

# HISTORIE KUCHENNE

ROLA I ZNACZENIE POŻYWIENIA W KULTURZE

Pod redakcją

Rastislavy Stoličnej

Anny Drożdż

Cieszyn - Katowice - Brno 2010

Uniwersytet Śląski w Katowicach

BIBLIOTHECA ETHNOLOGIAE EUROPAE CENTRALIS  
REDAKTORZY SERII: ZYGMUNT KLÓDNICKI I JÍRÍ LANGER  
VOL. II

Historie kuchenne  
Rola i znaczenie pożywienia w kulturze

# ZIELSKO - SYMBOL GŁODU I WYRAFINOWANIA: AHERBIA I HERBOFILIA W KUCHNIACH RÓŻNYCH NARODÓW

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

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

Analogicznie do terminu *mykofilia* wprowadziłem termin *herbofilia* (Tab. 1) na określenie kultur, w których cenione są w kuchni zielone części roślin, szczególnie roślin dziko (Łuczaj 2008a). Podobnie analogicznie do *mykofobii* utworzyć by można termin *herbofobia* (Łuczaj 2008a). Aczkolwiek zastanowić się należy czy są rzeczywiście kultury, które boją się, mają „fobię” zielonych części roślin. Jeśli ich nie ma, a jedynie są kultury, które zielonych części roślin używają mało może odpowiedniejszym byłby termin *aherbia*. Inaczej jest dla grzybów, które w niektórych kulturach budzą strach i dlatego termin *mykofobia* jest uzasadniony. Ten temat pozostaje jeszcze wciąż do przedyskutowania.

Pierwszym badaczem, który zwrócił uwagę na relatywnie niski repertuar zielonych części dzikich roślin używanych w kuchni Słowian był Kazimierz Moszyński. W swoim dziele *O sposobach badania kultury materialnej Praslówian*, poświęca on temu zagadnieniu cały rozdział (Moszyński 1962: 101-141), pisząc m.in.: „Niezwycię

ubóstwo ludowego zbieractwa roślinnego Polski i zachodniej Rusi wyjątkowo się jednak i naleźycie uwypukli dopiero wtedy, gdy je porównamy ze stosunkowo znacznym bogactwem dzikich płodów roślinnych we wspomnianych krajach” (Moszyński 1962: 102). To ubóstwo zbieranych na tym terenie roślin Moszyński przeciwstawiał bogactwo dzikich roślin zbieranemu w Hercegowinie. Dokładniejsze ilościowe porównanie użytkowania pokarmowego liści roślin w Polsce, w skali geograficznej i historycznej zaprezentował ostatnio autor tego artykułu (Łuczaj 2010).

Tab. 1 Spektrum zróżnicowania postaw wobec zielonych części roślin w różnych częściach świata

Miejsce w gradlencji herbofilia - herbofobia	Charakterystyka	Przykłady kultur
silna herbofilia	Zielone części roślin zarówno uprawnych jak i licznych gatunków dzikich są codziennym i cenionym składnikiem potraw. Zielonym częścią roślin przypisuje się różne właściwości zdrowotne. Zielone części roślin są często składnikiem wykwinnych dań i mogą być powodem dumy dla gospodarza, który uraczył nimi gości.	Chiny, Japonia, Korea, Tajlandia, Wietnam
słaba herbofilia	Zielone części roślin są częstym składnikiem pożywienia, przynajmniej okazjonalnie zbiera się także różne gatunki dzikie. Chociaż dzikie rośliny są raczej składnikiem kuchni ludowej i kojarzą się z ubóstwem, powszechnie znane są ich właściwości zdrowotne.	Włochy i lokalnie inne regiony strefy Śródziemnomorskiej
słaba herbofobia (= aherbia)	Zielone części roślin są stosowane w kuchni, ale zwykle jest to jeden lub kilka gatunków uprawnych, np. kapusta, sałata. Zielone pędy dzikich roślin są stosowane okazjonalnie, maksymalnie kilka gatunków (np. szczaw, lebioda). Choć przynajmniej niektórym z tych roślin może być przypisywane znaczenie zdrowotne, jednak istnieje silne ich skojarzenie z głodem lub wojną.	Polska, Słowacja, Bułgaria, Rumunia
silna herbofobia	Zielone części roślin są uznawane za niejadalne lub szkodliwe dla zdrowia.	niektóre plemiona Amazonii np. Pirahã

Rzeczywiście w stosunku do innych nacji używaliśmy i używamy w celach kulinarnych relatywnie niski procent naszej dziko rosnącej flory (Łuczaj 2008b). Według obecnych danych w ciągu ostatnich 200 lat używano u nas ok. 150 gatunków dzikich roślin. Stanowi to ok. 5% flory (a w krótszej skali około 100 lat między dwa a trzy

procent). Porównując to z kilkoma innymi europejskimi krajami wypadamy najszybciej, pomimo, że ilość przyczynków etnograficznych i badań etnobotanicznych jest nie mniejsza, jeśli nie większa od porównywanych krajów. Polska jest też jedynym europejskim krajem, gdzie przeprowadzono obszerne badania etnobotaniczne w ramach badań do atlasu etnograficznego. Dla przykładu w Hiszpanii zanotowano kilkanaście użytkowanie ponad 6% flory (Tardío i in. 2006), dla Sycylii – 7% (Lentini, Venza 2007), a dla Bośni-Hercegowiny – 10% (Redžić 2006), a o bogactwie dzikich roślin zbieranych w Hercegowinie pisał też Moszyński (1962).

Podobnie niewielka różnorodność zielonych części była jadana na Słowacji. Tam także dominowały takie rośliny jak lebioda, szczaw i pokrzywa, choć występują pewne różnice w stosunku do Polski. Na przykład na Słowacji rozpowszechnione było spożywanie rzetuchy gorzkiej *Cardamine amara* i ziarnopłonu wiosennego *Ficaria verna* (Markuš 1961). Także na Ukrainie mimo wciąż żywej tradycji przygotowania tzw. zielonego barszczu, repertuar używanych roślin nie jest zbyt szeroki (Kuzemko 2008). Niewielkie było też bogactwo zielonych roślin spożywanych w Rumunii (Buzna 1979). W Europie Wschodniej jedynie w obszarach bagiennych i nadrzecznych, gdzie zbieractwo, rybolówstwo i myślistwo odgrywało większą rolę, spożywanie zielonych pędów roślin wydaje się mieć większą rolę. Zaliczyć tu można takie miejsca jak delta Dunaju (Gundá 1949) i Polesie (Łuczaj 2008b).

Ilość używanych w Polsce dzikich roślin jadalnych jest niska także w skali pojedynczej miejscowości. Według badań prowadzonych w Polsce w roku 1948 w obrębie jednej wsi zbierano wtedy średnio 11 gatunków dzikich roślin, a najdłuższa zanotowana lista miała 39 gatunków. Dużą część z tych gatunków stanowiły owoce, a rośliny jedzone w małych ilościach przez dzieci pasące bydło (Łuczaj 2008c). Dla porównania w jednej miejscowości południowych Włoch (siedem tys. mieszkańców) zanotowano współcześnie użytkowanie (lub pamięć o nim) 44 gatunków, a w innej miejscowości, Castelmezzano, z mniej niż tysiącem mieszkańców, aż 60 gatunków (Pieroni i in. 2005).

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

Chociaż w roku 1948 jedną czwartą wzmianek o zbieraniu dzikich roślin stanowiły rośliny zbierane dla ich liści lub młodych pędów, to w większości wypadków był to oprócz szczawiu, wąski repertuar roślin głodowych lub postrzeganych jako pokarm biedoty (*Chenopodium, Lirica*), a także przekąsek dziecięcych, na czele ze szczawikiem (*Oxalis*). Pośród 20 najczęściej używanych roślin było tylko pięć gatunków zielonych części jedzonych (szczaw, pokrzywa, lebioda, szczawik i tatarak). Dla porównania w Garfagnana, małym obszarze środkowych Włoch, na liście dwudziestu dzikich roślin jadalnych o największym znaczeniu kulturowym było aż 17 dzikich zielonych warzyw i przypraw! Owo „kulturowe znaczenie” wyznaczono na podstawie współczynnika biorącego pod uwagę częstość spożywania i subiektywną ocenę wartości smakowej według badanych (Pieroni 2001).

Występowanie w kulturach aherbii i mykofobii oraz herbofilii i mykofili nie musi być skorelowane. Polacy są silnymi mykofilami i fruktofilami (Łuczaj

2008b), ale stopniowo prawie wyłączyli ze swojej diety liście i pędy dzikich roślin. Tymczasem na przykład kuchnia chińska jest i mykofilna i herbofilna (por. Ho 2005).

Porównania danych dotyczących diety różnych grup współczesnych lub historycznych zbieraczy-łowców (Cordain i in. 2000) pokazują, że pokarm roślinny (w ich przypadku to tylko dzikie rośliny) dostarczał im średnio nieco poniżej połowy energii. Wagowo przeważa on w diecie, ale jest przeciętnie mniej kaloryczny od zwierzęcego. Choć znane są społeczności odżywające się prawie wyłącznie mięsem (Arktyka), to wśród zbieraczy-łowców nie znaleziono ani jednego plemienia „wegańskiego”. Ze wszystkich zbadanych zbieraczy-łowców rośliny są najważniejsze w diecie południowoafrykańskich Buszmenów (stanowiły w niej ok. 70%). Znaczną część ich diety stanowią podziemne organy roślin. Wydaje się, że wśród zbieraczy-łowców oraz prymitywnych społeczności rolniczych, które mają duży dostęp do dzikich produktów mięsnych zielone części roślin mają małe znaczenie w kulturze. Tak na przykład plemię Pirahã z dorzecza Amazonii jedzenie zielonych liści, np. salaty, uważa za niedorzeczne, niewłaściwe dla istoty ludzkiej (Everett 2008). W Amazonii zielone części roślin mają mały udział w diecie, ze składników roślinnych zdecydowanie dominują owoce (Dufour & Wilson 1994). W źródłach etnobotanicznych dotyczących Indian północnoamerykańskich często napotykamy natomiast stosowanie zielonych pędów dziko rosnących roślin jako pożywienia głodowego (Moerman 1998). Także koprolity (skamieniałe ekskrementy) znajdowane w Ameryce Północnej często zawierają resztki roślin (Trigg i in. 1994). Duże liście roślin są używane powszechnie na całym świecie jako narzędzia do pieczenia mięsa, owoców i warzyw. W krajach południowo-wschodniej Azji (np. Tajlandia, Wietnam) ryż z bananami zawinięty w liść bananowca jest jedną z popularniejszych przekąsek. W Polsce wstecznie przyrządza się gołąbki zawinięte w liście kapusty, na Bliskim Wschodzie używa się do tego liści winogron, a na Huculszczyźnie i w Rumunii – liści podbiału (Łuczaj 2008b, Kołodziejaska-Degórska 2008). Liście roślin zawijane w formie gołąbków są także używane do pieczenia w żarze owadów i ich larw, np. na Papui Nowej Gwinei (Menzel, D'Alusio 1998).

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

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

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

Jeśli chodzi o Polskę, interesujący jest sam proces zanikania użytkowania zielonych części dzikich roślin (Tab. 2). Powszechne użytkowania barszczu zwyczajnego (*Heracleum sphondylium*) ustalo około XVII-XVIII wieku choć pojedyncze, bardzo nieliczne, przypadki włączania go do ludowych polewek w Karpatach sięgają pierwszej połowy XX wieku. Podobnie szybko zaniknęło używanie podagrycznika (*Aegopodium podagraria*), znanego u nas jako *gier* lub *gir*, a na Kresach *snitka*. Przypadki używania podagrycznika w Polsce były już w XIX wieku niezwykle rzadkie, odnotowano je tylko w listach-odezwach na ankietę Rostafińskiego (Łuczaj 2008b). Tymczasem w tych samych listach korespondenci z Polesia donoszą o powszechnym używaniu tej rośliny do wiosennych zup, z resztą zwyczaj ten, według różnych informacji z Ukrainy i Białorusi, które uzyskałem ostatnio, przetrwał w stanie szczątkowym i do dzisiejszej diety pokrzywy i lebiody, traktowanych tylko jako pożywienie „zapasowe”, na wyjątek wciąż ważnym składnikiem potraw, ale już inne rośliny stosowane dawniej jako składniki zup (pokrzywa i lebioda) straciły na tym znaczeniu i są używane jedynie lokalnie (Kuzemko 2008).

Tab. 2. Najczęściej używane dziko rosnące „zielone warzywa” w Polsce. Ułożono je poczynając od tych, których użytkowanie zanikło, a kończąc na tych, których użytkowanie nasila się.

Gatunek rośliny	Sposób użytkowania	Okres, w którym użytkowanie uległo zanikowi
barszcz zwyczajny ( <i>Heracleum sphondylium</i> )	kiszone i gotowane liście jako składnik polewek	Ok. XVII-XVIII wieku, pojedyncze przypadki użytkowania do XX wieku.
podagrycznik pospolity	gotowane liście jako składnik polewek	Ok. XVII-XVIII wieku, jeszcze w XIX wieku powszechnie jądany na Polesiu
komosa biała ( <i>Chenopodium album</i> )	sparzone wrzątkiem liście smażone na tłuszczu lub jako składnik polewek	Powszechnie używana do końca XIX wieku, czasami nawet na dworach zamiast szpinaku, w XX wieku głównie w okresach niedoborów żywności, za wyjątkiem Lubelszczyzny, gdzie jest wciąż okazjonalnie jądana
pokrzywa ( <i>Urtica dioica</i> i <i>Urtica urens</i> )	młode wierzchołki pędów jako składnik polewki i jajecznic	Często używana do końca XIX wieku. W XX wieku głównie w okresach niedoboru pokarmu. Ostatnio obserwuje się renesans jej użytkowania
Szczawik zajęczy ( <i>Oxalis acetosella</i> ) i szczawik zółty ( <i>Oxalis stricta</i> )	liście jako składnik polewek lub surowa przekąska dziecięca	W XIX wieku a nawet XX wieku lokalnie używany jako składnik polewek; w XX wieku powszechnie znana przekąska dziecięca; w XXI wieku obserwuje się powszechny zanik znajomości tej rośliny wśród dzieci (Łuczaj, dane niepublikowane).
szczaw – gatunki o kwaśnych liściach ( <i>Rumex acetosa</i> , <i>R. acetosella</i> , <i>R. thyrsiflorus</i> )	młode pędy i liście jako składnik polewek	Powszechnie używany, także w XX wieku zarówno w kuchni chłopskiej, jak i dworskiej. Obecnie obserwuje się duży regres użytkowania.
czosnek niedźwiedzi ( <i>Allium ursinum</i> )	młode liście	dawniej nie użytkowany w Polsce, natomiast użytkowany przez inne grupy etniczne w Europie (w Alpach, Karpatach Południowych, Rosji); w XXI wieku obserwuje się duże zainteresowanie dodaniem tej rośliny do sałatek i kanapek, spowodowane publikacjami w mediach oraz kontaktem z produktami z tej rośliny w Niemczech, Austrii i krajach byłego ZSRR.

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

Warto zaznaczyć, że w Polsce zarówno kuchnia chłopska, jak i dworska nie obfitowały w zielone części dzikich roślin, a wykorzystywały podobne rośliny, jedynie do innych potraw. Świetny obraz do porównania tych różnic dają listy - odpowiedzi na ankietę Rostafińskiego z końca XIX wieku (Łuczaj 2008b) - większość jego respondentów pochodziła z ziemiaństwa lub inteligencji, w zamierzeniu była to anketa dotycząca głównie używania roślin przez lud. Jednak często respondenci dokonywali ciekawych porównań tego, co jada się w danym miejscu we dworze, a tego, co jedzą chłopcy. Lebioda, choć głównie pokarm chłopów, była jednak czasem jadana także w wyższych sferach. Jeden z respondentów pisał: „W czasie głodu zbiera lud na wiosnę lebiodę [...] i po dworach bardzo młodą lebiodę jedzą zamiast spinaku, gdy tego jeszcze nie ma”. A korespondent z Góry pod Czarnkowem (Wielkopolskie) donosił: „Na przednówku nędra żywi się lebiodą, która czasami i przez możniejszych używana w miejsce szpinaku”. Lud gotował więc proste polewki, zasmażał rośliny z tym co miał, zalewał mlekiem, zasypywał mąką. W dworach rośliny przyrządzano „jak szpinak”, stosowano „zamiast salaty”, „z octem”, a ze szczawiu robiono wykwintne sosy. Podobna różnica występowała przy używaniu tzw. mlecza (mniszka lekarskiego). Kubaszewski pisał o Wielkopolsce: „Po niektórych dworach używają na salatek wiosenną Mlecz (*Taraxacum officinale*) - za przykładem francuzów pod nazwą Pissenlit”. Tymczasem w tym samym regionie w okolicach Uścięcic lud używał mlecza „na jarmuż” (Jeziński), podobnie w okresie głodu używano mlecz w okolicach Dębowca. Liście mniszka nigdy nie były w Polsce bardzo popularnym pokarmem. Ciekawe jest to, że użytkowanie mniszka z jednej strony ulegało w XX wieku zanikowi (gdyż był on wcześniej używany głównie jako roślina głodowa), a z drugiej strony osoby powracające z emigracji we Francji przywoziły ze sobą zwyczaj robienia sałatek z mniszka, co zostało potwierdzone w kilku ankietach z badań Polskiego Atlasu Etnograficznego z roku 1948 (Łuczaj 2008c).

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

We współczesnych społeczeństwach postindustrialnych z jednej strony zanika tradycyjna wiedza o użytkowaniu dziko rosnących roślin w kuchni z powodu ogranicze-

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

## Bibliografia:

- Brown C. H., 1985: *Mode of subsistence and folk biological taxonomy*. "Current Anthropology" 26: 43-64.
- Butura V., 1979: *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Editura Științifică și Enciclopedică, Bukareszt.
- Cordain L., Brand Miller J., Eaton S. B., Mann N., Holt S. H. A., Speth J. D., 2000: *Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets*. "American Journal of Clinical Nutrition" 71(3): 682-692.
- Dufour D. L., Wilson W. M., 1994: *Characteristics of "Wild" Plant Foods Used by Indigenous Populations in Amazonia*. W: *Eating on the Wild Side*. Etkin N. (red.). Tucson.
- Everett D., 2008: *Don't sleep, there are snakes: life and language in the Amazonian jungle*. London.
- Ghirardini M. P., Carli M., Del Vecchio N., Rovati A., Cova O., Valigi F., Agnetti G., Macconi M., Adamo D., Traina M., Laudini F., Marcheselli I., Caruso N., Gedda T., Donati F., Marzadro A., Russi P., Spaggiari C., Bianco M., Binda R., Barattieri E., Tognacci A., Girardo M., Vaschetti L., Caprino P., Sesti E., Andreozzi G., Coletto E., Belzer G., Pieroni A., 2007: *The importance of a taste: A comparative study on wild food plants consumption in twenty-one local communities in Italy*. "Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine" 3: 22.
- Gunda B., 1949: *Plant Gathering in the Economic Life of Eurasia*. "Southwestern Journal of Anthropology" 5, 4, s. 369-378.
- Hosking R., 1996: *A dictionary of Japanese food: ingredients and culture*. Boston-Rutland, Vermont-Tokyo.
- Hu S. Y., 2005: *Food plants of China*. Hongkong.
- Kołodziejska-Degórska I., 2008: *Z czego „uwarić herbatę”? Dzikie rośliny jadalne w polskich wsiach na południowej Bukowinie (Rumunia)*. W: *Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody*. Mat. konf. Przemysł-Bolestraszyce 13 września 2007. Łuczaj Ł. Bolestraszyce, s. 219-226.
- Kuzemko A., 2008: *Wild food plants in the meadow communities of Ukraine*. W: *Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody*. Mat. konf. Przemysł-Bolestraszyce 13 września 2007. Łuczaj Ł. Bolestraszyce, s. 243-251.
- Lentini E., Venza F., 2007: *Wild food plants of popular use in Sicily*. "Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine" 3: 15.
- Łuczaj Ł., 2004: *Dzikie rośliny jadalne Polski*. Przewodnik survivalowy. Wyd. II rozszerzone. Krosno.
- Łuczaj Ł., 2008a: *Polacy, Włosi, Japończycy i Indianie, czyli kilka kulturowych porównań dotyczących użytkowania kulinarnego dzikich roślin*. W: *Dzikie rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody*. Mat. konf. Przemysł-Bolestraszyce 13 września 2007. Łuczaj Ł. Bolestraszyce, s. 5-12.

- Luczaj L., 2008b: *Dzika rosnące rośliny jadalne w ankiecie Józefa Rostafiuskiego z roku 1883*. "Wiadomości Botaniczne" 52, s. 39-50.
- Luczaj L., 2008c: *Archival data on wild food plants eaten in Poland in 1948*. "Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine" 4: 4. [www.ethnobiomed.com/content/4/1/4](http://www.ethnobiomed.com/content/4/1/4)
- Luczaj L., 2010: *Changes in the utilization of wild green vegetables in Poland since the 19<sup>th</sup> century: a comparison of four ethnobotanical surveys*. "Journal of Ethnopharmacology", w druku
- Markuš M., 1961: *Zberné hospodárstvo na Horehroní*. "Slovenský Národopis", 9(2), s. 190-242.
- Menzel P., D'Alusio F., 1998: *Man Eating Bugs: The Art and Science of Eating Insects*. Berkeley CA.
- Moerman D., 1998: *Native American Ethnobotany*. Portland (Oregon).
- Moszyński K., 1962: *O sposobach badania kultury materialnej Praslówian*. Wrocław.
- Pieroni A., 2001: *Evaluation of the cultural significance of wild food botanicals traditionally consumed in Northwestern Tuscany, Italy*. "Journal of Ethnobiology" 21(1), s. 89-104.
- Pieroni A., Nebel S., Santoro R. F., Heinrich M., 2005: *Food for two seasons: culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south Italian village*. "International Journal of Food Sciences and Nutrition" 56, s. 245-272.
- Price L. L., 2006: *Wild food plants in farming environments with special reference to northeastern Thailand, food as functional as medicinal and the social roles of women*. W: *Eating and Healing: traditional food as medicine*. Pieroni A., Price L.L. (red.). New York, s. 65-100.
- Redžić S., 2006: *Wild edible plants and their traditional use in the human nutrition in Bosnia-Herzegovina*. "Ecology of Food and Nutrition" 45(3), s. 189-232.
- Szot-Radziszewska E., 2008: *Dziko rosnące rośliny jadalne na Kielecczyźnie w XIX i XX wieku w świetle źródeł etnograficznych*. W: *Dziki rośliny jadalne: zapomniany potencjał przyrody*. Mat. konf. Przemysł-Bolestraszyce 13 września 2007. Luczaj L., Bolestraszyce, s. 133-150.
- Tardío J., Pardo de Santayana M., Morales R., 2006: *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. "Botanical Journal of the Linnean Society" 152, s. 27-72.
- Trigg H. B., Ford R. I., Moore J. G., Jessop L. D., 1994: *Coprolite evidence for prehistoric foodstuffs, condiments and medicines*. W: *Eating on the Wild Side*. Etkin N. (red.). Tucson.
- Wasson R. G., 1957: *Seeking the magic mushroom*. "Life" 42, s. 100-120.

## 'Green stuff' - a symbol of famine or sophistication: *aherbia* and *herbophilia* in the cuisines of various countries

### Summary

This article is a reflection on the position of wild green vegetables in the culinary systems of various countries and ethnic groups. Although green parts of plants are present in hunter-gatherer diets, these peoples ate mainly fruits and starchy underground rhizomes, or used leaves for roasting meat. Green vegetables became important for agricultural societies, particularly in times of famine.

Nowadays two attitudes towards the utilization of wild green vegetables can be distinguished. In some countries, e.g. Poland and Central Europe in general, they are perceived as a symbol of famine, and avoided. In some other countries, e.g. Italy and East Asia (China, Japan, Korea, Thailand, Vietnam) they are still an important part of cuisine, and are perceived as healthy and tasty. To distinguish these attitudes the author proposed the terms *herbophilia* (positive attitudes), *aherbia* (lack of greens in the cuisine) and *herbophobia* (active avoidance).

Dr **Lukasz Luczaj** jest właścicielem eksperymentalnego gospodarstwa „Dziki Ogród” w Pietruszej Woli koło Krosna, nieformalnego centrum promującego wiedzę o użytkowaniu dzikich roślin. Jest też adiunktem w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. Autor licznych artykułów naukowych i popularnonaukowych z zakresu etnobotaniki i ekologii. Napisał dwie książki: „Dziki rośliny jadalne – przewodnik survivalowy” i „Podręcznik robakozercy”.

### Przepis:

#### Zupa z tajskimi inspiracjami

Tajska kuchnia ma wiele składników trudno dostępnych u nas, dlatego przepis, który podaję jest jedynie inspirowany jej filozofią. Wiele przepisów w Tajlandii to kompozycje z przyprawami i warzywami gotowanymi na wodzie, a nie smażonymi. Są więc lekko strawne, a ich aromat pobudza organizm. Do gotowych tajskich past przyprawowych dostępnych w sklepach orientalnych pasują też nasze składniki takie jak prawdziwki, podgrzybki, czy liście dzikich roślin.

#### Składniki

200 g mieszanki owoców morza lub drobnych krewetek, 1 łyżka cukru, 1 łyżka octu, 2 łyżki ciemnego sosu sojowego, 5 cm kłącza imbiru lub galangału, 1 cebula, koptata miska liści młodych liści pokrzywy i podagrycznika, 6 suszonych grzybów, 1 duży ziemniak (lub 2 małe), 1 marchew, 1 cytryna.

Grzyby namoczyć przez 1 godz. w zimnej wodzie (zamiast suszonych można użyć świeże...). Imbir, cebulę i marchew posiekać w plasterki, ziemniak w kostki. Liście dzikich roślin drobno posiekać. Zagotować litr wody, wrzucić do niej cebulę, grzyby, marchew i ziemniaki, po kilku minutach także owoce morza, gotować aż ziemniaki zmiękną. Dodać imbir, liście dzikich roślin, cukier, ocet i sos sojowy. Wycisnąć do potrawy pół cytryny, a potem jeszcze wrzucić ją w całości do garnka. Można też dodać 2 łyżki gotowej pasty przyprawowej do zupy *tom yam* lub *ka kai*, lub odrobinę trawy cytrynowej. Gotować jeszcze 3 minuty. Podać od razu. Jako przystawkę może posłużyć makaron lub ryż.

