

ARTYKUŁY I ROZPRAWY

DOMINIKA MARZEC
Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

PORADNICTWO KULINARNE OKRESU PRL JAKO ŹRÓDŁO
WIEDZY O JEDZENIU I ÓWCZESNYCH WARUNKACH ŻYCIA
CODZIENNEGO

WPROWADZENIE

Nurt piśmiennictwa o charakterze użytkowym rozwinął się w Polsce na przełomie XIX i XX wieku i można w nim wskazać zarówno książki kucharskie, jak i wielotematyczne poradniki. Warto przy tym zaznaczyć, że granica między książką kucharską a poradnikiem pozostaje nieostra. Obie formy bazowały bowiem na praktycznej wiedzy, wspomagającej prowadzenie gospodarstwa domowego (Żarski 2008, s. 97), z tym że poradniki dotyczyły na ogół nieco bardziej zróżnicowanych obszarów, takich jak sprzątanie, higiena, zdrowie i uroda. Wątpliwości nie pozostawia jednak fakt, że wspólną cechą tego rodzaju tekstów było udzielanie porad odpowiadających na potencjalne zapotrzebowanie odbiorców (Smół 2016, s. 70). Według Artura Rejtera (2004, s. 247), model aktu porady opiera się na stwierdzeniu „myślę: chcesz to wiedzieć, a ja wiem, jak to zrobić”, które eksponuje dobre intencje nadawcy i świadczy o korzyściach dla adresata.

W niniejszym artykule temat książek i poradników kulinarnych został zawężony do drugiej połowy XX wieku, gdy Polska była w znacznym stopniu zależna od Związku Radzieckiego, a społeczeństwo zmagало się z kry-

zysem gospodarczym i ograniczeniami wolności politycznej (Spałek 2020, s. 7). Jednym z wielu ówczesnych problemów był brak podstawowych produktów spożywczych, spowodowany między innymi likwidacją prywatnych przedsiębiorstw produkcyjnych i handlowych¹, ograniczeniem inwestycji w rolnictwo indywidualne oraz utworzeniem Państwowych Gospodarstw Rolnych². Cykliczne braki w zaopatrzeniu niewątpliwie rozbiły rytm życia domowego. Jadano nieregularnie, a posiłki bywały wybierane w pośpiechu i bez większej świadomości na temat funkcji jedzenia. Problem niewłaściwego odżywiania stał się więc jedną z głównych motywacji do zintensyfikowania rozwoju publikacji poradnikowych, w których wskazywano odpowiednie decyzje żywieniowe (Brzostek 2010, s. 179).

Z instrukcji na temat przygotowywania i spożywania jedzenia możemy wyodrębnić wiele istotnych kontekstów. Według Norberta Eliasa (1980, s. 158), „[...] to właśnie owe zjawiska, na pozór niewiele znaczące, często więcej nam mówią o strukturze i ewolucji «dusz» i ich relacjach wzajemnych niż zjawiska, którym zwykło się nadawać wysoką rangę”.

Biorąc pod uwagę wielowymiarowość publikowanych wówczas wskazówek kulinarnych, można sformułować tezę, iż poradnictwo kulinarne okresu PRL, poza tym, że pełniło funkcję informacyjną, odzwierciedlało także sytuację obyczajową, polityczną i ekonomiczną epoki. Nadrzędnym celem artykułu jest więc zweryfikowanie, jakiego typu porady publikowano na łamach PRL-owskich książek i poradników kulinarnych oraz w jaki sposób tego rodzaju treści mogły obrazować rzeczywistość Polski Ludowej.

Analizie zostały poddane materiały kulinarne publikowane w poszczególnych dekadach PRL-u. Wśród nich uwzględniłam głównie poradniki i książki kucharskie, ale również treści żywieniowe, pojawiające się na łamach PRL-owskich pism. Z uwagi na to, że zawartość materiałów źródłowych była mocno zróżnicowana tematycznie, zdecydowałam o usystematyzowaniu danych treści według następujących kategorii: pragmatyzm kulinarny, kuchnia kryzysowa, znaczenie smaku, zagraniczne inspiracje. Taki podział umożliwił dokonanie przekrojowej analizy ówczesnych tendencji kulinarnych, które były uwarunkowane zarówno ideologią, powszechnym

¹ W wyniku bitwy o handel, trwającej w latach 1947–1949, władze zaczęły stopniowo przejmować prywatne przedsiębiorstwa i tworzyć w ich miejscu aparat handlowy w pełni podporządkowany państwu (Kaliński 1969, s. 521).

² W 1955 roku powstało ponad 6 tys. PGR-ów, czyli Państwowych Gospodarstw Rolnych. Uzyskiwały one jednak niską wydajność, co wpłynęło na sytuację rolników indywidualnych, którzy musieli oddawać produkty rolne (tzw. kontyngenty) na rzecz państwa (głównie były to: zboże, mięso, wyroby mleczne) (Sowa 2017, s. 116).

kryzysem, jak i staropolską tradycją, czy też kuchnią innych narodowości (zob. Milewska 2021b, s. 157, 302, 324, 325).

Należy zaznaczyć, że na temat PRL-owskich kulinariów można znaleźć bogatą literaturę przedmiotu, która budzi zainteresowanie badaczy reprezentujących różnorodne dyscypliny naukowe. Oczywiście, najbardziej istotne w perspektywie podjętego tematu są prace naukowe poświęcone PRL-owskiemu treściom użytkowym o charakterze kulinarnym³. Wśród nich trzeba wymienić artykuł Katarzyny Stańczak-Wiślicz pt. „*Jak związać koniec z końcem*”. *Jedzenie i konsumpcja w Polsce w latach osiemdziesiątych XX w. W dyskursie eksperckim i kobiecych narracjach osobistych* (2014), w którym przedstawione jest szerokie spektrum porad kulinarnych w dobie kryzysu, pochodzących z narracji osobistych oraz popularnego wówczas tygodnika „Przyjaciółka”. Ponadto należy wskazać opracowanie Justyny Zajko-Czochańskiej pt. *Edukacyjna rola „Przyjaciółki” w życiu kobiet wiejskich PRL-u w latach 1956–1975* (2022), w którym autorka, analizując wybrane numery „Przyjaciółki”, wskazuje na korelację pomiędzy treściami periodyku a rzeczywistością. Istotnym punktem odniesienia dla omawianej problematyki była także publikacja Marty Studennej-Skrukwy pt. „*Zbiorowo i zdrowo*” — *kulinaria w radzieckim przekazie propagandowym w latach 1971–1975* (2018). Autorka przeanalizowała ówczesne porady żywieniowe z kilku perspektyw, przypisując je do konkretnych grup tematycznych, takich jak: „promocja żywienia zbiorowego”, „«formalne» podejście do jedzenia”, „utrwalanie nieoficjalnej hierarchii etnicznej” oraz „wódka jako «wielka nieobecna»”. Podział zaproponowany przez nią stał się dla mnie pewnego rodzaju inspiracją, zwłaszcza na poziomie klasyfikowania wskazówek żywieniowych, które w latach PRL-u dotyczyły wielu różnych kontekstów.

Wskazane prace dostarczają cennych podstaw teoretycznych, ale temat poradników kulinarnych okresu PRL nie został jeszcze wyczerpany. W dotychczasowej literaturze przedmiotu brakuje bowiem całościowej analizy porad kulinarnych przeprowadzonej z perspektywy poszczególnych dekad PRL-u. Wspominane opracowania na ogół bowiem zawierają temat do wybranego dziesięciolecia, źródła (np. „Przyjaciółka”) lub konkretnej kategorii tematycznej (np. „zbiorowo i zdrowo”). I chociaż artykuł ten nie wynika z aspiracji do wszechstronnej analizy tematu, to jednak daje szansę na poszerzenie perspektywy badawczej w ramach studiów nad jedzeniem, wykazując, w jaki sposób wybrane treści kulinarne odzwierciedlały także zmiany rzeczywistości dnia codziennego w epoce PRL-u.

³ O kuchni PRL-u pisali również m.in.: Grzegorz Piotrowski (2005); Andrzej Fiedoruk (2011); Anna Wieczorkiewicz (2014); Wojciech Przyłipiak (2023).

PRAGMATYZM KULINARNY

W latach PRL-u tradycyjna kuchnia polska uległa zubożeniu i racjonalizacji, a porady kulinarne cechowały przede wszystkim: rozsądek, praktycyzm, dydaktyzm i prozdrowotność. Oznaczało to, że podstawowym walorem jedzenia stały się już nie składowe smaku, lecz oszczędność i wartości energetyczne, warunkujące wydajność mas pracujących (Czekalski 2011, s. 79). Dla osób mających pragmatyczne podejście do konsumpcji najważniejsze jest to, aby nie zmarnować żadnego produktu, przygotowywać proste posiłki (Pollan 2008, s. 142–152) oraz adaptować je do warunków życia i własnej sytuacji materialnej (Czerny 1954, s. 7).

Tego rodzaju przedsiębiorcze postawy wynikały wówczas między innymi z niedoborów spożywczych oraz ze zmian w modelu życia rodzinnego. Już od początku lat pięćdziesiątych przekonywano kobiety — w myśl wytycznych PZPR — do podjęcia pracy zawodowej⁴, sugerując, że tylko ciężka praca może postawić je na równi z mężczyzną (Mrozek 2019, s. 262). Kobieta PRL-u miała więc odnosić sukcesy na gruncie zawodowym oraz wywiązywać się ze swoich tradycyjnych ról, takich jak macierzyństwo i dbałość o gospodarstwo domowe (Kępa 2017, s. 113). Taki sposób myślenia obowiązywał zresztą nie tylko w Polsce. Na przykład według jugosłowiańskiego dyskursu kulinarnego, kobieta także powinna spełniać oczekiwania ideologiczne, obejmujące nie tyle pracę zarobkową, ile obowiązki domowe, które przedstawiano przy tym jako wartościową formę spędzania wolnego czasu (Lisiak 2013, s. 235).

Swoistym odzwierciedleniem wdrażanych wówczas postaw były szybkie i tanie potrawy, niewymagające dużego nakładu pieniędzy oraz pracy, na przykład sos „na prędcie” czy ciasto drożdżowe „samorobiące się” (Smól 2016, s. 73). Posiłki te, z wiadomych względów, były powszechne już podczas drugiej wojny światowej, a świadczy o tym między innymi pochodząca z 1942 roku broszura będąca „dodatkiem” do książki kucharskiej *Sto potraw z ziemniaków*. Czytamy w niej:

„Gotowy proszek na sos nigdy się nie warzy w robocie, a używając go, nie trzeba mozolić się z ucieraniem bez końca żółtek z cukrem”⁵.

Szczególne wymagania w publikowanych wówczas poradach kierowano do ludności wiejskiej. Ich podstawowym celem było uświadomienie,

⁴ *Trzy kobiety pracujące dla Nowej Huty*, „Kobieta i Życie” 388/1953, s. 3.

⁵ *Budynie i galaretki „LUBA”*, Lubońska fabryka drożdży, Dawn. G. Sinner — Luboń Spółka Akcyjna, Luboń 1942, s. 2.

że „praca gospodyni wiejskiej jest trudna i wymaga poważnego przygotowania” (Czerny, Strasburger 1962, s. 7). Z treści prywatnych listów, opublikowanych na łamach *Poradnika gospodyni wiejskiej* (1955), możemy wywnioskować, że mieszkanki wsi na ogół radziły sobie z narzuconymi odgórnie standardami, promując między innymi przedsiębiorcze gospodarowanie żywnością:

„Co roku robimy kursy konserwacji owoców, jarzyn oraz pokazy racjonalnego żywienia, aby kobiety zachęcać do uprawy jarzyn i spożywania ich, bo mają dużo witamin” (Balcerzak, Antkowiak, Białous i in. 1955, s. 22).

Przeciwnie stanowisko prezentowały mieszkanki miast, które próbując „uniknąć wizerunku skrzętej pani domu”, dystansowały się od domowych obowiązków:

„Stanie w kolejkach, wędrowki po sklepach, kryzysowe kompromisy zakupowe autorki analizowanych wspomnień odbierały w kategoriach deprywacji. Kolejki sklepowe były dla nich «haniebnymi ogonami»” (Stańczak-Wiślicz 2014, s. 162).

W początkowych latach PRL-u powszechny dyskurs żywieniowy ograniczał się głównie do praktycznych zaleceń. Było to spowodowane świadomym unikaniem tematu kulinariów i koncentrowaniem się na temacie odbudowy nowej Polski (Brzostek 2010, s. 18). Pozostałe funkcje jedzenia, takie jak funkcja społeczna, kulturowa, hedonistyczna, schodziły zatem na dalszy plan, o czym przekonuje postawa ówczesnej redakcji magazynu „Przekrój”:

„Fakt, że «Przekrój» prawie wcale nie pisał wtedy o gotowaniu, wynikał po części z lęku przed cenzurą (nie wolno było wspominać o produktach drogich lub trudno dostępnych, nie wolno się było skarżyć na system kartkowy)” (Jaworska 2008, s. 191).

Ponadto za treściami na temat kuchni i żywienia coraz częściej przemawiały względy ideologiczne, niejako łączące się z tym, co praktyczne i zdroworozsądkowe. W 1951 roku w „Przekroju” pojawił się artykuł pt. *Jestem na diecie*, bazujący na badaniach z moskiewskiej kliniki. Jedna z jego części głosiła „głód leczy choroby”:

„[...] im mniej pożywienia organizmowi — tym lepiej jest ono wyzyskane [...]. Wiele chronicznych schorzeń przewodu pokarmowego wyleczyło się w czasie wojny samoistnie na skutek przymusowej głodówki”⁶.

⁶ Krystyna Klemańska, *Jestem na diecie*, „Przekrój” 325/1951.

Prozdrowotne porady kulinarne rozpowszechniano także w popularnej *Książce kucharskiej*, w której autorka skupiła się głównie na energetycznych, budulcowych i regulujących celach jedzenia (Czerny 1954, s. 7), podobnie z resztą jak autorzy późniejszej *Kuchni polskiej*. Zgodnie z wydaniem opublikowanym w 1961 roku głównym zamiarem jej autorów miało być przede wszystkim pobudzenie czytelników do krytycznej analizy sposobu, w jaki się odżywiają, oraz wskazanie im nowych, właściwych rozwiązań jedzeniowych:

„Pragniemy więc, aby «Kuchnia polska» była nie tylko zbiorem przepisów kulinarnych, ale pozwalała również na ocenę ich wartości z punktu widzenia nauki [...]” (Berger, Janik, Kulzowa-Hawliczkowa i in. 1961, s. 7).

Publikowanie porad korzystnych dla zdrowia było poniekąd uwarunkowane troską rządzących o dobrą kondycję fizyczną obywateli. Zdrowie i siła społeczeństwa mogły się bowiem przyczyniać do rozpowszechniania idei postępu i odbudowywania nowoczesnej Polski. Jedzenie bywało więc traktowane jako „paliwo” potrzebne do wykonywania pracy na rzecz kraju. Ciało człowieka zaś uchodziło za integralny element produktywnego społeczeństwa (Straczuk 2016, s. 201). Wątpliwości nie pozostawia zatem fakt, że wskazówki prozdrowotne miały wymiar nie tylko pragmatyczny, ale też propagandowy. Potwierdza to również promowanie tych produktów, które były akurat dostępne na rynku (Smól 2016, s. 75). Za przykład może tutaj posłużyć fragment pochodzący z popularnego wówczas tygodnika „Kobieta i Życie”.

„Jabłka do wszystkiego. Jabłka to owoce mające duże znaczenie nie tylko smakowe, ale i zdrowotne — znakomicie działają na trawienie, uodparniają organizm przed zakażeniami, stosowane są w wielu dietach [...]”⁷.

Kolejnym, kluczowym elementem pragmatyzmu kulinarnego było odpowiednie planowanie posiłków. Zdaniem Zofii Czerny (1954, s. 19), konsumenci mogli dzięki temu zachować równowagę pokarmową i zaspokoić wszystkie potrzeby swojego organizmu. Jak zalecano w *Poradniku gospodyni*:

„W oparciu o znajomość wartości odżywczej produktów i zapotrzebowania domowników, najlepiej ułożyć jadłospis tygodniowy, obejmujący trzy posiłki dziennie, sporządzone z dużej różnorodności produktów [...]. W przyrządzaniu posiłków oszczędnie gospodarować produktami [...]” (Czapow i in., 1970, s. 98).

⁷ *Jabłka do wszystkiego*, „Kobieta i Życie” 40/1966, s. 15.

Wskazówki na temat organizacji codziennych jadłospisów przekazywano także za pośrednictwem czasopism o charakterze poradnikowym. Na przykład w jednym z numerów pisma „Kobieta i Życie” opublikowano serię przepisów kulinarnych pt. *Co na obiad?*, podsuwając w ten sposób gotowe pomysły obiadowe na każdy dzień tygodnia⁸. Wcześniejsze planowanie posiłków miało wówczas służyć oszczędności czasu, a także radzeniu sobie z ograniczonymi zasobami spożywczymi (Kosiński 2004). Oczywiście, organizacja konsumpcji różniła się w zależności od środowiska. Na wsiach szczególną uwagę poświęcano nie tylko żywieniu domowników, lecz także planowaniu posiłków dla trzody chlewnej. W wielu poradnikach można więc odnaleźć zasady odżywiania zwierząt hodowlanych i układania dla nich odpowiedniej dawki pokarmowej (np. Czapow i in. 1970, s. 333).

Warto przypomnieć, że jedną z wielu cech literatury użytkowej był dydaktyzm, mający na celu przekazywanie konkretnych wartości i postaw związanych z prowadzeniem domu (w tym głównie kuchni). Co istotne, gospodarstwo domowe pojmowano w okresie PRL-u jako wyodrębnioną dziedzinę nauki, wpisaną nawet w ówczesny system edukacji.

W 1974 roku na polskim rynku wydawniczym pojawił się poradnik metodyczny dla nauczycieli pt. *Vademecum gospodarstwa domowego*, którego zadaniem było przygotowanie uczniów do roli przyszłych gospodarzy i gospodyń:

„Przedmiot «gospodarstwo domowe» ma nauczyć młodzież planowania posiłków, odpowiadających wymaganiom fizjologii człowieka i warunkom ekonomicznym, prawidłowego zakupu surowców, materiałów porządkowych, narzędzi pracy ręcznej i zmechanizowanej” (Głowacka, Hebda, Obrebska, Starzyńska 1974, s. 8).

Istotą opracowania była przede wszystkim nauka o dobrym gospodarowaniu żywnością i wystrzeganiu się wszelkich strat materialnych. Autorzy poradnika skupiali się więc na wartościach pragmatycznych, które — jak pisze Joanna Smół (2016, s. 73) — dotyczą elementów rzeczywistości, ocenianych jako pożyteczne, korzystne i skuteczne. Choć trudno dokładnie określić, jak te postawy były wdrażanie w indywidualnych gospodarstwach domowych, przykładem domowej przedsiębiorczości mogą być praktyki Haliny Semenowicz z lat siedemdziesiątych, gdy w swoich dziennikach skrupulatnie dokumentowała codzienne wydatki⁹.

⁸ *Co na obiad?*, „Kobieta i Życie” 40/1966, s. 15.

⁹ Archiwum dzienników Haliny Semenowicz (<https://www.pedagogika.umk.pl/kpsz/archiwum-dziennikow-haliny-semenowicz/> [dostęp: 20.07.2024]).

Pierwsza połowa lat siedemdziesiątych odznaczała się nienotowanym wcześniej wzrostem zamożności Polaków oraz poprawą zaopatrzenia, a mimo to oszczędność i gospodarność wciąż promowano jako kluczowe wartości. Na przykład w *Książce kucharskiej dla samotnych i zakochanych* znalazły się wówczas przepisy na potrawy „dające się wykonać w ciągu... 10 minut”, w tym na przykład „zupy z kostki” (Lemnis, Vitry 1972, s. 65). W podobnym tonie pisano również na łamach kultowej *Kuchni polskiej*. W jednym z jej kilkunastu wydań informowano o istotnej roli zup w diecie, zachęcając w ten sposób do korzystania z wyrabianych fabrycznie półproduktów:

„Podstawą zup mlecznych jest mleko, a zup owocowych — owoce świeże, gotowane, suszone, mrożone. Zupy można również otrzymać z koncentratów. Są to zupy w kostkach lub w proszku [...], których przyrządzenie trwa około 10 minut, np. barszcz biały (żur), barszcz czerwony, barszcz moskiewski” (Berger, Janik, Kulzowa-Hawliczkowa i in. 1982, s. 82).

Możemy przy tym zauważyć, że w polskim poradnictwie kulinarnym odwoływano się do wzorców radzieckich, zgodnie z którymi żywienie rodziny powinno być dobrze zorganizowane i pochłaniać jak najmniej czasu (Studenna-Skrucka 2018, s. 303). I choć pragmatyzm kulinarny miał swoje zalety, to jednak na pewnym etapie PRL-u ujawniono jego absurdalność:

„Jeśli nastawiamy się na prowadzenie tzw. domu otwartego, to znaczy na przyjmowanie gości, urządzamy mieszkanie uwzględniając w pełni tę okoliczność [...]. Stół powinien być możliwie jak najniższy i jak najmniejszy [...] ciasnota przy stole uniemożliwiająca równoczesne schylenie się po kęs wszystkim siedzącym przy stole gościom — znakomicie potęguje efekt oszczędnościowy przyjęcia [...]” (Wittlin 1967, s. 18)

Filozofię okresu PRL (poza wartościami promowanymi w kuchni) odzwierciedlało również specyficzne słownictwo używane na łamach książek i poradników. Stosowane wówczas sformułowania podkreślające związek jedzenia z dietetyką, medycyną, a nawet inżynierią, sprawiały, iż „kuchnia” określana mianem „ośrodka spożywania posiłków” traciła swoje dawne znaczenie i zamiast z „duszą mieszkania” kojarzyła się z „miejscem pracy” (Berger, Janik, Kulzowa-Hawliczkowa 1961, s. 30). Kluczowa w tym względzie okazuje się opinia Waldemara Żarskiego, wyrażona na łamach opracowania *Książka kucharska jako tekst*, zgodnie z którą idea użyteczności obniża estetyczną wartość utworu (Żarski 2008, s. 89). W kontekście praktycznego poradnictwa możemy ją rozumieć jako skupianie się na funkcjonalnych aspektach żywności przy jednoczesnym zaniedbaniu estetyki stołu i potraw.

KUCHNIA KRYZYSOWA

Wiedza na temat praktycznego żywienia mogła okazać się szczególnie przydatna w obliczu powszechnych problemów żywnościowych, wynikających z niskiej efektywności rolnictwa, niewydolności polskiej gospodarki oraz rosnącego zadłużenia kraju (Paczkowski 1995, s. 8–9). Kryzys, który nasilał się w PRL-u w różnym stopniu (w zależności od dekady i przywódców zarządzających ówczesnymi jego przejawami), próbowano regulować na wiele sposobów. Możemy wśród nich wymienić kilkukrotnie wprowadzanie kartek żywnościowych¹⁰, zapewnienie wsparcia finansowego dla dzieci i kobiet w ciąży oraz system szkolnego odżywiania (Paczkowski 1995, s. 235). Mimo to brak podstawowych produktów spożywczych pozostawał jednym z głównych problemów ówczesnego społeczeństwa, zwłaszcza w pierwszych latach po zakończeniu działań zbrojnych, u schyłku lat siedemdziesiątych i prawie przez całą dekadę lat osiemdziesiątych.

W pierwszych latach po wojnie — jak stwierdzają Anna Pawełczyńska i Elżbieta Tarkowska (1978, s. 316) — znaczna część ludności funkcjonowała według wzorca „żyć, aby przeżyć”. Jedzenie tak naprawdę nie odgrywało większej roli, „[...] wystarczył suchy chleb [...]”.

Z upływem lat z uwagi na ograniczony asortyment sklepów spożywczych i cyklicznie powtarzający się niedobór produktów eksperci do spraw żywienia zaczęli apelować o redukcję konsumpcji cukru oraz wyrobów mięsnych. W swoim dyskursie wielokrotnie podkreślali, że nadmiar tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, w przeciwieństwie na przykład do wartości odżywczej roślin strączkowych, jest niekorzystny dla zdrowia (Straczuk 2016, s. 206). W czasach PRL-u wiele polskich rodzin kontynuowało więc tradycje żywieniowe ubogiej wsi, przygotowując ekonomiczne i skromne potrawy. Jedną z takich potraw była kapusta z dowolnym tłuszczem (popularna zarówno w okresie wojny, jak i tuż po jej zakończeniu), określana przez Błażeja Brzostka (2010, s. 81) mianem „taniego wypełniacza żołądków”. Z czasem dość popularne stały się też inne obiady bezmięsne, postrzegane jako „posiłki głodne”. Możemy do nich zaliczyć szczególnie popularną w latach osiemdziesiątych „zupę na kryzys”, składającą się z wody, jarzyn i odrobiny śmietany (Kot 2009, s. 172).

Choć przygotowywane w tym czasie potrawy nadal czerpały z nurtu, jakim był praktycyzm kulinarny, to jednak ważniejsza od wiedzy na temat

¹⁰ System kartkowy obowiązywał w Polsce w trzech okresach: we wczesnym okresie wojennym (1944–1949), a także czasach trudnej i niestabilnej sytuacji gospodarczej (1951–1953 i 1976–1989) (Zawistowski 2018).

wartości odżywczych stała się wobec braku produktów umiejętność „kombinowania”.

Z publikowanych w PRL-u praktycznych porad żywieniowych wyłania się więc zarówno obraz oszczędnych, lecz sycących posiłków, jak i eksperymentalnych potraw powstających na skutek niedoborów żywności. Rozwijając tematykę tendencji żywieniowych w latach PRL-u, należy zatem niejako oddzielić porady dotyczące racjonalnej konsumpcji od wskazówek na temat kuchni kryzysowej.

Zgodnie z treścią z listów i dzienników zebranych przez Macieja J. Drygasa i przedstawionych na łamach czasopisma „Karta” zaopatrzenie sklepów spożywczych w latach sześćdziesiątych wykazywało bardzo poważne braki, dotyczyło to zarówno produktów z importu (tj. herbata, cynamon, pieprz, rodzyнки, konserwy rybne i mięsne), jak i z produkcji krajowej (tj. margaryna, kasze, dżemy, warzywa, wędliny i wyroby wędliniarskie) (Drygas 2006, s. 74). Pogłębiające się deficyty spożywcze stanowiły więc nierzadki wątek anonimowych pamiętników. Jak zanotowała jedna z autorek:

„Wybitnie biedny dla mnie ten miesiąc [...]. I tylko ja się martwię. Jerzy wcale. Nie starczyło dziś dla niego smalcu, wziął sobie z cukrem do chleba” (*Z pamiętnika anonimowej autorki*, wpis pochodzący najprawdopodobniej z 1962 r., cyt. za: Drygas 2006, s. 92).

Z dużym problemem borykały się zwłaszcza kobiety pracujące w systemie zmianowym. Po tzw. rannej zmianie w sklepach brakowało podstawowych produktów, na co wskazują listy, nadsyłane w 1974 roku do redakcji czasopisma „Przyjaciółka”.

„W sklepach po godzinie drugiej nie ma już bułeczek, nieraz nie ma i mleka [...] zaopatrzenie na osiedlach gorsze niż w śródmieściu”¹¹.

Pierwsze zwiastuny powojennego poradnictwa, uodporniającego społeczeństwo na kryzys, znajdujemy w niewielkiej rubryce magazynu „Przekrój”, zatytułowanej *Nasz dom*. Pojawiające się w niej wskazówki miały przede wszystkim wspomagać proces pozyskiwania i przerabiania żywności w dobie narastających niedoborów. Czytamy tam między innymi o tym, jak przyrządzić majonez na bazie jednego żółtka¹² lub czym zastąpić niedostępne rodzyнки¹³. Taka strategia z powodzeniem rozwijała się w kolejnych dekadach PRL-u, o czym świadczy zbiór pt. *Żywnie rodziny*

¹¹ Ruta Pragier, *Życie na trzy zmiany*, „Przyjaciółka” 24/1974, s. 5.

¹² *Błyskawiczny majonez*, w serii: *Nasz dom „Przekrój”*, 329/1951.

¹³ *Rodzyнки z czereśni*, w serii: *Nasz dom „Przekrój”* 327/1951.

wiejskiej (1962), wyjaśniający, że pomimo deficytów spożywczych nadal można komponować wartościowe posiłki.

„Jeżeli z jakiegoś powodu nie dajemy rodzinie odpowiedniej ilości mleka, możemy brak ten uzupełnić odpowiednią ilością twarogu lub pełnotłustego sera [...]” (Czerny, Strasburger 1962, s. 248).

Częstym skutkiem ówczesnych braków były tzw. potrawy „z niczego”, składające się z przypadkowych składników, znalezionych w kuchennych szafkach, lodówkach i zamrażalnikach. Co prawda, tego rodzaju potrawy miały na ogół skromną wartość odżywczą, niemniej jednak pozwalały (choćby na chwilę) zaspokoić głód i apetyt domowników. Jak wynika z książki kucharskiej pt. *Kuchnia pełna cudów*, do posiłków „z niczego”, zaliczano chociażby popularną w PRL-u sałatkę warzywną, wykonywaną na bazie jajek, aktualnie dostępnych warzyw i pozostałości po wędlinie lub kiełbasie (Terlikowska 1977, s. 28). Popularyzowano także serwowanie oszczędnych przekąsek, określanych jako „coś” do herbaty. Jak wskazywał Tadeusz Żakiej (publikujący pod pseudonimem Maria Lemnis i Henryk Vitry), pod hasłem „coś” kryły się najczęściej „skromne kanapki, trochę słodkiego ciasta lub herbatników, oraz [...] nieco owoców” (Lemnis, Vitry 1972, s. 193). W latach żywieniowych niedoborów sam przedrostek „coś” mógł jednak sugerować, że ważniejsze od tego, co pojawi się na stole, było to, aby zaserwowano na nim cokolwiek nadającego się do spożycia i nie umniejszającego polskiej gościnności.

W kryzysowej kuchni PRL-u kluczowe było to, aby umiejętnie wykorzystywać wszelkie pozostałości jedzenia oraz nie marnotrawić żadnego produktu. I chociaż resztki żywności raczej nie służyły wykonaniu pełnowartościowego obiadu, to jednak pozwalały na przygotowanie ciepłych i całkiem smacznych posiłków. Jedną z potraw wpisujących się w ideę zubożałej kuchni była zupa „ostatni ratunek”, składająca się z czerstwego, ciemnego pieczywa, wody i przypraw (m.in. kminku, czosnku, maggi lub ekstraktu „rosół z kury”). Przepis ten został zaproponowany w latach siedemdziesiątych przez Tadeusza Żakieja, który opisał to danie jako „smaczną, pożywną zupę”, zwłaszcza nieocenioną przed „pierwszym”, gdy w domu „dosłownie nic nie ma” (Lemnis, Vitry 1972, s. 175).

Dyskurs ekspercki i poradnikowy pomagający ludziom w wypracowaniu własnych rozwiązań kryzysowych zdecydowanie przybrał na sile w latach osiemdziesiątych. O dotkliwości ówczesnych braków spożywczych świadczyły między innymi podszyte propagandą komunikaty specjalistów z Instytutu Żywienia i Żywności, którzy przekazywali społeczeństwu, iż kraj zmagają się tylko z tymczasowym deficytem żywności (Milewska 2021b,

s. 493). W rzeczywistości kryzys ten był bardziej niepokojący, a poradnictwo kulinarne miało niemal taki sam charakter jak w czasie okupacji. Główną tendencją autorów było wówczas nakłanianie do wykorzystywania każdego produktu spożywczego. W ten sposób odrodziło się wiele przepisów kryzysowych, wśród których możemy wymienić sposób na kwas owocowy ze świeżych obierzyn jabłecznych lub ocet na bazie podobnych odpadów (Gasik 1982, s. 80). Ponadto zachęcano do niemarnowania wywarów uzyskanych podczas gotowania warzyw i nadających się na zupę z zacierkami (Gasik 1982, s. 79–82).

Przejawem kulinarnej oszczędności było również wykorzystywanie wadliwych produktów spożywczych. Przekonuje o tym zbiór *W mojej kuchni nic się nie marnuje* uwzględniający łatwe przepisy na potrawy z „surowców nieudanych, gorszej jakości”, które po odpowiedniej modyfikacji nadawały się do skonsumowania (Gasik 1982, s. 3). Jednym z takich składników były w PRL-u tzw. jaja chłodnicze, charakteryzujące się brzydkim zapachem, wyczuwalnym nawet po obróbce termicznej. Pozbycie się tego zapachu było jednak dość prostą czynnością, o czym przekonywała swoich czytelników Anna Gasik. Zgodnie z jej zaleceniami jaja należało umyć, a następnie:

„[...] wybijać pojedynczo na spodek, sprawdzając czy nie są zepsute [...] umieścić w misce nad naczyniem z ciepłą wodą, postawić na małym płomieniu gazu [...]. Ubijać silnie trzepaczką aż do momentu zagotowania się wody [...]. Przeprowadzane w ten sposób podgrzewanie i przewietrzenie jaj usuwa nieprzyjemny zapach” (Gasik 1982, s. 69).

Zasada wykorzystywania nieświeżej żywności obowiązywała także w przypadku psujących się przetworów owocowo-warzywnych. W cytowanym zbiorze można odnaleźć wiele sposobów na odratowanie spleśniałych dżemów i ogórków oraz fermentujących przecierów i kompotów:

„Jeśli na powierzchni kompotu pojawi się choćby jedna plamka pleśni, należy słoje otworzyć, usunąć dokładnie pleśń, kompot przegotować i zużyć na bieżąco” (Gasik 1982, s. 75).

Kuchnia „kombinowania” niewątpliwie umożliwiała spożywanie w miarę treściwych i smacznych posiłków, była jednak objawem niedostatku. Spopularyzowane w tym czasie zamienniki kulinarne nie pozostawiały kwestią świadomego wyboru, lecz stanowiły przykrą konieczność, wynikającą z braku dostępu do podstawowych dóbr. Możemy do nich zaliczyć popularne w epoce ersatzu kotlety ziemniaczane imitujące kotlety mięsne czy kromki chleba z plastrami cebuli, nazywane „kanapką z żeberkami” (Milewska 2021, s. 302) lub „tort chlebowy zwyczajny”, którego bazę stanowił posiekany chleb zamiast biszkoptu (Disslowa 1989, s. 566).

Tego rodzaju substytuty na ogół nie były przykładem pożądaných dań, stanowiły jednak w pewnym sensie odpowiedź na potrzeby ludzkie.

ZNACZENIE SMAKU W EPOCE ERSATZU

Choć władze PRL-u próbowały stworzyć nową wizję człowieka, proponując mu przy tym nowy, ograniczony jadłospis, to jednak z czasem kuchnia polska zaczęła odzyskiwać swoje przedwojenne znaczenie. Jak wspomina Monika Milewska (2021b, s. 325), kultywowanie dawnych wzorców kulinarnych w warunkach Polski Ludowej przez niektórych było traktowane nawet jako „narodowe posłannictwo”. Przywołane tu źródła kulinarne jednoznacznie pokazują, iż poza prostą i taną kuchnią starano się również promować dawne przyzwyczajenia i postawy, zachęcając do czerpania przyjemności z jedzenia. Jak zauważa Marcin Czerwiński (1978, s. 45), polskie rodziny często wkładały dużo wysiłku w to, aby zorganizować wspólne posiłki przy jednym stole, dbając w ten sposób o kontakty wewnątrzrodzinne. Taki wzorzec konsumpcji mógł wynikać z silnego przywiązania do tradycji (w tym kulinarnych)¹⁴ oraz z potrzeby wykazania, że jedzenie jest ważnym elementem relacji międzyludzkich i życiowych radości.

Pierwsze powojenne wzmianki na temat historycznych dań pojawiły się już w 1948 roku, a ich autorem był Ludwik Szczepański. Autor tekstu pt. *Sandacz w majonezie* przypominał czytelnikom „Przekroju” o dawnych „handelkach śniadaniowych”¹⁵, ucztach królewskich i wykwintnych potrawach odbiegających od tych oszczędnych — promowanych w Polsce Ludowej. Nic więc dziwnego, że tego rodzaju dyskurs wywołał w tamtym okresie niemały skandal. I choć „Ludwikowi Szczepańskiemu nie chodziło raczej o celową prowokację” (Jaworska 2008, s. 186), to jednak swoim tekstem wpłynął na politykę redakcyjną pisma, minimalizując tym samym rozpowszechnianie na łamach magazynu kolejnych treści kulinarnych.

Mimo to od drugiej połowy lat pięćdziesiątych, czyli po październikowej odwilży, zauważono wzrost zainteresowania wykwintnymi potrawami

¹⁴ Tradycja (w ogólnym rozumieniu) to „przekazywane z pokolenia na pokolenie treści kultury normatywnej, symbolicznej i materialnej, uznane przez zbiorowość za społecznie doniosłe dla jej współczesności i przeszłości oraz otoczone w danym okresie historycznym uznaniem, szacunkiem, a nawet pietyzmem” (Dziekanowska, Styk 2011, s. 74). Warto zaznaczyć, iż badania nad różnymi wymiarami tradycji są interdyscyplinarne i czerpią z nauk takich jak: antropologia, socjologia, historia. Jako tych, którzy wnieśli istotny wkład w badania nad kulturą kulinarną, można wymienić Claude’a Lévi-Straussa, Pierre’a Bourdieu, Mary Douglas czy Jacka Goody’ego.

¹⁵ Ludwik Szczepański, *Sandacz w majonezie*, „Przekrój” 177/1948.

kuchni polskiej. Wówczas przewodził temu Stefan Kuczyński (autor książki kucharskiej pt. *Specjalności kuchni polskiej*, wydanej w 1959 r.), którego celem było „[...] przekazanie polskich, a przede wszystkim staropolskich specjalności kulinarnych młodszemu pokoleniu naszych gospodyń” (Kuczyński 1959, s. 3). Swoim odbiorcom polecał więc przygotowywanie znanych rodzimych specjałów, takich jak pieczone gęsi, bigos staropolski czy smażone śledzie (Kuczyński 1959, s. 27, 50, 56). Taka narracja zdecydowanie różniła się od porad kierowanych do mieszkańców wsi. W zbiorach dotyczących wiejskiego odżywiania proponowano na ogół zupy warzywne i kasze, a wśród obiadów okolicznościowych — rosół i potrawkę z kury (Balcerzak, Antkowiak, Białous i in. 1955, s. 383).

Z biegiem czasu dystanse pomiędzy wsią a miastem zaczęły się jednak skracać, także w sferze kulinarnej. Dochodziło do tego choćby wówczas, gdy jeden z członków rodziny wyprowadzał się do miasta, w celach edukacyjnych lub zawodowych. Jak wspomina autorka jednego z ówczesnych pamiętników, sposób odżywiania jej rodziny zmienił się pod wpływem córki (kształcącej się w mieście): „założono ogród warzywny i kwiatowy, jada się jarzyny i surówki [...] zaczęli przyjeżdżać goście z miasta” (Pawełczyńska, Tarkowska 1978, s. 261). Przemiany wzorów konsumpcji w latach PRL-u mogły wynikać zarówno z migracji ludności wiejskiej do miast, jak i z rozwoju potrzeb młodego pokolenia.

Dyskurs kulinarny na temat sztuki przyrządzania potraw i czerpania przyjemności z ich konsumpcji mocno rozwinął się w pierwszej połowie lat siedemdziesiątych. Poza kaloryczną charakterystyką posiłków autorzy poradników zaczęli skupiać się również na tym, jak przyprawiać, dekorować i podawać sporządzone potrawy (Brzostek 2010, s. 24). Szczególny wpływ na umacnianie się roli smaku wywarło wówczas polskie tłumaczenie dziewiętnastowiecznej *Fizjologii smaku* Jeana Anthelme’a Brilla-Savarina (1973). Rozważania na temat francuskiej kultury kulinarnej zainspirowały polskich twórców do sięgania po własne tradycje żywieniowe, świadczące o bogactwie i oryginalności rodzimej kuchni. Mogło to być w pewnym stopniu spowodowane chwilową stabilizacją lat siedemdziesiątych i związanym z okresem rządów Edwarda Gierka dobrobytem ekonomicznym¹⁶ (Węgiel 2024, s. 161).

¹⁶ W 1974 roku zwiększono produkcję mięsa, co sprawiło, iż stało się ono głównym elementem codziennych obiadów, zwłaszcza wśród rodzin miejskich. Polityka żywieniowa PRL-u determinowała bowiem dostępność produktów spożywczych, oddziałując w ten sposób na kształtowanie preferencji żywieniowych społeczeństwa polskiego (Straczuk 2016, s. 202).

Jednym z wielu ówczesnych opracowań przywracających pamięć o dawnej sztuce kulinarnej i specyfice polskich smaków był zbiór Barbary Snaglewskiej i Irminy Zahorskiej pt. *Potrawy staropolskie i regionalne*, w którym autorki zakładały:

„Mimo pewnego ujednoczenia sztuki kulinarnej w całym kraju, nadal w znacznym stopniu zachowała się odrębność potraw i obyczajów żywieniowych na terenie poszczególnych regionów [...]” (Snaglewska, Zahorska 1985, s. 9).

Przepisy kulinarne zamieszczone w tym zbiorze wskazywały na zupełnie inne cechy kuchni polskiej niż te promowane przez władze komunistyczną. Autorki opracowania zrekonstruowały historię polskiego smaku, który nawet w epoce PRL-u mógł być jednym z głównych walorów jedzenia. Ponadto położyły nacisk na odrębność kulinarną wybranych regionów Polski (m.in. regionu podhalańskiego, śląskiego, małopolskiego, pomorskiego), doceniając w ten sposób bogactwo i odmienność rodzimych kulinariów. Co prawda, staropolskie dania bazowały przeważnie na deficytowych w PRL-u produktach (m.in. ziołach, takich jak jałowiec, szaflwia, estragon), jednak odtwórczynie dawnych receptur, modyfikując niektóre potrawy, pisały: „[...] przepisy zostały dostosowane do obecnej sytuacji surowcowej” (Snaglewska, Zahorska 1985, s. 9).

Na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych powstawało wiele tekstów poradnikowych, które zaczęto kierować do wybranych grup odbiorców (m.in. do dzieci, młodzieży, seniorów, kierowców i singli). Można zaryzykować stwierdzenie, że był to wówczas kolejny sposób wyrażania zasady kreatywności kulinarnej, zgodnie z którą jedzenie miało uchodzić za sprawę indywidualną/osobistą, a nie polityczną i zbiorową. Do gotowania zachęcano w tym okresie na przykład ludzi żyjących w pojedynkę i wychodzących z założenia, że lepiej nie jeść, niż gotować samemu (Lemnis, Vitry 1972, s. 7). Według autorów zbioru pt. *Książka kucharska dla samotnych i zakochanych*: „gotowanie kawalerskie jest rzeczą przyjemną i pożyteczną”, a samo jedzenie „nie jest wyłącznie smutną koniecznością, lecz może być również przyjemnością” (Lemnis, Vitry 1972, s. 11).

Na podobnej zasadzie opierały się wskazówki kulinarne adresowane do dzieci i młodzieży. Głównym celem tego typu porad było uświadomienie młodszemu odbiorcom, że jedzenie to sposób na wyrażanie własnej kreatywności i akt samorealizacji. Przypomnijmy, że epoka PRL-u zubożyła wiele wykwintnych posiłków, w tym między innymi popularne przedwojenne „tartinki” (małe kanapki podawane na przykład z masłem

rakowym)¹⁷ sprowadzone zostały w PRL-u do poziomu kanapki z substytutem kotleta¹⁸. Niezależnie od zmiany nawyków żywieniowych wielu ówczesnych doradców kulinarnych próbowało jednak podtrzymać dawne wrażenia estetyczne i sprawić, by proste przekąski nadal mogły ozdabiać polski stół. Warte podkreślenia są w tym względzie propozycje Sabiny Witkowskiej, która w zbiorze pt. *Nastolatki gotują* podzieliła (z reguły wzajemne kanapki) na sześć różnych kategorii (tj. kanapki z pastami, kanapki tradycyjne dekorowane, kanapki tortowe i inne, sandwicze, kanapki słodkie, kanapki-koreczki) (Witkowska 1987, s. 71–75). Swoistą innowacją kulinarną był wówczas tort kanapkowy, składający się z kromek chleba bez skórki, posmarowanych trzema rodzajami past i ułożonych na kształt wysokiego ciasta. Tak przygotowaną przekąskę serwowano w latach PRL-u na specjalnym półmisku lub tacce, nadając w ten sposób zwykłej kanapce status wyjątkowej przystawki (Witkowska 1987, s. 74).

Jak wynika z książki pt. *Mali goście małych gospodarzy*, w PRL-u, pomimo licznych trudności, wielokrotnie organizowano kulinarne uczyty dla najmłodszych. Książka ta miała uświadamiać, że „przeżycia estetyczne są konieczne dla prawidłowego rozwoju człowieka, dla jego dobrego samopoczucia, dla jego szczęścia”, niezależnie od kryzysu gospodarczego:

„Obecnie, gdy w sklepach mamy małe krakersy, uczta lalczyna nabiera nowych rumieńców. Na malutkich krakersach możemy przecież położyć wspaniałe masy [...]. Na przykład masa z bryndzy z dodatkiem śmietany i odrobiną pasty pomidorowej lub papryki będzie tworzyła kanapki różowe; z pietruszką siekaną lub szczypiorkiem — zielone [...]” (Iwaszkiewicz, Makowska, Wilczkova 1979, s. 5–6).

Na estetykę przygotowywanych wówczas potraw z całą pewnością wpływała również zasada „kolorowego jedzenia”. Już od lat pięćdziesiątych wielu twórców kulinarnych bazowało na twierdzeniu, że odpowiednia

¹⁷ O tartinkach pisała w 1860 roku Lucyna Ćwierczakiewiczowa na łamach książki kucharskiej pt. *365 obiadów za pięć złotych*. Przepis na tę przekąskę na ogół był kierowany do klasy średniej i wyższej, ponieważ wymagał użycia droższych składników (tj. mięso z sarny, kawior, łosoś, sardele), trudno dostępnych dla niższych klas społecznych. Tego rodzaju elegancką przekąskę podawano zazwyczaj w trakcie przyjęć i spotkań towarzyskich, podczas których smak i estetyka potraw odgrywały kluczową rolę (Ćwierczakiewiczowa 1989, s. 546). W okresie PRL-u przedwojenne tartinki, mające niegdyś charakter elitarny, uległy modyfikacji. Autorzy popularnych wówczas książek kucharskich przestali bowiem pisać o wyrafinowanych tartinkach, skupiając się raczej na bardziej pospolitych przystawkach, takich jak chleb z pastą jajeczną lub „kanapki zwykłe” z wędliną, serem i jajkiem (Salomon, Terlikowska 1978).

¹⁸ Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, *Czy Polacy wolą kanapkę od sandwicza?* (<https://culture.pl/pl/artykul/czy-polacy-wola-kanapke-od-sandwicza> [dostęp: 11.03.2024]).

kolorystyka posiłków wpływa na wzmocnienie doznań smakowych i pozwala czerpać większą przyjemność z jedzenia. O właściwym zestawianiu kolorów potraw pisała w latach PRL-u chociażby Zofia Czerny. Autorce zależało głównie na tym, aby podczas konsumpcji dwu- lub trzydaniowego obiadu unikać wrażenia, że spożywa się ciągle tę samą potrawę:

„Należało dbać o to, aby barwy sporządzonego posiłku różniły się między sobą. Na przykład zupa ogórkowa ze śmietaną i naleśniki lub kluski z serem dadzą nam prawidłowy posiłek pod względem doboru składników, ale bezbarwny i nie pobudzający swym wyglądem apetytu. Odpowiednią zupą do naleśników lub klusek z serem, jeśli chodzi o dobór barw, będzie barszcz burakowy, barszcz ukraiński, zupa pomidorowa itp. Jeśli pozostawimy zupę bez zmiany, to naleśniki lub kluski należy podawać polane jagodami lub wiśniami i cukrem” (Czerny 1954, s. 22).

Nieszablonowe i wielobarwne potrawy, będące w PRL-u nie lada atrakcją, prezentowano także na łamach *Kuchni pełnej cudów*. Zbiór ten charakteryzował się przede wszystkim wyszukаныmi nazwami potraw (m.in. „przepis na bardzo dobre muchomory”, „przepis na doskonałe krasnoludki”, „przepis na kocie przysmaki”) (Terlikowska 1977, s. 5, 9, 11), pod którymi kryły się skromne i na ogół dostępne składniki (tj. nabiał, warzywa, pieczywo). Opracowanie autorstwa Marii Terlikowskiej wskazuje jednak na to, że jedzenie może wzbudzać ciekawość, być symbolem rozrywki i daleko sięgającej fantazji. Warto tu również zwrócić uwagę na tytułowy „cud”, który w perspektywie PRL-owskiej rzeczywistości ma niebagatelne znaczenie. Swoistym „cudem” możemy nazwać nie tyle konsumowanie przez dzieci większej ilości zdrowych produktów, przygotowywanych pod postacią „bałwanków” czy „krokodyli”, ale również umiejętność tworzenia nieoczywistych dań w epoce kulinarnego zubożenia¹⁹.

KUCHNIA ZAGRANICZNA A NIEDOBORY ŻYWNOŚCI

W PRL-owskim nurcie poradnikowym obok ideologii zdrowych posiłków, rozsądnej konsumpcji i kulinarnego tradycjonalizmu wykształciła się również tendencja do importowania międzynarodowych trendów. Na rozpowszechnianie potraw innych narodowości wpłynęła między innymi intensyfikacja podróży zagranicznych, zwłaszcza na Węgry i do Bułgarii, skąd przywożono produkty spożywcze i przejmowano zwyczaje kulinarne (Milewska 2021b, s. 177). W latach sześćdziesiątych Polacy spolonizowali dania typowe dla kuchni węgierskiej. Możemy wśród nich wymienić leczo,

¹⁹ *Zamiast ponczu sylwestrowego*, w serii: *Nasz dom*, „Przekrój” 299/1951.

paprykę faszerowaną mięsem oraz pieczeń po węgiersku. W ten sam sposób zaadaptowano dania pochodzenia bułgarskiego, których przygotowanie ułatwiał handel uspołeczniony. Już od początku lat pięćdziesiątych na polski rynek sprowadzano bułgarskie pomidory, konserwowe bakłażany i paprykę w puszkach (Milewska 2021b, s. 179). Zagraniczne owoce i warzywa docierały do Polski w postaci mrożonek, z których — jak zalecała w latach osiemdziesiątych *Dobra kuchnia* — można było wykonać prostą sałatkę bułgarską (Bagieńska, Celczyńska, Dubicka i in. 1985, s. 351).

Artykuły spożywcze pochodzące zarówno z pobliskich, jak i bardziej odległych krajów stały się wówczas inspiracją kulinarną dla wielu autorów książek, poradników i innych treści o charakterze użytkowym. Na przykład w 1957 roku w rubryce pt. *Co jemy*, publikowanej na łamach „Przekroju”, zaproponowano dość ekskluzywny przepis na rybę po włosku z dodatkiem oliwy i czosnku²⁰. Wśród innych włoskich potraw, otwierających Polskę na nowe doświadczenia smakowe, możemy wymienić również najprostszą pizzę i makaron z sosem pomidorowym, o których pisał w 1960 roku Mieczysław Lis-Gawalewicz (czyli Andrzej Klominek). Jego zdaniem były to „świetne, proste i niedrogie, a zupełnie u nas nieznanne dania”²¹. Entuzjazmu wobec włoskiej pizzy nie kryła też Halina Semenowicz: „[...] dowiedziałam się jak zrobić pizzę i bardzo się cieszę, bo już dawno chciałam się tego nauczyć”²².

Wiele międzynarodowych receptur kulinarnych pojawiło się na gruncie polskim w latach osiemdziesiątych. Szczególną uwagę poświęciła temu Katarzyna Pospieszyńska, próbując nakłonić społeczeństwo do przygotowywania nieco bardziej wyszukanych i różnorodnych dań. Nowatorskie przepisy kulinarne jej autorstwa zostały zawarte między innymi w serii „Gospoda pod Gorącym Słońcem”, gdzie stanowczo podkreślała: „Kuchnia to pole działalności dla ludzi odważnych i z fantazją” (Pospieszyńska 1983, s. 3). Biorąc pod uwagę realia PRL-owskiej Polski, trudno nie zgodzić się z opinią Pospieszyńskiej. Warto jednak dodać, że autorka dopasowywała swoje przepisy do PRL-owskiej sytuacji rynkowej — po to, aby mogło z nich skorzystać jak najwięcej czytelników:

„Tam, gdzie było to możliwe bez uszczerbku na smaku, składniki oryginalne zastąpiono składnikami nam dostępnymi. W kilku przypadkach podane zostały przepisy oryginalne z nadzieją, że szczęśliwi posiadacze odpowied-

²⁰ *Co jemy. Ryba po włosku*, „Przekrój”, 677/1957.

²¹ Mieczysław Lis-Gawalewicz, *Spróbujmy po włosku*, „Przekrój”, 809/1960.

²² Archiwum dzienników Haliny Semenowicz, dz. cyt.

nich przypraw będą mogli przyrządzić daną potrawę w całej krasie” (Pospieszzyńska 1983, s. 3).

Tym sposobem wśród propozycji Pospieszzyńskiej znalazły się między innymi dania kuchni japońskiej, chińskiej, indyjskiej czy indonezyjskiej, których składniki podstawowe, lecz deficytowe w Polsce, wymieniono na te dostępne, przypominające poniekąd oryginał. Na przykład do japońskiej potrawy *sukiyaki* zamiast sosu sojowego dodawano znaną Polakom przyprawę maggi, z kolei oliwę zastępowano tzw. olejem jadalnym (Pospieszzyńska 1983, s. 11–17). Wśród innych produktów kulinarnych dających wrażenie pozornie egzotycznego dania możemy wymienić dynie lub jabłka, zastępujące brakującego wówczas ananasa z puszki dodawanego na przykład do sałatek (Pospieszzyńska 1983, s. 35).

Interesujące w tym względzie okazują się wspomnienia kobiet na temat kuchni PRL-u (zebrane i spisane przez Justynę Zawieję w zbiorze pt. *Kuchnia PRL-u. Spotkajmy się przy stole*), przywołujących kolejne przykłady ówczesnego ersatzu. Jak podkreśla Beata Skowrońska (jedna z współtwórczyń zbioru):

„Pamiętam, że w sklepach nie było nic, co potrzebne było, aby przyrządzić potrawy. Ale to nieważne, bo na rynku pojawiały się książki kucharskie poświęcone np. kuchni indyjskiej [...], które zawierały «bezcenne porady» [...] przykład: kurczak z jarzynami. Kurczak i marchewka — owszem, zgadza się, są. Pozostałe składniki autorka książki musiała czymś zastąpić. [...] Zamiast świeżego imbiru — łyżeczka suszonego, zamiast wina ryżowego — wódka, zamiast octu ryżowego — rozcieńczony spirytusowy. Rolę grzybków mun pełniły suszone podgrzybki, a brokuła — kalafior [...]” (Zawieja 2017, s. 5)

W 1987 roku z inicjatywy Katarzyny Pospieszzyńskiej wydano kolejny zbiór przepisów pt. *Przygoda kulinarna*, poświęcony kuchni ludów pozaeuropejskich. Czytamy tam, że zagraniczne potrawy dostarczają nowych doznań smakowych i estetycznych, ale przede wszystkim zbliżają czytelników do innego, odległego świata (Pospieszzyńska 1987, s. 5). Dowodzi tego między innymi australijska zupa *kangaroo tail soup*, w kuchni polskiej znana jako zupa ogonowa. Według oryginalnej receptury głównym składnikiem zupy był ogon kangura, natomiast jak zalecała — Pospieszzyńska (1983, s. 81) — „w naszej kuchni można go z powodzeniem zastąpić ogonem wołowym”.

Porady kulinarne inspirowane kuchniami innych narodów mogły przyczynić się do wzbogacenia kulturowego, zmniejszyć nacisk na ideologię w kuchni oraz wyeksponować przyjemność płynącą z gotowania. Przepisy na dania europejskie i pozaeuropejskie stanowiły przy tym niejako próbę

zapoznania społeczeństwa z nowymi, oryginalnymi standardami żywienia. Warto tu jednak nadmienić, że zarówno w polskim, jak i radzieckim dyskursie politycznym kuchnia krajów kapitalistycznych wywoływała dość krytyczne reakcje. Zachód bywał pojmowany przez rządzących jako coś wrogiego, a nawet symbol zepsucia²³, co skutkowało negatywnymi opiniami na temat amerykańskich warzyw i mięs (Studenna-Skrucka 2018, s. 306), czy też ostrzeżeniami przed zachodnią żywnością, która według oficjalnego przekazu PRL-u, mogła być szkodliwa dla zdrowia obywateli²⁴.

PODSUMOWANIE

Zaprezentowane przykłady książek i poradników kulinarnych, choć nie stanowią całkowitej bazy źródłowej w zakresie podjętego tematu, ukazują szerokie spektrum kategorii żywieniowych charakterystycznych dla epoki PRL-u. Przypomnijmy, że podstawowym celem niniejszego opracowania było wykazanie, jakiego typu porady kulinarne promowano w ówczesnym dyskursie poradnikowym oraz jaki obraz PRL-owskiej rzeczywistości wyłaniał się z tego rodzaju treści.

Zgodnie z przyjętą klasyfikacją wśród promowanych wówczas wskazówek żywieniowych wymieniamy te pragmatyczne, skoncentrowane na funkcjonalnym podejściu do kwestii żywienia; kryzysowe, obejmujące adaptację specyficznych praktyk kulinarnych; porady odwołujące się do tradycji, a przy tym również do hedonizmu kulinarnego oraz instrukcje kulinarne oparte na kuchniach innych narodowości. Każda z zaprezentowanych kategorii unaocznia nieco inny obraz PRL-owskiej rzeczywistości i zawiera odmienne strategie radzenia sobie z realiami życia codziennego.

Poradnictwo pragmatyczne często miało podłoże ideologiczne i skupiało się głównie na kondycji fizycznej obywateli, co w założeniu powinno doprowadzić do stworzenia wytrwałego i efektywnego społeczeństwa. Co do koncepcji konsumpcji pragmatycznej pojawia się jednak wątpliwość dotycząca egalitaryzmu, gdyż większość porad była adresowana do kobiet. To właśnie przed gospodyniami stawiano wówczas wysokie oczekiwania,

²³ W okresie PRL-u relacje między Polską a Zachodem w zakresie dystrybucji produktów spożywczych były dość złożone i zależne od czynników politycznych i gospodarczych. Z jednej strony Zachód miał wpływ na polską kulturę żywienia, z drugiej natomiast — oddziaływanie zachodnich krajów było mocno kontrolowane przez władzę PRL-u, promującą artykuły dostępne w ramach sojuszu wschodniego (Paczkowski 1995).

²⁴ „W 1987 r. Dziennik Telewizyjny przestrzegał przed niemieckimi konserwami mięsnymi [...]. Badania sanepidu wykazały, że zawierały one nadmierną ilość metali ciężkich, w związku z czym nie nadawały się do spożycia” (Milewska 2021b, s. 221).

związane zarówno z obowiązkami domowymi, jak i z umiejętnością łączenia ich z pracą zarobkową.

Kolejnym rysem przystosowywania PRL-owskiej społeczności do nowych warunków życia była rekonstrukcja kryzysowych porad żywieniowych. W instrukcjach skoncentrowanych na koncepcji Ersatzu przejawiał się duch adaptacji nietypowych rozwiązań oraz solidarności w czasie kryzysu. Z przepisów na oszczędnościowe posiłki wyłaniała się przede wszystkim zasada kombinowania i improwizacji (w pozytywnym znaczeniu tego słowa), pozwalająca w jakimś stopniu zminimalizować odczucie braków spożywczych. Poza tym kryzysowe poradnictwo sugerowało, że trudne realia nie są przeszkodą w prowadzeniu udanego gospodarstwa domowego. Takie podejście zawierało przy tym elementy propagandy sukcesu, promując pozytywny obraz życia codziennego.

Warto zauważyć, że w latach PRL-u kwestie związane z jedzeniem stanowiły istotny element polityczny, a w konsekwencji w świetle ówczesnego poradnictwa wiedza o żywieniu i egalitaryzacja smaku stały się istotniejsze niż przedwojenna sztuka kulinarna (Jaworska 2008, s. 201). Być może właśnie w odpowiedzi na to z czasem rozwinęły się zdecydowanie odmienne kierunki, sugerujące ucieczkę od „rutynowych zapychajek” (Kot 2009, s. 5) podawanych w stołówkach i barach mlecznych. Wiele z ówczesnych książek i poradników nawiązywało przecież do zatraconych polskich smaków, pokazując przy tym, że kuchnia może być miejscem ciekawych przeżyć, a nie kobiecej niewoli (Marzec 2023, s. 79). W podobnym stylu utrzymywały się również receptury kulinarne inspirowane kuchniami całego świata. Kuchenna internacjonalizacja kłóciła się z zamysłem władzy usilnie popularyzującej kuchnię „bratnich państw” (Milewska 2021, s. 180), świadcząc jednocześnie o determinacji i kreatywności autorów stojących w opozycji do tego, co nudne, powszechne i oszczędne.

Przytoczone powyżej źródła ukazują, że kuchnia PRL-u zmierzała ku kulinarnemu wyzwoleniu i poszukiwaniu czegoś na kształt „luksusu”, utrzymując jednocześnie kulinarny konserwatyzm, podporządkowany kulturze masowej. W rezultacie tych przeciwstawnych tendencji powstały specyficzne, unikatowe strategie żywieniowe, które do dziś mogą budzić zarówno ciekawość, jak i niesmak.

BIBLIOGRAFIA

- Brillat-Savarin Anthelme, 1973, *Fizjologia smaku albo medytacje o gastronomii doskonałej*, tłum. Joanna Guze, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Brzostek Błażej, 2010, *PRL na widelcu*, Wydawnictwo Baobab, Warszawa.

- Czekalski Tadeusz, 2011, *Przedsiębiorstwa żywienia zbiorowego w realiach PRL. Model żywienia zbiorowego w warunkach przyspieszonej modernizacji i jego realizacja*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Politologica”, t. 5, s. 78–90.
- Czerwiński Marcin, 1978, *Elementy stylów życia ludności miejskiej. Aspekty ogólne i znamienne zróżnicowania*, w: Andrzej Siciński (red.), *Styl życia. Przemiany we współczesnej Polsce*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Czubiński Antoni (red.), 1977, *Spółczesność Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Drygas Maciej J., 1960, *Jeden dzień w Peerelu*, „Karta”, nr 50.
- Dziekanowska Małgorzata, Styk Józef (red.), 2011, *Tradycja dla współczesności. Ciągłość i zmiana*, t. 3: *Tradycja w kontekstach społecznych*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- Elias Norbert, 1980, *Przemiany obyczajów w cywilizacji Zachodu*, tłum. Tadeusz Zabłudowski, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Fiedoruk Andrzej, 2011, *Prywatne smaki PRL-u*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Garstka Ewa, 2016, „*W czasach, gdy cierpi i wali się w gruzy całe społeczeństwo, prosperuje tylko jedno przedsiębiorstwo: obsługa żołądka*”. *Zmiany społeczno-kulturowe dostrzegalne dzięki analizie wstępów wybranych polskich książek kucharskich od połowy XIX do początku XXI wieku*, w: Waldemar Żarski (red.), *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Dyskurs, tekst, kultura*, Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław.
- Jaworska Justyna, 2008, *Cywilizacja „Przekroju”*. *Misja obyczajowa w magazynie ilustrowanym*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Kaliński Janusz, 1969, „*Bitwa o handel*” a rozwój państwowego aparatu obrotu towarowego w Polsce Ludowej, „Przegląd Historyczny”, t. 60, nr 3, s. 510–522.
- Kaliński Janusz, 1987, *Polityka gospodarcza Polski w latach 1948–1956*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Kępa Ewa, 2017, *Antropologiczna refleksja nad zeszytem z przepisami. Kobięca codzienność kuchenna i PRL*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Białystok.
- Kosiński Krzysztof, 2008, *Historia pijaństwa w czasach PRL. Polityka — obyczaje — szara strefa — patologie*, Wydawnictwo Neriton, Warszawa.
- Kot Wiesław, 2009, *PRL od kuchni*, Wydawnictwo Olimp Media, Poznań.
- Lisiak Agata, 2013, [recenzja książki: Paulina Bren, Mary Neuburger, *Communism Unwrapped — Consumption in Cold War Eastern Europe*] „Hungarian Culture Studies”, t. 6, s. 233–238.
- Łoziński Jan, Łozińska Maja, 2021, *Historia polskiego smaku. Kuchnia/stół/obyczaje*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Marzec Dominika, 2023, *Na czym polegał domowy matriarchat? — o pozycji kobiet w okresie PRL-u*, „Facta Ficta Journal of Theory, Narrative and Media” nr 2, s. 73–87.
- Milewska Monika, 2021a, *Stołówki w przestrzeni socjalistycznego miasta*, „Journal of Urban Ethnology”, t. 19, s. 137–146.
- Milewska Monika, 2021b, *Ślepa kuchnia. Jedzenie i ideologia w PRL*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Mrozek Justyna, 2019, *Przemiany pozycji kobiety w PRL-u — wybrane konteksty*, „Studia Edukacyjne”, nr 54, s. 257–282.
- Paczkowski Andrzej, 1995, *Pół wieku dziejów Polski 1939–1989*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

- Pawełczyńska Anna, Tarkowska Elżbieta, 1978, *Style życia jednostek i rodzin*, w: Andrzej Siciński (red.), *Styl życia. Przemiany we współczesnej Polsce*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Piotrowski Grzegorz, 2005, „Ideologia na talerzu. Antropologia kultury kulinarnej w PRL-u”, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu (praca magisterska).
- Przyłipiak Wojciech, 2023, *Zakupy w PRL: w kolejce po wszystko*, Wydawnictwo Muza, Warszawa.
- Rejter Artur, 2004, *Wzorzec gatunkowy staropolskich poradników myśliwskich i jego uwarunkowania*, w: Danuta Ostaszewska (red.), *Gatunki mowy i ich ewolucja*, t. 2: *Tekst a gatunek*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 247–257.
- Smół Joanna, 2016, *Wartościowanie w poradnictwie kulinarnym w świetle przeobrażeń społecznych drugiej połowy XX wieku*, „Język a Kultura”, t. 26, s. 69–80.
- Sowa Andrzej Leon, 2017, *Wielka historia Polski*, t. 10: *Od drugiej do trzeciej Rzeczypospolitej (1945–2001)*, Oficyna Wydawnicza Fogra, Kraków.
- Spałek Robert, 2020, *PRL — państwo niesuwerenne czy „okupowane przez przedstawiciela”. Studium wstępne*, w: Robert Spałek (red.), *Sprzeczne narracje... Z historii powojennej Polski 1944–1989*, Instytut Pamięci Narodowej, Kraków.
- Stańczak-Wiślicz Katarzyna, 2014, „Jak związać koniec z końcem”. *Jedzenie i konsumpcja w Polsce w latach osiemdziesiątych XX w. w dyskursie eksperckim i kobiecych narracjach osobistych*, „Rocznik Antropologii Historii”, nr 2(7), s. 135–163.
- Straczuk Justyna, 2016, *Modernizacja wzorów żywienia w PRL wobec wiedzy potocznej i codziennych praktyk*, w: Joanna Kurczewska (red.), Marta Karkowska (współ.), *Przemiany kulturowe we współczesnej Polsce: ramy, właściwości, epizody*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Studenna-Skrucka Marta, 2018, „Zbiorowo i zdrowo” — *kulinaria w radzieckim przekazie propagandowym w latach 1971–1975*, w: Justyna Żychlińska, Anetta Głowacka-Penczyńska (red.), *Apetyt na jedzenie. Pokarm w społeczeństwie, kulturze, symbolice na przestrzeni dziejów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Szpak Ewelina, 2013, *Mentalność ludności wiejskiej. Studium zmian*, Scholar, Warszawa.
- Tomaszewska-Bolałek Magdalena, 2023, *Tradycje kulinarne Polski*, Wydawnictwo Hanami, Warszawa.
- Węgiel Anna, 2024, *Torty z piasku, parafinowe kremy i owoce z plastiku — czyli futurizm w dyskursie polskiej prasy kobiecej z lat 1970–1979*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 20, nr 1, s. 160–185.
- Wieczorkiewicz Anna, 2014, *Kraj, alkohol, system i ludzie. Alkohol w komediach filmowych PRL-u*, w: Urszula Jarecka, Anna Wieczorkiewicz (red.), *Terytoria smaku: studia z antropologii i socjologii jedzenia*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Zajko-Czochańska Justyna, 2021, *Edukacyjna rola „Przyjaciółki” w życiu kobiet wiejskich w PRL-u w latach 1956–1975*, Uniwersytet w Białymstoku Wydział Historii i Stosunków Międzynarodowych, Białystok.
- Zawieja Justyna, 2017, *Kuchnia PRL-u — spotkajmy się przy stole*, Wydawnictwo Precjoza, Częstochowa.
- Zawistowski Andrzej, 2018, *Kartkowy handel reglamentowany na ziemiach polskich*, „Kwartalnik Kolegium Ekonomiczno-Społecznego. Studia i Prace”, nr 3(35), Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.

- Żarski Waldemar, 2008, *Książka kucharska jako tekst*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Żarski Waldemar, 2010, *Wzorzec gatunkowy polskich poradników kucharskich i jego uwarunkowania tekstowe*, w: Waldemar Żarski, Bogumiła Staniów (red.), *Dobra rada nie zawada: rady, porady, poradniki w języku i kulturze*, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Koszalin.

Książki i poradniki kulinarne

- Bagieńska Zofia, Celczyńska Jadwiga, Dubicka Alina i in., 1985, *Dobra kuchnia*, Wydawnictwo Watra, Warszawa.
- Balcerzak Jerzy, Antkowiak E., Białous J. i in. (red.), 1955, *Poradnik gospodyni wiejskiej*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa.
- Berger Stanisław, Janik Krystyna, Kulzowa-Hawliczkowa Helena i in., 1961, *Kuchnia polska*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Berger Stanisław, Janik Krystyna, Kulzowa-Hawliczkowa Helena i in., 1982, *Kuchnia polska*, 1982, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Czapow Czesław i in., 1970, *Poradnik gospodyni*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze, Warszawa.
- Czerna Zofia, 1954, *Książka kucharska*, Polskie Wydawnictwo Gospodarcze, Warszawa.
- Czerna Zofia, Strasburger Maria, 1962, *Żywność rodziny wiejskiej*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa.
- Ćwierczakiewiczowa Lucyna, 1989, *365 obiadów za pięć złotych*, Jan Fiszer, Nowy Świat, Warszawa (wyd. 18).
- Disslowa Maria, 1989, *Jak gotować*, Wydawnictwo Polskie R. Wegnera, Warszawa.
- Gasik Anna, 1982, *W mojej kuchni nic się nie marnuje*, Wydawnictwo Watra, Warszawa.
- Głowacka Irena, Hebda Krystyna, Obrębska Aleksandra, Starzyńska Feliksa, 1974, *Vademecum gospodarstwa domowego*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Iwaskiewicz Maria, Makowska Jolanta, Wilczkowska Maria, 1989, *Rodzina i dom. Mali goście małych gospodarzy*, Wydawnictwo „Inne”, Warszawa.
- Kuczyński Stefan, 1959, *Specjalności kuchni polskiej*, Polskie Wydawnictwo Gospodarcze, Warszawa.
- Lemnis Maria, Vitry Henryk, 1972, *Książka kucharska dla samotnych i zakochanych*, Wydawnictwo Iskry, Warszawa.
- Pollan Michael, 2009, *In Defence of Food: An Eater's Manifesto*, Penguin Press.
- Pospieszńska Katarzyna, 1983, *Potrawy egzotyczne*, RSW „Prasa-Książka-Ruch”, Warszawa (seria „Gospoda pod Gorącym Słońcem”).
- Pospieszńska Katarzyna, 1987, *Przygoda kulinarna*, Spółka Wydawniczo-Księgarska, Warszawa.
- Snaglewska Barbara, Zahorska Irmina, 1985, *Potrawy staropolskie i regionalne*, Wydawnictwo Spółdzielcze, Warszawa.
- Terlikowska Maria, Ewa Salomon, 1977, *Kuchnia pełna cudów*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
- Witkowska Sabina, 1987, *Nastolatki gotują*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.

Wittlin Jerzy, 1967, *Vademecum życia rodzinnego i towarzyskiego*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.

CULINARY ADVICE IN THE POLISH PEOPLE'S REPUBLIC
AS A SOURCE OF KNOWLEDGE ON FOOD
AND EVERYDAY LIVING CONDITIONS

Dominika Marzec
(Ignatianum University in Cracow)

Abstract

The article presents an attempt to examine what culinary trends were promoted during the Polish People's Republic in cookbooks and culinary guides published at the time, and what image of the country emerged from such content. The main assumption of the study was that culinary guide writings published during the communist years largely reflected the peculiarities of the era, in its cultural, social and political aspects. In order to examine the subject matter, selected content in publications providing a broad range of household advice was analysed. The conclusions thus reached made it possible to prove that the cuisine of the Polish People's Republic can be described not only through the lens of rational and collectivised consumption advice, but also in regard to how established traditions were drawn on under conditions of a limited supply of consumer goods.

key words: Polish People's Republic, culinary advice, household, nutrition, consumption

słowa kluczowe: PRL, poradnictwo kulinarne, gospodarstwo domowe, żywienie, konsumpcja