

ELŻBIETA BRZOZOWSKA

## KUCHNIA POLSKA JAKO WYRÓŻNIK ODREBNOŚCI NARODOWEJ

### Streszczenie

W opracowaniu przedstawiono zarys tworzenia się żywności narodowej oraz czynniki mające wpływ na jej charakter. Omówiono sposoby żywienia się ludności w dawnej Polsce w zależności od zamożności poszczególnych warstw społecznych. Przedstawiono ogólną charakterystykę potraw staropolskich oraz zaprezentowano zestawy potraw świątecznych dla różnych warstw społecznych, na przykładzie menu z XIX wieku. Zaproponowano sposoby działań mających na celu upowszechnienie żywności staropolskiej, jako elementu kuchni polskiej, będącej wyróżnikiem odrębności narodowej.

**Słowa kluczowe:** kuchnie narodowe, potrawy staropolskie, upowszechnianie kuchni polskiej.

### Wstęp

Żywność narodowa i regionalna stanowi element tradycji i kultury narodów, jest także istotnym czynnikiem rozwoju turystyki i gospodarki kraju. Popularyzacja tej dziedziny i jej kultywowanie, jako jednego z wyróżników tożsamości narodowej, ma obecnie – zwłaszcza w jednoczącej się Europie – rosnące znaczenie z uwagi na zachodzące przemiany społeczno-polityczne i nasilającą się unifikację żywności.

Do lat 70. XX w. kuchnia narodowa stanowiła w Polsce praktycznie jedyną możliwość żywienia, a jej charakter kształtowały warunki ekonomiczno-polityczne i zmienna baza surowcowa.

W ostatnich latach doszło do wyraźnego osłabienia znaczenia kuchni polskiej. Jest to wynikiem intensywnych przemian społeczno-obyczajowych oraz ekspansji światowego przemysłu spożywczego, w tym sieci „fast food”. Tempo życia współczesnego społeczeństwa powoduje, że korzysta się z potraw szybko serwowanych lub dostarczanych na miejsce i pozwalających ograniczyć do minimum czas na ich konsumpcję. Jednocześnie stare sprawdzone technologie przetwarzania żywności od dawna są modyfikowane w celu standaryzacji produkcji i zwiększania jej wydajności, po-

zbawiając rodzimy rynek wielu produktów tradycyjnych, bardzo dobrych pod względem jakości sensorycznej.

Istnieje więc potrzeba odtworzenia narodowych tradycji kulinarnych, zarówno w zakresie kuchni staropolskiej wykwinnej, jak i prostej. Należy przy tym wprowadzić niezbędne zmiany, uwzględniające współczesną wiedzę o żywności i żywieniu, a także potrzeby konsumentów.

### **Żywność narodowa**

Początków żywności narodowej należy szukać w rozproszonych małych społecznościach. W miarę rozwoju ich umiejętności, dotyczących metod zdobywania, wytwarzania, utrwalania i magazynowania żywności, rozwijała się sztuka sporządzania potraw charakterystycznych dla danego terenu. Zebrane przez wieki doświadczenia złożyły się na to, co można określić mianem kuchni regionalnej [4, 7, 9]. Dalszy rozwój społeczeństw, nasilająca się wymiana handlowa oraz ułatwiona komunikacja między regionami kraju doprowadziły do rozprzestrzenienia się wybranych technologii i potraw o smaku akceptowanym przez znaczną część narodu, tworząc zręb kuchni narodowych. Zdarzenia historyczne, przenikania obcej sztuki kulinarnej, rozszerzanie asortymentu surowców wykorzystywanych do sporządzania potraw, ulepszanie technologii oraz sposobów przyprawiania, a także rozwój wyposażenia kuchennego powodowały dalsze przeobrażenia kuchni narodowych i kultury konsumowania.

W miarę rozwarstwiania społeczeństw następowało coraz wyraźniejsze zróżnicowanie między grupami ludności w spożywanym asortymencie potraw. Obok potraw mało pracochłonnych, prostych, tworzących zręb kuchni narodowych, rozwijała się kuchnia wykwinna warstw majątnych. Kuchnię tę charakteryzowały pracochłonne technologie, szlachetne surowce i szeroka gama produktów zagranicznych. W Polsce, kuchnia wykwinna rozwinęła się zwłaszcza w okresie fascynacji Francją [3, 4].

Połączenie wszystkich sposobów żywienia danego narodu stworzyło kuchnię narodową, stanowiącą element kultury i tworzonej tradycji, na którą znaczny wpływ wywierała religia i praktykowane obrzędy oraz przyjęty system wartości [4, 9].

W przedstawiony sposób powstała polska kuchnia narodowa, a w oparciu o występujące podobieństwa można założyć, że i część kuchni innych państw europejskich.

Całkowicie odmienne warunki kształtowania kuchni narodowej reprezentują Chiny. Mimo zasadniczych cech wspólnych w potrawach chińskich, nie ma jednej kuchni narodowej. Tworzą ją cztery szkoły restauracyjne, rozmieszczone w różnych strefach klimatycznych Chin. Występujące między nimi różnice dotyczą głównie asortymentu używanych surowców i sposobów przyprawiania.

Kuchnia chińska jest przykładem wpływu izolacji kulturowej, społecznej, surowcowej, restrykcyjnych praw wewnętrznych i długich okresów głodu. Warunki te wymusiły oszczędne gospodarowanie surowcami, energią stosowaną do przyrządzenia

potraw i bazowanie na produktach węglowodanowych. Spożywanie potraw pałeczkami spowodowało inny sposób przygotowywania surowców i łączenia potraw. Bardzo silny w tej kuchni jest także wpływ wierzeń religijnych i filozofii dotyczącej zdrowych sposobów żywienia. Efektem jest powstanie całkowicie odmiennej kuchni, szokującej asortymentem wykorzystywanych surowców, oszczędnymi technologiami i sposobami komponowania potraw [6, 14].

Niekorzystne zdarzenia w historii narodu oraz brak przynależności terytorialnej mogą być przyczyną słabo zaznaczonej żywności narodowej. Przykładem jest kuchnia żydowska, którą obecnie łączy się w opisach z kuchnią izraelską. Wielowiekowa diaspora ludności żydowskiej spowodowała, że rozsiane w różnych miejscach grupy korzystały z dostępnej w danym kraju żywności i przepisów kulinarnych. Najważniejszym spoiwem wskazującym na ich odrębność narodową była religia i jej normy, wśród których bardzo ważny był nakaz spożywania żywności koszernej. Prowadzenie rytualnej kuchni stanowiło więc najistotniejszy przejaw narodowej i religijnej tożsamości. Przestrzeganie nakazów religijnych jest cechą charakteryzującą żydowską kuchnię narodową, podobnie jak własny sposób przyprawiania potraw, przejęty od narodów, wśród których Żydzi żyli przez wiele wieków [1, 4, 12].

Żywność narodowa jest istotnym elementem historii, ogólnie pojętego dziedzictwa kulturowego i z tych względów wymaga popularyzacji i ochrony.

### **Czynniki kształtujące kuchnie narodowe**

Kuchnie narodowe rozwijały się wraz ze zmianami historycznymi i społecznymi, wyznawanymi religiami i wierzeniami narodów [1, 7, 9, 14].

Najważniejszym czynnikiem pierwotnie decydującym o cechach kuchni narodowych były naturalne zasoby flory i fauny, znajdujące się na terenach pierwszych siedlisk ludzkich i zależne od ich położenia geograficznego, ukształtowania terenu, klimatu oraz obecności zbiorników wodnych. One dostarczały ludziom produktów tworzących pożywienie [5, 7]. Znaczenie miała także szybkość zdobywania umiejętności pozwalających na przetwarzanie produktów zwierzęcych i roślinnych oraz prowadzenie upraw i hodowli.

Bliskość morza i jezior powodowała, że ryby były podstawowym produktem w pożywieniu, natomiast żyzne tereny oraz sprzyjający klimat umożliwiały powstawanie upraw i wykorzystywanie zbóż i nasion roślin strączkowych. Z kolei bliskość lasów przyczyniała się do rozwoju łowiectwa i pozyskiwania wartościowego mięsa.

O kształtowaniu żywności narodowej decydowały także katastrofy klimatyczne, jak np. długotrwałe susze wywołujące głód. Warunki te powodowały gwałtowne poszukiwanie żywności i wykorzystywanie wszystkiego, co mogło zaspokoić głód. Przykładem żywności tworzącej się m.in. pod wpływem długotrwałych okresów głodu

może być kuchnia chińska. Okresy głodowe były jednak tylko jednym z czynników decydujących o charakterze tej kuchni [14].

Na cechy żywności narodowych miały także wpływ najazdy „obcych” i długo-trwała niewola. Najeźdźcy, poza grabieniem ludności, wymuszali także usługi polegające np. na gotowaniu posiłków według własnych przepisów. Część przepisów była później wykorzystywana przez miejscową ludność, a przyrządzane potrawy przyjęte jako własne [4, 9, 14].

Ważnym czynnikiem wpływającym na charakter kuchni narodowych były wierzenia, obrzędy oraz religie i wypływające z nich nakazy dotyczące żywności i żywienia. Powodowały one, że rezygnowano ze spożywania niektórych surowców całkowicie lub tylko w okresach postów lub właśnie spożywano pewne potrawy w tym okresie. W stosunku do wielu surowców stosowano specjalne postępowanie przy ich przygotowaniu, a następnie łączeniu w potrawy [1, 6, 9, 13].

Do rozwoju kuchni narodowych przyczyniły się odkrycia geograficzne, rozwijające się szlaki komunikacyjne, handel i kontakty między państwami. Odkrywano nowe surowce, które pozwalały na wzbogacenie asortymentu potraw, a przyprawy korzenne i bakalie spowodowały wręcz małą rewolucję w przyrządzaniu potraw. Dzięki łatwiejszej komunikacji wewnętrznej i między państwami rozprzestrzeniło się znacznie więcej wiadomości o przetwarzaniu żywności i technologii potraw.

Na rozwój luksusowych kuchni narodowych duży wpływ miały koligacje rodzin królewskich z członkami rodów zasiadających na tronach innych państw, a także oficjalne delegacje i goście przybywający na dwory. Kontakty te były źródłem informacji z wielu dziedzin, w tym dotyczących pożywienia i urządzeń kuchennych.

Wprowadzane na stoły królów nowe potrawy, a także zastawa stołowa, stawały się modne i obowiązujące. Modzie na „francuszczyznę” polska kuchnia zawdzięcza istotne zmiany w asortymencie potraw, stosowanych technologiach, które przeszły na stałe do kuchni narodowej. Bardzo duże zmiany w polskiej kuchni spowodowało wprowadzenie ziemniaków. Przyczyniły się one do ograniczenia ilości spożywanych potraw przygotowywanych z kasz i mąki.

Tworzenie charakteru kuchni narodowych odbywało się pod wpływem wielu czynników, wśród których duże znaczenie miały warunki naturalne, wierzenia religijne oraz możliwości komunikowania się z innymi narodami.

### **Kategorie kuchni narodowej – staropolskiej**

Wyróżnia się od 3 do 5 kategorii kuchni staropolskiej, określających sposób żywienia się dawnych Polaków [9]. Najbardziej rozbudowany podział, oparty na majątności i przynależności klasowej, jest następujący:

I kategoria – luksusowa, do której zaliczano kuchnie: królewską, magnacką, oligarchii świeckiej i duchownej;

II kategoria – pańska, do której należały kuchnie zamożnej szlachty i bogatego mieszczaństwa oraz wyższego kleru i przedstawicieli wolnych zawodów;

III kategoria – średnia, w skład której wchodziły kuchnie zamożnego chłopstwa, szlachty, służb dworskich i mieszczań;

IV kategoria – podstawowa, obejmowała kuchnię czeladzi, chłopstwa, ludności miast, zubożałej szlachty;

V kategoria – kuchnia biedoty miejskiej i bezrolnych chłopów.

Zamożność umożliwiała dostęp do najbardziej pożądanego surowca, jakim było mięso. Za najcenniejsze mięsa uznawano dziczyznę – sarny, jelenie, daniela, a także małe żubry, ptactwo dzikie, a następnie zwierzęta hodowlane i drób. Dobra pozycja finansowa pozwalała także na zakup dużych szlachetnych ryb, jak np. sandacza, szczupaka, jesiotra, lina, soli, turbota, a także sprowadzanie i wykorzystywanie produktów zagranicznych, jak przyprawy korzenne, w tym szafran, cukier trzcinowy, ryż, bakalie i wina [3, 4, 8, 9].

Surowce powyższe dostępne były w kuchni luksusowej. Dziczyznę pieczono w całości i na przyjęciach podawano w postaci piramid, ułożonych na wielkich misach, od sztuk największych na spodzie do sztuk najmniejszych na wierzchołkach. Mięsa te przyprawiano w różny sposób, zależnie od „mód”, często na słodko. Oprócz całych pieczonych sztuk zwierząt podawano także mięsa dzielone na części, ugotowane lub także upieczone. Potrawy ze strączkowych i kasz w tej kuchni stanowiły niewielkie dodatki, podobnie jak warzywa. Do mięs spożywano duże ilości napojów, wśród których długo dominowały piwa, miody sycone, a następnie sprowadzane wina. Zarówno kuchnia luksusowa, jak i pańska, były bardzo podatne na zmiany, co w późniejszych wiekach zaowocowało znacznym rozwojem sztuki kulinarnej. Polegały one na dużym urozmaiceniu asortymentu potraw, zmianą proporcji między wykorzystywanymi surowcami, pojawieniem się wielu potraw określanych jako lekkie. Wśród potraw lekkich można wymienić buliony, potrawy w galaretach, duszone i gotowane potrawy z mięsa i warzyw z ciekawymi sosami, w tym majonezowym. Nastąpił rozkwit ciast i deserów. Jadano także dużo szlachetnych ryb, owoców morza, szczególnie w dni postne [4].

Kuchnię pańską cechowała mniejsza ilość spożywanego mięsa, szczególnie dziczyzny. Więcej jadano potraw z roślin strączkowych - soczewicy, grochu, bobu, więcej potraw z kasz i warzyw. Wykorzystywano w dużym stopniu jaja, także mleko i jego przetwory. Do picia, podobnie jak w kuchni luksusowej, służyły piwa, miody sycone, w mniejszym stopniu wina i oczywiście woda.

W kuchni średniej praktycznie nie wykorzystywano dziczyzny, za to znacznie większy był asortyment potraw z roślin strączkowych, kasz i warzyw. Spożywano dużo nabiału. Potrawy mięsne jadano w dni świąteczne, podobnie jak ciasta. Posiłki w ciągu tygodnia zawierały mięso jako dodatek lub zastępowano je podrobami. W ograniczonym stopniu, od święta, wykorzystywano przyprawy korzenne i bakalie.

W przedstawionych wyżej kategoriach kuchni wykorzystywano także raki i produkty leśne.

W pozostałych kuchniach podstawowym pożywieniem były potrawy z kasz, mąk, roślin strączkowych, warzyw i nabiału. Mięso jadano tylko podczas świąt i uroczystości, podobnie śledzie i ciasta. Potrawy sporządzano bardzo prostymi metodami i przyprawiano ziołami, leśnym miodem i solą.

Można ogólnie powiedzieć, że wraz z malejącą zamożnością warstw społecznych, w pożywieniu zmniejszał się udział mięsa, drobiu i często ryb. Malała także w diecie ilość produktów i potraw uważanych za luksusowe lub całkowicie z nich rezygnowano.

Oceniając staropolskie pożywienie według współczesnych kryteriów, można powiedzieć, że najzdrowszą była kuchnia tzw. średnia. Przynależące do tej kategorii grupy społeczne jadały najbardziej urozmaicone pożywienie. Były tu obecne potrawy z kasz, roślin strączkowych, mąk, mięsne i warzywne. Jadano nabiał, owoce leśne, grzyby, raki i ryby poławiane w okolicznych zbiornikach wodnych [8, 9].

### **Potrawy staropolskie**

Potrawy staropolskie miały zdecydowany smak, określany jako kwaśno-słony, kwaśno-słodki lub kwaśno-ostry. Obecność smaku kwaśnego w potrawach wynikała z faktu, że w Polsce bardzo wcześnie opanowano technologię kwaszonek. Robiono kwaszonki z grzybów, kapusty, jabłek, nieco później z ogórków, a także przygotowywano zakwasy na żur. Było więc naturalne, że jadano dużo potraw kwaśnych, a smak ten łagodził ich „tłustość”, gdyż do wszystkich potraw dodawano dużo tłuszczu. Ludność niezamożna używała olejów z lnu i konopi, rzadko słoniny. Zamożni stosowali te tłuszcze w odwrotnej kolejności, a ponadto używali masła i śmietany [4].

Do potraw powszechnie lubianych należały: gotowany groch z kapustą, bigos, barszcz, rosół, soczewica na gęsto, sztuka mięsa, kasza gotowana z półgęskami, flaki, pierogi, ratki gotowane, jajecznicza i potrawy słodkie.

Wśród potraw słodkich przez długi okres czasu najważniejsze były kołaczki pieczone na święta i uroczystości. Były to płaskie placki o kształcie okrągłym lub wydłużonym, upieczone z mąki pszennej lub najlepszej żytniej, osłodzone. W zamożnych domach kołaczki przekładano masami z orzechów i migdałów, a wierzch pokrywano polewą cukrową.

Należy tu wspomnieć jeszcze o dwóch powszechnie jadanych potrawach, szczególnie przez chłopów. Były to prażucha, inaczej breja lub lemieszka i kwasica zwana też kwasówką [8].

Prażuchę przygotowywano podobnie jak obecnie ciasto parzone. Na wrzącą osoloną wodę z olejem wsypywano mąkę i ubijano do momentu wytworzenia tzw. klucha. Mąka była czasami wcześniej prażona do złotego koloru. Wytworzony kluch zalewano

mlekiem, piwem, maślaną lub serwatką lub kraszono topioną słoniną. Potrawę tę można było spotkać jeszcze w latach 70. XX w. we wschodnich rejonach Polski [4].

Kwasicą nazywano gęstą zupę przyrządzaną z soku kwaszonej kapusty, grzybów, zagęszczoną mąką i okraszoną tłuszczem.

Zamożni ludzie, poza częścią wyżej wymienionych potraw i pieczonymi mięsami, chętnie spożywali niedostępne dla innych pieczenie huzarskie, mostki cielece z siekanką, kapustę z kiełbasą, kapustę z jabłkami, szlachetne ryby gotowane bądź duszone, np. lina z czerwoną kapustą, i wszystkie potrawy słodkie np. jagłę z miodem i bakaliami, ciasta, konfitury. Powszechnie spożywano polewkę piwną w różny sposób przyprawianą i zagęszczaną. W najprostszej formie było to lekkie piwo na gorąco zagęszczone mąką, z dodatkiem soli i tłuszczu. W XIX w. polewka piwna stała się w zamożnych domach potrawą rozgrzewającą przed podróżą. Przyprawiano ją na słodko, a zagęszczano żółtkami i niekiedy dodawano śmietankę.

Do wszystkich potraw dodawano dużo soli, a pozostałe przyprawy stosowano w zależności od możliwości finansowych. Ludność wiejska i niezamożna stosowała głównie zioła, dziki czosnek, dzikie wiśnie, chrzan i cebulę. Często używano kminku, majeranku, kopru, gorczycy i czarnuszki. Ludność zamożna wcześniej zaczęła przyprawiać potrawy drogimi przyprawami korzennymi i bakaliami, ale stosowano je głównie do potraw podawanych w dni świąteczne. Codzienne pożywienie przyprawiano głównie ziołami. Zioła dodawano do polewek z wyjątkiem piwnej, gotowanych warzyw, potraw z mąki, czasami kasz przyrządzanych na rzadko [3, 4, 8, 9].

Wcześniej zaczęto wyrabiać domowymi sposobami ocet winny i musztardę, które służyły do zaostrenia smaku tłustych potraw. Dobieranie przypraw do potraw, szczególnie mięsnych, bywało nieraz zaskakujące. Przykładem może być potrawa „zwierzyna w sztuface”, którą przyprawiano cytryną, octem winnym, rodzynkami, pieprzem, cynamonem, goździkami, gałką muszkatołową i „słodkościami” [4].

Intensywne przyprawianie potraw może być tłumaczone jakością surowców, które często były zatechłe lub zjełczałe, a ponadto panującymi modami w sztuce kulinarnej.

W miarę upływu wieków zmieniał się smak potraw i sposoby komponowania surowców w potrawy. Dochodziły nowe surowce i produkty, jak: fasola, nowe warzywa zielone, wina, „kiełbasy z niemiecka”, ziemniaki (przełom XVIII i XIX wieku), które poszerzały asortyment potraw. Zaczęto przywiązywać wagę do „dokładnego” komponowania smaków. W dużym stopniu przyczyniły się do tego wpływy innych kuchni np. włoskiej, niemieckiej, a szczególnie francuskiej. Mimo, że nadal dbano o wyraźny smak potraw staropolskich, był on łagodniejszy dzięki umiarkowanemu stosowaniu przypraw korzennych, ziół i często wina. Pojawiło się wiele potraw przyrządzonych z samych warzyw lub warzyw łączonych z mięsem lub rybami. Zaczęto używać sosów o różnych smakach i kolorach, a do potraw z mięs i ryb stosowano auszpik i majonez, grzyby i warzywa. Nastąpił także wielki rozwój technologii ciast i różnych deserów, w

tym trudnych sufletów. Wszystkie zmiany spowodowały, że kuchnię staropolską z końca XVIII w., a szczególnie wieku XIX cechowała wielka różnorodność, ciekawe technologie i urozmaicony smak.

Wśród przepisów na potrawy, zachowanych w starych księgach kucharskich, znajdzie się dużo takich, które zadowolilyby upodobania współczesnych konsumentów.

Przykładem menu warstw zamożnych są potrawy podane w 1832 r. na śniadanie święcone u J. W. Generała, hrabiego Witta, zorganizowane w Pałacu Brühlowskim w Warszawie [15]:

- consomé w filiżankach z gorącym pasztecikiem z ciasta listkowego,
- szynki wędzone garniowane galareta,
- pasztety ze zwierzyny z truflami,
- głowy wieprzowe faszerowane galareta, cafe,
- filet z kur w galarecie, z majonezem bitym,
- indyki faszerowane z galareta, cafe,
- ryby duże na zimno, cafe, w majonezie z galareta,
- baranki cafe pieczone na Wielkanoc,
- prosieta cafe pieczone,
- sałaty z kur z remuladem, z galareta,
- bifszyki z polędwic, na goraco,
- kotlety cielęce z macedoanem z jarzyn,
- cielęciny i zwierzyny pieczone na goraco,
- sałaty,
- szparagi z sosem białem gorace,
- szarloty z kremu z orzechów włoskich,
- torty z konfiturami, pastofrole,
- galarety z wina Sauterne, garniowane,
- mazurki migdałowe ubrane,
- baby.

Kolejnym przykładem potraw sporządzanych w zamożnych domach jest menu obiadu z końca XIX w. [11]:

- zupa myśliwska (Purée chasseur),
- rosół po królewsku,
- paszteciki,
- sola z białym winem,
- udziec sarni, soś Cumberland,
- kotlety bite z jarząbków (salmi),



- indyki,
- perliczki,
- sałaty – kompoty,
- karczochy z masłem,
- brzoskwinie z ryżem (Pêches à la Condé),
- piramidki z lodów,
- owoce – desery

Potrawy przygotowywane przez mieszczan, rzemieślników, robotników, włościan można zilustrować propozycjami niedzielnych obiadów zawartych w poradniku domowym z 1882 r. [10]:

Propozycja I:

- ryżowa zupa z masłem,
- pieczeń wieprzowa,
- kapusta gotowana,
- kartofle.

Propozycja II:

- zupa zimna z piwa,
- cielęcina pieczona,
- kartofle,
- gruszki gotowane z cukrem.

### **Proponowane sposoby upowszechniania żywności polskiej w gastronomii**

W celu odtworzenia roli polskiej żywności jako elementu tradycji, kultury i odrębności narodowej wskazane jest:

- skompletowanie ogólnopolskich receptur starych potraw, napojów (w tym wykwintnych potraw staropolskich oraz nalewek) i technologii, stanowiących podstawę do odtwarzania kuchni narodowej. Temu celowi mogłyby służyć bazy danych tworzone najpierw w regionach;
- powołanie zespołów ekspertów i praktyków, których wiedza umożliwi ocenę i dostosowanie wybranych receptur i technologii do współczesnych wymagań żywieniowych i preferencji potencjalnych konsumentów;
- wytypowanie asortymentu potraw atrakcyjnych sensorycznie, o prostej technologii i łatwej dystrybucji, do oferowania w „barkach polskich”;
- zorganizowanie doradztwa w celu wdrażania wytypowanych receptur i technologii;
- opracowanie logo żywności narodowej, wyróżniającego lokale z potrawami pol-

skimi, a także produkty oferowane do sprzedaży, sporządzone wg staropolskich technologii;

- naniesienie logo żywności narodowej na mapy turystyczne, wskazujące turystom lokale, w których serwuje się tradycyjne polskie produkty i potrawy;
- opracowanie katalogów zawierających zdjęcia przedmiotów sztuki, mogących być elementami wystroju wnętrz, a także charakterystycznej zastawy mogącej służyć do serwowania potraw;
- uruchomienie promocji żywności narodowej poprzez media, witryny i stoiska na różnego rodzaju targach.

### Literatura

- [1] Biblia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Brytyjskie i Zagraniczne Tow. Bibl., Warszawa 1986.
- [2] Brzozowska E.: Kuchnia staropolska. cz. I, Poradnik restauratora 7.11.2000.
- [3] Brzozowska E.: Kuchnia staropolska. cz. II, Poradnik restauratora 8.11.2000.
- [4] Brzozowska E.: Materiały własne niepublikowane.
- [5] Bystron J.S.: Dzieje obyczajów w dawnej Polsce, t. II, Warszawa 1960;
- [6] Diolos C.: Chiny, kuchnia... tajemnice medycyny – wykłady, JTKM, Kraków 1991.
- [7] Dembińska M.: Konsumpcja żywnościowa w Polsce średniowiecznej. PAN, Warszawa 1963.
- [8] Gloger Z.: Encyklopedia staropolska. t. I – IV, Wiedza Powszechna, Warszawa 1972.
- [9] Kuchowicz Z.: Obyczaje staropolskie XVII – XVIII wieku. Wyd. Łódzkie, Łódź 1974;
- [10] Praca zbiorowa: Szczęście domowe. Dokładna nauka o gospodarstwie domowym oraz Poradnik kucharski napisany dla matek i córek stanu średniego (dla mieszczan, rzemieślników, robotników, włościan), M.Gładbach i Lipsk, nakładca A.Riffarth, 1882.
- [11] Praca zbiorowa. Kucharka warszawska t. II, 1899, egzemplarz uszkodzony, brak pełnych danych.
- [12] Roth C.: A Short History of the Jewish People. Oxford Publ., Oxford 1967.
- [13] Szytler J.: Kuchnia postna, nakładem R. Rafałowicza, Wilno 1848.
- [14] Sidichmienow W.J.: Chiny karty przeszłości. Wyd. Iskry, Warszawa 1978.
- [15] Zbiorowe wydanie „Kuchmistrz Polski”, czyli poradnik napisany przez doświadczonego w pierwszych domach polskich kuchmistrza w dwóch tomach, Drukarnia Gazety Codziennej, Warszawa 1856.

### POLISH CUISINE AS A DISTINGUISHING MARK OF NATIONAL UNIQUENESS

#### S u m m a r y

The paper presents the development of national food and some factors influencing the specific character of it. It includes a brief description of nutritional routines appearing typical for Poles in the past and depending on the wealth of individual social classes. Old-Polish dishes are explained, and different menu types for holidays in different classes of society are cited and exemplified by a menu from the 19<sup>th</sup> century. Finally, there are presented methods to disseminate and popularize the Old-Polish cuisine regarded a distinguisher of our national uniqueness as an element of the general Polish cuisine.

**Key words:** national cuisines, Old-Polish dishes, disseminating the Polish cuisine. 