

Zwyczaje i p wegetacyjno alne na Sądecczyż

Patryk Rutkowski – etnolog
choreograf.

Uniwe

www.szafaetnograf.pl





BESKIDZKI ZIELNIK

- <https://www.youtube.com/watch?v=Blf5icSZokA>



PŁODNOŚĆ – waru przedłużania życia



ZIELARKI

- leczeniem zajmowały się często zielarki. Jako *kobiety*, istoty z natury opiekuńcze, wrażliwe na ból i cierpienie innych. Ich wiedza miała obfitować nie tylko w wiadomości terapeutyczne, umiały także zbierać, suszyć i przechowywać rośliny lecznicze. Znały zastosowanie nie tylko dla *kwiatów*, ale także *korzeni*, *bulw*, *kłocz*, *owoców*, *nasion*, *gąlezi*, *ptaków*, *soku*, a nawet *słomy* i *siana*. Kobiety umiały też sporządzać *leki*, *syrupy*, *nalewki*. Zioła zbierano na granicach, łąkach, wokół świętych kapliczek i krzyży. Miejsca te miały mieć moc magiczną. Niektórych chorób miano się też pozbywać będąc w bezpośredniej bliskości z drzewami: dzikim bzuem, dębem, brzozą, topolą, wierzbą, czy lipą.
- Uzdrawiająca moc ziół i tu z czasem wiązana była z religią. Dawne zaklęcia zastępowały modlitwą, zmieniano nazwy roślin (na przykład dziurawiec nazywano dzwonkami Bożej). Dla ochrony zioła wkładano do kołyski, noszono przy sobie, palono je w piecu, burzę, dodawano do zbóż jako ochrona przed zniszczeniem oraz do pierwszego snu gryzonie nie zjadły ziarna. Wkładano je także do trumien zmarłym, aby nie wracali



- Mięta – *królowa ziół*
- Występuje w Europie, Azji, Ameryce. Legenda głosi, że jej nazwa wywodzi się z mitologii greckiej: Hades zakochał się w dziewczynie, nimfie, o imieniu Minti. Dostrzegła to jego żona i chciała ją zadeptać na śmierć. Hades zamienił ją w zióło – mięte. Od tej pory mięta jest symbolem silnych uczuć do bliskiej osoby. Do dziś wciąż mawia się, że ktoś *czuje do kogoś mięte*, pozostała wiara dedykowana sprawom miłosnym (ale też społecznym i finansowym), poleca się kochankom celem pobudzenia namiętności, a noszona w portfelu usuwa lęki i przyciąga szczęście, chroni przed zawiścią i zazdrością.
- Co ciekawe, mięte spotykamy też w ewangelii św. Mateusza, gdzie Jezus mówi uczniom, że dają daninę z mięty a zapominają o sprawiedliwości (Mt 23,23).
- Mięta stosowana jest w kuchni, medycynie i przemyśle. Ma działanie orzeźwiające, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, łagodzi nudności, wymioty, skrzepiny.
- Jest składnikiem wielu produktów i potraw, gum do żucia, cukierków, pasty do zębów. Ma działanie rozkurczowe, ułatwia trawienie, zapobiega wzdęciom. Olej miętowy stosowany jest do inhalacji przy zapaleniu zatok, grypie, przeziębieniu.

- **Babka zwyczajna** – roślina polna, najpopularniejszy medykament w medycynie ludowej, na rany i stłuczenia.
Brzoza – jej gałązkom przypisywano właściwości czarodziejские, lecznicze i oczyszczające być szczególnie skuteczne przy wypędzaniu złych duchów i odczynianiu uroków. Na zielon majono nimi domy i obejścia w celu ochrony przed urokami i „złym spojrzaniem”. Tradycyjny przysmakiem jest też do dziś sok z brzozy.
Bylica, zwana bożym drzewkiem – do grupy tej należy m.in. piołun – skuteczne lekarstwo żołądek i amulet przeciwko złym mocom. Bylicy używano także w obrzędach nocy świętoj.
Czosnek – „ludowy antybiotyk”, roślina magiczna i lecznicza. Stosowano go do walki z czarownicami i upiorami, miał zastosowanie w wielu obrzędach.
Mak – roślina lecznicza, ozdobna, magiczna, posiadająca właściwości narkotyczne. Był syn urodzaju i płodności, ale także wiecznego snu. Potrawy z maku towarzyszyły uroczystościom związanym ze światem zmarłych. Makówki wyciągnięte z bukietu poświęconego w Matkę Zielną wkładano do kołyski płaczącym dzieciom, uważano je za skuteczny środek w walce z upiorami.
Orzechy – uważane za afrodyzjak, miały także pomagać w kojarzeniu małżeństw. Przypisywano im właściwości lecznicze (m.in. przy ukąszeniu przez wściekłego psa) i magiczne (miały chronić przed czarownicami).
Topola – drzewo związane ze zmarłymi, mające wiele negatywnych konotacji, m.in. dlatego według legendy, odmówiło schronienia Świętej Rodzinie podczas ucieczki do Egiptu. Na to się także powiesił Judasz. Osinowe kołki były powszechnie stosowanym środkiem w walce z upiorami.

- **Pokrzyk** – jedna z najgroźniejszych roślin w ludowym zielarstwie. Ma właściwości symboliczne i halucynogenne, może powodować zaburzenia wzroku i omamy. Jako środek przeciwbólowy i magiczny miała od wieków szerokie zastosowanie. Według wierzeń nazwa rośliny pochodzi stąd, że wyrwana z ziemi krzyczy; człowiek, który to usłyszy, umiera.
- **Podkownik** – ziele czarodziejskie, mające właściwość otwierania zamków i kłódek. Cieszyło się szczególnym zainteresowaniem złodziei i czarownic.
- **Ruta** – roślina ogrodowa o dużym znaczeniu leczniczym, symbolicznym i magicznym. Wplątano ją do wianka panny młodej jako wróżbę płodności.
- **Wierzba** – drzewo związane z wiosną, życiem, wegetacją. Gałązki wierzbowe musiały znaleźć się w palmie wielkanocnej. Przypisywano jej właściwości czarodziejskie i lecznicze.
- W wierzbach miały też zamieszkiwać diabły.
-

- Przeziębienie, ból gardła
 - Płukanie gardła wywarem z rumianku
 - Herbata z kwiatu lipy
 - Jedzenie bazi (kotków) z palmy wielkanocnej
 - Nalewka z szyszek sosnowych (młode szyszki zalewa się spirytusem)
 - Wywar z pędów sosny (pędy płucze się w wodzie i zasypuje się cukrem i odstawia na dobę, po czym odcedza, można zalać spirytusem lub melisaną)
 - Wywar z suszonych owoców dzikiego bzu
 - Szare kwiaty
 - Piołun
 - Kwiaty podbiatu
 - Suszona mięta

- Bóle reumatyczne

- Kąpiele ziołowe, wywar z ususzonych liści brzozy
- Owoce jałowca zalane spirytusem
- Liście podbiału – moczenie nóg w wywarze
- Kąpiele w barwinku przyniesionym z cmentarza i
leczyć chore nogi

- Bóle żołądka, przewód pokarmowy

- Wywar z ususzonych liści brzoźowych, sok z brzoź
- Nalewka na orzechu – niedojrzały, zielony orzech zasypuje się cukrem, powstały sok pomaga na bóle żołądkowe
- Czarne jagody na zatrucia - wywar z suszonych owoców
- Dziurawiec.
- Piętun – wzmacnia apetyt, działa kojąco na ból żołądka, stosuje się na pasożyty przewodzie pokarmowym
- Liście podbiału

- 
- Układ krwionośny
 - Czerwone kwiaty
 - Krople konwaliowe – kwiaty moczone w spirytus na serce
 - Gojenie ran, problemy skórne
 - Babka
 - Podbiat
 - Liście orzecha
 - Żywica z sosny, świerku, jodły
 - Wilcza jagoda (czerwona jagoda z czarnym oczkiem – zrobiona z tego maść pomaga w gojeniu strupów)
 - Wywar z suszonych liści piwonii pachnącej
 - Rumianek
 - Krwawnik – tamowanie krwi
 - Krwiściąg – tamowanie krwi – wyciśniętym sokiem pokrywało się krwawiące rany

- Kobiece choroby i przypadłości

- Biała akacja
- Piwonia majowa niepachnąca
- Macierzanka
- Maciecznik
- Herbatka z krwawnika na obfite i bolesne miesią

- Bezsenność, nerwowość

- Przestrch
- Wywar z makówek
- Melisa
- Waleriana (kozłek lekarski)

- Leczenie oczu

- Niebieskie kwiaty – bratki polne, świetlik łąkowy
- Rumianek
- Wywar z łopianu

- Nalewki z ziół od boleści
 - Macierzanka + piołun + kurze zieło+ dziurawiec
 - zalać wódką i odstawić na dwa tygodnie
- Mycie włosów
 - Wywar z tataraku i rumianku
 - Wywar z suszonych kwiatów krwawnika
- Wzmocnienie kości
 - Tatarak – działa na wzmocnienie kręgosłupa, stosowany w przypadku krzywicy
 - Macierzanka – spanie na macierzance miało pomagać na bóle krzyża
- Afrodyzjaki
 - Lubczyk
 - Dzięgiel
 - Ruta



- Kadzidła
 - Macierzanka – gdy w domu znajdował się chory
 - Rozchodnik – na rozejście się burzy
 - Jałowiec – jałowiec połączony z pajęczyną z czterech kątów domu miał uspokajać dzieci
 - Mirra – okadzano nią zmarłych
 - Święcone wianki – okadzanie nimi domu miało przeciwdziałać urokom

•



W Zielone Świątki

- W Zielone Świątki, czyli święto Zesłania Ducha Świętego żywy był zwyczaj przystrajania domów (szczególnie drzwi wejściowych), bram i płotów zielonymi, najczęściej brzoźowymi gałęziami. Obecnie przyozdabiano także tatarakiem, gałązkami lipy, rzadziej kasztanowca (*Aesculus hippocastanum*) i pałąką (*Typha* sp.). Tatarakiem wysycielano również podwórko, czasami podłogę mieszkania. Majenie zielenią przestrzemi bliskiej człowiekowi miało chronić przed wszelkim złem, w tym przed chorobami i robactwem.

Dniem Matki Boskiej Zielnej

- Dniem Matki Boskiej Zielnej nazywane jest obchodzone 15 sierpnia święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. W tym dniu święci się w kościołach najrozmaitsze zioła, kwiaty polne i ogrodowe oraz owoce i warzywa.
- Na ziemi pszczyńskiej w skład wiązanek przygotowywanej na święto Matki Boskiej Zielnej wchodziły przede wszystkim zioła i kwiaty ozdobne. Do jej wykonania wykorzystywano rośliny dostępne w najbliższej okolicy.
- Z ziół rosnących dziko były to: dziurawiec, bylica piołun, bylica pospolita (*Artemisia vulgaris*), nawłóć (*Solidago* sp.), wrotycz (*Tanacetum vulgare*), pokrzywa, macierzanka (*Thymus* sp.) i krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*). Zaś z roślin ogrodowych dodawano np. miętę, bylicę boże drzewko (*Artemisia abrotanum*), astrę (*Aster* sp.) i mieczyki (*Gladiolus* sp.). Składnikiem wiązanek czasem było także jabłko nabite na patyk w towarzystwie ostrożeńca (*Cirsium* sp.), który miał zapobiec zjedzeniu tego owocu jeszcze przed poświęceniem przez niecierpliwych chłopców. Dodawano także zboża, np. pędy kukurydzy (*Zea mays*), a więc niemal wszystko, co w tym czasie kwitnie i owocuje. Wykonana przez gospodynię tradycyjna wiązanka była zanoszona przez dzieci do kościoła. Po poświęceniu zabierano ją do domu i przechowywano do przyszłego roku, najczęściej w wazonie. Poświęconych wiązanek nie można było wyrzucać, a stare lub zniszczone należało spalić. Powszechnie wierzone, że poświęcony bukiet nabiera niezwykłych, magicznych właściwości. W Wigilię Bożego Narodzenia gospodarz praktykował okadzanie zwierząt gospodarskich dymem ze spalonych roślin wchodzących w skład bukietu, a w razie konieczności zioła z wiązanek wykorzystywano także do odpędzania burzy. Rośliny święcone w święto Matki Boskiej Zielnej miały chronić domostwo od gradu i piorunów, dlatego w czasie nawałnicy okadzano dymem z wysuszonych składników bukietu również przestrzeń mieszkalną.
- Obecnie przynosi się do poświęcenia symboliczne, niewielkie bukiety wykonane głównie z kwiatów ogrodowych i samodzielnie uprawianych ziół, które pełnią później funkcję dekoracyjną. Wciąż jednak, zgodnie ze zwyczajem, nie należy poświęconego bukietu wyrzucać, a koniecznie spalić.



Małopolska pachnąca ZIOŁAMI

- <https://www.youtube.com/watch?v=P8HrTrq37og>



BUKSZPAN (*Buxus sempervirens* L.)

Bukszpan jest rośliną uprawną, o charakterze cyjnym, najczęściej hodowaną w ogrodach a także ogródkach przyzagrodowych. Jak zimozielona bukszpan był wykorzystywany dach dorocznych i rodzinnych. Powszechnie zdobienia gromnic święconych w dniu Mat Gromnicznej, był ważnym składnikiem palenocnych, przystrajano nim koszyki ze świętych Wszystkich Świętych i Zaduszki bukszpanerwano ziemne mogiły. Z gałązek bukszpanu uwity wianek ślubny panny młodej. Podczas wieństwa, udzielanego młodemu przez rodziców wyjazdem do kościoła, gałązka bukszpanu zaszkropidło. Kładziono go także na trumnie (Jad

Materiały źródłowe: AMZS: k., l. 53, Jadamwola, ni
Literatura: Brylak-Zańska M., KLGS; Hołda J., KLGS; TLP.





CEBULA (*Allium cepa* L.)

Cebulę uprawiano w ogródkach przydomowych. Powszechnie wykorzystywana jako składnik wielu dań (zup, ziemniaków, mięs, bigosu), dodawana dla poprawy smaku. Jadło się ją również na surowo położoną na kromce chleba. Smażona cebula stanowiła składnik farszu serowego, którym smarowano święteczne kotlety. Wodę z wygotowanych łupin powszechnie wykorzystywano jako barwnik koloru żółtego lub brązowego.

Lecznictwo. Sądzone, że cebula „jest dobra na wszystko”. Lekarstwa przyrządzane z cebuli uważano za bezpieczne, które można spożywać w dużych ilościach. Przygotowywano z niej syrop lub wyciskano sok: cebulę krojono w kostkę, zasypany cukrem, pozostawiano w ciepłym miejscu. Syrop był gotowy na drugi dzień. Był „pierwszym lekarstwem na przeziębienie”, łagodził kaszel, pomagał przy astmie. Resztki, które pozostały po odłaniu syropu, smażyono na maśle i tak przygotowanym tłuszczem smarowano piersi. Spożywano także ciepłą cebulę, roztartą i wysmażoną na maśle z cukrem i żółtkiem. W chorobach dróg oddechowych (na kaszel, zapalenie płuc) przygotowywano syrop z cebuli rozartej i zalanej gorącym mlekiem. Na Pogórze, by zrobić lek na kokałusz, z cebuli wykrawano stożek, do powstałego otworu sypano cukier, zatykano otwór na powrót stożkiem. Cebulę owiniętą w szmatkę wkładano do gorącego popiołu. Z upieczonej wyciskano sok, który chore dziecko piło po kilka kropel. Dla złagodzenia

kataru dorośli wkładali do nosa pałeczkę wyciętą z cebuli, uprzednio smarując nos tłuszczem, by nie podrażnić śluzówki.

Z cebuli robiono również okłady. Gorące stosowano głównie przy chorobach skórnych. Cebulę ugotowaną lub podpieczoną na piecu przykładano na rany, owrzodzenia i ropnie. Gorącą kładziono także na pępek położnicy przeciw bólowi (Pogórze). Surowa służyła do zimnych okładów przy uzębieniu osy lub pszczoły.

Wywar z cebuli zalecano pić w przypadku opóźniającej się menstruacji („wywar z cebuli gotować piętnaście minut i odlać, [pić] pół szklanki, raz wystarczy”), jak również jako środek „do spędzenia płodu” (trzy razy dziennie po pół szklanki; Pogórze).

Wierzenia i obrzędy. Połówki cebuli lub „mieczi” z połówek cebuli służyły do wróżb pogody, wykonywanych w dniu św. Łucji lub w Wigilię Bożego Narodzenia. By poznać, jakie będą kolejne miesiące nadchodzącego roku, należało rozkroić 6 cebul, posypać je solą i położyć na parapecie, każdej przypisując kolejny miesiąc. Odczytywano wróżbę przez 12 dni. Jeśli na cząstce pojawiła się wilgoć, oznaczało to, że odpowiadający jej miesiąc będzie mokry, jeśli pozostała sucha – będzie bez opadów (TLP: 36).

Na Pogórze w dniu św. Łucji przed wschodem słońca całą cebulę dawano do zjedzenia bydłu, „aby nie miało przez całą zimę insektów”. Jeśli zwierzę dostało pół cebuli, nie miało insektów tylko przez pół zimy. Wywar z łupin cebuli był najpopularniejszym barwnikiem używanym do farbowania jajek wielkanocnych, dawał barwę od żółtej do ciemnobrązowej. Cebulę dodawano do wielkanocnej święconki. By cebula dobrze rosła, w wigilię św. Jana w grządki wbijano gałązki leszczyny (Górale Sądeckie, Kroh M., KLGs: 404).

D

DAŁ

Dęby to drzewa typowe dla niżu, na Sądecku rosną w dolinach i na pogórzu, najczęściej jako domieszka w lasach wielogatunkowych. Występują dwa gatunki: dąb szypułkowy (*Quercus robur* L.) i bezszypułkowy (*Quercus petraea* LIEBL.)

Dąb rośnie wolno, ale jego drewno jest trwałe i twarde, bardzo cenione, wykorzystywane w budownictwie i stolarstwie. Z drewna dębowego wykonywano meble, podłogi, duże naczynia (np. beczki do kiszenia kapusty lub leżakowania śliwicy), części wozów, narzędzia (np. śrubowa prasa do tłoczenia oleju). Z dębowych kołków robiono zęby do bron (ZB). Drewnem dębowym palono w przydomowych wędzarniach, przygotowując kiebasy i szynki (Reinfuss-Janusz K., KLG: 442). Dzieci pasące bydło grywały na *piszczkach* (rodzaj gwizdka, Górale Sądecki), zwiniętych z kory dębowej. Korę dębu zbierano w okresie, *kiedy się łupi* (Szczawa). Jej wywar używano jako barwnik o kolorze czarnym lub ciemnobrązowym (Florynka, Cieniawa) i jako garbnik do wyprawiania skóry bydlęcej (Mszalnica). Z takiej skóry, tzw. „dębionej”, szyto m.in. paradne kierzce (lepszej jakości i zdobione w odróżnieniu od codziennych kierzców *spyranych*, czyli ze skóry świńskiej) (Ceklarz K., KLG: 538). Wywar z kory służył także jako środek przeciw biegunkom podawany krowom (Stróże). Na żółdździach wypasano trzodę chlewną.

Liście dębu były popularnym motywem zdobniczym naszywanym z czarnych sznureczków na lachowskich spódnicach z różowych perkali, tzw. *różowiacach*.

Lecznictwo. Niezwykle szerokie zastosowanie lecznicze miała kora dębu. Wywar z kory, świeżej lub suszonej, należało gotować przez ok. 20 min., napar zaparzało się, ale nie doprowadzało do wrzenia. Miały one właściwości wzmacniające i przeciwrzywiczne, przygotowywano z nich kąpiele na ogólne wzmocnienie „całego ciała” oraz „jak dziecko nie może chodzić” i przy krzywicy (Kamienica, Łabowa). Uważano, że kora dębu „wyciąga ból”, kąpiel w niej pomaga więc na reumatyzm (Szczawa). Wywar z kory był dobry na ból zęba – „nerw się zgał, buje i nie boli” (Nowy Sącz). Płukanie jamy ustnej tagodzio wrzody pod językiem (Stróże). Napar służył ponadto do przemywania ran (Florynka), okłady stosowano na stłuczenia (Cieniawa).

Kąpiele w naparze z kory dębu zalecano też przy chorobach kobiecych (Ropa) oraz kobietom, które nie mogły zająć w ciąży (Łabowa). Nasionki w dębowym wywarze stosowało się przy kłopotach z oddawaniem moczu (Łącko) oraz hemoroidach (Roztoka Ryterska). Przy zaburzeniach żołądka i bieguncie piło się „herbatę” z suszu (Nowy Sącz, Falkowa, Kunów).

W wywarze lub naparze myto włosy, by były mocne i ładne (Roztoka Ryterska), miały też zapobiegać siwieciu (Zasadne). Właściwości wzmacniające włosy miał szczególnie napar z kory drzewa porażonego piorunem, w przypadku łysienia moczyło się w nim głowę (Biała Wyżna). W wywarze moczone nogi, jeśli nadmiernie się pocily (Ropa, Siołkowa, Szczawa).

Do zabiegów na pograniczu medycyny i magii należało leczenie bólesci brzucha (*muorzyńska*). W tym celu trzeba było „rozłupać klinami rosnący dąb i przez powstałą tak szparę przewlec chore dziecko” (ZB). W przypadku krost pod językiem chorobę można było przenieść pod dąb, robiąc pod drzewem dotek, plując do niego trzy razy,

J

JABŁOŃ (*Malus Mill.*)

Sady jabłoniowe występowały na terenie całej Sądectwiny, tradycja ich uprawy sięga XIII w., a szczególnie rozwój nastąpił od XIX w. Niemal przy każdym domu roste po kilka jabłoni, w wielu zagrodach zakładano duże sady. Do tzw. starych odmian należały: szara reneta, złota reneta, kosztela, malinówka, kronselka, koksza, grochówka, papierówka, antonówka, landsberska, cesarz wilhelm, żelazniak, bankroft. Inne odmiany uprawiane, to: królowa reneta, papina londyńska, blenheim, koksza pomarańczowa, boskoop, oliwka żółta, oliwka czerwona. Po II wojnie światowej stopniowo znikły stare gatunki jabłoni, a ich miejsce zaczęły zajmować nowe, przemysłowe i niskopienne odmiany, których pielęgnacja i zbiór były łatwiejsze, a które gwarantowały większe plony: jonagold, szampion, ligol, golden delicious, gala.

Pożywienie. Zapasy jabłek stanowiły ważne uzupełnienie pożywienia, zwłaszcza na przednówku, gdy wyczerpywała się żywność zgromadzona na zimę. Przechowywano je na kilka sposobów: kopcowano razem z ziemniakami, lecz wtedy wchłaniały ich zapach i szybciej się psuły; podobnie w piwnicach; w saskach z ziarnem, lecz skutkowało to szybkim gniciem owoców; na strychach w drewnianych skrzynkach czy pakach, owinięte słomą. Najlepszym sposobem, by się nie zepsuły, było suszenie na słońcu lub w dymie w suszarni (owoce kładziono na tzw. *laskach*, których dno wykonywano z cienkich patyczków). Ususzone owoce przechowywano w płóciennych workach na strychu.

Jabłka spożywano świeże (na bieżąco), jako niesłodzone kompoty, nadzienie do pierogów lub świątecznych ciast, dodatek do kaszy i makaronu, przygotowywano z nich marmoladę. Suszone owoce używano jako składnik słodkich polewek (*galas, suscanka, jabconka*) (Reinfuss-Janusz K., KLGs: 337, 346). *Galas* przygotowywano z dojrzałych owoców (jabłek, gruszek, śliwek), które należało rozgotować w niewielkiej ilości wody, przetrzeć przez sito. Do tak otrzymanego przecieru można było dodać śmietanę. *Galas* podawano z ziemniakami lub zązankami (KLS: 30). Jabłko do krup obierano i ścierano na tarce. Następnie masę przekładano warstwami z ugotowaną na miękko kaszą w kamionkowej misie, posmarowanej masłem. Całość posypywano cukrem, cynamonem, z dodatkiem masła. Tak przygotowaną potrawę przykrywano i zapiekano (KLS: 45). Umytymi, bez gniazd i starzymi owocami odmian renety lub antonówki nadziewano tuszę kaczki, którą zapiekano. Pieczone jabłko używano w tej potrawie jako dekorację (KLS: 54). Jabłka wykorzystywano również jako dodatek do smalcu (KLS: 60), robiono z nich wino (KLS: 84), papierówki wekowały w słodkiej zalewie (KLS: 82) lub przygotowywano deser: przesmażoną szarą renetę wzmocniano śliwką, dodawano do niej ubite białka i zapiekano (KLS: 117). Z jabłek szykowano postne świąteczne potrawy: *jabconkę* (nalewkę z jabłek) czy kompot z susek w Wigilię Bożego Narodzenia.

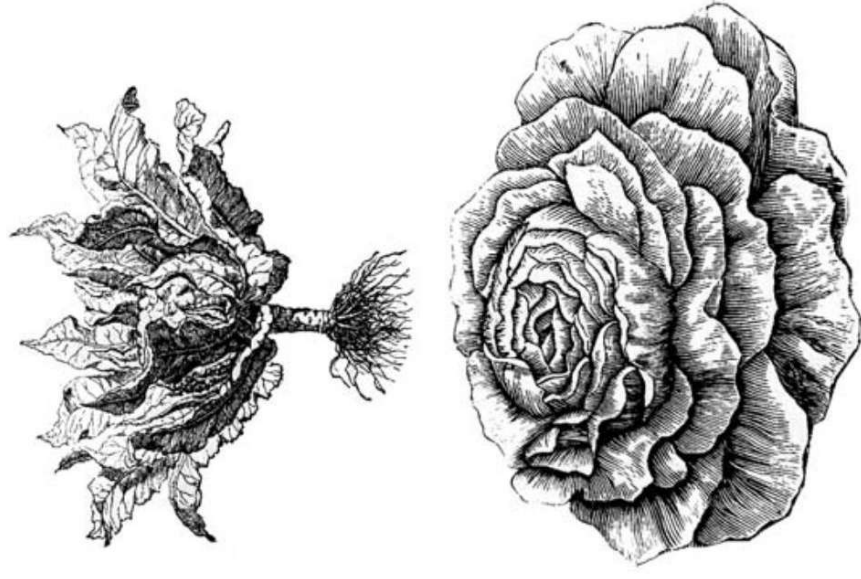
Lecznictwo. Jabłka wykorzystywano przede wszystkim w profilaktyce i leczeniu chorób gardła. Szczególną moc miały owoce poświęcone w dniu św. Błażeja oraz w święto Matki Boskiej Zielnej. Owoce należało zjeść ze skórką zaraz po przyjęciu z kościoła: „To tako radość, zdrowie. Jak my przyniosły, to mama wziola na stół, pokrojła i wszystkich nos podzieliła tem jabkiem, nie wolno było łupić ino z tem wszystkim. Rzadko kto miał jabłoń, rarytas był” (Łomnicka-Dulak W., Hołda J.,

K

KAPUSTA (*Brassica oleracea* L.)

Uprawa. Kapusta warzywna głowiasta zajmowała do 60% wszystkich upraw warzywnych i stanowiła podstawowy (obok zbóż i ziemniaków) produkt żywnościowy. Rozsadę kapusty wysiewano w ogródkach przydomowych lub specjalnie wydzielonych miejscach, a po upływie kilku tygodni wysadzano na pole. Kapustę sadzono samą lub między ziemniakami. Podstawowym sposobem przetwarzania i konserwacji kapusty było kiszenie. Na bieżące potrzeby latem lub jesienią szatkowaną kapustę kiszone poprzez zalanie gorącą ziemniaczanką z dodatkiem skórki z żytniego chleba. Kapusta kiszona stanowiła podstawowy zapas pożywienia na okres zimowy i wiosenny. Kiszenie przebiegało bądź w beczkach, bądź w dawniejszym czasie w dołach (do połowy XIX w.). Beczki do kiszenia, tzw. *przyciory*, mogły mieć pojemność 100–150 l. W zależności od wielkości gospodarstwa i rodziny kiszone do trzech beczek, co miało gwarantować wystarczającą ilość kapusty na cały rok. Beczka z kapustą stała na ogół w sieni bądź w komorze. Kiszone kapustę szatkowaną (*krążoną*) lub całe główki bez główków, uzupełnione jabłkami, najchętniej *wanatką zbyszycą* (Lachy, Pogórzanie). Kapustę czyszczono, *nasiekowano* (*tasokami* na *stolnicach* lub *deskach*) i *krążono* (szatkowano) na szatkownicach. Poszatkowaną kapustę wkładano do beczki, deptano lub ubijano pałkami. Dodawano okrojone *głębie* (głazy) kapusty, czasem całe główki i jabłka. Kapustę solono i posypywano kminem. Na dno beczki kładziono warstwę liści kapuściastych i kilka tódyc kopru. Wypełnioną beczkę przykry-

wano deskami, zw. *dągami*, a na wierzch kładziono ciężkie kamienie. Beczka pozostawała 8–10 dni w *piekarni* lub izbie, aby *ukiszata*, po czym dokładano kolejną porcję kapusty i przenoszono beczki do sieni lub komory. Na *dągi* dawano lżejsze kamienie. Kiszenie kapusty miało uroczysty i zbiorowy charakter.



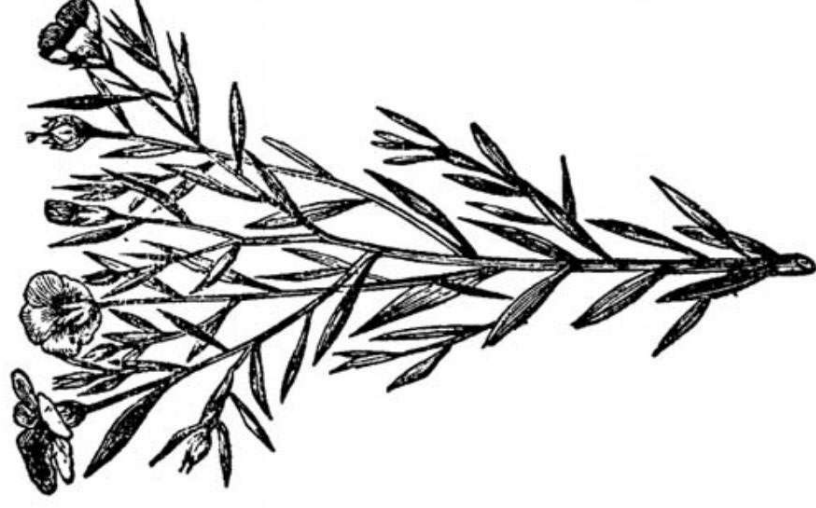
L

LEN (*Linum L.*)

Gospodarowanie. Len to roślina przemysłowa, uprawiana od stuleci, znana powszechnie. Pozyskiwano z niego słomę (na przędzę, tkaniny, powrozy) i nasiona, z których wytłaczano olej. Plony wykorzystywano w gospodarstwie, sporadycznie sprzedając. Dwie odmiany lnu były szczególnie rozpowszechnione: *pryszcz (podolski)* i *połski*. Siano go na przetłomie maja i czerwca, na ogół na koniczysku, w dniu „pogodnym, promienistym, aby len był promienisty, dobry we włóknach”, długi i mocny. Gospodarz przed wyjściem do siania lnu powinien dostać od gospodyni jajecznicę ze słoniną (Pogórze Gorlickie), natomiast kobieta siejąca len powinna mieć długie włosy, żeby len urósł wysoki (Bartne). Zbiorem i obróbką lnu zajmowały się przede wszystkim kobiety, które u Górali Nadpopradzkich zwano *tarlicami* lub *tarlikami* (od czynności *tarć*, czyli oddzielania paździerz z połamanych łodyg od włókien za pomocą cierlicy). Proces uprawy, zbioru i obróbki lnu przebiegał podobnie na całej Sądeczynie, a różnice dotyczą nazewnictwa poszczególnych etapów lub narzędzi.

Zbiór (*sprzet*) lnu miał miejsce w sierpniu lub wrześniu. Dojrzałe rośliny wyrywano rękami razem z korzeniami. Zbieranie i późniejsza obróbka lnu często miały charakter pracy zbiorowej, opartej o wzajemną pomoc sąsiadką. Zerwany len pozostawiano do wyschnięcia (*na przysuszkę*, Pogórzanie) na ścierni lub na łące. Po kilku dniach wiązano go w snopki, zwane również: *gorzciami* (garściami, Pogórzanie), *kitkami* lub *gorstkami* (Górale Nadpo-

pradcy). Następnie składano je w *kupki* po pięć snopków (Męcina Mała, Kobylanka) lub od ośmiu do dziesięciu snopków (Bielanka, Gródek), a czasem ustawiano w *klubby* po sześćdziesiąt snopków (Różnowice).



Po zwiezieniu wstępnie przesuszonego lnu usuwano główki z nasieniem przy użyciu *rafy (rachwy – grzebień z żelaznymi, wysokimi zębami, osadzonego w desce)*. Zebrane główki młócono, żeby uzyskać z nich nasiona. Następnie łodygi (słomę lnianą) poddawano cyklom

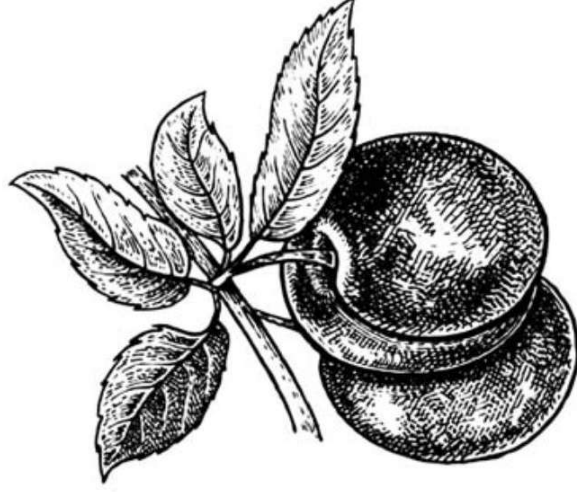


ŚLIWA (*Prunus L.*)

Śliwa była wysoko cenionym i chętnie uprawianym drzewem owocowym, o czym może świadczyć powiedzenie, że „kto nie żałuje na śliwy sąsiedka, to zrobią z niego człowieka” (ŻWPL: 89–90).

Gospodarowanie. Pojedyncze drzewa sadzone były w pobliżu chałup, a w większej liczbie w sadach. Tradycje sadownicze związane z uprawą drzew śliwy najmocniej związane są z Łąckiem i okolicami. Już w XIII w. sptawiano Dunajcem i Wisłą suszone śliwki z Łącka do Gdańska (Woźny A., KLGS: 60–61). Gleba, warunki klimatyczne i wysoki poziom wód gruntowych w okolicach Łącka sprzyjały uprawie drzew owocowych, rozwijała się więc ona w XVII, XVIII, a szczególnie w XIX–XX w. Najpopularniejszą odmianą śliw była węgierka. Owoce sprzedawano w sadzie na drzewach lub po zbiorach i po przesortowaniu. Niesprzedane owoce suszono w przydomowych suszniach, przechowywano w piwnicach lub włożone do beczek trzymanych w potoku. Zasięg dystrybucji śliwek obejmował najczęściej Nowy Targ. Zakopane i miasta Spiszu. Śliwy sprzedawano na ogół na śliwowiec, której produkcja bardzo dobrze rozwijała się, zwłaszcza od XIX w., choć znana była wcześniej. W latach 80. XIX w. zbudowano w Łącku gorzelnię, wytwarzającą wyjątkowo wysokiej jakości śliwowiec, którą szybko zaczęto cenić poza granicami regionu. Rozwój produkcji trwał do końca II Rzeczypospolitej, po wojnie górale nadal zajmowali się jej destylacją, ale już nielegalnie,

stąd nazwy: *wódka samodziałowa, księżycówka, kręciocha, hniocha, paryjówka*, także „łacka waluta”. Produkcja i zbyt śliwek stanowił ważny i znaczny udział w dochodach wielu gospodarzy (Woźny A., KLGS: 70–72).



Na terenie Sądecki znano następujące odmiany śliwek: *węgierki, dymiorki lub dymne, białe, bystrzyce, luboski, renklody, kobylarki, drzystki, tarniowe, renklody czarne i zielone, lubochysralki, morełoki, lubaszkki, duranse, tarniówki, damaszki gorzkie i cierpkie, żółte damaszki wczesne, mieszanki, kobyły, cierniówki*.

Pożywienie. Jedzono świeże, gotowane lub suszone śliwki; jako samodzielne danie lub omastę do kasz lub makaronów. Używano ich do przygotowania zup owocowych (*galasu, susconki, śliwconki*), farszu do pierogów, konfitur i kompotów. Owoce uzupełniały zarówno