

ANNA GRONOWSKA-SENGER, JACEK OBIAŁA

OCENA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH W WYBRANYM ŚRODOWISKU WIEJSKIM REGIONU RADOMSKIEGO OBECNIE I W PRZESZŁOŚCI

THE PRESENT AND PAST NUTRITIONAL BEHAVIOURS IN SELECTED COUNTRY
COMMUNITIES OF RADOMIAN REGION

Zakład Oceny Żywienia
Katedra Żywienia Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159c
e-mail: anna_gronowska_senger@sggw.pl
Kierownik: prof. dr hab. A. Brzozowska

Za pomocą wywiadu ankietowego oceniono zwyczaje żywieniowe w wybranym środowisku wiejskim regionu radomskiego obecnie i w ubiegłym stuleciu. Stwierdzono zmiany zwyczajów żywieniowych, wyrażającą się wzrostem udziału w spożyciu produktów zwierzęcych, owoców i warzyw oraz przejmowaniem miejskich wzorców żywieniowych. Obserwowano spadek sezonowości spożycia.

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, środowisko wiejskie, ubiegłe stulecie

Key words: nutritional behavior, country communities, last century

WSTĘP

Industrializacja i zmiana warunków bytowych wywołują przemiany w dziedzinie żywienia i wyżywienia ludności. Skutkiem tego procesu są zmiany w strukturze żywienia. Część z nich ma dodatni wpływ na zdrowie ludności, ale wiele – ujemny. Coraz bardziej nasilają się choroby cywilizacyjne wynikające z nadmiernego spożycia produktów spożywczych zbytnio przetworzonych i rafinowanych zawierających dużo cukrów i tłuszczów. W Polsce zachodzą bardzo szybkie i wyraźne zmiany w strukturze spożycia i zwyczajach żywieniowych, na które wpływają czynniki społeczno-kulturowe czyli zwyczaje żywieniowe, ukształtowane na przestrzeni czasu pod wpływem warunków przyrodniczych, społecznych i ekonomicznych [3, 7, 8]. Trwałość ich wiąże się z tym, że człowiek przyswaja je w dzieciństwie. Tworzą one część jego kultury i codziennego życia, wiążą się z działalnością społeczną i religijną, są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Zwyczaje żywieniowe najdłużej utrzymują się w rejonach izolowanych społecznie i kulturowo [9]. Ulegają jednak przemianom w miarę oddziaływania nowych czynników takich jak: zmiany w strukturze i asortymencie upraw, zmiany stopy życiowej oraz miejskie wzory

żywienia [12]. Dlatego ich analiza i ocena w kontekście czasowym staje się niezbędnym elementem racjonalizacji sposobu żywienia. Stąd podjęto niniejszą pracę, której celem było poznanie zwyczajów żywieniowych ludności wiejskiej regionu radomskiego oraz ocena zmian w tym zakresie, w kontekście czasowym.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto ludność wiejską, której jedynym źródłem dochodów było rolnictwo. Pochodziła ona z terenów czterech gmin: Borkowice, Iłża, Jastrzębia i Błędów, których wybór podyktowany został strukturą uprawy płodów rolnych, różnicami kulturowymi, ukształtowaniem środowiska przyrodniczego oraz stopniem zintegrowania wsi z ośrodkiem miejskim. Badania przeprowadzono metodą wywiadu ankietowego, którego kwestionariusz opracowano wykorzystując prace *Jeżewskiej* [4] oraz *Narajek* [6]. Zawierał on 2 części: A – dotyczącą żywienia współczesnego i B – żywienia w przeszłości. Zebrano 20 wywiadów na temat współczesnego sposobu żywienia i 20 żywienia w przeszłości.

Wywiady prowadzono w tych samych rodzinach. Wywiad wg części B kwestionariusza prowadzono z osobami powyżej 65 lat w celu uzyskania danych o żywieniu w okresie międzywojennym i wcześniejszym. Wywiad wg części A prowadzono z osobami prowadzącymi gospodarstwo domowe w chwili badania. Pytania dotyczyły sposobu żywienia tradycyjnego – okolicznościowego i obrzędowego.

WYNIKI I DISKUSJA

Badane gospodarstwa charakteryzowały się małą powierzchnią, tj. od 3 do 7 ha. Ilość osób pozostająca we wspólnym gospodarstwie wynosiła od 5 do 8 i były to gospodarstwa rodzinne z małymi dziećmi i dziadkami.

Zwyczaje żywieniowe w przeszłości

Podstawowymi produktami w żywieniu rodziny były produkty zbożowe (chleb, kasze), mleko, ser biały, ryby, mięso, jaja, smalec, słonina, ziemniaki, warzywa podstawowe (kapusta,

Tabela I. Wzory posiłków w przeszłości
Composition of typical meals consumed in the past

Posiłek	Zima	Lato i jesień
Śniadanie	ziemniaki i barszcz kluski z mlekiem	krupnik z ziemniakami, kartoflanka, kluski z mlekiem, barszcz ze szczawiu, chleb
Drugie śniadanie, Podwieczorek	-	chleb z masłem, serem, jajkiem, mleko, smalec, słonina, kaszanka, kielbasa, suchy chleb lub placek
Obiad	dynia z kluskami, kasza, barszcz z ziemniakami, kapusta z grochem i ziemniakami, pierogi z kapustą, kasza jęczmienna, gryczana, jagłana z mlekiem, kapuśniak, ziemniaki z barszczem	dynia z kaszą lub kluskami, bób, fasola, groch, kapusta z ziemniakami, kapusta z mięsem i ziemniakami, kasza jęczmienna, gryczana, jagłana, krupnik z fasolą, kluski z mlekiem, z kapustą, ziemniaki z kwaśnym mlekiem, słodkim, maślanką
Kolacja	ziemniaki z maślanką, zacierka z mąki żytniej z mlekiem, chleb i mleko, śledzie z ziemniakami	resztki z obiadu, ziemniaki z zsiadłym mlekiem, kawa, chleb z masłem lub serem

buraki, marchew, brukiew), groch, fasola, owoce leśne i polne (gruszki, orzechy laskowe), owoce ogrodowe (jabłka, gruszki, śliwki). Asortyment produktów kupowanych był bardzo ograniczony i sprowadzał się do soli i cukru. Do produktów luksusowych należały mięso i wędlina.

Ogólne wzory posiłków i ich liczba uzależnione były od zasobów żywnościowych i możliwości gospodarstw. Najczęściej spożywano 3 posiłki w okresie zimowym i cztery w czasie lata (tabela I). Potrawy wymienione w tabeli należały do najczęściej wymienianych przez respondentów. Występujące tu śledzie wprawdzie trzeba było kupować, jednak ze względu na tradycje i okresy postu (np. piątek) spożywano je stosunkowo często.

Tabela II. Pożywienie okolicznościowe i świąteczne
Festive dishes

Okres	Potrawy
Wigilia	ziemniaki tłuczone, żur z chlebem, kapusta z grochem lub grzybami, kasza jagłana, gryczana z olejem konopnym i grzybami, groch, fasola, kluski, pierogi z grzybami i kapustą, kluski z makiem, śledź, ryba smażona, racuchy, kompot z suszu owocowego
Boże Narodzenie	żur z ziemniakami lub chlebem, placek z herbatą, rosół z kluskami, kaszą tatarską, jagłaną, ryżem, grochem lub ziemniakami, mięso, chleb, kawa, herbata, racuchy, pszenny placek
Post	żur z mąki razowej z chleba, kwas kapuściany i buraczany z ziemniakami, kasza z olejem lub mlekiem, śledzie solone z ziemniakami, zalewajka, kartoflanka, krupnik, kapusta z grochem, kapuśniak grzybowym kasza z grzybami, pierogi z kapustą, kaszą i grzybami, kluski z miodem lub grzybami
Wielkanoc	barszcz z kielbasą, mięsem, jajkiem, kielbasa z chrzanem, placki, rosół wołowy z kluskami lub kaszą gryczaną, kapusta z mięsem i ziemniakami, cielęcina, galareta, buraki ćwikłowe
Wesela	pieczeń wieprzowa, pieczeń cielęca, nóżki w galarecie, kielbasa, kaszanka, kluski, kasza, kapusta z grochem, chleb, placki, rosół, barszcz, mięso wieprzowe gotowane z chlebem, wódka, piwo, herbata, kawa

W dni świąteczne, niedziele, spożywano potrawy takie same ale z dodatkiem mięsa i omastą. Były to – rosół z drobiu, mięso z ryżem, pyzy ze słoniną, jajecznica, placki drożdżowe z serem lub jagodami. Znacznie bogatsze asortymentowo było pożywienie w okresie świąt oraz okolicznościowe (tabela II). W gospodarstwach mniej zamożnych, które stanowiły większość społeczności wiejskiej, częściej spożywano potrawy ziemniaczane oraz produkty runa leśnego (grzyby, jagody). Bogatsze asortymentowo pożywienie w okresie świątecznym (niedziele, święta) wynikało głównie z tradycji i przekonań religijnych.

Zwyczaje żywieniowe współczesne

Do produktów uważanych za niezbędne należą produkty najtańsze i są to: pieczywo, ziemniaki, mleko, mąka, słonina, kapusta, marchew. W dalszej kolejności – mięso i przetwory, sery, miód, cukier.

Ilość spożywanych posiłków w ciągu dnia wynosiła 4-5, a asortyment produktów wykorzystanych do ich przygotowania uległ rozszerzeniu (tabela III). Uwidacznia się wyraźnie wpływ sezonu na typ potraw spożywanych w posiłkach.

Biorąc pod uwagę pożywienie okolicznościowe i świąteczne (tabela IV) daje się zauważyć większy udział mięsa i wędlin, ciast, deserów. Obiad składał się z dwóch dań, przy czym zazwyczaj jest to rosół z makaronem własnej roboty, a drugie danie stanowi mięso drobiowe pieczone z surówką i ziemniakami lub kotlety schabowe z kapustą i ziemniakami.

Tabela III. Wzory posiłków współcześnie
Composition of typical meals consumed in nowadays

Posiłek	Zima	Lato i jesień
Śniadanie	kanapki z wędliną, jajka na twardo, jajecznica, konfitury, zupa mleczna, mleko, zalewajka, kasza z mlekiem, kluski z mlekiem, serem	twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem, kanapki, jajka smażone, kawa zbożowa, kakao, mleko, chleb z dżemem, serem, kanapki z wędliną, ogórkiem, pomidorem
Obiad	zupa na wywarze mięsno-kostnym, krupnik, kapusta z grochem, grochówka z mięsem i kielbasą, gulasz z ziemniakami lub kaszą, pierogi z kapustą i mięsem bądź grzybami	ziemniaki, kasza z zsiadłym mlekiem, potrawy z grzybów, kluski z jagodami, chłodniki z warzyw i kwaśnego mleka
Kolacja	kanapki z wędliną, mleko i napoje, placki ziemniaczane, naleśniki z dżemem lub serem, ziemniaki zapiekane, kopytka, kasza z omastą, pierogi z serem lub mięsem	chleb z dżemem, serem, kanapki z wędliną, ogórkiem, pomidorem, kluski na mleku

Tabela IV. Współczesne pożywienie okolicznościowe i świąteczne
Festive dishes consumed nowadays

Okres	Potrawy
Wigilia	kanapki ze śledziem lub rybą konserwową, karp smażony, śledź w oleju, pierogi z kapustą i grzybami, barszcz z kaszą i grzybami, ziemniaki z dodatkiem oleju, racuchy, kluski z makiem, kompot z suszu
Boże Narodzenie i Wielkanoc	mięso pieczone, rolady mięsne, paszety, salcesony, galarety mięsne, ciasta drożdżowe, kruche i półkruche, biszkopty, piaskowe, piernik, struclę makowe, serniki, torty
Post	ryby, filety rybne smażone, kluski z jagodami, barszcz na kapuście, sałatki z ryb wędzonych, pieczywo z dżemem lub powidłami, jajka gotowane, mleko i potrawy mleczne
Wesela	flaki, bigos, wyroby mięsne i wędliniarskie, kotlety schabowe z ziemniakami, drób z frytkami i pieczarkami, krostki z mięsem i grzybami, barszcz, serniki, torty, ciastka, lody, owoce cytrusowe, winogrona, banany, piwo, wódka, kawa, herbata, lemoniady, coca-cola.

Nie mniej pożywienie okolicznościowe i świąteczne cechuje tradycjonalizm przekazywany z pokolenia na pokolenie, czego wyrazem jest spożywanie na śniadanie Wielkanocne „święconki”, dzielenie się jajkiem, a opłatkami w Wigilię. Współcześnie na Wieczernę Wigilijną podaje się smażonego karpia, co kiedyś ze względu na sytuację materialną należało do rzadkości.

Upodobania i przyzwyczajenia smakowe ludności badanego regionu były dość zróżnicowane. Większość preferowała potrawy kwaśne, słone, a młodzież i dzieci produkty i potrawy słodkie.

Podstawowe produkty w żywieniu rodziny

W badanym okresie czasu nastąpiły dość wyraźne zmiany w asortymencie podstawowych produktów stosowanych w żywieniu. W obrębie produktów zbożowych mąka żytnia razowa została zastąpiona mąką jasną, a mąka pszenna używana jest na co dzień, będąc wcześniej artykułem spożywczym w niewielkich ilościach. Z mąki tej w około 80% badanych gospodarstw wypieka się lub kupuje ciasto w końcu każdego tygodnia. 100% gospodarstw kupuje chleb w sklepach, w tym tylko 5% chleb razowy. Dawny asortyment kasz wzbogacił się o kasze wysoko oczyszczone, ryż, manę, kleiki i kaszki błyskawiczne, płatki owsiane i kukurydza. Udział ich w żywieniu nie jest tak wysoki jak dawniej [2, 5].

Mleko i produkty mleczne stanowią nadal wysoki udział w codziennym żywieniu w badanych gospodarstwach, zwłaszcza w sezonie letnim. Wzrosła natomiast częstotliwość kupowania mięsa i wędlin, aczkolwiek często zabija się własne zwierzęta rzeźne na potrzeby własnego gospodarstwa domowego. Podobnie jak dawniej [9] panuje przekonanie, że dobrze zjeść to zjeść obficie i tłusto.

Asortyment spożywanych ryb uległ wyraźnym zmianom ilościowym i jakościowym. Zmniejszył się udział ryb słodkowodnych, a zwiększył morskich. Zwiększył się też udział jaj. Wyraźna zmiana zaszła w spożyciu tłuszczów, które się obniżyło, przy czym w jego strukturze występuje głównie masło, oleje i margaryny, a znacznie mniej słoniny i smalcu. Zmniejszeniu uległ udział ziemniaków, wskutek zastąpienia ich produktami mącznymi i pieczywem. Warzywa stosowane w żywieniu współcześnie jak i dawniej to kapusta, buraki, marchew. Dużo warzyw jada się w stanie surowym w postaci surówek, czego dawniej nie znano. W badanym okresie znacznemu obniżeniu uległo spożycie roślin strączkowych (groch, fasola, bób). Wzrosło spożycie owoców (lato, jesień) przy znacznym poszerzeniu asortymentowym (owoce cytrusowe, banany). Kawa i herbata będące rzadkością w okresie dawnym, obecnie występują powszechnie w żywieniu, wypierając mleko. Wzrosło znacząco spożycie cukru.

Ogólne wzory posiłków

W badanym okresie wystąpiły zauważalne zmiany we wzorach posiłków. W obecnym żywieniu w okresie zimowym wyeliminowane zostały ze śniadań potrawy gotowane, a posiłek ten jest przygotowywany wg wzoru miejskiego. Obiady przygotowywane są wg tradycyjnych wzorów i przepisów, chociaż występuje duża ilość nowych potraw. W większości gospodarstw kolacje składają się z potraw gotowanych, takich jak np. placki ziemniaczane, naleśniki, ziemniaki zapiekane, kopytka, kasze etc.

W żywieniu w okresie letnim i jesiennym, w porównaniu do dawnego, wzrósł udział potraw nie gotowanych oraz nowych potraw, aczkolwiek nadal dominują tradycyjne ze względu na przywiązanie do dawnych pokarmów.

Pożywienie okolicznościowe (poza Wigilią Bożego Narodzenia i Wielkanocą, w których zachowane zostały w największym stopniu tradycyjne potrawy [1, 10, 11]), uległo dość wyraźnym zmianom. Zatarły się różnice w asortymencie potraw przygotowywanych na Boże Narodzenie i Wielkanoc. Wzrósł asortyment potraw mięsnych i ciast. Z przyjęć weselnych zniknęły kasze, kluski, kołaczki, kapusta z grochem na korzyść flaków, bigosu, wyrobów wędliniarskich i mięsnych.

Ogólnie żywienie ludności wiejskiej w drugiej połowie dwudziestego wieku było bardzo zróżnicowane. W domach zamożnych chłopów jedzono codziennie chleb, mleko, tłuszcze i często mięso, podczas gdy w rodzinach biednych mięso spożywano 2-3 razy w roku, chleb tylko w okresie prac polowych, minimalne było spożycie tłuszczów. Podstawę stanowiły ziemniaki, brukiew, rzepa, kapusta, marchew. Konsumowano głównie to co wyprodukowano we własnym gospodarstwie.

Rozwój rolnictwa i przemiany społeczno-gospodarcze doprowadziły do zmian wiejskich zwyczajów żywieniowych, które cechuje przejmowanie wzorców miejskich, różnorodność asortymentu produktów przy jednoczesnej wyraźnej, ale mniejszej niż kiedyś, sezonowości. Jakkolwiek te zmiany są uchwytnie, to jednak obserwuje się trwałość zwyczajów w rodzajach

i w sposobie przyrządzania niektórych potraw, szczególnie w odniesieniu do pożywienia okolicznościowego i świątecznego.

Reasumując, zwyczaje żywieniowe na wsi radomskiej w badanym okresie uległy zmianie wyrażonej wzrostem udziału produktów pochodzenia zwierzęcego, owoców i warzyw, zmniejszeniem produktów pochodzących z samozaopatrzenia, przejmowaniem nowych wzorców żywieniowych z ośrodków miejskich, zmniejszeniem sezonowości w spożyciu żywności. Zmiany te podyktowane zostały niewątpliwie zmianą warunków życia rodzin wiejskich, które w znacznym stopniu utrzymywały się z pracy zarobkowej w rolnictwie poza własnym gospodarstwem. Poza tendencjami pozytywnymi, do niekorzystnych zjawisk należy wyeliminowanie mąki żytniej razowej, spadek udziału kasz gruboziarnistych, roślin i nasion strączkowych oraz wzrost spożycia cukru i słodczy.

Dlatego też niezwykle istotne jest podniesienie świadomości żywieniowej w środowisku wiejskim dla tworzenia prawidłowych zwyczajów żywieniowych i zachowania dobrych, prozdrowotnych nawyków żywieniowych obecnych w tym środowisku, a nie bezkrytycznego przyjmowania wzorców miejskich, związanych z miejskim stylem życia.

A. Gronowska-Senger, J. Obiała

OCENA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH W WYBRANYM ŚRODOWISKU WIEJSKIM REGIONU RADOMSKIEGO OBECNIE I W PRZESZŁOŚCI

Streszczenie

Ocena zwyczajów żywieniowych w wybranym środowisku wiejskim regionu radomskiego obecnie i w ubiegłym stuleciu. stanowiła przedmiot tych badań. dane uzyskano za pomocą wywiadu ankietowego zawierającego dwie części: dotyczącą zwyczajów żywieniowych obecnie i w przeszłości.

Stwierdzono zmiany zwyczajów żywieniowych, wyrażającą się wzrostem udziału w spożyciu produktów zwierzęcych, owoców i warzyw oraz przejmowaniem miejskich wzorców żywieniowych. Obserwowano spadek sezonowości spożycia.

A. Gronowska-Senger, J. Obiała

THE PRESENT AND PAST NUTRITIONAL BEHAVIOURS IN SELECTED COUNTRY COMMUNITIES OF RADOMIAN REGION

Summary

Evaluation of the nutritional behaviours among selected country communities of Radomian region presently and over last century was carried out. The data were collected using food-consumption patterns questionnaire containing two parts: present nutritional behaviours and past one.

It was found out that nutritional behaviours in the country communities changed. Increase of animal products, fruit and vegetables consumption as well as new municipal nutritional patterns was observed. Also the decrease of seasonal food consumption took place.

PIŚMIENNICTWO

1. *Dekowski J.P.*: Pisanki i ich rola w obyczajowości wiejskiej. Sztuka ludowa mieszkańców dawnej puszczy kozienickiej. PIMMAE, Radom 1968.
2. *Dekowski J.P.*: Pożywienie ludu radomszczańskiego. Prace i materiały muzeum etnograficznego w Łodzi 1963, 7, 103.
3. *Jeżewska M.*: Kulturowe i religijne uwarunkowania wzorów żywieniowych. Gosp. Domowe 1991, 1, 20.
4. *Jeżewska M.*: Wpływ tradycji na współczesne wzory żywieniowe. Praca doktorska, SGGW, Warszawa 1993.
5. *Kubiak I., Kubiak J.*: Chleb w tradycji ludowej. LSW, Warszawa 1981.
6. *Narojek L.*: Analiza zmian w sposobie żywienia się mieszkańców wybranych wsi województw białostockiego, lubelskiego i warszawskiego na przestrzeni ostatniego półwiecza. Praca doktorska, IŻŻ, Warszawa 1975.
7. *Narojek L.*: Społeczno-kulturowe uwarunkowania żywienia. Żyw. Człow. Metab. 1992, 19, 1, 26.
8. *Narojek L.*: Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych. IŻŻ, Warszawa 1993.
9. *Kowalska-Lewicka A* (red.): Pożywienie ludności wiejskiej, Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Kraków 1973.
10. *Szymanderska H.*: Polska Wigilia. Watra, Warszawa 1989.
11. *Szymanderska H.*: Polska Wielkanoc. Tradycje, zwyczaje, potrawy. Watra, Warszawa 1990.
12. Zeszyty Naukowe Muzeum Wsi Radomskiej. Muzeum Wsi Radomskiej, Radom 1987.