

Polska historia kulinarna opiera się przede wszystkim o przekazy rodzimych kronikarzy i zagranicznych podróżników. Za pierwszą polską książkę kucharską powszechnie uważa się wydaną w Krakowie w 1682 roku „Compendium ferculorum, albo zebranie potraw”, pióra Stanisława Czernieckiego. Jakie potrawy lądowały na dworskich, szlacheckich i ziemiańskich stołach na przestrzeni stuleci? Zdumiewające, jak późno dotarły do nas powszechne dziś produkty spożywcze.

## Dawna kuchnia polska

Dawna kuchnia polska była oparta na prostych potrawach złożonych z kilku składników. Na stołach gościły przede wszystkim płody rolne, takie jak proso, żyto czy pszenica, różnego rodzaju kasze, a także owoce, zioła i przyprawy oraz mięso zwierząt dzikich i hodowlanych. Dawna kuchnia Polska cechowała się wysoką kalorycznością i obfitym wykorzystaniem soli. Dania zapijano piwem i miodem pitnym.

**Jak zmieniało się jadło na polskich stołach w kolejnych epokach? Zobacz w galerii.**

Kuchnia polska uległa wyraźnej zmianie **w 966 roku**, gdy Mieszko I przyjął chrześcijaństwo.

*Doświadczenia innych ludów, które przyjmowały chrzest dowodzą, że jego przyjęcie było dla krajów z północy czy wschodu Europy **szokiem gastronomicznym**. Ludzie, którzy przez setki lat zajadali słoninę, mleko, kaszę, czasem dziczyznę, nagle dowiedzieli się, że przez prawie pół tygodnia: w piątek, środę i sobotę, muszą zachowywać post; że muszą jeść ryby* - **Jarosław Dumanowski, historyk kulinariów z UMK w Toruniu**

Do jadłospisu wraz z transformacją wyznaniową weszły również:

- wino
- oliwa
- białe pieczywo

Były to produkty luksusowe, jednak ich związek z kulturą śródziemnomorską, a co za tym idzie - z chrześcijaństwem - był nierozdzielny. Bez nich nie można było odprawić mszy świętej ani sakramentów, stąd ich obecność w kuchni polskiej stała się obowiązkowa.

## Jak wyglądał jadłospis Księcia Mieszka I?

Dzięki pracy archeologów udało się odtworzyć jadłospis Mieszka I. Jak się okazuje, daleko mu było do diety wegetariańskiej. Choć post w średniowieczu był znacznie bardziej surowy niż obecnie - wykluczał bowiem spożycie nabrała - do menu wprowadzono ryby.

Na książęcy stół prosto z Bałtyku przywożono śledzie. Ryby słodkowodne poławiano z jeziora Lednica, na którym władca miał swój dwór, a konkretnie na wyspie zwanej Ostrowem Lednickim. W dni nieobjęte postem dworskie uczyły obfitowały w mięso zwierząt, takich jak jelenie, żubry, sarny i ptactwo. W książęcej kuchni królowały także kasza i także groch, którym towarzyszyły potrawy z pszenicy i proso. Skąd to wszystko wiemy? Podczas prac archeologicznych z ziemi na Ostrowie Lednickim udało się wydobyć prażone ziarna, a także pyłki roślin, których używano w kuchni Mieszka I.

## Dieta sprzed wieku

Przenieśmy się nieco w czasie. Jak jadali nasi pradziadkowie i jaką strawę serwowały nasze prababce? 100 lat temu, w dwudziestoleciu międzywojennym, jadano ciężkostrawnie. Królowały kaloryczne potrawy, dania mączne i grzyby. Repertuar produktów używanych w kuchni był dosyć wąski: dania miały być proste, ale pożywne. Kwestia zdrowego jedzenia nie zaprzętała umysłów naszych przodków - duże ilości tłuszczu i białka zwierzęcego były na porządku dziennym.

Zamożni jadali wszelkiego rodzaju mięsiwa oraz ryby:

- dziczyznę
- ptactwo
- śledzie
- węgorze
- liny
- karpie
- szczupaki
- sumy
- łososie
- sandacze
- raki

Jeśli chodzi o pożywienie biedniejszych warstw, zamieszkujących tereny rolnicze, to jadano głównie to, co dało się samemu zasiać lub wyhodować. W repertuarze wiejskiej kuchni sprzed 100 lat znajdziemy:

- ziemniaki
- kasze
- mąkę
- kapustę
- bób
- drób