



# KUCHNIA ŚLĄSKA

## *potrawy tradycyjne*

Barbara Jakimowicz-Klein



ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

# *KUCHNIA ŚLĄSKA*



# *KUCHNIA ŚLĄSKA*

## *potrawy tradycyjne*

Barbara Jakimowicz-Klein

e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://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 jakiegokolwiek 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](http://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](mailto:handlowy@astrum.wroc.pl)

ISBN 978-83-63758-97-4



---

## SPIS TREŚCI

---

<b>Wstęp</b> .....	7
<b>Tradycje i zwyczaje kulinarne na Śląsku</b> .....	9
Jak wyglądała kuchnia śląska .....	14
Obyczaje codzienne, czyli kuchnia na „beztudzień” .....	15
Na niedziela .....	21
Wesele .....	23
Wigilia .....	25
Zapusty .....	28
Post .....	29
Wielkanoc .....	30
Dożynki .....	32
Świniobicie .....	33
Święty Marcin .....	34
Barbórka .....	35
<b>Kuchnia śląska a zdrowie</b> .....	37
<b>Lecznice zioła przyprawowe w tradycyjnej kuchni śląskiej</b> .....	43
<b>Zioła przyprawowe we współczesnej kuchni śląskiej a Dieta Funkcjonalna</b>	
<b>Lecha Tkaczyka</b> .....	55
Zioła przyprawowe a Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka .....	59
Podstawowe założenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka .....	60
<b>PRZEPISY KULINARNE TRADYCYJNEJ KUCHNI ŚLĄSKIEJ</b>	
<b>Potrawy z przyprawami ziołowymi</b> .....	69
<b>Potrawy z mięsa</b> .....	101

*Spis treści*

---

<b>Potrawy z ryb</b> .....	137
<b>Potrawy z ziemniaków</b> .....	151
<b>Potrawy z mąki</b> .....	167
<b>Potrawy z warzyw</b> .....	183
<b>Potrawy z grzybów</b> .....	201
<b>Zupy</b> .....	207
<b>Desery</b> .....	231
<b>Ciasta</b> .....	239
<b>Napoje</b> .....	257
<b>Dobre rady, czyli co wie i co czyni śląska gospodyni</b> .....	267
<b>Bibliografia</b> .....	271
<b>Indeks potraw</b> .....	273



---

## WSTĘP

---

**K**uchnia śląska stanowi jedną z najciekawszych regionalnych kuchni polskich. Ideą tej książki jest polemika z mitem o szkodliwości jej potraw oraz przywołanie prawdziwej tradycji śląskiego gotowania. Tradycji smakowitej, apetycznie pachnącej przyprawowymi ziołami leczniczymi, często, niestety, już zapomnianymi.

Stereotypowe opinie na temat kuchni śląskiej, oceniające ją jako ciężką i mało zdrową, warto dziś zweryfikować. Książka ta proponuje wiele rozwiązań dotyczących jej zdrowotności. Pierwszym z nich jest oczywiście właściwy, zgodny ze stanem zdrowia i samopoczuciem domowników, dobór potraw w tradycyjnej kuchni śląskiej. Nie mniej ważnym zagadnieniem i czymś zupełnie nowym we współczesnej kuchni śląskiej jest wykorzystanie wielu wspańiałych, mniej i bardziej znanych, ziół. Zioła te nie tylko poprawiają walory smakowe potraw, ale przede wszystkim – dzięki swym właściwościom leczniczym – korzystnie oddziałują na organizm człowieka. I właśnie na obecności w kuchni śląskiej ziołowych przypraw oraz ich wieloaspektowym wpływie na nasz apetyt, samopoczucie i zdrowie skoncentrowałam swoją uwagę. Oczywiście nie znaczy to, że piszę tylko o ziołach przyprawowych. Tworząc tę książkę, starałam się dać w niej reprezentatywny przegląd potraw charakterystycznych dla regionu Śląska, ukazać jego kuchnię w całej jej różnorodności, a tym samym przełamać stereotypowe opinie na jej temat. Z szacunku dla śląskiej tradycji przedstawiłam krótki rys historyczny sztuki kulinarnej Śląska. Opisałam zarówno typowe, codzienne potrawy kuchni śląskiej, jak i te wyjątkowe, pieczołowicie przygotowywane przez gospodynie z okazji różnych świąt, obzędów i ważnych wydarzeń. Niewątpliwie jednak atutem tej pracy jest rozdział poświęcony ziołom w kuchni śląskiej, charakteryzujący różne przypra-

wy, przedstawiający Dietę Funkcjonalną Lecha Tkaczyka, opartą właśnie na dodawaniu do zasadniczych potraw ziół o charakterze leczniczym, których zadaniem jest poprawa zdrowotności oraz ograniczenie do minimum negatywnych skutków spożywania ciężkostrawnych posiłków. Interesujące jest też z pewnością uzupełnienie tradycyjnych przepisów o proponowane w Diecie Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka zioła przyprawowe, można je zastosować w zależności od własnych preferencji smakowych i stanu zdrowia, dodanie np. bożego drzewka do bigosu uczyni tę potrawę nie tylko bardziej aromatyczną, ale także mniej wzdymającą.

***Milej lektury i wielu niezapomnianych wrażeń kulinarnych!***



---

*TRADYCJE I ZWYCZAJE  
KULINARNE NA ŚLĄSKU*

---







**Z**łosami i rozwojem każdego regionu, jego historią i tradycją ściśle związana jest jedna z najstarszych sztuk – sztuka kulinarna. Dla etnografów i historyków kultury praktyka kulinarna jest integralną częścią kultury. Jednak wiedza o przygotowywaniu smacznych i zdrowych potraw potrzebna jest nam wszystkim.

Śląsk będący regionem zarówno rolniczym, jak i przemysłowym miał korzystne warunki do wytworzenia własnych tradycji kulinarnych. Trudno jednak mówić o kuchni śląskiej jako o jednorodnym i zwartym systemie gastronomicznym. Śląsk jawi się nam zazwyczaj jako niezbyt duży obszar związany z górnictwem. Tymczasem ziemia śląska jest rozległa: obejmuje żyzne ziemie po obu brzegach dolnej Odry i Nysy Kłodzkiej, całą Wyżynę Śląską i Zagłębie Górnos Śląskie, na południu sięgające po Beskidy. Krzyżowały się tutaj kulinarne wpływy wielu kultur: słowiańskie, niemieckie, austriackie, czeskie, włoskie, a nawet tureckie. Odegrały one ważną rolę w kształtowaniu oblicza kuchni śląskiej. Oczywiście nie oznacza to, że nie ma przepisów – w całym tego słowa znaczeniu – śląskich. Jest ich nawet dużo. Obce wpływy miały jednak niebagatelne znaczenie. Bogaciły kulinarną wiedzę gospodyń śląskich, dla których przepisy na nieznanne potrawy z dalekich nieraz stron były świetną inspiracją. Były one zmieniane na śląski sposób, często zyskując ciekawszy charakter.

Kuchnia śląska to głównie regionalne potrawy obecne niegdyś na stołach chłopskim i robotniczym. Jest to typowa kuchnia ludowa z wszelkimi tego konsekwencjami. Kuchnia górnicza bowiem również przez dłuższy czas związana była z tradycją rustykalną i wyraźnie zachowywała regionalne oblicze.

Geneza większości potraw tkwi w tradycyjnej kuchni, która funkcjonowała w realiach względnie samowystarczalnych społeczności lokalnych. Przeważnie surowce i produkty żywnościowe pochodziły z własnego gospodarstwa, ewentualnie z wymiany wewnętrznej. Rodzaj i ilość tych surowców zależały od warunków geograficznych i poziomu rozwoju danych społeczności. Swoista specyfika lokalnego pożywienia inna była na nizinach, inna w górach, a jeszcze inna na terenach z wyraźną dominacją lasów. W miarę jednak postępowania procesu zanikania samowystarczalności wsi zmieniło się również pożywienie, upodobania i nawyki kulinarne. Na współczesnej wsi śląskiej wyraźnie uwidacznia się wpływ kuchni miejskiej. Gospodynie często jednak wprowadzają pewne modyfikacje. W wielu wypadkach zestawiają własne przepisy z cudzymi i tworzą nowe, a potrawy według nich przyrządzane zyskują uznanie każdego, kto ich próbuje.

Kuchnia śląska w znacznym zakresie podporządkowana była pewnym regułom. Wynikało to ze specyfiki tradycyjnych struktur kulturowych. Kultura w konkretny na ogół sposób wartościowała pewne wydarzenia. Były więc dni zwykłe, codzienne, ale również świąteczne, a także dni zaślubin, chrzcin itp. Z owymi ważnymi z punktu widzenia tradycji dniami związane były określone formy konsumpcji. Rodzaj zatem, zakres i ilość spożywanych potraw były w znacznym zakresie znormalizowane kulturowo. W konsekwencji etnografowie zwykli wyróżniać następujące posiłki: codzienne, postne, świąteczne, obrzędowe i okolicznościowe. Dodać do tego należy także pożywienie niedzielne, które pojawiło się w pewnym momencie dziejów.

Kuchnia śląska codzienna nie była zbyt atrakcyjna. Stół był raczej biedny, ale zawsze można się było przy nim najeść do syta. Przychodził jednak długo oczekiwany czas świąt – okres bożonarodzeniowy i wielkanocny, kiedy można było jeść do woli, a właściwie jeść w nadmiarze.

Określone potrawy kuchni śląskiej wiązały się z ważnymi wydarzeniami, takimi jak odpusty, dożynki, polowania czy kiermasze. W zimie wielką

uroczystością było bicie wieprza, na co cieszyła się cała rodzina, bo były tzw. jelita, czyli kiszki nadziewane krupami, kaszą itp. oraz inne smakowite specjały.

Kuchnia śląska charakteryzuje się potrawami wysokokalorycznymi, co wynika ze specyfiki środowiska (ciężko pracujący górnicy). Najchętniej jadało, i jada się nadal, wieprzowinę. Spożywa się potrawy o dużej zawartości tłuszczu, mięsa smażone, sosy podprawiane mąką i śmietaną. Nie ulega wątpliwości, że Ślązacy żywią znacznie większe niż ich sąsiedzi upodobania do potraw mącznych. Bardzo popularne są kluski śląskie, podawane z sosem mięsnym, z niewielką ilością jarzyn, przeważnie gotowanych, nie surowych. Kolejną cechą jest bardzo szerokie zastosowanie ziemniaków, z których przygotowuje się wiele pysznych potraw. Z przyzwyczajień smakowych nie rezygnuje się tu łatwo. Do niedawna uważano na przykład za najlepsze ciasto drożdżowe, czyli słynne kołaczki z makiem, serem, owocami lub kruszonką. Ciasta tortowe przekładane masą mają tu również swoją tradycję.

Bardzo rozpowszechnione było przetwórstwo owocowe i warzywne. Dawniej i dziś jeszcze piwnice oraz spiżarnie (komory) zaopatrzone są bogato w przetwory i pasteryzowane jarzyny, kiszonki, kompoty, marmolady, soki, grzyby, przetwory mięsne, które trafiają na stół w zimowe miesiące.

W piwnicach przechowywano też w kamiennych garnkach czerwone borówki, na strychach w płóciennych torbach (kasierkach) wisiały: fasola, groch, suszone owoce (pierzki), zioła lecznicze. W komorach trzymano mąkę na chleb, kołaczki i żur. Tu też składowano dynie, z których gotowano kompoty, zupy lub dodawano je do chleba i ciast.

Dzisiejsza kuchnia śląska dziedziczy wielopokoleniową tradycję kulinarną. Stanowi połączenie pomysłowości, bogactwa smaków i gospodarności. Być może właśnie ów specyficzny stosunek do żywienia, które w śląskiej tradycji kulturowej było zawsze czymś więcej niż biologiczną koniecznością, pomógł przetrwać Ślązakom lata największych kryzysów. Być może właśnie

sztuka gotowania wprowadzała w trudne życie wielu pokoleń Ślązaków optymizm, poczucie bezpieczeństwa i trwania.



## **JAK WYGLĄDAŁA KUCHNIA ŚLĄSKA**

Każdemu, kto urodził się i wychował na Śląsku, dom rodzinny kojarzy się z kuchnią. Stanowiła ona i stanowi do dzisiejszego dnia centrum życia rodzinnego.

Bez względu na liczbę członków rodziny, położenie domu – czy w środowisku miejskim: osiedla górnicze, familoki, czy też w środowisku wiejskim – kuchnia śląska była na ogół podobna. Zawsze musiało być w niej schludnie i czysto.

Centralne miejsce zajmował stół z krzesłami lub ława z oparciem. Zasiadali przy nim do wspólnego posiłku wszyscy członkowie rodziny. Drugim ważnym elementem w kuchni był piec, zrobiony z białych, brązowych lub zielonych kafli, wyposażony w piekarnik z paleniskiem, wnękę do suszenia drewna, rurę zamykaną drzwiczkami, gdzie przechowywało się jedzenie w ciepłe, suszyło owoce, a zimą piekło jabłka. Poza tym taki piec miał wannę do grzania wody wpuszczoną nad płomień.

Na półkach lub w kredensie – „bifyju” – ozdobionych papierowymi serwetkami z wyciętymi ząbkami lub płóciennymi z koronką czy też haftowanymi w kwiaty znajdowały się malowane fajansowe kubki zwane bonclokami. W głębi kredensów stały wazy, półmiski i salaterki na „lepszą okazję”. Na kablach pieca lub w oddzielnej szafie wisiały wyszorowane porządnie patelnie i garnki. Na półkach natomiast wieszano między innymi: „nudelkule”, „fyrloki”, drewniane widelki do kapusty, szczypcy do wyciągania gotującego się prania. Poza tym w typowej kuchni można było znaleźć młynki do kawy czy moździerz, miski i ocynkowaną wannę, schowaną czasem pod stołem. Typowym

sprzętem były taborety z otwieraną klapą. Swoje miejsce miał także „waszkorb”, czyli kosz na bieliznę stojący w kącie.

W każdej rodzinie wielodzietnej obok stołu stał stolik z przymocowanymi ławeczkami, przeznaczonymi dla najmłodszych. Duży i mały stół ogniskowały na co dzień i od święta życie rodziny.

Najważniejsza jednak, poza wymienionymi elementami kuchni, była atmosfera spożywania posiłków. Zabiegała o to przede wszystkim pani domu. Wymagało się od niej czystości i porządku, racjonalnego gospodarowania, nie wybaczano rozrzutności.

O obowiązku czystości i higieny przypominały haftowane makatki zawieszane na ścianach. Życzyły one też w imieniu gospodyni „smacznego” lub witały gości hasłem „Gość w dom – Bóg w dom”.

Mianem dobrej gospodyni nazywano tylko tę, która wyróżniała się biegłością w sztuce kulinarnej. Kuchnia stanowiła królestwo śląskiej gospodyni. W niej spędzała niemal całe swoje życie, wychowując dzieci, gotując, piorąc i sprząając. Dzieci doskonale orientowały się w pracach kuchennych i dzięki temu przenosiły kolejno z pokolenia na pokolenie tradycje i zwyczaje śląskie, które żywe są do dzisiaj.



### **OBYCZAJE CODZIENNE, CZYLI KUCHNIA NA „BEZTYDZIEŃ”**

„»Na beztydzień« ludzie zawsze jedzom – mówi starka ze Śląska – co innego niż na niedziela albo we święta. Na beztydzień, to sie downij jadło durch to samo. Teraz już tak bardzo nie jest [...]”<sup>11</sup>.

Była to reguła zrozumiała i oczywista. W tradycyjnym pożywieniu ślą-

---

<sup>1</sup> E. Łabońska, *Śląska kucharka doskonała*, Katowice 1989, s. 8.

skim można stosunkowo łatwo wskazać miejsce potraw w relacji posiłek codzienny–święteczny, święta wprowadzały bowiem urozmaicenie i łączyło się z nimi spożywanie pewnych potraw oraz relacji posiłek codzienny–niedzielny.

Hierarchia potraw zmieniała się pod wpływem przemian społeczno-gospodarczych i kulturowych. Stąd omawiając to zagadnienie wyróżnić należy co najmniej dwa przekroje czasowe, pierwszy z przełomu XIX i XX w. i drugi z pierwszej połowy XX w. Jest to okres umownie nazywany tradycyjnym. Spoglądając wstecz dostrzegamy bowiem, jak odmienne były posiłki codzienne od tych współczesnych.

Potrawy spożywano na ogół w czasie trzech posiłków w ciągu dnia, z których w tradycyjnym pożywieniu posiłek ranny był podstawowym, zgodnie z przekonaniem Ślązaków, iż od jego wartości zależą siły i chęć do pracy. Taki system odżywiania uznawano za stosowny, na co dowodem miało być rozpowszechnione powiedzenie: „u Ślązaka śniadanie, u pana obiad, a u Cygana wieczerza”. Śniadanie traktowano jako podstawę całodziennego wyżywienia.

Niekiedy jednak spożywano dwa posiłki dziennie, a w domach biednych tylko jeden posiłek podstawowy. Systematyczny sposób żywienia nie obejmował również górników, którzy spożywali tylko śniadanie. Po powrocie z szychty jedli natomiast obiadokolację.

Podstawą śniadania były zupy, w zależności od zamożności rodzin, z omastą lub bez. Często podawano żur, polewkę z maślanki, wodziankę, zupę z zacierkami i słoniną, germuszkę, zupę z maślanki albo zupę z płatków owsianych zwaną owsianką. Dorośli spożywali żur z razowej mąki z kartoflami, okraszony słoniną, albo polewkę doprawianą kminkiem i zatrzepaną śmietaną z mąką, nierzadko z odsmażonymi ziemniakami. Potrawy te jadały też dzieci, które nie miały apetytu (niejadki). Zupę mleczną gotowano głównie dla dzieci. Posiłkiem rannym była również wodzianka, tj. zupa z chleba, jadana przez dziadków (starzyków) i babcie (starki).

Zupy mleczne gotowano często z mleka koziego i to nie tylko w rodzi-

nach ubogich, których nie było stać na krowę, lecz również w rodzinach zamożniejszych ze względu na swoiste walory tego mleka. Starsze dzieci karmiono kleikami z mąki i mleka, kleikami z płatków owsianych, kaszą manną na mleku, białym serem, a także bułką namoczoną w mleku.

Często spożywano placki ziemniaczane smażone na blasze bez tłuszczu. Nierzadko jadano na śniadanie ziemniaki w mundurkach, czyli w łupinie z solą. Rzadziej natomiast chleb razowy lub żytni z masłem lub bez, z dodatkiem sera białego oraz kawę zbożową. W okolicach górskich jedną z typowych potraw jadanych rano była bryndza owcza i sery owcze podwędzane.

Obiad w dzień powszedni składał się zazwyczaj z jednego dania i była to zupa albo rodzaj potraw określany mianem drugiego dania. Od okresu międzywojennego w wielu rejonach Śląska obowiązywał zestaw: zupa i drugie danie. Zupa uważana była za pół jadała, bez niej „obiad zda się lichy”. Niejednokrotnie zwieńczeniem obiadu był deser.

Obiady były zróżnicowane w poszczególnych rejonach Śląska. Odmienne były w zależności od charakteru pracy domowników (głównie ojca rodziny), pory roku i zamożności gospodarzy.

Najbardziej typowymi zupami śląskimi, które przetrwały do dzisiaj, są: żur żeniaty, żur z ziemniakami tłuczonymi, żur z ziemniakami gotowanymi w łupinie, żur z flakami, żurek ze śmietaną, żurek z maślanki, zupa grochowa z kiszoną kapustą, fasolowa z ziemniakami, kwaśnica, kapuśniak z kiszonej kapusty, kapuśniak z białej kapusty, czyli tzw. parzybroda, kapuśniak z żeberkami, czyli „kozibroda”, bioło zupa, ajntopf, grzybionka z grzybów świeżych lub suszonych, gołąbki w rosole, zupa z fasolki szparagowej, polywka piwno, zupa z dyni, zupa z marchwi na mleku, zalewajka, kartoflanka (kartofel-zupa), zupa zielona oraz zupa z jarmużu.

Współczesną kuchnię śląską wzbogaciły zupy występujące także w innych regionach Polski, na przykład barszcz czysty lub zabielały.

Gdyby zapytać rodowitego Ślązaka, jakie danie kojarzy mu się ze zwy-



kłym daniem, odpowie z pewnością bez namysłu – „karbinadle”. Niektórzy powiedzą może, że ich częste występowanie w jadłospisie dowodzi braku inwencji śląskiej gospodyni. Będzie to jednak niesprawiedliwe, smak bowiem karbinadli jest często tak wyborny, że nie zamieniłoby się ich na kotlety schabowe.

Karbinadle to nic innego, jak kotleciki z siekanego mięsa. Przygotowanie tego dania nie przysparza większych kłopotów. Przepisów na to danie jest sporo – w tym tkwi tajemnica tego, że smakują one tak różnie. Mogą to być na przykład karbinadle (karminadle) z mięsa wołowo-wieprzowego, z samej wieprzowiny, z królika, gotowane albo wybornie smakujący karbinadel górnośląski.

Wielką estymą cieszyły się i cieszą u gospodyń śląskich podroby. Po pierwsze dlatego, że są one tańsze od mięsa, po drugie, że można z nich przygotować wiele smacznych i wartościowych dań obiadowych. Obok płuczek i wątroby przyrządzano w kuchni śląskiej doskonałe kotlety z wymienia (nieróżniące się prawie od cielęcych), smakowite flaki, nerki w sosie i świetny gulasz z serc.

Oprócz podrobów jadało się na Śląsku w zwykły dzień także inne mięsa, lecz nie w takiej ilości, jak w dni świąteczne. Przeważnie w połączeniu z jarzynami lub suszonymi owocami, najczęściej jednak z kapustą, której beczka stała w każdej domowej piwnicy. Na stole pojawiały się więc żeberka gotowane, żeberka duszone z kapustą, gołonko z kapustą i grochem, boczek świeży smażony, bigos śląski.

Czasem drugie danie składało się z krupnioków smażonych z cebulą, ziemniaków oraz kiszonej kapusty gotowanej z tłuszczem lub bez tłuszczu. W postnym piątkowym jadłospisie umieszczano ryby. Najczęściej spożywano dorsza, pstrąga lub śledzia. Szczególnie chętnie jadano śledzie w śmietanie z ziemniakami w mundurkach, czyli łupinie, placuszki śledziowe lub śledzie opiekane w occie z ziemniakami.

W piątek zamiast ryb jadano też inne postne potrawy: naleśniki, kluski drożdżowe z jagodami, kaszę manną, ryż na sypko, potrawy z sera lub z ziemniaków.

Szczególną rolę w pożywieniu codziennym odgrywały ziemniaki. Często gotowano je z grochem i kapustą. Surowe natomiast były składnikami klusek tartych oraz placków ziemniaczanych pieczonych bezpośrednio na blasze pieca, nazywanych od czernidła do niej (pucajg) plackami na pucajgu. Placki te podawano na słodko lub słono z tzw. kiszka, czyli zsiadłym mlekiem lub maślanką. Z ziemniaków przygotowywano wiele innych potraw. Wymieńmy tylko niektóre z nich: pieczonki, jedzenie chłopskie, bachor, prazuchy z ziemniaków surowych lub gotowanych, copy, stryki, kartoflaki, kluski śląskie białe i czarne, kopytka, knedle z powidłami, śliwkami lub kielbasą, kreples ziemniaczane, kugel, zwoje ziemniaczane. Ponadto ziemniaki spożywano w rosole lub gotowane w mundurkach z dodatkiem sera białego z cebulką i solą. Latem chętnie jadano młode ziemniaki polane topionym masłem i posypane koperkiem, jesienią natomiast „bratkartofle”, czyli ziemniaki odsmażane. Spożywano je z „kiszka”, śmietaną lub kefirem.

Warto nadmienić, iż w wielu rejonach Śląska utrwalone było przekonanie ludności o wyższej wartości potraw mącznych niż z ziemniaków. Kluski spełniały funkcję potrawy sycącej i odżywczej, przy czym szczególnym walorem był ich ciężar i twardość.

Latem dużym powodzeniem cieszyły się potrawy z warzyw. Na stole pojawiały się kotlety z kalafiora, kalafior smażony, kapusta faszzerowana, buchty (czyli kluski na parze) z jagodami, kalarepa duszona, brukiew smażona, czyli „kuloch”. Jesienią natomiast potrawy z grzybów.

Do zapomnianych dań obiadowych należą też takie potrawy, jak: „śląskie niebo”, bryja, kluski z makiem, wołowina gotowana z sosem ogórkowym oraz raki gotowane.

W sezonie letnim prawie zawsze podawano do obiadu kompot ze świeżych owoców. Zimą używano suszu z jabłek i gruszek oraz owoców ze słoików. Na deser podawano powidła z czerwonych borówek ze słodkim mlekiem.

Posiłki wieczorne charakteryzowało podawanie potraw pozostawionych od obiadu. Najczęściej kolacja składała się z potraw gotowanych. Jeżeli nie rano, to wieczorem jadano żur na wywarze z grzybów suszonych, z odsmażanymi ziemniakami ze skwarkami, mocno przyprawionymi pieprzem i ziołami. Kolacyjną potrawą były też ziemniaki z kwaśnym mlekiem, maślanką, latem z sałatą albo jajecznicą. Czasem była to jajecznica na maśle, innym razem jajecznica chłopska, jajecznica z kielbasą lub na boczku wędzonym. Niekiedy natomiast jadano wywodzącą się z kuchni czeskiej jajecznicę z bułkami, czyli knedle bulkowe z jajem.

Na kolację spożywano także inne potrawy, na przykład: szałot śląski, placki ziemniaczane, różne odmiany sera domowego (z kminkiem, boczkiem wędzonym, koperkiem).

Także współcześnie jada się często na Śląsku gorące kolacje, chociaż ostatnio zarysowuje się tendencja do podawania posiłku zimnego, składającego się z chleba i wędlin, niejednokrotnie własnego wyrobu, głównie takich, jak kielbasy, wątrobianka, krupnioki czy salceson. Napojem towarzyszącym kolacji była herbata naturalna lub z mlekiem, albo napar z ziół.

Tygodniowy jadłospis wynikał niejednokrotnie z rozkładu zajęć gospodyni. W poniedziałek wypadało pranie bielizny, więc obiad zazwyczaj był przygotowany w niedzielę. Także sobota była dniem bardzo pracowitym: sprzątano, zamiatano obejścia, myto okna. W piątek lub sobotę pieczono chleb. Po chlebie – z myślą o niedzieli – pieczono jakieś ciasta. Była to bułka drożdżowa, zawijaniec z makiem albo jabłkami, kołacze lub kołaczyki z posypką, makiem serem, a latem z jagodami. Pracy było więc sporo, a obiad skromny. W piątek, ze względów religijnych, obiad musiał być postny. Tak więc solidnie jadano tylko cztery dni w tygodniu, przede wszystkim w niedzielę.



## NA NIEDZIELA

„Na niedziela, to już musiało się downij dać co lepszego, jak ino szło”<sup>2</sup> – tak mawiała starka z Giszowca. I rzeczywiście – w tradycyjnej kuchni śląskiej można mówić o wyraźnej odmienności posiłków niedzielnych.

Najczęstszym porannym posiłkiem niedzielnym była grzana kielbasa parówkowa, parówki lub kielbasa śląska domowa z chlebem, masłem i musztardą. Często jadano i jada się nadal krupnioki smażone lub gotowane, salceson, czasem ser domowy, jajecznice w różnych odmianach.

Gdyby poproszono rodowitego Ślązaka o opisanie jakiegoś zwyczajnego, ale uroczystego zdarzenia w rodzinie, bez wahania wskazałby na niedzielny obiad. Ma on swój rytuał i przygotowuje się go z wielkim pietyzmem. Zwyczaj ten ma długą historię. Wywodzi się on z rytmu pracy górniczej, ale też pracy na roli. Dzień powszechni był prawdziwym dniem pracy.

Niedzielny obiad był najważniejszy i tradycyjny. Gromadził wokół stołu całą rodzinę. Był bogatszy w zestaw dań, wystawność i oprawę. Spożywano go zazwyczaj w samo południe. Od dawna niezmiennie składał się z rosółu z makaronem własnej roboty, pieczeni wieprzowej, rolady, albo drobiu z kluskami śląskimi, a na przedwiośniu, gdy ziemniaki nie były już smaczne, podawało się kluski kładzione albo drożdżowe na parze. Czasem był to schab sztygarski albo pieczeń husarska, czy też rzadziej ostatnio spotykany na śląskich stołach królik duszony. Niekiedy podawano boczek z suszonymi owocami, gruszki z mięsem lub schab w kapuście po beskidzku.

Z jarzyn pierwsze miejsce zajmowała kapusta. Śląski niedzielny obiad zupełnie nie mógł się obejść bez sałatki z czerwonej kapusty, czyli „szalotu

---

<sup>2</sup> Ibidem, s. 8.

z modrej kapusty”. Podawało się ją do wielu dań mięsnych, między innymi pieczonej gęsi, białej pieczeni schabowej z kminkiem i rolad wołowych. Często podawana była mizeria z ogórków i zielona sałata.

Obiad niedzielny obowiązkowo kończył się kompotem. Szczególnie lubiany był kompot truskawkowy i czereśniowy.

Najważniejszy jednak był klimat towarzyszący spożywaniu niedzielnych potraw. Był to niepowtarzalny nastrój łączności rodzinnej. W czasie wspólnej biesiady omawiano ważne kwestie rodzinne, podejmowano ważne decyzje, żartowano.

Około godziny 15.00 nakrywano do podwieczorku, czyli „sfacyny”, zwanej również „szfacyną”. Składał się on z kawałka ciasta i kawy zbożowej z domieszką prawdziwej. Wśród ciast szczególną popularnością cieszyły się różne ciasta drożdżowe, a obecnie coraz częściej uznanie zyskują ciasta biszkoptowe, zwłaszcza z galaretką i owocami. Podwieczorek stwarzał okazję do pogawędzenia, płotek i żarcików. Niejednokrotnie jadano go na wolnym powietrzu.

Dość urozmaicona była w niedzielę kolacja. Składała się ona zazwyczaj z zimnych potraw. Podawano na przykład sałatkę jarzynową zrobioną z warzyw gotowanych w rosoli, wędliny domowego wyrobu, salceson, wątrobiankę, wędzonkę, śledzie, galaretkę mięsną, potrawy z jaj i sera.

Na uwagę zasługuje napój wieczorny. Najczęściej były to herbaty ziołowe, takie jak lipowa z miodem lub mlekiem, miętowa, mieszanki ziołowe, mieszanki całoroczne.

We współczesnej kuchni śląskiej rozgraniczenie pomiędzy kuchnią codzienną a niedzielną nie jest już tak wyraźne jak niegdyś. Można mówić o przechodzeniu potraw świątecznych lub niedzielnych do jadłospisu codziennego, co niewątpliwie jest wskaźnikiem wzrostu poziomu życia.

Ogólnie znaną prawidłowością jest to, że potrawy uważane dawniej za niedzielne (święteczne), tj. lepsze, droższe i przez to niepojawiające się w ja-

dłospisie codziennym, w miarę wzrostu potrzeb żywnościowych, a zwłaszcza możliwości ich zaspokajania, traciły swój wyjątkowy charakter, pojawiając się w posiłkach codziennych. Nadal jednak kultywuje się tradycję rodzinnego zasiadania do posiłków w niedzielę. Ciągłe ważną rolę odgrywa wspólnie spożywany niedzielny obiad.

Na zakończenie podkreślić należy, iż współczesne wzory zachowań w dziedzinie konsumpcji żywności nie przewidują podawania w niedzielę potraw wybitnie codziennych, tzw. prostych, za które uważa się na przykład wodziankę, gotowane mięso, ziemniaki i kompot z dyni.



## **WESELE**

Największą uroczystością na Śląsku było i jest wesele. Wariantów jadłospisów weselnych bywa wiele, tyle, ile upodobań smakowych samej gospodyni przygotowującej wesele, jak i zaproszonych gości.

Początek biesiady tradycyjnie rozpoczyna obiad. Zestaw potraw, który podawany jest w czasie obiadu weselnego, już od kilkudziesięciu lat jest jednak w zasadzie identyczny. Jego cechą zasadniczą jest wystawność i obfitość, będąca wręcz zwyczajowym nakazem. Dań powinno być tyle, aby biesiadnicy mogli najeść się do syta, a nawet mieli świadomość, że jedzenia było w nadmiarze. Charakterystyczne dla biesiady weselnej było swoiste objadanie się. Nie należy jednak tego rozumieć dosłownie. Takiego bowiem znaczenia biesiada weselna nabierała nie ze względów obiektywnych, ale wskutek jej porównania do codziennego pożywienia. Można by tę sytuację odnieść do uwag etnografów, iż obżarstwo wśród warstw biedniejszych było sporadyczne i miało związek ze stałym niedojadaniem. Oszczędzająca całym miesiącami ludność objadała się tylko podczas chrzcin, wesel i świąt.

Do zestawu potraw obiadowych należał zazwyczaj rosół z makaronem domowym, czyli z „nudlami”, rolady wieprzowe i wołowe, kluski śląskie i „modro” kapusta. Wesela organizowane wśród rodzin zamożniejszych, a zwłaszcza na terenach wiejskich, wzbogacone są w inne potrawy. Wyróżnić można wśród nich: kaczki pieczone i duszone, gęsi pieczone, kurczaki pieczone lub tzw. kury w śniegu, śląskie kotlety schabowe, pieczeń wołową i wieprzową, „jaskółcze gniazda”, schab sztygarski, pieczeń husarską. Potrawy z mięs uzupełniają sosy zagęszczone mąką i podprawione śmietaną.

Na zakończenie obiadu podawano różne kompoty. Na uroczystościach weselnych nie ma w zasadzie przerw w serwowaniu kolejnych dań.

Bardzo ważną rolę w obrzędowości weselnej na Śląsku pełniły kołacze: z kruszonką, twarogiem, powidłami, makiem. Dawniejsze, prawdziwe weselne kołacze były duże i okrągłe. Panna młoda, zapraszając gości na wesele, każdej zaproszonej rodzinie zostawiała taki właśnie okazały kołacz. Do jego pieczenia przystępowano z dużym pietyzmem. Wybierano najbielszą mąkę, najświeższe jajka i najtłustsze masło. Ciasto musiało być bowiem bogate i smaczkowite. Zagniatano więc całe góry kruszonki, a na nadzienie wybierano najlepszy biały ser i najśłodszy niebieski mak.

Oprócz okrągłych kołaczy, pieczono na blachach i brytfankach inne placki, które krajano na kawałki i podawano gościom. Specjalnie na wysłużki przeznaczone były strucle z makiem. Każdy z odchodzących do domu gości otrzymywał bowiem wysłużkę, czyli gościnniec weselny.

W zależności od zamożności gospodarzy i umiejętności kucharek sporządzano torty na spodach biszkoptowych, makowych, orzechowych lub kokosowych. Ostatnio do ciasta weselnego zaczęto zaliczać także torty z galaretką i owocami. Do ciast na podwieczorek obowiązkowo podaje się kawę naturalną.

Po podwieczorku w miejsce ciast i kawy podawano własne wyroby wędliniarskie, grzane kielbasy, marynaty, kiszone ogórki i grzyby. Były więc m.in.: salcesony – biały i czarny, szynka gotowana i surowa wędzona, boczek wędzony



gotowany, schab pieczony, pieczony drób na zimno, pasztety, zymloki i krupnioki. Ponadto sałatki jarzynowe i śledziowe oraz różnego rodzaju galarety.

Uroczystość weselna przeplatana była toastami na cześć młodej pary. Pito gorzolkę, nalewkę na suszonych śliwkach, a najczęściej karmelówkę i warzónkę. Zainteresowanie gości wzbudzało także piwo jasne i ciemne.

Tradycyjnie około północy następowały „oczepiny”, czyli zdjęcie welonu pannie młodej, co symbolizowało pożegnanie stanu panieńskiego. Po nich goście ponownie częstowani byli gorącymi daniami: bigosem śląskim, flakami po śląsku, płuckami na kwaśno, gotowaną golonką.

Biesiada kończyła się rano, lecz rozpoczynała się ponownie w południe poprawinami, trwającymi niekiedy nawet dwa dni.

Powszechnie uważano na Śląsku, iż podczas wesela „nie idzie się zawstydzić ani przed gośćmi, ani przed wsią”. Wynikało to z faktu „otwartości” uczty weselnej, skupiającej duży krąg osób, a tym samym narażonej na sądy wartościujące. Ostatnio krytyce ma między innymi zapobiec zapraszanie do pomocy kucharek, inicjatorek nowości kulinarnych, co nie zwalnia jednak od obowiązku sprostania miejscowym przyzwyczajeniom konsumpcyjnym. Można na przykład usłyszeć: „jak nie ma kołacza, to nie ma wesela”. Przemiany w jadłospisie weselnym idą przede wszystkim w kierunku urozmaicenia dań mięsnych i wypieków. Dodać należy, iż współczesne jadłospisy weselne stają się ostatnio wzorem do urządzania innych gościń (jak na przykład z okazji chrzcin, Pierwszej Komunii, rocznic ślubu), określonych zresztą jako „małe wesela”.



## WIGILIA

W przeciwieństwie do jadłospisu weselnego, wieczerza wigilijna wykazywała zawsze w kuchni śląskiej dużą zachowawczość, której źródeł należy szukać

w tradycji chrześcijańskiej. Wierzono także, iż podane w Wigilię produkty żywnościowe zapewnią urodzaj odpowiednich roślin uprawnych w nadchodzącym roku. Zgodnie z tym przeświadczeniem brak tych produktów mógł powodować konsekwencje natury gospodarczej. Dziś nadal podtrzymuje się tradycję przyrządzania pewnych potraw, których pojawienie się w innej porze roku uznane byłoby za symbol zacoferania.

Nie ma co do tego najmniejszej wątpliwości, że Wigilia jest najuroczyściej obchodzonym na Śląsku dniem. Tyle w niej tradycji, ciepła rodzinnego, wzajemnej serdeczności, hojności i radości.

Do niedawna pierwszą potrawą podawaną na wigilijny stół, po przełamaniu się opłatkiem, była siemionka (siemieniotka), czyli zupa z ziarna konopi, gotowana na mleku, lekko osłodzona, zaprawiona mąką jaglaną i podawana z dodatkiem ugotowanej na sypko zimnej kaszy. Drugą tradycyjnie gotowaną strawą wigilijną była moczka, zwana też bryją, zupa-przysmak, sporządzana z piernika, piwa oraz bakalii i suszonych owoców. Potrawy te już coraz rzadziej występują w wigilijnym jadłospisie.

Stalą obecnością cieszą się makówki – potrawa z bułki, mleka, maku, miodu, z dodatkiem kakao i bakalii. Dziś miejsce siemieniotki zajmuje najczęściej zupa rybna, czasem grzybowa albo barszcz z uszkami. W niektórych rejonach Śląska jada się natomiast zupę migdałową, fasolową lub „kapuśnicę z grzybami”.

W przeszłości, zwłaszcza w mniej zamożnych rodzinach, zamiast karpia podawano śledzie solone. Dzisiaj śledź stanowi uzupełnienie wieczerzy wigilijnej. Po zupie spożywa się: karpia w piwie, karpia gotowanego z warzywami polanego masłem lub karpia smażonego na maśle z dodatkiem kiszzonej kapusty z suszonymi grzybami, duszonej na maśle i z ziemniakami. Dość często podaje się kapustę z grochem albo kaszę jaglaną na słodko z cynamonem, cukrem i masłem. Na Górnym Śląsku na wigilijnym stole znaleźć również można jabłka pieczone na maśle z konfiturami, które spożywa się na ciepło lub