



TRAF00N project is funded by the European Community's Seventh Framework Programme (FP7/2007-2013) under grant agreement no. 613912



# TRADYCYJNA I INTEGROWANA PRODUKCJA WARZYW I INNOWACYJNE METODY ICH PRZECHOWYWANIA

*Warsztaty szkoleniowe dla producentów warzyw*

**Boguchwała, 6.04.2016**

# **Żywność tradycyjna w Polsce z uwzględnieniem produktów z warzyw i grzybów**

**Izabella Byszewska**

**Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego**

# GRZYBY LEŚNE I UPRAWOWE W POLSKIM KULINARNYM DZIEDZICTWIE

Spośród 2500  
gatunków  
dzikich  
grzybów,  
zaledwie 22  
gatunki udało  
się hodować  
w celach  
| komercyjnych



## Grzyby w staropolskiej kuchni

W wydanym w XVII wieku „Compendium ferculorum albo zebranie potraw”, napisanym przez Stanisława Czernieckiego, kuchmistrza księcia Aleksandra Mikołaja Lubomirskiego, grzyby i potrawy z grzybów, w tym z pieczarek, pojawiają się wielokrotnie:

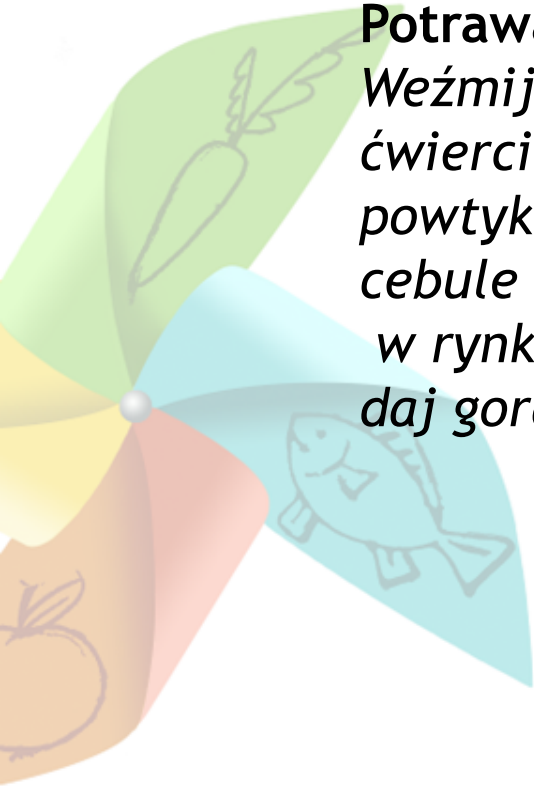
**-jako składnik nieodzowny produktów potrzebnych na bankiet („grzyby świeże, grzyby suche, rydze świeże, rydze słone, pieczarki, smarze (smardze”)**

**- w kulinarnych przepisach: potrawa z pieczarkami, ryby z pieczarkami, pasztet francuski z pieczarkami, pieczarki do dekoracji potraw...**

# „Compendium ferculorum albo zebranie potraw”:

## Potrawa z pieczarkami

*Weźmij gołębi albo kurcząt, ociągnij na węglu, pokrajaj w ćwierci, weźmij pieczarki, powtykaj na szpilki, ociągnij w maśle, wkraj drobno cebule i pietruszki. Swłóż to społem w rynkę(...) a gdy dowre, daj gorące na stół*



# Grzyby jako źródło dochodu z XIX wiecznego gospodarstwa

*„Grzyby we wszelkiej formie zawsze są bardzo poszukiwane i dobrze płatne, marynowane trzymają pierwszeństwo tak pod względem ceny jak i rzadkości” - radziła w 1884 roku młodym mężatkom Lucyna Ćwierczakiewiczowa w „Podarunku ślubnym” czyli zbiorze wszelakich rad dla młodych gospodyń. „Pieczarki się (...) prawie rok cały z taką łatwością mieć je można na zawołanie mając trochę miejsca po temu lub robiąc to na większą skalę, przez zaprowadzenie pieczarek w bliskości stajen” - zachęcała. „Pieczarki (...) bez nakładu dają czysty i pewny dochód. Kto nie może świeże nadsyłać, niech robi konserwy lub słoje (...).”*

Dokładny sposób uprawy pieczarek podała już w 1880 roku na łamach popularnej „Kolędy dla gospodyni”.



# Grzyby jako źródło dochodu z gospodarstwa

Ćwierczakiewiczowa radziła pieczarki przeznaczone na sprzedaż marynować, suszyć „na lasach” w piecu po chlebie lub na płótnie albo papierze na mocnym słońcu ale w przewiewnym miejscu. Dobrze wysuszone, popakowane w słoje sprzedawane były po rublu za funt (ok. 45 dag), co było bardzo korzystną ceną.

Dziś Polska jest jednym z największych producentów pieczarek w Europie.

- Pieczarki marynowane, rydze solone - pojawiają się w wydanej w latach 20. ub. wieku „kuchni jarskiej”
- Sos grzybowy i omlet z pieczarkami - przepisy w: „Oszczędnej kuchni powojennej” Pani Elżbiety (1922).
- Sos grzybowy i omlet z pieczarkami - Lucyna Ćwierczakiewiczowa „Jedynie Praktyczne przepisy konfitur, likierów, marynat i ciast”



# WARZYWA W POLSKIM KULINARNYM DZIEDZICTWIE

*Kilka słów o ogrodach koniecznie miejsce mieć tu musi*  
- pisała Karolina Nakwaska w wydanym w 1843 roku 3-  
tomowym poradniku „Dwór wiejski” dla „gospodyń  
polskich”. I dalej czytamy:

*Jakiż bowiem dom, jak włość może obejść się bez tej  
przyrodzonej przyjemności?*

*Jaka kuchnia bez warzywa i owoców?*

Ale przestrzegają: *Ogród warzywny wszelkiemi  
jarzynami zasiany tam, gdzie albo rodzina nieliczna,  
albo robotnik trudny (...) znowu nierozsądek.*



## Praktyczne, XIX-wieczne porady Nakwaskiej:

- siać i sadzić w ogrodzie warzywnym warzywa, które się lubi i takie, których najczęściej się zużywa
- zalecane warzywa: pietruszka, marchew, groszek (sadzony co 2 tygodnie), fasola, ćwikła, różne gatunki kapusty, cebula, szparagi, ogórki, kalafiory, kukurydza
- niezbyt dużo: selerów, porów, troszkę rzodkwi, rzeżuchy, kalarepy
- wszystkie warzywa miały być w najlepszym gatunku

Ale zalecała również różnorodność i odmienność gatunków, celem urozmaicenia kuchni.

Obok ogrodu kuchennego (warzywnego) w dobrze prowadzonym gospodarstwie powinien być ogródek ziołowo-przyprawowy.

Nakwaska wymienia: lawendę, szalwię, barwinek, rumianek, bazylię, estragon, melisę...

Rośliny te często były dodatkowym źródłem dochodu z gospodarstwa.

Przepisy z wykorzystaniem jarzyn z dawnych ksiąg kucharskich (Nakwaska, Ćwiczakiewiczowa, Czerniecki):

- z grochem, fasolą i bobem
- z soczewicą
- z kapustą (też włoską)
- z ziemniakami
- z brokułami
- z kalafiorami
- z selerami
- z ogórkami, pomidorami, burakami

Warzywa mało znane dziś i zapomniane w dawnej polskiej kuchni:

- salsefia (*salsifie*)
- endywia (*andywia*)
- bulwy (topinambur)
- szparagi
- kardy
- karczochy
- kapary polskie (nasturcja)
- skorzonera

*Szparagi zaliczane bywają i słusznie między najcenniejsze jarzyny (Lucyna Ćwierczakiewiczowa „Podarunek ślubny” 1885)*

Staropolski warzywnik według Czernieckiego: *kaulefiory, karczochy, kardy, szparagi, bulwy, kaulerepa, kapusta włoska, brochul, selery, sałaty różne, szpinak, szczaw, ogórki, kapusta, pasternak, rzepa, liście winne...*

# Konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów”

15 lat identyfikacji  
i promocji produktów i  
potraw tradycyjnych

W każdej edycji konkursu pojawiała się kilkadziesiąt produktów i potraw na bazie grzybów i warzyw. Wiele z nich otrzymało statuetkę „Perła” w kategorii Produkt i Potrawa regionalna.



# Konkurs był pierwszą, podjętą w skali ogólnopolskiej, próbą

- gromadzenia wiedzy oraz stosownej dokumentacji na temat polskich regionalnych i tradycyjnych produktów żywnościowych
- inspiracji producentów, zwłaszcza z obszarów wiejskich do wytwarzania takiej żywności
- upowszechnienia wiedzy o możliwościach ochrony tradycyjnej żywności na rynkach europejskich i na rynku krajowym

**Bezpośrednim efektem konkursu było powstanie Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego (PIPRiL), założonej przez jego laureatów. Od 2005 roku organizatorem konkursu jest właśnie PIPRiL**

# Efekty

w czasie XV edycji „Naszego Kulinarneho Dziedzictwa”

- ❑ zidentyfikowanych zostało około **16 000** regionalnych i tradycyjnych wyrobów
- ❑ ponad **200** produktów wyróżnionych zostało „Perłą” - najwyższym odznaczeniem w konkursie
- ❑ nagradzane produkty to elita pośród polskiej tradycyjnej żywności, zdobywają prestiż i uznanie u konsumentów



## Trochę statystyki:

□ w każdej edycji konkursu pojawiało się kilkadziesiąt produktów i potraw na bazie grzybów: grzyby suszone, marynowane, kiszzone, jako farsz do pierogów, kulebiaków, jako przystawki, baza zup i sosów, pasty, dodatek do smalcu (np. śląski „fet” z grzybami)

□ Bogactwo „grzybowego dziedzictwa” z:

- Borów Tucholskich
- Podlasia
- Lubuskiego
- Dolnośląskiego
- Małopolski,
- Podkarpacia,
- Puszczy Kurpiowskiej
- Puszczy Bolimowskiej

W każdej edycji konkursu pojawiało się kilkadziesiąt produktów i potraw z warzyw i z warzywami:

☐ **Bogactwo warzyw z rejonów historycznie z nich słynących :**

- ogórki kołobrzeskie (kwaszone solanką z uzdrowiska), ogórki z Kruszewa (zatapiane w Narwi)
- kapusta charsznicka )z „zagłębia kapuścianego” w Charsznicy - Małopolska
- szparagi z Wielkopolski i Dolnego Śląska
- papryka z Potworowa i Przytyku (Mazowsze)
- fasola z Doliny Dolnego Dunajca (Małopolska), z Korczyna (Świętokrzyskie), fasola wrzawska (Podkarpacie)
- groch, mięta (Świętokrzyskie, Podlaskie)
- burak opolski (Opolskie)
- czosnek latowicki (Mazowsze), harnaś (Świętokrzyskie)
- bób (Podkarpacie, Małopolska, Mazowsze)

W każdej edycji konkursu pojawiało się kilkadziesiąt produktów i potraw z warzyw i z warzywami:

☐ **Bogactwo warzyw z rejonów historycznie z nich słynących :**

- dynia (Wielkopolska, Pomorze, Zachodniopomorskie, Kujawy)
- brukiew (Pomorze, Mazowsze)
- produkty z buraków cukrowych (Wielkopolska, Warmińsko-Mazurskie, Kujawy)
- soczewica (Mazowsze, Lubelskie)
- pomidory (Świętokrzyskie)



# Potrawy z grzybów i z grzybami laureaci konkursu

- . Sztrucel z kapustą i grzybami - kujawsko-pomorskie
  - . Budyń z grzybów - Zachodniopomorskie  
Krystyna Hapka „Perła”
  - . Bażant nadziewany kurkami - Śląsk
  - . grzyby suszone - Świętokrzyskie, Podlasie
  - . smalec z grzybami - Suwalszczyzna
  - . farsz z kurek - Podkarpacie
  - . farsz z soczewicy, mięsa i grzybów - Lubelskie
- Pierogi z kapustą i grzybami
- Kulebiaki
  - Pasztety
  - zupy
  - sosy
  - przetwory: marynaty, grzyby suszone , grzyby kiszzone (rydze spod kamienia)

# Potrawy z warzyw laureaci konkursu „Perły”

- . Sójki mazowieckie (pierogi pieczone z kapustą) - Mazowsze
- . Ogórek Herbowy z Kruszewa - Podlaskie
- . Fasola Korczyńska - Świętokrzyskie
- . Fasola Piękny Jaś Tyczny- Małopolska
- . Chrzan po staropolsku - Łódzkie
- . Ogórek kołobrzegi - Zachodniopomorskie
- . Olej rydzowy - Wielkopolska
- . Ogórki konserwowe ścinawskie - Dolny Śląsk
- . Bulwiok - Podkarpackie
- . Ogórki kiszane - lubuskie
- . Zupa z kalarepy zabelana śmietaną - Dolny Śląsk
- . Zalewajka - Łódzkie
- . Kwaśnica góralska - Małopolskie
- . Podglebiaki - Mazowsze
- . Parzybroda chłopska - Wielkopolska

# Potrawy z warzyw laureaci konkursu „Perły”

- . Rumpuć kwilecki - Wielkopolska
- . Warzonka żywiecka - Śląsk
- . Żur z gąską - Kujawsko-Pomorskie
- . Dorsz po gdyńsku z bobem - Pomorze
- . Ogórek Dros spod Wielunia - Łódzkie
- . Zupa sałacianka na maślance - Lubelskie
- . Syrop z buraka cukrowego - Lubuskie
- . Fasola z orzełkiem - Małopolskie
- . Szparagi kiszzone - Wielkopolska
- . Kiesetycia - Dolny Śląsk
- . Chłodnik lubelski - Lubelskie
- . Pańckraut z żeberkami - Śląsk
- . Zupa z dyni po chłopsku - Wielkopolska
- . Ziemniaczana sakiewka dziadka w kapuście - Małopolska



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

