

Leokadia Drobnica

Zespół Szkół Gospodarczych im. Mikołaja Spytka Ligęzy w Rzeszowie

Jan Krupa

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

TRADYCYJNE I REGIONALNE POTRAWY W MENU OBIEKTÓW GASTRONOMICZNO-TURYSTYCZNYCH PODKARPACIA

Streszczenie

Wprowadzanie regionalnych tradycji kulinarnych do gastronomii sprzyja podnoszeniu jakości i oryginalności podawanych potraw oraz nadaje specyficzny charakter lokalom gastronomiczno-turystycznym. Obecność potraw regionalnych w menu jest również możliwością edukacji żywieniowo-regionalnej, o swojskiej naturalnej i atrakcyjnej formie. Kuchnia regionalna wraz z obiektami zabytkowymi i folklorem może stanowić na danym obszarze podstawę życia kulturowego.

Celem opracowania było dokonanie ogólnej charakterystyki tradycyjnych i regionalnych potraw z obszaru Podkarpacia, będących kulinarną atrakcją turystyczną, a także ważnym elementem składowym menu obiektów gastronomiczno-turystycznych. Ponadto opracowanie przedstawia cechy dziedzictwa kulinarnego typowe dla Podkarpacia, specyfikę surowców i potraw tradycyjnych o wysokiej jakości i małym stopniu przetworzenia w aspekcie wartości żywieniowej i zdrowotnej.

Słowa kluczowe: potrawy tradycyjne i regionalne, obiekty turystyczno-gastronomiczne, Podkarpacie, atrakcyjność turystyczno-żywieniowa

TRADITIONAL AND REGIONAL DISHES ON THE MENU OF CATERING AND TOURIST PREMISES OF THE PODKARPACIE

Summary

Introduction of the regional culinary traditions in the gastronomy improves the quality and originality of the dishes served, and gives specific character to the catering and tourist premises. The presence of regional dishes on the menu is also the possibility of nutritionally-regional education, with specifically natural and attractive form. Regional cuisine with historic buildings and folklore can provide the basis for the area's cultural life.

The aim of the study was to provide the general characteristics of traditional and regional dishes from the Podkarpacie region, being a culinary tourist attraction, as well as an important element on the menu of catering and tourist premises. Moreover, this study presents the culinary heritage features typical to the Podkarpacie region, the specifics of products and traditional dishes with high quality and low degree of processing in terms of nutritional value and health.

Keywords: traditional and regional dishes, catering and tourist premises, the Podkarpacie, tourist and catering attractiveness

1. Wprowadzenie

Duży wpływ na spożycie żywności mają normy obyczajowe, czyli formy zachowania danej zbiorowości. Obyczaje ulegają stosunkowo powolnym zmianom, stąd są istotnym elementem składowym tradycji określonej społeczności. Wpływ obyczajów sprawia, że te same potrzeby fizjologiczne są zaspokajane w różnych kulturach odmiennie. Doskonałym przykładem mogą być odrębne kuchnie regionalne¹. Biorąc pod uwagę, że żywność i żywienie dość często podlegają „zawirowaniom” mody, to można być raczej spokojnym, że żywność tradycyjna i regionalna oprze się tym modnym trendom. Owszem istnieją na rynku żywności problemy z zakupem niektórych surowców rolnych, dlatego też należy wspierać i chronić od zapomnienia stare, ale cenne pod względem właściwości produkcyjnych, odmiany zbóż, jabłek, grusz, ziemniaków itd.

Naukowe ustalenia dotyczące potrzeb pokarmowych i zasad żywienia tych samych grup ludności są wspólne dla wszystkich mieszkańców naszego globu. Nie oznacza to, że nie istnieją zasadnicze różnice w sposobie odżywiania się przedstawicieli zamieszkujących w różnych krajach oraz pochodzących z innych środowisk².

Podstawą naturalnego sposobu żywienia się ludzi w poszczególnych krajach i regionach świata są produkty roślinne i zwierzęce, których pozyskiwaniu sprzyjają warunki klimatyczne i środowiskowe. Oprócz swoistych produktów żywnościowych udostępnionych przez otaczające ludzi środowisko naturalne to kultura kulinarna regionu, stanowiąca wielowiekową tradycję, która obejmuje i nakazuje stosowanie konkretnych technik sporządzania potraw, sposobów obróbki cieplnej oraz metod podawania i konsumowania potraw^{3,4}.

Kuchnia regionalna żyje w zgodzie z naturą i porami roku. Im bardziej oporna na cywilizację, tym bardziej zdrowa i przyjazna dla człowieka. Produkcja wyrobów tradycyjnych i regionalnych jest korzystna również ze względów środowiskowych, gospodarczych i społecznych. Jest regionalnym sposobem realizacji zrównoważonego rozwoju w zakresie produkcji żywności. Z produktem tradycyjnym i regionalnym nierozzerwalnie związany jest wytwórca, który kultywuje rodzinną bądź lokalną tradycję, realizuje swoją pasję oraz zyskuje źródło dodatkowego dochodu⁵. M. Wojarska i M. Gruszczyńska podkreślają, iż rynek produktów tradycyjnych i regionalnych nie tworzy się automatycznie i przypadkowo. Jest to przedsięwzięcie podejmowane przez te grupy społeczne i regiony, które zamierzają oprzeć strategię rozwoju na tego typu produktach⁶.

¹ M. Jeżewska-Zychowicz, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2004, s. 41–43.

² J. Gawęcki, L. Hryniewiecki (red.), *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 438–443.

³ *Ibidem*, s. 442.

⁴ E. Superczyńska, M. Żylińska-Kaczmarek, *Zasady żywienia*, Wydawnictwo REA, Warszawa 2004, s. 153.

⁵ O. Gałek, *Produkty cenne lokalnie*, [w:] D. Zaręba (red.), *Zielone szlaki – greenways. Praktyczny poradnik*, Fundacja Partnerstwo dla Środowiska, Stowarzyszenie „Environmental Partnership for Sustainable Development”, Kraków–Brno 2007, s. 90–99.

⁶ M. Wojarska, M. Gruszczyńska, *Rynek produktów regionalnych i tradycyjnych w warunkach członkostwa Polski w Unii Europejskiej*, [w:] *Produkty marketingowe w rozwoju lokalnym i regionalnym*, M. Adamowicz (red.), Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2007, s. 281–292.

Produkty tradycyjne i regionalne to towary wysokojakościowe, specjalnie przygotowane, z założenia droższe i adresowane do osób o wyższych dochodach, natomiast na popyt mają wpływ preferencje i gusta konsumentów. Popyt powinien być kształtowany w sposób świadomy, by przez promocję produktu promowany był region, z którego dany wyrób pochodzi. Rosnąca podaż w formie regionalnych produktów, reklamowanych jako unikatowa żywność o wyjątkowym smaku, niepowtarzalnych walorach i wysokiej jakości stymuluje popyt. Głównym problemem prawidłowego funkcjonowania rynku tego rodzaju produktów jest luka logistyczna w łańcuchu dostaw⁷.

Nieodłącznym elementem polskiego dziedzictwa kulinarnego są potrawy tradycyjne. Poszczególne kuchnie regionalne różnią się, w mniejszym lub większym stopniu, specyfiką potraw sporządzanych z takich samych składników w innych częściach Polski. Różnice te mogą dotyczyć rodzajów produktów, obyczajowości wiążącej się ze sposobem żywienia czy stosowanych technik przygotowywania potraw⁸. Obecnie w gospodarstwach wiejskich tradycyjne i regionalne potrawy przygotowuje się głównie z okazji świąt, festiwali kulinarnych czy lokalnych imprez kulturowych. Przechodzące z pokolenia na pokolenie przepisy, codzienne i świąteczne zwyczaje żywieniowe decydują o odrębnościach kulturowych oraz odzwierciedlają historyczne, etniczne i kulturowe wydarzenia⁹.

Celem niniejszego opracowania było dokonanie ogólnej charakterystyki tradycyjnych i regionalnych potraw z obszaru Podkarpacia, będących kulinarną atrakcją turystyczną oraz elementem składowym menu obiektów gastronomiczno-turystycznych. Przedstawiono cechy charakterystyczne dziedzictwa kulinarnego regionu podkarpackiego, specyficzne cechy surowców i potraw tradycyjnych, należących do grupy żywności wysokiej jakości, o małym stopniu przetworzenia i dużej wartości odżywczej, a nawet prozdrowotnej. Opisano tradycje kulinarne zróżnicowanych grup społecznych i narodowych zamieszkujących obszar Podkarpacia z wyszczególnieniem charakterystycznych potraw oraz metod ich wytwarzania. Zwrócono uwagę na znaczenie potraw tradycyjnych i regionalnych w menu obiektów gastronomiczno-turystycznych w podnoszeniu ich atrakcyjności żywieniowej, zaspokajaniu potrzeb klientów oraz jakości świadczonych usług. W opracowaniu wykorzystano materiały informacyjne pochodzące z różnych źródeł literatury przedmiotu, zasobów internetowych oraz obserwacji własnej autorów i ich osobistych doświadczeń zawodowych.

2. Podkarpacki rynek produktów tradycyjnych i regionalnych oraz preferencje konsumentów

Województwo podkarpackie posiada bogate dziedzictwo kulinarne, które jest podstawą zapewnienia zrównoważonego rozwoju społeczno-gospodarczego regio-

⁷ K. Duczkowska-Małysz, *Budowa rynku produktów regionalnych*, „Agro-Smak”, nr 4, 2007, s. 4–6.

⁸ B. Józefczyk, W. Grodzki, *Produkty regionalne i tradycyjne czynnikiem zwiększającym atrakcyjność oferty agroturystycznej*, [w:] Z. Kryński, E. Kmita-Dziasek (red.), *Turystyka wiejska a rozwój i współpraca regionów*, materiały sesji naukowej zorganizowanej w ramach XI Ogólnopolskiego Sympozjum Agroturystycznego, Iwonicz-Zdrój, 27–29 września 2005, s. 340.

⁹ E. Kokoszka, *Dziedzictwo kulturowe Podkarpacia, Poradnik dla właścicieli gospodarstw agroturystycznych*, Wydawnictwo Stowarzyszenie Agroturystyczne „GGG-Bieszczady”, Lesko 2002, s. 36.

nu, w tym szczególnie turystyki kulturowej i kulinarnej prowadzonej na terenach wiejskich¹⁰. Produkty tradycyjne i regionalne to zarówno jeden z motywów podjęcia podróży, jak również promocja danego obszaru, dzięki degustacji, uczestniczeniu w procesie produkcji oraz zapoznaniu się z recepturami wyrobów pochodzących z odwiedzanego miejsca¹¹. Tradycyjna żywność to szansa dla małych gospodarstw rolnych i niewielkich firm rodzinnych. Produkcja żywności tradycyjnej i regionalnej stanowi dodatkowe źródło dochodu, ponieważ konsumenci są skłonni zapłacić więcej za wysoką jakość i niepodważalność wyrobu¹².

Coraz więcej konsumentów decyduje się na zakup wyrobów tradycyjnych i regionalnych, a obiecującym jest fakt, że wśród nich znajdują się także ludzie młodzi. Według badań^{13,14}, zwłaszcza osoby z wykształceniem wyższym oraz zamożne, chętniej sięgają po tego rodzaju produkty. Pewną część konsumentów stanowi grupa osób mająca problemy zdrowotne, gdzie żywność tradycyjna może stanowić dla nich pewnego rodzaju lekarstwo.

Niekiedy obserwowana jest nawet sytuacja, kiedy popyt na żywność tradycyjną i regionalną jest wyższy niż możliwości producentów. Wiąże się to m.in. z okresowo niewystarczającą ilością dobrego jakościowo surowca do produkcji tej żywności. W obecnym czasie podkarpaccy producenci posiadają duży potencjał w produkcji tradycyjnej żywności oraz wykazują się już dużym doświadczeniem w tym zakresie. Należą do nich zakłady mięsne średniej wielkości, jak: Zakład Mięsny „Smak-Górno” z Górna, Zakład Mięsny „Taurus” z Pilzna czy Zakład „Jasiołka” z Dukli oraz mniejsi producenci wyrobów mięsnych, mlecznych czy zbożowych.

Współczesny rynek nastawiony jest na nabywcę, dlatego najważniejszym zadaniem dla producentów jest zdobycie i utrzymanie klienta. Poszukiwanie nabywców odbywa się poprzez zbadanie i określenie ich potrzeb, mając na uwadze to, że żywność tradycyjna i regionalna, o wysokiej jakości jest produktem zaspakajającym konkretne potrzeby i oferowana jest różnym grupom nabywców. Drugim ważnym elementem jest informacja i komunikacja z klientem. Produkty, o których nabywca nie wie, nie istnieją dla niego na rynku. W obecnej dobie rozwoju kanałów informacyjnych, przede wszystkim Internetu, dużego znaczenia nabiera określenie, do kogo kierowany jest przekaz, a mniejszego gdzie.

Współczesnych nabywców charakteryzuje coraz większa świadomość oczekiwań i potrzeb, poszukują oni także konkretnych i rzetelnych informacji ilościowych i jakościowych, które w dużej mierze wpływają na podejmowane przez nich decyzje.

¹⁰ J. Krupa, K. Krupa, *Dziedzictwo kulinarne jako produkt turystyczny Polski*, [w:] R. Grzywacz (red.), *Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej*, Wydawnictwo WSiLiZ, Rzeszów 2008, s. 19–32.

¹¹ A. Woszczyk, *Produkty tradycyjne w Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne*, Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Oddział Poświętne w Płońsku, Poświętne 30 września 2012, materiały konferencyjne, s. 148.

¹² I. Byszewska, J. Koral, E. Priwiezincew, *Bęcwały, fafernuchy i szare kluski. Dziedzictwo kulinarne między Bugiem a Narwią*, Społeczny Instytut Ekologiczny, Warszawa 2009, s. 5.

¹³ N. Moskał, *Żywność tradycyjna i regionalna atrakcją turystyki kulinarnej*, praca dyplomowa magisterska napisana pod kierunkiem Jana Krupy (maszynopis), WSiLiZ, Katedra Turystyki i Rekreacji, Rzeszów 2013, s. 47.

¹⁴ J. Czachara, *Autorska koncepcja szlaku kulinarnego „Smaki Bieszczadów” – metody promocji*, praca magisterska napisana pod kierunkiem Jana Krupy (maszynopis), WSiLiZ, Katedra Turystyki i Rekreacji, Rzeszów 2010, s. 11.

Znalezienie klienta to nie wszystko, należy podjąć dalsze działania mające na celu jego utrzymanie i zachęcenie do ponownych zakupów. Producenci muszą mieć świadomość, że nabywcy oczekują od oferowanych produktów pakietu korzyści, a także wysokiej jakości i niepospolitości.

Produkcja tradycyjnych i regionalnych produktów wymusza na producentach nie tylko samoorganizację i świadome podejmowanie decyzji mających na celu uruchomienie produkcji, promocję i sprzedaż, ale także współdziałanie lokalnych partnerów, w tym także organizacji pozarządowych i władz lokalnych. Tylko wspólne, konkretne i zaplanowane działanie na rzecz produktów lokalnych i regionalnych może doprowadzić do tego, by stały się one istotnym elementem społecznej gospodarki rynkowej. Poprzez ich wytwarzanie generowane są nowe miejsca pracy, zwiększa się opłacalność rolnej produkcji, stają się elementem promocji danego regionu czy miejsca, a podnosząc jego atrakcyjność turystyczną, wpływają na podnoszenie poziomu życia jego mieszkańców.

Żywność tradycyjna i regionalna mimo stałego wzrostu swego udziału na rynku żywności w Polsce w dalszym ciągu jest na dość niskim poziomie, w porównaniu z zachodnimi krajami Unii Europejskiej. Taki stan rzeczy powoduje kilka czynników, takich jak: niewystarczająca wiedza wśród konsumentów, czym jest żywność tradycyjna i regionalna, jak jest oznakowana, jakie są jej cechy charakterystyczne. Panuje przekonanie, że jest trudno dostępna, a także, że jej cena jest za wysoka w stosunku do jej wartości. Dlatego bardzo ważne jest edukowanie zarówno dzieci, jak i dorosłych w tym zakresie oraz podnoszenie ich świadomości prozdrowotnej.

Promocja rynku żywności wysokiej jakości, jak i poszczególnych jego produktów koncentruje się na jej atrybutach, takich jak: brak zastosowania konserwantów i sztucznych dodatków w procesie przetwórstwa żywności, brak pozostałości hormonów i antybiotyków w produktach zwierzęcych, wolna od GMO oraz zawiera więcej prozdrowotnych składników, w porównaniu z żywnością konwencjonalną.

Strategia marketingowa powinna być prowadzona w takich kierunkach, aby jej efektem był większy popyt na te wyroby, a tym samym zwiększona sprzedaż tych produktów oraz stworzenie rozpoznawalnej w całej Polsce marki świadczącej o wysokiej jakości wytwarzanych na Podkarpaciu wyrobów tradycyjnych i regionalnych. Najlepszą formą promocji jest bezpośredni przekaz osoby zadowolonej z produktu czy usługi, jednak nie można liczyć tylko na taki sposób, ponieważ tego rodzaju promocja jest mało efektywna i długotrwała. Dlatego należy rozwijać inne możliwe kanały promocji, jak: prezentacja osiągnięć producentów wysokiej jakości żywności przy okazji różnych wydarzeń, organizowanie szkoleń, konferencji, specjalistycznych spotkań, gdzie zaprezentowani zostaną producenci oraz wytwarzane przez nich produkty, z możliwością ich degustacji, udział w kiermaszach, w targach wystawienniczych w kraju i za granicą. Ponadto udział w konferencjach prasowych i różnego rodzaju wydarzeniach medialnych.

Ponadto już sam wizerunek wytwarzanego produktu powinien stanowić swoistą jego promocję i zachęcać konsumenta do jego zakupu. Niestety, często wyroby tradycyjne i regionalne nie są zauważane przez kupujących lub wygląd nie jest zachęcający

do ich zakupu. Dodatkowo żywność tego rodzaju może posiadać gorsze parametry wizualne niż konwencjonalna ze względu na brak stosowania, np. sztucznych barwników czy przeciwutleniaczy. Dlatego uzasadnione jest przeprowadzanie szkoleń dla producentów ze specjalistami z zakresu marketingu i sprzedaży, na których odpowiedzą, jak wyeksponować te pozytywne cechy produktu, jak dobrać opakowanie, jak zaprojektować etykietę oraz jak skutecznie zaprezentować i sprzedać produkt.

Produkty tradycyjne i regionalne, ze względu na swój charakter, niedużą skalę wytwarzania, użycie naturalnych składników oraz przestrzeganie starodawnych metod wytwarzania są często droższe niż podobne do nich wyroby produkowane metodami przemysłowymi. Konsument, podejmując decyzję o ich kupnie, musi zatem być przekonany o ich wyjątkowości, musi wiedzieć, co kryje się pod ich wyższą ceną. Producenci oczekują pozytywnego oddziaływania na świadomość kupujących oraz przekonania ich, że produkty tradycyjne wychodzą naprzeciw ich wyszukany gustom i potrzebom żywieniowym. W tym zakresie działania powinny być tak prowadzone, by także mniej zamożną część ludności stać było na zakup tradycyjnej i regionalnej żywności.

Działania na rzecz rozwoju tego rodzaju produktów odbywają się głównie poprzez wymianę doświadczeń w zakresie stosowanych metod i technologii wytwarzania oraz tradycyjnych receptur. Między innymi z tych powodów występują duże utrudnienia w uzyskiwaniu dotacji z funduszy europejskich, wymagania dotyczące zakupu maszyn i urządzeń (np. suszarni ziół, wędzarni) oraz wdrażania bezpiecznych technologii są trudne do spełnienia.

3. Wprowadzenie do korzeni kuchni regionu podkarpackiego

Kuchnia regionalna nie jest pojęciem jednoznacznym i niezmiennym, gdyż kształtowanie się zwyczajów żywieniowych jest wynikiem wzajemnie zmieniających się oddziaływań człowieka i otaczającego go środowiska¹⁵. Kulinarne dziedzictwo regionu podkarpackiego ma tradycje sięgające często setek lat. Są one bardzo różnorodne, bo wywodzą się od wołoskich tradycyjnych wyrobów pasterskich, z kuchni łemkowskiej, ukraińskiej oraz bojkowskiej, ale także kuchni żydowskiej. Region, obecnie bardzo atrakcyjny przyrodniczo i kulturowo, jednak nigdy nie rozpieszczał swoich mieszkańców obfitością płodów rolnych. Nie najlepsza jakościowo gleba i surowy klimat powodowały, że często mieszkańcy, zwłaszcza Bieszczadów, Beskidu Niskiego i w dużej części ich pogórzy głodowali.

Dodatkowo liczne wojny i najazdy pustoszyły, rabowały i tak już ubogie wioski. Ludzie musieli szukać pożywienia w lesie i na łąkach. Dlatego też ich jadłospisy były mało urozmaicone. W czasie biedy wykorzystywano nawet lebiodę, gorczycę i pokrzywę, co pozwalało przetrwać najtrudniejszy okres nieurodzaju i wojny. Lasy i łąki dostarczały mieszkańcom wsi, głównie jagód, grzybów, orzechów i ziół.

W ubogiej kuchni Łemków i Bojków do podstawowych surowców należało mleko krowie, kozie i owcze, z którego wyrabiano sery (i serwatkę), masło (i maślanke) oraz

¹⁵ E. Czarniecka-Skubina, *Wracamy do korzeni*, „Przegląd Gastronomiczny”, nr 5, 2011, s. 8-9.

zsiadłe mleko. Na bazie produktów mlecznych sporządzano przeróżne potrawy, łącząc je z czym się dało. Obok mleka nie mniej ważnym składnikiem żywienia było zboże i wszelkie jego przetwory. Jedzono barszcz z mąki żytniej, pieczono podpłomyki, placki owsiane, chleb żytni i różne warianty mamalygi na mleku^{16,17}.

Mięsa jadano mało i czynili to tylko najbogatsi gospodarze, zwykle na ważniejsze święta czy wesele. Jedynie w święta robiono także pierogi z ziemniaków, kluski i placki ziemniaczane. Wspomniane ziemniaki oraz kasze, kapusta, a później warzywa korzeniowe i rośliny strączkowe były istotnym elementem diety na tych terenach, na stałe pozostając w ludowym jadłospisie.

Wśród tradycji kulinarnych kuchni ubiegłych wieków, ale i czasów obecnych na uwagę zasługuje kiszenie. Ten sposób utrwalania żywności wypróbowali już Łemkowie, kisząc kapustę i ogórki, a na kwasie kapuścianym gotowano zupy. Mając na względzie niewielkie możliwości zabezpieczenia żywności Łemkowie suszyli owoce, grzyby, zioła i wszystko co się dało. Nie stroniono również od alkoholu¹⁸. Po wsiach spożywano wódkę owocową i piwo, niekiedy własnej produkcji. Procesy fermentacji mlekowej i alkoholowej ciągle zgłębiano, powstawały w ten sposób produkty, zarówno trwałe, jak i wysokowartościowe.

Z momentem osiedlania się Żydów na terenach dzisiejszego Podkarpacia zmieniały się tradycje kulinarne społeczeństwa tego regionu. Uboga kuchnia ludowa przejmowała powoli cechy obfitej i bogatej kuchni żydowskiej. Różne zwyczaje i potrawy tej kuchni weszły na stałe do tradycji kuchni polskiej, a przede wszystkim kształtowały w dalszym ciągu charakter kulinarny regionu. Kuchni żydowskiej zawdzięczamy wiele cennych składników i potraw, jak m.in.: drób, wołowina, rosół z makaronem lub kostką z grysiku, karpia, sałatki warzywne, zapiekanki ziemniaczane, barszcze i zupy owocowe. Mało kto wie, że placki ziemniaczane, potrawy z solonego śledzia oraz chałka należą do specjalów wymyślonych przez żydowskich kucharzy¹⁹. Sztuka kulinarna Żydów opierała się na stosowaniu dużej ilości przypraw i niektóre z nich towarzyszą nam do dziś. Obecnie nie wyobrażamy sobie podkarpackich potraw bez czosnku, cebuli, kminku, gałki muszkatołowej, goździków, cynamonu, cukru i miodu. Kuchnia żydowska zadziwiła ówczesnych mieszkańców Podkarpacia, a dzisiaj możemy delektować się gołąbkami, karpem po żydowsku, rosołem z ciastem, strudlem z jabłkami, ciastem drożdżowym i miodownikiem.

4. Potencjał potraw regionalnych oraz tworzenie menu

Tworzenie menu i produktu dla obiektu gastronomiczno-turystycznego oferującego potrawy regionalne jest bardzo ważnym ogniwem w podtrzymywaniu kultury kulinarnej regionu. Wiekowe tradycje kulinarne są uwarunkowane czynnikami naturalnymi, religijnymi, obyczajowymi, kulturowymi, w tym sposobem przygotowania potraw. Przekazywane z pokolenia na pokolenie receptury, zwyczaje żywieniowe,

¹⁶ K. Zieliński (red.), *Leksykon podkarpackich smaków. Kulinaryny przewodnik po regionie*, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego, Rzeszów 2012, s. 166-168.

¹⁷ I. Byszewska, G. Kurpińska, *Polskie smaki*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2012, s. 155-172.

¹⁸ K. Zieliński (red.), *Leksykon podkarpackich smaków...*, op. cit., s. 166-168.

¹⁹ *Ibidem*, s. 168.

technologie produkcji świadczą o tożsamości danego regionu. Kuchnia odgrywa więc znaczną rolę w promocji każdego obszaru, z uwagi na różnorodność i specyficzność typowych dla regionu produktów spożywczych i potraw, a także z uwagi na obyczaje ludowo-religijne związane z posiłkami. Masowa produkcja żywności, ujednoczenie jakości sensorycznej przyczyniło się do tego, że współczesny konsument poszukuje nowych wrażeń smakowo-zapachowych²⁰. Wprowadzanie regionalnych tradycji kulinarnych do gastronomii sprzyja podnoszeniu jakości i oryginalności podawanych potraw oraz nadaje specyficzny charakter lokalom gastronomiczno-turystycznym. Żywność tradycyjna, regionalne potrawy, tradycje kulinarne i chłopska gościnność wpływają na chęć biesiadowania oraz ciepły, domowy charakter usług żywieniowych. Regionalne przysmaki w swej prostocie zbliżają gościa-turystę do natury, korzeni i wyzwalają wspomnienia z dzieciństwa. Obecność potraw regionalnych w menu obiektów gastronomiczno-turystycznych jest niejako możliwością edukacji żywieniowo-regionalnej o swoiście naturalnej i atrakcyjnej formie. Kuchnia regionalna wraz z obiektami zabytkowymi i folklorem może stanowić na danym obszarze podstawę życia kulturowego (fot. 1).



Fot. 1. Zamek w Dubiecku i sala restauracyjna

<https://www.google.pl/search?q=zamek+w+dubiecku+-+karta+menu>

Oferta potraw i napojów powinna być odzwierciedleniem charakteru i poziomu obiektu gastronomicznego. Analiza potrzeb rynku regionalnego i bazy turystycznej pozwoli na właściwe ukierunkowanie karty dań dla określonej grupy gości. Należy zdawać sobie sprawę z zamożności potencjalnych konsumentów i stworzyć ofertę żywieniową umiarkowaną cenowo, wyważoną pod względem ilości i odczucia smaku, a także ciągle weryfikowaną jakościowo.

W karcie menu zakładu gastronomicznego potrawy regionalne można oddzielić od potraw kuchni polskiej, dobierając dania o odmiennych technologiach produkcji lub składnikach. Dalszy podział w karcie menu stosuje się według rodzaju dań: przystawki, zupy, dania główne, desery i napoje. Szef kuchni proponuje zestawy lub osobne potrawy z możliwością komponowania przez konsumenta. Jednak powinny być to ściśle zaplanowane potrawy uwzględniające sezonowość, porę roku i wartość żywieniową. Zestawy obiadowe powinny być układane według zasad racjonalnego

²⁰ E. Czarniecka-Skubina, *Wracamy do korzeni...*, op. cit., s. 8-9.

żywienia, wykorzystując różnorodne produkty i metody obróbki cieplnej, unikając w ten sposób powtórzeń.

Wybierając potrawy do karty menu, warto stosować równowagę pomiędzy potrawami „ciężkimi” i „lekkimi”²¹. Ilość oferowanych dań musi być przemyślana i zgodna z możliwościami produkcyjnymi lokalu gastronomicznego. Istotną rolę w menu odgrywają surowce, które powinny być zawsze wysokiej jakości i pozyskane w najbliższej okolicy, czyli tam, gdzie zostały wyprodukowane. W karcie menu zamieszcza się nazwę właściwą i opis potrawy najlepiej z fotografią. Stosować należy wyłącznie nazwy w całości w języku polskim, ale można stosować tłumaczenia na inne języki.

Potrawy tradycyjne i regionalne poprzez niepowtarzalny, wyjątkowy smak są atrakcją dla turysty odwiedzającego przydrożne karczmy, oberże i zabytkowe restauracje.

5. Charakterystyka typowych surowców, produktów i potraw regionu

Chęć zdobycia wiedzy i doświadczeń kulinarnych sprawia, że z biernego obserwatora i konsumenta chce się zostać uczestnikiem kulinarnej przygody. Zainteresowanie przyrządzaniem potraw regionalnych czy też tradycyjnych staje się coraz większe. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z faktu, że smak potraw regionalnych zależy od lokalnych produktów i „tajemniczych” przepisów. Współczesna kuchnia podkarpacka chętnie sięga do tradycyjnych przepisów i receptur sprzed lat²². Warto więc przybliżyć wybrane i do dziś wykorzystywane surowce w potrawach łącie swojskich.

Typowo rolniczy region, jakim jest Podkarpacie, „pachnie” przede wszystkim kapustą, było to drugie warzywo po ziemniakach, najczęściej wykorzystywane w kuchni, ze względu na łatwość przechowywania w piwnicach i utrwalania poprzez kiszenie. Z kapusty sporządza się kapuśniaki, surówki, farsze do pierogów i ciast drożdżowych, gołąbki, bigos, dania wigilijne. Właściwości zdrowotne i smakowe kapusty sprawiły, że dawniej i dziś jest łączona na wszelkie sposoby, a to z grochem, mięsem, ziemniakami czy kaszą.

Obok dużej różnorodności potraw z kapusty na uwagę zasługują produkty zbożowe, ceniona i niezapomniana kasza gryczana oraz jaglana, mąka chlebowa żytnia, mąka gryczana pierogowa, mąka pszenna wypiekowa na ciasta drożdżowe, otręby, a także zakwas żytni niezbędny do żurku i barszczu białego (fot. 2). Wspomniane kasze są wykorzystywane jako farsze do pierogów, gołąbków, drobiu pieczonego, krupników oraz dań samodzielnych z suszonymi owocami. Kasza jęczmienna lub gryczana stanowi obok krwi podstawowy składnik kaszanki wyrabianej w regionie od pokoleń.

Od zawsze na Podkarpaciu cieszyliśmy się chlebem wypiekany głównie z mąki żytniej, tradycyjnie na liściu kapusty lub chrzaniu. Współcześnie wypiekanych jest wiele tradycyjnych chlebów, m.in. sanacyjny, flisacki, chwałowski, wiejski (fot. 3).

²¹ R. Szajna, D. Ławniczak, A. Ziaja, *Obsługa gości (konsumentów)*, Wydawnictwo REA, Warszawa 2008, s. 156-169.

²² K. Zieliński, *Podkarpackie smaki. Przewodnik kulinarno-turystyczny po regionie*, Wydawnictwo Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia”, Rzeszów 2012, s. 3-4.



Fot. 2. Żurek w chlebie
Źródło: <http://kuchnia.wp.pl>



Fot. 3. Ekologiczne chleby Adama „Lesia” Bały
Źródło: fot. J. Krupa

Wypieki żytnie są chlubą regionu i dodatkiem do prawie wszystkich potraw wymagających pieczywa. Wspomniany żurek i barszcz biały na zakwasie żytnim to klasyka kuchni Pogórzeń, podawane w regionie ze swojską wieprzową kiełbasą, z tartym chrzanem i chlebem żytnim, omaszczone skwarkami ze słoniny. Ta charakterystyczna wiejska zupa kojarzy się wszystkim ze śniadaniem wielkanocnym, a na Podkarpaciu jeszcze jako danie wigilijne, jedynie dodatki się zmieniają. Zamiast produktów mięsnych dodaje się gotowane ziemniaki i grzyby leśne²³.

Wszechobecne ziemniaki królują w kuchni regionalnej w postaci gotowanej, pieczonej, w zupach i jako dodatek do mięs. W jadłospisie ludowym nawet pierogi, gołąbki i drożdżówki robi się z farszem ziemniaczanym. Uznaniem cieszy się serwowanie turystom gotowanych ziemniaków, okraszonych smażoną słoniną z cebulą, a do popicia kwaśne mleko. Inaczej, ziemniaki wcześniej ugotowane często pieczono w formie placków na płycie pieca kuchennego.

Przykładem starej potrawy jest bulwiok (fot. 4), sporządzany z farszu ziemniaczanego, twarogu, smażonej cebuli i mięty, pieczony na spodzie z ciasta drożdżowego w piecu chlebowym. Jadany jest przede wszystkim na ciepło, z mlekiem kwaśnym lub słodkim oraz kawą zbożową²⁴. W poszukiwaniu smaków natrafić można na placki z tartych surowych ziemniaków z kapustą kiszoną, smażone na tłuszczu. Pogórze podkarpackie to raj dla smakoszy zup, począwszy od słodkich, mlecznych i kwaśnych poprzez warzywne, krupniki (fot. 5), barszcze i rosoly.

²³ K. Zieliński (red.), *Leksykon podkarpackich smaków...*, op. cit., s. 166–168.

²⁴ I. Byszewska, G. Kurpińska, *Polskie smaki...*, op. cit., s. 161–162.



Fot. 4. Bulwiok

Źródło: <http://przy-stole.blogspot.com>



Fot. 5. Krupnik zabelany na podrobach

Źródło: <http://kuchennezapiskidyty.blogspot.com>

W gospodarstwach położonych w Bieszczadach, Beskidzie Niskim i w dużej części ich pogórzy mięso gościło na stole rzadko, stanowiło raczej dodatek do innych dań. Najczęściej była to wieprzowina i baranina. Ptactwo domowe bito przy okazji świąt i niedzielnych rosółów. Dzisiaj te zwyczaje niewiele się zmieniły. Nadal mięso raczej jest uzupełnieniem smaku i wartości odżywczej potraw aniżeli podstawą diety. Natomiast na szczególną uwagę zasługują wyroby wędliniarskie z okolic Głogowa Małopolskiego, Markowej i Dukli: kielbasy, salcesony, studzieniny, kaszanki, wędzonki i mięswo zapiekane w słojach. Świniobicie zapewniało gospodarstwu domowemu zapasów na pół roku, dzisiaj odbywa się to częściej lub korzysta się z asortymentu małych zakładów masarskich.

Z uwagi na liczne łąki i trawiaste tereny górskie pogłowie bydła, kóz i owiec było dość liczne, a zatem mleka na Podkarpaciu było pod dostatkiem. Przetwory mleczne były i nadal są obecne w każdej potrawie, a to jako ser, zupa mleczna, dodatek do ciast, podprawa zup, sosów czy samodzielny napój chłodzący w upalne dni. Kiedyś wszystkie przetwory z mleka – masło, sery, kwaśne mleko, śmietana – były wytwarzane w domach przez gospodynie. Popularne dania regionu na bazie mleka to: kasze i kluski lane na mleku, pierogi z twarogiem, proziaki i racuchy na kwaśnym mleku, roztrzępaniec, barszcz biały zaprawiany tłustym mlekiem.

Ludność podkarpacka chętnie sięga po owoce i warzywa, uzupełniając w ten sposób dość prosty sposób żywienia. Z owoców leśnych, jagodowych, pestkowych, ziarnkowych i dyni powstają ciekawe dania: zupa – pamuła (garus), pierogi, ciasta i bułeczki, kompoty oraz przetwory na zimę: konfitury, powidła, susz wigilijny, soki, kompoty pasteryzowane w słoikach, a nawet nalewki (fot. 6 i 7) i wino.

Bogactwo smaków i produktów lokalnych pozwala na dowolne komponowanie propozycji obiadowych, co może wpłynąć na odrodzenie się miejscowych bazarków spożywczych, czego bardzo brakuje, oraz tradycji domowych obiadów.



Fot. 6 i 7. Podkarpackie produkty tradycyjne z kategorii „Napoje” na Festiwalu w Górnio 2014 r.

Źródło: fot. J. Krupa

6. Zasady sporządzania i podawania potraw tradycyjnych i regionalnych

Sztuka kulinarna to proces wykonania potraw według określonych zasad. Poprzez łączenie smaków, technik i stylów można osiągnąć zamierzony cel, czyli wyrób kulinarny o cechach dzieła sztuki. W przypadku potraw regionalnych należy skrupulatnie przestrzegać receptur i tradycyjnych metod produkcji. Regionalne specjały przygotowywane są z lokalnych produktów według ludowych zasad obchodzenia się z pokarmami, zwyczajami żywieniowymi i obrzędami religijnymi w danej społeczności. Nieprawidłowe jest postępowanie współczesnych kucharzy, którzy zbyt łatwo zamieniają produkty, wprowadzając bardziej popularne i tańsze. Przykładem mogą być takie produkty, jak: kukurydza pasteryzowana, ogórki marynowane, pieczarki, papryka, margaryna, cukier wanilinowy, ryż czy miód sztuczny. Pracownicy kuchni restauracyjnych, przygotowując potrawy regionalne, często stosują gotowe mieszanki przyprawowe typu vegeta, kucharek, maggi oraz buliony i kostki rosółowe zawierające substancje wzmacniające smak. Naturalny i swoisty smak potraw tradycyjnych powinien być zapewniony dzięki wysokiej jakości surowcom, ziołom, roślinom przyprawowym i warzywom. Używanie produktów wysokoprzetworzonych, konserwowanych i koncentratów spożywczych jest też niewłaściwe.

Kolejnym błędem spotykanym w zakładach żywienia zbiorowego otwartego jest podawanie potraw regionalnych w „modnych” naczyniach. Zdecydowanie potrawy typu chłopskiego i biesiadnego powinny być serwowane w naczyniach ceramicznych: kamionkowych, fajansowych lub z grubej porcelany. Do podawania zup i dań jednogarnkowych zastosowanie znalazły również okrągłe bochenki chleba i wydrążone warzywa dyniowate. Naczynia drewniane mogą być zastosowane lecz w ograniczonym zakresie, np.: do chleba, proziaków, ciast, serów, wędlin. Natomiast szklane słoje i słoiki nadają się do podawania oraz ekspozycji, np.: ogórków kiszonych, smalcu, kiełbasianki, powideł, konfitur, deserów, miodu.

Niezmiernie ważnym elementem ekspedycji potraw regionalnych jest dobranie odpowiednich dodatków. Najczęstszym błędem w karcie menu jest brak napojów tradycyjnych, tj. kompotów, napojów ziołowo-owocowych, kwasów z kapusty i ogórków, kawy zbożowej, kwaśnego mleka, maślanki, ale także wina i piwa regionalnego. Do potraw regionalnych powinno podawać się pieczywo własnej produkcji, np.: proziaki, podpłomyki, chrupaczki, mace lub chleb żytni z piekarni lokalnej.

7. Oczekiwania gościa/turysty wobec obiektów gastronomiczno-turystycznych

Powstawanie coraz to nowych obiektów gastronomicznych, jak i gospodarstw agroturystycznych oferujących kuchnię regionalną, produkty tradycyjne i ekologiczne, wpływa korzystnie na rozwój turystyki, w tym turystyki kulinarnej. Bogate dziedzictwo kulinarne Podkarpacia odsłania duże możliwości przyciągnięcia gości, chcących zasmakować w regionalnych specjach. Turyści chętnie wybierają miejsca bliskie naturze i traktują je często edukacyjnie. W zasadzie podrażając, powinno się spożywać pokarmy lokalne, daje to najwyższą pewność oryginalności i wysokiej jakości żywieniowej. Oferty kulinarne powinny zaspokoić nie tylko podniebienie, ale i ciekawość, kończąc na dobrym wspomnieniu. Turysta zadowolony wróci i zabierze ze sobą znajomych.

Konsument oczekuje smacznych i świeżych potraw, wykonanych zawsze z wysokiej jakości surowców. Liczy na staranne i bezpieczne sporządzenie zamówionego dania, zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. Poszukuje umiarkowanej ceny, proporcjonalnej do jakości i ilości pokarmu. Ważne jest dostosowanie wielkości porcji do przedziału wiekowego lub z możliwością jej podziału. Turyści podróżujący z dziećmi nie mają wtedy kłopotu z zamówieniem odpowiedniej porcji, adekwatnej do możliwości konsumpcyjnych. Zaleca się dostosowanie menu również do potrzeb dzieci, czyli „małego” konsumenta. Wtedy wyboru potraw dokonuje się według ustalonych zasad żywienia dzieci.

Cechą dobrego obiektu gastronomicznego jest spokojna i miła atmosfera do konsumpcji posiłku, najlepiej w otwartych i zacisznych przestrzeniach. Nierozzerwalną częścią usług gastronomicznych jest także dobrze przygotowany personel obsługi, a czas oczekiwania na zamówione potrawy możliwie krótki. W miarę możliwości lokalu można pozwolić konsumentowi na komponowanie swoich posiłków z fachową pomocą obsługi. W danym lokalu gastronomicznym oczekuje się powtarzalności smaków, stałości w menu, ale z ciekawymi nowościami od czasu do czasu.

Szansą na utrzymanie atrakcyjności menu i wysokiego poziomu usług wydaje się być specjalizacja obiektów gastronomicznych, a także wymagania, jakie stawia sam konsument.

8. Odżywcze i zdrowotne aspekty żywności tradycyjnej i regionalnej

Żywność regionalna i tradycyjna to żywność w stylu slow food, jest nisko przetworzona, wytwarzana metodami tradycyjnymi z całkowitym pominięciem zaawansowanych technologii produkcji. Wytwarzanie produktów i potraw w zgo-

dzie z ideą slow food nie dopuszcza miksowania, działania wysokim ciśnieniem, a także stosowania sztucznych barwników, aromatów, chemicznych konserwantów, zamienników, wzmacniaczy smaku i zapachu. Przygotowując potrawy i przetwory regionalne należy wykorzystywać tylko tradycyjne metody produkcji i utrwalania surowców, m.in. tradycyjne wędzenie, duszenie, kiszenie, dojrzewanie, wyciskanie, suszenie, solenie i cukrzenie oraz pasteryzację lub jej odmianę tyndalizację. Surowce spożywcze zachowują w ten sposób substancje biologicznie czynne, chroniąc przed chorobami i wzmacniają układ odpornościowy organizmu²⁵.

Ogromną rolę w utrzymaniu jakości produkcji gastronomicznej odgrywa świeżość surowców, a co za tym idzie miejsce produkcji i stopień przetworzenia. Należy podkreślić, iż lokalny rynek spożywczy jest najlepszym zaopatrzeniem obiektów gastronomicznych. Podkarpacie ma jeszcze możliwość zaproponowania właścicielom restauracji żywność ekologiczną, która jest szczególnie cenna. Bliskość i nieograniczony dostęp do produktów rolnych w regionie pozwala na podtrzymywanie wysokiej jakości żywienia, przy jednoczesnym zachowaniu dobrego zdrowia. Żywnienie tradycyjne z wykorzystaniem potraw regionalnych ma cechy pełnowartościowego, bliskiego naturze i pierwotnego. Minimalnie przetworzone lub nawet surowe zapewniają dużą ilość błonnika, soli mineralnych i witamin. Oszczędzające metody obróbki surowców sprawiają, że te potrawy są bogatoresztkowe i o dużej gęstości. Wysoka zawartość błonnika może naturalnie regulować pracę jelit, skutecznie obniżać poziom cholesterolu we krwi, a nawet wspomagać leczenie cukrzycy.

Proste metody produkcji rolnej w samowystarczalnych gospodarstwach mogą wpłynąć na wysoką wartość sensoryczną wytwarzanych surowców. Dodatkowo stosowane metody obróbki cieplnej – gotowanie, duszenie, pieczenie w naczyniach zamkniętych – pozwalają na przyrządzanie łatwo strawnych potraw z korzyścią dla układu pokarmowego.

Nie bez znaczenia jest traktowanie tego rodzaju żywności za leczniczą. Tak działo się już dawno, gdy leki nie były ogólnie dostępne. Tradycyjne i regionalne przysmaki są skonstruowane według właściwości produktów, bo każdy z nich ma znaczenie w żywieniu. Funkcję regulującą smak i zapach odgrywały zioła i to one dawały charakterystyczny dla potrawy posmak natury. W podkarpackiej kuchni króluje lubczyk, czosnek, majeranek, koper, cząber i chrzan.

Wszechobecna kapusta jest bogatym źródłem wielu witamin i soli mineralnych. Uważa się, że kapusta łagodzi przebieg choroby wrzodowej i uśmierza ból oraz wzmacnia nerwy, pomaga w trawieniu tłuszczów i węglowodanów. Najważniejsze jest to, że kapusta zawiera składniki, które mogą zapobiegać powstawaniu raka. Kiszona zawdzięcza swój smak fermentacji mlekowej i ma szczególne znaczenie w perystaltyce jelit, wchłanianiu składników odżywczych oraz dostarczeniu znacznych ilości witaminy C i z grupy B²⁶.

²⁵ E. Czarniecka-Skubina, *Ocalić od zapomnienia*, cz. I, „Przegląd Gastronomiczny”, nr 3, 2011, s. 12.

²⁶ T. Sanders (red.), *Czy wiemy, co jeść? Co pomaga, a co szkodzi*, Reader's Digest Przegląd Sp. z o.o., Warszawa 2000, s.163.

Tradycyjna kuchnia bazuje na produktach mlecznych pełnotłustych, co jest korzystne. Tłuszcz mlekowy działa ochronnie na nabłonek dróg oddechowych i w sposób pośredni zapobiega również stanom zapalnym. Regularne spożywanie pełnotłustych produktów mlecznych skutkuje znaczną redukcją ataków astmy. Badania amerykańskie dowiodły, że dzieci pijące chude mleko były 5-krotnie bardziej narażone na nieżyt żołądkowo-jelitowy niż dzieci pijące mleko tłuste. Tłuszcz mlekowy zapobiega wrzodom żołądka, łagodzi stany zapalne jelit, a także chroni dzieci przed dysleksją i ADHD. Wszystkie składniki tłuszczu mlekowego są biologicznie aktywne i wykazują właściwości antynowotworowe i antyoksydacyjne (wit. A i E)²⁷.

Na uwagę zasługują szeroko wykorzystywane w kuchni podkarpackiej owoce: borówki, jeżyny, żurawina, dzika róża, czarny bez, morwa, jabłka, gruszki, orzechy oraz warzywa: pietruszka, marchew, seler, kapusta, groch, fasola, bób, które zawierają związki polifenolowe o właściwościach antyoksydacyjnych, przeciwzapalnych, przeciwrakowych i antymutagennych²⁸.

Na terenach Bieszczadów, Beskidu Niskiego i w dużej części ich pogórzy, jak i całego Podkarpacia naturalnymi przyprawami są warzywa cebulowe, głównie czosnek i cebula. Zielarze i zwolennicy zdrowego żywienia uważają je za rośliny lecznicze. Potwierdzone naukowo właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne czosnku i cebuli pozwalają na stosowanie ich jako nutraceutyków, jak i skutecznych środków zabezpieczających żywność przed zepsuciem. Związki występujące w roślinach cebulowych mogą obniżać poziom cholesterolu i redukować zagrożenie chorobą wieńcową, chronią przed szkodliwym działaniem nasyconych kwasów tłuszczowych, zapobiegają krzepnięciu krwi i zmniejszają przekrwienie skóry. Czosnek i cebula zwalczają zwykłe przeziębienia, ale i mogą zapobiegać rozwojowi komórek rakowych²⁹.

Żyto, owies, gryka, jak i produkty z nich otrzymywane np.: żurek, zakwasy chlebowe, kasze, płatki, otręby, mąki razowe i chleb żytni zawierają substancje bioaktywne. Nic więc dziwnego, że żywienie tradycyjne, w pełnym tego słowa znaczeniu, pozwala organizmowi funkcjonować prawidłowo. Warto też wspomnieć o szeroko wykorzystywanym w regionie cieście drożdżowym, które uznawane jest za lekkostrawne, a jego produkcja oparta jest na fermentacji. Natomiast żywe kultury bakterii zawarte w kwaśnym mleku szybko odbudowują florę bakteryjną jelit zniszczoną w czasie przyjmowania antybiotyków.

Potrawy lokalnej kuchni są pracochłonne, wymagające umiejętności i doświadczenia, ale z pewnością smaczne, o wysokiej wartości odżywczej i zdrowotnej. Od wartości odżywczej żywności, dla niektórych grup społeczeństwa, bardziej liczy się jej symbolika. Bardzo często do pokarmów odświętnych należą te, które na co dzień z przyczyn ekonomicznych nie mogą lub w przeszłości nie mogły być często spożywa-

²⁷ G. Cichosz, *Tłuszcz mlekowy - nierozpoznany nutraceutyk*, [w]: P. Gębczyński, G. Jaworska (red.), *Żywność wzbogacona i nutraceutyki*, materiały konferencyjne, Wydawnictwo PTTŻ, 18-19 czerwca 2009, Kraków, s. 42-51.

²⁸ J. Makowska-Wąs, Z. Janeczko, *Polifenole roślinne - leki czy nutraceutyki?*, [w]: P. Gębczyński, G. Jaworska (red.), *Żywność wzbogacona i nutraceutyki*, materiały konferencyjne, Wydawnictwo PTTŻ, 18-19 czerwca 2009, Kraków, s. 123-130.

²⁹ T. Sanders (red.), *Czy wiemy, co jeść? Co pomaga, a co szkodzi...*, op. cit., s. 47-48, 95-96.

ne. Ponadto dania na uroczysty posiłek są bardziej urozmaicone i pracochłonne niż te przyrządzane w dni powszednie. Ich przygotowywanie to jeden z elementów świątecznego rytuału³⁰.

Uwarunkowania kulturowe obok fizjologicznych, ekonomicznych oraz dostępności różnego rodzaju żywności odgrywają ważną rolę w kształtowaniu zachowań żywieniowych. Wśród nauk o żywieniu można wyróżnić, tzw. etnodietetykę, czyli naukę badającą związki między określonymi populacjami ludzkimi a ich sposobem odżywiania się. Etnodietetyka bada kulturowe i religijne uwarunkowania żywienia, częstość występowania chorób w zależności od miejsca zamieszkania i sposobu żywienia³¹.

Kulinarne tradycje różnych grup kulturowych i etnicznych obejmują różnego rodzaju pokarmy okolicznościowe związane, np. z narodzinami dziecka, obrzezaniem, chrzciniami, weselem, zakończeniem zbioru, świętowaniem nadejścia wiosny itp. Podczas wszystkich tych wydarzeń pożywienie tworzy specyficzną i radosną atmosferę oraz podkreśla odświętny charakter posiłku.

9. Podsumowanie

Przemiany dokonujące się w konsumpcji żywnościowej były i są uwarunkowane wieloma czynnikami, przy czym istotną rolę odrywają czynniki kulturowe³². Istnieją ogromne rezerwy lokalnych doświadczeń, które muszą być zabezpieczone, gdyż w rzeczywistości reprezentują dziedzictwo kulturowe³³. Nasze lokalne produkty są kreowane przez rolników, handlowców, restauratorów i zachowania żywieniowe ludzi, którzy wyrażają w ten sposób ducha kraju, regionu i filozofię życia. Usługi gastronomiczne oraz żywność stanowią istotny fragment tożsamości regionalnej. Rodzaj oferowanego menu, struktura oferty serwowanych dań w lokalach gastronomicznych zależą od warunków społeczno-psychologicznych, geograficznych, ekonomicznych, kulturowych oraz od stylu życia ludności lokalnej, które występują w danym regionie³⁴. Sposób żywienia ludności kształtowany jest więc przez panujące na danym obszarze warunki klimatyczne oraz środowisko przyrodnicze, co z kolei wpływa na ofertę żywnościową proponowaną konsumentom³⁵.

Jednym z czynników odgrywających coraz istotniejszą rolę u świadomego, wymagającego konsumenta jest chęć spożywania dań i napojów, do których wykonania zostały wykorzystane produkty własnego wyrobu (np. kielbasy, szynki, masło, owoce i warzywa, itp.). Z coraz większą uwagą klienci podchodzą również do możliwości zasmakowania się w produktach typowo regionalnych, nigdzie indziej niedostępnych. Zachowania konsumentów w sferze żywności są szczególnie, specyficznym

³⁰ <http://kalorynka.pl/porady/232/Spoleczno-kulturowe-uwarunkowania-spozywania-zywnosci.aspx> (dostęp: 23.07.2014).

³¹ <http://www.zdronet.pl/main/t/2170/sloownik-kulinary.html> (dostęp: 23.07.2014).

³² M. Jeżewska-Zychowicz, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania...*, op. cit., s. 40.

³³ C. Petrini, B. Watson, *Slow food. Produkty regionalne robią karierę*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2005, s. 25.

³⁴ H.J. Lewandowski, *Stan i znaczenie gastronomii w turystyce biznesowej*, [w:] *Turystyka biznesowa*, praca zbiorowa pod red. W.W. Gaworeckiego, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa, Gdańsk 2007, s. 252.

³⁵ L. Frewer, E. Risvik, H. Schiferstein, *Food, People, Society*, Springer Verlag, Berlin 2001, s. 8.

rodzajem zachowań³⁶. Motywowane są one odczuwaniem podstawowych potrzeb, takich jak głód, łaknienie, jak również wzorami żywieniowymi, warunkami otoczenia przyrodniczego, ekonomicznego, społeczno-kulturowego oraz elementami marketingu żywnościowego.

Polscy konsumenci z roku na rok stają się coraz bardziej wymagającymi oraz świadomymi klientami, którzy dostrzegają i doceniają zarówno jakość serwowanych dań, jak również zwracającymi uwagę na pochodzenie produktów zastosowanych do ich przygotowania, a także recepturę potraw.

Od kilku lat obserwuje się wzrost zainteresowania regionalnymi tradycjami. To, co jeszcze nie tak dawno wydawało się przestarzałe i mało współczesne, teraz odkrywane jest na nowo. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się produkty oraz dania wywodzące się z regionalnych tradycji. Dzisiejsze rynki wykazują wzmożony popyt na produkty żywnościowe, posiadające ścisły związek z określonym regionem, o szczególnych cechach jakościowych, a których tradycyjny sposób wytwarzania sięga odległej historii. Stają się one niejednokrotnie wizytówką danego regionu³⁷.

Potrawy kuchni regionalnej to nierozzerwalny element historii, kultury i tradycji każdego regionu. To jeden z najprostszych i najłatwiej dostrzegalnych przez turystów elementów identyfikujących region, a zarazem obiekt poszukiwań gości, pragnących „zasmakować” klimatu danego miejsca i kraju.

Bibliografia

1. Byszewska I., Koral J., Priwiezincew E., *Bęcwaty, fafernuchy i szare kluski. Dziedzictwo kulinarne między Bugiem a Narwią*, Społeczny Instytut Ekologiczny, Warszawa 2009.
2. Byszewska I., Kurpińska G., *Polskie smaki*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2012.
3. Cichosz G., *Tłuszcz mlekowy - nierozpoznany nutraceutyk*, [w]: P. Gębczyński, G. Jaworska (red.), *Żywność wzbogacona i nutraceutyki*, materiały konferencyjne, Kraków, Wydawnictwo PTTŻ, 18-19 czerwca 2009.
4. Czachara J., *Autorska koncepcja szlaku kulinarnego „Smaki Bieszczadów” - metody promocji*, praca magisterska napisana pod kierunkiem J. Krupy (maszynopis), WSiLiZ, Katedra Turystyki i Rekreacji, Rzeszów 2010.
5. Czarniecka-Skubina E., *Ocalić od zapomnienia*, cz. I, „Przegląd Gastronomiczny”, nr 3, 2011.
6. Czarniecka-Skubina E., *Wracamy do korzeni*, „Przegląd Gastronomiczny”, nr 5, 2011.
7. Duczkowska-Małysz K., *Budowa rynku produktów regionalnych*, „Agro-Smak”, nr 4, 2007.
8. Frewer L., Risvik E., Schiferstein H., *Food, People, Society*, Springer Verlag, Berlin 2001.
9. Gałek O., *Produkty cenne lokalnie*, [w:] D. Zaręba (red.), *Zielone szlaki - greenways. Praktyczny poradnik*, Fundacja Partnerstwo dla Środowiska, Stowarzyszenie „Environmental Partnership for Sustainable Development”, Kraków-Brno 2007.
10. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
11. Jeżewska-Zychowicz M., *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2004.
12. Józefczyk B., Grodzki W., *Produkty regionalne i tradycyjne czynnikiem zwiększa-*

³⁶ I. Kowalczyk, *Zachowania konsumentów na rynku usług gastronomicznych - aspekt marketingowy*, SGGW, Warszawa 2012, s. 74.

³⁷ J. Czachara, *Autorska koncepcja szlaku kulinarnego „Smaki Bieszczadów” - metody promocji...*, op. cit., s. 11.

- jącym atrakcyjność oferty agroturystycznej, [w:] Z. Kryński, E. Kmita-Dziasek (red.), *Turystyka wiejska a rozwój i współpraca regionów*, materiały sesji naukowej zorganizowanej w ramach XI Ogólnopolskiego Sympozjum Agroturystycznego, Iwonicz-Zdrój, 27-29 września 2005.
13. Kokoszka E., *Dziedzictwo kulturowe Podkarpacia, Poradnik dla właścicieli gospodarstw agroturystycznych*, Wydawnictwo Stowarzyszenie Agroturystyczne „GGG-Bieszczady”, Lesko 2002.
 14. Kowalczyk I., *Zachowania konsumentów na rynku usług gastronomicznych – aspekt marketingowy*, SGGW, Warszawa 2012.
 15. Krupa J., Krupa K., *Dziedzictwo kulinarne jako produkt turystyczny Polski*, [w:] R. Grzywacz (red.), *Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej*, WSiLiZ, Rzeszów 2008.
 16. Lewandowski H.J., *Stan i znaczenie gastronomii w turystyce biznesowej*, [w:] *Turystyka biznesowa*, praca zbiorowa pod red. W.W. Gaworeckiego, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa, Gdańsk 2007.
 17. Makowska-Wąs J., Janeczko Z., *Polifenole roślinne – leki czy nutraceutyki?*, [w:] P. Gębczyński, G. Jaworska (red.), *Żywność wzbogacona i nutraceutyki*, materiały konferencyjne, Wydawnictwo PTTŻ, Kraków, 18-19 czerwca 2009.
 18. Moskal N., *Żywność tradycyjna i regionalna atrakcją turystyki kulinarnej*, praca dyplomowa magisterska napisana pod kierunkiem J. Krupy (maszynopis), WSiLiZ, Katedra Turystyki i Rekreacji, Rzeszów 2013.
 19. Petrini C., Watson B., *Slow food. Produkty regionalne robią karierę*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2005.
 20. Sanders T. (red.), *Czy wiemy, co jeść? Co pomaga, a co szkodzi*, Reader`s Digest Przegląd Sp. z o.o., Warszawa 2000.
 21. Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M., *Zasady żywienia*, Wydawnictwo REA, Warszawa 2004.
 22. Szajna R., Ławniczak D., Ziaja A., *Obsługa gości (konsumentów)*, Wydawnictwo REA, Warszawa 2008.
 23. Wojarska M., Gruszczyńska M., *Rynek produktów regionalnych i tradycyjnych w warunkach członkostwa Polski w Unii Europejskiej*, [w:] *Produkty marketingowe w rozwoju lokalnym i regionalnym*, M. Adamowicz (red.), Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2007.
 24. Woszczyk A., *Produkty tradycyjne w Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne*, Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Oddział Poświętne w Płońsku, materiały konferencyjne, Poświętne, 30 września 2012.
 25. Zieliński K. (red.), *Leksykon podkarpackich smaków. Kulinaryny przewodnik po regionie*, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego, Rzeszów 2012.
 26. Zieliński K., *Podkarpackie smaki. Przewodnik kulinarno-turystyczny po regionie*, Wydawnictwo Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia”, Rzeszów 2012.

Źródła internetowe

1. <http://kalorynka.pl/porady/232/Spoleczno-kulturowe-uwarunkowania-spozywania-zywnosci.aspx>
2. <http://www.zdronet.pl/main/t/2170/slownik-kulinaryny.html>