

Maria Ujwary

<http://orcid.org/0000-0001-6774-1792>

Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

maria.ujwary@ignatianum.edu.pl

DOI: 10.35765/pk.2024.4502.25

O chlebie – surogaty chleba, dodatki i przyprawy

STRESZCZENIE

Celem niniejszego artykułu jest zwrócenie uwagi na kwestię surogatów chleba, które w związku z problemami z dostępnością ziaren zbóż wpisały się w jadłospis ludności na ziemiach polskich. W zastępstwie mąki pszennej bądź żytniej pojawił się szereg dodatków, które finalnie miały umożliwić konsumentowi wypiek chleba, albo raczej jego namiastki. Na podstawie analizy literatury obejmującej okres od XIX do początku XXI w. pokazane zostały stosowane do wypieku chleba dodatki. Niektóre z tych składników dzisiaj uznalibyśmy za niejadalne, ale jeszcze do połowy XX w. były wykorzystywane. Uwzględniono także współczesne dylematy związane z dodatkami do chleba oraz zmiany jego składu, dzięki którym może on być spożywany również w przypadku szczególnych zaleceń dietetycznych.

SŁOWA KLUCZE: chleb, surogaty, kultura żywienia, historia żywności, chleb w tradycji

ABSTRACT

About Bread – Bread Substitutes, Additives and Spices

The aim of this article is to draw attention to the issue of bread surrogates, which, due to problems with the availability of cereal grains, have become part of the menu of the population in Poland. Instead of wheat or rye flour, a number of additives appeared, which were finally supposed to enable the consumer to bake bread, or rather its substitutes. Based on the analysis of the literature covering the period from the 19th to the beginning of the 21st century, additives used for bread baking are shown. Some of these ingredients today we would consider inedible, but they were used until the middle of the 20th century. Contemporary dilemmas related to bread additives and changes in its composition have also been taken into account, thanks to which it can be eaten also in the case of special dietary recommendations.

KEYWORDS: bread, surrogates, food culture, history of food, bread in tradition

Nie ma w polskiej kulturze tak mocno osadzonego produktu spożywczego jak chleb. Jego obecność zaznaczyła się w wierszach, piosenkach, sztuce. Był przedmiotem uregulowań prawnych, a także pełnił różne funkcje w obrzędach. Wszędzie tam, gdzie się pojawił, podkreślał doniosłość chwili i szacunek, jakim był darzony na co dzień. Młode pary witane były chlebem w progu sali weselnej, pojawiał się na dożynkach, a także w koszyczku święconki wielkanocnej. Gdy wyjeżdżamy do pracy za granicę, to zwykle „za chlebem”, a gdy chcemy podkreślić ważność aspektów duchowych naszego życia, odwołujemy się do porzekadła „nie samym chlebem żyje człowiek”. Chleb od dawna darzony był ogromnym szacunkiem. Gdy upadł, należało go po podniesieniu ucałować, gdy rozpoczęła się nowa bochenek, trzeba było naznaczyć go wcześniej znakiem krzyża, a przede wszystkim zjadano go do ostatniego okruszka (Kubiak, 1981).

Celem niniejszego artykułu jest zwrócenie uwagi na kwestię surogatów chleba, które w związku z problemami z dostępnością ziaren zbóż wpisały się w jadłospis ludności na ziemiach polskich. W zastępstwie mąki pojawił się szereg dodatków, które finalnie miały umożliwić konsumentowi wypiek chleba, albo raczej jego namiastki. Czym i dlaczego na ziemiach polskich zastępowano mąkę? Jakiego chleba współcześnie poszukują konsumenci? Analizie poddano wybrane publikacje odnoszące się zmian składu chleba od połowy XIX do początku XXI w.

Surogaty – chleb w czasie niedostatku

Dieta odzwierciedlała nie tylko utrwalony wzór kulturowy, ale także możliwości ekonomiczne. Obecna powszechność chleba w diecie nie była tak oczywista dla ludności wiejskiej na przełomie XIX i XX w. Pieczywo stanowiło pokarm odświętny, a jego skład uzależniony był od dostępności ziarna. Chłopom bliżej znany był niedostatek niż jakkolwiek nadmiar. Podstawę wyżywienia stanowiły ziemniaki, kapusta, bób lub kasze. Produkty te dostępne były sezonowo, natomiast bardzo często pojawiały się klęski nieurodzaju, wojny czy klęski żywiołowe. Konserwacja żywności, która pozwalałaby stworzyć zapasy, pojawiła się nieco później, dlatego na przednówku do chłopskich chat zaglądał głód (Cybulski, 1894). Potrzebę jego zaspokojenia realizowano, wykorzystując wszelkie dostępne składniki. Szeroki zakres dodatków i różnych surogatów mąki pokazuje, jak ogromna była u głodujących wola przeżycia. Współcześnie część z tych produktów wydaje się niejadalna, ale w obliczu śmierci głodowej ludzie potrafili przerobić na mąkę prawie wszystko, m.in. mech, szyszki, korę drzew, korzenie roślin (Kowalski, 2000).

Problem niedoboru zbóż był tak powszechny, że porady dotyczące ich zamienników pojawiały się na łamach ówczesnych czasopism, które dostarczały szczegółowych przepisów ich pozyskania i przyrządzenia. Substytuty, które miały być tańsze, w wielu wypadkach stanowiły wypełniacz bez wartości odżywczych. Często również były zagrożeniem dla zdrowia i życia ludzi, gdyż ich wpływ na organizm nie był do końca sprawdzony, a w wielu wypadkach ich negatywne skutki uwidaczniały się po pewnym okresie ich spożywania. Kończyło się to bardzo często poważnymi chorobami, a nawet śmiercią, co w obliczu wszechobecnego głodu było dla mieszkańców wsi dodatkową tragedią.

W 1846 r. na łamach „Tygodnika Rolniczo-Przemysłowego” ukazał się artykuł *O chlebie i jego środkach zastąpienia*. We wstępie autor podkreślił doniosłość problemu braku zbóż, wzrostu cen i konieczności zapewnienia pożywienia. Zabiegi, dzięki którym można było wypiek chleba uczynić tańszym, uznał za słuszne, jednak należało też

zbadać, o ile każdy z tych wynalazków, zawsze w najlepszych chęciach zrobionych i nie bez przyczyny zalecanych, zasłużyć może na zastosowanie w ogólności a zatem i u nas, którzy, wśród powszechnych urodzajów, może jeszcze w niektórych częściach kraju, tak jak teraz, o jedzących siano gotowane słyszeć będziemy musieli (*O chlebie*, 1846, s. 157).

Artykuł nie tylko dostarczał pomysłów na tańsze czy też lepiej dostępne zamienniki mąki, ale dość szeroko opisywał, dlaczego właściwy chleb jest dobry i tylko w niewielkim stopniu można zmieniać jego recepturę, aby nie stracił swoich właściwości. Pojawiły się propozycje chleba jęczmiennego, chleba słodowego (bardzo wysoko oceniany przez autora), dodatku ziemniaków, buraków cukrowych, kukurydzy, roślin strączkowych, makuch, perzu. Żaden jednak nie był w stanie zastąpić mąki i zapewnić człowiekowi zdrowego pożywienia. O pewnej grupie produktów, które tylko wypełniały brzuch, autor pisał tak:

Jedne są takie, które w swym składzie wcale nie, albo bardzo mało cząstek pożywnych mają, a zatem wypełniają tylko żołądek niestrawnym ciężarem. Do tych należą chleb z drzewa, z kory, z wielkiej ilości otrąb, plew owsianych, i mielonej słomy żytniej; tudzież chleb z porostów, słodzin i ze słodowych wyrostków. Ostatnie dwie rzeczy, dla znacznej ilości w nich azotu, mogłyby być pożywne, gdyby przytem nie posiadały przeważającej ilości plew niestrawnych i nieczystości, które je przyzwoitszemi czynią jako pokarm dla bydła, a nie dla ludzi (*O chlebie*, 1846, s. 159).

Warto przytoczyć tutaj wnioski autora, który dostrzegł tylko pozorne korzyści ze stosowanych dodatków do chleba, a wskazał na inne rozwiązanie problemów niedostatku chłopów:

Pozostajemy więc w tem przekonaniu, że środkami, najskuteczniejszymi ze wszystkich, wyżywienia ubogiej klasy ludu, i zarazem najpewniejszymi dopięcia celu, będą: przezorność gospodarzy przy pomyslnych zbiorach i miłość bliźniego, poparte staraniem się władzy o dostateczny dowóz, a utrudniony wywóz zboża, którego tym sposobem nigdy u nas nie zabraknie (*O chlebie*, 1846, s. 161).

Na łamach „Gazety Rolniczej” z 1860 r. znalazł się również bardzo obszerny opis możliwych zamienników mąki, w którego wstępie autor pisał tak:

Jedną z najpierwszych potrzeb człowieka jest chleb, stanowi on prawie jedyny pokarm, bez którego obejść się nie można – który nam wszystkie inne pokarmy zastąpić jest w stanie. W czasie więc nieurodzaju zboża, wyradza się kwestja potrzeby zastąpienia chleba przez rośliny, których uprawa nie tyle ulega wpływom klimatycznym, powodującym jak wiadomo nieurodzaj zbożowy; albo też które nabyć można u sąsiadów za przystępną cenę. Opisać te rośliny, – te surogaty zastępujące niedostatek chleba; jest zadaniem pracy naszej nateraz (Martwell, 1860, s. 102).

Pierwszym surogatem uznanym przez autora tekstu za najlepszy był mech błotny, który powszechnie był dostępny i służył głównie do zatykania dziur w ścianach. By mech mógł zastąpić mąkę, należało go bardzo dobrze wypłukać, potem wysuszyć tak, by dało się go zmielić na mąkę. Według przepisu na chleb razowy należało zmieszać dwie części mąki z mchu z jedną częścią mąki żytniej. Lepszy w smaku chleb otrzymywało się wówczas, gdy mąki z mchu było tyle samo co mąki żytniej, ale chleb był wtedy droższy.

Innym składnikiem przygotowywanym podobnie jak mech była koniczna. Zbierało się kwiecie zarówno białe, jak i fioletowe, suszyło i miało na mąkę. Chleb wypiekano z połączenia mąki żytniej, mchowej i koniczynnej.

Jeszcze inny składnik zastępczy to biała rzepa w chlebie w proporcji 2/3 rzepy i 1/3 mąki żytniej. Chleb miał mieć podobno słodkawy smak, ale przyjemny. Na uwagę autora porad zasłużył również chleb, który wyrabiano z resztek słodu pozyskiwanego w browarach. Jako pierwszy miał ten chleb wyrobić piwowar Beck, stosując równe proporcje słodu i mąki żytniej. Uzyskany chleb miał być pulchny i smaczny, a piwowar za jego wynalezienie został nagrodzony przez lokalne towarzystwo rolnicze.

Można również było wypiekać chleb ziemniaczany. Obróbka ziemniaków, nim nadawały się do użycia, była czasochłonna. Polegała głównie na bardzo dokładnym i długim ich moczeniu w celu oczyszczenia, a później oczywiście – osuszaniu.

W literaturze pojawiło się jeszcze więcej składników „biednego” chleba, m.in. kasztany, kora brzoza, bulwy skrzyphu, ale zamieszczano również wzmianki o skutkach ubocznych, jak np. pólšen, w który zapadali mieszkańcy wsi po zjedzeniu chleba z domieszką żołądździ i kory drzewnej (Kuźmiński, 1968).

Sposobem na wzbogacenie wartości odżywczych chleba było dodanie do niego krwi bydlęcej. Krew mieszało się w równych proporcjach z wodą i dodawało do mąki żytniej. Wypieczony według tej receptury chleb miał być pożywny (J.Ż., 1848).

Modyfikacja składu chleba ze względu na brak ziarna zbóż, jego wysoką cenę, a w konsekwencji wszechobecny głód była zjawiskiem obecnym jeszcze w I połowie XX w. Niewiedza na temat surogatów powodowała często opłakane skutki dla zdrowia ludzi, którzy – co rozumiale – wszelkimi sposobami walczyli o przeżycie. W 1915 r. prof. Napoleon Cybulski w swoim referacie *Pokarmy i ich surogaty* wygłoszonym na Uniwersytecie Jagiellońskim podkreślił:

Narazie te dwie okoliczności: oszczędność i używanie surogatów, zdaje się, uratują sytuację, lecz przyznać trzeba, że stosując surogaty, wkraczamy na teren niebezpieczny i mało naukowo zbadany, co szczególnie odnosi się do substancji białkowych (Cybulski, 1915, s. 11).

Na łamach czasopisma „Zdrowie” w 1919 r. ukazał się artykuł *O odżywianiu w ogóle i o wartości odżywczej chleba w szczególności*. Można w nim zauważyć zmianę w podejściu do składu chleba, mimo że był to okres nadal bardzo trudny w kwestii zapewnienia dostatecznej ilości żywności obywatelom. Dr med. Henryk Ruppert poddał w nim analizie odżywianie, a przy tym bardzo szeroko odniósł się do składu chleba i tego, jak bardzo ingerencja w jego skład może być szkodliwa dla zdrowia człowieka. Pojawiło się pojęcie „mąki wojennej”, w której znajdował się znaczny procent otrąb. Pomimo trudnego czasu wojny i nieurodzaju nie zgadzano się na dodawanie do wypieku zbyt dużej ich ilości, a co więcej walczono o jakość wypieku poprzez kontrolę piekarń. Pisał tak:

Chleb w obecnej ciężkiej dobie wojennej to główny dostawca białka dla szerokich mas ludności. Na sposób przygotowywania chleba jest też zwrócona baczna uwaga. Dobroć chleba zależy nie tylko od jakości materiału mącznego, lecz i od jakości warsztatu, na którym przeróbka mąki i przygotowywanie ciasta się odbywa, a więc od stanu i urządzenia piekarń i od umiejętności oraz sumiennosci, jaką okazują odnośni pracownicy – piekarze (Ruppert, 1919, s. 16).

Z całego katalogu przedstawionych już wcześniej substytutów dopuszczone zostały tylko: mąka ziemniaczana, płatki ziemniaczane, mąka

gryczana i jęczmienna. Próbowano dodatku mąki grochowej, a chleb z nią wypiekany okazał się dobry, o ile nie przekraczano 5–10% jej dodatku. Autor wspomniał o lubinie, którego nawet próby wypieku nie wykonano. Zawierał on substancję trującą lupinydynę i chleb z jego dodatkiem byłby szkodliwy dla ludzi.

Chleb jako podstawowy pokarm wojenny był tak samo ważny podczas II wojny światowej. W 1947 r. prof. Stanisław Krauze¹ w artykule *Kontrola nad żywnością i przedmiotami użytku w latach 1945–1946* zamieszczonym w „Farmacji Polskiej” odniósł się do jakości chleba w czasie okupacji. Pisał tak:

Ileż dyskusji wywołało w Polsce np. stosowanie podsypki drzewnej do chleba. Sprawa ta jest obecnie definitywnie załatwiona: podsypki z trocin stosować u nas nie wolno. Walczyliśmy o ten postulat z okupantem, który chciał podobnie jak w Rzeszy, wprowadzić u nas podsypkę drzewną zamiast otrąb. Oparliśmy się temu i ludność Generalnej Guberni chleba z trocinami nie jadła (Krauze, 1947, s. 178).

Chleb zmieniany był również za pomocą przypraw. Ich dodawanie miało za zadanie albo zmienić smak pieczywa, albo go wzbogacić. Przy czym rodzaj stosowanych przypraw zależny był od upodobań kulturowych oraz dostępności dodatków.

Szeroko do zagadnienia przypraw chleba odniósł się na początku XX w. prof. Adam Maurizio w książce *Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym*. Wskazał on na bardzo ciekawy powód dodawania przypraw i – jak zauważył – zapomniany w opracowaniach, a mianowicie zamaskowanie zepsucia pokarmu. Pisał tak: „W pracach, w których się zajmowano «korzeniami», zapomniano o niej zupełnie: przyprawami zagłuszano stęchły zapach i gorzkawy smak nadpsutych potraw” (Maurizio, 1926, s. 314). Było to rozwiązanie skuteczne w czasach, gdy nie znano efektywnych metod konserwacji żywności. Maurizio wysunął również tezę, że przyprawy do chleba znajdują obecnie coraz mniej zwolenników. Uważał, że dodawanie ich do chleba zmienia się wraz ze zmianą smaków, która wciąż postępuje. Zmiana smaków to jednak proces długotrwały – „silnie działa przyzwyczajenie, jak powoli zagnieżdża się obcy smak” (Maurizio, 1926, s. 313). Co więcej, ówczesnie zauważana przez niego zmiana w tej kwestii to odchodzenie od przypraw niezmiennie towarzyszącym chlebom gorszej jakości, którym mają poprawiać smak. Upodobanie do konkretnego smaku, rodzaju dodatków, to również indywidualna sprawa poszczególnych narodów. Nie wszystko wszystkim smakuje i nie każdy naród w ogóle dopuszcza spożycie chleba z przyprawami.

1 Kierownik Zakładu Badania Żywności Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie

W Europie początku XX w. najpopularniejszymi przyprawami były: kminek, mak i czarnuszka. W XIX w. we Francji dodawano nasiona dyni, proso, otręby, a także sok z owoców. W Prowansji stosowano powszechnie tymianek i rozmaryn, którym również opalano piece piekarskie, nadając aromat wypiekany bochenkom.

W Polsce (dokładnie w Małopolsce), według Maurizia, chleb posypywano kaparkami (pączkami kwiatów *Capparis spinosa*), chociaż, jak sam zaznaczył, trudno powiedzieć, czy była to rzeczywiście ta roślina, czy jej surogat. Na obszarze Polski stosowano także suszone śliwki, jabłka, gruszki, mielone nasiona lnu, roślin strączkowych, gotowaną kapustę. Wspomniane składniki spełniały też funkcję surogatu mąki w czasach głodu. By podnieść smak chleba, chłopcy stosowali liście kapusty, na których pieczono chleb. Uzyskiwano tym sposobem smaczną dolną skórkę. Wśród przypraw stosowanych w Europie Maurizio wskazał również parzone liście wielkiej szalwii, chmiel (jako środek fermentacji), kozieradkę oraz rodzyнки.

W 1908 r. na łamach „Gazety Piekarskiej” ukazał się krótki felieton zatytułowany *Jak różne narody chleb pieką*, w którym nieznany autor oprowadził czytelników po różnych krajach, wskazując odmienne od polskich sposoby przygotowania chleba. Został też opisany rodzimy wypiek, jak np. znany w Galicji chleb żółkiewski, który piekło się z mąki pszennej razowej z dużym dodatkiem tłuczonego kminku. Na Mazowszu galicyjskim wypiekało się placki pszenne z dodatkiem szafranu. Z ciekawszych przykładów z innych krajów wspomniano o Laponii, w której do wypieku chleba używano mąki ze zmielonych szyszek jodłowych i świerkowych. W Syberii była to kora bukowa zmieszana z mąką. Za ciekawostkę autor felietonu uznał fakt, że istnieje wiele narodów, które w ogóle chleba nie jedzą. Rozważania o pieczeniu chleba podsumował bardzo trafnie, przytaczając znane powiedzenie „co kraj to obyczaj” (*Jak różne narody*, 1908, s. 4).

Dodatki – ogranicza nas tylko wyobraźnia

Współcześnie w kwestii dodatków do chleba ogranicza nas tylko wyobraźnia. Surogaty, które w czasie głodu ludność wiejska zmuszona była stosować zamiast niedostępnej mąki, w większości uznalibyśmy obecnie za niejadalne. Nie musimy wypiekać „biednego” chleba, ale nie oznacza to, że nie wprowadzamy do niego zmian. Skład chleba ulegał modzie, wyzwaniom dietetycznym, a różnorodność jego dodatków jest tego potwierdzeniem. W ofertach piekarni znajdziemy zwykły chleb pszenny lub żytni, lecz to oryginalność dodatków napędza popyt. Bogatą ofertę dodatków do chleba spotykamy najczęściej w piekarniach, które szczycą się wypiekiem na naturalnym zakwasie, a oferowaną jakością potwierdzają nieco wyższą ceną.

Wśród proponowanych domieszek do chleba znajdziemy np. w ofercie krakowskiej piekarni „Zmączeniu” (2023): grykę, cebulę, ser cheddar, papryczkę jalapeno, czarny ryż, czarny sezam, pieczone ziemniaki, czosnek, tahini, miód, suszone pomidory, ser feta, oregano i suszone owoce. Piekarnia „Świeżo upieczona” (2023) z Krakowa oferuje chleb pszenny z orzechem włoskim, pszenny z kaszą manną, miodem, masłem i orzechami pekan. Warszawska piekarnia „Cała w mące” (2023) wśród licznych swoich wypieków poleca chleb z za’atarem i freekeh. Według opisu jest to chleb z dodatkiem zaparzonej mąki i ziaren freekeh, za’atarem, którym jest mieszanka dzikiego tymianku, sezamu i sumaku. Wydaje się, że kompozycja smaków i aromatów proponowana przez piekarnie nie ma ograniczeń, a ich oryginalność w połączeniu z jakością wypieku stanowi o konkurencyjności na rynku.

Codzienna obecność chleba w diecie stała się współcześnie wyzwaniem również dla dietetyków. Zagadnienie wpływu odżywiania na zdrowie człowieka nie jest czymś nowym, ale dopuszczenie tej koncepcji i uznanie za oczywistość było procesem kulturowym. Chleb również może odgrywać ważną rolę w racjonalnym procesie odżywiania, będąc żywnością funkcjonalną, czyli oprócz zaspokojenia głodu może wpływać pozytywnie na nasze zdrowie (Rajewska i Lesiów, 2015). Użycie chleba w leczeniu jest znane w historii, a jego lecznicze właściwości osiągnano również dzięki wzbogacającym je dodatkom. Uzdrowiająca moc chleba wynikała również z pokładanych w nim magicznych właściwości, ale nie są one przedmiotem niniejszego artykułu.

Odnalezienie historycznych przykładów leczniczego zastosowania chleba nie jest trudne. Prawdopodobnie wiele z nich nie znalazłoby obecnie naukowego uzasadnienia, jednak w czasie gdy były popularne, takie medyczne umocowanie starano się im nadać.

W średniowieczu zalecenia medyczne z udziałem chleba opisywała mistyczka, św. Hildegarda z Bingen, która mocno zwracała uwagę na zależność właściwego odżywiania i zdrowia. Chleb miał w tym znaczny udział; nie należało go spożywać zbyt dużo, zwracając równocześnie uwagę z jakiej mąki został przygotowany (Kowalski, 2000). Chleb z mąki żytniej, ściślej sproszkowana skórka chleba żytniego, miała zastosowanie w leczeniu ropiejącej skóry głowy. Leczenie miało mieć następujący przebieg:

Gdy ktoś ma świerzb na głowie (*scabies*), niech sproszkuje skórkę chleba żytniego i posypie nim dotknięte świerzbe miejsc, gdyż to usunie dolegliwość. Po trzech dniach ma je natrzeć oliwą z oliwek, gdyż jest ona kaloryczna i uleczy go. Tak niech czyni aż przypadłość minie (Hertzka i Strehlow, 2022, s. 254).

W wydanej w 1909 r. publikacji *Chleb nasz powszedni. Praktyczne przepisy wyrabiania dobrego chleba zdrowotnego bez drożdży i bez kwasu dla osób zdrowych i chorych* czytelnicy znaleźli wskazanie sytuacji, w których chleb mógł okazać się szkodliwy dla zdrowia. Można również było skorzystać z kilku przepisów, z których na uwagę zasługuje chleb dietetyczny, tj. biały, solony oraz niekwaszony. Przepis opatrzony był takim wstępem:

We wszystkich wypadkach, w których pszeniczny chleb razowy, pełnowartościowy, nie jest polecenia godny, a więc przy nieżytach (katarach), zapaleniach i porach roku służących ku oczyszczeniu (na wiosnę!) zaleca się niekwaszony chleb biały (*Chleb nasz powszedni*, 1909, s. 14).

W recepturze podano takie składniki, jak: mleko (o temperaturze krwi ok. 34°C), sól, cukier, mąka kukurydziana i mąka pszenna. Ciasto powinno mieć konsystencję jak na pączki, należało je odstawić do wyrośnięcia na 6 godzin, później wyrobić podobnie jak biały chleb i znowu pozwolić wyrosnąć. Autor sugeruje, by przy jedzeniu tego chleba nie pić. W opracowaniu pojawił się również „chleb rozwalniający” przygotowany ze zmielonych rodzynek, siemienia lnianego oraz pełnowartościowej mąki pszenicznej. Chleba nie należało jeść, gdy był świeży, pokroić na małe części, wysuszyć na słońcu i przechowywać w zamkniętym naczyniu.

W *Kosowskiej kuchni jarskiej* dr Apolinary Tarnawski pisał:

Chleb jest naszym codziennym pokarmem, dlatego powinien mieć najlepsze własności, które zależą: 1) od dobroci mąki, 2) od dobrego wypieczenia, 3) od sposobu przyrządzania (Tarnawski, Tarnawska, 1929, s. 246).

W jego ocenie najzdrowszym chlebem był ten, który zawierał w sobie wszystkie składniki zboża, czyli z mąki razowej. Najlepszym sposobem pieczenia był taki bez żadnych dodatków, czyli również bez drożdży. Wymagał on większych umiejętności, by nadać pulchność ciastu mechanicznie i nie upiec zakalca. Jak twierdził dr Tarnawski, drożdże kuchnia jarska musi nosić, ale gdzie tylko można, należy ich unikać. Wystrzeżać się ich powinni chorzy na żołądek, gdyż powodują zaburzenia trawienia. Chleb wypieczony na drożdżach traci na wartościach odżywczych, dokładnie marnotrawi się przez to cukier, który komórki drożdżowe rozkładają, dzięki czemu ciasto rośnie. Chlebem przyszłości miał być chleb bez drożdży, zdrowszy i również smaczny.

Koniec wieku XX i początek XXI to wyzwanie dla pozycji chleba w kulturze i codziennej diecie. Zweryfikował ją wzrost zamożności polskiego społeczeństwa, dostępność produktów niemal z całego świata czy też potrzeba sprostanania nowym wskazówkom dietetycznym. Należy przy tym zwrócić uwagę, że spadek spożycia ilości chleba był procesem trwającym już od połowy

XX w. Dotknął on nie tylko Polskę, ale wiele innych krajów, w których rezygnowano ze spożycia chleba na rzecz innych pokarmów. Zmieniały się gusta konsumentów i chleb przestał być podstawą codziennej diety. W 1960 r. we Włoszech roczne spożycie chleba na jednego mieszkańca wynosiło 160 kg, we Francji – 116 kg, w Szwajcarii – 104 kg, w Szwecji – 80 kg, a w Stanach Zjednoczonych – 33 kg. W Polsce w 1955 r. roczne spożycie na mieszkańca wynosiło 134 kg, a w 1960 r. już tylko 117 kg. Największy spadek dotyczył w tym czasie spożycia pieczywa żytniego. Jedną z przyczyn tego zjawiska było podniesienie stopy życiowej mieszkańców, którzy chcieli spożywać więcej chleba pszennego, kiedyś dla nich niedostępnego (Kuźminiński, 1968).

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego² spożycie chleba na jedną osobę w gospodarstwie domowym w 2000 r. wynosiło 6,61 kg na miesiąc, co daje ok. 80 kg rocznie, w 2017 r. było to 3,31 kg na osobę miesięcznie, a w 2021 – 2,67 kg. Spadek spożycia pieczywa jest procesem nadal trwającym. Wobec tego zjawiska producenci pieczywa wyszli naprzeciw wymaganiom konsumentów, wprowadzając na rynek nowe produkty. Uwzględniono zalecenia dotyczące zwiększenia bądź zredukowania określonych dodatków, tak by również pieczywo wywierało określony wpływ na zdrowie obywateli (Pycia i Kapusta, 2020). Zmiany w składzie chleba wymuszone zostały potrzebą uzyskania podwyższonej wartości odżywczej, a nie niedostępnością ingredientów. Przykładami składników chleba, które mogą mu nadać cechy żywności funkcjonalnej, są np. przetwory z mleka, które zwiększają zawartość białka i wapnia w pieczywie (Wolska, Ceglińska i Zawadka, 2011).

Do smaku i konsystencji chleba konsumenci są na ogół mocno przyzwyczajeni. By nie tracić możliwości jego spożywania nawet w przypadku przewlekłej nietolerancji glutenu (celiakli), udało się nie wykluczać go z diety i wypiekać chleb bezglutenowy. Powstały piekarnie wyspecjalizowane w wypiekaniu tylko takiego chleba, które opracowały receptury smaczne i zdrowego pieczywa. Mąki ze zbóż, w których występuje gluten, czyli np. pszenicy, zastąpiono mąką gryczaną lub ryżową (Manufaktura Chleba, 2023). W ten sposób chleb stał się produktem spożywczym o specjalnym przeznaczeniu żywieniowym.

Uwagi końcowe

Mimo że spożycie chleba w Polsce spada, to nadal nie można odmówić mu silnej pozycji w diecie. Wszelkie analizy ekonomiczne związane z inflacją lub wzrastającymi cenami mediów przekładane są na zmianę ceny chleba

2 Raport GUS „Budżety gospodarstw domowych w 2021 r.”.

jako jednego z podstawowych składników koszyka spożywczego obywatela (L.K., 2023). Ekonomiści sprawdzają, co składa się na cenę chleba, porównują ją w kolejnych latach, kontrolują też, jak zmienia się jego waga. Konsumenci są coraz bardziej świadomi jego składu i tego, jakie składniki chcieliby bądź nie chcieliby w nim znaleźć. Kupują go mniej, ale poszukują chleba dobrej jakości, za który często są gotowi zapłacić więcej. Mocna pozycja chleba w kulturze wydaje się niezachwiana, a to, jak był i jest ważny, potwierdza walka o jego zachowanie, między innymi poprzez poszukiwanie optymalnego składu, tak aby nadal stanowił część naszego dziedzictwa kulturowego.

BIBLIOGRAFIA

Źródła drukowane

- Cybulski, N. (1894) *Próba badań nad żywieniem się ludu wiejskiego w Galicyi*. Kraków: Nakładem Towarzystwa Opieki Zdrowia.
- Krauze, S. (1947). Kontrola nad żywnością i przedmiotami użytku w latach 1945–1946. *Farmacja Polska*, nr 5, 178–183.
- Pycia, K. i Kapusta, I. (2020). Wpływ stopnia dojrzałości oraz wielkości dodatku orzechów laskowych i włoskich na właściwości fizykochemiczne i przeciwutleniające wzbogaconego chleba pszennego. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 27(2), 62–81.
- Tarnawski, A. i Tarnawska, R. (1929). *Kosowska Kuchnia Jarska*. Warszawa: Wydawnictwo M. Arcta.
- Raport GUS „Budżety gospodarstw domowych w 2021 r.”.

Opracowania

- Chleb nasz powszedni. Praktyczne przepisy wyrabiania dobrego chleba zdrowotnego bez drożdży i bez kwasu dla osób zdrowych i chorych* (1909). Berlin: Nakład Wydawnictwa „Przewodnika Zdrowia”.
- Cybulski, N. (1915). *Pokarmy i ich surogaty*. Kraków: Wydawnictwo Kursów Powszechnych Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Hertzka, G. i Strehlow, W. (2022). *Wielka apteka świętej Hildegardy*. Kraków: Wydawnictwo AA.
- J.Ż. (1848). Chleb pożywny dla ubogich. *Tygodnik Rolniczo-Przemysłowy*, 9, 81.
- Jak różne narody chleb pieką. (1908). *Gazeta Piekarska*, 12, s. 4.
- Kowalski, P. (2000). *Chleb nasz powszedni, o pieczywie w obrzędach, magii, literackich obrazach i opiniach dietetyków*. Wrocław: Towarzystwo Przyjaciół Ossolinum.

- Kubiak, I. i Kubiak, K. (1981). *Chleb w tradycji ludowej*. Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza.
- Kuźmiński, B. (1968). *100 wieków chleba*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Martwell, L. (1860). Surogaty chlebne. *Gazeta Rolnicza*, 26, 102–103.
- Maurizio, A. (1926). *Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym z 60 rycinami*. Warszawa: Wydane z zasiłku Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego – Nakładem Kasy Mianowskiego
- O chlebie i środkach jego zastąpienia (Stanisława Janickiego kalendarz domowy i gospodarski na rok 1848, Warszawa). (1848). *Tygodnik Rolniczo-Przemysłowy*, 19, 157–161.
- Rajewska, N. i Lesiów, T. (2015). Pieczywo jako żywność funkcjonalna na przykładzie produktu piekarni-cukierni „Adar”. *Nauki Inżynierskie i Technologiczne*, 4, 68–84.
- Ruppert, H. (1919). O odżywianiu w ogóle i o wartości odżywczej chleba w szczególności. *Zdrowie*, 1, 5–19.
- Wolska, P., Ceglińska, A. i Zawadka, K. (2011). Wpływ dodatków pochodzenia mlecznego na jakość pieczywa pszennego. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 44(3), 841–846.

Netografia

- L.K. (2023). *Ceny chleba idą w górę, rząd wprowadza zniżkę na gaz dla piekarni. Co decyduje o kosztach wytwarzania pieczywa?* Pozyskano z: <https://strefabiznesu.pl/ceny-chleba-ida-w-gore-rzad-wprowadza-znizke-na-gaz-dla-piekarni-co-decyduje-o-kosztach-wytwarzania-pieczywa/ar/c3-17256445> (dostęp: 23.08.2023).
- Piekarnia „Zmaczeni” – www.zmaczeni.pl (dostęp: 17.08.2023).
- Świeżo Upieczona Piekarnia Rzemieślnicza – www.swiezo-upieczona.com.pl (dostęp: 17.08.2023).
- Piekarnia „Cała w mące” – www.calawmace.pl (dostęp: 17.08.2023).
- Produkty – Manufaktura Chleba – piekarnia bezglutenowa, www.manufakturachleba.pl (dostęp: 21.08.2023).

Maria Ujwary – asystent badawczo-dydaktyczny w Instytucie Kulturoznawstwa i Dziennikarstwa Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie. Prowadzi badania z zakresu kultury żywności i żywienia oraz higieny społecznej.