

MAGDALENA PARTYKA

CHARAKTERYSTYKA SPOSOBU ŻYWIENIA LUDNOŚCI
ZAMIESZKUJĄCEJ OBSZARY WIEJSKIE
NA PRZYKŁADZIE GMINY WOJSŁAWICE

WSTĘP

Obszary wiejskie od wieków stanowią nieodłączny element ludzkiej egzystencji, będąc źródłem pożywienia, kultury i tradycji. Współcześnie, w obliczu dynamicznych zmian społeczno-ekonomicznych, analiza nawyków żywieniowych ludności zamieszkującej obszary wiejskie nabiera szczególnego znaczenia. Charakter żywienia ludności wiejskiej wykracza poza aspekt czysto kulinarnej praktyki, stanowiąc wyraz zarówno kulturowych dziedzictw, jak i odpowiedzi na wyzwania współczesności. W niniejszej monografii dokonano analizy charakterystyki żywienia ludności zamieszkującej obszary wiejskie. W kontekście ewolucji historycznej oraz współczesnych wyzwań naszym celem jest zrozumienie, jakie czynniki kształtują nawyki żywieniowe w obszarach wiejskich, jakie tradycje przetrwały, a jakie uległy przekształceniu pod wpływem globalizacji i zmian społecznych. Analiza ta pozwoli nie tylko na rzut światła na wyjątkową rolę obszarów wiejskich w kontekście żywienia, ale także na identyfikację potencjalnych obszarów do wprowadzenia ulepszeń i dostosowania do współczesnych potrzeb. W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się zarówno tradycyjnym praktykom żywieniowym, jak i ich zmianom w miarę upływu czasu. Skoncentrujemy się na wyznaczających te praktyki czynnikach, takich jak dostępność surowców, kulturowe dziedzictwo czy wpływ zmian klimatycznych. Analiza tych zagadnień pozwoli nam na lepsze zrozumienie problematyki związanej ze sposobem żywienia ludności wiejskiej jako istotnej sfery życia, która jednocześnie wpływa na zdrowotność ludzi i ich identyfikację kulturową.

Wyzwaniom, z jakimi boryka się obecnie ludność zamieszkująca obszary wiejskie w kontekście żywienia, są globalizacja, urbanizacja i zmiany ekonomiczne. Wpływają one na dostępność żywności oraz kształtowanie gustów i nawyków żywieniowych. Przyjrzymy się także inicjatywom i trendom związanym z promowaniem lokalnych produktów i zrównoważonym rolnictwem. Poprzez analizę zarówno historycznych aspektów, jak i współczesnych wyzwań dążymy do ukazania złożoności i bogactwa charakterystyki żywienia ludności na obszarach wiejskich. Docelowo, poprzez lepsze zrozumienie tej problematyki, możemy przyczynić się do podejmowania bardziej ukierunkowanych działań na rzecz zdrowego i zrównoważonego żywienia w tych społecznościach.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I ICH ODNIESIENIE DO LUDNOŚCI ZAMIESZKUJĄCEJ OBSZARY WIEJSKIE

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

W dzisiejszym świecie, w którym tempo życia jest szybkie, a możliwości kulinarne są nieograniczone, dbanie o zdrowe odżywianie jest kluczowe dla osiągnięcia i utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz vitalności. Wartości odżywcze, proporcje składników oraz rodzaj spożywanych produktów mają ogromny wpływ na nasze ciało i umysł. Dlatego tak ważne jest zrozumienie kluczowych zasad zdrowego żywienia oraz przyjęcie ich w codziennym życiu¹.

Podstawą zdrowego odżywiania jest różnorodność i dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Nasz talerz powinien być pełen różnych kolorów i tekstur, co oznacza, że należy spożywać różne rodzaje warzyw i owoców, produkty zbożowe oraz źródła białka². Zgodnie z rekomendacjami połowę tego, co jemy, powinny stanowić warzywa i owoce w proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców³. Produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste, winny stanowić około połowy naszej diety, a źródła białka, takie jak ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe i orzechy powinny być włączane do każdego posiłku. Równie ważna jest kontrola porcji. Zbyt duże ilości spożywanych produktów, nawet tych zdrowych, mogą prowadzić do nadmier-

¹ M. Jarosz, *Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/> [dostęp: 5.09.2023].

² The Healthy Eating Plate, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/> [dostęp: 5.09.2023]; M. Jarosz, J. Charzewska, B. Wajszczyk, Z. Chwojnowska, *Czy wiesz, ile potrzebujesz białka?*, Warszawa 2019, https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_bialko.pdf.

³ M. Jarosz, *Piramida Zdrowego Żywienia...*, *op. cit.*

nego spożycia kalorii i prowadzić do przyrostu masy ciała. Równowaga między ilością spożywanego białka, węglowodanów i tłuszczów ma ogromne znaczenie dla utrzymania zdrowej wagi ciała oraz zapewnienia organizmowi odpowiedniej ilości energii⁴.

Tłuszcze są niezbędne dla naszego organizmu, a wybór ich odpowiednich źródeł ma ogromne znaczenie. Tłuszcze nienasycone, takie jak te zawarte w oliwie z oliwek, awokado czy orzechach, mają pozytywny wpływ na serce i układ krążenia. Z kolei tłuszcze nasycone i trans, obecne w tłustych mięsach i przetworzonej żywności, mogą zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych⁵.

Przetworzona żywność często zawiera niekorzystne dla zdrowia dodatki, nadmiar soli, cukru i tłuszczu. Dlatego warto ograniczać spożycie produktów typu fast food, słodczy, chipsów i innych przetworzonych przekąsek. Wybierać należy produkty naturalne i świeże, które dostarczą naszemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Niepożądany jest również nadmiar soli w diecie, dlatego jej spożycie powinno być kontrolowane. Zbyt duża ilość soli może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i zwiększenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Nie należy dostarczać więcej niż 5 gramów soli dziennie⁶, co odpowiada mniej więcej jednej łyżeczce.

Spożycie mięsa czerwonego, takiego jak wołowina, wieprzowina czy baranina, powinno być ograniczone. Nadmierne spożycie mięsa czerwonego może zwiększać kaloryczność diety, prowadząc do dodatniego bilansu energetycznego, podnosić ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i niektórych nowotworów. Zamiast tego warto wybierać inne źródła białka, takie jak drób, ryby, rośliny strączkowe oraz orzechy⁷.

Spożycie błonnika jest istotne dla zdrowia układu pokarmowego i ogólnego samopoczucia. Rekomendowane dzienne spożycie błonnika wynosi dla osób dorosłych około >25 gramów na dobę⁸. Błonnik znajduje się w warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych oraz roślinach strączkowych.

Niezwykle ważna jest świadomość, że zdrowe odżywianie to klucz do osiągnięcia i utrzymania dobrego stanu zdrowia, a także pełni życia. Zachowanie równowagi między różnymi grupami produktów, spożywanie zróżnicowanych warzyw i owoców,

⁴ M. Jarosz, E. Rychlik, A. Cichocka, M. Białkowska, *Czy wiesz, ile potrzebujesz energii z pożywienia?*, Warszawa 2019, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-energia-1.pdf>.

⁵ L. Szponar, H. Mojska, M. Ołtarzewski, *Czy wiesz, ile potrzebujesz tłuszczów?*, Warszawa 2019, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-tluszcze-3.pdf>.

⁶ World Health Organization, *Global sodium benchmarks for different food categories*, Geneva 2021.

⁷ L. Szponar, H. Mojska, M. Ołtarzewski, *Czy wiesz, ile potrzebujesz tłuszczów?*, Warszawa 2019, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-tluszcze-3.pdf>.

⁸ World Health Organization, *Carbohydrate intake for adults and children*, Geneva 2023.

wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz odpowiednich źródeł białka i tłuszczu, to fundamenty zdrowego stylu życia. Dbanie o to, co jemy, ma długotrwały wpływ na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Przyjęcie tych zasad w codziennej diecie może przyczynić się do osiągnięcia pełnej vitalności i zadowolenia z własnego zdrowia.

KONCEPCJA „TALERZA ZDROWIA”

W kontekście współczesnego stylu życia, naznaczonego dynamicznymi zmianami w dziedzinie żywienia oraz naciskiem na równowagę, pojęcie „talerza zdrowia” staje się niezmiernie istotnym narzędziem kształtowania społecznych nawyków żywieniowych. Talerz zdrowia reprezentuje nietrudny w zrozumieniu, acz zaawansowany koncept, który doskonale określa, jakie komponenty posiłków powinny dominować w celu zapewnienia organizmowi nie tylko ilości, lecz przede wszystkim jakości niezbędnych składników odżywczych⁹.

„Talerz zdrowia” opiera się na symulacji kompozycji poszczególnych grup żywnościowych znajdujących się na wirtualnym talerzu. W niniejszym podziale wydzielą się jako pierwszą kategorię – warzywa i owoce, rezerwując im połowę powierzchni. Biorąc pod uwagę ich wysoką zawartość witamin, minerałów oraz błonnika, odgrywają one istotną rolę w profilaktyce chorób dietozależnych¹⁰.

Druga sekcja talerza przeznaczona jest na produkty zbożowe, a priorytetowo – na ich pełnoziarniste odpowiedniki. Składniki te dostarczają wysokowartościowych źródeł energii, przy tym oferując znaczącą ilość błonnika pokarmowego, który przyczynia się do stabilizacji poziomu glukozy we krwi, regulacji procesów trawiennych, a także sprzyja utrzymaniu bądź redukcji masy ciała. Kolejna sekcja, niemniej ważna, dedykowana jest pełno- i niepełnowartościowemu białku. Stanowi ono budulec naszego organizmu, a także może być określane czynnikiem sytogenym. Źródła białka obejmują nie tylko mięso i ryby, ale także rośliny strączkowe czy orzechy. Na konturach „talerza zdrowia” obecne są również źródła tłuszczów, zwłaszcza nienasyconych. W codziennej diecie niezwykle istotne jest ograniczenie tłuszczu nasyconych i trans, które demonstrują potencjał negatywnego wpływu na zdrowie¹¹.

⁹ B. Bondyra-Wiśniewska, I. Pawluk, M. Kaczorek, S. Pacyna, K. Wolnicka, A. Wedziuk, P. Nagel, *Wiem, że dobrze jem. Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce*, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>.

¹⁰ K. Wolnicka, *Moc kolorów i rodzajów warzyw i owoców*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/moc-kolorow-i-rodzajow-warzyw-i-owocow/> [dostęp: 7.10.2024].

¹¹ B. Bondyra-Wiśniewska, I. Pawluk, M. Kaczorek, S. Pacyna, K. Wolnicka, A. Wedziuk, P. Nagel, *Wiem, że dobrze jem. Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce*, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>.

Zasada „talerza zdrowia”, zastosowana do codziennych nawyków żywieniowych, reprezentuje holistyczne podejście do optymalizacji zdrowia poprzez przemyślane i zrównoważone komponowanie posiłków. Stanowi syntezę badań nad wartością odżywczą oraz wpływem żywności na organizm. Staje się skoncentrowanym modelem praktyk żywieniowych, które prowadzą ku długofalowemu zachowaniu zdrowia fizycznego i mentalnego¹².

SEZONOWOŚĆ PRODUKTÓW

Współczesna debata nad zdrowym żywieniem ukierunkowuje nasze spojrzenie na dostępność produktów sezonowych, które stanowią kluczowy element zrównoważonego i zdrowego stylu życia. Ludność zamieszkująca obszary wiejskie ma zwykle łatwiejszy dostęp do świeżych, sezonowych produktów. Wieś, będąc często otoczona naturą i polami uprawnymi, zapewnia naturalne środowisko dla upraw roślin i hodowli zwierząt. Sezonowe warzywa, owoce i zboża są często produkowane lokalnie, co minimalizuje koszty transportu i przechowywania. Ponadto wiejska społeczność ma często dostęp do własnych ogrodów i małych gospodarstw, co pozwala na uprawę własnych produktów sezonowych. W tym kontekście warto rozważyć posadzenie warzyw korzeniowych, które są łatwe do przechowywania w okresie zimowym, a także mogą stanowić bazę wielu dań. Zachęcanie do korzystania z tych produktów może przyczynić się do zwiększenia świadomości społeczeństwa na temat zalet konsumpcji produktów dostosowanych do cyklu naturalnego.

Promowanie lokalnych rynków żywności oraz edukacja na temat korzyści zdrowotnych produktów sezonowych są kluczowe dla tworzenia bardziej zrównoważonych i zdrowszych wzorców żywieniowych. Kierując się kalendarzem sezonowości, szczególnie latem i wczesną jesienią mamy największy wybór owoców i mrożonek¹³. Podjęte tego typu działania pozwalają na pokrycie zapotrzebowania związanego ze spożyciem warzyw i owoców w miesiącach zimowych.

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE LUDZI ZAMIESZKUJĄCYCH OBSZARY WIEJSKIE

Jak wskazuje literatura przedmiotu, zachowania żywieniowe ludności zamieszkującej obszary wiejskie nie są zadowalające. Codzienne jadłospisy opierają się na niewielkiej gamie produktów, co kłóci się z zaleceniami zdrowego odżywiania.

¹² *Ibidem.*

¹³ M. Dziekońska, *Mrożonki. Czy warto uwzględnić je w diecie?*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/mrozenki-czy-warto-uwzledniac-je-w-diecie/> [dostęp: 7.10.2024].

Mieszkańcy wsi wykazują nadmierne spożycie mięsa i wyrobów wędliniarskich, co znacznie przewyższa powszechnie przyjęte normy ograniczające podaż mięsa czerwonego do 350–500 g/tydzień¹⁴. Dodatkowo zbyt duże spożycie potraw smażonych, dosalanie, dosładzanie czy spożycie słodczy¹⁵ zwiększa ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych, układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Zalecane dzienne spożycie na sól kuchenną według WHO¹⁶ ogranicza się do 5g/dzień w celu prewencji głównie nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia. Zaleca się też ograniczenie węglowodanów prostych na rzecz złożonych jako jednego ze źródeł energii. W tym kontekście na niekorzyść ludności zamieszkującej obszary wiejskie przemawia pszenne pieczywo, które należy do preferowanych na tych terenach.

Zjawisko niekorzystnych zachowań żywieniowych dotyczy głównie mężczyzn, którzy mają upodobanie w tłustych, smażonych potrawach, bezpośrednio prowadzących do dodatniego bilansu kalorycznego. Zwiększona konsumpcja mięsa sprzyja wykluczeniu z diety roślin strączkowych, ryb, warzyw, a także owoców, tym samym zalecenia WHO, które jasno podkreślają spożycie minimum 400 g/dzień warzyw i owoców, nie są spełniane¹⁷. W praktyce prowadzi to do niedoborów witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Odpowiednie spożycie włókna pokarmowego nie tylko pozwala na regulację pracy przewodu pokarmowego, zwiększenie sytości, ale także zapobiega wystąpieniu zaparć, na które często cierpią osoby starsze¹⁸.

Dietoprofilaktyka i promocja zdrowia w tym aspekcie wydaje się być niezwykle istotnym elementem korekty tych nieprawidłowości żywieniowych. Jednakże ludność, co należy podkreślić, nie jest zainteresowana tematyką dotyczącą aspektów żywieniowych. Przekonywującym argumentem nie stają się również względy zdrowotne. Dlatego oczywistym powinno być ukierunkowanie edukacji żywieniowej na grupy najmłodszych mieszkańców oraz ich rodziców, aby mogli mieć korzystny wpływ na swoje zdrowie poprzez prawidłowe żywienie, co w efekcie może ograniczyć rozwój chorób dietozależnych.

Wyniesione z domu niekorzystne nawyki żywieniowe mogą rzutować na dokonywanie złych wyborów żywieniowych w okresie adolescencji oraz kolejnych

¹⁴ L. Kłosiewicz-Latoszek, *Czy mięso czerwone jest zdrowe?*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/czy-mieso-czerwone-jest-zdrowe/> [dostęp: 7.10.2024].

¹⁵ K. Stoś, E. Rychlik, A. Woźniak, M. Ołtarzewski, B. Wojda, B. Przygoda, E. Matczuk, E. Pietraś, W. Kłys, *Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej*, Warszawa 2021.

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ K. Stoś, E. Rychlik, A. Woźniak, M. Ołtarzewski, B. Wojda, B. Przygoda, E. Matczuk, E. Pietraś, W. Kłys, *Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej*, Warszawa 2021.

¹⁸ M. Drywień, A. Kuć, *Specyfika zachowań żywieniowych osób starszych pochodzących ze środowiska wiejskiego*, „Kosmos” 2019, t. 68, nr 2, s. 303–310.

etapach życia. Odpowiednie komponowanie diety oraz dbałość o aktywność fizyczną gratyfikuje w późniejszych latach lepszą kondycję organizmu. Wspieranie dzieci w odpowiednich wyborach żywieniowych kształtuje w nich nawyki, które chronią kolejne pokolenia przed zapadalnością na choroby cywilizacyjne¹⁹. Braki w edukacji żywieniowej na obszarach wiejskich może być jedną z przyczyn nieprawidłowej diety wśród młodzieży. Niewątpliwie większy odsetek uczniów deklaruje nieregularność posiłków, co nie jest zgodne z rekomendowanymi zasadami zdrowego odżywiania²⁰. Może to generować większą chęć podjadania pomiędzy posiłkami, często wysokoprzetworzonych, o dużej gęstości energetycznej przekąsek²¹.

Jednym z kluczowych wniosków żywienia młodzieży zamieszkującej obszary wiejskie jest niski poziom spożycia produktów pełnoziarnistych. Jedynie niewielka część respondentów (26,1%) je pieczywo ziarniste codziennie, podczas gdy znaczna większość (45,2%) preferuje codzienne spożywanie pieczywa białego. Dodatkowo 12,2% uczniów przyznało, że w ogóle nie sięga po produkty pełnoziarniste²². Warto zauważyć, że wyniki badań sugerują istnienie różnic w nawykach żywieniowych między młodzieżą miejską a wiejską. Młodzież miejska wykazuje większą skłonność do spożywania produktów pełnoziarnistych niż ich rówieśnicy mieszkający na wsi. To może być efektem dostępności i świadomości związanej z żywieniem. Badania te podkreślają znaczenie edukacji żywieniowej, szczególnie w kontekście młodzieży. Edukacja w tym temacie może pomóc młodym ludziom zrozumieć korzyści zdrowotne płynące z różnorodnej diety, w tym spożycia produktów pełnoziarnistych. Niskie spożycie błonnika może zwiększać ryzyko chorób dietozależnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca. Szkoły oraz instytucje edukacyjne powinny odgrywać kluczową rolę w promocji zdrowego żywienia i kształtowaniu pozytywnych nawyków żywieniowych wśród młodzieży²³. Wychodząc naprzeciw tym niekorzystnym przesłankom na temat żywienia mieszkańców obszarów wiejskich, gmina Wojsławice podejmuje działania dotyczące edukacji żywieniowej dzieci. Odbывается się ona poprzez zajęcia manualne, głównie w czasie przerw międzysemestralnych. Podczas warsztatów organizowanych, np. w okresie ferii zimowych, dzieci mają możliwość wspólnego przygotowywania zdrowych przekąsek. Jest to korzystne zjawisko, gdyż oprócz przykładu, jaki dają rodzice, jedną z największych zmian w preferencjach żywieniowych

¹⁹ Psychodietetyka, red. nauk. A. Brytek-Matera, Warszawa 2020.

²⁰ M. Jarosz, *Piramida Zdrowego Żywienia...*, op. cit.

²¹ E. Cipora, E. Smoleń, H. Pieciewicz, J. Sobieszczański, W. Zukow, A. Sobieszczańska, *Nutritional Behaviours of Adolescents Living In Rural Areas*, part 2: *Characteristic of Pro-Health Behaviour in Aspect of Frequency of Consuming Meals and Selected Foodstuff*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, Vol. 6, Iss. 13, s. 334–348.

²² *Ibidem*.

²³ *Ibidem*.

wywierają starsi koledzy, rodzeństwo oraz rówieśnicy. Jest to tzw. modelowanie rówieśnicze (ang. *Peer-modeling*), które ma niezwykle znaczący wpływ na chęć próbowania przez dzieci nowych produktów spożywczych oraz zmianę preferencji pokarmowych. Wpływ społecznego uczenia, szczególnie poprzez ekspozycję, werbalizację, obserwowanie itp., pozwala na przyswajanie przez odbiorcę bodźców danych zachowań, a także daje wskazówki do późniejszego modelowania nawyków żywieniowych²⁴.

KONTEKST HISTORYCZNY I SPOŁECZNY

EWOLUCJA OBSZARÓW WIEJSKICH

Od wieków obszary wiejskie pełniły kluczową rolę w dostarczaniu żywności dla ludności danego terytorium. Tradycyjne metody rolnictwa i hodowli zwierząt stanowiły podstawę żywienia, kształtując tym samym kulturę i nawyki żywieniowe. Wpływ zmian w technologii, urbanizacji i globalizacji wpłynął jednak na rewizję tradycyjnych modeli żywienia. Rolnictwo i obszary wiejskie stoją przed wyborem kierunku dalszego rozwoju. Dotychczasowa industrializacja wywarła głęboki wpływ zarówno na rolnictwo, jak i na obszary wiejskie, wywołując przemiany społeczno-ekonomiczne, które stanowią wyzwanie dla społeczności wiejskich. W krajach rozwiniętych proces przesunięcia rolnictwa na margines rozwoju gospodarczego oraz obszarów wiejskich na peryferie jest już faktem. Niemniej jednak obserwujemy obecnie pewne oznaki zmian, które wskazują na możliwość zahamowania tego procesu urbanizacji oraz na odrodzenie obszarów wiejskich²⁵.

Kluczowe znaczenie dla tego procesu mają zmieniające się relacje między miastem a wsią oraz nowe zjawiska, które określają potencjalne możliwości poprawy dobrobytu ekonomicznego społeczności wiejskich w Polsce. Warto zauważyć, że podobnie jak w okresie industrializacji wieś spełniała rolę dostawcy siły roboczej i taniej żywności dla miast, obecnie zaś może odpowiedzieć na zapotrzebowanie na wysokiej jakości żywność oraz usługi ekologiczne. Rolnictwo i lokalne rzemiosło, dzięki zmianie modelu rolnictwa, mogą rozwijać się poprzez tworzenie małych przedsiębiorstw. Wymaga to jednak mądrej polityki rozwoju rolnictwa i obszarów wiejskich, która uwzględnia te zmiany i promuje innowacje oraz przedsiębiorczość na wsi²⁶.

²⁴ J. Ogden, *Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2011.

²⁵ J.S. Zegar, *Esej o rozwoju rolnictwa i wsi we współczesnych uwarunkowaniach*, http://rcin.org.pl/igipz/Content/61612/PDF/WA51_80932_r2016-t42_SOW-Zegar.pdf [dostęp: 5.09.2023].

²⁶ J. Ogden, *Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2011.

Współczesna wieś kładzie nacisk na rozwój społeczno-gospodarczy, polegający na rozbudowie obszarów pozarolniczych. Rozwój usług turystyczno-rekreacyjnych determinuje nowe przedsięwzięcia gospodarcze, które generują wzrost dochodów z działalności agroturystycznej, z jednoczesnym spadkiem dochodów z działalności rolniczej. Unowocześnianie obszarów wiejskich sprowadza się do ich wielofunkcyjności, która ma związek z właściwym wykorzystaniem dóbr pochodzących ze środowiska naturalnego, a także zasobów ludzkich²⁷.

ROZWÓJ TURYSTYKI KULINARNEJ

Wydarzenia kulinarne stanowią potężne narzędzie rozwoju turystyki kulinarnej na obszarach wiejskich w Polsce. Dają one nie tylko możliwość promocji regionów, ale także zachęcają turystów do odwiedzania obszarów wiejskich i wspierają lokalnych producentów i restauratorów. Warto inwestować w rozwijanie tych wydarzeń, aby w pełni wykorzystać potencjał dziedzictwa kulinarnego i przyciągnąć jeszcze większą liczbę turystów. Turystyka kulinarne staje się nie tylko smakowitym doświadczeniem, ale także sposobem na zbliżenie ludzi i zachęcenie ich do odkrywania nowych, autentycznych smaków i tradycji kulinarnych regionów wiejskich²⁸. Koła gospodyń wiejskich odgrywają niezastąpioną rolę w tym procesie, przyczyniając się do zachowania i promocji dziedzictwa kulinarnego.

DZIEDZICTWO KULINARNE: SMAKI I TRADYCJE OBSZARÓW WIEJSKICH

KUCHNIA POLSKA

Polska, znana z bogatej historii, pięknych krajobrazów i serdecznych mieszkańców, ma również wiele do zaoferowania w kwestii kulinarnych. Kuchnia polska jest wyjątkowa przez swoją różnorodność i bogactwo smaków, które są często skrywane w małych, wiejskich społecznościach. Wspólne gotowanie i jedzenie są sposobem na nawiązywanie relacji, budowanie więzi społecznych i przekazywanie wartości między pokoleniami, szczególnie w obliczu zmian i globalizacji. Przygotowywanie

²⁷ G. Czapiewska, *Zmienność funkcji w przestrzeni wiejskiej*, „Rozwój Regionalny i Polityka Regionalna” 2021, nr 55, s. 21–43.

²⁸ M. Woźniak, I.M. Batyk, *Szlaki kulinarne jako forma konkurencyjności oferty turystycznej*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula” 2017, nr 54(3), s. 98–111.

posiłków na specjalne okazje, takie jak święta czy uroczystości rodzinne, wytwarza unikalną tożsamość kulturową, która łączy ludzi w jedną wspólnotę²⁹.

Dziedzictwo kulinarnych tradycji na obszarach wiejskich jest skarbem wartym odkrycia, który przyciąga turystów z całego świata. O tym dziedzictwie można by mówić godzinami, ale warto zastanowić się, dlaczego jest ono tak wyjątkowe i jak można je wykorzystać w kontekście rozwoju turystyki kulinarnej na obszarach wiejskich. Najcenniejszym elementem polskiego dziedzictwa kulinarnego jest jego różnorodność. W każdym regionie kraju można znaleźć unikalne potrawy, tradycyjne produkty żywnościowe i specjały kulinarne, które od pokoleń przekazywane są z ust do ust. Niezależnie od tego, czy jesteśmy na wschodnich obszarach Polski, gdzie dominują pierogi i kiszka ziemniaczana, czy na zachodzie, gdzie królują kluski śląskie i śląska kiełbasa, każde miejsce ma swoje kulinarne skarby³⁰. Ziemia lubelska słynie z potraw na bazie kasz, grzybów, jagód, kiszzonek i dzikiego ptactwa. Specjalnością tego obszaru są marynowane mięsa, ryby i drób. Lubelski stół proponuje także gamę potraw mącznych, które to właśnie stanowią bazę przysmaków regionu. Do najbardziej popularnych zaliczają się: pieróg biłgorajski, pieróg gryczany, pierogi z różnymi nadzieniami, m.in. z kaszy gryczanej, parowańce z różnymi nadzieniami, zawijas nasutowski, kulebiaki z ciasta drożdżowego, tertuny brzozowickie z soczewicą, marchwiaki z makiem, racuchy z makiem, szarlotka józefowska, całuski pszczelowolskie oraz wyroby mięsne, tj. kaszanka, boczek, baleron, kiełbasa³¹.

Na obszarach gminy Wojsławice głównie kobiety przekazywały sobie z pokolenia na pokolenie receptury regionalnych potraw i techniki ich przygotowywania. Obecnie takie zachowania są kultywowane nie tylko w kręgach rodzinnych, ale także podczas spotkań lokalnych kół gospodyń wiejskich. To te niezwykle aktywne społeczności odgrywają kluczową rolę w promocji dziedzictwa kulinarnego na obszarach wiejskich. Koła gospodyń wiejskich często są głównymi inicjatorkami pokazów gotowania, prezentacji kuchni regionalnej oraz targów turystycznych. Ich zaangażowanie jest nieocenione w zachowaniu i przekazywaniu tradycji żywieniowych danego regionu. Wydarzenia kulinarne odgrywają niebagatelną rolę w promocji obszarów wiejskich i przyciąganiu turystów. Stanowią one nie tylko okazję do delektowania się lokalnymi smakami, ale także doskonałą platformę do nawiązywania

²⁹ A. Momot, *Kuchnia śląska we współczesnych poradach kulinarnych*, [w:] *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Tekst, dyskurs, kultura*, red. W. Żarski, T. Piasecki, Wrocław 2017, s. 147–155.

³⁰ D. Orłowski, *Polskie kuchnie regionalne i ich miejsce w turystyce kulinarnej na obszarach wiejskich*, „Turystyka Kulturowa” 2018, t. 7, s. 132–157.

³¹ *Ibidem*; E. Wójcik, W. Klusek, S. Turski, *W krainie lubelskich produktów tradycyjnych*, Lublin 2014.

nowych kontaktów społecznych i promowania dziedzictwa kulinarnego regionów³². W badaniach przeprowadzonych wśród właścicieli obiektów turystycznych na obszarach wiejskich wyraźnie widać, że wydarzenia kulinarno-kulturowe cieszą się ogromną popularnością – aż 85,5% respondentów uczestniczyło w tego typu inicjatywach. Podczas wydarzeń kulinarnych turystom nie tylko dane jest odkrywać lokalne smaki, ale także nawiązywać nowe kontakty społeczne z mieszkańcami danego regionu. To znakomita okazja do wymiany doświadczeń i zrozumienia lokalnej kultury. Takie interakcje mogą znacząco wzbogacić doświadczenie turystyczne i przyczynić się do budowania mostów między różnymi środowiskami społecznymi. Badania wykazują pewne zróżnicowanie w udziale w wydarzeniach kulinarnych w zależności od wieku i płci respondentów. Osoby młodsze i mężczyźni wydają się być bardziej skłonni do uczestniczenia w tego typu wydarzeniach. To może sugerować, że organizatorzy wydarzeń kulinarnych powinni dostosować swoje oferty i promocję do różnych grup docelowych³³.

Dziedzictwo kulinarnych tradycji na obszarach wiejskich jest obecnie wyjątkową atrakcją turystyczną. Coraz więcej osób, zarówno z Polski, jak i zagranicą, odkrywa urok tradycyjnych potraw i lokalnych produktów żywnościowych. Turyści nie tylko cieszą się smakiem tych specjałów, ale także uczą się o historii danego miejsca, zwyczajach ludowych i obrzędach towarzyszących jedzeniu. Kuchnia regionalna staje się znakiem rozpoznawczym danego miejsca. Turystyka kulinarna przyciąga miłośników jedzenia, zwanych „foodies”, którzy chcą poznać autentyczne smaki regionu³⁴. Osoby, które wybierają wypoczynek na obszarach wiejskich, często wykazują duże zainteresowanie regionalnymi tradycjami kulinarnymi i oczekują, że w ofercie żywieniowej znajdą tradycyjne produkty oparte na wielopokoleniowych zwyczajach. Podróże gastronomiczne stają się coraz bardziej popularne. Turystyka kulinarna umożliwia nie tylko degustację tradycyjnych potraw przyrządzanych z lokalnych produktów żywnościowych, ale także pozwala poznać historię miejsca, uczestniczyć w obrzędach ludowych i doświadczyć muzyki towarzyszącej biesiadowaniu przy wspólnym stole. Szczególną rolę odgrywają tu szlaki kulinarnych doznań. Te trasy pozwalają turystom odkryć kuchnię regionalną, tradycyjne potrawy i lokalne smaki. Podążając śladem kulinarną przygody, można odwiedzić różne miejsca i spróbować wielu smakołyków³⁵.

³² B. Iwan, *Promocja produktów tradycyjnych i kuchni regionalnych*, „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja” 2015, nr 1(15), s. 141–162.

³³ D. Orłowski, *Polskie kuchnie regionalne i ich miejsce w turystyce kulinarniej na obszarach wiejskich*, „Turystyka Kulturowa” 2018, t. 7, s. 132–157.

³⁴ *Ibidem*.

³⁵ D. Orłowski, M. Woźniczko, *Turystyka kulinarna na wiejskim rynku turystycznym*, „Studia Komitetu Przestrzennego Zagospodarowania Kraju” 2015, nr 163, s. 121–142.

Wykorzystanie kuchni regionalnych w turystyce kulinarnej ma wiele korzyści. Pomaga w promocji regionów wiejskich, przyciąga turystów, generuje dochody, tworzy miejsca pracy i promuje polskie dziedzictwo kulinarne na arenie międzynarodowej. Warto również zaznaczyć, że kuchnia regionalna wpisuje się doskonale w politykę zrównoważonego rozwoju, zachowując przy tym naturalne środowisko i wspierając społeczności lokalne. Mimo potencjału, jaki stwarza dziedzictwo kulinarne, istnieją także pewne bariery i wyzwania. Konkurencja ze stroną żywności przemysłowej, utrata autentyczności lokalnych tradycji kulinarnych, a także niedostateczna promocja i brak wsparcia ze strony władz lokalnych to tylko niektóre z nich. Jednakże te wyzwania nie są nieprzezwyciężalne. Działania edukacyjne, współpraca między lokalnymi producentami i przedsiębiorcami turystycznymi, a także promocja i rozwijanie szlaków kulinarnych mogą przyczynić się do sukcesu turystyki kulinarnej na obszarach wiejskich³⁶.

Polska kuchnia regionalna jest prawdziwym skarbem, który przyciąga turystów swoją różnorodnością smaków i tradycją. Turystyka kulinarna na obszarach wiejskich ma potencjał do promocji regionu i wspierania lokalnych społeczności. To także okazja do zaprezentowania i popularyzacji polskiego dziedzictwa kulinarnego na arenie międzynarodowej. Dziedzictwo kulinarnych tradycji Polski jest godne odkrycia, a smaki regionów wiejskich czekają na degustację przez podróżnych spragnionych autentycznych doświadczeń kulinarnych.

PRODUKTY LOKALNE

Produkty lokalne to żywność, która jest uprawiana, hodowana lub wytwarzana w danej okolicy i jest zwykle sprzedawana bezpośrednio konsumentom. Ich znaczenie wykracza poza aspekt czysto kulinarnej praktyki. Lokalne produkty stanowią odrębne źródło pożywienia, zachowując jednocześnie aspekt kulturowego dziedzictwa poprzez przekazywanie receptur i tradycji kulinarnej. Produkty lokalne stanowią autentyczne wyroby lub usługi, które ściśle wiążą się z danym regionem. Charakteryzują się one produkcją opartą na lokalnych surowcach, dążeniem do minimalizacji wpływu na środowisko oraz niskim poziomem masowej produkcji. Te produkty stanowią swoiste symbole regionu, wyróżniając się swoją niepowtarzalnością i specyficznym charakterem. Co istotne, za ich powstaniem często stoi zaangażowanie samych mieszkańców, którzy przyczyniają się do rozwoju lokalnej przedsiębiorczości. Produkty lokalne to nie tylko artykuły zaspokajające potrzeby konsumenckie,

³⁶ D. Orłowski, *Polskie kuchnie regionalne i ich miejsce w turystyce kulinarnej na obszarach wiejskich*, „Turystyka Kulturowa” 2018, t. 7, s. 132–157.

ale także ważna część dziedzictwa kulturowego regionu. Dla mieszkańców danego obszaru są one synonimem tradycji oraz unikalności, a dla przyjezdnych stanowią atrakcję prezentującą specyfikę i bogactwo regionu³⁷.

Produkcja żywności jest związana z dużą praco- i czasochłonnością, a co za tym idzie niższą wydajnością, dlatego produkt regionalny jest tak wysoce ceniony. Kulinarne produkty regionalne zazwyczaj kojarzy się z nienaganną jakością i niepowtarzalnością, stanowiąc wizytówkę danego obszaru. Jak się okazuje, wyższy koszt produkcji, a co za tym idzie wyższa cena produktu, nie zrażają konsumentów do zakupu produktu lokalnego. Ponadto rozwój lokalnej produkcji żywności może podbudować miejscowe gospodarki, wspierać małe przedsiębiorstwa i gospodarstwa, a także stanowić doskonałą wizytówkę tego obszaru³⁸.

Chleb to niewątpliwie produkt lokalny i regionalny, który może stać się atrakcją wzmacniającą wizerunek polskiej wsi w kontekście turystyki. Staje się on częścią większego pakietu turystycznego i stanowi nową ofertę w polskim sektorze turystycznym. Pieczywo to produkt o uniwersalnym charakterze, który, pomimo różnic regionalnych i pokoleniowych, zawsze pozostaje wspólnym elementem polskiej kultury kulinarnej. To symbol, który łączy nas wszystkich niezależnie od regionu czy wieku. Chleb jest stałym składnikiem naszego codziennego jadłospisu. To on zawsze znajduje się na naszych stołach, łącząc nas w tradycji wspólnego posiłku. Obecnie z agroturystyką są związane nadzieje na promowanie pieczywa jako polskiego produktu zdolnego przyciągnąć turystów z całego świata³⁹.

W dzisiejszych czasach obserwujemy wzrost konsumpcji pieczywa o niskiej jakości, wytwarzanego z użyciem wielu polepszaczy. Piekarnie często tuż przed sprzedażą podgrzewają zamrożone, wstępnie upieczone kawałki ciasta. Z powodu ostrej konkurencji na rynku piekarniczym wielu piekarzy rezygnuje z wysokiej jakości składników na rzecz tańszych, ale mniej wartościowych surowców. Dlatego właśnie gospodarstwa agroturystyczne, które samodzielnie wypiekają chleb tradycyjnymi metodami, mają szansę podnieść prestiż swojego gospodarstwa i przyciągnąć gości z miast, którzy pragną poznać smak prawdziwego, tradycyjnego pieczywa⁴⁰.

Powodem do dumy ludności zamieszkującej gminę Wojsławice jest nie tylko chleb wypiekany w piecu opalanym drewnem, ale także miód leśny „Wędrawycza”.

³⁷ E. Goryńska-Goldmann, *Geneza i pojęcie żywności lokalnej w powiązaniu z ideą zrównoważonej konsumpcji*, „Turystyka i Rozwój Regionalny” 2019, nr 11, s. 23–35.

³⁸ A. Jęczmyk, *Tradycyjne i regionalne produkty żywnościowe jako element rozwoju gospodarstw agroturystycznych*, „Studia Komitetu Przestrzennego Zagospodarowania Kraju” 2015, nr 163, s. 143–154.

³⁹ P. Dominik, *Kulturowe i żywieniowe znaczenie pieczywa w agroturystyce*, „Turystyka Kulturowa” 2015, nr 12, s. 51–66.

⁴⁰ A. Jęczmyk, *Tradycyjne i regionalne produkty żywnościowe jako element rozwoju gospodarstw agroturystycznych*, „Studia Komitetu Przestrzennego Zagospodarowania Kraju” 2015, nr 163, s. 143–154.

Swoją nazwę zawdzięcza bohaterowi literackiemu Jakubowi Wędrawyczowi. Należy wspomnieć, że za swój unikatowy smak otrzymał nagrodę w konkursie „Nasze Kulturowe Produkty Dziedzictwo – Smaki Regionów”. Takie konkursy mają na celu nie tylko poznanie i udokumentowanie specjałów narodowych oraz produktów tradycyjnych, ale także ich promowanie i ochronę przed zapomnieniem⁴¹. Wydaje się, że to nie tylko produkt, ale także symbol ducha społeczności i bliskości z naturą. Zachowanie tradycji pszczelarskich i produkcji miodu jest ważne dla utrzymania tożsamości kulturowej, przekazywania historii oraz zachowania związku z dziedzictwem regionu. Miód leśny pochodzi głównie z kwiatów runa leśnego oraz drzewostanów. Jego skład uzależniony jest od występujących roślin na danym obszarze. Najbardziej pożądane są drzewostany liściaste bądź mieszane. Miód ceniony jest nie tylko za swój smak, ale także za właściwości zdrowotne. Na obszarach wiejskich tradycje lecznicze i naturalne produkty są często silnie związane z kulturą lokalną. Miód, jako naturalne źródło składników odżywczych i antyoksydantów, jest ceniony za swoje korzystne właściwości dla zdrowia i vitalności. Wykazuje także działanie bakteriobójcze. Stanowi źródło łatwo przyswajalnej energii poprzez dużą zawartość węglowodanów prostych: glukozy i fruktozy⁴².

Na uwagę zasługują także szeroko poznane na tutejszym obszarze gospodarstwa produkujące wyroby z mleka koziego pozyskiwanego od własnych kóz. Gospodarstwa agroturystyczne szczytą się kozim mlekiem, kozimi serami oraz deserami z niego wytworzonymi, które są dostępne dla wczasowiczów. Łączy się to bezpośrednio z rozwojem sektora pozarolniczego i odbierane może być jako innowacja i modernizacja regionu. Zaspokojenie potrzeb turystów, stałe wzbogacanie działalności turystycznej, konkurencyjność i zagospodarowanie niszy w obszarze kultury regionalnej może znacznie zwiększyć dochody gospodarstwa. Wykorzystanie bogactwa dziedzictwa kulinarnego wydaje się być doskonałą promocją regionu i przynieść wymierne efekty w promowaniu danego obszaru.

DYSKUSJA

Analizując nawyki żywieniowe ludności zamieszkującej obszary wiejskie, możemy stwierdzić, że cechują się niezadowalającym poziomem zgodności z zaleceniami dotyczącymi zdrowego odżywiania. Wartości codziennych jadłospisów mieszkań-

⁴¹ M. Grębowiec, *Produkty regionalne i tradycyjne jako element budowania konkurencyjnej oferty produktów żywnościowych w Polsce i innych krajach Europy*, „Zeszyty Naukowe Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie – Problemy Rolnictwa Światowego” 2017, t. 17(32), nr 2, s. 65–80.

⁴² M. Jalinik, *Obszary leśne wieloaspektową atrakcją turystyczną*, Białystok 2021.

ców tych obszarów charakteryzują się ograniczeniem w zakresie różnorodności spożywanych produktów, co przeczy wytycznym zdrowego żywienia. W szczególności nadmierne spożycie mięsa oraz wyrobów wędliniarskich przewyższa rekomendowane normy spożycia czerwonego mięsa, co jest istotnym czynnikiem wpływającym negatywnie na bilans kaloryczny. Ponadto obserwuje się zwiększone spożycie potraw smażonych, soli, cukru oraz słodczy, co generuje wzrost ryzyka wystąpienia chorób metabolicznych, schorzeń układu krążenia oraz niektórych rodzajów nowotworów.

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia⁴³ dotyczące ograniczenia spożycia soli oraz zalecenia odnośnie do zastąpienia węglowodanów prostych węglowodanami złożonymi nie są przestrzegane przez mieszkańców obszarów wiejskich. Tendencja do spożywania tłustych i kalorycznych potraw, szczególnie u mężczyzn, wpływa na wykluczenie z diety produktów roślinnych, co skutkuje niedoborami witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego. Wnioski płynące z analizy zachowań żywieniowych wskazują na potrzebę skoncentrowania się na edukacji w tym zakresie dzieci, młodzieży oraz ich rodziców. Działania te powinny być podejmowane w celu promocji zdrowego odżywiania i eliminacji nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Niekorzystne nawyki żywieniowe przekazywane z pokolenia na pokolenie mogą prowadzić do problemów zdrowotnych w przyszłości, dlatego kluczową rolę odgrywa kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w młodym wieku poprzez odpowiednią edukację i wsparcie dzieci w dokonywaniu właściwych wyborów żywieniowych.

Warto zwrócić uwagę na obserwowane różnice w nawykach żywieniowych między młodzieżą miejską a wiejską, co może wynikać z odmiennych czynników, takich jak dostępność i świadomość żywieniowa. Podkreśla się potrzebę edukacji żywieniowej młodzieży jako istotnego narzędzia promocji zdrowego żywienia i zrozumienia korzyści zdrowotnych płynących z różnorodnej diety. Takie działania podejmowane są w gminie Wojsławice poprzez organizację zajęć manualnych i warsztatów w zakresie przygotowywania zdrowych przekąsek. Przykład ten podkreśla istotę modelowania rówieśniczego, gdzie starsi koledzy, rodzeństwo oraz rówieśnicy wpływają na preferencje żywieniowe dzieci, co może stanowić kluczowy element kształtowania pozytywnych nawyków żywieniowych.

Warto też wspomnieć o dziedzictwie kulinarnym, które stanowi nieodzowny element tożsamości kulturowej regionów wiejskich. Wywiera ono wpływ na turystykę wiejską, koncentrując się na lokalnych produktach spożywczych, agroturysty-

⁴³ M. Jarosz, *Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/> [dostęp: 5.09.2023].

ce oraz wyzwaniach wynikających z tych procesów. Ugruntowuje więzi społeczne i wpływa na rozwój gospodarczy tych obszarów. Turystyka wiejska staje się istotnym źródłem dochodów i narzędziem promocji kultury lokalnej.

Dziedzictwo kulinarne, jako integralna część kultury regionów wiejskich, ma istotne znaczenie dla zachowania i przekazywania tożsamości lokalnych społeczności. Tradycyjne przepisy i smaki kształtują unikalną tożsamość kulinarną, która jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dlatego konieczne jest zrozumienie i docenienie dziedzictwa kulinarnego jako elementu dziedzictwa kulturowego i chronienie go przed zapomnieniem.

Lokalne produkty spożywcze stanowią prawdziwe skarby kultury wiejskiej, odzwierciedlając nie tylko wyjątkowe smaki, ale również techniki produkcji i długotrwałe tradycje spożywcze. Przykładem może być wytwarzanie chleba tradycyjnymi metodami. Nie tylko zaspokajają potrzebę spożywania smacznego, wysokiej jakości pieczywa, ale także stanowi atrakcję turystyczną. Jest to doskonały przykład, jak lokalne produkty mogą stać się elementem przyciągającym turystów i podkreślającym znaczenie dziedzictwa kulinarnego.

Turystyka kulinarna to dynamicznie rozwijający się sektor, który pozwala podróżnym odkrywać smaki i tradycje kulinarne różnych regionów. Obszary wiejskie oferują nie tylko wyjątkowe dania, ale także możliwość uczestnictwa w autentycznych doświadczeniach kulinarnych. Turyści mogą brać udział w przygotowywaniu potraw, odwiedzać lokalne rynki i uczestniczyć w festiwalach kulinarnych. To nie jest wyłącznie degustacja, ale także pogłębianie wiedzy o historii i kulturze danego regionu.

Agroturystyka, integralna część turystyki wiejskiej, odgrywa kluczową rolę w promocji lokalnych produktów i zrównoważonym rozwoju obszarów wiejskich. Dzięki agroturystyce turyści mogą lepiej zrozumieć życie wiejskie i uczestniczyć w codziennych zajęciach, takich jak zbieranie owoców czy obserwowanie procesu produkcji żywności. Dla wielu społeczności wiejskich agroturystyka stanowi ważne źródło dochodów, jednocześnie wspierając ochronę środowiska naturalnego i zasobów kulturowych.

Dziedzictwo kulinarne i turystyka wiejska są kluczowymi elementami kultury i rozwoju obszarów wiejskich. Mimo licznych korzyści, które są z nimi związane, napotykają na pewne wyzwania. Jednym z nich jest konieczność zachowania autentyczności. Rozwój turystyki nie powinien prowadzić do utraty tradycji i do zmiany, na przykład, smaków produktów. Istnieje także potrzeba dbałości o zrównoważony rozwój, aby nie zaszkodzić środowisku i lokalnym społecznościom. Konieczne jest podejście zrównoważone, aby zachować autentyczność i dbać o długotrwały wpływ podejmowanych działań na społeczności wiejskie oraz środowisko naturalne.

Dziedzictwo kulinarne i turystyka wiejska to tematy, które wymagają dalszej refleksji i badań. Jakie inne możliwości rozwoju mogą wynikać z promocji lokalnych produktów i tradycji? Jakie inicjatywy i projekty mogą przyczynić się do ochrony dziedzictwa kulinarnego na obszarach wiejskich? Te pytania stanowią istotne wyzwanie zarówno dla naukowców, jak i decydentów, którzy mają szansę wspólnie kształtować przyszłość tych ważnych dla społeczności lokalnych dziedzin.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Praca stanowi kompleksowy przegląd literatury dotyczącej nawyków żywieniowych na obszarach wiejskich w Polsce. Głównym celem jest zrozumienie, jakie czynniki kształtują te nawyki, jakie tradycje kulinarne przetrwały, a jakie uległy zmianom pod wpływem globalizacji i zmian społecznych. Niniejsza publikacja stanowi wkład w zrozumienie roli żywienia na obszarach wiejskich jako elementu kultury, zdrowia i rozwoju społeczności. Wartościowe są zarówno tradycje kulinarne, jak i nowoczesne inicjatywy, które przyczyniają się do promocji i zachowania dziedzictwa kulinarnego Polski.

Bezspornie polska wieś kryje w sobie niezwykle bogactwo kulinarnych tradycji. Każdy region kraju oferuje unikalne potrawy i produkty żywnościowe, które są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Wydarzenia kulinarne, agroturystyka i promocja lokalnych produktów żywnościowych stają się coraz ważniejszymi elementami rozwoju obszarów wiejskich. Turystyka kulinarne przyciąga zarówno krajowych, jak i zagranicznych gości. Produkty lokalne, takie jak tradycyjne pieczywo, miód czy wyroby z mleka koziego, stanowią nie tylko źródło pożywienia, ale także symbol kultury i dziedzictwa regionu. Obserwujemy wpływ urbanizacji, globalizacji i zmian klimatycznych na nawyki żywieniowe na obszarach wiejskich. Wzrost dostępności produktów spożywczych oraz wprowadzenie nowych technologii wpłynęły na ewolucję tradycyjnych modeli żywienia. Współczesne wyzwania, takie jak konkurencja ze strony przemysłu spożywczego czy utrata autentyczności lokalnych tradycji, wymagają działań na rzecz zachowania i promocji kulinarnego dziedzictwa na obszarach wiejskich. Analizując przedstawione założenia nasuwają się następujące wnioski:

1. Zachowania żywieniowe mieszkańców obszarów wiejskich są niezadowalające, charakteryzują się nadmiernym spożyciem mięsa, potraw smażonych, soli, cukru i słodczy, co zwiększa ryzyko chorób dietozależnych.
2. Edukacja żywieniowa, zwłaszcza skierowana do dzieci i młodzieży, jest kluczowa w korekcie nieprawidłowych nawyków żywieniowych i zapobieganiu chorobom dietozależnym.

3. Obszary wiejskie przeszły znaczącą ewolucję, przechodząc od tradycyjnych modeli rolnictwa do wielofunkcyjnych społeczno-gospodarczych centrów. To wynik wpływu technologii, urbanizacji i globalizacji.
4. Turystyka kulinarna stała się istotnym elementem rozwoju obszarów wiejskich. Wydarzenia kulinarne pomagają w promocji regionów, przyciągają turystów i wspierają lokalnych producentów i restauratorów.
5. Produkty lokalne odgrywają ważną rolę w zachowywaniu kulturowego dziedzictwa regionów wiejskich. Stanowią unikalne wyroby związane z danym regionem, promują tradycje i minimalizują wpływ na środowisko.
6. Pomimo potencjału turystyki kulinarnej, istnieją wyzwania, takie jak konkurencja z żywnością przemysłową, utrata autentyczności tradycji kulinarnych i potrzeba wsparcia od władz lokalnych.
7. Agroturystyka staje się ważnym narzędziem w promowaniu tradycyjnych produktów i dziedzictwa kulinarnego.
8. Przedstawione wnioski sugerują, że turystyka kulinarna ma ogromny potencjał w kontekście rozwoju obszarów wiejskich, wspierając jednocześnie zachowanie dziedzictwa kulinarnego i kulturowego regionów. Jednak aby ten potencjał został w pełni wykorzystany, konieczne jest rozważenie i przezwyciężenie różnych wyzwań, takich jak konkurencja z przemysłową żywnością czy utrata autentyczności tradycji kulinarnych. Działania edukacyjne, promocja produktów lokalnych i współpraca z lokalnymi społecznościami są kluczowymi elementami sukcesu w tej dziedzinie.

SŁOWA KLUCZOWE:

obszary wiejskie, rozwój, turystyka kulinarna, dziedzictwo kulinarne, produkty lokalne

Изложение

Особенности рациона питания населения, проживающего в сельской местности

В данной статье анализируется процесс эволюции сельских территорий с учетом их исторического и социального контекста. Она фокусируется на таких ключевых аспектах, как роль сельского хозяйства, кулинарное наследие и развитие кулинарного туризма. Статья обращает внимание на технологические изменения, процесс урбанизации и силы глобализации, влияющие на сельские районы. В ней подчеркивается необходимость пересмотра традици-

онных моделей питания и стратегий развития. Все эти элементы представляют собой социально-экономические проблемы, стоящие перед сельскими районами и требующие проведения политики устойчивого развития. Как видно из текста, эта политика не только адаптируется к изменениям, но и способствует развитию инноваций и предпринимательства в местном контексте. Развитие кулинарного туризма в сельской местности является важным фактором продвижения этих регионов, побуждая туристов к посещению, а также поддерживая местных производителей и рестораторов. Наследие кулинарных традиций, включающее в себя разнообразие региональных вкусов и фирменных блюд, привлекает внимание как отечественных, так и иностранных туристов. Местные продукты играют ключевую роль в формировании культурной самобытности сельских районов благодаря использованию местных продуктов и традиционных технологий производства. Их демонстрация становится привлекательной для туристов, одновременно поддерживая местную экономику и общины. Несмотря на эти преимущества, продвижение кулинарного наследия сопряжено с некоторыми трудностями, такими как конкуренция с промышленными продуктами питания и угроза утраты аутентичности кулинарных традиций. Для эффективного продвижения кулинарного наследия необходимо проводить образовательные мероприятия, укреплять сотрудничество между местными производителями и предпринимателями в сфере туризма, а также продвигать местные кулинарные маршруты.

В заключение следует отметить, что сохранение кулинарных традиций и продвижение местных продуктов являются неотъемлемыми элементами развития сельских районов и привлекают все большее внимание туристов, заинтересованных в аутентичных кулинарных и культурных впечатлениях.

Ключевые слова:

сельские территории, развитие, кулинарный туризм, кулинарное наследие, местные продукты

ABSTRACT

CHARACTERIZATION OF THE DIET OF THE POPULATION LIVING IN RURAL AREAS

The article analyses the process of evolution of rural areas, taking into account their historical and social context. It focuses on key aspects such as the role of agriculture, culinary heritage and the development of culinary tourism. As the text

shows, this policy not only adapts to changes, but also promotes innovation and entrepreneurship in the local context. The growing interest in culinary tourism in rural areas is an important factor in promoting these regions, encouraging tourists to visit, as well as supporting local producers and restaurant operators. The heritage of culinary traditions, including a variety of regional flavors and specialties, attracts the attention of both domestic and foreign tourists. Local products play a key role in building the cultural identity of rural areas through the use of local raw materials and traditional production techniques. Their exposure becomes an attractive element for tourists, while supporting the local economy and community. Despite these benefits, there are some challenges related to the promotion of culinary heritage, such as competition with industrial food or the threat of losing the authenticity of culinary traditions. In order to effectively promote culinary heritage, it is necessary to undertake educational activities, strengthen cooperation between local producers and tourist entrepreneurs, and promote local culinary routes.

In conclusion, the heritage of culinary traditions and the promotion of local products are integral elements of the development of rural areas, attracting more and more attention from tourists interested in authentic culinary and cultural experiences.

KEYWORDS:

rural areas, development, culinary tourism, culinary heritage, local products

AUTOR:

Magdalena Partyka – magister dietetyki, specjalizujący się w pracy z pacjentami niedożywionymi bądź z ryzykiem niedożywienia.