

<http://dx.doi.org/10.16926/sn.2022.18.02>

Received: 4.03.2022

Accepted: 30.06.2022

AGNIESZKA KLIMAS

<https://orcid.org/0000-0003-2561-5565>

(Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy  
im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa)  
e-mail: a.klimas@ujd.edu.pl

## NAZWY POTRAW I PRODUKTÓW W PRZYSŁOWIACH POLSKICH

---

**Jak cytować [how to cite]:** Klimas, Agnieszka. „Nazwy potraw i produktów w przysłowiaach polskich”. *Studia Neofilologiczne. Rozprawy Językoznawcze*, vol. 18, 2022, ss. 31–45.

---

### Names of the dishes and the products in Polish proverbs

#### Abstract

The analysis used proverbs whose components are the names of foods and meals. The linguistic analysis of proverbs made it possible to identify the basic dishes of rural cuisine, in which vegetable dishes, depending on the seasonality of the cultures, predominated. The cultural research perspective made it possible to show the broader context of the importance of food in the daily life of the rural population, which affected their paremiological semantics.

**Keywords:** Linguistics, Paremie, Culinary, Culture.

#### Abstrakt

Przedmiotem analizy uczyniono przysłowia, których komponentem są nazwy potraw i posiłków. Analiza językowa przysłów pozwoliła na wskazanie podstawowych potraw kuchni chłopskiej, w której dominowały dania pochodzenia roślinnego, uzależnione od sezonowości upraw. Kulturowa perspektywa badawcza umożliwiła pokazanie szerszego kontekstu znaczenia potraw w życiu codziennym ludności wiejskiej, co miało wpływ na ich semantykę paremiologiczną.

**Słowa kluczowe:** językoznawstwo, paremie, kulinaria, kultura.

## 1. Wprowadzenie

Przysłowia stanowią utrwalony w języku obraz zwyczajów i obyczajów, wierzeń, ogólnie pojętej tradycji kulturowej narodu. Są także pośrednio źródłem wiedzy o codziennej egzystencji ludzi, a elementem tej codzienności i jednocześnie jedną z najbardziej podstawowych potrzeb człowieka jest pożywienie. Konkretnie potrawy oraz sam akt ich spożywania są wyrazem przynależności grupowej czy społecznej. Niektórym potrawom przypisuje się pewną symbolikę głęboko osadzoną w kulturze danego narodu. Nie istnieje bowiem pokarm, który byłby uniwersalny, właściwy całej globalnej społeczności.

Premie, których komponentem są nazwy potraw i produktów, można interpretować jako próbę ukazania dawnego sposobu odżywiania się Polaków, ze wskazaniem dań codziennych i świątecznych. Zważywszy na przenośne lub nawet symboliczne znaczenie paremii, można je także ukazać jako językowy obraz relacji człowieka z otoczeniem, w kontekście kultury, tradycji i zwyczajów religijnych. Przysłowia, czy szeroko rozumiana frazeologia (w skład której oprócz frazeologizmów wchodzi przysłowia – zob. też *frazeologizm*, np.: Chlebda 11–13; Tyrpa i Rak 351–358), mają bowiem charakter antropocentryczny (zob.: Lewicki, et al. 329–330). Nie rezygnując z kontekstu antropocentrycznego przysłów, starano się w niniejszym artykule zanalizować zawarte w paremiach nazwy produktów<sup>1</sup> i potraw jako dań kuchni polskiej. W celu przybliżenia elementów dawnego życia codziennego, także obyczajowo-kulturowego, będącego niejako tłem wyjaśniającym użycie danych nazw potraw w paremiach, podano w przypisach, za *Słownikiem stereotypów i symboli ludowych* (SSiSL), opis wybranych dań (z czego były przyrządzane, w jakim regionie je spożywano, w jakich okolicznościach... itd.), nieuwjęty w przysłowia.

Podstawą materiałową badań są paremie zapisane w *Nowej księdze przysłów i wyrażeń przysłowiowych polskich* (NKPP), pod redakcją Juliana Krzyżanowskiego, powstałej na podstawie dzieła Samuela Adalberga. Wybrano z nich te, które w pewien sposób charakteryzują dawne potrawy i posiłki oraz okoliczności ich spożywania. Przysłowia w NKPP odnoszą się zazwyczaj do kuchni chłopskiej<sup>2</sup>, w której dominowały dania pochodzenia roślinnego, uzależnione od sezonowości upraw.

Jak wynika z analizy paremii, podstawą kuchni chłopskiej były dania z ziemniaków, kapusty, kaszy i mąki, dlatego nie dziwi obecność w nich ta-

---

<sup>1</sup> Produkt mógł być samodzielną potrawą w kuchni chłopskiej.

<sup>2</sup> Pożywienie chłopskie, opisane bardzo obszernie jako ważny element kultury danej społeczności, przedstawiła Mariola Tymochowicz w monografii *Tradycyjne pożywienie chłopskie na Lubelszczyźnie*.

kich nazw, jak: *barszcz*<sup>3</sup> (Dwoje rzadkiego, a trzeci barszcz; Jest jako barszcz, ani pomoże, ani zaszkodzi; Opłakana łyżka barszczu); *żurek*<sup>4</sup> (Toś trafił do Żurka na obiad – gra słów: ‘trafił na lichy obiad’); *boćwina* / *boćwinka*<sup>5</sup> (Lepsza ja boćwina niż wasze pery; Wychował się na boćwinie; Do boćwinki połóż / dołóż słoninki); *polewka*<sup>6</sup> (Za polewką pańską biegnąc, cudzy chleb jedzą / Komu polewka dworska zasmakuje, nich mu się dom przewraca, on tego nie czuje); *rosół* (Po rosole kieliszek wina wypędza doktorowi dukata z kieszeni; W rosole być); *bigos* (Bigos to potrawa, kulig to zabawa; Bigos to wczorajsza potrawa; Bigosu narobić / Nawarzyć bigosu / Nagotować bigosu / Mieć bigos; Kto chce dobry bigos jeść, musi z sobą wieść); *jagły*<sup>7</sup> (Jak jagły,

<sup>3</sup> *barszcz* – w użyciu ogólnopolskim to „zupa z buraków ćwikłowych, zakwaszona lub zaprawiana octem czy kwaskiem cytrynowym”, natomiast na Podhalu *borcsem* nazywano dawniej kartofle z żętycą (SSiSL, II: 179); *żętyca* – ‘serwatka z owczego mleka’ (SJP); *barszcz* – to jedna z najpowszechniejszych potraw: „polewka kwaskowata z grubo mielonego (śrutowanego) żyta, do której dodawano pokrajanych burakowych liści (botwinka). Kiszono go z mąki żytniej z wodą (dorzucano skórki z chleba, w lecie zaś świeże kłosy), w naczyniu glinianym, które stawiano na piecu w ciepłe. Przed gotowaniem cedzono przez lniane płótno, po czym solono i zaprawiano słoniną, zasmażaną z mąką; czasem zamiast słoniny dodawano śmietanę. Przyrządzano go także z otrębów żytnich lub na zakwasie z chleba żytniego; zwanego też *białym barszczem*, powszechnie zwanym *żurem*, również *kisielnicą*; barszcz z jajami na śmietanie podawano na weselach, suty chrczinach jako *wybredniejsze jedzenie*. [...] Barszcz żytni miał do pewnego stopnia charakter obrzędowej potrawy – jedzono go zawsze po święconych jajkach w Wielką Niedzielę” (SSiSL, I: 235). „Barszcz robiono też z mąki owsianej, także z otrąb owsianych, z ziaren owsa. Był głównym posiłkiem w czasie postu. Jedzono go z czosnkiem, ziemniakami, kaszą, bobem, grochem, pęczakiem lub chlebem razowym. Barszcz/żurek był tradycyjną potrawą wigilijną (z mąki żytniej lub owsianej). Jedzono go z grzybami” (SSiSL, I: 359).

<sup>4</sup> *żur* – w użyciu ogólnopolskim to „zupa sporządzana z zakwasu z maki żytniej lub owsianej albo z chleba żytniego, z dodatkiem ziemniaków, kiełbasy i jajka na twardo oraz przypraw aromatycznych” (SSiSL, II: 199), natomiast „na Śląsku przyrządzano *żur żeniaty*, zwany *żurem weselnym* – żur z pokrojonymi w kostkę kartoflami i kiełbasą; *żur z kiszki* to żurek z kwaśnego mleka z kartoflami i jajkami na twardo” (SSiSL, II: 199); „U schyłku XIX wieku pod nazwą żur/barszcz rozumiano postną polewkę bez wszelkiej omasty, z mąki żytniej lub owsianej, z otrąb żytnich bądź z kiszonych buraków, także z chleba żytniego. Jeżeli żur robiono z maki żytniej, wtedy najczęściej jedzono go zimny, zalany słodkim mlekiem. Zupa ta należała do bardzo smacznych potraw [...]. Gdy nie było postu, żur gotowano także na kościach, na kiełbasie lub zalewano mlekiem” (SSiSL, I: 244).

<sup>5</sup> *boćwina* – ‘zupa z młodych buraków ćwikłowych’ (SJP).

<sup>6</sup> *polewka* – to „zupa mączna (w Wielkopolsce najczęściej z mąki żytniej) gotowana zwykle na kwaśnym mleku lub maślanie, dość często także na serwatce; dawniej nazwa używana na określenie wszystkich zup” (SSiSL, I: 242); polewka – „gotowana na serwatce to papka z mąki pszennej, zupa z mąki, mleka i kaszy” (SSiSL, I: 295); *polewka* albo *jucha* – „na zimne kwaśne mleko wsypywano żarnową mąkę pszeniczną, dobrze mieszano rogalikiem, zagotowywano, odstawiano i wlewano na misę; zjadano jako smaczna potrawę. Jej zaletą było to, że nie gęstniała i nie kwaśniała zbyt prędko” (SSiSL, I: 288).

<sup>7</sup> *kasza jagłana* – ‘kasza wyrabiana z prosa’ (SJP); „uchodziła za potrawę świąteczną, dlatego powszechnie podawano ją na uczcie wigilijnej, samą lub jako dodatek do zup, np. do barszcz-

tak jagły, aże się przejadły; Jagła jagłę goni); *kapusta* (Z kapusty brzuch tłusty, z fasoli brzuch boli; W kapustę komu leżć); *kapusta z grochem* (Ja ciebie kocham jak kapustę z grochem, jak kapustę wyjem, to ciebie kijem); *kasza*<sup>8</sup> (Kasza – wysługa nasza/ matka nasza; Darmo kaszy nie jadłem); *kasza na wodzie* (Dobra kasza na wodzie, bo po brzuchu nie bodzie); *kasza z mlekiem* (Kasza z mlekiem to nie bieda); *kluski*<sup>9</sup> (Nie bierz dwóch klusków w gębę, bo się udławisz; Ciepłe kluski); *kluski z mydłem*<sup>10</sup> (Kluski z mydłem, groch z powidłym, kapusta ze zieleń – to czuć trochę wiesielym); *kluski z olejem* (Wielki mi rarytas – kluski z olejem); *krupy*<sup>11</sup> (Krupa krupę goni / ściga; Nie sięgaj przez krupy do jagieł); *manna*<sup>12</sup> (Manna nikomu z nieba nie spada; Manną bożą żyje); *obwarzanka*<sup>13</sup> (Kto jada obwarzanki i śledzie, to fortunę przewiezie); *pierogi*<sup>14</sup> (Zjadł pierogi, zadarł rogi); *ruskie pierogi*<sup>15</sup> (Nie utuczysz go, choćbyś mu ruskie smażył pierogi); *ściyrka*<sup>16</sup> (Być na masnych ściyrkach); *zacierka*<sup>17</sup> z *mlekiem*: (Zacierka z mlekiem).

---

czu z grzybami, także z grochem, kiszoną kapustą gotowaną z grochem. Jedzono ją okraszona olejem, na słodko, ugotowaną na sypko, z cukrem i makiem, ze śliwkami, z gruszkami, w Kaliskiem – z kompotem z owoców” (SSiSL, I: 380–381).

- <sup>8</sup> Więcej na temat kaszy w polskich i rosyjskich paremiach, zob. Białek (7–15).
- <sup>9</sup> *kluski* – o różnym kształcie (*pszenne/pszeniczne*) „jedzono z rosółem, czerniną lub innymi polewkami, zwłaszcza na pograniczu mazowiecko-wielkopolskim i w Wielkopolsce. Na śniadanie najzamożniejsi jedli kluski pszeniczne z mlekiem. Kluski pszenne jadano także z masłem, słoniną, makiem lub olejem (w czasie postu – na obiad)” (SSiSL, I: 288–289).
- <sup>10</sup> *kluski z mydłem* – „kluski pszenne, mniejsze, powszechniej jadane, gotowane w kluszciance z okrasą (słoniną lub masłem); gładko wślizgiwały się do gardła” (SSiSL, I: 289).
- <sup>11</sup> *krupy* – kasza żytnia (żytnie krupy), „była wyrabiana przez obtłukiwanie ziaren żyta w stępie lub przez mielenie w żarnach” (SSiSL, I: 238).
- <sup>12</sup> *kasza manna* – „kasza pszeniczna/pszenna, jest młodszym produktem niż inne pozostałe rodzaje kasz. Na Kaszubach uważano ją za niecodzienny przysmak” (SSiSL, I: 288).
- <sup>13</sup> *obwarzanka* – gruba kasza gryczana (SSiSL, I: 401); też *obwarzanki* – „rodzaj pieczywa z pszennej mąki, które kupowano na jarmarku dla dzieci” (SSiSL, I: 293).
- <sup>14</sup> *pierogi* – „gotowano w niedzielę i święta z mąki żytniej lub pszennej, urobionej z serem i jajami” (SSiSL, I: 241). *Pieróg I* – „zwykle w liczbie mnogiej pierogi – potrawa z ciasta gotowanego w wodzie, nadszewanego kartoflami, kaszą, serem itp. (SSiSL, II: 190); kobiety piekły grube pierogi, zawijając w ciasto kaszę gryczaną z serem, z grzybami, z cebulą, albo posiekane buraki ćwikłowe zmieszane z kaszą jaglaną, makiem i serem” (SSiSL, I: 403); *pieróg II* – w użyciu ogólnopolskim to „potrawa wypiekana z kruchego lub drożdżowego ciasta z farszem z mięsa lub z kapusty, grzybów itp.” (SSiSL, II: 190).
- <sup>15</sup> *ruskie pierogi* – w użyciu ogólnopolskim to „pierogi nadszewanego farszem z gotowanych ziemniaków i twarogu” (SSiSL, II: 190).
- <sup>16</sup> *Ścierką* zwano na Śląsku zupę mleczną z zacierkami lub kleik wykonany z mleka, mąki i jaj (Przymuszała 252).
- <sup>17</sup> *zacierka* – „na Spiszu *zaciurka* to potrawa z drobno pokrojonych kartofli, ugotowanych z grzybami i czosnkiem z dodatkiem mącznej zacierki, okraszonych masłem” (SSiSL, II: 196); *zacierka* – „drobne kluski (jęczmienne lub żytnie, rzadko kiedy z mąki pszennej), gotowane na wodzie lub mleku” (SSiSL, I: 239).

Nie wszystkie wymienione potrawy znane są obecnie. Trudno dziś, na podstawie samych tylko przysłów, wywnioskować, co to były np. *kluski z mąką* czy zupa o nazwie *ścierka*. Potrzebny jest do tego szerszy kontekst interpretacyjny – społeczny lub kulturowy, z uwzględnieniem różnic regionalnych, z którego wynika, że potrawy te, podobnie jak barszcz, żurek czy polewka, były synonimem skromnego jedzenia.

Na podstawie przysłów można wywnioskować, jak były przyrządzane niektóre potrawy (Szajst szpyrki, luch wody, szust mónki, gich kopuśniónki, a już je bigusisko) oraz jakie były preferencje kulinarne kuchni chłopskiej. Barszcz, aby był smaczny, powinien być gęsty (Barszcz taki gęsty, że kot by po nim suchą nogą przeszedł) i kwaśny (Kwaśny barszcz i święta ziemia człowieka utrzyma). Boćwinę i kaszę jadano z okrasą (Do boćwinki połów / dołów słoninki; Tłusta / kraśna kasa gości sprasa). Smaczną polewkę gotowano ze starej kury (Im starsza kura, tym lepsza polewka) lub z tłustego mleka (Z tłustego mleka tłusta polewka). Kaszę z mlekiem postrzegano jako bardziej wartościową niż kaszę na wodzie (Dobra kaska z milkiem bywa, jak i wodo nie doliwa, a jak wody naboboli, to od kasy brzuch boli). Kluski natomiast jadano bez chleba (Do klusków nie jedz chleba 'za wiele dobrego naraz'), ale z masłem (Dobre kluski bez pietruszki, tylko masła włóż).

## 2. Warzywa jako potrawy i składniki potraw

Ważnym elementem kuchni chłopskiej były warzywa. Występowały one nie tylko jako składnik potraw, ale w wiejskiej, skromnej kuchni stanowiły nieraz podstawowe danie, zwłaszcza na przednówku, kiedy często jedzenia brakowało. Należała do nich m.in. *rzepa*. Często ratowała chłopskie rodziny przed głodem (Dobra psu mucha, a chłopowi rzepa). Była synonimem niedostatku i złego jedzenia (Sucha rzepa, karpiele<sup>18</sup> i to jeszcze w niedzielę), ale w czasie ubóstwa, okraszona szperką / słoniną, uchodziła za nieco lepsze danie (Jeszcze bieda nas nie klepie, kiedy mamy szperkę w rzepie).

Szczególnie cenione były dania z kapusty. *Kapusta* – zarówno słodka, jak i kiszona – była dawniej podstawowym pokarmem na wsi polskiej (Dla pań dobre wino, prostakom kapusta; Lepsza moja kapusta niżeli cudza gęś tłusta). Jedzono ją na co dzień i od święta (Kwaszona kapusta sama idzie w usta; Gospodarz bez kapusty miewa brzuch pusty; Od kapusty brzuch tłusty). Najlepiej smakowała z obfitą omastą (Dobra i kapusta, byleby tylko była tłusta; Kapusta tłusta sama lezie w usta; Jałowa kapusta kole w usta; Kapusty nigdy nie przemaści).

---

<sup>18</sup> *karpieł/korpieł* – 'brukiew jadalna' (SJP).

Jednym z podstawowych pokarmów w dawnej kuchni chłopskiej był *groch*<sup>19</sup>. Łączono go z kapustą (Kiedy w brzuchu pusto, w głowie groch z kapustą). *Rzepa* i *groch* (fasola)<sup>20</sup> należały do pokarmów ciężkostrawnych i miały właściwości powodujące wzdęcia (Kto się naje rzepy, ten ma brzuch jak cepy; Grochu się objadła – ‘zaszła w ciężę poza małżeństwem’; Z fasoli brzuch boli). Obie te potrawy jadane były z tłuszczem (Groch ze słoniną, rzepa z baraniną; Groch bez szperki jak człowiek bez serca).

Od XVII wieku miejsce rzepy w codziennym pożywieniu wiejskim zajął *ziemniak / kartofel* (Gdy kartofli dosyć mamy, tedy już nie rozpaczamy). Ze względu na to, że groch (fasola) i *ziemniak* stanowiły codzienny pokarm, jadane były często, kojarzono je z przeciętnością (Ziymniok parady nie chce); a nawet z pospolitością czy głupotą (Wyrósł jak topola, a głupi jak fasola).

### 3. Pieczywo i wyroby mączne

Kolejną grupę potraw stanowiły pieczywo i wyroby mączne. W przysłowiach utrwalony został przede wszystkim *chleb*<sup>21</sup> (Bez chleba smutna biesiada; Chleb i woda ludzka wygoda; Aż miło na duszy, jak świzy chlib pusy; Biedna to kraina, gdzie się chleb kończy, a kamień zaczyna; Chlebem i solą ludzie ludzi niewolą; Lepiej kawałek chleba smakuje, kiedy nim kogo traktuję; Lepszy kęs chleba z weselem niżli dom pełen ze swarem). *Chleb*<sup>22</sup> był głównym pieczywem wiejskim (Kto chlebem gardzi, to nim Pan Bóg bardziej). Wypiekano go z różnej mąki. Najlepiej smakował upieczony z mąki pszennej, jednak innym też nie gardzono (Dobry chleb i z owsa, jak innego nie ma). Jadano go z masłem lub z serem (Do chleba dobre i masło; Jak chleb z masłem zjeść; Kto ma ser z chlebem, głodem nie umrze). Stanowił podstawę egzystencji (Chleb to grunt, a sława zabawa; Lepszy chleb niż tytuły; Gdyby nie było chleba po dziurki, sprzykrzyłyby się manna i przepiórki; Kiedy się chlebem nie naje, to bułką nie nasyci; Kołacza pragnij, lecz chleba nie porzucaj). Symbolizował dostanie życie (Chleb i woda, nie ma głoda; Ma chleb w ręku; Od chleba i soli głowa nie boli). Często łączono go z pracą, która jest warunkiem dobrobytu i wypełniania zasad chrześcijańskich (Kto na

<sup>19</sup> *groch* – „z powodu plenności i mnogości ziaren w strąkach stał się też symbolem płodności i urodzaju” (SSiSL, II: 9).

<sup>20</sup> „Fasola, według podań ludowych, powstała z łez Matki Boskiej płaczącej nad niedolą głodującego ludu. W związku z tym nie karmiono nią zwierząt. Chłopi jedli fasolę często (z kapustą, ziemniakami, kluskami, różnymi zupami)” (SSiSL, II: 55).

<sup>21</sup> *chleb pszenny* – „chleb wypiekany z białej maki pszennej, zwany także chlebem jawnym/światłym/białym. Wypiekano go rzadko” (SSiSL, I: 286).

<sup>22</sup> Inne teksty dotyczące motywu chleba w języku i kulturze, zob. np.: Stypa (208–216); Ananiewa (27–34); Kubiak I. i Kubiak K.

chleb pracuje, Boga chwali; Ciężko pracować trzeba na kawałek chleba; Darmo chleba nie jadł).

Pieczymem luksusowym i często niedostępnym dla pańszczyźnianego chłopa była *bułka*<sup>23</sup> (Każdy woli za bułki niż za stołki). Najlepiej smakowała z makiem (Dobre bułki z makiem, kto kupi, to zje ze smakiem) lub, jak *kukielka* 'rodzaj słodkiej pszennej bułki', z masłem (Dobra kukielka z masłem).

Poza tym w przysłowiaach zawarte zostały nazwy potraw mącznych, takie jak: *grzanka* (Niech będzie głupi, szpetny, byle chleba grzanka, idzie za Ormianina i wojewodzianka); *kołacz*<sup>24</sup> (Jak kołacz jest rzadko, to lepiej smakuje; Chowaj się na kołacz; Nie twojej macierzy kołacz; Rzuć kołacz za las, a powracając, znajdziesz); *kukielka*<sup>25</sup> (Ja do niego z kukielkami, a on do mnie z kułakami); *pączek*<sup>26</sup> (Jak pączek w maśle); *piernik*<sup>27</sup> (I piernikiem go nie zwabisz); *pieróg*<sup>28</sup> (Kiedyś nie pierog, nie udawaj pieroga; Lepszy swój chleb

<sup>23</sup> *bułka* – „białe, najczęściej niesłodkie pieczywo pszenne okrągłe albo podłużne, dawniej zazwyczaj kupowane w mieście” (SSiSL, I: 285).

<sup>24</sup> *kołacz* – w użyciu ogólnopolskim to „okrągły placek pszenny, czasem z warstwą sera, pieczony dawniej na święta i wesela, natomiast na Orawie *kołoc* to okrągły placek z ciasta chlebowego z warstwą posłodzonego sera wymieszanego z ugniecionymi kartoflami na wierzchu; a na Śląsku *kołaczem* nazywano pszenney placek z serem, makiem lub marmoladą posypyany kruszonką (SSiSL, II: 187).

<sup>25</sup> *kukielka* – „rodzaj bułki z pszennej mąki; kupowano ją na jarmarku dla dzieci; małe kukielki wypiekano na wesele w całej Polsce, służyły do przyozdabiania większych kołaczy i korowajów” (SSiSL, I: 291); „W okolicach Sokołowa *kukielką* nazwany był chleb pszenney, podawany jako pierwsza potrawa na stypie” (SSiSL, I: 286); Kukielka to także ciasto związane z obrzędem chrzcina: „Była to duża bułka – jej wielkość dochodziła nawet do metra, a waga osiągała kilka kilogramów. Kukielkę wykonywała matka chrzestna ze słodkiego drożdżowego ciasta, niekiedy z dodatkiem rodzynek i przypraw korzennych. Bułkę tę zdobiono guzkami i wężykami z ciasta. Kukielkę należało zjeść do ostatniego okrucza – zwyczaj ten miał zapewnić dziecku pomyślność i zdrowie przez całe życie” (<http://pisanezaslasem.pl/pieczywo-obrzadowe/> 15.11.2021).

<sup>26</sup> *pączek* – „z mąki żytniej nadziewany powidłami lub wiśniami; smażono je na zapusty” (SSiSL, I: 241); też *pąk*, także *pączek* – „placusek pszenney lub żytni upieczony w popiele na wieczór wigilijny, zjadano je, maczając obficie w oleju” (SSiSL, II: 135).

<sup>27</sup> *piernik* – „pieczono na dworach: mieszano mąkę żytnią i pszenną, przyrumieniano, mieszając na sucho łopatką w rondlu nad ogniem, następnie wlewano do mąki przygotowaną i zszumowaną potokę [= 'płynny miód pszczeli'] z dodatkiem miarki spirytusu i pewnej ilości korzeni. Dwie kobiety wybijały takie ciasto wałkami, po czym robiono z niego pierniczki płaskie, małe, zwykle w formie leniwych pierożków lub okrągłych makaroników” (SSiSL, I: 241).

<sup>28</sup> *pieróg* – „duży placek z ciasta drożdżowego, w skład którego wchodziła ugotowana na sypko kasza jaglana lub tatarczana, wymieszana z pogniecionymi burakami cukrowymi; uchodził za przysmak” (SSiSL, I: 383). „Był potrawą obrzędową i świąteczną. Na Lubelszczyźnie był to chleb żytni. „Zabierał go ze sobą gospodarz, który w dniu św. Jerzego (23 kwietnia) chodził po polu i oglądał zasiew zimowy. Kład pieróg na zagonie i obserwował – jeśli schował się cały w życie, spodziewano się urodzaju, następnie pieróg przetaczano po zbożu, a na końcu krajano go i zjadano” (SSiSL, I: 236–237). We wschodniej Pol-

niż cudzy pieróg); *placek*<sup>29</sup> (Padać placekiem; Upiec / zjeść placek); *placek owsiany*<sup>30</sup> (Dobry i owsiany placek, gdy nie ma kołacza); *rogal* (Co zarobił na bułkach, stracił na rogalach).

#### 4. Mleko i przetwory mleczne

Stałym składnikiem<sup>31</sup> pokarmów wiejskich był nabiał, a głównie: *jaja* (Jedno stęchłe jajko psuje całą potrawę; Zjeść jaja, a polewkę na ubogich oddać); *maślanka*, *śmietana* (Maślanka – ni masło, ni śmietanka); *mleko* (Takie mleko, że oblekłyby nim chałupę); *serwatka* (Kiedy nie ma na mleku, to i na serwatce nie będzie).

Spośród wyrobów mleczarskich najbardziej wartościowymi produktami w kuchni chłopskiej były *ser* i *masło*, spożywane jako jedna potrawa (Masło ze syrym je dość dobre, ani chleba ku tymu nie trzeba). Masłu przypisywano ponadto właściwości lecznicze (Którego dnia człowiek na czczo masło je albo czosnek, tego dnia może się trucizny nie bać), choć szkodziło zdrowiu, gdy spożywano je po ostatnim dziennym posiłku (Masło przed obiadem złoto, po obiedzie srebro, a po wieczery ołów).

#### 5. Mięso i wyroby mięsne

Mięso i wyroby mięsne nie były w skromnej kuchni ludowej częstym pokarmem. Pojawiały się na stołach z okazji świąt lub ważnych uroczystości rodzinnych. Z braku odpowiednich sposobów na konserwację mięsa i trudności z jego dłuższym przechowywaniem (Kto do mięsa soli żałuje, temu się mięso zepsuje) niewiele zwierząt hodowano na ubój. Mięso stanowiło treściwe danie (Kaszka fraszka, jarzyna perzyna, chleb trawa, mięso potrawa; Kto mięso ma, o grzankę nie dba; Kto nie jadał mięsa, temu i kości smaczne).

---

sce natomiast pierogiem zwano „drożdżowe ciasto z pszennej, razowej mąki (zamożniejsi używali mąki białej), które nawet biedni piekli z okazji świąt; uchodziły za przysmak. Zwykle pierogi z mąki żytniej lub pszennej pieczono trzy razy w roku: na Boże Narodzenie, Wielkanoc, Zielone Świątki, zamożniejsi jeszcze w Dzień Zaduszny w celu rozdawania dziadom” (SSiSL, I: 295). Więcej na ten temat zob. SSiSL, I: 295; 286; 403.

<sup>29</sup> *placek żytni* – „pieczony na kuchni, na żarze, zwano podpłomykiem” (SSiSL, I: 241); *placek pszenny* – „uchodził za rarytas, przysmak; wypiekano go na święta i ważne uroczystości rodzinne” (SSiSL, I: 295).

<sup>30</sup> *placek owsiany* – popularny we współczesnej kuchni, przyrządzany i jedzony z różnymi dodatkami, np. owocami, jogurtem, dżemem, itp. (zob. współczesne przepisy kulinarne).

<sup>31</sup> Wybrane składniki i produkty w ludowej tradycji kulinarnej zostały opisane w kilku artykułach opublikowanych w tomie: *Dziedzictwo kulturowe w kontekstach tradycyjnych i współczesnych* (zob. Adamowski i Tymochowicz).



Jadano je z chlebem (Złe mięso bez chleba, dziewczka bez posagu). Najbardziej ceniono mięso wieprzowe (Nie ma nad mięso jak świnka, nad jagodę śliwka).

Przysłowia nie wymieniają nazw wyrobów mięsnych. Wyjątek stanowią *kiełbasa* (Zwachał kiełbasę w barszczu; Łasy do kiełbasy) i *szynka* (Pewniejsza kiełbasa w rynce niżli szynka u rzeźnika). Były to podstawowe wyroby mięsne, a ulubionym tłuszczem zwierzęcym była  *słonina* (Ni słoninki, ni botwinki), chętnie dodawana do wszystkich potraw, nawet warzywnych, zwłaszcza na przednówku lub w czasie żniw (Słonina i jagły – dosyć na czas nagły).

## 6. Przyprawy i dodatki do dań

W codziennym pożywieniu posiłek miał być syty i zaspokajać głód na długi czas, przeznaczony na ciężką pracę w gospodarstwie. Smak potraw codziennych nie był najważniejszy (Nie zawsze smaczno zjeść, nie co dzień pięknie chodzić). Smaku potrawom dodawały przyprawy, ale były one kosztowne (Droższa przyprawa niż potrawa; Co smakuje, to kosztuje). Komponentem przysłów polskich są następujące przyprawy (dodatki do dań): *cukier* (Cukier krzepi; Nie garścią cukier jedzą; Cukrem i grzecznością nigdy nie przesadzi); *cynamon* (Tam gdzie pieprz rośnie i płoty grodzą cynamonem); *pieprz* (Pieprz mężczyznę na konia wsadzi, a kobietę do grobu sprowadza); *sól* (Sól do chleba, a nie chleb do soli się dodaje; Sól na sery, a sery na sól); *szafran* (Lepszy funt szafranu niżli wóz siana).

Sól uważano za ważny dodatek smakowy do potraw i najlepszą przyprawę (Sól jest najlepszą przyprawą; Bez soli nieśiono, bez chleba nie syto). Traktowano ją jako składnik niezbędny do życia (Bez soli tak jak bez chleba; Soli i chleba dóna potrzeba), co przełożyło się na rozbudowaną symbolikę soli, wyrażoną m.in. w przysłowiac<sup>32</sup>.

Pieprz, podobnie jak cynamon, nie był ludową przyprawą. Ze względu na swą cenę (Drogi jak pieprz) używany był raczej w kuchni zamożniejszych grup społecznych. Zgodnie z powiedzeniem: *Kto wedle swej natury żyje przepisu, obejdzie się bez pieprzu, bez wina, bez flisu*, lub: *Gorzej ten się frasuje, co ma pieprz, a ryb nie ma, niż ten, co ma ryby, a nie ma pieprzu* – należał do towarów zbytecznych. Podobnie jak szafran, był synonimem dostatniego życia, stąd szlacheckie powiedzenie: *Pieprzno i szafranno, moja mościa panno* ‘dostatnio, bogato’ lub inne: *Kto pieprzu wiele ma i w jarzyny sypie*. Podobne znaczenie frazeologiczne miał cynamon: *Cynamonem w piecu pali* ‘jest bardzo bogaty’. W smaku pieprz był (i jest) ostry i gorzki, więc *Kto pierno / pieprzno jada, chce pić*. Szczególnie ceniono go jako przyprawę do ryb (Złe bez

<sup>32</sup> O symbolice soli, zob. B. Mitrenga (88–92).

pieprzu ryby; Jak do ryby pieprzu, tak do miłości łez potrzeba; Żona bez posagu, ryba bez pieprzu).

Trudno dostępny szafran, podobnie jak pieprz, funkcjonował jako symbol bogactwa (Nie każdego stać jeść zawsze z szafranem; Bez szafranu, bez korzenia trudność zalecić jedzenia). Szafranu i cynamonu używano do przyprawienia tylko określonych potraw (Szkoda balsamu do kapusty, szafranu do barszczu, cynamonu do skwarków). Szafran, także z innymi przyprawami, stosowano w celu podkreślenia smaku dań wykwintnych (Ryba ma figurować w chrzanie, miodzie i szafranie; Szafran, wino i złoto tyle mają siły, że się na jasną prawdę nie po raz rzuciły).

Za właściwości zdrowotne ceniono w kuchni chłopskiej miód (Miód lipcowy to lek zdrowy; Na dobrym miodzie człek się odmłodzi). Jego walory uznawane są do dzisiaj w medycynie ludowej. Miód symbolizował dostatek, obfitość (Dobrać się do miodu); a także coś dobrego, kojącego (Jakby kto w serce miód wlewał).

## 7. Napoje

Uzupełnieniem potraw w kuchni ludowej były napoje. Podczas prac polowych pito kawę<sup>33</sup>, która, według przysłowia, nie powinna być zbyt mocna (Kawa nie może być nigdy za mocna, a kobieta za piękna). W innych okolicznościach, podczas biesiad<sup>34</sup>, spożywano piwo, wino i wódkę, chociaż jak mówi przysłowie: *Od wina gęsta mina, od piwa głowa się kiwa, a od wódki rozum krótki*.

## 8. Potrawy świąteczne i obrzędowe

Występowanie określonych nazw potraw i posiłków we frazeologii oraz znaczenie, jakie w niej posiadały, uwarunkowane było regionalnym kontekstem kulturowym oraz religią wyznawaną przez ludność wiejską. W przysłowiach wymienione są zazwyczaj pokarmy codzienne, podstawowe, ale także dania obrzędowe lub przygotowywane na święta. Uniwersalnym da-

<sup>33</sup> W SSiSL wymienione są różne sposoby przyrządzania kawy, np.: „kawę robiono z ziaren żyta” (I: 238); kawę gotowano „z palonych ziaren jęczmienia; robiono ją także z dodatkiem ususzonych owoców jałowca, buku i borówek” (I: 324); także „pszenicę palono na kawę, którą przyrządzano również z dodatkiem jęczmienia”, pito też kawę zbożową, tzw. *zbożówkę*, czyli „napój sporządzany z prażonych ziaren jęczmienia, pszenicy i z prażonych korzeni cykorii, będący namiastką kawy” (I: 288).

<sup>34</sup> O frazeologii biesiadnej zob. Jędrzejko, „O polskiej kulturze kulinarno-biesiadnej z perspektywy etnoparemiologii” i „Na fraszunek dobry trunek”.

niem (wypiekiem), mającym rozbudowaną symbolikę w kulturze ludowej, był chleb. Stanowił on podstawę wyżywienia, jak i ważny element wielu obrzędów, jak np. chrzcin czy ślubu. Pojawiał się w najważniejszych momentach życia i w ich kontekście niósł ze sobą określone przesłanie. Witanie chlebem i solą było u wielu ludów słowiańskich symbolem przyjaźni i gościnności (Chlebem i solą witać / przyjąć). Utrwalony w przysłowiach zwyczaj łamania się chlebem (Z nikim się chlebem nie przełamał 'o niegościnnym, niezyczliwym') jest w tradycji chrześcijańskiej wyrazem pojednania się wiernych przy wspólnym posiłku. Wierzono w cudowną moc chleba święconego w dniu św. Agaty<sup>35</sup> (Chleb świętej Agaty od ognia strzeże chaty).

Za danie świąteczne uchodziły *jagły* (Jagły, chłopski zajac). Były one też uprzywilejowaną potrawą weselną, o czym świadczy zwrot ludowy – dawne zaproszenie na obiad weselny: *Proszę na te jagły, bo te jagły to się będą dobrze jadły*. Z weselem związane jest też inne przysłowie: *Bez kołaczy nie wesele*, albowiem kołacz (ciasto uformowane w kształcie koła – stąd jego nazwa) był obrzędowym pieczywem weselnym<sup>36</sup>. Powiedzenie: *Po kaszy nie będzie już / nie ma już paszy*, nawiązuje do jeszcze jednego kulinarnego zwyczaju weselnego, a mianowicie: do podawania kaszy na weselu jako ostatniego dania, co jednocześnie oznaczało, że czas wesela dobiega końca.

## 9. Zwyczaje spożywania posiłków

Wyekscerpowane przysłowia ilustrują zwyczaje związane ze spożywaniem podstawowych codziennych posiłków, jakimi były: śniadanie, obiad i wieczerza. Według dawnych zwyczajów ludowych przy posiłkach obowiązywała cisza, którą porównywano do ciszy i skupienia, jakie panują podczas mszy świętej (Śniadanie winno być jak kazanie, obiad jak msza święta, wieczerza jak nieszpory). Odwołania w przysłowiach do obrządku liturgicznego nadawały codziennej czynności spożywania posiłków podniosłego charakteru, wskazywały na traktowanie pokarmu przez ludność wiejską jako daru Bożego<sup>37</sup>. Obowiązywała kolejność podawania potraw (Przy obiedzie najsmaczniejszą potrawę podaje się na końcu). Pewne zwyczaje dotyczyły też hierarchiczności spożywania posiłków, wynikającej z zajmowanej pozycji

<sup>35</sup> W dzień św. Agaty, która cudownie ocalała Katanie od wybuchu wulkanu, święciło się chleb, sól, czasem wodę, które następnie miały służyć przeciwko pożarowi (NKPP).

<sup>36</sup> „W całej Polsce żadne wesele nie mogło się obejść bez weselnego kołacza. Ser stanowił główną przyprawę kołacza. Kołaczem jako ciastem smaczniejszym obdzielano każdego gościa na weselu, podawano mu go na przekąskę po wypiciu gorzałki o każdej porze, od początku do końca wesela” (SSiSL, II: 187).

<sup>37</sup> O kształtowaniu się tradycyjnego pożywienia w polskiej kuchni ludowej pod wpływem roku liturgicznego pisze Zdzisław Kupisiński (30–39).

w społeczeństwie i w rodzinie (W drodze nie można zjeść za dziadami, a w domu za dziećmi).

Nie wszystkie posiłki miały jednakową wartość regenerującą (Lepszy obiad niż wieczerza), a w celu zachowania zdrowia należało stosować się do pewnych zasad żywieniowych (Skąpo wieczerzać, hojnie na obiad jeść, gdyż: wieczerza hojna, noc niespokojna; Po długiej często stęka żołądek wieczerzy, chceszli lekkim być na noc, zmniejsz liczbę talerzy; Wieczerza skromna daje spokojne w nocy spanie), które wynikają z obserwacji fizjologii człowieka i aktualne są do dzisiaj.

## 10. Podsumowanie

Przysłowia zawierające nazwy produktów i potraw nie tylko odzwierciedlają tradycje kuchni polskiej czy zasady spożywania posiłków, ale bardzo często informują o warunkach bytowania ludności wiejskiej, którą często dotykał głód (Byle się strawa wlokła 'byle było co jeść'). Obok nazw potraw, należał on do częstych komponentów przysłów (Kapusta w kłodzie, głód nie dobodzie; Gdzie jest barszcz, kapusta, tam chata niepusta; Chleb i woda, nie ma głoda).

Przedstawiona frazeologia kulinarna dotycząca produktów, potraw i pewnych okoliczności ich spożywania daje obraz skromnej kuchni ludowej, a w niej niewyszukanych dań, które przede wszystkim miały zaspokajać głód, a dopiero w następnej kolejności dostarczać pewnych walorów smakowych. Opisane w literaturze przedmiotu, z różnych punktów badawczych, paremie dotyczące codziennego życia ludzi odzwierciedlają obraz ich życia, zwyczaje, różne zachowania i postawy, wartości i antywartości (zob. np. Jędrzejko (18), i inne umieszczone w bibliografii). Poszerzenie perspektywy badawczej o wiedzę pozajęzykową, dotyczącą sposobu przyrządzania potraw czy ich wykorzystania w życiu codziennym lub religijno-obrzędowym, uzupełnia perspektywę interpretacyjną dawnej codzienności, wnosząc nowe informacje. Powoduje, że można zbadać nie tylko językowy obraz kulinariów utrwalony we frazeologii, ale kontekst, zwłaszcza regionalny, powołania do „nowego życia w przysłowiach” nazw potraw codziennych i świątecznych, co wpływa na ich znaczenie paremiologiczne. Znaczenie to wynika zazwyczaj tylko z niektórych dawnych realiów kuchni ludowej. Rzepa, przykładowo, była pożywieniem codziennym i pospolitym. Jadano ją pod różnymi postaciami: surową, gotowaną, suszoną, wędzoną, kiszoną w beczkach (SSiSL, II: 212). I właśnie takie zastosowanie kulinarne rzepy spowodowało jej funkcjonowanie w przysłowiach – jako synonimu biedy i złego jedzenia (*Będziesz ty i suchą rzepę gryzł*). W bardziej urozmaiconej kuchni stosowano rzepę jako dodatek do zup, kasz, kapusty czy nawet dań

mięsnych (SSiSL, II: 212), co jednak w przysłowiach nie zostało oddane. Same przysłowia tylko w pewnej części są odzwierciedleniem dawnej kuchni polskiej i znaczenia potraw w życiu codziennym i obrzędowym człowieka. W celu ukazania istoty funkcjonowania nazw potraw czy samych potraw we frazeologii, należy przedstawić je z perspektywy językowej na tle odniesień pozajęzykowych, co starano się zasugerować w niniejszym artykule.

Pod względem językowym niektóre nazwy potraw do dziś zostały takie same (np. *ruskie pierogi*, *kapusta z grochem*), inne obecnie w polszczyźnie już nie funkcjonują (np. *obwarzanka* 'nazwa kaszy', *kluski z mydłem*). Pod względem kulturowym czy kulinarnym zmienił się sposób przygotowywania poszczególnych dań i choć pozostała ta sama nazwa, to niektóre z nich nie są już tymi, o których mowa w przysłowiach. W tradycyjnej kuchni zawsze obecny będzie barszcz, żurek czy bigos (z uwzględnieniem, jak dawniej, regionalnych sposobów gotowania), ale już pierogi coraz częściej odbiegają od staropolskiego sposobu ich przyrządzania – nadziewane są coraz bardziej wymyślnymi farszami. Zanika, a właściwe już zniknęła, większość zwyczajów o charakterze magiczno-religijnym, związanych z potrawami, jak np. kładzenie *pieroga* (chleba żytniego) przez gospodarza w dniu św. Jerzego (23 kwietnia) na zagonie wschodzącego żyta i na tej podstawie wróżenie urodzaju w bieżącym roku, czy pieczenie *kukiełki* (słodkiego drożdżowego ciasta) przez matkę chrzestną na uroczystość chrzcin – co miało zapewnić powodzenie i dostatek w przyszłym życiu nowo narodzonego dziecka. Obrzędowość związana z potrawami, ich przyrządzaniem czy spożywaniem, świadczy o bogatym życiu wewnętrznym ludności chłopskiej, przywiązanej do religii i tradycji, co tylko w pewnej części zostało utrwalone w przysłowiach, stając się jednocześnie podstawą aluzyjnego czy symbolicznego znaczenia potraw w paremiologii.

## Bibliografia

- Adamowski, Jan, i Mariola Tymochowicz, red. *Dziedzictwo kulturowe w kontekstach tradycyjnych i współczesnych*. Muzeum Lubelskie w Lublinie, 2018.
- Ananiewa, Natalia. „O chlebie naszym powszednim. Nazwy chleba i wyrobów piekarniczych w języku polskim i rosyjskim”. *Slavica Wratislaviensis*, vol. 165, 2017, ss. 27–34.
- Białek, Ewa. „O kaszy, czyli o kulinarnym kluczu do kultury (na materiale rosyjskich i polskich frazeologizmów oraz paremii)”. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, vol. 27, 2009, ss. 7–15.
- Chlebda, Wojciech. *Elementy frazematyki. Wprowadzenie do frazeologii naddawcy*. Oficyna Wydawnicza Leksem, 2003.

- Dźwigoł, Renata. „O jedzeniu i pracy – na podstawie polskich przysłów”, *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Linguistica*, vol. 8, nr. 131, 2013, ss. 62–72.
- Jędrzejko, Ewa. „O polskiej kulturze kulinarno-biesiadnej z perspektywy etnoparemiologii”. *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol*, red. Katarzyna Łeńska-Bąk, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, 2007, ss. 13–33.
- Jędrzejko, Ewa. „Na fraszunek dobry trunek (a uczonym z ksiąg rachunek!?)”. *Frazeologia a językowe obrazy świata przełomu wieków*, red. Wojciech Chlebda, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, 2007, ss. 247–265.
- Kubiak, Irena, i Krzysztof Kubiak. *Chleb w tradycji ludowej*. Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza w Warszawie, 1981.
- Kupisiński, Zdzisław. „Wpływ roku liturgicznego na kształtowanie tradycyjnego pożywienia w polskiej religijności ludowej”. *Dziedzictwo kulturowe w kontekstach tradycyjnych i współczesnych*, red. Jan Adamowski i Mariola Tymochowicz, Muzeum Lubelskie w Lublinie, 2018, ss. 30–39.
- Lewicki, Andrzej, et al. „Frazeologia”. *Współczesny język polski*, red. Jerzy Bartmiński, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2001, ss. 315–333.
- Mitrenga, Barbara. *Zmysł smaku. Studium leksykalno-semantyczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2014.
- NKPP – *Nowa księga przysłów i wyrażeń przysłowiowych polskich, w oparciu o dzieło Samuela Adalberga*, oprac. zespół redakcyjny pod kierunkiem Juliana Krzyżanowskiego, t. 1–3, Państwowy Instytut Wydawniczy, 1969–1972.
- *Nowa księga przysłów i wyrażeń przysłowiowych polskich, t. 4: Wstęp. Bibliografia. Słownik wyrazów staropolskich, gwarowych i obcych. Indeks hasel pomocniczych*, oprac. Stanisław Świrko przy współudziale Dobrosławy Świerczyńskiej i Sabiny Świrko, Państwowy Instytut Wydawniczy, 1978.
- Przymuszała, Lidia. „Kulnaria we frazeologii śląskiej”. *Rozprawy Komisji Językowej ŁTN*, vol. 64, 2017, ss. 247–264.
- SJP – Drabik, Lidia, i Elżbieta Sobol. *Słownik języka polskiego*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 2007.
- SSiSL – *Słownik stereotypów i symboli ludowych, t. 2: Rośliny, z. 2: Warzywa, przyprawy, rośliny przemysłowe*, red. Jerzy Bartmiński, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2018.
- Stypa, Hanna. „O chlebie naszym powszednim – motyw chleba w kulturze i języku polskim”. *Apetyt na jedzenie. Pokarm w społeczeństwie, kulturze, symbolice na przestrzeni dziejów*, red. Justyna Żychlińska i Anetta Głowacka-Penczyńska, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, 2018, ss. 208–216.

---

Tymochowicz, Mariola. *Tradycyjne pożywienie w kulturze chłopskiej na Lubelszczyźnie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2019.

Tyrpa, Anna, i Maciej Rak. „Onomazjologiczne ujęcie frazematyki gwarowej”. *Język polski – wczoraj, dziś, jutro...*, red. Barbara Czopek-Kopciuch i Piotr Żmigrodzki, Wydawnictwo Lexis, 2010, ss. 351–358.

### **Źródła internetowe**

<http://pisanezalasem.pl/pieczyno-obrzedowe/> [15.11.2021].