

Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych

Wild food plants used in Poland
from the mid-19th century to the present

ŁUKASZ ŁUCZAJ

Zakład Ekotoksykologii, Zamiejscowy Wydział Biotechnologii, Uniwersytet Rzeszowski
Werynia 502, 36-100 Kolbuszowa
e-mail: lukasz.luczaj@interia.pl

ABSTRACT: The aim of the work is to summarize the archival ethnobotanical studies concerning wild food plants carried out between 2006 and 2011, and to create a check-list of wild food plants used in Poland since the mid-19th century. A history of studies concerning the use of wild food plants in Poland is included. The use of 159 taxa was recorded (green parts of plants – 92 taxa, fruits – 53, flowers – 23, and underground parts – 16). This constitutes around 5.5% of the flora.

Key words: wild food plants, wild edible plants, herbophobia, herbophilia, ethnobotany

Zbierano dawniej girz [czyli podagrycznik – przyp. ŁŁ] i rzeżuchę, bardziej z biedy aniżeli ze zwyczaju. Do dziś dnia zbierają: szczaw i czarne jagody na zupę; borówki, żórawiny i jeżyny na kapustę; czasem także tarki zimą; z jarzębiny robią powidła na poty.

z listu L. Gajowieckiego z r. 1883 o okolicach Chodzieży w Wielkopolsce, w odpowiedzi na ankietę Rostafińskiego

Wstęp

Praca ta jest podsumowaniem badań, których wyniki ukazały się w postaci serii artykułów w latach 2007-2011 (Łuczaj & Szymański 2007; Łuczaj 2008a, b, c, d, e, 2010a, b, c; Kujawska & Łuczaj 2010; Łuczaj & Kujawska *in press*; Łuczaj & Köhler *in press*) i stanowi rodzaj check-listy taksonów roślinnych, których kulinarne użycie zanotowano w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych.

Autor zawęził obszar tej pracy do obecnego obszaru kraju. Spośród danych zamieszczonych w materiałach sprzed 1945 roku uwzględniono jedynie te z terenów, które teraz i przed II wojną światową stanowiły terytorium Polski. Nie brano więc pod uwagę ani informacji z terenów obecnej Litwy, Białorusi i Ukrainy, ani niemieckich materiałów z terenów Ziemi Odzyskanych. Niezwykle ciekawy, acz fragmentaryczny materiał z rubieży dawnej Rzeczypospolitej stanowił będzie osobną pracę, a tu informacje z tych terenów podano jedynie jako materiał porównawczy.

Pierwszy z wymienionych powyżej artykułów (Łuczaj & Szymański 2007) był przeglądem prac, głównie etnograficznych, na temat użytkowania pokarmowego dzikich roślin¹ w Polsce. Stanowił pierwszą przysmiarkę do checklisty dzikich roślin jadalnych Polski. Jednak prowadzone przez autora badania nad zasobami archiwalnymi doprowadziły do znacznego rozszerzenia tej listy.

Najwięcej informacji dostarczyły dwa zespoły archiwalne. Pierwsze z nich to listy w odpowiedzi na ankietę Józefa Rostafińskiego z roku 1883, której istnienia autor nie był świadom aż do roku 2007 (podobnie jak większość etnografów i zespół Polskiego Atlasu Etnograficznego). Analizy ich zawartości, pod kątem dzikich roślin jadalnych, dotyczą trzy publikacje (Łuczaj 2008b, 2010a; Łuczaj & Köhler *in press*). Drugi zespół materiałów to kwestionariusze Polskiego Atlasu Etnograficznego, poczynając od najstarszych z roku 1948. Analiza ich zawartości zamieszczona została także w kilku publikacjach (Łuczaj 2008a, 2010a, b; Łuczaj & Köhler *in press*). Dwa z tych artykułów (Łuczaj 2010a, Łuczaj & Köhler *in press*) stanowią porównanie obu tych zespołów danych.

Ciekawych informacji dostarczyła też analiza kwestionariuszy z ankiety przeprowadzonej w kilku powiatach dawnego województwa lwowskiego (m.in. krośnieńskim, sanockim i leskim), która zawierała pytanie o dzikie rośliny jadalne (Łuczaj 2008c).

Na podstawie tych materiałów opracowano też monografie użytkowania czterech mało znanych gatunków roślin jadalnych: bluszczka kurdybanka, ostrożenia łąkowego, paprotki zwyczajnej i czyścica błotnego (Łuczaj 2008d; ostatni gatunek też w pracy: Łuczaj *et al.* 2011).

Syntezę przemian w użytkowaniu dziko rosnących roślin w latach 1945-2010 prezentuje praca Kujawskiej i Łuczaja (2010). Jej autorzy zwracają uwagę na wielką dynamikę przemian w użytkowaniu roślin pokarmowych w XX w. Podkreślają, że w XX w. nie zachodził jedynie regres w użytkowaniu dzikich roślin, ale także pojawiały się okresowe mody na używanie pewnego gatunku lub grupy gatunków, np. chabra bławatka w połowie XX w., mniszka lekarskiego pod koniec XX w. i czosnku niedźwiedziego obecnie. Wymienić tu także warto pojawienie się słodzonych przetworów z dzikich owoców (dżemów, soków i win), które w okresie powojennym były przyrządzane przez większość ludności wsi, a jeszcze w XIX w. jedynie na dworach lub w ogóle nie były znane.

Ciekawych materiałów na temat zbierania roślin pokarmowych wśród dzieci dostarczyła też ankietę przeprowadzona wśród uczestników zjazdu Polskiego Towarzystwa Botanicznego w Szczecinie w 2007 r. W ankiecie tej wzięło udział 71 botaników, którzy dostarczyli bardzo bogatych informacji dotyczących gatunków, które nie były podawane w źródłach etnograficznych, np. obcych gatunków takich jak czeremcha późna, rdestowiec ostrokończysty czy świdośliwa (Łuczaj & Kujawska *in press*).

Polska jest obecnie krajem, który ma najlepiej udokumentowane tradycje zbieractwa dzikich roślin jadalnych, nie tylko jeśli chodzi o różnicowanie geograficzne, ale także jego

¹ Autor pracy będzie zamiennie używał terminu „rośliny dziko rosnące” oraz „dzikie rośliny”, pomimo że przez niektóre osoby preferowany jest jedynie pierwszy, bardziej formalny termin. Jednak z punktu widzenia ekonomii języka autor preferuje drugi, krótszy termin, gdyż także on nie prowadzi do żadnych niejednoznaczności i jest powszechnie i właściwie rozumiany.

stopniowy zanik w ciągu ostatnich dwustu lat. Stąd wymienione powyżej materiały są obecnie szeroko omawiane w pracach etnobotanicznych dokonujących syntez w skali światowej, na przykład dotyczących użytkowania dzikich roślin jadalnych na całym globie (Turner *et al.* 2011) lub historii światowej etnobotaniki (Svanberg *et al.* 2011).

1. Historia badań nad zbieractwem roślin pokarmowych w Polsce w czasach nowożytnych

Dziki rośliny, nawet po nastaniu rolnictwa, stanowiły znaczący składnik diety człowieka, szczególnie w biedniejszych społecznościach. Wojny i okresy głodu zawsze potęgowały znaczenie tej grupy roślin w żywieniu, stanowiąc rezerwar kalorii do wykorzystania (Maurizio 1926). Chociaż europejska (w tym i polska) literatura etnograficzna zawiera wiele przyczynków dotyczących tradycji użytkowania dzikich roślin pokarmowych, materiały te są zwykle rozproszone w krajowych pismach ludoznawczych, a ilość szerszych syntetycznych opracowań jest znikoma. Brakuje też zupełnie syntez na poziomie europejskim, porównywalnych z *Native American Ethnobotany* (Moerman 1998), z wyjątkiem przewodników o charakterze popularnym. Istnieje kilka list roślin pokarmowych obejmujących obszar całego świata, ale dalekie one są od kompletności (Hedrick 1919; Tanaka 1976; Kunkel 1984; baza danych Plants for a Future).

Ostatnie studia regionalne, szczególnie z basenu Morza Śródziemnego, np. Hiszpanii (Bonet & Vallès 2002; Tardío *et al.* 2005; Pardo de Santayana *et al.* 2005; Rivera *et al.* 2005), Włoch (Pieroni *et al.* 2002; Guarrera 2003; Pieroni *et al.* 2005; Guarrera *et al.* 2006) czy Cypru (Della *et al.* 2006), jak też porównanie kilku regionów Hiszpanii, Włoch i Grecji (Leonti *et al.* 2006), pokazały, że nasz kontynent charakteryzują niezwykle bogate i zróżnicowane tradycje dotyczące użytkowania dziko rosnących roślin pokarmowych. Opublikowano też kilka syntez dotyczących całych krajów, np. Hiszpanii (Tardío *et al.* 2006), Bośni-Hercegowiny (Redzić 2006), oraz monografię użytkowania zielonych warzyw Włoch (Picchi & Pieroni 2005). Artykuł o podobnym charakterze opublikował także autor tej monografii wspólnie z Wojciechem Szymańskim (Łuczaj & Szymański 2007), jednak dotyczył on głównie przeglądu materiałów publikowanych, tymczasem opracowania wymagały także liczne materiały archiwalne. Na dodatek natrafiono na nowe, pominięte wcześniej publikacje. Te nowe dane zostały zaprezentowane w kilku artykułach (Łuczaj 2008a, b, c, d, 2010a, b), a monografia ta jest próbą ich syntezy, uwzględniającą możliwie kompletny materiał archiwalny na temat użytkowania roślin w XIX-XXI wieku.

Ważnym czynnikiem kształtującym zainteresowanie dziko rosnącymi roślinami pokarmowymi były okresy głodu i niedoborów żywności. Okresy głodu pojawiały się w Polsce w połowie XIX w., głównie w latach 1844-1897 (Maurizio 1926), jednak uważano je za coś wyjątkowego. Przepuszczalnie podobne czasy niedoborów żywności pojawiały się we wcześniejszych wiekach, ale jako że nie występowały w każdym pokoleniu, szybko o nich zapomniano. Jednym z głównych czynników, który zmniejszył zainteresowanie użytkowaniem dzikich roślin jadalnych w Europie było rozprzestrzenienie się uprawy ziemniaka jako łatwego i wydajnego źródła kalorii. Paradoksalnie to właśnie wybuch zarazy ziemniaczanej w połowie XIX w. spowodował okresowy nawrót do używania jako pokarmu takich roślin jak perz, gorczyca czy ostrożeń („oseł”), których jedzenie miało na dobre zniknąć w XX w. (Maurizio 1926). Wiek dwudziesty, pomimo dwóch strasznych wojen, oszczędził ludności głodu na skalę, w jakiej występował w latach 1930. na Ukrainie czy w latach 1960. w Chinach.

Problemem, z którym zmagala się polska wieś w XIX w. było jednak permanentne niedożywienie (Cybulski 1894; Maurizio 1926). Jedzono znikome ilości mięsa, odżywiając się głównie produktami ze zboża, ziemniaków i nabiału, a dziki rośliny stanowiły ważne

uzupełnienie pożywienia, szczególnie w biedniejszych gospodarstwach na tak zwanym „przednówku” (lub jak pisali niektórzy jeszcze przed II w. św. „przednowku”). Dogłębnej charakterystyki pożywienia ludności wiejskiej w Galicji dokonał Cybulski (1894), który odnotował też duże znaczenie liści dziko rosnących roślin, jedzonych na przednówku, choć z nazwy wymienia jedynie te pospoliciej jedzone: komosę, szczaw, pokrzywę czy jasnotę.

Jedzenie „dzikich produktów” jest modne w społeczeństwie post-industrialnym, ale przepisy na używanie dzikich roślin jadalnych pojawiały się w książkach kucharskich już kilkaset lat temu, np. w pierwszej polskiej książce kucharskiej „Compendium Ferculorum” (Czerniecki 1682). Na dodatek stare kalendarze i zielniki unifikowały i modyfikowały lokalne praktyki dotyczące roślin. Nigdy więc nie ma pewności, na ile zwyczaj używania pewnego gatunku jest modą, która pojawiła się w niezbyt odległej przeszłości, czy jakąś starożytną tradycją. W pracy zostały zaprezentowane dane etnograficzne dotyczące informacji o używaniu danej rośliny przez ludzi (dane zlokalizowane przynajmniej co do regionu). Nie uwzględniono więc informacji z książek kucharskich czy kalendarzy, które z jednej strony mogą być świadectwem używania pewnego gatunku, z drugiej zwykle są jedynie znakiem prób jego popularyzacji.

Polska literatura etnobotaniczna na temat dziko rosnących roślin jako pożywienia jest dosyć bogata, jednak przez lata brakowało syntezy tego działu badań etnograficznych, który rzadko był tematem badań botaników, a przez etnografów był często traktowany pobieżnie.

Wyjątkowo dużo uwagi tematowi udziału dzikich roślin w pożywieniu i promowaniu ich używania poświęcił pod koniec XVIII w. Krzysztof Kluk w swoich dwóch dziełach – „Roślin potrzebnych, pożytecznych, wygodnych, osobiwie kraioowych albo które w kraiu użyteczne być mogą; utrzymanie, rozmnożenie i zażycie” (Kluk 1781) i „Dyckyonarz Roślinny” (1786-88). Warto dodać, że ostatnio Pirożnikow (2008a) dokonała analizy tych dzieł właśnie pod kątem dzikich roślin jadalnych. Kluk działał pod koniec XVIII w., a w jego pracach mieszały się obserwacje tego co lud je, relacje z innych krajów oraz jego własne eksperymenty kulinarne, więc dane z jego publikacji nie zostały uwzględnione w tej pracy (poza tym są o przynajmniej wiek wcześniejsze od reszty analizowanego materiału). Wielu informacji o użytkowaniu pokarmowym roślin na początku XIX w. na terenie dawnej Rzeczypospolitej dostarcza też „Zielnik Ekonomiczno-Techniczny” Geralda Wyżyckiego (1845). Informacje te jednak, podobnie jak u Kluka, nie są zwykle zlokalizowane do określonych miejscowości lub regionów.

Największym przedsięwzięciem XIX wieku w dziedzinie etnobotaniki „gastronomicznej” jest ankieta Józefa Rostafińskiego z roku 1883. Rostafiński, słynny botanik, żywo zainteresowany był różnymi aspektami etnobotaniki. Ankieta, której treść dotyczącą dziko rosnących roślin pokarmowych przybliżyć poniżej, została jedynie w części wykorzystana za życia Rostafińskiego. Przez długie lata była zupełnie zapomniana, dopiero pod koniec XX w. doczekała się dokładniejszego opracowania (charakterystyka historyczna ankiety – Köhler & Piekiełko-Zemanek 1986; Köhler 1986, 1993; Zemanek 2000, charakterystyka dziko rosnących roślin jadalnych – Łuczaj 2008b; Łuczaj & Köhler *in press*). Za swojego życia informacje z ankiety wykorzystał głównie w publikacjach o używaniu jako pokarmu czyścica błotnego (Rostafiński 1885; 1888). Pisząc o Rostafińskim warto też wspomnieć jego monografię „O nazwach oraz użytkach ćwikły, buraków i barszczu” (Rostafiński 1916).

W najobszerniejszej wersji ankieta liczyła 70 pytań (Köhler 1993) i dotyczyła różnych aspektów etnobotaniki. Jedynie kilka z nich zawierało treści związane z dzikimi roślinami jadalnymi:

6) *Czy uprawia się gdzie ber, czy lud zbiera nasienie dzikiego bru i w ogóle nasiona traw, dziko rosnących, na pokarm (kaszę), szczególnie zaś*

7) *manny, mielca czy stokłosa lub odmiennie nazywanej trawy; w jakich ilościach, czy je sam zużywa, czy przynosi na targ do miasteczek?*

21) *Czy znana jest ludowi, choćby z tradycji, nazwa kucmerki albo słodyczki?*

23) *W ogóle, czy z nadejściem wiosny, zwłaszcza w głodne lata, zbiera lud ziola na pokarm lub zupę i jakie?*

25) *Pokrzywka, żegawka; kurdybanek, inaczej bluszcz, czy używane i pod jaką nazwą?*

26) *Szczaw inaczej zajęcza kapusta, 27) barszcz (roślina), 28) gir albo girz,*

33) *Boże drzewko, smażone w maśle lub inne rośliny podobnie przyprawiane?*

34) *Salaty i ziola na surowo i jakie?*

43) *Wiśnie, trześnie, czeremchy, co w danym miejscu oznacza się temi nazwami?*

44) *Czy znana jest jeszcze ludowi nazwa dracz dla krzewu powszechnie berberysem nazywanego? Jakie jagody lud zbiera, zna i pod jaką nazwą sobie właściwą a mianowicie: a) Owoce złożenia malin. Owoc różowy (malina); owoc ciemnogranatowy, lśniący, pokryty „farbą”, jak na węgierkach (jeżyna i ostrężyna). b) Porzeczki czerwone i czarne o liściach śmierzdzących. c) Agrest. d) Poziemki. e) Małe krzewinki leśne o liściach lśniących, całych, z jagodami kulistymi czerwonymi (brusznice, kamionki) lub czarnymi (borówki i łohynie albo pijanice). f) Z jagodami podłużnymi żórawiny, dereń. Czy inaczej?*

50) *Czy hoduje czarnuszkę, kolendrę, koper, koperek, anyż, kmin; czy te rośliny są uprawiane w pańskich ogrodach?*

58) *Czy lud do postnej omasty kupuje olej, czy go sam wytłacza i z czego? Len, konopie, mak (szary czy biały), słonecznik, rzepak. Albo przynajmniej z tradycji jak niegdyś bywało?*

Respondentami ankiety byli ludzie różnych profesji, zwykle pochodzący z ziemiaństwa lub inteligencji, zazwyczaj mający zarazem kontakt z ludem. Często spotyka się też nazwy łacińskie roślin, co nie jest zaskakujące, gdyż używali ich zawodowi biolodzy, botanicy-amatorzy albo aptekarze (lista respondentów patrz Köhler 1993).

Odpowiedzi na ankietę przesyłano Rostafińskiemu w postaci listów, a czasem tabel. Przychodząca korespondencja była katalogowana przez organizatora ankiety. Listy po śmierci Rostafińskiego znalazły się w posiadaniu Władysława Szafera, kolejnego dyrektora Ogrodu Botanicznego UJ. Następnie, nieskatalogowane, przechowywane były w Bibliotece Instytutu Botaniki UJ, gdzie popadły w zapomnienie. Część z nich odnaleziono na początku lat 80. XX w. i przekazano do Muzeum Ogrodu Botanicznego UJ. Ta część listów (od 136 respondentów) została częściowo opracowana, scharakteryzowano ją m.in. pod względem składu osób biorących udział w ankiecie i wybranych pytań dotyczących, np. nazewnictwa ziemniaka czy innych roślin jadalnych. Krótkich opisów doczekało się też kilka wybranych listów. Pozostała część listów na początku XXI w. z Biblioteki Instytutu Botaniki UJ, trafiła do Muzeum Ogrodu Botanicznego UJ. Z zachowanych katalogów wynika, że w ankiecie wzięło udział prawie 370 osób nadsyłając blisko 860 listów, ale przetrwało jedynie 359 listów od 227 korespondentów. W listach przeważają informacje z Galicji i Wielkiego Księstwa Poznańskiego, mniej ich jest z Królestwa Kongresowego i części zaboru rosyjskiego (Polesie). Zastanawia prawie całkowity brak listów z Wileńszczyzny. Większość odpowiedzi na ankietę nadesłano w roku 1883, niektóre w 1884, a ostatnią aż w 1909 r. Z niektórymi respondentami Rostafiński wymienił po kilka listów. Respondenci nadsyłali mu też czasem arkusze zielnikowe (Łuczaj & Köhler *in press*).

Pod koniec lat 1890. i na początku wieku XX w. pojawiło się kilkanaście lokalnych monografii etnograficznych, w których uwzględniono zbieractwo, w tym dzikie rośliny (np. Kolberg 1888a, b, 1890a, b; Wysłouchowa 1896; Eljasz-Radzikowski 1897).

Badania nad użytkowaniem dziko rosnących roślin jadalnych prowadzone były w Polsce przez kilku wybitnych badaczy, niejako niezależnie. Po Rostafińskim tematem tym zajmował się Adam Maurizio. Był on jednym z twórców nauki o żywieniu, silnie związanym ze Lwowem. Jego rodzina wyemigrowała na tereny dawnej Polski ze Szwajcarii. W swoim fundamentalnym dziele „O pożywieniu roślinnym w rozwoju dziejowym” (1926), opublikowanym potem po niemiecku (1927) i francusku (1932) patrzył na dzikie rośliny jadalne w sposób syntetyczny, starając się zebrać informacje z całego globu. Maurizio spoglądał na użytkowanie dzikich roślin jadalnych przez pryzmat ewolucjonizmu. Podkreślał redukcję liczby gatunków używanych jako pożywienie w miarę rozwoju cywilizacji. Dokładnie też scharakteryzował pożywienie głodowe podczas klęsk głodu XIX w. i I wojny światowej. Maurizio przytacza jednak niewiele przykładów z Polski. Częściej cytuje dane z Niemiec, Skandynawii, Rosji czy Syberii.

Prawie równoległe z dziełem Maurizia powstaje „Kultura ludowa Słowian” Kazimierza Moszyńskiego (1929), w której autor, wybitny znawca etnografii Słowian, w sposób dosyć krótki, ale trafny i syntetyczny, charakteryzuje podstawowe taksony roślin używane jako pokarm przez lud krajów słowiańskich. To właśnie Moszyński jako pierwszy zwrócił uwagę na relatywnie małe kulturowe znaczenie dziko rosnących roślin pokarmowych u Słowian w porównaniu do innych ludów Eurazji – wątek, do którego będę się odnosił w dalszych częściach tej rozprawy. Do zbieractwa dzikich roślin wrócił Moszyński w swoim innym dziele: „O sposobach badania kultury materialnej Prасłowian” (1962), gdzie rozwinął swoje wcześniejsze tezy, przytaczając więcej szczegółów.

Po II wojnie światowej intensywne badania etnobotaniczne rozpoczął zespół badaczy z kręgu Polskiego Towarzystwa Ludowego pod przewodnictwem Józefa Gajka. Badania te były prowadzone jako jeden z tematów do Polskiego Atlasu Etnograficznego (PAE), a pierwsze cztery kwestionariusze PAE dotyczyły użytkowania roślin: nr 1 i 2 – zbieractwa, nr 3 i 4 – ziołolecznictwa (Kłodnicki & Drożdż 2008; Łuczaj 2008a).

Pytania dotyczące roślin pokarmowych pojawiły się też w kwestionariuszu nr 6, przy pomocy którego przebadano ponad 300 stałych punktów – miejscowości sieci Atlasu. Badania te były prowadzone dosyć pobieżnie z powodu dużej liczby pytań z różnych dziedzin kultury materialnej, zakres użytkowania roślin był też mniejszy niż w latach czterdziestych – dlatego dane zawarte w tym kwestionariuszu nie przyniosły specjalnych odkryć. Potem jeszcze w latach siedemdziesiątych rozesłano kilka kwestionariuszy dotyczących użytkowania wybranych gatunków roślin jadalnych, głównie owoców (Kłodnicki & Drożdż 2008). Wartością porównawczą tych ankiet (po ankietach z lat czterdziestych) jest to, że w pytaniach były sugerowane pewne gatunki roślin. Treść kwestionariuszy Polskiego Atlasu Etnograficznego dotyczących dziko rosnących roślin jadalnych zamieścili w swojej pracy Kłodnicki i Drożdż (2008).

Niezależnie od badań Polskiego Atlasu Etnograficznego, Henslowa (1962) opublikowała monografię użytkowania kilku rodzajów roślin pokarmowych: *Chenopodium*, *Rumex*, *Sambucus*, *Urtica* i *Atriplex*.

Wracając do badań PAE, część wyników tej ogromnej i na skalę światową unikalnej pracy etnobotanicznej została opublikowana w formie map użytkowania wybranych gatunków (a po części i map nazewnictwa) w zeszytach 5 i 6 PAE (Gajek 1974, 1981), a streszczenie wyników ukazało się w Komentarzach do Polskiego Atlasu Etnograficznego. Niestety znaczna część przygotowanych przez Janusza Bohdanowicza map do zeszytu 7 Atlasu nigdy nie została powielona i spoczywa w archiwum pracowni Atlasu. Mapy z zeszytu 7 (Bohdanowicz, mscr) oraz część niepublikowanych materiałów z archiwum Atlasu została wykorzystana w najnowszych publikacjach (Łuczaj & Szymański 2007; Łuczaj 2008a, c, d). Ciekawe zestawienie przemian (erozji wiedzy i praktyk), jakie dokonały się w zbieractwie na wsi polskiej opracowała w swojej pracy magisterskiej Jędrusik (2004). Praca ta została oparta

na porównaniu danych atlasowych z lat sześćdziesiątych z danymi o zbieraniu dzikich roślin jadalnych pochodzącymi z lat 2000-2003 przy użyciu kwestionariuszy opracowanych przez prof. Rastislavę Stoličną i prof. Zygmunta Kłodnickiego. Część powyższych danych zebrano w tych samych miejscowościach co w latach sześćdziesiątych.

Dzikimi roślinami jadalnymi interesował się także Jakub Mowszowicz, profesor botaniki Uniwersytetu Łódzkiego. Opublikował on listy dzikich roślin pokarmowych (Mowszowicz 1970) i przyprawowych (Mowszowicz 1969). Były to jednak listy raczej potencjalnie użytecznych roślin, gdyż nie zawierały źródeł pochodzenia informacji przy każdym gatunku, a w bibliografii na końcu pracy dominowały źródła zagraniczne. Publikacje Mowszowicza, choć ukazały się w literaturze naukowej, należy plasować w ciągu historycznym zestawień popularyzatorskich, takich jak Dykcyonarz Roślinny księdza Kluka, z przełomu XVIII i XIX w. oraz popularyzatorskie zestawienie dzikich roślin jadalnych Polski autora tej pracy (Łuczaj 2002, 2004). Jako że celem tej pracy jest jednak charakterystyka dzikich roślin jadalnych faktycznie używanych w Polsce, nie będę cytował już innych poradników, przewodników i książek kucharskich zajmujących się tym tematem, które ukazały się w języku polskim na przestrzeni ostatnich wieków.

Powyżej wymieniono prace o charakterze ponadregionalnym, natomiast bardzo ważnym źródłem informacji o użytkowaniu roślin są lokalne prace folklorystyczne, zawierające rozdziały o zbieractwie i gospodarce przyswajającej, bądź wręcz osobne prace regionalne poświęcone temu zagadnieniu. Pierwsze tego typu publikacje pochodzą z drugiej połowy XIX w. (np. badaniach Kolberga), ale we współczesnych publikacjach folklorystycznych też można znaleźć informacje o użytkowaniu gatunków, o których nie wiedzieliśmy, że były jadane (np. Janicka-Krzywda 2004). Szczególnie dużo regionalnych prac pochodzi z terenu Karpat (np. Wyslouchowa 1896; Eljasz-Radzickowski 1897; Sulisz 1906; Jostowa 1954a; 1954b; Piekło 1971; Kopacz 1976; Doliński 1982; Tync 1994; Janicka-Krzywda 2004, 2008), głównie wyższych części Karpat Zachodnich, gdyż był to teren bardzo silnie penetrowany przez etnografów krakowskich już od XIX wieku.

Ponowna intensyfikacja badań nad dzikimi roślinami jadalnymi w Polsce i ich użytkowaniem przypada na początek XXI w. Oprócz prac autora tej rozprawy wymienionych na początku tego rozdziału, wspomnieć tu należy jeszcze bardzo interesujące badania terenowe Pirożnikow (2008a, b, 2010) z Podlasia i artykuły z konferencji poświęconej zagadnieniu dzikich roślin jadalnych, jaka odbyła się w 2007 r. w Arberetum w Bolestraszczykach. W tomie wydanym po konferencji (Łuczaj 2008f) znalazły się też prace innych autorów (Wenerska 2008; Szot-Radziszewska 2008; Janicka-Krzywda 2008; Kołodziejska-Degórska 2008; Kłodnicki & Drożdż 2008; Kucharska & Sokół-Łętowska 2008; Pirożnikow 2008). Jako szczególnie ciekawy wymienić należy artykuł Szymańskiego (2008) o efektywności pozyskiwania podziemnych organów roślin pokarmowych.

2. Ogólna charakterystyka taksonów użytkowanych pokarmowo

Na pytanie jaka część polskiej flory była użytkowana pokarmowo trudno odpowiedzieć. Wiele prac etnograficznych podaje jedynie rodzaje roślin, a nie gatunki. Ma to z resztą swój sens, gdyż lud polski zwykle nie odróżniał poszczególnych gatunków z takich rodzajów jak róża, głóg, jeżyna, dąb czy lipa, a nawet jedną nazwą ludową określał rośliny z dwóch lub więcej taksonów (np. *oset* na *Cirsium* i *Carduus*). Lista gatunków w tej pracy obejmuje 159 taksonów (gatunków lub rodzajów) roślin naczyniowych, które były użytkowane pokarmowo w obecnych granicach Polski przez ludność polską lub mniejszości słowiańskie mniej więcej od połowy XIX w. W pierwszej podobnej check-liście sprzed czterech lat (Łuczaj & Szymański 2007) zamieszczono 112 taksonów. Intensywne poszukiwania etnobotaniczne w archiwach i prace terenowe doprowadziły do przedłużenia tej

listy o ok. 50%. Na pewno to nie koniec, aczkolwiek nie ma wątpliwości, że zanotowano wszystkie szerzej użytkowane taksony. W zestawieniu w aktualnej check-liście pominięto na przykład przekąski dziecięce z ankiety wśród polskich botaników (Łuczaj & Kujawska *in press*) wymienione jedynie przez jednego lub dwóch respondentów, a niewymieniane w innych źródłach. Lista ta przedłużyłaby się jeśli potraktować by wszystkie gatunki z rodzajów jeżyna czy róża osobno. Wtedy lista gatunków przekroczyłaby na pewno 200. Zakładając, że Polska flora ma ok. trzy tys. gatunków, proporcję taksonów jadalnych można oszacować na przynajmniej 5,5% flory.

Najliczniejszą grupę, 92 gatunki, stanowią rośliny, z których pozyskiwano zielone części (liście, pędy, niedojrzałe owoce) – albo jako składnik potraw gotowanych i smażonych, albo jako surowe przekąski, dużo rzadziej surowe sałaty. Żadna z rodzin botanicznych nie dominuje wyraźnie w tej grupie. Najliczniej reprezentowane są *Asteraceae* (12 gat.), *Lamiaceae* (11), *Polygonaceae* (8), *Brassicaceae* (7) and *Chenopodiaceae* (6). Gatunków z pierwszej z rodzin, *Asteraceae*, używano jednak głównie jako pożywienia głodowego. *Lamiaceae* stanowiły zwykle rzadko używane przyprawy.

Druga licznie reprezentowana grupa to owoce – 53 taksonów, w której zdecydowanie przeważają *Rosaceae* (18 taksonów, niektóre reprezentowane przez więcej niż jeden gatunek) nad innymi rodzinami (np. *Poaceae* – 7 gat., *Ericaceae* – 5 gat. *Grossulariaceae* – 4 gat.).

Ponadto zanotowano konsumpcję 23 gat. kwiatów – głównie jako przekąsek dziecięcych. W niewielkim stopniu użytkowano w naszym kraju podziemne organy roślin (tylko 16 gat.).

3. Główne rodzaje spożywanych potraw

3.1 Polewki i bryje

Jedną z podstawowych form przygotowania pożywienia na wsi polskiej było przyrządzanie potraw ze składników wrzuconych do gotującej się wody. W zależności od ilości wody powstawały w ten sposób potrawy mniej lub bardziej wodniste – w pierwszym przypadku bryje, w drugim polewki czyli zupy. Dzisiejsza zupa warzywna z ziemniakami i włoszczyzną jest mutacją dawniejszej polewki słowiańskiej przyrządzanej z dziko rosnących roślin zaprawianych wywarem z kości lub mięsa, śmietaną, mlekiem, zasmażką, kluskami, czy jajkami (Maurizio 1926).

Jako składnik polewek używano najczęściej pokrzywy, komosy i szczawiu, a także barszczu i podagrycznika. Regionalnie używane były gatunki z rodzajów: ostrożeń, babka, śláz, żywokost i ziarnopłon. W skład polewek i bryj mogły też wchodzić dzikie rośliny mączyste: ziarniaki manny jadalnej – zbierane na podmokłych łąkach, ziarniaki stokłosa żytniej, włośnic i chwastnicy – zbierane w uprawach, a także zmielone lub tłuczone i sproszkowane kłącza perzu oraz czyścieca błotnego.

Omawiane ankiety dostarczają także dużo materiału obejmującego nazewnictwo potraw przygotowywanych z liści. Nazwy te mają regionalny charakter i, co ciekawe, zwykle częściowo pokrywają się z nazwami komosy, najpospolitszego składnika zielonych zup. Poniższe zestawienie nazw polewek i bryj z dzikich roślin podaję za pracą Łuczaja i Köhlera (*in press*).

Na Podhalu polewkę z mieszanki różnych gatunków polnych i łąkowych znano pod nazwą *warmuz*. Nazwa ta pojawia się także w kwestionariuszach PAE z miejscowości Kacwin i Frydman w powiecie nowotarskim. Tak pisze o tej potrawie Jan Złóża w swoim liście z 1883 r. o miejscowościach Chochołów, Witów, Dzianisz i Ciche koło Zakopanego:

„Warmuz jest to ogólna nazwa dawana nie tylko potrawie sporządzanej z zielenin, ale zieleniny zbierane, nim jeszcze sporządzone zostały jako potrawa, nazywają już warmuzem. – Liście zielenin jako też i łodygi, dopóki są jeszcze miękkie i soczyste siekają i siekane gotują, wyjąwszy sałaty, którą, całe liście i grubsze nawet głąbiki, gotują. Z ‘dziewięciornika’ używają na pokarm liści młodych, które siekają do gotowania, a korzeni ani pączków nie używają. Okaz muszczu ‘musec’ załączam w liście. – roślina ta rośnie jako chwast całymi kłębami na grzędach, – zarazem i to nadmienić wypada, że muszec i lebiodę jedzą, chociaż ich głód do tego nie zmusza, – uważają te dwie rośliny niejako za przysmak, zajmują miejsce szpinaku. Co się tyczy kminu po łąkach rosnącego, to mogę wyjaśnić, iż ziarnka tegóż kminu używają wszędzie jako przyprawy w pieczeniu chleba przyprawiając nim z wierzchu lub do ciasta dodając, a w szpitalach zaś z tegóż samego ziarnka sporządzają ‘zupę kminkową’. – W okolicy Chochołowa z wiosną, w, póki łodyga tegoż kminu jest miękka i soczysta zbierają i siekają łodygę wraz z pierzastym liściem na warmuz, a kiedy zaś łodyga stwardnieje i już się użyć nie da, – to wtedy czekają na dojrzałe ziarno kminu, po dojrzeniu zbierają toż ziarno, kto pilniejszy, – zbiera czasem z końcem lata i pół korca, – sprzedają go żydom, którzy kminek skupują nawet i w małych ilościach, jak np. kwartę i pół kwarty, co oni z tem robią niewiem. Mieszkańcy zaś tej okolicy używają nasienia kminu jako przyprawy do zasmażeń np. kapusty”.

Jarmuż, pierwotnie nazwa warzywa z rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*), przeszła na potrawę z gotowanych zielenin, także dzikich (Łuczaj & Köhler *in press*). Nazwę *jarmuż* na komosę i potrawy z jej udziałem zanotowano też w kilku miejscowościach w badaniach PAE – we wsiach Ochodza i Potulin koło Wągrowca oraz w Obornikach (woj. wielkopolskie), ale także w Polsce centralnej (Łódź-Jędrzejów), także w formie *jarmucha* (Krzepocin k. Łęczycy, Wola Owsiana k. Kutna), *jarmużka* (Zamość, woj. łódzkie, Płock) i *jarmuska* (Węgrzynowice k. Rawy Mazowieckiej, „»jarmuska« listki gotują a później smażą na tłuszczu z jajkiem”), oraz w Polsce północnej (Brzostowa k. Lipna, Drożdżenica k. Tucholi).

W niektórych miejscowościach na Nizu potrawę z komosy i samą tę roślinę nazywano *faćka*. *Faćka* pojawia się nie tylko w listach do Rostafińskiego (Łuczaj & Köhler *in press*), ale też w badaniach PAE (Biała-Stara k. Płocka, Płock, Piaski k. Sierpca). W Piaskach wpierw ją „gotowano, płukano, a następnie smażono na słoninie z jajkiem”. Natomiast potrawę z komosy, *foćka*, zanotowano we wsi Leksyn k. Płocka). W Górnicy zanotowano natomiast oboczną przypuszczalnie formę nazwy tej potrawy – *jaćka*.

Inną nazwą potrawy z dzikich roślin jest *gorczyca*. Pisało o tym kilku respondentów Rostafińskiego (Łuczaj & Köhler *in press*). Halina Bojanowska, badaczka PAE donosiła w r. 1965 ze wsi Cieciora koło Kolna: „Lebiodę zwaną na wsi »gorczycą« jedli jeszcze niektórzy starsi 5 lat temu. Obecnie już nie jedzą. Sposób przygotowania: Liście lebiody drobno krajano, sparzano gotującą wodą i odcędzono »aby gorycz odeszła«. Następnie znowu zalewało się wodą, wsypywało garść kaszy jęczmiennej, dodawało masła i soli i gotowało się”.

Na terenach od Podola aż po wschodnią część Lubelszczyzny mieszaną potrawę z liści dzikich roślin nazywano *natyna*. Dokładna definicja tej potrawy nie jest jednoznaczna. Tak na przykład Florian Łoziński pisał do Rostafińskiego: „Lud na Podolu zbiera na wiosnę liście z *Chenopodium album* (łoboda), z *Amaranthus retroflexus* (szczyrzec) z *Urtica dioica* (pokrzywa) i z *Lamium album*. Pierwszą jako potrawę zna pod nazwą łobody, zaś szczyrzec, lamium i pokrzywę nazywa natyną”. A Zygmunt Morawski, z miejscowości Brzeżany (Tarnopolskie) pisał: „Łoboda na szpinak zbierano[,] ma tam powszechną nazwę z ruskiego wziętą »natyna«”. Rzeczywiście nazwa *natyna* jest szeroko rozpowszechniona na Ukrainie,

stosowana jest też na Huculszczyźnie i Pokuciu. Maria Hempel pisała o *natynie* także z okolic Janowa Lubelskiego (Łuczaj & Köhler *in press*). W lubelskiej części pogranicza polsko-ruskiego pojawia się jeszcze inna nazwa zielenin, *wołok* (bądź *włok*), zarówno w materiałach Rostafińskiego i PAE. Na przykład *włok* występuje w ankietach PAE z miejscowości Wysokie i Wólka Łabuńska koło Zamościa oraz Haliczany koło Chełma. Rolnik Władysław Chmielowski, korespondent PAE z 1948 r., bardzo dokładnie opisał miejsce *włoku* w miejscowej kuchni. Informacje o polewkach z dzikich roślin można znaleźć w dwóch kwestionariuszach Chmielowskiego, jednym dotyczącym rzodkwi świrzepy i drugim, o komosie białej (oba zawierają okazy zielnikowe). Tak pisze o świrzepie: „gorczyca dzika czyli ognicha. [...] Polska ludn[omość] nie używa. Używali i jadali Ukraińcy, gotowali z kaszą jęczmienną z czosnk[iem.] [...] Potrawa ta nie przyjęła się u ludn[ości] Polskiej. [...] [Nazwa potrawy:] Wołok lub Natyna. [...] Potrawę przygotowuje się ze słoniną śmietaną, mieszając kaszą jęczmienną”. A o komosie, podając jej sześć miejscowych nazw (*świniucha, lebioda, hałalajda, wołoki, zielenina, łoboda*) pisze: „Zbiera się na włok[.] Zawsze w okresie wiosennym. [...] Włok, gotowana z kaszą jęczmienną nazywa się kszocha lub nacina. [...] U nas ludność zamieszkiwała razem z ludnością Ukraińską i zwyczaj gotowania tej potrawy przyjęty od Ukr. ludu. Wołok, typowa nazwa ukraińska”.

Jeszcze inną nazwą potraw z dzikich roślin była *zielenina*. Zresztą nazwy tej użył sam Rostafiński w swojej ankiecie. Jeszcze inna rzadka nazwa potrawy z udziałem komosy i innych dzikich roślin to *bańdoszka* (wieś Zamość, woj. łódzkie, PAE2). Na północy Polski, np. w okolicach Malborka używano też czasem niemieckiego słowa *kul*, od nazwy kapusty *kohl* (Łuczaj & Köhler *in press*).

Jeden z respondentów PAE2, Walenty Kunysz, pisał o miejscowości Kraczkowa k. Rzeszowa, że przyrządzana tam potrawa z liści żywokostu nazywała się *maleszka*, a z liści ostrożeńca łąkowego (nazywanego tam *puzdrak, szczyrbacz*) – *szabaga*. Przyrządzano ją do ok. 1880 r. Donosi też, że: „Z opowiadań starszych wynikało że Szczyrbacz nie tylko w latach głodu był spożywany ale tak samo zjadano go ze smakiem nawet w latach nieurodzaju”.

Odrębną kategorię stanowią polewki i bryje z owocami. Potrawy te z reguły były zabielaone mlekiem lub śmietaną, czasem dodawano też do nich gotowanych ziemniaków (Henslowa 1962; Dekowski 1973; Bohdanowicz 1996; Szot-Radziszewska 2005, 2008; PAE2; PAE6). Używano w nich zarówno owoców hodowanych, z sadów (czereśnie, jabłka itp.) jak i dziko rosnących (borówki czarne, czereśnie, bez czarna, tarnina i in.).

3.2 Chleb i podpłomyki

Choć Polska jest krajem, w którym już od wieków dominuje chleb robiony na zakwasie, to podpłomyki z mąki z różnych roślin skrobiowych i wody, zawsze były obecne jako potrawy dodatkowe, rzadsze niż polewki czy chleb na zakwasie (Maurizio 1926). Zarówno do chleba, jak i podpłomyków dodawano różnych dzikich roślin, ale prawie wyłącznie w okresach niedostatku – ostatnio w czasie I i II wojny światowej, a w niektórych biedniejszych regionach kraju w XIX w. prawie co roku na przednówku.

Szczególnie duże znaczenie w wielu regionach miały kłącza perzu, niesmaczne, ale raczej mało toksyczne, a na dodatek bogate w skrobię. Jako że był to uciążliwy chwast, wyorywany bronami z pól na tony, jego użytkowanie miało ekonomiczne uzasadnienie.

Oczywiście do podpłomyków i chleba używano też roślin innych oprócz perzu, w sytuacjach skrajnych nawet wiórków z drewna. Z terenu Polski zanotowano na przykład mieszanie mąki do podpłomyków z suszonymi kłęczami czyścica błotnego i suszonymi liśćmi, np. lipy. W podobny sposób braki w mące uzupełniano żołądziami, nasionami wyki, a nawet trującymi kasztanami.

3.3 Pierogi

Jako farszu do pierogów używano często owoców dziko rosnących roślin, zdecydowanie najczęściej borówki czarnej. Nie zanotowano przypadków przyrządzenia farszu do pierogów z innego rodzaju dziko rosnących roślin (nie licząc oczywiście grzybów) z wyjątkiem dzikich gatunków mięty, których listki np. na Lubelszczyźnie i na Pogórzu Dynowskim dodawano jako przyprawy do farszu do pierogów ruskich. Może to być wynikiem tego, że pierogi jako potrawa są dosyć późnym importem z Azji Środkowej (dr hab. Jarosław Dumanowski, inf. ustna).

3.4 Przyprawy

W kuchni ludowej używano bardzo wąskiego asortymentu przypraw (Łuczaj 2011). Często problemem było nawet zdobycie soli, więc trudno tu mówić o wykwinności. Powszechnie zbierano nasiona kminku zwyczajnego, dodawane potem tak jak dzisiaj do chleba, zup i serów. Ważną przyprawą były korzenie chrzanu zwyczajnego – tarto je zwykle i dodawano do mięsa lub buraków ćwikłowych (Łuczaj 2008a). W niektórych okolicach Polski (głównie na wschodzie Polski i w Karpatach) jako przyprawy używano różnych gatunków mięty. Jej listki dodawano do białego sera lub do nadzienia do pierogów (np. do serowo-ziemniaczanego nadzienia do pierogów ruskich). Zwykle stosowano miętę uprawianą w ogródkach, ale mamy liczne wzmianki, że stosowano też dzikie gatunki mięty, szczególnie najpospolitsze: miętę polną i długolistną (Łuczaj 2008a). Dalej na wschód Huculi jako przyprawy używali dzikiej macierzanki (Łuczaj 2008c), także i u nas okazjonalnie stosowanej (Łuczaj 2008a). W zachodniej części naszych Karpat czasem potrawy przyprawiało się też siekanymi listkami krwawnika (PAE6). Zapomnianą, a do niedawna całkiem szeroko stosowaną przyprawą, są liście bluszczyku kurdybanku, które stosowano jeszcze do początku XX wieku powszechnie w Karpatach i na Śląsku, a czasem i w Wielkopolsce. Listki te dodawano do rosółu lub zupy ziemniaczanej (Łuczaj 2008d).

3.5 Przekąski dziecięce

Odrębną i ciekawą kategorię stanowią przekąski dziecięce, surowe rośliny zbierane na przykład podczas wypasu bydła albo przy okazji zbierania jagód lub grzybów. Ich szczególnie długą listę udało się zanotować ostatnio w ankiecie wśród botaników na zjeździe Polskiego Towarzystwa Botanicznego (Łuczaj & Kujawska *in press*). Oczywiście dzieci lubiły bardzo owoce i jadły te same gatunki co dorośli, niechętnie natomiast zbierały zieleniny (Łuczaj 2008a). Tematyce tej sporo miejsca poświęciły też Janicka-Krzywda (2008) i Marciniak (2008), wspomina o niej też sam Moszyński (1929). Szczególną domeną dzieci były natomiast zielone niedojrzałe owoce tasznika i ślazów, przeróżne kwiaty oraz soczyste wnętrza nasad pędów traw. Wśród kwiatów najczęściej jądane były robinia, jasnota i koniczyna. Dzieci lubiły jednak eksperymentować i zjadały dużo szerszą gamę gatunków kwiatów, np. pszczałnik, kwiaty drzew owocowych, a nawet uprawianych – lilaka pospolitego i karagany syberyjskiej (Marciniak 2008; Pirożnikow 2010; Łuczaj & Kujawska *in press*).

4. Polska a inne kraje

Pół wieku temu amerykański antropolog Gordon Wasson i jego żona Walentyna wprowadzili pojęcia *mykofilia* i *mykofobia* na określenie kulturowo uwarunkowanej pozytywnej bądź negatywnej postawy wobec grzybów. I tak narody mykofobowe to na przykład Brytyjczycy i Niemcy, wśród których, przynajmniej do niedawna zbieranie grzybów było mało rozpowszechnione, zaś narodami mykofilnymi są na przykład Słowianie (Wasson & Wasson 1957; Wasson 1957).

O ile zróżnicowanie postaw różnych kultur wobec grzybów zostało dostrzeżone i rozpropagowane relatywnie szybko, to zróżnicowanie postaw wobec zielonych części roślin w różnych kulturach jest zwykle niedostrzegane.

Analogicznie do terminu *mykofilia* wprowadziłem termin *herbofilia* na określenie kultur, w których cenione są w kuchni zielone części roślin, szczególnie roślin dzikich. Podobnie analogicznie do *mykofobii* utworzyć by można termin *herbofobia* (Łuczaj 2008a). Aczkolwiek zastanowić się należy czy są rzeczywiście kultury, które boją się, mają „fobię” względem zielonych części roślin. Jeśli ich nie ma, a jedynie są takie, które zielonych części roślin używają mało, może odpowiedniejszym byłby termin *aherbia*. Inaczej jest w przypadku grzybów, które w niektórych kulturach budzą strach i dlatego termin *mykofobia* jest uzasadniony. Ten temat pozostaje jeszcze wciąż otwarty.

Pierwszym badaczem, który zwrócił uwagę na relatywnie niski repertuar zielonych części dzikich roślin używanych w kuchni Słowian, był Kazimierz Moszyński. W swoim dziele „O sposobach badania kultury materialnej Prасłowian” poświęca on temu zagadnieniu cały rozdział (Moszyński 1962: 101-141), pisząc m.in.: „**Niezwykłe ubóstwo ludowego zbieractwa roślinnego Polski i zachodniej Rusi wyjaskrawi się jednak i należycie uwypukli dopiero wtedy, gdy je porównamy ze stosunkowo znacznym bogactwem dzikich płodów roślinnych we wspomnianych krajach**” (Moszyński 1962: 102). To ubóstwo zbieranych na tym terenie roślin Moszyński przeciwstawiał bogactwu dzikich roślin zbieranemu w Hercegowinie. Na małe zainteresowanie konsumpcją dzikich roślin pokarmowych u Słowaków, jeszcze w XIX w. zwrócił uwagę słowacki botanik i etnograf Jozef Ludovít Holuby, obrazując to słowackim powiedzeniem: „Nemcom zelina, Maďarom slanina, a Slovákóm kaša s mliekom”, czyli „Niemcom warzywa, Węgom słonina, a Słowakóm kasza z mlekiem” (Holuby 1872).

Rzeczywiście w stosunku do innych nacji używaliśmy i używamy w celach kulinarnych relatywnie niski procent naszej dziko rosnącej flory (Łuczaj 2008b). Według obecnych danych w ciągu ostatnich 200 lat używano u nas przynajmniej 159 gatunków dzikich roślin, a gdyby policzyć osobno pospolitsze gatunki jeżyn to nawet ponad dwieście). Stanowi to jednak tylko ok. 5,5 do 7% flory (a w krótszej skali około 100 lat między 2 a 3% – Łuczaj & Szymański 2007). Porównując to z kilkoma innymi europejskimi krajami wypadamy najgorzej, pomimo że ilość przyczynków etnograficznych i badań etnobotanicznych jest nie mniejsza, jeśli nie większa od porównywanych krajów. Polska jest też jedynym europejskim krajem, gdzie przeprowadzono obszerne badania etnobotaniczne w ramach badań do atlasu etnograficznego. Dla przykładu w Hiszpanii zanotowano kulinarne użytkowanie ponad 6% flory (Tardío *et al.* 2006), a wciąż odnajduje się tam nowe tradycje użytkowania roślin, dla Sycylii – 7% (Lentini, Venza 2007), a dla Bośni-Hercegowiny – 10% (Redžić 2006), a o bogactwie dzikich roślin zbieranych w Hercegowinie pisał też Moszyński (1962).

Podobnie niewielka różnorodność zielonych części była jadana na Słowacji. Tam także dominowały takie rośliny, jak lebioda, szczaw i pokrzywa, choć występują pewne różnice w stosunku do Polski. Na przykład na Słowacji rozpowszechnione było spożywanie rzeżuchy gorzkiej *Cardamine amara* i ziarnopłonu wiosennego *Ficaria verna* (Markuš 1961). Także na Ukrainie, mimo wciąż żywej tradycji przygotowania tzw. zielonego barszczu, repertuar używanych roślin nie jest zbyt szeroki (Kuzemko 2008). Niewielkie było też bogactwo zielonych roślin spożywanych w Rumunii (Butură 1979). W Europie Wschodniej jedynie na

obszarach bagiennych i nadrzecznych, gdzie zbieractwo, rybołówstwo i myśliwstwo odgrywało większą rolę, spożywanie zielonych pędów roślin wydaje się mieć większą rolę. Zaliczyć tu można takie miejsca, jak delta Dunaju i dolina Cisy (Gunda 1949) oraz Polesie (Łuczaj 2008b).

Liczba użytkowanych w Polsce dzikich roślin jadalnych jest niska także w skali pojedynczej miejscowości. Według badań prowadzonych w Polsce w roku 1948 w obrębie jednej wsi zbierano wtedy średnio 11 gatunków dzikich roślin, a najdłuższa zanotowana lista miała 39 gatunków i dotyczyła ludności przesiedlonej z terenów obecnej Ukrainy (Wołyń). Dużą część z tych gatunków stanowiły owoce oraz rośliny jedzone w małych ilościach przez dzieci pasące bydło (Łuczaj 2008a). Pirożnikow (2008b) w swoich badaniach na Podlasiu uzyskiwała średnio listę 13 gatunków dzikich roślin zbieranych w jednej wsi. Dla porównania w jednej miejscowości południowych Włoch (7000 mieszkańców) zanotowano współcześnie użytkowanie (lub pamięć o nim) 44 gatunków, a w innej miejscowości, Castelmezzano, z mniej niż tysiącem mieszkańców, aż 60 gatunków (Pieroni *et al.* 2005).

Zaznaczyć należy, że w obrębie samych Włoch istnieje pewien wyraźny podział. Polska jest podobna do Włoch północnych, gdzie gorzkawe liście są mało cenione, a używa się chętnie owoców, w przeciwieństwie do Włoch środkowych i południowych, gdzie zielone części dzikich roślin były i wciąż są częściowo spożywane (Ghirardini *et al.* 2007).

Chociaż w roku 1948 jedną czwartą wzmianek o zbieraniu dzikich roślin stanowiły rośliny zbierane dla ich liści lub młodych pędów, to w większości wypadków były to, oprócz szczawiu, nieliczne rośliny głodowe lub postrzegane jako pokarm biedoty (komosa, pokrzywa), a także przekąski dziecięce, na czele ze szczawikiem i tatarakiem. Pośród dwudziestu najczęściej używanych roślin było tylko pięć gatunków, których zielone części jedzono (szczaw, pokrzywa, lebioda, szczawik i tatarak). Dla porównania w Garfagnana, małym obszarze środkowych Włoch, na liście dwudziestu dzikich roślin jadalnych o największym znaczeniu kulturowym było aż 17 dzikich zielonych warzyw i przypraw! Owo „kulturowe znaczenie” wyznaczono na podstawie współczynnika biorącego pod uwagę częstość spożywania i subiektywną (według badanych) ocenę wartości smakowej i zdrowotnej (Pieroni 2001).

Występowanie w kulturach aherbii i mykofobii oraz herbofilii i mykofilii nie musi być skorelowane. Polacy są silnymi mykofilami i fruktofilami (Łuczaj 2008b), ale stopniowo prawie wyłączyli ze swojej diety liście i pędy dzikich roślin. Tymczasem, na przykład kuchnia chińska jest i mykofilna i herbofilna (por. Hu 2005), chociaż według moich własnych obserwacji z badań terenowych w tym kraju herbofilia zdecydowanie przeważa tam nad mykofilią, gdyż zbiera się o wiele więcej gatunków dzikich zielonych warzyw niż w Europie, ale mało gatunków grzybów (spożywanych jest głównie kilka najpospolitszych hodowanych gatunków).

Porównania danych dotyczących diety różnych grup współczesnych lub historycznych zbieraczy-łowców (Cordain *et al.* 2000) pokazują, że pokarm roślinny (w ich przypadku to tylko dzikie rośliny) dostarczał im średnio nieco poniżej połowy energii. Wagowo przeważa on w diecie, ale jest przeciętnie mniej kaloryczny od zwierzęcego. Choć znane są społeczności odżywiające się prawie wyłącznie mięsem (Arktyka), to wśród zbieraczy-łowców nie znaleziono ani jednego plemienia „wegańskiego”. Wśród zbadanych grup zbieraczy-łowców rośliny są najważniejsze w diecie południowoafrykańskich Buszmenów (stanowiły w niej ok. 70%). Znaczną część ich diety stanowią podziemne organy roślin. Wydaje się, że wśród zbieraczy-łowców oraz prostych społeczności rolniczych, które mają duży dostęp do dzikich produktów mięsnych, zielone części roślin mają małe znaczenie w ich kulturze. Tak na przykład plemię Pirahã z dorzecza Amazonii jedzenie zielonych liści, np. sałaty, uważa za niedorzeczne, niewłaściwe dla istoty ludzkiej (Everett 2008). W Amazonii zielone części roślin mają mały udział w diecie, ze składników roślinnych zdecydowanie

dominują owoce (Dufour & Wilson 1994). W źródłach etnobotanicznych dotyczących Indian północnoamerykańskich często napotykamy natomiast stosowanie zielonych pędów dziko rosnących roślin jako pożywienia głodowego (Moerman 1998). Także prehistoryczne koprolity (skamieniałe ekskrementy) znajdowane w Ameryce Północnej często zawierają resztki roślin (Trigg *et al.* 1994). Duże liście roślin są używane powszechnie na całym świecie jako narzędzia do pieczenia mięsa, owoców i warzyw. W krajach południowo-wschodniej Azji (np. Tajlandia, Wietnam) ryż z bananami zawinięty w liść bananowca jest jedną z popularniejszych przekąsek. W Polsce powszechnie przyrządza się gołąbki zawinięte w liście kapusty, na Bliskim Wschodzie używa się do tego liści winogron, a na Huculszczyźnie i w Rumunii – liści podbiału (Łuczaj 2008b; Kołodziejska-Degórska 2008). Liście roślin zawijane w formie gołąbków są także używane do pieczenia w żarze owadów i ich larw, np. na Papui Nowej Gwinei (Menzel & D’Aluisio 1998).

Użytkowanie dużej liczby gatunków dzikich „zielonych warzyw” jest typowe dla biednych społeczności rolniczych, szczególnie w okresach niedoboru podstawowych pokarmów. Stanowią one pokarm rezerwowy. Dla rolników mniej dostępne były wysokoskrobiowe organy podziemne roślin leśnych czy stepowych, gdyż areal działania rolników był dużo mniejszy niż u zbieraczy-łowców. Użytkując zwykle małe pola i często nie mając prawa do zbierania pożywienia z terenów innych właścicieli, zmuszeni byli do zjadania chwastów z własnych upraw. Oczywiście poszczególne gatunki różnią się stopniem „jadalności” – jedne jadane były w mniejszym zakresie w okresach dostatku pokarmu, inne tylko podczas głodu, w ilościach, które mogą mieć też różnorodne skutki negatywne (np. z powodu zjedzenia dużej ilości różnych alkaloidów). A co się dzieje, gdy społeczność bogaci się i znika widmo niedostatku pożywienia? Wtedy może ona wybrać dwie drogi. Albo, tak jak w przypadku Polaków i większości Słowian, odrzuca dzikie warzywa, jako symbol ubóstwa, albo, jak to się dzieje w Azji Wschodniej, pozostawia je w repertuarze swojej kuchni jako pożywienie okazjonalne, odświętne, i choć nie zawsze częste, to jednak cenione, lub nawet wciąż utrzymuje je w swojej diecie jako elementy prozdrowotne (dodatkowo uznawane za warunek zdrowia). Tu przykładem są takie kraje jak Chiny, Japonia, Korea, Tajlandia i Wietnam.

W Japonii na siódmy dzień Nowego Roku serwuje się „siedem ziół”. Podaje się je siekane jako dodatek do gotowanego ryżu. Wymieniane są nawet w najstarszej antologii poezji japońskiej „Manyōshū”. A oto pełna lista „siedmiu ziół” (*nanakusagayu*): *seri* (*Oenanthe stolonifera*), *nazuna* (tasznik pospolity *Capsella bursa-pastoris*), *gogyō* (*Gnaphalium multiceps*), *hakobera* (gwiazdnica pospolita *Stellaria media*), *hotokenoza* (jasnota różowa *Lamium amplexicaule*), *suzuna* (dzika rzepa *Brassica campestris ssp. rapa*), *suzushiro* (rzodkiew *Raphanus sativus var. hortensis*). Ta klasyczna lista pochodzi z regionu Kyoto. Liczba siedem jest w Japonii uznawana za szczęśliwą. W innych okolicach tego kraju w skład siedmiu ziół mogły wchodzić inne gatunki (Łuczaj 2004). W języku japońskim istnieje osobny termin, *sansai ryōri*, na potrawy złożone z dzikich roślin, które mają wysoki status kulturowy i bycie częstowanym nimi jest wysoko cenione (Hosking 1996).

Wśród społeczności, które użytkują wiele rodzajów zielonych części dziko rosnących (i zwykle też uprawnych) roślin istnieje podział co do ich obróbki. W kuchni chińskiej unika się stosowania surowych składników. Bardzo pożądaną natomiast metodą przyrządzenia dzikich roślin jest krótkie smażenie poprzedzone blanszowaniem (szybkim zanurzeniem w gorącej wodzie). Natomiast w kuchni Japonii i Tajlandii, obok potraw gotowanych i smażonych, zielone liście je się często na surowo (Price 2006). Tak na przykład niezwykle popularna w Tajlandii potrawa *khanom chin namya* składa się z makaronu ryżowego z ostrym sosem, który zagryza się ułożonymi osobno na stole różnymi składnikami, w tym często zielonymi liśćmi, ułożonymi w małe kupki na talerzach (obserwacje własne z podróży po Tajlandii).

Jeśli chodzi o Polskę, interesujący jest sam proces zanikania użytkowania zielonych części dzikich roślin. Powszechne użytkowanie barszczu zwyczajnego (*Heracleum sphondylium*) ustało około XVII-XVIII wieku, choć pojedyncze, bardzo nieliczne, przypadki włączania go do ludowych polewek w Karpatach sięgają pierwszej połowy XX wieku. Podobnie szybko zaniknęło używanie podagrycznika (*Aegopodium podagraria*), znanego u nas jako *gier* lub *gir*, a na Kresach *snitka*. Przypadki używania podagrycznika w Polsce były już w XIX wieku niezwykle rzadkie, odnotowano je tylko w listach w odpowiedzi na ankietę Rostafińskiego (Łuczaj 2008b). Tymczasem w tych samych listach korespondencji z Polesia donoszą o powszechnym używaniu tej rośliny do wiosennych zup, zresztą zwyczaj ten, według różnych informacji z Ukrainy i Białorusi, które uzyskałem ostatnio, przetrwał w stanie szczątkowym do dziś. Natomiast w wieku XIX i XX doszło w Polsce praktycznie do eliminacji z powszechnej diety pokrzywy i lebiody, traktowanych tylko jako pożywienie „zapasowe”, na wypadek biedy i głodu. Podobne zjawisko można zaobserwować na Ukrainie. Szczaw jest wciąż ważnym składnikiem potraw, ale już inne rośliny stosowane dawniej jako składniki zup (pokrzywa i lebioda), straciły na znaczeniu i są używane jedynie lokalnie (Kuzemko 2008).

Na uwagę zasługuje natomiast współczesne zjawisko odradzania się zainteresowania używaniem dzikich roślin w kuchni, także używaniem liści i innych zielonych części roślin. Dotyczy ono osób zainteresowanych zdrowym odżywianiem, szczególnie w obrębie klasy średniej. Rośliną, która robi furorę w mediach, jest czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*), gatunek używany w wielu krajach, a w Polsce, choć miejscami występuje masowo, praktycznie nieobecny w kuchni ludowej. Co ciekawe, popularyzacja używania tego gatunku jest widoczna też w krajach niemieckojęzycznych i w krajach dawnego Związku Radzieckiego. W krajach byłego ZSRR świeży lub solony (kiszony) czosnek niedźwiedzi i czosnek siatkowaty (*Allium victorialis*) są obecnie dostępne także w rejonach, gdzie nie występują lub są rzadkie (Białoruś) lub przypuszczalnie nie były istotnym składnikiem pożywienia ludowego (Ukraina). Innym gatunkiem, którego użytkowanie przeżywa pewnego rodzaju renesans (sądząc po zawartości „kolorowej prasy kobiecej”) jest pokrzywa, która traci status rośliny kojarzonej z głodem na rzecz skojarzeń ze zdrowiem (por. Szot-Radziszewska 2008).

Warto zaznaczyć, że w Polsce zarówno kuchnia chłopska, jak i dworska nie obfitowały w zielone części dzikich roślin, a wykorzystywały podobne rośliny, jedynie do innych potraw. Świetny obraz do porównania tych różnic dają listy w odpowiedzi na ankietę Rostafińskiego z końca XIX wieku (Łuczaj 2008b) – większość jego respondentów pochodziła z ziemiaństwa lub inteligencji, w zamierzeniu była to ankietka dotycząca głównie używania roślin przez lud. Jednak często respondenci dokonywali ciekawych porównań tego, co jada się w danym miejscu we dworze, a tego co jedzą chłopci. Lebioda stanowiąca głównie pokarm chłopów, była jednak czasem jadana także w wyższych sferach. Jeden z respondentów pisał: „W czasie głodu zbiera lud na wiosnę lebiodę [...] i po dworach bardzo młodą lebiodę jedzą zamiast szpinaku, gdy tego jeszcze nie ma”. A korespondent z Góry pod Czarnkowem (Wp) donosił: „Na przednówku nędza żywi się lebiodą, która czasami i przez możniejszych używana w miejsce szpinaku”. Lud gotował więc proste polewki, zasmażał rośliny z tym co miał, zalewał mlekiem, zasypywał mąką, gotował „jak kapustę”. W dworach rośliny przyrządzano „jak szpinak”, stosowano „zamiast sałaty”, „z octem”, a ze szczawiu robiono wykwentne sosy. Podobna różnica występowała przy używaniu tzw. *mlecza* (mniszka lekarskiego). Kubaszewski pisał o Wielkopolsce: „Po niektórych dworach używają na sałatę wiosenną Mlecz (*Taraxacum officinale*) – za przykładem Francuzów pod nazwą Pissenlit”. Tymczasem w tym samym regionie, w okolicach Uścięcic lud używał mlecza „na jarmuż” (Jeziński), podobnie w okresie głodu używano mlecza w okolicach Dębowca. Liście mniszka nigdy nie były w Polsce bardzo popularnym pokarmem. Ciekawe jest to, że użytkowanie

mniszka z jednej strony ulegało w XX wieku zanikowi (gdyż był on wcześniej używany głównie jako roślina głodowa) a z drugiej strony osoby powracające z emigracji we Francji przywoziły ze sobą zwyczaj robienia sałatek z mniszka, co zostało potwierdzone w kilku ankietach z badań Polskiego Atlasu Etnograficznego z roku 1948 (Łuczaj 2008a).

Podsumowując, zbieracze – łowcy użytkowali zielone części roślin głównie w warunkach niedoborów żywności lub jako narzędzie do pieczenia innych pokarmów. Rozwój rolnictwa, pojawienie się wysokokalorycznych, ale ubogich w mikroelementy pokarmów (ziemniaki, biały ryż) oraz niedobory pokarmu spowodowane przeludnieniem sprzyjały wykorzystaniu zielonych części roślin w kuchni.

We współczesnych społeczeństwach postindustrialnych z jednej strony zanika tradycyjna wiedza o użytkowaniu dziko rosnących roślin z powodu ograniczenia kontaktu ludzi ze środowiskiem naturalnym i kojarzenia dzikich roślin z głodem i biedą, z drugiej zaś strony wykorzystanie dziko rosnących roślin w kuchni uzyskuje popularność w kręgach osób zainteresowanych zdrowym odżywianiem, alternatywnymi metodami pozyskiwania pożywienia i jedzeniem „ekologicznym”. Szerzeniu się wiedzy o użytkowaniu roślin w różnych kulturach sprzyja także Internet.

5. Systematyczny przegląd roślin użytkowanych przez ludność polską i mniejszości słowiańskie na obecnym obszarze Polski od połowy XIX w. do czasów obecnych

Gatunki przedstawiono pogrupowane w rodziny, w każdej rodzinie alfabetycznie, według nazw łacińskich z checklisty roślin Polski (Mirek *et al.* 2002), podając czasem często używane nazwy synonimiczne, np. z „Flora Europaea” (Tutin *et al.* 1964-80). Rodziny uporządkowano alfabetycznie według nazw łacińskich. W liście uwzględniono także przekąski dziecięce z ankiety wśród botaników (Łuczaj & Kujawska *in press*) wymienione przez przynajmniej trzech respondentów lub te wymienione przez jednego lub dwóch respondentów mające potwierdzenie w innych publikacjach.

Uwaga, dla gatunków, które mają liczne nazwy ludowe, podano jedynie te główne.

Klonowate (*Aceraceae*)

Klon zwyczajny (*Acer platanoides* L.) Nazwy ludowe: *klon*

Pospolite drzewo leśne i parkowe. W niektórych miejscowościach spuszczano dawniej płynący wiosną sok z pni tego gatunku drzewa, podobnie jak robi się to z brzozą; obecnie jest to obyczaj raczej martwy. Jeszcze po wojnie w niektórych miejscowościach na ziemiach zachodnich przesiedleńcy z terenów obecnej Litwy i Białorusi fermentowali ten sok w rodzaj piwa (Bohdanowicz 1996; PAE VI:311). Tak na przykład we wsi Wrzosy w warmińsko-mazurskiem robili przesiedleńcy z Litwy. Na Białorusi używano też oskoły do przyrządzania polewek. Na przykład w roku 1883 opisała Rostafińskiemu Jadwiga Wojniłowiczówna z majątku we wsi Lipa, w powiecie rzeczyckim w guberni mińskiej: „Lud wiosną zbiera śnitkę młodą i gotuje z kwasem drzewnym: klonowym, brzozowym”. Owa *śnitka* to podagrycznik *Aegopodium podagraria*.

Chętnik (1936) podaje, że na Kurpiach dzieci jadły jako przekąskę słodką miazgę oraz owoce klonu. Kurpie robili też rodzaj głodowej zupy z rozwijających się pąków klonu, które wpierw kisili w drewnianych naczyniach.

Odrębne zastosowanie miały dojrzałe liście klonu. W niektórych miejscowościach całej wschodniej połowy kraju podkładano je pod chleb przy jego wypieku. Takie liście chroniły chleb przed przypaleniem i nadawały mu specyficzny aromat (PAE V:265).

Klon jawor *Acer pseudoplatanus* L. Nazwy ludowe: *jawor*

Pospolite drzewo leśne i parkowe. Jawor produkuje na przedwiośniu, podobnie jak brzoza, znaczne ilości słodkawego soku. Taki sok spuszczano z drzew i pito, głównie w stanie świeżym, w woj. małopolskim i podkarpackim (Bohdanowicz 1996; PAE VI:311). Zdarzało się dawniej, że biedni pasterze na Podhalu oskubywali jawory z pączków (Moszyński 1929). Musiała to być jednak desperacja, bo liście i pączki jaworu są gorzkie. Do niedawna w SE części Polski, szczególnie we wsiach łemkowskich dojrzałe liście jaworu podkładano pod chleb przy jego wypieku. Takie liście chroniły chleb przed przypaleniem, jak i nadawały mu specyficzny aromat (PAE V:265).

Baldaszkowate (selerowate) *Apiaceae*

Podagrycznik pospolity *Aegopodium podagraria* L. Nazwy ludowe: *gier*, *gierz*, *gir*, *śnitka*, *barszcznica*

Pospolita bylina występująca w wilgotnych lasach, parkach i ogrodach. O spożywaniu podagrycznika wspomina w swoim Zielniku Ekonomiczno-Technicznym Wyżycki (1845), pod hasłem: „śnitka pospolita”: „Pospółstwo zbiera młodej jój liście na wiosnę na barszcz

wielce sobie upodobany”. Wzmianka ta prawdopodobnie dotyczy terenów dawnego Wielkiego Księstwa Litewskiego. To dzięki warzywo jest do tej pory czasami jedzone na terenach obecnej Białorusi i Ukrainy. O jego użytkowaniu w XIX w. pisali respondenci Rostafińskiego (Łuczaj 2008b), głównie z Polesia, ale także z podkarpackiego (Potok k. Krosna, jako *barszcnica* [sic!] i Olszany k. Przemyśla jako *gir*) i z Chodzieży w Poznańskim (*girz*). Nie ma, co prawda, pewności, że owa barszcnica spod Krosna to nie *Heracleum*, jednak autor tego artykułu pochodzi z Krosna i zaobserwował, że nazwa barszcnica jest tam używana powszechnie do tej pory na *Aegopodium* i jest tam jedyną nazwą tej rośliny. Ciekawy sposób przyrządzania podagrycznika opisuje Jadwiga Wojniłłowiczówna z Lipy na Polesiu Rzeczyckim: „Lud wiosną zbiera śnitkę młodą i gotuje z kwasem drzewnym: klonowym, brzożowym”. Pamięć o przyrządzaniu zup z podagrycznika zachowała się także na Podlasiu (Pirożnikow 2008b, 2010), a do XIX w. nawet w Polsce zachodniej i północnej (Łuczaj & Köhler *in press*).

Kminek zwyczajny *Carum carvi* L. Nazwy ludowe: *kminek, kmin, anyżek, warmuz*.

Roślina dwuletnia spotykana na przydrożach, łąkach i pastwiskach. Nasiona dziko rosnącego kminku jeszcze do połowy XX wieku zbierano w naszym kraju powszechnie. Używa się ich jako przyprawy do chleba, kiszonej kapusty i białego sera (Doliński 1982; Paluch 1984; Dekowski 1968; Małicki 1971; Jędrusik 2004).

Całych młodych roślin kminku, wraz z korzeniami, używano na Podhalu i na przyległych obszarach jako składnika polewek. Była to na tym terenie roślina użytkowana powszechnie, szczególnie w lata nieurodzaju (Eljasz-Radzikowski 1897; Jostowa 1954a; Paluch 1984).

Marchew zwyczajna *Daucus carota* L.

Roślina dwuletnia pospolita na przydrożach, łąkach i pastwiskach. Pirożnikow (2008b, 2010) podaje, że na Podlasiu używano dawniej jako pokarmu korzeni i liści dzikiej marchwi, a nasion używano jako przyprawy.

Barszcz zwyczajny *Heracleum sphondylium* L. s.l. Nazwy ludowe: *barszcz*

Barszcz zwyczajny jest pospolitą byliną żyznych łąk, przydroży i przychaci. Swoim zasięgiem obejmuje Eurazję i Amerykę Północną. Dawniej dzielony był na kilka pomniejszych gatunków, o zbliżonych właściwościach (np. barszcz syberyjski *Heracleum sibiricum*). Barszcz jest zapomnianym warzywem, kiedyś bardzo ważnym dla Słowian. Nazwa potrawy „barszcz” pochodzi właśnie od tej rośliny. Obszerną monografię jego użytkowania w Polsce napisał profesor Rostafiński (1916) i większość informacji o barszczu w tym rozdziale pochodzi z tej pracy. O użytkowaniu sfermentowanych liści i łodyg barszczu w Polsce, Rosji i na Litwie wzmiankuje nawet słynny angielski „Herbal” Gerarde’a z 1597 r. A oto co pisze Marcin z Urzędowa w wydany w 1595 r. „Herbarzu Polskim”:

„Barszczu kto pożywa, odwilża mu żywot, przeto dobrze go pożywać tym, którzy miewają zatwardzenie żywota, czyni *etionem alvi etc.* (...) Gdy barszcz kwaszą po polsku, dobrze ij pić w febrach, gorączkach, w pragnieniu, albowiem pragnienie i kolere uśmierza i chciwość jedzenia pobudza swą przyprawą. (...) Przyprawiony z jajcy a z masłem, dobrze jeść takich dniów, gdy mięśnie polewki nie jedzą, bo także czyni jako mięśnia polewka”.

Natomiast Szymon Syreński w swym „Zielniku” z 1613 r. pisze:

„Barszcz nasz znajomy jest każdemu u nas, w Rusi, w Litwie, w Żmujdzi, aniżliby się mógł z okolicznościami swemi opisać. (...) Do lekarstwa i stołu użyteczny jest bardzo smaczny. Tak

korzeń jako liście. Acz korzeń tylko do lekarstwa użyteczniejszy jest, liście zaś do potraw. (...) Zbierają liście w maju pospolicie. (...) Smaczna i wdzięczna jest polewka barszcz jako go u nas, w Rusi i w Litwie czynią. Bądź sam tylko warzony, bądź z kapłonem albo z innymi przyprawami, jako z jajcy, ze śmietaną, z jagły”.

Posiekane łodygi, liście i kwiatostany wrzucano do beczek i zalewano wodą. Po pewnym czasie fermentował. Sfermentowany barszcz może zawierać niewielką ilość alkoholu. Był więc czymś pośrednim między piwem i kiszoną kapustą. Fermentacja barszczu następuje szybko. W ciepłym miejscu przy piecu już po dwóch dniach robi się przyjemnie kwaśny, a po kilku dniach śmierdzi bardziej niż kiszona kapusta (obserwacje własne).

Jak wspomniano wyżej, źródła siedemnastowieczne zgodnie podają, że barszcz był w powszechnym użyciu i był jedną z głównych polewek. Był on także składnikiem jadłospisu profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego: „Przez cały wielki post w środy bywał barszcz na polewkę, ryby pieprzone, jarzyny i karpie, a w pierwszy dzień Wielkiej Nocy podawano wpierw szołdrę z jajami, następnie barszcz, wieprzowinę, kapłony z miodownikiem, groch i jagnięta”. (Karbowiak 1900). Król Władysław Jagiellończyk, kiedy przebywał na węgierskim tronie tęsknił za zieleniną z barszczu i kazał ją sobie przyrządzać (Rostafiński 1916).

O tym, że barszcz zaczął wychodzić z użycia w XVIII wieku świadczy skąpy opis tego gatunku w „Dykcyonarze” księdza Kluka. Za to ksiądz Ładowski w „Historii naturalnej Królestwa Polskiego” z 1783 pisze: „Prostactwo gotuje z niego zupę, którą zowią Barszczem”. A ksiądz Jundziłł w „Botanice Stosowanej” z 1799 podaje, że barszcz „u nas w Litwie tylko i w niektórych innych północnych krajach za pokarm dla ludzi jest zażywany. Na ten koniec młode liście zbierają się, kwaszą się zwyczajem innych jarzyn naszych, i są często dla wieśniaków pokarmem. Albo ususzone w cieniu, na kształt selerów, ku dalszemu użyciu się zachowują”.

O barszczu pisze też Gerald Wyżycki w swoim wydanym w Wilnie Zielniku (1845): „Wieśniacy nasi zbierają na wiosnę liście, kwaszą je i gotują z nich potrawę smaczną pod imieniem barszczu, bardzo dobrze zastępującą kwaśną kapustę”.

Pod koniec XIX w. barszcz z barszczu był wciąż popularną potrawą na Polesiu, szczególnie w dawnym powiecie pińskim (Secieszyn k. Klecka, Rawonice, Kuchcice, Kozmiatyna), a także w Nowogródku. Świadczy o tym kilka listów w odpowiedzi na ankietę Rostafińskiego. Istnieje też kilka informacji o konsumpcji zupy z barszczu z obecnych granic naszego kraju do I poł. XX w. – w Łapszach na Spiszu (Doliński 1982), w okolicach Bielska-Białej (Łuczaj & Szymański 2007), na północnym Podlasiu (Pirożnikow 2008b, 2010). Znano też tę zupę w XIX w. na północy kraju, w okolicach Kościerzyny (Łuczaj & Köhler *in press*). Tylko jednak na Polesiu polewka ta przetrwała jako potrawa pospolita.

Pasternak zwyczajny *Pastinaca sativa* L. Nazwy ludowe: *pasternak*

Pasternak to dwuletnia roślina od wieków uprawiana w Europie jako warzywo. Występuje jednak często w stanie dzikim i dziczykałym. Najczęściej można go znaleźć na zasobnych w węglan wapnia glebach gliniastych i żwirowych, często przy szosach, w całej Polsce. Gotowane lub pieczone korzenie pasternaku były jadane w całej Polsce, jednak trudno oddzielić wzmianki o roślinie uprawnej i formie dzikiej (Maurizio 1926; Bohdanowicz 1996; PAE VII:360). Dzikie pasternak był na pewno używany jako pożywienie głodowe przez Bojków w okolicach dzisiejszej zapory w Solinie (Łuczaj 2008c).

Obrazkowate Araceae

Tatarak zwyczajny (*Acorus calamus* L.) Nazwy ludowe: *tatarak, lepiech, ajer*

Tatarak jest byliną brzegów wód stojących. Jego pierwotną ojczyzną jest Azja Południowa, ale wskutek uprawy jako roślina lecznicza i przyprawowa rozprzestrzenił się w

średniowieczu w innych częściach Eurazji. U nas pospolity na Nizinach, w górach prawie nie występuje. Młode pędy tataraku bardzo często jedzono jako surową przekąskę, robiły to głównie dzieci (Chętnik 1936; Malicki 1971; Łuczaj 2008a).

Liście tataraku w północno-wschodniej Polsce (głównie województwo podlaskie) i wśród rodzin repatriantów na Ziemiach Odzyskanych podkłada się pod chleb, przy jego wypieku (PAE V:265; Łuczaj 2004). Liście te nadają chlebowi charakterystyczny aromat. Tatarak jest używany przy wypieku chleba także na Litwie i na Białorusi (Łuczaj 2008b). Tatarak był też stosowany jako roślina lecznicza i obrzędowa. Na wielu obszarach nizin ozdabia się jego pędami ściany i podłogi domów na Zielone Świątki.

Kłaczka tataraku były w niektórych krajach wykorzystywane do wyrobu słodczy – kandyzowano je z cukrem (Łuczaj 2004). Także u nas odnaleziono jedną wzmiankę o takiej praktyce z okolic Siedlec (Łuczaj & Köhler *in press*).

Złożone Asteraceae

Krwawnik pospolity *Achillea millefolium* L. **Nazwy ludowe:** *krwawnik*

Pospolita bylina łąk i pastwisk. Powszechnie używany jako roślina lecznicza. Liści krwawnika używano czasem jako przyprawy, np. w miejscowości Dzianisz (powiat nowotarski), jako dodatek do placków owsianych „moskali” (przyprawa) (PAE6) i na Podlasiu (Pirożnikow 2008b, 2010).

Łopian *Arctium* sp. **Nazwy ludowe:** *łopian, rzep, dziady*

Kilka gatunków łopianów, najczęściej **łopian większy** *Arctium lappa* L. występuje na przydrożach, przychaciach i przy leśnych drogach. Roślina dwuletnia. Jednoroczny korzeń łopianu wykorzystywany jest jako pożywienie w kuchni japońskiej i chińskiej. U nas zdarzało się jedzenie jego gotowanych korzeni na Podlasiu (Pirożnikow 2010). Na Podlasiu też kiszono młode ogonki liściowe łopianów jak ogórki. Respondent Rostańskiego, Szpadkowski pisał: „Łopianu młodego głąbiki drobna szlachta w okolicy Tykocina czasami soli jak ogórki”. Co ciekawe, o podobnej praktyce pisał 100 lat wcześniej Kluk (1786), mieszkający przecież w niedalekim Ciechanowcu.

Stokrotka pospolita *Bellis perennis* L. **Nazwy ludowe:** *stokrotka, gęsie pompki*

Stokrotka jest małą byliną występującą na niskich, wilgotnych pastwiskach oraz na trawnikach. Wierzchołki jej pędów, łącznie z kwiatostanami były czasem jądane, np. w Pruchnej koło Cieszyna (PAE6) i na Podlasiu (Pirożnikow 2010).

Dziewięcił bezłodygowy *Carlina acaulis* L. **Nazwy ludowe:** *dziewięcił, dziewięciol, rzepik, dziewięciok, dziewięciornik.*

Dziewięcił bezłodygowy jest wieloletnią rośliną pastwisk i wrzosowisk. Występuje głównie w górach, ale gdzieś występuje także na Nizinach. Ostatnio wiele jego stanowisk znikło z powodu zaprzestania wypasu, nie należy więc pod żadnym pozorem niszczyć tej chronionej rośliny. W przeszłości w Beskidach Zachodnich, szczególnie w okolicach Wisły, Kęt, Jordanowa i na Podhalu, często jądany (Wysłouchowa 1896; Kolberg 1968; Łuczaj 2008b). Użytkowano różne jego części zależnie od regionu: korzenie (Kolberg 1968), dna kwiatowe (Wysłouchowa 1896) oraz młode liście (Łuczaj 2008b). Wzmianki na temat jedzenia pokrewnego gatunku – dziewięciłu pospolitego *Carlina vulgaris* L. (Kopacz 1976; Janicka-Krzywda 2004) przypuszczalnie dotyczą jedzenia dz. bezłodygowego. Dziewięcił pospolity ma drobne kwiaty i korzenie, był więc prawdopodobnie gorszym kandydatem na stoły.

Chaber bławatek *Centaurea cyanus* L. Nazwy ludowe: *chaber, bławat, bławatek, modrok*

Chaber bławatek to roślina jednoroczna. Występuje jako chwast w zbożu lub w pierwszym roku po opuszczeniu pól. Nie występuje w żadnych zbiorowiskach naturalnych, więc zanik jego stanowisk związany z opryskami stosowanymi przeciwko roślinom dwuliściennym – oznacza to zagładę gatunku. Jeszcze w latach sześćdziesiątych XX w. była to roślina niezwykle pospolita. W połowie XX w. bardzo rozpowszechniło się zbieranie płatków bławatka do wyrobu fermentowanego napoju (Libera & Paluch 1993; Paluch 1984; Łuczaj 2008a, Marciniak 2008). Napój ten, rodzaj wina, robiły głównie dzieci. Wystarczyło wypełnić słoik kwiatami bławatka, dodać trochę cukru, zalać wodą i zostawić na oknie na kilka dni. Różni rozmówcy podawali mi różne proporcje kwiatów i cukru. Nie jest mi znane źródło tego zwyczaju, ale brak informacji o takim napoju w literaturze XIX wiecznej. Przymuszczałnie wino z bławatka stało się modne dzięki prasie lub kalendarzom na początku XX wieku, po upowszechnieniu się używania cukru.

Ciekawostką zanotowaną w listach do Rostafińskiego jest używanie młodych pędów chabra bławatka (*Centaurea cyanus*) jako składnika wiejskich polewek w okolicach Malborka i Janowa Podlaskiego (Łuczaj & Köhler *in press*), zwyczaj nie notowany w żadnej innej publikacji etnograficznej (w XX w. z kwiatów bławatka robiono jedynie napój).

Cykoria podróżnik *Cichorium intybus* L. Nazwy ludowe: *cykoria, szczerbak, twardostoj*

Pospolita bylina występująca na przydrożach i suchych pastwiskach. Maurizio (1926) podaje, powołując się na Eljasza-Radzikowskiego, że liście *szczerbaka* jedzono w czasie głodu w XIX w. Okazuje się jednak, że Eljasz-Radzikowski nie podał wcale nazwy *Cichorium intybus*, a z jego opisu wynika, że chodziło o ostrożeń (Łuczaj 2010b). W badanych materiałach mamy tylko jedną wzmiankę o jedzeniu gotowanych liści cykorii w czasie głodu, ok. 1855-60, z Kraczkowej koło Rzeszowa (PAE2). Korzeń cykorii był okazjonalnie używany, podobnie jak w innych krajach, do wyrobu substytutu kawy. Potwierdza to Kluk, jak też badania terenowe Pirożników (2010) na Podlasiu. Brak natomiast informacji, żeby ktokolwiek w naszym kraju zbierał na sałatki młode listki tej pospolitej rośliny, co czyni się w krajach południowej Europy – poza jedną informacją Pirożników (2010) z Podlasia.

Ostrożeń *Cirsium* sp. Nazwy ludowe: *szczerbak, szczerbacz, oset, czarcie żebro itp.*

W notatkach etnografów pojawia się czasem informacja o jedzeniu przez lud na przednówku „ostów”. Wszystkie jednak informacje o różnych ostach prowadzą zawsze do rodzaju *Cirsium*, a nie oset (*Carduus*). Po prostu te dwa rodzaje są bardzo podobne, a pierwszy z nich – ostrożeń – jest pospolitszy i ma zwykle miększe, mniej kłujące liście.

Najczęściej w naszym kraju jako pokarm używany był **ostrożeń łąkowy (*Cirsium rivulare* (Jacq.) All)**. Gatunek ten występuje pospolicie w Karpatach i w całej wschodniej Polsce niżowej, na wilgotnych łąkach kośnych. Nazywa się go różnymi wariantami nazw *scerbok, scyrbok, szczerbacz* i *oset*. Jest najważniejszym gatunkiem charakterystycznym dla łąki ostrożeńiowej, najpospolitszego typu łąki wilgotnej w Karpatach. Jest więc gatunkiem pospolitym i był łatwo dostępny w dużych ilościach. Jak większość „ostów”, ma kwiaty fioletowe i kłujące liście, ale igielki na liściach są bardzo delikatne, ledwo wyczuwalne. Zbierano go zwykle wiosną, przed kwitnieniem, które następuje w II połowie maja lub w czerwcu.

Ostrożeń łąkowy był używany głównie w paśmie Karpat, od Podhala poprzez okolice Gorlic i Tarnowa aż po Kraczkową koło Łańcuta. Na całym tym obszarze zbierane wiosną gotowane liście stanowiły w XIX w. ważny składnik potraw „przednówkowych”, zwykle w postaci polewki lub bryi z tym co w chacie było dostępne: ziemniakami, mlekiem, śmietaną

czy też innymi dzikimi roślinami albo jako przystawka do ziemniaków („jak kapusta”). Dokładniejszą listę miejscowości, gdzie używano tego gatunku podaje Łuczaj (2008d).

Innym gatunkiem, dosyć często używanym przez lud w czasach głodu był **ostrożeń warzywny** *Cirsium oleraceum* (L.) Scop. (nazwy ludowe: *oset*, *czarcie żebro*, *szczerbacz biały*). Jest to gatunek o podobnym smaku do ostrożenia łąkowego. Jest trochę bardziej gorzki. Z drugiej strony ma większy zasięg niż o. łąkowy i występuje też w Polsce północnej i zachodniej.

Dekowski (1968) podaje, że w okolicach Łowicza liście i korzenie tego gatunku parzono wrzątkiem, po czym smażyono na smalcu lub maśle, dodawano śmietany, mąki i/lub jajek. Liście były jednym ze składników zupy głodowej *warmuz*, którą serwowano na Podhalu z ziemniakami i masłem (Jostowa 1954a). Jadano go też w okolicach Biecza (Łuczaj 2008b).

Dużo rzadziej używanym gatunkiem był wieloletni pospolity chwast polny **ostrożeń polny** *Cirsium arvense* (L.) Scop. Mamy o nim tylko jedną pewną wzmiankę z miejscowości Płaskocin k. Łowicza, potwierdzoną arkuszem zielnikowym (Łuczaj 2008a).

Mlecz *Sonchus* sp.

Kilka gatunków jednorocznych chwastów polnych. W kilku źródłach pojawia się informacja, że na przełomie XIX i XX w. jadano u nas gotowane liście mlecz (w formie polewki lub bryi), z podaniem nazwy łacińskiej *Sonchus* – Łęga (1961) z Ziemi Chełmińskiej, Doliński (1982) ze wsi Łapsze Niżne na Spiszu i jeden z respondentów Rostafińskiego z Dębowca koło Jasła (Łuczaj 2008b). Zachodzi jednak podejrzenie, że chodzi tu o jedzenie mniszka, który zwykle występuje pod nazwą ludową mlecz. Może jednak rzeczywiście jadano *Sonchus*, szczególnie, że jest to roślina ceniona jako dzikie warzywo we Włoszech (np. Picchi & Pieroni 2005).

Mniszek *Taraxacum* sp.. Nazwy ludowe: *mlecz*, *maj*, *dmuchawiec*, *pepawa*.

Byliny pospolite na łąkach i pastwiskach. Rodzaj trudny w klasyfikacji (najczęściej spotykany gatunek – **mniszek lekarski** *Taraxacum officinale* F. H. Wigg). Liście mniszka są używane w niektórych krajach, szczególnie we Francji, do sałatek. Rodzaj ten jednak, pomimo że bardzo pospolity, nie był w naszym kraju popularnym artykułem żywnościowym. Używano jego liści w dwóch kontekstach: głodowym, np. na Podhalu, gdzie liście gotowano z mlekiem, serwatką bądź ziemniakami (Jostowa 1954a) i na Orawie, gdzie *mlec* wchodził w skład polewki *warmuz* (Janicka-Krzywda 2008) oraz jako element kuchni dworskiej bądź mieszczkańskiej. Tak na przykład respondent ankiety Rostafińskiego, Kubaszewski, pisał o Wielkopolsce: „Po niektórych dworach używają na sałatę wiosenną Mlecz (*Taraxacum officinale*) – za przykładem Francuzów pod nazwą Pissenlit”. W tym samym regionie, w okolicach Uścięcic, według innego respondenta Rostafińskiego, niejakiego Jezierskiego, lud używał mlecz „na jarmuż”, czyli rodzaj szpinaku (Łuczaj 2008b). W kwestionariuszach nr 2 do Polskiego Atlasu Etnograficznego z lat 1948-49 mamy aż kilka informacji o osobach, które wróciły z emigracji we Francji i przywiozły ze sobą zwyczaj jedzenia surówek z liści mniszka (Paluch 1984; Łuczaj 2008a).

Pasterze na Babiej Górze piekli łądygi mniszka, zwanego tam *pepawa*, na gorących kamieniach (Janicka-Krzywda 2004).

Żółte kwiatostany mniszka są obecnie wykorzystywane do wyrobu słodkiego syropu, który potem służy jako miód do chleba i ciast, lub jako półprodukt do wyrobu wina mniszkowego. Jest to już zjawisko powszechne, ale przypuszczalnie o rodowodzie z końca XX wieku, gdyż przygotowanie tego syropu wymaga cukru, który wcześniej był produktem drogim. Zresztą, wzmianek o syropie z mniszka nie ma ani u Rostafińskiego, ani w kwestionariuszach Polskiego Atlasu Etnograficznego z lat 1948-49 i 1964-69.

Kozibród łąkowy *Tragopogon pratensis* L. s.l. Nazwy ludowe: kozibroda

Pospolita bylina łąkowa. W naszym kraju używano jedynie łodyg kozibrodu, jako surowej przekąski, we wsi Frydman w nowotarskiem (PAE2).

Podbiał *Tussilago farfara* L. Nazwy ludowe: podbiał, podbielina, białkuch

Podbiał jest pospolitą byliną występującą na przydrożach, placach budów i w prześwietleniach leśnych. Liście podbiału gotowano do przełomu XIX i XX w. z innym zielskiem na polewkę na Podhalu (Jostowa 1954a). Z obecnych granic Polski mamy tylko jeszcze jedną wzmiankę o jedzeniu podbiału. Niejaki Ł. Zaleski pisał ze wsi Krzymosze, koło Siedlec, że „komosa i podbiał gotowane razem z kaszą służą za pokarm” (Łuczaj & Köhler *in press*). Tymczasem niedaleko od naszych granic – na Podolu, Huculszczyźnie (AKL; Łuczaj 2008b, c), Bukowinie (Kołodziejska-Degórska 2008) i w Siedmiogrodzie (Zsolt Molnar, inf. ustna) powszechne jest zawijanie gołąbków w liście podbiału. W Rumunii gotowe liście sprzedaje się nawet na targach (Kołodziejska-Degórska, inf. ustna).

Można tu przytoczyć bezpośrednio co o gołąbkach zawijanych w liście podbiału pisze dwóch respondentów Rostafińskiego. Piotr Parylak stwierdził: „Podbiał albo bilica, po rusku: pidbil (...) z tego liścia robią gołąbki nadziewane jagłami, kukurudzą na Bukowinie i w Galicji”. A Florian Łoziński opisując Podole, donosił: „W liście szczawiu i podbiału zawijają krupy z tatarki lub prosa, którą to potrawę nazywa gołąbkami”.

Berberysowate *Berberidaceae*

Berberys *Berberis vulgaris* L. Nazwy ludowe: berberys

Krzew spotykany głównie na suchych skarpach i w podszybie lasów sosnowych, gdzie jest pospolity. Owoce berberysu były wykorzystywane w prawie całej Polsce, ale głównie w regionach, gdzie jest pospolity – w świętokrzyskim, lubelskim i części Mazowsza – do wyrobu dżemów, soków i, rzadziej, nalewek (Dekowski 1973; Bohdanowicz 1996; PAE VII:367; Łuczaj 2008a). W okolicach Kozienic (Dekowski 1973) i w Łódzkiem (Paluch 1984) owocami berberysu zakwaszono dawniej kapustę. Niejaki Łękawski donosił Rostafińskiemu, że: „Liści berberysowych używają młodych w okolicach Warszawy – w Przasnyszu widziałem lud używający tych liści podczas żniwa – co im pragnienie zmniejsza a ubogie kobiety Barszcz i zupę z nich przyrządzają” (Łuczaj 2008b).

Brzozowate *Betulaceae*

Olcha czarna *Alnus* cfr *glutinosa* (L.) Gaertn. Nazwy ludowe: olcha, olszyna

Jedno z najpospolitszych krajowych drzew. We wsi Sonina k. Łańcuta w czasach głodu w XIX w. dodawano „kory”, czyli przypuszczalnie miazgi olchy do głodowego chleba (Łuczaj 2008a). Natomiast w innej podłańcuckiej wsi – Kraczkowej, w czasach głodu jedzona była „rzasa z olchy” (PAE2). Nie jest jednak pewne czy nie zaszła tu pomyłka i nie chodzi po prostu o kwiatostany nie olchy, a leszczyny.

Brzoza *Betula* sp. Nazwy ludowe: brzoza, brzezia

W naszym kraju występuje kilka gatunków brzoź, ale najpospoliej dwa gatunki drzewiaste: brzoza brodawkowata *Betula pendula* Roth (syn. *B. verrucosa* Ehrh.) i trochę rzadsza, spotykana na Niżu na bagnach brzoza omszona *Betula pubescens* Ehrh. Na południu kraju dosyć często spotyka się też brzozę ciemną *Betula obscura* Kotula, która jest obecnie uważana za formę barwną brzozy brodawkowatej.

Podstawowym produktem żywnościowym z brzozy jest słodkawy sok wypływający z korzeni w górę rośliny na przedwiośniu, znany w wielu regionach Polski pod nazwą *oskoła*. Sok ten zaczyna płynąć w pniu wraz z pierwszymi ciepłymi, słonecznymi dniami (o

temperaturach 10-15 C), a ustaje kiedy brzoza rozwija liście na przełomie kwietnia i maja. Z osobistego doświadczenia autora największe zbiory soku (nawet ponad 20l dziennie z jednego otworu) uzyskuje się w okolicach przedwielkanocnej pełni księżyca. Jak pokazuje mapa użytkowania soku brzozowego i zróżnicowania jego nazw w Polskim Atlasie Etnograficznym (Jankowska 1981: PAE VI:311), tradycja spuszczenia tego soku była już prawie martwa w połowie XX w. w wielu rejonach Polski, a w większości pozyskiwano go jedynie regionalnie. Często robili to jedynie młodzi chłopcy. Spuszczanie soku brzozowego było wtedy najbardziej żywe na wschodzie Polski – w województwie podlaskim, lubelskim, mazowieckim i podkarpackim, gdzie używano go głównie do picia na świeżo (dużo rzadziej po przetworzeniu, zagęszczeniu) lub mycia włosów, wierząc że wzmacnia on ich wzrost (Kolberg 1888a, Kolberg 1890b, Chętnik 1936; Łęga 1960; Łęga 1961; Dydowiczowa 1964; Malicki 1971; Bohdanowicz 1996). Czasami sposoby przyrządzania soku były bardziej skomplikowane – w Puszczy Kozienickiej gotowano go z mąką żytnią i mlekiem (Dekowski 1973), a na Kurpiach zagęszczano przez gotowanie i odparowanie, a potem używano do słodzenia innych potraw (Chętnik 1936).

Na wschód od obecnych granic Polski – na Ukrainie, Białorusi i w Rosji – sok brzozowy jest ważnym produktem spożywczym, sprzedawanym w formie pasteryzowanej w sklepach, podczas gdy w naszym kraju taka zakonserwowana oskoła jest dostępna prawie wyłącznie w sklepach ze zdrową żywnością. W roku 2007 przez Internet przeprowadziłem ankietę etnobotaniczną wśród botaników ukraińskich, na którą uzyskałem kilkadziesiąt ciekawych odpowiedzi, m.in. dotyczących konsumpcji oskoły na Ukrainie. W kraju tym nastąpiły silne przemiany w tradycji użytkowania oskoły. Dawniej przechowywano ją w dębowych beczkach. Beczki te wpierywano zasypywano skórkami od razowego chleba i/lub resztkami suszonych owoców, np. jabłek, pozostałymi z zimowych zapasów. Następnie zalewano je oskołą. Sok ten fermentował a na powierzchni tworzyła się cienka błonka, która chroniła przed dostępem powietrza i psuciem się tego napoju. W chłodnym i ciemnym miejscu przechowywano ten napój aż do zniw. Obecnie najczęściej sprzedaje się czysty sok brzozowy z dodatkiem soku z cytryny. Co ciekawe, o dodawaniu cytryny do oskoły mamy już wzmiankę z roku 1883. Niejaki Wielubowicz z powiatu pińskiego (Polesie) tak pisał Rostafińskiemu: „sok zbutelkowany z dodatkiem odrobiny (cukru?) i cytryny daje po 2-4 tygodniach bardzo dobry silnie szumiący napój” (ROSTAF).

Na Białorusi używano też oskoły do przyrządzania polewek. Tak w roku 1883 pisała Rostafińskiemu Jadwiga Wojniłłowiczówna z majątku we wsi Lipa, w powiecie rzeczyckim w guberni mińskiej: „Lud wiosną zbiera śnitkę młodą i gotuje z kwasem drzewnym: klonowym, brzozowym”. Owa *śnitka* to podagrycznik *Aegopodium podagraria* (ROSTAF).

Sok brzozowy jest mniej słodki niż sok klonowy. Według badań fińskich ma 0,5 do 0,8% cukru, głównie glukozy i fruktozy, zawiera też śladowe ilości kwasu jabłkowego, soli mineralnych i aminokwasów (Kallio *et al.* 1989).

Sporadycznie miążgę brzozową krojono na drobne kawałki i dodawano do mąki na chleb. Było to pożywienie głodowe (PAE VI:322; Chętnik 1936; Waclawski 1965). Na Kurpiach robiono też polewkę z zakiszonych w drewnianym naczyniu rozwijających się pączków liściowych (Chętnik 1936).

Szorstkolistne (ogórecznikowate) *Boraginaceae*

Farbownik polny (krzywoszyj polny) *Anchusa arvensis* (L.) M. Bieb. syn. *Lycopsis arvensis* L. Nazwy ludowe: tłusty kiepek

Pospolity jednoroczny chwast polny, spotykany na glebach piaszczystych i zwirowych na całym Niżu. Informacja o używaniu tego gatunku jako pożywienia pojawia się w listach do Rostafińskiego (Łuczaj 2008b). Pisał o nim Telesfor Szpadkowski: „Na wiosnę lud między Bugiem i Wisłą gotuje na pokarm: a. Komosę (*Chenopodium polyspermum*) b. Lipnicę v Skrzypek (*Silene inflata*) c. Miodunkę, zwaną tam »Tłusty Kiepek« (*Anchusa arvensis*) d. Szczaw dziki e. Żegawkę (*Urtica urens*)[...] Młode listki tych roślin gotują same lub z kaszą jęczmienną – tylko biedniejsi”.

Ów „tłusty kiepek”, przypuszczalnie ten sam gatunek, występuje jeszcze w kilku innych listach (Łuczaj & Köhler *in press*): Augustyna Heintzego z Trzemeszna, przy ogólnym opisie pożywienia w Wielkopolsce, niejakiego Bulińskiego z miejscowości Polskie Brzozie koło Brodnicy w ziemi chełmińskiej („Faćka sporządzana bywa na wiosnę i w lecie z rozmaitych roślin razem zmieszanych i bywa przyrządzana jak szpinak; tłusty kiepek ma liść dosyć mięsisty i roztarłszy go zdaje się być tłusty”), Bronisławy Bobrzyńskiej z miejscowości Międzyłes, pow. Radzymin („Do zielenin dodają także roślinę zwaną skrzypek, ma on liście podobne szczawiovym, ale twarde i skrzypiące, dodają także roślinę zwaną ‘tłusty kiepek’. Ma ten kiepek liście mięsiste i kosmate, rozkładające się w bukiet, kwitnie niebiesko.”), Bzowskiego i Sawickiego z Siedlec („zbiera lud”) i Zielińskiego z Kociewia („lud zbiera, gotuje jarmuż na gęsto”).

Farbownik lekarski *Anchusa officinalis* L. Nazwy ludowe: języczki

Bylina pospolita na Niżu, w miejscach suchych, na skarpach, przydrożach i odłogach. Maria Hempel podaje, że farbownik lekarski (*Anchusa officinalis*) znano w Janowie Lubelskim jako *języczki* (Łuczaj & Köhler *in press*). Podała ona z tych okolic bardzo dokładny opis spożywanych tam zielenin: „zbiera lud wiosną na jądło łobodę, miesza doń konopkę, sałatkę, niekiedy pokrzywę i liście gorzycy. Lud rusiński dodaje jeszcze skrypkę, goździki, języczki i w małej ilości pietruszeczkę wodną. Z tych ziół przyrządzona potrawa zwie się powszechnie »zieleniną« (po rusińsku: natyna, a jeżeli nie z siekanych liści sporządzona: wołoki)”.

Żmijowiec zwyczajny *Echium vulgare* L. Nazwy ludowe: miodownik

Roślina dwuletnia, dorastająca do 1 m, spotykana w całym kraju na poboczach dróg, zwirowiskach nadrzecznych i suchych skarpach. Na Podlasiu dzieci piły słodki nektar z kwiatów tego gatunku (Pirożnikow 2010 i PAE2). W Kalnicy ok. Bielska Podl. roślinę tę znano pod nazwą *miodownik* i jak pisze respondent atlasu Wiktor Zalewski: „Z rośliny tej dzieci zrywają kwiaty i smoczą słodycz” (PAE2).

Miodunka ćma *Pulmonaria obscura* Dumort. (syn. *P. officinalis* L. subsp. *obscura* (Dumort.) Murb.) Nazwy ludowe: miodunka, mioduszka, swykołka

Miodunka ćma występuje w całym kraju, w lasach liściastych. Bylina kwitnąca wczesną wiosną. Kwiaty dwubarwne – niebieskie i różowe.

Kolberg (1890b) podaje, że w Chełmskiem z liści miodunki, zwanej tam *swykołka*, gotowano polewkę na przednówku. Co prawda podaje on nazwę łacińską miodunki płamistej, ale gatunek ten występuje tylko na zachodzie Polski, na wschodzie zaś miodunka ćma, traktowana czasem jako podgatunek miodunki płamistej. O jedzeniu miodunki w czasie głodu w Polsce wspomina też Maurizio (1926).

Kwiaty miodunek są bardzo słodkie, bogate w nektar (stąd nazwa rośliny). Dlatego w niektórych okolicach były lub są chętnie wysysane („smoktane” przez dzieci), np. koło Czudca - Pogórze Strzyżowskie (Nieroda 2009), we wsi Malinówka koło Sawina w chełmskiem (PAE2) i we wsi Karolów Koło Iłży (PAE 2).

Żywokost lekarski *Symphytum officinale* L. Nazwy ludowe: *żywokost, kosztynał, itp.*

Żywokost lekarski jest pospolitą byliną, spotykaną głównie na wilgotnych łąkach i w przydrożnych rowach.

W Polsce liście używano tylko na przednówku, na obszarze dawnej Galicji (Łuczaj 2004; 2008b), np. we wsiach Jurgów k. Nowego Targu (Kopacz 1976), Frydman k. Nowego Targu (PAE2), w okolicach Ojcowa, gdzie czasem z siekanych liści, mąki i jajek przyrządzano placuszki (Łuczaj 2004), w okolicach Zakliczyna, Melsztyna i Tarnowa, w Bieczu oraz Dębowcu k. Jasła (Łuczaj 2008b), a także w Kraczkowej k. Łańcuta i Pantalowicach k. Przewoska (Łuczaj 2008a). Posiekane liście wrzucano do polewek w latach nieurodzaju. Jak pisał jeden z respondentów Rostafińskiego o okolicach Tarnowa: „jak kapusta, krają i maszczą”, a w Pantalowicach żywokost siekano i „z łądygami gotowano strawę[,] którą nazywano szabagą”. Używano go tam do początków XX w. (PAE2).

Krzyżowe (kapustowate) *Brassicaceae*

Chrzan pospolity *Armoracia rusticana* P. Gaertn., B. Mey. & Scherb. (syn. *Armoracia lapathifolia* Gilib.) Nazwy ludowe: *chrzan, krzan*

Pospolita bylina występująca na polach, przydrożach i przychaciach, w miejscach żyznych. W Polsce od dawna uprawiany i dziedziczący. Najważniejszą używaną częścią rośliny jest gruby, aromatyczny korzeń o silnie piekącym smaku, używany w całej północnej Europie jako przyprawa do mięs lub składnik sosów. W naszym kraju kawałka korzenia używa się, jako przyprawy i konserwantu do kiszonych ogórków, a startego, jako przyprawy do mięs, zup i buraków ćwikłowych lub przyrządza osobno z gotowanym jajkiem, cukrem i octem (Jędrusik 2004; Łuczaj 2004; Dydowiczowa 1964; Paluch 1984).

Liście chrzanu używane są rzadziej. W wielu wsiach całej Polski, głównie w centrum i na wschodzie kraju, podkładano pod chleb przy jego wypieku (PAE V:265). Wędkarze używają też powszechnie liścia chrzanowego do pieczenia ryb w żarze (obserwacje własne). Dekowski (1973) podaje, że w Puszczy Kozienickiej kiszono liście chrzanu z mąką żytnią i gotowano je z grochem.

Tasznik pospolity *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. Nazwy ludowe: *tasznik, chlebki, serki, chleb świętojański, itp.*

Pospolity, zwykle dwuletni, chwast polny. Moszyński (1929) pisze, że tasznik był jednym z typowych pokarmów Słowian. Jednak w danych etnograficznych dominują informacje o jedzeniu jego młodych trójkątnych owoców przez dzieci, powszechnie w całej Polsce (Łuczaj 2008a), brak wzmianek o użytkowaniu liści (jedzonych powszechnie we wschodniej Azji) oprócz pracy Pirożnikow (2010) z Podlasia.

Rzeżucha gorzka *Cardamine amara* L.

Niewielka bylina spotykana u nas wzdłuż strumyków i na źródłiskach. Jeden z respondentów Rostafińskiego, Stanisław Russocki, pisał z Warszawy: „Sałaty, rzeżuchę wodną – bobownik oba te ostatnie gatunki rosną po źródłach nawet w zimie pod śniegiem (...) można go zbierać, które to ostatnio używają najwięcej żydzi na zielono z octem”. Opis siedliska (źródlika) i to, że roślinę tę można zbierać spod śniegu, wskazuje na *C. amara*. Rzeżuchę gorską powszechnie dawniej jadano na Słowacji, szczególnie w Tatrach (Olejnik 1969).

Rzeżucha łąkowa *Cardamine pratensis* L.

Niewielka bylina spotykana zwykle na wilgotnych łąkach dwukośnych i na pastwiskach. Jeden z respondentów Rostafińskiego, Wilhelm Fusek, donosił, że była dawniej jadana w okolicach Biecza, w okresie głodu, razem z innymi roślinami łąkowymi (Łuczaj 2008b).

Rzodkiew świrzepa *Raphanus raphanistrum* L. i gorczyca polna *Sinapis arvensis* L. Nazwy ludowe: ognicha, gorczyca, pszonak, psonok, hodryk i in.

Dwa podobne do siebie gatunki jednoroczne dorastające na ogół do ok. 40-80 cm. Zwykle nie były rozróżniane przez lud, dlatego traktuję je łącznie. Użytkowanie obu z nich jest potwierdzone arkuszami zielnikowymi PAE2 i użyciem nazw łacińskich w ankiecie Rostafińskiego. Kwitną na żółto, rośliny synantropijne, spotykane głównie jako chwasty upraw lub na innych miejscach o świeżo wzruszonej glebie. Ich liście zbierano na polach przed kwitnieniem roślin, kiedy były najdelikatniejsze (maj – czerwiec). Obok nich mogły być użytkowane w podobny sposób rzadziej występujące chwasty polne z rodziny krzyżowych o żółtych kwiatach. Gotowano je lub/i smażono, zwykle tylko w okresach niedoboru żywności, jeszcze do początków XX wieku. O takim użytkowaniu gorczycy polnej pisali: Eljasz-Radzikowski (1897) z Tatr, Chętnik (1936) z Kurpi, Dekowski (1973) z Puszczy Kozienickiej i Dekowski (1968) z okolic Łowicza. Dekowski (1968, 1973) podaje dokładniejszy sposób przyrządzenia gorczycy: młode liście wpierw parzono wrzątkiem, odcedzano, po czym smażono z dodatkiem mleka lub śmietany, a w lepszych czasach także mąki i jajek.

Rzodkiew i/lub gorczyca pojawiają się także w odpowiedziach na odezwę Rostafińskiego, głównie od respondentów z Galicji. Aż w kilkudziesięciu listach respondenci wspominają o przyrządzaniu polewki lub zieleniny z zielonych części chwastów polnych o żółtych kwiatach, określanych najczęściej nazwą *pszonak*, ale także: *pczonok*, *pczonóg*, *psonok*, *pszczonek*, *pszczołnak*, *pszczołnak*, *dziki rzepak*, *gorczyca*, *holdryk*, *chodrych* i *świrzepa*. W kilku listach wymieniana jest nawet nazwa łacińska *Raphanus raphanistrum*, choć zapewne na równi z tym gatunkiem użytkowano podobną i równie pospolitą gorczycę polną *Sinapis arvensis*, której nazwa jako *Brassica sinapistrum* pojawia się tylko w liście Wilhelma Fуска z Biecza.

Tobołki polne *Thlaspi arvense* L. Nazwy ludowe: dziki czosnek

Pospolity jednoroczny lub dwuletni chwast polny. We wsi Filipy na Podlasiu nasion tobołków, znanych tam jako „dziki czosnek” używano powszechnie jako przyprawy do kiełbasy (npbl. badania własne ŁŁ).

Dzwonkowate *Campanulaceae*

Dzwonek brzoskwiniolistny *Campanula persicifolia* L. Nazwy ludowe: dzbanek, dzwonek

Pospolita bylina występująca w suchych lasach i zaroślach. Dekowski (1973) podaje, że w Puszczy Kozienickiej dzieci jadły kwiaty tego gatunku, zbierając poziomki. Podobną informację podaje Pirożnikow (2010) z Podlasia, gdzie dzieci traktowały kwiaty, jako „kubeczki” na owoce.

Zerwa kłosowa *Phyteuma spicatum* L. Nazwy ludowe: zajęcza marchew

Bylina występująca w lasach i zaroślach. Pasterze na Babiej Górze (Karpaty Zachodnie) jedli korzenie tej rośliny, nazywając ją *zajęcza marchew* (Janicka-Krzywdą 2004; 2008).

Konopiowate *Cannabaceae*

Chmiel zwyczajny *Humulus lupulus* L. Nazwy ludowe: *chmiel*

Bylina przybierająca formę pnącza, spotykana często w lasach i zaroślach nadrzecznych. Moszyński (1929) podaje, że Słowianie powszechnie traktowali młode pędy chmielu, wychodzące wiosną z ziemi (zwykle przypada to na początek maja), jako warzywo. O jedzeniu chmielu wspomina także Kopacz (1976). W XIX wieku musiał być to już jednak obyczaj rzadki, bo brak wzmianek o używaniu tego gatunku w innych danych etnograficznych.

Pospolicie zbierano natomiast „szyszki” chmielu, czyli jego żeńskie kwiatostany, które są znaną przyprawą do piwa (PAE 6).

Przewiertniowate *Caprifoliaceae*

Bez czarny (dziki bez czarny) *Sambucus nigra* L. Nazwy ludowe: *bez, dziki bez, czarny bez, białe bez, buzyna, hyćka*

Dziki bez czarny jest pospolitym krzewem rosnącym w lasach, na brzegach pól i na przychaciach. Miał znaczenie nie tylko jako roślina pokarmowa, ale głównie roślina lecznicza.

W Europie w celach pokarmowych użytkuje się owoce i kwiaty bzu (Łuczaj 2004). U nas lud używał jedynie owoców. W XX wieku powszechne było przyrządzanie różnego rodzaju przetworów z owoców bzu – głównie konfitur i win (Bohdanowicz 1996; PAE VII:364). W niektórych okolicach, szczególnie w Polsce zach. i środkowej przyrządzano też zupę z owoców bzu zabielałą mlekiem, nazywaną *fafała*, bądź *gzica* (PAE VII:364; Hensłowa 1962; Paluch 1984). Szczególnie często powidła z bzu czarnego przyrządzano w Wielkopolsce (Łuczaj 2008b).

W niektórych krajach Europy, szczególnie w Anglii, Szwecji i na Węgrzech, od owoców ważniejsze są kwiaty bzu. Robi się z nich musujący napój, zasypując kwiatostany cukrem i zalewając wodą. Napój jest gotowy po kilku dniach. Można go tam powszechnie kupić w sklepach. Drugi sposób użytkowania to smażenie kwiatów w cieście naleśnikowym. Kilka osób z Krakowa mówiło mi, że taką potrawę robi się u nich w domu, może jest to właśnie wynik wpływów austro-węgierskich w tym mieście? W materiałach etnograficznych dane o smażeniu u nas kwiatów bzu w cieście mamy jedynie od respondentów Rostafińskiego (Łuczaj 2008b). Tak pisze ks. Pałka o Błudnikach (okolice Halicza): „Kwiat bzu białego i akacyj umaczany w wodnym cieście i tak usmażony przychodzi na stołach pańskich, »bez« jednak czasami przyrządza tak samo i lud, lecz zbyt rzadko i w zasobniejszych tylko domach”. Podobnie wypowiada się Germanowa ogólnie o Galicji: „Smażą w cieście kwiat bzu białego i akacyj białej ale to już w klasie średniej”. (Łuczaj 2008b).

Kalina koralowa *Viburnum opulus* L. Nazwy ludowe: *kalina*

Kalina koralowa jest pospolitym krzewem występującym w całym kraju. Najczęściej występuje w wilgotnych lasach (łęgach i olsach) i zaroślach. Owoce kaliny są lekko trujące na surowo i mają wtedy nieprzyjemny zapach i gorzki smak. Jednak po kilkunastominutowym gotowaniu i osłodzeniu stają się prawdziwym rarytasem. Robiono z nich więc soki, dzemy i wino. Najczęściej używano ich na Lubelszczyźnie i w Przemyskiem (Bohdanowicz 1996; PAE VII:367) oraz na Kresach, stąd informacje o przetworach z kaliny u przesiedleńców na Ziemiach Odzyskanych (PAE VII:367).

Goździkowate *Caryophyllaceae*

Bniec biały *Melandrium album* (Mill.) Garcke *Silene alba* (Mill.) E.H.L.Krause (syn. *Silene alba* (Mill.) E.H.L.Krause) Garcke) **Nazwy ludowe:** *goździki*

Pospolita roślina jednoroczna spotykana na polach uprawnych i przydrożach. Maria Hempel, respondentka Rostafińskiego, podaje (Łuczaj & Köhler *in press*), że w okolicach Janowa Lubelskiego bniec biały znany tam pod nazwą „goździki” jadano gotowany z innymi gatunkami, takimi jak jaskier rozłogowy (*Ranunculus repens*), poziwnik miękkowłosa (*Galeopsis pubescens*) i lepnica rozdęta (*Silene inflata*, obecnie *S. vulgaris*).

Lepnica rozdęta *Silene vulgaris* (Moench) Garcke (syn. *S. inflata* (Salisb.) Sm.) **Nazwy ludowe:** *skrzypek, skrypka* itp.

Niewielka bylina o białych kwiatach, pospolita w całym kraju na glebach suchych: miedzach, skarpach, kamieniołomach, żwirowiskach.

O używaniu tego gatunku (wymieniając nazwę łacińską *S. inflata*) jako pożywienia pisało dwóch respondentów Rostafińskiego, jeden o okolicach między Bugiem i Wisłą, gdzie lepnice gotowano na polewkę z innymi roślinami, czasem z dodatkiem kaszy jęczmiennej (Łuczaj 2008b), a drugi o Janowie Lubelskim (Łuczaj & Köhler *in press*). *Skrzypek* vel *skrypek, skrypka*, jadany wymieszany z innymi gatunkami w postaci bryi – zieleniny (przypuszczalnie też chodzi tu o lepnice rozdętą), wymienia jeszcze kilku innych respondentów: z miejscowości Międzyzyleś, pow. Radzymin, z Siedlec i z Kocewia oraz dwóch respondentów piszących ogólnie o Lubelskiem (Łuczaj & Köhler *in press*).

Gwiazdnica pospolita *Stellaria media* (L.) Vill. **Nazwy ludowe:** *muchotrzew, muszcz, musec*

Bardzo pospolity jednoroczny lub dwuletni chwast polny. Spotykana też na śmietniskach, kompostowiskach, skrajach zarośli, na glebach zasobnych w azot. Dobrze znosi zimę, kwitnie czasem nawet pod śniegiem. Znana w wielu krajach jak roślina jadalna. U nas mamy jedynie jedną wzmiankę o jej użytkowaniu, od jednego z respondentów Rostafińskiego (Jan Złóża), który pisał, że *musec – muszcz* był używany na pożywienie w miejscowościach Chochółów, Witów, Dzianisz i Ciche koło Zakopanego, jako składnik zupy *warmuz*, obok innych roślin, takich jak lebioda (Łuczaj 2008b).

Komosowate *Chenopodiaceae*

Komosa *Chenopodium* spp. i **łoboda** *Atriplex* spp. **Nazwy ludowe:** *lebioda, komosa* lub *łoboda*, rzadziej *natyna, warmuz, kamasa, komasa, wołok, faćka* i *mącznica*

Większość gatunków z tych rodzajów (ale nie wszystkie – niektóre komosy mają nieprzyjemny smak i zapach) nadaje się na pokarm. Były to rośliny, które stanowiły jeden z najważniejszych pokarmów na przednówku, szczególnie komosa biała *Chenopodium album*. Często nie odróżniano komosy od łobody i takich nazw jak *łoboda, lebioda, natyna* używano zamiennie na oba rodzaje. Skąd więc wiemy, których taksonów na pewno używano? Po pierwsze posiadamy kilkadziesiąt arkuszy zielnikowych Polskiego Atlasu Etnograficznego z okazami komosy białej podawanej jako roślina jadalna, żadnego zaś arkusza z łobodą. Kilka innych taksonów jest też wymienionych z nazwy łacińskiej w niektórych źródłach.

W materiałach Polskiego Atlasu Etnograficznego używanie komosy, przynajmniej w niedalekiej przeszłości, jest wymieniane w około dwóch trzecich miejscowości, zarówno w badaniach z lat czterdziestych, jak i lat sześćdziesiątych (Łuczaj 2010a).

Gatunki z tych rodzajów były też jeszcze do XIX w. uprawiane w Europie, pewnie i w Polsce, szczególnie łoboda ogrodowa oraz komosa biała i strzałkowata (Maurizio 1926; Moszyński 1929, Henslowa 1962).

Komosa biała *Chenopodium album* L. Najczęściej użytkowany jako pokarm dziko rosnący gatunek z rodziny komosowatych. Zazwyczaj ścinano całe młode rośliny. Komosa biała jest gatunkiem jednorocznym, na polach skopanych lub przeoranych jesienią zwykle kiełkuje pod koniec kwietnia i do zbioru nadaje się pod koniec maja oraz na początku czerwca. Później łodygi robią się łykowane i można zbierać tylko pojedyncze liście, co jest bardziej pracochłonne.

Regułą było, że w pierw rośliny zagotowywano lub parzono wrzątkiem, a potem smażyło na maśle lub smalcu, serwując je z ziemniakami lub kaszą. W ten sposób przyrządzone mają delikatniejszy smak niż tylko gotowane lub smażone, przewyższający chyba wszystkie inne zielone warzywa. Czasem robiono z nich polewki i bryje.

Materiały Polskiego Atlasu Etnograficznego (Bohdanowicz 1996; PAE VII:363; Jędrusik 2004; Łuczaj 2008a, 2010) i inne badania etnograficzne (Kolberg 1888a, Eljasz-Radzickowski 1897; Chętnik 1936; Henslowa 1962, Dydowiczowa 1964; Waclawski 1965; Malicki 1971; Dekowski 1973; Kopacz 1976; Janicka-Krzywda 2004, 2008; Łuczaj 2008b, d, 2010) pokazują, że było to najszerzej używane dziko rosnące warzywo liściowe w Polsce, użytkowane prawie w każdej miejscowości naszego kraju. Już od wieku XIX następował jednak stopniowy regres użytkowania komosy: jeszcze ok. 100 lat temu jadano ją powszechnie na znacznych obszarach kraju, a w XX wieku zaczęto ją kojarzyć jedynie z biedą, niedostatkiem i wojną, z wyjątkiem nielicznych miejsc, gdzie jest okazjonalnie dotąd jadana, szczególnie Lubelszczyzny (np. Jędrusik 2004; Łuczaj 2008a, b, 2010a).

Komosa strzałkowata *Chenopodium bonus-henricus* L. Jest to nietypowy gatunek komosy, bo nie jednoroczny, ale wieloletnia bylina. Przypuszczalnie był używany wraz z innymi komosami, ale tego nie odnotowano, z wyjątkiem Henslowej (1962), która podała, że sprzedawano komosę strzałkowatą na rynku w Poznaniu w latach 1950. Także niejaki Łękawski donosił Rostafińskiemu, że jadano ten gatunek w okolicach Warszawy (Łuczaj 2010a).

Inne gatunki z rodzaju *Chenopodium*. Około dwadzieścia gatunków komosy występuje u nas na siedliskach ruderalnych lub solniskach. Są to w większości gatunki jednoroczne. Wspomniany już Łękawski podaje, że w okolicach Warszawy jadano się w XIX wieku pięć gatunków komosy, obok białej i strzałkowatej, także **komosę wielonasienną *Ch. polyspermum* L., komosę wielkolistną *Ch. hybridum* L. i komosę trójkątną *Ch. urbicum* L.** Także inny respondent Rostafińskiego Telesfor Szpadkowski, podaje, że koło Warszawy jadano komosę wielonasienną:

„Na wiosnę lud między Bugiem i Wisłą gotuje na pokarm: a. Komosę (*Chenopodium polyspermum*) b. Lipnicę v Skrzypek (*Silene inflata*) c. Miodunkę, zwaną tam »Tłusty Kiepek« (*Anchusa arvensis*) d. Szczaw dziki e Żegawkę (*Urtica urens*). Młode listki tych roślin gotują same lub z kaszą jęczmienną - tylko biedniejsi”.

Łoboda *Atriplex* sp. Kilkanaście gatunków z tego rodzaju występuje u nas na siedliskach ruderalnych i solniskach. Są to rośliny jednoroczne. Użytkowanie roślin z tego rodzaju wymienia ogólnie kilka źródeł etnograficznych (Maurizio 1926; Moszyński 1929, Henslowa 1962), z Chełmskiego Kolberg (Kolberg 1890a, b), a z Pomorza Łęga (1960) i Malicki (1971). Z wymienionych publikacji Kolberg (1890a) podaje dokładnie jeden używany gatunek **łobodę rozłożystą *A. patula* L.** (Chełmskie). Nie jesteśmy pewni na ile te informacje nie są omyłkowe i nie dotyczą komosy białej (por. Łuczaj 2010b). Na potwierdzenie używania łobody można przytoczyć fakt, że w listach do Rostafińskiego zachował się jeden mały okaz zielnikowy rośliny z rodzaju *Atriplex*, niestety jego stan nie pozwala na oznaczenie gatunku. Przysłał go A. Olsztyński z miejscowości Podpniewki (ok. Pniew, Poznańskie), opatrując takim komentarzem: „Lebioda, lebiodka, przesyłam

szanownemu Panu liście i nasienie w trzech odmianach. Używa się na zieloną potrawę wcześniej z wiosny jak szpinaku, który się też w ogrodach pańskich uprawia”. O używaniu *Atriplex* na terenach dzisiejszej Ukrainy w innym liście do Rostańskiego pisał też Zygmunt Morawski z Brzeżan w Tarnopolskiem: „Na pewno tylko tyle wiem, że zbierają tam z wiosną łobodę (*Atriplex patula* L.) na szpinak”.

Powojowate *Convolvulaceae*

Powój polny *Convolvulus arvensis* L. Nazwy ludowe: powój

Powój polny to płożąca się lub pnąca bylina. Z powodu rozbudowanego systemu korzeniowego jest ciężkim do wytepienia chwastem polnym. Okazjonalnie używano młodych pędów tego gatunku na pokarm. Jej spożywanie opisuje Dekowski (1968) z okolic Łowicza, gdzie po sparzeniu smażono go na smalcu lub maśle ze śmietaną, mąką lub jajkami. Materiały PAE2 zawierają też okaz zielnikowy powoju z informacją, że roślinę tę jadano w Rabce (powiat nowotarski), nazywano ją tam *powójka*. O jedzeniu w Bieczu pędów powoju, podając jego łacińską nazwę, wspomina w liście do Rostańskiego aptekarz z Biecza – Wilhelm Fusek (Łuczaj 2008b).

Przypuszczalnie ten sam gatunek miała na myśli Izabella Jędrzejewiczowa, pisząc o Hyżnem na Rzeszowszczyźnie: „w roku 852–53 i 54; opowiadano mi, iż tarto, suszone liście z drzew śliwkowych i z jakiegoś „powoju” (nie widziałam go) i robiono z tej mąki, placki, któremi głód oszukiwano” (Łuczaj 2008b).

Leszczynowate *Corylaceae*

Grab pospolity *Carpinus betulus* L. Nazwy ludowe: grab

Drzewo leśne spotykane w całym kraju, miejscami pospolite. Świeży sok grabu pozyskiwano w Puszczy Kozienickiej (Dekowski 1973), a także w lubelskim (Dzierzkowice, k. Kraśnika; Stara Wieś, k. Hrubieszów; PAE6) i na Ziemiach Odzyskanych (Zielenice, koło Strzelc, Ds; PAE6).

Leszczyna pospolita *Corylus avellana* L. Nazwy ludowe: orzech laskowy, leszczyna, laska

Leszczyna jest pospolitym u nas krzewem leśnym. Owocuje zwykle pod koniec sierpnia lub we wrześniu. Jej owoce były i są powszechnie jądane (Moszyński 1929, Łęga 1961; Malicki 1961; Waclawski 1965; Dekowski 1968, 1973; Bohdanowicz 1996; Jędrusik 2004; Łuczaj 2008a, b, d; Marciniak 2008 itd.). Owocowanie nie jest zwykle obfite, choć w lata, kiedy krzewy zawiązały dużo owoców, w miejscach, gdzie rośnie bujnie, np. w Bieszczadach, zbieracze potrafili w ciągu jednego dnia wynieść z lasu po pełnym plecaku orzechów. W okresie socjalizmu organizowano nawet grupowe wyjazdy z zakładów pracy na orzechy w Bieszczadach (Marciniak 2008). Owoce czasem przechowywano specjalnie na okres świąt Bożego Narodzenia (PAE6; Malicki 1971; Łuczaj 2008a).

Odrębnym rodzajem pokarmu były podłużne męskie kwiatostany, obsypane żółtym pyłkiem, które pojawiają się na krzewach pod koniec zimy – zwykle w marcu, ale czasem nawet i w styczniu lub lutym. Jest to pożywienie bez smaku, ale dzięki obecności pyłku, zawierające pewne ilości białka (Moszyński 1929). Kolberg podaje co prawda, że w Chełmskiem zbierano kwiatostany żeńskie, ale to przypuszczalnie pomyłka, gdyż są one dużo mniejsze (Kolberg 1890a). W okolicach Gorlic pod koniec XIX wieku sproszkowanych kwiatostanów leszczyny używano do wypieku chleba, który nazywano *pobazina* (Waclawski 1965). W czasie głodu kwiatostany te zbierano też we wsiach Dulczówka i Łęki koło Pilzna, woj. podkarpackie (Łuczaj 2008b), gdzie nazywano je *rzęsy*, a także we wsiach Polskie Brzozie (powiat brodnicki), w okolicach Lublina i we wsi Międzyłes k. Radzymina (Łuczaj & Köhler *in press*). W okolicach Gołuchowa i Pleszewa (woj. wielkopolskie) jako pożywienia głodowego używano też liści leszczyny (Łuczaj 2008a).

Cyprynowate *Cupressaceae*

Jałowiec pospolity *Juniperus communis* L. Nazwy ludowe: jałowiec

Jałowiec to pospolity krzew iglasty, spotykany głównie na glebach jałowych (stąd nazwa), zwykle na pastwiskach, gdyż zwierzęta nie jedzą jego kłujących gałązek. Występuje zarówno na kwaśnych, ubogich piaskach, jak i na glebach wapiennych. Jest silnie światłolubny – teraz gatunek ten staje się coraz rzadszy, gdyż wskutek zaniku wypasu inne szybciej rosnące gatunki drzewiaste przerastają go i zacierają.

W naszym kraju w celach pokarmowych powszechnie używano szyszkojagód jałowca. Wciąż dostępne są one w sklepach, używane jako przyprawa do bigosu, kielbasy jałowcowej i innych mięs (por. Paluch 1984).

Innym zastosowaniem szyszkojagód było przyrządzanie piwa jałowcowego. W swojej najuboższej postaci były to utarte szyszkojagody z drożdżami, ale w miarę możliwości wzmacniano je miodem lub cukrem, czasem też dodawano szyszek chmielowych (Moszyński 1929; Chętnik 1936; Malicki 1971; Bohdanowicz 1996; PAE2; PAE6). W XX wieku tradycja przyrządzania tego piwa prawie zanikła. Najżywsza była na Kurpiach i Podlasiu, ale pierwotnie obejmowała prawie całą północną Polskę, łącznie z częścią Pomorza. Na Kurpiach, na przełomie XX i XXI wieku tradycja przyrządzania tego trunku, znanego tam pod nazwą *psiwo kozicowe*, znacznie odżyła pod wpływem zainteresowania turystów. Produkuje je teraz kilku miejscowych wytwórców (inf. ustna, Tomasz Madej; archiwum Ł.Ł.). Z szyszkojagód na południu Polski robiono też okazjonalnie wino (Szromba-Rysowa 1966; Bohdanowicz 1996), a częściej rodzaj wódki (Bohdanowicz, PAE VII:361). Chętnik podaje, że jadły je w dużych ilościach kurpiowskie dzieci (Chętnik 1936). Jak podaje Dydowiczowa (1964) do XVIII w. szyszkojagody jałowca były jednym z produktów, którymi chłopcy płacili daniny.

Ciborowate *Cyperaceae*

Sitowie leśne *Scirpus sylvaticus* L. Nazwy ludowe: sicina

Pospolita bylina rosnąca w miejscach wilgotnych. We wsiach powiatu krośnieńskiego (Łuczaj 2004), w okolicach Gorlic (Bogusław Salej, inf. ustna) oraz na Podlasiu (Pirożnikow 2010) dzieci zbierały wiosenne pędy tej rośliny i jadły surowe wnętrza nasad pędów, analogicznie do tataraku czy pałki wodnej (Łuczaj 2004).

Przypuszczalnie także do tego gatunku odnosi się wzmianka z końca XIX w. z Dębowca koło Jasła, że „podczas głodowych lat” zbierano „na jarzynę” m.in. „sity zw[ane] siciną” (ROSTAF, list Romana Gutwińskiego).

Podobnie hipotetycznie do tego gatunku można odnieść wypowiedź ze wsi Kamieniec koło Siedlec z materiałów PAE2 o roślinie zwanej tam *panienki*: „Zbierają dzieci ze zbytków, jest to roślina w podobie tataraku nieco mniejsza, po zerwaniu jej wyjmują z łodygi od spodu środek zwą to duszą i zjadają ponieważ to jest słodka” (Łuczaj & Köhler *in press*).

Orlicowate *Dennstaedtiaceae*

Orlica pospolita *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn

Orlica jest wysoką paprocią spotykaną w lasach, na miedzach i na pastwiskach. Czasem osiąga ponad półtora metra wysokości. Różni się tym od innych paproci, że z ziemi wyrastają pojedyncze liście, a nie pęki liści, jak u większości gatunków. Pod ziemią orlica wytwarza czarne kłącze, grubości palca, które rozgałęzia się tworząc spletaną sieć.

Kłącza orlicy, pomimo że zawierają kilka substancji toksycznych, były jednym z najważniejszych źródeł skrobi dla różnych ludów całego świata. U nas jedynie Maurizio (1926) pisał, że podkrakowscy chłopcy jedli dawniej kłącza orlicy. Nie wiadomo jednak, czy

nie chodzi o kłącza innej paproci – paprotki zwyczajnej, często jadane w Karpatach, bo jest to wzmianka dziwnie odosobniona.

Bażynowate *Empetraceae*

Bażyna czarna *Empetrum nigrum* L.

Bażyna jest krzewinką spotykaną u nas na torfowiskach, głównie na północy Polski, oraz w zbiorowiskach wysokogórskich. Ksiądz Kluk pisał w swoim *Dykcyonarzy*, że jej owoce jedzą u nas „prości ludzie”, co jest prawdopodobne, gdyż jest jadana w niektórych krajach. Z XIX i XX wieku brak wzmianek o jej użytkowaniu pokarmowym. Może być to spowodowane jej niskimi walorami smakowymi i rzadkim występowaniem.

Skrzypowate *Equisetaceae*

***Equisetum arvense* L. Nazwy ludowe: skrzyp, szypulki, sypulki**

Skrzyp polny jest najpospolitszym w Polsce gatunkiem skrzypu. Bylina. Występuje głównie na polach uprawnych, odłogach i na przydrożach. Wiosną, zwykle w kwietniu, skrzyp polny wytwarza szyszkokształtne kłosa zarodnikowe, które wyrastają bezpośrednio z ziemi.

Na Podhalu te kłosa znane są pod nazwą *szypulki* lub *sypulki*. Przynajmniej jeszcze do niedawna w Zakopanem jadane były przez dzieci na surowo (Andrzej Ripper, inf. ustna), a dawniej robiono z nich zupę (Eljasz-Radzikowski 1897; Jostowa 1954a), np. we wsi Kacwin (Łuczaj 2008a; PAEVI). Spożywanie *sypulek* w Tatrach i na Podhalu zanotowano w następujących miejscowościach: Szaflary, Biały Dunajec - Stołowe i Poronin (Łuczaj 2008a – PAE2), Brzegi, Kacwin, Dzianisz, Murzasichle, Obidowa (PAE6).

Jak podaje Moszyński (1929), w Rosji zbierano też dawniej bulwki skrzypu polnego, organy przetrwalne tego gatunku, które zbierano z powierzchni głęboko zaoranych pól. Według materiałów PAE2 bulwki takie zjadano także u nas, ale bardzo rzadko, obyczaj taki zanotowano po wojnie we wsiach: Radowo Małe (Szczecin, Zp); Oleksin (Bielsk Podl., Ps) i Boża Wola – brak dokładnej lokalizacji (Łuczaj 2008a).

Łęga (1961) podaje, że we wsi Wielkałaka w Ziemi Chełmińskiej przyrządzano *jarmuż* (czyli rodzaj zieleniny) ze skrzypu, nie podaje jednak, których części używano.

Wrzosowate *Ericaceae*

Wrzos pospolity *Calluna vulgaris* (L.) Hull Nazwy ludowe: wrzos

Pospolita krzewinka występująca w suchych lasach i na wrzosowiskach. Dekowski (1973) pisze, że w czasach biedy w Puszczy Kozienickiej używano do wyrobu chleba nasionek wrzosu (przypuszczalnie mieszanych z mąką zbożową). Chleb taki był czarny i cierpki.

Żurawina błotna. *Oxycoccus palustris* Pers. (syn. *Vaccinium oxycoccus* L.) Nazwy ludowe: żurawina, żurawie, klukwa

Krzewinka spotykana głównie na torfowiskach wysokich. Roślina ta jest zdecydowanie bardziej pospolita na północy kraju, na południu jest rzadka. Tam gdzie występuje, jej owoce są i były zbierane (Moszyński 1929; Malicki 1971; Dekowski 1973; Bohdanowicz 1996; Jędrusik 2004; Łuczaj 2008a, b; Janicka-Krzywda 2008; Pirożnikow 2010). Owoce dojrzewają w lecie, ale utrzymują się na roślinach nawet do wiosny! Można je poza tym przechowywać w beczkach zalane wodą. Owoce jadane są u nas na surowo lub przetwarzana na konfitury i sosy. Dawniej zaprawiano je też czasem mąką w rodzaj kisielu, a na przykład w miejscowości Przerośl koło Suwałk dodawano do kiszzonej kapusty (Łuczaj 2008a).

Borówka czarna *Vaccinium myrtillus* L. Nazwy ludowe: *czarna jagoda, borówka, borowina, czernica*

Borówka czarna jest zimozieloną krzewinką spotykaną głównie w lasach na kwaśnym podłożu, najczęściej iglastych, oraz czasem w miejscach otwartych na glebach jałowych (wrzosowiska, górskie borówczyska).

Owoce borówki czarnej – w Polsce niżowej znane zwykle pod nazwą *czarna jagoda*, a w górach jako *borówka* – są jednym z kilku najważniejszych dziko rosnących produktów żywnościowych w naszej tradycyjnej kuchni. Wspomina je prawie każda praca dotycząca zbieractwa (np. zbiorcze: Moszyński 1929; Paluch 1984; Bohdanowicz 1996; Łuczaj 2008a, b oraz regionalne, np. Jostowa 1954a; Łęga 1960, 1961; Szromba-Rysowa 1966; Dekowski 1968, 1973; Libera & Paluch 1993; Szot-Radziszewska 2005).

Owoce *czarnej jagody* zbierały dawniej z reguły kobiety i dzieci. Dojrzewają już pod koniec czerwca, ale w wielu miejscowościach wszelkie leśne jagody zbierano dopiero po święcie Matki Boskiej Jagodnej przypadającym na 2 lipca (Ogrodowska 2010). Złamanie tego zakazu było szczególnie groźne dla matek, które straciły dzieci, gdyż dzieci te w niebie żywiły się właśnie tymi wcześniej dojrzałymi jagodami.

Owoce te dzieci oczywiście jadły na surowo. Konserwowano je także susząc na sitach do mąki lub na piecu. Używano ich także do wyrobu różnych gorących potraw, np. zupy owocowej zabielaanej mlekiem lub śmietaną albo nadzienia do pierogów. Po upowszechnieniu cukru zaczęto robić z owoców także słodzone soki, konfitury, wina i nalewki.

Borówka bagienna *Vaccinium uliginosum* L. Nazwy ludowe: *pijanica, łochynia, wochynia, bagnówka*

Krzewinka spotykana na torfowiskach i w wilgotnych borach. Owoce borówki bagiennnej zbierano i zbiera się do jedzenia w całej Polsce (np. Bohdanowicz 1996; PAE VI:310; Dekowski 1973; Malicki 1971; Szot-Radziszewska 2004; Pirożnikow 2008b). Je się je na surowo lub przyrządza w podobny sposób jak owoce borówki czarnej, czasem w połączeniu z nią. Na Kaszubach przyrządzono z borówki bagiennnej polewkę (Malicki 1971). W różnych wsiach panują różne opinie na temat jadalności tego gatunku (zjedzenie pewnej ilości tych jagód powoduje stan upojenia podobny do upojenia alkoholowego, połączony z trudnościami w utrzymaniu równowagi) – w jednych się go jada, w innych unika (Bohdanowicz 1996; Łuczaj 2008a), co ma odzwierciedlenie w mapie używania tego gatunku z VI tomu PAE (mapa nr 310).

Borówka brusznica, borówka czerwona *Vaccinium vitis-idaea* L. Nazwy ludowe: *brusznica, borówka*

Krzewinka pospolita, występuje w lasach iglastych, na kwaśnym podłożu. Jedzona na surowo lub w formie przetworów (często w połączeniu z gruszkami), galaretek, sosów do mięs, prawie wszędzie tam gdzie występuje, używana jednak rzadziej niż borówka czarna (Jostowa 1954b; Szromba-Rysowa 1966; Dekowski 1968, 1973; Malicki 1971; Kopacz 1976; Paluch 1984; Bohdanowicz 1996; Jędrusik 2004; Szot-Radziszewska 2005; Janicka-Krzywda 2008; Łuczaj 2008a, b).

Wilczomleczowate *Euphorbiaceae*

Wilczomlecz ogrodowy *Euphorbia peplus* L.

Pospolity jednoroczny chwast polny. Dekowski (1968) podaje, że dawniej w okolicach Łowicza w czasie lat głodowych jedzono tę roślinę po ugotowaniu z mlekiem, w formie polewki.

Motylkowe (bobowate) *Fabaceae*

Traganek szerokolistny *Astragalus glycyphyllos* L.

Niska, rozłożysta bylina częsta w całym kraju na skrajach lasu, w zaroślach, na murawach i przydrożach. Już sama nazwa łacińska „glycyphyllos”, co znaczy „słodkolistny”, sugeruje jego użytkowanie pokarmowe. W naszym kraju jego rzeczywiście słodkie łodygi ssaly dzieci na Podlasiu (Pirożnikow 2008b, 2010).

Groszek bulwiasty *Lathyrus tuberosus* L. Nazwy ludowe: *pyrciak, pyrciok, orzeszyna, orzeszki*

Ten występujący na murawach nawapiennych i polach uprawnych wieloletni gatunek tworzy przez cały rok podziemne bulwki bogate w skrobię. Z terenu Polski mamy trzy wzmianki o ich użytkowaniu, wszystkie z Niziny Sandomierskiej. Nauczycielka Maria Bourdon pisała o Pyszniczy koło Niska (woj. podkarpackie): „»Pyrciak« rośnie na polu, wśród zboża, na miedzy, kwiat mocno różowy, pachnie bardzo ładnie. W jesieni, gdy się orze, wyorane bulwki dzieci obłupują z czarnej skórki i jedzą jak rzepę lub rzodkiew, smak słodki podobny do rzepy” (PAE2). A inna nauczycielka, Helena Sulik ze wsi Kliszów koło Mielca pisała na podstawie wywiadu z Mateuszem Krępą (lat 92): „zbierano ją za pamięci informatora, który sam chętnie jej szukał (...) Dobra uprawa roli wyniszczyła tę roślinę - spotyka się jej stosunkowo mało (...) Informator opowiada, że dzieci w okresie orki wiosennej i podkładki jesiennej chodziły za pługiem i szukały »orzeszków«, które były słodkie i przypominały smak owoców” (PAE2).

Trzecia informacja pochodzi z okolic Rozwadowa (Gaj-Piotrowski 1975).

Lucerna nerkowata *Medicago lupulina* L.

Niska bylina pospolita na łąkach i trawnikach. Pirożnikow (2010) podaje, że na Podlasiu zgrubiałe korzenie tej rośliny używano na pokarm. Wiadomość niepewna.

Robinia akacjowa *Robinia pseudoacacia* L. Nazwy ludowe: *akacja, wagac*

Drzewo pochodzące ze wschodniej części Ameryki Północnej. U nas pospolicie od dawna uprawiana i zdziczała. Dzieci dawniej powszechnie wysysały nektar z jej dużych kwiatów. Rzadziej robiono z nich konfitury (Oborniki, Wp; Sokołów Małopolski k. Rzeszowa, Rymanów i Posada Górna k. Krosna, Pk; Sawin ok. Chełma, Lu) i dodawano do ciasta (Nowe Kramsko, Lb) (PAE2).

Kwiaty robinii, podobnie jak bzu czarnego, smażone w cieście były w XIX wieku podawane w niektórych „dobrych domach” galicyjskich. Tak na przykład pisze do Rostafińskiego ks. Pałka o Błudnikach (okolice Halicza, obecnie Ukraina): „Kwiat bzu białego i akacyj umaczany w wodnym cieście i tak usmażony przychodzi na stołach pańskich, „bez” jednak czasami przyrządza tak samo i lud, lecz zbyt rzadko i w zasobniejszych tylko domach. Podobnie donosiła Rostafińskiemu Germanowa (ogólnie o Galicji): „Smażą w cieście kwiat bzu białego i akacyi białej ale to już w klasie średniej” (Łuczaj 2008b).

Koniczyna *Trifolium* sp. Nazwy ludowe: *koniczyna, konicz, krasikoń*

W całym kraju dzieci dawniej chętnie wysysały nektar z kwiatów koniczyny (Jędrusik 2004; Łuczaj 2008a). W archiwum PAE w Cieszynie udokumentowano okazami zielnikowymi użycie trzech gatunków: **koniczyny łąkowej *T. pratense* L., białej *T. repens* L. i pagórkowej *T. montanum* L.** W czasach głodu zbierano kwiaty koniczyny i w formie świeżej lub suszonej używano jako „zapychacza” do potraw, np. mieszano z mąką przy wypieku chleba (Maurizio 1926; Jostowa 1954a).

Dwóch respondentów Rostafińskiego z Pogorza Karpackiego (R. Gutwiński o Dębowcu, okolice Jasła, i Emilia Mróz o Rzepienniku, okolice Gorlic) wspomniało w

ankietach także o jedzeniu koniczyny (*Trifolium* spp.) w okresach głodu (ROSTAF). Ten pierwszy pisał, że używano kwiaty koniczu w lata głodu na jarzynę. Przypuszczalnie także o jakiś gatunek koniczyny chodzi w liście Juliusza Ligonja, który pisał, że *krasikoń*, między Lublińcem a Woźnikami, „w ciężkich tylko latach zbierał lud biedny z wiosną i gotował na zupę” (Łuczaj & Köhler *in press*).

Wyka *Vicia* sp. Nazwy ludowe: wyka

Nasiona wyki, przypominające trochę swoim wyglądem soczewicę były sporadycznie, w warunkach niedostatku dodawane do mąki do wypieku chleba (Szromba-Rysowa 1966; PAE VI:322; Bohdanowicz 1996). Może tu jednak chodzić jedynie o wykę siewną, a nie o gatunki dzikie (choć nie jest wykluczone), bo jedzono je na przykład we Francji, por. Couplan (1989).

Bukowate *Fagaceae*

Buk pospolity *Fagus sylvatica* L. Nazwy ludowe: buk, buczyna, bukiew

Buk jest często spotykanym drzewem leśnym, pospolity w S., W. i NE Polsce. Owoce buka, znane pod nazwą *bukiew* lub *orzeszki bukowe*, a w Karpatach Wschodnich *żer/żyr* były częstym elementem chłopskiej diety (Wacławski 1965; Janicka-Krzywda 2004; PAE VII:359; Hryniewiecki 1952; Dekowski 1973; Szromba-Rysowa 1966; Łuczaj 2008a, d). Niestety buki rodzą orzeszki nieregularnie, co kilka lat. Lata bogate w bukiew są poprzetykane niekiedy paroletnimi okresami, kiedy trudno w lesie nawet znaleźć kilka owoców buka. Zjedzenie dużych ilości surowych orzeszków może powodować zawroty głowy i rodzaj upojenia, spowodowany obecnością alkaloidu faginy, pieczenie orzeszków jednak podobno zapobiega temu odczuciu.

Bukiew najczęściej jedzono na surowo. Była nie lada gratką dla niedożywionych dzieci i młodzieży. Z bukwi wyciskano czasem olej, nawet jeszcze w XX wieku (PAE VII:359). W odpowiedzi na odezwę Rostafińskiego z roku 1883 kilkunastu autorów wspomina o wytlaczaniu oleju z nasion buka. Większość z autorów pisze o tym w czasie przeszłym albo podaje jako informację zasłyszaną. W przeszłości wytwarzano olej bukowy w okolicach Zakopanego i Limanowej, w Rojówce (okolice Nowego Sącza) i w Hyżnem (okolice Rzeszowa). Na współczesny autorom charakter wyrobu oleju bukowego wskazują jedynie listy dotyczące okolic Przemyśla, Zamościa, list Michała Słunickiego z lwowskiego (Węldzisz). Ten ostatni pisał też o wytlaczaniu oleju z żołądzi: „Robią także olej z bukowego owocu, dobry, z żołądzi cierpki”. (Łuczaj 2008b).

Zmielonych orzeszków dodawano do mąki do wypieku chleba (Bohdanowicz 1996; PAE VI:322, PAE VII:359), a na Kaszubach bukiew pieczono i robiono z niej napój (Malicki 1971). Przynajmniej do końca XIX wieku w niektórych okolicach na południu kraju orzeszki bukowe sprzedawano nawet na targach (Wysłouchowa 1896; Maurizio 1926).

Na pokarm na przednówku używano też w Karpatach młodych rozwijających się liści buka (Moszyński 1929). W ankiecie Kuratorium Oświaty we Lwowie (AKL) z terenów obecnego Beskidu Niskiego, Bieszczadów i Huculszczyzny mamy kilka wzmianek o jedzeniu liści bukowych – ale tylko jedną z obecnego obszaru Polski (Mymoń koło Rymanowa), reszta z Huculszczyzny (Łuczaj 2008c). W ankiecie tej pojawia się też informacja o używaniu w czasach głodowych miazgi („kory”) buka, znowu jednak z terenu Huculszczyzny, z wyjątkiem miejscowości Huta Polańska w Beskidzie Niskim (Łuczaj 2008c).

Dąb *Quercus* sp. Nazwy ludowe: dąb, dębina

Dąb szypułkowy *Quercus robur* L. jest pospolitym drzewem leśnym. Często spotykany jest też rodzimy **dąb bezszypułkowy *Q. petraea* (Matt.) Liebl.** i sadzony lub zdziczały **dąb czerwony *Q. rubra* L.** pochodzący z Ameryki Pn. Owoce dębu są bardzo

pożywne. Zawierają znaczne ilości skrobi. Większość gatunków dębów ma żołądź gorkie, z powodu obecności tanin. W różnych kulturach tradycyjnych pozyskiwano żołądź na pokarm, odgoryczając je (Johns 1990). Indianie Ameryki Północnej gotowali je z popiołem drzew liściastych, moczyli przez parę tygodni w strumieniu lub wielokrotnie płukali (Moerman 1998). W Sardynii owoce dębu ostrolistnego *Quercus ilex* gotowano z pewnym gatunkiem gliny (Pignone & Laghetti 2010). Odpowiednio przyrządzone owoce dębu mają przyjemny orzechowy smak. W naszej tradycji nie napotkałem informacji o żadnych technikach ich odgoryczania. Dawniej na żołądźkach i bukwi w lesie tuczono świnie. Żołądźki były u nas używane przez ludzi tylko w czasach niedostatku. Mielono je i dodawano czasem do mąki na chleb, nawet w czasie II wojny światowej, w całym kraju (PAE VI:322, PAE VII:359; Chętnik 1936), a na Mazowszu także gotowano je jak kaszę, czasem z mlekiem (PAE VII:359; Chętnik 1936).

W Bielinku nad Odrą występuje na jedynym u nas stanowisku **dąb omszony** *Q. pubescens* Willd., typowy dla suchych lasów południowo-środkowej Europy. Ma on żołądźki mniej gorkie od d. szypułkowego i bezszypułkowego (inf. dr Zsolt Molnar, Węgry i obserwacje własne). Populacja z Bielinka jest być pozostałością plantacji kultywaru o wyjątkowo niskiej zawartości tanin (inf. mgr Marek Leda, npbl.).

Inną formą wykorzystania owoców dębu, bardzo rozpowszechnioną nawet w czasie II wojny światowej, było przyrządzanie z mocno upieczonych żołądźki substytutu kawy. „Kawa” taka jest obecnie znowu dostępna w sklepach ze zdrową żywnością (PAE VII:359; Malicki 1971; Łuczaj 2008a).

Powszechnie wykorzystuje się u nas także liście dębu. Niektóre osoby w całym kraju używają ich jako przyprawy i konserwantu do kiszenia ogórków (por. też Libera & Paluch 1993). Poza tym w pewnych wsiach na terenie całego kraju liści dębów używa się jako podkładu przy pieczeniu chleba w piecu. Zwyczaj ten jest najczęściej spotykany w województwach lubelskim, podlaskim i warmińsko-mazurskim (PAE V: 265).

Agrestowate *Grossulariaceae*

Porzeczka czarna *Ribes nigrum* L. **Nazwy ludowe:** *smrodynia, smurodina, smrodina, samorodin, bździuchi*

Czarna porzeczka jest krzewem występującym dziko na Niżu Polski w bagiennych lasach olchowych, tak zwanych olsach. Jest także od dawna uprawiana. Obecnie użytkuje się prawie wyłącznie rośliny uprawne, ale jeszcze do niedawna, w okolicach gdzie obfituje w naturze, zbierano ją także ze stanu dzikiego.

Liście porzeczki czarnej są powszechnie dodawane jako przyprawa i konserwant do kiszonych ogórków (Mowszowicz 1969; Paluch 1984; Pirożnikow 2010).

Owoce *smrodyni* zbierano ze stanu dzikiego głównie na wschodzie Polski (Łuczaj 2008a; PAE2). Mamy też jednak informacje z Polski zachodniej – z Gołuchowa i Trzemeszna w Wielkopolsce (Łuczaj 2008b) oraz z okolic Łowicza (Dekowski 1968). Jedzono je na surowo, a po upowszechnieniu się cukru przetwarzano je na soki i konfitury.

Porzeczka czerwona *R. spicatum* Robson (syn. *R. schlechtendalii* Lange)

W przeciwieństwie do czerwonej porzeczki zwyczajnej uprawianej w ogrodach (zaliczanej do pokrewnego gatunku *Ribes rubrum* L.) porzeczka czerwona występuje u nas w żyznych i wilgotnych lasach w całym kraju. Jest to jednak rzadszy gatunek w stanie dzikim niż porzeczka czarna i mamy jedynie kilka niepewnych wzmianek o jego zbieraniu, głównie na wschodzie Polski, z wyjątkiem arkusza zielnikowego porzeczki czerwonej ze wsi Suleje koło Łukowa, gdzie ten gatunek zbierano (PAE2, PAE6; Łuczaj 2008b; Pirożnikow 2010).

Agrest *Ribes uva-crispa* L. (syn. *R. grossularia* L.) **Nazwy ludowe:** *agrest, wieprzyna, waprzyrna*

Agrest jest od wieków uprawiany w ogrodach, ale występuje także dziko, w żyznych lasach liściastych, najliczniej w Karpatach i na zachodzie kraju. Niestety owoce dzikiego agrestu są drobne i zbierane były jedynie jako przekąska dziecięca, zarówno w Polsce jak i w zachodniej Ukrainie. Dzikie agrest zbierano we wsiach Przekopana koło Przemyśla, Karczmiska koło Puław, w okolicach Kraśnika i we wsiach Słosinko i Falkowice koło Miastka na Pomorzu (Łuczaj 2008a; PAE 2). Marina Tomaszewska pisała do Rostafińskiego o Winnikach (okolice Samboru, obecnie Ukraina zach.): *Jagody lud zbiera następujące (...) dziki agrest, którego owoc włoskami pokryty, zwany przez lud „waprzyrna”* (Łuczaj 2008b).

Inne gatunki z rodzaju *Ribes*

Jostowa (1954b) podaje, że pasterze na Podhalu jedli owoce dzikich porzeczek. Jako że w tamtym terenie występują jedynie porzeczką alpejską ***Ribes alpinum* L.** i skalną ***Ribes petraeum* Wulfen in Jacq.** (syn. *R. carpaticum* Schult.), wzmianka ta musi dotyczyć jednej z nich, albo obu. O okazjonalnym jedzeniu porzeczek alpejskiej na Podlasiu pisze też Pirożnikow (2008b).

Kasztanowcowate *Hippocastanaceae*

Kasztanowiec zwyczajny *Aesculus hippocastanum* L. **Nazwy ludowe:** *kasztan*

Drzewo pochodzące z Bałkanów, u nas pospolicie uprawiane. Pomimo że nasiona kasztanowca zawierają znaczne ilości saponin czyniące je właściwie niejadalnymi, a nawet trującymi, dodawane je czasem po zmieleniu do mąki na chleb w czasach niedostatku, np. w miejscowościach: Majdan Kawęczyński ok. Lublina, Gadowo (Płońsk, Mz), Siemno (Iłża, Mz) i okolicach Chełma (PAE2).

Żabiściekowate *Hydrocharitaceae*

Osoka aloesowata *Stratiotes aloides* **Nazwy ludowe:** *koziel, kozielek*

Bylina występująca w płytkich wodach starorzeczy i brzegów jezior. Ma sztywne, lekko kłujące liście przypominające aloes. W południowej części województwa łódzkiego, w miejscowościach: Zamość k. Brzezin, Zarzęcin k. Opoczna i Glinnik k. Rawy (PAE2; Łuczaj 2008a) i w okolicach Aleksandrowa Kujawskiego (inf. dr Dorota Michalska-Hejduk, Uniw. Łódzki) jej liście gotowano dawniej na przednówku i jedzono „jak kapustę”.

Wargowe (jasnotowate) *Lamiaceae*

Pszczelnik wąskolistny *Dracocephalum ruyschiana* L.

Rzadka bylina, o dużych niebieskawych kwiatach, występuje na murawach i w widnych lasach, tylko na północy i pn-wsch. Polski. Na Podlasiu dzieci piły czasem nektar z kwiatów pszczelnika (Pirożnikow 2008b).

Poziewnik *Galeopsis* sp. **Nazwy ludowe:** *dziomber, ziomber, konopka*

W naszym kraju występuje kilka gatunków poziewnika. Są to rośliny jednoroczne, kwitnące późnym latem. Występują na polach uprawnych, na skrajach lasów i w zaroślach. Jostowa (1954) podaje, że jakiś gatunek poziewnika jedzono w czasie niedoborów pożywienia na Podhalu. Jak inne „warzywa głodowe” mieszano go w miarę potrzeby z ziemniakami, mąką owsianą, mlekiem i masłem (Jostowa 1954a).

W pięciu listach, odpowiedziach na ankietę Rostafińskiego (Łuczaj & Köhler *in press*) z różnych części polskiego Niżu, pojawia się informacja o jedzeniu rośliny o nazwie *konopka*. W dwóch z tych listów jej autorzy zidentyfikowali ją jako roślinę z tego rodzaju – **poziwnik miękkowłosy** *Galeopsis pubescens* (Janów Lubelski) i **poziwnik szorstki** *Galeopsis tetrahit* (Zabłocie k. Sieradza).

Bluszczyk *Glechoma* sp. **Nazwy ludowe:** *kurdyban, kudrun, kocimonda, kondratek*

Dwa gatunki niskich płożących bylin. **Bluszczyk kurdybanek** *Glechoma hederacea* L. występuje na terenie całego kraju: w lasach, parkach, zaroślach, na przychaciach i trawnikach. Obok niego występuje u nas, głównie w Karpatach, **bluszczyk kosmaty** *Glechoma hirsuta* Waldst. & Kit. Jest on czasem traktowany jako podgatunek bluszczyka kurdybanka. Ma owłosione pędy i trochę jaśniejsze kwiaty. Zarówno w publikacjach etnograficznych, jak i przez samą ludność oba gatunki nie były rozróżniane.

Monografię użytkowania bluszczyka kurdybanka opublikował Łuczaj (2008d), a dodatkowych danych dostarczyła praca Łuczaja i Köhlera (*in press*). W niektórych częściach Polski *G. hederacea* pod nazwą *kurdybanek/kudryban* itp. (Wielkopolska, Mazowsze, pn. Małopolska), *kondratek/kondrotek* (Śląsk), *kudroń/kudrun, kudron* (Karpaty Zach. i Śląsk), a na terenach zamieszkałych przez ludność ukraińską *kocimonda/kocimunda* (Karpaty Wsch.), był używany, jako przyprawa, aż do początków XX wieku. Szczególnie często używano go w Karpatach. Liśćmi przyprawiano głównie rosół i zupy ziemniaczane. W podobny sposób był też używany w słowackiej części Orawy, znany tam jako *oponka* (Kurjaková 2004). Oprócz tego miał znaczenie lecznicze (Paluch 1984). W dużej części wzmianek o użytkowaniu bluszczyka pojawia się wyrażenie „zamiast pietruszki”. Wskazywać to może na pewną kulturową konkurencję między tymi dwoma gatunkami, toteż upowszechnienie uprawy pietruszki w ogródkach chłopskich mogła być jedną z przyczyn zaniku używania tej rośliny (Łuczaj 2010a). Co ciekawe, istnieją dwie wzmianki o uprawie bluszczyka w ogrodzie. Z dosyć dużej liczby wzmianek o używaniu tego gatunku w Karpatach wynika, że dawniej, jeszcze na początku XIX w., musiała to być obok kminku najpopularniejsza przyprawa, która obecnie poszła zupełnie w niepamięć.

Jasnota *Lamium* sp. **Nazwy ludowe:** *glucha pokrzywa, martwa pokrzywa, medunka, midunka* itp.

W naszym kraju występuje kilka gatunków z rodzaju jasnota. Jasnota biała *Lamium album* L. jest pospolitą byliną występującą jako chwast na przychaciach, w miejscach żyznych. Jasnota purpurowa *L. purpureum* L. (jednoroczna lub dwuletnia) i jednoroczna różowa *L. amplexicaule* L. to chwasty pól uprawnych, a jasnota plamista *Lamium maculatum* L. to bylina występująca w lasach nadrzecznych, zaroślach i parkach. W większości wzmianek o używaniu jasnoty zakładać można, że chodzi o **jasnotę białą**, choć, przypuszczalnie inne też były używane, tym bardziej, że mają podobny smak i aromat. W Polsce najczęściej używaną częścią tych roślin są kwiaty, których nektar jest chętnie wysysany przez dzieci w wielu rejonach Polski (obserwacje własne, PAE2, PAE6).

Autor tej rozprawy sam jadł wraz z innymi dziećmi nektar z kwiatów i jasnoty białej, i **purpurowej**, i **plamistej**. O użytkowaniu kwiatów jasnoty purpurowej pisze też z Podlasia Pirożnikow (2008b) i wspomina jedna z respondentek PAE2 (Mińsk Mazowiecki, Mz). Kwiaty jasnoty stosowano też do parzenia leczniczych herbat.

Wzmianki o używaniu pędów jasnoty na zieleninę, podobnie do szpinaku pojawiają się często w materiałach z terenu obecnej Ukrainy, głównie z terenów Lwowskiego, Samborskiego, Tarnopolskiego i Stanisławowskiego pod mylącą nazwą *midunka, medunka, miduszka* itp. (Cybulski 1894; Łuczaj 2008b), także w formie wspomnień mieszkańców obecnych Ziemi Odzyskanych (PAE6). Z terenów obecnie należących do Polski wzmianki te

są rzadkie (np. Pantalowice k. Przeworska – PAE2; Kobylniki k. Nowego Tomysła – PAE2; Jeżewo k. Gostynia – ROSTAF, „martwą pokrzywę biorą na jarmuż”).

Miodownik melisowaty (miodownik wielkokwiatowy) *Melittis melissophyllum* L. Nazwy ludowe: balsam, bukwica

Gatunek ten jest niezbyt często występującą byliną, spotykaną na ciepłych skrajach suchych lasów lub na leśnych polanach. Maurizio (1926) podaje, że liście „miodownika” (zamieszcza też nazwę łacińską *Melittis melissophyllum*) jadano na południu Polski w czasie głodu w połowie XIX wieku. Informacja ta wydaje się jednak wątpliwa i może dotyczyć innej, pospolitszej rośliny o miododajnych kwiatach, którą nazywano *miodownikiem*, może na przykład jasnoty lub żywokostu. Miodownik jest natomiast na Podlasiu ceniony jako przyprawa do nalewek. W Puszczy Knyszyńskiej nazywa się go *balsamem* (archiwum ŁŁ), a w Białowieskiej *bukwicą* (Pirożnikow 2010).

Mięta polna *Mentha arvensis* L. Nazwy ludowe: mięta, miętka

Pospolita niewysoka bylina, spotykana głównie na polach i ugorach. Liści tego gatunku dodawano w okolicach Babiej Góry do polewki zwanej *warmuz*, razem z liśćmi pokrzywy i komosy białej (Janicka-Krzywda 2004, 2008). Także w innych regionach kraju zbierano ją czasem na napary, jako przyprawę do zupy lub pierogów, szczególnie na Lubelszczyźnie (Łuczaj 2008a, PAE2).

Mięta długolistna *Mentha longifolia* (L.) L. (syn. *Mentha longifolia* (L.) Huds.) Nazwy ludowe: końska mięta, kobyła mięta

Bylina ta była często stosowana w medycynie ludowej (Paluch 1984), szczególnie jako lekarstwo dla zwierząt. Liście tego gatunku zbierano okazjonalnie w różnych częściach południowej Polski (Karpaty, Lubelszczyzna) na napary, jako przyprawę do zupy lub pierogów. Używanie tej rośliny jako przyprawy do pierogów wspominają, na przykład, niektórzy mieszkańcy Pogórza Dynowskiego, zarówno pochodzenia polskiego, jak i rusińskiego (Łuczaj 2004, 2008a; Łuczaj & Szymański 2007; PAE2).

Lebiodka pospolita *Origanum vulgare* L. Nazwy ludowe: lebiodka, ptasia mięta

Bylina spotykana na suchych skarpach i miedzach. Lebiodka nie była u nas używana jako roślina przyprawowa, ale głównie jako roślina lecznicza (Paluch 1984), zwykle w postaci naparów. Jedynie Kluk pisze, że używa się lebiodki jako przyprawy do piwa, a kontekst wskazuje, że chodzi mu o współczesne użycie w naszym kraju.

W dwóch pracach etnograficznych (Bohdanowicz 1996; Sulisz 1906) nazwa *Origanum vulgare* pojawia się omyłkowo na określenie *lebiody* czyli komosy białej.

Głowienka pospolita *Prunella vulgaris* L. Nazwy ludowe: suchowierzch

Pospolita bylina rosnąca na wilgotnych pastwiskach i trawnikach, także na drogach leśnych. Prawdopodobnie ten gatunek (na południu Polski znany pod nazwą *suchowierzch*) miał na myśli Jan Biedroń, kiedy pisał o okolicach Limanowej: „Z wiosną zbierał lud podczas głodów na pokarm miętke, suchowierzch, psonok, łobodę i zwykle ugotowane w mleku spożywał”. Zaznaczyć tu należy, że pędy głowienki są niesmaczne, cierpkie, a to że była używana, wynika pewnie z tego, że występuje pospolicie na silnie wygryzionych wilgotnych pastwiskach karpackich, była więc łatwo dostępnym „zapychaczem żołądka”.

Czyściec błotny (*Stachys palustris* L.) Nazwy ludowe: *kuczmerka, kucmury, kuczmyrka* itp., *łysa Jadwiga, świńskie ogony*

Roślina wieloletnia. W okresie od połowy września do połowy maja jego podziemne kłącza grubieją i przypominają wtedy żółtą fasolkę szparagową – mają jednak co 1-2 cm charakterystyczne zwiężenia. Czyściec błotny występuje pospolicie na zachwaszczonych polach uprawnych, na glebach świeżych i wilgotnych, zarówno w zbożu jak i w roślinach okopowych. W rok po porzuceniu uprawy może występować na polu w dużych ilościach. W większym rozproszeniu występuje na wilgotnych łąkach i na brzegach zbiorników wodnych, w miejscach zaburzonych, gdzie woda okresowo niszczy roślinność. Jest światłolubny, nie występuje też na łąkach kośnych.

Jako pożywienia używano u nas kłączy tego gatunku, zbierano w okresie jesieni, zimy i przedwiośnia, w warunkach niedoboru żywności. Kłącza pokrewnego gatunku dalekowschodniego *Stachys affinis* Bunge (syn. *Stachys sieboldii* Miquel) (Hu 2005) są uprawiane jako warzywo na Dalekim Wschodzie.

Obszerną monografię użytkowania czyścica błotnego w Polsce i Europie, wraz z mapą miejscowości, gdzie był w Polsce jadany, opracowali ostatnio Łuczaj *et al.* (2011).

Kłącza czyścica nazywano zwykle *kuczmerka*. Tym samym słowem nazwano wcześniej markę kuczmerkę *Sium sisarum* L., warzywo, uprawiane w Polsce w średniowieczu, a potem zapomniane, które także ma słodkie zgrubiałe organy podziemne, podobne do czyścica. To podwójne znaczenie słowa kuczmerka odkrył profesor Rostański (1885, 1888), gdy pytając w swojej ankiecie o markę kuczmerkę, dostał kilka informacji o jedzeniu czyścica błotnego, popartych jego żywymi okazami, aż od trzech respondentów. Niestety jego publikacje na ten temat nie zostały nigdy przyswojone przez polskich ludoznawców i pozostały bez echa.

Kłącza czyścica – „kuczmerki” mogą być jądane nawet na surowo, ale najczęściej były suszone, a potem sproszkowane używane jako składnik podplomyków i zup. Jak wynika z listów do prof. Rostańskiego, już w XIX w. używanie *S. palustris* na pokarm było zjawiskiem zanikającym, choć przetrwało w stadium szczątkowym do wieku XX.

Zasięg użytkowania czyścica błotnego i nazwy *kuczmerka* na jego określenie jest ograniczony do środkowej części łuku polskich Karpat i ich przedpola (mniej więcej od Podhala po Rzeszowszczyznę), pomimo że roślina ta występuje pospolicie w całej Polsce (Łuczaj *et al.* 2011).

Kłącza czyścica mogły być mylone z kłączami perzu. W okresie chłodnym są co prawda trochę grubsze i bardziej żółte, ale, jako że występują często razem na polach, a w lecie są podobne do siebie, mogły być w okresach głodu zbierane i przetwarzane wspólnie. Przykładem nie odróżniania perzu od kuczmerki jest informacja z kwestionariusza nr 6 Polskiego Atlasu Etnograficznego ze wsi Łęki Strzyżowskie, gdzie w rubryce nazwa rośliny wpisano „perz”, a w rubryce „jadalna część rośliny” wpisano „kuśmyrka”.

Macierzanka *Thymus* sp. Nazwy ludowe: *macierzanka, macierduszka*

W naszym kraju występuje na suchych murawach, skarpach i w lasach kilka gatunków miniaturowych krzewinek z rodzaju macierzanka, ale jedynie dwa są pospolite: **macierzanka zwyczajna *Thymus pulegioides* L.** i **macierzanka piaskowa *Thymus serpyllum* L.** Poszczególne gatunki macierzanki nie były rozróżniane przez lud i informacje o użytkowaniu zwykle ograniczają się do stwierdzenia: *macierzanka*. Była to roślina głównie lecznicza, używana w całej Polsce (Paluch 1984), niezwykle rzadko łączono ją z pokarmem. Na przykład pędy macierzanki razem z liśćmi rośliny zwanej *szczyrboc* (prawie na pewno ostrożeń łąkowy *Cirsium rivulare*) po sparzeniu jedzono w czasie głodu w okolicy Gorlic (Wacławski 1965). Libera & Paluch (1993) podają, że w okolicach Kolbuszowej (woj. podkarpackie) macierzanka piaskowa jest używana jako przyprawa do pierogów i zup. W materiałach Polskiego Atlasu Etnograficznego znalazły się nieliczne arkusze zielnikowe

potwierdzające używanie macierzanki piaskowej i zwyczajnej jako herbatki i jako przyprawy do potraw (Łuczaj 2008a, PAE2, PAE6). Macierzankę zwyczajną jako przyprawę używali Huculi (Łuczaj 2008c).

Rzęsowate Lemnaceae

Rzęsa drobna *Lemna minor* L. Nazwy ludowe: rzęsa.

Kilka gatunków rzęsy występuje pospolicie w wodach stojących całego kraju. Dekowski (1973) podaje, że w Puszczy Kozienickiej w czasach głodu jedzono rzęsę drobną. Parzono ją we wrzątku, po czym smażono na smalcu lub maśle razem ze śmietaną, mąką lub jajkami (Dekowski 1973).

Liliowate Liliaceae

Czosnek niedźwiedzi *Allium ursinum* L. Nazwy ludowe: czosnek niedźwiedzi, zajęczy czosnek

Bylina leśna, spotykana w wilgotnych żyznych lasach. U nas rzadka, choć miejscami, np. w Karpatach, występuje lokalnie wielkimi łanami. Czosnek niedźwiedzi jest w wielu krajach ważnym dzikim warzywem liściowym (np. Austria, Rosja) lub korzeniowym, np. na Kaukazie (Łuczaj 2004). U nas praktycznie nie był używany przez lud. Istnieją tylko dwie wzmianki o używaniu tego gatunku. Jedna z nich to praca Dolińskiego (1982) o Łapszach Niżnych w Pieninach. W miejscowości tej podobno używano cebulek tego czosnku jako przyprawy do mięs. Informacja ta wymaga potwierdzenia. Druga wzmianka o jedzeniu liści czosnku niedźwiedziego pochodzi z Puszczy Białowieskiej (Pirożnikow 2010).

Liście i ogonki liściowe czosnku niedźwiedziego są w Rosji kiszzone, znane tam jako *czeremsza*. Czosnek niedźwiedzi nie występuje w całym dawnym ZSRR, spotykany jest głównie w części południowej Rosji i Ukrainy (Łuczaj, npbl.). Tradycja jego jedzenia została przeniesiona w czasach współczesnych do innych części Rosji. W Syberii od dawna zaś w podobny sposób użytkowany jest występujący bardzo rzadko i u nas czosnek siatkowaty *Allium victorialis*. Używanie liści czosnku niedźwiedziego jak szczypioru staje się popularne także i u nas (Kujawska & Łuczaj 2010; Łuczaj & Kujawska *in press*).

Czosnek – inne dziko rosnące gatunki z rodzaju *Allium*. Nazwy ludowe: czosnek dziki, czosnek zajęczy

Wzmianki o używaniu jakiegoś dzikiego czosnku pojawiły się w kilku kwestionariuszach PAE z lat 1948-49. Jednak z powodu braku okazów zielnikowych trudno jest określić gatunek, choć opis miejsca występowania roślin i występowanie „główek” i „cebulek” wskazują na rodzaj *Allium*. Wyraźnie na użytkowanie główek jakiegoś dzikiego czosnku wskazując materiały PAE2 z miejscowości Suchodoły (ok. Krasnegostawu, Lu), gdy cebulki dzikiego czosnku zbierano w Mińsku Maz., Chełmie i Karczmiskach k. Puław, a w dwóch ostatnich miejscowościach także łodygi (PAE2).

Nie zawsze nazwa „dziki czosnek” musi się odnosić do roślin z rodzaju *Allium*. Tak na przykład we wsi Filipy (Bielsk Podlaski, Ps) dzikim czosnkiem nazywano tobołki polne (*Thlaspi arvense* L.), których nasion używano jako przyprawy do kielbasy (Łuczaj, npbl.).

W ankiecie etnobotanicznej wśród botaników, członków Polskiego Towarzystwa Botanicznego jeden respondent wspomniał, że w dzieciństwie jadł nadziemne cebulki **czosnku zielonawego *Allium oleraceum* L.** (Małe Rudy, woj. kujawsko-pomorskie), a inny cebulki **czosnku winnicowego *Allium vineale* L.** (okolice Celestynowa, woj. mazowieckie) (Łuczaj & Kujawska 2011 *in press*; Łuczaj, npbl.).

Konwalijka dwulistna *Maianthemum bifolium* (L.) F.W. Schmidt (syn. *Majanthemum bifolium* (L.) DC.). **Nazwy ludowe:** *ptasie winko, ptasie piwko*

Niewielka bylina leśna o sercowatych liściach, drobnych białych kwiatach i małych czerwonych owocach. Występuje prawie w każdym bardziej naturalnym drzewostanie, na różnych siedliskach. Jak wiele liliowatych roślina uznawana za trującą. Jednak do niedawna (jeszcze po II wojnie światowej) jej owoce powszechnie jadały dzieci w przyeśnych wioskach w wielu miejscach w kraju, np. w Puszczy Kozienickiej (Dekowski 1973), a szczególnie często na Lubelszczyźnie (Łuczaj 2008a; PAE2). Próbowano nawet robić z niej wino (PAE2).

Ślazowate *Malvaceae*

Ślaz *Malva* sp. **Nazwy ludowe:** *babi chleb, serek, babie serki, ślaz, świętojański chleb, Boży chleb, babi chleb, bobki, rajski chleb, gomółki, kopytnik, babka, chleb*

Gatunki z rodzaju ślaz oraz inne rośliny z rodziny ślazowatych były i są powszechnie zbierane i używane na zieleninę od północnej Afryki po Chiny. W Polsce używano na pożywienie liści dwóch gatunków, najczęściej **ślazu dzikiego *Malva sylvestris* L.**, rzadziej **ślazu zaniedbanego *Malva neglecta* Wallr.** (syn. *Malva rotundifolia* L.). Użytkowanie obu tych gatunków jest udokumentowane kilkoma okazami zielnikowymi z badań PAE2 z obszaru całej Polski niżowej. Książd Kluk podawał, że w XVIII wieku liście ślazu zaniedbanego były używane u nas na pożywienie (gotowane na polewkę lub bryję). O używaniu w ten sposób jakiegoś gatunku w Wielkopolsce wspomina też Skłodowska-Antoniewicz (1965).

Niedojrzałe owoce ślazów były i czasem są jedzone przez dzieci na surowo jako rodzaj przekąski, nazywanej *serkami* lub *chlebkami* (ślaz dziki – Dekowski 1968, 1973; oba gatunki – Łuczaj & Szymański 2007; Łuczaj 2008a). W ankiecie przeprowadzonej wśród członków Polskiego Towarzystwa Botanicznego botanicy podawali, że w dzieciństwie jedli niedojrzałe owoce aż czterech gatunków ślazów: najczęściej ślazu zaniedbanego (20 wzmianek), rzadziej dzikiego (4 wzm.), a jeden z respondentów podał też ślaz zygmarek *M. alcea* L. i **ślaz drobnokwiatowy *M. pusilla* Sm.** (Łuczaj & Kujawska *in press*).

W kilku miejscach w Polsce zdarzało się, że dodawano nasiona ślazu do ciasta chlebowego (Bohdanowicz 1996; PAE VI:322).

Grzybieniowate *Nymphaeaceae*

Któryś z gatunków z tej rodziny, pod nazwą *lilie wodne*, był jedzony jako pożywienie głodowe w Mińsku Maz. (PAE2). Przypuszczalnie chodzi o **grązel żółty *Nuphar luteum* L.** O jadalności *lilii wodnych* i ich zastosowaniu jako pożywienia głodowego wspomina też Słowacki w *Lilii Wenedzie* (Wenerska 2008).

Oliwkowate *Oleaceae*

Jesion wyniosły *Fraxinus excelsior* L. **Nazwy ludowe:** *jesion, jasion*

Jesion jest pospolitym drzewem w całym kraju, występuje w żyznych i wilgotnych lasach. Na Podlasiu zdarzało się, że niedojrzałe owoce jesionu jedzono po ugotowaniu, tylko w czasie głodu (Pirożnikow 2008b, 2010).

Wiesiołkowate *Onagraceae*

Wiesiołek *Oenothera* sp.

Do rodzaju wiesiołek należy wiele podobnych do siebie gatunków dwuletnich. Występują one u nas na suchych, piaszczystych ugorach i murawach. Na Podlasiu używano czasem na pożywienie gotowanych korzeni wiesiołka (Pirożnikow 2010).

Szczawikowate *Oxalidaceae*

Szczawik *Oxalis* sp. Nazwy ludowe: *zajęczy szczaw, zajęcza kapusta, szczaw zazuli, zajęcy scow, zajęcy scaw, zajęcza koniczynka, koniczyna zajęcowa, rosikon, kukulczy szczaw*

W naszym kraju występuje w lasach rodzimy szczawik zajęczy, a głównie na terenach otwartych szczawik żółty. Zwykle nie były rozróżniane i nadawano im te same nazwy ludowe.

Szczawik zajęczy *Oxalis acetosella* L. Szczawik zajęczy jest niewielką leśną byliną. Występuje w całej Polsce, w lasach różnych typów, jest to jedna z najpospolitszych roślin leśnych. Ma liście podobne do koniczyny. Kwitnie na przełomie kwietnia i maja, na biało. Liście szczawiku zajęczego były jednym z najpowszechniej zbieranych dzikich produktów w naszym kraju. Mają one silnie kwaśny smak, gdyż podobnie jak liście szczawiu zawierają kwas szczawiowy. Szczególnie często jadły go dzieci, na surowo (Jostowa 1954a, Skłodowska-Antoniewicz 1965; Waclawski 1965; Dekowski 1968, 1973; Janicka-Krzywda 2004; PAE VII:357). W materiałach PAE znajdujemy też wzmianki z rozproszonych stanowisk w całej Polsce o zbieraniu liści szczawiku do przyrządzania polewek. Podobnie kilku respondentów Rostafińskiego wspomina o przyrządzaniu zup ze szczawiku. Zupa ze szczawiku zajęczego smakuje dokładnie tak samo jak ze szczawiu. Zbieranie szczawiku jest niestety mniej wydajne, bo jego liście są mniejsze i cieńsze niż liście szczawiu. Z drugiej strony liście szczawiku można zbierać prawie cały rok, podczas niektórych lat nawet w zimie, choć oczywiście najsmaczniejsze są wiosną, kiedy są młode.

Szczawik żółty *O. stricta* L. s.l. Szczawik żółty jest jednoroczną rośliną pochodzącą z Ameryki Północnej. Wygląda podobnie do szczawiku zajęczego, ale jest bardziej wyprostowany, mniej krzaczasty, a kwitnie na żółto. Występuje głównie na polach uprawnych, nieużytkach, przy ścieżkach, zdarza się też czasem przy leśnych drogach. Smakuje podobnie jak szczaw zajęczy. Był w całej Polsce zbierany i wykorzystywany tak samo jak szczawik zajęczy, jego użytkowanie dokumentują arkusze zielnikowe PAE2 i opisy zbierania szczawiku o żółtych kwiatach (Łuczaj 2008a; Łuczaj 2008b). Także jeden z respondentów Rostafińskiego, Augustyn Heintze, pisał o okolicach Trzemeszna koło Gniezna: „Zajęcza kapusta (*Oxalis*) (żółto kwitnie) zamiast szczawiu na barszcz (zupę) używali” (ROSTAF). Nie jest wykluczone, że wykorzystywano też dwa inne żółto kwitnące, rzadsze gatunki szczawików.

Makowate *Papaveraceae*

Mak *Papaver* sp. Nazwy ludowe: *mak dziki, patruch, panienki*

Kilka gatunków jednorocznych chwastów polnych. Nasiona dziko rosnących gatunków maku mają podobny smak do uprawnego maku lekarskiego *Papaver somniferum* L., ale są dużo mniejsze. W związku z tym używano ich na pokarm rzadko. Można tu wymienić jedynie dwie wzmianki z PAE2 (Gadowo k. Płońska i Oleksin k. Bielska Podlaskiego), gdzie

wspomniane jest zbieranie *maku dzikiego*. Brak okazów zielnikowych uniemożliwia pewne odniesienie się do tych informacji, choć przypuszczać można, że chodzi tu o najpospolitszy i największy dziko rosnący **mak polny** *Papaver rhoeas* L. O zbieraniu tego gatunku w celach pokarmowych wspomniała też z Puszczy Knyszyńskiej Pirożnikow (2008b) i trzech respondentów PTB o przekąskach dziecięcych (Łuczaj & Kujawska 2011). Jeden z respondentów tej ankiety wspominał też o używaniu przez dzieci nasion **maku piaskowego** *Papaver argemone* L.

Sosnowate *Pinaceae*

Jodła pospolita *Abies alba* Mill. **Nazwy ludowe:** *jodła, jutka*

Na południu kraju pospolite drzewo leśne. Według Dolińskiego (1982) młode, majowe gałązki jodły zbierano w Łapszach Niżnych na Spiszu na syrop (zasypywano je cukrem), podobny do syropu z młodych pędów sosny. Syrop taki sprzedawano też turystom.

Świerk pospolity *Picea abies* (L.) H. Karst. (syn. *Picea excelsa* (Lam.) Link.) **Nazwy ludowe:** *świerk, smerek*

Pospolite drzewo leśne. Według Dolińskiego (1982) młode, majowe gałązki świerka zbierano w Pieninach na syrop (zasypywano je cukrem), podobny do syropu z młodych pędów sosny. Syrop taki sprzedawano też turystom. W XIX wieku w Tatrach jedzono surowe młode pędy świerka dla zaspokojenia głodu (Eljasz-Radzikowski 1897). W tym samym celu jedzono też męskie kwiatostany świerka (Moszyński 1929; Jostowa 1954a), młode szyszki (Eljasz-Radzikowski 1897) a we Frydmanie (powiat nowotarski) także miążgę tego gatunku (Łuczaj 2008a).

Sosna limba *Pinus cembra* L. **Nazwy ludowe:** *limba*

Drzewo iglaste, które występuje u nas jedynie w wyższych partiach Tatr, na granicy górnoreglowych borów świerkowych i piętra kosodrzewiny. Występuje też w Alpach i wyższych partiach Karpat Wschodnich. Blisko z nią spokrewniona jest sosna (limba) syberyjska, uznawana czasem za podgatunek limby. Jest to ważny gatunek na Syberii, źródło cennych jadalnych nasion nazywanych orzechami cedrowymi (*kiedrowyje oriechy*). Nasiona naszych limb też są jadalne i były zbierano przez górali tatrzańskich (Jostowa 1954a). Górale w czasach niedoborów pokarmu w XIX wieku jedli też męskie kwiatostany limby, tzw. *májki* (Moszyński 1929, Jostowa 1954a).

Sosna zwyczajna *Pinus sylvestris* L. **Nazwy ludowe:** *sosna*

Najpospolitsze drzewo leśne w naszym kraju, jedynie w górach rzadsze.

W całym kraju przyrządza się syrop z zebranych w maju młodych pędów lub z kwiatostanów sosny. Siekane pędy zasypuje się cukrem. Puszczają wtedy sok i dają aromatyczny żywiczny syrop, traktowany jako lek na przeziębienie, ale i przekąska dla dzieci (Libera & Paluch 1993; Szot-Radziszewska 2005; Łuczaj & Szymański 2007).

Do przełomu XIX i XX wieku, na Kurpiach w czasach głodu przyrządzano chleb z suszonych i sproszkowanych igieł sosnowych mieszanych z mąką żytnią, jęczmienną, bądź grochową (Chętnik 1936).

Babkowate *Plantaginaceae*

Babka *Plantago* sp. **Nazwy ludowe:** *babka, jęczyczki* [ta druga nazwa tylko na b. lancetowatą]

W naszym kraju występuje kilka gatunków bylin z tego rodzaju, najpospolitsza jest babka lancetowata *Plantago lanceolata* L., o wąskich liściach, rosnąca masowo na łąkach kośnych i babka zwyczajna *Plantago major* L., na miejscach wydeptywanych, przy ścieżkach.

Młode liście babki lancetowatej w czasach głodu do przełomu XIX i XX w. gotowano we wsi Łapsze Niżne na Spiszu, traktowano jak kapustę (Doliński 1982). Jedzono ją też w Skoczowie na Śląsku Cieszyńskim (Łuczaj 2008a).

Informacje o jedzeniu jakiegoś gatunku babki pojawiają się w listach w odpowiedzi na odezwę Rostafińskiego z terenu obecnej Białorusi. Słotwińska pisała o miejscowości Rawonicze (dawny powiat ihumeński): „Z nadejściem wiosny lud u nas zbiera na pożywienie najpierw z ziemi wychodzącą pokrzywę i sznitkę [czyli podagrycznik – przyp. Ł.Ł.], potem zaś szczaw, barszcz i babkę (Plantago)[,] którą nazywa »Tryputnik«”. Podobna informacja pochodzi od Antoniego Ossowskiego z miejscowości Kuchcice w tym samym powiecie: „Na zupy zbierają »Barszcz« roslina; »Połorożnik i Tryputnik« na kwasne zupy” (Łuczaj 2008b).

Trawy (wiechlinowate) Poaceae

Stokłosa żytnia (stokłosa kostrzeba) *Bromus secalinus* L. Nazwy ludowe: stokłosa, kostrzeba

Jednoroczna wysoka trawa o dużych nasionach, występująca jako chwast upraw zbożowych. Występuje w całej Polsce, kiedyś masowo, obecnie rzadko, z powodu ulepszenia technik zwalczania chwastów. Ziarniaki stokłosa były jeszcze do początków XX wieku używane na pokarm w latach nieurodzaju. Używano jej wtedy na równi z innym zbożem. Lud jednak nisko cenił jej ziarna, gdyż miały znacznie niższą wartość odżywczą niż szlachetne zboża.

Stokłosę żytnią użytkowano jako pokarm przede wszystkim w najgłębszej zaludnionych rejonach Polski – w obecnym województwie małopolskim i podkarpackim, szczególnie na Pogórzu Karpackim, rzadziej w Polsce centralnej: w świętokrzyskim, oraz okolicach Łowicza i Kozienic (Bohdanowicz 1996; PAE VI:322, VII:358; Dekowski 1968, 1973; Łuczaj 2008a, b, c)

Ziarniaki stokłosa gotowano jak kaszę albo zmielone dodawano do mąki na chleb lub pieczono z nich podplomyki.

O używaniu stokłosa we wsiach Wola Wadowska, Smyków, Bór, Wierchowiny i Kądzielna k. Radomyśla tak pisał Stanisław Kijeński, respondent Rostafińskiego:

„Stokłosę wybierają z pomiędzy żyta i używają na chleb, który nazywa się tu: »osywiok«. Zresztą jedzenie to nazywają »podłem«, a tem samem tylko w biedzie używają. Na targi nie zbierają”.

Kupkówka pospolita *Dactylis glomerata* L. Nazwy ludowe: kupkówka, rżniączka

Pospolita bujna wieloletnia trawa łąkowa. Miękkie środkowe części dolnych części pędów tej trawy były do niedawna jedzono przez dzieci, jako surowa przekąska, przypuszczalnie w całej Polsce (Łuczaj 2004; Łuczaj & Kujawska *in press*).

Perz właściwy *Elymus repens* (L.) Gould (syn. *Agropyron repens* (L.) P. Beauv.) Nazwy ludowe: perz, pyrz

Pospolity wieloletni chwast polny. Kłęcz perzu były jednym z najważniejszych produktów wykorzystywanych przez polskich chłopów w warunkach niedoboru pokarmu. Można je było zebrać w dużej ilości z własnego pola (oczyszczając je przy tym z tego chwastu). Do tego zawierają pożywną skrobię. Niestety mają niezbyt przyjemny smak i w latach urodzaju nie używano ich na pokarm. Przypadki spożywania kłęczy perzu występowały nawet na początku XX wieku. Perz jedzono najczęściej w najgłębszej zaludnionych, najbiedniejszych rejonach, czyli w obecnym województwie małopolskim i podkarpackim, ale informacje o jego używaniu pochodzą z prawie całego kraju, także z północy (Bohdanowicz 1996; PAE VI:322, VII:356; Dekowski 1973). Wsuszone kłęcz mielono na mąkę, którą dodawano do polewek, brej lub mieszano z inną mąką do wypieku

chleba. W okolicach Gorlic w czasach głodu z mąki z kłączy perzu i miazgi lipowej pieczono chleb zwany *pachana* (Wacławski 1965). Ksiądz Kluk pisał, że z kłączy perzu można robić piwo, nie wiadomo na ile ta informacja jest oparta na jego obserwacjach etnograficznych, a na ile na literaturze zagranicznej.

Kostrzewa łąkowa *Festuca pratensis* Huds.

Pospolita wieloletnia trawa łąkowa o dosyć dużych ziarniakach. Dekowski (1973) podaje, że ziarniaki tego gatunku jedzono w okolicach Łowicza, nie podaje, jak je przyrządzano. Może to pomyłka i chodziło tu o stokłosę żytnią, czasem nazywaną *kostrzebą*?

Manna *Glyceria* sp. Nazwy ludowe: *manna*

W naszym kraju występuje kilka gatunków traw z rodzaju *manna*. Najczęściej na pokarm była użytkowana **Manna jadalna *Glyceria fluitans* (L.) R. Br.** Jedynie Chętnik pisze, że na równi z nią użytkowano **mannę faldowaną *Glyceria notata* Chevall** (syn. *Glyceria plicata* Fr.). Wymienione gatunki to dosyć bujne wieloletnie trawy, wyrastające zwykle do ok. 80 cm. wysokości, rosnące zwykle na brzegach zbiorników wodnych i rozlewiskach. Brak natomiast informacji o używaniu na pokarm manny mielec *Glyceria maxima* (Hartm.) Holmb., gatunku większego od wyżej wymienionych, wyrastającego na grubo ponad metr wysokości i mającego większe ziarniaki.

W opisach sposobu zbierania manny wielokrotnie powtarza się ten sam scenariusz: mannę zbierano pod koniec czerwca lub w lipcu; „po rosie”, przed wschodem słońca, do przetaków, którymi wymachiwano, a wtedy nasiona opadały do nich i przylepiały się do ich powierzchni. Nasiona były pokarmem, który zbierało się powoli, ale był ceniony. Nasiona tłuczono „na krupy” zwykle dodawano do zup, a dwory, które mogły sobie pozwolić na ich skup, nawet wypiekały z mielonych ziaren chleb. W materiałach etnograficznych informacje o zbieraniu manny pochodzą ze wszystkich części Polski, choć zjawisko to było najszerszej rozpowszechnione w nizinnych, bagnistych terenach na południowym-wschodzie i wschodzie Polski (Maurizio 1926; Chętnik 1936; Doliński 1982; PAE VII:358; Łuczaj 2008a, b; PAE2; PAE6; Łuczaj & Köhler *in press*).

Szczególnie obfity materiał na temat zbierania manny uzyskał Rostafiński w swojej słynnej odezwie. Siódme jej pytanie brzmiało: „Manny, mielca czy stokłosy lub odmiennie nazywanej trawy; w jakich ilościach, czy je sam zużywa, czy przynosi na targ do miasteczek?”. W odpowiedzi uzyskał dosyć obszerny materiał na temat użytkowania manny jadalnej (*Glyceria fluitans*), które już wtedy – w roku 1883 – było w silnym regresie, głównie z powodu żmudności jej zbioru. Napisało o niej kilkudziesięciu respondentów! Znaczna część tych wypowiedzi (około połowa) dotyczy tego samego obszaru – Niziny Sandomierskiej, a w szczególności okolic Tarnowa i Mielca. Według respondentów mannę zbierano także w Wielkopolsce, na Mazowszu, Podlasiu i Polesiu. Robiono z niej kaszę przez otłukiwanie jej w stępach, zwykle gotowano ją z mlekiem. Była to roślina wysoko ceniona. Zbierano ją albo na własny użytek, albo sprzedawano do dworów lub miast. W kilku miastach jeszcze w 1883 roku ludzie przynosili ją na targ (np. Tarnów, Mielec, Kraków i Warszawa).

Warto zaznaczyć, że od średniowiecza do przynajmniej wieku XVIII *manna* była jednym z elementów danin dworskich i powszechnego handlu, odbywał się także eksport tego produktu do Niemiec (Szafer 1925; Maurizio 1926; Dydowiczowa 1964).

Jakie były przyczyny tego, że zbieranie tej rośliny zarzucono stopniowo w wieku XIX? Przypuszczalnie dwie. Po pierwsze niska efektywność zbioru – tak, że pomimo iż była to roślina wysoko ceniona, zaniechano jej użytkowania. Po drugie ograniczenie powierzchni podmokłych łąk. *Manna* występuje na łąkach mocno podtapianych, które zostały w większości zmeliorowane, co spowodowało znaczne zmniejszenie populacji roślin tego rodzaju.

Tymotka łąkowa *Phleum pratense* sp. Nazwy ludowe: tymotka

Jest to pospolita wieloletnia trawa łąkowa. Jej ziarniaki zbierano czasem na pokarm w czasach nieurodzaju, zamiast zboża, np. w Lutczy koło Strzyżowa (Pk) i Grybowie (Pk) (PAE2). Dzieci czasami zjadają także wnętrza młodych pędów tymotki (Łuczaj & Kujawska *in press*).

Inne trawy

Oznaczenie traw na podstawie opisów jest trudne. Być może zbierano kilka innych rodzajów traw, co obrazują poniższe informacje z odpowiedzi na ankietę Rostafińskiego (Łuczaj 2008b). Odpowiadając na pytanie o mannie, dwóch respondentów z okolic Bochni opisało roślinę, którą można z kontekstu (siedlisko) prowizorycznie oznaczyć jako **chwastnica jednostronna *Echinochloa crus-galli*** albo **włośnica *Setaria* sp.** Stanisław Pallan opisał to tak: „manned zbierali przed kilkunastu laty na kaszę w Bocheńskim przy Dąbrówce – w czasie przednowków plewiąc proso – robili z niej kaszę – ale to trudne do zbierania i nie spore. W targ nie noszą”. Podobnie pisał Jan Czubek o wsi Bączków: „Manna »zawadzi się« (rośnie rzadko) w prosie; ale dawniej chodzili ludzie z przetakami na mannę do lasu”. Jeśli chodzi o zbieranie „dzikiego bru”, to Rostafiński uzyskał pozytywne odpowiedzi jedynie od trzech respondentów. Domyślić się można, że chodzi o któryś dziki gatunek włośnicy - **zieloną *Setaria viridis* lub siną *S. glauca***. Tak więc Stanisław Myszkowski pisał: „Nasienie dzikiego »bru« używanego na kaszę zbierają w okolicy Cieszanowa w Miłkowie, Dzikowie, Krówicy i przyległych wsiach”. Wspomnił o nim też Pallan: „dzikiego bru teraz nie zbierają - ale na przednowkach” (inf. o wsiach Dulczówka i Łęki ok. Pilzna). A Józef Berkowski pisał, że zbierają go w Wielkopolsce (okolice Odolanów): „zbierają nasienie z dzikiego bru na pokarm we wsi Granowiec”.

Także w materiałach PAE2 znajdujemy jedną wzmiankę o zbieraniu dawniej ziarniaków trawy zwanej „dzikie proso, ber” z miejscowości Wólka Komarowska (ok. Radzyna Podl.).

Wnętrza nasad pędów różnych traw są i były powszechnie jądane przez dzieci, szczególnie często chodzi tu o kupkówkę (patrz hasło Kupkówka), ale zanotowano też żucie źdźbeł **trzcinnika *Calamagrostis* sp., mietlicy *Agrostis* sp., tymotki łąkowej *Phleum pratense* L. i kłosówki wełnistej *Holcus lanatus* L.** (Łuczaj & Kujawska *in press*).

Rdestowate *Polygonaceae*

Rdest szczawiolistny *Polygonum lapathifolium* L. Nazwy ludowe: grdes, rdes, rdest, gdest

Jednoroczny chwast spotykany głównie na polach uprawnych. Dekowski (1968) podaje, że jedzono go w czasie głodu w okolicach Łowicza. Po sparzeniu smażono go na smalcu lub maśle ze śmietaną, mąką lub jajkami, jeszcze do początków XX w. (Dekowski 1968). W archiwum Polskiego Atlasu Etnograficznego znajdują się dwa okazy zielnikowe roślin z tego gatunku, a dokładnie z podgatunku **ssp. *pallidum* (syn. *P. tomentosum* Schrank)**, z informacją o ich jądaniu w miejscowościach: Barwino (Miastko, Pm) i Zarzęcin (Opoczno, Łd). Jakiś gatunek rdestu, przypuszczalnie ten sam, jądano też we wsi Zamość (Brzeziny, Łd) (Łuczaj 2008a).

Rdest ptasi *Polygonum aviculare* L. s.l.

Pospolity na miejscach wydeptywanych chwast jednoroczny lub dwuletni. Doliński (1982) pisze o używaniu nadziemnych części rdestu jako pożywienia głodowego we wsi Łapsze Niżne na Spiszu, jednak podaje niejasną nazwę łacińską – *P. aegule* – które przypuszczalnie dotyczy ona *Polygonum aequale* Lindm., jednego z podgatunków **rdestu ptasiego *P. aviculare* L. s.l.** Jako że drobne jednoroczne rdesty są trudne do odróżnienia

nawet dla botaników, przypuszczalnie używano wszystkie gatunki z tej grupy. Liście używane też czasem jako przekąski dziecięcej (Łuczaj & Kujawska *in press*).

Rdest ostrogorzki *Polygonum hydropiper* L.

Jednoroczna roślina pospolita na wilgotnych polach i leśnych drogach. Bardzo ciekawej informacji dostarczył Modest Aleksander Skarżyński, właściciel dóbr ziemskich w Gąsce koło Łukowa. Pisał on, że *rdest czerwony* „podobno dawniej suszyli tłuczony używali w miejsce pieprzu”. Przypuszczalnie miał na myśli pospolity u nas **rdest ostrogorzki *Polygonum hydropiper* L.**, gatunek o smaku przypominającym papryczki chili, używany m.in. w kuchni japońskiej (Łuczaj & Köhler *in press*).

Rdestowiec ostrokończysty *Reynoutria japonica* Houtt.

Bylina pochodząca z Japonii, dawniej uprawiany, obecnie częsty w stanie dziczałym. Młode, kwaśne pędy są jadane w jego ojczyźnie, Japonii (Hosking 1996).

U nas bardzo rzadko notuje się zjadanie surowych młodych pędów przez dzieci (np. Wrocław, Tarnowskie Góry – Łuczaj & Kujawska *in press*).

Szczaw *Rumex* sp. Nazwy ludowe: szczaw, scow, kapuśnica, zajęcza kapusta

Do rodzaju szczaw należą jedne z najszerzej używanych wieloletnich dzikich roślin jadalnych naszego kraju. Nie wszystkie jednak gatunki szczawiu w równym stopniu nadają się do jedzenia. W kuchni używano głównie gatunków o liściach strzałkowatych, gdyż większość taksonów z tej grupy ma smak kwaśny, pozbawiony goryczy. Tymczasem gatunki o liściach większych, tępo zakończonych, mają liście gorzkie. One także były używane na pożywienie, ale rzadko, z reguły jedynie młode liście w czasach głodu.

Szczawie o liściach strzałkowatych

W naszym kraju wykorzystywano trzy pospolicie występujące gatunki z tej grupy, zwykle nie odróżniane od siebie przez lud: **szczaw zwyczajny, polny i rozpierzchły**.

Szczaw zwyczajny *Rumex acetosa* L. Występuje pospolicie na świeżych i wilgotnych łąkach kośnych. Kwitnie pod koniec maja i w czerwcu. Jego liście zbierano głównie wiosną, przed zakwitnięciem roślin. Przyrządzano z nich głównie zupę szczawiovą, którą robiono z siekanych liści szczawiu wraz z jajkami, śmietaną, kaszą lub/i ziemniakami. (Moszyński 1929; Bohdanowicz 1996; Jostowa 1954a; Waclawski 1965; Dekowski 1968, 1973; Łęga 1960; Łuczaj 2008a, b, d, 2010; Łuczaj & Kujawska *in press*). W wieku XX było to najczęściej używane zielone warzywo kuchni polskiej, jednak wydaje się, że w wieku XIX do zup częściej używano komosy niż szczawiu. Kluk pisał, że korzeniami tego gatunku można odżywiać się w czasach głodu.

Szczaw polny *Rumex acetosella* L. Gatunek bardzo podobny do szczawiu zwyczajnego, ale dużo mniejszy, więc i mniej się go opłacało zbierać. Był używany w całej Polsce, podobnie jak szczaw zwyczajny głównie jako składnik polewek (Kopacz 1976; Doliński 1982; Janicka-Krzywda 2004; Szromba-Rysowa 1966; Malicki 1971; Łuczaj 2008a; Łuczaj & Kujawska *in press*).

Szczaw rozpierzchły *Rumex thyrsiflorus* Fing. Gatunek bardzo podobny i podobnej wielkości co szczaw zwyczajny. Występuje często na Niżu, na glebach lekkich, dosyć suchych. Kwitnie i owocuje później niż szczaw zwyczajny, na przełomie wiosny i lata. W materiałach Polskiego Atlasu Etnograficznego znajduje się arkusz zielnikowy potwierdzający jego używanie na terenie Polski. Był przypuszczalnie nie odróżniany od szczawiu zwyczajnego i powszechnie używany na Niżu na ziemiach piaszczystych (Łuczaj 2008a). Podawany też w ankiecie wśród botaników jako przekąska dziecięca (Łuczaj & Kujawska *in press*).

Szczawie o liściach gorzkich

Szczaw kędzierzawy *Rumex crispus* L. Według Maurizio (1926) liści tego gatunku używano jako pożywienia głodowego w naszym kraju. Także Kluk pisze, że z nasion można robić mąkę na chleb, nie jest pewne jednak czy opisuje faktyczny uzus z terenu Polski.

Szczaw tępolistny *Rumex obtusifolius* L. Według jednego z respondentów ankiety Gajka z roku 1948 w miejscowości Maciowakrze (Kozłe, Op) dodawano liści szczawiu tępolistnego do kompotów (Łuczaj 2008a).

Paprotkowate *Polypodiaceae*

Paprotka pospolita *Polypodium vulgare* L. Nazwy ludowe: *paprotka, słodyczka, solodyszka* itp.

Paprotka jest niewielką paprocią o zgrubiałym kłęczu, występuje w całym kraju w lasach i na skałach. Wszystkie wzmianki o użytkowaniu *Polypodium vulgare* pochodzą z Karpat – od Babiej Góry po Bieszczady, zarówno z Beskidów jak i Pogórza, z wyjątkiem jednego doniesienia Chętnika (1936) z Kurpi. Monografię użytkowania pokarmowego paprotki w Polsce opublikował Łuczaj (2008d). Najwięcej wzmianek dotyczy Podhala, wyższych partii Beskidów, a także Bieszczadów. Surowe kłęczu jedli głównie pasterze i dzieci. Kłęczu mają gorzkawy, jak to określiła Jostowa (1954a), „metaliczny” smak, ale są niezwykle słodkie. Czasem suszono je i używano do słodzenia napojów, nawet w czasie II wojny światowej. W XIX w. (przypuszczalnie w I połowie) chłopci z okolic Jasła zbierali je na handel i przywozili na targi. Kłęczu paprotki pojawiają się także w literaturze pięknej, w dwóch XIX wiecznych poematach, jako pożywienie demonicznych dziwożon: w „Sobótce” Seweryna Goszczyńskiego (wyd. w 1834 r.) i w „Tatrach” Macieja Bogusza Zygmunta Stęczyńskiego (wyd. w r. 1860) (Wenerska 2008). W okolicach Babiej Góry kłęczu paprotki zawinięte w gałganek dawano jeszcze w okresie międzywojennym niemowlętom jako rodzaj smoczka, wierząc że jego ssanie zapewni dziecku zdrowie i uchroni je od czarów (Janicka-Krzywda 1993). Według jednej z legend o Jezusie, znanej w wielu miejscach Karpat, *słodyczka* ma słodki korzonek, bo podczas ucieczki Św. Rodziny do Egiptu przed prześladowaniem Heroda pożywił on głodne Dzieciątko (Janicka-Krzywda 1993).

Jaskrowate *Ranunculaceae*

Ziarnopłon (jaskier) wiosenny *Ficaria verna* Huds. (syn. *Ranunculus ficaria* L.) Nazwy ludowe: *sałata dzika, leśna sałata*

Ziarnopłon wiosenny jest wieloletnią rośliną wczesnowiosenną. Liście rozwijają się już zwykle w marcu, na przedwiośniu. Roślina zakwita pod koniec kwietnia, a w czerwcu liście zupełnie zanikają. Pospolity w wilgotnych lasach, parkach i czasem na łąkach i przychaciach. Liście, w marcu i kwietniu, czyli przed kwitnieniem lub na jego początku mają przyjemny smak zbliżony do sałaty, stąd też jego rumuńska nazwa *salatica* (Buturǎ 1979). Potem robią się gorzkie. Używane są głównie na zupę w niektórych regionach Rumunii, Ukrainy i Słowacji. U nas też były zbierane, ale rzadko, np. w Chełmskiem, gdzie jedzono je na surowo lub gotowane, z barszczem i masłem lub smalcem (Kolberg 1890b). Także paru respondentów ankiety Rostafińskiego z terenów od Warszawy poprzez okolice Siedlec po Przemyskie wspomina o jedzeniu tego gatunku (Łuczaj 2008b; Łuczaj & Köhler *in press*).

Jaskier rozłogowy *Ranunculus repens* L. Nazwy ludowe: *jaskier, pietruszczka wodna*

Ten pospolity wieloletni gatunek jedzony był tylko w formie mieszanej, gotowanej zieleniny, z innymi gatunkami, w okolicach Janowa Lubelskiego (Łuczaj & Köhler *in press*). W przeciwieństwie do innych gatunków jaskrów jego pędy są pozbawione goryczy.

Czarnuszka polna *Nigella arvensis* L. Nazwy ludowe: *czarnuszka*

Kilka jednorocznych gatunków z tego rodzaju występuje u nas dziko lub jest uprawianych w ogrodach.

O zbieraniu nasion czarnuszki polnej na Podlasiu we wsiach Janowszczyzna i Podkamionka wspomina Pirożnikow (2010). Używano ich do przyprawiania twarogu, razem z macierzanką i kminkiem. Czarnuszki polnej używano też na Podlasiu jako przyprawy do posypywania chleba (Pirożnikow 2010).

Dekowski (1973) w swojej pracy o zbieractwie w Puszczy Kozienickiej pisze, że zbierano nasiona czarnuszki siewnej *Nigella sativa* L., używanej potem jako przyprawa do chleba. Czarnuszka siewna nie występuje jednak dziko w naszym kraju, jest jedynie rzadkim uciekinierem z uprawy. Może więc miał na myśli pospolitszą czarnuszkę polną *N. arvensis* L. występującą m.in. na Mazowszu albo rośliny czarnuszki siewnej uprawiane w ogródkach?

Różowate *Rosaceae*

Przywrotnik *Alchemilla* sp. Nazwy ludowe: *fartuszki (Matki Bożej), przywrotnik, przewrotnik, gąsiorka*

Wiele blisko spokrewnionych, trudnych do odróżnienia wieloletnich gatunków występuje w naszym kraju na wilgotnych łąkach i pastwiskach. Rośliny z tego rodzaju jedzono w XIX w. jako pożywienie głodowe na Podhalu, jako składnik polewek wraz z innymi dzikimi roślinami głodowymi (Jostowa 1954a).

Czereśnia ptasia *Cerasus avium* (L.) Moench (syn. *Prunus avium* L.). Nazwy ludowe: *czereśnia, cześnia, trześnia*

Wielkoowocowe formy czereśni ptasiej są powszechnie uprawiane w ogrodach. Dzika forma tego gatunku występuje pospolicie na południu Polski, szczególnie obficie w Karpatach, gdzie tworzy czasem znaczną domieszkę w drzewostanach. Owoce dzikiej czereśni są małe, ciemne, często prawie czarne gdy są dojrzałe, lekko gorzkawe ale bardzo słodkie.

We wschodniej części Karpat dzika czereśnia była ważnym źródłem pożywienia, zarówno dla ludności polskiej, jak i Łemków i Bojków – w roku, gdy czereśnie obrodziły, ich owocowanie oznaczało koniec przednówka (Marciniak 2008). Owoce zbiera się trudno, bo jest to wysokie strzeliste drzewo. Ceniono więc dawniej śródpolne dzikie czereśnie o nisko wyrastających gałęziach. Jadano je na surowo albo używano do różnych potraw, jak rodzaj zupy owocowej zwany *famuła/pamuła* (archiwum Muzeum Etnogr. w Rzeszowie; ARCH ŁŁ), kompoty czy jako nadzienie do pierogów. Zbierano ją też w Karpatach Zachodnich (Piekło 1971). Poza Karpatami jest to drzewo na tyle rzadkie, że nie miało już takiego znaczenia gospodarczego. Na Pogórzu Karpackim dzieci zbierały dawniej skrzepty sok dzikich czereśni i jadły go na surowo jako rodzaj przekąski (Wacławski 1965; ARCH ŁŁ). Maurizio (1926) podaje, że w okolicach Lwowa z dzikich czereśni wiosną pozyskiwano sok tak jak z brzozy. Podobną informację podał mi rdzenny mieszkaniec Rzepnika na Pogórzu Dynowskim (Łuczaj 2004). Według jego relacji zbierano dawniej okazjonalnie sok z *trześni*, podobnie jak z brzozy. Piły go dzieci i młodzież, na surowo.

Głóg (*Crataegus* sp.). Nazwy ludowe: *głóg* (omówienie nazw róż i głógów zamieściłem w innej pracy – Łuczaj 2009)

W naszym kraju występuje dziko sześć gatunków głógów – **głóg jednoszyjkowy *C. monogyna* Jacq.**, **dwuszyjkowy *C. laevigata* (Poir.) DC.** (syn. *C. oxyacantha* Auct. non L.), **odgiętoździałkowy *Crataegus rhipidophylla* Gand.** (*C. curvisepala* Lindman), **nierównoząbkowy *C. x subsphaericea* Gand.**, **wielkoowockowy *C. x macrocarpa* Hegetschw.** i **pośredni *C. x media* Bechst.** Są to okazałe krzewy występujące na suchych zboczach, miedzach, skrajach lasów i w prześwietleniach lasów. Nie są rozróżniane w taksonomii ludowej. Roślina ta ma jadalne liście i owoce, ale w Polsce wykorzystywano tylko te drugie.

Już ksiądz Kluk pisał w XVIII wieku, że „prości ludzie” żywią się jego owocami. Surowe owoce głogu często zbierały dawniej dzieci. W wieku XX, wraz ze zwiększeniem dostępności cukru, z głogu zaczęto wyrabiać wino, dużo rzadziej inne przetwory, jak dżemy (Jędrusik 2004; Piekło 1971; Libera & Paluch 1993; Łęga 1961; Łuczaj 2008a; PAE6). W relacjach o zbieractwie głóg może być mylony z różą, gdyż oba rodzaje nazywano zamiennie *głogiem* w całej Polsce. Użytkowanie pokarmowe zarówno głógów jak i róż jest potwierdzone w archiwach Polskiego Atlasu Etnograficznego arkuszami zielnikowymi roślin z obu rodzajów (Łuczaj 2008a).

Poziomka *Fragaria* sp. Nazwy ludowe: *poziomka, podziemka, czerwona jagoda*

Niskie byliny. W naszym kraju występują dziko trzy gatunki poziomki **poziomka pospolita *Fragaria vesca* L.**, **poziomka twardawa *Fragaria viridis* Duchesne** i **poziomka wyniosła *Fragaria moschata* Duchesne.** Tylko pierwsza z nich jest wymieniana w źródłach etnograficznych (np. Jędrusik 2004; Dekowski 1968; Szromba-Rysowa 1966; Łęga 1960; Malicki 1971; Jostowa 1954b), natomiast wszystkie mają jadalne owoce (różniące się trochę smakiem) i na pewno były użytkowane przez lud. Poziomka zwyczajna jest po prostu najpospolitsza i dlatego była podawana przez badaczy. Poziomki występują chętnie na suchych zboczach, skrajach lasów i polanach leśnych, a poziomka zwyczajna także pojawia się często w prześwietlonych drzewostanach. Oprócz nazwy *poziomka/podziemka* w wielu regionach kraju jest znana jako *czerwona jagoda*, bądź po prostu *jagoda*.

Jabłoń *Malus* sp. Nazwy ludowe: *jabłoń, płonka*

Dzika jabłoń leśna *Malus sylvestris* Miller jest gatunkiem bardzo rzadkim w naszym kraju. Ma bardzo cierniste korony i małe cierpkie owoce z charakterystycznym rumieńcem. Dużo częściej spotyka się dziedziczące jabłonie domowe ***Malus domestica* Borkh.**, często nazywane *płonkami*. Mają owoce trochę większe od jabłoni leśnej.

Dawniej uważano, że jabłoń domowa powstała ze skrzyżowania kilku gatunków jabłoni, w tym jabłoni leśnej. Natomiast obecnie uważa się, że jabłoń domowa wywodzi się od jednego z gatunków azjatyckich, jabłoni Sieversa *M. sieversii* (Ledeb.) M.Roem. (Velasco *et al.* 2010), choć niewielki udział jabłoni leśnej nie jest wykluczony (Coart *et al.* 2006).

W XIX wieku, kiedy sadów i szczepionych drzew owocowych było mniej niż teraz, pół-dzikie jabłonie i grusze między polami i na skrajach lasów były cenionym źródłem pożywienia (por.; Chętnik 1936; Dydowiczowa 1964; Waclawski 1965; Piekło 1971; Dekowski 1973). Owoce były jedzone na surowo, często przez wygłodniałe dzieci i pasterzy. Przynoszono je też do chałup, gdzie suszono je na kompoty albo przechowywano w sianie na strychu do Bożego Narodzenia. Wrzucano je też do kiszzonej kapusty.

Czeremcha ptasia *Padus avium* Mill. (syn. *Prunus padus* L.) **Nazwy ludowe:** *korcipa, kocierpka, korczyzna, czeremcha*

Niewysokie, często wielopniowe drzewo. Pospolita w wilgotnych lasach oraz nad rzekami i potokami. Owocuje zwykle w połowie lipca. Owoce cierpkie, gorzkie, ale i słodkie. Nie jest to wybitnie smaczny owoc deserowy dla współczesnego podniebienia, jednak jeszcze w XX w. powszechnie jadły ją dzieci i młodzież w niektórych regionach Polski (Moszyński 1929; Paluch 1984; Łuczaj 2008a; Łuczaj & Kujawska *in press*), np. w okolicach Cieszyna (Piekło 1971), na Lubelszczyźnie, na Mazowszu, w Wielkopolsce i na Podlasiu (PAE2, PAE6), a także w woj. podkarpackim (AKL). Niezwykle rzadko jednak robiono z niej przetwory, np. na Opolszczyźnie robiono z niej wino (Szromba-Rysowa 1966). Na Podlasiu owoców czeremchy dodawano czasem przy wypieku chleba (Pirożnikow 2010). Owoce czeremchy były najpowszechniej jądane w obecnym województwie podkarpackim i dalej na wschód – w obecnej zachodniej Ukrainie. Potwierdzają to wyniki ankiety Kuratorium Oświaty we Lwowie z roku 1934 (Łuczaj 2008d) i wyniki ankiety Rostafińskiego. Tego ostatniego bardzo interesowała i wymienił ją w jednym z pytań. Nie uzyskał o niej jednak zbyt wielu informacji. Oprócz informacji o jej nazwach, kilku wzmianek zaprzeczających jej jedzeniu, spożywanie owoców tego gatunku wspomniano tylko w kilku listach, z Podkarpacia i zachodniej Ukrainy. Jędrzejewiczowa pisała o Hyżnem: „Czeremchy zowią tu kocirpkami, i jadają dojrzały owoc”, Franciszek Kowalski o okolicach Dębowca i Jasła: „Kocierpka (= *Prunus Padus*) (...) Owoce kocierpki jadają”. Także we wsi Ciężów (okolice Stanisławowa): „czeremcha owoc (...) zrywają i młodzi i parobcy gałęzie i jedzą to z wielkim apetytem ku wielkiemu naszemu zdziwieniu” (inf. Hohn), podobnie o wsi Wodniki (okolice Halicza) anonimowy autor pisał: „dzieci chłopskie objadają”, a Piotr Prysak pisał ogólnie o Galicji Wschodniej: „Czeresznie i czeremchy – *Prunus padus* jadają owoce”. Natomiast Marina Tomaszewska z Winnik (okolice Samboru) wspomina o czeremsze, „której jagód nie jadają” (ROSTAF).

Warto tu zaznaczyć, że im bardziej na wschód, tym bardziej jest czeremcha cenionym drzewem owocowym. W Rosji jej owocami nadziewa się pierogi. Suszono ją też tam dawniej i mielono całą w rodzaj mączki razem z nasionami.

Czeremcha późna *Padus serotina* (Ehrh.) Borkh. syn. *Prunus serotina* Ehrh.

Drzewo pochodzące z Ameryki Pn., u nas szeroko rozprzestrzeniona zdziczała i sadzona w lasach na całym Niżu. W niektórych okolicach (np. Żabiczki i Konstantynów, Łd; Wrocław; Kozy, Sl) jej owoce są jądane na surowo lub w przetworach, a w innych miejscach dzieci jedzą zakrzepły sok tego gatunku podobnie jak sok śliw i wiśni (Łuczaj & Kujawska *in press*). To coraz pospolitsze drzewo jest u nas jednak wciąż mało znane jako wartościowe drzewo owocowe.

Pięciornik gęsi *Potentilla anserina* L.

Pięciornik gęsi jest niewielką byliną występującą na terenach trawiastych, zwykle na glebach przepuszczalnych, często na przychaciach i przydrożach. Paluch podaje, że na Podlasiu jadano czasem młode surowe pędy tego gatunku jako rodzaj sałaty (Paluch 1984).

Śliwa tarnina *Prunus spinosa* L. **Nazwy ludowe:** *tarnina, tarka, ciarka*

Ciernisty krzew, tworzący dzięki rozległym odrostom korzeniowym obszerne zarośla na skrajach pól i lasów. Występuje pospolicie w prawie całej Polsce, jedynie na Podlasiu i Suwalszczyźnie niezwykle rzadko. Uprawna śliwa domowa powstała przez skrzyżowanie tarniny ze śliwą ałczyą. Owoce niebieskawe, wyglądają jak małe okrągłe śliwy. W smaku podobne do śliwek, słodkawe, ale bardzo cierpkie zarazem. Nadają się do jedzenia po pierwszych silnych przymrozkach (październik-listopad).

Owoce tarniny były powszechnie zbierane na pożywienie, głównie jednak jako przekąska dzieci i pasterzy, ewentualnie pożywienie głodowe. Po upowszechnieniu się cukru zaczęto z nich robić przetwory, takie jak wina, soki i kompoty (Bohdanowicz 1996; PAE VII:366; Dekowski 1973; Szromba-Rysowa 1966; Łęga 1961). Wyrób dżemów zanotowano głównie w okolicach Kraśnika (PAE VII:366).

Grusza *Pyrus* sp. Nazwy ludowe: *grusza, ulegalka, dzika grusza*

W stanie dzikim w naszym kraju występuje **grusza dzika (g. polna) *Pyrus pyrastrer* (L.) Burgsd.** jak też zdziczałe okazy gruszy domowej *Pyrus communis* L. em. Gaertner oraz ich mieszańce. Grusza dzika ma liście i owoce okrągłe, a gałęzie bardziej kolczaste niż grusza domowa, która z kolei ma podłużne liście i wydłużone „gruszkowate” owoce. Dzikie i zdziczałe grusze występują często na skrajach pól i lasów.

Owoców dziko rosnących grusz w czasach, gdy drzew owocowych było we wsiach mniej niż teraz, stanowiły ważny element diety w wielu regionach kraju (Kolberg 1888b; Sarna 1898; Waclawski 1965; Chętnik 1936; Dekowski 1968 1973; Łuczaj 2008a; PAE2, PAE6). Suszono je bądź jedzono surowe. Na Podlasiu napotkałem także zwyczaj przechowywania gruszek w occie. W przeciwieństwie do cierpkich i kwaśnych owoców dzikiej jabłoni, owoce dzikich grusz są, pomimo że gorzakwe, bardzo słodkie i stanowiły dla wiejskich dzieci i pastuszków atrakcyjne źródło kalorii.

Owoców gruszy, ze względu na ich słodycz, używano często jako domieszkę do konfitur z innych kwaśnych owoców, szczególnie borówki brusznicy (Szot-Radziszewska 2005; PAE6).

Róża *Rosa* sp. Nazwy ludowe: *dzika róża, babicha, babidupa, szypszyna, świerbohuzy* i in. – pełna lista nazw w pracy Łuczaj *et al.* (2008)

W naszym kraju występuje kilkanaście rodzimych oraz zdziczałych gatunków krzewów z rodzaju róża. Informacje etnograficzne na temat użytkowania dzikich róż w Polsce odnoszą się do najpospolitszego z nich – **róży psiej *Rosa canina* L.** Gatunek ten występuje u nas powszechnie na skrajach pól i lasów. „Owoce” dzikiej róży są tak naprawdę rozrośniętym mięsistym dnem kwiatowym, które otacza właściwe owoce suche. Wnętrze rzekomego owocu róży wypełnione jest drażniącymi włoskami. Aby jeść je na surowo, trzeba najpierw dokładnie oczyścić wnętrze owocu z jego drażniącej zawartości. Podobnie postępowano przy przyrządzaniu przetworów. Jest to zajęcie bardzo żmudne, które przypuszczalnie zniechęcało do większego użytkowania owoców dzikich róż. Tymczasem w Szwecji, gdzie zupa z owoców dzikiej róży *nypsonsoppa* jest prawie potrawą narodową, owoców nie oczyszczano w ten sposób, tylko długo gotowano je na papkę, a potem przecierano przez sito – większość włosków zostaje na sicie, a przez sito przechodzi rzadka „zupka” o smaku przecieru pomidorowego (informacje od mieszkańców Szwecji, m.in. dr Ingvar Svanberg). W naszej tradycji nie napotkałem jednak takiej metody przetwarzania dzikich róż.

U nas owoce dzikiej róży jadły zwykle dzieci, na surowo. Dorośli, odkąd upowszechnił się cukier, robili z nich wino, rzadziej konfitury. Suszono je też na leczniczą herbatę (Moszyński 1929; Doliński 1982; Paluch 1984; Libera & Paluch 1993; Jędrusik 2004; Łuczaj 2008a). Na Podhalu z owoców dzikiej róży robiono jedzenie dla niemowląt. Mielono je w młynku i gotowano z mlekiem (Jostowa 1954a).

Na pewno wraz z różą psią użytkowane są inne, pokrewne gatunki dzikich róż z sekcji ***Caninae***. Należy tu na przykład bardzo podobna i dosyć pospolita **róża sina *Rosa dumalis* Bechst. em. Boulenger** o bardziej owalnych owocach. Często też zbiera się na pokarm owoce uprawianej u nas, dziczej na poboczach i nasypach **róży pomarszczonej *Rosa rugosa* Thunb.** (Łuczaj & Kujawska *in press*).

Malina właściwa *Rubus idaeus* L. Nazwy ludowe: malina

Malina jest krzewem o dwuletnich pędach występującym na leśnych polanach i na skrajach lasu. Malina to jedna z najpowszechniej używanych dzikich roślin na całej Słowiańszczyźnie, także i u nas. Jej „owoce” (z botanicznego punktu owoce złożone) używane są na tyle powszechnie, że jej nazwy u wszystkich Słowian są takie same. Jedzone na surowo lub przetwarzane na soki, syropy, wina i desery (Moszyński 1929; Bohdanowicz 1996; Paluch 1984; Łuczaj 2008a, itd.). Przetwórstwo to nasiliło się bardzo po upowszechnieniu cukru na wsi w XX w. (Kujawska & Łuczaj 2010).

Jeżyna *Rubus* L. subgenus *Rubus* . Nazwy ludowe: jeżyny, ostreżyny, czernice, dziady, drapaki itp.

Krzewy o pędach dwuletnich. Owoce (właściwie owoce złożone) rozwijają się na pędzie dwuletнім, który potem zamiera. Często są to gatunki trudne do odróżnienia, nawet dla botaników. Z drugiej strony istnieje kilka pospolitych gatunków charakterystycznych, które rozpoznać można łatwo (np. jeżyna popielica *Rubus caesius* L. o pędach szarych (w całym kraju) czy jeżyna wzniesiona *R. nessensis* W. Hall (syn. *R. suberectus* G. Anderson ex Sm.) (też w całym kraju) o czarnych kolcach i czerwonych owocach. Do najpospolitszych gatunków należą jeżyna faldowana *R. plicatus* Weihe et Nees (w całym kraju oprócz pn-wsch.) i niska, leśna, płożąca się jeżyna gruczołowata *R. hirtus* Waldst. & Kit. (głównie w Karpatach).

W pracach etnograficznych jeżyny są często źle oznaczone – jako użytkowany gatunek podaje się jakiś jeden przypadkowo wybrany, np. *Rubus caesius* lub *Rubus plicatus* (Łuczaj 2008g, 2010b). W archiwum PAE2 znajdują się okazy zielnikowe *R. caesius*, *R. hirtus* i *R. plicatus*. W ankiecie przeprowadzonej wśród botaników uczeni wymienili *R. caesius*, *R. plicatus* i *R. nessensis* jako rośliny, które sami jedli (Łuczaj & Kujawska *in press*). Na pewno jednak użytkuje się wszystkie napotkane gatunki – nie ma w naszym kraju niejadalnych gatunków jeżyn.

Owoce wielopestkowe jeżyn były i są zbierane na pokarm w całym kraju (Moszyński 1929; Łuczaj 2008a; Oklejewicz & Łuczaj 2008), w największych jednak ilościach tam, gdzie są najliczniejsze – na południu i zachodzie Polski.

Owoce jeżyn są jądane przede wszystkim na surowo (Bohdanowicz 1996; PAE VII:362, Paluch 1984; Łuczaj 2008a). Okazjonalnie jednak przyrządza się z nich soki, wina i konfitury (PAE VII:362; PAE2, PAE6). W Puszczy Kozienickiej przyrządzano z jeżyn supę, zagęszczaną mąką (Dekowski 1973).

Malina kamionka *Rubus saxatilis* L. Nazwy ludowe: kamionka, kamiuszka itp.

Płożąca bylina, pospolita na Nizu w widnych lasach mieszanych, w górach bardzo rzadka. Owoce podobne do maliny zwyczajnej, ale drobniejsze. Okazjonalnie jądana w całej Polsce głównie na surowo (Moszyński 1929; Łuczaj 2008a; Oklejewicz & Łuczaj 2008; Pirożnikow 2010; PAE2), bardzo rzadko używana do produkcji soków – zbiór jest mało wydajny (Dekowski 1968, 1973).

Jarzęb pospolity *Sorbus aucuparia* L. Nazwy ludowe: jarzębina, jarząb

Jarzębina jest niewielkim drzewem występującym jako podszyt w lasach całego kraju. Często jest też sadzona w miastach i ogrodach. Owoce jarzębiny w naszym kraju jedzono w zasadzie tylko po przetworzeniu, głównie na wina, nalewki i powidła, rzadziej soki (Bohdanowicz 1996; PAE VII:367; Łuczaj 2008a). Na Kurpiach owoce jarzębiny suszono na zapas (Chętnik 1936). Przetwory z jarzębiny najczęściej przyrządzono w Wielkopolsce (PAE6; ROSTAF).

Jarzębiak to: „nalew na owoce jarzębiny gorzkiej (lekko przemrożone), uzupełniony nalewami na śliwki suszone, rodzyunki i figi oraz aromatyzowany dodatkiem naturalnego destylatu z wina gronowego” (Cieślak 1978). Przepisy na nalewki i likiery jarzębinowe znane są u nas już od XIX wieku. Jarzębiak był jedną z najbardziej popularnych w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX w. wódek owocowych. Jedną z odmian jarzębiaku jest jarzębiak izdebnicki, mający tradycje sięgające XVI w., produkowany w Izdebniku (gmina Lanckorona). Tę wytrawną wódkę z dodatkiem jarzębiny, ziół i młodych pędów sosny w XIX w. produkowała istniejąca przy izdebnickim dworze gorzelnia – Fabryka Wódek Zdrowotnych i Likierów arcyksięcia Rainera Habsburga. Dzięki staraniom Urzędu Gminy w Lanckoronie jarzębiak izdebnicki i koniferynka znalazły się na małopolskiej Liście Produktów Lokalnych.

Jarząb szwedzki *Sorbus intermedia* (Ehrh.) Pers

Gatunek w Polsce rzadki, drzewo to występuje w stanie dzikim tylko na wybrzeżu Bałtyku. Gajek (mscr. ok. 1978), podaje, że na Kaszubach jadano owoce jarzębu szwedzkiego na surowo lub w przetworach (które upowszechniły się dopiero na przełomie XIX i XX w.), jak inne owoce.

Cisowate *Taxaceae*

Cis pospolity *Taxus baccata* L. Nazwy ludowe: *cis*, *cisina*

Rzadkie drzewo leśne. Cała roślina oprócz osnówek jest trująca. Zjadanie przez dzieci osnówek cisa wspomniało kilku respondentów ankiety PTB o przekąskach dziecięcych (Starograd Gdański, Wielkopolska i Krosno – Łuczaj & Kujawska *in press*). Osnówki cisa jadano na Huculszczyźnie (FISCH).

Lipowate *Tiliaceae*

Lipa *Tilia* sp. Nazwy ludowe: *lipa*

W naszym kraju występują w stanie dzikim dwa gatunki drzew z rodzaju lipa. Najpospolitsza jest **lipa drobnolistna *Tilia cordata* Mill.**, o liściach dosyć drobnych i połyskujących, od spodu jedynie z niewielkimi kępkami włosków w kątach nerwów, spotykana w lasach, parkach i nasadzeniach ulicznych całej Polski. Drugi gatunek to **lipa szerokolistna *Tilia platyphyllos* Scop.**, która ma liście większe od lipy drobnolistnej i silnie kutnerowato owłosione od spodu. W stanie dzikim występuje w lasach na południu Polski, ale jest często sadzona w całym kraju.

Lipa była przede wszystkim ceniona ze względu na swoje kwiaty. Lipa drobnolistna kwitnie zwykle na przełomie czerwca i lipca, a szerokolistna kilkanaście dni wcześniej od drobnolistnej, już w czerwcu. Kwiatostany lipowe były dawniej powszechnie zbierane na polskich wsiach, używane do przyrządzania naparu, który był jednym z podstawowych napojów zimowych (Dekowski 1968, 1973; Paluch 1984; Libera & Paluch 1993; Jędrusik 2004; Łuczaj 2004; 2008a; Szot-Radziszewska 2005). Kwiat lipowy ma właściwości lecznicze, działa rozgrzewająco i napotnie. Nie pito go jednak tylko jako lekarstwo na przeziębienie – w wielu domach Polski był codziennym napojem. Wyparła go herbata, która w XX wieku na dobre zagościła w polskich domach. Jak wyglądała rola ziołowych herbat w dawnej Polsce, dobrze ilustruje sytuacja w rumuńskiej Bukowinie opisana w bardzo interesującej pracy Kołodziejkiej-Degórskiej (2008). W paru wioskach tego regionu pn-wsch. Rumunii mieszkają osadnicy z Polski, którzy pojawili się tam z powodów ekonomicznych w XIX w. Jako że Rumunia nie jest krajem „herbacianym”, herbata nie wyparła tam naparów ziołowych i wciąż się je tam przyrządza. Zbiera się tam na zimę olbrzymie ilości suszu ziołowego, trzymanego zwykle na strychu. Herbaty przyrządza się w formie mieszanek, różniących się trochę w każdej rodzinie. Ziół nie zalewa się wrzątkiem, ale

gotuje. Naczynie z takim wywarem stoi przy piecu, mniej lub bardziej gorący, przez cały dzień. Ziola wymienia się dopiero jak wypełnią cały garnek, gdyż przy kolejnym parzeniu dorzuca się nowych, nie wyjmując starych.

Liście lipowe były dosyć częstym pożywieniem głodowym w naszym kraju. W Chełmskiem (Kolberg 1890a) i w Galicji, a szczególnie w Rzeszowskim suszono je i dodawano do mąki na chleb lub dodawano do polewek (Łuczaj 2008a, b, c). W niektórych okolicach, szczególnie na Podlasiu, młode liście lipowe są też jadane przez dzieci (Łuczaj & Kujawska *in press*). Informacje o użytkowaniu liści lipy pochodzą też z rozproszonych stanowisk na wschodzie kraju – od Suwalszczyzny po Lubelskie (Łuczaj & Köhler 2011; PAE6; Pirożnikow 2010). Okazjonalnie z lip spuszczano też sok, np. w Rzepniku k. Krosna (Łuczaj 2004) i w Szaflarach k. Nowego Targu (Łuczaj 2008a).

Kotewkowate *Trapaceae*

Kotewka orzech wodny *Trapa natans* L. Nazwy ludowe: *orzech wodny, kotwiczka, żydowskie orzechy*

Wodna roślina jednoroczna. W stanie dzikim bardzo rzadka, tylko na południu, głównie w dolinie Wisły, Sanu i Odry. Występuje na starorzeczach. Wiosną orzechy kielkują i wydają pęd, który wznosi się z dna zbiornika na powierzchnię wody. W czerwcu kotewka wytwarza pływające liście, a w lecie drobne białe kwiaty. Powstałe z nich kłujące orzechy można zbierać pod koniec sierpnia i we wrześniu. Potem cała roślina zamiera. Jej zasięg w ostatnich paru wiekach się bardzo skurczył, częściowo z powodu zmian warunków klimatycznych, częściowo z powodu regulacji rzek, niszczenia starorzeczy oraz wprowadzania ryb roślinożernych (np. amura) (Piórecki 2008).

Orzechy wodne zbierano dawniej w kilku miejscach Polski na pokarm. W Siołkowicach na Opolszczyźnie orzechy zbierano jeszcze w XX wieku. Przed spożyciem sparzano je wrzątkiem, co ułatwiało otwieranie orzecha (Szromba-Rysowa 1966). O jedzeniu kotewki w Chełmskiem w XX wieku wspomina Kolberg (Kolberg 1890b). Owoce kotewki jadały, głównie dzieci, także w miejscowościach Pysznicza k. Niska (Pk) i okolicach Kozienic (PAE2). W okolicach Sandomierza orzechy jedli Żydzi, którzy skupywali je od chłopów, dlatego roślinę tę nazywano *żydowskie orzechy* (Hryniewiecki 1952).

W Ordynacji Lubomirskich w Charzewicach (dawna Puszcza Sandomierska), jeszcze w XIX w. odrabiano pańszczyznę i płacono czynsze przez zbieranie owoców kotewki (Gaj-Piotrowski 1975). W połowie XX wieku w Zbydniowie koło Rozwadowa wypiekano chleb żytni z dodatkiem mąki pochodzącej z kotewki. Nasiona kotewki mielono w żarnach. (Piórecki 2008). Na odpustach sprzedawano pakowane w stożkowate torebki papierowe orzechy kotewki. Jak pisze Piórecki (2008):

„Do wysoko cenionej elegancji młodych chłopców, należało, aby przed częstowaniem dziewcząt orzechami, przecinać zdrewniałe okrywy orzecha ostrym »własnym kozikiem« i podawanie wprost do ust wybranym dziewczętom. Odbywało się to przez odcięcie na całej wysokości dolnych ramion orzecha tj. od szyjki aż do nasady. Po przycięciu zaś a właściwie po ściśnięciu, jakby w kleszczach górnych ramion orzecha w palcach, nasiona orzecha były wyrzucane jakby z procy wprost do ust. W wyższej cenie sprzedawano nasiona orzecha już obrane »podobnie jak karmelki odpustowe«”.

Owoce świeże, łatwiejsze do obrania – zbierano od końca lipca do połowy września, a wiosną jedzono owoce po przezimowaniu w chłodnej spiżarni, tj. w wodzie w naturalnych zbiornikach lub specjalnych zimochowach. Owoce spożywano po półgodzinnym gotowaniu w osolonej wodzie (Piórecki 2008).

Znaczne zainteresowanie konsumpcją orzecha wykazywała ludność pochodzenia żydowskiego. Kupcy żydowscy płacili przed 1939 rokiem jeden złoty i osiemdziesiąt groszy za ćwierć (25 kg) uzbieranych owoców kotewki. W tym okresie dniówka jednego pracownika przy zbiorze ziemiołódów na folwarku wynosiła osiemdziesiąt groszy. Dwóch silnych mężczyzn w ciągu dnia, w dobrych warunkach pogodowych na starorzeczach w Zbydniowie lub w Chwałowicach, mogło zebrać od 150 do 200 kg owoców (Piórecki 2008).

Wiązowate *Ulmaceae*

Wiąz *Ulmus* sp. Nazwy ludowe: *wiąz, brzost* itp.

Jeden z respondentów Rostafińskiego, Witold Horodyński, pisał z ziemi łukowskiej, ze wsi Niedźwiadka, że „na przednówku w latach głodnych używane [są] liście wiązu” (Łuczaj & Köhler 2011). Owoce i liście wiązu zbierano także na pokarm w miejscowości Drelów koło Międzyrzecza Podlaskiego (Łuczaj 2008a), a kwiaty w Karczmiskach koło Puław (PAE2).

Pokrzywowate *Urticaceae*

Pokrzywa *Urtica* sp. Nazwy ludowe: *pokrzywa, koprzywa, żegawka* itp.

W naszym kraju występują dwa gatunki pokrzywy: **pokrzywa zwyczajna *Urtica dioica* L.** i **pokrzywa żegawka *U. urens* L.** Pierwsza jest gatunkiem wieloletnim, większym i pospolitszym, spotykanym pospolicie w lasach, zaroślach i na przychaciach. Żegawka zaś też jest rośliną częstą, ale znaleźć ją można jedynie na przychaciach, jest rośliną jednoroczną. Oba gatunki pokrzywy były używane w podobny sposób i często nie były rozróżniane, czasem zresztą używano ich razem (np. Dekowski 1968, 1973).

Pokrzywa jest jedną z najwcześniej rozwijających się wiosną bylin. Zwykle już w kwietniu jej młode pędy nadają się do zbierania. Są jednak lata, szczególnie na zachodzie kraju, gdzie w żyznych i osłoniętych miejscach można już w lutym znaleźć młode pędy pokrzyw. Owe pędy były w całym kraju powszechnie używane na pożywienie (Bohdanowicz 1996; Kolberg 1890b; Chętnik 1936; Jostowa 1954a; Łęga 1961; Szromba-Rysowa 1966; Malicki 1971; Dekowski 1968, 1973; Doliński 1982; Janicka-Krzywda 2004). Na przełomie XIX i XX w. traktowano je zwykle już jako pożywienie głodowe, ale nie wszędzie. Użytkowanie pokrzyw odżyło też potem trochę podczas niedostatków II wojny światowej.

Tak jak większość innych dzikich zielonych warzyw, pokrzywę jedzono po ugotowaniu lub usmażeniu w połączeniu z ziemniakami, kaszą lub jajkami. Szczególnie wiosenna jajecznicą z pokrzywami dosyć często przewija się w przekazach. W okolicach Łowicza siekanymi pokrzywami z jajkiem i pieprzem nadziewano dawniej raki (Dekowski 1968).

Podziękowania

Serdecznie dziękuję dr hab. prof. UR Krzysztofowi Oklejewiczowi (Rzeszów) i mgr Monice Kujawskiej (Wrocław) za cenne uwagi do tekstu tej pracy. Dziękuję także wszystkim osobom, którzy pomogły mi w poszukiwaniach w archiwach, w szczególności zespołowi Polskiego Atlasu Etnograficznego na czele z dr hab. prof. UŚ Zygmuntem Kłodnickim i dr Anną Drożdż, oraz dr hab. Piotrowi Köhlerowi z Instytutu Botaniki Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Literatura

Bohdanowicz J (ed) Polski Atlas Etnograficzny. Zeszyt VII. – Rękopis przechowywany w archiwum Polskiego Atlasu Etnograficznego, Uniwersytet Śląski w Cieszynie.

Bohdanowicz J 1996. Pożywienie. Zbieractwo – pożywienie głodowe. In: Bohdanowicz J (ed), Komentarze do Polskiego Atlasu Etnograficznego t. III. Pożywienie i sprzęty z nim związane. – Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław, pp. 10-21.

Bonet MA, Vallès J 2002. Use of non-crop food vascular plants in Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula). – *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 53: 225-248.

Butură V 1979. Enciclopedie de etnobotanică românească. – Editura Științifică și Enciclopedică, Bukareszt.

Chętnik A 1936. Pożywienie Kurpiów. Jadło i napoje zwykłe, obrzędowe i głodowe. – *Prace Komisji Etnograficznej* 16: 1-134.

Cieślak J 1978. Od abboccato do żubrówki. – Warszawa.

Coart E, Van Glabeke S, De Loose M, Larsen AS, Roldán-Ruiz I 2006. Chloroplast diversity in the genus *Malus*: new insights into the relationship between the European wild apple (*Malus sylvestris* (L.) Mill.) and the domesticated apple (*Malus domestica* Borkh.). *Mol. Ecol.* 15(8): 2171-82.

Cordain L, Brand Miller J, Eaton SB, Mann N, Holt SHA, Speth JD 2000. Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. – *American Journal of Clinical Nutrition* 71(3): 682-692.

Couplan F 1989. Le régal végétal. Plantes sauvages comestibles. Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe. Volume 1. – Flers, Equilibres.

Cybulski N 1894. Próba badań nad żywieniem się ludu wiejskiego w Galicyi. – Towarzystwo Opieki Zdrowia, Kraków.

Czerniecki S 1682. Compendium ferculorum, albo zebranie potraw, przez Urodzonego, Stanisława Czernieckiego I. K. M. Sekretarza. A Iaśnie Wielmożnego Iego Mości Pana Alexandra Michala Hrabie na Wiśniczu i Iarosławiu Lubomirskiego, Woiewody Krakowskiego, Sandomirskiego, Zatorskiego, Niepołomskiego, Lubaczewskiego, Ryckiego &c. &c. Starosty: Kuchmistrza. Ad usum Publicum. Napisane. – Mikołaj i Jerzy Szedlowie, Kraków.

Dekowski JP 1968. Z badań nad pożywieniem ludu łowickiego. – *Prace i Materiały Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Seria Etnograficzna* 12:1-245.

Dekowski JP 1973. Rośliny dziko rosnące w tradycyjnym pożywieniu chłopów kozienickich. In: Kowalska-Lewicka A (ed), *Pożywienie ludności wiejskiej*. – Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Kraków, pp. 247-256.

Della A, Paraskeva-Hadjichambi D, Hadjichambis AC 2006. An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 2:34.

Doliński W 1982. Zbieractwo, łowiectwo, rybołówstwo na Polskim Spiszu w XX w. na przykładzie wsi Łapsze Niżne. Praca magisterska. – Uniwersytet Jagielloński, Wydział Etnologii Słowian, Archiwum Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej, Kraków.

Dufour DL, Wilson W 1994. Characteristics of "Wild" Plant Foods Used by Indigenous Populations in Amazonia. In: Etkin N. (ed), *Eating on the Wild Side*. – University of Arizona Press, Tucson.

Dydowiczowa J 1964. Zbieractwo. In: Burszta W (ed), *Kultura ludowa Wielkopolski*. Volume 2. – Wydawnictwo Poznańskie, Poznań, pp. 299-328.

Eljasz-Radzikowski S 1897. Polscy górale tatrzańscy. – *Lud* 3: 225-272.

Everett D 2008. *Don't sleep, there are snakes: life and language in the Amazonian jungle*. – Profile Books, London.

Gajek J (ed) 1974. *Polski Atlas Etnograficzny*. Vol. 5. – Polska Akademia Nauk, Instytut Historii Kultury Materialnej, Warszawa.

Gajek J (ed) 1981. *Polski Atlas Etnograficzny*. Vol. 6. – Polska Akademia Nauk, Instytut Historii Kultury Materialnej, Warszawa.

Gajek J. [ok. 1978] Zbieractwo. Podrozdział do przygotowywanej nowej wersji monografii etnograficznej Kaszub. – Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie, kilka wersji o sygn R2497-2501, rękopis.

Gaj-Piotrowski W 1975. *Kultura materialna ludu z okolic Rozwadowa*. Część I. – Muzeum Okręgowe w Rzeszowie, Rzeszów.

Gerarde J 1597. *The Herball or Generall Historie of Plantes*. – John Norton, London.

Ghirardini MP, Carli M, Del Vecchio N, Rovati A, Cova O, Valigi F, Agnetti G, Macconi M, Adamo D, Traina M, Laudini F, Marcheselli I, Caruso N, Gedda T, Donati F, Marzadro A, Russi P, Spaggiari C, Bianco M, Binda R, Barattieri E, Tognacci A, Girardo M, Vaschetti L, Caprino P, Sesti E, Andreozzi G, Coletto E, Belzer G, Pieroni A 2007. The importance of a taste: A comparative study on wild food plants consumption in twenty-one local communities in Italy. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 3: 22.

Guarrera PM 2003. Food medicine and minor nourishment in the folk traditions of Central Italy (Marche, Abruzzo and Latium). – *Fitoterapia* 74: 515-544.

Guarrera PM, Salerno G, Caneva G 2006. Food, flavouring and feed plant traditions in the Tyrrhenian sector of Basilicata, Italy. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 2: 37.

Gunda B 1949. Plant Gathering in the Economic Life of Eurasia. – *Southwestern Journal of Anthropology* 5(4): 369-378.

Hedrick UP (ed) 1919. *Sturtevant's Edible Plants of the World*. – Dover Publications, New York.

Henslowa M 1962. *Rośliny dziko rosnące w kulturze ludu polskiego*. – Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław.

Holuby JL 1872. *Domáce lieky ľudu slovenského*. – *Letopis Matice slovenskej* 9-10: 41-55

Hosking R 1996. *A dictionary of Japanese food: ingredients and culture*. – Boston-Rutland, Vermont-Tokyo.

Hryniewiecki B 1952. *Owoce i nasiona*. – Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.

Hu SY 2005. *Food plants of China*. The Chinese University Press, Hongkong.

Janicka-Krzywda U 1993. *Postać Matki Bożej w folklorze słownym polskiego Podkarpacia*. – *Nasza Przeszłość. Studia z Dziejów Kościoła i Kultury Katolickiej w Polsce* 79: 44.

Janicka-Krzywda U 2004. *Podstawowe produkty używane do przygotowania pożywienia*. In: Kociołek J (ed), *Kalendarz 2004 – z informacjami co się dawniej jadło i piło i z czego się pod Babią Górą strawę robiło oraz z przepisami kulinarnymi dawnymi i nowszymi*. – Stowarzyszenie Gmin Babiogórskich, Zawoja, pp. 10-14.

Janicka-Krzywda U 2008. *Rośliny dziko rosnące zbierane w okolicach Babiej Góry*. In: Ł. Łuczaj (ed), *Dzikię rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszcach, Bolestraszyce, pp. 151-159.

Jankowska B 1981. *Ściąganie na wiosnę pitnych soków drzew*. In: Gajek J (ed), *Polski Atlas Etnograficzny. Vol. 6*. – Polska Akademia Nauk, Instytut Historii Kultury Materialnej, Warszawa, mapa nr 311.

Jędrusik M 2004. *Grzyby i rośliny dzikorosnące w pożywieniu ludności wsi (na przykładzie badań osiemdziesięciu dwóch miejscowości z obszaru Polski)*. – Praca Magisterska. Uniwersytet Śląski, Etnologia, Cieszyn.

Johns T 1990. *With bitter herbs they shall eat it: chemical ecology and the origins of human diet and medicine*. – University of Arizona Press, Tucson.

Jostowa W 1954a. *Pożywienie pasterzy, zbójników i myśliwych tatrzańskich*. – *Wiedza i Życie* 21: 96-98.

Jostowa W 1954b. *Tradycyjne pożywienie ludności Podhala*. – *Lud* 1954, 41: 703-727.

Jundziłł J 1799. *Botanika Stosowana*. – Wilno.

Kallio H, Teerinen T, Ahtonen S, Suihko M, Linko RR 1989. *Composition and properties of birch syrup (Betula pubescens)* – *J. Agric. Food Chem.* 37 (1): 51–54.

Karbowiak A 1900. *Obiady profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego w XVI i XVII wieku*. – Towarzystwo Miłośników Historii i Zabytków Krakowa, Kraków.

Kluk K 1781. Roślin potrzebnych, pożytecznych, wygodnych, osobliwie krajowych albo które w kraju użyteczne być mogą; utrzymanie, rozmnożenie i zażycie. Tom II z figurami o drzewach i ziołach dzikich, lasach etc. – Drukarnia Jego Królewskiej Mości i Rzeczypospolitej w XX. Schyl. Pijar, Warszawa.

Kluk K 1786-1788. Dykcyonarz Roślinny. Tomy 1-3 [reprint 1805-1811]. – Drukarnia Xięży Piarów, Warszawa.

Kłodnicki Z, Drożdż A 2008. Dzikie rośliny jadalne – materiały, mapy i opracowania tekstowe Pracowni Polskiego Atlasu Etnograficznego. In: Łuczaj Ł (ed), Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 109-124.

Köhler P 1986. Józefa Rostafińskiego „Odezwa do nie botaników o zbieranie ludowych nazw roślin”. – *Wszechświat* 87(1): 13-16.

Köhler P 1993. Ankieta Józefa Rostafińskiego z 1883 roku dotycząca ludowego nazewnictwa roślin w Polsce. – *Analecta – Studia i Materiały z Dziejów Nauki* 2(2): 89-119.

Köhler PS, Piekiełko–Zemanek A 1986. Józefa Rostafińskiego Odezwa do nie botaników o zbieranie ludowych nazw roślin i udział w niej Marii Twardowskiej. – *Kwartalnik Historii Nauki i Techniki* 1986 (2): 471–480.

Kolberg O 1888a. Mazowsze. Obraz etnograficzny. Część IV. Mazowsze Stare. Mazury, Kurpie. – Akademia Umiejętności, Kraków.

Kolberg O 1888b. Mazowsze. Obraz etnograficzny. Część V. Mazury, Podlasie. – Akademia Umiejętności, Kraków; 1888.

Kolberg O 1890a. Chełmskie. Obraz etnograficzny. Część I. – Akademia Umiejętności, Kraków.

Kolberg O 1890b. Chełmskie. Obraz etnograficzny. Część II. – Akademia Umiejętności, Kraków.

Kolberg O 1968. Góry i Podgórze. Część. 1. – *Polskie Towarzystwo Ludoznawcze*, Wrocław – Poznań [Jasiewicz Z, Pawlak D (ed ser.), Oskar Kolberg. Dzieła wszystkie 44].

Kołodziejska-Degórska I 2008. Z czego „uwaric harbatę”? Dzikie rośliny jadalne w polskich wsiach na południowej Bukowinie (Rumunia). In: Łuczaj Ł (ed), Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszycach, Bolestraszyce, s. 219-226.

Kopacz M 1976. Prymitywne sposoby zdobywania żywności w Jurgowie na polskim Spiszu pod koniec XIX i w XX wieku. – *Rocznik Muzeum Etnograficznego w Krakowie* 6:197-212.

Kujawska M, Łuczaj Ł 2010. Studies of Wild Food Plants in Communist and Post-Communist Poland. Changes in use and in research methodology. In: Pochettino ML, Ladio A & Arenas P (eds), *Tradiciones y Transformaciones en Etnobotánica/ Traditions and Transformations in Ethnobotany*. – San Salvador de Jujuy, Edición Cyted (Programa Iberoamericano Ciencia y Técnica para el Desarrollo), Buenos Aires, pp. 539-545.

- Kunkel G 1984. *Plants for Human Consumption*. – Koelz Scientific Books, Koenigstein.
- Kurjaková E 2004. Czym żywili się mieszkańcy wsi na południe od Babiej Góry. In: Kociołek J (ed), *Kalendarz 2004 – z informacjami co się dawniej jadło i piło i z czego się pod Babią Górą strawę robiło oraz z przepisami kulinarnymi dawnymi i nowszymi*. – Stowarzyszenie Gmin Babiogórskich, Zawoja, pp. 14-26.
- Kuzemko A 2008. Wild food plants in the meadow communities of Ukraine, In: Łuczaj Ł (ed) *Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 243-251.
- Lentini F, Venza F 2007. Wild food plants of popular use in Sicily. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 3:15.
- Leonti M, Nebel S, Rivera D, Heinrich M 2006. Wild gathered food plants in the European Mediterranean: a comparison analysis. – *Economic Botany* 60: 130-142.
- Libera Z, Paluch A 1993. *Lasowiacki zielnik. Varia Kolbuszowskie 2*. – Biblioteka Publiczna Miasta i Kminy w Kolbuszowej, Kolbuszowa.
- Ładowski R 1783. *Historia naturalna Królestwa Polskiego*. – Drukarnia Ignacego Gröbla, Kraków.
- Łęga W 1960. *Okolice Świecia. Materiały etnograficzne*. – Gdańskie Towarzystwo Naukowe, Gdańsk.
- Łęga W 1961. *Ziemia Chełmińska*. – *Prace i Materiały Etnograficzne* 17:1-494.
- Łuczaj Ł 2002. *Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy. Wydanie I – Chemigrafia, Krosno*.
- Łuczaj Ł 2004. *Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy. Wydanie II, rozszerzone – Chemigrafia, Krosno*.
- Łuczaj Ł 2008a. Archival data on wild food plants eaten in Poland in 1948. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 4: 4
- Łuczaj Ł 2008b. Dziko rosące rośliny jadalne w ankiecie Józefa Rostafińskiego z roku 1883. – *Wiadomości Botaniczne* 52: 39-50.
- Łuczaj Ł 2008c. Dzikie rośliny jadalne używane w okresach niedoboru żywności we wschodniej części Karpat (powiaty Krosno, Sanok, Lesko, Nadwórna, Kosów i Kołomyja) według ankiety szkolnej z 1934 roku. In: Ł. Łuczaj (ed), *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszycach, Bolestraszyce, pp. 161-181.
- Łuczaj Ł 2008d. Zapomniane dzikie rośliny jadalne polskich Karpat: czyściec błotny (*Stachys palustris*), paprotka zwyczajna (*Polypodium vulgare*), bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) i ostrożeń łąkowy (*Cirsium rivulare*). In: Ł. Łuczaj (ed), *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszycach, Bolestraszyce, pp.183-199.

Łuczaj Ł 2008e. Polska, Włochy, Japonia i Ameryka, czyli kilka kulturowych porównań dotyczących użytkowania kulinarnego dzikich roślin, In: Ł. Łuczaj (ed), Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszcach, s. 5-12.

Łuczaj Ł (ed) 2008f. Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszcach.

Łuczaj Ł 2008g. Problemy taksonomiczne w polskich badaniach etnobotanicznych. – *Lud* 92: 43-64.

Łuczaj Ł 2010a. Changes in the utilization of wild green vegetables in Poland since the 19th century: a comparison of four ethnobotanical surveys. – *Journal of Ethnopharmacology*, 128: 395-404.

Łuczaj Ł 2010b. Plant identification credibility in ethnobotany: a closer look at Polish ethnographic studies. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6: 36.

Łuczaj Ł 2010c. Zielsko – symbol głodu i wyrafinowania: aherbia i herbofilia w kuchniach różnych narodów. In: Stoličná R, Droždň A (eds), *Historie kucheňne. Rola i znaczenie pożywienia w kulturze*. – Uniwersytet Śląski w Katowicach, Cieszyn – Katowice – Brno, pp. 178-187.

Łuczaj Ł 2011. Traditional wild spice plants of Poland and Slovakia. – *Acta Fytotechnica et Zootechnica* 14(special issue): 40-41.

Łuczaj Ł, Köhler P. Liście i inne zielone części dziko rosnących roślin w pożywieniu mieszkańców Polski i Kresów na podstawie ankiet Józefa Rostafińskiego (XIX w.) i Józefa Gajka (XX w.). – *Przegląd Historyczny*, rocznik 2011, zeszyt 4, *in press*.

Łuczaj Ł, Kujawska M. Botanists and their childhood memories: an under-utilized expert source in ethnobotanical research. – *Botanical Journal of the Linnean Society*, *in press*.

Łuczaj Ł, Oklejewicz K, Pirożnikow E, Nowak KA 2008. Ludowe nazwy głógów (*Crataegus*) i róż (*Rosa*) w Polsce od końca XIX w. do czasów obecnych. – *Rocznik Dendrologiczny* 56: 115-129.

Łuczaj Ł, Svanberg I, Köhler P 2011. Marsh Woundwort, *Stachys palustris* L. (Lamiaceae) – an overlooked food plant. – *Genetic Resources and Crop Evolution* 58: 783-793.

Łuczaj Ł, Szymański WM 2007. Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 3: 17.

Malicki Z 1971. Zbieractwo roślin i produktów dzikich na Pomorzu. – *Litery* 9:14-16.

Marcin z Urzędowa 1595. Zielnik. Kraków.

Marciniak M 2008. Dzikie rośliny jadalne w kulturze wsi wschodniej części polskich Karpat. In: Ł. Łuczaj (ed), *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszcach, Bolestraszyce, pp. 125-132.

Markuš M 1961. Zberné hospodárstvo na Horehroní. – *Slovenský Národopis*, 9(2): 190-242.

- Maurizio A 1926. Pożywienie roślinne w rozwoju dziejowym. – Kasa Mianowskiego, Warszawa.
- Maurizio A 1927. Geschichte unserer Pflanzennahrung, von den Urzeiten bis zur Gegenwart. – Paul Parey, Berlin.
- Maurizio A 1932. Histoire de l'alimentation depuis la Préhistoire jusqu' à nos jours. – Payot, Paris.
- Menzel P, D'Aluisio F 1998. Man Eating Bugs: The Art and Science of Eating Insects. – The Speed Press, Berkeley CA.
- Mirek Z, Pięknoś-Mirkowa H, Zając A, Zając M (eds) 2002. Flowering plants and pteridophytes of Poland. A checklist. Krytyczna lista roślin kwiatowych i paprotników Polski. – Instytut Botaniki Polskiej Akademii Nauk, Kraków.
- Moerman D 1998. Native American Ethnobotany. – Timber Press, Portland (Oregon).
- Moszyński K 1929. Kultura ludowa słowian. Tom I. Kultura materialna. – Polska Akademia Umiejętności, Kraków.
- Moszyński K 1962. O sposobach badania kultury materialnej Prasłowian. – Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
- Mowszowicz J 1969. Systematyczny przegląd roślin przyprawowych dziko rosnących i niektórych hodowanych w Polsce. – Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego. Nauki matematyczno-przyrodnicze, Seria 2, 31: 3-19.
- Mowszowicz J 1970. Botaniczne zestawienie naczyniowych roślin jadalnych dziko rosnących w naszym kraju. – Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego, Seria 2, 36: 3-22.
- Nieroda Z 2009. Międzygeneracyjne różnice w używaniu jadalnych dziko rosnących roślin i grzybów we wsiach Pstrągowa, Czudec i Nowa Wieś. – Praca Magisterska, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Kierunek Pedagogika.
- Ogrodowska B 2010. Polskie obrzędy i zwyczaje doroczne. – Muza, Warszawa.
- Oklejewicz K, Łuczaj Ł 2008. Ludowe nazewnictwo i klasyfikacja rodzaju *Rubus* (malina i jeżyna) w Polsce, In: Ł. Łuczaj (ed), Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody. – Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszczykach, Bolestraszyce, pp. 201-217.
- Olejník J 1969. O niektorých liečivých rastlinách v oblasti Vysokých Tatier. – Nové Obzory 10: 365-385.
- Paluch A. 1984. Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej. – Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław [Staniszewska M (ed serii): Acta Universitatis Wratislaviensis 752.]
- Pardo de Santayana M, Tardío J, Morales R 2005. The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain). – International Journal of Food Sciences and Nutrition 56(7): 529-542.

- Picchi G, Pieroni A 2005. Atlante dei prodotti tipici. Le erbe. – Rai – Agra, Roma.
- Piekło S 1971. Gospodarka przyswajająca we wsi Brenna, powiat Cieszyn, w latach 1945-1970. Praca magisterska. – Uniwersytet Jagielloński, Wydział Filozofii i Etnografii, Archiwum Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej, Kraków.
- Pieroni A 2001. Evaluation of the cultural significance of wild food botanicals traditionally consumed in Northwestern Tuscany, Italy. – *Journal of Ethnobiology* 21(1): 89-104.
- Pieroni A, Nebel S, Quave C, Münz H, Heinrich M 2002. Ethnopharmacology of liakra: traditional weedy vegetables of the Arbëreshë of the Vulture area in southern Italy. – *Journal of Ethnopharmacology* 81:165-185.
- Pieroni A, Nebel S, Santoro RF, Heinrich M 2005. Food for two seasons: culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south Italian village. – *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 56: 245-272.
- Pignone D, Laghetti G 2010. On sweet acorn (*Quercus* spp.) cake tradition in Italian cultural and ethnic islands. – *Genetic Resources and Crop Evolution* 57(8), 1261-1266.
- Piórecki J 2008. Kotewka orzech wodny zapomniana roślina jadalna In: Łuczaj Ł (ed) *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 13-17.
- Pirożnikow E 2008a. Postulowany przez księdza Kluka program zdrowotnego użytkowania pokarmowego dziko rosnących roślin jako lekarstwo na nędzę jednych oraz na nadmiar zbytków innych, In: Łuczaj Ł (ed) *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 67-81.
- Pirożnikow E 2008b. Tradycyjne użytkowanie dziko rosnących roślin leczniczych i pokarmowych we wschodniej części Podlasia. In: Górniak A, Poskrobko B (eds) *Park krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej w systemie ochrony przyrody i edukacji środowiskowej. Materiały konferencji „Parki krajobrazowe w I połowie XXI wieku – edukacja ekologiczna wczoraj i dziś na przykładzie Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej” 27-28 maja 2008 r.* – Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej, Supraśl, pp. 64-79.
- Pirożnikow E 2010. Tradycja użytkowania roślin dziko rosnących na Podlasiu – poszukiwanie smaków, zdrowia i zaspokojenia głodu. In: Stolična R, Drożdż A (ed) *Historie kuchenne: Rola i znaczenie pożywienia w kulturze*. – Uniwersytet Śląski w Katowicach, Cieszyn, pp. 188-200 [Kłodnicki Z, Langer J (ed ser.) *Bibliotheca Ethnologiae Europae Centralis* 2].
- Plants For A Future - 7000 useful plants [<http://www.pfaf.org>]
- Price LL 2006. Wild food plants in farming environments with special reference to northeastern Thailand, food as functional as medicinal and the social roles of women. In: Pieroni A, Price LL (eds) *Eating and Healing: traditional food as medicine*. – Food Products Press, New York, pp. 65-100.
- Redzić S 2006. Wild edible plants and their traditional use in the human nutrition in Bosnia-Herzegovina. – *Ecology of Food and Nutrition*, 45(3): 189-232.

Rivera D, Obón C, Inocencio C, Heinrich M, Verde A, Fajardo J, Llorach R 2005. The ethnobotanical study of local mediterranean food plants as medicinal resources in Southern Spain. – *Journal of Physiology and Pharmacology* 56(Suppl.): 97-114.

Rostafiński J 1885. Kucmerka. – *Niwa* 14(27/242): 95-105.

Rostafiński J 1888. Krajowe warzywo ze *Stachys palustris* L. – *Wszechświat* 7(6): 84-86.

Rostafiński J 1916. O nazwach oraz użytkach ćwikły, buraków i barszczu. – *Akademia Umiejętności, Kraków*.

Sarna W 1898. Opis powiatu krośnieńskiego pod względem geograficzno-historycznym. – Nakładem Autora i Prenumeratorów, Przemyśl.

Skłodowska-Antoniewicz H 1965. Zbieractwo w pow. Złotowskim. – *Lud* 49: 368-369.

Sulisz J 1906. Zapiski etnograficzne z Ropczyc. – *Lud* 12:57-81.

Svanberg I, Łuczaj Ł, Pardo-de-Santayana M, Pieroni A 2011. History and current trends of ethnobiological research in Europe. In: Anderson EN, Adams K, Pearsall D, Hunn E, Turner N (eds), *Ethnobiology*. Wiley-Blackwell, New York, pp. 189-212.

Syrennius S 1613. *Zielnik*. – Kraków.

Szafer W 1925. Parę o słów o t. zw. mannie. *Orli Lot* 2-3.

Szot-Radziszewska E 2005. *Sekrety ziół. Wiedza ludowa, magia, obrzędy, leczenie*. – Trio, Warszawa.

Szot-Radziszewska E 2008. Dziko rosnące rośliny jadalne na Kielecczyźnie w XIX i XX wieku w świetle źródeł etnograficznych. In: Łuczaj Ł (ed) *Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 133-150.

Szromba-Rysowa Z 1966. Zbieranie i użytkowanie płodów naturalnych. In: Gładysz M (ed), *Stare i Nowe Siołkowice. Część 2*. – Instytut Historii Kultury Materialnej Polskiej Akademii Nauk, Wrocław/Warszawa/Kraków; pp. 147-159. [Dynowski W (ed ser.) *Biblioteka Etnografii Polskiej* 12].

Szymański W 2008. Wstępne badania nad efektywnością zbioru organów podziemnych dzikich roślin jadalnych Polski. In: Łuczaj Ł (ed) *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 19-66.

Tanaka T 1976. *Cyclopaedia of Edible Plants of the World*. – Keigaku Publishing, Tokyo.

Tardío J, Pardo de Santayana M, Morales R 2006. Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. – *Botanical Journal of the Linnean Society* 152: 27-72.

Tardío J, Pascual H, Morales R 2005. Wild food plants traditionally used in the province of Madrid. – *Economic Botany* 9(2): 122-136.

- Trigg HB, Ford RI, Moore JG, Jessop LD 1994. Coprolite evidence for prehistoric foodstuffs, condiments and medicines. In: Etkin N (ed), *Eating on the Wild Side*. – Arizona University Press, Tucson.
- Turner NJ, Łuczaj Ł, Migliorini P, Pieroni A, Dreon AL, Sacchetti L, Paoletti MG 2011. Edible and tended wild plants, traditional ecological knowledge and agroecology. – *Critical Reviews in Plant Sciences* 30: 198-225.
- Tutin TG, Heywood VH, Burges DM, Moore DH, Valentine SM, Walters SM, Webb DA 1964-1980. *Flora Europaea*, Vol. 1-5. – The University Press, Cambridge and London.
- Tync B 1994. Żywność. In: Udziela S (ed.), *Ziemia biecka. Lud polski w powiatach gorlickim i grybowskim*. – Sądecka Oficyna Wydawnicza WOK, Nowy Sącz, pp. 83-92.
- Velasco R, Zharkikh A, Affourtit J *et al.* 2010. The genome of the domesticated apple (*Malus x domestica* Borkh.). – *Nature Genetics* 42(10): 833.
- Wacławski A. 1965. Pożywienie ludowe. In: Reinfuss R (ed), *Nad Rzeką Ropą. Zarys kultury ludowej powiatu gorlickiego*. – Wydawnictwo Literackie, Kraków, pp. 211-228.
- Wasson RG 1957. Seeking the magic mushroom. – *Life* 42: 100-120.
- Wasson VP, Wasson RG 1957. *Mushrooms, Russia, and history*. Pantheon Books, New York.
- Wenerska W 2008. Dzikie rośliny jadalne w polskiej literaturze pięknej XIX wieku. In: Łuczaj Ł (ed) *Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody*. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce, pp. 83-94.
- Wysłouchowa M 1896. Przyczyńki do opisu wsi Wisły w Cieszyńskim. – *Lud* 2: 126-141.
- Wyżycki G 1845. *Zielnik ekonomiczno-techniczny*. – Wilno.
- Zemanek A (ed) 2000. *Józef Rostafiński. Botanik i humanista*. – Polska Akademia Umiejętności, Komisja Historii Nauki, Monografie Vol. 1.

Skróty nazw zespołów archiwalnych i materiałów Polskiego Atlasu Etnograficznego

ARCH ŁŁ – Archiwum prywatne autora.

AKL – Materiały ankietowe – kwestionariusze informacyjne nadesłane przez nauczycieli szkół powszechnych w 1934 r. z powiatu Lesko, Kosów, Krosno, Kołomyja, Sanok, Nadwórna (ze zbior. prof. Fischera). Archiwum Polskiego Towarzystwa Ludoznawczego, nr inw. 217; zbiór tymczasowo przechowywany przez Katedrę Etnologii i Nauk o Edukacji, Uniwersytet Śląski w Cieszynie.

FISCH – Materiały do encyklopedii roślin [ze zbiorów prof. Adama Fischera], t. 1-24, sygn. (stara) 225 [sygn. nowa 103-107], Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław.

PAEV – tom V Polskiego Atlasu Etnograficznego (Gajek 1974)

PAEVI – tom VI Polskiego Atlasu Etnograficznego (Gajek 1981)

PAEVII – tom VII Polskiego Atlasu Etnograficznego, rękopis przechowywany przez Katedrę Etnologii i Nauk o Edukacji, Uniwersytet Śląski w Cieszynie.

PAE2 – Archiwum Polskiego Atlasu Etnograficznego, kwestionariusze nr 1 i 2, pochodzące z lat 1948-49, Katedra Etnologii i Nauk o Edukacji, Uniwersytet Śląski w Cieszynie

PAE6 - Archiwum Polskiego Atlasu Etnograficznego, kwestionariusze nr 6, pochodzące z lat 1964-1969, Katedra Etnologii i Nauk o Edukacji, Uniwersytet Śląski w Cieszynie

ROSTAF – Odpowiedzi na „Odezwę do nie botaników o zbieranie ludowych nazw roślin” Józefa Rostafińskiego, Muzeum Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego, akta luźne, sygn. B-74.

Skróty nazw województw stosowane w tekście

Ds – dolnośląskie, Kp – kujawsko-pomorskie, Lu – lubelskie, Łd – łódzkie, Mp – małopolskie, Mz – mazowieckie, Op – opolskie, Pk – podkarpackie, Pm – pomorskie, Ps – podlaskie, Sl – śląskie, Sw – świętokrzyskie, Wm – warmińsko-mazurskie, Wp – wielkopolskie, Zp – zachodniopomorskie.