

## Zmiany sposobu żywienia ludności Polski Południowej (Galicji) na tle przemian polityczno-gospodarczych w XIX i XX wieku

Changes in nutrition among the inhabitants of Southern Poland (Galicia) against a background of economic and political changes between XIX and XX century

ARTUR POTOCKI, DOROTA LANG-MŁYŃNARSKA, BARBARA WÓJTOWICZ, JOANNA ZAJĄC

Zakład Higieny i Dietetyki, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, Kraków

Celem pracy jest przedstawienie zmian w żywieniu ludności Polski Południowej (Galicji) na przestrzeni XIX i XX wieku. Zmiany sposobu żywienia i stanu odżywienia omówione zostały w aspekcie sytuacji historycznej Polski w ciągu ostatnich 200 lat (utrata niepodległości i jej odzyskanie, dwie wojny światowe, epoka gospodarki nakazowo-rozdzielczej i powrót do gospodarki kapitalistycznej po 1989 roku, przystąpienie do Unii Europejskiej w 2004 roku) oraz sytuacji gospodarczej w skali ogólnoeuropejskiej i ogólnoświatowej. Długie okresy z tego przedziału czasowego charakteryzowały się występowaniem wręcz głodu oraz niedożywienia białkowego i białkowo-energetycznego, a poprawa sytuacji materialnej nie zawsze była równoznaczna z poprawą jakości żywienia. Zmiany w sposobie żywienia i zwyczajach żywieniowych zostały przedstawione na przykładzie mieszkańców wsi Przysietnica, badanych przez Zakład Higieny w Krakowie w 1933 roku oraz powtórnie w 1996 roku. Zwrócono także uwagę na fakt, że obecnie sukcesywnie rosnąca konsumpcja mięsa, tłuszczów i owoców (z równoczesnym spadkiem spożycia pieczywa – głównie chleba) idzie w parze z zwiększającym się spożyciem żywności przetworzonej, konserwowanej i funkcjonalnej. Skutkuje to wzrostem liczby osób z nadwagą i otyłością, co jest szczególnie istotnym problemem w przypadku dzieci i młodzieży.

**Słowa kluczowe:** *Galicja, odżywianie, ekonomia*

The aim of the study is the description of changes in nutrition of the Southern Poland (Galicia) inhabitants between the XIX and XX century. Changes of the mode of nutrition and nutritional status were described within the historical context of our country during the last 200 years (Loss of independence and its regaining, two world wars, the epoch of centrally-planned economy and returning to market economy after 1989, accession to the European Union in 2004) and economic situation in Europe and World. The period between the XIX and XX century was characterized by overall experience of hunger and protein malnutrition. An improvement in financial situation was not always followed by an improvement in food quality. Changes in the mode of nutrition were presented on the example of the inhabitants of Przysietnica, a village where the Department of Hygiene and Dietetics had conducted nutritional studies in 1933 and 1995. Moreover, the study indicates that the constantly increasing consumption of meat, fats and fruits (correlated with the simultaneous decrease in bakery products intake – bread mainly) is connected with an increasing intake of processed, conserved and functional food. It results in growing numbers of overweight and obese people, mainly among children and adolescents.

**Key words:** *Galicia, nutrition, economy*

© Hygeia Public Health 2012, 47(4): 518-524

www.h-ph.pl

Nadesłano: 10.12.2012

Zakwalifikowano do druku: 20.12.2012

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Artur Potocki

Zakład Higieny i Dietetyki

Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum

ul. Kopernika 7, 31-034 Kraków

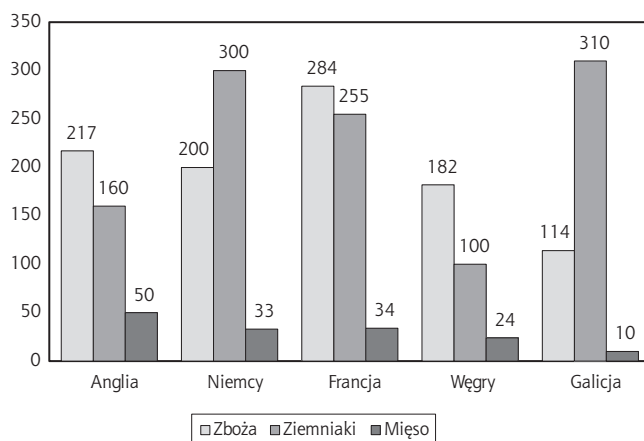
tel. 12 422 09 30, e-mail: arpotocki@vp.pl

W ciągu ostatnich 200 lat świat kultury Zachodu przeszedł olbrzymie zmiany. Dotyczyły one wszystkich obszarów działalności człowieka, począwszy od gospodarki poprzez politykę, sprawy społeczne po kulturę. Europa najpierw uzyskała absolutną dominację na świecie – i to zarówno w sferze polityczno-ekonomicznej, jak i naukowo-technicznej. Niestety, zaledwie po stu latach przodownictwo to straciła (około 1895 roku USA uzyskały wyższy PKB niż Wielka Brytania, będąca wtedy najpotężniejszym państwem Europy), a po roku 1915 większość Nagród Nobla zdobywali ba-

dacze z USA [1]. Wiek XX przyniósł Europejczykom dwie straszliwe wojny, faszyzm, komunizm, powstanie i upadek Bloku Wschodniego oraz przesunięcie bieguny wytwarzania z Zachodu na Wschód. Drugą potęgą świata pod względem gospodarczym stała się początkowo Japonia (jej PKB *per capita* w latach 1900-1980 wzrósł 18-krotnie), potem Korea Południowa, a wreszcie Chiny, które, chociaż ciągle politycznie trwają w gorsecie partii komunistycznej, to w sferze gospodarczej stosują zasady wolnego rynku w jego XIX wiecznej wersji – z olbrzymim wyzyskiem

pracowników, brakiem dbałości o środowisko i powszechnym stosowaniem nieuczciwej konkurencji. Mimo funkcjonowania Unii Europejskiej (UE), utratę wiodącej roli Europy przyspieszył w 2007 roku kryzys zadłużeniowy, który formalnie wybuchł w USA: załamanie się rynku nieruchomości, kredyty subprime, utrata wiarygodności przez agencje ratingowe, nadmierna koncentracja w sektorze finansowym (banki zbyt duże by upaść). Stanom Zjednoczonym udało się jednak stosunkowo szybko ograniczyć negatywne skutki kryzysu i uchronić gospodarkę kraju przed głęboką recesją, natomiast kraje Europy z grupy PIIGS (Portugalia, Włochy, Irlandia, Grecja i Hiszpania) wpadły w głęboką recesję trwającą już piąty rok z rzędu. W większości pozostałych krajów UE tempo wzrostu jest bardzo wolne, a perspektywy niepewne. Stan taki ma olbrzymi wpływ na funkcjonowanie „państwa dobrobytu” i rozmiary konsumpcji w całej Europie, w tym i w Polsce. Jednak – mimo wielu negatywnych zmian – aktualny poziom życia Europejczyków nigdy w historii nie był tak wysoki. Przeciętny czas trwania życia w ciągu tych dwustu lat wydłużył się przeszło dwukrotnie, praktycznie wyeliminowano choroby zakaźne, wskaźniki śmiertelności niemowląt spadły do poziomu niemającego już wpływu na demografię. Rozwiązano większość problemów związanych z zaopatrzeniem ludności w dobrej jakości wodę do picia, co dzisiaj wydaje się oczywiste, a nigdy wcześniej tak nie było. Jednak największym osiągnięciem Europejczyków jest faktyczna likwidacja największej od zarania dziejów bolączki ludzkości, jaką jest głód. Bogaceniu się Europejczyków towarzyszyły diametralne przemiany w zakresie wielkości spożycia – przede wszystkim takich produktów spożywczych, jak: mięso, zboża, ziemniaki, warzywa i owoce. Radykalne zmiany nastąpiły również w sposobie żywienia i przygotowania posiłków, różnorodności potraw oraz w sposobie przechowywania, konserwowania i przetwarzania żywności. Niemniej istotne znaczenie miał olbrzymi wzrost wydajności produkcji roślinnej i zwierzęcej, wywołany poprawą kultury agrotechnicznej, chemizacją oraz zdobyczami hodowli i genetyki, z GMO (*Genetically Modified Organisms*) włącznie. Wiele z tych zmian postrzegamy negatywnie, innych zaś w ogóle nie zauważamy, uznając je za oczywiste. Polska, która w tym czasie przeszła utratę niepodległości i jej odzyskanie, dwie wojny światowe, epokę gospodarki nakazowo-rozdziałowej i powrót do gospodarki kapitalistycznej po 1989 roku oraz przystąpienie do UE w 2004 roku, musiała w ciągu 65 lat przejść drogę, którą rozwinięte kraje Europy przeszły w ciągu dwustu lat. W zakresie wielkości konsumpcji Polska na początku XIX wieku startowała z bardzo niskiego poziomu, chociaż generalnie w miarę wiarygodne dane są dostępne dopiero od roku 1880 [1]. Dodatkowo na przeszkodzie stoi olbrzymie zróżnicowanie dochodo-

we i kulturowe w ówczesnego społeczeństwa. Warstwa szlachecka na początku XIX wieku (obejmująca około 10% populacji) przechwytywała olbrzymią część dochodu narodowego, co istotnie wpływało na zawyżenie rzeczywistego poziomu konsumpcji większości [2]. Olbrzymie zróżnicowanie dochodowe istniało nie tylko wśród ludności wiejskiej (chłopi pańszczyźniani posiadający ziemię lub jej nie posiadający), ale także wśród kilkuprocentowej warstwy składającej się z biedoty miejskiej, rzemieślników, kupców, ludności żydowskiej, mniejszości narodowych, przedstawicieli wolnych zawodów i nielicznej warstwy urzędniczej. Dodatkowo grupy te w istotnym stopniu różniły się – zarówno wielkością spożycia, jak i często diametralnie odmiennym sposobem żywienia [3].



Ryc. 1. Roczna konsumpcja w kg na mieszkańca – wg Szczepańskiego (1888 rok). Ludność Galicji (z Lwowem i okolicami) – 5,945 mln wg spisu z 1880 roku

Fig. 1. Annual food consumption in kg per inhabitant (according to Szczepański) in 1888. People in Galicia (with Lvov and surrounding area) – 5.945 mln in 1880

Na przestrzeni XIX wieku miała miejsce eksplozja demograficzna, która spowodowała wzrost liczebności populacji Polski z około 11 milionów w 1820 roku, do 26 milionów w 1914 roku [1]. Dodatkowo trzeba mieć na uwadze fakt olbrzymiej emigracji za chlebem, głównie do USA i Brazylii (z samej Galicji, liczącej 8 milionów ludzi, jeden milion wyjechał w latach 1870-1913) [1]. Duży przyrost liczby mieszkańców był jednym z czynników wpływających na utrzymywanie się niskiego PKB *per capita*, a tym samym stał się przyczyną niskiej konsumpcji indywidualnej, mimo rosnącej produkcji. Średni PKB na głowę w roku 1870 wynosił w USD w sile nabywczej z 2000 roku około 1150 dolarów, by wzrosnąć w roku 1913 (ostatnim przed I Wojną Światową) do 2200 USD, jednak różnice w dochodzie między zaborami były znaczne: w zaborze pruskim (Wielkie Księstwo Poznańskie) PKB na głowę wynosił 3660 USD, w Kongresówce (Królestwo Polskie) – 1710 USD, a w Galicji tylko 1220 USD [1].

## Sytuacja żywieniowa w Galicji

O nędzy w Galicji niech świadczy porównanie tak prostego wskaźnika, jakim jest konsumpcja mięsa, która w latach 90. XIX wieku wynosiła 10 kg/osobę rocznie, a w Anglii 50 kg (ryc. 1) [3]. Dodatkowo należy zwrócić uwagę na fakt, że ludność wiejska konsumowała go tak naprawdę zdecydowanie jeszcze mniej – i tak, gdy średnie spożycie mięsa w całej Galicji w 1914 roku wynosiło 18 kg na mieszkańca, to w Krakowie – 91 kg (łącznie: mięso, wędliny, ryby i drób) [4]. Na wsi standardem było spożywanie mięsa tylko przy okazji najważniejszych świąt kościelnych (Boże Narodzenie, Wielkanoc) oraz ślubów, chrzcin i pogrzebów. Na cotygodniowy niedzielny rosół mogli sobie pozwolić tylko najbogatsi chłopcy, a często zjadał go wyłącznie ojciec lub najstarszy syn. Bezrolni chłopcy zazwyczaj latami mięsa nie jedli. O braku mięsa w diecie pośrednio może świadczyć fakt, że pojawia się ono tylko w jednej (bigos) z opisanych poniżej potraw regionalnych.

## Potrawy regionalne w latach 80. XIX wieku [3]

Cybulski [3] w 1894 roku podaje następujące potrawy regionalne ludu wiejskiego w Galicji:

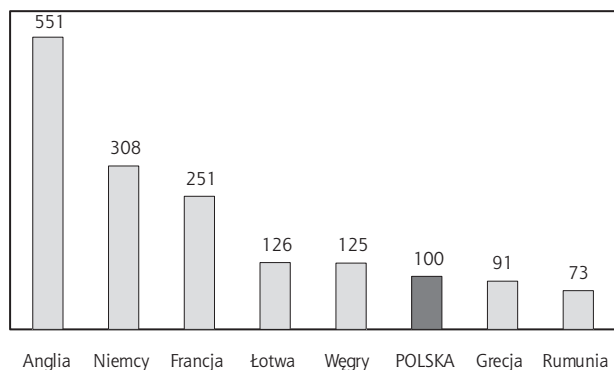
„Barszcz – sfermentowane ziarno grubo zmielonego owsa, żyta z dodatkiem mąki żytniej lub owsianej bywa z kiszonych buraków lub komosy; bełka – barszcz burakowy z dodatkiem mąki kukurydzianej i suszonych jabłek; bigos – jakiegokolwiek mięso z kiszonymi burakami, cebulą i pieprzem; bryja – różne gęste potrawy na ogół z mąki owsianej; chamula – rozgotowane ziemniaki z krupami jęczmiennymi i hreczanymi razem zapiekane; hopka – kartofle tłuczone zaprawione mąką kukurydzianą i usmażone; kiesiełcia – owsiana mąka po skisnięciu z dodatkiem kwaśnego ciasta; kisiel – barszcz z mąki owsianej; lemieszka – ukrop zaprawiony mąką kukurydzianą; mamałyga – mąka kukurydziana zamieszana na wrzącej wodzie; pitucha (sekulotka) – ziemniaki drobno krajane z pietruszką, cebulą i kaszą, omaszczone słoniną lub olejem; prażuchy – mąka sypana do garnka, prażona na sucho; sałamacha – czosnek stłuczony z solą olejem, serem i śmietaną; siemieniec – siemię konopne roztarte i zaprawione mąką; szupenia (szuponia) – fasola ugotowana na rzadko z mąką lub krupami kukurydzianymi; wodzianka – woda zagotowana z solą lub z cebulą, niekiedy z dodatkiem pieprzu lub pietruszki; zwijańce – ziemniaki ugotowane i utarte zamieszane na pół z hreczaną kaszą, nieco omaszczone, zawinięte w liście kapusty i opiekane”.

Nie było też w zwyczaju spożywanie ryb, mimo że rzeki i inne zbiorniki wodne były czyste, gdyż przemysł w Galicji (poza gorzelniami) praktycznie nie istniał, a miasta były małe i nieskanalizowane, co chroniło ciekę wodne przed ściekami komunalnymi. Również

bardzo rzadko hodowano drób (poza kurami) oraz króliki i inne drobne zwierzęta futerkowe [4]. Istotny wpływ na poziom nędzy miał powszechny alkoholizm. Często pito alkohole bardzo złej jakości, z toksycznymi dodatkami. Problem absyntu nie dotyczył jednak chłopstwa, a tylko nielicznej bohemy Krakowa. Alkohole spożywane na wsi nagminnie były fałszowane np. przez dodatek witriolu (tak wtedy nazywano  $\text{CuSO}_4 \times 5\text{H}_2\text{O}$ ), co dawało barwę podobną do znacznie droższego absyntu. Fałszowano nie tylko alkohol. Na przednówku często fałszowano zboże służące do wypieku chleba, placków, itp. – np. duryjką (mieszaniną nasion traw zawierającą toksyczne alkaloidy). Ostatnie przypadki zgonów z tego powodu odnotowano jeszcze w 1938 roku we Lwowie. W czasie I Wojny Światowej w latach 1914-1918 – po wprowadzeniu systemu kartkowego w austro-węgierskiej części Galicji – norma spożycia mięsa wynosiła 50-70 g tygodniowo, czyli średnio około 3 kg na rok. Dla innych podstawowych produktów przydziały kształtowały się przykładowo na poziomach: 200 g mąki, czy 200 g ziemniaków na dzień [5]. O restrykcyjności przydziałów żywności może świadczyć fakt obowiązującego prawa zakazującego malowania pisanek.

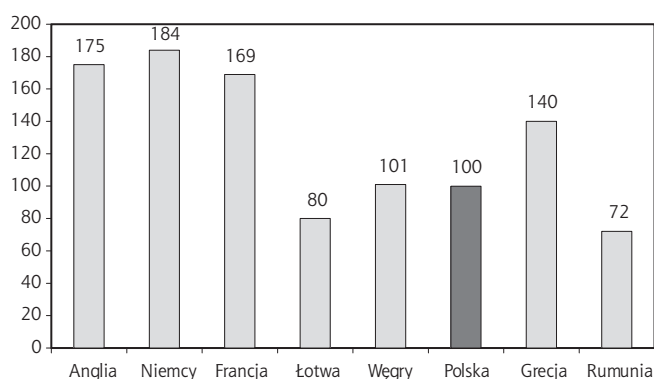
Wojna przyniosła gospodarce odrodzonej Polski wręcz niewyobrażalne straty. Szczególnie dotkliwe dla stanu odżywienia były te związane z rabunkową gospodarką zaborców i działaniami zbrojnymi. W czasie trwania wojny na terenach przyszłego państwa polskiego ubył 1 817 mln sztuk bydła, 987 tys. koni, a w roku 1920 (po zakończeniu wojny polsko-bolszewickiej) leżało odłogiem 4,5 mln hektarów ziemi, co odpowiadało około 30% powierzchni ziemi ornej [1]. W wielu obszarach kraju panował wręcz głód, zwłaszcza pogłębiony przez niefunkcjonującą dystrybucję żywności. Oczywiście dramatyczne skutki wojny obniżyły istotnie i tak już niski poziom życia całego społeczeństwa. PKB na mieszkańca spadł do wielkości 1600 USD [1]. Jednak powojenna koniunktura, powolna reforma rolna, zamówienia rządowe – spowodowały szybki wzrost dochodów przede wszystkim ludności wiejskiej. Wynikało to z olbrzymiego popytu na żywność – i to nie tylko w Polsce, ale i w całej powojennej Europie. Jednak ubocznym efektem szybkiego wzrostu wydatków państwa finansowanego głównie długiem (deficyt budżetowy często przekraczał 40%) wywołał hiperinflację. Kurs dolara względem marki polskiej w latach 1918-1922 wzrósł 7 mln procent. Dla przykładu – 1 zapalka kosztowała 100 mln marek polskich [1]. Reforma walutowa Władysława Grabskiego w 1924 roku ugasiła hiperinflację i wprowadziła wymienialność nowej waluty – złotego na złoto, jednak odbyła się ona kosztem najliczniejszej wtedy warstwy społecznej, czyli chłopstwa (i resztek ziemiaństwa). Wiązało się to z faktem olbrzymiego spadku realnych cen żywności, przy równoczesnym wzroście cen towa-





Ryc. 2. PKB na mieszkańca w roku 1929; Polska przyjęta jako 100%

Fig. 2. GDP per inhabitant in 1929 in comparison with Poland (Poland – as 100%)



Ryc. 3. PKB na mieszkańca w roku 2010; Polska przyjęta jako 100% (obliczenia własne na podstawie danych Eurostat)

Fig. 3. GDP per inhabitant in 2010 in comparison with Poland (Poland – as 100%) (based on Eurostat data)

rów przemysłowych i komponentów potrzebnych do produkcji rolnej.

W czasie wielkiego kryzysu (lata 1929-1933) sytuacja na wsi uległa jeszcze pogorszeniu, o czym może świadczyć przykład, że okresowo za 1 grosz można było kupić 2 jajka. To z tego okresu pochodzi powiedzenie „dzielić zapalną na czworo”, bo wielu chłopów nie było stać na zakup nawet zapalek, czy soli. Sytuacja szczególnie zła była na wsiach odległych od jakichkolwiek miast i kolei. W Galicji sieć dróg była szczególnie słaba, a ich jakość w większości nawet tragiczna.

W czasie II Wojny Światowej sytuacja na wsi się poprawiła (co może budzić zdziwienie) i to mimo rekwizycji i wymuszonych dostaw. Wiązało się to z faktem radykalnego wzrostu cen rynkowych żywności i polityki okupanta, wymuszającej wzrost produkcji rolnej. Natomiast w miastach Generalnej Guberni system kartkowy nawet w najlepszym okresie nie zapewniał pokrycia zapotrzebowania energetycznego przeciętnego mieszkańca nawet na poziomie 26%, nie mówiąc już o pokryciu zapotrzebowania na białko. W efekcie około 70% mieszkańców było chronicznie niedożywionych [2]. II Wojna Światowa zmniejszyła

liczebność ludności Polski o 11,4 mln (straty wojenne, zmiana granic, emigracja, wojenne ograniczenie przyrostu naturalnego). W jej wyniku PKB na mieszkańca zmniejszył się około 35-40%. System kartkowy został zniesiony w 1949 roku, jednak produkcja rolna osiągnęła poziom z roku 1937 dopiero w roku 1955. Płace realne w roku 1955 były jeszcze około 15% niższe niż w roku 1938 [1]. Świadczy to jednoznacznie jak powojenny wzrost był wolny – i to mimo olbrzymiego zaangażowania obywateli. Większość ekonomistów i historyków wiąże to z prowadzeniem przez nowe władze „wojny o handel”, odrzuceniem planu Marshalla (amerykański plan odbudowy Europy – *European Recovery Program*), rezygnacją z reparacji wojennych ze strony Niemieckiej Republiki Demokratycznej, skalą zniszczeń wojennych i to nie tylko materialnych (ale też utratą fachowców), jak i rabunkiem i wywożeniem całych fabryk do ZSRR. Dodatkowo gospodarka uginała się pod ciężarem zbrojeń i nieefektywnej, marnotrawiącej niktę środki, gospodarki stalinowskiej. Wbrew oficjalnej propagandzie, mówiącej o 7% wzroście PKB rocznie, jego rzeczywista dynamika nie przekraczała 2,5%. Na tym tle nie dziwi fakt, że Polacy osiągnęli poziom konsumpcji z roku 1900 dopiero w roku 1950. W następnych latach, mimo wielu niesprzyjających czynników, wzrost spożycia podstawowych artykułów jednak następował.

Wzrostowi zamożności towarzyszyły przemiany społeczne, migracja ludności z wsi do miast, likwidacja analfabetyzmu, radykalna poprawa poziomu wykształcenia przez objęcie praktycznie wszystkich dzieci najpierw 7-letnią szkołą podstawową, a potem 8-letnią. Następował też rozwój szkolnictwa zawodowego i ogólnokształcącego, a potem wyższego. Ogólne jednak średnie tempo wzrostu PKB w latach 60. wyniosło dalej jedynie 2,5%. Dopiero w „epoce Edwarda Gierka” dynamika aprecjacji PKB zbliżyła się do 5% [6], a Polacy poznali w większej skali smak cytrusów – i to nie tylko od święta. Intensywnie rozwijał się sektor z pogranicza gospodarki państwowej i prywatnej, co poprawiało zaopatrzenie rynku. Wzrost powierzchni szklarni, upraw pod folią, pieczarkarni, itp. – spowodował pojawienie się na rynku nowalijek i wyraźnego wzrostu spożycia warzyw. Zwiększony dostęp do taniego kredytu i zaopatrzenie w środki do produkcji rolnej (maszyny, nawozy, kwalifikowany materiał siewny i hodowlany), pozwolił sektorowi prywatnemu na istotny wzrost produkcji rolnej, przede wszystkim: mięsa, zbóż, wyrobów mleczarskich, warzyw i owoców (tab. I). Oczywiście wpłynęło to na wzrost konsumpcji – i tak dla przykładu, spożycie mięsa w latach 1970-1980 wzrosło o 40% (z 53 kg do 74 kg) i to mimo załamania gospodarczego w końcu lat 70. [6]. W latach 70. był kontynuowany, rozpoczęty już w latach 50., proces propagowania zasad racjonalnego żywienia. Koła Gospodyń Wiejskich, pisma takie, jak „Przyjaciółka”, „Kobieta i Życie”,

Tabela I. Spożycie wybranych produktów (w kg) na 1 mieszkańca w Polsce w latach 1937-2010  
Table I. Consumption of selected products (in kg) per inhabitant in Poland in 1937-2010

Na mieszkańca/rok	1937/38	1946/47	1950	1960	1970	1980	1989	1990	1999	2010
Liczba ludności [mln]	35	23,6	25	29,8	32,7	35,7	38,0	38,2	38,7	38
Mięso	19,5	8,6	36,5	42,5	53	74	68,6	68,6	66,7	74,6
Ryby	2,6	1,0	1,7	4,5	6,3	8,1	6,1	5,4	4,4	7,2
Zboża	138	132	165	145,3	132	118	118	115	120	110
Ziemniaki	144	*	229 (1955)	222,7	197	143	141	144	93	112

\* brak informacji

„Przekrój”, czy „Filipinka”, jak również kąciki porad kulinarnych w innych czasopismach – przekazywały wiedzę o zasadach żywienia niemowląt, dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych. Niemalą pracę wykonały też placówki służby zdrowia. Również w programie szkół na zajęciach ZPT (zajęcia praktyczno-techniczne), biologii i higienie przekazywano wiedzę z zakresu przygotowania potraw i zdrowego żywienia. Równocześnie poprawiła się jakość produktów spożywczych. W restauracjach, barach itp. – rozpoczął się proces serwowania nowych potraw. To wtedy Polacy poznali smak pizzy, zapiekanek, hot-dogów, lodów włoskich, frytek. W sprzedaży pojawiły się w większej skali soki owocowe. Do handlu uspołecznionego trafiła także zniechęcona, będąca synonimem „zgniętego Zachodu”, Coca-Cola. Wraz z rozwojem kłopotów z zaopatrzeniem rynku i powtórным wprowadzeniem systemu kartkowego (pierwszy był cukier) pojawiły się na rynku surogaty normalnych wyrobów, najpierw w postaci przetworów z soi (hamburger sojowy, kiełbasa Leszczyńska do hot-dogów), a w latach 80. przyszła kolej na wyroby czekoladopodobne. To z tych czasów pochodzą słowa piosenki śpiewanej przez Ewę Bem „węgorz z drobiu w opakowaniu zastępczym”, czyli pasztet z drobiu karmionego mączką rybną w szklanej butelce zamiast w puszcze. W latach 80., po wprowadzeniu stanu wojennego i powszechnego systemu kartkowego, przy równoczesnym załamaniu gospodarki, o dziwo spożycie podstawowych produktów w istotny sposób nie zmalało, chociaż jakość wielu wyrobów uległa wyraźnemu pogorszeniu – np. spadek zawartości tłuszczu w maśle, śmietanie i mleku, zastępowanie lepszych produktów mięsnych i wędlin przez gorsze itp. Dla ludności głównym problemem był nie tyle obiektywny deficyt produktów, co niewydolny system dystrybucji, biurokracja, marnotrawstwo, rozdzielniki itp. Na szczęście dla bytu narodu funkcjonował (i to sprawnie) „czarny rynek” zaopatrzenia w żywność (doskonale sportretowany w wielu komediach z tych czasów).

Przełom na rynku żywności nastąpił w roku 1989 wraz z pełnym odejściem od systemu reglamentacji (reforma ministra Mieczysława Wilczka połączona z uwolnieniem cen żywności). W warunkach panującej w tym czasie wysokiej inflacji spowodowało to najpierw gwałtowny wzrost cen żywności, a potem



Ryc. 4. Ostatnia kartka żywniowa na mięso z sierpnia 1989 roku  
Fig. 4. The last meat ration card from August 1989

ich spadek (dynamiczne ograniczenie popytu zaowocowało kolejkami – tym razem nie przed sklepami, ale przed punktami skupu, gdzie mimo coraz niższych cen brak było kupujących). Zawierania te trwały jednak krótko i od roku 1991 następuje systematyczny wzrost spożycia, chociaż np. poziom konsumpcji mięsa z 1980 r. (74 kg) osiągnęliśmy dopiero w 2010 r. (74,6 kg) [8]. Zauważyć można wyraźną zmianę struktury spożycia, która zaznaczyła się głównie po wstąpieniu Polski do UE. Systematycznie spada spożycie zbóż (z 145,3 kg w 1960 r., przez 118 kg w 1999 r., do 110 kg w 2010 r.) [6, 7, 8]. Trend ten był szczególnie widoczny na rynku chleba, którego konsumpcja zmalała od roku 1990 r. o 43 kg (z 97 kg do 54 kg w 2011 r.). Potwierdza to fakt, że Polska idzie drogą społeczeństw Zachodu, gdzie podobny scenariusz był obserwowany w każdym bogacącym się kraju. Poza zmianami ilościowymi po roku 1989 nastąpiły istotne zmiany jakościowe. „McDonald’s-izacja” objęła istotną część społeczeństwa. Szczególnie młodzi ludzie zaakceptowali żywienie w sieciach fast food, a nawet takie zachowania stały się „trendy”, chociaż w ostatnich latach bogatsza młodzież naśladująca celebrytów odżegnuje się od takich postaw. Żywienia w fast food w większości przypadków nie zaakceptowały osoby starsze, a środowiska medyczne (lekarze, dietetycy) ciągle wyrażają o nim negatywną opinię. Spore uznanie uzyskały dania pochodzące z kuchni innych narodów. Szczególną popularność zdobyły kuchnie orientalne:



chińska (a raczej wietnamska – bowiem większość restauracji „chińskich” prowadzą Wietnamczycy), japońska (potrawy takie jak sushi, saskimi i sosy sojowe sprzedawane są powszechnie w supermarketach), turecka (kebaby przyrządzane są nawet w przydrożnych barach), tajska (tajlandzka), meksykańska, gruzińska i inne. W całym kraju pojawiły się liczne restauracje serwujące potrawy z kuchni głównie francuskiej i włoskiej, a aktualnie także innych nacji, i ich liczba stale rośnie. Zmianom uległo też wyposażenie domowych kuchni Polaków. Mikrofalówka stała się standardem, a obecność płyt ceramicznych, czy indukcyjnych, nikogo nie dziwi. W handlu powszechnie pojawiły się wyroby garmazeryjne w bardzo szerokim asortymencie – i to nie tylko przemysłowej produkcji, ale też według starych domowych receptur. Dania gotowe, zupy instant i inne produkty liofilizowane wypierają potrawy przygotowywane własnoręcznie w domu. Także zmalała popularność domowych wypieków, głównie w związku ze wzrostem tempa życia, jak i z poprawą jakości wyrobów cukierniczych w handlu. Generalnie coraz rzadziej Polacy przygotowują przetwory w domu, zapewne w związku z dostępnością wielu świeżych produktów przez cały rok (np. owoców). Istotne zmiany zaszły w konsumpcji alkoholu. Jego spożycie na początku lat 90. XX wieku wzrosło do około 9 dcm<sup>3</sup> w przeliczeniu na czysty alkohol rocznie na 1 mieszkańca, przy czym musimy pamiętać o olbrzymiej skali ówczesnego prywatnego importu i przemytu. W roku 1980 wódek i innych mocnych trunków tylko produkcji krajowej wypijaliśmy 530 mln dcm<sup>3</sup>, gdy w 2011 r. tylko 300 mln dcm<sup>3</sup>. Według WHO, w 2011 r. wypijaliśmy średnio na osobę 10,6 dcm<sup>3</sup> alkoholu (3,7 dcm<sup>3</sup> napojów spirytusowych, 6,11 dcm<sup>3</sup> piwa, 0,4 dcm<sup>3</sup> win gronowych w przeliczeniu na 100% alkohol), a według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych tylko 9,06 dcm<sup>3</sup>. To mniej niż średnia europejska (10,85 dcm<sup>3</sup>) i znacznie mniej niż w przewodzących w Europie Czechach (15 dcm<sup>3</sup>). Warto zwrócić uwagę na fakt, że spożycie alkoholu w naszym kraju jest niższe niż w krajach o jakoby wyższej kulturze picia (Francja, Belgia, czy Hiszpania). I dlatego powiedzenie „pijany jak Polak” powinno przejść do historii. Niestety, ciągle co najmniej raz w tygodniu pije alkohol 85,5% Polaków (według TNS OBOP), przy czym 7,3% konsumentów spożywa 46,1% całkowitego spożycia. Szczególnie groźnym jest fakt obniżania się wieku pierwszego kontaktu z alkoholem; 90% 16-latków już zna smak alkoholu. Ciągle zmienia się struktura spożycia – pijemy coraz mniej trunków wysokoprocentowych, przy czym rośnie konsumpcja wódek kolorowych (szczególnie whisky), kosztem wódek czystych. Bardzo duży wzrost odnotowano w konsumpcji piwa, przy czym trend ten uległ zahamowaniu w roku 2008 i od tej pory piwo jest pite głównie w lecie. Powody do zadowolenia ma branża

winiarska, gdyż spożycie wina rośnie w tempie około 8% rocznie. Widoczne też są zmiany preferencji co do rodzajów jak i jakości wina. Na miejsce wyrobów winopodobnych (alkoholizowane niskiej jakości soki owocowe, na ogół jabłkowe, chronione przed fermentacją octową SO<sub>2</sub>, lub siarczanami IV) pije się coraz droższe wina praktycznie z całego świata (poza francuskimi, włoskimi i hiszpańskimi spory udział w rynku zdobyły wina kalifornijskie, chilijskie, australijskie, a nawet z RPA). Do codziennego jadłospisu trafiło wiele owoców do tej pory znanych tylko tym, którzy podróżowali po świecie. Chińska pomarańcza olbrzymia (pamelo, pomelo, pompela), awokado, mango, papaja, granaty, liczi, marakuja, karambola, szaron i wiele innych spożywane są w stanie świeżym, czy też przetworzonym – głównie w postaci soków. Także pojawiły się nowe warzywa, takie jak: szparagi, karczochy, bataty, wiele gatunków sałaty i inne. Popularne stało się spożywanie potraw z dodatkami świeżych ziół, takich jak: rozmaryn, tymianek, bazylika, mięta. Do powszechnie konsumowanych pieczarek, dołączyły różne gatunki boczników, grzybów mung, shitake (shii-take). Na rynku pojawiło się wiele nowych gatunków orzechów. Pistacje, nerkowce, pekan, makadamia i kasztan jadalny trafiły do popularnych mieszanek (np. studencka), są też spożywane w stanie nieprzetworzonym, często solone. Zmiany zachowań żywieniowych w mniejszym stopniu dotyczyły ludności wiejskiej, szczególnie z miejscowości odległych od dużych miast. Przykładem takiej miejscowości może być nowosądecka wieś Przysietnica, a przemiany w sposobie żywienia mieszkańców tej wsi są zaprezentowane poniżej, w oparciu o dwukrotnie przeprowadzone badania w odstępnie 63 lat.

### **Badania dotyczące wsi Przysietnica**

W 1933 roku Zakład Higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie przeprowadził badania częstości występowania wola we wsi Przysietnica (okolicie Nowego Sącza). Przy okazji opisano szczegółowo jadłospisy miejscowej ludności.

#### **Zwyczaje żywieniowe ludności wsi Przysietnica w roku 1933**

Liczba posiłków – od dwóch do czterech dziennie.

Śniadanie – zazwyczaj składało się z zupy mącznej na wodzie lub mleka i wody z ziemniaków. Do pracy w polu zabierano pajdę czarnego chleba.

Obiad – praktycznie zawsze składał się z jednego dania i była to najczęściej zupa w „miednicy” – rozgotowane ziemniaki omaszczone mlekiem. Innym wariantem była zupa z kaszy na wodzie lub mleko z ziemniakami. Niekiedy zjadano kawałek razowego chleba lub to samo, co na śniadanie z dodatkiem tłuszczu wieprzowego.

Kolacja – najczęściej nie różniła się od śniadania, chociaż czasem spożywano barszcz z sosu chlebowego – tzw. żur z ziemniakami. Tak „luksusowo” żywili się bogaci chłopci, czyli posiadający krowę lub kozę. Biedni (posiadający mało ziemi lub w ogóle jej nie posiadający) jedli jeden do dwóch razy dziennie i często były to posiłki pozbawione nawet soli, gdyż na nią nie było ich stać [9].

Ogólnie rzecz biorąc, poziom życia na wsiach galicyjskich pod koniec lat 30. był nawet niższy niż w końcówce XIX wieku.

W roku 1996 pracownicy Zakładu Higieny powtórnie trafili do wsi Przysietnica i przeprowadzili badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia ludności.

### *Zwyczaje żywieniowe ludności wsi Przysietnica w roku 1996*

Liczba posiłków w ciągu dnia: trzy lub cztery.

Śniadania – spożywano głównie mleko i chleb, czasem z dodatkiem tłuszczu (masło, margaryna śniadaniowa), zupy mleczne, sporadycznie dodatki do pieczywa (parówki, pasztet, pasztetowa, pasta jajeczna), bardzo rzadko wędliny.

Drugie śniadania – to przeważnie owoce sezonowe z własnego ogrodu (jabłka, śliwki, gruszki, truskawki), sporadycznie chleb, ser biały, czasami domowe ciasta (serowiec, jabłecznik).

Obiady – w niedzielę tradycyjnie rosół z makaronem, kura, ziemniaki, warzywa surowe lub gotowane (kapusta, buraki, mizeria, ogórek kiszony), w dni powszednie głównie zupy (jarzynowa, ziemniaczana, barszcz, pomidorowa, krupnik, ogórkowa), czasami także drugie danie, przeważnie jarskie (placki ziemniaczane, pierogi, knedle, naleśniki, łazanki z kapustą, kluski na parze, racuchy z jabłkami, ziemniaki z jajkiem sadzonym lub z kapustą), w tygodniu drugie dania mięsne spożywano sporadycznie (królik, wątróbka drobiowa, kotlet mielony, kielbasa smażona).

Kolacje – głównie chleb z dodatkiem tłuszczu, czasem wędliny oraz surowe warzywa (pomidor, ogórek kiszony, cebula, rzodkiewka) lub ciepłe danie (pierogi, ziemniaki z kwaśnym mlekiem).

W oparciu o badania z 1996 r. możliwa była (w przeciwieństwie do roku 1933) bardziej szczegółowa analiza przeciętnej dobowej racji pokarmowej (tab. II).

Tabela II. Wartości energetyczne i zawartość wybranych składników odżywczych w przeciętnej dobowej racji pokarmowej (1996 r.) [10]  
Table II. Energy and selected nutrients in a typical daily food ration (1996) [10]

Miejscowość	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	NNKT [g]	Jod [µg]
Kraków	1909	68	73	12	46
Przysietnica	1756	53	60	9	47
Glinka	1706	52	61	8	42

Na podstawie tych badań można jednoznacznie stwierdzić olbrzymią poprawę jakości żywienia mieszkańców ocenianej wsi w stosunku do roku 1933. Oczywiście od roku 1996 zaszły w Przysietnicy, jak i w całym kraju, kolejne zmiany – i dlatego pracownicy Zakładu Higieny i Dietetyki UJCM w Krakowie planują w 2013 roku kolejne badania sposobu żywienia ludności tej miejscowości.

### Podsumowanie

Niniejsze opracowanie przedstawia tylko niewielki wycinek z obrazu przedstawiającego przemiany sposobu żywienia Polaków z Galicji na przestrzeni ostatnich dwustu lat. Zabrakło w nim między innymi opisu jak żywiła się szlachta, mieszczenie, proletariat, bogaci i biedni Żydzi (którzy przecież do II Wojny Światowej stanowili znaczny odsetek populacji) oraz inne grupy ludności. W odniesieniu do współczesności istotne byłoby ukazanie różnic w żywieniu dzieci i młodzieży z różnych środowisk, przy czym te kwestie przekraczają ramy jednej publikacji.

### Piśmiennictwo / References

- Orłowski W. W pogoni za straconym czasem. Wzrost gospodarczy w Europie Środkowo Wschodniej. PWE, Warszawa 2010.
- Davis N. Boże igrzysko. Historia Polski. Znak, Kraków 2008.
- Cybulski N. Próba badań żywienia się ludu wiejskiego w Galicji. Towarzystwo Opieki Zdrowia, Kraków 1894.
- Duchowicz B. Co jeść i pić, aby być zdrowym? Macierz Polska, Łwów 1905.
- Steinbach M. W sprawie odżywiania ludności miasta Krakowa. Zbiór prac i streszczeń poglądowych z Zakładów Higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie 1937 r. i Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego w Warszawie 1938 r.
- Roczniki Statystyczne z lat 1959-1989. GUS, Warszawa.
- Roczniki Statystyczne z lat 1990-1997. GUS, Warszawa.
- Roczniki Statystyczne z lat 1998-2010. GUS, Warszawa.
- Cwojdzńska I. Wole endemiczne we wsi Przysietnicy powiatu nowosądeckiego. Zbiór prac i streszczeń poglądowych Zakładu Higieny UJ Kraków 1935-1936.
- Lutyński R, Młynarska D, Potocki A, Wójtowicz B. Właściwe żywienie podstawą zachowania zdrowia domowników – obserwacje prowadzone na obszarze nagminnie występującego „wola”. Zakład Higieny i Ekologii. Materiały Zjazdowe II Konferencji Krajowej, Warszawa 1998.