



Jakie potrawy
królowaty na
statach naszych
przodków.

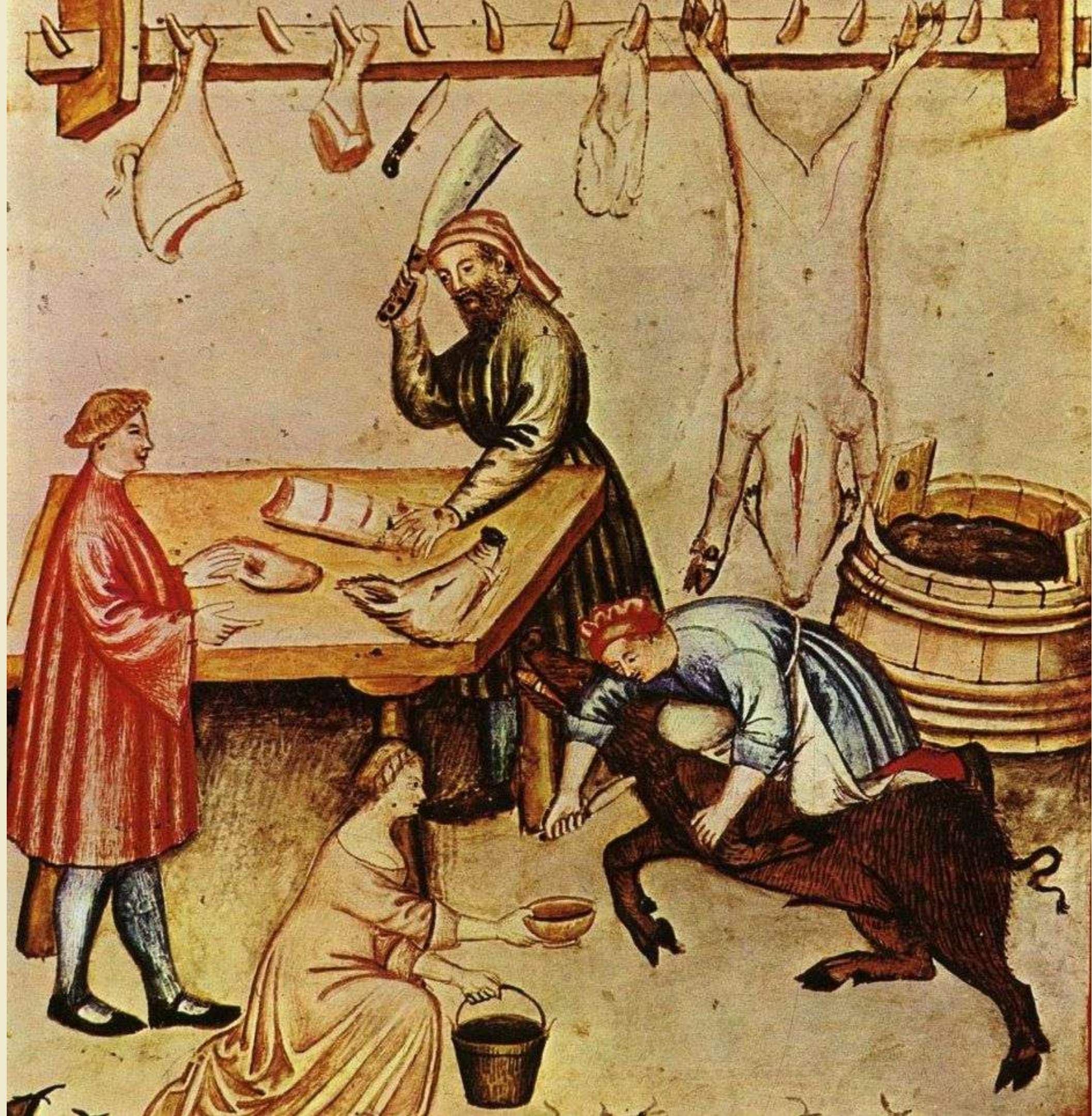


Polska historia kulinarna opiera się przede wszystkim o przekazy rodzimych kronikarzy i zagranicznych podróżników. Za pierwszą polską książkę kucharską powszechnie uważa się wydaną w Krakowie w 1682 roku „Compendium ferculorum, albo zebranie potraw”, pióra Stanisława Czernieckiego.



Dawna kuchnia polska była oparta na prostych potrawach złożonych z kilku składników.

Na stołach gościły przede wszystkim płody rolne, takie jak proso, żyto czy pszenica, różnego rodzaju kasze, a także owoce, zioła i przyprawy oraz mięso zwierząt dzikich i hodowlanych. Dawna kuchnia Polska cechowała się wysoką kalorycznością i obfitym wykorzystaniem soli. Dania zapijano piwem i miodem pitnym.



Kuchnia polska uległa wyraźnej zmianie w 966 roku, gdy Mieszko I przyjął chrześcijaństwo.

Doświadczenia innych ludów, które przyjmowały chrzest dowodzą, że jego przyjęcie było dla krajów z północy czy wschodu Europy szokiem gastronomicznym.

Ludzie, którzy przez setki lat zajadali słoninę, mleko, kaszę, czasem dziczyznę, nagle dowiedzieli się, że przez prawie pół tygodnia: w piątek, środę i sobotę, muszą zachowywać post; że muszą jeść ryby.

Do jadłospisu wraz z transformacją wyznaniową weszły również:

- wino
- oliwa
- białe pieczywo

Były to produkty luksusowe, jednak ich związek z kulturą śródziemnomorską, a co za tym idzie - z chrześcijaństwem - był nierozdzielny. Bez nich nie można było odprawić mszy świętej ani sakramentów, stąd ich obecność w kuchni polskiej stała się obowiązkowa.



Jak wyglądał jadłospis Księcia Mieszka I?

Dzięki pracy archeologów udało się odtworzyć jadłospis Mieszka I. Jak się okazuje, daleko mu było do diety wegetariańskiej. Choć post w Średniowieczu był znacznie bardziej surowy niż obecnie – wykluczał bowiem spożycie nabiału – do menu wprowadzono ryby. Na książęcy stół prosto z Bałtyku przywożono śledzie. Ryby słodkowodne potawiano z jeziora Lednica, na którym władca miał swój dwór, a konkretnie na wyspie zwanej Ostrowem Lednickim. W dni nieobjęte postem dworskie uczyty obfitowały w mięso zwierząt, takich jak jelenie, żubry, sarny i ptactwo. W książęcej kuchni królowały także kasza i groch, którym towarzyszyły potrawy z pszenicy i prosa.



Biesiady u Chrobrego

Biesiady zwykle związane były ze świętami, uroczystościami rodzinnymi lub przyjmowaniem darzonych szacunkiem gości. Najwcześniejszym przykładem tego typu opisanej uczyty było przyjęcie wydane podczas Zjazdu Gnieźnieńskiego, które wywarło wrażenie na cesarzu Ottonie III.

Gall Anonim opisywał:

Przygotował [Bolesław Chrobry] na przybycie cesarza przedziwne cuda (...) urządzając podczas trzech dni (...) prawdziwe królewskie i cesarskie biesiady.

Same potrawy zapewne nie różniły się znacząco od tych serwowanych na stołach Mieszka I. Wiadomo, że codziennie na stołach królewskich Chrobrego gościli mięsiwa, ryby i ptactwo.



Średniowieczny dwór królewski

W Krakowie do lokacji miasta w 1257 dieta nie ulegała większym modyfikacjom. Uprawiano śliwę, czereśnię i wiśnię. Do najpopularniejszych zbóż należały owies, proso, jęczmień i żyto. Podstawą diety była bezapelacyjnie kasza.

Do tego raczono się polewkami przyrządzanymi ze szczawiu i komosy oraz sałatkami z roślin. Leczone się ziołami: rumiankiem, dziurawcem, makiem oraz chmielem, a nawet syropami na kaszel.

W XII-XIII w., dzięki upowszechnieniu zboża i młynów, chleb znalazł się także na stołach warstw biedniejszych. Był wyznacznikiem zamożności: bogaci spożywali biały chleb, bułki i ciasta, biedni zaś jedli chleb z mąki razowej i jęczmienia bądź owsa.



Nowe kontynenty, nowe produkty spożywcze

Wraz z odkryciem przez Krzysztofa Kolumba Ameryki w 1492 roku do Europy przybyły ziemniaki. Warto jednak zaznaczyć, że w polskim jadłospisie powszechnie zadomowiły się dopiero w XIX wieku.

Na staropolskim stole w XV wieku można było znaleźć chleb na zakwasie, mięsa, ryby, grzyby, jaja, miód, mleko i nabiał, olej lniany i konopny, a także owoce, w tym leśne, jabłka, śliwki i wiśnie. Z warzyw jadano ogórki, rzepę, kapustę, groch, bób, soczewicę i cebulę.



Kulinarne zasługi Bony

W 1518 roku żoną króla Zygmunta Starego i jednocześnie królową Polski została Bona Sforza. Zawdzięczamy jej m.in. rewolucję w polskiej kuchni. Bona tak bardzo była przyzwyczajona do włoskich potraw, że nie chciała z nich rezygnować po przeprowadzce do Polski. Wraz z przybyciem królowej na stołach pojawiły się nowe warzywa, nazywane do dziś włoszczyzną: marchew, pietruszka, seler i por.

Stopniowo Bona sprowadziła do Polski także pomidory, brokuły, kalafior, sałatę czy szpinak.

To także Bonie zawdzięczamy pojawienie się w kuchni polskiej makaronu i przypraw korzennych, a także popularyzację wina, które wyparło z czasem miody pitne.

Za sprawą Bony na dworze polskim pojawiły się także widelce.



Kuchnia barokowa

Dzięki rękopisowi wydanemu w 1686 roku o tytule „Moda” wiemy dokładnie, co pojawiało się na staropolskich stołach.

Były to w dużej mierze zapomniane już rośliny, takie jak berberys, czarny bez, ber (podobny do prosa), manna (zboże), barszcz zwyczajny. Wyjątkowym przysmakiem były galarety mięsne i rybne.

Na stołach gościły także polewki, czyli zupy, w tym słynna czarna polewka. Przyrządzana była z mięsów, kopru i juchy, czyli krwi zabitego zwierzęcia.

Dopiero od XVI wieku można było w Polsce posmakować cukru, który wcześniej był produktem egzotycznym, jednak jeszcze w 1648 roku za ćwierć kilograma trzeba było zapłacić aż 600 dzisiejszych złotych. W kuchniach dworskich i magnackich cukier stał się zatem synonimem luksusu, wypierając stopniowo miód.



Uczty magnackie

Stoły magnackie w XVIII wieku obfitowały w mięsiwa, przede wszystkim pieczone i gotowane. Królowały dziczyzna, drób i wołowina. Mięso było synonimem bogactwa. Oznacza to, że większa część społeczeństwa jadła mięso od święta, niekiedy zaledwie kilka razy w roku.

Dlatego najpopularniejsze produkty wciąż były oparte o zboża. Chleb wypiekano zwykle z mąki żytniej razowej, rzadziej pyłowanej. Sporą rolę odgrywały także podpłomyki i różnego rodzaju placki. Pieczywo pszenne gościło w najbogatszych domach.

W miastach pojawiły się luksusowe wypieki – pierniki i obwarzanki. W 1724 roku założono pierwszą w Polsce kawiarnię w Warszawie. W najbogatszych domach przyjęła się pitna czekolada, jako napój droższy nawet od kawy.

Poza tym jadano dużo klusek i kasz zbożowych, oraz znaczne ilości grochu. Jednym z popularniejszych warzyw była kapusta, którą przechowywano w wdołach (tzw. skałbunach) grubo wyłożonych gliną, słomą i liśćmi.

Podstawowym napojem było cienkie piwo (2-3%), jako że woda kojarzona była z praktykami ascetycznymi. W dodatku źródła wody były często skażone.



Kuchnia rozbiorowa

Okres niewoli narodowej odcisnął swoje piętno na kuchni i na stosunku do jedzenia. Po raz pierwszy niektórzy przedstawiciele stanu szlacheckiego doświadczyli, czym jest głód. W związku z tym biesiady magnackie przy suto zastawionym stole zaczęły ustępować prostym, lekkim i znacznie zdrowszym posiłkom spożywanym w niewielkim gronie.

Okres wojen Napoleońskich upowszechnił potrawy francuskie i włoskie, co sprawiło, że kuchnia ziemiańska zaczęła doceniać nie tylko obfitość, ale i sam smak.

Równocześnie kuchnia chłopska była wciąż bardzo skromna i uboga. Spożywano głównie potrawy zbożowe i roślinne, a także kluski, placki, podpłomyki i coraz częściej wypiekany raz w tygodniu chleb. Z warzyw jedzono zazwyczaj kapustę, groch i fasolę.



Rewolucyjny XIX wiek

Przez całe 19. stulecie kultura jedzenia w znacznej mierze zależała od przynależności stanowej i statusu materialnego. Chłopi wciąż jadali ubogo i monotennie. W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych do ich stałego jadłospisu dołączyły ziemniaki. Wcześniej, kojarzone z tradycją protestancką, nazywane były "jadłem heretyków".

Z czasem ziemniaki zaczęto wykorzystywać do produkcji wódki oraz do karmienia zwierząt. W drugiej połowie wieku pojawiła się kawa zbożowa.

Jeśli chodzi o dietę robotników, bazowała ona na jadłospisie chłopskim. Robotnicy spożywali jednak więcej mięsa, jaj, chleba białego oraz pili więcej kawy z mlekiem.

W bogatych domach mieszczańskich XIX wiek przyniósł modernizację kuchni jako pomieszczenia. W latach 30. miejsce dotychczasowych palenisk zaczęły zastępować tzw. kuchnie angielskie. Zapewniały wyższą temperaturę i pozwalały na wykorzystanie garnków o płaskim i szerokim dnie. Sprawiało to, że coraz częściej gotowano i smażono.

Także kuchnia ziemiańska w XIX wieku uległa transformacji. Zmieniła się forma potraw – stały się one lżejsze i zdrowsze. Niezmienne pozostało jedynie postrzeganie wspólnego posiłku jako jednego z najważniejszych rytuałów. Wciąż jadano mięsa z dodatkiem gęstych sosów, zupy i przyprawy korzenne. Na ziemiańskich stołach zagościły warzywa i owoce egzotyczne, przeważnie jednak jako element dekoracyjny.



Dwudziestolecie międzywojenne

W dwudziestoleciu międzywojennym jadano ciężkostrawnie. Królowały kaloryczne potrawy, dania mączne i grzyby.

Repertuar produktów używanych w kuchni był dosyć wąski: dania miały być proste, ale pożywne. Kwestia zdrowego jedzenia nie zaprzętała umysłów naszych przodków – duże ilości tłuszczu i białka zwierzęcego były na porządku dziennym.

Wciąż zachodziły spore różnice między kuchnią chłopską a mieszczańską. Podczas gdy bogaci jadali dziczyznę, ryby i raki, kuchnia na wsi wyglądała tak samo, jak sto lat wcześniej. Jadano ziemniaki, bób, kapustę, kasze, białe sery i kluski, okazjonalnie pierogi. Potrawy popijano wodą lub mlekiem.



***Kulinarne rozwarstwienie społeczne
zniwelowała dopiero II wojna Światowa***