

Lasy jako źródło pożywienia przednówkowego na Podlasiu

Ewa Pirożnikow

Abstrakt. Życie ludności wiejskiej na Podlasiu w przeszłości było silnie związane z eksploatacją lasów jako źródła materiałów budowlanych, opału, pożywienia, a także zarobku. Przeludnienie wsi podlaskich oraz „głód ziemi” były przyczyną poszukiwania pożywienia w lasach w okresie przednówka. Podlasie odznacza się bogatą i różnorodną tradycją, która jest stosunkowo dobrze zachowana w porównaniu z innymi regionami kraju. Mieszkańcy Podlasia zachowali w pamięci użytkowanie kulinarne 142 gatunków i sześciu rodzajów dziko rosnących roślin. We wsiach, których grunty sąsiadowały z lasem, 49 gatunków roślin zbieranych w lesie często stanowiło podstawę pożywienia na przednówku oraz w okresach głodu. Najczęściej zbierano pokrzywę zwyczajną oraz owoce maliny i borówki czarnej. Wiosną często pozyskiwano sok brzoźowy. Jako dodatek do mąki chlebowej były używane odgoryczone żołądździe, siekane i wysuszone liście pokrzywy, tataraku, kora brzoźowa, nasiona sosny oraz owoce lipy. Obecnie na Podlasiu nadal zbiera się dziko rosnące rośliny jadalne, lecz zmieniła się rola tych roślin w pożywieniu oraz sposób ich użytkowania.

Słowa kluczowe: przednówek, pożywienie, dzikie rośliny jadalne.

Abstract. Forests as a source of preharvest food in Podlasie region. The life of the rural population in the Podlasie region in the past it was strongly associated with the operation of forests as a source of building materials, fuel and food for a living. Overpopulation and land hunger village of Podlasie region were the cause of searching for food in the forests during periods of preharvest. This region is a rich and diverse tradition, which is relatively well preserved in comparison with other regions of the country. The inhabitants of Podlasie region preserved in memory use the culinary 142 species and six genera of wild plants. In the villages, where they land near forest 49 species of plants collected in the woods often was make basis of food during periods of preharvest periods and in hungry gap. The most common was collected fruits raspberry and bilberry. In the spring often uses Birch juice. In addition to bread flour were used acorns, chopped and dried leaves of nettle, Calamus, bark of birch, pine seeds and fruit limes. Currently in the Podlasie region still meet wild edible plants but has changed the role of these plants in the diet and the way in which they use.

Key words: preharvest, food, wild edible plants.

Wstęp

Rośliny dziko rosnące zawsze stanowiły ważny składnik diety ludności wiejskiej. Zbierano je obficie nie tylko w okresach głodu, lecz także dla urozmaicenia codziennego pożywienia oraz do sporządzania potraw postnych oraz niektórych potraw świątecznych. Potrawy sporządzane z dzikich roślin odrywały ważną rolę w uzupełnianiu witamin.

Według Elpela (1999) około 1/3 gatunków roślin może być użytkowana jako pokarm dla ludzi, natomiast ponad połowa roślin nie nadaje się do spożycia z powodu smaku, zapachu lub konsystencji. Rośliny trujące stanowią ok. 10%. Najwięcej jest gatunków roślin, które mają jadalne liście, czyli rośliny o niskiej wartości kalorycznej. Udział roślin bardziej odżywczych o jadalnych korzeniach, kłączach, cebulach, owocach i nasionach wynosi ok. 8%. W Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych użytkowano w celach pokarmowych ok. 150 gatunków (5% naszej flory); najczęściej użytkowano roślin o jadalnych liściach i pędach (Łuczaj 2001). W okresach głodu ludzie są zmuszeni do powrotu do najstarszych sposobów zdobywania żywności, czyli odżywiania się dziko rosnącymi roślinami (Maurizio 1926). Zbierano zarówno rośliny dzikie, jak i zdziczałe z upraw (Moszyński 1967). Do celów spożywczych zbierano liście, pączki, kłącza i korzenie, nasiona i owoce, a także korę, miążgę oraz soki z drzew. Dzikie rośliny były albo dodatkami do potraw z roślin uprawnych, albo sporządzano potrawy z samych dzikich roślin.

Podlasie odznacza się bogatą i różnorodną tradycją, która jest stosunkowo dobrze zachowana w porównaniu z innymi regionami kraju. Życie ludności wiejskiej na Podlasiu w przeszłości było silnie związane z eksploatacją lasów jako źródła materiałów budowlanych, opału, pożywienia, a także zarobku. Przeludnienie wsi podlaskich oraz głód ziemi były przyczyną poszukiwania pożywienia w lasach w okresach przednowków. Do dziś zachowały się w przekazach rodzinnych opowieści o głodzie w okresie „bierzeństwa”, tj. przymusowego wysiedlenia wsi w okresie pierwszej wojny światowej. Po powrocie z uchodźstwa w latach 1918–1924 odbudowywano domy i zabudowania gospodarcze, kupowano inwentarz i zakładano uprawy na ugorach (Matus 2000). W tym czasie głód i choroby spowodowały śmierć większości małych dzieci oraz osób najstarszych. Głód po powrocie do spacyfikowanych wsi w okresie drugiej wojny światowej nie był tak dotkliwy i dotyczył głównie wsi położonych w sąsiedztwie większych kompleksów leśnych. Jednak najsilniej utrwaliły się w pamięci moich rozmówców z Podlasia okresy niedoborów pożywienia w czasie przednowków, których sami doświadczyli w latach powojennych. Przednowek, czyli okres, w którym kończyły się zapasy zboża i warzyw w wielu ubogich domach i w latach nieurodzaju zaczynał się w czasie Wielkiego Postu i kończył dopiero po zebraniu zbóż z pola, czyli w końcu lipca (Matus 2000, Czerwiński 2008).

Codziennie pożywienie ludności wiejskiej na Podlasiu i Mazowszu było skromne i dość jednostajne. Podstawę pożywienia stanowiły ziemniaki, kiszona lub świeża kapusta, potrawy mączne oraz chleb; mięsa i nabiału jadano niewiele (Matus 2000, Nienalowski 2006). Dawniej na Podlasiu wszystkie trzy główne posiłki niewiele różniły się od siebie; składały się z jednej lub dwóch zup, ziemniaków kraszonych słoniną w dni zwykle lub olejem lnianym albo konopnym w dni postne. Do każdego posiłku jedzono chleb. Udział roślin dziko rosnących w pożywieniu zależał od zamożności rodziny oraz od urodzaju. Dzikie rosnące rośliny były użytkowane jako pokarm nie tylko w okresach głodu i przednowków, ale także jesienią i zimą w celu oszczędzania wartościowszych produktów, aby opóźnić przednowek. Oddzielną kategorię stanowią rośliny użytkowane przez dzieci w okresie pasienia zwierząt domowych. Dzieci wychodziły „na pasionkę” o świcie i wracały do domu najczęściej o zmierzchu (Matus 2000). Na cały dzień

dostawały kawałek chleba i butelkę mleka, toteż resztę pożywienia same zdobywały na polu, łące czy w lesie. W wielu podlaskich wsiach, które zachowały z czasów lokacji tzw. prawo wchodów do lasu, konie, krowy i świnie były pasione w lesie (np. w Puszczy Białowieskiej pasiono krowy w lesie do lat 60. XX wieku).

Celem pracy jest przedstawienie częstości użytkowania gatunków roślin leśnych w celach kulinarnych, spożywanymi częściami roślin, a także potraw sporządzanych w okresach głodu, przednówek, zimą w celu opóźnienia przednówka, przez dzieci w czasie pasienia zwierząt.

Material i metody

W latach 2003–2013 przeprowadzono 458 wywiadów z użyciem ankiety z 697 osobami z 322 miejscowości z wszystkich powiatów województwa podlaskiego. Pytano o gatunki roślin leśnych użytkowanych dawniej w celach pokarmowych przez ankietowanych, formę pokarmu, okres i okoliczności użytkowania (tzn. głód, przednówek, okres zimowy, pokarmy spożywane poza domem przez dzieci w okresie wypasu zwierząt).

Wyniki

Mieszkańcy Podlasia zachowali w pamięci użytkowanie kulinarne 142 gatunków i sześciu rodzajów dziko rosnących roślin, ale nie wszystkie były użytkowane jako pożywienie głodowe (Pirożnikow 2010). Niektóre gatunki wykorzystywano tylko do sporządzania herbatek ziołowych, nalewek alkoholowych lub jako przyprawy (Pirożnikow 2008). Większość roślin zbierano na polach, miedzach, przydrożach, przychaciach i na łąkach. Mieszkaniec Krynek mówił mi, że „do lasu nie było w zwyczaju chodzić, bo daleko” (siedem kilometrów). Rośliny leśne odgrywały znaczącą rolę w pożywieniu przede wszystkim we wsiach położonych w sąsiedztwie lasów (Pirożnikow 2008). Mieszkanka Korycin wspomina, że „jak nie było w domu jedzenia, to do lasu chodzili” (po jedzenie). Spośród 322 miejscowości w 234 użytkowano 49 gatunków roślin leśnych w okresach niedoborów żywności w celu opóźnienia przednówek oraz jako pożywienie dzieci pasących zwierzęta.

W podlaskich wsiach zachowało się w pamięci stosunkowo niewiele informacji o głodzie, tzn. sytuacjach, gdy w domu nie było chleba i ziemniaków. W okresach głodu użytkowano 18 gatunków roślin leśnych. Jako dodatku do mąki do wypieku chleba najczęściej dodawano odgoryczone mielone żołędzie (tab. 1). Rzadziej stosowano owoce lipy, czeremchy, ziarniaki traw (np. prosonnicy rozpierzchłej), dużych szczawiów oraz nasiona sosny. Ankietowani zapamiętali, że taki chleb był niesmaczny; „Na stole leżał chleb z żołędzi, a dobry chleb (z żyta i pszenicy), to w szafce trzymali” (Kaniuki). Do mąki dodawano także korę drzew i krzewów, np. brzozy, lipy, dębu lub leszczyny. Niekiedy chleb pieczono z liśćmi wierzby, kotkami leszczyny lub kłączami czermieni błotnej. Ze zmielonych owoców dużych szczawiów, liści pokrzywy lub lipy pieczono na blacie kuchennym podplomyki. W okresach głodu często gotowano zupę z liści pokrzywy, rzadziej ze szpilek świerka lub owoców jesionu. Jako „warzywa” gotowano kłącza pięciornika kurze ziele lub korzenie żywokostu. Do lat 60. XX wieku w nielicznych wsiach gotowano kaszę z manny. Żywiono się także drobno siekanymi surowymi liśćmi tataraku. W okresach przednówek użytkowano 27 gatunków roślin leśnych. Najczęściej użytkowano owoce dzikich roślin – borówki czarnej oraz maliny właściwej (tab. 1). Mieszkanka Grabowca wspomina, że w okresie przednówka zbierała „głównie owoce (maliny, jagody, poziomki, jabłka, a zioła

mniej, np. „kopszywy”) lub „często zbierałyśmy się po kilka kobiet ze wsi i szłyśmy po kilka kilometrów do lasów, gdzie spędzałyśmy pół dnia, żeby nazbierać jagód, poziomek, borówek, jeżyn i malin” (Lubin Kościelny). Te owoce odgrywały ważną rolę w letnim pożywieniu, nawet we wsiach znacznie oddalonych od lasów. Przykładowo mieszkaniec Krywiatycz podaje, że „po jagody do Witowa furą jeździli i nocowali w stodole po 7–10 osób”, lub z Trześcianki „po czarne jagody my jeździli do Puszczy Knyszyńskiej”. Inne gatunki borówek, poziomki, jeżyny, porzeczki były używane rzadziej, natomiast wiśnie ptasią, która jest na Podlasiu gatunkiem rzadko spotykanym, użytkowano w kilku wsiach. Owoce najczęściej jedzono na surowo, ale także gotowano z nich kompoty, zupy, kisiele lub stosowano jako nadzienie pierogów. Dawniej nie robiono słodzonych przetworów na zimę, ponieważ cukier był zbyt drogi. W wielu domach konserwowano owoce na kilka tygodni w formie tzw. „nastoj” – owoce wsypane do słoja lub butelki zasypanyo kilkoma łyżkami cukru i poddawano fermentacji, stawiając naczynie na parapecie okna.

Tab. 1. Rośliny jadalne zbierane w lesie użytkowane na Podlasiu w okresach niedoborów żywności
Table 1. Edible plants collected in the woods used in Podlasie region in periods of food shortage

Lp.	Nazwa łacińska	Użytkowana część rośliny	Zastosowanie pokarmowe	Liczba informacji
1	<i>Acer platanoides</i>	sok	sok surowy, syrop z soku	10
2	<i>Acorus calamus</i>	liście, podstawy pędów	siekane, siekane najmłodsze liście do kanapek, podstawy pędów surowe.	55
3	<i>Aegopodium podararia</i>	liście	gotowane jak szpinak, zupa, surowe	9
4	<i>Allium ursinum</i>	liście	zupa, przyprawa do kanapek, surowe	9
5	<i>Alnus glutinosa</i>	liście	surowe	1
6	<i>Betula pendula</i>	sok	surowy, sfermentowany, zupa	76
7	<i>Berberys vulgaris</i>	owoce, liście	sok, suszone, zupa	5
8	<i>Calla palustris</i>	kłącze	mielone jako dodatek do mąki na chleb	1
9	<i>Carpinus betulus</i>	sok	surowy	2
10	<i>Cerasus avium</i>	owoce, żywica	surowe, suszone, kompot, zupa,	16
11	<i>Cirsium oleraceum</i>	liście	zupa	1
12	<i>Corylus avellana</i>	owoce, kwiaty, kora	surowe, suszone, dodatek do mąki na chleb	138
13	<i>Fragaria vesca</i>	owoce	surowe, kompot, zupa, <i>nastoj</i> , nadzienie do pierogów	280
14	<i>Fraxinus excelsior</i>	owoce	zupa	1
15	<i>Glechoma hederacea</i>	liście	zupa	1
16	<i>Glyceria fluitans/lithuanica</i>	owoce	kasza	7

17	<i>Humulus lupulus</i>	owoce	zupa	2
18	<i>Juniperus communis</i>	szyszkojagody	surowe	15
19	<i>Malus sylvestris</i>	owoce	przemrożone, suszone, kompot	121
20	<i>Oxalis acetosella</i>	liście, kwiaty	surowe, zupa	100
21	<i>Oxycoccus palustris</i>	owoce	surowe, suszone, zupa, kisiel, <i>nastoj</i>	121
22	<i>Padus avium</i>	owoce, liście, nektar, żywica	surowe, suszone, dodatek do mąki na chleb,	34
23	<i>Picea abies</i>	liście, pąki kwiatów żeńskich,	surowe, zupa	2
24	<i>Pinus sylvestris</i>	liście, pąki kwiatów żeńskich, nasiona, młode pędy	surowe, dodatek do mąki na chleb, <i>nastoj</i>	14
25	<i>Polypodium vulgare</i>	kłącza	surowe, zastępnik cukru	2
26	<i>Potentilla erecta</i>	kłącza	gotowane	1
27	<i>Pteridium aquinum</i>	młode liście	gotowane	2
28	<i>Quercus robur</i>	owoce, kora	kawa, dodatek do mąki na chleb	40
29	<i>Ribes alpinum</i>	owoce	surowe	1
30	<i>Ribes nigrum</i>	owoce	surowe, kompot, <i>nastoj</i>	155
31	<i>Ribes spicatum</i>	owoce	surowe, suszone, kompot, <i>nastoj</i>	136
32	<i>Rubus spp.</i> (<i>R. caesius</i> , <i>R. plicatus</i>)	owoce	surowe, suszone, kompot, nadzienie do pierogów, <i>nastoj</i>	185
33	<i>Rubus idaeus</i>	owoce	surowe, suszone, kompot, zupa, kisiel, nadzienie do pierogów, <i>nastoj</i>	384
34	<i>Rubus saxatilis</i>	owoce	surowe, sok	38
35	<i>Rumex crispus</i> , <i>R. conglomeratus</i>	owoce, pędy, liście	zupa, surowe, dodatek do mąki na chleb	8
36	<i>Salix spp.</i>	liście, pąki kwiatowe, sok	zupa, surowe, dodatek do mąki na chleb	3
37	<i>Scirpus sylvatica</i>	wnętrze pędów	surowe	1
38	<i>Sorbus aucuparia</i>	owoce	surowe, przemrożone, suszone, dżem, kompot, sok	40
39	<i>Symphytum officinale</i>	korzenie, nektar	gotowane, surowy	5
40	<i>Tilia cordata</i>	pączki liściowe, owoce	surowe, zupa, dodatek do mąki na chleb, podplomyki	18
41	<i>Tussilago farafara</i>	liście	gotowane na szpinak, do zawijania gołąbków	5

42	<i>Typha latifolia</i>	kłęczka, podstawy pędów	pieczone, namiastka cukru, surowe	5
43	<i>Urtica dioica</i>	liście	gotowane jak szpinak, zupa, dodatek do mąki na chleb, podplomyki	130
44	<i>Vaccinium myrtillus</i>	owoce	surowe, suszone, dodatek do mąki na chleb, kompot, nadzienie do pierogów, <i>nastoj</i>	568
45	<i>Vaccinium uliginosum</i>	owoce	surowe, suszone, kompot, nadzienie do pierogów, <i>nastoj</i>	47
46	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	owoce	surowe, suszone, kompot, <i>nastoj</i>	91
47	<i>Viburnum opulus</i>	owoce	surowe, przemrożone, kompot, nadzienie do pierogów, <i>nastoj</i>	31
48	<i>Vicia spp.</i>	nasiona	dodatek do mąki do wypieku chleba	3
49	<i>Viola sylvestris</i>	nektar, kwiaty	surowe, dodatek do kanapek	2
	<i>Poaceae</i>	podstawy	surowe	7
	<i>Drzewa</i>	kora, miążga	dodatek do mąki na chleb	5

Wczesną wiosną używano dużo soku brzozonego (tab. 1). Mimo że nie sycił, pito go w przekonaniu, że daje siłę do pracy. W kilku wsiach (Borki, Kaniuki, Budy) przechowywano w beczkach sfermentowany sok brzozy do zniw. Rzadziej pito sok klonowy i grabowy. Ankietowani utrzymują, że sok klonowy był bardziej ceniony niż brzozy, bo jest znacznie smaczniejszy (słodszy). Wiosną w wielu wsiach chodzono do lasu po pokrzywy na zupę („po pokrzywy to trzeba było do lasu iść, bo we wsi wszystkie wybierały”, Jamiolki Piotrowianka), natomiast zupa ze szczawika zajęczego była znana głównie we wsiach położonych w Puszczy Białowieskiej i Puszczy Knyszyńskiej. Zupę z podagrycznika zwyczajnego gotowano do lat 70. XX wieku w kilku wsiach (Kaniuki, Trześcianka, Trywieża i Szwajcaria k. Suwałk). Zupę z liści czosnku niedźwiedziego gotowano tylko w dwóch wsiach koło Moniek (Kołodziej i Hronostaje). W nielicznych miejscowościach znana jest zupa z liści bluszczyka kurdybanka oraz młodych owoców chmielu. W niektórych wsiach młode liście pokrzyw, orlicy, podagrycznika oraz podbiału gotowano na gęsto jak szpinak. Jako warzyw używano gotowanych korzeni żywokostu oraz pieczonych kłęczki pałki szerokolistnej. Na surowo jedzono z chlebem drobno siekane liście pokrzywy lub tataraku.

19 gatunków roślin zbieranych w lasach użytkowano w celu opóźnienia przednówka. Największe znaczenie miały orzechy laskowe spożywane na surowo lub suszone na zimę – „orzechy zbierali całą wsią na zimę” (Krywiatycze) (tab. 1). Dużo zbierano dzikich jabłek, które jedzono na surowo po przemrożeniu lub suszono na zimowe kompoty – „dzikich jabłek dużo zbierali, bo nie było sadów” (Krynki, Malenniki). Suszono także owoce borówki czarnej i bagienniej, żurawiny, porzeczek, maliny, kalinę oraz jarzębinę – „Z suszonych owoców gotowano „parniki”, czyli gęstą zupę (Wólka Zalewska) lub „Jak brakowało pożywienia jedzono suszone owoce (Wólka Zamkowa), głównie jarzębinę. W wielu domach spożywano kawę z żołądzi. Pewne znaczenie w pożywieniu miały namiastki cukru, które stosowano do słodzenia kawy – syrop klonowy, kłęczka paprotki zwyczajnej oraz kłęczka pałki szerokolistnej.

Dzieci zdobywały pożywienie poza domem nie tylko w czasie pasienia, lecz także „jak nie wystarczyło w domu obiadu, to dzieci w lesie musiały się najęść” (Koryciny). Dzieci poza domem spożywały w lesie owoce, pączki, młode pędy, żywicę oraz nektar kwiatów 34 gatunków. Największe znaczenie w pożywieniu dzieci miały soczyste owoce – „porzeczki to zbierali dzieci nawet jeszcze zielone” (Zubki) oraz liście szczawika zajęczego, orzechy laskowe i sok brzoźowy (tab. 1).

Respondenci niechętnie opowiadali o jedzeniu zup z liści dzikich roślin oraz dodatkach do mąki w okresach głodu. Na Podlasiu uważa się, że spożywanie roślin, które stosuje się jako pasze dla zwierząt, przynosi ujmę. Mieszkaniec Krynek tak to ujął: „Zupa z lebidy albo z pokrzyw w moim domu to była hańba, bo to jedzenie ubogich ludzi, niemal świńskie jedzenie”. Natomiast o spożywaniu owoców mówili chętnie, bo panuje tu przekonanie, że owoce z lasu są zdrowsze. Z 2934 informacji o użytkowaniu leśnych roślin w okresach głodu 20% informatorów nadal zbiera te rośliny jako wartościowe i bardzo smaczne pożywienie, lecz obecnie większość owoców leśnych konserwuje się na zimę w formie konfitur, rzadziej dżemów, soków oraz kompotów. W wielu domach nastawia się wina z malin lub borówek oraz bardzo popularne są nalewki alkoholowe.

Dyskusja

Większość zebranych przeze mnie informacji dotyczących użytkowania roślin leśnych w okresach głodu i niedoborów pożywienia została odnotowana w pracach etnograficznych opisujących Podlasie. Adam Chętnik (1936) podaje, że Kurpie przez $\frac{1}{4}$ roku, czyli w okresach przednówek żywili się głównie pokrzywą, pąkami kwiatowymi brzozy oraz roślinami zbieranymi na łąkach i przychaciach. W okresie głodu po powrocie z „bieżeństwa” na Kurpiach jedzono chleb z igliwem sosny, żołądziami, gotowano ziarniaki manny, liście pokrzywy, różnych drzew oraz „zielsko leśne” określane jako „zarąs”, spożywano także jagody, kawę z żołądźmi, barszcz z oskoły, czyli soku brzoźowego lub z kiszonych pąków kwiatostanów brzozy. Kazimierz Moszyński (1928) podaje za Federowskim, że na Podlasiu dużo używano manny, sam natomiast odnotował na terenach położonych na wschód od Podlasia powszechne użytkowanie w okresach przednówek owoców kaliny, dzikiej jabłoni, jarzębiny, soku brzoźowego, orzechów laskowych, poziomek, trzech gatunków borówki oraz malin i jeżyn.

Wnioski

1. W 234 wsiach podlaskich zachowała się pamięć o użytkowaniu roślin leśnych w okresach głodu i niedostatku żywności.
2. W okresach głodu i niedoborów żywności najwięcej pozyskiwano owoców borówki czarnej, maliny właściwej, poziomki pospolitej, jeżyn, porzeczki i leszczyny oraz liści pokrzywy zwyczajnej.
3. Owoce najczęściej spożywano na surowo, rzadziej gotowano z nich kompoty, kisiele i zupy.
4. W okresach głodu najczęściej używano suszonej kory drzew, suszonych owoców i liści jako dodatku do mąki na chleb i podpłomyki.
5. W okresach przednówek oprócz owoców roślin leśnych ważnym składnikiem diety były zupy i gotowane jak szpinak liście pokrzywy zwyczajnej, rzadziej innych gatunków, np. szczawika zajęczego.

6. W niektórych wsiach w celu opóźnienia przednówka zimą dużo spożywano suszonych owoców jabłoni dzikiej, jarzębiny i leszczyny.
7. Dzieci pasące zwierzęta w lesie przekazywały sobie wiedzę o roślinach jadalnych i użytkowały ich dużo. W okresie pasterskim dzieci spożywały w lesie głównie owoce roślin leśnych oraz liście, rzadziej nektar, pąki i żywicę.
8. Wymienione kategorie użytkowania różnią się przede wszystkim formami pokarmów, natomiast w mniejszym stopniu zestawem użytkowanych gatunków.
9. Zachowany w pamięci mieszkańców wsi na Podlasiu zakres użytkowania roślin leśnych w okresach głodu i niedostatku żywności nie odbiega od danych etnobotanicznych z obszaru Podlasia i Kurpi z początku XX w.

Literatura

- Chętnik A. 1936. Pożywienie Kurpiów. Jadło i napoje zwykłe, obrzędowe i głodowe. Polska Akademia Umiejętności. Warszawa.
- Czerwiński T. 2008. Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu u schyłku XIX i w XX wieku. Towarzystwo Miłośników Ziemi Ciechanowskiej. Ciechanów.
- Elpel T.J. 1999. Participating In Nature: Thomas J. Elpel's Field Guide To Primitive Living Skills. Wydanie IV, zmienione. HOPS Press, Pony, Montana.
- Łuczaj Ł. 2011. Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX wieku do czasów współczesnych. *Etnobiologia Polska* 1:57–125.
- Matus I. 2000. Lud nadnarwiański. Cz.1, Prace Katedry Kultury Białoruskiej Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.
- Maurozio A. 1926. Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym. Wydane z zasiłku Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Warszawa.
- Moszyński K. 1928. Polesie Wschodnie. Materiały etnograficzne z wschodniej części b. powiatu mozyrskiego oraz powiatu rzeczycckiego. Wydawnictwo Kasy im. Malinowskiego. Warszawa.
- Moszyński K. 1967. Kultura ludowa Słowian. Tom I. Kultura materialna. Książka i Wiedza. Warszawa.
- Nienałowski S. 2006. Wsi spokojna... Życie codzienne wsi Białe i okolicznych oraz tamtejsze zwyczaje i obyczaje w okresie międzywojennym. Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. Ciechanowiec.
- Pirożnikow E. 2008. Tradycje użytkowania dziko rosnących roślin leczniczych i pokarmowych wschodniego Podlasia. W: Górniak A., Poskrobko B. (red.) Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej w systemie ochrony przyrody i edukacji środowiskowej. Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej. Supraśl: 64–81.
- Pirożnikow E. 2010. Tradycja użytkowania roślin dziko rosnących na Podlasiu – poszukiwanie smaków, zdrowia i zaspokojenia głodu. W: Stolična R., Drożdż A. (red.) Historie kuchenne. Rola i znaczenie pożywienia w kulturze. Uniwersytet Śląski w Katowicach, Cieszyn – Katowice: 188–200.

Ewa Pirożnikow

Zakład Botaniki, Instytut Biologii, Uniwersytet w Białymstoku
epir@uwb.edu.pl