

HALINA MAKAŁA

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

TRADYCJE W KUCHNI POLSKIEJ JAKO ATRAKCJA DLA TURYSTÓW

POLISH TRADITIONS IN KITCHEN AS A PLACE FOR TOURISTS

Wprowadzenie

Obserwowane w ostatnich latach rosnące zainteresowanie żywnością różnych grup narodowościowych, kulturowych, religijnych i społecznych jest wynikiem popularyzacji turystyki, ruchów migracyjnych ludności oraz komunikacji międzyludzkiej. Popularyzacja dokonuje się poprzez rozwój środków masowego przekazu, jak radio, telewizja, internet¹.

W wyniku rozwoju turystyki oraz ruchów migracyjnych ludności następuje przenikanie do tradycyjnej kuchni narodów pierwiastków z kuchni regionalnych, a więc potraw, składników potraw, przypraw, jak również sposobów przyrządzania. Żywnienie i usługi gastronomiczne zajmują istotne miejsce w każdej formie turystyki. Szacuje się, że 10–15% ogółu turystów to osoby zainteresowane wyłącznie dobrą, autentyczną, tradycyjną czy regionalną kuchnią. Z tego punktu widzenia dziedzictwo kulinarne, rozumiane jako tradycyjne produkty i potrawy oraz kultura stołu, powinno być wykorzystane jako element promocji kraju i poszczególnych regionów, oferowane jako atrakcja turystyczna.

Kuchnia oznacza charakterystyczny dla danego narodu lub regionu dobór surowców i produktów, sposób przygotowania z nich potraw oraz sposób konsumpcji tych potraw. Kuchnia odgrywa ogromną rolę w promocji każdego regionu ze względu na swoją różnorodność, specyficzność typowych dla danego regionu produktów żywnościowych i potraw. Smak narodowej kuchni to nie tylko sposób przyrządzenia i przyprawienia dań, forma ich podania, ale także jakość i smak produktów, z których powstały potrawy. W dzieciństwie i w okresie młodości stały kontakt z określoną kuchnią wykształca i utrwala przyzwyczajenia i upodobania, które są kultywowane w dorosłym życiu, także przez emigrantów i imigrantów po ich osiedleniu się na stałe w kraju. Turyści chętnie podróżują do miejsc o innych zwyczajach kulinarnych, znajdujących się poza miejscem ich zamieszkania. Chętnie również powracają do miejsc rodzinnych w poszukiwaniu wspomnień, odtworzenia zapamiętanych smaków i zapachów wyniesionych w dzieciństwie z domu.

¹ G. Jaworska, *Charakterystyka żywności dla grup narodowościowych, religijnych i społecznych*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2007, 50 (1), s. 125–134.

Dobra kuchnia potrafi przyciągnąć smakoszy z całego świata, dlatego też z roku na rok coraz większym zainteresowaniem wśród turystów cieszą się wyjazdy, gdzie jedzenie i napoje stają się głównym powodem podróży w wybrane miejsce. Zainteresowania te coraz częściej mają także wpływ na osobisty rozwój turystów oraz przyczyniają się do poprawy ich statusu społecznego i rozszerzenia kapitału kulturowego. Dla turystów wyzwaniem staje się zestawienie jedzenia, napojów i kultury w pełne doświadczenie turystyczne, które będzie oryginalne i wiernie odzwierciedlające lokalne, wyjątkowe smaki poszczególnych krajów. Turystyka kulinarna więc nie tylko satysfakcjonuje osoby ją uprawiające, ale może być także ważnym czynnikiem rozwoju lokalnego.

W ostatnim czasie upowszechniane jest pojęcie „turystyka kulinarna”. Jest ona elementem turystyki kulturowej. Osoby uprawiające tę formę turystyki poszukują nie tylko doznań smakowych. Czynnikiem decydującym o atrakcyjności kulinarnej regionu lub miejscowości są także: odmienność, różnorodność, wierność tradycji i religii². Polska wpisuje się na tę listę i przedstawia coraz to bogatszą ofertę, dostępną dla różnych grup turystów.

Każdy kraj, region ma swoją charakterystyczną kuchnię, ulubione potrawy i dania serwowane szczególnie turystom, by przybliżyć im niepowtarzalny klimat i panującą atmosferę odwiedzanego regionu. Polska odbierana jest jako kraj bardzo gościnnie, otwarty i ciepły, choć niepozbawiony kontrastów. Każdy naród jest dumny z własnej kuchni i zawsze do niej wraca, pomimo rozmaitych, wciąż zmieniających się zaleceń i trendów żywieniowych.

O kuchni polskiej, która słynęła w wykwintnych dań, znamienitych kucharzy i pięknej zastawy, pisano już od najdawniejszych czasów. Chciałabym w tym miejscu przytoczyć opinię o kuchni staropolskiej cudzoziemca, Anglika. Anglicy nie słynęli z wyrafinowanego smaku w przeciwieństwie do Francuzów czy Włochów. George Burnett, pastor, pisarz i nauczyciel, przebywał w domu Zamoyskich pod koniec XVIII w. Po powrocie do rodzinnego kraju, w Londynie w 1807 r. wydał z tego okresu wspomnienia zatytułowane *View of the Present State of Poland*:

Każdy obiad czy wieczerza w Polsce zaczynała się od zupy i wielkich porcji sztuki mięsa, którą się jadło bez jarzyn, tylko z chlebem. Często spożywano rostbef, który podawano z ciepłym sosem cebulowym. Następnie podawano kiszoną kapustę lub kartofle, nie będące w powszechnym użyciu (zadomowiły się w Polsce dopiero po 1918 roku), pokrojone i obsmażone, z purée z przysmażanej marchewki. Jarzyny w Polsce stanowiły danie samo w sobie, groszek jadano nie z pieprzem, ale z cukrem. Kolejnym daniem była dziczyzna, zwykle sarna, z sałatą. W miarę upływu czasu podczas obiadu pojawiały się dania lżejsze, jak drób, często serwowany z sałatą. Polacy prawie obywają się bez soli, bez soli jadano drób, jajek, ryby (najpopularniejszy był szczupak), sałatę. Polacy jadaliby więcej od Anglików³.

² T. Jędrzyak, *Turystyka kulturowa*, PWE, Warszawa 2008, s. 90–91.

³ M. Lemnis, H. Vitry, *W staropolskiej kuchni*, Interpress, Warszawa 1976, s. 171–175.

Zwyczaje żywieniowe w Polsce

Z ekonomicznego punktu widzenia zachowania żywieniowe mogą być traktowane jako zachowania konsumpcyjne. Ta teoria ma swoje odzwierciedlenie w klasyfikacji takich czynników, jak:

- biologiczne i ekologiczne – uwzględniając wpływ fizjologii człowieka na jego potrzeby i zachowania żywieniowe (wiek, wzrost, waga, sprawność fizyczna) oraz wpływ środowiska rozumianego jako miejsce (region) zamieszkania, unifikacja poziomów i stylów życia sprawiła, iż Europejczycy żywią się w relatywnie podobny sposób;
- ekonomiczne – związane z dostępnością żywności, dochodami gospodarstw domowych, poziomem cen artykułów spożywczych; wydaje się, iż czynniki ekonomiczne mogą być powiązane z modelowaniem zachowań konsumpcyjnych – przyjmowaniem wzorca „tak jak inni”;
- demograficzne i społeczne – uwzględniające fakt, że zachowania żywieniowe występują w przestrzeni społecznej gospodarstw domowych i powinny odpowiadać na potrzeby poszczególnych członków rodziny związane z wiekiem, płcią, strukturą wolnego czasu, czy też aktywnością zawodową;
- kulturowe – w tym kontekście można wymienić zwyczaje i tradycje związane z poczuciem przynależności narodowej i regionalnej; wydaje się, iż kulturowe uwarunkowania zachowań konsumpcyjnych (żywieniowych) mogą mieć znacznie mniejsze znaczenie współcześnie⁴.

Zwyczaje i oryginalne, tradycyjne regionalne surowce i potrawy są elementem uatrakcyjniającym pobyt turystów. Wiele z nich jest związanych z kuchniami regionalnymi. Kuchnia polska nie jest jednorodna. Na zróżnicowanie regionalne tej kuchni miały wpływ inne kultury i narody, wydarzenia historyczne, tempo rozwoju gospodarczego regionu, dostępność naturalnych zasobów, możliwość uprawy ziemi i hodowli zwierząt, sposób gospodarowania i wytwarzania żywności, lokalne tradycje, temperament, legendy i zwyczaje ludowe, obyczaje i obrzędy związane z religią, rytuały i ceremonie związane z przygotowaniem i spożywaniem posiłków, tradycyjna gościnność. Produkty regionalne zawdzięczają swój szczególny charakter przede wszystkim metodom ich wytwarzania, z których słynie dany region, i składnikom użytym do produkcji oraz tym czynnikom środowiska naturalnego, które mają niejednokrotnie zasadniczy wpływ na jakość miejscowych wyrobów⁵.

Na przykład obecny kształt polskich kuchni regionalnych jest wynikiem:

- dostępu do naturalnych zasobów, co z kolei jest uzależnione od położenia geograficznego;
- oddziaływania kuchni narodów sąsiadujących z poszczególnymi regionami;
- wpływu kuchni obcych narodów, co bezpośrednio było związane z różnym stopniem rozwoju gospodarczego poszczególnych regionów – kontaktami handlowymi, migra-

⁴ C. Bywale, L. Rudnicki, *Podstawy ekonomiki konsumpcyjnej*, Wyd. AE, Kraków 1999, s. 38–54.

⁵ J. Berndt-Kostrzewska, *Kuchnie różnych narodów*, Format-AB, Warszawa 2001.

cjami ludności itd. oraz kuchni zaborców – austriackiej, niemieckiej, rosyjskiej, a także żydowskiej;

- zachowania i kultywowania tradycji oraz zwyczajów związanych z żywieniem.

Wśród kuchni narodowych Polskę reprezentuje kuchnia staropolska, która wyróżnia kraj na tle innych. Obecnie coraz większą popularność zyskują potrawy dawnej kuchni. Kuchnia ta opiera się na przepisach przodków i kultywuje regionalne tradycje.

Istotnym elementem kuchni staropolskiej było bogactwo przypraw zarówno pochodzenia rodzimego, jak i zagranicznego: jałowiec, kminek, majeranek, mięta, szałwia, rozmaryn, a także pieprz, imbir, cynamon, szafran, papryka. Charakterystyczne dla staropolskiej kuchni były potrawy z kasz i mąki, jak również warzyw takich jak: kapusta, kalafior, brokuły, cebula, fasola, szparagi, rzepa, pasternak, marchew, bób, dynia. Warzywa gotowano w osolonej wodzie i polewano rozpuszczonym masłem z dodatkiem tartej bułki. Z surowych warzyw przygotowywano różne surówki, np. z marchewki, kiszzonej kapusty i kiszonych ogórków. Bardzo popularnym warzywem była kapusta przygotowywana na wiele sposobów, m.in. jako bigos. W staropolskiej kuchni nie brakowało potraw z ryb, grzybów oraz nabiału⁶. Niemniej na przełomie dziejów menu było uzależnione od statusu społecznego i majątności gospodarzy.

Potrawy mięsne należały do pańskich przysmaków. Mięso było przede wszystkim pieczone. Wśród mięs dominowała dziczyzna, a sztuka kulinarna przeplatała się ze sportem i rozrywką – z polowaniami. Mięso przygotowywano na setki sposobów. Bardzo popularne były zrazy, bite, siekane, zawijane, o różnych wielkościach. Z mięsa i ryb przygotowywano paszety. Pieczone były w bardzo ozdobnych formach, dekorowane marynatami, pokrywane auszpikiem i podawane pod galaretą. Wyroby te podawano na ciepło i na zimno, pieczono w ciastach drożdżowych, kruchych i francuskich. Najpopularniejszym w Polsce gatunkiem ubojowym od wieków były świnie, hodowane głównie w województwie lubelskim, Wielkopolsce, Polsce Centralnej, na Mazurach oraz Podlasiu. Z mięsa wieprzowego produkowano wędzone wędliny (szynki, kielbasy, kindziuki, boczki, żeberka), tłuszcze (słoninę, smalec, podgardle, sadło), podroby przeznaczano do produkcji paszтетówek, kiszek oraz salcesonów. Używano również mięsa wołowego i cielęcego, głównie na Mazurach i Żuławach. Wołowina była obowiązkowym elementem jadłospisów weselnych. Tradycyjnym mięsem na terenach podgórskich i górskich była baranina i jagnięcina. W najbogatszych gospodarstwach domowych podawano dziczyznę – dziki, zające, kuropatwy oraz sarny. Kury ubijane były rzadko, ewentualnie na rosół dla chorych. W wykwintnej kuchni polskiej używano kaczek i gęsi (szczególnie w Wielkopolsce i na Pomorzu), perlic, indyków oraz kapłonów.

W polskich domach powszechnie wykorzystywano również dziko rosnące rośliny oraz dary runa leśnego. Szczaw dziki, lebioda i komosa jadane były w czasie nieurodzajów. Używano również bzu dzikiego (do wyrobu marmolad), soku brzozonego – tzw. oskoły (szczególnie na Podlasiu i Kurpiach), jałowca jako przyprawy oraz dodatku przy produkcji

⁶ M. Lemnis, H. Vitry, op. cit.

piwa, a także dzikiej róży, głogu, ziół leczniczych i przypraw (kmin, majeranek, szałwia, mięta, gorczyca, lubczyk), które z czasem zaczęto uprawiać w przydomowych ogródkach. Z runa leśnego pozyskiwano m.in. grzyby, orzechy laskowe, borówki, jagody, poziomki, maliny, owoce tarniny.

Zupy bardzo popularne i znane w kuchni polskiej, ponad 200 rodzajów, chętnie jadane są obecnie w stylowych karczmach i restauracjach – nawiązujących do tradycji. Należą do nich: barszcze, rosoly, krupniki, kapuśniaki, żur, czernina, polewki⁷.

Polska kuchnia to również niezliczone ilości ciast: pierników, serników, jabłeczników, ciast z owocami, tortów, chrustów, pączków. Ciasta stanowiły nieodzowny element spotkań przy stole – zarówno okazjonalnych, jak i świątecznych. Charakterystycznym produktem polskim są miody, które z początku podbierano leśnym pszczołom. Pierwsze pasieki powstały w gospodarstwach na Kurpiach, Mazowszu, Górnym i Dolnym Śląsku oraz w Beskidzie Sądeckim. Miodu używano do słodzenia potraw, ciast (przede wszystkim pierników) oraz produkcji nalewek.

Kuchnia polska od wieków utożsamiała się z różną modą. Pozostałością po wpływach włoskich jest włoszczyzna: marchewka, pietruszka, seler i por. Warzywa te sprowadziła do naszego kraju królowa Bona. Popularne było również spożywanie ślimaków, które jadano już na sejmikach w XVI w. – ślimaków również sprowadzonych przez królową Bonę. Moda na ślimaki trwała do końca XIX w.

Polska kuchnia jest raczej kwaśna, ostra i słona niż pikantna⁸. Bardzo dużo potraw powstaje na bazie kapusty. Często jest to kapusta kiszona, z której robi się słynny polski bigos, natomiast liście kapusty faszeruje się mięsem i w ten sposób można uzyskać równie popularną i smaczną potrawę zwaną gołąbkami. Kwaskowe też są śledzie, cebula, kiełbasy, grzyby, ogórki kiszone i żytnie pieczywo. Mimo pewnych wspólnych cech kuchni polskiej należy pamiętać o specyfice kulinarnej danego regionu.

Polska jest uważana za jeden z najbardziej katolickich krajów w Europie, dla polskiego społeczeństwa bowiem bardzo ważną rolę odgrywa religia, w tym także fakt, iż większość świąt ma charakter religijny. Ludzie często łączą swoje życie z kalendarzem świątecznym.

W Polsce post został wprowadzony w XVIII w.⁹ Zabraniał w dni postne spożywać mięsa, mleka, serów, masła i jaj. Zamiast nich używano oliwy i olejów, a zamiast mięsa jedzono ryby. W Polsce wyróżnia się trzy rodzaje postów. Są to: post ścisły, który obowiązuje w Wielki Piątek, Środę Popielcową oraz w Wigilię Bożego Narodzenia (zakazane jest wtedy jedzenie mięsa, a w ciągu dnia można zjeść jeden posiłek do syta i dwa małe), post zwykły, który obejmuje każdy piątek roku liturgicznego (nie można wtedy spożywać mięsa i wyrobów mięsnych), oraz trzeci post wyróżniony w prawie kanonicznym – post eucharystyczny, podczas którego nie wolno niczego jeść godzinę przed przyjęciem komunii.

Przed najważniejszymi świątami dla katolików – Wielkanocą – następuje Wielki Post. Jest to czas, w którym katolicy przygotowują się do najradośniejszego święta, czyli dnia

⁷ M. Bogucka, *Staropolskie obyczaje w XVI–XVII wieku*, PWN, Warszawa 1994.

⁸ H. Kalinowska, *Kuchnia środkowej i wschodniej Europy*, Warszawa 2000.

⁹ H. Szymanderska, *Na polskim stole. Przepisy i tradycje szlacheckie*, Warszawa 2005, s. 19.

Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, poprzez 40-dniową pokutę. Najważniejszą zasadą tego czasu jest przestrzeganie wstrzemięźliwości. Post ten rozpoczyna się od Środy Popielcowej i trwa 40 dni. Podczas tych dni nie należy spożywać mięsa, a w Wielki Piątek i Środę Popielcową trwa post ścisły.

Według dawnych tradycji wielkopostnych chleb należało smarować powidłami bez masła lub namoczyć w oliwie. W czasie Wielkiego Postu jadło się śledzie bez śmietany i piło kawę bez cukru. Jedynymi słodyczami były ciastka zwane wiekuistymi, gotowe do spożycia po pół roku od ich upieczenia.

Postne dni poprzedza tłusty czwartek, który jest ostatnim dniem, w którym można zjeść syto i tłusto. W tym dniu odstępuje się od przykazania nieumiarkowania w jedzeniu i picciu. Charakterystyczne produkty, które spożywa się w tym dniu, to smażone w głębokim oleju pączki i faworki. Mięso, którego podczas postu nie można było spożywać, zastępowano grzybami – grzyby dodawano do pierogów, do tradycyjnego bigosu dodawano grzyby lub groch.

Świętem, które w polskiej tradycji zajmuje bardzo ważne miejsce, jest Boże Narodzenie. Szczególna atmosfera panuje w Wigilię. Z tym dniem związanych jest też najwięcej obrzędów, obyczajów i wierzeń. Wigilia to jedno z najbardziej rodzinnych polskich świąt. W dawnej Polsce Wigilia Bożego Narodzenia uważana była za dzień, którego przebieg miał decydować o całym roku. Należało zatem przeżyć go w zgodzie, spokoju i okazywać sobie największą życzliwość. Podobnie jak i dziś, od wczesnego świtu trwały przygotowania do wigilijnej kolacji. Wszystkie prace gospodarskie musiały być zakończone przed zapadnięciem zmroku, przed wieczerzą, która była i jest dotychczas najważniejszym momentem obchodów wigilijnych.

Wieczerzę wigilijną, którą tradycyjnie rozpoczyna się wraz z pojawieniem pierwszej gwiazdy, poprzedza wspólna modlitwa, odczytanie fragmentu Ewangelii o narodzinach Jezusa. Później następuje dzielenie się opłatkiem, świętym chlebem, na znak pojednania, miłości, przyjaźni i pokoju. Towarzyszy temu wzajemne składanie życzeń.

Polska wieczerza składa się wyłącznie z dań postnych. Najczęściej przyrządza się 12 dań, bo tyle jest miesięcy roku lub – według innej interpretacji – bo tylu apostołów poszło za Chrystusem. Rzadko jednak liczy się skrupulatnie kolejne dania. Im jest ich więcej, tym większy dostatek zapanuje w nadchodzącym roku. Każdej potrawy należy przynajmniej skosztować. Wywodzi się to z odwiecznej tradycji nakazującej szacunek płodom ziemi i przygotowanym z nich pokarmom. Po kolacji w wielu domach rozpoczyna się wspólne kolędowanie. Wieczerza wigilijna kończy się zwykle udziałem w pasterce, uroczystej mszy o północy.

Obecna wieczerza wigilijna jest bardzo obfita i urozmaicona. Najczęściej jada się barszcz grzybowy lub barszcz czerwony z buraków z uszkami (koniecznie z grzybowym nadzieniem), zupę grzybową, potrawę postną z kapusty (np. kapustę z grzybami czy pierogi z kapustą i grzybami), kluski z makiem na słodko, ciasta, owoce, orzechy i inne słodkie oraz kompot z suszonych śliwek, gruszek, jabłek.

Głównym daniem są ryby. Kuchnia polska słynie z przyrządzanych na wiele sposobów dań rybnych: zup, sałatek śledziowych, ryb w sosie, śmietanie, galarecie, pieczonych,

smażonych i gotowanych. Tradycyjnym przysmakiem jest karp lub szczupak w szarym sosie z dodatkiem warzyw, migdałów, rodzynek, korzeni, wina czy piwa.

Na świątecznym stole nie może zabraknąć ciast i deserów, przede wszystkim strucli makowej, miodowych pierników i deseru z przyrządzanego na słodko maku z miodem i bakaliami, podawanego z kruchymi ciasteczkami, które niegdyś nazywano łamańcami lub kruchalcami. Do najdawniejszych jadanych w Polsce potraw wigilijnych należy kutia, przygotowana z maku, ugotowanej pszenicy z dodatkiem miodu i bakalii.

Uważa się, że polska kuchnia narodowa została finalnie ukształtowana w XIX w. Wpływ na jej charakter miały staropolskie obyczaje kulinarne i wpływy obcych narodów. W okresie rozbiorów Polski tradycje w zaborze austriackim, rosyjskim i pruskim uległy zróżnicowaniu. W tradycji polskiej uznawano, że w czasie świąt zarówno na stołach chłopskich, jak i pańskich powinny być obecne w dużych ilościach dania odświętne, bogate, niecodzienne. Tradycje wielkanocne i bożonarodzeniowe obejmowały również spożywanie określonych potraw. Gotowe przetwory i konserwy pojawiły się w polskich sklepach na przełomie XIX i XX w. Wcześniej dania przyrządzano z surowców, bez wspomagania ich przygotowywania półproduktami. Na nabywanie przetworów mogły pozwolić sobie jedynie zamożniejsze klasy społeczne. Po II wojnie światowej rozwój transportu umożliwił import owoców i warzyw z południa Europy. Późniejszy rozkwit polskiej gastronomii i coraz większa dostępność produktów do przyrządzania tradycyjnych dań sprawiły, że ich obecność upowszechniła się w codziennym jadłospisie Polaków i jest atrakcją dla turystów¹⁰.

Konsumenci często nie są świadomi, że wyżej wymienione produkty są od wieków spożywane i produkowane na ziemiach polskich, stanowią niepodważalne dziedzictwo kulturowe całego narodu, a ich wytwarzanie to szansa dla polskich producentów rolnych ze wszystkich regionów, na których możliwe jest ich wytwarzanie. Kulturowanie tradycji i kuchni narodowej to właściwy sposób na popularyzację polskiej kultury i atrakcyjności turystycznej, jak i skuteczną promocję kraju na rynkach turystycznych Europy i świata.

Polskie kuchnie regionalne

Ujednoczenie smaków i zapachów oraz masowa produkcja żywności przyczyniły się do tego, że konsumenci zaczęli poszukiwać zupełnie nowych wrażeń smakowych lub zapachowych albo chcieli wrócić do smaków przypominających im dzieciństwo. Bezpieczeństwo żywności oraz wysoka jakość jedzenia zaczęły nabierać większego znaczenia. Produkty zakupione na targu czy potrawy z agroturystycznych gospodarstw mają odmienny smak, co jest czynnikiem, który powoduje, że są one uznawane za wyjątkowe specjały. Regiony do dziś zachowały swoje odrębne potrawy oraz żywieniowe tradycje, których nie spotkamy nigdzie indziej. Największy tradycjonalizm można zaobserwować podczas rodzinnych uroczystości bądź świąt, kiedy to przyrządzane są potrawy pracochłonne oraz wystawne. Najistotniejszym elementem promocji regionu są produkty oraz kuchnia,

¹⁰ M. Łebkowski, *Najlepsze z najlepszych przepisy kuchni polskiej*, Prószyński i S-ka, Warszawa, 2003, s. 6–7.

osadzona głęboko w historii, która ma korzenie w obyczajach oraz tradycji i stanowi o atrakcyjności turystycznej¹¹.

Kuchnia regionalna jest istotnym elementem kultury ludowej, kształtowana była przez wieki. Cechuje ją oryginalność, wieloletnie tradycje, dostępność głównie w rejonie, z którego pochodzi. Potrawy regionalne przygotowywane są według tradycyjnych receptur, przekazywanych z pokolenia na pokolenia. Do ich przygotowywania wykorzystuje się produkty charakterystyczne dla regionu, pochodzące z lokalnych upraw i hodowli. Dzięki temu dania mają specyficzne walory smakowe, niespotykane w innych częściach kraju¹². Odmienność kuchni regionalnej ukształtowała się dzięki wykorzystywaniu cech lokalnych, takich jak: środowisko przyrodnicze, migracje ludności, położenie względem dużych miast, wpływy innych kultur i tradycji danego regionu, wierzenia, kult, obyczaje, religie i historia. Ograniczenia spowodowane sytuacją materialną w różnych częściach kraju zmusiły ludność do spożywania jedynie dostępnych tam produktów. Sposoby ich urozmaicenia są obecne i popularyzowane w regionach, w których powstały, co przyczynia się do regionalizacji kuchni narodowej.

Lokalna, tradycyjna i regionalna kuchnia staje się sama w sobie atrakcją turystyczną. Turyści, poza degustacją i spożywaniem potraw regionalnych, poznają lokalne sposoby przyrządzania, doprawiania i podawania tych potraw. Powoduje to zwiększenie ich zainteresowania kulturą i historią całego regionu.

Można zatem stwierdzić, że bogate dziedzictwo kulinarne kuchni regionalnych w Polsce stało się poszukiwanym przez nabywców produktem turystycznym. Produkcja i sprzedaż produktów tradycyjnych i serwowanie potraw regionalnych są olbrzymią szansą rozwoju dla mieszkańców i producentów związanych z miejscem wytwarzania danego wyrobu, miejscem pochodzenia surowca lub sposobem produkcji. Pozwala ona również wykorzystać wiedzę i znajomość tradycji. Coraz większe zainteresowanie konsumentów oraz producentów produktami regionalnymi powoduje, że większość regionów chce, aby ich produkty były zarejestrowane w ogólnoeuropejskim systemie chronionych nazw pochodzenia, a ilość tych wyrobów w Europie z dnia na dzień się powiększa. Powstają nowe inicjatywy promujące regionalne specjały, które stawiają sobie również za zadanie edukację osób w zakresie obowiązujących znaków jakości i ochrony środowiska¹³.

Polską kuchnię dzieli się na następujące regiony kulinarne: Beskidy, Pomorze i Kaszuby, Wielkopolska, Podhale, Śląsk, Galicja, Warmia i Mazury, Mazowsze, Kresy. Kuchnia jest jednym ze specyficznych produktów danego regionu, co ma wpływ na poprawę atrakcyjności turystycznej. Jest jednym z czynników zachęcających turystów do odwiedzenia danego miejsca i spróbowania produktów tradycyjnych. W wielu regionach do produkcji żywności wykorzystuje się podobne surowce. Specyfika kuchni regionalnej polega na

¹¹ http://br.wszia.edu.pl/zeszyty/pdfs/br30_10warminska.pdf [28.10.2015].

¹² D. Orłowski, M. Woźniczko, *Kuchnia regionalna jako walor turystyczny na Małopolskim Szlaku Architektury Drewnianej*, [w:] *Rozwój turystyczny regionów a tradycyjna żywność*, red. Z. Dolatowski, D. Kołożyn-Krajewska, Wyd. WSHiT, Częstochowa, 2009, s. 134–139.

¹³ M. Grębowiec, *Produkty regionalne i tradycyjne oraz ich rola w kreowaniu dziedzictwa narodowego*, „Zeszyty Naukowe WSTIJO w Warszawie. Turystyka i Rekreacja” 2012, z. 9 (1), s. 129.

ich wyjątkowej metodzie łączenia, stosowaniu innych technik kulinarnych, sposobie serwowania lub nazewnictwie. Potrawy w regionach różnią się więc od siebie. Wszystko to składa się na specyfikę i wyjątkowość tradycji kulinarnych danego regionu. Ze względu na szczególnie sposób wytwarzania i niepowtarzalne walory sensoryczne stają się one wizytówkami regionów.

Jedną z przyczyn ukształtowania się kuchni regionalnych była dostępność surowców i produktów. W poszczególnych regionach kraju uzależniona była od rozwoju rolnictwa, hodowli oraz zasobów naturalnych środowiska¹⁴. Na obszarach górskich uprawiano przede wszystkim owies, stąd popularność mąki owsianej, m.in. do przyrządzania placków. Rozwinięta była też hodowla owiec, co przyczyniło się do produkcji wielu rodzajów serów.

Produkcja wyrobów lokalnych nie wymaga obecności surowców importowanych. Ich regionalność polega na wykorzystaniu wyłącznie zasobów danego obszaru, a następnie dodaniu im lokalnej tożsamości, polegającej na ich identyfikowaniu z danym miejscem. Dzięki temu stają się symbolem regionu i pozostają w pamięci odwiedzających. W przypadku produkcji wyrobów spożywczych na skalę przemysłową konsument nie identyfikuje producenta czy miejsca pochodzenia produktu. W tym tkwi znacząca różnica między produktami regionalnymi a produktami spożywczymi dostępnymi w całym kraju. Związek między jakością żywności i turystyką odgrywa dużą rolę w rozwoju lokalnym. Wytwarzanie produktów z wykorzystaniem tradycyjnych metod produkcji, wywodzących się z wieloletnich tradycji, uznawane jest za gwarancję trwałości i jakości¹⁵.

Kuchnia regionalna jest jednym z rodzajów produktu turystycznego. Produkt to „wszystko to, co może być zaoferowane na rynku w celu przyciągnięcia uwagi, nabycia i użycia, co służy zaspokojeniu pragnienia lub potrzeby”, wszystko to, „co turysta kupuje i czym się zajmuje w miejscu pobytu turystycznego”¹⁶. Turyści, udając się w podróż, nabywają żywność w celu zaspokojenia potrzeb wyżywienia, ale również z powodu ciekawości, chęci poznania nowych smaków i elementów tradycji danego regionu. Żywność regionalna staje się produktem przyciągającym uwagę odwiedzających, powoduje u nich chęć zakupu, spróbowania i poznania sposobu przygotowywania.

Obecnie tradycyjna kuchnia chłopska poszerza ofertę licznych zakładów gastronomicznych. W pobliżu popularnych szlaków turystycznych powstaje coraz więcej barów, restauracji, karczm specjalizujących się w tradycyjnej kuchni. Ich funkcjonowanie polega nie tylko na oferowaniu dań codziennych i świątecznych, ale także na odpowiednim wystroju wnętrza, stosowaniu zastawy stołowej oraz ubioru personelu. Takie lokale cieszą się ogromną popularnością¹⁷.

Obiekty gastronomiczne specjalizujące się w serwowaniu dań kuchni regionalnej z reguły są zakładami należącymi do gastronomii indywidualnej. Nieliczne zakłady gastronomii

¹⁴ B. Markuza-Bieniicka, *Kuchnia regionalna wczoraj i dziś*, Watra, Warszawa 1978, s. 3–4.

¹⁵ A. Montari, B. Staniscia, *Culinary tourism as a tool for regional re-equilibrium*, „European Planning Studies” 2009, Vol. 17, No. 10, pp. 1463–1483.

¹⁶ A. Mikos v. Röhrscheidt, *Turystyka kulturowa. Fenomen, potencjał, perspektywy*, Wyd. GWSHM Milenium, Gniezno 2008, s. 154–161.

¹⁷ G. Cebrzyński, *Smaczno! That's Polish for bon appetit*, „Nation's Restaurant News” 2000, 02/21, 34, 8, 43.

systemowej, aby zwiększyć zainteresowanie turystów, wprowadzając do menu również dania lokalne, charakterystyczne dla lokalizacji restauracji¹⁸.

Podsumowanie

Pomimo iż przez stulecia wraz z przemianami społecznymi, kulturowymi zachodziły zmiany również w zwyczajach żywieniowych Polaków, do dziś istnieją potrawy, które wpięły się na stałe do naszego jadłospisu, tego codziennego, jak i świątecznego. W Polsce czas świąteczny to okres bardzo specyficzny. Na stołach pojawiają się wtedy potrawy charakterystyczne dla poszczególnych uroczystości. I tak, Święta Bożego Narodzenia będą się kojarzyć z karpem, śledziami, kapustą z grzybami, barszczem i słodkimi dodatkami, takimi jak np. struclę z makiem czy serem. Z kolei Wielkanoc to czas dla żuru, mazurków, bab wielkanocnych.

Dla turystów odwiedzających Polskę nadal atrakcyjny będzie bigos, kotlet schabowy z kapustą i ziemniakami, gołąbki czy zupy, takie jak rosół z makaronem i pomidorowa. Atrakcyjne jest również pójście do barów mlecznych, wcześniej bardzo popularnych, na placki ziemniaczane, pierogi czy naleśniki, których miejsce zajęły dziś bary z żywnością typu fast food. Najważniejsza jest atmosfera i życzliwość, z którą może się spotkać każdy turysta – z kraju i spoza jego granic.

Współcześnie wciąż trudno jest mówić o jednolitej kuchni. Jest ona w istocie bardzo zróżnicowana w poszczególnych częściach kraju. W ostatnich latach bardzo wyraźne jest odrodzenie kuchni regionalnej i dzięki temu potrawy dotychczas znane jedynie w kilku wioskach stają się znane w całym kraju, a nawet poza jego granicami. Jednak pomimo wpływów obcych narodowości nasza kuchnia zachowała swój specyficzny charakter. Te cechy sprawiają, że cieszy się ona uznaniem zarówno wśród Polaków, jak i obcokrajowców.

Bibliografia

1. Berndt-Kostrzewska J., *Kuchnie różnych narodów*, Format-AB, Warszawa 2001.
2. Bogucka M., *Staropolskie obyczaje w XVI–XVII wieku*, PWN, Warszawa 1994.
3. Bywale C., Rudnicki L., *Podstawy ekonomiki konsumpcyjnej*, Wyd. AE, Kraków 1999.
4. Cebrzyński G., *Smacznego! That's Polish for bon appetit*, „Nation's Restaurant News” 2000, 02/21, 34, 8, 43.
5. Eirinberg H., *One country, one menu. Strategy ignores regional tastes, leaves sales on the table on national chains*, „Nation's Restaurant News” 2008, 6/16, 42, 24, 26.
6. Grębowiec M., *Produkty regionalne i tradycyjne oraz ich rola w kreowaniu dziedzictwa narodowego*, „Zeszyty Naukowe WSTIJO w Warszawie. Turystyka i Rekreacja” 2012, z. 9 (1).
7. Jaworska G., *Charakterystyka żywności dla grup narodowościowych, religijnych i społecznych*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2007.
8. Jędrzyak T., *Turystyka kulturowa*, PWE, Warszawa 2008.

¹⁸ H. Eirinberg, *One country, one menu. Strategy ignores regional tastes, leaves sales on the table on national chains*, „Nation's Restaurant News” 2008, 6/16, 42, 24, 26.

9. Kalinowska H., *Kuchnia środkowej i wschodniej Europy*, Warszawa 2000.
10. Lemnis M., Vitry H., *W staropolskiej kuchni*, Interpress, Warszawa 1976.
11. Łebkowski M., *Najlepsze z najlepszych przepisy kuchni polskiej*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2003.
12. Markuza-Bieniecka B., *Kuchnia regionalna wczoraj i dziś*, Watra, Warszawa 1978.
13. Mikos v. Rohrscheidt A., *Turystyka kulturowa. Fenomen, potencjał, perspektywy*, Wyd. GWSHM Milenium, Gniezno 2008.
14. Montari A., Staniscia B., *Culinary tourism as a tool for regional re-equilibrium*, „European Planning Studies” 2009, Vol. 17, No. 10.
15. Orłowski D., Woźniczko M., *Kuchnia regionalna jako walor turystyczny na Małopolskim Szlaku Architektury Drewnianej*, [w:] *Rozwój turystyczny regionów a tradycyjna żywność*, red. Z. Dolański, D. Kołożyn-Krajewska, Wyd. WSHiT, Częstochowa 2009.
16. Szymanderska H., *Na polskim stole. Przepisy i tradycje szlacheckie*, Warszawa 2005.

Strony internetowe

1. http://br.wszia.edu.pl/zeszyty/pdfs/br30_10warminska.pdf [28.10.2015].

Streszczenie

W artykule przedstawiono tradycje i zmiany w zwyczajach żywieniowych w Polsce. Omówiono surowce i potrawy przygotowywane w Polsce na przykładzie kuchni staropolskiej. Podkreślono różnorodność kuchni regionalnych w Polsce, pomimo wykorzystania podobnych surowców, lecz przygotowanych w odmienny sposób, stanowiąc tym samym ciekawą ofertę dla turystów – zarówno krajowych, jak i spoza naszych granic.

Słowa kluczowe: tradycje kuchni Polskiej, kuchnia staropolska, kuchnie regionalne

Abstract

The article presents the traditions and changes in dietary habits in Poland. Raw materials are discussed and dishes prepared in Poland on the example of traditional Polish cuisine. It highlights the diversity of regional cuisines in Poland, despite the use of similar materials but prepared in a different way, thus providing an interesting offer for tourists both domestic and outside our borders.

Keywords: traditions of Polish cuisine, Old Polish cuisine, regional cuisines

NOTKA O AUTORCE

Dr inż. Halina Makala, Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie; zainteresowania naukowe: kuchnie narodowe i regionalne, dziedzictwo kulinarne w Polsce i na świecie, turystyka kulinarna, trendy w gastronomii i hotelarstwie; autorka i współautorka publikacji książkowych i artykułów w czasopiśmie naukowych z zakresu żywności i żywienia w turystyce, gastronomii.