

Julita Madej

(John Paul II Catholic University of Lublin, Poland)

<https://orcid.org/0000-0003-2681-9279>










E-mail: julita.madej@kul.pl

Choroba od kuchni. Dieta a zdrowie w społeczeństwie polskim końca XVII w. na podstawie analizy wybranych porad i receptur kulinarnych dzieła Jakuba Kazimierza Haura

Disease Behind the Scenes. Diet and Health of Polish Society at the End of the 17th Century on the Basis of an Analysis of Selected Pieces of Advice and Recipes Included in the Work of Jakub Kazimierz Haur

ABSTRACT

Due to the lack of possibility to precisely analyse the influence of food products on the human body at the end of the seventeenth century, people started searching for causes of their malaise in a number of theories at the intersection of astrology, metaphysics and medicine. The frequent inaccessibility of professional medical services made sometimes home remedies the only help in dealing with many diseases.

PUBLICATION INFO					
				e-ISSN: 2449-8467 ISSN: 2082-6060	
THE AUTHOR'S ADDRESS: Julita Madej, the Institute of History of the John Paul II Catholic University of Lublin, Al. Raławickie 14, Lublin 20-950, Poland					
SOURCE OF FUNDING: Financed from the author's own funds					
SUBMITTED: 2020.04.18	ACCEPTED: 2021.04.27	PUBLISHED ONLINE: 2022.06.30			
WEBSITE OF THE JOURNAL: https://journals.umcs.pl/rh			EDITORIAL COMMITTEE E-mail: reshistorica@umcs.pl		
					

Healing recipes played a key role in home treatment. That is why the subject of this analysis is the seventeenth-century views on diet, beliefs regarding properties of certain food products and the extent and importance of recipes in the process of treatment of different diseases.

An analysis and comparison of theories, advice, correlations and practices from the field of dietetics show the general condition of dietetics at the time and make one of many elements of the complex mentality system of the end of the seventeenth-century Polish society easier to understand.

Key words: Old Polish society, diseases, health, history of dietetics, Old Polish cuisine, early-modern medicine

STRESZCZENIE

Brak możliwości dokładnego zbadania wpływu produktów spożywczych na organizm ludzki w końcu XVII w. starano się rekompensować poszukiwaniem źródeł złego samopoczucia w szeregu teorii z pogranicza astrologii, metafizyki i medycyny. Ograniczony dostęp do profesjonalnych usług medycznych czynił niekiedy domowe sposoby leczenia jedynym ratunkiem w wielu schorzeniach.

Szczególne miejsce zajmowały w tym wypadku lecznicze receptury kulinarne. Dlatego przedmiotem niniejszych rozważań są siedemnastowieczne poglądy na temat diety, przekonania dotyczące właściwości poszczególnych artykułów spożywczych oraz zasięg i znaczenie przepisów kulinarnych w procesie leczenia różnych schorzeń.

Analiza i zestawienie ze sobą teorii, zaleceń, zależności i praktyk z zakresu dietetyki zarysowują ogólny obraz stanu ówczesnej dietetyki, czyniąc lepiej zrozumiałym jeden z wielu elementów składających się na skomplikowany system mentalnościowy społeczeństwa polskiego końca XVII w.

Słowa kluczowe: społeczeństwo staropolskie, choroby, zdrowie, historia dietetyki, staropolska kuchnia, medycyna wczesno-nowożytna

W końcu XVII w. charakter nawyków kulinarnych podyktowany był wieloma czynnikami, m.in. kulturowymi, estetycznymi, moralnymi, religijnymi, ekonomicznymi czy geograficznymi. Jedną z ważniejszych zależności, rzutującą na ogólny obraz kondycji fizycznej i intelektualnej społeczeństwa tego okresu, był natomiast stosunek diety do zdrowia. Powiązanie systemu mentalnościowego społeczeństwa polskiego z ówczesnym stanem wiedzy medycznej nadawało temu zagadnieniu formę skomplikowanego zespołu twierdzeń teoretycznych oraz rozwiązań praktycznych. Punktem wyjścia dla rozważań nad stosunkiem do kwestii zdrowotnych w tym okresie może być cytat pochodzący z XVII-wiecznego kompendium rolniczego autorstwa Jakuba Kazimierza Haura (1632–1709)¹: „Zołądek iest wszytkiego Ludzkiego ciała Gospodarzem, bo gdy

¹ A. Podraza, *Jakub Kazimierz Haur. Pisarz rolniczy z XVII wieku*, Wrocław 1961, s. 14, 17.

ten w czym szwankuje wszystkie przezeń wątleją członki, iest też y Kucharzem; iako dobrze nagotuje tak się też wszytka natura posila”². Wyraźnie wskazuje on, że kwestie żywieniowe traktowano jako warunek niezbędny dla zachowania harmonii całego ciała.

Współcześnie wiadomo, że charakter diety oddziałuje na cykl rozwojowy organizmów żywych, wpływając na kształtowanie się ich charakterystycznych cech gatunkowych. Bogata w składniki odżywcze dieta przyczynia się do rozwoju kondycji fizycznej, choć należy również podkreślić wysoki poziom zdolności adaptacyjnych wielu organizmów do mniej urozmaiconej diety. Niemniej, wyraźnie zaznacza się fakt, że przemiany w sposobie odżywiania mają znaczący wpływ na dynamikę ewolucji procesów demograficznych i rozwojowych³.

Dlatego też chęć poznania praktyk żywieniowych i ich zmienności na przestrzeni dziejów stanowi cel rozważań wielu historyków. W szczególności warto w tym miejscu wspomnieć dokonania Jeana-Louisa Flandrina, prekursora w dziedzinie badań nad historią pożywienia, a także prace autorstwa Barry’ego Williama Higmana, Maguelonne Toussaint-Samat czy Reay Tannahill⁴.

² J.K. Haur, *Skład albo Skarbiec Znakomitych Sekretów Oekonomii Ziemińskiej. Na Polach wielkich y obszernych, w Stawnym na wszytek Świat Królestwie Polskim, przy Miastach Koronnych, przy Miasteczkach gęstych y nasiadłych, przy Wsiach okolicznych Królewskich, Szlacheckich, Duchownych y Miejskich. Znaleziony. A za osobliwym Staraniem y pracowitą Pilnością dla Dobra pospolitego, y Pożytku Ludzi wszelkiego Stanu, do używania. Wykopany, do Druku Podany przez Jakuba Kazimierza Haura, Kraków 1693*, s. 410.

³ E.M. Swanson et al., *Nutrition shapes life–history evolution across species*, „Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences” 2016, 1834, s. 1–2.

⁴ J.L. Flandrin, *Le goût et la nécessité: sur l’usage des graisses dans les cuisines d’Europe occidentale (XIVe–XVIIIe siècle)*, „Annales. Économies, Sociétés, Civilisations” 1983, 38, 2, s. 369–401; idem, *La diversité des goûts et des pratiques alimentaires en Europe du XVIe au XVIIIe*, „Revue d’histoire moderne et contemporaine” 1983, 1, s. 66–83; idem, *Internationalisme, nationalisme et régionalisme dans la cuisine des XIVe et XVe siècles: le témoignage des livres de cuisine*, w: *Manger et boire au Moyen Age*, t. 2, *Publications de la Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Nice*, 27–18, Paryż 1992, s. 75–91; idem, *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, Paryż 1992; *Histoire de l’alimentation*, red. J.L. Flandrin, M. Montanari, Paryż 1996; J.L. Flandrin, *Wyróżnienie smaku*, w: *Historia życia prywatnego*, t. 3, *Od renesansu do oświecenia*, red. R. Chartier, tłum. M. Zięba, K. Osińska-Boska, M. Cebo-Foniok, Wrocław 1999, s. 277–319; *Tables d’hier, tables d’ailleurs. Histoire et ethnologie du repas*, red. J.L. Flandrin, J. Cobbi, Paryż 1999; J.L. Flandrin, M. Flandrin, *Regards occidentaux sur les banquets de Pologne aux XVIe, XVIIe et XVIIIe siècles*, w: *Między polityką a kulturą*, red. C. Kuklo, Warszawa 1999, s. 307–317; J.L. Flandrin, *L’orde des mets*, Paryż 2002; B.W. Higman, *Historia żywności. Jak żywność zmieniała świat*, tłum. A. Kunicka, Warszawa 2012; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna jedzenia*, tłum. A.B. Matusiak, M. Ochab, Warszawa 2015; R. Tannahill, *Historia kuchni*, tłum. A. Kunicka, Warszawa 2014.

Badania tego typu pojawiają się także na rodzimym gruncie. Traktują one przeważnie o sposobach zaspokajania głodu, wytwarzaniu żywności, kwestiach finansowych związanych z produkcją pożywienia, o społecznym uwarunkowaniu nawyków żywieniowych, o historii poszczególnych artykułów żywnościowych i w końcu o walorach zdrowotnych oraz odżywczych pożywienia⁵.

Na temat stanu zdrowia społeczeństwa polskiego w interesującym nas okresie pisał Zbigniew Kuchowicz zarówno w bardziej ogólnej perspektywie⁶, jak i pod kątem wpływu diety na zdrowie⁷ czy stanu zdrowotnego i wiedzy medycznej poszczególnych grup społecznych⁸. Zagadnienie to stanowiło też przedmiot badań m.in. Witolda Ziembickiego⁹, Emanuela Rostworowskiego¹⁰ czy Włodzimierza Kaczorowskiego¹¹. Wśród opracowań dotyczących sposobów leczenia i problemów zdrowotnych można

⁵ J. Dumanowski, *Kapłon we flaszy, czyli historia w dawnych księżkach kucharskich*, „Wiadomości Historyczne. Czasopismo dla Nauczycieli” 2007, 5, s. 2–7; idem, *À la française, czyli sarmatyzm od kuchni*, w: *Człowiek w teatrze świata: studia o historii i kulturze dedykowane profesorowi Stanisławowi Grzybowskiemu z okazji osiemdziesiątych urodzin*, red. B. Popiołek, Kraków 2010, s. 103–112; idem, A. Pawlas, J. Poznański, *Sekrety kuchmistrzowskie Stanisława Czernieckiego: przepisy z najstarszej polskiej książki kucharskiej z 1682 roku*, Warszawa 2010; J. Dumanowski, R. Jankowski, „Według swej największej wiedzy, smaku i umiejętności”. *Osiemnastowieczne kontrakty kuchmistrzów z terenu Wielkiego Księstwa Litewskiego*, „Miscellanea Historico-Archivistica” 2010, 17, s. 135–146; J. Dumanowski, *O lekturze i edycji dawnych księzek kucharskich*, „Wiek Oświecenia” 2011, 27, s. 99–121; idem, *Smak wesela. Uczty weselne w Polsce XVII–XVIII w.*, w: *Amor Polonus, czyli miłość Polaków*, t. 2, red. T. Grzybkowska, D. Walawender-Musz, Z. Żygulski, Warszawa 2010, s. 105–127; idem, *Tatarskie ziele w cukrze czyli Staropolskie słodycze*, Warszawa 2011; idem, „Baranek po polsku”. *O zapomnianym bogactwie kuchni polskiej*, w: *Jagnięcina w naszym dziedzictwie kulinarnym i kuchni współczesnej: konferencja naukowo-techniczna, referaty plenarne, Ostromecko, 6 VII 2013 r.*, red. B. Borys, Ostromecko 2013, s. 7–19; idem, *Wiedza, narracja i smak. Staropolskie książki kucharskie i porady kulinarne jako źródła historyczne*, „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 2014, 4, s. 527–540.

⁶ Z. Kuchowicz, *Z badań nad stanem biologicznym społeczeństwa polskiego od schyłku XVI do końca XVIII w.*, Łódź 1972.

⁷ Idem, *Wpływ odżywiania na stan zdrowotny społeczeństwa polskiego w XVIII stuleciu*, Łódź 1966.

⁸ Idem, *Jeszcze o zdrowiu i niezdroziu magnatów XVII–XVIII w.*, „Kwartalnik Historyczny” 1970, 2, s. 394–403; idem, *Leki i gusta dawnej wsi. Stan zdrowotny polskiej wsi pańszczyźnianej w XVII–XVIII wieku*, Warszawa 1954; idem, *Warunki zdrowotne wsi i miasteczek województw Łęczyckiego i Sieradzkiego w XVIII wieku*, Wrocław 1961.

⁹ W. Ziembicki, *Zdrowie i niezdrowie Jana Sobieskiego*, cz. 1, „Archiwum Historii i Filozofii Medycyny oraz Historii Nauk Przyrodniczych” 1930, 10, s. 193–225; *ibidem*, cz. 2, 1931, 11 s. 26–45; *ibidem*, cz. 3, 1932, 12, s. 15–74.

¹⁰ E. Rostworowski, *Zdrowie i niezdrowie polskich magnatów w XVI–XVIII w.*, „Kwartalnik Historyczny” 1969, 4, s. 865–887.

¹¹ W. Kaczorowski, *Choroba i prawdopodobna przyczyna zgonu Zygmunta III Wazy*, „Archiwum Historii Medycyny” 1982, 45, s. 45–54.

wymienić chociażby prace Karoliny Stojek-Sawickiej¹², Krzysztofa Zuby¹³, Anny Szylar¹⁴, Michała Pluty¹⁵ i Bernadetty Manys¹⁶. Kwestii postrzegania problematyki zdrowotnej w okresie staropolskim dotyczyły badania Bogdana Roka¹⁷. Wartościowe są też zbiorowe opracowania dotyczące kultury medycznej w przeszłości¹⁸. W najbardziej całościowej perspektywie zagadnienie zdrowia w społeczeństwie polskim próbuje ująć praca Jakuba Węglorza¹⁹, pisana w kontekście historii mentalności. W zakresie interesującej nas tematyki istotna wydaje się też analiza znaczenia kuracji owsianej pod kątem leczniczego wykorzystania żywności w epoce nowożytnej autorstwa Jakuba Węglorza i Danuty Raj²⁰.

Poza wskazanymi nielicznymi wyjątkami, wśród większości naukowców kwestia korelacji obyczajów kulinarnych oraz kultury zdrowotnej społeczeństwa polskiego w epoce nowożytnej nie była głównym przedmiotem badań, stanowiąc zazwyczaj jeden z wielu aspektów ich rozważań. Dlatego też artykuł ten ma na celu wskazanie powszechnych w końcu

¹² K. Stojek-Sawicka, *Zabiegi lecznicze i środki terapeutyczne w świetle osiemnastowiecznych poradników medycznych. Ze studiów nad świadomością medyczną czasów saskich i stanisławowskich*, w: *Współpraca na polu medycyny między Niemcami i Polakami*, red. M. Sachs, B. Płonka-Syroka, F. Dross, Wrocław 2008, s. 277–306.

¹³ K. Zuba, *O tym jak „Rybeńkę” leczono. Kuracje i zabiegi medyczne Michała Kazimierza Radziwiłła (1702–1762)*, „*Medycyna Nowożytna. Studia nad Kulturą Medyczną*” 2001, 1, s. 89–110.

¹⁴ A. Szylar, *Sztuka chorowania i leczenia w klasztorze benedyktynek w Sandomierzu w XVII i XVIII wieku*, „*Zeszyty Sandomierskie. Biuletyn Towarzystwa Naukowego Sandomierskiego*” 2005, 20/21, s. 29–34.

¹⁵ M. Pluta, *Osiemnastowieczne metody leczenia nieprofesjonalnego w pamiętniku Reginy Salomei z Rusieckich Pilsztynowej*, „*Medycyna Nowożytna Studia na Kulturą Medyczną*” 2003, 1–2, s. 153–168.

¹⁶ B. Manys, *O problemach zdrowotnych magnackich dzieci w XVIII w. na przykładzie potomstwa Michała Kazimierza Radziwiłła zw. „Rybeńko” i Anny z Mycielskich Radziwiłłowej*, „*Medycyna Nowożytna. Studia nad Kulturą Medyczną*” 2018, 2, s. 85–102.

¹⁷ B. Rok, *Metafizyczne widzenie choroby w polskim piśmiennictwie religijnym czasów nowożytnych*, „*Medycyna Nowożytna. Studia nad Kulturą Medyczną*” 1994, 2, s. 17–30.

¹⁸ *Życie i zdrowie człowieka w tradycji i kulturze polskiej. Materiały konferencji. Problematyka życia i zdrowia w tradycji i kulturze polskiej*, Warszawa 16 X 2003 roku, red. W. Bołoz, E. Wolnicz-Pawłowska, Warszawa 2004; *Choroba i śmierć w perspektywie społecznej w XIII–XXI wieku*, red. D.K. Chojecki, E. Włodarczyk, Warszawa 2010; *Wśród córek eskulapa. Szkice z dziejów medycyny i higieny w Rzeczypospolitej XVI–XVIII wieku*, red. A. Karpiński, Warszawa 2009; *Medicina antiqua, mediaevalis et moderna. Historia-filozofia-religia*, red. S. Konarska-Zimnicka, L. Kostuch, B. Wojciechowska, Kielce 2019.

¹⁹ J. Węglorz, *Zdrowie, choroba i lecznictwo w społeczeństwie Rzeczypospolitej w XVI–XVIII wieku*, Toruń 2015.

²⁰ D. Raj, J. Węglorz, *Lecznicze wykorzystanie żywności w epoce nowożytnej na przykładzie kuracji owsianej*, w: *Lek roślinny, t. 2, Leki roślinne w terapii od czasów starożytnych po współczesne zagadnienia teoretyczne i praktyczne*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, K. Sudoł, Wrocław 2013, s. 147–154.

XVII w. poglądów na temat stosunku diety do zdrowia. Podstawy źródłowej nie będą jednak stanowić traktaty czy poradniki medyczne, a wybrane receptury kulinarne, które pomogą przybliżyć powszechne przekonania dotyczące właściwości poszczególnych artykułów spożywczych i ogólny stan wiedzy medycznej. Częstotliwość występowania receptur na dane schorzenia może być też punktem wyjścia dla stwierdzenia, które dolegliwości starano się leczyć dietą i na co pomoc miały właściwe kompozycje produktów z domowej spiżarni.

Źródłem bazowym niniejszego opracowania są wybrane porady dietetyczne zawarte w pracy autorstwa wspomnianego wyżej Jakuba Kazimierza Haura z 1693 r. pod tytułem *Skład albo Skarbiec Znakomitych Sekretów Oekonomii Ziemińskiej*²¹. Był to zbiór 30 „traktatów” podzielonych na rozdziały, które poza kwestiami typowo gospodarczymi obejmowały treści z zakresu zoologii, myślistwa, weterynarii, malarstwa, ale także podejmowały temat interesujących nas zagadnień medycznych i żywieniowych. Wszechstronność tematyki sprawiała, że dzieło to pełniło funkcję nie tylko podręcznika rolniczego, ale też obszernego kompendium wiedzy, do którego sięgali chętnie przedstawiciele średniej szlachty, szukający odpowiedzi na wszelkie problemy wiejskiej codzienności. Niezwykła poczytność i zasięg oddziaływania dzieła czyni je wysoce wiarygodnym źródłem poznania mentalności szerokiego grona społeczeństwa, bazującego w swych codziennych praktykach na wskazanych w podręczniku poradach²².

Funkcję uzupełniającą pełnią ponadto przepisy zawarte w dwóch książkach kucharskich z tego okresu. Pierwsza z nich – *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*²³, sporządzona przez kuchmistrza rodu Lubomirskich w Wiśniczu – Stanisława Czernieckiego (zm. pomiędzy 1698 a 1716 r.), to katalog przepisów ułożonych w trzy rozdziały, liczących po 100 przepisów. Pracę dopełniały trzy tzw. „additamenty” z dodatkowymi 10 przepisami oraz trzy „sekrety kuchmistrza”, a ponadto wstęp zawierający niezbędne dla każdego kucharza porady praktyczne. Pracę po raz pierwszy wydano w drukarni Jerzego i Mikołaja Schedlów w Krakowie w 1682 r. Samo sporządzenie dzieła należałoby jednak datować na okres nieco wcześniejszy, jeszcze przed śmiercią wojewody krakowskiego Aleksandra Michała Lubomirskiego, czyli przed 8 grudnia 1677 r. Wielokrotne wznawianie książki oraz ewolucja tytułu bezsprzecznie świadczyły o po-

²¹ J.K. Haur, *op. cit.*

²² A. Podraza, *op. cit.*, s. 17, 21–22, 26–27, 31, 33–34.

²³ S. Czerniecki, *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, oprac. J. Dumanowski, M. Spychaj, Warszawa 2012.

pularności dzieła oraz stopniowym upowszechnianiu się wśród mas dań początkowo dostępnych tylko dla wąskiego grona elit społecznych²⁴.

Druga spośród analizowanych książek kucharskich to *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie i kuchenne*²⁵. Jest to zbiór rękopiśmiennych przepisów sporządzony na dworze Radziwiłłów w Nieświeżu najprawdopodobniej w latach 1686–1688. Potwierdzeniu szacowanej datacji służy analiza papieru, charakterystyczne słownictwo, specyfika przepisów, widoczne wpływy austriackiej książki kucharskiej *Ein Koch-Und Artzney-Buch* z 1686 r., a także hipotetyczne autorstwo przypisywane Janowi Mikołajewskiemu, jednemu z cukierników nieświejskich, którego obecność na dworze Radziwiłłów można odnotować już w roku 1683²⁶.

Rozumienie terminu *dieta* jako „sposobu odżywiania, polecanego przy niektórych chorobach”²⁷ pozwala już na poziomie językowym wskazać zależności między odżywianiem a stanem zdrowotnym. Język jako sposób wyrażania myśli, światopoglądu, mentalności to wiarygodne świadectwo sposobu rozumienia przez ludzi współzależności pomiędzy tymi dwoma aspektami w określonym czasie i miejscu. Pojęcie diety w powyższym znaczeniu pojawiło się jednak dopiero w XV w. i było ściśle powiązane z aktualną w medycynie doktryną humoralną. Wcześniej nakazy zachowywania odpowiednich praktyk żywieniowych występowały zazwyczaj głównie w kontekście metafizycznym²⁸.

Kuchnia w takim ujęciu stawała się czymś w rodzaju pracowni farmaceutycznej i poradni zdrowotnej. W obliczu nikłych możliwości oraz ograniczonej dostępności słabo rozwiniętej jeszcze medycyny, domowe metody leczenia i zapobiegania chorobom stanowiły istotny punkt w życiu codziennym społeczeństwa tego okresu. Świadomość niezwykle kru-

²⁴ *Ibidem*, s. 75–179; idem, *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, Kraków 1682, strona tytułowa, http://www.wbc.poznan.pl/dlibra/applet?mimetype=image%2Fxdjvu-&sec=false&handler=djvu_html5&content_url=%2FContent%2F66766%2Fstd-012657.djvu [dostęp: 9 IV 2020]; S. Lubomirski, *Compendium ferculorum. Słowo wstępne*, w: S. Czerniecki, *Compendium*, s. 7–11; J. Dumanowski, *Compendium ferculorum Stanisława Czernieckiego*, w: *ibidem*, s. 13–70.

²⁵ *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie i kuchenne*, oprac. J. Dumanowski, R. Jankowski, Warszawa 2011.

²⁶ J. Dumanowski, R. Jankowski, *Nowe źródła do dziejów kuchni staropolskiej*, w: *Moda*, s. 14–40, 45–50.

²⁷ A. Markowski, R. Pawelec, *Język polski. Wielki słownik wyrazów obcych i trudnych*, Warszawa 2007, s. 176.

²⁸ J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 70.

chości i chwiejności zdrowia czyniła je jedną z najcenniejszych wartości. W doborze metod leczenia dużą rolę odgrywała kwestia ekonomiczna. Niewystarczająca liczba lekarzy oraz wysokie koszty ich świadczeń czyniły profesję lekarza obcą większości społeczeństwa, stąd powszechna w owym czasie nieufność wobec medycyny uniwersyteckiej. Z oficjalnych usług medycznych korzystali przede wszystkim najbogatsi. Na przykład Stanisław Lubomirski (1583–1649), jeden z najbardziej zamożnych przedstawicieli ówczesnej elity, utrzymywał na swym dworze zaufanego doktora Mucharskiego, a ponadto po dwóch aptekarzy i cyrulików. Jednak nawet dla zamożnych właściwa dieta skojarzona z odpowiednim wypoczynkiem i wykorzystaniem dobrodziejstw natury mogła przynieść więcej pożytku niż kuracje proponowane przez lekarzy. Przepisy na domowe wyroby medyczne oraz porady dietetyczne stawały się powszechnie dostępną, zazwyczaj mało inwazyjną szansą poprawy samopoczucia. Pojawiały się one w książkach kucharskich już w średniowieczu, np. w niemieckich dziełach *Das Buch von guter Speise* (1350), *Kochbuch Meister Eberhards* (ok. 1495) czy *Kuchenmeisterei* (1486)²⁹.

Czynnikiem kształtującym postrzeganie żywienia były powszechne w danym okresie teorie medyczne wraz z właściwą im koncepcją ciała i człowieka. Główną doktryną medyczną, na której opierała się większość przekonań żywieniowych, była tzw. teoria humoralna, w swych podstawach opracowana jeszcze przez Hipokratesa, Arystotelesa i Galena, dominująca i stale ewoluująca w następnych stuleciach. W jej świetle źródłem schorzeń miało być każde naruszenie wzajemnej równowagi czterech humorów (substancji, wydzielin) obecnych w ludzkim ciele, które to odznaczały się właściwym sobie stopniem wilgotności i temperatury. W XVII w., za sprawą opublikowanej w 1614 r. książeczki *De Medicina statica aphorismi* autorstwa włoskiego lekarza Sanctoriusa (1561–1636), stopniowo zaczął upowszechniać się pogląd, że dla zachowania zdrowia niepotrzebne są

²⁹ S. Czerniecki, *Dwor, wspaniałosc, powaga, y rzády, Jaśnie Oświeconego Xiążęcia J. M. Państwa rzymskiego, swietey pamięci Jasnie Wielmożnego, Jego Mosci Pana, Stanisława hrabi na Wisniczu y Jarosławiu, Lubomirskiego, woiewody krakowskiego, generała Małey Polski, Krakowskiego, Białocerkiewskiego, Zatorskiego, Niepołomskiego, Spiskiego, &c. starosty. Chwalebne-go zwycięzce, nad Osmanem cesarzem tureckim, z siedmiąkroc sto tysięcy woysk, pod Hocimem, W roku Panskim, 1621. dnia 10. octobr. a na wieczną pamięć, przez Stanisława Czernieckiego, podstolego Zytomirskiego, swiatu pokazany. Roku 1697, oprac. W. Walecki, Kraków 1997, s. 11; J. Michalska, *Jeder ist verpflichtet auf Seine Gesundheit zu achten, damit er Gottt Wuerdig dienen kann – medycyna i dietetyka w średniowiecznych książkach kucharskich*, w: *Lek roślinny, t. 2, Leki roślinne w terapii od czasów starożytnych po współczesne zagadnienia teoretyczne i praktyczne*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, K. Sudoł, Wrocław 2013, s. 55–57; Z. Kuchowicz, *Obyczaje staropolskie XVII–XVIII wieku*, Łódź 1977, s. 82, 97; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 54, 220, 222–224; K. Zuba, *op. cit.*, s. 91–104, 106–107; J. Dumanowski, *Compendium*, s. 28.*

niebezpieczne zabiegi przeczyszczające (upuszczanie krwi, wywoływanie wymiotów, zażywanie odpowiednich medykamentów), lecz równie skuteczne mogą okazać się metody naturalne, a w szczególności właściwe odżywianie, gdyż to właśnie z pokarmem człowiek dostarczał do swojego organizmu humory³⁰.

Układanie diety wiązało się z uwzględnieniem kilku czynników. Przede wszystkim należało określić temperament konkretnego człowieka – wrodzoną skłonność, czyli przewagę poszczególnych humorów, których zewnętrzne oznaki były podstawą do rozróżnienia przez Haura dwóch rodzajów natury ludzkiej. Rozróżnienie to odpowiadało podziałowi średniowiecznemu na żołądek gorący u osób z przewagą żółtej żółci oraz zimny, kiedy w organizmie dominowała żółć czarna. Symptomami żołądka gorącego, a więc i natury gorącej, miały być ciągłe uczucie pragnienia, odczuwanie goryczy w jamie ustnej, wymiotowanie żółcią, suchość na języku oraz uczucie pełności. Natomiast żołądek zimny, a zatem przyjmując klasyfikację Haura – natura zimna, uzewnętrzniał się w bladej cerze, częstym odbijaniu się, goryczy w ustach, zgadze, ślinotoku oraz ciągłym uczuciu głodu. Idąc za tą myślą, jeszcze w XIII w. Aldebrandin ze Sieny – autor książki *Higiena ciała* – podzielił artykuły spożywcze pod kątem ich oddziaływania na naturę ludzką: na zimne i wilgotne, z reguły uznawane za niezdrowe, oraz ciepłe i suche, najbardziej wskazane dla zdrowia ludzkiego. Wiązało się to z przekładaniem na organizm ludzki obserwacji dotyczących właściwości poszczególnych produktów. Zauważając, że pokarmy wilgotne częściej niż te suche ulegają gniciu, zalecano zachowywanie organizmu w ciepłe i suchości, aby uniknąć jego zepsucia³¹.

W związku z powszechnym w epoce nowożytnej przeświadczeniem o zależności człowieka od zjawisk przyrodniczych, po uwzględnieniu czynnika pierwszego, czyli temperamentu, konieczne było dostosowanie diety do poszczególnych pór roku oraz klimatu. W porze jesienno-zimowej uznawano, że najlepiej spożywać potrawy rozgrzewające, na przykład smażone, gotowane lub pieczone jabłka i gruszki z cukrem, koprem włoskim lub anyżem, doprawiany przyprawami korzennymi rosół z tzw. mięsem młodocianym, mięsem ptactwa powietrznego czy zwierzyny leśnej. Aby nie namnożyć w ciele niekorzystnej wilgoci, pragnienie należało zaspokajać z umiarem, pijąc napoje z przyprawami korzennymi lub go-

³⁰ P. Kowalski, *Theatrum świata wszystkiego i poćciwy gospodarz. O wizji świata pewnego siedemnastowiecznego pisarza ziemiańskiego*, Kraków 2000, s. 300–307; J. Michalska, *op. cit.*, s. 60; D. Raj, J. Węglorz, *op. cit.*, s. 153–154; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 65–80; H.B. Lewis, *Nutrition*, „Annals of the American Academy of Political and Social Science” 1947, 249, s. 119; M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 486.

³¹ K. Haur, *op. cit.*, s. 482, 490, 499–502, 513; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 67–76.

owane mleko. Unikać trzeba było również potraw, które tę wilgoć mnożyły, m.in. mięsa ptactwa wodnego. Nie należało też wychodzić na dwór na czczo i spożywać mięsa wieprzowego. Co może wydać się ciekawym, wbrew stereotypowym przekonaniom o „tradycyjnym, narodowym kotlecie schabowym” (który rozpowszechnił się w Polsce dopiero w XIX w., na skutek ugruntowania się kulinarnych wpływów niemieckich i francuskich), wieprzowina nie była w Rzeczypospolitej mięsem aprobowanym. Potwierdzeniem może być charakter receptur mięsnych zapisanych w pierwszej drukowanej polskiej książce kucharskiej, gdzie dominującym rodzajem mięsiwa było wszelkiego rodzaju ptactwo, a raczej skąpe zasoby dań z wykorzystaniem wieprzowiny. Na liście niezbędnych produktów kuchennych w *Memoriale Generalnym* w kategorii korzennej Stanisław Czerniecki zamieścił „szoldry” (tj. szynki), wędzone ozory, salcesony, mortadelę i „abucht” (czyli wędlinę zazwyczaj wieprzową, choć wykorzystywano też wędlinę wołową). Wszystko to świadczyło o traktowaniu wyrobów wieprzowych jedynie jako składników, dodatków lub przypraw do innych dań, na przykład salcesonów, kielbas lub tzw. „figatelli”, czyli pulpetów. Wspominał on też o stosowaniu grzbietów wieprzowych do tzw. „potaziów”, czyli mało popularnych w Polsce zup. Poza czynnikami zdrowotnymi przyczyn niechęci do wieprzowiny wśród środowisk magnackich można było dopatrywać się w hierarchicznym uporządkowaniu całego ówczesnego świata. Przeznaczenie dla niższych warstw społecznych artykułów związanych z ziemią powodowało, że wśród magnaterii z ostentacyjną pogardą odnoszono się do niektórych warzyw rosnących w ziemi, ale też właśnie do mięsa wieprzowego. Wynikało to z faktu, że świnia w swej naturze miała rycie w ziemi i tarzanie się w błocie, co czyniło ją nieczystą zarówno w sensie przenośnym, jak i dosłownym. Tym samym wszystkie zwierzęta latające, będące najwyżej nieba, były najbardziej pożądanymi na stołach magnackich. Do tego dochodziło utożsamianie wieprzowiny z obcością. Leżący w mentalności szlachty swoisty patriotyzm, połączony z niechęcią do wpływów zagranicznych, czynił mięso świń podejrzanym, bo kojarzonym z kulturą niemiecką, a więc wrogą. Przygotowywanie dużych ilości wieprzowiny na przyjęciach mogło być odebrane nawet jako zniewaga patriotycznych odczuć braci szlacheckiej. Nie bez powodu zatem określenie kogoś świnią było traktowane jako obelga³². Wracając jednak do rozważań dotyczących diety w sezonie jesienno-zimowym, Haur zauważał, że pomimo wielu zagrożeń, na jakie narażony

³² S. Czerniecki, *Compendium*, s. 103–130, 157–179; K. Dumanowska, J. Dumanowski, *Słownik*, w: *ibidem*, s. 182, 185, 202; J. Dumanowski, *Kuchnia bez schabowego*, „Mówią Wieki” 2009, 12, s. 73, 76.

był wówczas człowiek, zimne powietrze powodowało też pozytywne zjawisko, jakim było tzw. ściskanie się wnętrzości, zachowujące przy żołądku „ciepło przyrodzone”. Najbardziej podatny na wszelkie niedomagania organizm ludzki miał być natomiast wiosną. Przeświadczenie to bazowało na powszechnej teorii o porowatości powłok ciała ludzkiego, w które to pory wnikać miały takie czynniki zewnętrzne, jak woda, powietrze czy choroby, będące emanacją niewidzialnego zła. Wiosna była tym właśnie czasem, kiedy wszystkie pory w ciele były otwarte, przez co łatwiej mogły rozchodzić się po nim bodźce chorobotwórcze. Haur przestrzegał, aby nie spożywać wówczas wędzonek, słonych ryb, surowych warzyw i owoców, „żeby sobie z tego nie być do Krwie, y Żołądka zepsowania przyczyną: z tey ratiey, iż po zimostadnych czasach, Natura w sobie wszelkie wewnętrzne otwiera meaty, y pory, a tak między zimnem a ciepłem, sama z tego różność osłabi, y zepsować może po niewoli zdrowie”³³. Zalecał natomiast świeże mięso kurcząt, kozłąt, jagniąt, cieląt w rosole z dużą ilością ziół. Ponadto, szczególnie dla osób cierpiących na kaszel czy gruźlicę, pomocne miało być ciepłe mleko kozie. Latem należało wystrzegać się potraw rozgrzewających, doprawianych ostrymi przyprawami korzennymi. Zalecano, aby dieta była wówczas lekka, bogata w owoce barwy krwi, tj. wiśnie, czereśnie, porzeczki, maliny, które należało dodatkowo popijać winem³⁴.

Dodatkowym elementem było symboliczne rozpatrywanie poszczególnych artykułów spożywczych. Szczególne znaczenie dla zdrowia miały mieć pokarmy symbolizujące życie, a więc jaja, mleko i tzw. mięso młodościane³⁵.

Istniały również uniwersalne zasady dotyczące zdrowego trybu życia, z którymi w znaczącej mierze zgodzić można byłoby się również dzisiaj, chociaż wywodzono je oczywiście z zupełnie innych założeń. Radzono, by po jedzeniu „dla miernego y spokojnego ułożenia pokarmu w Żołądku”³⁶, tj. dla lepszego trawienia odczekać chociaż godzinę, w czasie posiłku natomiast unikać „gniewu, turbathey, frasunku, z kąd mnoży się humorow ciężkich, y holery niezbytey, albowiem, na ten czas miasto posiłku, y nabycia Krwie dobrej, to się w niezdrowie obroci (...)”³⁷. Posiłki należało spożywać o stałej porze, w atmosferze spokoju, unika-

³³ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 481.

³⁴ *Ibidem*, s. 475–496, 500–502, 513; J. Michalska, *op. cit.*, s. 61; G. Vigarello, *Historia czystości i brudu*, tłum B. Szwarzman-Czarnota, Warszawa 2012, s. 15–17; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 193.

³⁵ J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 72.

³⁶ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 500.

³⁷ *Ibidem*, s. 499.

jąc pośpiesznego połykania dużych porcji pokarmu, czemu towarzyszyło jakże uniwersalne zalecenie, aby kolacja była lżejsza od obiadu. Do tego katalogu reguł dochodziło również fundamentalne wskazanie zachowania umiaru w jedzeniu, bo: „W używaniu mierne iedzenie Ludziom sprawić może zdrowe posilenie. Długo takimu żyć na Swiecie potrzeba, Kto w Miłości zgodnie, chce zażywać chleba”³⁸. Źródłem problemów trawienych oraz braku apetytu doszukiwano się w jedzeniu o niestałych porach, w nerwach, chorobie, przepracowaniu, nadużywaniu alkoholu, a także w przejadaniu się i łakomstwie. Wszelkie nieumiarkowanie poza negatywnymi skutkami zdrowotnymi było również odbierane w kategoriach duchowo-moralnych³⁹.

Kierując się poglądami na temat zdrowia, dokonywano oceny poszczególnych artykułów spożywczych pod kątem ich oddziaływania na ludzki organizm. Wiele informacji na temat ówczesnej wiedzy dotyczącej właściwości poszczególnych produktów dostarczał Haur.

I tak, potrawy mleczne dzielono wedle kryterium gorącej i zimnej natury na rozgrzewające, wskazane dla natury zimnej, i wychładzające, polecane kategorii osób o naturze gorącej. Do wychładzających zaliczano na przykład maślankę, szczególnie wskazaną w przypadkach stanów zapalnych wątroby, oraz śmietanę, którą Haur słusznie uważał za ciężkostrawny, niezbyt zdrowy produkt, choć z drugiej strony polecany w stanach zapalnych i w ranach postrzałowych. Chwalone było też podpuszczkowe mleko owcze, mające zabezpieczać przed gruźlicą. Serwatkę z kolei stosowano w przypadkach gorączki lub nadużycia alkoholów. Masło miało pomagać natomiast na podagrę, pasożyty, duszności i kaszel oraz w chorobach ginekologicznych i psychicznych⁴⁰.

Ser, jeden z najstarszych i najpowszechniejszych produktów mlecznych, znany w Europie już 8 tys. lat temu, produkowany był zarówno z mleka koziego, krowiego, jak i owczego⁴¹. Zdaniem Haura należało jednak pamiętać, że: „Ser młody, czysty iest lepszy, aniżeli stary do strawienia [...] Niemcy, y insi różni Ludzie radzi Ser stary iadaia choć zgniły y z robakami, powiedaiąc że taki lepszy dla napitku, niechże też o tym wiedzą, że się na tym mniemaniu zawodzą, bo też w nich zgniła z tego urodzi się Krew”⁴². Starał się on w tym miejscu przestrzec czytelnika przed spożywaniem nieświeżego nabiału. Efekt perswazji wzmagał fakt przeciwstawienia dobrym nawykom postawy Niemców, niecieszących

³⁸ *Ibidem*, s. 500.

³⁹ *Ibidem*, s. 498–500, 513–514.

⁴⁰ *Ibidem*, s. 345, 406, 413, 416, 421–422, 436–437, 447, 458, 512–513.

⁴¹ B.W. Higman, *op. cit.*, s. 196–197.

⁴² J.K. Haur, *op. cit.*, s. 512–513.

się w opinii polskiego społeczeństwa uznaniem. Jaja z kolei w medycynie ludowej stanowiły wszechstronny produkt leczniczy stosowany m.in. w takich dolegliwościach jak: anemia, bezsenność, stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit, biegunka, choroby serca, oczu, oparzenia, gruźlica, kaszel, bóle gardła, głowy, żyłaki, urazy, wypadanie włosów, febra, robaczyca czy nawet rak. Były one też częstym składnikiem preparatów leczniczych do użytku zewnętrznego, np. okładów dla dzieci na gorączkę czy produktów do pielęgnacji cery. Wedle Haura jaja kurze działały w sposób rozgrzewający, a więc należały do grupy potraw generalnie pożądaných dla zdrowia. Niemniej jednak nadmierne rozgrzanie organizmu również nie było wskazane i mogło wywoływać różne komplikacje, m.in. doprowadzić do gorączki. Być może właśnie dlatego Haur nie radził spożywania ich przed snem. Jaj kaczyc nie zalecał natomiast w ogóle, szczególnie osobom określanym jako „delikatne”⁴³.

Jednym z podstawowych produktów spożywanych w każdym domu, a z czasem zyskującym status synonimiczny w stosunku do ogólnego pojęcia pożywienia, było pieczywo, chleb – „dar Boży, utrzymujący człowieka przy życiu”. Dlatego też ważna wydawała się znajomość własności tego ważnego wyrobu. Haur zauważał, że świeże pieczywo z mąki pszennej, niezależnie, czy pieczone, smażone, czy zaparzone, poprawiało samopoczucie. Nie każdy jednak jego rodzaj uznawano za zdrowy. O szkodliwych właściwościach tzw. zakalców, czyli niewypieczonych ciasta, pisał Haur, że „prawie iako Kamień leżą w Żołądku”⁴⁴, co oznaczało, że organizm ludzki nie potrafiłby ich strawić. Przestrzegano również przed spożywaniem chleba wyrobionego ze zwietrzałego i starego zboża. W przypadku chorób śledziony pouczano, aby wystrzegać się pieczywa żytniego. O ogromnej roli pieczywa w nowożytnej Europie mógł świadczyć fakt, że pod koniec wieku XVIII we Francji powstały dwa pierwsze traktaty poświęcone sztuce wypieków, a mianowicie *L'art du meunier, du boulanger et du vermicellier* [Sztuka młynarza, piekarza i makaroniarza, 1767] autorstwa Malouina oraz *Le parfait boulanger* [Piekarz doskonały, 1778] Parmentiera. Spośród wykorzystywanych zbóż, na podstawie receptur Haura, można wnioskować, że za najbardziej cenne pod względem zdrowotnym uznawano wyroby z jęczmienia: zarówno mąkę, jak i kaszę. Wierzono, że jęczmień miał pomagać w utrzymaniu pięknej i zdrowej cery oraz zębów, odznaczał się właściwościami leczniczymi w gorączce i bólach gardła,

⁴³ *Ibidem*, s. 346, 381–384, 390, 396–397, 409, 412–413, 441, 446–447, 513; D. Sztych, *Zastosowanie środków leczniczych pochodzenia zwierzęcego w medycynie ludowej*, „Życie weterynaryjne” 2013, 2, s. 130; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 72.

⁴⁴ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 502.

a także mógł ulżyć w chorobach nowotworowych, szkorbucie i paraliżu. Do celów leczniczych wykorzystywano też wyroby owsiane, gryczane i jaglane⁴⁵.

Wiele kontrowersji narastało wokół kwestii spożycia mięsa, głównego źródła białka niezbędnego dla właściwego funkcjonowania organizmu. Współcześnie również wśród naukowców rozgorzał spór co do roli mięsa w wykształceniu się *Homo erectus*. Jedna grupa uczonych opowiada się za kluczowym znaczeniem spożywania mięsa w rozwoju mózgu i zdolności językowych. Inni, polemizujący z tą teorią naukowcy twierdzą natomiast, że niebezpieczeństwo związane z polowaniami skłaniało raczej pradawnych przodków do wykorzystywania nowych rodzajów narzędzi, dzięki którym zdobywano pożywienie w postaci pozytywnie wpływających na mózg korzonków oraz bulw, wykopując je spod ziemi. Te dwie skrajności próbuje pogodzić trzecia hipoteza autorstwa Richarda Wranghama, upatrująca przełomu w odkryciu ognia. Możliwość gotowania zarówno mięsa, jak i warzyw w świetle tej wizji miała stać się wynalazkiem, który wyróżnił *Homo erectus* spośród innych naczelnych, czyniąc gotowane potrawy (bezpieczniejsze i lepiej przyswajalne) wyróżnikiem człowieka spośród wszystkich ziemskich stworzeń⁴⁶.

Niezależnie jednak od roli, jaką odegrało mięso w ewolucji gatunku ludzkiego i poglądów naukowych na ten temat, należy zauważyć, że problem spożywania mięsa stanowił od wieków kwestię dyskusyjną, początkowo o podłożu religijnym, w późniejszych zaś okresach o bardziej przyziemnym charakterze. W omawianym okresie znano zasadę, powszechną również dziś, że najzdrowsze było mięso chude, a w szczególności tzw. mięso *młodociane*, czyli cielęcina, jagnięcina, skopki⁴⁷, koźlecina, prosięta, które, jak już wcześniej wspomniano, utożsamiano ponadto z darem życia. Dlatego chorym na raka zalecano jeść młode baranki, cielęcinę, ale też kury. Wierzano, że mięso to jest „[...] posilne, y substantialne, Krew dobrą mnożące”⁴⁸, w przeciwieństwie do mięsiwa starego. Dostrzegano także korzystne dla kondycji ludzkiego ciała właściwości dzicyzny⁴⁹.

⁴⁵ *Ibidem*, s. 346, 383, 385, 388, 394, 398, 406, 408–409, 414, 416–417, 421, 441, 446–448, 502; M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 225, 230; K. Dumanowska, J. Dumanowski, *op. cit.*, s. 201; M. Arct, *Słownik ilustrowany języka polskiego*, t. 3, Warszawa 1916, s. 50; G.C. Walther, *Catalogue de livres François, Italiens et Anglois, qui se trouvent à Dresde, chez George Conrad Walther*, Dreźnie 1772, s. 46; K. Rzepkowski, *Złoty kciuk. Młyn i młynarz w kulturze zachodu*, Toruń 2015, s. 72.

⁴⁶ B.W. Higman, *op. cit.*, s. 22–23.

⁴⁷ Skopowina – rodzaj mięsa ze specjalnie tuczonych i kastrowanych baranów (K. Dumanowska, J. Dumanowski, *op. cit.*, s. 201).

⁴⁸ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 504.

⁴⁹ *Ibidem*, s. 441, 504–505; M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 99.

Warto wspomnieć ponadto o występowaniu w tym okresie dwóch rodzajów anomalii czy zaburzeń dotyczących spożywania mięsa, o których wspominał autor *Składu albo skarbcza*. Pierwszy problem dotyczył jedzenia padliny: „[...] takie Mięsiwa nie są Mięsem na pokarm [...], same (choćby przez żart) obrzydzenie może [...] zdrowiu zaszkodzić, a prawie y do śmierci przywieść” – pouczał Haur. Drugim „wynaturzeniem” był, wynikający być może z niedoborów soli, kanibalizm, o którym, odwołując się do kanonu zasad wiary chrześcijańskiej, tak autor konstatował: „po gościach [...] Ludzkim Ludzi na Karczmach karmią Mięsem, co iest, niezmiernym grzechem, ciężką obrażą Bożą, a przeciw bliźnim okrucieństwem”⁵⁰.

W poradach kuchmistrza wiśnickiego można było spotkać się z mięsnymi recepturami zdrowotnymi. Królowało wśród nich mięso młodej zwierzyny oraz wszelakie ptactwo, któremu przypisywano pozytywnie oceniane właściwości suchości i lekkości. I tak, w stanach chorobowych Czerniecki zalecał pożywną galaretę mięsną na bazie kapłona i cielęciny, doprawianą solą, pietruszką, cukrem i cytryną. Jak pisał, była to „rzecz bardzo posilająca i chłodząca”⁵¹. Choremu należało podawać ją jak na lekarstwo przystało – w odpowiednich proporcjach – odmierzając „po dwie albo trzy łyżki”. Z kolei tzw. „kontuzę dla chorych” przygotowywano z gotowanego z pietruszką kurczęcia, które następnie przecierano przez sito i zalewano rosółem. Potrawą „posilającą chorym, ale niemniej zdrowym”⁵² był również „potaż tłuczony”, czyli odmiana rosółu z dowolnego ptactwa, np. bażantów, jarząbków, kuropatw lub kapłonów. Kościste części mięsa przecierano przez sito z gotowanymi żółtkami, resztę mięsa pieczono bez soli. Wszystkie składniki mieszano i zalewano rosółem. Danie serwowano z grzankami z pieczywa pszennego. Najbardziej leczniczym mięsnym specyfikiem miał być trzeci sekret kuchmistrzowski Czernieckiego. Już na samym początku zaznaczał on, że „sekret ten bardzo dobry i doświadczony, dla chorych, źle się mających i już o zdrowiu desperujących”⁵³. Była to potrawa z pięciu rodzajów pieczonego mięsa – baraniny, kapłona, kuropatw, pieczeni z jelenia i pieczeni wołowej. Kuchmistrz podkreślał, żeby piec je bez soli. Pokrojone mięso przekładano wraz z sosem własnym do szklanego naczynia. Dodatkiem szczególnym, nasuwającym bardziej magiczne aniżeli medyczne skojarzenia, był sznurek pereł i czerwony złoty. Wiara w uzdrawiającą moc pereł i złota, tożsamy z wiecznością i czystością, wywodziła się jeszcze ze średniowiecznych

⁵⁰ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 505; M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 401.

⁵¹ S. Czerniecki, *Compendium*, s. 173.

⁵² *Ibidem*, s. 127.

⁵³ *Ibidem*, s. 179.

przekonań, które nadawały procedurom leczniczym wymiaru symbolicznego, a wszystko, co uznawane było za nieskalane, czyste, niegnijące, miało mieć moc uzdrawiającą. Połączone w szklanym naczyniu składniki zamykano pęcherzem, owijano w płótno i gotowano przez cztery godziny w wodzie. Wystarczyło zażyć potrawę tylko jeden raz w chorobie, ale koniecznie jeszcze ciepłą i na czczo. Następnie chorego należało przykryć, a czerwony złoty i perły schować. Na przykładzie tej receptury widać, że kuchmistrz wiśnicki widział swoją rolę dużo szerszej aniżeli jedynie w kontekście kulinarnym. Czuł się on bowiem odpowiedzialny również za zdrowie swego pracodawcy, stawiając się niemal na równi z lekarzami. W tym wypadku wyraźnie widoczne jest przekonanie o nadprzyrodzonym pochodzeniu chorób⁵⁴.

Innym źródłem białka były bardzo popularne w kuchni staropolskiej ryby. Postrzegano je jednak jako konieczny substytut mięsa w czasie wyjątkowo częstych w Rzeczypospolitej dni postnych. Haur nie miał na ich temat dobrej opinii. Uważał, że nie są one ze swej natury zdrowym pokarmem, gdyż: „Ryba wszelka, nie tak iest strawna, iako że swą zagniłością tylko Zołądek zamula, a potym zbytnią wilgotnością, y flagmą przechodzi wnętrzości, albowiem nie są w sobie Ryby dobrej substantiey”⁵⁵. Ponieważ zaliczano je do grupy mających mieć negatywny wpływ na zdrowie tzw. potraw wychładzających, doradzał dodawać do nich orzechy – składnik z kategorii rozgrzewających, które to miały zbalansować ich negatywne właściwości. Haur dzielił też ryby na mniej zdrowe o rozmiękłym mięsie oraz zdrowsze, zwarte i twarde. Ogólnie wszystko, co wilgotne i żyjące w wodzie, było oceniane pejoratywnie, jako że kojarzyło się z gniciem, synonimem wszelkiej choroby⁵⁶.

Problemem wymagającym omówienia była kwestia oddziaływania na organizm napojów. Woda, z natury wilgotna i zimna, miała źle wpływać na zdrowie w opinii mieszkańców Rzeczypospolitej XVI–XVII w., zaburzając działanie żołądka, a niekiedy doprowadzając nawet do gorączki. Dlatego też sugerowano zastępować ją napojami alkoholowymi⁵⁷. Ich konserwujące żywność właściwości pozwalały wnioskować o podob-

⁵⁴ *Ibidem*, s. 126–127, 173, 174, 179; K. Dumanowska, J. Dumanowski, *op. cit.*, s. 199; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 62–63.

⁵⁵ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 506.

⁵⁶ *Ibidem*, s. 506–507; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 67.

⁵⁷ O dziejach Polski widzianych z perspektywy roli alkoholu w życiu społeczeństwa polskiego pisał Jerzy Besala w swojej monumentalnej pracy: J. Besala, *Alkoholowe dzieje Polski. Czasy Piastów i Rzeczypospolitej szlacheckiej*, Poznań 2015.

nym wpływie na ludzki organizm. Alkohol miał mieć też działanie orzeźwiająca i pobudzająca⁵⁸.

Za najzdrowszy z trunków uznawano miód pitny, „gdyż nie tak głowie, y Żołądkowi szkodzi, owszem posilny, Człowieka syci, y zdrowie utwierdza (...)”. Należało pić go jednak z umiarem, ponieważ w nadmiarze mógł powodować m.in. bóle głowy⁵⁹.

Wino stosowano jako lekarstwo na żołądek, ponieważ twierdzono, że było najlżej strawne ze wszystkich trunków⁶⁰. Z drugiej strony wierzono, że nadużywanie go powodowało jedno z najczęstszych schorzeń epoki – dnę moczanową. Dzisiaj wiadomo jednak, że wywołuje ją nadmierne spożywanie białka zwierzęcego. Piwo z kolei, choć samo w sobie ciężkostrawne i powodujące kolki oraz wzdęcia, miało mieć również dobroczynne właściwości. Ceniono je za pożywność, a ponadto tzw. polewki piwne, tj. zupy na bazie piwa, miały być już dużo bardziej lekkostrawne. Walory zdrowotne piwa podnoszono, doprawiając je chmielem – ziołem uznawanym wówczas za silnie odtruwające, polecane w chorobach wątroby i dróg żółciowych, dziś zaś chwalonym za swe właściwości uspokajające, przeciwzapalne, bakteriobójcze i przeciwskurczowe⁶¹.

Jeśli chodzi o wódkę, to przejęta od arabskich uczonych metoda destylacji alkoholu etylowego od XV w. cieszyła się uznaniem szerokiego grona europejskich naukowców. Pierwotnie to właśnie czysty etanol stanowił środek leczniczy. W jego właściwościach widziano połączenie czterech żywiołów – był on zarazem mokry, zimny, gorący i wysuszający. Doprawiony ostrymi przyprawami stawał się cudownym lekarstwem na wszelkie dolegliwości. Sporządzano też zdrowotne wyciągi z roślin na jego bazie, nazywane powszechnie wódkami lub wodami aromatycznymi. Jak można prześledzić na przykładzie receptur Haura oraz kuchmistrza wiśnickiego i nieświeskiego, wytwarzano je na najczęściej z róży, lawendy, cynamonu, buraków, szałwii, ruty, dziewanny, anyżu, dębu. Czysta wódka na przełomie XVI i XVII w. zeszła ostatecznie do rangi napoju służącego głównie rozrywce. Najczęściej pędzono ją z żyta, pszenicy, niekiedy ze śliwek.

⁵⁸ J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 64, 67–68; Z.M. Osiński, *Lęk w kulturze społeczeństwa polskiego w XVI–XVII wieku*, Warszawa 2009, s. 56.

⁵⁹ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 512.

⁶⁰ Więcej o poglądach na temat zdrowotnych walorów wina w: W. Szafarczyk, *Wino jako płynny lek w świetle herbarzy staropolskich*, w: *Medicina antiqua, mediaevalis et moderna. Historia-filozofia-religia*, red. S. Konarska-Zimnicka, L. Kostuch, B. Wojciechowska, Kielce 2019, s. 201–210.

⁶¹ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 78, 162–163, 510–511; S. Czerniecki, *Compendium*, s. 172–173; Z. Kuchowicz, *Obyczaje*, s. 84; A. Kasperowicz, *Rośliny – panacea renesansowych zielników polskich*, w: *Historia leków naturalnych*, t. 5, *Materia pharmaceutica*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1999, s. 36; Z.M. Osiński, *op. cit.*, s. 51.

Wódkę z ziemniaków zaczęto natomiast produkować dopiero pod koniec XVIII w. Ze względu na wysokie koszty trunku najczęściej pito rozcieńczoną wodą wódkę „ordynaryjną” o trzydziestoprocentowej zawartości alkoholu. W warunkach domowych z rozcieńczonej okowity sporządzano tzw. alembikówkę. W wyniku nieumiarkowania w spożywaniu gorzałki, a do tego zanieczyszczonej i sporządzanej w niehigienicznych warunkach, stała się ona obiektem potępianym i uznanym za szkodliwy dla ludzkiego zdrowia. Jej patogennych właściwości Haur doszukiwał się już w samej etymologii nazwy *gorzałka*, pisząc: „Tradycja dawna iest takowa, że [wynalazcą gorzałki] [...] był pewny przemyślny człowiek, którego Ka zwano; ten tedy, gdy doszedł sekretu [...], tak sobie w tym napoiu upodobał, że zbytecznie go zażywaiąc, żywym stał się tegosz trunku Alembikiem, y przez zapalenie się wewnątrz, gorzał. A z tąd Gorzał Ka, ma mieć swoje własne nazwisko”⁶². Cytat ten potwierdza przekonanie, że wódka jako substancja silnie uzależniająca, zażywana w nadmiarze, ze względu na swe naturalne właściwości rozgrzewające mogła wywołać poważny, wewnętrzny stan zapalny, doprowadzając nawet do samozapłonu. W celach leczniczych Haur preferował ograniczać się w jej stosowaniu tylko do użytku zewnętrznego. Spożywanie natomiast tego mocnego trunku dopuszczał w wyjątkowych wypadkach, w bardzo niewielkich ilościach i koniecznie przed posiłkiem. W ograniczonych ilościach miała ułatwiać trawienie, a w sezonie jesienno-zimowym dla rozgrzania polecał pić ją w połączeniu z anyżem oraz ziołami⁶³.

Problemem ściśle powiązany z tematem alkoholów była kwestia powszechnego w ówczesnej Polsce pijaństwa. Dlatego też warto było znać sposoby, aby zapobiec tej nieprzyjemnej przypadłości. Niekiedy okazywały się one dość niekonwencjonalne. Przykładowo Haur radził, aby przed bankietem zażyć proch z nosów jaskółczych. Pomóc miały także stare pestki z brzoskwiń i gorzkie migdały popijane odrobiną oliwy lub olejku migdałowego. Podczas przyjęcia należało dużo jeść, aby alkohol nie był spożywany na czczo. Autor podręcznika rolniczego znał również lekarstwo na kaca – wystarczyło pościć przez cały następujący po przyjęciu dzień. Problem pijaństwa musiał być naglący, skoro stanowił jeden z głównych tematów wierszy, fraszek oraz kazań. Ksiądz Kitowicz

⁶² J.K. Haur, *op. cit.*, 164.

⁶³ *Ibidem*, s. 163–164, 381–383, 390–391, 393, 396, 399, 407, 411–412, 414–416, 439, 448, 512; S. Czerniecki, *Compendium*, s. 96, 172, 174; *Moda*, s. 86, 88, 89, 90; J. Węglorz, *Wpływy pozaeuropejskie a zmiany w doktrynie humoralnej*, „Kultura–Historia–Globalizacja” 2014, 15, s. 241–242; M. Łozińska, J. Łoziński, *Historia polskiego smaku*, Warszawa 2012, s. 85; Z.M. Osiński, *op. cit.*, s. 55; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 64.

(1728–1804)⁶⁴ natomiast w swoim *Opisie obyczajów za panowania Augusta III* opisywał ku przestrodze tego typu przypadki: „bywali tacy opoje, którzy czując w sobie zbytek trunku, a nie chcąc go odstąpić, kiedy po skończonym stole trwała jeszcze dobra ochota, wychodzili za dom i tam sprawiwszy sobie dobrowolnie wymiot, powracali do kompanii i znowu na nowo pili”⁶⁵. Podkreślał on powszechność nałogu. Wspominał o wypadkach, kiedy to matki poity swoje dzieci alkoholem, rzekomo w celu obrzydzenia im go w dorosłym życiu, uzyskując jednak skutek odwrotny – „wyrastali z takich dzieci główni pijacy i pijaczki”⁶⁶. Pod wpływem permanentnego pijaństwa społeczeństwo stawało się drażliwe i agresywne, niekiedy zapadając nawet na ciężkie schorzenia psychiczne. Na porządku dziennym dochodziło do bójek i mordów, niekiedy nawet w świątyniach. W obawie przed wybywającymi w soboty tłumami pijanego spolsztwa i szlachty unikano podróży w ten dzień. Polska nie była jednak krajem odosobnionym w tym względzie. Równie dużo pito w Niemczech, Niderlandach czy Anglii⁶⁷.

W dużym stopniu w rozmaitych dolegliwościach sięgano po przyprawy korzenne: cynamon, goździki, imbir, kardamon, gałkę i kwiat muszkatolowy, umiłowane przez staropolskie społeczeństwo m.in. ze względu na ich konserwujące, rozgrzewające, wysuszające właściwości, wypalające w człowieku wilgotne humory. Od średniowiecza stanowiły środek regulujący pracę organizmu. W myśl teorii humoralnej, utrzymanie zdrowia wiązało się z prawidłowym zbalansowaniem płynów ustrojowych, dlatego przyprawy te okazywały się szczególnie pomocne w zimie. Robione z nich cukierki podawano także pod koniec posiłku, w szczególności zawierającego dania rybne, z natury zimne i wilgotne. Przez długi czas popularne były też tzw. przyprawy buduarowe, które w ozdobnych pudełkach rozdawano gościom przed snem oraz częstowano nimi w czasie wizyt towarzyskich. Ponadto właściwości konserwujące niektórych przypraw miały czynić potrawy bezpieczniejszymi dla zdrowia. Uznawano je poza tym za wyjątkowo posilające. Pojawiały się w przepisach chroniących przed bólami głowy, dolegliwościami w okolicach klatki piersiowej, polecano je chorym na gruźlicę, w profilaktyce chorób żołądka, w win-

⁶⁴ Nota edytorska, w: J. Kitowicz, *Opis Obyczajów za panowania Augusta III*, red. Z. Goliński, Warszawa 1985, s. 317–318.

⁶⁵ J. Kitowicz, *Opis Obyczajów za panowania Augusta III*, red. Z. Goliński, Warszawa 1985, s. 236.

⁶⁶ *Ibidem*, s. 55.

⁶⁷ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 345; J. Kitowicz, *op. cit.*, s. 55, 236–241; *Przypisy*, w: J. Kitowicz, *Opis Obyczajów za panowania Augusta III*, red. Z. Goliński, Warszawa 1985, s. 345, 354–355; Z.M. Osiński, *op. cit.*, s. 55–59.

nych i piwnych polewkach ziołowych na dolegliwości ginekologiczne, a nawet w recepturach zabezpieczających przed dżumą i paraliżem. Mało znanymi współcześnie, a wykorzystywanymi w ówczesnym leczeniu przyprawami były ostrzyż cytwarowy (przez Haura i autora nieświeskiej książki kucharskiej nazywany po prostu „cytwarem”), galgant chiński (w źródłach występujący jako „gałgan” lub „gargan”) oraz kubeba, odznaczające się specyficznym gorzkawym smakiem. Wszystkie trzy stanowiły składniki „konfektu dobrego na paraliż i zawrót głowy”, przepisu utrwalonego przez kucharza nieświeskiego. Cytwar wykorzystywano dodatkowo w recepturze na „strucle na żołądek”, a także w lekarstwach na kolki czy nadmierną potliwość. Natomiast galgant pojawił się w „cukrze na piersi”, w „drugim sposobie na posilenie osobom pewnym” oraz w przepisie leczniczym na paraliż⁶⁸.

Warto też wspomnieć o podejściu ówczesnych do soli, obecnie potępianej jako źródło nadciśnienia, chorób serca oraz otyłości. W badanym okresie również przestrzegano przed jej nadmiernym spożyciem. Jak zauważył Haur: „nietylko zepsuie przesoleniem, każdy do iedzenia pokarm, ale też y zdrowia nadweryży, albowiem z Solą zbytecznie iadać, gotowe niezdrowie, gdyż Naturę przeymie, y Krew w Człowieku zepsuie [...]”⁶⁹. Pomimo braku świadomości o funkcji soli wspomagającej zachowanie właściwej gospodarki wodnej organizmu, poznanej dopiero na przełomie XIX i XX w., zauważano jej pozytywne właściwości jako niezbędnej w kuchni przyprawy, pomagającej w trawieniu i wykorzystywanej w produkcji lekarstw tak dla ludzi, jak i zwierząt⁷⁰.

Należy zauważyć, że najczęściej powtarzającym się składnikiem domowych receptur leczniczych był cukier, który w *Modzie bardzo dobrej smażenia różnych konfektów* pojawiał się wśród receptur zdrowotnych na paraliż, suchoty, żołądek czy serce. Miał on mieć właściwości posilające. Przykładem przepisu zdrowotnego z wykorzystaniem cukru może być specyfik zalecany na bóle w piersiach, zwany „cukrem na piersi”. Prócz cukru zawierał też przyprawy korzenne, a także migdały z wódką różaną oraz olejkami migdałowym lub niesolonym masłem⁷¹.

Do wyrobu domowych lekarstw wykorzystywano również kwiaty. Szczególnie wyróżnioną w tym względzie była róża, na bazie której powstawały rozmaite lecznicze maści na bóle kręgosłupa, ocet na ból gło-

⁶⁸ *Moda*, s. 87, 88, 90–91, 95, 100, 101, 185; J.K. Haur, *op. cit.*, s. 414, 433–437, 439; J. Dumanowski, R. Jankowski, *Słownik*, w: *Moda*, s. 216, 217, 224; M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 485–488; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 63, 68.

⁶⁹ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 503.

⁷⁰ M. Toussaint-Samat, *op. cit.*, s. 400–401.

⁷¹ *Moda*, s. 87–90, 94, 95, 98, 105.

wy czy „konfekty” na kaszel. W profilaktyce chorób wątroby, śledziony oraz gruźlicy zalecano spożywać „różę cielistą w cukrze”, suszoną przez tydzień w szklanym naczyniu. Tak przygotowana mogła wytrzymać w stanie zdatnym do spożycia od dwóch do trzech lat. Wykorzystywano również róże czerwoną, róże czarną, białą oraz róże francuską (nazywaną „aromatyczną”). Częstym dodatkiem do lekarstw domowych była również różana wódka. Z innych kwiatów i ziół zalecano fiołki, szałwię, kwiat rozmarynowy oraz lawendowy. Po dodaniu cukru, goździków, gałki muszkatołowej, wspomnianej wcześniej róży francuskiej i wódki lawendowej stanowiły wszechstronny środek leczniczy. Zażywany codziennie rano miał zapobiegać paraliżom, bólowi głowy, piersi oraz problemom żołądkowym⁷².

Witaminowe bogactwo owoców, tak oczywiste dzisiaj, w epoce nowożytnej nie było znane. Odradzano spożywanie surowych owoców przed snem, zapewne ze względu na ich właściwości wzdymające. Uwzględniając ponadto podział typów natury ludzkiej, podkreślano, iż bardziej wskazane byłoby spożywanie owoców przez osoby natury gorącej, gdyż wierzono, że ochładzają one organizm. Za najbardziej wartościowe uznawano owoce czerwone, wedle przekonania, że owoce o barwie zbliżonej do krwi pozytywnie wpływają na ludzki organizm. Uważano również, że znacznie zdrowiej było spożywać owoce poddane termicznej obróbce⁷³.

Z owoców najczęściej stosowanymi w lecznictwie były cytryna oraz pigwa, z których robiono soki oraz „konfekty” lecznicze. Właściwościami wzmacniającymi („posilającymi”) odznaczać miał się sok cytrynowy, gotowany z cukrem i wódką różaną oraz sok pigwowy z cynamonem i sokiem z cytryny, który miał dodatkowo chronić przed dżumą. Na bóle i zawroty głowy oraz dolegliwości żołądkowe pomagać miały natomiast pestki brzoskwiń. Pojawiały się też kwaśne jabłka, winogrona, figi, a także bogate w witaminę C porzeczki, wiśnie, a także owoce czarnego bzu. Ponadto wierzono w zdrowotne walory przetworów śliwkowych, które pomagać miały na problemy żołądkowe oraz kardiologiczne⁷⁴.

W analizowanych źródłach zaznaczył się też wpływ warzyw na stan zdrowotny, choć nie został on wyeksponowany w tak dużym stopniu jak w przypadku innych produktów. W podręczniku rolniczym Haura pojawiały się receptury lecznicze z wykorzystaniem rzepy, bobu, marchwi, pietruszki, rzodkiewki, czosnku, kapusty czy buraków. Dostyc często w prze-

⁷² *Ibidem*, s. 87–90, 105, 185; J.K. Haur, *op. cit.*, s. 382, 392, 396, 416–417, 434.

⁷³ *Ibidem*, s. 72, 76, 513.

⁷⁴ *Moda*, s. 94, 95, 98–99, 100–101, 105, 199; J.K. Haur, *op. cit.*, s. 76, 382–383, 389, 393, 394, 412, 420, 436, 447–448, 458, 460; P. Moszczyński, R. Pyć, *Biochemia witamin*, cz. 2, *Witaminy litofilne i kwas askorbinowy*, Warszawa 1999, s. 127.

pisach leczniczych Haura występowała cebula, która stanowiła składnik rozmaitych leków, poczynsz od okładów na oczy i gardło, przez sok na opuchliznę i żółtaczkę, a na okładach po ukąszeniu pająka kończąc. Należy zaznaczyć, że cebulę oraz czosnek stosowano jako tańszą alternatywę dla przypraw korzennych, ponieważ odznaczały się podobnymi właściwościami. W *Składzie albo skarbcu* pojawił się też sok ogórkowy na epilepsję, chrzan w recepturze na „szaleństwo” oraz sałata, stosowana w bólach głowy i „boków”. Znano ponadto zasadę, że warzywa należało zawsze gotować w towarzystwie dużej ilości tłuszczu⁷⁵. Współcześnie wiadomo, że jest to wskazane ze względu na witaminy rozpuszczalne w tłuszczu występujące m.in. właśnie w owocach i warzywach. Przekonanie to mogło wynikać z obserwacji, że tak przyrządzone pozytywnie oddziaływały na ludzki wzrok i wzrost w przypadku witaminy A, której prowitaminy, czyli karoteny, obecne są np. w marchwi; krzepnięcie krwi, za co odpowiedzialna jest witamina K obecna w większości warzyw, w szczególności w szpinaku, brukselce i jarmużu; płodność w przypadku witaminy E, której źródłami są groch, sałata czy szparagi; oraz mocne kości, dzięki witaminie D występującej np. w kapuście, szpinaku czy botwinie⁷⁶.

Obecnie można mówić o swego rodzaju renesansie lecznictwa miodem i propagowania przekonań dotyczących jego dobroczynnych właściwości. Uznaje się go za produkt regulujący pracę serca, układu oddechowego, trawiennego, moczowego, wspomagający w leczeniu cukrzycy, problemów psychicznych, pomocny w gojeniu ran, a nawet wykazujący właściwości odmładzające. Wydaje się natomiast jakoby miód w staropolskim lecznictwie domowym nie odgrywał tak dużej roli. W *Modzie bardzo dobrej smażenia różnych konfektów* odnotować można, choć nieliczne, receptury lecznicze z dodatkiem miodu. Więcej takich przepisów zapisał w swym kompendium rolniczym Haur. Zalecał on miód w lekarstwach na pasożyty, wrzody, rany postrzałowe, świerzb, choroby oczu, stłuczenia, urazy, bóle zębów i problemy z gardłem. Wykorzystywano go też w recepturach na pastę do zębów oraz na porost włosów. W przeważającej większości były to środki do użytku zewnętrznego – maści i okłady. Należy też zwrócić uwagę, że stopień wykorzystania miodu jako środka leczniczego był szczególnie niski w środowiskach magnackich, na co wskazuje niemal zupełny brak jego zastosowania w przepisach Czernieckiego czy kucharza nieświeskiego. Mogło to wynikać z zastąpienia go nowym produk-

⁷⁵ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 76, 381, 382, 386, 388–390, 394, 399, 403, 405, 408, 412, 416, 420, 435, 436, 446, 504; J. Węglorz, *Zdrowie*, s. 63.

⁷⁶ P. Moszczyński, R. Pyc, *op. cit.*, s. 33, 35, 38, 43, 68–69, 73, 85, 106, 109.

tem z importu, uznanym za wszechstronny preparat leczniczy, jakim był cukier⁷⁷.

Artykuły spożywcze służyły bardzo często jako środki pielęgnacyjne. Smarowanie włosów sokiem z szałwii miało pomóc w ukryciu siwizny. Aby pozbyć się niepożądanego w tamtych czasach opalenizny można było obmywać twarz wodą poziomkową lub spożywać mieszankę czystej wody deszczowej z sokiem winogronowym, sokiem cytrynowym i białkami. Na piękną cerę polecano mydełko z dragantu, czyli masy cukierniczej z żywicy roślin zwanych tragankami, wódki różanej, mąki jęczmiennej i krochmalu z białkiem oraz pianę z białek i wódki różanej, którymi to specyfikami należało przemywać twarz. Haur doradzał również jak odpowiednio zadbać o zdrowie zębów. Recepturą, wykorzystującą artykuły kuchenne, była pasta z jęczmienia, soli i miodu w równych proporcjach. Dla pozbycia się nadmiernej potliwości wskazane było natomiast nacieranie stóp i dłoni miksturą z ruty, soli i octu oraz picie ciepłego wywaru z ziaren bobkowych, cytwaru i wina⁷⁸.

Na podstawie analizy receptur leczniczych nie można jasno stwierdzić, na jakie przypadłości ówczesne społeczeństwo polskie narzekało najczęściej. Biorąc jednak pod uwagę częstotliwość występowania receptur na dane schorzenia, należy wyprowadzić inną tezę. Świadczyć to mogło o wierze w uzdrawiający wpływ diety na konkretne schorzenia. Idąc za tą myślą, da się stwierdzić, że najczęstszymi kategoriami chorób, na które pomoc miały domowe specyfiki na bazie produktów spożywczych, były dolegliwości ginekologiczne, które przeważnie starano się łagodzić mieszankami ziół z przyprawami, winem, piwem lub wódką⁷⁹.

Równie często za pomocą kuchennych specyfików radzono sobie w kłopotach trawiennych. Na bóle brzucha podawano na przykład sok z ruty i mięty, wódkę anyżową z pieprzem lub pestki brzoskwiń czy moreli z chlebem pszennym. Na biegunkę przyrządzano mieszankę mąki gryczanej z żółtkami, doprawianą gałką muszkatołową oraz nasionami babki. Zgagę leczono gałką muszkatołową z solą, zagryzaną kwaśnymi jabłkami. Natomiast mdłości starano się uśmierzyć, nacierając skronie preparatem na bazie octu winnego, różanej i „babczanej” wódki z cynamonem i goździkami, a także opryskując twarz zimnym winem lub octem oraz spożywając namoczony w winie chleb. W dolegliwościach żołądkowych można było się ratować również słodkimi specyfikami, w których

⁷⁷ *Moda*, s. 100, 199; J.K. Haur, *op. cit.*, s. 347, 382, 385, 391, 396, 398, 406, 408, 409–410, 419, 447–448, 458; B. Kędzia, E. Hołderna-Kędzia, *Produkty pszczoł w medycynie*, Lublin 1996, s. 23–27.

⁷⁸ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 346–347; J. Dumanowski, R. Jankowski, *Słownik*, s. 237.

⁷⁹ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 434–438.

wykorzystywano często wódkę różaną i lawendową, a także przyprawy korzenne, czego przykładem może być przepis na „strucle na żołądek”⁸⁰.

Częstymi przypadłościami, przy których wystarczały odpowiednio skomponowane specjały kuchenne były wszelkiego rodzaju urazy zewnętrzne. Poparzenia przykładowo łagodzone okładami z surowego barszczu i wódki różanej⁸¹. Pomagać miało również smarowanie poparzonych miejsc maścią z żółtek: „[...] Uwarzyć [...] Iaiec kokoszych twardo [...], z których osobno powyimowawszy żółtki, potym na czystey ryncie one smażyć, [...] przez czystą precedzić chustę, wycisnąć, y wykręcić na Oleiek, a tym rano, y na noc, te smarować skazy [...]”⁸².

Często pojawiającymi się kulinarnymi recepturami leczniczymi były przepisy na choroby górnych dróg oddechowych. Kaszel starano się leczyć syropem z „konfektu” różanego i różanej wódki oraz napojem z ruty, paproci, miodu i ślazu bądź sokiem z anyżem i szarym cukrem. Dzieciom podawano sok z pietruszki, mleka (ale kobiecego), doprawiany kminem i cukrem, a także macierzankę gotowaną w winie lub w wodzie. Radzono sobie również nacieraniem klatki piersiowej mieszanką z nasion lnu, ziela kozieradki oraz świeżego masła lub maści różanej, a także maścią z czosnku, sadła wieprzowego i jajek. Poważniejsze już schorzenia, jak na przykład ślinogorz, czyli silne zapalenie błony śluzowej gardła, łagodzano płukanką z zioła cassia⁸³ z miodem różanym i wodą hyzopową⁸⁴, okładem z cebuli, miodu i środkiem z gniazda jaskółczego bądź okładem z jęczmienia, słomy i miodu⁸⁵.

Wśród chorób zakaźnych najczęstszą, którą leczono kuchennymi wynalazkami, była gruźlica. Jej objawy uśmierzano, pijąc mleko z cukrem czy szafranem, ale też specjalnie przyrządzaną suszoną różą z cukrem oraz potrawą z gęsi jaj z dodatkiem migdałów, chleba pszennego, wódki różanej, doprawionej szafranem, cynamonem oraz natką pietruszki. Na bóle

⁸⁰ *Ibidem*, s. 393, 408–409, 420, 422, 439; *Moda*, s. 90.

⁸¹ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 383.

⁸² *Ibidem*, s. 384.

⁸³ Ziele cassia to inaczej strączyńiec, stosowany głównie jako środek o właściwościach przeczyszczających, choć, w zależności od gatunku, znajdujący również zastosowanie jako antybiotyk, środek rozszerzający naczynia włoskowate, leczniczy w chorobach oczu, żołądka, astmie, moczopędny, przeciwgorączkowy i wzmacniający (P. Czиков, J. Łap-tiew, *Rośliny lecznicze i bogate w witaminy*, tłum. H. Terpińska-Ostrowska, Warszawa 1987, s. 336–337).

⁸⁴ Hyzop lekarski stosowany był w medycynie ludowej nie tylko w niezżytach górnych dróg oddechowych, ale także w astmie oskrzelowej. Wykorzystywano również jego właściwości moczopędne, wiatropędne i pobudzające, a także stosowano jako środek do użytku zewnętrznego przy nadmiernej potliwości (K. Bonenberg, *Rośliny użyteczne człowiekowi*, Warszawa 1988, s. 77).

⁸⁵ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 396, 408, 446–447; M. Arct, *op. cit.*, s. 10.

głowy pomóc miała obgotowana sałata, a z bardziej skomplikowanych przepisów: mieszanka wódki różanej z octem winnym i białkami, grzanka chleba pytlowego z kminkiem i octem lub piwo z pestką brzoskwiń, a także olejek różany z octem winnym oraz mlekiem kobiecym. Pojawiały się też, choć już znacznie rzadziej, przepisy kulinarne na gorączkę, w których często wykorzystywano kaszę gryczaną lub jęczmienną, a jednym z ciekawszych był przepis, do którego wykorzystywano rybę połkniętą wcześniej przez szczupaka, którą wyjmowano z jęgo wnętrza i zalewano alkoholem⁸⁶.

Choroby oczu leczono okładami z cukru, jajek lub trybuli bądź okładem z mieszanki piołunu, białka i wódki różanej. Pomagać miało też przemywanie oczu wódką świeczkową⁸⁷ lub winem węgierskim⁸⁸.

Częste w owym okresie problemy psychiczne również próbowano łagodzić kulinarnymi recepturami. Na tzw. „szaleństwo” Haur zalecał okłady na bazie chleba, masła, ruty, kminu i soli, bądź mieszankę białego maku, octu winnego, wina węgierskiego, wódki różanej i wody z rzeki, a także okłady z korzenia chrzanu. Na stany depresyjne pomóc mogła wódka z ruty polnej czy kwiaty buraka. Natomiast cierpiącym na bezsenność Haur znów zalecał szereg receptur na okłady z wykorzystaniem kuchennych artykułów, na przykład okład z mieszanki olejku fiołkowego, żółtka, wódki oraz mleka świni i kobiety lub kompozycję maku białego i czarnego, gałki muszkatołowej, wódki różanej oraz mleka świni⁸⁹.

Choroby nerek stanowiły prawdopodobnie jedne z najczęstszych schorzeń ówczesnego społeczeństwa polskiego. Kamicę nerkową starano się leczyć, pijąc wódkę z czosnkiem, piwo ze spalonym bobem, sok limonkowy z olejkiem migdałowym i winem lub piwem, sok z rzodkiewki czy zaskakujące danie na bazie pietruszki, masła i, co może współcześnie wydać się odrażające, wesz świni. Objawy dny moczanowej uśmierzano okładami z masła, wódki, oliwy i cukru lub mieszanką wódki dębowej i octu z zieleń kurzego czy po prostu przykładając do opuchniętych kończyn liście z czarnej kapusty⁹⁰.

⁸⁶ J.K. Haur, *op. cit.*, s. 411, 416–417, 446–448.

⁸⁷ Wódka świeczkowa to inaczej wódka na bazie świetlika lekarskiego, zioła stosowanego również powszechnie we współczesnym ziołolecznictwie do przemywania oczu, w chorobach spojówek, męczeniu się oczu i w nadmiernym łzawieniu (Z. Bela, *Wódki w Herbarzu Marcina Siennika*, „Panacea” 2011, 1, s. 32–34, <https://panacea.pl/articles.php?id=3411> [dostęp: 2 IV 2020]; K. Bonenberg, *op. cit.*, s. 145).

⁸⁸ J.K. Haur *op. cit.*, s. 382–383.

⁸⁹ *Ibidem*, s. 390–391, 399, 407.

⁹⁰ *Ibidem*, s. 388–389, 416.

Inne receptury dotyczyły objawów spowodowanych pasożytami, dusznościami, kłopotów z kręgosłupem i stawami, bólów zębów, przypadków paraliżu, problemów z sercem, ze śledzioną, problemów skórnych, odmrożeń, a nawet nowotworów, zarówno w postaci złośliwej, jak i łagodnej. W analizowanych źródłach występowały też pojedyncze przykłady radzenia sobie z obrzękami, żółtaczką, zatruciami różnego pochodzenia, nadmierną potliwością, skurczami, dolegliwościami urologicznymi, padaczką, przepukliną, szkorbutem i chorobami wątroby⁹¹.

Na podstawie analizy wybranych przykładów leczniczych receptur kulinarnych wysuwam następujące spostrzeżenia. Na przełomie XVII i XVIII w. ostrożnie podchodzono do poszczególnych kategorii pokarmów i ich wpływu na organizm ludzki. Produkty, które współcześnie zyskały status zdrowych czy mających dobroczynny wpływ na wiele konkretnych dolegliwości, przez ówczesnych były traktowane z dystansem. Z pewnością przyczyn tej nieufności można szukać w braku możliwości dokładniejszego zbadania ich wpływu leczniczego oraz tłumaczyć doszukiwaniem się źródeł złego samopoczucia w różnych teoriach z pogranicza astrologii, metafizyki i medycyny. Należy jednocześnie zwrócić uwagę na fakt, że dostrzegano właściwości niektórych produktów oraz uznawano reguły zdrowego żywienia, które pokrywają się ze współczesnym stanem wiedzy. Dochodzą do nich jednak na podstawie rozbieżnych przesłańek. Wyodrębnienie typów natury ludzkiej stanowiło jedno z głównych kryteriów podziału pokarmów pod względem ich zdrowotności, na rozgrzewające, służące osobom o naturze chłodnej oraz wychładzające, dedykowane naturze gorącej.

Można ponadto wnioskować o zasięgu działania domowej medycyny. Przy jej pomocy radzono sobie z wieloma schorzeniami i dolegliwościami: od bólów i zawrotów głowy, przez kłopoty żołądkowe, bóle w klatce piersiowej, choroby wątroby, śledziony, serca, aż po przypadki paraliżu czy gruźlicy. Podawano również przepisy na specyfiki chroniące przed *powietrzem*, czyli dżumą, potrawy przeczyszczające oraz cudowne dania pomocne przy wszelkich dolegliwościach i wzmacniające odporność. Cytatem, który można potraktować jako potwierdzenie powyższych rozważań, jest fragment pochodzący z osiemnastowiecznego poradnika medycznego *Promptuarium medicum empiricum*: „Z Hipokratesem wszyscy się zgadzają, Iż jest każdemu potrzebna dieta; Sami Praktycy, na toż przypadają. Każdy mieć może lekarstwo gotowe, Nie zaciągając Áptekarskich leków, W domu się rodzi, każdemu jest zdrowe. Nie trzeba szukać, po

⁹¹ *Ibidem*, s. 385, 386, 389, 390, 391, 392, 394, 395, 403, 405, 406, 409, 412, 413, 415, 416, 420, 421, 438–439, 441, 445, 447–448, 448; *Moda*, s. 89, 94, 100–101.

miastach Medyków. [...] ezerwatywa jest universalna, Od różnych chorób skutecznie broniąca [...]”⁹². Zaznacza on wysoką rangę, jaką społeczeństwo oraz elity intelektualne przełomu XVII i XVIII w. nadawały diecie, uznając ją w wielu przypadkach za czynnik kluczowy w procesie budowania odporności czy procesie zdrowienia.

Zestawienie ze sobą omówionych teorii, zaleceń, zależności i praktyk daje współczesnemu odbiorcy ogólny obraz stanu ówczesnej diety, czyniąc lepiej zrozumiałym jeden z wielu elementów składających się na skomplikowany system mentalnościowy społeczeństwa polskiego końca XVII w.

REFERENCES (BIBLIOGRAFIA)

Studies (Opracowania)

- Arct M., *Słownik ilustrowany języka polskiego*, t. 3, Warszawa 1916.
- Bela Z., *Wódki w Herbarzu Marcina Siennika*, „Panacea” 2011, 1, <https://panacea.pl/articles.php?id=3411> [dostęp: 2 IV 2020].
- Besala J., *Alkoholowe dzieje Polski. Czasy Piastów i Rzeczypospolitej szlacheckiej*, Poznań 2015.
- Bonenberg K., *Rośliny użyteczne człowiekowi*, Warszawa 1988.
- Choroba i śmierć w perspektywie społecznej w XIII–XXI wieku*, red. D.K. Chojecki, E. Włodarczyk, Warszawa 2010.
- Czerniecki S., *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, Kraków 1682, strona tytułowa, http://www.wbc.poznan.pl/dlibra/applet?mimetype=image%2Fxdjvu&sec=false&handler=djvu_html5&content_url=%2FContent%2F66766%2Fstd-012657.djvu [dostęp: 9 IV 2020].
- Czerniecki S., *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, oprac. J. Dumanowski, M. Spychaj, Warszawa 2012.
- Czerniecki S., *Dwór, wspaniałość, powaga, y rządy, Jaśnie Oświeconego Xiążęcia J. M. Państwa rzymskiego, świetey pamięci Jasnie Wielmożnego, Jego Mosci Pana, Stanisława hrabi na Wsnięcu y Jarosławiu, Lubomirskiego, wojewody krakowskiego, generała Małej Polski, Krakowskiego, Białocerkiewskiego, Zatorskiego, Niepołomskiego, Spiskiego, &c. starosty. Chwałebnego zwycięzce, nad Osmanem cesarzem tureckim, z siedmiąkroc sto tysięcy woysk, pod Hocimem, W roku Panskim, 1621. dnia 10. octobr. a na wieczną pamięć, przez Stanisława Czernieckiego, podstolego Zytomirskiego, swiatu pokazany. Roku 1697*, oprac. W. Walecki, Kraków 1997.
- Czikow P., Łaptiew J., *Rośliny lecznicze i bogate w witaminy*, tłum. H. Terpińska-Ostrowska, Warszawa 1987.
- Dumanowska K., Dumanowski J., *Słownik*, w: S. Czerniecki, *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, Warszawa 2012.
- Dumanowski J., „Baranek po polsku”. O zapomnianym bogactwie kuchni polskiej, w: *Jagnięcina w naszym dziedzictwie kulinarnym i kuchni współczesnej: konferencja naukowo-techniczna, referaty plenarne, Ostromecko, 6 lipca 2013 r.*, red. B. Borys, Ostromecko 2013.
- Dumanowski J., *À la française, czyli sarmatyzm od kuchni*, w: *Człowiek w teatrze świata: studia*

⁹² *Promptuarium medicum empiricum*, Kraków 1716, s. 5, https://korba.edu.pl/query_corpus/ [dostęp: 12 II 2020].

- o historii i kulturze dedykowane profesorowi Stanisławowi Grzybowskiemu z okazji osiemdziesiątych urodzin, red. B. Popiołek, Kraków 2010.
- Dumanowski J., *Compendium ferculorum Stanisława Czernieckiego*, w: S. Czerniecki, *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, Warszawa 2012.
- Dumanowski J., Jankowski R., „Według swej największej wiedzy, smaku i umiejętności”. *Osiemnastowieczne kontrakty kuchmistrzów z terenu Wielkiego Księstwa Litewskiego*, „Miscellanea Historico-Archivistica” 2010, 17.
- Dumanowski J., Jankowski R., *Nowe źródła do dziejów kuchni staropolskiej*, w: *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie i kuchenne*, oprac. J. Dumanowski, R. Jankowski, Warszawa 2011.
- Dumanowski J., Jankowski R., *Słownik*, w: *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelakich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie kuchenne*, oprac. J. Dumanowski, R. Jankowski, Warszawa 2011.
- Dumanowski J., *Kapłon we flaszy, czyli historia w dawnych książkach kucharskich*, „Wiadomości Historyczne. Czasopismo dla Nauczycieli” 2007, 5.
- Dumanowski J., *Kuchnia bez schabowego*, „Mówią Wieki” 2009, 12.
- Dumanowski J., *O lekturze i edycji dawnych ksiąg kucharskich*, „Wiek Oświecenia” 2011, 27.
- Dumanowski J., Pawlas A., Poznański J., *Sekrety kuchmistrzowskie Stanisława Czernieckiego: przepisy z najstarszej polskiej książki kucharskiej z 1682 roku*, Warszawa 2010.
- Dumanowski J., *Smak wesela. Uczty weselne w Polsce XVII–XVIII w.*, w: *Amor Polonus, czyli miłość Polaków*, t. 2, red. T. Grzybkowska, D. Walawender-Musz, Z. Żygulski, Warszawa 2010.
- Dumanowski J., *Tatarskie ziele w cukrze czyli Staropolskie słodycze*, Warszawa 2011.
- Dumanowski J., *Wiedza, narracja i smak. Staropolskie książki kucharskie i porady kulinarne jako źródła historyczne*, „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” 2014, 4.
- Flandrin J.L., *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, Paryż 1992.
- Flandrin J.L., Flandrin M., *Regards occidentaux sur les banquets de Pologne aux XVIe, XVIIe et XVIIIe siècles*, w: *Między polityką a kulturą*, red. C. Kuklo, Warszawa 1999.
- Flandrin J.L., *Internationalisme, nationalisme et régionalisme dans la cuisine des XIVe et XVe siècles: le témoignage des livres de cuisine*, w: *Manger et boire au Moyen Age*, t. 2, *Publications de la Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Nice*, 27-18, Paryż 1992.
- Flandrin J.L., *L'orde des mets*, Paryż 2002.
- Flandrin J.L., *La diversité des goûts et des pratiques alimentaires en Europe du XVIe au XVIIIe*, „Revue d'histoire moderne et contemporaine” 1983, 1.
- Flandrin J.L., *Le goût et la nécessité: sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XIVe–XVIIIe siècle)*, „Annales. Économies, Sociétés, Civilisations” 1983, 2.
- Flandrin J.L., *Wyróżnienie smaku*, w: *Historia życia prywatnego*, t. 3, *Od renesansu do oświecenia*, red. R. Chartier, tłum. M. Zięba, K. Osieńska-Boska, M. Cebo-Foniok, Wrocław 1999.
- Haur J.K., *Skład albo Skarbiec Znakomitych Sekretów Oekonomii Ziemińskiej. Na Polach wielkich y obszernych, w Stawnym na wszytek Świat Królestwie Polskim, przy Miastach Koronnych, przy Miasteczkach gestych y nasiadłych, przy Wsiach okolicznych Królewskich, Szlacheckich, Duchownych y Miejskich. Znaleziony. A za osobliwym Staraniem y pracowitą Pilnością dla Dobra pospolitego, y Pożytku Ludzi wszelkiego Stanu, do używania. Wykopany, do Druku Podany przez Jakuba Kazimierza Haura*, Kraków 1693.
- Higman B.W., *Historia żywności. Jak żywność zmieniała świat*, tłum. A. Kunicka, Warszawa 2012.
- Histoire de l'alimentation*, red. J.L. Flandrin, M. Montanari, Paryż 1996.
- Kaczorowski W., *Choroba i prawdopodobna przyczyna zgonu Zygmunta III Wazy*, „Archiwum Historii Medycyny” 1982, 45.

- Kasperowicz A., *Rośliny – panacea renesansowych zielników polskich*, w: *Historia leków naturalnych*, t. 5, *Materia pharmaceutica*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1999.
- Kędzia B., Hołderna-Kędzia E., *Produkty pszczoł w medycynie*, Lublin 1996.
- Kitowicz J., *Opis Obyczajów za panowania Augusta III*, red. Z. Goliński, Warszawa 1985.
- Kowalski P., *Theatrum świata wszystkiego i poćwiły gospodarz. O wizji świata pewnego siedemnastowiecznego pisarza ziemiańskiego*, Kraków 2000.
- Kuchowicz Z., *Jeszcze o zdrowiu i niezdroziu magnatów XVII–XVIII w.*, „Kwartalnik Historyczny” 1970, 2.
- Kuchowicz Z., *Leki i gusła dawnej wsi. Stan zdrowotny polskiej wsi pańszczyźnianej w XVII–XVIII wieku*, Warszawa 1954.
- Kuchowicz Z., *Obyczaje staropolskie XVII–XVIII wieku*, Łódź 1977.
- Kuchowicz Z., *Warunki zdrowotne wsi i miasteczek województw Łęczyckiego i Sieradzkiego w XVIII wieku*, Wrocław 1961.
- Kuchowicz Z., *Wpływ odżywiania na stan zdrowotny społeczeństwa polskiego w XVIII stuleciu*, Łódź 1966.
- Kuchowicz Z., *Z badań nad stanem biologicznym społeczeństwa polskiego od schyłku XVI do końca XVIII w.*, Łódź 1972.
- Lewis H.B., *Nutrition*, „Annals of the American Academy of Political and Social Science” 1947, 249.
- Lubomirski S., *Compendium ferculorum. Słowo wstępne*, w: S. Czerniecki, *Compendium ferculorum albo zebranie potraw*, Warszawa 2012.
- Łozińska M., Łoziński J., *Historia polskiego smaku*, Warszawa 2012.
- Manyś B., *O problemach zdrowotnych magnackich dzieci w XVIII w. na przykładzie potomstwa Michała Kazimierza Radziwiłła zw. „Rybeńko” i Anny z Mycielskich Radziwiłłowej*, „Medycyna Nowożytna” 2018, 2.
- Markowski A., Pawelec R., *Język polski. Wielki słownik wyrazów obcych i trudnych*, Warszawa 2007.
- Medicina antiqua, mediaevalis et moderna. Historia-filozofia-religia*, red. S. Konarska-Zimnicka, L. Kostuch, B. Wojciechowska, Kielce 2019.
- Michalska J., *Jeder ist verpflichtet auf Seine Gesundheit zu achten, damit er Gott Wuerdig dienen kann – medycyna i dietetyka w średniowiecznych książkach kucharskich*, w: *Lek roślinny*, t. 2, *Leki roślinne w terapii od czasów starożytnych po współczesne zagadnienia teoretyczne i praktyczne*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, K. Sudoł, Wrocław 2013.
- Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelkich potraw, pieczenia chleba i inne sekreta gospodarskie i kuchenne*, oprac. J. Dumanowski, R. Jankowski, Warszawa 2011.
- Moszczyński P., Pyć R., *Biochemia witamin*, cz. 2, *Witaminy litofilne i kwas askorbinowy*, Warszawa 1999.
- Nota edytorska*, w: J. Kitowicz, *Opis Obyczajów za panowania Augusta III*, red. Z. Goliński, Warszawa 1985.
- Osiński Z.M., *Lęk w kulturze społeczeństwa polskiego w XVI–XVII wieku*, Warszawa 2009.
- Pluta M., *Osiemnastowieczne metody leczenia nieprofesjonalnego w pamiętniku Reginy Salomei z Rusieckich Pilsztynowej*, „Medycyna Nowożytna Studia nad Kulturą Medyczną” 2003, 1–2.
- Podraza A., *Jakub Kazimierz Haur. Pisarz rolniczy z XVII wieku*, Wrocław 1961.
- Promptuarium medicum empiricum*, Kraków 1716, https://korba.edu.pl/query_corpus/ [dostęp: 12 II 2020]
- Przypisy*, w: J. Kitowicz, *Opis Obyczajów za panowania Augusta III*, red. Z. Goliński, Warszawa 1985.
- Raj D., Węglorz J., *Lecznicze wykorzystanie żywności w epoce nowożytnej na przykładzie kuracji*

- owsianej, w: *Lek roślinny*, t. 2, *Leki roślinne w terapii od czasów starożytnych po współczesne: zagadnienia teoretyczne i praktyczne*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, K. Sudoł, Wrocław 2013.
- Rok B., *Metafizyczne widzenie choroby w polskim piśmiennictwie religijnym czasów nowożytnych*, „*Medycyna Nowożytna. Studia nad Kulturą Medyczną*” 1994, 2.
- Rostworowski E., *Zdrowie i niezdrowie polskich magnatów w XVI–XVIII w.*, „*Kwartalnik Historyczny*” 1969, 76, 4.
- Rzepakowski K., *Złoty kciuk. Młyn i młynarz w kulturze zachodu*, Toruń 2015.
- Stojek-Sawicka K., *Zabiegi lecznicze i środki terapeutyczne w świetle osiemnastowiecznych poradników medycznych. Ze studiów nad świadomością medyczną czasów saskich i stanisławowskich*, w: *Współpraca na polu medycyny między Niemcami i Polakami*, red. M. Sachs, B. Płonka-Syroka, F. Dross, Wrocław 2008.
- Swanson E.M., Espeset A., Mikati I., Bolduc L., Kulhanek R., White W.A., Kenzie S., Snell-Rood E.C., *Nutrition shapes life-history evolution across species*, „*Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*” 2016, 1834.
- Szafarczyk W., *Wino jako płynny lek w świetle herbarzy staropolskich*, w: *Medicina antiqua, mediaevalis et moderna. Historia-filozofia-religia*, red. S. Konarska-Zimnicka, L. Kostuch, B. Wojciechowska, Kielce 2019.
- Sztych D., *Zastosowanie środków leczniczych pochodzenia zwierzęcego w medycynie ludowej*, „*Życie weterynaryjne*” 2013, 2.
- Szylar A., *Sztuka chorowania i leczenia w klasztorze benedyktynek w Sandomierzu w XVII i XVIII wieku*, „*Zeszyty Sandomierskie. Biuletyn Towarzystwa Naukowego Sandomierskiego*” 2005, 20/21
- Tables d’hier, tables d’ailleurs. Histoire et ethnologie du repas*, red. J.L. Flandrin, J. Cobbi, Paryż 1999.
- Tannahill R., *Historia kuchni*, tłum. A. Kunicka, Warszawa 2014.
- Toussaint-Samat M., *Historia naturalna i moralna jedzenia*, tłum. A.B. Matusiak, M. Ochab, Warszawa 2015.
- Vigarello G., *Historia czystości i brudu*, tłum. B. Szwarzman-Czarnota, Warszawa 2012.
- Walther G.C., *Catalogue de livres François, Italiens et Anglois, qui se trouvent à Dresde, chez George Conrad Walther*, Drezno 1772.
- Węglorz J., *Wpływy pozaeuropejskie a zmiany w doktrynie humoralnej*, „*Kultura–Historia–Globalizacja*” 2014, 15.
- Węglorz J., *Zdrowie, choroba i leczenie w społeczeństwie Rzeczypospolitej w XVI–XVIII wieku*, Toruń 2015.
- Wśród córek eskulapa. Szkice z dziejów medycyny i higieny w Rzeczypospolitej XVI–XVIII wieku*, red. A. Karpiński, Warszawa 2009.
- Ziembicki W., *Zdrowie i niezdrowie Jana Sobieskiego*, cz. 1, „*Archiwum Historii i Filozofii Medycyny oraz Historii Nauk Przyrodniczych*” 1930, 10.
- Ziembicki W., *Zdrowie i niezdrowie Jana Sobieskiego*, cz. 2, „*Archiwum Historii i Filozofii Medycyny oraz Historii Nauk Przyrodniczych*” 1931, 11.
- Ziembicki W., *Zdrowie i niezdrowie Jana Sobieskiego*, cz. 3, „*Archiwum Historii i Filozofii Medycyny oraz Historii Nauk Przyrodniczych*” 1932, 12.
- Zuba K., *O tym jak „Rybeńkę” leczono. Kuracje i zabiegi medyczne Michała Kazimierza Radziwiłła (1702–1762)*, „*Medycyna Nowożytna. Studia nad Kulturą Medyczną*” 2001, 1.
- Życie i zdrowie człowieka w tradycji i kulturze polskiej. Materiały konferencji. Problematyka życia i zdrowia w tradycji i kulturze polskiej*, Warszawa 16 października 2003 roku, red. W. Bołoz, E. Wolnicz-Pawłowska, Warszawa 2004.

NOTA O AUTORZE

Julita Madej – doktorantka w Szkole Doktorskiej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w dziedzinie historii. Zajmuje się zjawiskiem teatralności w życiu codziennym społeczeństwa polskiego w Rzeczypospolitej Obojga Narodów w XVII i XVIII w. Jej zainteresowania badawcze obejmują takie zagadnienia, jak m.in.: życie codzienne, system mentalności i kultura społeczeństwa polskiego XVI–XVIII w., zwyczaje kulinarne w przeszłości oraz rola i znaczenie fenomenu dworu polskiego na przestrzeni dziejów.

ABOUT THE AUTHOR

Julita Madej – PhD student at the KUL Doctoral School in the discipline of history. She deals with the phenomenon of theatricality in everyday life of the Polish society in the Polish-Lithuanian Commonwealth in the 17th and 18th centuries. Her research interests include such issues as everyday life, the mentality system and the culture of the Polish society of the 16th-18th centuries, culinary customs in the past and the role and significance of the phenomenon of the Polish court throughout history, among others.