

EWA BABICZ-ZIELIŃSKA, ROMUALD ZABROCKI

POLSKIE KUCHNIE REGIONALNE ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM KUCHNI KASZUBSKIEJ

Streszczenie

Przedstawiono charakterystykę polskich kuchni regionalnych, prezentując przede wszystkim kuchnię kaszubską. Wykazano, że na zróżnicowanie regionalne wpływają: dostępność naturalnych zasobów, tempo rozwoju gospodarczego regionu, wpływy innych kultur oraz lokalne tradycje, rytuały i ceremonie związane z przygotowaniem i spożywaniem posiłków. Niektóre z omawianych kuchni posiadają znaczne walory zdrowotne, stąd warte są upowszechniania. Przeprowadzone wśród studentów badania ankietowe wykazały, iż żywność regionalna i tradycje mogą stać się na rynku polskim, zdominowanym przez kuchnię obce i usługi żywieniowe typu „fast food”, swoistym wyróżnikiem regionu, jak również markowym produktem turystycznym.

Słowa kluczowe: kuchnie regionalne, kuchnia kaszubska, zwyczaje żywieniowe.

Wprowadzenie

„Kuchnia, podobnie jak i inne dziedziny twórczości ludowej, wypływa z wielopokoleniowych doświadczeń, a sztuka kulinarna jest tak samo ważna jak rzemiosło, obrzędowość, taniec i śpiew, tworząc dorobek kulturalny danej społeczności”.

Jak wynika z powyższego cytatu, pożywienie to nie tylko zaspakajanie potrzeb fizjologicznych – dostarczanie niezbędnych do życia składników pokarmowych, to także źródło doznań hedonicznych. Poprzez jedzenie można wyrazić uczucia wyższego rzędu, jak miłości „przez żołądek do serca”, czy odrzucenia – przysłowiowa czarna polewka podawana niechcianemu konkurentowi itp.

Pożywienie spełnia znacznie szersze niż tylko biologiczne i ekonomiczne funkcje. Wszelkie czynności związanych ze zdobywaniem, przygotowaniem i spożyciem żywności są osią działania ludzkiego. Są one też środkiem wyrażania stosunków społecznych, wynikiem, a jednocześnie wyrazem określonych wzorów kulturowych.

Pożywienie jest jednym z elementów różnicujących społeczności regionalne, uchodzi za symbol przynależności grupowej, spełnia ważną rolę we współdziałaniu społecznym, utrzymywaniu więzi, prestiżu itp. Równie istotne, jak społeczne, są kulturowe funkcje pożywienia, wzory i normy obowiązujące w pewnych sytuacjach życiowych, bogata obyczajowość związana z pożywieniem, wiedza ludowa i wierzenia. W zależności od systemu wartości przyjętego w danej kulturze produkt uznany za jadalny w jednej, w innej może uchodzić za niejadalny. Nie spożywanie określonych produktów wynika najczęściej z wierzeń i ograniczeń religijnych. Odnosi się to szczególnie do pokarmów pochodzenia zwierzęcego [1]. Zmiana wzorców kulturalnych może wywołać zmiany zwyczajów żywieniowych, zaś zmiany zwyczajów żywieniowych mogą pociągać za sobą przeobrażenia kulturalne i społeczne.

Przemysł spożywczy, którego produkcja jest przedmiotem ogólnoswiatowego handlu, przyczynia się do tego, że kuchnie wielu krajów zaczynają się do siebie upodabniać. W dobie postępującej globalizacji i swobodnej migracji ludności następuje też ujednoczenie zachowań konsumentów. Jednakże daje się zauważyć, że wobec narzucanych wzorców zachowań, w celu podkreślenia własnej indywidualności wzrasta tendencja eksponowania wartości kulturowych „małych ojczyzn”, świadczących o tożsamości i odrębności poszczególnych regionów. Zjawisko to nazywane jest etnocentryzmem regionalnym lub *etnoregionalizmem* [9]. Mówiąc o polskich kuchniach regionalnych nie sposób je traktować ogólnie z uwagi na ich zróżnicowanie rodzajowe i przestrzenne. Pewnym kompromisem w tym względzie jest ujęcie omawianego zagadnienia w trzech płaszczyznach, obejmujących:

1. Czynniki i uwarunkowania rozwoju polskich kuchni regionalnych.
2. Aspekty zdrowotne kuchni regionalnych.
3. Stan i perspektywy rozwoju kuchni regionalnych.

Kuchnia regionalna nie jest pojęciem jednoznacznym, raz na zawsze ustalonym i niezmiennym. Kształtowanie się regionalnych zwyczajów żywieniowych jest wynikiem nieustannie zmieniających się wzajemnych oddziaływań człowieka i otaczającego go środowiska.

Zwyczaje żywieniowe obejmują wiele elementów charakteryzujących postawy człowieka w stosunku do żywności i żywienia; do najważniejszych zaliczyć można wybór i rodzaj pożywienia, technologię jego przetwarzania, częstotliwość spożywania określonych pokarmów, sposób podawania, charakterystyczne potrawy, a także rytuały i ceremonie związane z przygotowaniem i spożywaniem potraw [3].

Kształtowanie się zwyczajów nie jest procesem stałym, lecz wynika z nieustannie zmieniających się wzajemnych oddziaływań człowieka i otaczającego go środowiska. Na zmiany zwyczajów znaczący wpływ mają czynniki przyrodnicze, religijne, historyczne itp.

Czynniki warunkujące rozwój polskich kuchni regionalnych

Do najważniejszych czynników wpływających na zróżnicowanie regionalne zaliczyć można:

- dostępność naturalnych zasobów,
- tempo rozwoju gospodarczego regionu (migracje ludności, bliskość dworów, miast),
- wpływy innych kultur – wpływ zwyczajów żywieniowych narodów ościennych czy zaborców,
- lokalne tradycje, rytuały i ceremonie związane z przygotowaniem i spożywaniem posiłków.

Dostęp do surowców roślinnych i zwierzęcych

Uwarunkowany jest on klimatem i warunkami geologicznymi środowiska naturalnego. Typowym przykładem może być region kaszubski, którego środowisko przyrodnicze jest bardzo zróżnicowane. Wynika to głównie z położenia regionu (północna Polska), w skład którego wchodzi wiele typów krajobrazów.

Obszar Kaszub uchodzi za krainę o zachowanych wielu cechach naturalnych, jedną z których jest duża jeziorność. Woda i ryby zapewniały byt ludności, szczególnie w południowych rejonach obfitujących w duże jeziora, gdzie ziemia jest piaszczysta i nieurodzajna; jeszcze do początków ubiegłego stulecia ludność kaszubska utrzymywała się głównie z rybołówstwa. Różnorodność zasobów naturalnych wpłynęła na zróżnicowanie zwyczajów żywieniowych w poszczególnych regionach Kaszub. W regionach nadmorskich przeważa rybołówstwo, a na obszarach o dużym zalesieniu i dobrych glebach – rolnictwo, myślistwo i zbieractwo runa leśnego [2].

Wpływ innych kultur

W obrazie kuchni poszczególnych regionów Polski obecne są elementy tradycji kulinarnych narodów żyjących przez wieki obok siebie, tworzących wielonarodową kulturę: Żydów, Ukraińców, Białorusinów i Litwinów. Zaznaczają się również wpływy Rosji, Niemiec, Czech, Austrii, w mniejszym zaś zakresie wpływy kuchni francuskiej, włoskiej, a nawet bliskowschodniej. Wpływ zaborów oraz krajów ościennych wyraża się przede wszystkim w nazewnictwie potraw, przykładowo: zupa eintopf, czy kartofelsalad popularne na Śląsku, pochodzą z kuchni niemieckiej, podobne – „zylc”, wurst, leberka (Kaszuby), bliny – to wpływ kuchni białoruskiej, a czeskiej – knedlikowa omleta – jajecznicą z bułką [6].

Rytuály i ceremonie zwiázane z przygotowaniem i spo¿ywaniem posiłków

Polegają przede wszystkim na różnych sposobach przygotowania potraw, łączenia ich w posiłki, kolejności podawania dań. Przykładem może być typowy jadłospis regionu kaszubskiego, składający się najczęściej z trzech posiłków [2]:

- śniadania – podawanego o szóstej rano, na które składało się ciepłe mleko z podpłomykiem robionym z zakwaszonego ciasta z mąki razowej, a wypiekanego na zarzewiu (w kominku lub na rusztach nad ogniskiem), zacierka ziemniaczana lub żytnia na mleku, czy kasza z bukwity,
- obiadu – spożywanego w samo południe, najpospolitszym daniem były ziemniaki okraszone gęsiną oraz mleko zsiadłe; dość częste były zupy jarzynowe z ziemniakami lub owocowe z kluskami, w dni postne zupy rybne,
- kolacji – wieczery – podobnej do śniadania, lecz obfitszej i bardziej urozmaiconej, spożywanej między dziewiętnastą a dwudziestą; najczęściej były to zupy mleczne lub jarzynowe z dodatkiem chleba lub ziemniaków odgrzanych na tłuszczu, w porze zimowej często podawano brukiew gotowaną na gęsiach podrobach.

W sezonie prac polowych dodatkowymi posiłkami były:

- drugie śniadanie – między ósmą a dziewiątą – spożywano chleb ze smalcem lub jajecznicą, a popijano kawą zbożową zabielaną,
- podwieczorek – między szesnastą a siedemnastą, złożony z kawy zbożowej na mleku i chleba z omastą lub jajecznicy na gęsiej okrasie lub z szynką.

Jeśli na kaszubskim stole były dwa dania, to zupa zawsze była daniem drugim.

Samo przygotowanie potraw oraz zdobywanie surowca podlegało pewnym rytuałom. Ryby stanowiły ważny surowiec w kuchni kaszubskiej, zarówno słodkowodne jak i morskie, przygotowywano je na wiele sposobów. Uważano, że smak ryb zależy także od czasu i sposobu ich łowienia i tak:

- późną jesienią ryby są bardzo dobre, tak dobre, że aż słodkie,
- najsmaczniejsze są ryby złowione zimą wprost z przerebli,
- najmniej smaczne są na wiosnę, kiedy rozpoczynają tarło,
- ryba złowiona wędką jest smaczniejsza niż złowiona siecią.

Nieco odmienne od zwyczajów codziennych były zwyczaje świąteczne i okolicznościowe. Przykładowo, tradycyjnym daniem wielkanocnym w kuchni galicyjskiej był biały barszcz z dodatkiem białej kiełbasy, gotowany na wywarze z wędzonki, zaprawiany śmietaną. Zwyczaje żywieniowe ludności kaszubskiej również kultywują obrzędy świąteczne. Tradycyjną wigilijną potrawą pomorskich rybaków był węgorz z kluskami i śliwkami, zaś u Kaszubów bytowskich polewka śledziowa z octem i kartoflami, ryby opiekane na smalcu czy podawane w galarecie [7].

Wiele polskich potraw regionalnych ma wielowiekową tradycję. Dzisiaj potrawy te stały się wizytówką kuchni polskiej i trudno ustalić jednoznacznie region ich po-

chodzenia. Niemniej są też potrawy jednoznacznie kojarzone z określonym regionem, tak jak kluski śląskie, śledź po kaszubsku itp. Przykłady potraw typowo regionalnych przedstawiono w tab. 1.

Tabela 1

Potrawy regionalne.
Regional dishes.

Kuchnia regionalna Regional cuisine	Przykładowe potrawy Examples of dishes
górska	baranina gotowana na mleku, kwaśnica (kapuśniak z wieprzowiną), żur, kluski na siarze
wielkopolska	kluchy na łąchu (pyzy drożdżowe), parzybroda (zupa z kapusty włoskiej), kartacze (kluski z nadzieniem z mięsa)
śląska	krupnioki, kluski śląskie, bigos śląski, schab po śląsku,
mazurska	kluski mazurskie z jajecznicą, zupa rybna, zupa z raków, naleśniki z farszem rybnym
kaszubska	zupa z brzadu (z suszu owocowego), gęso okrasa, zupa z brukwi, kaczka z brukwią, prażnica (jajecznica)
małopolska	gęś pieczona z kaszą krakowską, bigos z buraków (z wieprzowiną), kluski małopolskie „pod pierzynką”
galicyjska	salceson z sosem z musztardy, sernik wiedeński

Źródło / Sources: [2, 5, 6, 8]

Wiele potraw, które stały się narodowymi, pochodzi z różnych regionów, przykładowo: barszcz czerwony, rosół po polsku, kurczę po polsku, gęś po polsku, schabowy z kapustą, bigos, pierogi, gołąbki, schab ze śliwką itp. Wypiekane w wielu regionach doskonale pieczywo, w tym ciemny, razowy chleb, jest podstawą coraz popularniejszego na świecie zdrowego żywienia.

Atutem polskich kuchni regionalnych są też ciasta. Najczęściej piecze się ciasto drożdżowe, a także rozmaite rolady z makiem i bakaliami, mazurki, jabłeczniki, serniki i pierniki. Chętnie jada się także pączki nadziewane konfiturą z róży. Niektóre zaś elementy galanterii piekarskiej, jak krakowskie precelki, znane są w całej Europie [6].

Aspekty zdrowotne kuchni regionalnych

Pomimo swej atrakcyjności, potrawy regionalne traktowane są przez wiele osób jako mało wykwintne i niezdrowe. W polskim społeczeństwie wciąż pokutują stereotypy obrazu kuchni regionalnej jako tłustej i przesłodzonej. Trzeba jednak wskazać, że potrawy te spożywane są raczej okazjonalnie, podczas tradycyjnych świąt czy uroczystości rodzinnych. I tak kuchnia śląska, która jest obfita i tłusta, ponieważ „górnik musi zjeść dobrze i tłusto, bo ma wtedy siłę do roboty”, ma swoje uzasadnienie w bar-

dzo ciężkiej fizycznej pracy górników, a ponadto wierzono, że tłuste jedzenie uchroni ich przed gruźlicą, reumatyzmem i pylicą. Niektóre z kuchni regionalnych warte są popularyzowania z uwagi nie tylko na swoją oryginalność, ale także walory zdrowotne.

Zalety zdrowotne kuchni kaszubskiej, uważanej za ubogą i mało wykwinłą, polegają na [4]:

- powszechnym spożyciu ryb, bogatych w białko pełnowartościowe, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,
- spożyciu znacznej ilości produktów zbożowych z grubego przemiału, głównie kasz gryczanych i owsianych, bogatych w błonnik i witaminy grupy B,
- popularności nabiału, zwłaszcza mleka zsiadłego i ukwaszonego oraz maślanki, będących bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia oraz bakterii fermentacji mlekowej,
- ograniczonym spożyciu mięsa zwierząt rzeźnych na korzyść mięsa drobiowego,
- obfitości przypraw i ziół, wspomagających trawienie i mających często właściwości lecznicze.

Stan i perspektywy rozwoju kuchni regionalnych

Kuchnie regionalne, przez lata zapomniane, uważane za archaiczne i nieprzystające do wizerunku nowoczesnego państwa, w dobie intensywnego rozwoju turystyki zdają się być na nowo odkrywane i doceniane. Propagowanie potraw regionalnych w żywieniu turystów odbywa się w oparciu o rozwijające się folklorystyczne zakłady gastronomiczne, o swojskich nazwach typu „Chłopskie jadło”, „Strzecha” czy „Chec Kaszubska”. Żywienie regionalne stanowi również atrakcyjny element oferty polskich gospodarstw agroturystycznych. Należy jednak pamiętać, że sam fakt świadomości bezsprzecznych wartości kuchni regionalnych nie spowoduje zainteresowania nimi społeczeństwa i turystów. Prawidłowe ich eksponowanie wymaga dokładnej ich znajomości, ochrony autentyczności i edukacji regionalnej.

Szczególna rola przypada tu młodemu pokoleniu Polaków, które często niesłusznie postrzegane jest jako obojętne wobec wartości kulturowych. Potwierdzeniem tego mogą być wyniki badań ankietowych, przeprowadzonych przez autorów, dotyczące postaw młodych ludzi w stosunku do potraw regionalnych Kaszub i idei tworzenia sieci barów regionalnych.

W grupie 180 studentów wybranych uczelni, będących stałymi mieszkańcami Trójmiasta lub okolic, przeprowadzono badania ankietowe, mające na celu ocenę postaw młodych ludzi w stosunku do regionalnej tradycji oraz idei tworzenia barów regionalnych, mogących być konkurencją dla placówek oferujących tzw. szybką żywność.

Na pytanie o to, czy potrawy kaszubskie mogą stanowić atrakcyjną ofertę gastronomiczną dla turystów, 77% respondentów odpowiedziało twierdząco, a tylko 11% uznało, iż potrawy te będą traktowane jak inne. Jednakże aż 82% ankietowanych oceniło, że tradycje i wartości kulturowe Kaszub nie są odpowiednio propagowane i stąd wynika małe nimi zainteresowanie. Przeszło połowa studentów (58%) nie znała żadnej potrawy regionalnej, a tylko 24% potrafiło wymienić jedną. Ideę tworzenia sieci barów regionalnych poparło aż 94% respondentów. Ich zdaniem bary te powinny być obiektami nowoczesnymi z elementami architektury kaszubskiej. Powinny być zlokalizowane przy głównych trasach komunikacyjnych, bądź w centrach ośrodków wypoczynkowych. Podstawą oferty gastronomicznej powinny być, wg 97% respondentów, dania kaszubskie. Również wystrój i wyposażenie wnętrz powinno mieć charakter regionalny. Za istotne wyróżniki planowanej sieci barów młodzież uznała logo barów, jednolitą na terenie całych Kaszub sylwetkę, oryginalną, opartą na tradycyjnych recepturach ofertę dań, wysoką i stabilną jakość potraw oraz umiarkowane ceny.

W ocenie 72% studentów bary regionalne stanowić mogą element atrakcyjności Kaszub i z powodzeniem konkurować z dynamicznie rozwijającą się siecią barów oferujących posiłki typu „fast food”.

Podsumowanie

Z przedstawionej charakterystyki kuchni regionalnych wynika, iż na zróżnicowanie regionalne wpływają przede wszystkim: dostępność naturalnych zasobów, tempo rozwoju gospodarczego regionu (migracje ludności, bliskość miast), wpływy innych kultur, np. zwyczajów narodów ościennych oraz lokalne tradycje, rytuały i ceremonie związane z przygotowaniem i spożywaniem posiłków.

Niektóre z potraw pomimo swojej prostoty posiadają znaczne walory zdrowotne.

Regionalna żywność i tradycje kulinarne mogą stać się na rynku polskim, zdominowanym przez kuchnie obce i usługi żywieniowe typu „fast food”, swoistym wyróżnikiem regionu, jak również markowym produktem turystycznym.

Literatura

- [1] Ashwell M.: Why we eat what we eat. Nutr. Biull., 1990, **15**, supl., 1.
- [2] Augustowski A.: Pojezierze Kaszubskie, GTN, Gdańsk 1979.
- [3] Babicz-Zielińska E.: Czynniki i motywy kształtujące zwyczaje żywieniowe. Przegl. Gastr., 1986, **2**, 8.
- [4] Babicz-Zielińska E.: Zwyczaje żywieniowe kuchni kaszubskiej. Probl. Turystyki i Hotelarstwa, 2001, **1**, 54.
- [5] Kuchnia wielkopolska wczoraj i dziś. Wielkopolska Fundacja Żywnościowa, Poznań 1996.
- [6] Markuza-Bieniecka B., Dekowski J.P.: Kuchnia regionalna wczoraj i dzisiaj. Wyd. Watra, Warszawa 1976.
- [7] Malicki L.W.: Kaszubskie zwyczaje i obrzędy zimowe. Pomerania 1981, **137**, 5.

- [8] Tradycyjne potrawy wielkopolskie. Wyd. Instytut Danone, Poznań 1997.
[9] J. Woś (pod red.): Zachowania konsumenckie – teoria i praktyka. Wyd. AE, Poznań 2003.

POLISH REGIONAL CUISINES IN GENERAL AND THE KASHUBEAN CUISINE IN PARTICULAR

S u m m a r y

In the paper, the Polish regional cuisines are characterized in general, and particular attention is given to the Kashubean cuisine. The following factors were stated to generally influence the differentiation of regional cuisines: availability of natural resources, tempo of the economic development in a given region, impacts of other cultures, local traditions, rituals, and ceremonies associated with the preparation and consumption of meals. Some of the cuisines provide considerable sustenance and, thus, are worthy to be disseminated. The opinion poll of students shows that it is possible for the regional food and traditions to become a specific symbol of the region, as well as a tourist trademark on the Polish market, on which the foreign cuisines and fast food services are presently predominant.

Key words: regional cuisines, the Kashubean cuisine, food habits. ☒