

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 prosa. 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