



Andrzej K. Kuropatnicki*

Kraków

Smaki dziedzictwa: kulinarne wartości regionów w kontekście kulturowej tożsamości

Abstract

The article analyses how culinary traditions influence the formation of regional identities. The author emphasizes that cuisine is a key element of cultural heritage, passed down through generations. Culinary regionalism arises from unique geographical, historical, and social conditions, leading to the development of distinct culinary traditions. Regionalist movements seeking to preserve local traditions view cuisine not only as an aspect of everyday life but also as a symbol of regional pride and identity. The article presents examples from various regions of the world, such as Tuscany, Provence, Kyushu, Oaxaca, Ireland, and different parts of Poland, illustrating how local culinary traditions reflect the history, culture, and economy of each area. Cuisine, with its specific characteristics and use of local ingredients, serves as a vehicle for cultural heritage and helps resist global homogenization. The author concludes that regional culinary traditions form the foundation of community experience, contributing to social cohesion and shaping both local and national identity.

Keywords: regionalism, culinary traditions, globalization, culinary culture, regional cuisine, culinary tourism

Słowa kluczowe: regionalizm, tradycje kulinarne, globalizacja, kultura kulinarna, kuchnia regionalna, turystyka kulinarna

Kulinarne dziedzictwo jako element tożsamości kulturowej i narzędzie ochrony tradycji

Kulinarne tradycje, będące integralną częścią życia społeczności lokalnych, są nie tylko odzwierciedleniem ich historii, geografii i kultury, lecz także ucieleśnieniem dziedzictwa przekazywanego z pokolenia na pokolenie. W niniej-

* Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie; e-mail: andrzej.kuropatnicki@uken.krakow.pl; ORCID: 0000-0001-9977-7431.

szym artykule pragnę zgłębić tę fascynującą problematykę, analizując różnorodne aspekty kształtowania się kulinarnych wartości regionów. Kultura kulinarna jest nieodzownym elementem lokalnych tradycji, co sprawia, że pełni ona fundamentalną rolę w kształtowaniu tożsamości regionalnej. Tradycyjne przepisy, techniki przygotowywania potraw oraz sposób spożywania posiłków są przekazywane z pokolenia na pokolenie, tworząc kulinarny krajobraz, który staje się jednym z symboli dziedzictwa kulturowego.

Jak wskazuje raport Komisji Europejskiej z 2020 r., w Europie dziedzictwo kulturowe to niezwykle bogaty i różnorodny zestaw przejawów twórczości i ekspresji kulturowej, będący wynikiem dorobku wcześniejszych pokoleń Europejczyków oraz dziedzictwem, które zostanie przekazane przyszłym generacjom. Obejmuje ono różnorodne obiekty naturalne i archeologiczne, dzieła sztuki, historyczne miasta, utwory literackie, muzyczne i audiowizualne, a także tradycje, wiedzę i obyczaje mieszkańców krajów Unii Europejskiej, w tym te związane z szeroko pojętą kulturą kulinarną. Dziedzictwo kulturowe ma istotne znaczenie dla życia obywateli, stanowi siłę napędową dla sektora kultury i kreatywności oraz przyczynia się do budowy i rozwoju europejskiego kapitału społecznego. Jest ono również kluczowym elementem gospodarki, przyczynia się bowiem do wzrostu gospodarczego, tworzenia miejsc pracy, integracji społecznej oraz wspierania turystyki opartej na zasadach zrównoważonego rozwoju¹.

O potrzebie zadbania o niematerialne dziedzictwo kulturowe świadczą działania prowadzone przez kraje zrzeszone w UNESCO, które dostrzegły konieczność stworzenia dokumentu zapewniającego jego ochronę. Efektem tych starań jest Konwencja UNESCO w sprawie ochrony niematerialnego dziedzictwa kulturowego, uchwalona podczas 32. sesji Zgromadzenia Ogólnego UNESCO w 2003 r. Konwencja ta ma kluczowe znaczenie w ochronie, zachowaniu i promowaniu dziedzictwa niematerialnego, obejmującego tradycje, zwyczaje, wiedzę i umiejętności przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dokument ten uznaje wartość niematerialnych elementów kultury takich jak: języki, tradycyjna wiedza, rzemiosło czy obyczaje, które wcześniej były mniej doceniane w porównaniu z dziedzictwem materialnym. Wprowadza konkretne działania mające na celu dokumentowanie, ochronę i przekazywanie tych tradycji z uwzględnieniem ich autentyczności. Podkreśla, że niematerialne dziedzictwo kulturowe jest kluczowym elementem tożsamości kulturowej i różnorodności społecznej, stanowiąc jednocześnie wspólną wartość ludzkości.

Co istotne, Konwencja chroni lokalne i regionalne tradycje przed globalizacją i homogenizacją kultury, promując jednocześnie aktywne zaangażowanie społeczności lokalnych w identyfikację i dokumentowanie ich dziedzictwa. Stworzyła platformę do wymiany doświadczeń i dobrych praktyk między państwami, wspierając międzynarodową współpracę w zakresie ochrony dziedzictwa kulturowego. Programy edukacyjne, kampanie informacyjne oraz dzia-

¹ European Commission, *Dziedzictwo kulturowe*, <https://culture.ec.europa.eu/pl/policies/selected-themes/cultural-heritage#:~:text=Obejmuje%20obiekty%20naturalne%20i%20archeologiczne,zwyczaje%20i%20tradycje%20mieszka%C5%84c%C3%B3w%20Unii> (dostęp: 25.11.2024).

łania zwiększające świadomość publiczną są integralną częścią jej strategii. Konwencja propaguje również turystykę kulturalną, realizowaną w sposób respektujący lokalne tradycje i społeczności².

Regionalizm jako fundament tożsamości kulturowej

Regionalizm jest zjawiskiem wynikającym z postaw ludzi widzących region³ jako rzeczywisty byt fizyczny, społeczny i kulturowy, odróżniający się od innych podobnych bytów. Proces ten prowadzi do powstania specyficznej tożsamości regionalnej, czyli identyfikacji mieszkańców z danym obszarem oraz poczucia odrębności względem innych regionów⁴. Tożsamość ta stanowi fundament ideologii regionalnej, która podkreśla unikalność oraz specyfikę danego regionu⁵, co ma swoje odbicie nie tylko w kulturze materialnej, lecz także w kuchni. Kultura kulinarna w tym kontekście stanowi element wspólnotowego doświadczenia, które mimo że może wydawać się codzienne i prozaiczne, odgrywa kluczową rolę w budowaniu więzi społecznych i poczucia przynależności do swej małej ojczyzny⁶.

Pojęcie regionalizmu, szeroko stosowane w naukach socjologicznych, zawiera w sobie zarówno procesy integracji obejmujące kraje należące do jednego regionu świata (np. integracja europejska), jak i patriotyzm lokalny, wyrażający się w przywiązaniu do swego regionu. Tak rozumiany regionalizm odnosi się również do odrębności kulturowych, które manifestują się w unikalnych praktykach kulinarnych oraz w dążeniu do ich ochrony i promocji na tle globalizujących się tendencji. Regionalizm kulinarny staje się zatem nie tylko wyrazem lokalnej dumy, lecz także środkiem przeciwdziałania uniformizacji kultur, która zagraża różnorodności kulinarnej, a w efekcie tożsamości regionalnej.

² Konwencja UNESCO w sprawie ochrony niematerialnego dziedzictwa kulturowego, sporządzona w Paryżu dnia 17 października 2003 roku (DzU z 2011 r., nr 172 poz. 1018).

³ Termin „region” wywodzi się z łacińskiego *regio*, oznaczającego kierunek, linię graniczną, prowincję, okręg. Zob. W. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Oficyna Wydawnicza Rytm, Dom Wydawniczy Bellona, Warszawa 2007, s. 487.

⁴ H. Skorowski, *Europa regionu. Regionalizm jako kategoria aksjologiczna*, Wydawnictwo Fundacji ATK, Warszawa 1998/1999, s. 34–35.

⁵ R.D. Fitjar, *The Rise of Regionalism*, Routledge, London – New York 2010, s. 5.

⁶ Pojęcie „mała ojczyzna” jest złożonym, semantycznie i emocjonalnie rozwarstwionym terminem, który odnosi się nie tylko do konkretnego obszaru w przestrzeni, lecz także do trudnego do zdefiniowania ducha miejsca. Mała ojczyzna często kojarzona jest z krajem lat dziecińczych, który symbolizuje dwie podstawowe wartości: rodzinę i dom. Te wartości zapewniają człowiekowi poczucie stabilności, bezpieczeństwa i własnej tożsamości. Badania prowadzone przez Krystynę Kieretę wskazują, że pośród wielu kryteriów tożsamości szczególną rolę odgrywa identyfikacja z oswojoną przestrzenią – lokalnym krajobrazem, najlepiej zapamiętanym z dzieciństwa, który wzmacnia więź z małą ojczyzną i wpływa na kształtowanie poczucia przynależności. Zob. K. Kiereta, *Lokalna przestrzeń kulturowa a tożsamość*, „Krajobrazy Dziedzictwa Narodowego” 2003, nr 3(11), s. 25–27.

Zgodnie z definicją regionalizm to po pierwsze ruch społeczno-kulturalny, dążący do zachowania swoistych cech kultury danego obszaru, do pogłębiania wiedzy o tej kulturze, do jej rozwoju i odnowy⁷, a po wtóre kultura danego regionu, zespół cech etnograficznych i kulturowych, charakterystycznych dla danego regionu⁸, a więc także kultura kulinarna. Wspomniane ruchy regionalistyczne, koncentrując się na ochronie i odnowie lokalnych tradycji, często szczególnie podkreślają rolę kuchni jako nośnika kulturowego dziedzictwa. Kultura kulinarna stanowi bowiem żywy element tradycji, który zachowuje ciągłość w czasie i jest wciąż praktykowany na co dzień.

Różnorodność regionalizmów a kulinarna tożsamość

Regionalizmy mogą bazować na jednym typie czynników, na przykład niemalże wyłącznie gospodarczych jak w przypadku regionalistów bawarskich czy wielkopolskich. Mogą też skupiać się tylko wokół spraw kultury, tożsamości i języka – jak u regionalistów bretońskich, zainteresowanych głównie rewitalizacją własnej unikatowej kultury⁹. Wspomniana różnorodność regionalizmów uwiadamia, że każda społeczność lokalna tworzy swoją unikalną tożsamość na bazie specyficznej kombinacji czynników kulturowych, gospodarczych i społecznych. W kontekście kulinarnym możemy obserwować różne strategie ochrony i promowania lokalnych smaków – od inicjatyw mających na celu upowszechnianie lokalnych produktów, po ruchy mające na celu rewitalizację zapomnianych tradycji kulinarnych.

Inkorporacja kulturowa w wymiarze językowym następowała na przykład na Wyspach Brytyjskich od XVIII w. czy też we Francji, gdzie języki regionalne z biegiem czasu stawały się językami niższych warstw społecznych, które sprzeciwiały się integracji regionów z państwem¹⁰. Podobnie w kontekście kulinarnym można zaobserwować, że pewne tradycje kulinarne, niegdyś typowe dla niższych warstw społecznych, dziś zyskują nowe uznanie jako element autentyczności i lokalnej odrębności. Kulinaryny regionalizm staje się więc formą sprzeciwu wobec homogenizacji kultur oraz wyrazem lokalnej dumy i tożsamości.

Inne z kolei regionalizmy kształtowane są przez czynniki kulturowe, gospodarcze i polityczne w niemalże równym stopniu. Przykładem może być regionalizm kataloński, który dąży do zwiększenia podmiotowości politycznej regionu, ochrony odmienności kulturowej oraz przeciwdziałania przechwytywaniu regionalnego bogactwa przez inne, biedniejsze regiony. Takie przypadki pokazują, że regionalizm kulinarny jest złożonym zjawiskiem, w którym tra-

⁷ Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/regionalizm;3966709.html> (dostęp: 18.09.2024).

⁸ Słownik języka polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/regionalizm> (dostęp: 18.09.2024).

⁹ N. Dołowy-Rybińska, *Języki i kultury mniejszościowe w Europie: Bretończycy, Łużyczanie, Kaszubi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2014, s. 104–211.

¹⁰ Zob. J. Poniedziałek, *Przyczyny i etapy kształtowania się regionalizmu*, „Studia Regionalne i Lokalne” 2018, nr 4(74), s. 56–57.

dycje kulinarne często stają się elementem większych procesów politycznych i społecznych.

Kuchnia regionalna w procesie kształtowania tożsamości narodowej

Zdaniem francuskiego historyka Fernanda Braudela powstanie nowoczesnych państw wynika z długotrwałych procesów, którym podlegała Europa od końca XV do końca XIX w., a określanych jako *longue durée*¹¹. Na obszarze kontynentu europejskiego w pewnym okresie wiele państw – zróżnicowanych pod względem etnicznym, gospodarczym, kulturowym oraz politycznym, powstałych w wyniku różnorodnych regionalnych i lokalnych układów – przechodziło procesy wewnętrznej konsolidacji¹². W tym kontekście należy także zauważyć, że kuchnia regionalna, choć często marginalizowana w badaniach historycznych, również podlegała podobnym procesom. Z biegiem czasu wiele regionalnych kuchni stało się elementem tożsamości narodowej, integrując lokalne smaki w obręb większych narracji o państwowości i narodowości.

W różnych częściach świata regiony mogą być odmiennie definiowane – poprzez podziały geograficzne, administracyjne, historyczne czy etnograficzne. Jednak w każdym z tych przypadków kulinarna kultura regionu stanowi istotny element jego tożsamości. Właśnie kuchnia, z jej regionalną specyfiką, staje się kluczowym czynnikiem odróżniającym jeden region od drugiego. Tradycyjne potrawy, techniki gotowania oraz sposoby spożywania posiłków tworzą unikalny kulinarny krajobraz, który nie tylko odzwierciedla historię i kulturę danego regionu, lecz także kształtuje współczesną tożsamość jego mieszkańców. Przykłady można znaleźć na całym świecie, jak chociażby we włoskiej Toskanii, znanej z prostych, ale wyjątkowych potraw takich jak: świeże makarony, *bruschetta* czy aromatyczna oliwa z oliwek. Do specjałów tokańskiej kuchni należą: *ribollita* – zupa z fasolą i czarną kapustą *cavolo nero* oraz *pappa al pomodoro* – gęsta zupa pomidorowa z dodatkiem czerstwego chleba i oliwy z oliwek. Kuchnia tokańska odzwierciedla surowy charakter tamtejszych krajobrazów oraz przywiązanie do prostoty i jakości składników, co podkreśla znaczenie lokalnych produktów w budowaniu tożsamości kulinarnej regionu¹³. Podobnie we Francji Prowansja słynie z bogatych tradycji kulinarnych opartych na świeżych ziołach, oliwie z oliwek i oliwkach. W kuchni prowansalskiej stosuje się dużo ziół i przypraw, takich jak tymianek, rozmaryn, oregano czy cebula. Innym ważnym składnikiem kuchni prowansalskiej są warzywa – pomidory, cukinie, papryki, bakłażany czy szparagi. Charakterystyczne dla tego regionu potrawy: *ratatouille*, *bouillabaisse* czy *tapenade*, odzwierciedlają śródziemnomorski klimat i bliskość morza, które dostarcza świeżych ryb i owo-

¹¹ F. Braudel, *Gramatyka cywilizacji*, przeł. H. Igalson-Tygielska, Oficyna Naukowa, Warszawa 2006, s. 333–394.

¹² N. Elias, *O procesie cywilizacji: analizy socjo- i psychogenetyczne*, przeł. T. Zabłudowski, K. Markiewicz, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2011, s. 393.

¹³ P. Adamczewski, *Kuchnia tokańska*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2017.

ców morza. W Prowansji kuchnia staje się wyrazem kulturowej przynależności do regionu, a także odzwierciedleniem historii handlu i wpływów z basenu Morza Śródziemnego¹⁴.

Dieta śródziemnomorska – tradycja i zdrowie

Wspomniane kuchnie, tokańska i prowansalska, są przykładem tego, co popularnie jest określane jako kuchnia śródziemnomorska. Jest ona syntezą umiejętności, wiedzy, rytuałów, symboli i tradycji związanych z uprawą, zbiorami, rybołówstwem, hodowlą zwierząt, konserwacją, przetwarzaniem, gotowaniem oraz – co szczególnie istotne – wspólnym spożywaniem posiłków. W całym basenie Morza Śródziemnego dzielenie się posiłkami jest podstawą tożsamości kulturowej i fundamentem ciągłości społecznej. Kluczowe znaczenie mają wartości takie jak gościnność, sąsiedztwo, dialog międzykulturowy i kreatywność, które przenikają codzienne życie. Istotną rolę odgrywają także przestrzenie kulturowe, festiwale i uroczystości, które łączą ludzi niezależnie od wieku czy pochodzenia społecznego¹⁵.

Charakterystyczne dla diety śródziemnomorskiej jest stosowanie świeżych, sezonowych produktów spożywczych, takich jak owoce i warzywa będące głównym źródłem witamin, błonnika i minerałów. Ważnym jej elementem są również ryby i owoce morza bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, produkty pełnoziarniste, orzechy i nasiona dostarczające zdrowe tłuszcze, białko roślinne oraz antyoksydanty. Czerwone mięso i przetworzone produkty są spożywane sporadycznie, a umiarkowana konsumpcja czerwonego wina, będącego źródłem resweratrolu, wpisuje się w ten model żywieniowy. Podstawowym tłuszczem w diecie śródziemnomorskiej jest oliwa z oliwek, bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA – *monounsaturated fatty acids*) i polifenole, co nadaje jej właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające. Ze względu na swoje liczne korzyści zdrowotne dieta śródziemnomorska jest uznawana za jeden z najlepszych modeli żywieniowych. Metaanalizy i przeglądy systematyczne wskazują, że jej stosowanie może obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, a także chorób neurodegeneracyjnych¹⁶. Model ten jest rekomendowany przez organizacje międzynarodowe, takie jak World Health Organization (WHO) i Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), jako przykład zrównoważonego podejścia do zdrowia publicznego.

¹⁴ Kuchnia Prowansji została przedstawiona w książce: K. Stewart, *What to Know about Provencal Cuisine*, <https://www.butterfield.com/get-inspired/what-to-know-about-provencal-cuisine> (dostęp: 23.09.2024).

¹⁵ UNESCO Intangible Cultural Heritage, *Mediterranean Diet*, <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884> (dostęp: 26.11.2024).

¹⁶ W.C. Willett, F. Sacks, A. Trichopoulou et al., *Mediterranean Diet Pyramid: A Cultural Model for Healthy Eating*, „American Journal of Clinical Nutrition” 1995, vol. 61 (6 Suppl.), 1402S–1406S.

Tradycje kulinarne Kiusiu i filozofia kuchni japońskiej

Kiusiu, trzecia co do wielkości wyspa Japonii, słynie z unikalnych tradycji kulinarnych, które łączą lokalne wielowiekowe praktyki rybackie z wpływami kuchni chińskiej i koreańskiej. Geografia wyspy oraz jej historia jako ważnego punktu kontaktu międzykulturowego odcisnęły wyraźne piętno na wspominaanej kuchni, która harmonijnie łączy różnorodne smaki i techniki. Do charakterystycznych potraw należą: *basashi*, czyli surowa i schłodzona konina, *karashi renkon* – korzeń lotosu faszerowany pastą miso z dodatkiem ostrej musztardy, oraz *horaku manju* – ciepłe ciastka nadziewane pastą z czerwonej lub białej fasoli. Popularnością cieszy się także *hakata ramen* – odmiana ramenu z bogatym wywarem na bazie kości wieprzowych (*tonkotsu*), symbolizująca wpływy chińskiej kuchni makaronowej¹⁷. Tradycje kulinarne Kiusiu wpisują się w filozofię kuchni japońskiej, w której kluczową rolę odgrywa koncepcja *shun*, czyli spożywania produktów w ich najlepszym sezonie, co gwarantuje ich najwyższą jakość i świeżość. Estetyka podania, odzwierciedlająca naturalne piękno, oraz minimalizm w przygotowaniu potraw są kolejnymi elementami, które wyróżniają tę kuchnię w skali świata.

Kuchnia japońska, znana jako *washoku*, w 2003 r. została wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO¹⁸. Jest ceniona na całym świecie za swoje zdrowotne właściwości, estetykę podania oraz głęboko zakorzenione tradycje kulinarne. *Washoku* symbolizuje harmonię człowieka z naturą, odzwierciedlając ją zarówno w doborze składników, jak i w sposobie przygotowania oraz serwowania potraw. Podstawą *washoku* jest ryż, zazwyczaj serwowany w formie gotowanej, który stanowi główny element tradycyjnych posiłków. Równie istotne są ryby i owoce morza, spożywane w różnorodnej formie: surowej (*sushi* oraz *sashimi*), grillowanej, smażonej (*tempura*) oraz gotowanej. Kluczową rolę odgrywają również wodorosty takie jak *nori*, *kombu* i *wakame*, które stosuje się jako przyprawy, dodatki lub składniki zup i sałatek. Produkty na bazie soi takie jak: tofu, miso, sos sojowy (*shoyu*) oraz *natto* (fermentowane ziarna sojowe), są nieodłącznym elementem kuchni japońskiej, dostarczając białka roślinnego i unikalnych smaków. Warzywa sezonowe, m.in. rzepa (*daikon*), słodkie ziemniaki (*satsumaimo*), bakłażany i grzyby (*shiitake*, *maitake*, *enoki*), wzbogacają różnorodność potraw, zapewniając jednocześnie wartości odżywcze.

Tradycyjny japoński posiłek odzwierciedla zasadę *ichiju-sansai*, co oznacza „jedna zupa, trzy dania”. Zazwyczaj składa się z jednej zupy (najczęściej *miso*), jednego dania białkowego oraz dwóch dań warzywnych serwowanych z porcją ryżu. Taka struktura gwarantuje równowagę odżywczą, dostarczając błonnika,

¹⁷ M. Tomaszewska-Bolałek, *Tradycje kulinarne Japonii*, Hanami, Warszawa 2006; K. Barber, *Kuchnia japońska*, Publicat, Poznań 2004.

¹⁸ UNESCO Intangible Cultural Heritage, *Washoku, Traditional Dietary Cultures of the Japanese, Notably for the Celebration of New Year*, <https://ich.unesco.org/en/RL/washoku-traditional-dietary-cultures-of-the-japanese-notably-for-the-celebration-of-new-year-00869> (dostęp: 26.11.2024).

kwasów omega-3 oraz przeciwutleniaczy, co sprzyja długowieczności. Naczynia dobierane są z uwzględnieniem sezonu, co dodatkowo podkreśla związek kuchni japońskiej z naturą i jej cyklicznością¹⁹.

Kuchnia Oaxaca: mieszanka tradycji i historii Meksyku

Jeszcze innym przykładem kuchni regionalnej może być meksykańska Oaxaca – region, w którym kuchnia stanowi mieszankę wpływów rdzennych ludów, takich jak Zapotekowie i Mistekowie, z elementami hiszpańskimi. Kuchnia tego regionu jest słodko-pikantna, przez co znacznie bogatsza w smaki. Oaxaca słynie z *mole negro* – bogatych, wieloskładnikowych sosów, które często zawierają kakao, a także z unikalnych sposobów przygotowywania kukurydzy, fasoli i chili. *Chapulines* to przekąska z konika polnego, natomiast *tlayuda* – cienka tortilla, grillowana na chrupiąco, z pastą z fasoli (*frijoles*), serem z Oaxaca (*queso Oaxaca*), kapustą, kawałkami awokado, wybranym mięsem i pikantnym sosem (*salsa*). Każdy składnik odzwierciedla tutaj wielowiekową tradycję oraz bogatą historię regionu, tworząc specyficzny smak, który nie tylko zaspokaja podniebienia, lecz także opowiada o dziedzictwie kulturowym Oaxaca²⁰.

Tradycyjna kuchnia meksykańska stanowi integralną część modelu kulturowego, który obejmuje rolnictwo, techniki kulinarne oraz zwyczaje i tradycje społeczności przodków. Jej unikalny charakter wynika ze zbiorowego uczestnictwa w tradycyjnym łańcuchu żywnościowym obejmującym wszystkie etapy produkcji żywności – od uprawy i zbiorów po przygotowanie potraw i ich wspólne spożywanie. Podstawę systemu żywieniowego Meksyku tworzą trzy kluczowe składniki: kukurydza, fasola i chili. Warto również zwrócić uwagę na tradycyjne metody uprawy takie jak *milpa*, czyli system obejmujący dwuletni okres intensywnych upraw, po którym następuje ośmioletni okres regeneracji gleby, oraz *chinampa*, tzw. pływające ogrody, stosowane od czasów prekolumbijskich na terenach o dużej dostępności wody. Te techniki, głęboko zakorzenione w kulturze i ekologii regionu, stanowią przykład zrównoważonego rolnictwa. Tradycyjne procesy kulinarne również odgrywają kluczową rolę. Należy do nich nikstamalizacja – technika gotowania ziaren kukurydzy w zasadowym roztworze, która zwiększa biodostępność składników odżywczych takich jak niacyna, poprawiając wartość odżywczą kukurydzy będącej podstawowym składnikiem wielu potraw meksykańskich²¹. Charakterystyczne dla tej kuchni są również unikalne przybory i naczynia, np. kamienie szlifierskie

¹⁹ Potwierdzają to obserwacje własne autora podczas kilkunastu pobytów w Japonii, zob. także: A. Davidson, *The Oxford Companion to Food*, Cambridge University Press, Cambridge 2006, s. 416–417.

²⁰ M.R. Valladares, *Oaxaca: A Gourmet Paradise*, „Hispanic” 2001, vol. 14, no. 3, s. 60; zob. także: *Discover the Food of Oaxaca*, <https://www.veramexicana.com/article/discover-the-food-of-oaxaca/> (dostęp: 23.09.2024).

²¹ A. Davidson, *The Oxford Companion to Food*..., s. 537.

(*metate*) i kamienne moździerz (*molcajete*), które od wieków są wykorzystywane w procesie przygotowywania posiłków²².

Irlandzka kuchnia: od tradycji do globalnych wpływów

Irlandia, z jej złożonym dziedzictwem kulturowym, będącym wynikiem wpływów celtyckich, nordyckich i brytyjskich, charakteryzuje się unikalną tradycją kulinarną, której centralnym elementem był ziemniak. Sprowadzony na Zieloną Wyspę w XVI w. ziemniak szybko stał się podstawowym składnikiem diety, zwłaszcza wśród niższych warstw społecznych²³. W XIX w. w wyniku Wielkiego Głodu²⁴ zyskał symboliczne znaczenie, stając się świadectwem zarówno trudności, jakich doświadczyło irlandzkie społeczeństwo, jak i jego odporności. W ich tradycyjnej kuchni szczególne miejsce zajmują takie potrawy jak *boxty*, *champ* i *colcannon*²⁵. *Boxty* to rodzaj placków ziemniaczanych, przygotowywanych z mieszanki surowych, startych oraz gotowanych ziemniaków, z dodatkiem mąki, sody oczyszczonej, maślanej i jajek. Potrawa ta odzwierciedla prostotę i funkcjonalność irlandzkiej kuchni, skoncentrowanej na maksymalnym wykorzystaniu podstawowych składników. *Champ* jest daniem z tłuczonych ziemniaków, wzbogacanych młodą cebulą, masłem, mlekiem i przyprawami, popularnym szczególnie w północnej Irlandii. Podobny charakter ma *colcannon*, który w porównaniu z *champ* zawiera dodatkowo posiekany jarmuż lub kapustę, co zwiększa walory zarówno smakowe, jak i odżywcze potrawy²⁶.

²² UNESCO Intangible Cultural Heritage, *Traditional Mexican Cuisine – Ancestral, Ongoing Community Culture, the Michoacán Paradigm*, <https://ich.unesco.org/en/RL/traditional-mexican-cuisine-ancestral-ongoing-community-culture-the-michoacan-paradigm-00400> (dostęp: 27.11.2024); J.P. Miquelasquez, *Kuchnia meksykańska*, przeł. K. Dyjas, Wyd. SAMP Edukacja i Informacja, Warszawa 2004.

²³ Ziemniak ma bogatą bibliografię, zob. J.G. Hawkes, J. Francisco-Ortega, *The Early History of the Potato in Europe*, „Euphytica” 1993, vol. 70, no. 1–2, s. 1–7; R.N. Salaman, *The History and Social Influence of the Potato*, reprint. by J.G. Hawkes, Cambridge University Press Library Editions, Cambridge 1985; idem, *The Social History of the Potato*, Cambridge University Press, Cambridge 2000; M. Mac Con Iomaire, P. Óg Gallagher, *The History of the Potato in Irish Cuisine and Culture*, [w:] *Vegetables: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery*, ed. S. Friedland, Prospect Books, Devon 2009, s. 111–120; K.H. Connell, *The Potato in Ireland*, „Past and Present” 1962, vol. 23, no. 1, s. 57–71; D. Dickson, *The Potato and Irish Diet before the Great Famine*, [w:] *Famine 150: Commemorative Lecture Series*, ed. C. Ó Gráda, Teagasc, Dublin 1997, s. 1–28.

²⁴ Okresem tym interesowało się wielu badaczy, zob. A. Bourke, *Emergence of Potato Blight, 1843–46*, „Nature” 1964, vol. 203, s. 805–808; J. Feehan, *The Potato: Root of the Famine*, [w:] *Atlas of the Great Irish Famine*, eds. J. Crowley, W.J. Smythe, M. Murphy, Cork University Press, Cork 2012, s. 28–37; P. O'Neill, *The Scientific Investigation of the Failure of the Potato Crop in Ireland, 1845–6*, „Irish Historical Studies” 1946, vol. 5, no. 18, s. 123–138.

²⁵ A. Davidson, *The Oxford Companion to Food...*, s. 93–94, 157, 202–203.

²⁶ D. Allen, *Irish Traditional Cooking*, Kyle Cathie Limited, London 2004; C. Cowan, R. Sexton, *Ireland's Traditional Foods: An Exploration of Irish Local & Typical Foods*, Teagasc, Dublin 1997; T. FitzGibbon, *Irish Traditional Food*, Pan Books, London–Sydney 1983.

Obecnie Irlandia jest krajem intensywnie rozwijającym się pod względem społeczno-gospodarczym, co wpłynęło również na jej kuchnię. W ostatnich dekadach wzrost migracji, w tym napływ licznych imigrantów, również z Polski²⁷, przyczynił się do wprowadzenia nowych składników i technik kulinarnych. Przykładem są azjatyckie przyprawy, egzotyczne owoce i warzywa, które stopniowo wzbogaciły tradycyjną kuchnię. Globalizacja przyniosła z jednej strony nowe możliwości, z drugiej spowodowała marginalizację tradycyjnych potraw, które tracą popularność na rzecz dań o międzynarodowym charakterze. Irlandzkie restauracje coraz częściej łączą tradycję z nowoczesnością, tworząc innowacyjne kompozycje smakowe, które odzwierciedlają wpływy różnych kultur²⁸. Jednocześnie podejmowane są inicjatywy mające na celu zachowanie dziedzictwa kulinarnego poprzez promocję lokalnych składników oraz tradycyjnych metod przygotowywania potraw. Wyzwaniem pozostaje utrzymanie równowagi między otwartością na nowe smaki a ochroną tożsamości kulturowej, której kuchnia jest istotnym elementem.

Kuchnia krakowska: tradycja, wpływy i wyjątkowe smaki

W Polsce każdy region ma swoje unikalne potrawy, które czerpią z lokalnych tradycji i historycznych wpływów, a kuchnia krakowska nie jest wyjątkiem. Charakteryzuje się ona wyraźnym, kwaśnym smakiem, który uzyskiwano dzięki dodatkom takim jak ocet, sok z cytryny czy agrest. Jednym z najsłynniejszych dań tej kuchni jest żur na zakwasie zbożowym, który od wieków gościł na krakowskich stołach. Inna typowa zupa to barszcz gotowany na kiszonych liściach i łodygach barszczu zwyczajnego, co nadawało mu charakterystyczną kwaśną nutę. Krakowianie szczególnie cenili także łączenie smaków kwaśnych ze słodkimi, co było wzbogacane o egzotyczne przyprawy, które trafiały do miasta dzięki jego handlowemu znaczeniu. Kraków znany jest także z wyrobów mięsnych, w tym kiszki krakowskiej, kielbasy piaszczyńskiej oraz krakowskiej suchej – wędlin, które do dziś cieszą się popularnością w całej Polsce. Wśród mięsnych specjałów na uwagę zasługuje także maczanka krakowska, czyli delikatny karczek podawany w bułce wodnej z ogórkiem kiszonym, uważana za pierwowzór dzisiejszego fast foodu. Krakowska kuchnia oferuje również dania na wyjątkowe okazje, np. karp po krakowsku podawany z pier-

²⁷ Według spisu powszechnego z 2022 r. największą grupę obcokrajowców zamieszkujących Irlandię stanowili Polacy (15%), następnie obywatele Zjednoczonego Królestwa (13%) i kolejno przybysze z: Indii, Rumunii (7%), Litwy (5%), Brazylii (4%), Łotwy i Hiszpanii (3%). Zob. *Census of Population 2022*, <https://www.cso.ie/en/releasesandpublications/ep/p-cpsr/censusofpopulation2022-summaryresults/migrationanddiversity> (dostęp: 11.09.2024). Problematyka polskiej emigracji w Irlandii została opisana w pracy Weroniki Kloc-Nowak, *Zapuszczanie korzeni na Zielonej Wyspie? Polacy w Irlandii w drugiej dekadzie po akcesji do UE*, Ośrodek Badań nad Migracjami 2018, <https://www.migracje.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2017/12/WP104162.pdf> (dostęp: 5.11.2024).

²⁸ M. Mac Con Iomaire, *Public Dining in Dublin: The History and Evolution of Gastronomy and Commercial Dining 1700–1900*, „International Journal of Contemporary Hospitality Management” 2012, vol. 25, no. 2, s. 227–246.

nikową polewą oraz kaczka po krakowsku nadezwana kaszą. Wiele regionalnych produktów z Krakowa zostało zarejestrowanych, tj. wpisanych przez Komisję Europejską do Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Oznaczeń Geograficznych lub do Rejestru Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności²⁹. Wśród produktów chronionych przez prawo Unii Europejskiej znaleźć można: obwarzanek krakowski, suskę sechlońską, kielbasę lisiecką, kielbasę krakowską suchą staropolską, chleb prądnicki oraz karp zatorski.

Krakowianie, pod silnym wpływem kuchni austriackiej i wiedeńskiej, rozmiłowali się w słodkościach, które do dziś zajmują ważne miejsce w ich kulinarnych tradycjach. To właśnie tutaj po raz pierwszy zagościł na stołach słynny *pischinger*, czyli wafle przekładane masą czekoladową, oraz miodek turecki³⁰, przygotowywany tradycyjnie na Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki. Ten przysmak, sporządzany z karmelizowanego cukru i pokruszonych orzechów włoskich, stał się ulubioną przekąską sprzedawaną na targach i odpustach, przypominając o długiej tradycji słodkości w krakowskiej kuchni. Stolica Małopolski od wieków słynie także z zamiłowania do serników, które wciąż zajmują ważne miejsce na krakowskich stołach. Tradycyjnie serwowane są dwa rodzaje: sernik wiedeński, którego receptura pochodzi z pobliskiego Wiednia, oraz sernik krakowski, cechujący się delikatną pomarańczową nutą i charakterystyczną kratką z ciasta na wierzchu. Oba te desery odzwierciedlają wpływy austriackiej kultury kulinarnej, które przeniknęły do krakowskich domów, stając się nieodłącznym elementem lokalnej tradycji³¹.

Kuchnia śląska: tradycja, smaki i kulturowe dziedzictwo

Kuchnia śląska należy do najbardziej rozpoznawalnych i cenionych w Polsce, a jej bogactwo wynika z wielowiekowej wymiany wpływów między Polską, Czechami, Austrią i Niemcami. Śląskie potrawy – mimo swej prostoty – doskonale łączą smaki i tradycje tych różnych kultur, odzwierciedlając jednocześnie potrzeby codziennego życia oraz wyjątkowe okazje. Na co dzień mieszkańcy Śląska jadali potrawy proste, ale sycące. *Wodzionka* – jedna z najstarszych śląskich zup, przygotowywana z czerstwego chleba, czosnku i tłuszczu – była popularnym wyborem w wielu domach. Z kolei żur, który również znajdował się na codziennym stole, opierał się na zakwaszonej mące i był często podawany z ziemniakami, a *oberiba* – gęsta zupa z kalarepy – stanowiła pożywne

²⁹ Produkty zarejestrowane jako Chronione Nazwy Pochodzenia, Chronione Oznaczenia Geograficzne oraz Gwarantowane Tradycyjne Specjalności, <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci> (dostęp 25.11.2024).

³⁰ M. Oleszkiewicz, *Miodek turecki*, https://archive.is/20150607123419/http://etnomuzeum.eu/Obiekty,185_miodek_turecki.html (dostęp: 24.09.2024).

³¹ Wybrane produkty oraz krakowskie tradycje kulinarne zostały opisane w pracy: A.K. Kuropatnicki, *The Culinary Traditions of Krakow*, [w:] *Krakau im Blickfeld von Geschichte, Kultur, Literatur und Sprache vom 19. bis zum 21. Jahrhundert*, Hrsg. I. Roskau-Rydel, A. Bajorek, Harrassowitz, Wiesbaden 2024, s. 125–137.

danie, idealne na chłodniejsze dni. Takie potrawy były nie tylko tanie i łatwe do przygotowania, ale przede wszystkim odżywcze, co było niezwykle istotne w kontekście ciężkiej pracy fizycznej wykonywanej przez wielu Ślązaków. *Krupnioki śląskie* są jednym z nielicznych produktów kuchni śląskiej wpisanych przez Komisję Europejską do Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Oznaczeń Geograficznych lub do Rejestru Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności. Scharakteryzowane zostały w sposób następujący: „«Krupnioki śląskie» były obecne na stołach od początku badań etnograficznych poświęconych potrawom spożywanym na obszarze Śląska. Najstarsze wzmianki pochodzą z końca XVIII w. ze wsi w pobliżu Gliwic. Liczne zapisy pojawiają się w źródłach XIX-wiecznych. «Krupnioki śląskie» występowały m.in. w jadłospisach weselnych, zaś ich upowszechnienie na stołach śląskich nastąpiło w latach trzydziestych XIX w. Miało to niewątpliwie związek z dynamicznym wzrostem w XIX w. pogłowia zwierząt domowych, w tym świń, na Śląsku. Wówczas powszechne stało [się – A.K.] wykorzystywanie głowizny ubijanych zwierząt gospodarskich, jako jednego ze składników surowcowych do produkcji krupnioków. Popularność «krupnioków śląskich» w XIX w. rosła również za sprawą rozwoju górnictwa na Śląsku. Wiąże się to z faktem, że osoby ciężko pracujące w kopalniach węgla kamiennego musiały jeść kaloryczne i pożywne posiłki, aby mieć siłę do ciężkiej pracy»³².

Święta i uroczystości były okazją do serwowania bogatszych i bardziej złożonych dań. Rosół, nazywany na Śląsku *nudel* zupą, stanowił podstawę świątecznego obiadu, często podawany był z domowymi kluskami. Z kolei *karminadle*, czyli kotlety mielone, także cieszyły się popularnością, zarówno na co dzień, jak i podczas ważniejszych posiłków. Kultowym zestawem na śląskich stołach, zwłaszcza podczas uroczystości, jest rolada, kluski śląskie i *modro* kapusta. Rolada śląska, przygotowywana z mięsa wołowego faszerowanego boczkiem, ogórkiem kiszonym, kielbasą i cebulą, to danie, które łączy bogactwo smaków i tradycji. Zestaw uzupełniają kluski śląskie, które dzięki swojej prostocie i delikatnej strukturze doskonale komponują się z roladą, oraz *modro* kapusta, która swoim słodko-kwaśnym smakiem równoważy treściwość reszty potrawy. Kuchnia śląska to nie tylko tradycyjne smaki, lecz także wyraz przynależności kulturowej i tożsamości regionalnej, która przez wieki ukształtowała unikalne dziedzictwo kulinarne³³.

Kuchnia wielkopolska: smaki, tradycje i wpływy kulinarne

Kuchnia wielkopolska stanowi niezwykle bogate połączenie lokalnych tradycji oraz wpływów zewnętrznych takich jak kuchnia francuska czy niemiecka, a także elementów kuchni żydowskiej. Podobnie jak kuchnia irlandzka oparta

³² *Krupnioki śląskie*, „Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej” 2016/C 67/07, s. C 67/18.

³³ Zob. E. Kołder, *Kuchnia śląska*, Profil, Ostrawa 1978; M. Szołtysek, *Kuchnia śląska*, Wydawnictwo Śląskie ABC, Rybnik 2003; W. Sztabowa, *Krupnioki i moczka, czyli gawędy o kuchni śląskiej*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 1990.

jest w dużej mierze na ziemniakach, nazywanych *pyrami*. Jednym z najbardziej charakterystycznych dań są *pyry z gzikiem* – ziemniaki podawane z białym twarogiem wymieszanym ze śmietaną, cebulką i szczypiorkiem. To proste, ale bardzo smaczne i sycące danie idealnie wpisuje się w regionalny styl kuchni opartej na lokalnych, łatwo dostępnych produktach. Oprócz tego na wielkopolskich stołach można znaleźć inne potrawy z ziemniaków: szare kluchy, placki ziemniaczane oraz pyzy ziemniaczane. Również zupy odgrywają istotną rolę; ślepe ryby, czyli postna zupa ziemniaczana, to jedno z najbardziej znanych regionalnych dań. Jego nazwa pochodzi od braku ryby w zupie, co było typowe dla ubogich, postnych dni. Jest to rzadki, sycący wywar, który opiera się na prostych składnikach, a jego smak doskonale oddaje ducha wiejskiego pożywienia.

Jednak najbardziej rozpoznawalnym symbolem kuchni wielkopolskiej są rogalie świętomarcińskie³⁴, które od ponad 150 lat są wypiekane w Poznaniu i całym regionie. Rogale te, przygotowywane z ciasta półfrancuskiego, nadziewane są masą z białego maku, orzechów, biszkoptów, jajek i aromatycznego marcepanu, a na zewnątrz ozdabiane lukrem i posypką z orzechów. Wypiekane tradycyjnie z okazji Dnia św. Marcina stały się kulinarnym symbolem regionu, a ich niepowtarzalny smak i bogata struktura zdobyły uznanie zarówno w kraju, jak i za granicą³⁵. Kuchnia wielkopolska, choć prosta, zachwyca różnorodnością smaków, które wynikają z połączenia lokalnych surowców oraz wpływów historycznych, tworząc unikalne i niepowtarzalne dania.

Kultura kulinarna regionów stanowi istotny element ich tożsamości, wpływając na sposób, w jaki społeczności lokalne postrzegają siebie i swoje dziedzictwo. Tradycje kulinarne, w obliczu globalizacji i zmian geopolitycznych, zachowują swoją unikalność, jednocześnie adaptując się do nowych warunków. Analiza kulinarnych wartości regionów ukazuje, jak ważne jest zachowanie i promocja lokalnych tradycji jako kluczowego elementu tożsamości kulturowej.

Edukacja kulinarna jako narzędzie przekazywania dziedzictwa

Edukacja odgrywa kluczową rolę w przekazywaniu i kształtowaniu dziedzictwa kulinarnego, przyczyniając się do utrzymania i rozwoju tradycji lokalnych. Za-

³⁴ „Rogal świętomarciński» ma kształt półksiężyca, jest posmarowany pomadą i posypyany rozdrobnionymi orzechami. Na przekroju jest owalny. Masa rogala wynosi od 200 g do 250 g. Rogal wpisuje się w kwadrat o boku ok. 14 cm, jego wysokość w najgrubszym miejscu wynosi ok. 7 a szerokość ok. 10 cm. Powierzchnia skórki ma barwę od ciemnozłocistej do jasnobrązowej. Ciasto ma barwę kremową, a masa (nadzienie) jest beżowa – od jasno do ciemnobieżowej. Wypieczone ciasto jest elastyczne w dotyku, listkujące, na przekroju porowate z widocznymi warstwami. Bliżej środka zwoje ciasta przełożone są masą makową. W środku rogal wypełniony jest masą makową w odczuciu wilgotną. Smak i zapach charakterystyczne dla wyrobu pochodzą od zawartych w nim surowców – ciasta drożdżowego i masy makowej – słodki i zarazem lekko migdałowy”, *Rogal świętomarciński*, „Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej” 2008/C 62/06, s. C 62/7.

³⁵ *Rogal świętomarciński – historia najslodszejszego symbolu Poznania*, <https://archive.ph/qV2NF> (dostęp: 24.09.2024); W. Łęcki, *Poznań – przewodnik po zabytkach i osobliwościach miasta dla przybyszów z dalszych i bliższych stron*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2010, s. 30.

równie formalne, jak i nieformalne procesy edukacyjne umożliwiając społecznościom lokalnym przekazywanie wiedzy i umiejętności związanych z ich kuchnią, jednocześnie budując poczucie tożsamości kulturowej. Nie chodzi tylko o techniki gotowania, lecz także o pogłębianie świadomości społecznej oraz znaczenia kulturowego lokalnych potraw. Warsztaty kulinarne, festiwale i wydarzenia o tematyce gastronomicznej, organizowane przez lokalne społeczności³⁶, stanowią platformy dzielenia się wiedzą i promowania tradycji kulinarnych. Liczne festyny kulinarne, mające historyczne korzenie, przyczyniają się do promocji regionu³⁷. Tego rodzaju inicjatywy pomagają w ochronie i upowszechnianiu unikalnych smaków, a także przyciągają uwagę młodszych pokoleń, które mogą kontynuować te tradycje. Instytucje edukacyjne, takie jak szkoły i organizacje kulturalne, mają również ważną rolę w procesie zachowania dziedzictwa. Ucząc młodych ludzi sztuki gotowania oraz historii i symboliki tradycyjnych potraw, pomagają w zrozumieniu lokalnej tożsamości i znaczenia dziedzictwa.

Turystyka kulinarna jako forma promocji regionów

Coraz większą popularnością cieszy się turystyka kulinarna, czyli wędrówki szlakami związanymi z produkcją konkretnych artykułów takich jak sery, oliwa, czekolada itp. W Polsce szczególnie popularne są Szlak Kulinarny, Śląskie Smaki oraz Podkarpackie Szlaki. Poza granicami naszego kraju warto wymienić: Szlak Serowy (*Käsestraße*) w niemieckim Szlezwiku-Holsztynie, Szlak Serów Owernii (*La Route des Fromages A.O.P. d'Auvergne*) we Francji, Alzacki Szlak Czekolady (*La Route du Chocolat d'Alsace*), Szlak Tequili (*La Ruta del Tequila en el Paisaje*) w Meksyku oraz Szlak Yerba Mate (*La Ruta de la Yerba Mate*) w Argentynie. W wielu regionach winiarskich szlaki turystyczne łączą nie tylko winnice, lecz także inne atrakcje turystyczne regionu, np. zabytkowe obiekty sakralne i świeckie, muzea czy restauracje. Przykładami mogą być takie regiony jak Trydent – Górna Adyga we Włoszech, Alzacja we Francji, Małe Karpaty na Słowacji oraz Mendoza i Patagonia w Argentynie. W Polsce, na Lubuskim Szlaku Wina i Miodu, znajdują się winnice, gospodarstwa pszczelarские, muzea, zabytkowy pałac w Marzęcinie z parkiem w stylu angielskim i ogrodem japońskim, klasztor w Paradyżu-Gościkowie, hotele i wiele innych. Powstają również muzea poświęcone kulinariom, np. Museo Nazionale delle Paste Alimentari w Rzymie, Kaasmuseum w holenderskim Alkmaar, Currywurst Museum w Berlinie, Cupnoodles Museum w japońskiej Jokohamie oraz Muzeum Piernika w Toruniu³⁸.

³⁶ Turyści kulinarni mogą wziąć udział w licznych festiwalach smaku organizowanych w różnych miejscach w Polsce, np. Podkarpackie Święto Miodu, Pilzneński Festiwal Pierogów, Powidlaki (święto powidel śliwkowych) w Krzeszowie, Ogólnopolski Festiwal Kuchni Dworskiej w Baranowie Sandomierskim czy Ogólnopolski Festiwal Dobrego Smaku w Poznaniu.

³⁷ A. Kowalczyk, *Turystyka kulinarna – ujęcie geograficzne*, „Turyzm” 2005, t. 15, nr 1–2, s. 173.

³⁸ M. Durydiwka, *Turystyka kulinarna – nowy (?) trend w turystyce kulturowej*, „Prace i Studia Geograficzne” 2013, t. 52, s. 19, 21–23.

Podsumowanie

Kuchnia regionalna stanowi istotny element kulturowej tożsamości, odzwierciedlając unikalne tradycje, historię oraz warunki geograficzne poszczególnych regionów. W dobie globalizacji, kiedy lokalne tożsamości często są zagrożone przez homogenizację kulturową, kulinarne dziedzictwo nabiera szczególnego znaczenia jako nośnik regionalnej dumy i odrębności. Regionalizm kulinarny to nie tylko sposób na zachowanie tradycji, lecz także narzędzie promocji lokalnych produktów i kultur na arenie międzynarodowej. Przykłady kuchni z różnych zakątków świata: Toskanii, regionu Oaxaca czy japońskiej wyspy Kiusiu, pokazują, że lokalne smaki są integralnym składnikiem kulturowego krajobrazu, który wpływa na poczucie tożsamości zarówno mieszkańców, jak i odwiedzających.

Co więcej, kuchnia regionalna pełni istotną funkcję ekonomiczną, wspierając lokalnych producentów, rolników i rzemieślników. Promowanie tradycyjnych produktów może przyczyniać się do rozwoju zrównoważonej turystyki kulinarnej, która generuje dochody dla lokalnych społeczności, jednocześnie zachowując autentyczność kulturową. Współczesne wyzwania, takie jak zmiany klimatyczne i rosnąca industrializacja produkcji żywności, dodatkowo podkreślają potrzebę ochrony i promocji kuchni regionalnej, która oferuje zrównoważone i ekologiczne praktyki.

Kuchnia regionalna jest także ważnym narzędziem dialogu międzykulturowego, umożliwiającym wymianę tradycji i doświadczeń. Przyczynia się do wzajemnego zrozumienia między narodami, tworząc mosty kulturowe w zglobalizowanym świecie. Tym samym kulinarna tożsamość regionów pozostaje kluczowym aspektem w kształtowaniu zarówno lokalnych, jak i globalnych kultur, stanowiąc zarazem świadectwo kulturowej różnorodności i dziedzictwa ludzkości.

Bibliografia

- Adamczewski Piotr, *Kuchnia tokańska*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2017.
- Allen Darina, *Irish Traditional Cooking*, Kyle Cathie Limited, London 2004.
- Barber Kimiko, *Kuchnia japońska*, Publicat, Poznań 2004.
- Bourke Austin, *Emergence of Potato Blight, 1843–46*, „Nature” 1964, vol. 203, s. 805–808.
- Braudel Fernand, *Gramatyka cywilizacji*, przeł. Hanna Igalson-Tygielska, Oficyna Naukowa, Warszawa 2006.
- Connell Kenneth Hugh, *The Potato in Ireland*, „Past and Present” 1962, vol. 23, no. 1, s. 111–120.
- Cowan Cathal, Sexton Regina, *Ireland's Traditional Foods: An Exploration of Irish Local & Typical Foods*, Teagasc, Dublin 1997.
- Davidson Alan, *The Oxford Companion to Food*, Cambridge University Press, Cambridge 2006.
- Dickson David, *The Potato and Irish Diet before the Great Famine*, [w:] *Famine 150: Commemorative Lecture Series*, ed. Cormac Ó Gráda, Teagasc, Dublin 1997, s. 1–28.

- Dołowy-Rybińska Nicole, *Języki i kultury mniejszościowe w Europie: Bretończycy, Łużyczanie, Kaszubi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2014.
- Durydiwka Małgorzata, *Turystyka kulinarna – nowy (?) trend w turystyce kulturowej*, „Prace i Studia Geograficzne” 2013, t. 52, s. 9–30.
- Elias Norbert, *O procesie cywilizacji: analizy socjo- i psychogenetyczne*, przeł. Tadeusz Zabłudowski, Kamil Markiewicz, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2011.
- Feehan John, *The Potato: Root of the Famine*, [w:] *Atlas of the Great Irish Famine*, eds. John Crowley, William J. Smythe, Michael Murphy, Cork University Press, Cork 2012, s. 28–37.
- Fitjar Rune Dahl, *The Rise of Regionalism*, Routledge, London–New York 2010.
- FitzGibbon Theodora, *Irish Traditional Food*, Pan Books, London–Sydney 1983.
- Hawkes John Gregory, Francisco-Ortega Javier, *The Early History of the Potato in Europe*, „Euphytica” 1993, vol. 70, no. 1–2, s. 1–7.
- Kiereta Krystyna, *Lokalna przestrzeń kulturowa a tożsamość*, „Krajobrazy Dziedzictwa Narodowego” 2003, nr 3(11), s. 25–27.
- Kořder Emilia, *Kuchnia śląska*, Profil, Ostrawa 1978.
- Konwencja UNESCO w sprawie ochrony niematerialnego dziedzictwa kulturowego, sporządzona w Paryżu dnia 17 października 2003 roku (DzU z 2011 r., nr 172 poz. 1018).
- Kopaliński Władysław, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Oficyna Wydawnicza Rytm, Dom Wydawniczy Bellona, Warszawa 2007.
- Kowalczyk Andrzej, *Turystyka kulinarna – ujęcie geograficzne*, „Turyzm” 2005, t. 15, nr 1–2, s. 163–186.
- Krupnioki śląskie, „Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej” 2016/C 67/07.
- Kuropatnicki Andrzej K., *The Culinary Traditions of Krakow*, [w:] *Krakau im Blickfeld von Geschichte, Kultur, Literatur und Sprache vom 19. bis zum 21. Jahrhundert*, Hrsg. Isabel Roskau-Rydel, Angela Bajorek, Harrassowitz, Wiesbaden 2024, s. 125–137.
- Łęcki Włodzimierz, *Poznań – przewodnik po zabytkach i osobliwościach miasta dla przybyszów z dalszych i bliższych stron*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2010.
- Mac Con Iomaire Mairtin, *Public Dining in Dublin: The History and Evolution of Gastronomy and Commercial Dining 1700–1900*, „International Journal of Contemporary Hospitality Management” 2012, vol. 25, no. 2, s. 227–246.
- Mac Con Iomaire Mairtin, Óg Gallagher Padraic, *The History of the Potato in Irish Cuisine and Culture*, [w:] *Vegetables: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery*, ed. Susan Friedland, Prospect Books, Devon 2009, s. 111–120.
- Miquelasquez Juan Pedro, *Kuchnia meksykańska*, przeł. Karolina Dyjas, Wyd. SAMP Edukacja i Informacja, Warszawa 2004.
- O'Neill P. Thomas, *The Scientific Investigation of the Failure of the Potato Crop in Ireland, 1845–6*, „Irish Historical Studies” 1946, vol. 5, no. 18, s. 123–138.
- Poniedziałek Jacek, *Przyczyny i etapy kształtowania się regionalizmu*, „Studia Regionalne i Lokalne” 2018, nr 4(74), s. 48–74.
- Rogal świętomarciński, „Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej” 2008/C 62/06.
- Salaman Redcliffe Nathan, *The History and Social Influence of the Potato*, reprint. by John Gregory Hawkes, Cambridge University Press Library Editions, Cambridge 1985.
- Salaman Redcliffe Nathan, *The Social History of the Potato*, Cambridge University Press, Cambridge 2000.
- Skorowski Henryk, *Europa regionu. Regionalizm jako kategoria aksjologiczna*, Wydawnictwo Fundacji ATK, Warszawa 1998/1999.
- Szołtysek Mikołaj, *Kuchnia śląska*, Wydawnictwo Śląskie ABC, Rybnik 2003.

- Sztabowa Wera, *Krupnioki i moczka, czyli gawędy o kuchni śląskiej*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 1990.
- Tomaszewska-Bolałek Magdalena, *Tradycje kulinarne Japonii*, Hanami, Warszawa 2006.
- Valladares Mayra Rodriguez, *Oaxaca: A Gourmet Paradise*, „Hispanic” 2001, vol. 14, no. 3, s. 60.
- Willett Walter Churchill, Sacks Frank, Trichopoulou Antonia et al., *Mediterranean Diet Pyramid: A Cultural Model for Healthy Eating*, „American Journal of Clinical Nutrition” 1995, vol. 61 (6 Suppl): 1402S–1406S, doi: 10.1093/ajcn/61.6.1402S.

Źródła internetowe

- Census of Population 2022*, <https://www.cso.ie/en/releasesandpublications/ep/p-cpsr/censuso-fpopulation2022-summaryresults/migrationanddiversity> (dostęp: 11.09.2024).
- Discover the Food of Oaxaca*, <https://www.veramexicana.com/article/discover-the-food-of-oaxaca> (dostęp: 23.09.2024).
- Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/regionalizm;3966709.html> (dostęp: 18.09.2024).
- European Commission, *Dziedzictwo kulturowe*, <https://culture.ec.europa.eu/pl/policies/selected-themes/cultural-heritage#:~:text=Obejmuje%20obiekty%20naturalne%20i%20archeologiczne,zwyczaj%20i%20tradycje%20mieszka%C5%84c%C3%B3w%20Unii> (dostęp: 25.11.2024).
- Kloc-Nowak Weronika, *Zapuszczanie korzeni na Zielonej Wyspie? Polacy w Irlandii w drugiej dekadzie po akcesji do UE*, Ośrodek Badań nad Migracjami 2018, <https://www.migracje.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2017/12/WP104162.pdf> (dostęp: 5.11.2024).
- Oleszkiewicz Małgorzata, *Miodek turecki*, https://archive.is/20150607123419/http://etnomuzeum.eu/Obiekty,185_miodek_turecki.html (dostęp: 24.09.2024).
- Produkty zarejestrowane jako Chronione Nazwy Pochodzenia, Chronione Oznaczenia Geograficzne oraz Gwarantowane Tradycyjne Specjalności*, <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci> (dostęp: 25.11.2024).
- Rogal świętomarciński – historia najstarszego symbolu Poznania*, <https://archive.ph/qV2NF> (dostęp: 24.09.2024).
- Słownik języka polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/regionalizm> (dostęp: 18.09.2024).
- Stewart Kathy, *What to Know about Provençal Cuisine*, <https://www.butterfield.com/get-inspired/what-to-know-about-provençal-cuisine> (dostęp: 23.09.2024).
- UNESCO Intangible Cultural Heritage, *Mediterranean Diet*, <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884> (dostęp: 26.11.2024).
- UNESCO Intangible Cultural Heritage, *Traditional Mexican Cuisine – Ancestral, Ongoing Community Culture, the Michoacán Paradigm*, <https://ich.unesco.org/en/RL/traditional-mexican-cuisine-ancestral-ongoing-community-culture-the-michoacan-paradigm-00400> (dostęp: 27.11.2024).
- UNESCO Intangible Cultural Heritage, *Washoku, Traditional Dietary Cultures of the Japanese, Notably for the Celebration of New Year*, <https://ich.unesco.org/en/RL/washoku-traditional-dietary-cultures-of-the-japanese-notably-for-the-celebration-of-new-year-00869> (dostęp: 26.11.2024).