



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

WARSZTATY NR 5

TEMAT:

HISTORIA ODŻYWIANIA SIĘ LUDNOŚCI OD CZASÓW STAROŻYTNYCH DO WSPÓŁCZESNOŚCI.

**„TWOJE POŻYWIE NIE POWINNO BYĆ LEKARSTWEM,
A TWOJE LEKARSTWO POWINNO BYĆ POŻYWIENIEM.”**

Hipokrates

Od najdawniejszych czasów ludzie byli zależni od pożywienia. Jedzenie miało nam służyć w zaspokajaniu głodu i w przeżyciu. Jednak wydawać by się mogło, że takie znaczenie jedzenia dawno straciło już na wartości.

Jedzenie. Leży u podstaw większości ludzkich działań, ale bywa niedoceniane przez historyków. U zarania dziejów głód sprowokował nas do polowania, potem do uprawy roślin i osiadłego trybu życia. Tak narodziła się cywilizacja. Podbiliśmy lądy i wypłynęliśmy w morze. Napelniliśmy żołądki, ale wciąż było nam mało. Wraz z rozwojem cywilizacji rosły nasze oczekiwania – szukaliśmy doznań smakowych i wygody, nauczyliśmy się wykorzystywać naukę, by sprostać naszym kulinarnym zachciankom.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Żywność starożytnych Greków i Rzymian

Dieta starożytnych Greków opierała się na „triadzie śródziemnomorskiej”: pszenica, oliwa z oliwek i wino. Podstawę posiłków stanowiły **placki madza**, oraz w późniejszym okresie chleb. W czasach Homeryckich (czyli w VII wieku p.n.e.) rano spożywano ariston, na który składały się placki maczane w winie zmieszonym z wodą. Około południa spożywano zaś deipnon, posiłek zasadniczy, na który podawano potrawy mięsne, rybne, chleb oraz wino. Wieczorem zaś jedzono dorpon - posiłek składający się z potraw podobnych jak deipnon, lecz podawanych w mniejszych ilościach.



W czasach późniejszych trzy główne posiłki zastąpiono dwoma, na rzecz większej celebracji kolacji oraz przekąsek w ciągu dnia.

Początkowy rytuał stołu funkcjonujący w najdawniejszych czasach został wyparty przez zwyczaj spożywania posiłków na leżaco, z zastrzeżeniem takiej formy jedzenia jedynie dla mężczyzn. Kobiety, bowiem spożywały nadal przy stołach, co uważane było za bardziej elegancki sposób i tym samym znacznie odpowiedniejszy dla płci pięknej.

Ważne miejsce w codziennej diecie Greków zajmowały ryby i morskie zwierzęta, zwłaszcza kalmary i ośmiornice. Mięso spożywano głównie w czasie uczt religijnych i lądowało zazwyczaj na stołach zamożnych Greków. Obok darów mórz Posejdona najczęściej spożywanym pokarmem były: figi, orzechy i winogrona.



Posiłki lubiano popijać winem rozcieńczonym z wodą soloną lub wodą z miodem. Wymieszane w wazach, odpowiednio rozcieńczone, rozlewano do dzbanów i karafek. Ludzie



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

biedniejsi spożywali polewkę lub papkę z mąki oraz fasolę, cebulę, czosnek i sałatę. Na wzgórzach Grecji tak jak i dziś hodowano owce i kozy, które dostarczały mięsa oraz sera.

U Rzymian, podobnie jak u Greków, były ustalone trzy posiłki w ciągu dnia: wcześniej rano — pierwsze śniadanie *ientaculum*, drugie śniadanie *prandium* około południa i obiad spożywany w późnych godzinach popołudniowych — cena.

Pierwsze śniadanie składało się z chleba, sera, owoców, mleka lub wina. Dzieci zabierały *ientaculum* do szkoły, zapewne ze względu na wczesną porę rozpoczynania lekcji. **Prandium** rzadko podawano do stołu, gdyż była to raczej zimna przekąska, często danie z poprzedniego dnia. **Mogły to być zimne potrawy mięsne, ryby, ser, owoce, wino.**

Podstawowym, najobfitszym posiłkiem był obiad, na który podawano dania gorące i obfitsze. Obiad — cena składał się z zasadniczych trzech części. Na początku przekąski, wśród których pierwszym daniem były jaja. Jako napój podawano *mulsum* — wino zaprawione miodem. Na główną część obiadu składało się wiele dań mięsnych i rybnych, z dodatkiem warzyw i sałat; na przyjęciach wystawnych podawano ponadto różne odmiany ostryg, ślimaki, małże. **Na koniec podawano deser, którym były: jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, jabłuszka rajskie, granaty, figi, orzechy, kasztany, winogrona, oliwki.**



Większa niż u Greków była na stołach Rzymian różnorodność warzyw, które były dostępne nawet ludności ubogiej. **Zawsze cieszyła się powodzeniem cebula i czosnek. Jadano kapustę, sałatę, rutę, ślacz, szczaw, rzepę i rzodkiew, marchew, ogórki oraz różne odmiany jarzyn strączkowych jak groch i**



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

soczewicę. Używano w wielkiej ilości przypraw i korzeni (co przetrwało do dzisiaj w kuchni na południu).

Sposób żywienia średniowiecznych społeczeństw



Wraz z nastaniem epoki średniowiecza kunsztowne i delikatne potrawy musiały ustąpić miejsca ogromnym ilościom mięsa połączonego z mocnymi alkoholami. Jednak w miarę upływu czasu, średniowieczna kuchnia stawała się coraz bardziej wysublimowana.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Ponadto, średniowiecze cechowało się cyklicznością okresów obfitości i głodu, dlatego tak istotne było gromadzenie zapasów. **Pożywienie w średniowieczu pochodziło przede wszystkim z rolnictwa. Wysiewano proso, z czasem także żyto i pszenicę. Znano rośliny motylkowe (bób, groch, wykę i soczewicę) i warzywa**



(marchew, ogórki, kapustę, cebulę, koper ogrodowy, rzepę). Wśród owoców dominowały jabłka, gruszki, śliwy oraz jarzębina. Chętnie jadano orzechy włoskie. Niebagatelną rolę odgrywało także zbieractwo roślin dziko rosnących, głównie ziół i grzybów.

Miejsce w kuchni należało do kobiet, którym pomagały córki. **W każdym domu bez względu na status społeczny znajdował się stół, przy którym jadali mężowie z żonami oraz dziećmi, które w tym celu musiały przejść określoną granicę wiekową by móc spożywać pokarm wraz z rodzicami.** Zawsze po wieczornym posiłku miała miejsce tak zwana wieczornica, podczas której członkowie rodziny mieli okazję spędzić ze sobą trochę czasu przy wspólnej pracy i domowych zajęciach, takich jak na przykład łuskanie orzechów, cerowanie czy opowiadania opowieści.

Posiłki spożywano z jednej miski, do której sięgano rękami. Dzielono między siebie wszelkie naczynia, sztućce, miski, sosjerki oraz puchary. W późniejszych czasach, gdy nastał okres mniej obfity w dary natury, niż wczesne średniowiecze jedzenie stało się bardziej monotonne, a prawo do polowań na grubego zwierza zastrzegli sobie władcy i ludzie majątni. Ludzie mniej zamożni jadali raz lub dwa razy dziennie, takie produkty jak kasze, groch czy placki smażone na kamieniach. Jeszcze inny jadłospis obowiązywał w klasztorach gdzie jedzenie było uproszczone i skromne. Wraz z upływem lat zaczęto przywiązywać coraz większą wagę do kultury stołu. Powróciły wyrafinowane dania doprawione różnorodnymi przyprawami i udekorowane kolorowymi kwiatami.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Epoka renesansu - kuchnia i kultura jedzenia

Epoka renesansu wprowadziła kuchnię prostą, ale obfitą, co umożliwiało obżarstwo. Mimo wszystko konsumpcja różniła się między sobą w poszczególnych warstwach społecznych.

Chłopi, jako że byli samowystarczalni spożywali

duże ilości zboża, nabiału i drobiu. Równie skromnie żywili się średnio zamożni mieszczaństwo, niewielką ilością mięsa, lecz większymi racjami chleba, kasz i grochu.

Zupełnie odmienna sytuacja panowała na dworach i zamkach, gdzie stoły obfitowały produktami importowanymi z zachodu bazującymi na mięsie. Po nieco skromniejszym śniadaniu złożonym z piwnej polewki z serem bądź jajami, następował bardzo obfity i urozmaicony obiad złożony nawet z 6 dań (żurek, kapusta kiszona, wiele rodzajów mięsa, bigos, kluski, pierogi, naleśniki, desery z czasem coraz bardziej wymyślne). Po tak obfitym obiedzie spożywano lekki podwieczorek, w skład którego wchodziło





PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

piwo oraz pieczywo z wędlinami, by wraz z nastaniem wieczora móc przystąpić do kolejnej kulinarnej uczty – kolacji. Była ona, podobnie jak obiad, ucztą zarówno dla oczu jak i dla żołądka. Ciężkostrawne dania z mięsa, pieczywo i piwo, a nawet zestawy zup, mięs i ciast wieńczyły całodniowe obżarstwo.

Kuchnia XIX wieku

W XIX wieku kuchnia ludowa była monotonna i słabo urozmaicona. Chłopi spożywali głównie potrawy zbożowe i roślinne. Placki i podplomyki stopniowo wypierał chleb, który wypiekano raz w tygodniu, najczęściej z mąki żytniej i łubinu. Z warzyw jedzono zazwyczaj kapustę, groch i fasolę.

Ziemniaki na wielką skalę rozpowszechnili dopiero rolnicy niezważający na kpiny ze strony lokalnej społeczności. Wówczas zaczęto je wykorzystywać również do produkcji krochmalu i wódki, a także do karmienia zwierząt.

Mięso spożywano bardzo rzadko – kilka razy w roku, głównie w okresie świąt. Na chłopskich stołach najczęściej gościła wieprzowina, rzadziej wołowina. Niewiele jedzono koziny, ponieważ wierzono, że diabeł chętniej przyjmuje postać kozła, a mleko kozie pełne jest nieczystych sił. Posiłki popijano wodą lub mlekiem krowim. W drugiej połowie wieku pojawiła się kawa zbożowa, której jednak często nie umiano odpowiednio wykorzystać. Zdarzało się, że gotowano ją z warzywami, bądź smażyono.

Z reguły spożywano trzy posiłki dziennie, choć zimą ich ilość czasem zwiększała się do czterech, a latem malała do dwóch. Ze względu na małą różnorodność składników chłopskiej kuchni nie wykształcił się jednak podział na potrawy śniadaniowe czy obiadowe. Gospodynie przygotowywały dania o poranku, a w ciągu dnia jedynie je podgrzewały.

Chłopi pościli często i surowo – nie tylko w okresach poprzedzających święta, ale także przez dwa lub trzy dni w zwykłym tygodniu. Nie jedli wtedy mięsa ani nabiału. W święta



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

natomiast stołowali się obficie, piekli np. biały chleb, a także używali olejów czy masła. Zawsze natomiast posiłki spożywali wolno, co miało świadczyć o umiarkowaniu.

Kuchnia ziemiańska i inteligencka zawsze wyróżniała się bogactwem smaków, kojarzyła z pijaństwem i przepychem, jednak w XIX stuleciu przeszła swoistą metamorfozę. Okres rozbiorów spowodował zaciskanie się szlacheckiego pasa, a to z kolei doprowadziło do ograniczenia wystawnych biesiad. Czas wojen napoleońskich przyczynił się natomiast do przenikania nowych obyczajów kulinarnych. **W ten sposób ziemiańska dieta stała się lżejsza, zdrowsza, a smak i wykwintność zyskały na znaczeniu kosztem ilości.**

Żywność dzisiaj - współczesne podejście do jedzenia

W dzisiejszych czasach jedzenie pozostaje nadal niezmiennie ważnym elementem egzystowania każdego człowieka. Pożywienie pochłania dużą część budżetu rodzinnego i tak jak we wcześniejszych epokach jest jednym z ważniejszych wyznaczników zamożności danej rodziny. Kuchnia na stałe wpisała się w czynniki różnicujące społeczeństwo. Zmienił się natomiast charakter wyznaczników bogactwa. Dawne suto zastawione stoły ciężkostrawnymi, obfitymi daniami przestały świadczyć o zamożności. **Dzisiejszym wyznacznikiem wysokiej pozycji społecznej w kwestii kuchni stały się dania lekkie, pozbawione tłuszczu, podparte różnorodnymi dietami i argumentami zdrowotnymi.** Ludzie zaczęli przywiązywać znaczną wagę do swojej kondycji fizycznej, na co bez wątpienia, jak twierdzą dzisiejsi dietetycy i specjaliści od żywienia, ma wpływ nasz jadłospis.