

Opis źródła:

Przetłumaczony z języka francuskiego przez Stanisława Szymańskiego, a następnie wydany w Warszawie w 1785 r. poradnik autorstwa Franciszka Kurcynusa zawiera porady dotyczące odpowiedniej diety i stylu życia, w celu zachowania dobrego zdrowia. Poradnik ten odzwierciedla ówczesny stan wiedzy medycznej.

Miejsce wydania:

Franciszek Kurcynus, *Przepisy Dyetyczne Czyli Reguły Zachowania Się w Czerstwym Zdrowiu y Przedłużenia Życia*, T. 1, Warszawa 1785, s. 95-96.

Tekst źródła:

Przepisy względem mięsiwa

Starzy ludzie, mniej równie używali mięsa od nas. Jeżeli sięgniemy wstecz, aż do czasów Hippokratesa, a nawet aż do starszych wieków, da się widzieć, iż nie znano ani owych bulionów, ani tych wytwornych i wymyślnych z mięsiwa sosów, które tak daleko zalecają terażniejsze kuchnie.

Mniej jadano owych czasów, a robiono więcej. Używanie mięsiwa, i sosów z niego, jest jeszcze szczególniejsze w Europie i jej osadach, niż w innych częściach świata. Anglia i Polska w Europie, są to kraje, gdzie podług powszechnego zdania, jedzą mięsa najwięcej. Chcę rozumieć mieszkających w Stolicy i po znaczniejszych miastach, a nie wieśniaków. W samej rzeczy, bardzo wielu wieśniaków. W tym kraju nie znają mięsa, a przynajmniej bardzo rzadko je jedzą. Chleb gruby, lada jak kasza, barszcz, kwaśna kapusta, i trunek najpospolitszy, są zwyczajnym ich posiłkiem. Stąd wnoszą pospolicie, że mieszkający w stolicy i po większych miastach, mają więcej krwi niż inni ludzie. Ale to bardzo daleko od tego, ażeby sos mięsa, tak mocno i tak długo warzonego, by posiłkiem tak soczystym, jak go sobie wystawują. Istota mięsa, strącona wrzeniem z stopnia alteracyji, potrzebnego do posiłku, dostarcza więcej ostrości, i więcej cząstek odrzutnich, niż soków prawdziwie posilających. Mięsiwo, tak jak i istoty roślin, staje się nie zdrowe, trzymając je przez czas długi. Każda istotna mięsna, ma jakoweś ułożenie i stateczną niby skłonność do zgnilizny, która, gdy daleko zajdzie, nie tylko to istotny czyni samowi nieprzyjemne, ale oraz zdrowiu szkodliwe, Zwierzęta chore, lub same przez się zdechłe, nie należy jeść nigdy. Z tym wszystkim, pospolicie trafia się w niektórych krajach, że lub ubogi, je bydlęta zdechłe w chorobie, albo przypadkiem niezwykajnym zabite. Znam

ja, że bieda i głód ich do tego przymuszają, ale daleko lepiej by było, zjeść niewiele a co zdrowego, byłoby to z większym posiłkiem, a z mniejszym niebezpieczeństwem.

Słowniczek pojęć:

Hipokrates – był starożytnym greckim lekarzem, uważanym za ojca medycyny. Jego prace i nauki znacząco wpłynęły na rozwój medycyny jako zawodu opartego na obserwacji i praktyce.

Franciszek Kurcysz - lekarz nadworny króla Stanisława Augusta Poniatowskiego

Czerstwy – zdrowy, dobrze trzymający się

Pytania do źródła:

Pytania dla uczniów szkoły podstawowej i średniej (zakres podstawowy):

1. Jakie były różnice w diecie między mieszkańcami miast a wieśniakami w opisywanych czasach?
2. Jakie były typowe posiłki mieszkańców wsi?
3. Co można wywnioskować o dostępności mięsa dla różnych grup społecznych w tamtych czasach?

Pytania dla uczniów szkoły średniej (poziom rozszerzony):

1. Dlaczego autor podkreśla różnicę w diecie między mieszkańcami miast a wsi?
2. Jakie znaczenie mogły mieć różnice w diecie dla życia codziennego i pracy mieszkańców miast i wsi?
3. Dlaczego mieszkańcy stolicy i większych miast są uważani za ludzi mających więcej krwi niż inni?

Wskazówki:

W XVIII wieku przeważała także teoria humorów, która zakładała, że organizm składa się z czterech podstawowych substancji (krwi, flegmy, żółci i czarnej żółci) i ich równowaga miała bezpośredni wpływ na zdrowie. Z tego powodu spożywanie mięsa było uważane za skuteczny sposób na przywrócenie równowagi i poprawienie ilości krwi w organizmie.

Literatura pomocnicza:

Historia diety i kultury odżywiania. Tom III: Zalecenia i regulacje dotyczące odżywiania w historii Europy (XIII-XXI w.) i w wybranych kulturach pozaeuropejskich, pod. red. Bożeny Płonki-Syroki i Andrzeja Syroki, Wrocław 2020.

Najważniejsze cezury:

W 1785 r. porady nadwornego lekarza zostały opublikowane w celu upowszechnienia.

Imię i nazwisko osoby opracowującej rekord – Joanna Kunigielis