

**dr inż. Anna Sieczko**  
Katedra Ekonomiki Edukacji,  
Komunikowania i Doradztwa  
Wydział Ekonomiczno-Rolniczy  
SGGW, Warszawa

## **Edukacyjny charakter polskich kuchni regionalnych**

### **Wstęp**

Kuchnia polska jest ważnym składnikiem dziedzictwa narodowego. Wiąże się to z faktem, że jadano zawsze, przede wszystkim dla zapewnienia istnienia i podtrzymania gatunku, ale również z okazji ważnych wydarzeń w życiu człowieka. Na kuchnię polską od zawsze miały wpływ obce kuchnie: włoska, francuska, żydowska, litewska, tatarska, turecka, rosyjska, niemiecka, węgierska czy czeska. Na spotkaniu organizowanym przez muzeum etnograficzne w Warszawie<sup>1</sup> pani Hanna Szymanderska<sup>2</sup> powiedziała „...bardzo wiele osób dużo więcej wie o sushi, risottach, kuskusach niż o polskiej kuchni. Bardzo dobrze się dzieje, że jednak modna staje się polska kuchnia, coraz bardziej stają się modne kuchnie regionalne. Mam nadzieję, że ten trend się umocni... Trzeba chronić polską kuchnię, przypominać polską kuchnię i chwalić się nią na zachodzie... . Francuzi ze swojej kuchni zrobili sztandar wielki i machają nim nad całym światem..., trzeba się umieć sprzedać a my chyba nie bardzo umiemy się sprzedać ...

Według starej tradycji kuchnie w Polsce można było podzielić na pięć kategorii:

- kuchnię ubogą,
- kuchnię podstawową,
- kuchnię średnią,
- kuchnię pańską,
- kuchnię luksusową.

---

<sup>1</sup> 26 maja 2007 r. z okazji Dnia Matki została zorganizowana impreza „Kuchnia mojej mamy” w Państwowym Muzeum Etnograficznym w Warszawie.

<sup>2</sup> Autorka wielu książek kucharskich, jak sama mówi o sobie jest „piszącą kucharką”. Ważną zaletą jej publikacji są zamieszczane we wstępie informacje etnograficzne oraz informacje ze źródeł zapomnianych oraz mało dostępnych (pamiętniki, dokumenty). Korzysta również z pomocy ODR, wykorzystując przepisy dostarczane przez gospodynie wiejskie.

Kuchnię ubogą reprezentowali biedni chłopci i biedota miejska. Kuchnię podstawową średnio zamożni chłopci, uboższa szlachta i uboższe mieszczaństwo. Kuchnię średnią – średnie stany. Natomiast kuchnię pańską bogatsza szlachta, duchowieństwo, chłopci i mieszczaństwo a kuchnię luksusową oligarchia świecka i kościelna. Najwięcej we współczesnej kuchni polskiej zaczerpnęliśmy z XIX wiekowej kuchni średniej i pańskiej. Przez wieki kuchnia polska opierała się na samowystarczalnym gospodarstwie szlacheckim czy chłopskim. W staropolskiej kuchni podstawę stanowiła dziczyzna, potrawy z grzybów, z kasz, klusek i przeróżnych polewek. Należy podkreślić, że słynęliśmy na całą Europę z przygotowywania ryb słodkowodnych. To była nasza silna strona. Wszyscy cudzoziemcy, począwszy od XVI a skończywszy na XIX wieku, chwalili polskie przygotowanie ryb. Dla przykładu podstawą kuchni wigilijnej był lin w śmietanie, karasie w sosie burakowym, karasie w czerwonej kapuście, sandacz z jajami czy szczupak na szaro (przyrządzony w sosie z krwi ryby, piernika, karmelu, wina i korzeni). Ryby słodkowodne były sporządzane na dziesiątki sposobów, a przyczyną takiej różnorodności były posty. W Polsce przestrzegane bardzo skrupulatnie. Było ich (w średniowieczu, ale zakorzeniły się mocno w polskiej kuchni) 192 dni rocznie, z tego 51 dni<sup>3</sup>, gdzie oprócz mięsa nie można było spożywać mleka, masła i jaj. W związku z tym rozwinęła się sztuka przyrządzania ryb, które można było jeść bez ograniczeń. Były to przeważnie ryby słodkowodne, chociaż lubiano również śledzie.

Obecnie w Polsce ryby przyrządza się bardzo prosto. Najczęściej smażymy, pieczemy lub podajemy w galarecie. Nie jada ich się tak często jak dawniej. Nawet osoby przestrzegające postu (obecnie około 54 dni w roku, z tego tylko 2 lub 3 dni postu ścisłego) spożywają częściej ryby morskie niż słodkowodne. Te ostatnie można nauczyć się na nowo włączać do jadłospisu. Wspaniałe przepisy zawierają liczne książki kucharskie dostępne na polskim rynku, zarówno współczesne jak i dawne. Lucyna Ćwierczakiewiczowa<sup>4</sup> podaje w swoich 365 obiadach 47 przepisów na sporządzenie dań z ryb słodkowodnych i raków<sup>5</sup>.

Z kuchni średniej i pańskiej do dzisiaj zostały nam pierogi - z różnym nadzieniem od słodkiego, poprzez warzywne do mięsnego. Zostały kasze obecnie doceniane przez dietetyków, według ich zaleceń powinno się je włączać jak

---

<sup>3</sup> K. Bockenhein: Przy polskim stole. Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2004, s. 13

<sup>4</sup> Najpopularniejsza autorka książek kucharskich, żyjąca w Polsce w latach 1829-1901

<sup>5</sup> L. Ćwierczakiewiczowa. 365 obiadów. KAW, Kraków 1985, s. 236-257

najczęściej do codziennego jadłospisu. Zostały dodatki z runa leśnego (grzyby, jagody) i różnego rodzaju kiszonki. Należy podkreślić, że kuchnia szlachecka czy też bogatego chłopstwa na co dzień nie była kuchnią wykwitną. Taką stawała się podczas różnych świąt i uroczystości.

Tradycje kuchni pańskiej i średniej zostały. Zapisane w tzw. "babcinych zeszytach", pieczołowicie strzeżone i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Są znakomite i żal aby zginęły. Powrót do regionalnej kuchni, wygrzebywanie starych przepisów, może odkryć przed nami uroki starej polskiej kuchni, dawno zapomnianej, która warta jest, aby ją przywrócić, a tym samym ocalić od zapomnienia.

### ***Kuchnie regionalne***

Najbardziej rozpoznawalną kuchnią regionalną w Polsce dla statystycznego Polaka jest kuchnia podhalańska. Bryndza podhalańska, oscypek, bundz, żytnica, kwaśnica to sztandarowe potrawy owej kuchni. Kuchnia ta jest też dobrze przedstawiona w źródłach pisanych. Wanda Czubernatowa podaje na przykład 20 przepisów na kwaśnicę.

Kuchnia pozostałych regionów Polski ma również wiele do zaoferowania. W niniejszej publikacji, główna uwaga zostanie skupiona na kuchni kurpiowskiej i kuchni podlaskiej. Podstawę metodologiczną do napisania tego podrozdziału stanowią swobodne wywiady udzielone przez Danutę Kostewicz (członka Związku Kurpiów), Ewę Krzyżewską (właścicielkę gospodarstwa agroturystycznego, gmina Łyse), Ewę Mitowską (twórczynię ludową z Podlasia zajmującą się kuchnią regionalną) i Dżennetę Bogdanowicz (właścicielkę gospodarstwa agroturystycznego Tatarska Jurta).

Puszcza Kurpiowska leży w dorzeczu środkowej Narwi. Ograniczona jest od wschodu rzeką Pisa, od południa rzeką Narwią, na zachodzie środkowym biegiem rzeki Orzyc, na południowym zachodzie przekracza dolny bieg rzeki Omulwi, a na północy sięga do dawnej granicy Prus Wschodnich. Mieszkańcy puszczy byli ludźmi wolnymi, bez podziału na poddanych i szlachtę.<sup>6</sup> Kurp miał prawo polować w królewskich lasach, prawo odłowu ryb w ciekach słodkowodnych, prawo podbierania miodu z barci. W porównaniu do chłopów z pozostałych regionów Polski, nie narzekał na niedostatek jedzenia. Po odebraniu przez cara prawa noszenia

---

<sup>6</sup> Ks. W. Jemielity: Osadnictwo Puszczy Kurpiowskiej. <http://kurpiowska.strona.pl>

broni przez Kurpów nastąpiło pogorszenie warunków bytowych w tym regionie. Sami mieszkańcy przyznają, że najgorsza bieda na Kurpiach była w XIX wieku. Głód powodował, iż niektórzy decydowali się na emigracje do Ameryki. Jednak wielu pozostało jak to mówią na tych „lichech psioskach”.

Kuchnia kurpiowska została dobrze opisana w źródłach etnograficznych przez Adama Chętnika, który to w 1946 roku w swojej pracy doktorskiej „Pożywienie Kurpiów, jadło i napoje zwykłe, obrzędowe i głodowe”, opisał produkty i potrawy kurpiowskie.

Obecnie wiele gospodyń prowadzących gospodarstwa agroturystyczne korzysta ze starych przepisów kucharskich. Na uwagę zasługuje fakt podkreślany wielokrotnie przez kurpiowskie gospodynie, że nie tylko sam przepis na potrawę jest istotny ale to wszystko co towarzyszy jej przyrządzeniu. Jedną z najistotniejszych rzeczy są surowce – muszą pochodzić z rodzimych gospodarstw, a nawet odmian endogenicznych. Następnie sposób podania i sposób przygotowania – najlepiej na kuchni węglowej opalanej drewnem, co dodaje potrawie niepowtarzalnego smaku i aromatu. Także sposób przechowywania żywności nadaje potrawie osobliwego smaku. Tradycyjne konserwowanie żywności: solenie, wędzenie, przechowywanie w piwnicach (ziemiankach) wpływa na niepowtarzalny smak potraw przygotowanych na Kurpiach. Potrawy kurpiowskie często powstawały w sposób niezamierzony. Gospodynie w trudnych warunkach ekonomicznych, poszukiwały dań prostych i nieskomplikowanych. Do takich dań na pewno należy rejbak (rajbak) czyli kluski z tartych ziemniaków z kaszą manną, barszcze czy kasze. Na Kurpiach nadzwyczajnie rodziła się gryka, dlatego podstawą kuchni kurpiowskiej była kasza gryczana, prażucha, kluski, racuszki, a nawet gryczane kołaczki. Charakterystyczną potrawą są kotlety gryczane przyrządzane z kaszy gryczanej, suszonych grzybów, cebuli z dodatkiem tymianku. Jak również kasza z bursztynkami. Przygotowana na bazie kaszy jaglanej i przypieczonych skwarek czyli bursztynków.

Do napoi najbardziej charakterystycznych dla tego regionu należy piwo kozicowe, którego powstanie mieszkańcy zawdzięczają atakowi zarazy. Aby zdobyć przychylność losu i zwalczyć zarazę, mieszkańcy postanowili nie pić alkoholu. Bazę dla tego napoju stanowią nasiona jałowca, miód i chmiel. Piwo to podaje się po 24 godzinach od sporządzenia, a więc jest to zbyt krótki okres aby wytworzył się alkohol. Jednak dawni Kurpie wprowadzili do nazwy człon piwo, aby w ten chociaż sposób napój mógł im się kojarzyć z alkoholem. Nazwa pozostała, a sam napój

podaje się nawet dzieciom przyjeżdżającym do tego regionu. Gospodarstwa agroturystyczne, prowadzące działalność edukacyjną skierowaną do dzieci szkolnych oprócz piwa kozicowego (wraz z historią jego powstania) często zapoznają dzieci z innym regionalnym przysmakiem – fafernuchami czyli słodkimi, korzennymi, dość twardymi niewielkimi ciastkami w formie walców, kulek, prostokątów lub rąbów. Zagniatane są one z dodatkiem miodu, pieprzu i marchwi oraz tartego pasternaku (obecnie zamiast pasternaku stosuje się buraki cukrowe lub samą marchew). Fafernuchy na Kurpiach były pieczone na Nowy Rok, częstowano nimi przychodzących z wizytą kawalerów. Natomiast w wigilie Nowego Roku i w święto Trzech Króli pieczono na Kurpiach inne ciastka. Miały one formę pojedynczych zwierzątek wtedy zwano je byskami lub nowym latkiem (kiedy składały się z kilkunastu lub kilku zwierzątek, umieszczonych na okręgu). Ciasteczka te przez cały nadchodzący rok miały zapewniać myśliwym sukcesy podczas polowań a gospodarzom pomyślność w ich pracy, głównie w zabiegach hodowlanych<sup>7</sup>. Obecnie jak i dawniej są wielkim przysmakiem dla dzieci, dlatego również znajdują się w ofercie gospodarstw agroturystycznych. Dzieci uczą się je sporządzać, następnie są pieczone przez gospodynię i zabierane przez dzieci do domu jako pamiątka z odwiedzanego gospodarstwa.

Do innych potraw regionalnych podawanych na Kurpiach należą: pampuchy – smażone kluski drożdżowe, bliny – placki ziemniaczane z zsiadłym mlekiem, zupa kurpiowska z kapusty i marchwi, polewka kurpiowska z cebuli i wiele innych. Jak podkreślają sami gospodarze, ich posiłki są smaczne, zdrowe, praktyczne i niedrogie. Niewątpliwie są atutem gospodarstw agroturystycznych na Kurpiach. Ich edukacyjna rola wyraża się nie tylko w poznaniu oryginalnych nazw tej regionalnej kuchni, ale również sposobów jej przyrządzania, smaku, a nade wszystko służy poznaniu bogatej historii tego regionu. Spożywane posiłki razem z gospodarzami stanowią tło do rozmów z rodziną gospodarzy, wzajemnego poznania jak również zapoznania gości z legendami, opowiadaniem i gwarą kurpiowską.

Historycznie region Podlasia obejmował ziemię nad górną Narwią, Biebrzą i środkowym Bugiem<sup>8</sup>. Jego burzliwa historia miała bezpośredni wpływ na kuchnię, jaka wytworzyła się na tym terenie. Ciągłe zawirowania historyczne spowodowały,

---

<sup>7</sup> B. Ogrodowska: Polskie obrzędy i zwyczaje doroczne. Ocalić od zapomnienia. Wyd. Sport i Turystyka-Muza SA, Warszawa 2005, s.65

<sup>8</sup> Encyklopedia.pwn.pl

że Podlasie było ubogie. Jednak jego zaletą była różnorodność kulturowa. Polacy, Żydzi, Rosjanie, Białorusini, Ukraińcy, Tatarzy — byli tu prawie od zawsze. Kultury te splecione od dawien dawna, wzajemnie się przenikając wpłynęły na kuchnię tego regionu.

W źródłach pisanych współcześnie na szczególną uwagę zasługuje pozycja Andrzeja Fiedoruka "Kuchnia Podlaska w Rozhoworach i Recepturach Opisana". We wstępie czytamy „...A Kuchnia Podlasia? Wielu westchnie, że tylko kiszka i pyzy. Malkontenci machną ręką. Historycy i lokalni patrioci poszukiwać będą granic owego Podlasia. Ja zaś twierdzę, że to cudowna kuchnia tworzona przez lata w mozaice narodów, kultur i religii. W dymie z kominów wiejskich chałup, przycupniętych pod lasami, w zapachu chleba i siana. W szlacheckich dworach, mieszczańskich kamienicach i żydowskich karczmach. Tworzona przez sąsiadów a czasami i wrogów. Przez osadników i uciekinierów. Kuchnia powstała na ziemi ciężko doświadczonej przez wojny i pożogi. Na ziemi, tak jak i ona, dzięki jej i zapomnianej. Tworzona przez ludzi prostych ale serdecznych i szczerych...”<sup>9</sup>

Podobnie jak na Kurpiach, o niepowtarzalnym smaku potraw regionalnych decyduje surowiec. Jest wytwarzany w nie zanieczyszczonym środowisku, istotne są również tradycyjne sposoby przetwarzania żywności. Sztandarową potrawą Podlasia dla mnie osobiście jest kutia. Obecnie znana również w innych regionach Polski, przygotowywana z okazji świąt Bożego Narodzenia. Przyrządza się ją z maku i pszenicy (obecnie niektórzy używają pęczaku lub innej kaszy), utartych z miodem z dodatkiem bakalii. Kutia była potrawą, którą w przeszłości spożywano na stypach zadusznych. Jej obecność na wigilijnym stole jest reliktem dawnych obrzędów ku czci zmarłych, które przed wiekami w czas zimowego przesilenia słońca odprawiali nasi przodkowie.<sup>10</sup>

Nie ulega wątpliwości, że podstawą kuchni podlaskiej w XIX wieku stały się ziemniaki. Do najbardziej związanych potraw z tym terenem należą: babka ziemniaczana, kiszka ziemniaczana, placki ziemniaczane i kartacze. Placki ziemniaczane są potrawą najbardziej znaną na całym terenie Polski. Otrzymuje się je z tartych ziemniaków z niewielkim dodatkiem mąki pszennej, jaj i przypraw. Smaży na oleju lub smalcu. Potrawą o podobnym składzie, lecz zapiekaną, jest babka

---

<sup>9</sup> A. Fiedoruk: Kuchnia Podlaska w Rozhoworach i Recepturach Opisana. Podlaska Grupa Reklamy, 2003

<sup>10</sup> B. Ogrodowska: Polskie ..., s.25-26

ziemniaczana. Pierwotnie składały się na nią tarte ziemniaki i smażona słonina - była typową potrawą kuchni ubogich. Później w jej skład zaczęły wchodzić mąka i jaja. Kiszka ziemniaczana jest potrawą, której masa, otrzymana z ziemniaków i słoniny, sadła lub podsmażonego boczku oraz przypraw, służy do wypełnienia jelit wieprzowych. One to nadają potrawie niepowtarzalnego smaku i aromatu. Każda gospodyni przygotowując tę potrawę pamięta o kilku ważnych czynnościach - o napełnianiu "kiszki" maksimum w 2/3 objętości i nakłuwaniu jej widelcem, co zapobiega jej pękaniu, gdyż kurczy się podczas pieczenia. Dla lepszego wyglądu w połowie pieczenia należy produkt odwrócić, aby zarumienić go z obu stron. Kolejną potrawą z ziemniaków są kartacze. Pod tą nazwą kryją się kluski wielkości pięści o nieco wydłużonym kształcie (ich rozmiary decydują o bardzo długim czasie gotowania sięgającym nieraz godziny). Ciasto na kluski składa się z takich samych ilości ziemniaków gotowanych i surowych (startych i odsączonych). Uzupełnieniem jest mąka ziemniaczana zebrana z odsączonego płynu z tartych ziemniaków, czasem jeszcze mąka pszenna. Kartacze nadziewane są farszem z mięsa i cebuli. Najczęściej gospodynie nakładają surowy farsz, lecz czasami farsz przygotowuje się z mięsa podsmażonego, dzięki czemu ma on luźniejszą strukturę. Kartacze podaje się najczęściej okraszone słoniną. Jednym z najwcześniej stosowanym dodatków smakowych były odparzone lub gotowane grzyby, których pełno rośnie w podlaskich lasach. Obecnie w skład tej potrawy wchodzi także (jako element wzbogacający smak) wędzony boczek, wędlina i żółty ser oraz uzupełniająca smak cebula.<sup>11</sup>

Chleb obok ziemniaków na Podlasiu należał do podstawowych produktów żywnościowych. Wypiekany w każdym gospodarstwie domowym. Różnił się on w niewielkim stopniu kwasowością, smakiem i aromatem; co wynikało z nieco odmiennego składu, czasu fermentacji oraz cech pieca chlebowego, w którym go wypiekano. Generalizując na Podlasiu najczęściej spotykany był chleb żytni na naturalnym zakwasie. Pieczony był w specjalnych piecach chlebowych, na liściach kapusty, dębu lub tataraku.<sup>12</sup>

Niepełny byłby obraz kuchni podlaskiej, gdyby nie wspomniano o słodkich wypiekach, przygotowanych przez gospodynie z okazji świąt kościelnych, rodzinnych ale również niedzielnego obiadu. Do takich „słodkości” na pierwszym miejscu należy wymienić sękacz. Sękacz jest rodzajem ciasta, które nawet po

---

<sup>11</sup> Kuchnia podlaska w świetle badań Koła Naukowego Dietetyków. <http://www.wrotapodlasia.pl>

<sup>12</sup> Tamże

upływie pół roku jest smaczne. Do jego upieczenia potrzebny jest specjalny sprzęt: składa się z drewnianego wałka - szerszego z jednej i cieńszego z drugiej strony, podpórek, na których leży i obraca się wałek. Dawniej, ale i obecnie w niektórych gospodarstwach używa się rusztu umieszczonego nad ogniem, powstałym ze spalania drewna liściastego - brzozy lub olchy. Ciekawa jest struktura sękacza - powstaje ona przez zapiekanie kolejnych warstw ciasta na obracającym się rożnie. Ciasto to jest niemal "obowiązkowe" na weselnych podlaskich stołach.

Do słodkich deserów charakterystycznych dla Podlasia należą wypieki drożdżowe: bułeczki z nadzieniem serowym lub owocowym, mazurek moczony (przed upieczeniem ciasto moczy się przez 12 godzin w zimnej wodzie), ciasteczka amoniakowe, placki z tego samego ciasta co ciasteczka amoniakowe, można je przekładać w miarę potrzeby powidłami śliwkowymi, śmietaną lub innym nadzieniem dostępnym w zależności od sezonu, upodobań smakowych i zasobności ekonomicznej gospodarstw domowych. Pierogi i naleśniki z nadzieniem owocowym (sezonowym) ze śmietaną.

Kuchnia podlaska, jak już wspomniano, jest kuchnią wielu narodów. Tatarzy do tej kuchni wnieśli wspaniałe kołduny tatarskie (pierzochy z mięsa skrobanego nożem z tłuszczem baranim, pieprzem i cebulą), pieriekaczewniki o różnych farszach: mięsnym, owocowym, serowym lub z owoców suszonych (zazwyczaj śliwek). Litwinom kuchnia podlaska zawdzięcza kindziuk, Białorusinom korowaj, a ludności żydowskiej chałkę i cymes.

Także na Podlasiu edukacyjna rola kuchni regionalnej stanowi tło do poznania gawęd o ludności zamieszkującej te tereny, bogatej historii ale również życia współczesnego. Niektóre gospodarstwa prowadzą skierowane do dzieci szkolnych lekcje pieczenia chleba, a dla dorosłych pieczenia ciast, robienia wędlin, przetworów oraz naukę sporządzania potraw regionalnych.

### ***Edukacja regionalna***

Programy szkolne zakładają wychowanie człowieka, otwartego, świadomego i pewnie poruszającego się w świecie, dokonującego trafnych wyborów. Aby móc wychować takiego człowieka niezbędna jest wiedza ogólnospołeczna, umiejętność rozwiązywania problemów ale również ukształtowana tożsamość regionalna.



W wyniku reformy polskiego systemu edukacji 15 lutego 1999 roku została zatwierdzona po raz pierwszy w polskiej szkole – międzyprzedmiotowa ścieżka edukacyjna „Edukacja regionalna – dziedzictwo kulturowe w regionie”.<sup>13</sup> Czyli po raz pierwszy problematyka ta znalazła się wśród treści obligatoryjnych.

Kuchnia regionalna wpisuje się w opisaną ścieżkę edukacyjną. Jest bowiem częścią kultury materialnej, która obejmuje takie dziedziny jak budownictwo, rolnictwo, łowiectwo, rzemiosło, osadnictwo, ubiór i strój, pożywienie, lecznictwo, komunikację. Kuchni regionalnych podobnie jak innych elementów kultury musimy się nauczyć w procesie wychowania i socjalizacji. Umiejętności potrzebne do przygotowania potraw regionalnych nie są dane jednostce ludzkiej, nabywamy je w toku swojego życia. Dlatego wskazane byłoby zawarcie takiej wiedzy w edukacji regionalnej. Przeglądając programy szkolne można zauważyć, że nie została poświęcona uwaga problematyce kuchni regionalnej. Dlatego same gospodarstwa agroturystyczne powinny podjąć to zagadnienie. Przekonując nauczycieli, iż kuchnia regionalna jest spuścizną dorobku kulturowego w sferze materialnej, a właśnie takie zagadnienia znajdują się w ścieżce edukacyjnej „Edukacja regionalna – dziedzictwo kulturowe w regionie”. Takie działania pozwolą wytworzyć dumę w społeczeństwie z posiadania wspaniałej kuchni polskiej, a co za tym idzie chwalenia się nią przed całym światem, jak to czynią Francuzi.

Kuchnie regionalne dzieci i młodzież szkolna poznawać mogą tylko na wycieczkach. W przeciętnej polskiej szkole nie ma bowiem warunków aby zapoznać się z tą problematyką. Wycieczka jest w tej sytuacji atrakcyjną i funkcjonalną formą dydaktyczną systemu oświaty i wychowania. Jej wychowawcza i dydaktyczna efektywność wiąże się przede wszystkim z tym, że umożliwia osobiste, bezpośrednie i aktywne zetknięcie się z rzeczywistością kulturową ale również społeczną i przyrodniczą. Znaczenie wycieczki w realizacji edukacyjnych celów szkoły wynika z tego, że w trakcie jej trwania możliwe jest uzyskanie cennego doświadczenia nie tylko poznawczego (informacje, źródła wiedzy) ale także emocjonalnego (przeżycia).<sup>14</sup>

W poznaniu kuchni regionalnych jednak samo zaangażowanie gospodarstw agroturystycznych nie wystarczy. Dobrze by było, aby nauczyciele też podjęli tę

---

<sup>13</sup> S. Bednarek (red): Edukacja regionalna, dziedzictwo kulturowe w zreformowanej szkole. Wyd. DTSK SILESIA, Warszawa 1999, s. 7

<sup>14</sup> L. Turowski: Turystyka i edukacja. Oficyna YPSYLON, Warszawa 1996, s. 11-12

problematykę. Ponieważ z punktu widzenia rozwoju osobowego szczególnie znaczenie ma świadoma, celowa, ukierunkowana zainteresowaniami, aspiracjami i zamiłowaniem obserwacja rzeczywistości, jej intelektualna penetracja, odkrywanie różnych stron i właściwości. Z tych względów ważne jest przygotowanie dzieci i młodzieży szkolnej do szukania informacji i gromadzenia materiałów (podczas wycieczek) na temat kuchni regionalnej.

Mam świadomość, iż większość nauczycieli wybiera tradycyjny sposób werbalnego przekazywania wiedzy, co nie aktywizuje uczniów i ma negatywny wpływ na efektywność nauczania. Wśród przyczyn powodujących niechęć w stosowaniu tej formy nauczyciele wymieniają: wysokie koszty, dużą liczebność klas, przeładowany program nauczania, duże obciążenie pracą pozalekcyjną, brak określenia w programach nauczania obowiązku nauczania tej części tematyki w terenie, znaczny wysiłek, którego wymaga przygotowanie i przeprowadzenie wycieczki a także niechętny stosunek dyrekcji szkół do tego rodzaju działalności.<sup>15</sup>

W tym podrozdziale pragnę zwrócić jeszcze uwagę na inny problem. Oczywiście edukacyjny charakter kuchni regionalnych dla zapoznania się z dziedzictwem kultury materialnej wśród dzieci i młodzieży szkolnej jest niezaprzeczalny, jednak niewystarczający. Taką edukacją powinna być objęta również dorosła część społeczeństwa. Tu z pomocą mogą przyjść produkty regionalne i tradycyjne. Zachowania konsumentów w UE, jak również coraz częściej i w Polsce, ulegają stopniowym zmianom. Kupujący wybierają produkty o wyższych standardach zdrowotnych, charakteryzujące się wysoką jakością, ale również niepowtarzalnymi właściwościami organoleptycznymi. Dlatego też znaczenie produktów regionalnych i tradycyjnych (które charakteryzują się nie tylko wysoką jakością, tradycyjnymi metodami wytwarzania w małej skali z naturalnych surowców lecz równocześnie odgrywają znaczącą rolę w podtrzymywaniu narodowych zwyczajów i rozwoju naszego dziedzictwa kulinarnego) będzie ulegało wzmocnieniu. Oprócz tego rozwijaniu polskiego dziedzictwa kulinarnego służą różnego rodzaju programy (np. Agro-Smak) i konkursy. Od 2000 r. prowadzony jest konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo” pierwotnie organizowany przez Fundację „Fundusz Współpracy” i Program I Polskiego Radia. Obecnie konkurs organizowany

---

<sup>15</sup> Za J. Wojtyczem: Organizacja turystyki młodzieży szkolnej. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004, s. 29

jest przez Polską Izbę Produktu Regionalnego (której dużą liczbę członków stanowią laureaci opisywanego konkursu), Fundację „Fundusz Współpracy”, Program Agro-Smak 2 i objęty jest patronatem ministra rolnictwa i rozwoju wsi oraz patronami medialnymi: Polskie Radio Program I, TVP I i TVP 3 i Przedsiębiorstwo Wydawnicze „Rzeczpospolita”. Celem konkursu jest identyfikacja i promocja lokalnych, tradycyjnych specjałów, ocalenie ich od zapomnienia oraz ochrona ich wyjątkowości. Konkurs ten promuje tradycyjne produkty. Oceniane są surowce lub wyroby związane z określonym obszarem geograficznym, charakteryzujące się szczególnymi cechami, często wynikającymi ze specyficznych warunków klimatycznych i glebowych regionu, z którego pochodzą. Wymogiem jest nie tylko ich konwencjonalne wytwarzanie ale również powinny wywodzić się z tradycji, kultywowanych w regionie zwyczajów, a w okolicy występować od dawna. Konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo” odgrywa znaczącą rolę w identyfikacji i promocji regionalnej, tradycyjnej żywności. W czasie kolejnych edycji została zgromadzona dokumentacja na temat ponad 700 produktów, obejmująca wiedzę o ich historii, korzeniach, sposobach wytwarzania, często unikatowym nazewnictwie (*dzionie* - rodzaj pasztetowej, *stychno*-szynka w cieście, *knysze* – placki, *zylc i zymlok* – galareta mięsna i inne).<sup>16</sup> Ten konkurs, jak i konkursy organizowane przez ODR we współpracy z samorządami, nie tylko aktywizują społeczności lokalne i sprzyjają poszukiwaniu i odkrywaniu kuchni regionalnej, ale również poprzez skierowanie ich do dzieci i młodzieży szkolnej, mogłyby przyczyniać się do zapoznania tych ostatnich, z tak zwaną „babciną” kuchnią. A odkryte przepisy, np. na dania deserowe, mogłyby pojawiać się w postaci ciast i ciasteczek, na urodzinowych dziecięcych przyjęciach, i to nie tylko w domu. W szkole, na lekcji wychowawczej, mogłyby stać się wspaniałym uzupełnieniem treści programowych do międzyprzedmiotowej ścieżki edukacyjnej „Edukacja regionalna – dziedzictwo kulturowe w regionie”.

### **Podsumowanie**

Edukacyjny charakter kuchni regionalnych ma dwa wymiary. Z jednej strony zapoznaje turystów z lokalnym dziedzictwem kulturowym. Poszerza ich wiedzę na temat tradycyjnych metody pozyskiwania, przechowywania i przetwarzania

---

<sup>16</sup> I. Byszewska: Nasze Kulinarne Dziedzictwo [w:] Miesięcznik za miastem, grudzień 2005 s. 21-23

surowców. Zapoznaje ze specyficznym nazewnictwem potraw, sposobami ich przygotowania, narzędziami i urządzeniami użytymi w procesie technologicznym, historią, obrzędowym charakterem kuchni a nawet gwarą. Z drugiej strony pozwala zgłębić i rozwijać kuchnię charakterystyczną dla „małej ojczyzny”. Stare przepisy są skarbnicą wiedzy na temat dań jadanych przez naszych przodków. Część z nich na pewno z punktu widzenia współczesnej nauki o żywieniu, jest nie do zaakceptowania. Jednak pozostałe bądź w formie niezmienionej, bądź częściowo zmodyfikowane o produkty obecnie dostępne na rynku, mogą okazać się wspaniałym magnesem przyciągającym gości do gospodarstw agroturystycznych, jak również wzbogacić wiedzę właścicieli tych gospodarstw na temat regionalnej sztuki kulinarnej. Tym bardziej, że zarówno w Europie jak i w Polsce daje się zauważyć wśród konsumentów duże zainteresowanie kuchniami regionalnymi, uważanymi powszechnie za zdrowe o niepowtarzalnym i wspaniałym smaku oraz dużej różnorodności.

## ***Literatura***

Bednarek S. (red), 1999, Edukacja regionalna, dziedzictwo kulturowe z zreformowanej szkole. Wydawnictwo DTSK SILESIA, Warszawa.

Bockenheim K., 2004, Przy polskim stole. Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław.

Byszewska I., 2005, Nasze Kulinarne Dziedzictwo [w:] Miesięcznik za miastem.

Ćwierczakiewiczowa L., 1985, 365 obiadów. KAW, Kraków.

Fiedoruk A., 2003, Kuchnia Podlaska w Rozhoworach i Recepturach Opisana. Podlaska Grupa Reklamy.

Jemielity W., Osadnictwo Puszczy Kurpiowskiej. <http://kurpiowska.strona.pl>

Kuchnia podlaska w świetle badań Koła Naukowego Dietetyków. <http://www.wrotapodlasia.pl>

Ogrodowska B., 2005, Polskie obrzędy i zwyczaje doroczne. Ocalić od zapomnienia. Wyd. Sport i Turystyka-Muza SA, Warszawa.

Turos L., 1996, Turystyka i edukacja. Oficyna YPSYLON, Warszawa.

Wojtycz J., 2004, Organizacja turystyki młodzieży szkolnej. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.