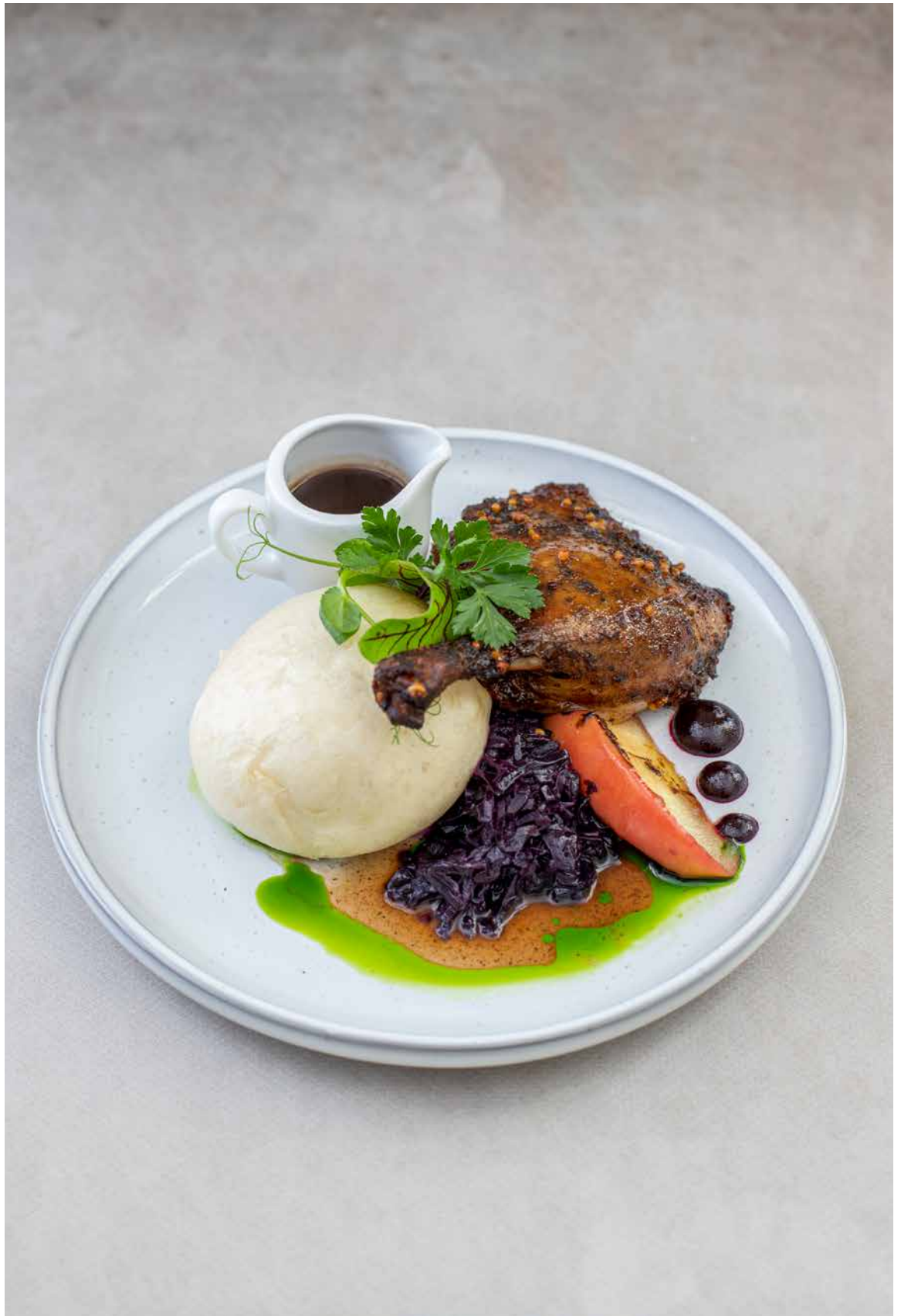
Produkt występuje pod różnymi nazwami regionalnymi, z których najbardziej znana jest ta śląska — krupniok. Z regionu pochodzi też podobny do kaszanki wyrób o nazwie żymlok. Wywodzi się od słowa żymła oznaczającego bułkę, która w tym przypadku zastępuje wykorzystywaną w kaszance kaszę. Żymloki to jelita z farszem z podrobów, mięsa gorszej jakości, świeżej krwi, cebuli, bułek oraz przypraw: soli, pieprzu i ziela angielskiego. Podaje się je na ciepło lub na zimno. Serwuje się do nich ziemniaki lub chleb, a także mizerię czy kiszzone ogórki i kapustę. Na Śląsku jadano także bachory przygotowywane z kawałków mięsa, sadła oraz tartych surowych ziemniaków. Doprawiano je solą oraz kminkiem i pieczono w tłuszczu w brytfannie. Na Kujawach wywar, w którym gotowano kaszanki, wykorzystywano do zrobienia zupy o nazwie kiszczok. Dodawano do niej żur, a także śmietaną. Wkład mięsny stanowiły podroby i pozostałości po pękniętych w czasie produkcji kaszankach. Polewkę jadano z ziemniakami w mundurkach. Czasem wzbogacano jej smak także cebulą i skwarkami ze słoniny.

Z podrobów przygotowuje się też wątrobiankę lub inaczej pasztetową. Są to przemielone wątroby, czasem z dodatkiem płuc, nerek czy śledzion. W składzie znajdują się też skórki wieprzowe, tłuszcz, cebula oraz przyprawy. Masą nadziewa się jelita (najczęściej jest to jelito grube), po czym parzy lub gotuje. Wątrobianka wykorzystywana jest najczęściej jako smarowidło na kanapki, można ją także kroić na większe kawałki i podsmażać na patelni. Dawniej charakterystyczna była dla kuchni regionów zachodnich i południowo-zachodnich, gdyż wyroby około-pasztetowe szczególnie zaznaczyły swoją obecność w kuchni niemieckiej czy czeskiej. W PRL-u wątrobianka stanowiła ważny produkt w codziennej diecie, głównie przez utrudniony dostęp do jakościowych wyrobów mięsnych.

Ważne miejsce w kuchni Polski zajmuje także drób. Współcześnie w menu dominują kurczaki oraz mięso indycze. Kaczki i gęsi wybierane są rzadziej, co związane jest także z ich ceną. Przeglądając stare książki kucharskie, znajdziemy wiele receptur na kapłony oraz pulardy. Określenia pularda używa się w odniesieniu do młodej, sterylizowanej, tuczony kury. Kucharze na dworach szlacheckich czy magnackich raczyli gości wieloma wytwornymi potrawami z wykorzystaniem drobiu. Były wśród nich kapłony z sardelami, potrawka z kurcząt z agrestem czy indyk z truflami w sosie maderowym. Ptactwo pojawia się także w anegdotach o Fryderyku Chopinie (1810–1849). Kompozytor uwielbiał pieczoną pulardę nadziewaną daktylami oraz orzechami. Podczas jednego z obiadów pokłócił się ze swoją przyjaciółką George Sand (1804–1876), gdyż ta dała mu nóżkę zamiast białego mięsa z piersi kury. Lepszy kawałek otrzymał syn pisarki Maurycy. Motyw awantury o pulardę wykorzystał poeta Jarosław Iwaszkiewicz (1894–1980) w swojej sztuce *Lato w Nohant. Komedia w trzech aktach* z 1937 roku.

W kuchniach regionalnych znajdziemy wiele przepisów na kaczki. Na Pomorzu wypełnia się ją farszem z podrobów oraz wieprzowiny. Siewierską kaczkę, aby nadać jej kruchości, piecze się w piecu chlebowym i podaje do niej chrzan, ogórki





kiszzone oraz marynowane grzyby. Kaczka pieczona po wielkopolsku przed wstawieniem do piekarnika nacierana jest solidną ilością soli oraz majeranku, a do jej wnętrza wkłada się obrane kawałki jabłka. Podaje się ją z pyzami drożdżowymi oraz modrą kapustą. Szarą renetę wykorzystuje się do nadziania kaczki leżachowskiej. Swoją charakterystyczny smak zawdzięcza nacieraniu solą, pieprzem, czosnkiem oraz miodem. Jeszcze w innych częściach Polski podaje się ją na słodko, nadziewaną owocami. Czasem też upieczone kawałki kaczki, tak jak ma to miejsce w przypadku ryb i innych gatunków mięs, serwuje się w galarecie.

Dawniej bardzo popularnym przysmakiem były gęsi. Ostatnio próbuje się przywrócić zwyczaj jadać ich mięsa, między innymi takimi akcjami jak „Gęsina na św. Marcina”. Wspomnienie świętego przypada 11 listopada, tego dnia obchodzony jest też w Polsce Dzień Niepodległości. Duchowny kojarzy się z gęsiami przez swoją historię — schował się wśród tych ptaków, ponieważ nie chciał zostać patriarchą, ale te go wydały i nie było już odwrotu. Gęsina najlepiej smakuje w okresie jesienno-zimowym, a wśród dań najpopularniejsze są: gęś pieczona, rosół, paszтет czy półgęsek — marynowana, a następnie wędzona pierś ze skórą. W Spytzkowie na Dolnym Śląsku znany jest dość ciekawy przepis. Gęś, jak inne ptaki przeznaczone do pieczenia, naciera się solą oraz przyprawami. Kiedy mięso kruszeje, przygotowuje się naleśniki z farszem z mięsa mielonego, cebuli, ziół, jajek, kaszy manny i bułki tartej, którymi następnie nadziewa się ptaka. Drób piecze się w piekarniku, po czym serwuje na ciepło lub na zimno.

Z tymi ptakami związany jest pozakulinary obyczaj nazywany darcie pierza (inaczej skubaczką czy pierzajką), czyli pozbawianiem ptaków piór z brzucha, boków i klatki piersiowej. Otrzymany w ten sposób materiał wykorzystywano później do robienia pierzyn oraz poduszek. Pościel przez długi czas stanowiła jeden z ważniejszych elementów posagu panny młodej. Darcie pierza organizowano w sezonie zimowym. W tym czasie nie prowadzono już prac polowych, dodatkowo wykonywanie tej czynności w niższej temperaturze było bardziej znośne dla zwierząt. Spotkania miały formę samopomocy, a także dawały pretekst do spędzenia czasu w kobiecym gronie, skubaniem zajmowały się bowiem wyłącznie kobiety i dziewczyny. Po monotonnej pracy organizowano wyskubek (w niektórych regionach mówiono tak też na samo skubanie gęsi) — trwające do rana zabawy, którym towarzyszyły domowe wypieki i napoje zapewniane przez gospodynię, dla której zbierano pierze. Kobiety zbierały się w celach towarzyskich także na przedzenie lnu czy wełny.

Ptactwo domowe miało również swoje znaczenie symboliczne i pojawiało się jako ważny element dorocznych świąt oraz obyczajów. Na Wielkanoc chodzono z kogutkiem (lub kurem). Zwierzę karmiono ziarnami nasączonymi alkoholem, aby było łagodniejsze, i prowadzono je przy wózku ozdobionym kolorowymi wstążkami. Obrzęd ten łączył ze sobą zarówno przedchrześcijański kult płodności, jak i kulturę chrześcijańską. Kogut bowiem zapiał na zmartwychwstanie Jezusa. W Europie Środkowej oraz Wschodniej był zwierzęciem towarzyszącym św. Witowi

(ur. koniec III wieku — ok. 304), męczennikowi chrześcijańskiemu, patronowi aptekarzy, tancerzy, karczmarzy czy zwierząt. W tym ujęciu prawdopodobnie symbolizował nawróconego grzesznika. W tradycji ludowej wywodzącej się z kultury przedchrześcijańskiej poza płodnością uosabiał także powrót słońca, a co za tym idzie — odrodzenie. Koguty ponadto chroniły przed złem. Ich pianie rozpędzało ostatnie tchnienie nocy, czas przenikania czartów oraz demonów do świata ludzi. Zwierzęta ostrzegały również przed nadejściem nieszczęścia, stąd też ich wizerunki często pojawiały się na sprzętach będących w codziennym użytku oraz w sztuce ludowej, czego przykładem mogą być piękne wycinanki łowickie. W niektórych regionach kaczkę i gęś były narzędziem diabła. Wśród Lasowiaków krążyły opowieści o samotnych szarych gęsiach, które wyprowadzały nocą na manowce pijanych mężczyzn. Gęganie mogło zwiastować pojawienie się złych duchów. Z gęsi przygotowywanej na św. Marcina wrószono, oglądając kości po zjedzeniu mięsa i zawartość żołądka.

Kogut pojawia się również w opowieściach o Mistrzu Twardowskim. Według legendy był szlachcicem mieszkającym w Krakowie w XVI wieku. Ambicje czarnoksiężskie i alchemiczne pozwoliły mu zawrzeć pakt z diabłem, w wyniku czego posiadał niezwykle moce oraz wieczną młodość. W zamian zgodził się oddać swoją duszę w Rzymie, ale Twardowski oczywiście nie zamierzał się pojawiać w Wiecznym Mieście. W końcu czart doścignął go w Polsce, w karczmie Rzym. Mądryemu i zapobiegliwemu czarnoksiężnikowi udało się i tym razem wywinąć. Uciekł na kogucie na Księżyc, gdzie żyje do dziś. Jest wiele hipotez dotyczących tej legendarnej postaci. Niektórzy badacze uważają, że bohater opowieści wzorowany był na jednym z adeptów magii z dworu Zygmunta Augusta. Przy pomocy lustra miał on wywołać ducha Barbary Radziwiłłówny. Magiczny sprzęt zachował się do czasów współczesnych i jest przechowywany oraz wystawiany w Bazylice Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Węgrowie. Renesansowe lustro wykonane jest z metalu, stopu srebra, złota, cynku oraz cyny. Jego tafla pękła na trzy części. Można w nim zobaczyć nie tylko diabła, ale także przyszłość, o czym przekonał się ponoć sam Napoleon Bonaparte. Zgodnie z anegdotą w 1812 roku w trakcie wyprawy na wschód stacjonował z wojskami w Węgrowie. Wiedziony ciekawością oraz lokalnymi opowiadaniem udał się do zakrystii. W pociemniałej tafli ujrzał swoją porażkę i wściekły wybiegł z kościoła. Według innej teorii Twardowski pochodził z zagranicy. Nazywał się Laurentius Dhur (po łacinie Durentius, czyli twardy; stąd później mogło się wziąć polskie nazwisko Twardowski), uczył się magii i zajmował nią w Wittenberdze. Niewykluczone, że zawitał też do Krakowa, który w okresie renesansu był ważnym miejscem spotkań czarnoksiężników oraz alchemików.

Drób hodowany był w Polsce nie tylko ze względu na mięso. Jaja kurze, gęsie i kacze stanowiły ważny dodatek do wielu dań. Przygotowywano z nich jajecznicę i omlety, używano do zagęszczania potraw. Stanowiły także niezbędny składnik różnych słodkich wypieków.

Jajko w wielu krajach uosabia wiosnę, nowe życie oraz narodziny, a nawet cały świat. W Polsce te znaczenia splatają się w jajku jako atrybucie Wielkanocy — najważniejszego święta chrześcijańskiego. Wykorzystywano je ponadto w wielu ludowych obrzędach oraz praktykach magicznych. Toczone po grzbiecie zwierząt miały zapewnić im dobrostan. Samej skorupce przypisywano właściwości odstraszać demony oraz złe duchy. Z drugiej strony z jajka mogły wykluć się chowańce, bazyliszki czy smoki. Na Lubelszczyźnie wierzono, że pisanki umieszczone w oknie lub za świętym obrazem chronią przed pożarem oraz zasadniczo nieszczęściem. Zdobione jajka miały działać także na urodę i zachowanie młodości. Gwarantować to miało regularne mycie twarzy w wodzie, w której umieszczano pisanki. Jajka pojawiają się też w różnych legendach oraz podaniach. W społeczności ziemi dobrzyńskiej oraz u Słowian Zachodnich znany był motyw księżniczki wykluwającej się z jajka.

Współcześnie panuje mylne przekonanie, jakoby drób oraz jajka w kuchni chłopskiej były na porządku dziennym. Sytuację najlepiej oddaje powiedzenie „Chłop je mięso, kiedy kura chora albo on chory”. Jajka również często szły na handel, w domowej kuchni wykorzystywano je w okresie świątecznym lub z innej doniosłej okazji, na przykład jajecznicą przyjmowano ważnego gościa. Zupełnie inaczej wyglądała sytuacja w kuchni szlacheckiej, gdzie produkt ten pojawiał się zarówno w kuchni wytrawnej, jak i daniach słodkich. W *Compendium ferculorum* znalazła się receptura na jajecznicę z winem, a także masłem, cukrem i cynamonem. Wojciech Wielądko zawarł w książce trzydzieści trzy receptury na jaja: na miękko, sadzone, smażone, ze szpinakiem czy serem. Współcześnie na liście produktów regionalnych i tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi są prażnica, czyli kaszubska jajecznica na węgorku, oraz wywodząca się z Troszyna z Mazowsza szlachcianka. Według anegdoty nazwa pochodzi od pewnej ubogiej szlachcianki, która nie miała odpowiedniej liczby jaj na porządną jajecznicę. Na patelnię wrzuciła zatem jeszcze trochę mąki, dołała mleka i całość wymieszała. W ten sposób powstał placek, który został porwany na kawałki. Do szlachcianki dodaje się też wędzonkę, boczek oraz skwarki ze słoniny. Jajka wykorzystuje się do potraw mącznych, ciast, deserów, dań mięsnych, to współcześnie jeden z najpowszechniejszych składników.

Bardzo popularnym elementem polskiej diety jest mleko i nabiał. Słowianie mieszkający na ziemiach polskich używali w kuchni — szczególnie w sezonie wiosenno-letnim — mleko, masło i śmietanę. Wśród jadanych specjałów było też zsiadłe mleko — mleko, które rozlewano do naczyń, a potem czekano, aż naturalnie skwaśnieje. To napój o charakterystycznym smaku, dobrze gaszący pragnienie podczas upalnego lata. Zsiadłe mleko podawano ponadto jako dodatek do innych dań, a także robiono z niego twaróg.

Książki kulinarne z początku XX wieku rozpiszywały się o podwieczorkach pod gołym niebem. Pensjonaty przyjmujące turystów oferowały domowe ciasta podane ze świeżym mlekiem, co przywodziło na myśl beztroskie dzieciństwo. Dawniej



bowiem dorośli znacznie rzadziej sięgali po takie picie, produkt ten zarezerwowany był głównie dla niemowląt oraz dzieci. Nabiał miał szerokie zastosowanie w medycynie ludowej i praktykach magicznych. Osobom przeziębionym i chorym przygotowywano specjalny napój leczniczo-rozgrzewający, który składał się z mleka, masła, miodu i czosnku. Na Lubelszczyźnie wierzono, że jeśli się posmaruje wymiona krowy poświęconym masłem, uchroni to zwierzę przed urokiem rzuconym przez czarownice.

Jeszcze do początku xx wieku krowy dawały mleko głównie w sezonie letnim. Aby się nie zmarnowało, robiono z niego zapasy masła i serów. Niestety ze względu na trudną sytuację finansową chłopów większość nabiału trafiała na sprzedaż. Dla domowników najczęściej zostawała serwatka czy maślanka, które traktowano jako napoje, a także wykorzystywano do przygotowania różnych dań. Kefir pojawił się w kuchni polskiej znacznie później, bo dopiero w okresie rozbiorów. Najpierw upowszechnił się we wschodniej Polsce, ponieważ to z Kaukazu, za pośrednictwem rosyjskiej kultury kulinarnej, trafił na nasze ziemie. W Galicji w prostych domach popularny był barszcz z ziemniakami zabieleny mlekiem, ziemniaki z kwaśnym mlekiem czy kasza jaglana na mleku. Na Kujawach na spotkanie z okazji zaręczyn goście przychodzili z własnym jedzeniem. Wśród produktów nie mogło zabraknąć masła, sera, chleba czy miodu. Zamożniejsi przynosili ze sobą gęś czy inne mięso.

Gotując długo mleko lub śmietankę z cukrem, otrzymamy kajmak. Współcześnie to popularny dodatek do deserów oraz ciast. Pojawił się w kuchni szlacheckiej w xviii wieku, a jego inspiracją był kajmak turecki otrzymywany z mleka bawołów i śmietany kremówki gotowanych przez dłuższy czas na wolnym ogniu. Dodatek cukru nadawał polskiemu kajmakowi luksusowy charakter, bowiem jeszcze wtedy surowiec ten należał do bardzo drogich. Na bazie słodkości zaczęto przygotowywać masy do ciast. Szczególnie powszechnie wykorzystywano kajmak do dekoracji wielkanocnych mazurków. Jeżeli do masy dodamy jeszcze masło, otrzymamy bazę popularnych krówek. Ich historia ma lekko ponad sto lat. Ojcem tych słodyczy jest przedsiębiorca Feliks Pomorski (1895–1963). Jako młody chłopak miał się licznym prac, w końcu trafił do swojego wuja w Żytomierzu na Wołyniu. Pracując w jego hotelu i cukierni, poznał przepis na słodkie cukierki, a po śmierci krewnego w 1921 roku sprzedał odziedziczone dobra i w Poznaniu zaczął produkować słodycze. Te kajmakowe pakowane były w papierek z rysunkiem krowy, stąd też bardzo szybko zaczęto je nazywać krówkami. W 1939 roku Niemcy przejęli fabrykę Pomorskiego i wysiedlili go na wschód. Po różnych zawirowaniach przedsiębiorca przeniósł się do Milanówka, gdzie z Witoldem Tarnowskim i Kazimierzem Osnowskim otworzył zakład produkujący krówki. Przedsiębiorstwo działało nielegalnie, ale bardzo prężnie. Powojenne, komunistyczne realia nie sprzyjały przedsiębiorcom, w 1951 roku ich zakład znacjonalizowano. Pomorski się jednak nie poddał, ponownie zaczął od zera. Do końca życia produkował krówki. Obecnie firmę prowadzi kolejne pokolenie właścicieli.

Mimo że Polskę nie nazywa się, jak Francję czy Włochy, krainą sera, to według badań archeologicznych najstarsze naczynie ceramiczne z dziurkami, służące prawdopodobnie do wyrobu twarogu, datowane jest na blisko szóste tysiąclecie przed naszą erą i pochodzi z Kujaw z gminy Brześć Kujawski. Ten typ sera przygotowywano głównie na potrzeby domowe. Jego pozyskanie było bardzo proste. Ukwaszone mleko podgrzewano, po czym przelewano do woreczka z lnu czy płótna lub cedzaka i czekano, aż oddzieli się od niego serwatka. W ten sposób powstawał twaróg. Aby przedłużyć jego żywotność, poddawano go procesowi prasowania, w tym celu umieszczano owinięty materiałem ser między dwoma deskami i dociskano kamieniem. Z czasem w tym celu zaczęto używać także specjalnych pras, od których swoją nazwę wzięły sery prasowane. Przed podaniem można go było opalić na płycie kuchennej, mieszano go również z mlekiem, śmietaną, serwatką czy maślanką. Czasem, aby przedłużyć jego przydatność do spożycia, marynowano go w solance.

Innym ze sposobów konserwacji było smażenie. Ten proces wykorzystywany jest między innymi do przygotowania wielkopolskiego sera smażonego. Wyrób zaczynało od starcia twarogu na tarce. Następnie odstawiano go w chłodne oraz ciemne miejsce na kilka dni, tak by zaszedł proces fermentacji. Po tym czasie dodawano do niego sól oraz masło i smażyło na wolnym ogniu, uważając, by się nie przypalił. Już w stosownym naczyniu posypywano go kminkiem i pozostawiano do ostudzenia. Smażony ser przygotowywano także na Kujawach, tam oprócz kminku doprawiano go również koprem. W składzie były także żółtka jaj.

Na Kujawach oraz w Wielkopolsce popularny jest gzik — twarożek rozarty ze śmietaną z dodatkiem posiekanej cebuli lub szczypiorku, soli oraz pieprzu. Serwuje się go na śniadanie czy podwieczorek, a także podaje na obiad. Pasuje do gotowanych oraz pieczonych ziemniaków, klusek i kanapek.

Twaróg jest częstym składnikiem różnych nadzień oraz farszów do pierogów, placków czy ciast. Wśród nich znajdziemy także sernik (czasem nazywany serownikiem). Receptura na pierwsze odmiany tego wypieku była znana już w starożytnej Grecji i Rzymie. Polityk i pisarz Kato Starszy (234 p.n.e.–149 p.n.e.) w swoim tekście zatytułowanym *De agri cultura* (*O gospodarstwie wiejskim*, ok. 160 r. p.n.e.) przytoczył receptury na wypieki o nazwie *libum* i *placenta*. W przypadku tego pierwszego ser rozcierano w moździerzu i łączono go z mąką, jajkiem, po czym pieczono na liściu pod przykryciem. *Placenta* natomiast była bardziej zbliżona do tego, co dziś powszechnie uważamy za ciasto. Masę wyrabiano z koziego lub owczego sera doprawionego miodem. Przekładano nią cienkie kawałki ciasta. Na sam koniec dla zachowania odpowiedniego smaku i wilgotności całość pieczono w skorupie z ciasta. Bardziej współczesny przepis na sernik pochodzi z brytyjskiej średniowiecznej książki kucharskiej *The Forme of Cury* (*Techniki gotowania*, 1390 r.).

W Polsce ciasto rozpowszechniło się za czasów Jana III Sobieskiego. Z powracającym do kraju królem ktoś przywiózł recepturę na sernik wiedeński, na jego bazie prawdopodobnie powstała odmiana wypieku w postaci sernika krakowskiego.

Ciasto piecze się w prostokątnej formie i kroi na kwadratowe kawałki. Na spodzie oraz wierzchu jest ciasto kruche (na wierzchu ułożone w charakterystyczną kratownicę). Masę przygotowuje się z twarogu, jajek, cukru, masła oraz bakalii. Na Lubelszczyźnie czy na Kaszubach do twarogu dodaje się również gotowane ziemniaki. Wraz z upowszechnieniem się żelatyny zaczęto robić również serniki na zimno z galaretką. Twaróg wykorzystuje się też do przygotowania paschy (w prawosławiu słowo to oznacza Wielkanoc, używane jest również w kontekście innego słodkiego wypieku nazywanego chlebem wielkanocnym). Jest to potrawa wywodząca się z kuchni rosyjskiej nierozzerwalnie związana z Wielkanocą, jadana na Kresach Wschodnich. Poza białym serem w jej skład wchodzi przede wszystkim: mleko, masło, jaja, cukier oraz bakalie. Pascha ma charakterystyczny kształt piramidy ze ściętym czubkiem. Zawdzięcza go specjalnej formie, która jest odniesieniem do chrystusowego grobu.

Kultura serowarska szczególnie barwnie rozwinęła się na południu Polski. Na terenach nizinnych dawniej głównie wyrabiano sery twarogowe. Więcej różnych odmian tych produktów przygotowywano w południowych częściach Polski. Jeszcze w średniowieczu w regionie Karpat nie osiedlano się tłumnie, aż do początku XIII wieku i przybycia pochodzących z Bałkan pasterzy wołoskich. Wołosi stanowili grupę etniczną bez własnej tożsamości narodowej. Byli ludem pasterskim, który bardzo szybko przystosowywał się do nowych warunków, a właściwie przystosowywał środowisko do siebie — według kroniki Jana Długosza w 1406 roku napadli na Stary Sącz. Trudzili się hodowlą zwierząt: owiec oraz kóz, znacznie rzadziej bydła, z czasem zaczęli prowadzić osiadły tryb życia i karczować lasy. Hodowla ciągle jednak opierała się na wędrowności ze zwierzętami w sezonie wiosenno-letnim w poszukiwaniu jak najlepszych pastwisk. Najwięcej Wołosów osiadło na terenie Rusi Czerwonej, Lubelszczyźnie oraz Podolu, pod koniec XV wieku przenieśli się także w kierunku Żywiecczyny. Z punktu widzenia kulinarnego najważniejszą umiejętnością, jaką przywieźli ze sobą pasterze wołoscy, było właśnie serowarstwo. Ogólnie ich kuchnia cechowała się prostotą, ze względu na liczne migracje opierała się w dużej mierze na zbieractwie dzikich roślin oraz nabiale. Ze zbóż żywili się głównie owsem, zboża trudne w uprawie w niesprzyjających warunkach pojawiały się w ich diecie znacznie rzadziej. Mąkę pszenną w szczególności rezerwowano na specjalne okazje i święta. W okresie nieurodzajów używano w kuchni również mąki z kory drzew.

Ważnym regionem ze względu na kulturę serowarską jest również Podhale. To stąd wywodzi się oscypek (inaczej osczypek) — twardy, wędzony ser z mleka owczego o wrzecionowatym kształcie, wyrabiany w drugiej połowie lata. Przygotowuje się go od wieków zgodnie z recepturą przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Jego nazwa pochodzi prawdopodobnie od prasłowiańskiego *ščepiti* — rozłupać, rozszczepić — i początkowo odnosiła się nie do samego sera, ale formy, w której go przygotowywano. Po zrobieniu produktu nabiałowego rozłączało się dwie

SERNIK KRAKOWSKI

(kuchnia małopolska)

Ciasto:

300 g mąki
70 g cukru
180 g masła
3 żółtka

Masa serowa:

100–150 g rodzynek
3 jajka
3 białka
200 g cukru
1000 g twarogu półtłustego
150 ml śmietany kremówki
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
lukier (opcjonalnie)

Do miski wsypujemy mąkę i cukier. Dodajemy posiekane masło oraz żółtka i wyrabiamy dokładnie ciasto. Wstawiamy je na 30 minut do lodówki owinięte folią spożywczą.

Formę prostokątną o wymiarach około 35 × 24 centymetrów smarujemy masłem. 2/3 ciasta wykorzystujemy do zrobienia spodu, pozostałą część wstawiamy do lodówki. Ciasto wykładamy równomiernie na spód i nakłuwamy widelcem. Spód pieczemy około 15–20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

Rodzynki moczymy przez 10–15 minut w ciepłej wodzie, po czym dokładnie osuszamy. Oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na sztywną pianę. Do miski wsypujemy cukier i żółtka, po czym dokładnie ucieramy. Następnie dodajemy twaróg, śmietanę kremówkę, mąkę ziemniaczaną i ekstrakt waniliowy. Dokładnie mieszamy. Na sam koniec dodajemy ubite białka oraz rodzyнки i dokładnie mieszamy.

Masę serową przekładamy na podpieczony spód. Pozostałe ciasto rozwałkowujemy i kroimy na paski o szerokości około 1 centymetra. Na wierzchu masy układamy z nich kratownicę. Ciasto pieczemy 50–60 minut w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni. Po zakończeniu pieczenia uchylamy drzwiczki piekarnika na 15 minut, następnie odstawiamy ciasto do ostudzenia. Zimny wypiek polewamy lukrem.





drewniane części i wyjmowało gotowy ser. Pierwsze wzmianki pisane o oscypku pochodzą z XV wieku, ale dopiero w 1748 roku spisano na niego przepis. Swoją niezwykłą smak zawdzięcza mleku owiec wypasanych na halach i żywiących się świeżą trawą oraz ziołami. Ważną rolę odgrywa też sposób wyrobu. Podczas produkcji oscypków powstaje również żentycza — rodzaj serwatki z mleka owczego, choć niektórzy wolą nazywać ją płynnym serem, który zbiera się na wierzchu podczas podgrzewania bundzu — również rodzaju sera, jest podobny do oscypka, ale ma łagodny smak. W przypadkach obu serów początkowy etap produkcji przebiega dokładnie tak samo. Żentycza dawniej stanowiła popularny napój świetnie gaszący pragnienie w upalne dni. Jej właściwości wykorzystywano również w medycynie ludowej, między innymi do leczenia gruźlicy. W 2008 roku oscypek został wpisany na listę produktów tradycyjnych w Unii Europejskiej. Z mleka owczego powstaje również redykołka (inaczej redykalka). Pozyskuje się ją z resztek sera powstałego podczas produkcji oscypka i formuje w kształt różnych zwierząt lub wrzecion.

Dawniej uważano, że oscypki mogli wyrabiać wyłącznie mężczyźni. Obecność kobiety podczas jakiegokolwiek etapu produkcji sera powodowała jego zepsucie. Oscypek wybornie smakuje sam. Można go także grillować, piec zawiniętego w plasterki boczku i podawać z żurawiną. Ponieważ sery zazwyczaj szły na sprzedaż, na Podhalu i w Beskidzie Śląskim produkt ten miał wyjątkowe znaczenie. Przynoszono go w prezencie na chrzest. Kawaler ruszał z nim w konkury, wręczano go także w trakcie oczepin. Podczas przyjęć weselnych podawano oscypki jako idealną przekąskę do wódki. Małej redykołki w kształcie baranka nie mogło zabraknąć również w wielkanocnym koszyku. Ser ten miał luksusowy charakter, więc był to idealny podarek od juhasa dla ukochanej. Czasem płacono nim też za pracę.

Charakterystycznym produktem dla Podhalu jest także bryndza — miękki ser podpuszczkowy z mleka owczego. Powstaje z pozostawionego na kilkanaście dni bundzu. W tym czasie nabiera charakterystycznego ostrego smaku. Dawniej przechowywano ją ściśle ubitą w drewnianych naczyniach, ochronę przed zepsuciem stanowiła gruba warstwa masła. Sama nazwa pochodzi z języka włoskiego od słowa *brinze* oznaczającego po prostu ser. Pierwsze wzmianki pisane o bryndzy pochodzą z początku XVI wieku. Ilość wyprodukowanej bryndzy była wyznacznikiem zamożności gospodarstwa, ponadto traktowano ją jako środek płatniczy, między innymi przy regulowaniu danin. Ze względu na wielowiekową tradycję ma liczne zastosowania w kuchni. Nadaje się na kanapki, dodatek do pieczonych ziemniaków czy nadzienie do pierogów. To też świetny ser sałatkowy.

Z Małopolski pochodzą również gomółki kowalowskie — niewielkie sery o średnicy od trzech do ośmiu centymetrów doprawiane miętą lub też kminkiem. Według historyka i etnografa Zygmunta Glogera gomółka ogólnie była jednym z powszechniejszych produktów serowarskich w polskich gospodarstwach. Przygotowywano ją ze zsiadłego mleka, poza miętą i kminkiem doprawiano je solą oraz pieprzem. Okazjonalnie wyrabiano również wersje na słodko. Czasem do odsączonego

zsiadłego mleka dodawano także żółtko jajka. Uformowane z masy gałki suszono w piecach chlebowych. Gomółki świetnie sprawdzają się jako suchy prowiant, ale też pasują jako zakąska do alkoholu. To samo zastosowanie ukształtowało nazwę podobnego produktu z Podkarpacia — szyszki piwne. Gospodynie wyrabiały je latem z twarogu (na mleku krowim), jajek, soli i pieprzu. Współcześnie dodaje się także paprykę. Po uformowaniu szyszek suszono je w piecu lub piekarniku.

W Korycinie na Podlasiu produkuje się z niepasteryzowanego mleka ser koryciński. Formuje się go w kształcie spłaszczonej kuli o średnicy trzydziestu centymetrów. Zaczęto go wyrabiać w XVII wieku. Według podania w bitwie nad rzeką Kumiałką brał udział również Szwajcar znajdujący się na serowarstwie. W zamian za opatrzenie ran oraz opiekę zdradził właścicielowi jednego z folwarków sposób robienia sera. Ser koryciński można podawać na wiele sposobów. Świeży stanowi dodatek do sałatek i przystawek. Wykorzystuje się go także do sosów i dań zapiekanych.

Współcześnie serowarstwo w Polsce rozwija się bardzo dynamicznie. Wszystko to za sprawą ludzi pełnych pasji szukających nowych smaków. Krowie, kozie i owcze sery rzemieślnicze dostępne są w menu dobrych restauracji, można je kupić na specjalnych targach, a nawet zamówić przez internet. Bez problemu stworzymy z nich deskę degustacyjną pasującą do piw rzemieślniczych czy polskiego wina.

Wśród produktów nabiałowych istotną rolę odgrywają także masło i śmietana. Masło wykorzystuje się do smażenia, wypieków czy do przygotowywania sosów. Może stanowić dodatek do wielu zup, między innymi: pomidorowej, ogórkowej czy koperkowej. Na jej bazie powstają kremowe sosy do mięs oraz ryb. Nie może zabraknąć jej też w wyrobach wytrawnych i słodkich, bitą śmietaną dekoruje się ciasta, nadziewa się rurki i ptysie.

Wielkim amatorem produktów mlecznych był Fryderyk Chopin. Kompozytor miał ciekawy gust kulinarny, który ukształtowała również jego delikatność i chorowitość. Ze względu na zagraniczne podróże próbował przeróżnych smaków, jadał w najlepszych francuskich lokalach, ale mimo to zawsze z nostalgią wracał do rodzimych produktów i do kuchni polskiej. Fryderyk Chopin pijał dużo mleka, nawet jako dorosły, co nie należało do częstych zwyczajów. Lubił też biały ser i chleb z mąki żytniej. Kompozytor miał ponadto ogromną słabość do słodczy. Delektował się czekoladą, chętnie sięgał po konfitury z malin i świeżo usmażone pączki.

Rzeki, jeziora, a także Morze Bałtyckie są źródłem licznych gatunków ryb. Od najdawniejszych czasów uzupełniały one dietę mieszkańców ziem polskich. Wraz z przyjęciem religii chrześcijańskiej i wprowadzeniem postów zaczęły symbolizować też Eucharystię, a ich uproszczony wizerunek stał się symbolem wiary chrześcijańskiej. Klasztory zasadniczo chętnie serwowały u siebie ryby, więc duchowieństwo aktywnie zabiegało o prawa do ich połowu i w ten sposób zapewniło sobie dostęp zarówno do ryb słodkowodnych (oraz raków), jak i morskich. O ile zakonnicy często zajmowali się ogrodami i sadami, o tyle połowy zlecali rybakom.

Ryby przygotowywano na przeróżne sposoby: solono, wędzono, pieczono, smażono i gotowano. W kuchni staropolskiej wyjątkowo ceniono łososie, jesiotry, szczupaki, karpie czy węgorze. Podawano je z masłem, migdałami, kasztanami, pistacjami, jajami na twardo, karczochami czy szparagami. Całość doprawiano bulionem, octem, winem oraz korzennymi przyprawami. Na Kaszubach duże ryby smażono w całości lub wędzono, małe mielono lub siekano, po czym robiono z nich kotlety czy pulpety. Smak tych ostatnich wzbogacano dodatkiem boczku oraz słoniny. Doprawiano je też cebulą, czosnkiem, pieprzem, koprem oraz majerankiem. Kotlety najpierw gotowano w wywarze warzywnym, a potem po obtoczeniu w bułce tartej smażono na patelni na złoty kolor. Czasem też podawano je zapiekane lub polane sosem śmietanowym.

Jedną z częściej spożywanych ryb, i to już od średniowiecza, jest dorsz. Współcześnie nie ma w tym nic dziwnego, zachwyca białym sprężystym mięsem o delikatnym smaku. Można go piec, smażyć czy gotować na parze. Dawniej jednak trafiał z Norwegii do Polski głównie w formie sztokfisz — pozbawionych wnętrza oraz głów suszonych tusz rybich. W ten sposób przygotowywano też inne ryby z rodziny dorszowatych: wążusza srebrzystego, czarniaka i brosmę. Sztokfisz wyrabiano i sprzedawano w Norwegii jeszcze przed epoką wikingów, ale największą popularnością cieszył się w średniowieczu, głównie za sprawą postów. Ogromną zaletą suszonych tusz ryb z rodziny dorszowatych był czas ich przydatności do spożycia, który wynosił nawet ponad dwa lata. Niestety przekładało się to na długi czas przygotowania. Należało zacząć od obicia sztokfisz drewnianym młotkiem, dzięki czemu mięso nabierało przyjemnej konsystencji. Kolejny etap polegał na kilkudniowym moczeniu w wodzie, a potem czasem rybę wybielano i rozmiękczano w ługu, czyli wodnym roztworze wodorotlenku sodu lub potasu. Dorsza traktowano jako jedzenie dla niższych warstw społecznych, liczba przepisów z wykorzystaniem sztokfisz w kuchni elit jest tym większa, im starsza jest książka kucharska. W *Kuchmistrzostwie* znalazło się kilka propozycji na wykorzystanie suszonego dorsza. Sztokfisz przyrządzano z przyprawami korzennymi i mlekiem migdałowym czy masłem, śmietaną, cebulą i korzeniami. W *Compendium ferculorum* uwzględniona została już tylko jedna receptura na suszone ryby z rodziny dorszowatych.

Dorsz pojawiał się najczęściej w kuchni Kaszubów mieszkających na Półwyspie Helskim oraz nad Zatoką Pucką. Dawniej poławiano go przez cały rok, obecnie zależne jest to od zaleceń Międzynarodowej Rady Badań Morza. Długo nie mógł zdobyć poważania rybaków, między innymi przez niską zawartość tłuszczu. Jego recepcja zaczęła się jednak zmieniać od lat trzydziestych XX wieku, kiedy rozpoczęto akcje promujące spożycie tej ryby w różnych częściach Polski. Pod wpływem reklamy przybywający nad Bałtyk turyści coraz częściej chcieli go spróbować. Na Kaszubach na dorsza mówi się *pòmùchel*. Przygotowuje się z niego pasztet, klopsiki czy smażoną na maśle wątróbkę.

Z Morzem Bałtyckim nierozzerwalnie związany jest też śledź. Pojawia się nie tylko w polskiej codziennej diecie, niektóre potrawy z jego dodatkiem serwowane są też z okazji świąt. Śledzie również przygotowuje się na różne sposoby: smaży, piecze, gotuje. Surowe ryby można marynować w soli, occie, oleju. Towarzyszą im także różne sosy: śmietanowe, jogurtowe czy pomidorowe. Wraz z kiszonymi ogórkami stanowią najlepszą zakąskę do wódki, stąd też się wzięło zresztą powiedzenie: „Śledzik lubi pływać”. Dawniej przed Wielkanocą urządzano tak zwane wieszanie śledzia, co miało być karą za to, że przez sześć tygodni dominował w postnym jadłospisie, wypierając mięso. Ponieważ ryba w myśl dietyki humoralnej ochładzała organizm i ogólnie miała zmienną naturę, w języku polskim pojawiło się określenie śledziennik przeznaczone dla osób melancholijnych, wiecznie niezadowolonych oraz ze skłonnościami do hipochondrii. W gwarze białostockiej mówi się natomiast o zjawisku śledzikowania, czyli melodyjnego zaciągania podczas mówienia, a też samych białostoczian nazywa się śledziami. Tego samego przewiska używa się na Pomorzu w stosunku do gdynian, ze względu na to, że ryba ta występuje w herbie miasta. Formą zdrobniął — śledzik — tytułuje się przyjęcia lub zabawy organizowane w ostatni dzień karnawału.

Przez setki lat najpopularniejszym sposobem przechowywania śledzia było solenie oraz wędzenie. W takiej formie sprzedawano go w całym kraju już w XIII wieku, a na pewno też wcześniej, o czym świadczą wzmianki z *Kroniki polskiej* Galla Anonima. Za czasów panowania książąt pomorskich całe rybołówstwo objęte było monopolem książęcym, prawo do wykorzystywania zasobów linii brzegowej zyskiwały jedynie na prawie nadania klasztory. Za rządów Zakonu Krzyżackiego przywileje pozwalające na połowy mogli dostać również mieszczanie. Co też istotne, w średniowieczu rybaków zaliczano do rzemieślników. Wiązało się to z tym, że musieli oni zakładać własne cechy. Duże znaczenie miała wprowadzona w czasie zaboru pruskiego ustawa z 1874 roku, zgodnie z którą linia brzegowa stała się własnością państwa, co uprościło wszelkie kwestie związane z rozliczaniem się. Dawniej wody przy brzegu należały do właściciela ziemi, który za korzystanie z nich pobierał różne świadczenia.

Śledź bałtycki jest mniej dorodny i tłusty niż ten atlantycki, stąd też do portu w Gdańsku przyływały duże ilości importowanego. Przybywał na statkach kupieckich najpierw należących do Hanzy, a potem do Holendrów, Anglików, Szwedów czy Norwegów. Solonego śledzia przygotowywano na dwa główne sposoby. Pierwszy polegał po prostu na zasypywaniu ryby solą, drugi na moczeniu jej w solance. Odpowiednie proporcje zabezpieczające produkt przed zepsuciem oraz zapewniające jak najlepszy smak były ściśle chronione przez specjalistów zajmujących się soleniem. Na Kaszubach jeszcze po drugiej wojnie światowej w wielu domach trzymano beczkę śledzi jako zabezpieczenie na trudne czasy. Śledzie, podobnie jak dorsze, przez wieki traktowano raczej jako jedzenie dla niższych warstw społecznych.



ŚLEDŹ Z CEBULKĄ

(przepis mojej babci)

Składniki:

2-3 średnie cebule
1 łyżka miodu
1 łyżeczka soli
500 g śledzi solonych
dobrej jakości olej rzepakowy lub oliwa
pieprz

Cebulę obieramy ze skóry i drobno siekamy. Wrzucamy ją do miski lub słoika, dodajemy miód, sól, pieprz i dokładnie mieszamy, po czym wstawiamy na noc do lodówki. Jeżeli chcemy, by cebula miała delikatniejszy smak, możemy odlać sok, który puściła. Śledzie myjemy, a jeśli są za słone, to moczymy przez 3 godziny w zimnej wodzie, następnie osuszamy płaty ręcznikiem papierowym i kroimy na kawałki o długości 2-3 centymetrów.

Śledzie układamy w salaterce, dodajemy cebulę i zalewamy olejem rzepakowym. Wstawiamy na 2-3 godziny do lodówki. Podajemy z pieczywem lub sałatką warzywną.



Jednym z najpopularniejszych sposobów przygotowania śledzi jest przyrządzenie ich po kaszubsku. W omawianym regionie bardziej znane są pod nazwą *hylyną opiekany z cebulą*. Potrawa ta liczy sobie około stu lat. Jej przygotowanie rozpoczyna się od usmażenia na złoty kolor płatów śledziowych oprószonych mąką. Ryby układa się w słoiku i dodaje zalewę octową, przesmażoną cebulę, ziarna pieprzu, ziela angielskiego oraz liście laurowe, po czym odstawia na kilka dni. Zamarzynowane płaty jada się z ziemniakami lub chlebem. Rybacy z Półwyspu Helskiego i mieszkańcy Zatoki Puckiej wyjątkowo cenią sobie świeże smażone śledzie. Ze względu na charakterystyczny zapach towarzyszący przygotowaniom śledzi dawniej wszystkie etapy wykonywano w letnich kuchniach. Z Kaszub wywodzi się też przepis na potrawę *ślédz mancowi* (śledź mancowy). Jego nazwa pochodzi od sieci wykorzystywanej do połowu, która zdaniem niektórych ma wpływ na smak końcowy produktu. Solone płaty kroi się na kawałki i podaje z różnymi dodatkami, wśród których najpopularniejszy zestaw to śmietana, krążki cebuli oraz jabłko. Do tego serwuje się gotowane ziemniaki.

Popularną przystawką są rolmopsy, czyli pozbawione ości płaty śledziowe w occie lub oleju. Ich cechą charakterystyczną jest zwinięcie w rulon, podczas gdy w środku znajduje się kawałek cebuli czy ogórka. Słowo wywodzi się z niderlandzkiego i trafiło do języka polskiego przez niemiecki. Z kręgu holenderskiej kultury kulinarnej smakosze wyjątkowo cenią sobie również matjasy — młode poławiane przed tarłem śledzie. Podczas ich zakupu warto zwrócić uwagę na kraj pochodzenia. W Finlandii bowiem *matjessilli* to ryba marynowana z dodatkiem soli, cukru, przypraw, najczęściej korzennych, oraz drzewa sandałowego, które nadaje mu charakterystyczny czerwony kolor podobny do tego, jaki mają młode śledzie.

Na Śląsku z okazji specjalnych uroczystości podawano szałot. Jego przygotowanie rozpoczynano od gotowania ziemniaków w mundurkach. Ostudzone bulwy obierano ze skóry i krojono w kostkę, po czym łączono ze śledziem, cebulą, kiszonymi ogórkami, octem, musztardą oraz pieprzem. Dodawano do potrawy także podsmażany boczek. Szałot w gwarze śląskiej ma także inne znaczenia kulinarne, może być potrawą z ugotowanych roślin strączkowych, sałatką z kapusty, sałatą ze śmietaną czy ogólnie sałatką jarzynową.

Na Kujawach ludność wiejska jadła rosopitę. Była to dość rzadka zupa robiona z pokrojonych śledzi. Wywar przygotowywano na wodzie z dodatkiem octu, śmietany, roztartych mleczków (płynu nasiennego występującego u samców), cebuli oraz przypraw. Obok stawiano gotowane ziemniaki. Rosopitę przygotowywano najczęściej w okresie adwentu oraz Wielkiego Postu.

Rybacy poławiali też szprotki nazywane po kaszubsku *brytlindzi*. Wyglądają jak małe śledzie i bywają określane mianem sardynek północy. Podaje się je wędzone, smażone na patelni czy marynowane w occie. Wraz z rozwojem przetwórstwa rybnego na rynku pojawiła się szeroka gama konserw ze szprotkami w oleju czy sosie pomidorowym. Na Pomorzu można też spróbować breitlingów kaszubskich.

Są to szproty bardzo krótko marynowane w solance, które następnie osusza się, obtacza w mące, najlepiej krupczatce, i smaży w głębokim oleju. Potrawa zrodziła się w PRL-u i nawiązywała do popularnych suszonych i smażonych małych rybek podawanych na przekąskę w krajach śródziemnomorskich.

Jedną z cenionych bałtyckich ryb jest też flądra o charakterystycznej, asymetrycznej budowie ciała. Jeśli wierzyć podaniom, swój szkaradny wygląd zawdzięcza próżności. Dawno temu miał zostać zorganizowany konkurs na władcę mórz. Tytuł miał przypaść rybie, która najszybciej przepłynie z Helu do Gdańska. Flądra, która dawniej należała do najpiękniejszych stworzeń morskich, zamiast szybko wyruszyć w drogę, zmarnowała mnóstwo czasu na poprawianie wyglądu. Nie wygrała konkursu i gdy zobaczyła nowego króla mórz — śledzia, ze złości wykrzywiła pysk, wybałuszyła oczy i ułożyła się na lewym boku. W takiej to pozycji trwa do dziś. Mimo swego wyglądu flądra jest pyszna, szczególną sympatią cieszy się w kuchni pomorskiej oraz kaszubskiej. Najlepiej smakuje smażona lub pieczona. Dawniej przez cały okres Wielkiego Postu rybacy jadali polewkę na solonej flądrze. Współcześnie ryba ta kojarzy się ze smażonym daniem turystycznym serwowanym z dodatkiem frytek.

W kuchni Kaszub i Pomorza wykorzystywane są również węgorze. Żywe zainteresowanie nimi wiązało się zarówno z ich podobieństwem do węży, jak i samym cyklem życia. Osobniki dorosłe pływają na tarło przez wiele miesięcy do Morza Sargassowego. Tam z ikry wylęgają się larwy, które z kolei zmieniają formę po długiej przeprawie razem z prądem do wód przybrzeżnych. Węgorze żyją w wodach słodkich do kilkunastu lat, po czym cały cykl się powtarza. W kuchni kaszubskiej jada się prażnicę — wykwinną jajecznicę z węgorzem. Chętnie serwuje się także tę rybę podaną w aromatycznym sosie koperkowym. Jednym z najpopularniejszych sposobów konserwacji węgorzy jest ich wędzenie. Dawniej do najbardziej pożądaných ryb należały dziki łosoś, turbot, a także właśnie węgorz. Przepis na wykorzystanie tłustego mięsa tego ostatniego pojawia się już w *Kuchmistrzostwie*. Stanisław Czerniecki łączył go z aromatycznym miodownikiem, zaś Jan Szyttler uważał, że pasuje do niego botwina, szczaw, natka pietruszki, a także agrest.

Na Pomorzu jadano także krewetki bałtyckie, które dawniej nazywano krabami. Wprawdzie są niewielkie, przynajmniej w porównaniu z krewetkami tygrysimi, ale nie można odmówić im smaku. W skorupiakach gustowali duchowni z Oliwy, o czym dowiadujemy się z dokumentu z 1648 roku. Opat klasztoru Aleksander Kęsowski nadał rybakom z Rewy prawo wieczystej dzierżawy, za co zobowiązani byli płacić w naturze: garncem krewetek (od każdego złowionego wozu skorupiaków), śledziami, dorszami, jesiotrami, a także co dziesiątym złowionym łososiem.

Choć foki nie są zaliczane do ryb, także upodobano je w kuchni kaszubskiej i jeszcze w międzywojniu polowano na nie regularnie. U wybrzeży Bałtyku występuje foka szara oraz foka pospolita. Zwierzęta te były ważne ze względu na to, że dostarczały skór, mięsa oraz tłuszczu. Rybacy z Helu oraz mieszkańcy Zatoki Puckiej



przygotowywali *drobne mięso* (nazwa ta używana jest także w kontekście potrawy z podrobów czy wieprzowiny), czyli rodzaj potrawy z foczyny z cebulą. Na początku xx wieku do polowań zachęcały także władze, wypłacając wysokie wynagrodzenia. Uważano bowiem, że zarówno foki, jak i morświny stanowią ogromne zagrożenie dla rybołówstwa. W końcu zrezygnowano z wykorzystywania ich mięsa w celach kulinarnych.

Ryby pojawiają się na Kaszubach nie tylko na stole. Można je znaleźć również w herbach miast, chociażby wspomnianej Gdyni. Herb Pucka z xvi wieku przedstawia lwa i łososia. Według podania o reprezentacyjne miejsce walczyły dwie ryby: węgorz oraz łosoś. Toczyły zacięty pojedynek między sobą, aż podpłynęła do nich łódź. Na niej znajdował się lew, który już wcześniej został wybrany jako twarz miasta. Popatrzył na walczące zwierzęta i zdecydował się pomóc łososiowi. Od tego czasu dumnie razem prezentują się na błękitnym tle, sławiąc Puck.

Jednym z popularnych produktów z ryb morskich jest również paprykarz szczeciński. Jego recepturę opracowali pracownicy Przedsiębiorstwa Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich „Gryf” ze Szczecina w połowie lat sześćdziesiątych xx wieku. Miał to być sposób na wykorzystanie odpadów powstałych przy produkcji kostki rybnej. Smak inspirowany był kuchnią Afryki Zachodniej, której mieli próbować pracownicy statków specjalizujących się w połowach dalekomorskich. Początkowo około połowy produktu stanowiło mięso z gowików i pagrusów. Na resztę farszu składały się: pulpa pomidorowa, warzywa i przyprawy, w tym papryczka piri-piri oraz prawdopodobnie pieprz gwinejski. Nazwa natomiast pochodziła z zupełnie innej części świata, a mianowicie Węgier. Produkt rybny nawiązywał do potrawy jednogarnkowej o nazwie *paprikás krumpfi*. Przygotowuje się ją z ziemniaków, kiełbasy, cebuli, pomidorów i mielonej papryki. W latach osiemdziesiątych, kiedy Polska straciła dostęp do afrykańskich łowisk, zaczął zmieniać się skład paprykarza. Z ryb wykorzystywano wtedy mintaja i mirunę. Problemy z zaopatrzeniem przyczyniły się do kolejnych modyfikacji oraz powstania wersji z ryżem i kaszą pęczak. Paprykarz szczeciński obecny jest na sklepowych półkach do dziś. W 2010 roku został nawet wpisany na listę produktów regionalnych, a w Szczecinie ma swój pomnik.

Nie mniej zasobne w ryby są polskie rzeki oraz jeziora. Szczupaki, sandacze, liny, leszcze, płocie, okonie, karpie czy pstrągi to świetne uzupełnienie kuchni mięsnej. W okolicy jezior przy popularnych miejscach turystycznych działają lokalne wędzarnie i smaźalnie ryb. Można zjeść tam gotowe dania, a często także zakupić świeże ryby oraz przetwory rybne. Idealnymi przekąskami są wędzone sieje o zbitym, smacznym mięsie, delikatne sielawy czy tłuste węgorze. Leszcze, płocie oraz okonie soli się i przyprawia, po czym smaży na patelni. Najlepsze są tuż po przygotowaniu, kiedy ich mięso jest sprężyste, a skórka chrupiąca. Usmażone ryby można także zamarynować w zalewie z octu z dodatkiem cebuli. Sandacze i liny wybornie smakują smażone. Świetnie komponują się także w oprawie sosów śmietanowych lub grzybowych.

SZCZUPAK PIECZONY Z SOSEM ŻÓŁTYM

(przepis inspirowany kuchnią staropolską)

Ryba:

1 średni szczupak
masło
sól
pieprz

Żółty sos:

3 średnie cebule
250 ml bulionu warzywnego
2–3 łyżki octu winnego
1 płaska łyżeczka cukru
0,2–0,3 g szafranu
szczypta cynamonu

Rybę oprawiamy, myjemy i dokładnie osuszamy. Nacieramy ją solą oraz pieprzem i masłem. Umieszczamy ją w brytfannie lub zawijamy w folię aluminiową i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 175 stopni na 45–60 minut, w zależności od wielkości ryby.

Jeżeli pieczemy rybę w brytfannie, to polewamy ją trochę wodą, tak by mięso nie było zbyt suche. W przypadku ryby pieczonej w folii 10 minut przed końcem pieczenia folię rozwijamy, by skórka szczupaka się zarumieniła.

Cebulę drobno kroimy i wrzucamy do garnka z bulionem. Gotujemy, aż zrobi się miękka. Mieszaninę miksujemy przy pomocy blendera. Dodajemy ocet winny, cukier, szafran oraz cynamon. Dokładnie mieszamy i gotujemy przez 2–3 minuty. Sos podajemy do ryby.



W dawnych czasach ryby morskie uchodziły za jedzenie prostych ludzi. Wysooko urodzeni delektowali się słodkowodnymi, zwłaszcza że ze względu na liczne dni postne wcale nie występowały w menu rzadko. Zaszczytne miejsce w kuchni szlacheckiej zajmował szczupak. W *Compendium ferculorum* proponowano podawać go po węgiersku z dużą ilością pietruszki, octem piwnym, winem, oliwą, rodzynkami, cukrem, pieprzem, imbirem i cynamonem. Wojciech Wielądsko przedstawił recepturę na szczupaka po tatarsku pieczonego na ruszcie w marynacie z pietruszki, grzybów, szalotki, soli, pieprzu oraz chleba. W *Uniwersalnej księżce kucharskiej* Marii Ochorowicz-Monatowej znalazł się szczupak z jajami, po żydowsku, z sosem chrzanowym, w majonezie czy galarecie. Na Sejneńszczyźnie przygotowuje się szczupaka faszzerowanego. W tym celu dorodną rybę pozbawia się ości oraz głowy i na nich gotuje się wywar. Zalewa się nim później mięso wymieszane z pietruszką, marchewką oraz przyprawami i przełożone do zdjętej wcześniej skóry. Szczupaka podaje się na zimno pokrojonego w plastry. Danie to wymaga dużych nakładów pracy, stąd zarezerwowane jest na specjalne okazje.

W książkach kucharskich zawarto też liczne receptury na łososie, jesiotry, sandacze, liny, piskorze oraz leszcze. Pierwsza z wymienionych ryb ze względu na swoje tłuste i smaczne mięso ceniona była szczególnie przez smakoszy. Współcześnie najczęściej serwowana jest jako przystawka wędzona na ciepło lub zimno. Stanowi również dobrą bazę do sałatek. Stanisław Czerniecki od niego rozpoczął drugi rozdział *Compendium ferculorum*, przytaczając recepturę na łososia po królewsku z sosem na bazie szafranu, wina, octu winnego, pieprzu, cynamonu, cytrusów oraz rodzynek. Maria Disslowa serwowała tę rybę w bardziej współczesny sposób. Proponowała przygotować ją z masłem czy winem. Na szlacheckich stołach gościły także jesiotry, które dziś nie są zbyt często podawane ani w domach, ani w restauracjach. Ostatniego dziko żyjącego przedstawiciela złowiono w Polsce w 1965 roku w Wiśle pod Chełmnem. Obecnie w sprzedaży dostępne są wyłącznie zwierzęta hodowlane. Mięso jesiotra ma charakterystyczną strukturę oraz smak. Można podawać je zarówno na surowo, jak i smażone, wędzone czy pieczone. Ceniona jest także ikra tych ryb. Lina smażonego lub duszonego w maśle polecała Maria Ochorowicz-Monatowa. W kuchni kaszubskiej znajdziemy zaś danie *lëniòk pò kaszëbskù*, czyli lin po kaszubsku, zwany także rybą na kwaśno. Składają się na nie obsmażone filety pokrojone na kawałki, które łączy się z doprawioną drobno pokrojoną kapustą kiszoną. Na sam koniec dodaje się śmietanę. Lina po kaszubsku podaje się z gotowanymi zmieniakami, kluskami lub chlebem.

Na Mazurach wysoko ceniono sobie mięso sielaw. Z tym gatunkiem jest też związana pewna legenda. Od zamierzchłych czasów mieszkająca w jeziorze Śniardwy ogromna ryba w złotej koronie wysadzanej kamieniami. Nazywana była przez lokalnych mieszkańców rybim królem. Sielawa wzbudzała strach, stąd też ludzie przez długi czas trzymali się z dala od zbiornika wodnego. Liczba mieszkańców jednak rosła i rybacy zaczęli wypływać na jezioro w celu pozyskania pożywienia. Rybi

król za każdym razem wywraçał łodzie śmiałków, aż w końcu okolice nawiedził potworny głód. Postanowił zaradzić temu Józef z Mikołajek. Jego żona Anna udała się do lasu po pomoc leśnych zapomnianych bóstw. Wspólnie przygotowali ciężką sieć z metalowych pierścieni, w którą złapali rybiego króla. Mężczyzna przykuł go do pomostu i od tego czasu rybacy bezpiecznie mogli wpływać na jezioro. Józef nie tylko został lokalnym bohaterem, ale również szybko się wzbogacił. Ogromna sielawa za oszczędzenie jej życia zdradziła mu bowiem, gdzie są najlepsze łowiska.

Z Suwalskiego natomiast pochodzi opowieść o siei w jeziorze Wigry. Zgodnie z legendą dawniej nie było tej ryby w jeziorach. W zakonie kamedułów w Wigrach pewnemu duchownemu z Włoch bardzo zależało na zarybieniu lokalnych wód sieją, którą jadał w swoim kraju. Niestety kompletnie nie wiedział, jak się do tego zabrać. Pewnego wieczoru chodził po swojej celi i myślał. Gdy wybiła dwunasta, w pokoju zapachniało siarką, a przed kamedulem stanął diabeł i zapytał, ile zdaniem duchownego trzeba czasu, by sprowadzić rybę z Włoch. Padła odpowiedź dwa, trzy dni. Czart postanowił założyć się z zakonnikiem. Jeśli ryby wylądują w jeziorach w ciągu pół godziny, diabeł wygra, a duchowny mu odda swoją duszę, jeśli przegra, rozrzuci sieje i odejdzie precz. Początkowo zakonnik miał dobry humor, ale im bliżej końca zakładu, tym większe przerażenie go ogarniało. Zaczął się modlić gorliwie i prosić o przebaczenie. Bóg go wysłuchał i przesunął czas. Diabeł spóźnił się niewiele, ale zakład to zakład. Rozrzucił ryby po akwenach, ze złości jednak ścisłał je bardzo mocno. Od tego czasu wyciągnięta z wody sieja zalewa się krwią.

Na Suwalszczyźnie w jeziorach występuje także stynka. Dorasta do trzydziestu centymetrów, a jej cechą charakterystyczną jest duża wrażliwość na zanieczyszczenie wody, stąd jej populacja spada od lat siedemdziesiątych XX wieku. W XIX wieku była najpopularniejsza wśród niższych klas społecznych. Przygotowywano ją zazwyczaj smażoną w oleju. Kilka rybek nabijano na patyk przez oczodoły, a następnie zanurzano w rozgrzanym tłuszczu. Jej smak docenił także Jan Szyttler, przedstawiając różne przepisy na rybę także w wersji gotowanej czy zapiekanej.

Ryby słodkowodne jadano wszędzie tam, gdzie był dostęp do rzeki czy jeziora, ale przez liczne ograniczenia nie stanowiły takiego udziału w chłopskiej diecie. Przywileje nadawane szlachcie, duchowieństwu, a nawet miastom — w ośrodkach miejskich powstawały cechy rybaków, które dokładnie regulowały, kto, gdzie i w jaki sposób mógł korzystać z łowisk. Rzadko się zdarzało, by ludność wiejska łowiła ryby. Po pierwsze nie było jej na to stać, po drugie czasochłonne i niepewne zajęcia nie były wysoko na liście priorytetów. Dopiero w XIX wieku wraz z zanikaniem cechów sytuacja uległa zmianie.

Złowione ryby można było upiec nad ogniskiem, usmażyć na patelni lub ugotować. Na Kurpiach nie cieszyły się szczególnym uznaniem wśród ludzi. Przygotowywano tam przede wszystkim sofor — polewkę rybną z niezmiernie prostym składem. Jej bazę stanowiły różne ryby słodkowodne. Wrzucano je w całości do garnka z wodą, solą oraz pieprzem. Czasem do smaku dodawano także cebulę.

Po ugotowaniu mięso wyjmowano i odkładano do ostygnięcia, a zupę zjadano z zacierkami, ziemniakami czy chlebem, można ją było również zabielić śmietaną. Ryby podawano natomiast jako oddzielną potrawę.

Uznaniem smakoszy cieszą się również występujące w bystrych potokach na południu Polski pstrągi. Pstrąga tęczowego sprowadzono na ziemie polskie pod koniec XIX wieku, najpierw na tereny zaboru pruskiego, a dopiero potem do Galicji. Współcześnie prowadzi się również ich hodowle, najbardziej znane mieszczą się w Ojcowie oraz w okolicy wsi Złoty Potok na Śląsku. Pstrągi wyśmienicie smakują grillowane, wędzone lub pieczone. Pstrąg po galicyjsku to ryba smażona. Po wypatroszeniu naciera się go czosnkiem, nadziewa natką pietruszki, skrapia sokiem z cytryny oraz doprawia solą i pieprzem do smaku. Aromatycznego pstrąga podaje się z plackami ziemniaczanymi.

Inną popularną rybą hodowlaną, głównie podczas Bożego Narodzenia, jest karp. Wiele osób błędnie uważa, że pojawił się w polskiej diecie w PRL-u za sprawą Hilarego Minca, ministra przemysłu i handlu w latach 1944–1949, w rzeczywistości ma wielowiekową tradycję związaną z postem. Po przyjęciu chrześcijaństwa na ziemiach polskich zakładano liczne zakony. Zakonnicy uprawiali pola uprawne i ogrody, ale potrzebowali także źródła białka podczas licznych dni postnych. W ten sposób zaczęto prowadzić hodowle ryb. Pierwsze stawy w Polsce prawdopodobnie założyli zakonnicy cysterscy spod Milicza w XII wieku. Równie ceniony jest też karp poławiany w Zatorze koło Wadowic. W Osieku stawy działają od XIV wieku. W okresie zaborów hodowla tych ryb zaczęła podupadać, a sam karp miał mniejszy udział w diecie. Jego największe spożycie zarejestrowano wśród ludności żydowskiej. W kuchni staropolskiej często podawano karpia w szarym sosie przygotowanym na wywarze warzywnym lub mięsny z dodatkiem zasmażki. Do smaku poprawiano sos octem, winem i sokiem z cytryny. Dodawano też migdały, rodzynki, cebulę czy nawet starty miodownik lub piernik. Równie ciekawym daniem jest karp po żydowsku w słodkiej galarecie z rodzynkami, płatkami migdałów, a także marchewką i plasterkami jajka na twardo. Ryba ta nie tylko gościła na stołach, pojawiła się również w polskiej heraldyce, o czym wspomina kronikarz Jan Długosz.









WARZYWA, OWOCE, ZIOŁA, GRZYBY I PRZYPRAWY

Smaczne warzywa są istotnym dodatkiem do różnych potraw. Do przygotowywania intensywnych wywarów wykorzystuje się przede wszystkim marchew, korzeń pietruszki, selera oraz pora. Na ziemiach polskich uprawiano też buraki, kapustę, groch, soczewicę, bób, rzepę, cebulę czy czosnek. Z czasem dietę wzbogacono o produkty pochodzące z Nowego Świata, mowa przede wszystkim o ziemniakach, ale także dyniach, wielu odmianach fasoli, kukurydzy, pomidorach i papryce.

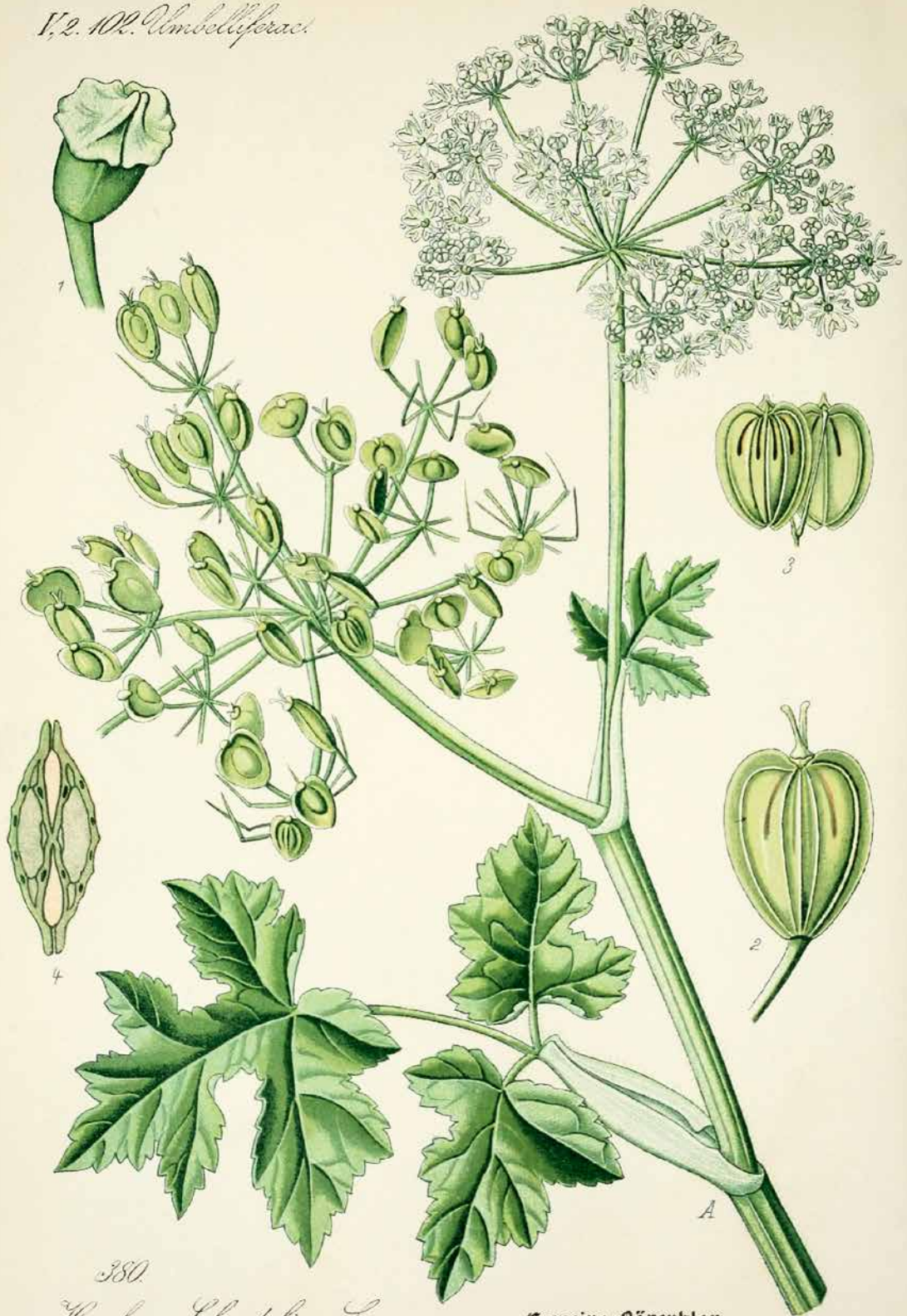
Przeglądając zapiski polskich etnografów opisujących życie niższych warstw na ziemiach polskich, można zauważyć ogromną częstotliwość pojawiania się potrawy określanej mianem barszcz. Jej nazwa wywodzi się od barszczu zwyczajnego — rośliny z rodziny selerowatych, na której dawniej przygotowywano polewkę. Wspomina o nim Marcin z Urzędowa (1500–1573) w swoim *Herbarzu polskim, to jest o przyrodzeniu ziół i drzew rozmaitych* czy botanik Szymon Syreński (1540–1611) w *Zielniku*. Spożywano jego młode baldachy, liście i łodygi, świetnie nadawała się do kiszenia i przypisywano mu funkcję leczniczą. Zalecano go jako środek napotny, remedium na kaca, a wywar z korzenia zaś miał chronić przed cholerą. Barszcz w formie dania podawano praktycznie na wszystkie posiłki, serwowano go z jajkiem lub mięsem, ale miał również wersję postną. Od XIX wieku podaje się go jako kwaskowatą zupę z kwasu burakowego lub chlebowego. We współczesnej kuchni najczęściej występuje w dwóch wersjach, chociaż są regiony, w których każdą kwaśną zupę określa się w ten sposób. Nazwy barszcz biały i żur w niektórych częściach Polski są zamienne, w innych barszcz biały jest potrawą przygotowywaną na zakwasie pszennym (w przeciwieństwie do żuru robionego na zakwasie żytnim). To danie szczególnie związane z Wielkanocą, podaje się je z kiełbasą (najczęściej białą), boczkiem, ogonami, żeberkami oraz jajkiem na twardo. Etnograf i historyk Zygmunt Gloger wspominał też o barszczu zabielanym ze śledziem, kaszą, koprem oraz grzybami. Odmianą żuru jest keselica (lub inaczej kysielnica) charakterystyczna dla kuchni łemkowskiej. Łemkowie to grupa etniczna, która przed wybuchem drugiej wojny światowej zamieszkiwała między innymi Beskid Niski oraz zachodnią część Bieszczad, później padła ofiarą przesiedleń na tereny Ukrainy i inne części

Polski. Keselica to gęsta zupa robiona z mąki żytniej lub owsianej, a czasem także z buraków. Doprawia się ją liściem laurowym, pieprzem, zielem angielskim oraz kminkiem, a podaje z ugotowanymi ziemniakami okraszonymi olejem oraz smażoną cebulą. Keselica jadana była na co dzień i od święta.

Trzeci typ — barszcz czerwony — zawdzięcza swoją nazwę burakom ćwikłowym, które uprawiane były w Polsce od średniowiecza. To właśnie na bazie ich korzenia przygotowuje się intensywny zakwas buraczany będący podstawą zupy. Barszcz czerwony dawniej serwowano z uszkami i rurą — kością szpikową. Dziś w wersji bez mięsa jest ważnym elementem wigilijnej kolacji. Buraki wykorzystywano także na inne sposoby. Dodawano je do potrawy o nazwie chołodziec (później chłodnik), chłodne danie charakterystyczne dla pory letniej. Najpopularniejszym przepisem jest receptura na chłodnik litewski. Przedstawiona została w książce kulinarnej Wincentyny Zawadzkiej (1824–1894) zatytułowanej *Kucharka litewska*. Ta letnia zupa zawiera botwinkę lub buraki, szczaw, koper, ogórki, kwaśną śmietaną, rosół oraz sól. Współcześnie nie dodaje się zazwyczaj rosółu ani innego wywaru mięsnego. Warto wspomnieć, że Wincentyna Zawadzka w dziale chłodniki umieściła też potrawy z wiśni, malin, jagód oraz poziomek wymieszanych z cukrem, śmietaną czy nawet czerwonym winem. Znajdziemy tam również przepis na zupę orszadową ze słodkimi i gorzkimi migdałami, cukrem, ryżem, rodzynkami oraz cynamonem. Z czerwonych buraków robi się również ćwikłę. Potrawa ta ma bardzo długą tradycję, bowiem wspomina o niej już Mikołaj Rej w *Żywocie człowieka poczciwego*. Przygotowuje się ją z gotowanych i startych drobno buraków doprawionych przede wszystkim chrzanem oraz solą. Wśród innych dodatków mogą być jeszcze: ocet winny, cukier, kminek, goździki czy natka pietruszki. Ćwikła najczęściej jada-na jest w okresie Wielkanocy jako dodatek do jajek, mięs czy sałatek.

Jednym z najstarszych sposobów przechowywania warzyw jest kiszenie, prawdopodobnie już Słowianie znali tę metodę konserwacji. Kiszono dzikie rośliny (barszcz, podagrycznik, sok brzoźowy), grzyby, szczaw, liście kalarepy czy brokułów. Dziś najczęściej konserwuje się ogórki oraz kapustę. Z kiszeniem kapusty związany był dawniej pewien obyczaj. W regionach wiejskich po żniwach rodziny, a czasem nawet większe społeczności, wspólnie przygotowywały zapasy na zimę. Kapustę kiszono w dużych drewnianych beczkach. Proces jej przygotowania rozpoczynał się od obmycia główek oraz usunięcia wierzchniej warstwy liści. Następnie warzywa krojono na pół i pozbywano się twardej środkowej części — głąba. Na sam koniec należało kapustę drobno posiekać, po czym zasypywano ją solą. Do popularnych dodatków wzbogacających smak należały: ziarna kminku, pieprz, korzeń chrzanu, marchew, jabłka, liście dębowe oraz wiśniowe. Kolejne warstwy składników ugniatano do momentu, aż kapusta puściła sok. Beczkę ze specjałem przez pierwszy tydzień trzymano w ciepłym pomieszczeniu tak, by zainicjować proces fermentacji, później przenoszono ją w chłodne miejsce, na przykład do piwnicy. Przygotowywaniu kiszonej kapusty towarzyszyły śpiewy i dobra zabawa, a gotowy

V. 2. 102. Umbelliferac.



380
Heracleum Sphondylium L.

Gemeine Bärenklau.



produkt wykorzystywano później do sporządzania zup, potrawek czy podawano w formie przystawki. Ogórki natomiast kiszone poprzez zalanie ich solanką. Tak jak w przypadku kapusty smak wzbogacały różne dodatki: chrzan, czosnek, liście. W niektórych regionach Polski wypełnione po brzegi beczki szczelnie zamykano i spuszczano na jakiś czas do studni lub stawu, co miało zagwarantować wyjątkowy smak. W kuchni łemkowskiej kiszone także pomidory. Współcześnie kiszone ogórki wykorzystuje się jako przekąskę, robi z nich sałatki. To także podstawowy składnik zupy ogórkowej.

W ostatnich latach kiszone produkty ponownie wróciły do łask. Liczne badania wykazały bowiem, że kiszonki są bogate w witaminy, sole mineralne, poprawiają trawienie oraz wzmacniają odporność. Kiszonki są świetnym dodatkiem do potraw mięsnych oraz wegetariańskich czy wegańskich.

Powszechność kapusty na ziemiach polskich i wykorzystywania jej w kuchni odbiła się nawet w mądrościach ludowych. Są one pełne uwag dotyczących siania i okopywania. Najważniejsze było zebranie kapusty przed 29 września. Kiszenia unikano w tydzień zaduszny. Włóścianie jadałi kapustę z kaszami, grochem, ziemniakami, a gdy sytuacja materialna pozwalała — z dodatkiem mięsa. Na bazie słodkiej lub kiszonej przygotowywano zupy, zazwyczaj o gęstej konsystencji, przykładowo kapuśniak z grochem, ziemniakami i wieprzowiną. Z Podhala pochodzi kwaśnica. Słowo to dawniej oznaczało nie tylko samą polewkę, ale również sok z kiszonej kapusty. Poza głównym składnikiem dodawano jeszcze mięso. Zupę podawano z chlebem oraz ziemniakami, w przeciwieństwie jednak do kapuśniaku były oddzielnie gotowane na sytko. W Wielkopolsce przygotowywano parzybrodę. Nazwa dania pochodzi od tego, że gorące liście rośliny przyklejały się do twarzy jedzącego. Podstawowy skład potrawy należał do bardzo prostych: grubo pokrojona kapusta włoska oraz ziemniaki. Całość doprawiano zasmażką. Parzybroda występowała też w bardziej rozbudowanych wersjach z dodatkiem mięsa oraz grzybów, w takim wypadku rezygnowano z zasmażki. Na Pomorzu gotowano szarpak — polewkę z kiszonej kapusty, ziemniaków, cebuli oraz boczku. Maria Ochorowicz-Monatowa przytoczyła natomiast przepis na kapuśniak. Warzono go na solidnej porcji mięsa i kości, włoszczyźnie, grzybach i cebuli. Głównym składnikiem była kapusta kiszona. Zupę zaprawiano zasmażką na słoninie. Dodawano do niej pokrojone mięso, na którym ją gotowano, a także plastry kielbasy. Autorka publikacji kulinarnych doradzała, że zbyt kwaśny smak można złagodzić dodatkiem cukru.

Szczególnie znaczenie miał także groch z kapustą serwowany często podczas przyjęć weselnych. Na Śląsku przygotowywano poleśniki — placki z mąki pszennej czy kartoflanej lub tartych ziemniaków. Pieczono je na liściach kapusty i podawano z masłem oraz bryndzą. W okresie postnym kapustę jadano z grzybami okraszona olejem, w tej formie przeniknęła do menu wigilijnego. Kiedy zaś brakowało mąki, pieczono chleby z kwaśną kapustą. Z powiatu biłgorajskiego pochodzi sposób wyrobu kręząłek księżpolskich. Są to niewielkie główki kapusty, które najpierw

KWAŚNICA

(kuchnia podhalańska)

Składniki:

400 g żeberek wędzonych
(wieprzowych lub baranich)
400 g żeberek świeżych
(wieprzowych lub baranich)
2500–3000 ml wody
800 g kiszonej kapusty
200 g wędzonego boczku
2 ząbki czosnku
sól
pieprz
2 liście laurowe
gotowane ziemniaki

Żeberka myjemy, osuszamy i kroimy. Wrzucamy je do garnka z wodą, dodajemy sól i gotujemy. Kiedy woda się zagotuje, zmniejszamy temperaturę i zbieramy szum. Mięso gotujemy na wolnym ogniu przez 40–50 minut. Po tym czasie dodajemy pieprz, liście laurowe, czosnek, boczek pokrojony w kostkę oraz pokrojoną kapustę kiszoną. Gotujemy kolejne 30–40 minut. Zupę podajemy z ugotowanymi ziemniakami.



obgotowuje się w słonej wodzie z dodatkiem dużej ilości kopru, a następnie kisi przekładane przyprawami oraz czosnkiem. Kiszonkę podawano do gotowanych ziemniaków okraszonych skwarkami.

W Wielkopolsce oraz na Śląsku do dań obiadowych serwuje się modrą kapustę, czyli sałatkę z odmiany o czerwonym lub fioletowym zabarwieniu. Może być gotowana, smażona lub surowa, wydawana zarówno na ciepło, jak i na zimno. Ten sposób przygotowania warzywa został prawdopodobnie przejęty od niemieckich osadników osiedlających się na ziemiach polskich. Na Śląsku kapustę szatkuje się, doprawia octem, cukrem, solą, pieprzem, czasem dodaje jabłko. Smak dania wzbogaca przesmażony na patelni boczek z cebulą. W Wielkopolsce wśród składników są goździki, liść laurowy, ziele angielskie, zdarza się również wino, zwyczajowo jednak skąpiono mięsa. Modra kapusta pasuje do mięs smażonych i duszonych, rolady śląskiej, a także pieczonego drobiu.

Z kapusty robiono także nadzienia, w szczególności chętnie wypełniano nią pierogi. Jest też składnikiem kulebiaków, wypieków charakterystycznych dla kuchni kresowych oraz rosyjskiej. Robi się je z ciasta drożdżowego lub półkruchego i faszeruje zwykle kiszoną kapustą, mięsem, a nawet rybami. To właśnie nadzienia sprowokowały wymyślenie wielu genoz kulebiaka. Jedna z nich mówi o pochodzeniu niemieckim, od *Kohlgebäck* (dosł. ciasto z kapustą). Farsz z ryby nasuwa powiązania z Finlandią, gdzie panuje tradycja spożywania wypieków z rybą. Jeszcze inna hipoteza sugeruje rosyjski źródłosłów. W polskich gwarach wschodnich zachował się czasownik kulebać, odnoszący się do ugniatania, wyrabiania ciasta. Na Lubelszczyźnie popularny jest kulebiak generałowej Kickiej. Ten drożdżowy wypiek z nadzieniem mięsno-warzywnym związany jest z postacią Natalii Kickiej (1806–1888). Wśród jej wielu ról szczególnie odznaczyła się jako działaczka i patriotka, autorka pamiętników, a także archeolożka. Prowadziła majątek we wsi Jaszczów i to właśnie tam nadzorowała wypiekanie kulebiaka, który później nazwano jej nazwiskiem.

Jednym z popularnych dań, w którym wykorzystuje się liście kapusty, są również gołąbki. Zawija się w nie mieszaninę z mięsa mielonego, ryżu lub kaszy oraz innych dodatków, zależnych od lokalnej tradycji. Prawdopodobnie trafiły do Europy Środkowej i Północnej wraz z rozpowszechnianiem się kulinarnych wpływów Imperium Otomańskiego, czego przykładem może być szwedzkie danie *kåldolmar* (dosł. kapuściana dolma). W kuchniach Lewantu znajdziemy specjalną kategorię dań nadziewanych określaną terminem *dolma*. Dla przykładu na potrawę *sarma* składa się doprawione mięso mielone wymieszane z ziarnami zbóż i zawinięte w liść winogronowy. Król Karol XII Wittelsbach (1682–1718) po klęskę w bitwie pod Połtawą w 1709 roku schronił się na terytorium tureckim i założył obozowisko w Bender. Przez pięć lat pobytu na tamtejszej ziemi próbował lokalnych specjałów i niektórzy badacze to jemu przypisują przywiezienie do Szwecji przepisu na *dolma* oraz *köfte*, które było pierwowzorem szwedzkich klopsików. Znalezienie jednak

liści winogron nie było na dalekiej północy takie proste. Z pomocą przyszła autorka przepisów kulinarnych Anna Christina Cajsa Warg (1703–1769), która w swojej książce kucharskiej *Hjelpreda i hushållningen för unga fruentimber* (*Pomocnik gospodarski dla młodych kobiet*, 1755 r.) zastąpiła egzotyczne liście winogron swojską kapustą. Prawdopodobnie w przypadku polskich gołąbków zaszła podobna analogia. Zwraca jednak uwagę nazwa, która jest dokładnie taka sama jak gatunek znanego w całej Europie ptaka. Niektórzy doszukiwali się podobieństwa wielkości gołąbków do pieczonych gołębi. Filolog Marek Starachowski natomiast zaproponował teorię wywodzącą polską nazwę potrawy od ormiańskiego słowa *kālām* — oznaczającego kapustę — zniekształconego w wymowie na przestrzeni lat.

W czasach dawnych Słowian znano także groch, bób oraz soczewicę. W Polsce występowały tradycyjnie dwie odmiany grochu: siewny oraz rzadszy polny. Na południu kraju zgodnie z małopolską legendą nazywa się go łzami Matki Boskiej. Bóg postanowił ukarać ludzi za grzechy, zsyłając na nich głód. Maryi zrobiło się żal mieszkańców Ziemi i zaczęła płakać, prosząc Boga o miłosierdzie. Każda jej łza po zderzeniu z ziemią zmieniała się w ziarno grochu i dzięki temu ludzie przetrwali gniew Boży. W tradycji ludowej symbolizował odmowę zaręczyn, ale też nie mogło go zabraknąć na przyjęciach weselnych. Wierzono ponadto, że suszone ziarna mają właściwości chroniące przed urokami. Groch stanowił jeden z podstawowych produktów kuchni chłopskiej we wszystkich regionach ziem polskich. Jadano go w formie gotowanej bez dodatków lub z kapustą. Dodawano także do różnych farszów. Współcześnie jednym z najpopularniejszych dań z jego wykorzystaniem jest grochówka, często kojarzona z kuchnią wojskową.

Od dawnych czasów uprawiano też na ziemiach polskich bób. Jadano go ugotowanego, dawano także zwierzętom. Lekarz, botanik i pisarz Hieronim Spiczyński (ur. przed 1500–1550) pisał, że trzeba uważać z jedzeniem go, bo człowiek ma po nim dziwne sny. Z bobu, podobnie jak z grochu, robiono mąkę. Dodawano ją do klusek, polewek, a czasem nawet do chleba. Współcześnie to popularna przekąska podawana wczesnym latem, wykorzystuje się go również do przygotowania farszu do pierogów.

Fasolę na szerszą skalę zaczęto uprawiać w Europie pod koniec XVI wieku, gdyż wiele jej popularnych odmian pochodzi z Nowego Świata. Na liście polskich produktów rolnych chronionych w Unii Europejskiej znalazły się fasola piękny jaś z Doliny Dunajca, fasola wrzawska oraz fasola korczyńska. Na terenach wschodnich znana była karłowata fasola biała z czerwoną plamką przypominającą orła. Zyskała na znaczeniu podczas rozbiorów, kiedy dla wielu osób nadrzędną wartość stanowiło kultywowanie polskości oraz ochrona tradycji przed zapomnieniem. Hodowano ją na różnych ziemiach polskich w ogrodach. Stała się symbolem powstania styczniowego i walki o niepodległość. Dawniej wszystkie fasole jadano gotowane, dodawano je do barszczu czy robiono z nich farsz na przykład do pierogów. Na Podkarpaciu popularny był stokfist — fasola ze śliwkami. Jest kluczowym składnikiem nie tylko

PARZYBRODA

(kuchnia wielkopolska)

Składniki:

300 g wieprzowiny lub wołowiny
suszone grzyby
700 g kapusty włoskiej
250 g włoszczyzny
500 g ziemniaków
ziele angielskie
gorczyca
kminek
sól
pieprz

Mięso myjemy, kroimy w kostkę i wkładamy do garnka. Całość zalewamy zimną wodą. Suszone grzyby lekko sparzamy, odcedzamy i kroimy na drobne kawałki. Dodajemy pokrojone grzyby oraz przyprawy do garnka z mięsem i gotujemy do miękkości.

Kapustę włoską oczyszczamy i szatkujemy. Włoszczyznę i ziemniaki obieramy ze skórki, myjemy i kroimy w drobną kostkę. Wywar mięsny odcedzamy i zalewamy nim pokrojone warzywa oraz kapustę. Gotujemy około 40 minut. Po tym czasie do wywaru dodajemy wcześniej ugotowane mięso. Doprawiamy zupę do smaku solą i pieprzem.



zupy fasolowej, ale i fasolki po bretońsku, którą oprócz z roślin strączkowych robi się z marchwi, cebuli, czosnku, pietruszki, przecieranych pomidorów, smalcu oraz przypraw. Bardziej współczesne wersje mają w składzie boczek, kiełbasę, a pomidory zamieniane są lub wzmacniane smakiem koncentratu pomidorowego. Nie do końca wiadomo, czemu fasola gotowana w ten sposób zawdzięcza swoją nazwę. W kuchni francuskiej od połowy XIV wieku lub od XIX wieku znane było danie *cassoulet*, będące wolno gotowaną potrawką z mięsa i fasoli. Jego receptura powstała jednak na południu Francji. Georges Auguste Escoffier (1846–1935), jeden z najślynniejszych francuskich szefów kuchni oraz autor publikacji kulinarnych, wspominał o *garniture à la Bretonne* — jarzynach po bretońsku. Jest to fasola biała lub szparagowa z sosem bretońskim (robi się go z bulionu z jasną zasmażką z dodatkiem takich składników jak pokrojone w słupki: cebula, por, seler oraz grzyby), posypana natką pietruszki. Jedna z najstarszych polskich receptur na fasolkę po bretońsku pochodzi z 1918 roku z książki kucharskiej opublikowanej we Francji i skierowanej do kucharzy wojskowych Błękitnej Armii Józefa Hallera (1873–1960). Być może określenie „po bretońsku” było nawiązaniem do kraju, w którym powstał przepis, a dokładniej części, z której wywodził się sos bretoński. Danie to cieszyło się popularnością także w PRL-u.

Soczewicę uprawiano na ziemiach polskich już w neolicie. Doceniano jej pożywność, a także właściwości sycące. Spożywano ją w formie gotowanej, dodawano ją także jako produkt zagęszczający do polewek oraz farszów. Obecnie najczęściej znajdziemy ją w pierogach. We współczesnej kuchni ze względu na rozpowszechniający się nurt kuchni roślinnej wyrabia się różne pasty kanapkowe oraz dania przygotowywane z młodego zielonego groszku, grochu, soczewicy, bobu lub fasoli. Z roślin strączkowych powstaje także niemięso (bobowina, grochowina), składnik wegetariańskich oraz wegańskich klopsików, kotletów czy zapiekanek.

Niezależnie od statusu majątkowego polskie diety uwzględniały również inne warzywa, takie jak wspomniane wcześniej burak, marchew, rzepa biała i czarna, pasternak, brukiew czy kalarepa. Rzepa przez wieki gościła na stołach ludzi ubogich. Swoją kulinarną karierę zawdzięczała nie tylko smakowi, ale również przede wszystkim temu, że można się było nią łatwo nasycić. Podawano ją gotowaną, surową lub pieczoną, na okres zimowy suszono ją w dymie. Z Podkarpacia pochodzi przepis na zupę z rzepy z zasmażką i śmietaną. W zamożnych domach nadziewano ją lub gotowano z kiełbasą. W okresie postnym za czasów Władysława Jagiełły gościły dania z pasternakiem, który z kolei w kuchni szlacheckiej dodawało się do zup. Z menu zamożniejszych warstw zaczął znikać pod koniec XIX wieku. Brukiew niejednokrotnie ratowała ludność wiejską przed klęską głodową, szczególnie ważną rolę odgrywała podczas drugiej wojny światowej. Można ją dodawać do polewek czy przygotować z niej purée. Idealnie pasuje jako dodatek do tłustych mięs. Z kuchni kaszubskiej wywodzi się zupa z *żółtich wręków*, czyli żółtej brukwi. Jej głównymi składnikami było wspomniane warzywo pokrojone w kostkę, ziemniaki oraz mięso,

najczęściej gęszina. Charakterystyczny smak polewka zawdzięczała solidnej ilości majeranku. Na Śląsku podawano oberibę, jest to gwarowa nazwa kalarepy, a także dania z jej wykorzystaniem. W ten sposób mówiono zarówno o gęstej potrawie na ciepło, w skład której wchodziła pokrojona kalarepa duszona na maśle z dodatkiem zasmażki, jak i zupie z bulw oraz liści.

Znacznie bogatszy asortyment warzywnych specjałów gościł na stołach ludzi zamożnych. Stanisław Czerniecki wymienia w przepisach takie produkty jak: karczoch, kalafior, kalarepa, kapusta, botwina, szczaw czy sałata. Bronisława Leśniewska w publikacji *Kucharz polski jaki być powinien: książka podręczna dla ekonomiczno-troskliwych gospodyń* z 1856 roku proponuje marchew z groszkiem, jarmuż z kasztanami czy salsefię (inaczej kozibród porolistny) i skorzonę (inaczej wężymord). Ogromny wybór receptur dla koneserów jarzyn opracowała Maria Ochrowicz-Monatowa. W *Uniwersalnej książce kucharskiej* jest brukiew, dynia duszona w białym sosie, groch zielony z ryżem, pomidory duszone oraz na przykład szparagi po holendersku.

W Polsce jednymi z najpopularniejszych współcześnie warzyw są ziemniaki wywodzące się z Ameryki Południowej. Zostały sprowadzone do kraju przez Jana III Sobieskiego, a że przypadły do gustu kolejnym władcom oraz otoczeniu dworu królewskiego, sadzono je chętnie. Na szerszą skalę zaczęto uprawiać je w drugiej połowie XVIII wieku, a w XIX wieku były już dobrze znane nie tylko zamożnym. Jednak zanim ziemniaki trafiły na stoły, hodowano je w ogrodach jako ozdobne rośliny egzotyczne.

Jedna z opowieści mówi o tym, że Jan III Sobieski spod Wiednia wysłał do kraju worek ziemniaków Marysienie i nakazał posadzić je w Wilanowie. Prawdopodobnie jednak jako ciekawostka botaniczna pojawiły się jeszcze wcześniej, pod koniec XVI wieku we Wrocławiu. W 1588 roku papież Sykstus V (1521–1590) podarował bulwy botanikowi Julesowi Charlesowi de L'Écluse'owi (1526–1609). Ten natomiast wykonał ich rysunek i rozesłał do ogrodów w Norymberdze, Frankfurtu oraz Wrocławiu.

Nie ma chyba drugiego produktu, który doczekałby się tak wielu nazw. Są bałabaję, bambry, bundze, grule, kartofle, mandyburki, pyry czy ziemniaki. Ogółem lekką ręką ponad sto nazw i ich wariantów. Niepozorne bulwy ze względu na mnogość gatunków wykorzystywano na różne sposoby. Pieczone i gotowane stawiano na stołach jako pełen posiłek, używano ich również jako składnika innych dań. Występowały w każdym rejonie Polski. Na Kujawach przygotowywano z nich kartoflanekę — prostą polewkę, a także dodawano jako jeden ze składników innych zup. Z Wielkopolski pochodzi danie ślepe ryby. Na próżno jednak szukać w nim kawałka mięsa, w podstawowej wersji bowiem była to zupa postna. Jej przewrotna nazwa wynikała z absolutnego braku oczek tłuszczu. Podstawę ślepych ryb stanowią ziemniaki przetarte przez sito. Polewkę gotowano na warzywach i zabelano śmietaną czy maślaną. W niektórych wersjach występuje z myrzydą,

TŁUKAWICA

(kuchnia podkarpacka)

Składniki:

400 g grochu

800 g ziemniaków

150 g cebuli

100 g słoniny

(w wersji wegetariańskiej można zamienić

na olej rzepakowy)

sól

pieprz

tłuszcz do smażenia

Groch myjemy, zalewamy wodą i zostawiamy na noc do namoczenia. Następnego dnia gotujemy go w osolonej wodzie, po czym ubijamy tłuczkiem. Ziemniaki obieramy, gotujemy i tak samo jak groch ubijamy. Cebulę i słoninę kroimy w drobną kostkę i przesmażamy na patelni. Wszystkie składniki: groch, ziemniaki oraz cebulę przesmażoną ze słoniną dokładnie mieszamy. Dodajemy soli i pieprzu.

Na rozgrzaną patelnię z tłuszczem nakładamy tłu kawicę i smaży my ją z obu stron. Aby miała bardziej regularny kształt, można wykorzystać obręcz cukiernicze. Podajemy na ciepło z surówką.





czyli zasmażką. Z czasem zaczęto gotować również wersje z dodatkiem słoniny oraz mięsa. Jeszcze inną polewką z ziemniakami jest zalewajka. Nazwa ta pojawia się w słownikach języka polskiego późno, bo dopiero po drugiej wojnie światowej. Jest to zupa kartoflana z dodatkiem żuru, śmietany lub mleka, w ten sposób mówi się również na polewkę z ziemniakami oraz kapustą. Pogórzanie dodawali do niej jeszcze grzyby oraz słoninę.

W Świętokrzyskiem przygotowuje się prazoki (inna nazwa prażaki). Jest to rodzaj klusek wyrabianych w bardzo charakterystyczny sposób. Ziemniaki kroji się w kostkę i gotuje w osolonej wodzie. Kiedy są już prawie gotowe, na wierzch sypie się mąkę pszenną (można również użyć mąki prażonej przygotowanej tak jak do zasmażki). Po uwarzeniu odlewa się wodę, masę wrzuca się do miski i ubija tłuczkiem. Łyżką namoczoną w tłuszczu odkrawa się kawałki ubitych ziemniaków i układa na talerzu. Prazoki okrasza się słoniną oraz skwarkami i posypuje posiekany koperkiem. Danie podawane jest z zsiadłym mlekiem.

W XIX wieku na terenie Wielkopolski zaczęto przygotowywać przysmak o nazwie bambrozok. Były to tarte ziemniaki wymieszane z mąką pszenną, jajkami, cukrem i przyprawami. Masę układano na blasze i pieczono. Bambrozok serwowano na słodko z powidłami, musem jabłkowym czy śmietaną lub wytrawnie z kiełbasą i boczkiem. Dziś popularnością cieszą się złociste i chrupiące placki ziemniaczane. Można je jeść na różne sposoby: polane gulaszem mięsnym, z grzybami, z wędzonym łososiem, ze śmietaną czy ze śmietaną i cukrem. Ich mazurską odmianą są plince z pomoćką, czyli placki serwowane z twarogiem doprawionym przede wszystkim solą, pieprzem, czosnkiem. Plince występują również w wersji na słodko z musem jabłkowym, czarnymi jagodami czy posypane cukrem.

Z miasta Wisła wywodzi się żebrocza lub inaczej wiślanka. Według opowieści jej nazwa pochodzi od żebraka, który chodził od domu do domu i prosił o różne produkty. Z zebranych składników przygotował prostą zapiekankę. Żebroczkę robi się ze startych ziemniaków (zaparzanych wodą lub mlekiem), łączy się je z ryżem lub kaszą jęczmienną oraz skwarkami z boczku. Masę doprawia się też cebulą, majerankiem, pieprzem, kminkiem oraz solą.

Jedną z kulinarnych wizytówek Podlasia i Suwalszczyzny jest baba ziemniaczana. Potrawa wywodzi się z kuchni białoruskiej. Przyrządza się ją z surowych startych ziemniaków, cebuli, przesmażonych skwarek z boczku oraz przypraw, w niektórych przepisach pojawia się także jajko. Masę baby przelewa się do formy, piecze i podaje pokrojoną na grube plastry. Dobrze smakuje odsmażana na patelni. Potrawą z ziemniaków przyniesioną z Białorusi jest także kiszka ziemniaczana. Na Podlasiu, a także Kurpiach włączono ją do menu prawdopodobnie na początku XX wieku. Proces jej przygotowania zaczyna się od farszu. Na tarce ściera się ziemniaki, miesza je z podpieczonymi skwarkami z cebulą, śmietaną, pieprzem oraz solą. Masą nadziewano oczyszczone jelita, z takich samych produkowano kiełbasy. Na sam koniec kiszkę pieczono w piekarniku na złoty kolor. Podobny do

PLIŃCE Z POMOĆKĄ

(kuchnia mazurska)

Placki:

500 g ziemniaków
1 duża cebula
2 średnie jajka
2 łyżki mleka
2-4 łyżki skrobi ziemniaczanej
(zależnie od zawartości wody
w ziemniakach)
sól
pieprz
olej do smażenia

Pomoćka:

100 g twarogu
120 g śmietany 18%
2 ząbki czosnku
½ średniej cebuli
szczypiorek
sól
pieprz
wędzona ryba lub wędzonka

Ziemniaki obieramy, a następnie trzemy na tarce. Ścieramy też obraną ze skórki cebulę. Jeśli ziemniaki są bardzo wodniste, odlewamy nadmiar wody. Do startych warzyw dodajemy jajko, mleko, sól, pieprz i skrobię ziemniaczaną, po czym dokładnie mieszamy. Na rozgrzany tłuszcz wylewamy niewielkie placki. Smażymy na złocisty kolor.

Twaróg ucieramy ze śmietaną, solą i pieprzem. Dodajemy drobno posiekany czosnek oraz cebulę i dokładnie mieszamy. Szczypiorek drobno siekamy. Na placki nakładamy trochę pomoćki i posypujemy szczypiorkiem. Można również wzbogacić smak plięców wędzoną rybą lub wędzonką.



babki ziemniaczanej jest szandar kociewski. Tu również głównymi składnikami są surowe starte ziemniaki, cebula, jajka oraz przyprawy. Zapiekanka wzbogacona jest też boczkiem, którego kawałki układa się na wierzchu. W Borach Tucholskich jada się żuchel doprawiany jesienią gęsim tłuszczem. Ochweśnicki pyrczok przygotowuje się z ziemniaków, boczku, cebuli, majeranku, soli oraz pieprzu. Charakterystyczny smak nadaje mu także cukier, którym po wierzchu posypuje się danie przed pieczeniem.

W kuchni podhalańskiej serwuje się moskole — placki pieczone na blasze z dodatkiem tłuczonych gotowanych ziemniaków. Wybornie smakują z masłem, bryndzą, kiszoną kapustą, a nawet grzybami i sosami mięsnymi. Współcześnie do ich wyrobu używa się mąki pszennej, dawniej robiono je z owsianej lub jęczmiennej, która była tańsza oraz łatwiej dostępna. W najstarszych wersjach nie uwzględniano też ziemniaków. Praktycznie jeszcze do lat sześćdziesiątych XX wieku moskole zastępowały w wielu podhalańskich domach chleb, w związku z czym towarzyszyły też wszelkim obrzędom — choćby święcono je razem z innymi pokarmami w Wielką Sobotę. Bazie wraz z kawałkami placków rozrzucano po polu na wiosnę. Miało to zapewnić żyzność ziemi oraz udane zbiory.

Kolejnym daniem z wykorzystaniem ziemniaków są wywodzące się z kuchni podlaskiej z regionu nadbużańskiego zaguby. Robi się je z ciasta pierogowego oraz farszu ze startych ziemniaków, cebuli oraz przypraw. Podsmażone na patelni nadzienie wyklada się na rozwałkowane ciasto, po czym całość zwija się jak roladę. Zaguby kroi się pod skosem, po czym gotuje w gorącej osolonej wodzie. Podaje się je ugotowane, okraszone skwarkami, z surówkami, a także odsmażane na patelni. Można je serwować również w wersji postnej. Danie przygotowuje się w regionie nadbużańskim od XIX wieku. W kuchni kresowej na stołach goszczą kakory, rodzaj pierogów lub klusek z nadzieniem. Ich zewnętrzną część wyrabia się z ciasta ziemniaczanego z opcjonalnym dodatkiem drożdży. Farsz przygotowuje się z mięsa lub warzyw. Po uformowaniu kakory piecze się w piecu, aż zrobią się złociste, a ich skórka chrupka. Podaje się je okraszone skwarkami oraz smażoną cebulą.

W Łódzkiem w menu znalazły się kluski żelazne. Wyrabiane z gotowanych oraz startych ziemniaków w proporcji pół na pół. Do masy dodaje się również jajko, mąkę pszenną oraz sól. Kluski żelazne mają kształt wałeczków, serwuje się je okraszone słoniną, boczkiem i smażoną cebulą. Ziemniaczanymi kluskami są również znane na Mazowszu bendzwały szlacheckie. Mają wrzecionowaty kształt i nadziewane są farszem z wieprzowiny, kapusty oraz leśnych grzybów. Po uformowaniu gotuje się je w osolonej wodzie, po czym podaje okraszone skwarkami. Nazwa klusek wywodzi się od bęcwała — określenia na człowieka leniwego, głupiego i ociężałego. Wśród bogatej gamy produktów mącznych z wykorzystaniem ziemniaków odnajdziemy charakterystyczne dla kuchni góralskiej haluszkę, zwane także hałuskami czy gałuszkami. Nadaje się im nieregularny kształt i niewielki rozmiar. Wrzuca się je do rozgrzanej osolonej wody, rozdzielwszy kawałki ciasta

przy pomocy łyżki (wtedy występują pod nazwą kluski scykanne) lub rękoma. Podaje się je na ciepło z mlekiem, serem albo skwarkami z boczku czy słoniny.

Jednym z symboli Warszawy był bazar Różyckiego — targowisko na Pradze, którego początki sięgają końca XIX wieku. Założył je Julian Józef Różycki (1834–1919) — farmaceuta, właściciel kilku aptek oraz inwestor. Bazar najdynamiczniej rozwinął się po drugiej wojnie światowej, ale stracił na znaczeniu wraz z rozpoczęciem handlu na Stadionie Dziesięciolecia. Ostatecznie dobił go rozwój centrów handlowych oraz sklepów wysokopowierzchniowych. W latach świetności atrakcję bazaru stanowiły również stoiska z gastronomią, w szczególności serwujące flaki oraz pyzy. Ostatnie danie w wersji mazowieckiej to nic innego jak duże kluski przygotowywane z ziemniaków (surowych lub surowych i gotowanych), mąki, jaj oraz soli. Gotuje się je w gorącej wodzie, serwuje z zasmażoną kapustą lub okraszone skwarkami. Natomiast pierwszy przepis na flaki po warszawsku odnajdziemy u Lucyny Ćwierczakiewiczowej w książce *365 obiadów za pięć złotych*. Były to pokrojone w cienkie paski wnętrzości gotowane w rosole z dodatkiem warzyw. Podawano je z pulpetami z łoju. Pyzy z bazaru Różyckiego miały mięsne nadzienie z wołowiny przesmażonej na maśle z cebulą oraz dodatkiem bułki, a na wierzch łądowały skwarki z boczku ze zasmażoną cebulą. Sprzedawano je w słoikach owiniętych gazetą. To danie uliczne regularnie pojawiało się w fantazjach warszawiaków. O pyzach przy akompaniamencie Kapeli Warszawskiej Stanisława Wielanka śpiewał też aktor i piosenkarz Jarema Junosza-Stępowski (1925–2001).

Z bazarem Różyckiego, a także obchodami Wszystkich Świętych w Warszawie związany był pewien przysmak noszący nazwę pańska skórka (dawniej mówiono panińska skórka). To prostokątny, biało-różowy, dość twardy cukierek robiony z cukru, białek, gumy arabskiej, wywaru ze ślazu lub olejku kwiatu pomarańczowego zawinięty w biały papier. Jego nazwa odnosiła się do tego, że jest delikatny jak skóra młodej dziewczyny. Na początku XX wieku sprzedawano go w aptekach jako medykament dla dzieci łagodzący kaszel. W Warszawie przed cmentarzami pańską skórę wystawiano też na Wszystkich Świętych, a w Krakowie z okazji tego samego święta można było nabyć turecki miodek. Nazwa zapewne wywodzi się od popularnych tam przed wojną tureckich słodczy *rachatlukum*. Polski specjał przygotowuje się ze skarmelizowanego cukru, aromatów oraz orzechów. Dawniej na straganach ustawiano duże bryły, z których odłupywano mniejsze kawałki, dziś jest pakowany w foliowe woreczki w kształcie rożków. W Lubelskiem przy cmentarzach można nabyć szczyпки — rodzaj twardych cukierków z cukru, barwników oraz aromatów. Na Podlasiu natomiast sprzedawane są lizaki.

Innym przybyszem z Ameryki, o którym ponownie przypomnieli sobie kucharze oraz smakosze, jest topinambur, inaczej słonecznik bulwiasty, roślina z rodziny astrowatych. W Polsce uprawiano go od 1730 roku, ale nie przyjął się tak dobrze jak ziemniaki. Dziś wraca do łask nie tylko dzięki lekko orzechowej nucie smaku, ale również właściwościom zdrowotnym. Bulwy bogate są w żelazo i potas. Poleca się

ZAGUBY

(kuchnia podlaska)

Farsz:

700 g surowych ziemniaków
150 g boczku wędzonego
1 duża cebula
2 płaskie łyżeczki majeranku
pieprz
sól
olej do smażenia

Ciasto:

500 g mąki pszennej
225–250 ml wody
1 jajko
szczypta soli
1 łyżka oleju rzepakowego

Ziemniaki obieramy, ścieramy na tarce z drobnymi oczkami i odsączamy. Sok z ziemniaków odstawiamy na kilka minut. Następnie zlewamy go ostrożnie do innego naczynia i zbieramy skrobię, która została na dnie. Dodajemy ją do masy ziemniaczanej. Boczek kroimy w kostkę, cebulę drobno siekamy. Oba składniki przesmażamy na patelni.

Masę ziemniaczaną mieszamy z boczkiem, cebulą, pieprzem i solą. Smażymy, aż odparuje woda, i odstawiamy do przestygnięcia.

Wyrabiamy ciasto z mąki, wody, jajka i soli. Pod koniec dodajemy 1 łyżkę oleju. Wyrobinione ciasto rozwałkowujemy na kształt prostokąta. Na ciasto nakładamy farsz ziemniaczany i zawijamy, delikatnie przyklepując. Zrolowane ciasto kroimy pod skosem na kawałki o szerokości około 2 centymetrów.

Do garnka wlewamy 2500–3000 mililitrów wody. Dodajemy sól i doprowadzamy do wrzenia, po czym zmniejszamy temperaturę wody tak, by nie była wzburzona. Zaguby gotujemy około 12–15 minut. Przed podaniem odsmażamy je i podajemy z okrasą z cebuli.





MUZYKA: STANISŁAW RYSZARD WIELANEK
TEKST: WŁODZIMIERZ PATUSZYŃSKI

PYZY Z BAZARU

*Ktoś może lubić befsztyki,
Ktoś inny de volaj,
Kaczki, kurczaki, indyki,
Drób dla jednych to raj.*

*Jak kto mi fondnie, to proszę,
Nie płacę, ale owszem zjem.
Choć ja tych łakoci, no nie znoszę.
Co lubię, opowiem, bo wiem!*

*Dla mnie nie ma jak pyzy z bazaru,
Pyzy à la Różycki to cud.
A że zna się na kuchni nasz naród,
Wszyscy mówią, te pyzy sam miód.
Dla mnie bomba te pyzy z bazaru,
Na stojaka je wtrajać nie wstyd.
Do nich piwko z warszawskiego browaru
I już w dechę, i dobra, i git!
Ileż par butów i spodni!
Różności tysięcy sto!
Łapciuch stąd wyjdzie jak modniś,
Ale nie bawi mnie to.
Nie patrzę w te kramy jak gapa
I nikt nie mówi mi nic,
Aż w pobliżu nagle ten zapach,
Co nawet po nocach się śni!*

*I już czuję te pyzy z bazaru,
Więc kupuję, a w gębie sam miód.
Już kolejka, i młodzik, i staruch,
Bo na kuchni to zna się nasz lud.
Na te pyzy nie szkoda gotówki,
Jak cudownie parują, no spojrz.
Do nich dodaj dwa łyki z piersiówki
I cała Praga jest twoja już!*

*Więc spróbujcie te pyzy z bazaru,
Niech handlarka w słoiku wam da,
A na deser walczyk z gitarą.
I jest gites, jest wszystko jak trza!*

je szczególnie cukrzykom, osobom cierpiącym na choroby układu krwionośnego oraz anemikom.

Trudno wyobrazić sobie współczesną kuchnię europejską bez pomidorów. Warzywo to jest kolejnym przybyszem z Ameryki, lecz w porównaniu z ziemniakami jego wdrażanie do polskiego menu szło znacznie ociężalej. Pomidory pojawiły się na stołach w XIX wieku, ale szerszą popularność zyskały w XX wieku. Lucyna Ćwierczakiewiczowa podała przepis na zupę pomidorową z ryżem. Należało ją przygotować na lekkim rosole (występowała też w wersji postnej), zaprawiano ją kwaśną śmietaną wymieszaną z mąką i podawano z ryżem gotowanym na gęsto z masłem, a czasem też z grzankami. W *Uniwersalnej księdze kucharskiej* Marii Ochorowicz-Monatowej zawarto dwie receptury. Klarowną wersję robiono na pomidorach smażonych na maśle, a następnie przecieranych. Do bulionu wołowego dodawano ponadto szklankę wina i całość klarowano białkiem jaja. Podawano z grzankami z rogalików z parmezanem. Wersję ze śmietaną serwowano z ryżem. Makaron jako dodatek do zupy pojawił się później.

Krajobraz Polski przeplatany jest polami uprawnymi, łąkami oraz sadami. Każda pora roku ma swój urok. Wiosną drzewa owocowe obsypane są białymi i różowymi kwiatami. Lato objawia się soczystą zielenią oraz pożłaca łąny zboża. Jesień to czas zbiorów. Dojrzałe jabłka, gruszki, śliwki i winogrona ukrywają się wśród liści zmieniających kolor. Zima natomiast przynosi spokój, nakrywając cały świat białym, puszystym śniegiem. Otulone poranną mgłą kwitnące jabłonie zachwycają urokiem i zapraszają w gościnę, gdy ich gałęzie uginają się pod ciężarem soczystych owoców. Nic więc dziwnego, że jabłka od wieków zajmowały w polskiej kuchni i kulturze szczególne miejsce. Wśród ogromnej liczby odmian znajdziemy owoce soczyste, słodkie, kwaśne — takie, które nadają się do wyrobu soków oraz cydrów, i takie, które świetnie sprawdzają się jako składnik wypieków oraz dań.

Na podstawie znalezisk archeologicznych wiadomo, że na ziemiach polskich jabłka wykorzystywano od bardzo dawna. Ich pestki znaleziono między innymi na terenie osady w Biskupinie, gdzie obecnie mieści się muzeum osadnictwa z kręgu kultury łużyckiej. Jednak na większą skalę sady zaczęli zakładać dopiero zakonnicy w XII wieku. Przez wieki królowie wspierali sadownictwo, dzięki czemu dziś Polska jest jednym z największych producentów jabłek na świecie.

Jabłonie kwitną w kwietniu i maju. Mają delikatne białoróżowe kwiaty o pięciu płatkach i delikatnym zapachu. Są jadalne i charakteryzują się subtelnym smakiem. Można wykorzystać je jako ozdoby, a z ususzonych zaparzać herbatę. W medycynie naturalnej liście jabłoni wykorzystuje się także do przyrządzania naparów o właściwościach przeciwzapalnych oraz antybakteryjnych. Najczęściej jadane są jednak same owoce. Podaje się je na surowo jako zdrową, lekką przekąskę. Ze względu na łatwość przechowywania z jabłek można korzystać przez cały rok. To wspaniałe dodatki do ciast, deserów, mięs czy ryb. Pasteryzowane i świeże soki jabłkowe świetnie gaszą pragnienie.

Jedną z wczesnych odmian jabłoni jest papierówka. Charakteryzuje się niewielkimi owocami w kolorze zielono-żółtym z bardzo delikatnym miąższem, przez co raczej się ich nie transportuje. Papierówki najlepiej smakują zerwane prosto z drzewa. Można je wykorzystywać także do przygotowywania przetworów czy deserów. W województwie opolskim marynuje się je w słodkim syropie. Odmianą charakterystyczną dla Pomorza są jabłka czernińskie o białym soczystym miąższu. Aby przygotować z nich deser, usuwa się gniazda nasienne, smaruje obficie masłem, faszeruje suszonymi owocami, zapieka w piekarniku, a na koniec polewa rozpuszczoną czekoladą.

Dawniej jedną z powszechnych słodkości z wykorzystaniem jabłek był ze fir. Wyrabiało się go z musu jabłkowego wymieszanego z ubitymi białkami i bitą śmietaną. Chętnie jadano także jabłka faszerowane z nadzieniem z bakalii, suszonych owoców, rodzynek i orzechów doprawionych cukrem oraz przyprawami. W XIX wieku często przygotowywano ser jabłkowy. Powstawał poprzez długie gotowanie owoców z miodem, a później także z cukrem. Masę następnie przekładano do woreczków z materiału i suszono podobnie jak produkty nabiałowe. Aby wzbogacić jego smak, do masy dodawano także przyprawy, orzechy czy rodzyнки. Produkt obecny jest też w kuchni litewskiej pod nazwą *obuolių sūris*.

Bez jabłek nie ma też jabłeczніка, w niektórych regionach znanego pod nazwą szarlotka. Mimo że Polska słynie z upraw tych owoców, samych początków ciasta należy szukać w średniowiecznej Anglii. Jedna z pierwszych receptur pochodzi z książki kucharskiej *Forme of Cury (Techniki gotowania, 1390 r.)*. *Tartys in applis* (dosł. tarta z jabłkami) robiono jednak nie tylko z samymi jabłkami. Jej smak wzbogacały też figi, rodzyńki, gruszki i przyprawy, w tym szafran nadający jedzeniu piękny złoty kolor. Podobne wypieki przygotowywano również w innych europejskich krajach, a swój przepis na ciasto z jabłkami osadnicy holenderscy zabrali do Nowego Świata. Stanisław Czerniecki podzielił się recepturą na „ciasto na post jabłczane”, które było kawałkami jabłek owiniętych ciastem oraz usmażonych na oleju. Przed podaniem posypywano je cukrem. W *Modzie bardzo dobrej smażenia różnych konfektów* znalazł się zaś przepis na tort jabłkowy.

Warto przytoczyć dwa słowa o samych nazwach używanych w stosunku do tego ciasta. Obie stosowane są stosunkowo krótko, prawdopodobnie od początku XX wieku, o czym świadczy ich obecność w słownikach języka polskiego. W materiałach z XIX wieku jabłecznik pojawia się jeszcze wyłącznie jako napój. Skąd się zatem wzięła obco brzmiąca szarlotka? Niektórzy uważają, że od deseru stworzonego przez jednego z najslawniejszych francuskich kucharzy i cukierników Marie Antoine'a Carême'a (1784–1833). Opracował recepturę na *charlotte russe*, która składała się z kremu bawarskiego i biszkoptów (kocich jęczyczków). Sama nazwa miała uhonorować zarówno angielską księżniczkę Charlottę Augustę Hanowerską (lub według innej wersji Fryderykę Luisę Charlottę Wilhelminę Hohenzollern, znaną też jako Charlotta Pruska), jak i cara Aleksandra I. Pierwowzór jest jednak nieco



odległy od tego, co dziś nazywamy szarlotką, ze względu na rozpoznawalność kuchni francuskiej prawdopodobnie stwierdzono, że zagraniczna nazwa będzie brzmiała atrakcyjniej. Na pewno ledwie luźną inspiracją francuskim specjałem nie można nazwać przepisu na szarlotkę z książki Marii Ochorowicz-Monatowej. Zaleca wyłożyć rondel grzankami z bułki tak, by zachodziły jedna na drugą. W środku umieszczano masę z jabłek pokrojonych w cienkie plasterki i przesmażonych z cukrem oraz cynamonem, a potem wymieszanych z marmoladą morelową, migdałami oraz rodzynkami. Wierzch ciasta również przykrywano grzankami, po czym wstawiano do pieca. Patrząc na rycinę znajdującą się obok przepisu, można zobaczyć pewne podobieństwo wyglądu owej szarlotki do *charlotte russe*. W publikacji zawarto też przepis na szarlotkę z jabłek w kruchym cieście czy szarlotkę morelową, co sugeruje, że to określenie odnosi się do wypieków z różnymi owocami.

Całą sprawę dodatkowo komplikuje hasło ze *Słownika języka polskiego* zredagowanego przez Jana Karłowicza, Adama Antoniego Kryńskiego oraz Władysława Niedźwiedzkiego, gdzie szarlotką mianowano leguminę z jabłek upieczonych na kruchym cieście. Problemy dotyczące zarówno definicji, jak i nazwy na szczęście nie mają zupełnie wpływu na smak czy popularność wypieku. Każda rodzina ma swój ulubiony przepis na to ciasto. Współcześnie robi się je z ciasta kruchego, półkruchego, drożdżowego, może być z kruszonką czy pianą z ubitych białek. Miejscowość Góra Kalwaria słynie natomiast z czerlotki — szarlotki z wiśniami. Jest to ciasto na kruchym spodzie z jabłkami zasmażanymi z ziołami oraz wiśniami. To doskonały dodatek do filiżanki popołudniowej kawy czy herbaty.

Szczególnie jesienią i zimą w polskich domach smaży się różne placki. Uwielbiają je dzieci, ale i dorośli mają do nich duży sentyment. Jabłka pasują do nich idealnie, w szczególności tych podawanych na słodko. Najlepiej smakują ciepłe prosto z patelni, oprószone odrobiną cukru pudru, polane sokiem czy posmarowane konfiturami.

Mimo że jabłka kojarzą się w pierwszej kolejności z deserami i ciastami, to świetnie sprawdzają się jako składnik kuchni wytrawnej. Przełamiają smak smażonej wątróbki, nadadzą aromatu pieczonej kaczce czy słodczy czerninie. Dobrze komponują się także ze śledziami z cebulą. Na Podkarpaciu nie brakuje przepisów na kwaszone jabłka. Można je też przyrządzić po galicyjsku — w dębowych beczkach na trzy miesiące układa się warstwy posiekanej osolonej kapusty na przemian z jabłkami. Dodaje się je do dań mięsnych oraz sałatek.

Jabłko i jabłoń to symbole bardzo związane z Polską. Na przestrzeni wieków pisali o nich wybitni poeci. Motyw jabłka znajdziemy w twórczości Jana Kochanowskiego, ale też w poezji polskich noblistów, Czesława Miłosza (1911–2004) oraz Wisławy Szymborskiej (1923–2012). W kulturze ludowej jabłko miało skojarzenia i pozytywne, i negatywne. Ze względu na chrześcijaństwo kojarzyło się z grzechem oraz nieposłuszeństwem, bowiem biblijna Ewa namówiła Adama do zjedzenia zakazanego owocu. Równocześnie kwiat jabłoni symbolizował miłość, porównywano

KÙKLE KASZUBSKIE

(kuchnia kaszubska)

Składniki:

130 g mleka
30 g cukru
250 g mąki pszennej
60 g masła
1 jajko
10 g drożdży
5–6 małych jabłek
30–60 g rodzynek
cynamon
cukier puder lub lukier

Mleko wlewamy do garnuszka i lekko podgrzewamy. Dodajemy łyżkę cukru, drożdże oraz łyżkę mąki i dokładnie mieszamy. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 20 minut. Do miski wysypujemy pozostałą mąkę i cukier, dodajemy miękkie masło i jajko. Dolewamy mleko z drożdżami i dokładnie wyrabiamy. Miskę przykrywamy gazą lub lnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 30 minut.

Ciasto dzielimy na sześć równych części. Rodzynki sparzamy gorącą wodą. Jabłka obieramy ze skórki i wydrążamy, do zrobionej dziury wysypujemy rodzynki, a całość posypujemy cynamonem. Owijamy jabłka roztopionym ciastem, tak by cały owoc był w środku. Kùkle pieczemy przez 30–35 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Po upieczeniu posypujemy je cukrem pudrem z cynamonem lub polewamy lukrem.



do niego także piękno kobiet. Ze względu na ogromny szacunek, jakim dawniej darzono jabłonie, w niektórych regionach Polski nie można było wspinać się na nie w butach. Wierzono także, że ścięcie drzewa może spowodować śmierć. Owocom przypisywano moc przyciągania miłości, szczęścia i zdrowia, dlatego też ozdabiano nimi drzewka bożonarodzeniowe. Na południu kraju po kolacji wigilijnej gospodarz dzielił jabłko na liczbę kawałków odpowiadającą liczbie domowników. Jeżeli przeciął pestkę, to nie wszyscy mieli doczekać kolejnych świąt. Jabłoń i jej owoce to częsty element pieśni miłosnych i weselnych. Panowało także przekonanie, że jeśli dziewczyna przejdzie w wigilię koło chłopca, jedząc jabłko, to szybko zostanie jego żoną. Owoców używano także w magii miłosnej oraz dawano do zjedzenia młodej parze podczas wesela, tuż przed ich pierwszą wspólnie spędzoną nocą. W Europie jabłko to również symbol królewski — tak samo jak owoc nazywa się złotą kulę z krzyżem, która wraz z berłem i koroną stanowi insygnia władzy.

Rumiany owoc był zarówno symbolem płodności, jak i łącznikiem między światami żywych i zmarłych. Ten drugi motyw został wykorzystany w kujawskiej opowieści *O trzech siostrach i jabłku* spisanej przez Oskara Kolberga. Pewnego dnia trzy młode dziewczyny pracowały w polu, kiedy nadszedł powózem mężczyzna. Rzucił między kapustę czerwone jabłko i porwał pannę, która mu je podała. Zawiódł ją do swego dworu w lesie, zostawił na włościach z jabłkiem w ręku i kazał pilnować dobytku. Dziewczyna mogła robić wszystko poza zagładaniem do jednego pokoju. Ciekawość okazała się jednak silniejsza. Po otworzeniu drzwi oczom młódki ukazał się okropny widok. Cała podłoga była we krwi. Nie dość, że przestraszona upuściła jabłko, to jeszcze czerwonych plam nie dało się w żaden sposób wytrzeć. Po powrocie mężczyzny prawda szybko wyszła na jaw. Pan za karę uciął jej głowę, a ciało ukrył pod kamieniem. Podobny los spotkał i drugą siostrę. Trzecia dziewczyna okazała się mądrzejsza. Zajrzała do zakazanego pokoju, ale ponieważ nie miała ze sobą jabłka, to nie spadło i nie ubrudziło się. Kiedy pan wrócił z kolejnej wyprawy i nie zobaczył na owocu śladu krwi, postanowił poślubić ostatnią siostrę. Gdy znów udał się w podróż, kobieta odkryła magiczną moc jabłka. Po uderzeniu w kamień, pod którym zakopane były ciała jej siostr, te wróciły do życia. Roztropna kobieta ukryła je na dworze i czekała powrotu męża. Wieczorem zapytała go, czy jest nieśmiertelny. Niczego nieświadomy mężczyzna wyznał, że praktycznie tak, a życia można go pozbawić, wyłącznie zabijając owcę leżącą pod ogromnym kamieniem na polu. Gdy tylko zasnął, siostra postanowiła się zemścić. Wracając, turlała jabłko przy kamieniach, dzięki czemu wszyscy zabici przez potwora wracali do życia.

Wśród jesiennych owoców popularne są również gruszki, cenili je zresztą już dawni Słowianie. Często rosły w okolicach pól, a ich rozłożyste korony rzucały duży cień, w którym można było się schować przed letnim słońcem. Kiedy znajdująca przy domu grusza zakwitła w danym roku drugi raz, uznawano to za omen zapowiadający śmierć pierwszej osoby, która to zauważyła. Od XIII wieku za sprawą

kultury chrześcijańskiej gruszki zaczęły symbolizować miłość Boga do ludzi oraz miłość matczyną. Wierzono również, że może się w nią zamienić zmosfera — dusza człowieka żywego lub martwego, najczęściej kobiety, która przychodziła nocą podczas snu i wysysała energię życiową, a także krew. W wielu regionach grusza była święta jak jabłoni. Owoce często suszono, przygotowywano z nich kompoty, robiono desery. Suszonych gruszek nie mogło zabraknąć na wieczerzy wigilijnej, świetnie nadawały się do słodkich wypieków, ale też mięs. W XIX wieku suszone gruszki w miodzie polecano jako zakąskę do wódki.

Kolejnym wykorzystywanym w kuchni owocem są śliwki. Przygotowuje się z nich aromatyczne powidła, kompoty, musy czy marynuje w occie. To też dodatek do ciast oraz deserów. Jednym z polskich specjałów są również śliwki w czekoladzie. Z upraw owców słyną okolice wsi Sechna. Legenda mówi, że tak jak w Łącku proboszcz nakazał wiernym za każdy zły uczynek sadzić jabłonie, tak kapłan z Sechny kazał uprawiać śliwy. Sprytni mieszkańcy jednak szybko nauczyli się przerabiać pyszne owoce na śliwownicę, mocny alkohol na bazie śliwek. Proboszcz ponownie wykazał się sprytem i mądrością. Aby wierni nie wykorzystywali wszystkich owoców do wyrobu trunków, zaczął namawiać do ich wędzenia. Tak zrodził się zwyczaj przygotowywania wędzonych śliwek, wspaniałego, aromatycznego dodatku do deserów, kompotów, mięs, a także owsianek i kleików. Równie ciekawe w smaku są wędzone śliwki szydlowskie.

Czerwiec to w Polsce miesiąc truskawek. Obecnie znany nam owoc powstał ze skrzyżowania poziomki wirginijskiej oraz poziomki chilijskiej — przywiezionej w 1714 roku przez francuskiego szpiega Amédéego-François Fréziera (1682–1773) przebywającego na misji w Chile i Peru. Szczególnie cenioną odmianą jest późno owocująca *kaszëbskô malëna* — truskawka kaszubska z północy Polski. Wprawdzie osiąga niewielki rozmiar, ale cechuje ją wyjątkowa słodycz i przepiękny zapach. Ze względu na smak, wygląd i wartości odżywcze truskawki spożywane w postaci ciast, kompotów oraz deserów należą do najpopularniejszych czerwcowych przysmaków. Przerobione na dżemy, powidła i soki pozwalają natomiast poczuć klimat lata jesienią oraz zimą.

Przed rozpowszechnieniem truskawek pospolitą zbieraną przez dzieci drobną przekąską były poziomki. Bardzo często pojawiały się w opowieściach i bajkach, pochodzenie tych owoców zostało wyjaśnione w historii *Poziomka*. Jeszcze jako dziecko Pan Jezus wybrał się do lasu zebrać różne rośliny. Zwrócił uwagę na niepozorną sadzonkę o białych kwiatach bez zapachu, a ona nieśmiałym szeptem wyznała mu, że nie ma co konkurować z pięknymi kwiatami, przez co nieco jej smutno. Mimo to dziękuje za swoje życie. Pan Jezus obiecał, że za swoją skromność będzie miała wonny i pożądany przez wszystkich owoc. Kiedy pocałował jej kwiat, płatki opadły, a zamiast nich pojawiła się dorodna poziomka. W innej powiastce, o tym samym tytule, głównym bohaterem jest młody, chciwy i skąpy chłopak. Nazbierał w lesie owoców i w drodze do domu spotkał Matkę Boską, która go zapytała, co ma w kubku.



Głupi i pazerny młodzian w obawie, że kobieta będzie chciała od niego owoców, odpowiedział „nic”, na co Maryja sprawiła, że poziomkami nie da się nasycić.

Kolejnym czerwonym owocem, na który sezon rozpoczyna się w czerwcu, są maliny. Dzięki zakonnikom w średniowieczu zaczęto je uprawiać w przyklasztornych ogrodach. W tradycyjnej medycynie ludowej wyrabiany z nich sok podawano na problemy z trawieniem, przy przeziębieniu, a także na wzmocnienie. Ich piękny czerwony kolor, a także upojny zapach sprawiły, że są kojarzone z miłością i erotyzmem. W polskiej poezji zarówno owoce, jak i tereny porośnięte krzakami malin towarzyszą kochankom, porównuje się także do nich urodę dziewczyny czy słodycz kobiecych ust. Nawet kolczaste pędy nie są w stanie odstraszyć nikogo przed zbieraniem malin, stąd też owoce te symbolizują również tajemnicę i coś niedostępnego, ale bardzo kuszącego. Chętnie nawiązywał do nich w swojej poezji Bolesław Leśmian (1877–1937). W kuchni maliny wykorzystuje się do produkcji dżemów, konfitur i soków. Wzbogacają smak wypieków, ciast i deserów na zimno. Drożdżowe bułki z malinami czy wykwintny sernik polany malinowym musem to mocno zapadające w pamięć smaki polskiego lata. Równie niezastąpione są jako dodatek do dań wytrawnych. Sos z malin można przygotowywać jako alternatywę dla sosów na bazie wina. Warto także wspomnieć, że Polska należy do czołowych producentów malin oraz truskawek.

Do lasu wyprawiano się również po borówkę czernicę znaną też pod nazwą czarnej jagody. Według jednej z opowieści po stworzeniu świata przez Boga diabeł też chciał mieć coś swojego. Uformował więc czarne jak noc jagody i przeklął je. Każdego, kto ich spróbował, czekała śmierć. Niezadowolony Stwórca dodał wokół owoców cztery listki tworzące znak krzyża i w ten sposób zdjął ich okropną właściwość. Od tego czasu są zupełnie nieszkodliwe, a ludzie chętnie je zbierają. W kulturze ludowej wykorzystywane były do wróżb pogodowych. Jeśli krzaki oblepiały owoce, zapowiadało to ciężką zimę. Natomiast jedzone po zakwitnięciu czereśni powodowały, że człowiek często zapominał o różnych rzeczach. Czarne jagody wykorzystuje się jako farsz do pierogów. Robi się z nich też sosy, dżemy czy soki.

Na Podkarpaciu odnotowano obecność żywności z owocami derenia jadalnego. Ich krzewy rosły na ziemiach polskich od czasów dawnych, ale obecnie można je znaleźć jedynie na terenie Ukrainy. Jego pestki znaleziono na terenie osady w Biskupinie. Robi się z niego dżemy, dodaje do czekolad. Na liście produktów regionalnych znalazł się też kiszony dereń. Uzyskiwało się go z owoców jeszcze niedojrzałych, zielonych. Wypełnione nimi beczki zalewano solanką i odstawiano, by zaszedł proces fermentacji. Po ukiszeniu wybierano owoce, doprawiano je oliwą z ziołami. Podawano do mięs oraz dodawano do sosów. Owoce krzewu były także ważnym składnikiem cenionej nalewki — dereniówki. Wyżej wymienione produkty występowały w kuchni dworskiej.

Wśród popularnych letnich smakołyków znajdziemy także jeżyny, czereśnie, wiśnie, porzeczkę oraz agrest. Można je wykorzystywać tak samo jak truskawki.

XVII, 3.

W. Rosaceae.
L. Rubae.



Himbeere.

397. *Rubus idaeus* L.

W MALINOWYM CHRUSŃNIAKU

*W malinowym chruśniaku, przed ciekawych wzrokiem
Zapodziani po głowy, przez długie godziny
Zrywaliśmy przybyłe tej nocy maliny.
Palce miałaś na oslep skrwawione ich sokiem.*

*Bąk złośnik huczał basem, jakby straszyl kwiaty,
Rdzawe guzy na słońcu wygrzewał liść chory,
Złachmaniałych pajęczyn skrzyły się wisiory,
I szedł tyłem na grzbiecie jakiś żuk kosmaty.*

*Duszno było od malin, któreś, szepcząc, rwała,
A szept nasz tylko wówczas nacichał w ich woni,
Gdym wargami wygarniał z podanej mi dłoni
Owoce, przepojone wonią twego ciała.*

*I stały się maliny narzędziem pieśzcoty
Tej pierwszej, tej zdziwionej, która w całym niebie
Nie zna innych upojeń, oprócz samej siebie,
I chce się wciąż powtarzać dla własnej dziwoty.*

*I nie wiem, jak się stało, w którym okamgnieniu,
Żeś dotknęła mi wargą spoconego czoła,
Porwałem twoje dłonie — oddałaś w skupieniu,
A chruśniak malinowy trwał wciąż dookoła.*

Jednym ze sposobów przechowywania owoców takich jak śliwki czy gruszki jest także marynowanie ich w słodko-kwaśnej zalewie na bazie octu. Przygotowywano z nich także polewki. Na Kaszubach robiono *zupę brzadowô*. Jej nazwa pochodzi od *brzadu*, czyli suszonych jabłek, gruszek, śliwek i wiśni. Podawana jest z kluskami i zawiera w składzie mleko lub śmietanę. Na Podkarpaciu wszystkie zupy owocowe określa się mianem *pamuły*, są wśród nich polewki z produktów świeżych oraz suszonych. Dawniej serwowano je z ziemniakami, dziś częściej dodaje się grzanki, biszkopty czy inne ciasteczka, a także makaron.

Obok suszonych owoców i maku ważnymi dodatkami do wypieków są migdały oraz orzechy włoskie i laskowe. Ozdabia się nimi ciasta, dodaje do słodkich mas, podaje do deserów. Szczególne znaczenie odgrywają w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej, stanowią bowiem wraz z pestkami słonecznika oraz dyni podstawę różnych pesto oraz past. Migdały ze względu na swoje pochodzenie przez bardzo długi czas praktycznie nie były obecne w kuchni ludzi biednych. Królowały na stołach bogatych mieszczan oraz szlachty. Nie szcędzono ich do przygotowania słodkości, ale pojawiały się jako dodatek do dań mięsnych oraz rybnych. Czerniecki pisał też o polewce migdałowej — zupie z rozcieranych migdałów z cukrem oraz rodzynkami. Podawano ją z gotowanym ryżem.

Leszczyna jest częścią krajobrazu ziem polski od bardzo dawna. Z jej drewna wykonywano różne sprzęty, od wieków cenione są również orzechy wykorzystywane jako pokarm oraz nośnik oleju. W kulturze ludowej często utożsamiana była z drzewem życia. W jej konarach mieszkaly ptaki, pod gałęziami schronienie znajdowali ludzie oraz zwierzęta kopytne, natomiast wśród korzeni ukrywały się zaby oraz węże. Wierzono, że jej liście oraz gałązki chronią przed czarami oraz uderzeniami pioruna. Z tego materiału miały też powstawać najlepsze różdżki. Leszczyna i orzechy symbolizują ponadto płodność, motyw ten często pojawia się w pieśniach miłosnych oraz weselnych. Roślina jest również ważna w kulturze chrześcijańskiej. Według podań ludowych, kiedy święta rodzina uciekała przed Herodem, leszczyna dała im schronienie. W Małopolsce jadano orzechy laskowe na wigilię, aby uchronić się przed bólem zębów, wetknięte między snopki miały przynieść urodzaj. Z leszczyny i niedojrzałych orzechów robiono wieniec dożynkowy. Współcześnie orzechy laskowe przede wszystkim wykorzystywane są w cukiernictwie, jako dodatek do ciast oraz deserów, tak jak dawniej tłoczy się z nich również olej. Na przednówku chłopci dodawali czasem kwiatostany męskie leszczyn do mąki na chleb.

Pierwotnymi siedliskami orzechów włoskich były Bałkany, Turcja, rejon Morza Czarnego, Kaukaz oraz Azja Środkowa. Ze względu na smaczne i odżywcze orzechy bardzo szybko zaczęto kultywować je w innych częściach Europy. W Polsce znane są i uprawiane od setek lat. Orzechy włoskie wykorzystuje się jako składnik ciast oraz deserów, a także nalewek i wódek smakowych.

Za czasów dawnych Słowian Polska była krajem bardzo zalesionym. Gęste bory, knieje, tereny podmokłe i kwieciste łąki dostarczały bogactwa produktów



spożywczych od dziczyzny począwszy, przez miód, owoce dzikich roślin, grzyby i na leczniczych ziołach skończywszy. Do popularnych przypraw należały wówczas: czosnek, chrzan, jałowiec, chmiel, macierzanka, mięta, prawdopodobnie około tysiąca lat temu dołączył do nich też lubczyk.

Wśród dzikich roślin, które przez wieki zajmowały ważne miejsce w polskiej diecie, należy wspomnieć również o mannie polskiej, gatunku trawy manna jałalna (w kulturze ludowej różnych krajów Eurazji terminem manna określano także inne rośliny, w sumie około dwadzieścia gatunków). Występuje praktycznie na wszystkich ziemiach polskich, rośnie konkretnie na terenach podmokłych. Wzmiankowano o niej w podręcznikach rolniczych już w XVI wieku. Przystano ją zrywać w XIX wieku wraz ze zmianami środowiskowymi, a także zwyczajów żywieniowych. Manna polska występuje pod wieloma lokalnymi nazwami. Zbierano ją o świcie od końca czerwca do jesieni przy pomocy specjalnych sit zamoczonych na drążku, następnie ją suszono i kruszono. Jedną z jej cenionych właściwości było pęcznienie. Chętnie jadali ją zamożni ludzie — gościła na stole Jadwigi i Jagiełły, a w *Modzie bardzo dobrej smażenia różnych konfektów* zawarto przepis na naleśniki nadziewane manną ugotowaną z dodatkiem cukru i rodzynek. W średniowieczu jednak prawdopodobnie chodziło o mannę kalabryjską, czyli suszony sok z jesionu mannowego, drzewa występującego na Bałkanach i w południowych Włoszech. Stanowił substytut cukru. Nie sposób też pominąć nawiązania do biblijnej manny — niezwykłego pokarmu, którym Bóg obdarował Izraelitów blakających się po pustyni.

Zdecydowanie najważniejszym dzikim warzywem ludu polskiego była komosa biała, zwana w wielu częściach Polski także lebiodą lub łobodą. Wykorzystywano ją podobnie jak współcześnie szpinak, dodawano ją do polewek, kasz lub robiono z niej przystawkę. Występuje masowo jako chwast w uprawach okopowych i pozyskiwano ją jako produkt uboczny pielienia upraw. W diecie ludności ziem polskich znalazł się też szczaw, rodzaj roślin z rodziny rdestowatych, którego liście mają charakterystyczny kwaśny smak. W biednych domach najczęściej wykorzystywano go do przygotowania polewek, w szczególności tych postnych. Gościł też na stołach wyższych stanów. W kuchni staropolskiej podawano z nim kurczęta, kapłony, cielęcinę oraz ryby. Lucyna Ćwierczakiewiczowa wykorzystywała go do zrobienia zupy szczawiowej, którą gotowało się na rosole i zabielało śmietaną wymieszaną z mąką.

Stare zielniki wśród ważnych w kulturze i kuchni roślin wymieniają także pokrzywę. Z jej włókien robiono tkaniny, używano jej szeroko w ziołolecznictwie. W niektórych regionach była kojarzona z diabłem i siłami nieczystymi, w innych wręcz przeciwnie. Liście miały przeganiać strachy, widma oraz chronić przed urokami czarownic. Barwiono nimi pisanki na zielono, wykorzystywano je także do wyparzania naczyń na mleko, co miało zapobiegać jego zepsuciu. Z młodej pokrzywy robiono sałatkę, a także zupę. Potrawy te były charakterystyczne dla

przednówka, kiedy ludzie niejednokrotnie borykali się z brakiem produktów spożywczych. Liście często dawano również jako pokarm dla zwierząt.

Z innych dzikich warzyw liściowych zbieranych na terenie Polski należy wymienić ostrożeń łąkowy i warzywny, nazywane na południu Polski szczerbakiem lub scyrbokiem, rzodkiew świrzępę, gorczycę pełną, podbiał pospolity, ślaz dziki i zaniedbany. Dodawano je głównie do polewek, placków i mąki na chleb. W okresach głodu spożywano kłącza perzu, które myto, suszono i mielono. W Karpatach jadano też kłącza czyścica błotnego.

Pachnącą macierzankę wykorzystywano na różne sposoby. Używano jej głównie do naparów, ale także przygotowywano z niej kąpiele, które kobietom miały zapewnić potomstwo, leczyły infekcje dróg rodnych, a nowo narodzonym dzieciom zapewniały zdrowie oraz dobry rozwój. Pleciono z niej wianki święcone w Boże Ciało lub oktawę Bożego Ciała. Zgodnie z ówczesnymi przekonaniem chroniły obejście przed burzą, gradem oraz piorunami. W wigilię natomiast okadzano nimi drzewka w sadzie, aby w najbliższym roku wydały dużo owoców.

Miętę natomiast w tradycyjnej medycynie ludowej przygotowywano przede wszystkim na niestrawność i bóle brzucha. Dawano ją także dla zdrowotności krowom. Przed czarami z kolei chroniło zwierzęta okadzanie suszonymi liśćmi. Mięta umieszczona pod łóżkiem umierającego odpędzała jego rozpacz oraz ułatwiała pogodzenie się ze śmiercią. Na południu Polski miętę często dodawano do twarogu, a także pierogów. Wykorzystywana była także w cukiernictwie, w szczególności do wyrobu landrynek i cukierków. Dodaje się ją do napojów, soków, herbatek ziołowych, nalewek oraz wódek smakowych.

Od najdawniejszych czasów stosowano w kuchni kminek zwyczajny, nazywany także karolką. Odgrywał również ważną rolę w ziołolecznictwie. Zbierano go na łąkach i pastwiskach. Przypisywano mu właściwości magiczne odpędzania sił nieczystych, często wykorzystywany był też w magii miłosnej. Być może ze względu na symbolikę ochronną masowo dodawano go do chleba. Wzbogacano nim smak produktów nabiałowych, a w Małopolsce również mięs, czego przykładem jest długo duszona karkówka z sosem pachnącym kminkiem. Na Śląsku na śniadanie dawniej często jadano germuszkę, polewkę trochę podobną do wodzianki. Robiono ją z chleba z kminem, wody, jajek oraz masła. Czasem występowała też w wersji z owocami i mlekiem.

Chmiel współcześnie kojarzy się głównie z piwem, dawniej miał znacznie więcej zastosowań. Dodawano go jako przyprawę do miodów pitnych czy chleba. W Bieszczadach jego pędy układano w progu i przy oknie, aby ochronić dom przed złymi istotami czyhającymi na dzieci. Nie mogło go też zabraknąć na przyjęciu weselnym. W młodych rzucano szyszkami tej rośliny, co miało zapewnić liczne potomstwo, a także przychylność przodków. Pieśń *Oj, chmielu, chmielu* śpiewano podczas zaślubin. Jest to jeden z najstarszych utworów weselnych i ogółem jedna z najstarszych polskich pieśni — pochodzi z X wieku, ale jej geneza prawdopodobnie sięga czasów przedchrześcijańskich. W XIX wieku wykonywano ją praktycznie we



wszystkich częściach kraju, w których przeważała ludność polska. Melodię, na jaką śpiewa się *Oj, chmielu, chmielu*, wplótł do kilku swoich utworów Fryderyk Chopin.

Lubczyk, którego nazwa pochodzi od polskiego czasownika lubić, od wieków łączono z miłością. Takie imię nosił również słowiański bóg miłości znany jako Lubicz. Jego atrybutami były ptak i malowane na zielono jajko. Lubczyk dodawany do jedzenia zapewniał zgodę małżonkom, a także utrzymywał miłość. Młode dziewczyny wplatały sobie liście lubczyku w wianki lub nosiły pod bluzką, by podobać się chłopcom. Wierzono także, że kąpiel w nim ogólnie wpływa na powodzenie w miłości. Lubczyk ma bardzo charakterystyczny, intensywny aromat, a dodany do potraw sprawia, że mocniej czujemy smak umami. W kuchni staropolskiej przyprawiano nim rosół, zupy czy sosy. Można posypać nim też ugotowane ziemniaki. Z okolic wsi Lubcza pochodzi przepis z wykorzystaniem tej rośliny, a także opowieść tłumacząca genezę jej nazwy. Kazimierz Wielki lubił wyprawiać się na polowania. Wracając z wyprawy wołyńskiej, przemierzał za zwierzyną lubeckie lasy. Jedną noc spędził w lokalnej karczmie, w której podano mu niezwykłą zupę. Władca zachwycony jej smakiem zapytał żonę karczmarza, z czego jest zrobiona. Kobieta powiedziała, że z lokalnych ziół, których nazwy nie zna. Król zatem suszone ziele mianował lubczykiem, bo miało pochodzić od pobliskiej wsi Lubcza. Współcześnie również przygotowuje się w tych okolicach aromatyczną polewkę z tym ziołem. Wśród jej składników znajdziemy też marchew, pietruszkę, ziemniaki, selera, mięso (boczek, mięso wołowe, drób, a dawniej nawet dziczyznę). Zupę zagęszcza się serem topionym lub śmietaną.

Chrzan z kolei zakorzenił się w kulturze chrześcijańskiej i trudno sobie bez niego wyobrazić Wielkanoc. Jedną z ważnych polskich tradycji jest święcenie pokarmów w Wielką Sobotę. Rodziny przygotowują koszyczki wypełnione chlebem, jajkami, wędliną, solą i pieprzem, zwyczajowymi w danym regionie specjami i właśnie chrzaniem. W niektórych częściach Polski zagryzano go przed święceniem jedzenia, aby poczuć gorycz męki Jezusa. Sam chrzan rośnie na ziemiach polskich od czasów najdawniejszych, jego pierwotne stanowiska zlokalizowane są nad Morzem Czarnym, a Słowianie przenieśli go dalej na zachód. Doprawiano nim jedzenie, ale także wykorzystywano w medycynie ludowej jako remedium na zgagę, paraliż czy środek na wzmocnienie wzroku. Współcześnie jego starty korzeń wymieszany ze śmietaną, octem, cukrem i solą to świetny dodatek do pieczonego mięsa, wędlin czy jajek. Kiedy dodamy do mieszaniny również ugotowane i starte buraki, otrzymamy ćwikłę. Chrzan pojawia się także w przepisie na ozory w sosie chrzanowym.

Warto również wspomnieć, że w kuchni Polski do przygotowywania mięs często wykorzystuje się szyszkojagody jałowca. Dawniej wierzono, że strzegą przed złymi mocami, do tego dym jałowcowy miał chronić przed chorobą, stąd też prawdopodobnie z czasem zaczęto go wykorzystywać do wędzenia wędlin, a potem ryb, mięs czy kiełbas. Panował pogląd, że skoro broni ludzi przed zarazą, to również

będzie zapobiegał psuciu się mięsa. Z szyszkojagód robiono też soki, konfitury, wódki i bardzo popularne piwo jałowcowe. Dziś doprawia się nimi też dania warzywne, zapiekanki czy sosy. Piwo jałowcowe jest także w innych krajach Europy Północnej. W Polsce zwyczaj jego wyrobu domowego kultywowano na Kurpiach, Kaszubach, Warmii i Podlasiu.

Równie istotnym dodatkiem do jedzenia jest czosnek. Przez wieki ceniono jego właściwości magiczne i zdolność odpędzania złych duchów oraz upiórów, w szczególności słowiańskich odpowiedników wampirów. Ząbkami święconymi z okazji Dnia św. Łucji smarowano drzwi stajni i obór, by nie dostały się tam czarownice. Czosnek wkładano pod ubranie lub we włosy w celu uchronienia się przed urokami. Tego ze stołu wigilijnego używano do leczenia różnych chorób. W kuchni przede wszystkim doprawiano nim polewki. Stosowano go również do wyrobu dań mięsnych czy kiszzonek. Czosnek niedźwiedzi, wspólnie cieszący się dużą popularnością, dawniej praktycznie nie był użytkowany. Dzisiaj kisi się go, robi z niego pesto, dodaje do nadzienia pierogów. Roślina ta jest zaliczana do gatunków objętych ochroną częściową, można ją zbierać tylko z poszanowaniem specjalnych zasad w województwach śląskim, małopolskim i podkarpackim. Czasem jest mylony z trującą konwalią majową.

Z drzew wykorzystuje się nie tylko liście, gałęzie czy owoce. Z brzozy puszcza się sok zwany oskołą, o której najstarsze wzmianki pochodzą z 1472 roku. Napój ten świetnie gasi pragnienie. Ponadto gałązkami drzewa przystraja się ołtarze i domy z okazji Bożego Ciała. W Lubelskiem wykorzystuje się natomiast do zrobienia wiechy po zakończeniu budowy domu. W okolicach Poznania wierzono, że dusze zmarłych dziewcząt zamieszkują brzozy i w lutym oraz w marcu płaszały przy księżycu i zatańcowały zagubionych ludzi na śmierć. W okresach głodu z kory brzozowej robiono mąkę, którą dodawano do chleba. Zagęszczano nią również polewki. Oskołę pozyskiwano także z niektórych innych drzew, np. klonu i grabu.

Wśród używanych w kuchni innych dzikich roślin znalazły się bluszczyk kurdybanek, który czasem zastępował posiekaną pietruszkę, młode pędy podagrycznika, jasnota biała, bez czarny czy żywokost lekarski. Przedstawione powyżej przykłady to zaledwie ułamek gatunków roślin, które włączane były do codziennej diety. Ich obecność motywowano różnymi czynnikami, część produktów ceniono za właściwości prozdrowotne, inne idealnie nadawały się na zaspokojenie głodu w okresach, kiedy brakowało jedzenia.

Kuchnia staropolska w domach szlachty i bogatych mieszczan pachniała zamorskimi przyprawami. Tak jak w wielu miejscach Europy szczególnie ceniony był szafran, który nadawał jedzeniu złoty kolor. Najbogatsi nie mogli obejść się bez pieprzu, kardamonu, cynamonu, imbiru, goździków, wanilii, gałki muszkatołowej czy anyżu. Kwaśny smak podkreślał nie tylko ocet, ale również sok z cytrusów. Za przyprawę uważano ponadto cukier. Ze wszystkich zamorskich specjalów funkcję najważniejszego pełnił pieprz, który też najszybciej przeniknął do kultury

uboższych warstw społecznych. Nie dało się go początkowo zakupić na lokalnych wiejskich targach, należało się po niego specjalnie wyprawiać do miasta. Doprawiano nim mięsa, ciastka, pierniki, a także pieczywo obrzędowe. W okresie postu przygotowywano pieprzówkę — wodę gotowaną z pieprzem, liściem laurowym oraz cebulą, którą podawano do ziemniaków. Określenie to odnosi się też do specjalnego rodzaju wódki, niezmiernie popularnej wśród ludności wiejskiej. Jej powszechność wynikała z właściwości prozdrowotnych, jakie przypisywano ziarnom pieprzu. Uważano, że rozgrzewają organizm, wzmacniają żołądek, pomagają przy kaszlu, problemach kobiecych oraz febrze.

Wśród zbieranych płodów runa leśnego od wieków są też grzyby. Główny sezon na nie rozpoczyna się w czerwcu, kiedy pojawiają się kurki o żółtym kolorze. Podaje się je na przystawkę lub dodatek do dania głównego. Zebrane podczas wycieczek po lesie okazy można przyrządzić od razu, zamarynować w occie lub ususzyć. Grzyby są cenione ze względu na konsystencję, a także smak oraz aromat. Ich obecność w polskiej kuchni można łączyć z długimi postami, a także znikomym występowaniem mięsa w chłopskiej diecie. Te płody runa leśnego są bogate w substancje, dzięki którym wyczuwalny jest smak umami, przez co bardzo dobrze pasują do dziczyzny, dań mięsnych i rybnych. Można przygotować z nich także zupę. Do cenionych przez smakoszy gatunków należą między innymi: borowiki, podgrzybki, rydze oraz maślaki charakteryzujące się śluzowatą konsystencją. W Polsce występuje kilkadziesiąt odmian grzybów jadalnych, z których zgodnie z prawem dopuszczone do obrotu jest pięćdziesiąt. Zbieranie ich wymaga jednak odpowiedniej wiedzy oraz umiejętności.

W okolicach Tarnowa i Rzeszowa bajarze opowiadają historię *O pochodzeniu grzybów*. Dawno temu Jezus chodził ze św. Piotrem po prośbie. Apostoł ogromnie zgłodniał, ukradł więc jednej gospodyni placek pszenny i podjadał go ukradkiem. Za każdym razem, kiedy Chrystus się go pytał, czy dopuścił się takiego czynu, Piotr spluwał na ziemię i zaprzeczał. Tam, gdzie spadła odrobina śliny wymieszanej z ciastem, powyrastały grzyby. Lokalni ludzie powiadają, że pod kapeluszem są białe ze względu na to, że pochodzą od placka. Panuje też przekonanie, iż najlepszy moment na ich zbiory przypada na czas po Dniu św. Piotra, czyli po 29 czerwca. Grzybobranie w Polsce to bardzo ważny element kultury. Amatorzy aromatycznych płodów runa leśnego mają swoje zwyczaje, sposoby na znajdowanie najlepszych stanowisk oraz przepisy. Dawniej grzyby stanowiły znacznie większy udział w diecie. Aby można było z nich skorzystać przez cały rok, poddawano je konserwacji. Jeden z najpopularniejszych sposobów to suszenie. Robiono to na słońcu, w wędzarniach, a później także w piecach. Na Warmii i Mazurach zasypywano je solą i trzymano w glinianych garnkach. Kiszenie grzybów obecnie ma charakter marginalny. Inną znaną metodą konserwacji jest marynowanie w occie.

Wśród szlachty i magnaterii szczególnie cenionymi grzybami, choć bardzo rzadko zbieranymi, były trufle. Wykorzystywano je na pewno w czasach Stanisława



Czernieckiego, o czym świadczą zawarte w *Compendium ferculorum* receptury. Nie wiele osób wie, że ten ceniony przez smakoszy grzyb występuje także w Polsce. Na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, w okolicy Niecki Nidziańskiej czy w Borach Tucholskich z jadalnych gatunków trafiają się trufle letnie, zimowe, wielozarodnikowe oraz białawe. W XVIII wieku August II Mocny zakupił nawet specjalne psy do ich poszukiwań. Także hetman Branicki wyprawiał się w lasy białostockie w celu znalezienia trufli. Natomiast Jan Szyttler w *Poradniku dla myśliwych* (1839 r.) opisał sposoby tresury psów w celu pozyskania tych cennych grzybów. Apetyt na specjał rósł z kolejnymi latami, stąd też zaczęto się szerzej interesować także ich hodowlą. W połowie XIX wieku w prasie zaczęły nawet pojawiać się kolumny poświęcone zakładaniu ogrodów truflowych. Po drugiej wojnie światowej w kuchni PRL-u nie było miejsca na ten ekskluzywny składnik, dodatkowo zaczęły następować większe zmiany struktury lasów, co miało wpływ na występowanie grzybów. Obecne zainteresowanie zaczęło się w latach osiemdziesiątych XX wieku. We współczesnej kuchni polskiej chyba najpopularniejszym grzybem jest pieczarka. Uprawiać ją zaczęto w Polsce w XIX wieku, inspirowane się przedsięwzięciami tego typu z Francji. Czasem miano trufli nadawano podobnemu piestakowi jadalnemu. Ze względu na rosnący udział w rynku gastronomicznym lokali chińskich, japońskich, koreańskich oraz wietnamskich, a także rozwój segmentu kuchni roślinnej, na rynku dostępne są: boczniki ostrygowate (pospolicie występujące w Polsce), *shiitake*, *enoki* czy grzyby *mun* (uszaki bzowe).

Poza ziołami i przyprawami w kuchni polskiej używano też innych dodatków, w tym tłuszczów pochodzenia roślinnego. Len to jedna z najwcześniej uprawianych przez człowieka roślin. Pisarka i nowelistka Maria Konopnicka (1842–1919) napisała bajkę o jego pochodzeniu. W zamierzonych czasach żył król, który miał wszystko, ale nie posiadał złota. Pewnego razu spotkał podróżujących kupców. Najstarszy z nich dał mu ziarno i powiedział, że wyrośnie z niego złoto. Król obsadził pole i czekał na efekty. Niestety zamiast cennego kruszcu pojawiła się niepozorna roślina. Zdenerwowany monarcha kazał ją wyrwać i wyrzucić, śludzy zaś wyruszyli na poszukiwania człowieka, który oszukał władcę. Mężczyzna sam się zgłosił na dwór, po czym został osadzony w więzieniu. Siedząc w areszcie, poprosił, aby dostarczono mu łodygi owej rośliny. Po dwóch miesiącach z pomocą córki dozorca zrobił piękny materiał, który postanowił podarować w prezencie ślubnym córce króla. Kiedy monarcha zobaczył płótno lniane, przejrzał na oczy i zrozumiał, że jest to dar cenniejszy od złota.

Polska słynie z wyrobu lnianych materiałów, które świetnie nadają się na ubrania, pościel, obrusy oraz serwety. Len ma także szerokie zastosowanie kulinarne. Jego ziarna dodaje się do chleba. Tłoczy się też z niego olej o charakterystycznym intensywnym zapachu i smaku, który świetnie nadaje się do dań na zimno (na przykład ryb), sałatek i surówek. Lnicznik siewny to roślina, która trafiła do Polski w XV wieku. Znana jest pod zwyczajowymi nazwami lnianka czy rydz. Z tej

obsypanej małymi żółtymi kwiatami byliny, obecnie rosnącej często na łąkach, tłoczy się olej nazywany rydzowym. Ma podobne właściwości do lnianego i również należy go spożywać na zimno.

Mak o drobnych niebieskoszarych ziarnach to dodatek do wielu wypieków. Szczególnie często pojawia się w daniach wigilijnych ze względu na symbolikę, według której jego spożywanie ma zapewnić bogactwo i liczne potomstwo. Trudno wyobrazić sobie bez niego kutię — charakterystyczne dla kuchni kresowej słodkie danie z gotowanej pszenicy, maku, słodu, orzechów i suszonych owoców — kluski z makiem czy makowiec — najczęściej drożdżowe ciasto w formie rolady, w której zamiast kremu jest masa makowa z bakaliami. Mak wykorzystuje się też do posypywania pieczywa oraz bułek, we współczesnej kuchni polskiej wraz z miodem podaje się go do serów zagrodowych. Tłoczy się też z niego olej idealny do lekkich sałatek, sosów i deserów.

Jednak najpowszechniejszym roślinnym tłuszczem w Polsce jest olej rzepakowy. Rzepak o delikatnych żółtych kwiatkach uprawiano na ziemiach polskich od XVI wieku. Już wtedy tłoczono z niego olej, który idealnie nadaje się do smażenia. W niektórych regionach kraju w okresie postnym do przyprawiania ryb zamiast masła używano właśnie oleju rzepakowego. Współcześnie wykorzystuje się go też do przygotowywania dań na zimno, w szczególności śledzi i sałatek. Dość często Polacy sięgają też po olej słonecznikowy.

Najstarszy dowód archeologiczny z terenów Polski świadczący o hodowli pszczół pochodzi sprzed około dwóch tysięcy lat. W XV wieku zaczęto budować również przydomowe ule. Jedne z najstarszych zapisków zagranicznych historyków i podróżników mówią o tym, że ziemie Słowian licznie zamieszkałe były przez pszczoły, a wyrabiany przez nie miód od wieków stanowił ważny produkt wykorzystywany nie tylko kulinarnie. Na jego obecność uwagę zwrócił też kronikarz Gall Anonim, kiedy tylko zadomowił się na dworze polskiego króla. Miodem płacono daniny władcy, zaś w zapiskach z opactwa benedyktynów w Tyńcu ufundowanego w połowie XI wieku znalazła się też wzmianka o tym, że produktem tym można było również opłacić koszty sądowe. Przez wieki bartnictwo rozwijało się bardzo dobrze, a to za sprawą występowania na terenie Polski borów i kniei pełnych kwitnących roślin.

Same pszczoły uznawano za istoty żyjące na granicy świata ludzi i zaświatów. Na wsiach wierzono w ich świętość oraz czystość, czego odzwierciedleniem było stosowane wobec nich słownictwo. Owady te w przeciwieństwie do innych zwierząt nie zdychały, ale umierały, gdyż jako jedyne miały duszę. Ceniono je za wytrwałość, pracowitość, a także umiejętność rozpoznania człowieka dobrego o czystym sercu. W podaniach ludowych owady często pomagały biednym oraz pokrzywdzonym. Z pszczelego wosku przygotowywano między innymi składane w kościołach figurki koni. Miały zapewnić zdrowie zwierzętom domowym oraz powodzenie w handlu. Wykonywano również z niego gromnicę — świecę używaną





w niektórych odłamach chrześcijańskich, która towarzyszy człowiekowi w ważnych wydarzeniach. Zapala się ją podczas chrztu i komunii oraz wkłada w rękę umierającemu. Palona podczas burzy miała zapobiegać uderzeniom piorunów. Sam miód zaś symbolizuje słodycz i szczęście, stąd też nie mogło go zabraknąć jako składnika odświętnych potraw. Ze względu na wysoki status pszczół nie inaczej mogło być również z produkowanym przez nie miodem, który używany był w medycynie ludowej. Po dziś dzień zaś, aby powiedzieć, że coś jest bardzo smaczne lub najwspanialsze na świecie, używa się w języku polskim wyrażenia „miód malina”.

Miód ma także różnorodne zastosowanie w kuchni. Wzbogaca się nim smak wypieków, używa jako smarowidła do kanapek, dodaje do dań słodkich, glazuruje się nim mięso, a nawet przygotowuje na jego bazie alkohole. Zanim w Polsce zaczęto wypiekać pierniki, słowiańskim zwyczajem przygotowywano miodownik. W Polsce powstaje wiele gatunków miodów. Najpowszechniejsze są miody wielokwiatowe i lipowe. Gryczany ma ostry wyrazisty smak oraz zapach. Wrzosowy o pięknym bursztynowym kolorze jest najmniej słodki i najbardziej ostry. Koniczynowy charakteryzuje się wysoką kwasowością. Spadziowy jest bogaty w białko. Miód wykorzystuje się także do przygotowywania musztard, sosów oraz marynat. Doprawia się nim konfitury oraz desery. Przez wieki wzbogacano nim smak napojów, w tym rozgrzewających i o właściwościach prozdrowotnych. Wśród produktów pszczelich cenione są także wosk, z którego wyrabia się świece, oraz propolis i pyłek kwiatowy, wykorzystywane w farmacji oraz kosmetyce.

Na samym końcu niniejszej listy używanych w kuchni polskiej przypraw i dodatków znalazła się sól. Pozycja ta w żaden sposób nie umniejsza jej znaczenia, bowiem jest to najpowszechniej używana przyprawa w naszej kuchni. Dawniej była też jedną z najważniejszych substancji konserwujących jedzenie. W Polsce złoża soli kamiennej występują w zachodniej i środkowej części kraju oraz na południu. Najślawniejsza kopalnia soli znajduje się w Wieliczce. Od lat siedemdziesiątych XX wieku jest na liście polskich zabytków, a od 1978 roku również na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Sól wydobywano na ziemiach polskich na pewno już w czasach przedchrześcijańskich, ale za granicę zaczęto ją sprzedawać prawdopodobnie dopiero w XIII wieku. Przed pierwszymi kopalniami działały solanki i warzelnie. Ludzie posiadający prawa do pozyskiwania soli ze względu na ogromne zapotrzebowanie na ten surowiec szybko się bogacili, w Polsce przywilejów instytucjom czy konkretnym osobom udzielał tylko król. Od wartości surowca wzięło się wyrażenie frazeologiczne „słono za coś zapłacić”, czyli bardzo dużo.

Sól odgrywała też ważną rolę w różnych obrzędach. Wierzono, że oczyszcza i chroni przed złymi mocami. Nie mogło zabraknąć jej zatem przy żadnym rytuale przejścia. Dodawano ją do pierwszej kąpieli dziecka, witano nią nowożeńców i żegnano zmarłych. Noszona przy sobie w formie talizmanu miała zapewniać bezpieczeństwo, chroniła też zwierzęta domowe i sam dom przed pożarem. Dosypana do wody święconej wzmacniała jej właściwości. Rozsypana wróżyła kłótnię.

W kulturze chrześcijańskiej symbolizuje mądrość oraz więź między człowiekiem i Bogiem.

Według legendy odkrycie soli w okolicach Wieliczki zawdzięczamy św. Kingdzie (1254–1292), węgierskiej księżniczce i żonie polskiego władcy Bolesława Wstydlwego (1226–1279). W podróży rozbiła obóz w miejscu, gdzie dziś znajduje się kopalnia, z mocnego snu wybudziły ją jednak drgania ziemi. Nakazała zatem służącym kopać i w ten sposób znaleźli sól kamienną — to, co księżniczka chciała podarować w prezencie ślubnym swojemu nowemu domowi. W krajach nadbałtyckich rozpowszechniona była legenda o magicznym młynku, który mieli sól. To właśnie dzięki niemu morze zawdzięczało swój słony smak.

Niezależnie od tego, czy myślimy o dawnej, bardzo drogiej soli, czy współczesnej, szeroko dostępnej, trudno sobie wyobrazić bez niej kuchnię Polski. Jest dodatkiem niezbędnym do przygotowywania kiszonek, chleba, mięs i ryb. Jako że wydobywa naturalną słodycz produktów, jej niewielkie ilości dodaje się także do ciast. Od soli pochodzą takie nazwy jak rosół czy słonina. Pierwszy termin odnosi się do konserwowanego mięsa gotowanego w wodzie, po to by je odsolić. Drugi do procesu zasalania jedzenia.









ALKOHOLE

Alkohol od wieków towarzyszy człowiekowi na co dzień i podczas uroczystości, w niektórych przypadkach traktowano go także jako środek dezynfekujący i lekarstwo.

Dawni Słowianie miody pitne oraz najlepsze piwa uznawali za trunki wyjątkowe i trzymali je na specjalne okazje. Ten drugi napój zyskiwał na znaczeniu wraz z rozpowszechnianiem się upraw roli.

O stosowaniu piwa jeszcze w okresie przedchrześcijańskim dowiadujemy się z na poły podkoloryzowanych przekazów kroniki Galla Anonima dotyczących historii Piasta. W Gnieźnie za panowania księcia Popiela — zgodnie ze starym obyczajem — przygotowywano ucztę postrzyżynową dla książęcych synów. Zjawiło się na niej dwóch niezapowiedzianych tajemniczych gości. Nie tylko nie wpuszczono ich do środka, ale jeszcze przegnano. Wypędzeni z gnieźnieńskiego dworu mężczyźni ruszyli w dalszą drogę i tym sposobem trafili do domu prostego oracza — Piasta. Gospodarz i jego żona Rzepicha także przygotowywali się do postrzyżyn syna. Zaprosili do środka przybyszów i otoczyli opieką. Nie mieli gości czym przyjąć, więc mężczyzna wyciągnął beczułkę dobrze sfermentowanego piwa i oddał ją do dyspozycji przyjezdnych. Wtedy stał się cud, bo mimo rozlewania trunku ciągle go przybywało. Podobnie było z prosięciem. Z jednego małego zwierzęcia przygotowanego przez ubogą rodzinę zrobiło się tyle mięsa, że wypełniono nim po brzegi dziesięć cebrów. Włóścianie uznali to za znak wieszczący powodzenie ich synowi. Sprosilii zatem władcę, przyjaciół i mieszkańców wioski, by jak najszybciej zorganizować Siemowitowi postrzyżyny.

W czasach Bolesława Chrobrego piwo na własny użytek chłopci warzyli sami w swoich gospodarstwach. Moźni, a przede wszystkim władca, posiadali własnych rzemieślników — piwowarów. Piwo poza gospodarstwami domowymi oferowano również w rozsianych wzdłuż szlaków komunikacyjnych karczmach. Trunki stanowiły znaczny dochód dla gospód, ale opodatkowany. Początkowo daniny pobierano w naturze, ale wraz z popularyzacją napoju oraz wzrostem jego znaczenia gospodarczego podatek zaczęto ściągać w złocie.

Utarło się, że Bolesław Chrobry miał ogromną słabość do piwa. Świadczyć o tym miała znaczna liczba piwnych gospód powstałych za jego panowania. Niemiecki kronikarz biskup Thietmar z Merseburga (975–1018) nazywał wręcz polskiego władcę księciem piwoszem (niem. *Tragbier*), a nawet piwożłopem (niem. *Trinkbier*).

Spożywany alkohol, szczególnie w nadmiernych ilościach, niejednokrotnie miał wpływ na nastrój, a nawet decyzje władców oraz możnych. Zdarzało się, że ratował ludzi z opresji, jak podczas oblężenia Bolesławca w 1427 roku, gdy ceną za odstąpienie czeskich husytów od murów miasta były pękate beczki piwa.

Prężny rozwój sztuki piwowarskiej jest nierozzerwalnie związany z kulinarną działalnością średniowiecznych klasztorów. To dzięki nim piwo stało się powszechne. Początkowo warzono je z prosa, jęczmienia, żyta, pszenicy, a nawet owsa. Także chmielenie trunku nie było powszechną praktyką i obok piw z chmielem stosowano griuty (stabilizowane mieszankami ziół).

Zamiłowanie możnych do złotego trunku i syconego miodu w okresie piastowskim obrazują perypetie księcia Leszka Białego (1186–1227). Niechlubnie zasłynął odmową uczestnictwa w wyprawie krzyżowej udzieloną papieżowi Honoriuszowi III (1150–1227). Swą decyzję tłumaczył brakiem dostępu do ulubionego piwa, a także awersją do wody i wina. Zważywszy na tak poważne przeszkody, Leszek zaproponował papieżowi, że może udać się do Prus, gdzie gotów jest nawracać pogan znajdujących zarówno piwo, jak i miód sycony.

Dynamiczny rozwój piwowarstwa nastąpił także za panowania króla Kazimierza Wielkiego (1310–1370). Zapotrzebowanie na codzienny trunek rosło razem z urbanizacją oraz lokowaniem kolejnych miast. Postęp cywilizacyjny pozwalał także na eksport polskiego trunku poza granice. Na rozwoju kultury piwnej odznaczył się także napływ na ziemie polskie ludności z Niemiec, która miała do zaoferowania również szeroką wiedzę z tego zakresu — zarówno jeżeli chodzi o technologię (piwowarstwo), jak i obrót piwem oraz jego wyszynk (browarnictwo).

O rozpasaniu elit tamtych czasów z kolei pisał Jan Długosz w swoich epokowych *Rocznikach czyli kronice sławnego Królestwa Polskiego* (1455–1480). Gospodarzem słynnej uczty u Wierzyńka we wrześniu w 1364 roku była krakowska rada miejska, a organizatorem krakowski patrycjusz i kupiec Mikołaj Wierzynek (zm. 1368 r.). Stanowiła sposobność do spotkania cesarza Karola IV (1316–1378), królów Ludwika Węgierskiego (1326–1382), Piotra I Cypryjskiego (1328–1369) oraz licznych książąt. Wystawne bankiety trwały wiele dni, a nikomu niczego nie brakowało — zwłaszcza trunków, w tym piwa. Na zakończenie uczty Wierzynek rozdał gościom także bardzo drogie prezenty. Było to tak znaczące wydarzenie dyplomatyczne, że postanowił je uwiecznić mistrz polskiego malarstwa historycznego Jan Matejko (1838–1893). Obraz zatytułowany *Uczta u Wierzyńka* powstał w 1877 roku.

Popularność lekkich napojów fermentowanych wynikała ze słabej jakości wody (zwłaszcza dostępnej w miastach). Wiodącą rolę odgrywało piwo i pijali je

wszyscy bez względu na stan i pochodzenie. Poza klasztorami piwo warzono także w browarach miejskich (municipalnych) czy browarach prowadzonych przez mieszczan (browarników). Z czasem pojawiły się browary dworskie, podczas gdy w swoich posiadłościach nieprzerwanie warzyły piwo niższe warstwy. Wiecha ze świerku lub jodły wisząca przed domem czy szynkiem oznaczała, że podają w nim złoty trunek.

Wraz z popytem rosła również specjalizacja rzemieślników. Działali słodownicy przygotowujący niezbędny do wyrobu złotego trunku sód, piwowarzy warzący piwo oraz browarnicy, czyli przedsiębiorcy piwni (posiadacze browarów i kupcy obracający piwem). Powstały też instytucje czuwające nad ostateczną jakością specjału oraz pobierające należne opłaty.

Piwo zaczęło tracić swój status pod koniec XVI wieku, choć znaczenie gospodarcze zachowało do wieku XVIII, gdy zaczęło być wypierane przez wódkę. Sytuacja poprawiła się wraz z rozwojem przemysłu, choć w przypadku piwa bardziej pasuje określenie „rewolucja”, której piwowarstwo było jednym z największych beneficjentów. Dynamiczny rozwój przemysłu piwowarskiego zahamowały wprawdzie wojny, a następnie okres komunizmu. Zaczął odradzać się pod koniec XX wieku, by w pierwszej dekadzie wieku XXI wejść w „drugą piwną rewolucję”. Dziś amatorzy piwa mają w czym wybierać. W Polsce tylko przez ostatnie dwadzieścia lat liczba podmiotów zajmujących się warzeniem piwa wzrosła z niewiele ponad sześćdziesięciu do ponad trzystu. Prężnie rozwijają się i małe, i mikrobrowary, i sieci barów czy multitapów. Coraz częściej złoty trunek z Polski pojawia się w międzynarodowych rankingach i zdobywa laury na najważniejszych międzynarodowych konkursach. Rośnie też zainteresowanie kulturą piwną. Kursy degustacji oraz umiejętnego łączenia piwa z jedzeniem przyciągają zarówno osoby zainteresowane turystyką kulinarną, jak i smakoszy.

Źródła pisane wymieniają między innymi piwa: grodzkie, bydgoskie czy tajemnicze zielone piwo biłgorajskie.

Piwo grodzkie należy do najstarszych stylów piwnych w Europie. Za datę rozpoczęcia jego produkcji uznaje się rok 1301, a w XVIII wieku wieść o nim niosła się po całej Polsce. Trunek ten — zwany czasem szampanem północy — odznaczał się niezwykle smakiem i aromatem łączącym cechy słodu pszenicznego oraz aromatu dymu, w którym sól jest obsuszany. Przez wieki ten napój alkoholowy — mimo lekkości — należał do droższych trunków w swojej grupie. Jego niezwykle walory chwalił w swoich publikacjach nawet Michael Jackson (1942–2007), wybitny angielski znawca piw oraz whisky. Współcześnie jest to jedyny czysto polski styl piwa górnej fermentacji. W latach 1929–1993 ze względu na status produktu regionalnego trunek mógł być wytwarzany wyłącznie na terenie Grodziska Wielkopolskiego. Z piwem tym związana jest też legenda, w której pojawia się błogosławiony Bernard z Wąbrzeźna (1575–1603) z klasztoru lubińskiego. Duchowny pewnego razu odwiedził miasto i zastał w nim wielce strapionych mieszkańców stojących



OJ, CHMIELU, CHMIELU

(piosenka ludowa)

Oj, chmielu, chmielu, ty bujne ziele,
Bez cię nie będzie żadne wesele.

Oj, chmielu, chmielu, drobnego ziarnka,
Nie będzie bez cię piwo, gorzałka.

Oj, chmielu, oj, niebożę,
Niech ci Pan Bóg dopomoże,
chmielu niebożę.

Oj, chmielu, oj, niebożę,
Niech ci Pan Bóg dopomoże,
chmielu niebożę.

Żebyś ty, chmielu, na tyczki nie laźł,
Nie robiłbyś ty z panienek niewiast.

Oj, chmielu, chmielu, szerokie liście,
Już Marysieńkę oczepiliście.

Oj, chmielu, oj, niebożę,
Niech ci Pan Bóg dopomoże,
chmielu niebożę.

Oj, chmielu, oj, niebożę,
Niech ci Pan Bóg dopomoże,
chmielu niebożę*.

Ale ty, chmielu, na tyczki włazisz,
Niejedną panienkę wianeczka zbawisz,

Oj, chmielu, oj, niebożę,
Niech ci Pan Bóg dopomoże,
chmielu niebożę.

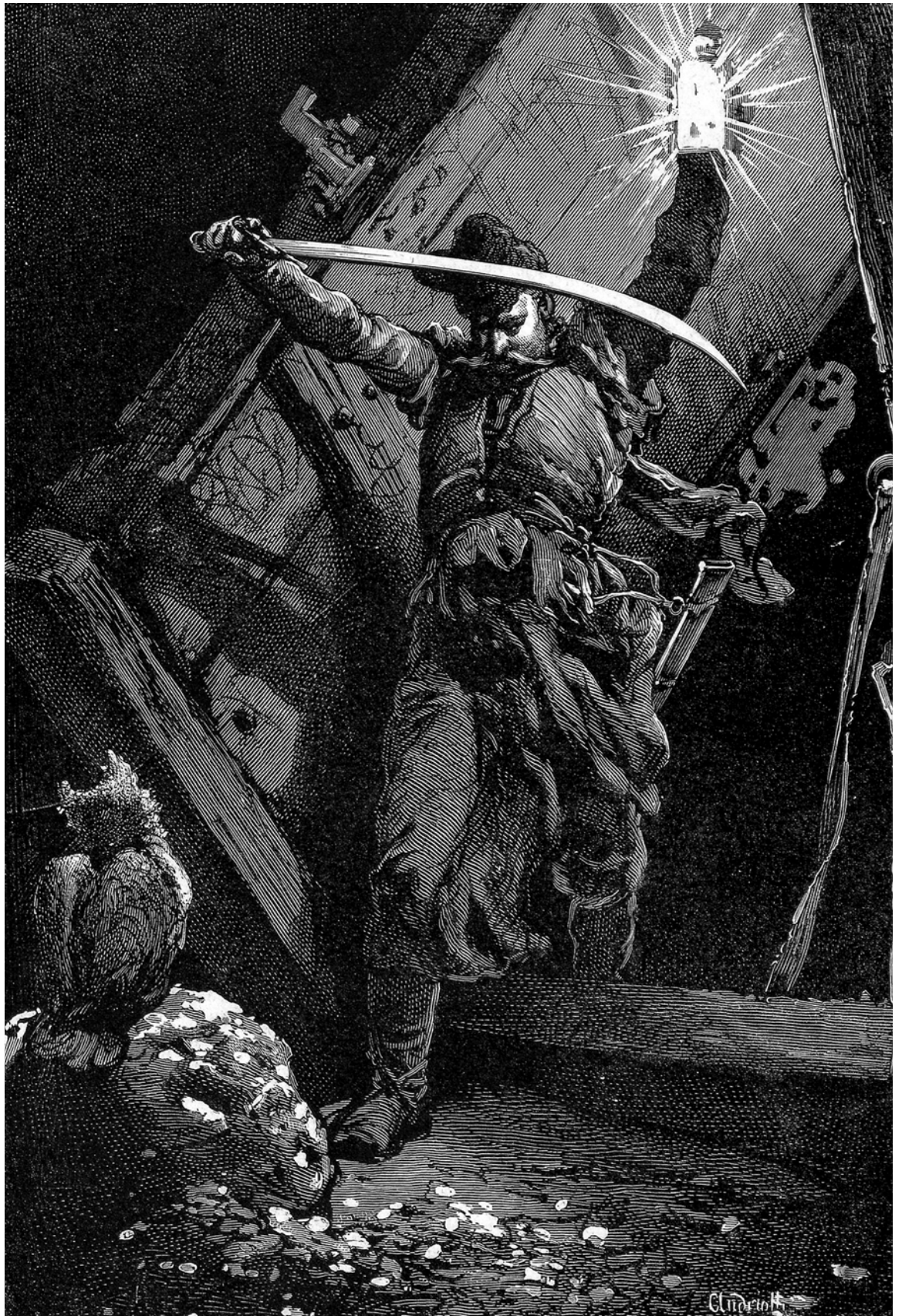
* Wójcicki Antoni, Cieślak Antoni, *Polskie pieśni i piosenki: śpiewnik polski*, Warszawa 1989, Wydawnictwo Polonia, s. 20

nad wyschniętą studnią. Żał mu się zrobiło biednych ludzi, zaczął się zatem modlić do Boga o pomoc i niedługo w suchej studni trysnęło źródółko najczystszej wody. Wykorzystano ją oczywiście do zrobienia piwa, z którego słynęło miasto. Jakie było zaskoczenie wszystkich, kiedy napój okazał się jeszcze wyśmienitszy niż przedtem. Po śmierci duchownego reprezentacja przedstawicieli miasta rokrocznie udawała się w pielgrzymkę do Lubinia, by złożyć na grobie Bernarda w ofierze beczkę najlepszego piwa.

Piwo bydgoskie w xv wieku wyrobiło sobie taką renomę, że dostępne było jedynie dla wybranych, w tym króla Polski. Opowiada o tym pewna legenda. Za czasów Kazimierza Jagiellończyka (1427–1492) władzę między innymi w Bydgoszczy, Malborku czy Inowrocławiu sprawował Jan Kościelecki (1415–1475). Jako urzędnik dbał o swoich ludzi, ale i wiele wymagał. Wśród licznych dyrektyw, do których musieli stosować się podwładni, zakazał otwierania bez niego lub króla beczek z piwem. Pewnego razu dostarczono jednak złoty trunek do Malborka, a dawni rycerze zakonni, którzy przeszli na służbę do Kazimierza Jagiellończyka, nie bardzo liczyli się z autorytetem Kościeleckiego. Kiedy jakiś czas później zarządca przyjechał do Malborka, rozłościł się niemiłosiernie. Najpierw zamknął rycerzy w lochach, kazał przygotować szubienice, a na placu tuż przed egzekucją wygłosił mowę, że piwo bydgoskie jest tylko dla króla oraz ludzi, którzy z nim uczują. Na szczęście Jan Kościelecki nie był aż takim szaleńcem i darował rycerzom życie.

Śląskie piwowarstwo również na szerszą skalę produkowało wiele odmian piwa i trafiało w gusta lokalnych i zagranicznych odbiorców. W kontekście trunków z tego regionu często wspomina się o postaci księcia ścinawskiego Konrada II Garbatego (1260–1265). Ze względu na swoją przypadłość fizyczną szybko zaczął szykować go do kariery duchownej. Około 1281 roku został prepozytem lubuskim, kandydował też na biskupa wrocławskiego, ale z marnym skutkiem. Szansa na dobre stanowisko pojawiła się w 1299 roku, kiedy to miał objąć pozycję patriarchy w Akwilei we Włoszech. Nawet wyruszył w drogę do Italii, ale podróż skończyła się już w Wiedniu. Według anegdoty z *Kroniki książąt polskich* spisanej w latach 1382–1386 duchowny dowiedział się, że u celu jego podróży pija się tylko wino. Jako namiestnik w Akwilei nie miałby zatem dostępu do piwa ścinawskiego. Decyzja była prosta. Konrad II Garbaty szybko zawrócił do kraju. Złoty polski trunek wygrał z dobrym stanowiskiem w hierarchii kościelnej.

Gdańsk od wczesnego średniowiecza cieszył się licznymi przywilejami, należało do nich również upoważnienie wszystkich mieszkańców do warzenia piwa. Czas na znaczącą ewolucję browarnictwa nastąpił jednak dopiero na początku XIII wieku wraz z napływem osadników niemieckich z Lubeki. A że miasto dynamicznie się rozwijało, ciągle rosło zapotrzebowanie na złoty trunek. Wśród popularnych typów były piwo jopejskie oraz piwo gdańskie. Szczególnie ciekawe jest pierwsze z nich, wyrabiane w mieście od xv wieku. Miało charakterystyczny skład oraz wyjątkowo gęstą konsystencję. Wśród jego amatorów krążyła anegdota



dotycząca sprawdzania jego jakości. Kufel piwa wylewano na drewnianą ławę, po czym siadało na nią kilku mężczyźn. Jeśli mebel podnosił się z nimi podczas wstawiania, to produkt osiągnął odpowiednią jakość. Piszząc o złotym trunku i Gdańsku, konieczne trzeba wspomnieć o Janie Heweliuszu (1611–1687). Był przedsiębiorcą, matematykiem, konstruktorem i astronomem, który stworzył mapy Księżyca. Wywodził się z rodziny piwowarów z Ottendorfu (obecnie Ocice na Dolnym Śląsku), którzy przenieśli się do Gdańska. Studiował i dużo przebywał za granicą, gdzie utrzymywał kontakty ze znaczącymi ludźmi ze świata nauki. Po powrocie w rodzinne strony motywowany prośbą podupadającego na zdrowiu ojca ożenił się, jeszcze bardziej wsiąkając w kulturę piwowarską. Jego wybranką była Katarzyna Rebeschke, która w posagu wniosła browar oraz kamienicę. W wyniku tego połączenia Heweliusz w końcu dorobił się renomy najbardziej znanego gdańskiego browarnika specjalizującego się w piwie jopejskim. Dzięki dobrze prosperującemu interesowi mógł prowadzić nie tylko dostatnie życie, ale również działalność naukową. Za swoją pracę został nagrodzony przez króla Jana III Sobieskiego, a na mocy dekretu wydanego w 1677 roku Jan Heweliusz i jego potomkowie zostali zwolnieni z wnoszenia opłat na cech browarniczy.

W XIII wieku zaczęła rozwijać się kultura piwowarska w Kołobrzegu, niemniej pierwsza gildia piwowarów powstała tam dopiero na początku XVI wieku. W żaden sposób nie obniżyło to jakości trunku, który miał swoich wiernych odbiorców. Wśród nich był nawet książę szczeciński Franciszek I (1577–1620).

Z miejscowości Biłgoraj natomiast pochodzi opowieść o niezwykłym trunku w kolorze zielonym. Był to ponoć bardzo musujący napój o pięknej barwie, który znano w całym kraju. Kiedy jednak do miasta zaczęły napływać produkty z różnych zakątków świata, mieszkańcy tak bardzo zachłysłeni się alkoholami z innych krain, że przestali pić swoje własne. Ostatecznie zaprzestano też ich produkcji. Po pewnym czasie ludziom zaczęło brakować dawnego smaku, ale na próżno próbowali zdobyć zielony napój. Nie tylko nie można było go kupić, zaginął także przepis, według którego go warzono.

Jedna z anegdot głosi, że piwo z Lubszy w Opolskiem było tak wyśmienite, że posyłano po nie podczas budowy Krakowa. Według innej opowieści, kiedy w Oleśnie budowano kościół św. Anny, mieszkańcy miasta przynieśli budowniczym beczkę piwa. A że panował skwar i praca męcząca, mężczyźni szybko wypili cały napój, licząc, że święta napełni naczynie następnego dnia. Jakie było ich zdziwienie, gdy rano baryłka rzeczywiście znów stała pełna. Bardzo szybko postawili okazałą budowlę, a że po piwie wykazywali się niebywałą kreatywnością, okazało się, że zapomnieli usunąć sosnę sprzed ołtarza. Niestety mimo poświadczeń o wspaniałości lubszedzkiego piwa trunek odszedł w zapomnienie. Produkcujący je browar nie sprostał konkurencji i został zlicytowany na początku XIX wieku.

Według legend dobrym złotym trunkiem nie gardziły też polskie diabły. Kiedyś Boruta z Rokitą wybrali się do karczmy, by napić się piwa łódzkiego.

Smakowało im wybornie i opróżniali jeden kufel za drugim. Zaniepokojony karczmarz zaczął się zastanawiać, czy dziwni goście będą w stanie zapłacić za taką ilość alkoholu, więc w pewnym momencie rzekł, że nie przyniesie więcej piwa, jeśli nie dostanie zapłaty. W tym momencie Rokita rzucił na ladę złote monety. Właściciel szynku zadowolony dalej obsługiwał klientom, ale kiedy próbował podnieść zapłatę, pieniądze poparzyły go, po czym zniknęły. Podobnie jak dwaj amatorzy złotego trunku. Jeszcze przez kilka minut po całym zdarzeniu w powietrzu unosił się zapach siarki.

Długą tradycję ma w Polsce również wyrabianie napojów alkoholowych na bazie miodu. Miód pitny otrzymuje się w procesie fermentacji brzeczki miodowej. Jego jakość mierzona jest proporcją głównego surowca do wody, im więcej miodu, tym szlachetniejszy wyrób. W zależności od proporcji miodu do wody wyróżniamy: półtoraki (jedna miarka miodu, pół miarki wody) — najbardziej szlachetne trunki dojrzewające około 9–10 lat, dwójniaki (jedna miarka miodu, jedna miarka wody) — słodkie miody leżakujące około 4 lat, trójniaki (jedna miarka miodu, dwie miarki wody) — półsłodkie miody spożywane najwcześniej po roku, oraz czwórniaki (jedna miarka miodu, trzy miarki wody) — półwytrawne napoje alkoholowe gotowe do konsumpcji już po 6 miesiącach. Miody pitne ze względu na dodatek odpowiednich składników mogą mieć nuty owocowe, korzenne i ziołowe. Wśród owocowych najpopularniejsze były wiśniaki, dereniaki i maliniaki. Podaje się je w temperaturze pokojowej, na zimno z kostkami lodu lub w formie ciepłych pachnących przyprawami korzennymi grzańców. Miody coraz częściej wykorzystuje się ponadto do przygotowywania koktajli alkoholowych. Trunki bardziej wytrawne dobrze komponują się z tradycyjną polską kuchnią, w szczególności z daniami mięsnymi oraz rybnymi. Półtoraki natomiast pasują swoją słodyczą do ciast oraz deserów.

Miody sycone były znane i cenione już przez Słowian, ale najstarsza zachowana receptura ich przygotowania pochodzi dopiero z XVI wieku. Co ciekawe, zanotował ją Olaus Magnus (1490–1557) — szwedzki duchowny, humanista oraz kartograf. Ze względu na postępującą w Szwecji konwersję na protestantyzm badacz osiadł w Gdańsku. Poza zgłębianiem w swojej pracy badawczej historii ludów i topografii Północy przytaczał też informacje dotyczące miódów pitnych oraz miodosytnictwa w krajach nordyckich. Przepis na polski miód pitny poznał dzięki innemu duchownemu, Marcinowi z Gniezna. Za to znacznie wcześniej niż sama receptura pojawiły się wzmianki pisane o wyrabianiu miódów pitnych. W XIV wieku na pewno miało to miejsce w Gdańsku i we Lwowie. Trunek gościł też na stołach królów z dynastii Jagiellonów, co zapewne było związane z faktem, że miodosytnictwo odgrywało także bardzo ważną rolę na Litwie. Marcin Kromer (1512–1589) — biskup warmiński, historyk i pisarz — pisał, że warzony miód z chmielem i wodą jest w powszechnym użyciu. W Warszawie natomiast dodawano do niego sok z wiśni, malin oraz inne wonności. Zakonnicy równoległe z rozwijaniem światowej kultury piwowarskiej i serowarskiej zajmowali się również syceniem miodu.



PSZCZELARKOM POLSKIM

*Bóg dla naszego łaskaw był narodu,
I w dzieje nasze, jak wątek ich długi,
W gorzki nasz kielich życiowej dosługi
Przysączał — choć kroplę miodu.*

*Owej kruszwickiej sadyby i chaty
Nie strzegły mury, ni wały dokoła,
Ale na grzędzie pachniały tam kwiaty,
I złota brzęczała pszczoła.*

*Miodem wznoszono rozgłośne toasty,
Na które odzew dwa morza dać miały,
Gdy białe orły skrzydłami powiały,
A na tron wstąpiły Piasty.*

*Miód pijał Chrobry, gdy Niemca bił wroga,
Miodem się krzepił lud cały wśród boju.
A kiedy tęcza zabłysła pokoju,
Szły białe woski dla Boga.*

*Miodem swe serce król chłopków weselił,
Kiedy spojrzawszy na polskich niw łany,
Z goryczą widział jak kraj się rozdzielił,
Na lud krzywdzony — i pany.*

*A gdy się bratnie złączyły narody
W imię miłości, ojczyzny i wiary,
Litewski lipiec zaszumił tam stary,
I białe kowieńskie miody.*

*Miód pił Batory, pił i Jan z Tarnowa,
Pił go pod Wiedniem bohater Jan Trzeci.
I była Polska po tym miodzie zdrowa
Przez pasmo długich stuleci.*

*Dziś ul ojczysty obsiadły szerszenie,
Kwiatów mniej coraz, i te kwitną smutnie,
A pszczoł lechickich dobytek i mienie
Zjadają obce nam trutnie.*

*Lecz Bóg i teraz łaskaw na nas przecie
I dla pociechy, dla życia osłody,
Garść dzielnych ludzi zostawił na świecie,
Co garną z niw polskich miody.*

*Dalej, a dalej, a naprzód do mety!
Stoicie w progu pięknego zawodu.
W gorzki zdrój życia, niech dłoń nam kobiety
Przysączy — choć kroplę miodu!*

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych tego typu alkoholi był związany z jezuitami Batoryn. Nazwa trunku pochodzi od króla Stefana Batorego (1533–1586), który założył kolegium jezuitów w Płocku i ilekroć miało nastąpić otwarcie jakiegoś klasztoru czy innej jezuickiej instytucji, sprowadzano właśnie z Płocka najlepszej jakości miód. Ten napój alkoholowy na znaczeniu zaczął tracić od XVII wieku. Wypierały go przede wszystkim sprowadzane z zagranicy wina, a także lokalnie produkowane wódki. W XIX wieku próbowano wskrzesić miodosytnictwo na ziemiach polskich, zwłaszcza że trunek ten pojawiał się w twórczości pisarzy oraz poetów. Pochwałą miodu syconego jest między innymi wiersz Marii Konopnickiej *Pszczołarkom polskim*, pojawiał się też często w twórczości Józefa Ignacego Kraszewskiego (1812–1877). Niestety zanim udało się osiągnąć lepsze wyniki, wybuchła druga wojna światowa. Również czasy PRL-u nie były dla miodów pitnych łaskawe. Dziś jednak uznawane są za polskie dziedzictwo kulinarne i za sprawą różnych działań próbuje się przywrócić im dawną świetność.

Wraz z dołączeniem Polski do kręgu kultury chrześcijańskiej, w której wino odgrywa ważną liturgiczną rolę, pojawiło się zwiększone zapotrzebowanie na ten trunek. Sprowadzano jego niewielkie ilości mimo problematyczności całego procesu, a wraz z rosnącym popytem w przyklasztornych ogrodach oraz przy posiadłościach książęcych zaczęły pojawiać się uprawy winorośli. Pierwsze nasadzenia pochodzą z X wieku i zrobiono je na Wawelu. O winnicy w Wielkopolsce natomiast wspomina *Bulla gnieźnieńska* z XII wieku. Ze względu na warunki geograficzne nie udawało się osiągnąć z wyhodowanych winogron tak wybornych win jak te pochodzące z Francji czy Nadrenii. Dodatkowy problem stanowił też brak osób, które znały się na uprawie i na samej produkcji wina. Poza winoroślą próbowano też wyrabiać wina owocowe, nie przyniosło to jednak zadowalających efektów. W średniowieczu wino pijano też inaczej niż współcześnie. Tak jak potrawy, ono również doprawiane było przyprawami korzennymi.

Większe zainteresowanie tematem przypadło na XIV wiek, kiedy mieszczanie zaczęli inwestować w winnice. Ze względu na wysoką cenę tego alkoholu gościł głównie na stołach ludzi bogatych. Z władcami i winem również bywało różnie, trunek ten łatwo da się bowiem niezauważenie otruć. Prawdopodobnie to właśnie przezorność sprawiała, że Władysław Jagiełło nie sięgał po alkohole. O używaniu przez królową Bonę trucizn szeptano w kularach. Nie była ona lubianą osobą, zresztą we Włoszech w XV i XVI wieku duże wpływy miał ród Borgiów słynący z pozbywania się przeciwników politycznych przy pomocy trucizny.

Dobra passa polskich winnic trwała do XVI wieku, potem ze względu na różne czynniki rodzime trunki zostały wyparte przez zagraniczne. Marcin Kromer zwracał w swoich pracach uwagę na przymrozki, przez które owoce robiły się niezdolnie kwaśne.

Wina z Węgier, Francji oraz Hiszpanii przewyższały smakiem rodzime, do tego lokalne winnice nie były w stanie dostarczyć odpowiednich ilości na stoły

szlachty. Szczególną sympatią darzono węgryzyny występujące w bardzo wielu odmianach — od słodkich tokajów po lekkie wina białe. Holenderscy kupcy zaopatrywali polski rynek przez gdański port, a ponieważ to oni głównie handlowali francuskimi trunkami, początkowo cieszyły się popularnością w północnej Polsce. Kupcy z Niderlandów specjalizowali się w delikatnych winach białych. W końcu i czas węgryznów przeminął. Przyczyniła się do tego światowa moda na francuszczyznę oraz kwestie związane z polityką celną. Szlachta zaczęła gustować w trunkach z Burgundii i szampanach.

Z czasem cała kultura spożywania wina została zmarginalizowana. Wiązało się to przede wszystkim z brakami zaopatrzeniowymi. Po pierwszej wojnie światowej próbowano reaktywować winiarstwo na ziemiach polskich, jednak wcześniej po niedługim czasie wybuchła kolejna wojna światowa. W PRL-u wino było produktem luksusowym, a władze zamiast rozwijać rodzime winiarstwo, sprowadzały alkohole zazwyczaj słabej jakości z Bułgarii, Rumunii czy Węgier, w konsekwencji przyczyniając się do upadku winiarstwa. Sam termin wino zaczął w opinii powszechnej odnosić się do kiepskich win owocowych, określanych jako jabole (w szczególności jeśli były z jabłek).

Prawdziwa rewolucja zaczęła się w latach osiemdziesiątych XX wieku i trwa cały czas. Dla wielu osób prekursorem współczesnego polskiego winiarstwa jest Roman Myśliwiec, założyciel winnicy w Jaśle. Mimo stosunkowo krótkiej historii nowe polskie wina zdobywają rzesze miłośników i prestiżowe nagrody nie tylko w kraju. Dziś w Polsce działa ponad czterystu komercyjnych producentów wina, ich trunki można dostać w kraju oraz za granicą. Do najważniejszych regionów zaliczamy: zielonogórski, podkarpacki, małopolski, Małopolski Przełom Wisły oraz region sandomierski. Prowadzenie winnicy w Polsce nie jest prostym zajęciem. Na niekorzyść działa wiele czynników, od legislacyjnych po klimatyczne (choć akurat ocieplenie klimatu pomaga uprawom). Do najpopularniejszych odmian winogron na użytek wina czerwonego należą: regent, pinot noir, rondo czy maréchal foch. Zaś w przypadku wina białego są to: solaris, riesling, johanniter czy pinot gris.

W XVI wieku na stołach zaczęła gościć wódka. W średniowieczu destylowany alkohol był produktem, o którym rozpisywali się uczeni i alchemicy. Pierwsza udokumentowana wzmianka słowa wódka, w znaczeniu „mały staw”, „mała woda”, pochodzi z 1405 roku z dokumentów sądowych z Sandomierza. Wspominał o niej też w swojej kompleksowej publikacji *O ziołach i o mocy ich* botanik i lekarz Stefan Falimirz. Początkowo wysokoprocentowe trunki traktowano jak lekarstwo i przechowywano w pilnie strzeżonych apteczkach. W języku staropolskim terminu używano zamiennie z okowitą oraz gorzałką. Nazwa okowita wywodzi się od łacińskiego *aqua vitae* oznaczającego wodę życia. Według współczesnej definicji Rady Unii Europejskiej okowita zbożowa to „napój spirytusowy wytwarzany wyłącznie w drodze destylacji sfermentowanego zacieru zbożowego z całymi ziarnami



i posiadający właściwości organoleptyczne użytych surowców”. Po pierwszej destylacji otrzymuje się brantówkę, po drugiej szumówkę, a po trzeciej okowitę właściwą. Okowity można także przygotować z ziemniaków, owoców, rodzynek, miodu, wina czy cydrów. W tej branży podobnie jak w przypadku piw również nastąpił w ostatnich latach dynamiczny rozwój. Gorzelnie takie jak Podole Wielkie, prowadzące działalność w obiekcie z ponadsto pięćdziesięcioletnią tradycją wprowadzają na rynek jakościowe okowity oraz przybliżają historię i sposób produkcji tych obecnie mało znanych trunków.

Gorzałka to natomiast potoczne określenie na wódkę (a wcześniej także i okowitę), bardzo często pojawiające się w szczególności w kulturze ludowej. Na tym nie kończą się zawiłości związane z nazewnictwem. Wódką mógł być określony dawniej również likier czy nalewka.

Przez wieki alkohole wysokoprocentowe zmieniały się w zależności od potrzeb konsumentów, a także ich upodobań smakowych. W XVI wieku na pewno znano już w Polsce oraz na Litwie starkę — wódkę wyrabianą ze spirytusu żytniego poddaną co najmniej pięcioletniemu procesowi leżakowania. Do beczek, aby wzmocnić aromat trunku, można było dodać także liście z lipy, jabłoni czy gruszy. Alkohol ten miał szczególny smak i charakter, a przez czas produkcji uznawano go za trunek wyjątkowy. Są dwie główne teorie dotyczące pochodzenia samej nazwy. Według polskiej koncepcji trunek mianowano tak ze względu na proces starzenia, w dawnym języku polskim słowo starka oznaczało także staruszkę. Po litewsku natomiast alkohol ten określa się terminem *starkus*, czyli tak jak w staroliteńskim mówiono na bociana, zwierzę bardzo ważne w polskiej oraz litewskiej kulturze. Przede wszystkim powiązane jest z nowym życiem. Według opowieści, kiedy w szlacheckich domach przychodził na świat syn, w szczególności pierworodny, rozpijano beczkę wina. Następnie wlewano do niej najprzedniejszej wódki żytniej i zakopywano. Po alkoholu wracano w przededniu wesela — za sprawą wieloletniego leżakowania nabierał bursztynowego koloru i charakterystycznego aromatu. Ziemianka Anna Ciundziewicka z domu Prószyńska (1803–1850) w swojej publikacji *Gospodyni litewska* zawarła przepis dla niecierpliwych: „Jak wódkę starą w kilka lat zrobić”. W tym celu niezbędna była beczka po winie (najlepiej z dużą ilością osadu po fermentacji). Nalewano do niej żytniej szumówki, po czym zakopywano w piaszczystej ziemi na głębokość około półtora łokcia. Po trzech, czterech latach otrzymywano, zdaniem autorki, alkohol jakości piętnastoletniej starki sklepowej. Ciundziewicka zaznaczyła jednocześnie, że rezygnacja z dość kłopotliwego zakopywania ma duży wpływ na starzenie się alkoholu, a dokładniej rzecz biorąc, wydłuży znacznie cały proces.

W XVII wieku wódka jeszcze rzadko pojawiała się na oficjalnych przyjęciach, za czasów saskich natomiast nie mogło jej już zabraknąć. Gorzelnie wręcz lokalizowano przy dworach szlacheckich. Taki zakład otworzono również w 1764 roku w należącem do rodziny Lubomirskich Łańcucie, jego dynamiczny rozwój rozpoczął się

jednak dopiero po 1816 roku, kiedy został odziedziczony przez Potockich. Szczególnie przyczynił się do tego zorientowany na rozwój biznesu Alfred Wojciech Potocki (1786–1862). Zainwestował w nowoczesny sprzęt, kolejni właściciele doprowadzili do tego, że produkowana w Łańcucie wódka pod koniec XIX wieku była rozpoznawalna w kraju i mogła konkurować z zagranicznymi produktami. Okres pierwszej wojny światowej nie należał do najłatwiejszych, ale to podczas kolejnej wojny fabryka spłonęła. Odbudowano ją po ustaniu walk i stała się częścią państwowego PPS „Polmos”. Po transformacji została sprywatyzowana. Firma niestety przestała istnieć w 2016 roku.

W 1782 roku natomiast w Wybranówce koło Lwowa zaczął produkować wódkę Layb Baczeles, który już wcześniej zajmował się produkcją alkoholi w majątkach szlacheckich. Na początku lat osiemdziesiątych XVIII wieku Józef II Habsburg (1741–1790) wprowadził w zaborze austriackim zakaz przebywania Żydów na terenach wiejskich, jeśli nie zajmowali się oni uprawą roli, ale też zniósł wiele ograniczających ich praw, dzięki czemu łatwiej się mogli przemieszczać oraz zakładać biznesy. Baczeles wykorzystał okazję i zaczął produkować rosolisy — rodzaj likierów aromatyzowanych płatkami róż. Alkohol ten wywodzi się z Włoch i wyrabiano go od XIV wieku. Jego nazwa po łacinie oznacza słoneczną rosę. Na ziemiach polskich w jego produkcji specjalizowała się również gorzelnia Potockich w Łańcucie. Syn Layba Leopold Maksymilian zmienił nazwisko na Baczewski i wyznanie na rzymsko-katolickie. Do zniszczenia gorzelni podczas drugiej wojny światowej marka cieszyła się dużą renomą, produkując wódki, rosolisy oraz likiery. Miała nawet swoje filie za granicą. O konsumentów firma walczyła nie tylko smakiem. Jej rozpoznawalnym znakiem były również same butelki i ciekawe etykiety. W 1956 roku wznowiła działalność, ale produkcja alkoholi od tego czasu odbywa się w Austrii.

W Warszawie pod koniec XIX wieku powstała na Pradze firma Rektyfikacja Warszawska, która dała początek późniejszej Warszawskiej Wytwórni Wódek. Charakterystyczne zabudowy z czerwonej cegły wyróżniały się na tle praskiego krajobrazu. W 1927 roku na sklepowych półkach pojawiła się Wyborowa, której recepturę stworzył Państwowy Monopol Spirytusowy, zaś w 1928 roku do sprzedaży trafiła Luksusowa — na bazie spirytusu ziemniaczanego. Obecna receptura opiera się na połączeniu polskiego żyta i ziemniaków. Fabrykę na Pradze ostatecznie zlikwidowano w 2007 roku, ale Wyborowa i Luksusowa są w ciągłej sprzedaży. Obecnie w zabytkowym budynku Zakładu Rektyfikacji mieści się Muzeum Polskiej Wódki.

Na pierwsze nagrody dla samej Wyborowej nie trzeba było długo czekać. Po trzech latach od wprowadzenia na rynek alkohol nie tylko znano w kraju oraz za granicą, ale również był wyróżniany w konkursach. Wyborowa była partnerem Rajdu Monte Carlo czy F1 Grand Prix Monaco. O renomie tego trunku znad Wisły może świadczyć też anegdota, że zespół The Rolling Stones wynagrodzenie za koncert w Polsce zorganizowany w 1967 roku odebrał w postaci wagonu (lub dwóch) wódki. Serwowano ją na pokładzie naddźwiękowych samolotów Concorde

czy podczas rozdania Oscarów. W 1990 roku została uznana za trzecią najlepiej sprzedającą się markę wódki na świecie, obecnie jest to jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich marek w ogóle.

W XIX wieku produkowano wódki czyste oraz smakowe. Trunki można było zakupić albo samodzielnie przygotować w domu. Lucyna Ćwierczakiewiczowa w swoich podręcznikach gotowania zdradziła receptury na: wódkę cytrynową, orzechową, gorzką pomarańczową czy ze śliwek renklod. Ćwierczakiewiczowej wtórowały inne autorki książek kulinarnych, dorzucając kolejne przepisy na wódkę kminkówkę, kawówkę czy piołunówkę. Już dużo wcześniej Wojciech Wielądsko kuśił przepisem na słodką wódkę z wisien z dodatkiem soku malinowego i morwowego. Maria Disslowa polecała miódówkę żołądkową ze spirytusu, rumu, miodu oraz kawy. Krupnik polski Marii Ochorowicz-Monatowej był rozgrzewający i pachnący przyprawami korzennymi. Swoją szczególny smak zawdzięczał odpowiednim proporcjom: spirytusu, miodu, goździków, cynamonu, gałki muszkatołowej, wanilii i skórki pomarańczy. W *Kucharzu wielkopolskim* natomiast polecano wódkę z rajskich jabłek oraz liści brzoskwiniowych.

Wraz z rozwojem kultury picia zaczęły powstawać całe listy produktów, które tworzyły świetne połączenia smakowe z alkoholem. Do wódki podaje się ryby. Śledzie w occie, śmietanie czy sosie pomidorowym to zawsze świetny wybór. Sprawdzi się też wędzony łosoś, sieja czy jesiotr. Z dań mięsnych pasuje tatar, jedna z najpopularniejszych polskich przystawek. Przygotowuje się ją z polędwicy wołowej i dodatków, na przykład świeżej cebuli, kiszonych ogórków, grzybów w occie czy żółtka. Serwuje się także nóżki wieprzowe w galarecie podawane na zimno, pieczone żeberka, aromatyczne skrzydełka kurczaka czy gulasze. Z warzyw najlepiej pasują kiszone ogórki czy marynowane grzyby. Stare książki kucharskie polecają również gruszki oraz śliwki w słodkiej zalewie octowej. Dawniej zakąski miały bardziej regionalny charakter. Na Śląsku do wódki podawano kielbasy, krupnioki i żymłoki. Mieszkańcy Wielkopolski nie pogardzili pajdą chleba z gzikiem albo aromatyczną gęsiną. Na Pomorzu i Kujawach bezsprzecznie najpopularniejszym dodatkiem do wódki były śledzie na różne sposoby. Natomiast we wschodniej części kraju łączono trunek ze słodkimi owocowymi dodatkami. Pomysły na mariaż alkoholi z jedzeniem podsuwały nie tylko autorki kulinarnych bestsellerów, ciekawe zestawienia przygotowywali także poeci. O potrawach podawanych do wódki pisał na przykład Julian Tuwim (1894–1953) w poemacie *Kwiaty polskie*.

Współcześnie asortyment zakąsek znacznie powiększył się ze względu na obecność zagranicznych produktów. Na stołach przenikają się smaki rodem z Ameryki Południowej, Azji czy innych części Europy. Wywodzące się z Peru *ceviche* zapewne przypadnie do gustu amatorom śledzi, potrawę tę bowiem robi się z surowych ryb oraz owoców morza marynowanych w soku cytrusowym oraz cebuli. Wódka pasuje także do koreańskiego grilla, gdyż pieczone, bogate w smak umami mięso, warzywa i kiszonki tradycyjnie serwowane są z alkoholem. Polski trunek



KWIATY POLSKIE

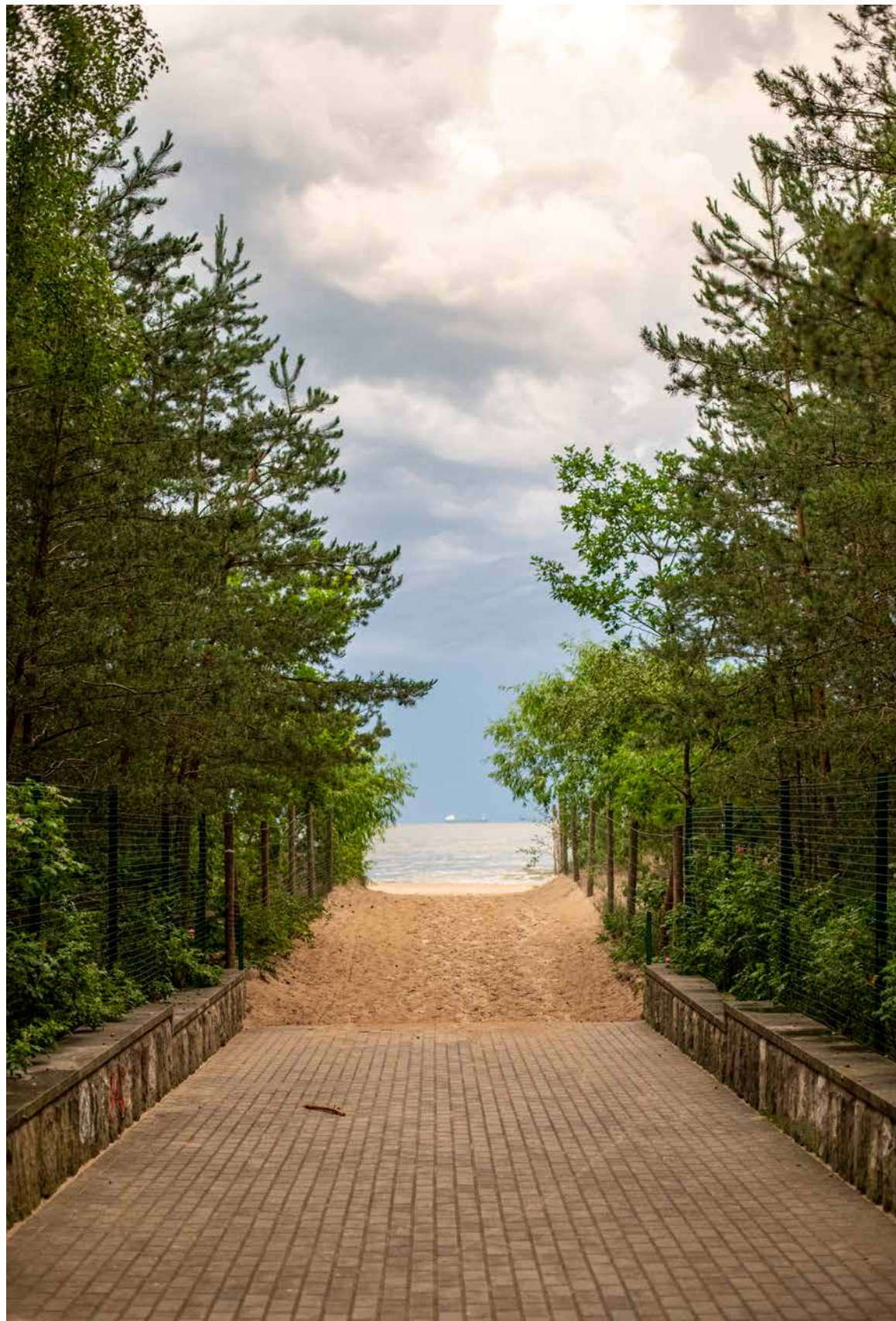
[...] Ten temat... Więc pokrótce wspomnę
Delicje przednie, chociaż skromne:
Słoninki różowawe plastry
Pod pudrem papryki ceglastej;
Przez pół na długość przekrajane
Czółenka twardych jajek z chrzanem;
Rolmopsy; owczy ser w talarki;
Myśliwskich kabanosów parki
(Probieńczy kamień wędliniarski);
Chrzanowy sos i sos tatarski;
Kielbasa w kabłąk — żmija śpiąca,
Własny swój ogon całująca;
W pieprzonym occie ulik w dzwonka
I wokół garnir z korniszonka;
Cielęce nóżki w galarecie
(Biedactwa! Jeszcze się trzęsiecie?)
I wreszcie on, srebrzystej wódki
(Koniecznie dużej, zimnej, czystej)
Najulubieńszy druh srebrzysty,
Kawior ubogich, ust pokusa,
Bezsenne noce Lukullusa,
Modły kartofli parujących,
W niebo podniebień dym wznoszących,
Brat mleczny żwawych rybich panien:
Marynowany śledź w śmietanie!

...Jest i w New Yorku ten specyjał
I wódkę-m już pod niego pijał,
Lecz wódka nie ta i śledź nie ten,
I nie ta aura nad bufetem,
I nie ja nawet... Mówiąc krótko:
Nam w Polsce, śledziu! w Polsce, wódko!
Tam sobie wami człek dogadzał,
Tam bufet był, jak Bóg przykazał! [...]

podkreśli smak pizzy, można go wykorzystać też do zrobienia popularnego *penne alla vodka* — dania, którego geneza sięga lat siedemdziesiątych XX wieku. Wódka jest również związana z kulturą koktajli alkoholowych. Połączona z różnymi dodatkami nabiera zupełnie innego wyrazu. Można zastąpić nią martini w popularnym koktajlu o nazwie Vesper. Rozsławił go najbardziej znany na świecie szpieg — James Bond, bohater powieści Iana Lancastera Fleminga (1908–1964), a później także filmów akcji. Natomiast kiedy połączymy wódkę cytrynową, Triple Sec, martini, sok z żurawiny oraz sok z limonki, otrzymamy Cosmopolitan.

Wódka pojawiała się na wszystkich ważnych obrzędach świątecznych oraz uroczystościach rodzinnych, od chrztu przez wesele na pogrzebie skończywszy. Była produktem egalitarnym, gościła na stołach zarówno chłopów, mieszczan, jak i szlachty. Miała ponadto ogromny wpływ na kształtowanie się kultury kulinarnej. Nic więc dziwnego, że Polska Wódka dzięki swojej ponad pięćsetletniej historii i tradycji została wpisana na listę Chronionych Oznaczeń Geograficznych, dołączając w ten sposób do innych renomowanych alkoholi, takich jak Scotch Whisky czy Cognac. Aby jednak producent mógł użyć oznaczenia „Polska Wódka/Polish Vodka”, wódka musi być zrobiona z żyta, jęczmienia, owsa, pszenicy, pszenżyta albo ziemniaków pochodzących z Polski, a cały proces produkcji musi odbywać się na terenie kraju.

Arystokracja i szlachta wskazywały mikstury lecznicze jako prekursora wódek, niższe warstwy jednak, ponieważ zwyczajowo przelewały je w dawkach powalających najtęższe głowy, za jedną z legend uznawały je za dar diabelski. Wspomniana opowieść występuje w bardzo wielu wersjach, spisana przez Wandę Dobaczewską prezentuje się następująco. Dawno temu żył sobie chłop, któremu nie wiodło się najlepiej. Pewnego dnia podczas pracy na roli przysiadł przy krzaku i wyciągnął kawałek chleba. Pomyślał jednak, że jeszcze za wcześnie na posiłek, odłożył jedzenie zawinięte w kawałek materiału na ziemi i wrócił do ciężkiej pracy. Niestety część jego ziemi leżała na terenie bagiennym zamieszkałym przez różne licho, w tym to najstraszniejsze — Czarne Licho. Czarne Licho zaczęło mu zatem płatać różne figle, czekając, aż chłop zacznie złorzeczyć. Poczciwy człowiek jednak nie powiedział ani jednego złego słowa, nawet gdy diabeł zabrał jego chleb. Bestia udała się do swoich pobratymców i opowiedziała o dziwaku, ci natomiast nakazali mu odnieść to, co zabrał. Diabeł przybrał postać młodego chłopaka i podszedł do rolnika, który słał się na nogach z braku sił. Zaproponował swą pomoc i szybko zorał resztę pola, po czym poprosił o przyjęcie na służbę. Przez trzy lata diabeł orał, siał, zbierał, a chłop się bogacił. Na odchodne licho postanowiło, bo taka jego natura, spłatać swemu panu figla. Udał się zatem diabeł do chaty chłopca, poprosił o zboże, kocioł i wodę. Licho gotowało, przelewało, by po jakimś czasie postawić mężczyźnie na stole butelkę z przezroczystym płynem o ostrym zapachu. Był to napój niepodobny jednak ani do piwa, ani do miodu. Chłop spróbował i dech mu zaparło w piersi, bo bezbarwny płyn okazał się bardzo mocny. Po kolejnych łykach mężczyźnie zakręciło się w głowie i wtedy ujrzał



prawdziwe oblicze swojego sługi. Diabeł uciekł przez okno, zostawiając kilka flaszek alkoholu, a chłop, gdy następnego dnia się obudził, cierpiał ogromnie, głowa go bolała i ciężko mu było na żołądku.

Z okolic Lubartowa pochodzi natomiast opowieść *Jak Zuzka z Woli Sernickiej przeświadczyła diabła Okowitę*. Diabła z tej historii nazywano Okowitą, ponieważ wsławił się umiejętnością zwęszczenia gorzałki. Pojawiał się zatem wszędzie, gdzie lał się alkohol. Mącił w głowach szlachcie podczas sejmików, często nastawiał przeciw sobie włościan. A że również na uroczystościach rodzinnych nie brakuje trunków wszelakich, to pewnego razu wylądował diabeł na weselu. Tu też chciał coś niecnego uczynić, postanowił zatem skłócić parę młodych. Zaczął od pana młodego, zamiast upragnionego efektu dostał jednak w zęby. Spróbował więc z Zuzanną — panną młodą. Chciał ją skusić, coby rzuciła męża i za niego poszła. W zamian za jej duszę obiecywał krowy, majątki oraz inne dobra. Panna nie była głupia. Postanowiła skorzystać z oferty, ale ani jej się śniło podpisywać cyrograf. Wynegocjowała nową chałupę, kawał sadu, bryczkę i wiele innych sprzętów. Musieli się tylko z Ambrożym do Woli Siernickiej przeprowadzić, by ludzie nie dochodzili, skąd nagle zrobili się tacy majątni. Umowa polegała na tym, że jeśli diabeł nie porwie Zuzki za pierwszym razem, zostawi im dusze oraz wszystkie dobra i więcej nie wróci. Po negocjacjach ustalili dzień spotkania na poniedziałek wielkanocny na rozdrożu przy krzyżu. Zuzanna wyszła na spotkanie Okowicie, a diabeł oczywiście od razu się na nią rzucił. Dziewczyna jednak spodziewała się tego i połała czarta przygotowaną święconą wodą. Ten odskoczył poraniony, a potem uciekł i więcej się nie zjawił. Niektórzy powiadają, że od tego właśnie czasu zrodził się zwyczaj polewania wodą w śmigusa-dyngusa.

Dawniej wiele dworów poza piwami i gorzałkami przygotowywało także nalewki — rodzaj alkoholowych wyciągów z kwiatów, owoców, miodu, przypraw, liści, korzeni, a nawet bursztynu. Znane były już prawdopodobnie w XIV wieku, ale dynamiczny rozwój ich wyrobu rozpoczął się dopiero, kiedy zaczęto produkować cukier buraczany. W niektórych regionach w domach szlacheckich nastawiano nalewki w roku narodzin dziecka, tak by później podać je na jego ślubie. Kiedy młody mężczyzna starał się o rękę dziewczyny i rodzina ukochanej podawała mu nalewkę, oznaczało to, że sprawy przybiorą dobry obrót. Gorzej było, gdy zalotnikowi podawano czarną polewkę lub wieniec z grochowiny. W ten sposób pokazywano, że rodzina wybranki nie zgadza się na zawarcie małżeństwa. Wróćmy jednak do mocniejszych trunków. Aromatyczne napoje alkoholowe podawano do przystawek, spożywano je też najczęściej w godzinach porannych. Bardzo ważna była też odpowiednia ich oprawa. Nalewki serwowano w ładnych kieliszkach, a ich wielbiciele niejednokrotnie należeli do kolekcjonerów ozdobnych karafek. Alkohole te zazwyczaj podaje się na zimno lub w temperaturze pokojowej, wyjątkiem jest krupnik — słodka nalewka miodowo-korzenna (w niektórych publikacjach kulinarnych nazywana też wódką). Wyroby półsłodkie świetnie smakują łączone

z daniami mięsnymi, słodkie lepiej zarezerwować do deserów. Szczególną popularnością wśród szlachty cieszyła się ratafia — nalewka, likier powstały poprzez miazdzenie owoców, a następnie zalewanie ich soku alkoholem wysokoprocentowym. Okazjonalnie nazywa się tak również nalewki na owocach. Najbardziej cenione były ratafie wiśniowe, malinowe czy porzeczkowe.

Kilkanaście ostatnich lat na polskim rynku alkoholi to również okres rozwoju polskiego rynku cydrów — niskoprocentowych napojów alkoholowych na bazie przefermentowanego soku jabłkowego. Cydr znany był wprawdzie w Polsce pod nazwą jablecznik już w XVI wieku, ale wówczas uważano go za napój niższych warstw społecznych i z tego względu nie produkowano na szerszą skalę. Dziś cydrylicy podaje się do mięs, ryb, serów i słodkich wypieków. To też popularne napoje chłodzące coraz chętniej wybierane latem.

Kultura picia alkoholu w Polsce związana jest nierozzerwalnie z karczmami — zajazdami, w których można było zjeść i napić się czegoś. Tego typu miejsca budowano już we wczesnym średniowieczu, a od XIII wieku zaczęły pojawiać się także na wsiach. Karczmy służyły kupcom, spotykali się tam lokalni mieszkańcy, często organizowano w nich różne uroczystości takie jak chrzciny czy wesela. Sprzyjały też działalności spiskowej oraz przyciągały istoty nadprzyrodzone, które korzystały ze słabości upojonych biesiadników. Niejednokrotnie wracający nad ranem chłopcy opowiadali o duchach lub upiorach spotkanych na rozstaju dróg oraz o dziwnych gościach zajazdów kuszących możliwością szybkiego wzbogacenia się. W XIII i XIV wieku zakładano tak zwane wolne karczmy, w których sołtysi osadzali dzierżawców. Przez jakiś czas działały również karczmy plebańskie zarządzane i obsługiwane przez duchownych. Ostatecznie ostra polityka stolicy apostolskiej zakazała łączenia posiadłości, a w 1496 roku wprowadzono ustawą sejmową propinację, czyli wyłączne prawo do produkcji i sprzedaży alkoholu dla właścicieli dóbr na terenie ich ziem. Zasady te upowszechniły się w pełni w XVII wieku, co miało ogromny wpływ na życie społeczności wiejskiej. Chłopcy niejednokrotnie byli zmuszani do kupowania pańskich alkoholi, co przybrało formę przymusu propinacyjnego. Pod koniec XVIII wieku głównym dochodem polskiej szlachty było przerabianie zbóż na alkohole, a następnie sprzedaż ich uboższym warstwom, w szczególności chłopom. Łatwo uzależniający się chrześcijańscy chłopcy słabo sprawdzali się jako zarządcy karczm, więc z czasem zaczęto zatem przekazywać tę funkcję Żydom, którzy raczej stronili od alkoholu.

Pewna historia ze wschodniej części kraju opowiada o karczmie, która zniknęła z powierzchni ziemi. W województwie lubelskim, na terenie obecnego rezerwatu przyrody Czartowe Pole stał dawniej wielki zajazd. Jego właściciel był podłym człowiekiem, który bogacił się, żerując na słabościach swoich klientów. Pewnego razu w poszukiwaniu swojego męża do przybytku weszła ciężarna kobieta, a że ten doprowadził się do stanu upojenia alkoholowego, przegnał ją. Wychodząc z karczmy, zapłakana żona rzuciła: „Niech to miejsce diabli porwą”. Gdy tylko zamknęła



drzwi, zerwał się silny wiatr, a budynek wraz ze wszystkimi bawiącymi się w nim ludźmi zapadł się pod ziemię. Po dziś dzień okoliczni mieszkańcy mówią, że czasami spod ziemi dochodzi śmiech i muzyka. To goście karczmy i diabły bawią się w czeluściach piekła.

Ze spożywaniem alkoholu wiążą się jeszcze dwie ważne tradycje. Pierwszą z nich jest wznoszenie toastów, dawniej bardzo rozpowszechnione na dworach szlacheckich i magnackich. Pito za zdrowie gospodarza, gości, króla, ważnych dostojników, ale i za błahostki. Toasty wznoszono na stojąco, stąd też podczas kilkugodzinnej biesiady goście niczym fala wznosili się i opadali. Zagraniczni podróżni odwiedzający Polskę zwracali uwagę też na krążący kielich, z którego najpierw pił gospodarz, a później przekazywał go kolejno pozostałym biesiadnikom. Nie mniejszą konsternację wywoływały toasty z damskiego pantofelka. Jedną z takich sytuacji przytoczył Johann Joseph Kausch (1751–1825) — lekarz i pisarz. Pewien Polak w ten sposób chciał zrobić ukłon w stronę pochodzącej z Austrii damy. Ta wpadła w panikę i dopiero po wyjaśnieniach pozwoliła uczynić ze swojego pantofelka kielich. Współcześnie nikt już nie wychwala piękna i zalet kobiet, pijąc z obuwia, natomiast ciągle kultywowana jest tradycja strzemiennego. To toast, a także ostatni kieliszek alkoholu spożywany przed odjazdem. Nazwa pochodzi od strzemięcia, które wspomagało wsiadanie na konia, jak również od zwyczajowego wychylania go, gdy gość siedział już praktycznie w siodle. Dziś mało kto jeździ konno, więc jest to tłumaczone często jako kieliszek na odchodne.

Druga tradycja nawiązuje do kultury sarmackiej, w której praktycznie nie istniała odmowa picia. Alkohol pełnił funkcję przede wszystkim społeczną, symbolizował połączenie ludzi niezależnie, czy chodziło o umowę sprzedaży, przyjęcie do pracy, czy zawarcie kontraktu małżeńskiego. Każde ważne wydarzenie wymagało odpowiedniego przypieczętowania sprawy. Chyba najbardziej wymownym przykładem znaczenia zwyczaju było to, że odmowa wypicia wódki przyniesionej przez swatów oznaczała rekuzę. Brak toastu za zdrowie gospodarza natomiast świadczył o nieprzychylnym stosunku do niego. Szczególne znaczenie miało też wspomniane wcześniej picie ze wspólnego kielicha. W ten sposób gospodarz podkreślał zażyłość w stosunku do biesiadników, ale także zwracał uwagę, że należą do tej samej klasy społecznej. Przejawem zwyczaju wylewnej gościnności są także kielichy kulawki, których nie da się odstawić pełnych. W Polsce praktykowano również tak zwane szczere nalanie, czyli wypełnienie naczynia po brzegi, by się trochę wylało. Zaś po samej konsumpcji przekręcano puchar tak, by kilka kropli spadło na ziemię. Niektórzy etnografowie doszukiwali się w tym pozostałości po dawnej kulturze słowiańskiej.

Między fraszkami, opowiastkami i na kartach pamiętników zawarto wiele odniesień do tego, jak bawiła się szlachta i jakie były konsekwencje nieumiarkowanego spożycia alkoholu. We współczesnym języku francuskim znajdziemy pejoratywne określenie na osobę bardzo pijaną — *soûl comme un Polonais*, co

znaczy dokładnie „pijany jak Polak”. Według jednej z anegdot źródła tego wyrażenia, które dawniej miało zupełnie inne znaczenie, należy szukać na początku XIX wieku. W 1808 roku miała miejsce bitwa pod Somosierrą, związana z działaniami Napoleona na terenie Hiszpanii. Brał w niej również udział polski pułk szwoleżerów pod dowództwem Wincentego Krasińskiego (1782–1858). Zwycięska szarża żołnierzy przeszła do historii. Niezadowolona generalicja francuska, aby zdyskredytować Polaków, zaczęła opowiadać o wysokim spożyciu alkoholu, jakie miało miejsce dzień wcześniej. Cesarz odpowiedział tylko, by w takim razie następnym razem wszyscy wzięli z Polaków przykład.

Spożywanie alkoholu było związane również z bohemą artystyczną tworzącą się na przełomie XIX oraz XX wieku. Później w PRL-u łyk gorzałki osładzał smutne i szare realia życia, przysparzając przy okazji wiele dodatkowych problemów.









NA KULINARNYM SZLAKU

Turystyka kulinarna ostatnio bardzo często pojawia się jako temat tekstów, rozmów czy planów wyjazdowych. To forma poznawania regionów oraz krajów przez pryzmat kultury kulinarnej. Podróżowanie szlakiem smaków oraz zapachów można bez problemu połączyć ze zwiedzaniem czy aktywnością fizyczną. Popularność zjawiska sprawiła, że wiele krajów bardzo intensywnie rozwija ten segment gospodarki i zachęca podróżników do przybycia, kusząc ich niezwykleymi doświadczeniami kulinarnymi. Zainteresowaniem cieszy się Tajlandia słynąca z jedzenia ulicznego. Włochy przyciągają swoim *dolce vita* i ogromnym bogactwem produktów lokalnych. W czołówce kierunków jest też Hiszpania, w szczególności Kraj Basków czy Kantabria. W Polsce turystyka kulinarna nie jest jeszcze tak rozwinięta jak w Europie Zachodniej czy na Dalekim Wschodzie. Z roku na rok jednak oferta atrakcji jest coraz ciekawsza.

Można w swoich kulinarnych podróżach skupić się tylko na konkretnych doznaniach. Enoturystyka odnosi się do turystyki winiarskiej i polega na odwiedzaniu regionów słynących z uprawy winorośli, poznawaniu historii wina, a także nabywaniu wiedzy praktycznej podczas paneli i degustacji. Biroturystyka, lub inaczej turystyka piwna, zrodziła się na fali rozwoju rynku piwa rzemieślniczego. Tu podobnie jak w przypadku enoturystyki ważną rolę odgrywają wizyty w miejscach produkcji trunku oraz degustacje połączone z nauką dobierania piwa do różnych typów potraw. *Spirit tourism* natomiast skupia się na historii i kulturze alkoholów wysokoprocentowych.

W ramach turystyki kulinarnej jesteśmy w stanie odkrywać nie tylko współczesną kulturę, ale dzięki rekonstrukcji historycznej również smaki dawnych epok. Muzea, skanseny, instytucje badawcze oraz stowarzyszenia pasjonatów prowadzą warsztaty archeologii doświadczalnej, pokazy czy kursy gotowania.

Ogromne znaczenie w propagowaniu i ochronie przed zapomnieniem tradycji kulinarnych mają również koła gospodyń wiejskich. Pierwsze tego typu organizacje zaczęły powstawać na ziemiach polskich w latach sześćdziesiątych XIX wieku. Miały wspierać działania kółek rolniczych i szerzyć wiedzę z zakresu zdrowia, higieny oraz

odżywiania. Szczyt ich rozwoju przypadł na okres PRL-u, co było związane zarówno z potrzebą wymiany doświadczeń w trudnych czasach, jak i dostępem do niektórych dóbr. Pod koniec XX wieku zmniejszyła się liczba kół gospodyń wiejskich, a sama ich organizacja zaczęła przechodzić transformację. Dziś są społecznością o ogromnym kapitale społecznym. Ich działania skupiają się wokół kultywowania lokalnych tradycji oraz propagowania folkloru. Koła gospodyń wiejskich wystawiają się ze swoimi produktami podczas festynów i różnych uroczystości, wspierają lokalne społeczności, organizują warsztaty oraz pokazy (w szczególności gotowania oraz rękodzieła).

Turystyka kulinarna to dziedzina dla każdego, kto lubi odkrywać nowe smaki i poznawać świat. Niezmiernie ważny jest też w niej element ludzki. Zaangażowani w swoją pracę rolnicy, rzemieślnicy wkładający serce w każdy produkt nie tylko dostarczają warzyw, serów czy win. Nie mniej ważna jest snuta przez nich opowieść. Jedzenie zbliża, sprawia, że jesteśmy bardziej otwarci i wrażliwi na drugiego człowieka. To atrakcja międzypokoleniowa, dzięki której możemy się wiele nauczyć od siebie, a jednocześnie zadbać o aktywizację społeczną osób starszych. To także korzyści ekonomiczne dla regionów i krajów.

Turystykę kulinarną można zacząć uprawiać w każdym momencie. Nie są potrzebne do tego żadne sprzęty ani kursy. W dalszej części rozdziału podaję kilka propozycji miejsc czy wydarzeń, które w szczególny sposób mogą zainteresować poszukiwaczy smaku. Atrakcji kulinarnych jest w Polsce oczywiście znacznie więcej, cały czas dochodzą nowe. Dobrze jest rozejrzeć się po okolicy. Może w miejscu naszego zamieszkania działa gospodarstwo wyrabiające sery, lokalny producent alkoholu czy instytucja promująca kuchnię. Warto też dołączyć do różnych grup internetowych, które wymieniają się ciekawymi kierunkami kulinarnych podróży.

MUZEUM POLSKIEJ WÓDKI

muzeumpolskiejwodki.pl

Plac Konesera 1, Warszawa, tel. (22) 419-31-50, recepcja@pvm.pl

Muzeum Polskiej Wódki wymyka się definicji standardowego muzeum. Wnętrze zabytkowego budynku dawnej Rektyfikacji Warszawskiej uświetniono nowoczesną aranżacją, a zwiedzanie pod opieką przewodnika ma w pełni interaktywną formę. Goście muzeum zajądą do wirtualnej pracowni średniowiecznego alchemika oraz tradycyjnej gorzelnicy rolniczej, gdzie odkryją tajemnice produkcji. Odpoczną w dawnej karczmie i szlacheckim dworze. Obejrzą legendarne butelki i etykiety z ostatnich stu lat. Wspomną narodowe tradycje i dowiedzą się, co sprawiło, że polska wódka zyskała światową sławę oraz status Chronionego Oznaczenia Geograficznego. Kulminacją zwiedzania jest degustacja w nowoczesnych salach degustacyjnych urządzonych w loftowym stylu. Muzeum to również niepowtarzalne bary: $\frac{3}{4}$ Koneser oraz Setki Powodów.





MUZEUM TORUŃSKIEGO PIERNIKA
– ODDZIAŁ MUZEUM OKRĘGOWEGO W TORUNIU

muzeum.torun.pl/muzeum-torunskiego-piernika

Strumykowa 4, Toruń, tel. (56) 656-70-87,

rezerwacje@muzeum.torun.pl

Muzeum Toruńskiego Piernika to centrum popularyzujące tradycje piernikarskie. Klimatyczna przestrzeń dawnej fabryki wypełniona jest aromatem przypraw korzennych i słodko pachnących pierników. Ulokowana na czterech kondygnacjach ekspozycja w nowoczesny sposób prezentuje historyczne dziedzictwo Torunia, ukazując rozwój rzemiosła i przemysłu piernikarskiego. Obrazuje funkcjonowanie piernika w codziennym życiu, jego rolę jako przekąski, lekarstwa oraz wysublimowanego podarku. Wśród wielu zgromadzonych eksponatów uwagę zwracają drewniane formy do pierników. Zwiedzający mogą uczestniczyć w warsztatach formowania pierników dekoracyjnych. Ciasta do wypieku dostarcza Fabryka Cukiernicza „Kopernik” s.a. — najstarszy producent pierników w Polsce.

SZLAK KULINARNY
„SMAKI POWIATU POZNAŃSKIEGO”

smakipowiatupoznanskiego.pl

tel. 451-152-795, kontakt@smakipowiatupoznanskiego.pl

Szlak Kulinaryny „Smaki Powiatu Poznańskiego” to kulinarna wizytówka regionu, która rekomenduje miejsca i wydarzenia związane z lokalną kulturą kulinarną. Znaleźć tu można nie tylko restauracje i kawiarnie, ale także lodziarnie, piekarnie, cukiernie, mleczarnie, przetwórców warzyw i owoców, zakłady mięsa, mleczarskie, producentów miodów czy napojów oraz warzelnie rzemieślniczych piw. Podczas wydarzeń smakosze z apetytem mogą poznać lokalne tradycje i rzemiosło. Wszystkie te punkty łączy pasja tworzących je ludzi, wyjątkowa jakość oraz smak, do którego warto wracać, a nawet pozwolić mu na stałe zagościć na stole. Projekt realizowany jest przez Instytut Skrzyńki — Instytut Dokumentacji, Rozwoju i Promocji Dziedzictwa Kulturowego i Kulinarne Powiatu Poznańskiego.

SZLAK KULINARNY ŚLĄSKIE SMAKI

slaskiesmaki.pl, tel. (32) 20-720-71, info@slaskiesmaki.pl

Powstały w 2012 roku Szlak Kulinarny Śląskie Smaki jest jedną z pierwszych tego typu inicjatyw w Polsce. Szlak tworzy kilkadziesiąt restauracji serwujących tradycyjne dania regionalne, zweryfikowane pod kątem jakości i autentyczności. Ponieważ obszar województwa śląskiego to region zróżnicowany pod względem historycznym i etnograficznym, na szlaku kulinarnym możemy znaleźć lokale serwujące nie tylko tradycyjną kuchnię śląską (jedną z najbardziej rozpoznawalnych kuchni regionalnych w Polsce), ale też beskidzką, jurajską czy zagłębiowską. Od 2006 roku corocznie w czerwcu odbywa się festiwal kulinarny Śląskie Smaki.

Szlak Kulinarny Śląskie Smaki został wyróżniony Certyfikatem Polskiej Organizacji Turystycznej dla Najlepszego Produktu Turystycznego 2013 roku, a także nagrodą Komisji Europejskiej w Międzynarodowym Konkursie EDEN na Najlepszą Europejską Destynację Turystyczną 2015.

GORZELNIA PODOLE WIELKIE

*Podole Wielkie 22, Podole Wielkie, tel. 730-III-420,
zwiedzaniegorzelni.pl*

Podole Wielkie to nieduża wieś położona dwadzieścia siedem kilometrów na południe od Łeby. Z pozoru niczym się nie wyróżnia, jednak w jej centrum znajduje się coś, co stawia ją w pierwszym szeregu z najważniejszymi światowymi regionami wsławionymi produkcją alkoholu — gospodarstwo i gorzelnia Podole Wielkie.

Filozofią miejsca jest idea „od pola do butelki”, co oznacza, że sami uprawiają, zbierają, zacierają, fermentują i destylują surowiec, z którego powstają okowity i wódki. Podczas półtoragodzinnego oprowadzania zwiedzający dowiadują się i na własne oczy obserwują, jak powstają tradycyjne, rzemieślnicze alkohole oraz czym jest serce dla gorzelnika. To opowieść o smaku, pasji i ciekawości. Dla gorzelni Podole Wielkie każda butelka to historia — historia miejsca, historia ludzi, ich codziennego życia i ciężkiej pracy.





LACAVA — COFFEE SPECIALTY ROASTERY

lacava.pl/products/coffee-roastery-experience

*Aleja Katowicka 7, Wolica (k. Janek) 05-830, tel. (22) 726-77-00,
biuro@lacava.pl*

LaCava to palarnia kawy specjalty, która zabierze zwiedzających w podróż od plantacji do filiżanki. W trakcie spotkania prowadzący dzielą się wiedzą z zakresu pochodzenia tego najpopularniejszego napoju na świecie oraz życia na plantacji kawy. Opowiadają również o kryteriach, które musi spełniać kawa specjalty, a także jak wygląda proces palenia i codzienna praca palarni. Zwiedzający uczą się odróżniać smak w zależności od metod obróbki i poszerzają swoje kawowe horyzonty. To niepowtarzalna okazja na wypalenie własnej kawy na profesjonalnym samplerze iKAWA. Otrzymany w ten sposób produkt można zabrać ze sobą do domu. Wycieczka Coffee & Roastery Experience jest doświadczeniem stworzonym dla wszystkich entuzjastów kawy specjalty.

MUZEUM PAŁACU KRÓLA JANA III W WILANOWIE

www.wilanow-palac.pl

www.facebook.com/villaintrata

*Stanisława Kostki Potockiego 10/16, Warszawa, tel. (22) 544-28-88,
sprzedaz@muzeum-wilanow.pl*

Muzeum od 2015 roku prowadzi warsztaty z zakresu rekonstrukcji kulinarnej dla dzieci i dorosłych, a także spotkania oraz wykłady. Wśród poruszanych tematów jest przede wszystkim kuchnia staropolska z elementami kultury stołu oraz świąt i obyczajów. Zajęcia bazują na przepisach zawartych w starych książkach kulinarnych i zachowanych rękopisach takich autorów jak Stanisław Czerniecki, Wojciech Wielądsko czy Paul Tremo. Za inicjatywy muzeum odpowiedzialny jest zespół fachowców, wśród których szczególną rolę odgrywa szef kuchni Maciej Nowicki. Projekt „Miejsce przy królewskim stole” znalazł się wśród laureatów Nagród Dziedzictwa Europejskiego / Nagród Europa Nostra 2019.

AKADEMIA KULINARNA STUDIO A

akademia.cooking

Lelewela 33, Toruń, tel. 506-177-366,

biuro@akademia.cooking

Warsztaty kuchni historycznej są zaproszeniem do odkrywania poprzez zmysły kulinarnych tradycji miasta słynącego z zachwycającej starówki, wybornych pierników oraz kojarzącego się z najsłynniejszym torunianinem — Mikołajem Kopernikiem. Uczestnicy warsztatów zarówno poznają smaki i potrawy z czasów wielkiego astronoma (a konkretnie przepisy z *Kuchmistrzostwa* — księgi kucharskiej wydanej ok. 1540 r.), jak i odkrywają uroki toruńskiej (a zarazem pomorskiej i pruskiej) kuchni mieszczańskiej opisanej w pierwszej toruńskiej książce kucharskiej z 1885 roku. Inicjatywa jest owocem współpracy Akademii z Centrum Dziedzictwa Kulinarne na Wydziale Nauk Historycznych UMK. Akademia Kulinarne prowadzi ponadto kursy kulinarne kuchni zagranicznych.

TISZ FESTIWAL
ŻYDOWSKIEGO JEDZENIA

polin.pl

Muzeum POLIN, Mordechaja Anielewicza 6, Warszawa

Spacery z degustacją, warsztaty, prelekcje, projekcje filmowe, gotowanie — to tylko niektóre z punktów programu festiwalu odbywającego się co roku w trakcie święta Sukot w Muzeum POLIN. TISZ (jid. stół) w tradycji żydowskiej to radosny czas spędzany na jedzeniu, piciu, śpiewaniu i rozmowach przy wspólnym stole. Każda edycja wydarzenia to inny temat przewodni. Niezmienna pozostaje pasja dzielenia się żydowską kulturą kulinarną. Podczas festiwalu TISZ można poznać dawną i współczesną lokalną kuchnię przygotowywaną przez społeczności żydowskie w Polsce oraz praktyki kulinarne z innych zakątków świata. Źródłem inspiracji są stare książki kulinarne, wspomnienia, a także rozmowy z historykami, antropologami czy szefami kuchni.





MUZEUM WSI MAZOWIECKIEJ W SIERPCU

mwmskansen.pl

*Gabriela Narutowicza 64, Sierpc, tel. (24) 275-28-83,
skansen@mwmskansen.pl*

Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu to doskonale odtworzona wieś mazowiecka z przełomu XIX i XX wieku. Chałupy, dwory ziemiańskie oraz pozostałe budynki wyposażone są w przedmioty gospodarstwa domowego, meble, tkaniny, narzędzia i maszyny rolnicze oraz warsztaty pracy rzemieślniczej. To one pozwalają snuć opowieść o życiu oraz aktywnościach w różnych porach roku i w różnych odsłonach codzienności i świąt. Poza regularnym zwiedzaniem dorocznie organizowane są dodatkowe wydarzenia. Wśród tych, które szczególnie skupiają się na tematyce związanej z kulturą kulinarną, są: myśliwskie gotowanie, miodobranie, żniwa czy wykopki. Można zobaczyć wówczas prace polowe oraz związane z nimi tradycyjne obrzędy, ale przede wszystkim skosztować potraw i produktów regionalnych.

MUZEUM WSI LUBELSKIEJ

skansen.lublin.pl

*Warszawska 96, Lublin, tel. (81) 533-85-13,
skansen@skansen.lublin.pl*

Muzeum Wsi Lubelskiej, malowniczo położone w dolinie rzeki Czechówki, jest jednym z największych skansenów w Polsce. Ekspozycja została podzielona na sektory odzwierciedlające zróżnicowanie krajobrazowe i etnograficzne Lubelszczyzny: Wyżyna Lubelska, Roztocze, Powiśle, Podlasie oraz Nadbuże. W sercu muzealnej ekspozycji znajduje się osiemnastowieczny dwór z Żyrzyna otoczony bujnym ogrodem. Niewątpliwą atrakcją lubelskiego skansenu jest sektor miasteczkowy będący modelem prowincjonalnego miasteczka z lat trzydziestych XX wieku. Muzeum Wsi Lubelskiej obok ekspozycji stałej zaprasza na wystawy czasowe, wydarzenia nawiązujące do roku gospodarsko-obrzędowego na wsi, rekonstrukcje historyczne oraz zajęcia edukacyjne.

PAŁACE OSTROMECKO — MIEJSKIE CENTRUM
KULTURY W BYDGOSZCZY

palaceostromecko.pl

Bydgoska 9, Dąbrowa Chełmińska

tel. 785 250 182, recepcja@palaceostromecko.pl

Dziedzictwo kulinarne w Ostromecku rozumiane jest jako pogłębianie wiedzy o przeszłości oraz przekazywanie jej dalej. Zgodnie z tą myślą menu Kuchni Pałacowej powstaje na bazie lokalnych produktów, z inspiracji regionalnymi przepisami oraz z poszanowaniem klimatu i tradycji pałacu. Tak zrodziła się koncepcja, aby potrawy podawane były w Jadalniach Pałacowych, gdzie przestrzeń wystawiennicza płynnie łączy się z gastronomiczną, a goście mogą poczuć pełnię atmosfery obiektu. Obszarem działania Sekcji Dziedzictwa Kulinarnego jest tzw.

Stara Kuchnia, w której znajduje się historyczna, wolnostojąca kuchenka z okresu międzywojennego, a także ekspozycje dotyczące m.in. dziejów słynnej wody z Ostromecka.

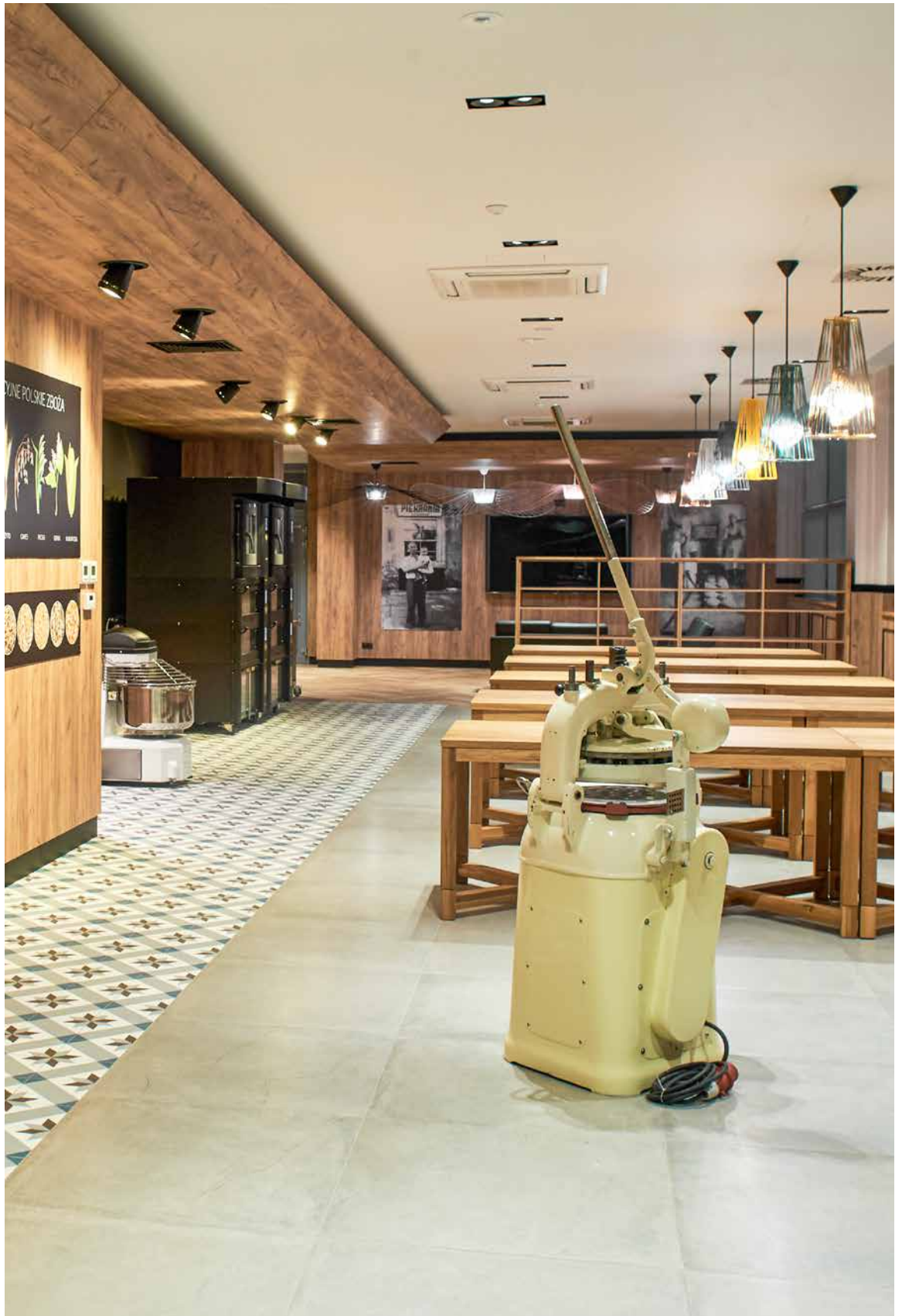
AKADEMIA PIEKARZA

akademiagrzybki.pl

Malownicza 33, Warszawa

tel. 735 207 442, akademia@piekarniagrzybki.pl

Akademia Piekarza ma na celu zwiększenie świadomości w zakresie wiedzy o historii, produkcji i spożyciu pieczywa. To tutaj goście Piekarni Cukierni Grzybki mogą spróbować swoich sił w roli piekarza, a nawet zwiedzić czynny zakład produkcyjny. Jesteśmy wyjątkowo dumni ze sposobu, w jaki powstaje nasz chleb. Z wielką radością chcielibyśmy podzielić się naszym doświadczeniem oraz zaprezentować wysoką jakość składników, z których powstają nasze produkty. Chcemy, żeby uczestnicy warsztatów stali się częścią piekarskiej historii zapoczątkowanej przez rodzinę Cichowskich. Akademia Piekarza to wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Warszawy, zapraszamy wszystkich, którzy doceniają tradycyjne i wartościowe pieczywo.









O AUTORCE

MAGDALENA TOMASZEWSKA-BOLAŁEK

Orientalistka, badaczka kultury kulinarnej, kierownik Food Studies na Uniwersytecie swps, autorka książek: *Tradycje kulinarne Japonii*, *Japońskie słodycze*, *Tradycje kulinarne Korei*, *Polish Culinary Paths*, *Tradycje kulinarne Finlandii*, *Deserownik*, *The Polish Table*, *Tradycje kulinarne Szwecji*, *Tradycje kulinarne Norwegii* oraz *Tradycje kulinarne Danii*. Zdobywczyni wielu nagród, w tym: Gourmand World Cookbook Awards, Prix de la Littérature Gastronomique, chińskiej Diamond Cuisine Award i Nagrody Magellana. Specjalizuje się w badaniach nad historią oraz antropologią jedzenia. Prowadzi spotkania, wykłady, warsztaty i pisze blog Kuchniokracja. Zajmuje się doradztwem w zakresie promocji produktów tradycyjnych oraz turystyki i dyplomacji kulinarnej. Promowała polską kulturę kulinarną w Chinach, Tajlandii, Wietnamie, Mołdawii czy na Wyspie Jersey.

Instagram — [instagram.com/kuchniokracja](https://www.instagram.com/kuchniokracja)

Blog — kuchniokracja.hanami.pl

Podcast — podcasters.spotify.com/pod/show/kuchniokracja







LINKI

- Akademia Kulinarna Studio A — akademia.cooking
Akademia Piekarza — akademiagrzybki.pl
Arctic Paper — arcticpaper.com/pl
Augustowska Miodosytnia — augustowska-miodosytnia.pl
Bunkatura — bunkatura.pl
Browar Kormoran — browarkormoran.pl
Dwór Skrzyńki — dworskrzynki.pl
Gospodarstwo Kaszubska Koza — www.kaszubskakoza.pl/pl_PL
Gospodarstwo Podole Wielkie — podolewielkie.pl
Hanami — wydawnictwo.hanami.pl
Instytut Skrzyńki — Instytut Dokumentacji, Rozwoju i Promocji Dziedzictwa
Kulturowego i Kulinarnego Powiatu Poznańskiego — instytutskrzyńki.pl
Izumi Sushi — izumisushi.eu
Jarosław Berdak, I love nature — www.ilovenature.pl
Kuchniokracja — kuchniokracja.hanami.pl
LaCava — Coffee Specialty Roastery — lacava.pl
Łukasz Łuczaj — lukaszluczaj.pl
Mistrz Branży — mistrzbranzy.pl
Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie — www.wilanow-palac.pl
Muzeum Polskiej Wódki — muzeumpolskiejwodki.pl
Muzeum Toruńskiego Piernika — oddział Muzeum Okręgowego
w Toruniu — muzeum.torun.pl/muzeum-torunskiego-piernika
Muzeum Wsi Lubelskiej — skansen.lublin.pl
Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu — mwmskansen.pl
Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach — muzeumkluki.pl
Pałac Ostromecko — Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy
— palaceostromecko.pl
Piekarnia Cukiernia Grzybki — piekarniagrzybki.pl
Podróże kulinarne — pattravel.pl
Pracownia Formatka — pracowniaformatka.pl
Radio Kulinarne — radiokulinarne.pl
Restauracja Źródło — www.facebook.com/zrodlo.praga.warszawa
Stowarzyszenie Polska Wódka — pva.org.pl
Szlak Kulinarny „Smaki Powiatu Poznańskiego” — smakipowiatupoznanskiego.pl
Szlak Kulinarny Śląskie Smaki — slaskiesmaki.pl
Śląska Organizacja Turystyczna — slaskie.travel
T15Z Festiwal Żydowskiego Jedzenia — polin.pl
Villa Intrata — www.facebook.com/villaintrata
VIVAMIX — Oficjalny Dystrybutor KitchenAid w Polsce — sklep.vivamix.pl
Wydarzenia kulinarne — wydarzeniakulinarne.pl

WYBRANA BIBLIOGRAFIA

- Abkowicz Z. (2007). *Kuchnia w tradycji dnia powszedniego i świąt karaimskich* [w:] „Almanach Karaimski” (1).
- Adamczewski J. (2001). *Antropologiczny wymiar przestrzeni młyna* [w:] „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” (5).
- Alegria Á., Szczesny P., Mayo B., Bardowski J., Kowalczyk M. (2012). *Biodiversity in Oscypek, a traditional Polish cheese, determined by culture-dependent and-independent approaches* [w:] „Applied and environmental microbiology” 78(6).
- Antoni W., Cieślak A. (1989). *Polskie pieśni i piosenki: śpiewnik polski*. Warszawa.
- Antonina Dz. (red.) (1906). *Tania kucharka zawierająca liczne przepisy na tanie i smaczne przyrządzanie różnych potraw, a szczególnie zup, sosów, jarzyn, potraw mięsnych i postnych*. Grudziądz.
- Autor nieznany (1838). *Nowa kuchnia warszawska, czyli Wykład smacznego i oszczędnego przyrządzania potraw oraz zastawiania i ubierania stołów, usługi stołowej, utrzymania win, robienia ciast, konfitur, soków, syropów* tp. Warszawa.
- Autor nieznany (1901). *Kuchnia polska. Niezbędny podręcznik dla kucharzy i gospodyń wiejskich i miejskich oraz poradnik w wielu gałęziach gospodarstwa domowego zawierający najlepsze przepisy przyrządzania najrozmaitszych potraw, obejmujący całe pole sztuki kucharskiej, a zarazem podający jaknajpewniejsze wskazówki względem konserwowania różnych owoców, przyrządzania w domu smacznych ciast, napojów gorących i zimnych, hodowania i pielęgnowania zwierząt domowych oraz innych zajęć w gospodarstwie domowym wydany podług wybranych recept znakomitych kucharzy, kucharek i gospodyń*. Toruń.
- Babicz-Zielińska E., Zabrocki R. (2003). *Polskie kuchnie regionalne ze szczególnym uwzględnieniem kuchni kaszubskiej* [w:] „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. Suplement” 3(36).
- Badowicz M. (2017). *Konsumpcja wina w Europie Środkowo-Wschodniej w XIV–XV wieku – studium zagadnienia* [w:] *Studia nad dawną Polską*. Gniezno.
- Bakota D., & Płomiński, A. (2016). *Święto Ciulimu-Czulentu atrakcją turystyczną Lelowa* [w:] „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Turystyki i Ekologii” 10.
- Balinska M. (2008). *The bagel: The surprising history of a modest bread*. Yale.
- Banaszewska J. (2014). *Kraina mlekiem płynąca... O egalitaryzmie barów mlecznych wczoraj i dziś* [w:] „Kultura Popularna” 40(02).
- Banaszewska J. *O egalitaryzmie barów mlecznych wczoraj i dziś* [w:] „Kultura Popularna” 40(2).
- Bartmiński J., Bielak A. (2017). *Językowo-kulturowy obraz słomy w polskiej lingwakulturze. Szkic etnolingwistyczny* [w:] „Etnolingwistyka. Problemy języka i kultury” (29).
- Bartmiński J., Kaczan A. (2017). *Językowo-kulturowy obraz pszenicy (triticum) w języku polskim*. *Etnolingwistyka* [w:] „Problemy Języka i Kultury” (29).
- Bąbel A. M. (2000). *Garnek i księżga-związki tekstu kulinarnego z tekstem literackim w literaturze polskiej XIX wieku* [w:] „Teksty Drugie” (6).
- Bąbel A. M. (2000). *Przemiany formy tekstu kulinarnego (111–XIX w.)* [w:] „Napis” (6).
- Berger S. (1963) *Kuchnia polska*. Warszawa.
- Besala J. (2015). *Alkoholowe dzieje Polski. Czasy Piastów i Rzeczypospolitej szlacheckiej*. Poznań.
- Besala J. (2017). *Alkoholowe dzieje Polski: czasy rozbiorów i powstań*. Poznań.

- Betlej A. (2018). *Regulacje życia dworskiego na zamku w Podhorcach w XVIII wieku* [w:] *Za wytworną fasadą: kulisy funkcjonowania rezydencji arystokratycznych: materiały z konferencji naukowej z okazji 70-lecia Muzeum Zamkowego w Pszczynie*. Pszczyna.
- Bezak P (2020). *Z legionowej kuchni* [w:] „Czasopismo humanistyczne” 3(71).
- Biegeleisen H. (1929). *U kolebki. Przed ołtarzem. Nad mogiłką*. Lwów.
- Biejat M., Wójcikowska K. (2015). *O roli tradycji we współczesnej działalności kół gospodyń wiejskich* [w:] „Wieś i Rolnictwo” 1(166.2).
- Bienia B., Kozielska E. *Rośliny przyprawowe wykorzystywane w tradycyjnej kuchni Podkarpacia* [w:] *Turystyka wiejska i dziedzictwo wsi w kontekście pandemii SARS-COV-2*. Balice.
- Bieńko M. (2018). *Smakosz na diecie eliminacyjnej. Analiza polskich blogów kulinarnych* [w:] „Miscellanea Anthropologica et Sociologica” 19(2).
- Bobeck P. (2012). *Pierniki toruńskie w historii i podaniach lokalnych* [w:] „Rocznik Toruński” (39).
- Bogacka M. (1896). *Powszechna kuchnia swojska oparta na wieloletnim doświadczeniu i zdrowotno-dyetyetycznych zasadach, obejmująca ogólne pouczenie, jakoteż szczegółowe wskazówki i przepisy przyrządzania tanich i smacznych, a przytem zdrowych pokarmów i napojów wszelkiego rodzaju* [...]. Nowy Sącz.
- Bonczar G., Wszolek M. (2003). *Regionalne produkty mleczarskie w kraju i na świecie* [w:] „Żywność” (36).
- Bońkowski W. (2015). *Chopin Gourmet*. Warszawa.
- Boratyńska K. (2009). *Rynek piwa w Polsce i perspektywy jego rozwoju* [w:] „Zeszyty Naukowe SGGW w Warszawie. Ekonomika i Organizacja Gospodarki Żywnościowej” 30(35).
- Borys B. (2008). *Produkty z mleka owiec w tradycyjnej kuchni góralskiej* [w:] „Wiadomości Zootechniczne” 46(4).
- Borys B. (2009). *Mięso owiec w tradycyjnej kuchni góralskiej* [w:] „Wiadomości Zootechniczne” 47(1).
- Breyerowa J. (1927). *Jarska kuchnia witaminowa Janiny Breyerowej*, Wydawnictwo „Higiena Życia”.
- Brückner A. (1918). *Mitologia słowiańska*. Nakł. Akademii Umiejętności, skł. gł. w księg. G. Gebethnera.
- Brückner A. (1926). *Słownik etymologiczny języka polskiego* (No. 1–13), Nakładem Krakowskiej spółki wydawniczej.
- Buttitta M. (2022). *W dawnej kuchni pogranicza polsko-litewskiego*. Węgrów.
- Bystron J. S. (1976). *Dzieje obyczajów w dawnej Polsce, wiek XVI–XVII*, t. II, Warszawa.
- Cader P., Lesiów T. (2021). *Weganizm i wegetarianizm jako diety we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym* [w:] „Nauki Inżynierskie i Technologie. Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” 37.
- Chętnik A. (1924). *Kurpie. Biblioteczka Geograficzna*. Wrocław.
- Chmiel A. (2015). *Kuchnia w I Rzeczypospolitej* [w:] „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula”, 45(7).
- Chodytowa E. L. *Obecność Katarzyny Jagiellonki w Finlandii i Szwecji. Życie, dzieje i tradycje z nią związane* [w:] „Slavica Lundensia”, 26.
- Chudy S., Makowska A. (2014). *Twaróg i ser smażony-wczoraj i dziś* [w:] „Zeszyty Wiejskie” 20.
- Chudzikowska-Wołoszyn M. (2017). *Klasyfikacja proweniencji zwierzęcych metafor w „De civilitate morum puerilium” Erazma z Rotterdamu* [w:] „Echa Przeszłości” XVII.
- Chwalba A. (2008). *Obyczaje w Polsce. Od średniowiecza do czasów współczesnych*. Warszawa.
- Ciesielski T. (1925). *Miodosytnictwo: sztuka przerabiania miodu i owoców na napoje*. Lwów.
- Ciundziewicka A. (1858). *Gospodyni litewska czyli Nauka utrzymywania porządku domu i zaopatrzenia go we wszystkie przyprawy, zapasy kuchenne, apteczkowe i gospodarskie tudzież hodowania i utrzymywania bydła, ptastwa i innych* [...]. J. Zawadzki.
- Cybulska A. (2016). *Obrzędowość wybranych świąt wiosennych w tradycji polskiej i rosyjskiej* [w:] „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ” (12).
- Czarnowska M. (1898). *Jarska kuchnia zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa*. Berlin.
- Czekalski T. (2019). *Idea kuchni nowoczesnej w projektach rozwoju zakładów gastronomicznych w Polsce w latach 50. i 60. XX wieku* [w:] *W kuchni. Kulturowe szkice o przetrzeniu*. Łódź.
- Czernecki S. (2011). *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*. Warszawa.
- Dąbrowska A. (1998). *O językowym zachowaniu się przy stole. Dlaczego upiększamy nazwy potraw* [w:] Kowalski P. (red.), *Oczywisty urok biesiadowania*. Wrocław.
- Dębicki M. (2012). *Piwo i gospoda w kulturze czeskiej — polskie widzenie zjawiska* [w:] „Sprawy Narodowościowe” (41).

- Długokęcki W. (2016). *Miód w gospodarce komturstwa malborskiego* [w:] „Przegląd Zachodniopomorski” 31(01).
- Dobosz K. (2017). *Santa Piva ora pro nobis, czyli piwne zwyczaje średniowiecznej Polski* [w:] „Historia i Świat” (6).
- Dombrowski A. (2009). *Przepisy kulinarne św. Hildegardy z Bingen* [w:] Żarski W. (red.), *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej*.
- Dominik P., Chmiel A. (2015). *Od kuchni mazowieckiej do gastronomii warszawskiej w połowie XIX wieku* [w:] „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula” (45 [7] Turystyka 11).
- Domitrak J. (2020). *Co jedzą i jak gotują Polacy na Brzławszczyźnie? Słownictwo i słowotwórstwo gwarowe* [w:] „Rozprawy Komisji Językowej” (68).
- Drabik W. (1990). *Cztery pory życia (o współzależności obrzędów doroczych i rodzinnych)* [w:] „Polska Sztuka Ludowa” (1).
- Dubisz S. (1994). *O „urządzeniu” kuchni Króla JM Stanisława Augusta* [w:] „Napis” (1).
- Duma P., Piekalski J., Latocha A., Pietruszka M., Jaworski K., Mackiewicz M. (2020). *Młyn Dolny w Bystrzycy na Pogórzu Kaczawskim. Zanik młynarstwa tradycyjnego w czasach industrializacji* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 68(4).
- Dumanowski J. (2014). *Wiedza, narracja i smak: staropolskie książki kucharskiej porady kulinarne jako źródło historyczne* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 62(4).
- Dumanowski J. (2021). „Brassolety” i „rafiały”. *Przepisy kulinarne Władysława Rogalińskiego z ok. 1650 roku* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 69(4).
- Dumanowski J. (2021). *Old Polish Fasting: Discourse and Dietary Practices in the 16th–18th Century* [w:] Dybaś B., Bojarski J., *Gruppenidentitäten in Ostmitteleuropa, auf der Suche nach Identität*.
- Dumanowski J. (2022). *Przepisy Paula Tremo*. Warszawa.
- Dumanowski J., Jankowski R. (oprac.) (2011). *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfekcji i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie i kuchenne*. Warszawa.
- Dumanowski J., Bułatowa S. (oprac.) (2021). *Zbiór dla kucharza tak potraw jako ciast robienia wypisany roku 1757 dnia 24 lipca, t. VIII*. Warszawa.
- Dumanowski J., Dias-Lewandowska D., Sikorska M. (oprac.) (2016). *Staropolskie przepisy kulinarne. Receptury rozproszone z XVI–XVIII w.*, t. VI. Warszawa.
- Dumanowski J., Dias-Lewandowska D., Sikorska M. (oprac.) (2017). *Staropolskie przepisy kulinarne. Receptury rozproszone z XVI–XVIII w.*, t. VII. Warszawa.
- Dumanowski J., Mazurkiewicz M. J. (2013). „Nauka gotowania do użytku ludu polskiego”. *Grudziądzka książka kucharska z 1915 roku* [w:] „Rocznik Grudziądzki” (21).
- Dumanowski J., Próba M., Truściński Ł. (red.) (2013). *Księga szafarska dworu Jana III Sobieskiego 1695–1696*, t. IV. Warszawa.
- Dziura M. (2019). *4 pory roku. O pracy i świętowaniu na Ziemi Przemyskiej*. Przemysł.
- Dźwigoł R. (2012). *Obraz stołu w polszczyźnie* [w:] „Język Polski” (4).
- Edmund C. (1978). *Historia Gdańska*, t. I–V. Gdańsk.
- Eichstaedt J. (2000). *Smak biesiady. Antropologiczne szkice o kulturze szlacheckiej i współczesnej*. Ożarów.
- Fabijańska M., Fronczyk A. (2015). *Historia i tradycja wypieku chleba oraz jego miejsce w diecie* [w:] „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” (1 [15]).
- Federowski M. (1888). *Lud, okolic Żarek, Siewierza i Pilicy: jego zwyczaje, sposób życia, obrzędy, podania, gusła, zabobony, pieśni, zabawy, przysłowia, zagadki i właściwości mowy*. Skład główny w księgarni M. Arcta.
- Fischer A. (1926). *Lud polski, podrecznik etnografii Polski*. Wrocław.
- Fisher A. (red.) (1930). „Kwartalnik Etnograficzny »Lud«”. *Organ Towarzystwa Ludoznawczego*. Seria II, t. 9.
- Fisher A. (red.) (1930). „Kwartalnik Etnograficzny »Lud«”. Seria II, t. 6.
- Fisher A. (red.) (1937). „Kwartalnik Etnograficzny »Lud«”. Seria II, t. 15.
- Franaszek P. (2016). *Dieta chłopów galicyjskich na przełomie XIX i XX wieku* [w:] „Roczniki Dziejów Społecznych i Gospodarczych” (76.).
- Frankowska M. (1996). *Chołodziec, poezja i piernik* [w:] „Pamiętnik literacki” (87/1).
- Garbatowska A. (2011). *Ubogiemu piskorz* [w:] „Studia Lednickie” (10).
- Gasz A. (2019). *Polskie i rosyjskie czasowniki jedzenia. Studium leksykalno-semantyczne*. Katowice.
- Gawęł A. (2013). *Rok obrzędowy na Podlasiu*. Białystok.

- Gawlik K., Włodarski T. (2013). *Osadnictwo kultury łużyckiej na stanowisku 7 w Skwierzynie, gm. loco, pow. międzyrzecki, woj. lubuskie [w:] „Raport”* (8).
- Geller E. (2015). *Przewodnik po drzewie żywota*. Warszawa.
- Gęšina T., Wilczek W., Śląski U. (red.) (2018). *Kuchnia w języku i kulturze dawniej i dziś*. Katowice.
- Gieysztor A. (2006). *Mitologia Słowian*. Warszawa.
- Gloger Z. (1902). *Encyklopedia staropolska ilustrowana*, t. 3, Druk P. Laskauera i W. Babickiego.
- Gloger Z. (1958). *Encyklopedia staropolska: ilustrowana*, t. 1–2. Warszawa.
- Gloger Z., Krzyżanowski J. (1972). *Encyklopedia staropolska ilustrowana*, t. 4. Warszawa.
- Głotzówna M. (1903). *Kucharz jarski czyli Zbiór przepisów jak przyrządzać zarówno potrawy smaczne i zdrowe jak i tanie i wykwiłne*. Warszawa.
- Gołębiowski Ł. (1827). *Opisanie historyczno-statystyczne miasta Warszawy*. Warszawa.
- Gołębiowski Ł. (1830). *Domy i dwory: przy tém opisanie apteczki, kuchni, stołów, uczt, biesiad, trunków i pijatyki, łaźni i kąpieli, łózek, pościeli, ogrodów, powozów i koni, błaznów, kartów, wszelkich zwyczajów dworskich i różnych obyczajowych szczegółów*. Warszawa.
- Gołębiowski Ł. (1830). *Lud polski, jego zwyczaje, zabobony*.
- Gołębiowski Ł. (1831). *Gry i zabawy różnych stanów, w kraju całym, lub niektórych tylko prowincjach*, t. 3. Glücksberg.
- Goszczyński A. *Uciechy stołu książąt Lubomirskich, czyli rzecz o „Compendium ferculorum” Stanisława Czernieckiego [w:] Kultura jedzenia, jedzenie w kulturze*. Kraków.
- Grata P. (2014). *Przemysł rektyfikacyjny w Polsce w okresie istnienia Państwowego Monopoli Spirytusowego (1924–1939) [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej”* 62(1).
- Grudniewska J., Goryczko K. (2008). *Historia sukcesu pstręga tęczowego w Polsce [w:] „Przegląd Rybacki”* (33).
- Gruszecka M. (1898). *Ilustrowany kucharz krakowski dla oszczędnych gospodyń*. Kraków.
- Gruszecka M. (1892). *Kucharz krakowski dla oszczędnych gospodyń: smaczne i tanie obiady dla domów obywatelskich, z uwzględnieniem higieny i dyetetyki, z podaniem dyspozycji na stósowne obiady każdego dnia całego roku, sposobu podawania potraw, ubierania stołu i przyjmowania gości. Praktyczne przepisy do ciast, legumin, konfitur, likierów, marynat itp. Ważne wskazówki do gospodarstwa domowego oraz konserwowania i przechowywania w należytem stanie różnych przedmiotów na podstawie wieloletniego doświadczenia i według wzorowych dzieł ułożone przez Maryę Gruszecką, Kraków–Warszawa.*
- Gryszel P. (2017). *Tradycje kulinarne Karkonoszy a regionalny produkt turystyczny w dobie ekonomii doświadczeń [w:] „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu”* (473).
- Grzywacz A. (2015). *Tradycje zbiorów grzybów leśnych w Polsce [w:] „Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej”* (17).
- Hochleitner J. (2014). *Kultura ludowa Mazowsza w dorocznej obrzędowości Warmiaków [w:] „Zeszyty Naukowe Ostrołęckiego Towarzystwa Naukowego”* (xxviii).
- Hoff J. (2005.). *Wzorcy i poradniki dobrego gospodarowania adresowane do elit społecznych oraz mieszczan i chłopów w XIX wieku [w:] Tazbir J., Banach A. K. (red.). *Rozrzutność i skąpstwo w tradycji kulturowej i rzeczywistości*. Kraków.*
- Hrycyna E. (2019). *Ludowe nazwy ziół w polskim językowym obrazie świata [w:] „Etnolingwistyka. Problemy Języka i Kultury”* (31).
- Hryszko R. (2016). *Andree apothecario pro confectionibus et electuariis — cukiernictwo w Polsce w czasach Jadwigi i Władysława Jagiełły między Wschodem a Zachodem Europy [w:] „Prace Historyczne,”* 143(3).
- Izdebska J. (1921). *Praktyczna kuchnia dla wszystkich. Najnowszy poradnik kucharski obejmujący wielki wybór najpraktyczniejszych niezbędnych przepisów różnych potraw oraz pieczenia ciast i sporządzania soków i legumin*. Warszawa.
- Izdebska J. (1910). *Praktyczna kuchnia dla wszystkich*. Warszawa.
- Jakubowska H. (2013). *Polskie smaki/smaki w Polsce [w:] „Czas Kultury”* 177(05).
- Jan M. (1564). *Lexicon Latino Polonicum ex optimis Latinae linguae Scriptoribus concinnatum*, Ioanne Maczinsky Equite Polono interprete.
- Janicki W. (2000). *Tatarzy w Polsce — naród, grupa etniczna czy „ludzie pogranicza” [w:] „Czasopismo Geograficzne”* 71(2).
- Jarczykowa M. (2020). *Staropolskie bankiety od kuchni: uwagi o marszałkach, pod czasowych i kuchmistrzach dworów magnackich*. Katowice.
- Jastrzębowski J. (1912). *Historja ruchu jarskiego w Polsce*. Nakład Wydawnictwa „Hygieia”.

- Jastrzębowski J. (1907). *Precz z mięsożerstwem! praktyczne wskazówki dla naszych „postępców” do wyzyskania drożyzny mięsa w celu duchowego odrodzenia narodu polskiego*. Nakł. autora.
- Jeczek A. (2019). *Winnice jako element polskiego dziedzictwa kulturowego na terenach wiejskich* [w:] „Zagadnienia Doradztwa Rolniczego” (3).
- Jeż A. (2016). *Kuchnia dwudziestolecia*. Warszawa.
- Jóźwiak N. H. (2022). *Typowy ślonski łobiod jako koncept językowo-kulturowy w blogach kulinarnych* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Kahl E. (2011). *Wychowanie dziecka w rodzinie szlacheckiej w XVI i XVII wieku* [w:] „Wychowanie w Rodzinie” (1).
- Kamińska N. (2022). *Obraz Tatarów w Polsce i na Litwie na podstawie wybranej literatury staropolskiej i współczesnej*. Praca magisterska, Uniwersytet Jagielloński.
- Kamler A., Pietrzkiwicz D., Seroka K. (red.) (2020). *Polska i świat przez kuchnię. Studia o dziedzictwie kulinarnym*. Warszawa.
- Kamler K. (2018). *Dziedzictwo żydowskie Białegostoku i możliwości jego wykorzystania w turystyce* [w:] „Prace i Studia Geograficzne” 63(2).
- Kamosiński S. (2015). *Miasta przemysłowe dolnej Wisły*. Bydgoszcz.
- Kasprzyk-Chevriaux M. (2021). *Sztukamięs ze szlachtuza. Nieopowiedziana historia mięsa*.
- Kielak B. (1991). *Kultura ludowa Kurpiowskiej Puszczy Zielonej* [w:] „Zeszyty Naukowe Ostródzkiego Towarzystwa Naukowego” (5).
- Kielak O. (2014). *Symbolika leśniczyny w polskiej kulturze ludowej. Fragment definicji kognitywnej* [w:] „Adeptus” (3).
- Kiszka B., Wilczek W. (2018). *Nudle, karminadle i krepki, czyli kuchnia śląska bez tajemnic*. Katowice.
- Kitowicz J. (1970). *Opis obyczajów*. Wrocław.
- Kizik E. (2021). *Goldwasser i jopenbier. Produkcja wódki i piwa w Gdańsku w długim XIX wieku (do 1914 roku)* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 69(4).
- Klaudia Ł. (2019). *„Niech żyje nam kulawka!”. Obrzędy, obyczaje, okazje i tradycje do picia prezentowane przez polską szlachtę XVII i XVIII wieku*. Kijów.
- Klementowicz D. (2011). *Miodosytnictwo w zaborze rosyjskim przed I wojną światową*. Łódź.
- Kleśta-Nawrocka A. (2011). *Kitowicz, Burnett i Wielądko. Trzy obrazy kuchni polskiej XVIII wieku* [w:] „Przegląd Historyczny: dwumiesięcznik naukowy” 102(4).
- Kleśta-Nawrocka A. (2016). *Kucharz doskonały. Historyczno-kulturowy fenomen kuchni staropolskiej*. Toruń.
- Kleśta-Nawrocka A., Kleśta-Nawrocki R. (2016). *Brudne jedzenie w kuchni polskiej*. Toruń.
- Kocik L. (2013). *Mistyczne i społeczne wartości pracy przy tworzeniu chleba* [w:] „Studia Socialia Cracoviensia” 1(8).
- Kolberg O. (wyd. 1968). *Góry i Podgórze*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 44. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Krakowskie*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 5. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Krakowskie*, cz. III. Dzieła wszystkie, t. 7. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Krakowskie*, cz. IV. Dzieła wszystkie, t. 8. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Kujawy*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 3. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Lubelskie*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 16. Wrocław - Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Poznańskie*, cz. VII. Dzieła wszystkie, t. 15. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1962). *Sandomierskie*. Dzieła wszystkie, t. 2. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Kieleckie*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 18. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Krakowskie*, cz. II. Dzieła wszystkie, t. 6. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Mazowsze*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 24. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Mazowsze*, cz. III. Dzieła wszystkie, t. 26. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Poznańskie*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 9. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Poznańskie*, cz. II. Dzieła wszystkie, t. 10. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Poznańskie*, cz. III. Dzieła wszystkie, t. 11. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1963). *Poznańskie*, cz. IV. Dzieła wszystkie, t. 12. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1964). *Chełmskie*, cz. 1. Dzieła wszystkie, t. 33. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1964). *Mazowsze*, cz. IV. Dzieła wszystkie, t. 27. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1964). *Mazowsze*, cz. V. Dzieła wszystkie, t. 28. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1964). *Przemyskie*. Dzieła wszystkie, t. 35. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1964). *Radomskie*, cz. 11. Dzieła wszystkie, t. 21. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1965). *Śląsk*. Dzieła wszystkie, t. 43. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1965). *Pomorze*. Dzieła wszystkie, t. 39. Wrocław-Poznań.

- Kolberg O. (wyd. 1966). *Mazury Pruskie*. Dzieła wszystkie, t. 40. Wrocław-Poznań.
- Kolberg O. (wyd. 1974). *Sanockie-Krośnieńskie*, cz. I. Dzieła wszystkie, t. 49. Wrocław-Poznań.
- Koniusz E. (2007). *Elementy kresowe w języku „Kucharki Litewskiej” Wincenty Zawadzkiej* [w:] „Acta Baltico Slavica” (31).
- Kosiński K. (2008). *Historia pijaństwa w czasach PRL: polityka, obyczaje, szara strefa, patologie*. Warszawa
- Kosma J. *Regionalna specyfika czarniny na Kujawach i Pomorzu na podstawie XIX- i XX-wiecznych ksiąg kucharskich*. Warszawa.
- Kostecka-Sadowa A. (2022). *Nazwy potraw z mięsa w języku mieszkańców kilku polskich wsi rejonu mościskiego* [w:] „Gwary Dziś” (15).
- Kowalewski M., Bartłomiejski R. (2022). *Paprikash (‘Paprykarz szczeciński’): transformation of maritime identities and domestication of ethnic food* [w:] „Journal of Ethnic Foods” 9(1).
- Kowalska D. (2015). *Historia spożycia mięsa króliczego w Polsce* [w:] „Wiadomości Zootechniczne” 53(3).
- Kowecka E. (2008). *W salonie i w kuchni. Opowieść o kulturze materialnej pałaców i dworów polskich w XIX w.* Zysk i S-ka.
- Kowecka E. *Kuchnia Lubomirskich na Rzeszowie w XVIII wieku*.
- Kozielska E., Bienia B. *Roślinne produkty fermentacji mlekowej w tradycyjnej kuchni polskiej. Turystyka wiejska i dziedzictwo wsi w kontekście pandemii SARS-COV-2* [w:] Kmita-Dziasek E., Szandula M. (red.). *Turystyka wiejska i dziedzictwo wsi w kontekście pandemii SARS-COV-2*. Balice.
- Koziel M. (2009). *Sztuka mięsa. O zjedaniu zwierząt* [w:] „Konteksty” (4).
- Kraig B. (2009). *Hot dog: A global history*. Wielka Brytania.
- Kraś J. (2012). *Usługi hotelarskie w Polsce — dawniej i dziś* [w:] „Saeculum Christianum” 19(2).
- Krawiec G. (2019). *Kilka uwag na temat kół gospodyń wiejskich* [w:] „Gubernaculum et Administratio” (35).
- Kreja B. (1958). *Propozycje etymologiczne: 1. Wymyślnąć się; 2. Należnik* [w:] „Język Polski”, t. 38.
- Kromer A. (2017). *Skamieniały chleb w oliwskim kościele. Historia kamienia i rozwój legendy* [w:] „Studia Gdańskie” (41).
- Krótki Z. (2016). *Alkohol w leksyce staro- i średniopolskiej* [w:] „Prace Językoznawcze” 18(2).
- Krótki Z. (2016). *Staro- i średniopolskie nazwy ciast* [w:] „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Linguistica” (11).
- Krzemiński T. (2014). *Codziennosc mieszkańców Torunia w latach pierwszej wojny światowej (1914–1918)* [w:] „Rocznik Toruński” (41).
- Kubicki R. (2012). *Wokół klasztornego refektarza — przepisy i praktyka na przykładzie mendikantów z terenu państwa zakonu krzyżackiego w Prusach*. Gdańsk.
- Kucharski J. (2018). *Piwo i sfera sacrum — kilka uwag o dziejach piwa do końca XVI wieku* [w:] Burkiewicz Ł. (red.). *Terra Culturae. Obszary, transfery, recepcje kultury*. Studia oraz szkice o kulturze i historii. Kraków.
- Kucharzewska J. (2017). *Historia rodziny Weese — fabrykantów toruńskich pierników i jej inwestycje budowlane w Toruniu*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J., Klepacki P. (2016). *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych: słownik Adama Fischera*. Wrocław.
- Kulak I. (2022). *Co o zwyczajach żywieniowych mieszkańców wsi podhalańskich mówią ludowe nazwy roślin?* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Kulesza-Woroniecka I. (2021). *Ład przestrzemi dworu. In Małe Miasta. Dom polski w refleksji badawczej*. Białystok.
- Kuligowska K. (2022). *Nazwy potraw we frazeologii polskiej* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Kulik E. (2021). *Rybnicze browarnictwo do wybuchu II wojny światowej*. Źródło: https://www.muzeum.rybnik.pl/Media/files/aktualnosci/2021/Browarnictwo_rybnicze.pdf [dostęp: 13.06.2023].
- Kuropatnicki A. (2022). *Polskie kulinaria. Aspekty historycznojęzykowe, regionalne i kulturowe* [w:] „Półrocznik Językoznawczy Tertium” 7(2).
- Kurpiel A. (2018). *Tradycyjna kuchnia dolnośląska — czyli jaka? Poszukiwanie kulinarnej tożsamości regionu po 1989 roku* [w:] Adamowski J., Tymochowicz M., *Dziedzictwo kulinarne w kontekstach tradycyjnych i współczesnych*. Lublin.
- Kuryłowicz B. (2016). *Zapomniany świat obrzędowości weselnej w dawnej Polsce (na podstawie słowniczka Nazwy weselne... Zygmunta Glogera)* [w:] „Białostockie Archiwum Językowe” (16).
- Kurzawska A., Rutkowska G. (2013). *„Ostrea edulis” [Małże] na polskich stołach w świetle źródeł archeologicznych i pisanych z doby nowożytnej* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 61(1).

- Kuśmierczyk B. (2004). *Współczesna myśl wegetarianizmu na Zachodzie* [w:] „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” (10).
- Kuśmierk P. (2016). *Kobiety PRL — droga do równouprawnienia* [w:] „Civitas Hominibus” (11).
- Kwaśniewska A. (2014). *Rybołówstwo na Kaszubach. Przeszość—przemiany—teraźniejszość*. Wieżyca.
- Latos A. (2022). *Neologizm kulinarny KASZOTTO. Studium przypadku* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Lê T. H. (2014). *Pogranicze smaków. Antropologiczna refleksja o rozwoju wietnamskiej kuchni w Polsce od lat 90.* [w:] „Azja-Pacyfik” (xv11).
- Lemnis M., Vitry H. (1979). *W staropolskiej kuchni i przy polskim stole*, Warszawa.
- Leśniczak B., Chwierot N., Krasomski G. (2015). *Tajemnica początku życia i sekret narodzin w dawnej Polsce* [w:] „Ginekologia i Położnictwo — medical project” 1(35).
- Leśniewska B. (1825). *Kucharz polski: jaki powinien być*. Warszawa.
- Leśniewska B. (1861). *Kucharz polski jaki być powinien: książka podręczna dla ekonomiczno-troskliwych gospodyń*. SH Merzbach.
- Leśniewska B. (1911). *Kucharz polski dla młodych gospodyń. Podręcznik obejmujący 1553 przepisy kucharskie na wszelkie potrawy mięsne i postne, gotowane, smażone, pieczone, swojskie i obcych pomysłów pod właściwą sobie nazwą do polskiej kuchni wprowadzone, oraz przepisy pieczenia ciast, tortów, przygotowywania likierów przez Bronisławę Leśniewską*. Warszawa.
- Lewandowska D. (2011). *Od węgrzyna do szampana. Wino, smak i wyróżnienie w Polsce XVII–XVIII w.* [w:] „Przegląd Historyczny: dwumiesięcznik naukowy” 102(4).
- Lewandowski H. J. (2015). *Tradycje jadań na ziemiach pomorskich* [w:] „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” (1).
- Linde S. B. (1808). *Słownik języka polskiego*, t. 2. Drukarnia Pijarów.
- Linde S. B. (1814). *Słownik języka polskiego*, t. 3. Drukarnia Pijarów.
- Lirski A. (2007). *Wybrane informacje o karpniu i historii jego chowu na ziemiach polskich* [w:] Lirski A., Siwicki A. K., Wolnicki J. (red.). *Wybrane zagadnienia dobrostanu karpia*. Olsztyn.
- Londyński B. (1922) *Bajki, baśnie i legendy ludowe na tle przyrodniczym: według źródeł swojskich i obcych*. Lwów.
- Łapaj J. (2015). *Kultura czasu, kultura życia, czyli czym jest Szabat?* [w:] „Pisma Humanistyczne” (x11).
- Łeńska-Bąk K. (2006). *Cudze smaki: o trudzie rozumienia obcych upodobań gastrycznych* [w:] Kowalski P., Libera Z., *Poszukiwanie sensów. Lekcja z czytania kultury*. Kraków.
- Łepkowski J. (1866). *Przegląd krakowskich tradycji, legend, nabożeństw, zwyczajów, przysłów, i właściwości*. Kraków.
- Łoziński J. i M. (2013). *Historia polskiego smaku*. Warszawa.
- Łozińska M. (2012). *Smaki dwudziestolecia. Zwyczaje kulinarne, bale i bankiety*. Warszawa.
- Łuczaj Ł. (2008). *Dziko rosnące rośliny jadalne w ankiecie Józefa Rostafrńskiego z roku 1883* [w:] „Wiadomości Botaniczne” 52(1/2).
- Łuczaj Ł. (2011). *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych* [w:] „Etnobiologia Polska” (1).
- Łuczaj Ł. (2012). *Brzozowy sok, „czeremsza” i zielony barszcz—ankieta etnobotaniczna wśród botaników ukraińskich* [w:] „Etnobiologia Polska” (2).
- Łuczaj Ł. (2013). *Dzika kuchnia*. Warszawa.
- Łuczaj Ł. J., Dumanowski J., Köhler P., Mueller-Bieniek A. (2012). *The use and economic value of manna grass (Glyceria) in Poland from the middle ages to the twentieth century* [w:] „Human ecology” (40).
- Łuczaj Ł., Köhler P. (2011). *Liście i inne zielone części dziko rosnących roślin w pożywieniu mieszkańców ziem polskich na podstawie ankiet Józefa Rostafrńskiego (XIX w.) i Józefa Gajka (XX w.)* [w:] „Przegląd Historyczny” 102(4).
- Łukasiewicz D. (2018). *Głód i nadmiar. Konsumpcja żywności w Prusach w XIX i pocz. XX w.* [w:] „In Colloquium” 10(2).
- Łysek J. (1972). „Biuletyn Ludoznawczy” z. 5.
- Maciej z pod Raclawic (1929). *Cudowne legendy dla ludu polskiego*. Warszawa.
- Madej J. (2022). *Choroba od kuchni. Dieta a zdrowie w społeczeństwie polskim końca XVII w. na podstawie analizy wybranych porad i receptur kulinarnych dzieła Jakuba Kazimierza Haura* [w:] „Res Historica” (53).
- Madej T., Pirożnikow E., Dumanowski J., Łuczaj Ł. (2014). *Juniper beer in Poland: the story of the revival of a traditional beverage* [w:] „Journal of ethnobiology” 34(1).
- Majewski M. Ł. (2020). *Młynarstwo i piekarstwo w Piotrkowie w XVI–XVIII wieku* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 68(4).
- Majewski T. (2020). „Manna Polonicum”: szkic fitokulturoznawczy [w:] „Acta Universitatis Wratislaviensis. Prace Kulturoznawcze” 24(3).

- Makowski J., Miętkiewska-Brynda J. (2015). *Turystyka winiarska w Polsce* [w:] „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” 115.
- Mandziuk J. (2008). *Św. Hubert — patron myśliwych podkarpackich* [w:] „Resovia Sacra. Studia Teologiczno-Filozoficzne Diecezji Rzeszowskiej” (14-15).
- Marcin z Urzędowa (1595). *Herbarz polski, to jest o przyrodzeniu ziół i drzew rozmaitych. Kraków.*
- Marcinek R. (1993). *Wielki Staw Bieruński i jego pozostałości*. Bieruń.
- Marciniak-Kajzer A. *Średniowieczna kuchnia „siernięzna” czy „wymyślna”. Uwagi o kulturze materialnej* [w:] Krupa-Ławrynowicz A., Orsulak-Dudkowska K. (red.). *W kuchni. Kulturowe szkice o przestrzeni*. Łódź.
- Marciszewska M. (1893). *Kucharka szlachecka zawierająca około 3000 przepisów*. Kijów.
- Maria Ś. (1892). *Kucharz Wielkopolski. Praktyczne przepisy gotowania smacznych a tanich potraw, smażenia konfitur, pieczenia ciast, przyrządzania lodów, kremów, galaret, deserów, konserwów i wędlin oraz różne sekreta domowe*. Poznań.
- Mariański S., Mariański A. (2012). *Home Production of Vodkas, Infusions & Liqueurs*. Bookmagic LLC.
- Markowski A. (1994). *Kuchnia w języku czyli o nazwach produktów kulinarnych* [w:] Łoziński M. i J. (red.). *Wokół stołu i kuchni*. Warszawa.
- Matras A. (2016). *„Pieprzo i szafranno, moja mościa panno”: staropolskie książki kucharskie i obrazy staropolskiego ucztowania* [w:] „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów Uniwersytetu Jagiellońskiego. Nauki Społeczne” 14(3).
- Matus I. (2017). *Specyfika pieczywa obrzędowego na północnym Podlasiu* [w:] „Studia Białorusynistyczne” (11).
- Maurizio A. (1926). *Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym [...]*. Wydane z zasiłku Ministerstwa wyznań religijnych i oświecenia publicznego.
- Mayenowa M. R. (red.) (1976). *Słownik polszczyzny XVI wieku*, t. 10. Wrocław.
- Mazurkiewicz M. J. (2015). *Legumina z kasztanów i buraki w pasztecie: książka kucharska Grodzińskich z Dębowej Góry (ok. 1829–1830 roku)*. Toruń.
- Mądrzyńska E. (2020). *Doroczne obrzędy regionu krakowskiego (babski comber) w perspektywie językowej*. Praca licencjacka, Uniwersytet Jagielloński.
- Mianecki, A. (2011). *Jajo w wybranych wątkach ludowych bajek magicznych* [w:] Kowalski P. Mit, prawda, imaginacja. Wrocław.
- Mich K. A. (2018). *Znaczenie i symbolika pszenicy (Triticum L.) w konsekracji chleba eucharystycznego* [w:] „Nurt svd” 144(2).
- Michalski J. (1991). *Gospodarze aspekty rozwoju plemion małopolskich od III okresu epoki brązu do początków okresu lateńskiego* [w:] „Światowit: rocznik poświęcony archeologii przeddziedziejowej i badaniom pierwotnej kultury polskiej i słowiańskiej” (38).
- Mielżyńska A. (2009). *Tematyka kulinarna w literaturze polskiej XX wieku* [w:] „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Litteraria Polonica” (12).
- Migdał W., Goliań J., Marcinčák S., Król M., Walczycka M., Domagała J., Migdał Ł. (2020). *Wpływ Wołochów na kulturę pasterską i kuchnię Karpat* [w:] „Przegląd Hodowlany” 88(5).
- Mika B. (2016). *Czary, magia i zabobony w Średniowieczu na ziemiach polskich*. Praca licencjacka, Uniwersytet Jagielloński.
- Milewska M. (2021). *Ślepa kuchnia: jedzenie i ideologia w PRL*. Warszawa.
- Mitrenga B. (2014). *Zmysł smaku: studium leksykalno-semantyczne*. Katowice.
- Młynek L., Udziela S. (1899). *Dwanaście legend i podań z pod Krakowa*. Lwów.
- Molik W. (1999). *Życie codzienne ziemiarstwa w Wielkopolsce w XIX i na początku XX wieku*. Kultura materialna. Poznań.
- Monastyrski A. (2015). *Legendy lubartowskie*. Lubartów.
- Moszyński K. (1967). *Kultura ludowa Słowian: kultura duchowa*, cz. 1–2. Książka i Wiedza.
- Moszyński K. (1967). *Kultura ludowa Słowian: kultura materialna*. Książka i Wiedza.
- Mueller-Bieniek A. (2017). *Rośliny użytkowane w Małopolsce od neolitu przewodnik opracowany w oparciu o materiały archeobotaniczne i źródła pisane*. Instytut Botaniki im. W. Szafera Polskiej Akademii Nauk, Instytut Hodowli i Aklimatyzacji Roślin PIB Zakład Doświadczalny Grodzkowiec.
- Myśliwiec R. (2013). *Uprawa winorośli*. Warszawa.
- Nestor Ł. (1999). *Powieść minionych lat*. Wrocław.
- Niebrzegowska-Bartmińska S. (2016). *Symbolika płodnościowa w polskim folklorze* [w:] „Etnolingwistyka. Problemy języka i kultury” (28).
- Niewiadomski D. (1989). *Semantyka jajka w rytach orki i siewu* [w:] „Etnolingwistyka. Problemy Języka i Kultury” (2).
- Niewiadomski D. (1991). *Semantyka ziarna w inicjalnych rytach siewnych* [w:] „Etnolingwistyka. Problemy Języka i Kultury” (4).

- Niewiarowska F. (1901). *Kucharka polska czyli szkoła gotowania tanich, zdrowych i smacznych obiadów*. Lwów.
- Niewińska W. (1995). *Legendy województw: białostockiego, łomżyńskiego, suwalskiego*. Białystok.
- Nowak M., Lityńska-Zajac M., Moskal-del Hoyo M., Mueller-Bieniek A., Kapsia M., Kotynia K. (2020). *Plants of the Funnel Beaker culture in Poland* [w:] „Sprawozdania archeologiczne” 72(1).
- Nowakowska A. (1994). *Polszczyzna imbiem pachnąca (Związki frazeologiczne z nazwami przypraw korzennych)* [w:] „Poradnik Językowy” (10).
- Ochorowicz-Monatowa M. (1926). *Uniwersalna książka kucharska*. Warszawa.
- Ociecek R. (2020). *Mickiewicz i jego kulinarne pasje* [w:] Tałuc K., Nadolna-Tłuczykont M. (red.). *Między książką a literaturą: księga jubileuszowa dedykowana Profesoritp hab. Teresie Wilkoń z okazji 45-lecia pracy naukowej i dydaktycznej*. Katowice.
- *Od kuchni. Żydowska kultura kulinarna* (2022). Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.
- Ogrodowska B. (1988). *Oplatki i ozdoby z oplatka w tradycji polskiej* [w:] Fryś E. (red.). *Polska sztuka ludowa*. Warszawa.
- Ogrodowska B. (2004). *Polskie obrzędy i zwyczaje doroczne*. Wydawnictwo Sport i Turystyka-Muza SA.
- Ogrodowska B. (2007). *Polskie tradycje i obyczaje rodziny*. Wydawnictwo Sport i Turystyka-Muza SA.
- Ojrzyński J. A. (1987). *Mistrz Twardowski: historia i mistyfikacja*. Warszawa.
- Ołubiec-Opatowska E., Czarniecka-Skubina E. (2017). *Żywniowe tradycje świąteczne — dawniej i współcześnie* [w:] „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula” 54(3).
- Orłowska A. P. (2021). *Kontakty handlowe Gdańska i Wilna w świetle piętnastowiecznej księgi kupieckiej* [w:] „Rocznik Lituanistyczny” (7).
- Orłowski D. (2022). *Praktyki kulinarne związane z wyrobem tradycyjnych produktów żywnościowych jako element rozwoju turystyki kulinarnej* [w:] „Turystyka Kulturowa” 3(124).
- Orłowski D., Woźniczko M. (2017). *Zwyczaje żywieniowe mniejszości tatarskiej jako element wiejskiej turystyki kulturowej na Podlasiu* [w:] „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” 1(19).
- Orłowski D., Woźniczko M. (2020). *Dziedzictwo kulinarne i jego miejsce w turystyce etnograficznej na przykładzie muzeów skansenowskich* [w:] „Zagadnienia Doradztwa Rolniczego” 98(4).
- Osowski B. (2022). *Współczesne zróżnicowanie używanych przez Polaków nazw ‘galarety z mięsa’* [w:] „Gwary Dziś” (15).
- Pacholczyk-Dzierwa M. (2011). *Bary mleczne w Nowej Hucie 1949–1989*.
- Palińska M. (2017). *Embaras de richesse, czyli o dziewiętnastowiecznych sztuccach stołowych*. Warszawa.
- Palińska M. (2019). *„Podano do stołu, milordzie”, czyli wtórne opowieści o dziewiętnastowiecznej zastawie stołowej w przestrzeniach muzealnych i filmowych* [w:] Ciesielska D., Kozyra M., Łozińska A. (red.). *Retelling: strategie przestrzenne*. Kraków.
- Paluszak-Bronka A. (2022). *O nazwach potraw z ziemniaków w gwarach kujawskich* [w:] „Gwary Dziś” (15).
- Paner A. (2016). *Kilka uwag o fenomenie kultu św. Wita w kulturze ludowej* [w:] „Studia Historica Gedanensia” (7).
- Pasek J. C. (1952). *Pamiętniki*. Helion.
- Pasieka P. (2018). *„Niech zginą nałogi mięsno-wódczono-tytuniowo-modne”. Programy i idee polskich wegetarian XIX i początku XX stulecia* [w:] „Studia Europaea Gnesnensia” (18).
- Pawluczuk Z. (1972). *Z historii handlu zbożowego na ziemiach polskich (1906–1939)* [w:] „Studia Historyczne” (2).
- Pelc H. (2022). *Codziennie pożywienie mieszkańców dawnej lubelskiej wsi — obraz językowy* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Petrow A. (1878). *Lud ziemi dobrzyńskiej, jego zwyczaje, mowa, obrzędy, pieśni, leki, zagadki, przysłotp. itp. Zebrał i ułożył [...]*. Kraków.
- Piekosiński F. (red.). (1896). *Rachunki dworu króla Władysława Jagielly i królowej Jadwigi z lat 1388 do 1420*. Akademia Umiejętności.
- Piela A. (2015). *Zwyczaj picia kawy i herbaty odzwierciedlony w polskim słownictwie i frazeologii* [w:] „LingVaria” (19).
- Piela A. (2019). *O pączku historycznie* [w:] „Poradnik Językowy” (2).
- Piñer, H. J. (2020). *The Sephardi origin of the Challah braided bread*. Meldar: Revista internacional de estudios sefardies, (1), 65–74.
- Piotrowska-Wojaczyk A. (2013). *Regionalna leksyka kulinarna: nazwy potraw, napojów i produktów spożywczych (na podstawie danych słownikowych)* [w:] „Język. Religia. Tożsamość” 9(1).
- Płonka P. (2015). *Przewodnik po smakach Andrychowszczyzny: kwaki, mięty, kurdybanki, czyli dania spod Złotej Góry*. Andrychów.

- Potocki L. (1869). *Pamiętniki pana Kamertona: Część I*. Nakładem księgarni Jana Konst. Żupańskiego.
- Poźniak w. (1955). *Piosenki z krakowskiego*. Kraków.
- Prorok K. (2017). *Małe, czarne, okrągłe, a każdego wyszczypie. O pieprzu i pieprzeniu w polszczyźnie ludowej i potocznej*. Etnolingwistyka [w:] „Problemy Języka i Kultury” (29).
- Prorok K. (2020). *Po ziemi, po zimie, po trawce, na słonce? — o poziomce w polskiej kulturze ludowej* [w:] „Prace Filologiczne” 75(2).
- Pręczyk-Kisielak S. (2021). *O tajemniczej staropolskiej potrawie — giejślic (siódma woda po kisielu?)* [w:] „Język Polski” (4).
- Pręczyk-Kisielak S. (2021). *Źródła do badań krakowskiego słownictwa kulinarnego w ujęciu historycznym* [w:] „Język Polski” (4).
- Przybylska A. (2017). *Funkcja i kompozycja w obrzędach i rytuałach polskiej kultury — kuchnia w pałacach i dworach polskich w XVIII i XIX w.* [w:] Żarski w. *Kultura i stół w komunikacji społecznej. Tekst, dyskurs, kultura*. Wrocław.
- Przybylska R., Pręczyk-Kisielak S. (2021). *Staropolskie słownictwo związane z pieczywem* [w:] Przybylska R., Ochmann D. (red.). *Polskie kulinarium: Aspekty historycznojęzykowe, regionalne i kulturowe*. Kraków.
- Przybyłowicz O. M. (2014). *O pożywieniu zakonnym w średniowieczu i wczesnej epoce nowożytnej. Problematyka, źródła, możliwości badawcze* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 62(1).
- Przymuszała L. (2013). *Śląska leksyka i frazeologia dotycząca picia alkoholu (na tle porównawczym)* [w:] „Rozprawy Komisji Językowej” (59).
- Przymuszała L. (2016). *Dziedzictwo kulinarne w przysłowiach śląskich* [w:] „Studia Śląskie”, t. 78.
- Przymuszała L., Świtała-Trybek D. (2022). *Językowo-kulturowe znaczenie swaczyny na Śląsku* [w:] „Gwary Dziś”, (15).
- Radłowska K. (2017). *Tatarzy polscy. Ciągłość i zmiana*. Białystok.
- Rak M. (2015). *Kulturowe podhalańskie*. Kraków.
- Rak M. (2021). *Kulinarne kulturowe-podhalańskie, polskie, słowiańskie: zarys problematyki*. Kraków.
- Referowska-Chodak E. (2015). *Ludowe zwyczaje związane z grzybami w Polsce* [w:] „Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej” 17(3).
- Reichan J. (1988). *Wyraz kutia w gwarach polskich* [w:] „Roczniki Humanistyczne” 36(7).
- Rej M. (1859). *Żywoć człowieka pocziwego*. Nakładem Wydawnictwa Biblioteki Polskiej.
- Rembiszewska D. K. (2018). *Nazwy potraw w południowo-wschodniej Małopolsce jako przejaw kontaktów językowych (bandurzak, lewasz, proziak)* [w:] „Studia Pigioniana” (1).
- Rogowska-Cybulska E., Doroszewski P. (2014). *Nazwy roślin a obraz wierzeń pogańskich w powieściach o polskim średniowieczu* [w:] „Język-Szkoła-Religia” 9(1).
- Romankiewicz-Częściak M. (2021). *Pożywienie w praktykach religijnych Pomorza zachodniego w dobie chrystianizacji* [w:] Czarnecka P., Milej M., Niedzielska A. *Obyczaje i życie codzienne na przestrzeni dziejów. Studia przypadków*. Warszawa.
- Romański M. (2012). *Kontakty polsko-islandzkie po 1945 r.* [w:] „Przegląd Nauk Historycznych” 11(1).
- Rosa-Gruszecka A., Hilszczańska D., Gil W., Kosel B. (2017). *Historia i perspektywy użytkowania i badań trufli w Polsce* [w:] „Sylwan” 161(04).
- Rotter L. *Rośliny-symbol, inspiracje czy pokarm. Znaczenie roślin w kulturze ludowej* [w:] Tirpák. P., Borza P. (red.). *Znak, symbol a rytuał w tradicjach a prejavoch ľudovej zbožnosti*. Prešov.
- Rożnowski J., Kłosowska J., Polzer P. (2015). *Żywnościowe i prozdrowotne znaczenie pszenicy orkisz (Triticum spelta L.)* [w:] „Postępy Fitoterapii” (1).
- Samp J. (1994). *Bedeker gdański*. Suchanino.
- Sawicka J. (1996). *Koło gospodyń wiejskich jako społeczno-zawodowa organizacja kobiet* [w:] „Wieś i Rolnictwo” (2).
- Sekuła, M. (2016). *Jak odkrycie kawy rozpoczęło nową formę życia kulturalno-obyczajowego w Europie?* [w:] Kołat J. Świerczek A., Wyszogrodzka S. (red.). *Innowacje w kulturze na przestrzeni wieków*. Kraków.
- Sierociuk J. (2022). *Kilka słów o kulinariach w Dąbrowce Wielkopolskiej — czyli leksykograficzny przyczynek do charakterystyki „kuchni polskiej”* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Sikorski D. A. (2018). *Religie dawnych Słowian. Przewodnik dla zdezorientowanych*. Poznań.
- Sikorski Z. E. (2003). *Regionalne produkty rybne* [w:] *Żywność Nauka Technologia Jakość*. Suplement 10(3).
- Skalska M. (2009). *Wartości wielkopolskich kalendarzy polskich i niemieckich przełomu XIX i XX wieku w aspekcie współczesnej turystyki kulturowej* [w:] „Turystyka Kulturowa” (7).

- Skorupska-Raczyńska E. (2016). *Nie trwam o jedzę, kiedy dobrze siedzę. O jedzeniu i żarciu w paremiologii polskiej dawnej i współczesnej* [w:] „Poznańskie Studia Polonistyczne. Seria Językoznawcza” 23(1).
- Skrzypietz A. (2017). *Francuskie przekazy „o ceremoniale domowym” dworu polskiego na przełomie XVII i XVIII* [w:] „Kronika Zamkowa. Roczniki” (4).
- Słota P. *O chlebowym stole* [w:] Rzepka W., Wydra w. (red.). *Chrestomatia staropolska. Teksty do roku 1543*. Wrocław.
- Smółka L., Dworska-Kaczmarczyk U. (2018). *W małej ojczyźnie Krakowiaków Zachodnich*. Chrzanów.
- Smyk K., Pudłocki T., Wodzińska I. (2017). *Puszcza Sandomierska od kuchni: między tradycją a współczesnością*. Kolbuszowa.
- Snoch J. *Przepis kulinarny. gatunek, forma, pragmatyka*. Praca licencjacka, Uniwersytet Warszawski.
- Sobolewska K. (2022). *Nazwy i skład codziennych posiłków w gwarach Warmii i Mazur* [w:] „Prace Filologiczne” 77.
- Stachowski M. (2016). *Uwagi do etymologii słowiańskiej nazwy potrawy „gołąbki”* [w:] „Przegląd Wschodnioeuropejski” 7(2).
- Stachowski M. (2018). „Rachatlukum” w słowiańskich ustach [w:] „Rocznik Slawistyczny Revue Slavistique” (67).
- Stanczuk M. (2011). *Obraz bociana białego w kulturze ludowej Słowian* [w:] „Salamandra: Magazyn Przyrodniczy” (1).
- Stanisław K. H. (1660), *Bankiet Narodowi I udziemu Od Monarchy Niebieskiej* [g]o Zaraz przy Stworzeniu świata z rożnych ziół, zbóż, owoców, Bydłat, zwierzyn, ptastwa [!], ryb, &c. *Zgotowany: Których tu każdego z osobna, zdrowiu ludzkiemu służących y škodzących, własność, krotko w tey Książeczce*, Kraków.
- Staszczak-Ciałowicz M. (2016). *Magnetyzm monarszego stołu: kulinarny hedonizm szlachty*. Kraków.
- Stawiszyńska A. (2013). *Działalność tanich kuchni i herbaciarni w Łodzi w latach I wojny światowej* [w:] „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 14(1).
- Stokowska S. (2015). *Kasza i krupa — rozważania nad historią wyrazów w języku polskim w świetle badań leksykograficznych* [w:] Sokólska U. (red.). *Odkrywanie słowa — historia i współczesność*. Białystok.
- Studnicka-Mariańczyk K. (2022). *Kultura smaku i stołowe pyszności w świetle przepisów kucharskich z domowego archiwum Potockich i Ostrowskich z Maluszyna oraz popularnego poradnika pt. „Praktyczny kucharz warszawski”* [w:] „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, (77).
- Stypa H. (2018). *O chlebie naszym powszednim — motyw chleba w kulturze i języku polskim* [w:] Zychlińska J., Glowacka-Penczyńska A. (red.). *Apetyt na jedzenie. Pokarm w społeczeństwie, kulturze, symbolice na przestrzeni dziejów*. Bydgoszcz.
- Suhecka A. (2021). *Kanonik sandomierski Marcin z urzędowa i jego Herbarz Polski w historiografii* [w:] „Studia Sandomierskie. Teologia-Filozofia-Historia” 28(1).
- Szadura J. *Weselny korowaj mielnicki na tle tradycji słowiańskiej* [w:] „Gawędy o kulturach” (111).
- Szajerka M. (2015). *Browarnictwo i gorzelnictwo w Grudziądzu w średniowieczu i czasach nowożytnych w świetle dzieła x. Froelicha z 1868 r.* [w:] „Biuletyn Koła Miłośników Dziejów Grudziądza” 13(14).
- Szczech B. (1998). *Legends Lubczy i okolic*. Zabrze.
- Szczech B. (2012). *W kręgu górnośląskich podań i legend. Biały Śląsk*. Woźniki.
- Szczepanowicz B. (2007). *Zwierzęta i rośliny w życiu świętych oraz jako ich atrybuty*. Kraków.
- Szcześniak K. (2010). *Kartacze, kolduny, cepeliny a może pyzy lub kliniki? Problemy (nie tylko) z nazewnictwem pewnej potrawy* [w:] Mędelska J., Sawaniewska-Mochowa Z. (red.). „Językowe i kulturowe dziedzictwo Wielkiego Księstwa Litewskiego”. Bydgoszcz.
- Szczupak D. (2021). *Kuchnie w przestrzeni wybranych zamków krzyżackich z obszaru ziemi chełmińskiej w świetle badań archeologiczno-architektonicznych* [w:] „Rocznik Grudziądzki” (29).
- Szelągowska G. *Rośliny leśne i grzyby w tradycyjnym pożywieniu ludowym* [w:] „Materiały Muzeum Etnograficznego w Toruniu”, t. 3.
- Szromba-Rysowa Z. (1988). *Przy wspólnym stole, z obyczajowości współczesnej wsi karpackiej*. Wrocław.
- Szytych D. (2008). *Zwierzęta gospodarskie w polskiej kulturze ludowej* [w:] „Wiadomości Zootechniczne” 46(2).
- Szwacka J. (2007). *Kierunki zmian na rynku żywnościowym w Polsce* [w:] „Zeszyty Naukowe SGGW — Ekonomia i Organizacja Gospodarki Żywnościowej” (62).

- Szweda A. (2011). *Okoliczności wizyty króla Kazimierza Wielkiego w Malborku w 1365 roku* [w:] „Roczniki historyczne” (77).
- Szymański M. (2015). *Przyczynek do identyfikacji średniowiecznej aparatury destylacyjnej w Polsce* [w:] „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Archaeologica” (30).
- Szymczak J. (2011). *Fish on royal, noblemen’s, townsmen’s and monastic tables as well as in soldier’s cauldrons in medieval and early modern Poland* [w:] „Fasciculi Archaeologiae Historicae” (xxiv).
- Szymik J. (red.) (1982), „Biuletyn Ludoznawczy”, z. 16.
- Szymik J. i in. (red.) (2009), „Biuletyn Ludoznawczy”, z. 24.
- Śleżańska M., (1892). *Kucharz wielkopolski: praktyczne przepisy gotowania smacznych a taniach potraw, smażenia konfitur, pieczenia ciast, przyrządzania lodów, kremów, galaret, deserów, konserwów i wędlin oraz różne sekreta domowe*. Poznań.
- Świerczek A. (2017). *Sekret pierwszej polskiej książki kucharskiej w świetle XVI-wiecznej edukacji kobiet* [w:] „Ogrody Nauk i Sztuk” (7).
- Świerzbieński R. (1880). *Wiara Słowian z obrzędów, klechd, pieśni ludu, guseł, kronik i mowy słowiańskiej wskrzeszona*. Warszawa.
- Święch J., Trebunia-Staszal S. (2008). *Kultura ludowa Polski Południowej (Małopolski), na przykładzie dwóch grup etnograficznych: Górali Podhalańskich i Rzeszowiaków*. CLT2006.
- Światała-Trybek D. (2015). *Kulinaria w przestrzeni miasta. Nowe trendy, nowe potrzeby mieszkańców* [w:] „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” (15).
- Światała-Trybek D. (2016). *Salatki mnicha, pierogi św. Jacka, kielbaski z refektarza... Na szlaku „świętych” smaków* [w:] „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” 1(17).
- Światała-Trybek D. (2020). *Święty Jacek w religijności ludowej i w kulturze polskiej* [w:] „Roczniki Teologiczne” 67(9).
- Światała-Trybek D. (2022). „Moczka jest jak Śląsk. Króluj w ni roztomajomość a wolność...”. *O regionalnej specyficie deseru wigilijnego* [w:] „Łódzkie Studia Etnograficzne” 61(1).
- Światała-Trybek D. *Dlaczego warto jeść piętki chleba. O przegadach kulinarnych* [w:] Łeńska-Bąk K. (red.). *Świat kuriozów. Od zadziwienia do fascynacji*. Opole.
- Tadeusz K. (1946). *Relacja Ibrahima Ibn Jakuba z podróży do krajów słowiańskich w przekazie Al-Bekriego*. Kraków.
- Tambor J. (2016). *Polskie kulinarno-leksykalne przemiany: czy Polacy wiedzą, co jedzą* [w:] Mao I. (red.). *Spotkania Polonistyk Trzech Krajów – Chiny, Korea, Japonia — Rocznik 2017*. Warszawa.
- Tańska-Hus B., Nowak M., Minta S. (2013). *Struktura i potencjalna wielkość rynku produktu regionalnego „wołowina sudecka”* [w:] „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu: Rolnictwo” (595).
- Tarnawska, J. (2014). *Obraz św. Hildegardy z Bingen w polskiej kulturze współczesnej* [w:] „Załącznik Kulturoznawczy” (1).
- Tazbir J. (2005). *Sute posiłki paniczów przy mieszczkańskim stole* [w:] „Odrodzenie i Reformacja w Polsce” (49).
- Tokarska-Guzik B., Dajdok Z., Zając M., Zając A., Urbisz A., Danielewicz W., Hołdyński C. (2012). *Rośliny obcego pochodzenia w Polsce*. Warszawa.
- Tomaszek A. (1993). *Życie codzienne XVIII-wiecznej palestry trybunalskiej* [w:] „Palestra” 12(432).
- Tomaszewska-Bolałek M. (2006). *Tradycje kulinarne Japonii*, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek M. (2013). *Japońskie słodycze*, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek M. (2015). *Tradycje kulinarne Korei*, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek M. (2016). *Polish Culinary Paths*, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek M. (2018). *Tradycje kulinarne Finlandii*, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek M. (2020). *The Polish Table*, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek M. (2021). *Tradycje kulinarne Szwecji*, Warszawa.
- Tomaszewski J., Żbikowski A. (red.) (2001). *Żydzi w Polsce. Dzieje i kultura. Leksykon*. Warszawa.
- Tomczak L. (2001). *Ludowe nazwy ziemniaków i ich odmian* [w:] „Acta Universitatis Wratislaviensis” 2282(16).
- Turska M. (2016). *O naturze człowieka na podstawie polskiej i niemieckiej frazeologii kulinarnej* [w:] „Neofilologia dla przyszłości” (219).
- Tymochowicz M. (2016). *Pieczyno obrzędowe na Lubelszczyźnie i jego współczesne uwarunkowania* [w:] „Łódzkie Studia Etnograficzne” 55(1).
- Tymochowicz M. (2019). *Tradycyjne pożywienie chłopskie na Lubelszczyźnie*. Lublin.
- Tyrpa A. (2022). *Chleb w świetle polskiej frazematyki gwarowej* [w:] „Prace Filologiczne” (77).
- Urbaniak M. (1981). *Koła Gospodyń Wiejskich Stowarzyszenia Zjednoczonych Ziemiaków w latach 1905–1918* [w:] „Acta Universitatis Lodziensis” (3).

- Waleszczyński M. (2021). *PRL serwuje: zupa „nic”, schab z mortadeli, sałatka „byle co”* [w:] Czarnańska P., Milej W., Niedzielska A. (red.). *Obyczaje i życie codzienne na przestrzeni dziejów. Studia przypadków*. Warszawa.
- Wieczorek K. (2014). *W średniowiecznej kuchni. Kultura jedzenia* [w:] Błaszowska M. i in. (red.). *Kultura jedzenia, Jedzenie w kulturze*.
- Wielądsko W. (2012). *Kucharz doskonały* *pożyteczny dla zatrudniających się gospodarstwem*, t. III, Warszawa.
- Wilczyńska E. (2013). *Symbolika pszczoł i mrówek w polskiej kulturze ludowej* [w:] „Tekstura. Rocznik Filologiczno-Kulturoznawczy” 4(1).
- Wiśniewski T. (1879). *Kucharka polska miejska i wiejska, zawierająca kilka set przepisów kucharskich: dla młodych mężatek, kucharek i gospodyń na tanie i smaczne przyrządzanie rozmaitych potraw, a szczególnie zup, sosów, jarzyn, potraw mięsnych i postnych z uwzględnieniem potraw polskich, mianowicie barszczu, bigosu, zrazów i flaków*. Poznań.
- Wodzińska I. (2014). *Rodzina od kuchni. O obyczajach kulinarnych dworów na Kresach Północno-Wschodnich w pierwszej połowie XIX wieku* [w:] „Krakowskie Pismo Kresowe” (6).
- Wojtasik M. (2018). *Aleja wietnamskich barów na bazarze pod Stadionem Dziesięciolecia jako miejsce spotkań kultur i klas* [w:] „Societas/Communitas” 25(2).
- Wolff R. (1869). *Polska kuchnia koszerna*. Warszawa.
- Wolfgang J. F., Zawadzki J. (1823). *Rzecz o herbacie: czytana na posiedzeniu Cesarskiego Towarzystwa Lekarskiego w Wilnie dnia 12 grudnia 1822*. Wilno.
- Woźniak M. (2009). *Ryby w życiu społecznym i gospodarczym Polaków na przestrzeni wieków* [w:] „Biuletyn Naukowy” (30).
- Woźniczko M., Orłowski D. (2019). *Rekonstrukcja kuchni historycznej w dolnośląskich zamkach na wybranych przykładach* [w:] „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” (2).
- Wójcik E., Klusek W., Turski S. (2018). *W krainie lubelskich produktów tradycyjnych*, Bielsko-Biała.
- Wólkiewicz E. (2021). *Spizarnia biskupa. Konsumpcja na dworze biskupów wrocławskich w świetle rachunków z 1449 i 1450 roku* [w:] „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 69(4).
- Wyczański A. (1969). *Studia nad konsumpcją żywności w Polsce w XVI i pierwszej połowie XVII w.* Warszawa.
- Wyrozumski J. (1977). *Związek czeladniczy w Polsce średniowiecznej* [w:] „Przegląd Historyczny” (68).
- Wyrwa A. M. (2018). *Dzieło człowieka pod opieką Boga. Wiatrak z Gryżyny: najstarszy zachowany młyn wietrzny w Polsce i jego symboliczne przesłanie. Wprowadzenie do szerszych rozważań* [w:] „Studia Lednickie” (17).
- Wyrwa A. M., Gołdyn R., Messyasz B. (2012). *Ryby w kulturze i rekultywacja środowiska wodnego. Szkic historyczny i badania hydrobiologiczne*. Bydgoszcz.
- Wyrbkowska D. (1937). *Praktyczna kuchnia domowa*. Żnin.
- Zatorska M. (2019). *Ciulim lełowski jako lokalne dziedzictwo jedzeniowe* [w:] Zatorska M. *Lełowanie, Polacy, Żydzi. Szkice etnograficzne o konstruowaniu lokalnego dziedzictwa*. Warszawa.
- Zawacka-Chaberek M., Wójcik A. (2020). *Kapłon — popularny w kuchni staropolskiej czy powróci na nasze stoły?* [w:] „Przegląd Hodowlany” 88(6).
- Zawadzka W. (1874). *Kucharka litewska: zawierająca przepisy gruntowne i jasne, własnym doświadczeniem sprawdzone, sporządzania smacznych, wykwinnych, tanich i prostych rozmaitych rodzajów potraw tak mięsnych jako i postnych, oraz ciast, legumin, lodów, kremów, galaret, konfitur i innych deserowych przysmaków, tudzież rozlicznych aptecznych zapraw, konserw i rzadszych specjalów: z przydaniem na początku książki dokładnej dyspozycji stołu*, Wilno.
- Żukow-Karczewski M. (2012). *Przyrodnicza symbolika Świąt Wielkanocnych*. Źródło: Ekologia.pl [dostęp: 15.06.2023].



Kierownik projektu, redaktor naczelny

Radosław Bolałek

Konsultacje

Paweł Błażewicz

Kamila Czaban

Wiktoria Górecka

Anna Kornelia Jędrzejewska

Natalia Konkol

Elżbieta Kwiecińska-Pryszlopska

prof. dr hab. Łukasz Łuczaj

Magdalena Maślak

Gieno Mientkiewicz

Laura Osęka

dr inż. Aleksandra Rosa-Gruszecka

Artur Szejter

Redakcja

Michał Olech

Korekta

Katarzyna Leontiou

Projekt graficzny i skład

to/studio

Ilustracja na okładce

Pomona Britannica, No. 17 — Plums, George Brookshaw. Original from The Cleveland Museum of Art. Digitally enhanced by rawpixel

Zdjęcia i ilustracje

s. 44 Jan Szyttler. Litografia z publikacji *Poradnik dla myśliwych*, 1839 r., polona.pl; s. 47 Portret Marcjanny z Jawornickich Oborskiej, fotograf Karol Beyer, około 1860 r., polona.pl; s. 50 *Handlarka kapustą i pasternakiem*, Matthäus Deisch, 1762–1765, Biblioteka Cyfrowa Uniwersytetu Warszawskiego; s. 61 *Z ziemi sieradzkiej, Panna młoda*, pocztówka z reprodukcją Floriana Piekarskiego, 1908–1913, polona.pl; s. 65, 66 Reklama KitchenAid z książki *Nowoczesna kuchnia domowa. Najnowszy poradnik w sztuce kulinarnej z objaśnieniami naukowymi o witaminach, o wartości kalorycznej pokarmów i ich pożywności, o jarstwie, o poznawaniu środków spożywczych i ich przechowaniu* Antoniny Piętkowej i Jana Piętka; s. 69 Czekolada A. Piasecki, Kraków, przed 1945 r., polona.pl; s. 74 *Cukier krzepi. Smażcie owoce*, Adamczewski Marian, 1931 r.; s. 77 Broszura *Dobra pasza — dobre bydło*, lata 40., polona.pl; s. 118 Piotr Kluzek, wójt Prądnika Białego z chlebem, Narodowe Archiwum Cyfrowe; s. 149 Pocztówka świąteczna z reprodukcją malarstwa Wacława Boratyńskiego, 1935 r., polona.pl; s. 202 *Podanie o Twardowskim*, Jan Styfi, autor drzeworytu Juliusz Kossak, 1862 r., polona.pl; s. 218 *Sprzedawczyni krewetek*, Matthäus Deisch, 1762–1765, Biblioteka Cyfrowa Uniwersytetu Warszawskiego; s. 231 Barszcz zwyczajny, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, Otto Wilhelm Thomé, 1885 r., Biodiversity Heritage Library; s. 264 Malina właściwa, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, Otto Wilhelm Thomé, 1885 r., Biodiversity Heritage Library; s. 291 *Boruta*, drzeworyt wg rys. Michała Andriollego, ryt. Jan Holewiński; ilustracja do książki Kazimierza Wójcickiego *Klechdy, starożytne podania i powieści ludowe*, 1876 r., commons.wikimedia.org; s. 317 Muzeum Polskiej Wódki, zdjęcie Grzegorz Ścibisz; s. 321 Gorzelnia Podole Wielkie, zdjęcie Joanna Ogórek; s. 329 Akademia Piekarza, Piekarnia Cukiernia Grzybki, zdjęcie PGD STUDIO Karolina Mikiewicz i Tomasz Kuraciński; s. 330 Portret Magdaleny Tomaszewskiej Bolałek, zdjęcie Marta Pańczyk.

Pozostałe zdjęcia Magdalena Tomaszewska-Bolałek.

Wszelkie prawa zastrzeżone /

All rights reserved

ISBN 978-83-67799-22-5

Wydawca

Hanami Radosław Bolałek

wydawnictwo.hanami.pl

Druk

READ ME, Łódź

Wydrukowano na papierze

Arctic Volume Ice 130 g/m²

AV ARCTIC VOLUME

Od kuchni dawnych Słowian po współczesną

Tradycje kulinarne Polski to opowieść o kulturze kulinarnej, znaczeniu jedzenia świątecznego i jego roli w domowych obrzędach. Książka wzbogacona została anegdotami, legendami, opowieściami oraz odniesieniami do literatury i sztuki. W publikacji nie zabrakło bogatej kuchni sarmackiej czy pełnego przekroju regionalnych. Uzupełnieniem całości jest rozdział o turystyce kulinarnej oraz dziewiętnaście prostych przepisów na dania z różnych części Polski.

Tradycje kulinarne Polski to kolejna książka poświęcona kulturze kulinarnej autorstwa Magdaleny Tomaszewskiej-Bolałek — kulturoznawczyni, dziennikarki i zdobywczyni wielu światowych nagród.

PARTNERZY:

viva!iz
KitchenAid


BUNKATURA


PODOLE
WIELKIE
GOSPODARSTWO


Hanami


INSTYTUT
SKRZYŃKI

SMAKI  POWIATU
Poznańskiego

DWÓR
SKRZYŃKI
1871


LACAVA
SPECIALTY COFFEE ROASTERY

MUZEUM OKRĘGOWE
W TORUNIU

MUZEUM TORUŃSKIEGO
PIERNIKA


MUZEUM POLSKIEJ WÓDKI

1897 PIKARNIA CUKERNA TETA
GRZYBKIE
#Cichowski

PVA
Polish Vodka Association

Szlak Kulinaryny

Śląskie
Smaki


ŚLĄSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

www.slaskie.travel


MUZEUM PAŁACU
Króla Jana III
W WILANOWIE

MEDIALNIE PROJEKT WSPIERAJĄ:

KUCHNIO
KRACJA


branży
Mistrz


PODRÓŻE KULINARNE
Podkaszubski


RK
RADIO KULINARNE


WYDARZENIA
KULINARNE

ISBN 978-83-67799-22-5