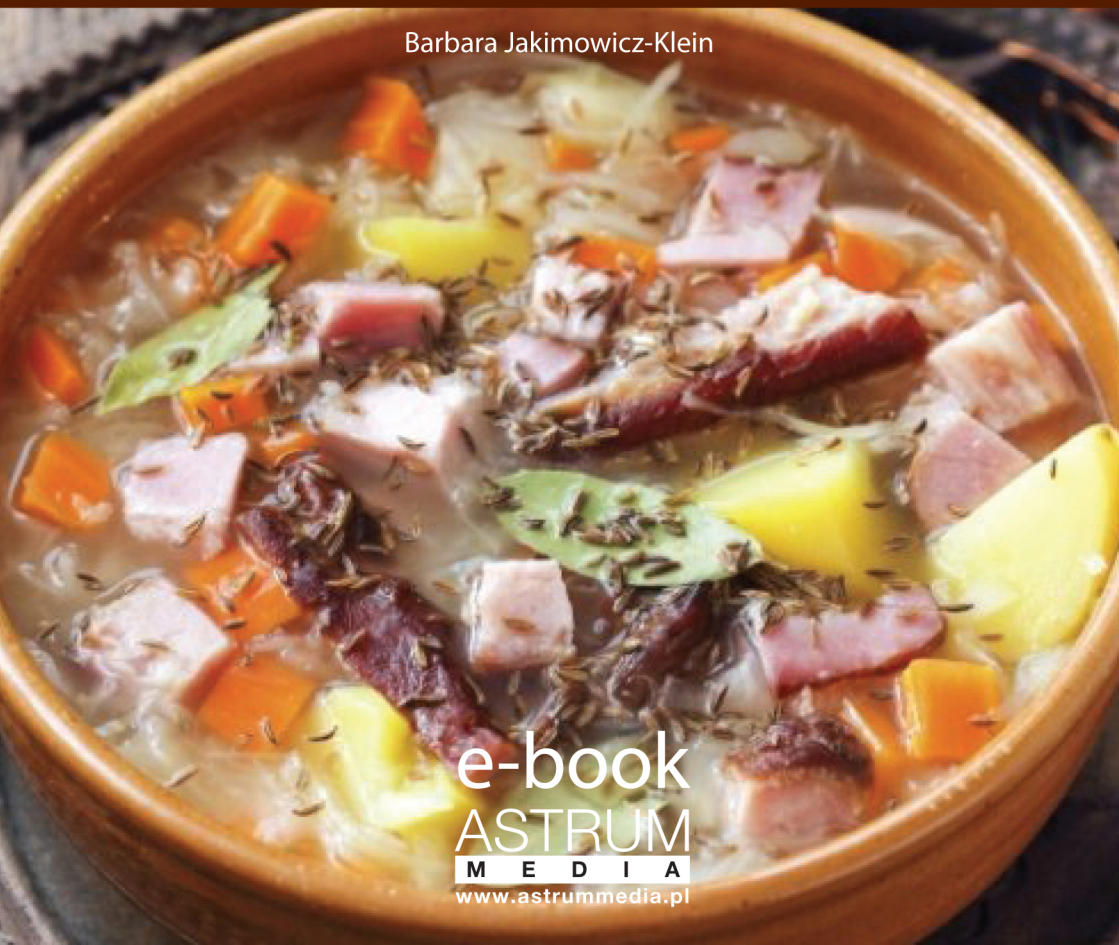


KUCHNIA GÓRALSKA

potrawy tradycyjne

Barbara Jakimowicz-Klein



e-book
ASTRUM
M E D I A
www.astrummedia.pl

KUCHNIA GÓRALSKA

KUCHNIA GÓRALSKA

potrawy tradycyjne

Barbara Jakimowicz-Klein

e-book
ASTRUM
M E D I A
www.astrummedia.pl
W R O C Ł A W

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Opracowanie redakcyjne
AGNIESZKA CZYSZCZOŃ

Opracowanie techniczne
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Projekt okładki
JERZY MICHALSKI

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediów,
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków
na platformach cyfrowych

Nasz adres
Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

ISBN 978-83-63758-98-1



SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Tradycje i zwyczaje kulinarne na Podhalu	9
Jak wyglądała kuchnia góralska	13
Pożywienie codzienne	14
Pożywienie świąteczne i okolicznościowe	15
Niedziela	16
Wesele	17
Uroczystości	20
Wigilia	20
Zapusty	23
Post	25
Wielkanoc	26
Pożywienie związane z określonymi pracami	28
Kuchnia góralska a zdrowie	31
Rośliny lecznicze stosowane przez górali	34
Zioła przyprawowe w kuchni góralskiej a Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka ..	43
Podstawowe założenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka	47
PRZEPISY KULINARNE KUCHNI GÓRALSKIEJ	
Zupy	57
Potrawy mięsne i półmięsne	91
Potrawy z ryb	133
Potrawy z jaj i twarogu	141

Spis treści

Potrawy z mąki i kasz.	149
Potrawy z warzyw i grzybów.	187
Potrawy z ziemniaków	213
Wypieki	237
Napoje	255
Bibliografia	267



WSTĘP

Mimo pewnego ujednolicenia sztuki kulinarnej w całym kraju nadal w znacznym stopniu zachowała się odrębność obyczajów żywieniowych na terenie poszczególnych regionów. Tak też jest w przypadku Podhala, mającego korzystne warunki do wytworzenia własnych tradycji kulinarnych.

W *Kuchni góralskiej* staram się dać reprezentatywny przegląd potraw charakterystycznych dla Podhala, ukazać jego kuchnię w całej jej różnorodności. Przedstawiam zarówno typowe potrawy, jak i te przygotowywane szczególnie starannie przez gości z okazji różnych świąt i obrzędów. Są one bardziej wyszukane, bogatsze smakowo od codziennego jadła.

Z pewnością wyjątkowy smak *moskoli, kwaśnicy, borscu, sołdry*, a także innych potraw bierze się stąd, że w *góralskim jodle serce jest zamknięte*. Jednocześnie cechą niewątpliwie stanowiącą o ich walorach smakowych i aromatycznych jest używanie ziół przyprawowych zarówno świeżych, jak i suszonych.

W *kuchni góralskiej* znalazł się rozdział poświęcony roślinom leczniczym wykorzystywanym przez górali nie tylko do leczenia, ale niejednokrotnie również do aromatyzowania potraw. Czytelników z pewnością zainteresuje rozdział, w którym przedstawiona jest Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka. Oparta jest ona na dodawaniu do zasadniczych potraw ziół o charakterze leczniczym, których zadaniem jest poprawa zdrowotności oraz ograniczenie do minimum skutków spożywania ciężkostrawnych posiłków.

Mam nadzieję, że przedstawione przepisy kuchni góralskiej zostaną przychylnie przyjęte przez Czytelników i wiele z nich wpłynie na urozmaicenie domowego menu. Zalecenia DFLT będą natomiast oddziaływać pozytywnie na zdrowie i samopoczucie. Słowem, będzie i smacznie, i zdrowo!

Miłej lektury i ciekawej podróży kulinarnej!



TRADYCJE I ZWYCZAJE
KULINARNE NA PODHALU



Podhale jest regionem o wyraźnej specyfice kulturowej, co znajduje swoje odzwierciedlenie w sztuce, muzyce, stroju, a także kuchni i zwyczajach kulinarnych.

Właściwości regionu górskiego, jego ukształtowanie, gleba i klimat określały strukturę upraw, która warunkowała charakter i poziom pożywiania górali.

Jadło się to, co było w domu, jedzenie było proste, ale było, co było, to się jadło, cy kto lubił, cy nie, syćko było dobre, na syćko mieli smak¹.

Choć archaiczne w sposobie przyrządzania i niewyszukane w smaku było to pożywienie, lecz góral chwalił je sobie. Nie w jakości tkwił problem, lecz w ilości.

W literaturze i tradycji zachowała się pamięć o „latach głodowych”, „złych rokach”, „rokach płonych”, „złych casach” i „rokach kwardych”.

Niewątpliwie tonące w niedostatku Podhale uratował, zapoczątkowany w drugiej połowie XIX wieku przez doktora Tytusa Chałubińskiego, ruch turystyczny i zwrócenie uwagi na lecznicze znaczenie Zakopanego. Przeprowadzenie linii kolejowych związało ten zakątek górski z resztą kraju. Dogodne połączenia komunikacyjne ułatwiły dojazd letników. Wynajmowaniu mieszkań z czasem zaczęło towarzyszyć stołowanie gości, co pociągnęło za sobą konieczność nabycia przez góralki większej wiedzy kulinarnej, przekazywanej niekiedy przez samych letników. Gaździnki chętnie zaczęły się zapoznawać –

¹ Z. Szromba-Rysowa, *Pożywienie [w:] Podhale – tradycja we współczesnej kulturze wsi*, Instytut Archeologii i Etnologii PAN, Biblioteka Etnografii Polskiej, Kraków 2000, s. 220.

i czynią to nadal – z nowymi przepisami kulinarnymi, zmieniają je często na góralski sposób, dzięki czemu potrawy przez nie przygotowane zyskują ciekawszy charakter.

Jednocześnie starały się i starają się zachować „zdrowy umiar” w przyjmowaniu nowinek kulinarnych w obawie, aby zdrowy poniekąd sposób odżywiania się górali nie zmodyfikował się zbyt gwałtownie przez wprowadzenie potraw mniej wartościowych a droższych².

W kuchni góralskiej zasadniczo wyróżnić można dwa nurty:

- ↳ góralski (oznaczający rodzimość i tradycyjność);
- ↳ „pański” (oznaczający miejskość, współczesność, nowoczesność).

Za „pański” uchodzi obecny styl odżywiania górali, sposób zaopatrywania się w żywność, czy biesiadowania. Rozwinięty ruch turystyczny na Podhalu sprawia, iż rodzime potrawy stały się atrakcją dla przyjeżdżających gości. Regionalne potrawy są też atrakcją festiwali folklorystycznych, czy konkursów, mających na celu kultywowanie góralskich tradycji. Znany jest zwłaszcza konkurs w Łopusznej.

Dzisiejsza kuchnia góralska („pańska”) dziedziczy wielopokoleniową tradycję kulinarną. Stanowi połączenie pomysłowości i bogactwa smaków. Rodzi się z potrzeby twórczej kontynuacji, powstaje z przemieszania tradycji i diametralnie przeciwieństw zmienionych warunków bytowania.

² *Ibidem*, s. 220.



JAK WYGLĄDAŁA KUCHNIA GÓRALSKA

Najważniejszym pomieszczeniem w domu góralskim była kuchnia. W kuchni znajdował się piec do gotowania posiłku. Nad blachami przykrywającymi palenisko znajdowała się kapa z zasuwą. Obok paleniska wmurowany był garniec (żeliwny garnek), w którym nagrzewała się woda używana przeważnie do zmywania naczyń po posiłkach. W garnkach na środku blachy trzymano strawę ugotowaną rano, a przeznaczoną na obiad.

Obok pieca suszyło się drewno do palenia pod kuchnią. Z boku stała ławka, na której chętnie przesiadywali starsi ludzie. Na ławce stawiano też nieckę, w której wyrabiano ciasto na chleb.

Wzdłuż jednej ze ścian stała długa, szeroka ława, a pod nią niższa i węższa. Oprócz ławek były jeszcze stołeczki, na których siadano podczas jedzenia posiłków.

Na ścianie przy drzwiach wisiała odkryta półka – na której kładziono miski i garnki – obok solniczka i łyżnik, do którego wkładano *mątwickę* (mątwkę), drewniane łyżki i widelce.

Kuchnia góralska była – i jest nadal, chociaż dziś wygląda całkiem inaczej – miejscem, gdzie nie tylko przygotowuje się i spożywa posiłki, ale również koncentruje się życie rodzinne.



POŻYWIENIE CODZIENNE

Zestaw potraw i proporcje tworzących je składników zależały przede wszystkim od zamożności gospodarstwa. W jedzeniu widziano głównie zaspokojenie głodu oraz *siłę do roboty*. Tę siłę dawały *masne* potrawy. Dlatego cenione były potrawy oparte na mięsie i tłuszczach pochodzenia wieprzowego i gęsiego, ponieważ były dłużej trawione w żołądku, a przez to łagodziły uczucie głodu.

Na obfite jądło mogli sobie pozwolić najbogatsi gospodarze, średni musieli się bardzo liczyć z ilością spożywanego mięsa i tłuszczu, biedni jedli *jałowo*.

Jadłospisy różniły się przede wszystkim ilością jedzenia, nasyceniem tłuszczami, względnie mlekami i częstotliwością występowania na stole mięsa.

Główne pożywienie górali stanowiły: ziemniaki, kapusta, *kwaśnica*, mleko, szczególnie kwaśne, *bryja*, kluski zwane *hałuskami*, kluski krajane (makaron) zwane *rzezańcami*, kluski urywane (*scypane*), kasza jęczmienna i *moskole*.

Umiejętnie przygotowany moskol (zwany też moskolikiem, moskalikiem, moskalem) jest bardzo smaczną potrawą. Posmarowany masłem z powodzeniem zastępuje chleb.

Tradycja mówi, że moskole przywędrowały na Podhale przed pierwszą wojną światową, kiedy to różne ciężkie prace w Galicji wykonywali rosyjscy jeńcy. Oni właśnie piekli takie placki na prostych paleniskach. Często było to ognisko nakryte blachą. Zwyczaj pieczenia moskoli na płycie kuchennej zachował się do dziś. Moskole mają to do siebie, że zawsze się udają, jeśli oczywiście mąka zostanie dobrze wyrobiona. Nie rosną, więc nie ma obawy o zakalec, choć nieco przypominają zakalcowe ciasta.

Często jadaną potrawą były *karpiele* (brukiew żółta), które po ugotowaniu mieszano z gotowanymi ziemniakami lub marchwią z dodatkiem kminku i za-

smażki sporządzanej z uprażonej na patelni mąki, wody oraz skwarek. Niekiedy ugotowane i utłuczone karpiele mieszano z owsianą mąką, piekąc z nich placki. Powszechną i cenioną potrawą były *fizoty*, tj. kolorowa fasola gotowana z dodatkiem ziemniaków i zasmażką. Potrawą codzienną była też *kluska* przyrządzana z mąki owsianej. Miała ona konsystencję gęstej bryi, którą polewano *zeskwarzoną* słoniną, roztopionym masłem, *bryndzą* rozpuszczoną w wodzie z solą albo w mleku.

Napojem i dodatkiem do większości potraw było mleko. Serwatki i maślanki używano do gotowania niektórych zup, jak np. *borscu*.

Gotowano dwa razy dziennie: rano i wieczorem, przygotowując zwykle rano również posiłek południowy. Na śniadanie jadano najczęściej *sapkę* (mąka owsiana lub kukurydziana, rzadziej jęczmienna, ugotowana na gęsto), kraszoną mlekiem, ziemniaki omaszczone masłem lub słoniną lub ziemniaki z kwaśnym mlekiem. Na obiad kapustę z ziemniakami lub to, co zostało ze śniadania, a na wieczerzę ziemniaki z kwaśnicą.

Na ogół pożywienie codzienne było monotonne przez cały rok. Z jednostajności wyłamywało się jedzenie niedzielne, a także to, które spożywano podczas wielkich świąt, uroczystości rodzinnych i podczas wykonywania różnych prac.



POŻYWIENIE ŚWIĄTECZNE I OKOLICZNOŚCIOWE

Świąteczne jedzenie różniło się od codziennego. Potrawy spożywane w czasie świąt kościelnych i uroczystości rodzinnych, zwłaszcza wesel, były – i są nadal – szczytowym osiągnięciem podhalańskiej kuchni.

Zarówno potrawy świąteczne, jak i okolicznościowe były staranniej przygotowywane, nieco obfitsze i lepiej okraszone niż w zwykły dzień. Dziś pie-

czołowicie przygotowywane przez gaździnki dania są dowodem ich wielkiego kunsztu kulinarnego.



NIEDZIELA

Odmianą kulinarnej monotonii było pożywienie spożywane w niedzielę. Potrawą chętnie jadaną w tym dniu – jeżeli pozwalały warunki – mógł być rosół z ziemniakami lub z makaronem. Rosół wołowy *howiedzy* i barani gotowany na wodzie, wieprzowy na kwaśnicy lub serwatce.

Za przyprawę do rosółu służył pieprz i mięta. Pożywieniem niedzielnym były także:

- ↳ *krupy* z mięsem, z tym że mięso spożywano niejako na deser z chlebem;
- ↳ *krupy* gotowane ze słodkim mlekiem;
- ↳ ziemniaki okraszone zasmażką lub ziemniaki z kwaśnym mlekiem;
- ↳ mięso gotowane w kapuście;
- ↳ *krupy* z flakami;
- ↳ *krupy* z gęsiną;
- ↳ *korpiele* z flakami;
- ↳ *golonka* po baciarsku;
- ↳ fasola z grzybami;
- ↳ kwaśnica na żeberkach;
- ↳ *fizoły* ze śliwkami na wędzonce i inne.

Na kolację jadano resztki z obiadu, wtedy zasiadano wspólnie do posiłku. Często jednak, gdy jedzono na kolację chleb czy *grulownik* (tj. placek jęczmienny z gotowanymi ziemniakami), nie przestrzegano tej zasady. Każdy brał sobie

wyznaczoną porcją, do tego kubek mleka. Zresztą domownicy mieli w tym dniu większą swobodę, ponieważ poza karmieniem zwierząt, nie było specjalnych prac.



WESELE

Wesele było niewątpliwie największą uroczystością rodzinną ze względu na liczbę zaproszonych gości. Zarówno rodzina pana młodego, jak i panny młodej starała się jak najlepiej przyjąć weselników. Kogo było stać, zarzynał świnie, jałowkę, cielę lub barana. Ale też i wiele wesel ludzi biednych odbywało się w dawniejszych czasach bez mięsa.

Na wesela dawnego typu kupowało się piwo warzone z owsa, miejscowej roboty, i gorzałkę, zwaną *palonką*, sporządzoną z ziemniaków lub jęczmienia. Piekło się moskole z owsianej mąki i robiono masło. Poza wymienionymi potrawami podawano *oscypki* i *bryndzę*. Goście weselni łamali placki, kładli na nie masło, ser i popijali piwem. Zamożniejsi gospodarze gościli weselników kielbasą i mięsem przyrządzanym w postaci rosółu, *polewki* z ziemniakami lub ryżem. Kapusta z kielbasą lub *spryką* i ziemniaki, czasami jajecznica, chleb w okolicach, gdzie go pieczono, wypełniały jadłospis weselny.

W kulminacyjnym punkcie wesela w czasie *cepowin* pojawiała się *kukiełeczka*. Potrawy podawano na obiad w misach wspólnych dla kilku osób. Piwo lub wódkę podawano w garnuszkach glinianych, później w *skloneckach* i *kieluskach*. Za stołami zasiadała starszyzna i ją raczono najwięcej. Obsługiwały *druzki* i *druzbrowie*. *Pytace* roznosili piwo i dbali o porządek przy muzyce i tańcu. Na początku ubiegłego stulecia zaczęły się rozpowszechniać na weselach bułki z pszennej mąki, słodkie, pieczone na mleku z wodą i drożdżach. Przez cały czas wesela stały na stołach pokrojone w kawalki.

W tym czasie zaczęto także przygotowywać na wesela *pączki*, czyli ciasto drożdżowe smażone z dwu stron na tłuszczu, na patelni, oraz piec mięso. Pieczywo pieczono co najmniej na tydzień przed weselem. Ciasto na nie było mocno zagniecione i twarde. W zimie, gdy przymarzło w *sąsiekach na wysce* – górze, dokąd je wynoszono, pączkiem góralskim *można było cęka zabić*³.

Już w okresie międzywojennym zaszły bardzo duże zmiany w konsumpcji żywności podczas uroczystości weselnych. Z czasem jadło weselne zaczęło nabierać większego urozmaicenia. Góralskość współczesnego wesela wyznaczają dwa elementy – strój i muzyka. Akcentem podhalańskiej uczty weselnej są natomiast oscypki, które kroi się w plasterki i podaje na półmiskach.

Regułą jest, iż weselny stół biesiadny nie może być nigdy pusty. Stale więc ustawiane są na nim półmiski z wędliną, salaterki z sałatkami, oscypki, słodkie placki.

Współczesna uczta weselna jest dziełem kucharki, potrafiącej sprostać wyzwaniom aktualnej mody, ułożyć atrakcyjny jadłospis z różnorodnymi daniami mięsnymi, sałatkami, wypiekami itp. specjalami, a także zadbać o estetykę stołu i potraw, a przede wszystkim pamiętać, aby na stole zawsze było jedzenie.

Oto typowe dania podawane gościom podczas wesela⁴:

- ↳ rosół wołowo-drobiowy z trójkolorowym makaronem;
- ↳ kwaśna zupa – np. ogórkowa lub żurek z kielbasą i jajkiem – podawana w poprawiny;
- ↳ *kasprowe*, czyli mięso zawijane z tartym oscypkiem, a następnie panierowane;

³ W. Jostowa, *Tradycyjne pożywienie ludności Podhala*, Lud – Organ PTL, tom XLI (1954), Wrocław 1955, s. 721.

⁴ Z. Szromba-Rysowa, *op. cit.*, s. 231.

- 📌 *marszale* – mięso z duszonymi pieczarkami oraz pasztetem i obsmażane na tłuszczu;
- 📌 *dewolacje* – panierowane piersi kurze.

Dzień poprawin bywa okazją do wprowadzenia potraw kuchni śląskiej, np. wołowych rolad z kluskami śląskimi i sałatką z czerwonej kapusty. Miejsce tradycyjnej kapusty „po góralsku” zajmują surówki i sałatki.

Na stole biesiadnym oprócz piętrowego tortu, pojawiają się smakowite ciasta, pieczone z owocami, bakaliami lub przygotowywane z ptasim mleczkiem, galaretką, kremami. Na tradycyjnym góralskim weselu nie może także zabraknąć *kołacza weselnego*. Wbrew pozorom nie jest łatwo upiec dobry kołacz. Jego smak zależy od doświadczenia gospodyni.

Z weselem góralskim nierozdzielnie związany jest chleb, którym wita się młodych. Okrągły chleb o średnicy około 30 cm, zwany *chlebusiem*, ozdobiony jest zazwyczaj roślinną dekoracją z ciasta – motywem róż i liści – oraz napisem „Szczyść Boże Młodej Parze”. Na środku bochenka znajduje się upieczony z ciasta korytko na sól. Chlebuś spełnia ważną funkcję obrzędową, jego zadaniem jest symbolizowanie dobrobytu.

Żywność wręczana jest jako okup *na bramie* zagradzającej drogę orszakowi weselnemu. W czasie *cepin* starościna jedzeniem wykupuje od družbów pannę młodą, wręcza im oscypki, kiełbasę, wódkę, a nieraz nawet karpiele.

Ucztę weselną wieńczy, urządzana w najbliższą po weselu niedzielę, gościna dla *drużyny*, czyli družek i družbów.

Zdarza się jednak – i to wcale nierzadko – że współczesne wystawne wesela góralskie są bardzo surowo oceniane przez starszych gazdów, którzy stwierdzają, iż: *na weselu tyle tego, co by najłepse były grule z kwaśnym mlekiem i moskol*.



UROCZYŚTOŚCI RODZINNE

Uczta weselna oraz podawane na niej potrawy to wzór dla gości urządzanych z okazji różnego rodzaju uroczystości rodzinnych, jak chrzciny, stypa (zwana *pogrzebowinami*), pierwsze urodziny dziecka („roczek”), a także osiemnaste („osiemnastka”), imieniny, rocznice ślubu, bierzmowanie, a przede wszystkim pójście dziecka do Pierwszej Komunii Świętej.

Dawniej chrzciny obchodzono mniej uroczysto. Gościom podawano chleb lub placki, bryndzę, oscypki, piwo i podejmowano ich obiadem mniej wystawnym niż obiad weselny. Z okazji chrztu matka chrzestna ofiarowywała chrześniakowi *kukielkę*, czyli wrzcionowatą bułkę z białej pszennej mąki, pieczoną na drożdżach, plecioną z wałków ciasta. Uważana była za najbardziej luksusowe pieczywo, jakie dostępne było na wsi.

Jadłospis przyjęć urządzanych z okazji różnych świąt rodzinnych zależy od możliwości gospodarzy. Dzisiejsze biesiady (*posiady*) cechuje większa różnorodność podawanych potraw niż dawniej.



WIGILIA

Wigilia Bożego Narodzenia zapowiada i otwiera nowy czas. Nie można więc przeoczyć niczego, co sprawi, że nadchodzący rok będzie pomyślny, zdrowy i syty.

Święta Bożego Narodzenia najpiękniej obchodzi się w górach. Górale zawsze dumni ze swojej tradycji i obyczajów, doskonale pamiętają *jak to by-*

wało za dziada, co kładziono na stół, gdy zabłysła pierwsza gwiazdka. Wiele dawnych wigilijnych zwyczajów przetrwało do tej pory. Kulturowane są też tradycje kulinarne.

Nie wolno w tym dniu prowokować losu nieodpowiednim zachowaniem, bo, *jaka Wigilia – taki cały rok*. Nie wolno kłócić się, kłąć i płakać, a trzeba rażno brać się do robót gospodarskich i domowych. Nie wolno też niczego pożyczać...

Przed wieczerzą wigilijną, gdy już wszystko uprzątnięto i zabłysła pierwsza gwiazdka, kładło się pod obrus siano. Na środku stołu musiała się znaleźć miseczka z miodem i umaczanym w nim opłatkiem. W wielu góralskich domach robi się tak do dziś.

Nad stołem na gałęzi z jodły gaździnki wieszaly *światy* – połączone kręgi opłatka, które tworzyły kule. Za drzwiami zatykano gałązkę pachnącej jedliny, *podłazniczkę*, a u powały wieszano ozdoby z bibułki i owsianej słomy. Podłazniki wieszano też w stajni i owczarni. Choinki zaczęły się pojawiać w góralskich domach dopiero na przełomie lat 20. i 30. XX wieku.

W Brzegach i w Małym Cichym przetrwał obyczaj zapraszania do stołu wigilijnego dzikich zwierząt. Gazda wychodzi przed dom i woła: *Wilku! wilku! pódź na obiad! A jak nie pódzies, to zebych cie cały rok nie widziol*.

Zanim wszyscy siedli do stołu, gazda obchodził dom, niosąc snopek owsa przewiązany powrósem z siana. Im więcej ziarna posypało się na podłogę, tym lepsza była wróżba na szczęście i pomyślność, na Wigilię, na Boże Narodzenie, na nowy rok. W wielu góralskich domach dziś jeszcze w kącie pod drzewkiem stawia się snopek owsa...

Wigilia poprzedzona była ścisłym postem, polegającym na posilaniu się w ciągu dnia tylko owsianym plackiem.

Nie jadano nic *warzonego*. Dziś także bardzo rygorystycznie przestrzega się postu.

Wieczera wigilijna, zwana *obiodem*, podtrzymuje tradycje kulinarne.

Poprzedza ją czytanie fragmentu Pisma Świętego o narodzinach Jezusa w Betlejem. Potem wszyscy składają sobie życzenia, łamiąc się opłatkiem.

Potrawy podawane na stół są postne. Nie jada się mięsa. W skład tradycyjnego obiadu wchodziły takie potrawy, jak: kwaśnica grzybowa z ziemniakami, maszczona olejem, groch z kapustą, gotowane śliwki, bób, grzyby, *kołáce z rybami*, słodkie *kołáce* oraz kołacze smarowane bryndzą i posypane kminkiem. Podawano także *zaproskę* – zupę kminkową, karpiele, tj. żółta brukiew ugotowaną z ziemniakami i marchewką, przetartą na gęsto. Niejednokrotnie podawano na wigilijny stół *groch z cosnokiem*, kapustę z grzybami, karpiele ubite na miazgę i omaszczone olejem, *grule z bryndzom* (do ugotowanych ziemniaków dodaje się dużą łyżkę bryndzy, rozpuszczonej w gorącej wodzie). Czasem na stole pojawiały się hałuski, ewentualnie *kluska*. Chleb zastępowały moskole, placki zagniecione z gotowanych tłuczonych ziemniaków i mąki owsianej, pieczone na blasze. Wieczere kończył kompot z suszonych owoców.

Dziś w czasie wigilii góralskiej jada się nieco więcej, często 12 potraw. Na stole pojawiają się takie potrawy, jak: czerwony barszcz z uszkami, łązanki z kapustą, gołąbki, najlepiej z kaszą i grzybami. Nie ma kolacji wigilijnej bez karpia smażonego na maśle i obsypanego wiórkami chrzanu, podawanego z postną kapustą i ziemniakami. No i kompot, albo zupa ze śliwek. Na deser podawane są ciasta – obowiązkowy jest domowy makowiec.

Do dzisiejszego dnia przetrwał zwyczaj dawania zwierzętom domowym – bydłu, owcom i koniom – resztek pozostałych z wigilii oraz specjalnego opłatka. Po wieczerzy śpiewa się kolędy. A o północy wszyscy ruszają do kościoła na pasterkę, by uczcić narodziny Jezuska, a sobie pośpiewać:

*Dnia jednego o północy
gdym obudził się z niemocy
nie wiem czy na jawie*

*czy mi się śniło
że koło mej chaty słonko świeciło.*

Idąc na pasterkę, trzeba patrzeć, jaka jest pogoda – dobra wróży pełne, zła – puste stodoły.

Zaraz po pasterce rozpoczynały się tradycyjne *podłazy*, czyli odwiedzanie zaprzyjaźnionych domów. I na tych przeciągających się czasem do rana podłazach kończyła się góralska Wigilia. Dziś chodzenie w podłazy, z którym wiąże się częstowanie wódką i jedzeniem, zostało przeniesione na popołudnie w dzień świętego Szczepana, czyli drugi dzień Bożego Narodzenia. Chodzi się już tylko do krewnych i najbliższych znajomych.



ZAPUSTY

Zapusty to okres zabaw i biesiad, trwający od Nowego Roku aż do ostateków. Po nim następuje środa popielcowa, kończąca okres karnawału. Jest to również czas kolędowania, które zaczyna się tuż po Bożym Narodzeniu. Chodzący od domu do domu z gwiazdą, szopką i turoniem kolędnicy winszowali:

*Piekliscie tu nowe lotka,
Powiadali nom,
Jak nie docie nowych lotek,
Dejcie chleba krom,
Sięgnijcie do pieca,
Wyjmiecie kołoca,
Sięgnijcie do półki,
Wyjmiecie pół bulki,*

Zażrycie do komina,
Cy tam casem kielbas ni ma.
Na szczęście, na zdrowie,
Na ten Nowy Rok [...] ⁵.

i podsypywali gospodarzy owsem. W zamian otrzymywali dary z żywności. Dziś obrzędy te, tam gdzie się jeszcze zachowały, mają raczej widowiskowy charakter, w przeszłości jednak uważane były za jeden z nieodzownych warunków dobrego funkcjonowania gospodarki, zapewniały bowiem szczęście w rodzinie i powodzenie w rolnictwie i hodowli.

Na Podhalu panował też zwyczaj, że kolędę, czyli tzw. *nowe latko*, dostawali domownicy i chrześniacy w przeddzień Nowego Roku. Dla każdego członka rodziny gaździnki piekły po jednym bochenku chleba. To samo robiły dla odchodzącego ze służby parobka. Piekły one też dla pasterek i pasterzy specjalne pieczywo, które nazywano „oborą”, a to dlatego, że na jego powierzchni znajdowało się tyle klusek, ile było sztuk bydła w danym gospodarstwie. Poza tym w środku „obory” mieściła się największa kluska, która miała symbolizować aktualnego pasterza.

W tym czasie chrzestne również nie zapomniały o swych chrześniakach. Zgodnie z tradycją wręczały im w upominku metrowej długości plecioną kukielkę lub tychże rozmiarów placek, zwany *buchtą*. Czyniły to przez pierwsze siedem lat życia dziecka ⁶.

Obficie sypały się podarki w tzw. *szczodry wieczór*, czyli w wigilię Trzech Króli. Składano je na pamiętkę darów, jakie złożyli królowie nowo narodzonemu Dzieciątku Jezus w stajence betlejemskiej. W wieczór ten chłopcy w niewielkich grupach rówieśniczych chodzili po wsi po kolędzie. Stojąc za oknem lub za

⁵ H. Roj-Kozłowska, *Materiały do kultury ludowej Podhala*, [w:] Rocznik Podhalański, tom IV, Wydawnictwo Literackie, Muzeum Tatrzańskie, Zakopane 1987, s. 186.

⁶ B. Markuza-Bieniecka, J.P. Dekowski, *Kuchnia regionalna wczoraj i dziś*, Wydawnictwo Watra, Warszawa 1976, s. 15.

progiem izby, miarowo uderzali laskami i głośno skandowali owacje, w których m.in. życzyli zdrowia, szczęścia i jak największych plonów. Gazda odwdzięczał się za życzenia tzw. *szczodrakami*. Gaździnki piekły je z resztek ciasta wyskrobanego z dzieży i nazywały *poskrobkami*. Z czasem, gdy *poskrobki* wyszły z mody, zaczęto kolędników obdarowywać grochem, mąką, zbożem, serem.

Dziś nieodzownym akcentem kulinarnym zapustów na Podhalu są pączki. Bez nich nie ma udanego karnawału, a zwłaszcza tłustego czwartku. Puszyste, miękkie, pachnące różaną konfiturą są dumą współczesnych gaździn.



POST

Posty przestrzegane były w sposób bardzo rygorystyczny. Górale nie mieli zresztą wiele kłopotów z zachowaniem postu od mięsa. Trzeba jednak pamiętać, że w niektóre dni można było spożywać tylko trzy posiłki dziennie, w tym jeden do syta. Poszczono tradycyjnie, maszcząc w poniedziałki, wtorki, czwartki i niedziele masłem, w okresie Wielkiego Postu i Suchych Dni, a w pozostałe używano oleju lnianego, czasami jedzono w ogóle bez omasty. Przepisy kościelne z lat 20. XX wieku nakazywały, aby wszyscy wierzący, którzy ukończyli siódmy rok życia wstrzymywali się od jedzenia potraw mięsnych we wszystkie piątki całego roku, w środę popielcową, wszystkie soboty Wielkiego Postu, w suchedniowe środy, piątki i soboty, w dzień po Zielonych Świątkach, po trzeciej niedzieli adwentu, po Podwyższeniu św. Krzyża, w cztery wigilie: Zielonych Świąt, Wniebowzięcia NMP, Wszystkich Świętych i Bożego Narodzenia⁷.

⁷ Najnowsze przepisy prawa kościelnego o poście [w:] Najświętsza rodzina. Książka do nabożeństwa dla wiernych wszystkich stanów, opr. ks. Jan Stachyrak, Przemyśl 1922, s. 5.

Szczególnie ostre były reguły postne w okresie przedwielkanocnym, kiedy to góral poddawał swój organizm *zbytnio uciechom stołu rozpieszczony* ścisłotygodniowej dyscyplinie głodowej. Mięsa w poście nie jadło się nigdy i nie używało słoniny jako omasty. Z chwilą nadejścia Wielkiego Postu gaździna wygotowywała i chowała garnki, w których gotowano mięso. Za omastę do potraw służył olej lniany i mleko, a z czasem także i masło. Początkowo przez cały okres Wielkiego Postu nie spożywano mleka, wolno je było pić tylko w niedzielę.

Na początku XX wieku zaczęto używać mleka z wyjątkiem dni ścisłego postu, którymi była środa i piątek, ewentualnie sobota. W dni te jadało się karpiele maszczone olejem lnianym i pieczone ziemniaki.

Typowymi potrawami postnymi były także: kwaśnica i żur jadane z ziemniakami lub kluską, kapusta, ziemniaki, bób – wszystko niemaszczone.

Dziś post jest nadal przestrzegany, choć już nie tak rygorystycznie, jak dawnymi czasy. W miejsce potraw mięsnych, czy chociażby warzywno-mięsnych, na stołach pojawiają się często: zupy, kluski, grule ze zsiadłym mlekiem. Gaździnki szykują też smaczne dania z fasoli, pęczaku, bobu.



WIELKANOC

Dni bliskie Wielkanocy były okresem, kiedy młodzież chodziła gromadnie po domach, obwieszczając odejście zimy i nastanie wiosny. Wśród specjalnych pieśni i recytacji młodzi udawali się z kwestą od domu do domu, gdzie ich obdarowywano żywnością.

Wielkanoc obchodzi się na Podhalu szczególnie uroczyście. Święta wielkanocne wyróżniają się – jak wszędzie zresztą – spożywaniem jaj. Rozpoczyna się je tradycyjnie dzieleniem się święconym jajkiem i chrzanem. W skład