

Nowe trendy w pracy przewodniczej



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
WE WROCŁAWIU
1947 - 2022

Nowe trendy w pracy przewodniczej

redakcja naukowa Tomasz Lesiów



Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu
Wrocław 2022

Recenzja naukowa
Małgorzata A. Jarossová

Redakcja wydawnicza
Joanna Świrska-Korlub

Redakcja techniczna
Barbara Łopusiewicz

Korekta
Dorota Pitulec

Skład i łamanie
Małgorzata Myszkowska

Projekt okładki
Beata Dębska

Na okładce wykorzystano zdjęcia z zasobów 123 Royalty Free i Adobe Stock

Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Doskonała nauka – Wsparcie monografii naukowych”, nr projektu DNM/SP/549517/2022, kwota dofinansowania: 20 787,00 zł, całkowita wartość projektu: 23 189,00 zł

© Copyright by Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
Wrocław 2022

Nota copyright obowiązuje do 30 kwietnia 2023 roku.

Kopiowanie i powielanie w jakiegokolwiek formie wymaga pisemnej zgody Wydawcy

Od 1 maja 2023 roku publikacja dostępna na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).
Skrócona treść licencji na <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>



ISBN 978-83-7695-983-2
e-ISBN 978-83-7695-984-9

DOI: 10.15611/2022.984.9

Cytuj jako: Lesiów, T. (red.). (2022). *Nowe trendy w pracy przewodniczej*.
Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Wrocławiu.

Druk i oprawa: TOTEM

Spis treści

Wprowadzenie	7
Część 1. Turystyka – aktualne trendy i nowe koncepcje / Tourism – current trends and new concepts.....	11
1. Porty lotnicze jako obiekty turystyczne / Airports as tourist destinations (<i>Bartosz Rozmund</i>).....	13
2. <i>Bushcraft</i> nowym sposobem na wypoczynek w polskich lasach / <i>Bushcraft</i> – a new way to relax in Polish forests (<i>Wojciech Mazur</i>)	19
3. Wpływ pandemii COVID-19 na trendy związane ze spożywaniem przekąsek / Impact of the COVID-19 pandemic on snack consumption trends (<i>Martyna Michniewicz, Magdalena Szemiel, Danuta Lesiów, Tomasz Lesiów</i>).....	24
4. Gospodarka obiegu zamkniętego w sektorze turystyki / Circular economy in the tourism sector (<i>Zenon Foltynowicz</i>)	38
5. Uwarunkowania i stan turystyki osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Zmiany i zagrożenia / Conditions and state of tourism of people with disabilities in Poland. Changes and risks (<i>Stanisław Francuz</i>).....	46
Część 2. Wpływ postępu w zakresie wiedzy o żywieniu i żywności na turystykę / The impact of advances in food and nutrition knowledge on tourism...	63
6. Tradycyjne i innowacyjne dżemy w diecie turysty / Traditional and innovative jams in a tourist's diet (<i>Sylwia Przybylska, Piotr Przybylski</i>).....	65
7. Saliny jako źródło wiedzy o soli morskiej i atrakcja turystyczna / Salins as a source of knowledge about sea salt and as a tourist attraction (<i>Maria Śmiechowska</i>)	78
8. Tradycje kulinarne Dolnego Śląska / Culinary traditions of Lower Silesia (<i>Maciej Oziembłowski, Michał A. Oziembłowski</i>).....	87
9. Rola kawy w turystyce / The role of coffee in tourism (<i>Ewa Czarniecka-Skubina</i>).....	108
10. Wskazówki żywieniowe dla osób po przebyciu COVID-19 / Dietary guidelines for people after COVID-19 (<i>Zuzanna Goluch</i>).....	119

Część 3. Wiedza o obiektach i trasach turystycznych / Knowledge of tourist sites and routes	127
11. Śladami dzieł Marianny Orańskiej i jej spadkobierców / Traces of the works of Marianna Orańska and her successors (<i>Jerzy Organiściak</i>)	129
12. Poeci i pisarze w regionie kaliskim jako przykład nowego podejścia do zwiedzania / Poets and writers in the Kaliski region as an example of a new approach to sightseeing (<i>Andrzej Matysiak</i>)	175
13. Zapomniane kościoły drewniane Sudetów / Forgotten wooden churches of the Sudetes (<i>Witold Hermaszewski, Witold Papierniak</i>)	185
14. Nowa Huta jako atrakcja turystyczna / Nowa Huta as a tourist attraction (<i>Joanna M. Dziadkowiec</i>)	202
15. Artystyczne i turystyczne walory barokowych kaplic we wrocławskiej katedrze i w kościele św. Wojciecha / Artistic and tourist values of baroque chapels in Wrocław cathedral and St. Adalbert church (<i>Edmund Calus</i>)	211
16. Niezwykłości przyrodnicze Madagaskaru / Natural wonders of Madagascar (<i>Grażyna M. Lisewska</i>)	224
Zakończenie	235
Bibliografia	236
Spis fotografii	253
Spis map	255
Spis rysunków	256
Spis tabel	256
Summary	257

Wprowadzenie

Przekazujemy czytelnikom kolejną – drugą – monografię dotyczącą pracy przewodników. Tym razem w centrum naszej uwagi znalazły się nowe trendy w turystyce i w pracy przewodnickiej.

Pandemia istotnie wpłynęła na zarówno ruch turystyczny, jak i nastawienie przewodników do turystyki, w jej konsekwencji bowiem ruch grup przyjazdowych z zagranicy zamarł, zaś przewodnicy z uprawnieniami językowymi zostali bez pracy, bez możliwości spotkań koleżeńskich i szkoleń, jakim podporządkowana jest działalność kół przewodnickich.

W okresie, gdy wirus był mniej agresywny, obserwowano wzmożony ruch turystów krajowych w grupach zarówno indywidualnych, jak i zorganizowanych. Nastąpiło wówczas niebywałe zwiększenie liczby wyjazdów rodzinnych, wycieczek szkolnych, wycieczek osób dorosłych, w tym seniorów. W okresie sierpień-listopad pozwoliło ono przewodnikom na chwilę wrócić do pracy, jednakże w skali zdecydowanie mniejszej niż przed pandemią. Obostrzenia pandemiczne miały także wpływ na zmniejszenie liczby indywidualnych i rodzinnych wyjazdów zagranicznych.

W tej trudnej sytuacji wykształciły się w turystyce nowe tendencje, trendy, które po ustąpieniu pandemii mogą się jeszcze zmienić. Warto je zidentyfikować, nazwać i opisać po to, żeby się odnaleźć w nowej rzeczywistości, przygotować się do tego, co nas czeka, i aktywnie się włączyć w proces zachodzących zmian.

W związku z ograniczeniem działań przewodnickich i mniejszym ruchem turystycznym cenne okazało się zorganizowanie VI Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Turystycznej, która odbyła się w październiku 2021 roku. Jednym z jej efektów jest niniejsza monografia, poruszająca szereg ważnych tematów, na których omówienie wcześniej nie było czasu lub które wynikają ze zmiany w nastawieniu do czynników determinujących ruch turystyczny. Zakres tematyczny opisanych w niej zagadnień jest bardzo szeroki.

Jeden z rozdziałów niniejszej publikacji dotyczy zabytkowych, unikatowych w skali europejskiej drewnianych kościołów w Sudetach. Jego autorzy, opisując te perły architektury, zastanawiają się, dlaczego nie ma o nich mowy w materiałach Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej. W innym rozdziale, dotyczącym obiektów wybitnej sztuki barokowej we Wrocławiu, zwrócono uwagę na ich rangę, a także na brak powszechnie dostępnych informacji o barokowych kaplicach katedry czy kaplicy bł. Czesława w kościele dominikanów pw. św. Wojciecha. Zauważono też brak profesjonalnych opracowań, np. folderów, poświęconych tym obiektom oraz

fakt utrudnionego dostępu do nich (w tym kontekście nasuwa się pytanie, dlaczego nie zadbano o te kwestie, skoro w Kościele Pokoju w Jaworze i Kościele Pokoju w Świdnicy, omawianych w poprzedniej pokonferencyjnej monografii, sprecyzowano warunki i zasady zwiedzania, a informacje o tych obiektach przekazywane są turystom i w wersji papierowej, i w wielojęzycznej wersji audio). Wydaje się, że łacińska dewiza Towarzystwa Jezusowego: *Ad maiorem Dei gloriam* (w skrócie: AMDG), oznaczająca „na większą chwałę Bożą”, powinna być aktualna i stosowana w praktyce. Można ją wdrażać w życie właśnie przez umożliwienie turystom zwiedzania prezentowanych w monografii barokowych kaplic katedry, czemu towarzyszyć powinny przekaz przewodników turystycznych oraz udostępnianie folderów informujących o tych obiektach.

Zwiększająca się liczba turystów odwiedzających parki narodowe, w tym dwa położone w Sudetach, stanowi wyzwanie związane z poszukiwaniem innych ciekawych turystycznie miejsc zlokalizowanych na ich obszarze. Zagadnienie to opisano w jednym z rozdziałów monografii, wskazując, że od dyrektorów parków i władz lokalnych wymaga ono podejmowania wielu działań mających na celu zagwarantowanie, że wraz z przekazywaniem turystom coraz bardziej szczegółowych informacji o tych lokalizacjach nadrabiane będą braki w ich infrastrukturze (np. przygotowaniu parkingów), a także zapewnienie turystom wyżywienia w rozsądnej cenie i uatrakcyjnienia sposobu spędzania przez nich wolnego czasu. PTTK organizuje zatem wiele cennych akcji, zachęcających np. do zdobywania odznak „Korona Sudetów” czy „Korona Gór Polskich”, które można otrzymać po dotarciu na najwyższe szczyty pasm górskich – nie tylko na te najczęściej zdobywane.

Z masowością turystyki górskiej wiąże się dostrzeżony przez autorów problem znalezienia miejsc, w których można spożyć pełnowartościowy i świeży posiłek, turyści bowiem poruszają się głównie w wyższych partiach górskich, na szlakach i ich węzłach. W schroniskach lub w obleganych restauracjach często trudno się doszukać znamion nowych trendów w odżywianiu, przejawiających się możliwością urozmaicenia tradycyjnych polskich dań, a także uwzględnianiem diet roślinnych czy zasad szeroko pojętego zdrowego odżywiania. W gastronomii turystycznej panuje rynek producenta, niebiorący pod uwagę oczekiwań konsumenta, w związku z czym w monografii wskazano, że przed wyjazdem warto przygotować na podróż własne przekąski, np. przyrządzić dżemy z warzyw, cenne ze względu na walory smakowe i niską zawartość cukru.

W monografii czytelnik odnajdzie nie tylko ciekawe rozważania poświęcone kawie, ale także informacje dotyczące występującego ostatnio w turystyce zjawiska, polegającego na tym, że coraz więcej osób pragnie dzięki niej doznać czegoś niezwykłego i w samotności coś przeżyć, np. zdobyć lub przejść ciekawy szlak. W związku z tym kilka rozdziałów niniejszej publikacji poświęcono z wycieczkom fakultatywnym. Czytając tekst o Nowej Hucie, niektórzy czytelnicy mogą sobie przypomnieć lata młodości, a reprezentanci młodego pokolenia, zaciekawieni treścią rozdziału, może zechcą tam pojechać i poczuć specyficzną, nieco już zapomnianą atmosferę

jednego z etapów powojennego rozwoju naszego kraju. Interesujące też jest opracowanie dotyczące pozyskiwania soli z zasobów morskich, mogące stanowić zachętę do tego, aby w zagranicznych destynacjach poznać też, dla porównania, inne miejsca, w których pozyskuje się sól morską.

Alternatywę dla masowej turystyki stanowią opisane w rozdziałach niniejszej monografii specjalnie przygotowywane lub już opracowane i dostępne trasy tematyczne, przybliżające turystom np. polskich pisarzy (np. Marię Dąbrowską czy Marię Konopnicką) i ich twórczość bądź zabytki ziemi ząbkowickiej (związane z pałacem w Kamieńcu Ząbkowickim i działalnością królowny Marianny Orańskiej). Niezwykle ciekawą odskocznią od codzienności wydaje się *bushcraft* – program „Zanocuj w lesie”, szczegółowo scharakteryzowany w jednym z rozdziałów prezentowanej publikacji. Te propozycje uczą zrównoważonego podejścia do turystyki, którego podstawę stanowi reguła, mówiąca że nowych doznań należy doświadczać przy równoczesnym pozostawieniu otoczenia w równowadze. Więcej przykładów takiego podejścia podano w rozdziale zatytułowanym „Gospodarka obiegu zamkniętego w sektorze turystyki”.

O tradycjach kulinarnych Dolnego Śląska traktuje inny rozdział monografii, opisujący, jakie dania dominowały w książkach poświęconych dawnej kuchni i jak dolnośląska kuchnia kształtowała się w powojennej historii regionu.

W kolejnym rozdziale niniejszej książki wskazano na lotniska międzynarodowe (np. w Singapurze czy USA) jako niebywale atrakcyjne obiekty, które warto uwzględnić podczas planowania lotów przesiadkowych w podróżach zagranicznych.

Wśród różnorodnych zagadnień poruszanych w prezentowanej publikacji znajdują się te dotyczące profilaktyki zdrowotnej w okresie pandemii, która według ekspertów będzie nam towarzyszyć dłużej, kwestie dotyczące realizowanego przez autorów programu mającego na celu zapewnienie dostępu do turystyki osobom z niepełnosprawnościami, co polega nie tylko na przełamywaniu barier architektonicznych, ale i na opracowaniu map i przewodników przeznaczonych dla osób z dysfunkcjami (te opracowania są bardzo cenne dla organizatorów wycieczek, umożliwiają im bowiem właściwe zaplanowanie tras), a także informacje o miejscach prawie odludnych – w tak odległy świat przenosi czytelników jedna z autorek, opisująca swoje wrażenia z pobytu na Madagaskarze.

Przedstawione w monografii zagadnienia uświadamiają, że pomimo trudności spowodowanych pandemią można realizować wiele przedsięwzięć: można doskonalić relacje z przedstawicielami władz miast, powiatów i regionów, a także rozwijać kontakty z naukowcami z całej Polski. Ten czas, właściwie wykorzystany, pomoże w przyszłości w wykonywaniu zadań przewodnickich i rozwoju ruchu turystycznego.

Tematyka monografii jest wkomponowana w strategię i misję Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu poprzez rozwijanie i doskonalenie kompetencji pracowników związanych z organizacją ruchu turystycznego, powiązanie badań naukowych w zakresie turystyki z praktyką, współpracę z władzami miasta, powiatu i regionu.

Monografia powstała dzięki wsparciu JM Rektora Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu prof. Andrzeja Kalety, Marszałka Województwa Dolnośląskiego Cezarego Przybylskiego, Starosty Powiatu Wrocławskiego Romana Potockiego, Prezydenta Miasta Bolesławiec Piotra Romana, Prezesa Oddziału Wrocławskiego PTTK prof. Krystyna Chudoby, Dyrektora Biura Zarządu DOT Rajmunda Papiernika, Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce, Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych we Wrocławiu Arkadiusza Wojciechowiczowa, a także dzięki wsparciu finansowemu Prezesa Zarządu i Dyrektora Naczelnego Grupy Tarczyński SA Jacka Tarczyńskiego i Prezesa Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Leśnictwa i Drzewnictwa we Wrocławiu Wojciecha Mazura.

Tomasz Lesiów

CZĘŚĆ **1**

**TURYSTYKA – AKTUALNE TRENDY
I NOWE KONCEPCJE**

***TOURISM – CURRENT TRENDS
AND NEW CONCEPTS***

1

Porty lotnicze jako obiekty turystyczne

Airports as tourist destinations

Bartosz Rozmund*

W wąskim znaczeniu produkt turystyczny jest rozumiany jako pakiet materialnych i niematerialnych składników umożliwiających realizację wyjazdu turystycznego (Gołembski, 2002). Szersza definicja tego pojęcia zakłada, że produkt turystyczny obejmuje takie czynniki, jak zasoby turystyczne obszaru, zagospodarowanie turystyczne oraz całość doświadczeń turysty od chwili opuszczenia miejsca zamieszkania aż do momentu jego powrotu (Strzelecki, 1995). W pewnym sensie produkt turystyczny jest zatem zestawem dóbr, urządzeń oraz usług, które umożliwiają podróż i dotarcie do miejsca występowania atrakcji turystycznych, a także miejsca pobytu (Panasiuk, 2006). Taka definicja produktu turystycznego dobrze się wpasowuje w postrzeganie portu lotniczego jako obiektu *stricto* turystycznego.

Porty lotnicze są obiektami, które istotnie wpływają na rozwój aglomeracji, regionu oraz turystyki. W zależności od rodzaju połączeń oferowanych przez port lotniczy wzrasta dostępność transportowa miasta i regionu (Derudder i Wilcox, 2014). Współcześnie porty lotnicze nie pełnią jedynie funkcji zapewniającej odpowiednią infrastrukturę do odprawy pasażerów, ale także szereg innych, jak: integracja transportu ziemnego i powietrznego, kreowanie wzrostu regionalnego (tworzenie nowych miejsc pracy), stymulowanie aktywności gospodarczej poprzez oferowanie na obszarze portu lotniczego obiektów handlowo-usługowych (sklepy, bary, banki, restauracje, apteki, hotele, sale konferencyjne, biura podróży). Nowoczesne porty lotnicze coraz częściej oferują możliwość korzystania z wielu atrakcji, takich jak: lodowiska, kina, noclegi czy baseny (Stein i Prusakiewicz-Bech, 2010). Czas oczekiwania na lot przestał być dla podróżujących okresem, który należy przeczekać, a następnie o nim zapomnieć, wręcz przeciwnie – stał się on atrakcją i niezapomnianym punktem wycieczek.

W rozdziale ukazano możliwości wykorzystania infrastruktury lotniczej, zwłaszcza pozalotniczych funkcji portów lotniczych, w kreowaniu produktu turystycznego regionów przez przytoczenie przykładów portów lotniczych z różnych państw.

* Szkoła Doktorska Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.

1.1. Położenie portów lotniczych

Rozrastanie się miast oraz dynamiczny rozwój zapotrzebowania na transport lotniczy doprowadziły do powstania dużych samolotów pasażerskich, czego skutkiem również stała się konieczność rozbudowy istniejących lotnisk, wydłużenia pasów startowych i przygotowania obiektów do obsługi większej liczby pasażerów. W wielu miejscach na świecie rozbudowa lotnisk napotykała trudności: duża część obiektów była budowana w pobliżu dużych aglomeracji i skupisk ludzi, co wiązało się z brakiem odpowiednio przystosowanych terenów do rozbudowy. Problem braku odpowiednich terenów do budowy nowych lotnisk i rozbudowy już istniejących udało się rozwiązać w wielu miejscach na świecie poprzez pozyskanie i wykorzystanie przybrzeżnych terenów morskich. Taki zabieg zastosowano między innymi w Gibraltarze, Male na Malediwach i Auckland położonym w Nowej Zelandii, gdzie zbudowano sztuczne wychodzące w morze półwyspy, które posłużyły do przedłużenia pasów startowych (Dávid, Ilyés i Baros, 2010).

Pierwszym lotniskiem, które całkowicie wybudowano na sztucznej wyspie, jest lotnisko Kansai w Osace (Japonia). Proces tworzenia sztucznej wyspy trwał aż sześć lat. Utworzenie wyspy wymagało wykorzystania 178 milionów metrów sześciennych materiału, do zasypania połączenia morza $4,5 \times 2,5$ kilometra zrównano z ziemią dwie góry. Materiały były transportowane za pomocą barek oraz zrzucane w odpowiednich miejscach. Cały proces wymagał precyzyjnej dokładności, stąd do budowy wyspy było konieczne wykorzystanie naprowadzania komputerowego współpracującego z satelitami (Pijet-Migoń, 2015). Fotografia 1.1 prezentuje widok na to międzynarodowe lotnisko.



Fot. 1.1. Międzynarodowy Port Lotniczy Kansai

Photo 1.1. Kansai International Airport

Źródło/Source: wocomoCULTURE.

Japonia z powodu swojego położenia i braku odpowiedniej płaskiej przestrzeni do budowy lotniska była komunikacyjnie ograniczona ze światem. Tworzenie sztucznych wysp i budowa na nich lotnisk stały się częścią infrastruktury dotychczas zamkniętej lokalizacji. Rozwiązaniem problemów komunikacyjnych było stworzenie kolejnych portów lotniczych na sztucznych wyspach w pobliżu Nagoi – w ten sposób powstały lotniska Chūbu Centrair International, Kobe i Kitakyushu. O budowie każdego z nich nakręcono wiele filmów dokumentalnych, a same lotniska stały się niezwykle atrakcją turystyczną dla podróżujących (Pijet-Migoń, 2015).



Fot. 1.2. Port lotniczy w Gibraltarze

Photo 1.2. Gibraltar Airport

Źródło/Source: (Internet 43).

Szczególną atrakcją dla turystów poszukujących ciekawych portów lotniczych o nietypowej lokalizacji jest lotnisko w Gibraltarze. Pas startowy dla samolotów jest tam położony na wąskim przesmyku lądu, który łączy terytorium Hiszpanii z tzw. Skałą Gibraltarską, przeciętym przez jedyną drogę dojazdową na znajdujący się tam półwysep (zob. fot. 1.2). W czasie manewru lądowania samolotów droga jest zamknięta, a uczestnicy poruszający się po niej są wyłączani z ruchu do momentu aż start lub lądowanie samolotu zostaną zakończone. Rozwiązanie to powoduje wiele utrudnień w ruchu mieszkańców, ale jest również niespotykaną atrakcją dla turystów. W obrębie pasa startowego zostało utworzonych wiele punktów widokowych, które umożliwiają oglądanie startów samolotów z bardzo bliskiej odległości oraz poznanie – za pośrednictwem umieszczonych tam tabliczek informacyjnych – genezy terenu wykorzystanego pod budowę portu lotniczego (Pijet-Migoń, 2015).

1.2. Architektura portów lotniczych

Porty lotnicze położone w malowniczych, a czasem nietypowych miejscach to nie jedyny przedmiot zainteresowania podróżujących. Wielu turystów pasjonuje się architekturą starych i nowych portów lotniczych zwanych terminalami. Architektura dworców lotniczych na przestrzeni lat była odzwierciedleniem ambicji regionu, często miała podkreślać wzniosły charakter podróży, zachęcać podróżujących do korzystania z usług komunikacyjnych, zwiększać rangę miasta, a także stawać się jego wizytówką (Pijet-Migoń, 2015).

Jednym z pierwszym terminali pasażerskich, które przede wszystkim miały reprezentować miasto i stać się swoistą atrakcją turystyczną, był Le Bourget w Paryżu. Terminal powstał w 1922 roku w miejscu baraków z czasów pierwszej wojny światowej. Za jego budowę odpowiadał Sekretariat do Spraw Aeronautyki, a autor projektu jest nieznan. W miejscu dawnego kompleksu militarno-zbrojeniowego utworzony został zespół neoklasycyźnych budynków rozlokowanych wokół reprezentacyjnego pałacu, który miał podkreślać znaczenie miejsca i odpowiednio nastrojać przylatujących pasażerów (Wróbel, 2016).

Kolejnym znanym terminalem, który cechował się wyjątkowym szkieletem architektonicznym, był wybudowany po drugiej wojnie światowej terminal Trans World Airlines Flight Center (TWA Flight Center) na lotnisku Johna Kennedy’ego w Nowym Jorku (Stangel, 2014), który przedstawia fot. 1.3.



Fot. 1.3. TWA Flight Center w Nowym Jorku

Photo 1.3. TWA Flight Center in New York

Źródło/Source: (Internet 37).

Budynek został oddany do użytku w roku 1962 – był on wówczas jednym z pierwszych futurystycznych terminali, który czerpał inspiracje z aerodynamiki i silnie zakorzenionej amerykańskiej tradycji lotnictwa. Terminal w Nowym Jorku

stał się w późniejszym czasie inspiracją dla wielu innych budowli, nie tylko związanych z szeroko rozumianym lotnictwem (Wróbel, 2016). W 1994 roku terminal objęto ochroną prawną i uznano go za zabytek historyczny. Mimo wpisania TWA Flight Center na listę National Register of Historic Places terminal jest nadal użytkowany i ściąga turystów z całego świata (Pijet-Migoń, 2015).

Lata 90. XX wieku należały do krajów azjatyckich, które zapragnęły dominacji w globalnej sieci transportowej. W dużej mierze racjonalność gospodarcza budowanych lotnisk musiała mierzyć się z irracjonalnością współzawodnictwa, w którym oprócz korzyści ekonomicznych liczą się prestiż i uznanie na arenie międzynarodowej. W kilkanaście lat w krajach azjatyckich wybudowano takie lotniska, jak: Kansai (1994), Hong Kong Chek Lap Kok (1998), Kuala Lumpur (1998), Seul-Inchon (2001), Bangkok-Suvarnabhumi (2006), Pekin, terminal T3 (2008). Po raz kolejny warto wspomnieć o lotnisku w Kansai, którego budowa wraz z tworzeniem sztucznej wyspy trwała niemal dekadę. Lotnisko, położone w malowniczym miejscu, doświadczyło kilku trzęsień ziemi, a wyspa, na której je zbudowano, jest zalewana wodami z Zatoki Osaka (Wróbel, 2016).

W XXI wieku powstawały przede wszystkim terminale zaprojektowane przez Włocha Richarda George'a Rogersa – terminal T4 na lotnisku Barajas w Madrycie oraz terminal T5 na lotnisku Heathrow w Londynie (Gottdiener, 2001). Dużym zainteresowaniem wśród turystów cieszy się terminal T3 międzynarodowego lotniska w Pekinie, który charakteryzuje się niesamowitą kolorystyką i kształtem nawiązującym do symbolicznego chińskiego smoka (Pijet-Migoń 2015).

1.3. Usługi dodatkowe w portach lotniczych

Porty lotnicze oraz firmy, które nimi zarządzają, coraz częściej zdają sobie sprawę, że podróż samolotem jest współcześnie czymś powszechnym i popularnym w każdej grupie wiekowej, niezależnie od statusu materialnego turystów. Dzięki rozwojowi i poprawie warunków bytowych niemal każdy może wybrać się w podróż samolotem do dowolnego zakątka świata. Lotniska, aby ściągnąć klientów, rywalizują ze sobą, szukając sposobów na odróżnienie się od konkurencji, jednocześnie chcąc przyciągać nowych klientów. Dlatego firmy oferują podróżującym coraz więcej nietuzinkowych udogodnień zarówno płatnych, jak i bezpłatnych. Natężony ruch podróżujących w portach lotniczych powoduje, że są one idealnymi miejscami na prowadzenie różnych działalności biznesowych. W pobliżu portów lotniczych często powstają zatem firmy i lokale usługowe, a także tzw. samodzielne miasta nazywane *airport cities*. Lodowiska, parki wodne, siłownie, przedstawienia teatralne, koncerty, ogrody botaniczne, kina, baseny, ścieżki przyrodnicze, organizacja ślubów – to zaledwie wierzchołek góry lodowej atrakcji, które można znaleźć na terenie portów lotniczych. Dla turystów interesujących się fotografowaniem obiektów lotniczych stworzone zostały na wielu lotniskach specjalne miejsca do obserwacji samolotów – tzw. górki spotterów (Rekowski, 2011).

1.4. Podsumowanie i wnioski

Współcześnie na rynku usług lotniczych konkurują ze sobą nie tylko porty lotnicze, ale również zlokalizowane wokół nich przedsiębiorstwa świadczące usługi. Walka toczy się nie tylko o pasażerów, ale i o przewoźników. Porty i przedsiębiorstwa, chcąc pozyskiwać klientów, zmuszone są do walki cenowej oraz zwiększania atrakcyjności oferty. Większe porty, zwłaszcza o dominującej funkcji przesiadkowej, konkurując z innymi tego typu obiektami, dodają usługi, które mają za zadanie uatrakcyjnić podróżnym czas spędzany na lotnisku, a równocześnie pozwalają wyróżnić się na tle innych portów. Nowo powstające lotniska i terminale są bogate w nowoczesne i innowacyjne udogodnienia. Turysta, oczekując na przelot, jest bombardowany różnymi atrakcjami, które mają go zachęcić do pobytu w różnego rodzaju kompleksach lotniczych i skłonić do ponownego skorzystania z ich oferty. Porty lotnicze i firmy prześcigają się w pomysłach, świadcząc dla turystów coraz nowsze usługi. Tak naprawdę ich wiek i płeć nie mają znaczenia – każdy odwiedzający znajdzie w nich coś dla siebie, nie jest ważne, czy jest fanem fotografii, architektury, pięknych krajobrazów, historii, sztuki czy też smakoszem dobrego jedzenia.

Nowa funkcja portów lotniczych – odgrywanie roli atrakcji turystycznej – jest coraz bardziej dostrzegana w modelach przyjmowanych przez nowoczesne centra lotnicze, co przekłada się na ich zyski. Lotniska, przeobrażając się w miejsca idealne do spędzania wolnego czasu, przestały być jedynie przystankiem w drodze, wręcz przeciwnie – stały się nawet głównym punktem wycieczki.

2

***Bushcraft* nowym sposobem na wypoczynek w polskich lasach**

Bushcraft – a new way to relax in Polish forests

Wojciech Mazur*

Coraz częściej podczas wypoczynku urlopowego ludzie poszukują aktywności, które pozwolą im na przeżycie przygody. W związku z tym bardzo chętnie korzystają z komercyjnych usług polegających np. na tandemowym skoku ze spadochronem, pontonowym spływie górską rzeką lub też na wzięciu udziału w ekstremalnej wycieczce górskiej z instruktorem. Wszystkie te oferty nawiązują do przygody i bliskiego kontaktu z przyrodą, ale prócz chwilowych emocji, głównie związanych ze zwiększonym wyrzutem adrenaliny, nie umożliwiają samosprawdzenia i doświadczania pogłębionych przeżyć.

Wydaje się, że nową formę wypoczynku, pozwalającą na lepsze poznanie swoich ograniczeń i możliwości, a także dostarczającą niezwykle estetycznych przeżyć, stanowi *bushcraft*. Polega on na pobycie w lesie, najczęściej kilkudniowym, i nocowaniu na łonie natury, np. w zawieszonym między drzewami namiocie, hamaku lub w śpiworze. Za światowego twórcę tego rodzaju wypoczynku uznaje się Morsa Kochańskiego, żyjącego w Kanadzie potomka polskich imigrantów.

W ostatnich latach stworzono w Polsce odpowiednie regulacje, które pozwalają realizować tę formę wypoczynku. Dyrektor Generalny Lasów Państwowych, na podstawie ustawowych uprawnień opisanych w art. 33, ust. 1 ustawy o lasach (Dz.U. z 2020 r., poz. 6 i 148) oraz par. 6 Statutu Państwowego Gospodarstwa Leśnego Lasy Państwowe (PGL LP), wydał decyzję nr 12 z dnia 15 lutego 2021 roku w sprawie uruchomienia programu „Zanocuj w lesie” oraz wzoru regulaminów korzystania z wyznaczonych miejsc. Umożliwił tym samym uprawianie aktywności typu *bushcraft* i *survival*. Pojęcia te mogą być mylone, ponieważ wiele je łączy. *Survival* dotyczy jednak przetrwania w dziczy, *bushcraft* zaś opisuje zasady i umiejętności, które pozwolą na życie w lesie.

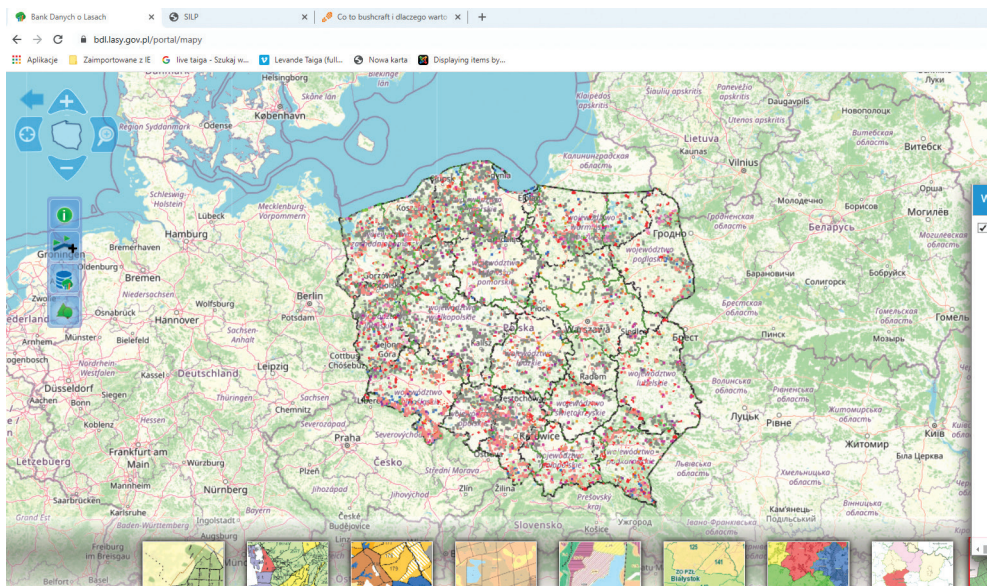
* Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Leśnictwa i Drzewnictwa.

2.1. Program „Zanocuj w lesie”

„Zanocuj w lesie” to rynkowa nazwa programu Lasów Państwowych, polegającego na uprawianiu bushcraftu w lasach zarządzanych przez PGL LP. Podstawowe zasady umożliwiające tę wysoce specjalistyczną formę wypoczynku respektują przepisy ustawy o lasach (Dz.U. z 2020 r., poz. 6 i 148), a zwłaszcza zakazy dotyczące wstępu do lasów będących:

- uprawami leśnymi do 4 m wysokości,
- powierzchniami doświadczalnymi i drzewostanami nasiennymi,
- ostojami zwierząt,
- źródłiskami rzek i potoków,
- obszarami zagrożonymi erozją.

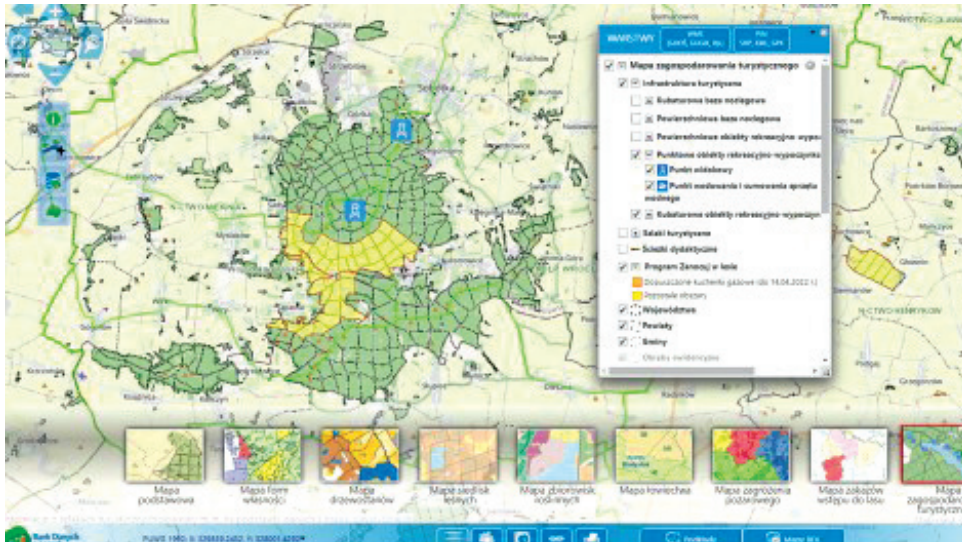
Program „Zanocuj w lesie” opiera się na decyzjach poszczególnych nadleśniczych (kierowników samodzielnych leśnych zakładów pracy), którzy na obszarach znajdujących się pod ich zarządem wyznaczali obszary do uprawiania bushcraftu. Mapy tych obszarów (mapy 2.1 i 2.2) w formie cyfrowej zostały opublikowane na ogólnodostępnym portalu internetowym „Bank danych o lasach” na stronie <https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/mapy> w zakładce las na mapach → mapa interaktywna mapa → mapy BDL → mapa zagospodarowania turystycznego.



Mapa 2.1. Zrzut obrazu z witryny „Bank Danych o Lasach”; zakładka: mapa zagospodarowania turystycznego

Map 2.1. Screenshot of an image from the “Forest Data Bank”; website: tourism development map tab

Źródło/Source: (Internet 30).



Mapa 2.2. Zrzut obrazu z witryny „Bank Danych o Lasach”; zakładka: mapa zagospodarowania turystycznego, zbliżenie na masyw Słęży z zaznaczeniem miejsca przeznaczonego do bushcraftu
Map 2.2. A screenshot of an image from the “Forest Data Bank”; website, tourist development map tab, close-up of the Slezja massif with the bushcraft site marked

Źródło/Source: (Internet 30).

Łącznie na terenie Polski wyznaczono 425 obszarów do uprawiania bushcraftu, mających łączną powierzchnię 622 154 ha. Oczywiście pobyt osób wypoczywających na tym terenie obwarowany jest odpowiednimi regulacjami. Zasadzają się one na przepisach ogólnych, dotyczących m.in. zakazu śmiecenia, rozniecania i palenia otwartego ognia poza miejscami do tego wyznaczonymi, niszczenia roślinności i powierzchni gleby. Zasady wypoczynku w ramach programu „Zanocuj w lesie” opisuje regulamin, który zamieszczono na internetowych stronach nadleśnictw. Każdy regulamin stanowi, że:

1. Grupa do dziewięciu osób, nocująca w lesie nie dłużej niż dwie noce, nie musi zgłaszać swojego pobytu czy noclegu w nadleśnictwie.
2. Grupa powyżej dziewięciu osób lub osoby nocujące w lesie dłużej niż dwie noce muszą swój pobyt zarejestrować w nadleśnictwie mailem na dwa dni robocze przed planowym pobytem.
3. Korzystanie z pobytu w ramach programu „Zanocuj w lesie” jest bezpłatne.
4. Ograniczenia w ramach programu „Zanocuj w lesie” mogą wynikać z prowadzenia prac gospodarczych lub polowań, warto więc wcześniej skonsultować plan pobytu z właściwym nadleśnictwem.
5. Pobyt w lesie w ramach programu „Zanocuj w lesie” odbywa się na odpowiedzialność osób przebywających w lesie.

2.2. Korzyści płynące z programu „Zanocuj w lesie”

Korzyść 1. Niezwykłe doznanie polegające na poznaniu dźwięków nocnego lasu i pokonaniu strachu. Nocleg w lesie pod namiotem, płachtą biwakową lub w hamaku dostarcza niezwykłych wrażeń, zwłaszcza związanych z pokonywaniem strachu i chęci ucieczki. Odczucia te są niezwykle silne – osoby, które dotychczas nie nocowały w lesie, zazwyczaj nie są w stanie przespać pierwszej nocy, spędzając ją na czuwaniu i walczeniu z chęcią ucieczki lub nieustannym oświetlaniu lasu reflektorem latarki. W ciemności ludzie czują się nieswojo, a dla większości z nich las jest środowiskiem obcym. Te cechy otoczenia powodują, że podczas nocy spędzonej w lesie zmysły słuchu i powonienia wyostrajają się, a wyobraźnia reaguje na nawet najmniejszy szmer, sprawiając, że szelest spowodowany przez wiatr lub owady buszujące w poszyciu lasu będzie interpretowany jako odgłos buchtowania dzików lub skradania się drapieżnika. Nad tymi emocjami trudno zapanować, nawet mając racjonalne nastawienie.

Korzyść 2. Umiejętność orientacji w terenie i możliwość poznania nowych miejsc. Przed wyjazdem w leśne ostępy uczestnicy wyprawy powinni nabyć umiejętność pracy z mapą, rozpoznawania oznaczeń znajdujących się w lesie, np. tzw. słupków oddziałowych, posługiwania się systemem GPS we własnym telefonie. Te umiejętności warto posiadać, przynajmniej w teorii, przed wyjazdem, a w czasie pobytu w lesie można dokonać ich weryfikacji.

Korzyść 3. Przygoda za darmo. Zasadą programu „Zanocuj w lesie” jest udostępnienie turystom obszarów leśnych za darmo. Osoby korzystające z lasu nie płacą za pobyt w nim i udział w programie.

Korzyść 4. Bliski kontakt z przyrodą. Kilkundniowy wyjazd do lasu z pewnością umożliwi poczynienie szeregu ciekawych obserwacji dotyczących dzikich zwierząt, ciekawych roślin i ich siedlisk.

Korzyść 5. Zacieśnianie przyjaźni i związków rodzinnych. Wyjazd do lasu wymaga odpowiednich przygotowań, co leży u podstaw turystyki kwalifikowanej, a za taką formę należy uznać *bushcraft*. Od rodziców wymaga on odpowiedniego przygotowania dzieci do takiej wyprawy, chociażby po to, by pierwszą noc w lesie spędzić razem w miarę komfortowo. Ponadto przygotowania do wyjazdu i kompletowanie wspólnego ekwipunku mogą być pretekstem do bycia razem i wspólnej nauki.

Pomocne informacje na temat bushcraftu i programu „Zanocuj w lesie”

Na stronach internetowych Lasów Państwowych można odnaleźć sporo infografik na temat sposobu przygotowań do bushcraftu (fot. 2.1). W większości przypadków są to dość krótkie formy graficzne bogate w piktogramy, a także krótkie opisy, pomocne w przygotowaniu wycieczki.

ZANOCUJ W LESIE
Las Państwowy

Wycieczka do lasu — jak się przygotować?

adres: _____ kontakt do oddziału i Stowarzyszenia na danym terenie: _____ pogoda: _____

Przed wyjściem z domu sprawdź:

- mapę terenu (<https://www.bdl.lasy.gov.pl/porta1/mapy>)
- obowiązujące zakazy wstępu do lasu (<https://zakazywstępu.bdl.lasy.gov.pl/zakazy>)
- nazwę szlaku
- atrakcje turystyczne (www.czaswas.pl)
- czas trwania wycieczki
- poinformuj rodzinę/znajomych, dokąd się wybierasz (zwłaszcza jeśli planujesz wycieczkę w tereny górskie)
- dojazd i parkowanie
- poziom naładowania baterii telefonu

Koniecznie weź:

- plecak
- repelent odstraszcający komary i kleszcze
- jedzenie, np. kanapki, czekolada, owoce, batony energetyczne
- apteczka
- woda do picia w bidonie/butelce wielorazowego użytku
- mapa lub aplikacja mBDL (działa też offline, jeśli wcześniej pobierzesz dane)
- worek na odpadki
- listarka lub czolówka
- buty, najlepiej za kostkę, z grubą podszewką
- kompas
- wygodny strój terenowy
- dokumenty
- kurtka przeciwdeszczowa chroniąca też przed wiatrem
- krem z filtrem przeciwsłonecznym
- nakrycie głowy
- róż/szczyzoryk wielofunkcyjny
- okulary przeciwsłoneczne
- jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową, weź akcesoria rowerowe typu: zestaw narzędzi, pompka, łańcucha łańcuchowa. Warto sprawdzić rodzaj nawierzchni (np. w opisie szlaków) i wybrać trasę dostosowaną do naszego roweru
- kieszonkowy atlas przyrody
- naładowany telefon z dostępem do internetu
- power bank

KODEKS TURYSTY

- Parkuj w wyznaczonych do tego miejscach, nie zastawiaj wijadła na drodze leśnej.
- Pić prowadź na smyczy.
- Zachowaj ciszę, nie jesteś tu sam, ustamij mieszkańcom lasu i pozostałym gości.
- Zabierz śmieci ze sobą.
- Biwakuj i rozpalaj ogień tylko w miejscach do tego przeznaczonych.
- Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie.

Fot. 2.1. Infografika na temat sposobu przygotowań do bushcraftu

Photo 2.1. Infographic on how to prepare for bushcraft

Źródło/Source: https://www.olsztyn.lasy.gov.pl/image/image_gallery?uuid=57a586f2-1523-8ce6-a230-5dd050e6a2c9&groupId=688368

2.3. Podsumowanie i wnioski

Do chwili wdrożenia programu „Zanocuj w lesie” w Lasach Państwowych las, poza szlakami turystycznymi i wyznaczonymi miejscami biwakowymi (były to jednak najczęściej tereny otwarte, na których organizowano pola namiotowe), pozostawał niedostępny dla turystyki ze zorganizowanym nocowaniem, np. pod namiotem. Dzięki omawianemu programowi oficjalnie wyznaczono obszary leśne będące dużymi kompleksami, na których może nocować turysta. Kiedy autor rozdziału przygotowywał niniejsze opracowanie, program dopiero wchodził w życie, nie było zatem możliwości powołania się na statystyki lub ankiety dotyczące tego programu, wskazujące poziom wykorzystania przez turystów tej nowej formy wypoczynku, stopnia ich zadowolenia lub oceny wpływu tej formy aktywności na walory przyrodnicze.

3

Wpływ pandemii COVID-19 na trendy związane ze spożywaniem przekąsek

Impact of the COVID-19 pandemic on snack consumption trends

Martyna Michniewicz*, Magdalena Szemiel**,
Danuta Lesiów, Tomasz Lesiów***

Coraz więcej osób dostrzega związek pomiędzy spożywaniem fast foodów, żywności przetworzonej, białej mąki, cukru, syropu klonowego, miodu, nektaru z agawy a otyłością, cukrzycą, zawałem serca, udarem mózgu, demencją, nowotworami i chorobami psychicznymi (Fuhrman, 2018). Określenie *fast food* nie odnosi się tylko do jedzenia w restauracjach typu *fast food*. Żywność *fast food* to bowiem także chipsy, napoje gazowane, ciastka, słodczyce, płatki śniadaniowe, batony, frytki, hamburgery, pizza, wypieki z białej mąki i wszystkie inne wysokokaloryczne i niskoodżywcze produkty żywnościowe spożywane przez niektórych wiele razy dziennie. Są to pokarmy przetworzone, dla wielu stanowiące podstawowe źródło kalorii. Produkty *fast food* mają pewne cechy charakterystyczne: są łatwo i szybko dostępne, nie wymagają przygotowania, po wyjęciu z torebki lub pudełka są gotowe do podania, można je szybko spożyć i są bardzo szybko wchłaniane do krwiobiegu. Zazwyczaj zawierają wiele substancji chemicznych i syntetycznych składników. Są kalorycznie gęste, mocno aromatyzowane, a odżywczo – jałowe. Żywność *fast food* zazwyczaj zawiera dodatkowe ilości syropu kukurydzianego (glukozowo-fruktozowego), cukru, sztucznych słodzików, soli, barwników i innych potencjalnie chorobotwórczych substancji chemicznych. Mazowska (2020) do niezdrowych przekąsek zalicza: chipsy, białe bułki, pieczywo cukiernicze, żywność typu *fast food*, batony czekoladowe, cukierki, żelki, lizaki, dosładzane soki owocowe, słodzone napoje gazowane. Nadmierna ilość produktów pochodzenia zwierzęcego może także prowadzić do

* Instytut Immunologii i Terapii Doświadczalnej im. Ludwika Hirszfelda Polskiej Akademii Nauk.

** Tarczyński SA.

*** Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu.

przedwczesnego starzenia się, zwiększonego ryzyka chorób przewlekłych i wyższej śmiertelności (Huang i in., 2020; Song i in., 2016).

Przekąski, które mogą być częścią prawidłowo zbilansowanej diety, omówiono w kilku pozycjach literaturowych (np. Bąkowska, Nijaka i Strażyńska 2019; Kazbie-ruk 2020; Mazowska, 2020).

W niniejszym rozdziale przedstawiono zmiany, jakie wskutek pandemii COVID-19 zaszły w spożywaniu przekąsek i na rynku przekąsek.

3.1. Definicja przekąsek

Liczni autorzy wskazują na zarówno negatywne, jak i pozytywne aspekty spożywania żywności *fast food*, akcentując konieczność zwiększania wiedzy konsumentów o tych produktach. Jednym z wyzwań jest zmotywowanie przemysłu żywnościowego do stosowania się do wytycznych rządów realizujących politykę prozdrowotną, proekologiczną z uwzględnieniem aktualnej sytuacji (pandemia COVID-19).

Termin „przekąska” kojarzy się z pokarmami, które należy ograniczać (cukier, sól i/lub tłuszcze nasycone), o dużej gęstości energetycznej, ubogimi w składniki odżywcze, takimi jak: ciasta, ciasteczka, chipsy i inne słone przekąski oraz napoje słodzone cukrem. Prowadzi to do ogólnego postrzegania przekąsek jako negatywnego elementu diety. Jednak pojęcie „przekąska” może się również odnosić do okazji do jedzenia czegoś poza głównymi posiłkami i dotyczyć dowolnego produktu żywnościowego bogatego lub ubogiego w składniki odżywcze. Przyjmując taką definicję, można stwierdzić, że dowody na poparcie korzyści lub szkód zdrowotnych związanych z jedzeniem przekąsek pozostają niejasne, częściowo dlatego, że przeprowadzono stosunkowo niewiele dobrze zaprojektowanych badań koncentrujących się na wpływie częstotliwości jedzenia na zdrowie (Hess i Slavin, 2018). Pomimo tych niespójności i luk w badaniach w dużej części literatury poświęconej problematyce żywieniowej podjadanie jest nadal określane jako szkodliwe dla zdrowia. Według autorów pracy (Hess i Slavin, 2018) istnieje wiele czynników mających wpływ na zdrowotny aspekt przekąsek. Stanowią je definicja podjadania, motywacja do podjadania, wskaźnik masy ciała osób podjadających oraz żywność wybierana jako przekąska.

Grylls (2021) wskazuje na dwa odrębne trendy w podejściu konsumentów do przekąsek: z jednej strony zdrowych (należy do nich szeroka gama owoców, jogurtów i batonów), z drugiej „schyłkowych” – smacznych i słodkich, oferujących spożywającemu pocieszenie w trudnych chwilach (co stanowi synonim rozpieszczania się i wygody). Dawniej przekąski uważano za nawyk, z którym trzeba zerwać. Współcześnie przekąski stały się elementem zdrowej diety. Według raportu NPD Group konsumenci dzięki przekąskom do swojej diety włączają zdrowszą żywność, a osoby stosujące najzdrowszą dietę spożywają rocznie o 36% więcej przekąsek niż przeciętni konsumenci.

3.2. Kryteria podziału i listy rekomendowanych przekąsek

Serna-Saldivar (2016) zaproponował podział przekąsek według stopnia ich przetworzenia. Najprostsza kategoria, zwana również przekąskami pierwszej generacji, jest produkowana z popcornu, orzeszków ziemnych, orzechów, suszonych owoców i podobnych produktów. Większość przekąsek należy do kategorii przekąsek drugiej generacji, która obejmuje proste produkty formowane, otrzymywane przez bezpośrednie wyłaczanie (chipsy kukurydziane, produkty kukurydziane dmuchane lub ekspandowane, kulki i rolady organiczne) lub przez cięcie/formowanie, takie jak chipsy ziemniaczane, chipsy tortilla i precele. Przekąski trzeciej generacji są produkowane z wytłaczanych granulek, które są następnie smażone i aromatyzowane.

Mordor Intelligence (2021) dzieli globalny rynek przekąsek według typu na: mrożone, smakowe, owocowe, cukiernicze, piekarnicze i inne.

Preferencje smakowe konsumentów różnicują przekąski w zależności od regionu czy państwa. Na przykład w Chinach znajdujących się w rejonie Azji i Pacyfiku, czekolada znalazła się na szczycie listy najczęściej spożywanych przekąsek, w Indiach zaś były na nim chleb i przekąski kanapkowe. Jeśli chodzi o rejon Ameryki Łacińskiej, to najpopularniejszą przekąską w Meksyku i Kolumbii był jogurt, a lody były najczęściej spożywane w Peru i Chile. Francuzi wykazywali dużą skłonność do spożywania produktów mlecznych, mieszkańcy Ameryki Północnej preferowali słone przysmaki, natomiast zwolennicy zdrowych przekąsek z Izraela i Rumunii woleli jeść owoce i warzywa (Monikantarajan, 2014).

Z punktu widzenia zastosowanych surowców możemy wyróżnić przekąski, do produkcji których wykorzystano surowce pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego. Podstawy żywieniowe akceptowane dzisiaj przez Światową Organizację Zdrowia i większość autorytetów żywieniowych wskazują na warzywa, fasolę, orzechy, nasiona i owoce jako pokarmy zdrowe, a sól, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru – jako pokarmy powodujące choroby (Fuhrman, 2018).

Przekąski mięsne także zyskują na popularności, zwłaszcza wśród osób o wysokiej świadomości żywieniowej, będąc dla nich elementem diety dostarczającym organizmowi dużą ilość dobrze przyswajalnego, pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy B₁₂, mikro- i makroelementów, takich jak żelazo i cynk. Na szczególną uwagę osób dbających o zdrowie i szczupłą sylwetkę zasługują przekąski mięsne z suszonego mięsa, które nie zawierają dużej ilości tłuszczu, np. *beef jerky*, kabanosy czy chipsy wieprzowe lub drobiowe. Na rynku przekąsek mięsnych można znaleźć produkty pozbawione zbędnych dodatków do żywności, takich jak wzmacniacze smaku, sztuczne barwniki, fosforany i konserwanty, zapakowane w woreczek ze strunowym zamknięciem, umożliwiającym wielokrotne otwieranie i zamykanie paczki (kabanosy marki Tarczyński – Exclusive Paluszki Wieprzowe i Drobiowe) (Modzelewska-Kapituła, Tkacz i Zduńczyk, 2020).

Dostępne na polskim rynku przekąski mięsne dzieli się ze względu na:

- rodzaj produktu (kabanosy, *beef jerky*, chipsy, paluszki, parówki, salami),

- gatunek mięsa (wołowe, wieprzowe, drobiowe, rybne),
- sposób utrwalenia (smażone, pieczone, suszone),
- sposób przyrządzania przez konsumenta – gotowe do spożycia bezpośrednio po otwarciu opakowania, np. chipsy mięsne, kabanosy, *beef jerky*, lub wymagające obróbki cieplnej w domu, np. nuggetsy (Kuchlewska, 2019; Modzelewska-Kapituła i in., 2020).

Według stanowiska zespołu ekspertów (*Stanowisko zespołu ekspertów dotyczące roli przekąsek...*, 2015) do produktów, które mogą być polecane jako zdrowe przekąski, zaliczono:

- świeże warzywa w formie nieprzetworzonej i jako sałatki,
- świeże owoce i produkty na ich bazie (np. musy, sałatki),
- mleczne produkty fermentowane (np. naturalne i smakowe jogurty, maślanki i serki homogenizowane).

Warzywa i owoce stanowią w diecie źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. Natomiast mleczne produkty fermentowane są polecane ze względu na wysoką gęstość żywieniową, źródło białka i wapnia. Te trzy grupy produktów charakteryzują się dosyć niską kalorycznością przy jednoczesnej wysokiej wartości odżywczej. Do zdrowych przekąsek zaliczono także pełnoziarniste produkty zbożowe – płatki i drobne ciasteczka pełnoziarniste z ziarnami, stanowiące źródło węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, orzechy, bogate w składniki mineralne i korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe, a także suszone owoce, będące źródłem składników mineralnych i błonnika. Ze względu na wysoką wartość energetyczną promuje się jednak ich spożywanie w ograniczonej ilości (*Stanowisko zespołu ekspertów dotyczące roli przekąsek...*, 2015).

Na stronie internetowej rządu kanadyjskiego (Canada's food guide, 2021) zamieszczono przewodnik dotyczący zdrowych przekąsek, w którym skoncentrowano uwagę na następujących zagadnieniach: dlaczego zdrowe przekąski są dobre, trzy sposoby na zdrowe przekąski oraz pomysły na zdrowe przekąski. Podano, że sposobem na wdrażanie do diety zdrowych przekąsek jest wybór zdrowej żywności, spożywanie przekąsek w sposób przemyślany (powoli, bez rozpraszania uwagi, np. oglądania telewizji, w małych porcjach, w momencie odczuwania głodu) oraz zaplanowanie przekąsek z wyprzedzeniem. W cytowanej informacji podano propozycje przykładowych zdrowych przekąsek, które można spożyć w pracy, domu, szkole lub w podróży.

3.3. Pandemia oraz inne czynniki mające wpływ na zmiany związane z miejscem spożywania przekąsek i ich rodzajem

Przed pandemią obserwowano popyt na zdrową żywność, co wynikało z tego, że ludzie stali się bardziej świadomi wpływu jedzenia na ich zdrowie. Ten trend się nasilił, gdy pojawiły się informacje, że otyłość zwiększa ryzyko zachorowania na COVID i gdy ujawniono prawdziwe skutki przebycia tej choroby – wówczas pro-

dukty żywnościowe bogate w witaminy stały się obowiązkowym elementem list zakupowych (Grylls, 2021).

W pierwszych kilku miesiącach pandemii na rynku przekąsek odnotowano zmniejszony popyt, głównie z powodu barier w przepływie towarów i zamknięcia punktów sprzedaży detalicznej (Mordor Intelligence, 2021). COVID-19 wywołał także zmianę miejsca spożywania przekąsek, pogłębiając różnicę między odsetkiem osób jedzących przekąski w domu i poza domem w porównaniu z okresem sprzed pandemii (Caines, 2021). Konieczność pozostania w domach wpłynęła na to, że podjadanie stało się powszechnym nawykiem konsumentów, głównie dorosłych i młodszej populacji. To z kolei doprowadziło do niemalże hurtowego kupowania przekąsek, a tym samym do zwiększenia sprzedaży detalicznej wielopaków (opakowań wieloporcyjowych), której towarzyszyła ich promocja (Mordor Intelligence, 2021).

Według Avic (2021) kryzys związany z COVID-19 wpłynął na trendy w spożywaniu przekąsek w dwojaki sposób: po pierwsze, większa ilość czasu spędzonego w domu oznaczała spożycie większej ilości przekąsek (ludzie są bardziej otwarci na spróbowanie nowych przekąsek, które wcześniej mogliby zignorować, i mogą zamawiać je przez Internet), po drugie, priorytetowe znaczenie dla zdrowia konsumentów miało poszukiwanie przez nich przekąsek je gwarantujących.

Bakaloudi i in. (2021) na podstawie analizy informacji zawartych w 847 opracowaniach opublikowanych do 28 listopada 2020 roku i dotyczących odpowiedzi od 128 292 osób z 34 krajów wykazali, że podczas pierwszego lockdownu 34,0-62,2% respondentów nie stwierdziło żadnych zmian ani w częstotliwości, ani w wielkości porcji przekąsek spożywanych w ciągu dnia. Wśród osób, które zgłaszały zmiany, zaobserwowano tendencję wzrostową dotyczącą spożycia przekąsek. U znacznej części badanych (18,9-45,1%) odnotowano zwiększoną konsumpcję przekąsek zarówno słonych, jak i słodkich. Największy wzrost (~45%), w porównaniu z okresem sprzed lockdownu, odnotowano w populacji litewskiej.

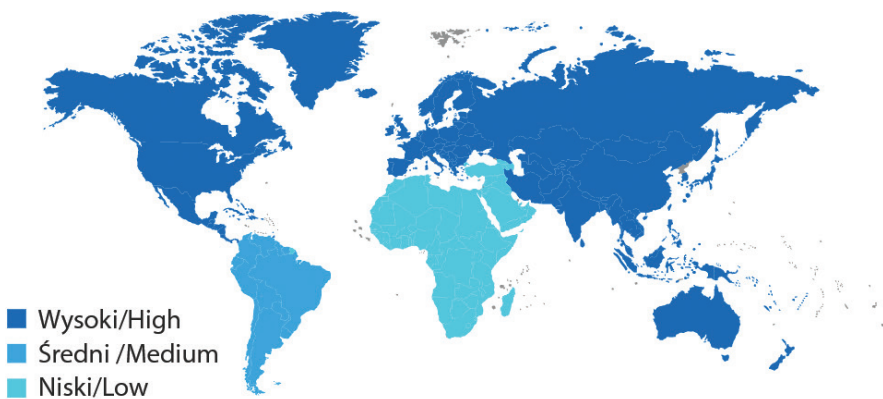
Badania FMCG Gurus przeprowadzone w Wielkiej Brytanii pokazują, że w lutym 2021 roku 63% konsumentów stwierdziło, iż pandemia sprawiła, że stali się bardziej świadomi swojego ogólnego stanu zdrowia. Dowodzi to, że konsumenci dostrzegają oddziaływanie aktualnej diety i stylu życia na ogólny stan ich zdrowia. Co ciekawe, chociaż brytyjscy konsumenci zadeklarowali, że planują jeść i pić zdrowiej, to 55% z nich stwierdziło, że w ciągu ostatniego miesiąca częściej podjadało (Speciality Food Magazine, 2021). Zwiększenie zainteresowania zdrowymi przekąskami wynika także ze zmieniających się przepisów rządowych – Narodowej Strategii Żywnościowej (National Food Strategy, 2021) – oraz przepisów dotyczących żywności i napojów o wysokiej zawartości tłuszczu, soli i cukru.

W związku z nagłym wzrostem popytu na przekąski producenci rozszerzyli ofertę o przekąski wzbogacone o białko, witaminy i składniki odżywcze, biorąc pod uwagę systematycznie rosnącą świadomość konsumentów, którzy coraz częściej poszukują nie tylko smacznych, ale jednocześnie pożywnych i zdrowych przekąsek. Dodatkowo wyższa zawartość białka oraz niższa zawartość tłuszczu i węglowoda-

nów w tych produktach zwiększa na nie popyt wśród osób prowadzących aktywny tryb życia i uprawiających sport (Mordor Intelligence, 2021). Z raportu dotyczącego rynku przekąsek w Anglii wynika, że 44% badanych spożywających przekąski uważa, że są one dobrym sposobem na wzbogacenie diety o składniki odżywcze. Pomysł produkcji zdrowszych wersji przekąsek (np. o niższej zawartości kalorii, o obniżonej zawartości cukru, wegańskich) jest dobrze postrzegany przez konsumentów, którzy dobrze ocenili skupianie się producentów również na zdrowych dodatkach do przekąsek, a nie tylko na obniżaniu w nich zawartości cukru, soli, tłuszczu czy kalorii (Caines, 2021).

Z innego raportu przeprowadzonego przez Mintel (raporty dotyczące przemysłu żywnościowego z całego świata oraz zachowań, preferencji i zwyczajów na rynku konsumenta) wynika, że następują duże przeobrażenia w spożywaniu przekąsek nie tylko w domu, ale także w punktach gastronomicznych, czego przykłady stanowią wprowadzanie przez bary przekąskowe dań reprezentujących diety wegańską, keto czy bezglutenową, a także wprowadzanie do menu produktów przyjaznych dzieciom (Jarocka, 2021).

Zmiany demograficzne, tj. wzrost liczby niezależnych, pracujących kobiet, rodzin o podwójnych dochodach i rodzin nuklearnych, także wielokrotnie zwiększają popyt na żywność „wygodną”, do której zaliczane są przekąski. W roku 2020 rynek przekąsek został wyceniony na 427,02 mld USD. Popyt na „wygodną” i zdrową przekąskę „w biegu” stale rośnie (dynamikę wzrostu szacuje się na ok. 3,65 w skali roku). Stany Zjednoczone są największym na świecie rynkiem dań gotowych. Wschodzące rynki Azji i Pacyfiku, Bliskiego Wschodu i Ameryki Łacińskiej mają w przyszłości odnotować podobny wzrost (rys. 3.1), co wynika również z upowszechniania się zachodnich nawyków żywieniowych (Mordor Intelligence, 2021).



Rys. 3.1. Rynek przekąsek w 2020 roku

Fig. 3.1. Snack food market in 2020

Źródło/Source: (Mordor Intelligence, 2021).

Złagodzenie restrykcji przyczyniło się do powrotu formuły *on-the-go*, polegającej na spożywaniu żywności „w drodze” – w podróży, w biegu (Speciality Food Magazine, 2021). Podjadanie „w biegu” stało się niezwykle popularne, szczególnie wśród ludzi z klasy robotniczej, nastolatków, osób samotnych mieszkających w hostelach, ze względu na stale rosnące tempo życia. Ponadto koncepcja *on-the-go* opiera się na łatwej konsumpcji tego rodzaju produktów, do której przyczyniają się ich jednorazowe opakowania (Mordor Intelligence, 2021).

3.4. Nowe trendy związane ze spożywaniem przekąsek

Nowe podejście do spożywania przekąsek, polegające na tym, że konsument dostrzega zdrowotne korzyści z uwzględnienia ich w swojej diecie, stwarza sektorowi żywnościowemu możliwość wprowadzania innowacji. Produkty przekąskowe mogą być szczególnie dobrym „nośnikiem” dla produktów ubocznych pochodzących z recyklingu i innych zdrowych składników. Jednym z przykładów są przekąski z warzywnych produktów ubocznych, które spełniają trzy wymogi: dobrze smakują, są zdrowe i nie szkodzą środowisku (Avic, 2021).

W wyniku rosnącej świadomości powiązań między COVID-19 i innymi problemami zdrowotnymi konsumenci stają się bardziej świadomi konieczności posiadania wiedzy o składzie spożywanych produktów. Daje to zielone światło dla tych marek, które szczegółowo informują klientów o składzie ich produktów i kładą nacisk na minimalizowanie listy składników. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się przekąski, które przynoszą nabywcom wymierne korzyści, takie jak zwiększenie poziomu energii czy odporności. Część konsumentów odchodzi od tradycyjnych produktów przekąskowych, szukając zdrowszych alternatyw, zawierających dużą dawkę białka, błonnika i kwasów omega-3. Choć zdrowe przekąski wyraźnie zyskały na popularności w czasie pandemii COVID-19, to nie są to jedyne produkty, po które sięgają konsumenci. Ich zainteresowanie skupia się na produktach, które mają ograniczony wpływ na środowisko i które w pełni wykorzystują lokalne składniki. Na ekologiczność produktów składają się nie tylko ich pochodzenie roślinne oraz trwałość ich opakowań, ale i możliwość pozyskania wiedzy o nich w całym łańcuchu dostaw (Speciality Food Magazine, 2021).

3.5. Innowacyjny charakter wybranych rodzajów przekąsek

Grylls (2021) podaje przykład firmy Kallo, znanej z produkcji ciasteczek ryżowych, która wykorzystwała nowe podejście konsumentów do spożywanych przekąsek, wprowadzając na rynek produkty (szczególnie w kategorii chipsów) na bazie warzyw oraz ciastka wegetariańskie sporządzone na bazie grochu i soczewicy, w połączeniu z innymi intensywnymi smakami warzyw, takimi jak pesto i buraki. Cytowana autorka przytacza także wyniki badania przeprowadzonego w 2018 roku przez firmę Mintel, z którego wynika, że zachodzi związek między jedzeniem w stresie a pod-

jadaniem. W związku z tymi wnioskami analitycy sugerują, że producenci mają obowiązek „wyeliminowania potencjalnego poczucia winy” konsumentów poprzez tworzenie przekąsek z „funkcjonalnymi korzyściami i/lub składnikami poprawiającymi nastrój”. Zatem konsumenci kierujący się w wyborze przede wszystkim smakiem raczej połączą ofertę zdrowych przekąsek z tymi, które mają na celu zapewnienie im dobrego samopoczucia (Grylls, 2021).

Avic (2021) podaje inne przykłady innowacyjnych produktów. Wskazuje na firmę Pulp Pantry – od 2015 roku producenta czterech odmian Pulp Chips, w których przeszło połowę składników stanowią przetworzone produkty uboczne. Świeże produkty uboczne i bogaty w błonnik miąższ, pozyskany z tłoczenia na zimno soku z selera, ogórków, jarmużu oraz innych owoców i warzyw, są mieszane z innymi składnikami roślinnymi, takimi jak tapioka, nasiona chia i maniók. Uzyskane w ten sposób chipsy są bezglutenowe, wegańskie i zawierają 5 g błonnika i 150 kalorii na porcję. Również produkty pochodzące z Outstanding Foods (tzw. doskonała żywność), chrupiące i pożywne, mają na celu zadowolenie osób na diecie roślinnej, które od czasu do czasu pragną smaku mięsa. Wszystkie produkty tej firmy wytwarzane są z roślinnych składników. Innym przykładem innowacyjnych przekąsek są skórki wieprzowe bez wieprzowiny, np. wykonane z ryżu, białka grochu i oleju słonecznikowego. W USA powstała organizacja branżowa (Upcycled Food Association), do której należą Pulp Pantry, Cofee Cherry Co. i Boomerang Food, promująca pomysł wykorzystywania odpadów pozyskiwanych z przemysłu warzywno-owocowego.

Brewer’s Crackers od 2019 roku wytwarza przekąski z produktów ubocznych pochodzących z recyklingu. Wykorzystuje do tego celu wysokiej jakości ziarna z jęczmienia pozostałe po warzeniu piwa, przetwarza je i łączy ze 100-procentową mąką z pełnego ziarna pszenicy. Oferuje dwa warianty krakersów oraz dwa warianty tzw. płaskiego chleba (Avic, 2021).

Przykładem polskiej zdrowej przekąski mogą być ugotowane i podsmażone ziarna bobu. Są one przyjazne środowisku i stanowią alternatywę dla innych roślin strączkowych, np. uprawianej na Bliskim Wschodzie ciecierzycy, następnie transportowanej do Europy w celu wytworzenia produktów takich jak humus. Ziarna bobu wiążą również azot, poprawiając żyzność gleby i zmniejszając zapotrzebowanie na nawozy azotowe, co z kolei zmniejsza emisję gazów cieplarnianych. Taki produkt spełni zatem oczekiwania coraz większej liczby konsumentów poszukujących zrównoważonych rozwiązań (Speciality Food Magazine, 2021).

Zdrową przekąską „w biegu” jest również wprowadzona na rynek przez Funky Nut Co. roślinna przekąska – wypełnione masłem orzechowym precele, wpisująca się w wegańskie i zdrowotne trendy żywieniowe. Kluczowe jest jej zamykane opakowanie, dzięki niemu bowiem konsumenci mogą sięgnąć po produkt ponownie poza domem.

3.6. Wyzwania produkcyjne wobec zdrowych przekąsek

Produkcja zdrowych lub zdrowszych przekąsek wymaga często zastąpienia innymi ich kluczowych składników, takich jak np. sztuczne wzmacniacze smaku, lub wykorzystania do produkcji bardziej odżywczych składników. Takie modyfikacje niejednokrotnie wpływają na sposób wytwarzania produktu, co wymaga zastosowania do masowej produkcji nowych receptur i technologii. Nowe zdrowe składniki muszą być włączone do produktu w taki sposób, aby nie stracił on smaku pierwowzoru, mogą też mieć inną teksturę. Przykładem jest żywność bezglutenowa, w której pszenicę należy zastąpić innymi składnikami (Avic, 2021). Wiele zdrowszych składników, takich jak białko grochu, nie smakuje dobrze. W związku z tym producenci muszą ukryć ich smak za pomocą innego składnika lub użyć środka maskującego, aby go zmienić.

Kolejnym wyzwaniem podczas produkcji zdrowych przekąsek jest łączenie składników, które wcześniej nie były ze sobą łączone. Stwarza to szereg wyzwań związanych z przetwarzaniem danych. Nowe składniki wywołują również problemy z zagwarantowaniem ciągłej i wymaganej ilości surowca od producentów rolnych.

Z wytwarzaniem przekąsek bez alergenów łączy się również inne wyzwanie – konieczność opracowania rygorystycznych protokołów mających zapewnić, że alergeny nie dostaną się na linie produkcyjne i do przestrzeni dystrybucyjnej, a także zagwarantowanie, że nie będzie ich w całym zakładzie produkcyjnym. Mimo licznych wymagań, którym muszą sprostać producenci zdrowych przekąsek, aktualnie zajmują one więcej miejsca na półkach sklepowych niż kiedykolwiek wcześniej (Avic, 2021).

W tradycji wędliniarskiej kabanosami nazywane były wędzone, parzone i suszone kiełbasy wyrabiane z drobno rozdrobnionego mięsa wieprzowego. Obecnie przez pojęcie kabanosów producenci rozumieją znacznie szerszą grupę produktów. Na rynku można bowiem znaleźć nie tylko tradycyjne kabanosy wytwarzane z wieprzowiny, ale również wytwarzane z drobiu, wołowiny, kabanosy indycze czy cielęce, często mające ciekawe wersje smakowe, np. z serem lub z chili. Kabanosy różnią się też rodzajem i wielkością opakowań, które producenci dostosowują do zróżnicowanych potrzeb nabywców, dzięki czemu konsumenci mogą je wziąć do pracy, szkoły lub na wycieczkę (Modzelewska-Kapituła i in., 2020).

3.7. Przykłady oryginalnych zdrowych przekąsek

Wśród wybranych przykładów oryginalnych i łatwych w przygotowaniu przekąsek znajdują się następujące:

1. Kulki energetyczne, które można wykonać samodzielnie lub kupić (The Protein Ball Co., Deliciously Ella Energy Balls i Bounce Energy Balls) (fot. 3.1). Te niepozornie wyglądające smakołyki są mieszanką orzechów, ziaren, płatków zbóż, bakalii, oleju kokosowego, surowego kakao. Zawierają zaspokajającą głód porcję



Fot. 3.1. Kulki energetyczne
Photo 3.1. Energy balls

Źródło/Source: (Internet 54).

białka, błonnika i najszlachetniejszego tłuszczu. Do ich przygotowania potrzeba zaledwie kilku chwil i blendera (Internet 62). „Kulki mocy” można wziąć na uczelnię, do szkoły lub na górską wyprawę. Można je przyrządzić w wielu wersjach, np. z nasionami chia dostarczającymi wapnia i kwasów omega-3. Do przygotowania ich w wersji bezglutenowej można użyć płatków owsianych lub wiórków kokosowych. Słodkości nadają kulkom daktyle, ale miłośnicy bardzo słodkiego smaku mogą do nich dodać ulubiony syrop. Do ozdoby kulek można użyć kakao, maku, płatków migdałowych lub jagłanych (Internet 10).

2. Przekąski ze zrolowanych wodorostów z ryżem i warzywami oraz ciasteczka cytrynowe z orzechami makadamia (fot. 3.2).



Fot. 3.2. Pieczone organiczne przekąski z wodorostów i ciasteczka cytrynowe z orzechami makadamia

Photo 3.2. Seaweed snack roll-up and lemon macadamia nut cookies

Źródło/Source: (Internet 24).

3. Suszona edamame z prażonym sezamem i żelki owocowe z miodu i soku z owoców lub warzyw (fot. 3.3).



Fot. 3.3. Suszona edamame i domowej produkcji żelki owocowe
Photo 3.3. Dried edamame and healthy homemade fruit gummies

Źródło/Source: (Internet 24).

4. Wołowe lub drobiowe *jerky* z rodzynkami (połączenie białka, węglowodanów i błonnika) oraz przekrojony banan z jogurtem i orzechami (połączenie węglowodanów, białka i zdrowego tłuszczu (fot. 3.4).



Fot. 3.4. Wołowe lub indyjskie *jerky* z rodzynkami oraz banan z jogurtem i orzechami
Photo 3.4. Beef or turkey jerky with raisins and “Banana Split”

Źródło/Source: (Internet 55).

5. Mrówki na kłodzie (na 7-10-centymetrowych wydrążonych łądych selera umieszcza się gęste masło orzechowe, które następnie posypuje się rodzynkami) i daktyle nadziewane masłem orzechowym (miejsce po pestce daktyli wypełnia się masłem orzechowym i posypuje się niesłodzonymi płatkami kokosowymi) (fot. 3.5).



Fot. 3.5. Mrówki na kłodzie i daktyle nadziewane masłem orzechowym
Photo 3.5. “Ants on a log” and peanut butter stuffed dates

Źródło/Source: (Internet 41).

6. Szaszłyki caprese ze świeżej mozzarelli i pomidorów koktajlowych skropionych octem balsamicznym oraz ser burrata (włoski ser z mleka krowiego wytwarzany z mozzarelli i śmietany), zawierający wewnątrz mieszankę stracciatelli i śmietany, które nadają mu miękką konsystencję, w kompozycji z figami, brzoskwiniami i tostami – jest to produkt typowy dla regionu Apulii (Internet 18) (fot. 3.6).



Fot. 3.6. Szaszłyki caprese i ser burrata z owocami
Photo 3.6. Caprese skewers and burrata and fruit

Źródło/Source: (Internet 41).

7. KitKat – batonik z wafła oblanego mleczną czekoladą (fot. 3.7). Japońska wymowa nazwy tego produktu brzmi podobnie do wyrażenia oznaczającego szczęście (*kitto katsu*). Nestle, wypuszczając na rynek tę przekąskę, odpowiedziała na oczekiwania rodziców podających dzieciom smakołyki, aby wesprzeć pociechy podczas egzaminów. Firma produkuje również więcej smaków batonika, aby zwiększyć lokalny popyt.



Fot. 3.7. Wafelek KitKat
Photo 3.7. KitKat wafer

Źródło/Source: (Internet 25).

8. Żelki z suszonych owoców i warzyw na bazie hydrokoloidu oraz warzywne paski (fot. 3.8). Przekąski są atrakcyjne ze względu na swoją strukturę, miąższ owocowy zaś dostarcza dodatkowe składniki odżywcze. Proszek z suszonego makuchu prasowanego stanowi 3-procentowy dodatek do masy/pulpy owocowej wykorzystywanej do ich produkcji.



Fot. 3.8. Liofilizowane przekąski owocowe z suszoną masą jabłkową oraz warzywne paski
Photo 3.8. Freeze-dried fruit snacks with dried apple press cake and vegetable bars

Źródło/Source: (Ciurzyńska i in., 2019).

3.8. Podsumowanie i wnioski

Przekąski korzystnie wpływające na zdrowie są jak najmniej przetworzone i powstają na bazie surowców roślinnych i zwierzęcych. Składniki niezbędne do ich wytworzenia są dostępne na rynku, zatem można je kupić, wykonanie zaś z nich przekąsek można z wyprzedzeniem zaplanować. Wiele zdrowych przekąsek, np. jagody orzechy, brukiew, maliny, poziomki leśne, konsumenci mogą jednak spożyć w sposób niezaplanowany.

Przykłady zaprezentowanych w rozdziale przekąsek są zachętą do kreowania nowych połączeń składników zaspokajających potrzeby dietetyczne konsumentów.

Pandemia wywołała wiele zmian na rynku przekąsek. Stały się produktami chętnie nabywanymi przez konsumentów, zwłaszcza te, które przynoszą korzyści ich zdrowiu. Obawa o zdrowie i zwiększona dbałość o nie zainicjowały poszukiwanie przez konsumentów gotowych zdrowych przekąsek, ale równocześnie zachęciły ich do samodzielnego przygotowywania przekąsek. Wartościowe przekąski łączą korzyści zdrowotne z uczuciem radości z ich spożywania. Pandemia stała się także dla producentów żywności bodźcem do uwzględniania w asortymencie zdrowych przekąsek, stwarzając szansę na zwiększenie oferty smacznych, zdrowych i atrakcyjnych produktów.

4

Gospodarka obiegu zamkniętego w sektorze turystyki

Circular economy in the tourism sector

Zenon Foltynowicz*

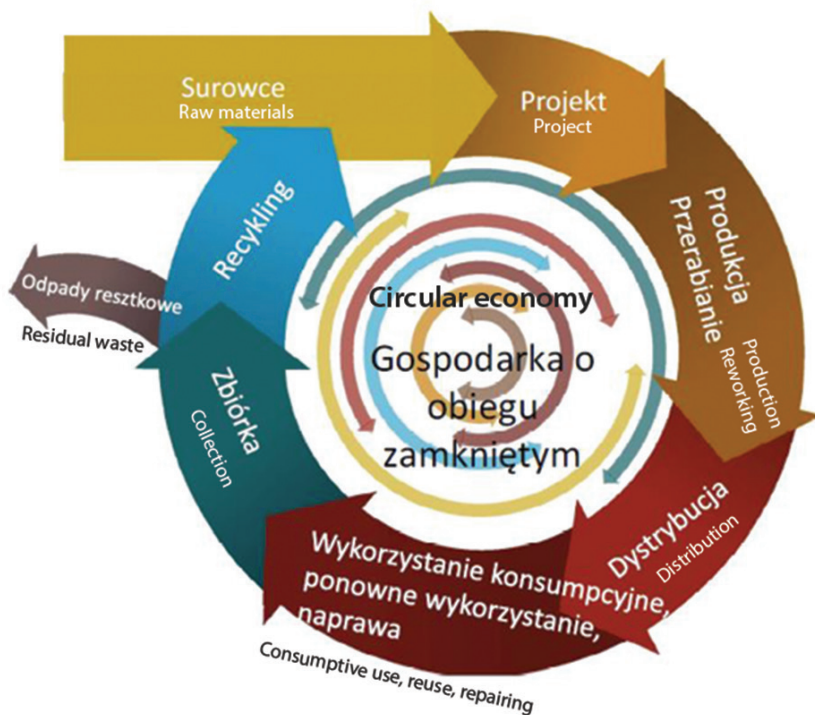
Rosnąca świadomość wpływu działalności antropogenicznej na środowisko zachęciła decydentów do uwzględniania implikacji środowiskowych wraz z aspektami społeczno-gospodarczymi przy podejmowaniu decyzji o nowej polityce środowiskowej.

Unia Europejska od lat próbuje walczyć z negatywnym wpływem działalności człowieka na środowisko naturalne, wprowadzając różnego rodzaju strategie. Ich przykłady stanowią: ZPP – Zintegrowana polityka produktowa, Europa recyklingu, Europa efektywna surowcowo. W 2012 roku z rozgłosem wprowadzono strategię bioekonomii, inaczej zwanej biogospodarką lub zieloną gospodarką (European Commission, 2018). To wtedy rozpoczęło się stosowanie na szeroką skalę biotworzyw – biodegradowalnych, kompostowalnych, ogólnie ekologicznych. Biogospodarka była odpowiedzią na konieczność wprowadzania Strategii zrównoważonego rozwoju zgodnie z Deklaracją z Rio (UNCED, 1992). Po kilku latach realizacji Strategii zrównoważonego rozwoju opracowano wytyczne dla zrównoważonych produktów, w tym opakowań (Foltynowicz, 2016). Zrównoważone produkty to produkty zapewniające korzyści środowiskowe, społeczne i ekonomiczne, a jednocześnie chroniące zdrowie publiczne, dobrobyt i środowisko w całym cyklu życia – od wydobycia surowców po końcowe zagospodarowanie. W ramach wdrażania tej strategii stwierdzono, że należy odejść od tradycyjnego, liniowego modelu konsumpcji i zamknąć pętlę. I tak zrodziła się idea gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), powszechnie znana jako *circular economy* (CE) (Ellen MacArthur Foundation [EMAF], 2013). W ramach tego trendu pojawiły się hasła „Europa bez odpadów” czy *no packaging solution* (Foltynowicz i Stróżyk, 2015). Unia Europejska dość szybko zaangażowała się w GOZ, widząc w tym działaniu szansę wsparcia Strategii zrównoważonego rozwoju (EU, 2018). W grudniu 2015 roku Komisja Europejska przyjęła Plan działania UE na rzecz gospodarki o obiegu zamkniętym, który zmodyfikowano w latach 2018 i 2020.

* Stowarzyszenie Uniwersytet Międzypokoleniowej Integracji – Nauka i Kultura, emerytowany pracownik Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.

Ostatnio gospodarka o obiegu zamkniętym zyskała popularność na poziomie zarówno rządowym, jak i biznesowym jako rozwiązanie wspierające wzrost gospodarczy przy jednoczesnym zmniejszeniu śladu środowiskowego (European Commission, 2015). GOZ jest rekonstrukcyjną koncepcją gospodarki przemysłowej, opierającą się na trzech zasadach, które stanowią: projektowanie w celu zapobiegania powstawania odpadów i zanieczyszczeń, utrzymywanie produktów i materiałów jak najdłużej w użyciu oraz regeneracja systemów naturalnych (EMAF, 2013). GOZ ma na celu zwiększenie obiegu zamkniętego materiałów poprzez zmniejszenie potrzeby wydobycia zasobów naturalnych (surowców i materiałów, składników odżywczych itp.), zachęcanie do ponownego użycia, naprawy i recyklingu zamiast liniowej konsumpcji: „wyprodukuj – użyj – wyrzucić”, a także wspieranie innowacyjnych modeli biznesowych.

W literaturze (Kirchherr, Reike i Hekkert, 2017) doliczono się ponad 110 różnych definicji GOZ umiejscowionych w 17. różnych obszarach (rys. 4.1 przedstawia model/koncepcję GOZ). Prowadzi to do trudności w porozumieniu się naukowców, praktyków i biznesmenów odnośnie do sposobu wdrażania strategii GOZ. Nawet jeśli nie funkcjonuje jednoznaczna definicja GOZ/CE (Geisendorf i Pietrulla, 2018), a zakres



Rys. 4.1. Model gospodarki o obiegu zamkniętym

Fig. 4.1. The circular economy model

Źródło/Source: (Hausner, 2015).

prawodawstwa dotyczącego GOZ/CE różni się znacznie w różnych obszarach geograficznych (McDowall i in., 2017), to większość polityk CE i literatury dotyczącej CE koncentruje się na odzysku i recyklingu odpadów, aby zamknąć pętlę materiałowe (Ghisellini, Cialani i Ulgiati, 2016; Merli, Preziosi i Acampora, 2018; Morsetto, 2020).

Pierwsza standardowa definicja CE, podana przez Fundację Ellen MacArthur (EMAF, 2013), stanowi, że: „gospodarka o obiegu zamkniętym to system przemysłowy, który ma charakter regeneracyjny lub regeneracyjny z zamierzenia i projektu”. Ujęcie to zaimplementowano w wielu oficjalnych dokumentach, m.in. w normie ISO 20400:2017 „Zrównoważone zamówienia – wytyczne”, gdzie stwierdzono, że jest to „gospodarka, która z założenia ma charakter zachowawczy lub regeneracyjny z zamierzenia i projektu, a której celem jest utrzymanie produktów, komponentów i materiałów w ich najwyższej użyteczności i wartości przez cały czas, rozróżniając cykle techniczne i biologiczne”. Ujęcie przyjęte w normie ISO w dużym stopniu wyjaśniło sytuację.

W opracowanej przez Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii Mapie drogowej transformacji w kierunku Gospodarki Obiegu Zamkniętego (MPiT) pojęcie to zdefiniowano jako koncepcję, w której wartość produktów, materiałów oraz surowców powinna pozostawać w obiegu tak długo, jak jest to możliwe, a wytwarzanie odpadów powinno być jak najbardziej zminimalizowane. Koncepcja mieści w sobie cele środowiskowe i gospodarcze. W idealnym założeniu zakłada ona zamknięcie obiegu materiałów bez konieczności pobierania nowych surowców.

W prezentowanym rozdziale przedstawiono, jak turystyka może się przyczynić do przejścia do gospodarki o obiegu zamkniętym. Podano przykładowe obszary z zakresu działalności turystycznej, w których możliwe jest wdrażanie strategii gospodarki o obiegu zamkniętym.

4.1. Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) a turystyka

GOZ dostarcza cenne, zorientowane na praktyczne rozwiązania wskazówki (technologiczne, organizacyjne i społeczne) dla innowacji w sektorze turystycznym, zwłaszcza dla bardziej zrównoważonych praktyk działalności turystycznej. Koncepcja GOZ zapewnia również silne narzędzie narracyjne do zaangażowania turystów w rozwój zrównoważonych praktyk konsumpcyjnych. W dłuższej perspektywie firmy turystyczne muszą na nowo zdefiniować swoje produkty, modele biznesowe i sposoby generowania zysków, wykorzystanie i przepływ zasobów, łańcuchy dostaw i partnerów do współpracy.

Z perspektywy GOZ turystyka wydaje się małą niszą, uzależnioną od łańcuchów wartości i dostaw, ustawodawstwa, technologii, infrastruktury itp. Turystyka ma złą reputację pod względem zrównoważonego rozwoju. Obecnie nadal realizuje liniowy model gospodarki z jego ujemnymi cechami, które stanowią:

- duże ślady węglowe CO₂ ze względu na związane z nią podróże,

- ogromne zużycie energii, wody i innych zasobów naturalnych,
- negatywny wpływ masowej/nadmiernej turystyki na siedliska przyrodnicze, lokalne kultury i społeczności.

Niemniej turystyka rzeczywiście ma potencjał zachęcający do przejścia na bardziej zrównoważoną gospodarkę o obiegu zamkniętym po stronie zarówno produkcji, jak i konsumpcji. Jak turystyka może się przyczynić do przejścia do GOZ? Możliwości związane z działalnością turystyczną są znaczne (Manniche, Larsen, Broegaard i Holland, 2017).

4.2. Przykłady gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) w turystyce

Przedsiębiorstwa turystyczne mogą zmniejszyć zużycie zasobów naturalnych i obniżyć koszty, wdrażając zasady obiegu zamkniętego (redukcja, ponowne wykorzystanie, recykling, odzyskiwanie) w operacjach i łańcuchach dostaw, wprowadzając takie rozwiązania, jak np.:

- budynki energooszczędne/efektywne energetycznie, panele słoneczne na budynkach,
- technologie pralnicze oszczędzające wodę (przez jej ponowne wykorzystanie) i energię, systemy oczyszczania/oszczędzania wody,
- przedłużenie żywotności mebli, dywanów i innych elementów wyposażenia przez naprawę i regenerację,
- zmniejszenie marnotrawstwa żywności dzięki nowym praktykom, tj. produkcji na żądanie, mniejszym talerzom bufetowym, redukcji i wykorzystaniu odpadów spożywczych, świadomości personelu,
- tzw. inteligentne pokoje sterowanie ogrzewaniem,
- wynajem samochodów elektrycznych.

Można w tym celu wdrożyć odpowiednie modele biznesowe: zarządzanie odpadami, ekoprojektowanie, *cradle to cradle* (od kołyski do kołyski), *produce on demand* (produkcja na żądanie).

Firmy turystyczne mają możliwość tworzenia nowych produktów i przychodów z odpadów, czego przykłady stanowią:

- sprzedaż/redystrybucja odpadów spożywczych *too good to go* (Internet 27),
- działanie restauracji, firm cateringowych, supermarketów polegające na tym, że reklamują one resztki jedzenia, które klienci mogą znaleźć i kupić za pośrednictwem aplikacji, a następnie odebrać,
- sprzedaż/redystrybucja używanych mebli, materacy, materiałów budowlanych i innych produktów ubocznych (regeneracja i upcycling).

Odpowiednie do tego modele biznesowe to odpady jako zasób, leasing i ekonomia współdzielenia.

4.3. Doświadczenia z zakresu konsumpcji

Turystyka może odegrać kluczową rolę w dążeniu do bardziej zrównoważonej konsumpcji (cel nr 12 UNSDG). Turystyka jest niejako wizytówką prezentującą ważne elementy konsumpcji w gospodarce o obiegu zamkniętym.

Ekonomia współdzielenia i wspólna konsumpcja

Turyści w podróży mają ze sobą zazwyczaj mało rzeczy. Zagłębieni w nowym otoczeniu i układach socjotechnicznych, użytkują dobra będące własnością innych, np. łóżka i pokoje do spania. Innymi słowy – turystyka i branża hotelarska już działają w obrębie modeli biznesowych GOZ, takich jak zastąpienie własności przez dostęp czy udostępnianie udogodnień między użytkownikami. Jednakże ekonomia współdzielenia i wspólna konsumpcja mogą być organizowane i realizowane w sposób bardziej strategiczny – jako podstawowy element usług dla gości i ich doświadczeń („przyjdź tak, jak jesteś, i wykorzystaj to, co mamy”). Na przykład hotele mogą gromadzić używane rzeczy (płaszczki przeciwdeszczowe, kapelusze przeciwsłoneczne, sprzęt rowerowy, zabawki, książki itp.) od mieszkańców, a wykorzystanie i ocena takich towarów i usług przez gości może być częścią marketingu i opowiadania historii obiektu.

Ekonomika doświadczeń w turystyce

Turystyka jest ekonomiką doświadczeń (Pine i Gilmore, 2013). Kreowanie wartości polega nie na funkcjonalnych cechach produktu, lecz na niezapomnianych i znaczących doświadczeniach współoferowanych przez producentów i konsumentów. Turystyka opiera się na interpersonalnych relacjach gospodarz–gość, które stwarzają możliwości ich spersonalizowania oraz wpływają na sposób, w jaki goście myślą i się zachowują. Zasady GOZ mogą być ważnymi argumentami przy przekonywaniu gości do włączenia się i zaangażowania w doświadczenia o pozytywnym oddźwięku socjalnym i środowiskowym (np. wspólne formy konsumpcji).

Transformacyjne żywe laboratoria (*transformative living labs*)

Branża turystyczna może się sama przekształcić w transformacyjne żywe laboratoria, w których goście doświadczają, bawią się, uzyskują informacje i wiedzę oraz radykalnie przemysłiwują organizację swojego życia, wykorzystanie zasobów oraz relacje społeczne. Zużycie elektryczności, wody i ciepła mogłoby być uwzględnione w rachunku za pobyt – goście byliby nagradzani za rozsądne, zrównoważone zachowanie podczas pobytu. Mogliby być również zachęceni do własnego wytwarzania prądu, np. do ładowania telefonów przy użyciu rowerów do ćwiczeń.

Inne przykłady

Rodríguez i wsp. (2020) dokonali przeglądu publikacji dotyczących tematyki GOZ w turystyce. Zwracają uwagę na przewagę prac autorstwa chińskich uczonych.

Wśród tematów, które zidentyfikowali w artykułach, oprócz wyżej wymienionych, podają m.in. poniższe.

Agroturystyka

Zagadnieniu temu poświęconych jest wiele publikacji, dotyczących głównie problematyki równowagi między konsumpcją a reprodukcją wiejskich zbiorowych zasobów w nowym podejściu do gospodarki o obiegu zamkniętym. GOZ stanowi przewodnik po optymalizacji zużycia materiałów i energii w celu zastosowania zasady 4R (*reduce, reuse, recycle, reorganize*). Podstawą tego jest rozwój rolnictwa ekologicznego, ekoprzemysłu i ekousług oraz rozwój terenów ekorolniczych, ekoprzemysłowych i ekoturystycznych.

Zastosowanie energii odnawialnej w sektorze turystycznym

Wielu autorów wskazuje, że energia odnawialna odgrywa kluczową rolę w przejściu na model GOZ w sektorze turystycznym. Odnawialne źródła energii mogą być szeroko stosowane w turystyce – podróżach, zakwaterowaniu, a także w gastronomii, transporcie, zakupach, rozrywce i innych interdyscyplinarnych elementach zrównoważonej turystyki, do których należą zielona energia, ekologiczny transport, zielone budynki, zielona infrastruktura, zielone rolnictwo i inteligentne technologie.

Jaroszewska i in. (2019) zanalizowali poziom wdrożenia GOZ w sektorze energetycznym małych i średnich przedsiębiorstwach turystycznych (MŚP) na polskim obszarze przybrzeżnym części Regionu Południowego Bałtyku¹. Doszli do wniosku, że sektor turystyczny w polskiej części Regionu Południowego Bałtyku jest gotowy do wprowadzenia zmiany z gospodarki liniowej na gospodarkę o obiegu zamkniętym w kontekście energetyki.

Hotele i praktyki dotyczące GOZ stosowane przez turystów

Nocleg w hotelu ma wiele konsekwencji środowiskowych spowodowanych użytkowaniem określonych przedmiotów, takich jak żarówki, telewizor, produkty jednorazowe, klimatyzacja i elektryczność, a także spożycie posiłków. Jednym z opisywanych w literaturze zagadnień jest sposób przejścia różnych międzynarodowych sieci hotelowych na model GOZ. Na przykład Pamfilie i in. (2018) stwierdzili, że stosowanie zasad GOZ może zapewnić firmom hotelarskim niezbędne ramy do rozwoju biznesu i może pomóc w stworzeniu bardziej zrównoważonych rozwiązań dla wszystkich interesariuszy poprzez zmniejszenie negatywnych oddziaływań na środowisko. W przyszłości niezbędne będzie opracowywanie i wprowadzanie certyfikatów cyrkularnych dla hoteli, firm turystycznych lub destinacji.

¹ Autor zastosował pisownię wielkimi literami ze względu na to, że taki zapis funkcjonuje w oficjalnych dokumentach międzynarodowych, w których nazwa ta jest rozumiana jako nazwa własna projektu.

Przeprowadzone badania identyfikujące potencjalne praktyki turystów przyczyniające się do przyszłego rozwoju zasad GOZ w turystyce wskazują, że jest w tym względzie wiele możliwości. Niezbędna jest wiedza na przykład o tym, jak przyciągnąć turystów do hotelu funkcjonującego według zasad GOZ, do biznesu turystycznego lub do cyrkularnego miejsca docelowego, a także o tym, jaki jest profil klientów najbardziej wrażliwych na inicjatywy GOZ w turystyce.

Turystyka i wytwarzanie odpadów

Jeśli chodzi o wytwarzanie odpadów, to turystyka odgrywa w tym zakresie znaczącą rolę nie tylko ze względu na dużą liczbę turystów na całym świecie, ale także z powodu większej ilości odpadów wytwarzanych przez jednego turystę w porównaniu z populacją mieszkańców. Według Europejskiej Agencji Środowiska turystyka odpowiada za 6,8% odpadów wytwarzanych w Europie (EEA, 2010). W rzeczywistości turysta generuje dwa razy więcej śmieci niż mieszkaniec regionu turystycznego. Wprowadzenie zasad GOZ w sektorze turystycznym przyczyni się do radykalnego zmniejszenia ilości odpadów w nim wytwarzanych.

W kierunku gospodarki obiegu zamkniętego. Innowacje w turystyce Regionu Południowego Bałtyku

Należy wspomnieć o ciekawej inicjatywie związanej z wdrażaniem GOZ w polskich realiach. Agencja Rozwoju Pomorza (ARP) była liderem Projektu CIRTOINNO współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020. Projekt ten miał na celu zwrócenie uwagi na to, co GOZ może wnieść do biznesu w branży turystycznej, która może znaleźć dzięki tej idei szczególnie cenne inspiracje do rozwoju.

Efektom prac międzynarodowego zespołu z czterech krajów nadbałtyckich jest opracowanie narzędzi, które pozwolą firmom na weryfikację, czy i na ile realizowane przez nich działania biznesowe są zgodne z GOZ. Poradnik dostępny jest na stronie projektu: www.cirtoinno.eu/pl/test-goz-w-firmie/. Skorzystanie z narzędzia może być pierwszym krokiem w kierunku gospodarki obiegu zamkniętego.

4.4. Podsumowanie i wnioski

Turystyka ma złą reputację, jeśli chodzi o realizację zasad zrównoważonego rozwoju. Obecnie nadal obowiązuje w niej mający wiele wad liniowy model gospodarki. Turystyka może się przyczyniać do funkcjonowania gospodarki o obiegu zamkniętym, ale wymagane są działania na wielu poziomach. Sektor ten ma jednak duży potencjał zachęcający do przejścia na gospodarkę o obiegu zamkniętym. Możliwości oszczędzania zasobów i kosztów oraz tworzenia nowych źródeł przychodów poprzez wdrażanie cyrkularnych zasad i modeli biznesowych są w nim tak duże, jak w każdym innym sektorze.

GOZ dostarcza cenne, zorientowane na praktyczne rozwiązania, wskazówki (technologiczne, organizacyjne i społeczne) dla innowacji w sektorze turystycznym, zwłaszcza dla bardziej zrównoważonych praktyk działalności turystycznej. Turystyka ma potencjał do przejścia na bardziej zrównoważoną gospodarkę o obiegu zamkniętym po stronie zarówno produkcji, jak i konsumpcji. Przedsiębiorstwa turystyczne mogą zmniejszyć zużycie zasobów naturalnych i obniżyć koszty, wdrażając zasady obiegu zamkniętego (redukcję, ponowne wykorzystanie, recykling, odzyskiwanie) w operacjach i łańcuchach dostaw.

5

Uwarunkowania i stan turystyki osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Zmiany i zagrożenia

Conditions and state of tourism of people with disabilities in Poland. Changes and risks

Stanisław Francuz*

Niepełnosprawność towarzyszy ludziom na co dzień, ale tylko w niektórych kręgach cywilizacyjnych jest traktowana zgodnie z wymogami międzynarodowych konwencji, w tym: Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (1948, ONZ), Deklaracji Praw Osób Niepełnosprawnych (1975), Zgromadzenia Ogólnego Narodów Zjednoczonych, Uchwały nr 2856 (XXVI) z dnia 9 grudnia 1975 roku, Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych (2006), Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej (2012/C 326/02). Podobnie Konstytucja RP z 1997 roku w artykule 69. gwarantuje traktowanie obywateli niepełnosprawnych jako pełnoprawnych obywateli naszego kraju. Zapis ten dotyczy następujących form wspomagania funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami:

- 1) zabezpieczenia godnych warunków życia, egzystencji – poprzez świadczenie usług społecznych (finansowych, rzeczowych),
- 2) edukacji, szkolenia i przystosowania do pracy, aktywności zawodowej – poprzez tworzenie stosowych warunków i miejsc pracy,
- 3) komunikacji społecznej – poprzez tworzenie warunków do aktywnego życia w społeczeństwie, w tym walkę z ekskluzją społeczną (wykluczeniem).

Wszystkie wymienione obszary są bardzo istotne dla funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami, łączą się i na siebie oddziałują. Obszar trzeci – komunikacja społeczna, aktywność społeczna – jest o tyle istotny, że daje bardzo duże możliwości wpływania na osoby z dysfunkcjami przez różne aspekty życia społecznego, w tym poprzez sport, rekreację i turystykę. Jest elementem, który przez turystykę pozwala na inkluzję społeczną niepełnosprawnych.

Tematyką tą zajmowało się wielu badaczy. Na terenie Dolnego Śląska badania prowadziły M. Góralewicz-Drozdowska i M. Leśniak-Johann (2011). Badania nad

* Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu.

modelami turystyki i turystyczną aktywnością osób niepełnosprawnych realizowała S. Toczek-Werner (2011). Wybrane uwarunkowania turystyki osób niepełnosprawnych badał K. Kaganek (2009), a oceny stanu badań nad turystyką osób niepełnosprawnych w Polsce dokonali J. Marak i J. Wyrzykowski (2011). Stan i uwarunkowania turystyki niepełnosprawnych mieszkańców Dolnego Śląska omówili K. Klementowski, J. Marak i J. Wyrzykowski (2015), zaś problem dostępności przestrzennej wybranych funkcji na potrzeby osób niepełnosprawnych w Bydgoszczy analizował I. Józefowicz (2006). O aktywności turystycznej osób z dysfunkcjami sensorycznymi jako elemencie turystyki społecznej pisała J. Sobczuk (2013), a aktywność ruchową niepełnosprawnych osób na terenie miast i wsi województwa lubelskiego omawiali Z. Kubińska, B. Bergier i J. Bergier (2011). Tematykę niepełnosprawnych w kontekście dostępności poruszali także J. Śledzińska (2012), A. Zajadacz (2010) oraz A. Stasiak (2011), zaś ograniczenia i możliwości rozwoju badała T. Skalska (2004).

Według Narodowego Spisu Powszechnego z 2011 roku terytorium Rzeczypospolitej Polskiej zamieszkiwało 5,5 mln (14,2%) osób z niepełnosprawnościami, mających różne dysfunkcje: kobiet i mężczyzn, w różnym wieku, żyjących w różnym środowisku (miejskim, wiejskim), często w trudnej sytuacji materialnej, oraz ok. 8,2 mln populacji w wieku 60+ (22%). Ta grupa społeczna nie tylko chce świadomie korzystać z wypoczynku, turystyki i rekreacji, ale jest także bardzo ważnym klientem touroperatorów i organizatorów turystyki. Mimo wielu pozytywnych zmian w środowisku społecznym, ekonomicznym, w architekturze osoby z niepełnosprawnościami nadal napotykają bariery, które powodują ich wykluczenie społeczne. W niniejszym rozdziale dokonano oceny stanu i uwarunkowań turystyki osób z niepełnosprawnościami w Polsce.

5.1. Turystyka osób z niepełnosprawnościami w świetle przeprowadzonych badań ankietowych

Cel, zakres i metoda badań

Na potrzeby badań posłużono się ankietą bezpośrednią. Kwestionariusz przeznaczony do anonimowego wypełnienia zamieszczony był w Internecie (docs.google.com). Badanie przeprowadzono w okresie maj–listopad 2018 roku. Grupę badawczą stanowili respondenci mający różne niepełnosprawności i dysfunkcje, w tym wzroku, słuchu, ruchu, intelektualne, komunikacyjne, a także mający obniżoną sprawność psychofizyczną. Dobór grupy miał charakter losowy. Kontakt z respondentami odbywał się mailowo i telefonicznie. Respondenci wypełniali ankietę samodzielnie. Badanym zadano dziesięć pytań w części A, dotyczącej charakterystyki analizowanej grupy, identyfikujących: zamieszkiwane przez nich województwo, ich płeć, wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania, stopień niepełnosprawności, orzeczony termin niepełnosprawności, charakter zamieszkania, wielkość dochodu.

W części B zadano im dwanaście pytań, w tym trzy pytania zamknięte z jednym wyborem i dziewięć pytań otwartych z wielokrotnym wyborem:

1. Jak badani spędzają czas wolny?
2. Jak często podróżują poza miejsce zamieszkania?
3. Jakie są główne powody tego, że nie podróżują?
4. Na jak długo wyjeżdżają?
5. Jak dużą przeszkodę w uprawianiu turystyki (w podróżowaniu) stanowi niepełnosprawność?
6. Czy w latach 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 i 2018 wyjeżdżali poza miejsce zamieszkania?
7. Jaki był cel wyjazdów?
8. Jakie były najczęściej preferowane obszary i kierunki migracji turystycznej?
9. Z jakich usług w trakcie wyjazdów korzystali respondenci?
10. Jakie trudności i bariery niepełnosprawni turyści napotykali podczas wyjazdów?
11. Jakie pozytywne działanie ma według badanych uprawianie turystyki?
12. Z jakimi zachowaniami innych ludzi respondenci mieli do czynienia podczas wyjazdów turystycznych?

Charakterystyka badanej populacji

Badaniem objęto 68 osób z niepełnosprawnościami. Większość respondentów stanowiła grupa z Dolnego Śląska – 40 osób (58,8%), a 28 osób (41,2%) pochodziło z innych obszarów Polski. Struktura płci była następująca: kobiety – 29 osób (42,4%), mężczyźni – 39 osób (57,6%). Strukturę respondentów według wieku przedstawiono w tabeli 5.1. Najmniejszą badaną populacją były dzieci (do 17 lat; 5,9%), a największą – młodzież ucząca się i studenci (18-25 lat; 23%) oraz osoby w wieku średnim 30-50 lat (36,8%). Udział pozostałych grup wiekowych mieścił się w przedziale 7-16%. Większość badanych miała wykształcenie średnie (54,4%) i wyższe (36,4%) – poziom wykształcenia respondentów przedstawia tabela 5.2. Tylko 14,7% ankietowanych wskazywało na zamieszkiwanie na wsi, pozostałą część badanej populacji stanowili mieszkańcy miast. Najwięcej badanych pochodziło z miast powyżej 200 tys. mieszkańców (48,5%; tabela 5.3). W badaniu wzięło udział 13 osób (19,1%) z niepełnosprawnością lekką, 27 osób (39,7%) – z niepełnosprawnością umiarkowaną, 28 osób (41,2%) – z niepełnosprawnością znaczną (tabela 5.4). Wśród badanych bezterminowe orzeczenie o niepełnosprawności miały 42 osoby (61,8%), a na czas określony takie orzeczenie wydano 26 osobom (38,2%) (tabela 5.5). Znaczna większość badanych – 55 osób (80,9%) – wskazywała, że mieszka z rodziną lub inną osobą, na samodzielne zamieszkiwanie wskazało 11 osób (6,2%), a na zamieszkiwanie w domu pomocy społecznej wskazały dwie osoby (2,9%; tabela 5.6). W badanej populacji 28 ankietowanych (41,2%) podejmowało aktywność zawodową. Wśród respondentów tyle samo było emerytów i rencistów, 23 osoby (33,8%) należały do grupy uczniów i studentów, a pięć osób (2,9%) należało do grupy niepracujących (tabela 5.7).

Tabela 5.1. Przedział wiekowy respondentów**Table 5.1.** The age range of the respondents

Wiek/Age	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
0-17	4	5,9
18-25	16	23,0
26-30	5	7,4
31-40	14	20,6
41-50	11	16,2
51-60	8	11,8
61 – więcej/and more	10	14,7

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.2. Wykształcenie respondentów**Table 5.2.** Education of the respondents

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Podstawowe/Primary	4	5,9
Gimnazjalne/Lower secondary	2	2,9
Średnie/Secondary	37	54,4
Wyższe niepełne/Incomplete higher	3	4,4
Wyższe/Higher	16	23,5
Podyplomowe/Postgraduate	2	2,9
Doktorat/Doctorate	4	5,9

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.3. Miejsce zamieszkania respondentów**Table 5.3.** Place of residence

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Wieś/Village	10	14,7
Miasto do 10 tys./City up to 10 thousand	5	7,4
Miasto 10-30 tys./City 10-30 thousand	10	14,7
Miasto 31-100 tys./City 31-100 thousand	8	11,8
Miasto 101-200 tys./City 101-200 thousand	2	2,9
Miasto powyżej 200 tys./Over 200 thousand	33	48,5

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.4. Stopień niepełnosprawności respondentów**Table 5.4.** The degree of disability of the respondents

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Lekki/Light	13	19,1
Umiarkowany/Moderate	27	39,7
Znaczny/Considerable	28	41,2

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.5. Orzeczony termin niepełnosprawności**Table 5.5.** Awarded time of disability

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Na czas określony/For a limited period	26	38,2
Bezterminowo/Indefinitely	42	61,8

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.6. Charakter zamieszkania respondentów**Table 5.6.** Character of residence

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Z rodziną lub bliską osobą/ With family or a close person	55	80,9
Samodzielnie/Independently	11	16,2
W domu pomocy społecznej/ Independently in a social welfare home	2	2,9
Inne/Other	0	0

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.7. Aktywność życiowa respondentów**Table 5.7.** Respondents' life activity

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/Number of persons	Odsetek/ Percentage
Osoba pracująca/Working person	28	41,2
Student/uczeń/Student/Pupil	23	33,8
Osoba niepracująca/Non-working person	5	2,9
Rencista(-ka)/emeryt(-ka)/Pensioner	28	41,2
Na utrzymaniu innych osób/Dependents of other people	0	0

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Tabela 5.8. Wielkość dochodu respondentów
Table 5.8. The amount of income of the respondents

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Poniżej 1 tys. zł/os./Less than 1 thousand PLN/person	14	20,6
1-2 tys./os./ 1-2 thousand PLN/person	29	42,6
Powyżej 2 tys./os. / Over 2 thousand PLN/person	25	36,8

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Z analizy przedstawionych danych wynika, że w wśród badanych osób są reprezentowane wszystkie grupy dysfunkcyjne, zarówno kobiety i mężczyźni, w różnym wieku i o różnej aktywności życiowej, a także o zróżnicowanym dochodzie na członka rodziny. Badania wykazały, że 20,6% badanych dysponuje minimalnym dochodem nieprzekraczającym 1 tys. zł na osobę. Pozostali respondenci uzyskiwali dochód w wysokości 1-2 tys. zł na osobę (29 osób; 42,6%) oraz powyżej 2 tys. zł na osobę (25 osób; 36,8%). W stosunku do badań wykonanych przez Klementowskiego i in. (2015) liczba osób z najniższym dochodem, poniżej 1 tys. zł na osobę, zmniejszyła się (w 2015 roku stanowiły one 31,6% badanych).

5.2. Analiza badań ankietowych

Aktywność turystyczna niepełnosprawnych a wykorzystanie przez nich czasu wolnego

Największa grupa respondentów wskazała, że czas wolny przeznaczają na korzystanie z Internetu (49 osób; 2,1%) i spotkania ze znajomymi (36 osób; 52,9% – tabela 5.9). Kolejne miejsca zajmują takie czynności, jak: oglądanie telewizji (33 osoby; 48,5%) i czytanie książek i prasy (32 osoby; 47,1%). Dopiero na piątej pozycji znalazła się aktywność turystyczna (28 osób/41,2%), a po niej wskazano na korzystanie z basenu, na spacerach i zabiegach rehabilitacyjnych.

Tabela 5.9. Sposoby wykorzystania czasu wolnego przez niepełnosprawnych
Table 5.9. Ways of using free time by disabled persons

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
1	2	3
Oglądanie telewizji/Watching TV	33	48,5
Internet/Internet	49	72,1
Czytanie książek, prasy/Reading books, the press	32	47,1
Spotkania ze znajomymi/Meetings with friends	36	52,9
Zabiegi lecznicze/Medical treatments	14	20,6

Tabela 5.9, cd.

1	2	3
Dokształcanie, nauka/Training, learning	16	23,5
Aktywność fizyczna: spacer, rower, basen/ Physical activity: walking, bike, swimming pool	24	35,3
Zwiedzanie/Sightseeing	28	41,2
Hobby, warsztaty terapii zajęciowej, wędkarstwo, inne/ Hobby, occupational therapy workshops, fishing, and other	15	22,1
Inne/Other	16	23,5

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Częstotliwość podróżowania badanych

Respondenci najczęściej wyjeżdżali 2-3 razy do roku (19 osób; 27,9%), część respondentów wskazała na 6-10 wyjazdów w ciągu roku, część – na 4-5 wyjazdów (11 osób; 16,2%), a pozostała część – na ponad 10 wyjazdów (11 osób; 16,2% – tabela 5.10). W badanej grupie nie było ankietowanych w ogóle niewyjeżdżających. Niemniej wśród badanych była spora grupa wyjeżdżających rzadko – raz na kilka lat lub raz do roku (14 osób; 20,6%).

Według badań przedstawionych przez K. Klementowskiego i in. (2015) odsetek niewyjeżdżających wynosił 4,5, a odsetek wyjeżdżających raz na kilka lat lub raz do roku – 33,5. W stosunku do obecnych badań zauważyć można tendencję do wzrostu liczby wyjazdów do kilku razy w ciągu roku i częściej. Uzyskane informacje wskazują, że mobilność turystyczna osób niepełnosprawnych jest dość duża i rośnie. Zdecydowana większość respondentów niepełnosprawnych (54 osoby) wyjeżdżała od 2 do 10 razy w roku (tabela 5.10).

Tabela 5.10. Częstotliwość podróżowania**Table 5.10.** Journey frequency

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Wcale nie podróżuję/I'm not traveling at all	0	0,0
Bardzo rzadko, raz na kilka lat/Very rarely, every few years	5	7,4
Zazwyczaj raz w roku/Usually once a year	9	13,2
Częściej niż raz w roku (2-3 razy)/More than once a year (2-3 times)	19	27,9
Często, kilka razy w roku (4-5 razy)/Often, several times a year (4-5 times)	11	16,2
Bardzo często staram się podróżować (6-10 razy w roku)/ I try to travel very often (6-10 times per year)	13	19,1
Podróżuję powyżej 10 razy w roku/More than 10 times per year	11	16,2

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Główne przyczyny ograniczające częstotliwość uprawiania turystyki lub niepodjęmania czynności turystycznych

Za główną przyczynę nieuczestniczenia w turystyce badani wskazywali zbyt wysokie koszty podróży (15 osób; 39,5%) i niskie dochody (14 osób; 36,8% – tabela 5.11). Jako trzeci główny czynnik ograniczający podróżowanie wymieniono bariery architektoniczne (10 osób; 26,3%), a następnie zły stan zdrowia (9 osób; 23,7%) oraz brak wsparcia ze strony społeczeństwa i najbliższych (8 osób; 21,1%). Dopiero na kolejnych pozycjach wskazano brak własnego transportu oraz niedostosowanie oferty do potrzeb niepełnosprawnych. Podobna tendencja do ograniczenia wyjazdów turystycznych przez osoby z dysfunkcjami ze względów finansowych (43,1%) była opisywana przez wspomnianych już M. Klementowskiego i in. (2015).

Tabela 5.11. Przyczyny niepodróżowania osób z niepełnosprawnościami
Table 5.11. Reasons for not traveling people with disabilities

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Niskie dochody/Low income	14	36,8
Zły stan zdrowia/Bad health condition	9	23,7
Brak wsparcia ze strony najbliższych/Lack of support from loved ones	4	10,5
Brak czasu wolnego/No free time	7	18,4
Brak własnego środka transportu/Lack of own means of transport	7	18,4
Oferta turystyczna niedostosowana dla potrzeb niepełnosprawnych/ Tourist offer not adapted to the needs of the disabled	7	18,4
Zbyt wysokie ceny turnusów turystycznych/rehabilitacyjnych/wycieczek/ Too high prices of tourist/rehabilitation stays/trips	15	39,5
Brak wsparcia ze strony społeczeństwa, organizacji <i>non profit</i> / Lack of support from the public, non-profit organizations	8	21,1
Bariery architektoniczne/Architectural barriers	10	26,3
Nie lubię pokazywać się w miejscach publicznych/I don't like showing up in public	2	5,3
Unikam kontaktu z osobami obcymi, najbezpieczniej czuję się w domu/ I avoid contact with strangers, I feel the safest at home	3	7,9
Niewykwalifikowana kadra obsługi ruchu turystycznego/Unqualified tourist service staff	4	10,5
Brak informacji o miejscach dostępnych dla osób niepełnosprawnych/ There is no information about places accessible for people with disabilities	7	18,4
Inne/Other	11	28,9

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Czas trwania podróży turystycznej osób niepełnosprawnych

W badaniu aktywności turystycznej respondentów istotne znaczenie miał czas trwania wyjazdów turystycznych, pośrednio zależny od posiadanego czasu wolnego i sytuacji finansowej badanych (tabela 5.12). Zebrane informacje wskazują, że większość respondentów wyjeżdżała na dwa tygodnie – 35 osób (51,5%), na tydzień wyjeżdżało 30 osób (44,1%), a na 1-3 dni – 37 osób (54,4%). Dziewięć osób (13,3%) wyjeżdżało na miesiąc i dłużej. Według badań przedstawionych przez M. Klemenowskiego i in. (2015) wyjazdy badanych respondentów niepełnosprawnych miały zdecydowanie charakter krótkoterminowy.

Tabela 5.12. Czas trwania wyjazdów osób niepełnosprawnych

Table 5.12. Duration of trips of disabled people

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Na 1 dzień/For 1 day	14	20,6
2-3 dni/2-3 days	23	33,8
1 tydzień/1 week	30	44,1
2 tygodnie/2 weeks	35	51,5
1 miesiąc/1 month	5	7,4
Dłużej niż 1 miesiąc/More than 1 month	4	5,9
Nie wyjeżdżam /I don't travel	1	1,5

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Wśród badanych respondentów 19 osób (27,9%) wskazało, że niepełnosprawność nie ma wpływu na uprawianie turystyki i wyjazdy, dla 39 osób (50,4 %) była ona przeszkodą średnią, a dla 10 osób (14,7%) – bardzo dużą, uniemożliwiającą samodzielne podróżowanie (tabela 5.13).

Tabela 5.13. Niepełnosprawność jako przeszkoda i bariera w uprawianiu turystyki

Table 5.13. Disability as a barrier

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Żadna – moja niepełnosprawność nie przeszkadza mi w wyjazdach turystycznych/None – my disability does not hinder me from traveling	19	27,9
Średnia – moja niepełnosprawność częściowo przeszkadza mi w uprawianiu turystyki, ale dostosowuję wyjazdy do swoich możliwości/Average – my disability partially prevents me from hiking, but I adapt my trips to my abilities	39	57,4
Największa – mój stan zdrowia uniemożliwia mi swobodne podróżowanie, uprawianie turystyki/The biggest one – my health condition prevents me from traveling	10	14,7

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Liczba osób niepełnosprawnych, które wzięły udział w wyjazdach turystycznych w latach 2013-2018

Analiza odpowiedzi respondentów wskazuje na stały wzrost liczby osób z dysfunkcjami, które w poszczególnych latach odbywały podróże (tabela 5.14). Wskaźnik kształtował się powyżej 60%, a maksymalną wartość uzyskał w 2017 roku, gdy w turystycznych wyjazdach wzięło udział 51 badanych osób (75%).

Tabela 5.14. Liczba osób niepełnosprawnych wyjeżdżających w poszczególnych latach

Table 5.14. Number of disabled people leaving each year

Lata/Years	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
2013	42	61,8
2014	41	60,3
2015	47	69,1
2016	48	70,6
2017	51	75,0
2018	45	66,2

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Cel wyjazdów osób niepełnosprawnych

Badani jako główny cel wyjazdów wymieniali wypoczynek (53 osoby; 77,9%), aspekt krajoznawczy (40 osób; 48,%), cel rodzinny (33 osób; 48,%), a także cel zdrowotny (32 osoby; 47,1%). Inne cele podróży wskazało 15 osób (22,1%), na cel religijny podróży zaś wskazało 7 badanych (10,3% – tabela 5.15).

Tabela 5.15. Cel wyjazdów turystycznych

Table 5.15. The purpose of tourist trips

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Zdrowotny/Health	32	47,1
Wypoczynkowy/Leisure	53	77,9
Krajoznawczy/Sightseeing	40	58,8
Rodzinny/Family	33	48,5
Religijny/Religious	7	10,3
Inny/Other	15	22,1
Nie wyjeżdżam/I don't travel	0	0,00

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Preferowane obszary i kierunki podróży

Analiza kierunków preferowanych przez respondentów wskazała, że największym powodzeniem cieszyły się wyjazdy nadmorskie (53 osób; 77,9%), w góry (36 osób; 52,9%) i miejskie (34 osoby; 50% – tabela 5.16). Najslabszym zainteresowaniem cieszyły się zaś wyjazdy podmiejskie (1 osoba; 16,2%).

Tabela 5.16. Kierunki wyjazdów

Table 5.16. Departure directions

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Nadmorskie/Coastal	53	77,9
Górskie/Mountain	36	52,9
Miejskie/City	34	50,0
Podmiejskie/Suburban	11	16,2
Wiejskie/Rural	19	27,9
Przyrodnicze obszary chronione/Natural protected areas	23	33,8
Miejscowości uzdrowiskowe/SPA towns	24	35,3
Nie wyjeżdżam/I don't travel	0	0,0

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Usługi, z których korzystają niepełnosprawni w trakcie wyjazdów

Respondenci wskazali, że w trakcie wyjazdów najczęściej korzystali z usług transportowych (48 osób; 70,6%), hotelarskich (54 osoby; 79,9%) i gastronomicznych (53 osoby; 77,9% – tabela 5.17). Na zwiedzanie obiektów turystycznych wskazało 64,7% respondentów, a następnie wymieniono kulturę oraz zabiegi rehabilitacyjne i lecznicze.

Tabela 5.17. Usługi turystyczne, z których korzystali niepełnosprawni

Table 5.17. Tourist services used by disabled people

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Transport/Transport	48	70,6
Noclegi/Accommodation	54	79,4
Wyżywienie/Boarding	53	77,9
Lecznicze/Healing	12	17,6
Rehabilitacyjne/Rehabilitation	27	39,7
Rekreacyjne/Recreational	25	36,8
Kultura (kino, teatr, muzyka)/Culture (cinema, theater, music)	36	52,9
Zwiedzanie obiektów turystycznych/Visiting tourist facilities	44	64,7
Inne/Other	11	16,2

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Trudności i bariery napotymane podczas wyjazdów osób niepełnosprawnych

Analiza odpowiedzi respondentów dowiodła, że mimo wielu pozytywnych zmian zachodzących w środowisku przyrodniczym, architektonicznym, prawnym i przeobrażeń w mentalności ludzi niepełnosprawni nadal napotymane bariery podczas podróży. Jako główną wskazano transport niedostosowany do potrzeb osób z dysfunkcjami (18 osób; 40%), a następnie niedostosowaną do ich potrzeb bazę noclegową, brak windy, brak toalet dla niepełnosprawnych, niedostosowanie obiektów turystycznych do wymogów ludzi z niepełnosprawnością (na każdą z nich wskazało po 16 osób; 35,6% – tabela 5.18). Respondenci mieli najmniej zastrzeżeń do sposobu funkcjonowania i dostępności punktów informacji turystycznej (zgłosiły je trzy badane osoby; 6,7%).

Tabela 5.18. Wskazywane przez osoby niepełnosprawne trudności i bariery napotymane podczas wyjazdów

Table 5.18. Difficulties and barriers during trips of disabled people

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Niedostosowanie obiektu noclegowego do potrzeb niepełnosprawnych/Failure to adapt the accommodation facility to the needs of the disabled	16	35,6
Brak windy/ No elevator	16	35,6
Toalety niedostosowane do potrzeb niepełnosprawnych/ Toilets not adapted to the needs of the disabled	16	35,6
Brak punktów IT lub ich niedostosowanie do potrzeb niepełnosprawnych/Lack of IT points or their inadequacy to the needs of the disabled	3	6,7
Transport niedostosowany do potrzeb niepełnosprawnych/ Transport not adapted to the needs of the disabled	18	40,0
Obiekty turystyczne niedostosowane do potrzeb niepełnosprawnych/Tourist facilities not adapted to the needs of the disabled	16	35,6
Gastronomia niedostosowana do potrzeb niepełnosprawnych/ Gastronomy not adapted to the needs of the disabled	14	31,1
Inne/Other	18	40,0

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Atuty uprawiania turystyki i ich znaczenie dla osób z niepełnosprawnościami

Aktywność turystyczna, obok sportowej, bez wątpienia ma działanie prozdrowotne, pozytywnie wpływające na osoby z niepełnosprawnością. Uprawianie turystyki wymaga bowiem społecznej komunikacji, a przede wszystkim łamania psycholo-

gicznych barier. Respondenci określili korzyści, jakie daje im udział w turystyce (tabela 5.19). Wskazywali głównie na ogromną wartość umiejętności radzenia sobie w nowym środowisku i nowych sytuacjach, a także zwiększenia sprawności fizycznej. Według badanych korzyściami z uprawiania turystyki były wynikające z tego lepsze przystosowanie społeczne, poprawa kondycji psychicznej, pozbycie się stresu oraz przezwycięzenie obaw i leków. Inne atuty uprawiania turystyki stanowią odpoczynek od rodzinnego środowiska, nabycie umiejętności lepszego radzenia sobie z problemami osobistymi, samodzielność i przełamywanie barier psychicznych.

Tabela 5.19. Atuty uprawiania turystyki według niepełnosprawnych
Table 5.19. Values and importance of tourism according to the disabled

Wyszczególnienie/Specification	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Umiejętność radzenia sobie w nowym środowisku i nowych sytuacjach/ Ability to deal with new environments and new situations	47	69,1
Poprawa kondycji fizycznej/Improving your physical condition	40	58,8
Lepsze przystosowanie społeczne/Better social adaptation	39	57,4
Zwiększenie aktywności ruchowej, leczenie ruchem/Increasing physical activity, healing through movement	39	57,4
Pokonywanie swoich słabości i niepełnosprawności/Overcoming your weak- nesses and disabilities	39	57,4
Poprawa kondycji psychicznej/Improving the mental condition	36	52,9
Przezwycięzenie własnych obaw i leków/Overcoming your own fears and medications	35	51,5
Odpoczynek od rodzinnego środowiska/A break from the family envi- ronment	33	48,5
Lepsze radzenie sobie z problemami osobistymi/Better handling of personal problems	29	42,6
Samodzielność/Independence	29	42,6
Przełamywanie wewnętrznych barier psychicznych/Breaking down internal psychological barriers	27	39,7
Możliwość skorzystania w odwiedzanych miejscach z form rehabilitacji in- nych niż w miejscu zamieszkania/Possibility to take advantage of forms of rehabilitation other than in the place of residence in the visited places	15	22,1

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Relacje społeczne towarzyszące osobom niepełnosprawnym podczas podróży

Badani respondenci w większości wskazywali na bardzo pozytywne zachowania osób spotykanych przez nich na szlaku turystycznym (tabela 5.20), wymieniając: chęć pomocy, zainteresowanie i wsparcie (średnio na poziomie 35%). Tylko jedna

osoba (1,5% ogółu) doznała niemiłego, wręcz agresywnego zachowania. Część badanych (ok. 20%) wskazała, że podczas podróży miała do czynienia z ludźmi, którzy unikali kontaktu z niepełnosprawnymi, ponieważ nie wiedzieli, jak się zachować i jak im pomóc.

Tabela 5.20. Relacje społeczne towarzyszące osobom niepełnosprawnym podczas podróży

Table 5.20. Social relations accompanying people with disabilities while traveling

Odpowiedzi/Answers	Liczba osób/ Number of persons	Odsetek/ Percentage
Zazwyczaj spotykam życzliwych ludzi/Usually I meet kind people	36	52,9
Bardzo często spotykam same życzliwe osoby, chętne pomóc przenieść bagaż lub pomagające przy najmniejszych trudnościach/Very often I meet kind people who are willing to help with the luggage or help with the slightest difficulties	25	36,8
Spotkałem(-łam) się z agresywnym zachowaniem z powodu niepełnosprawności/I have experienced aggressive behaviour due to a disability	1	1,5
Ludzie udają, że nie widzą mojej niepełnosprawności, bo nie wiedzą, jak się zachować/People pretend they don't see my disability because they don't know how to behave	15	22,1
Spotykam się z różnymi zachowaniami osób – zarówno pozytywnymi, jak i obojętnymi, rzadko wrogimi/I meet different behaviours of people – both positive and indifferent, rarely hostile	30	44,1
Podczas moich wyjazdów poznaję mnóstwo ludzi o podobnych problemach, dzięki temu mam coraz więcej znajomych/During my trips, I meet a lot of people with similar problems, thanks to which I have more and more friends	12	17,6
Nie zwracam uwagi na zachowanie innych osób, nie obchodzi mnie to/I don't pay attention to other people's behaviour, I don't care	15	22,1
Często w wielu miejscach jestem traktowany(-a) wyjątkowo dobrze/I am often treated exceptionally well in many places	16	23,5
Jeżeli spotykam osoby mi nieprzychylnie, potrafię im zwrócić/If I meet people who are unfavourable to me, I can return them	5	7,4
Częściej pomagam innym, niż oczekuję pomocy/I help others more often than I expect help	17	25
Inne zachowania/Other behaviours	8	11,8

Źródło/Source: badanie własne/own study.

Należy stwierdzić, że wyniki badań przedstawione w niniejszym rozdziale nie są reprezentatywne dla całej społeczności niepełnosprawnych w Polsce ze względu na małą grupę respondentów, w większości pochodzących z Dolnego Śląska (58,8%).

Mała reprezentatywność badania wynikała z chęci wzięcia udziału w badaniu poszczególnych respondentów, ograniczeń czasowych przeprowadzonego badania i możliwości dotarcia do reprezentatywnej grupy w poszczególnych województwach.

Turystyka odgrywa bardzo ważną rolę w życiu osób niepełnosprawnych. Znaczenie dla nich turystyki, rekreacji, wyjazdów stale się zwiększa. Wszyscy niepełnosprawni respondenci byli uczestnikami wyjazdów turystycznych. Różnica między badanymi wynikała jedynie z częstotliwości ich udziału w ruchu turystycznym. Czynnikiem go determinującym była, według ankietowanych, wielkość ich dochodu.

Według badań osoby z niepełnosprawnościami spędzają czas wolny na uprawianiu turystyki, ale z tym rodzajem aktywności konkurują surfowanie w Internecie, spotkania ze znajomymi, oglądanie telewizji, a także czytanie książek i prasy.

Z analiz wynika, że respondenci najczęściej wyjeżdżali 2-3 razy w roku (19 osób; 27,9%), część respondentów czyniła to 6-10 razy w ciągu roku, 11 osób (16,2%) wyjeżdżało 4-5 razy w roku, zaś 11 osób (16,2%) – ponad 10 razy. Wśród badanych nie było osób, które w ogóle nie wyjeżdżały. Jako główną przyczynę nieuczestniczenia w turystyce i wyjazdach wskazywano zbyt wysokie koszty turnusów i niskie dochody. Wśród innych powodów znalazły się bariery architektoniczne, zły stan zdrowia czy brak wsparcia ze strony społeczeństwa i najbliższych.

W badaniu aktywności turystycznej respondentów istotny był czas trwania wyjazdów turystycznych, pośrednio zależny od czasu wolnego i sytuacji finansowej badanych. Zebrane informacje wskazują, że większość respondentów wyjeżdżała na dwa tygodnie, mniejsza ich grupa wyjeżdżała na tydzień, a część – na 1-3 dni. Wyjazdy na miesiąc i dłużej były w badanej grupie mniej popularne.

Na pytanie, w jakim stopniu niepełnosprawność wpływa na uprawianie turystyki, 19 osób (27,9%) odpowiedziało, że nie była ona żadną przeszkodą, dla 39 osób (50,4%) była ona przeszkodą średnią, a dla 10 osób (14,7%) – bardzo dużą, uniemożliwiającą samodzielne podróżowanie.

Badani jako główny cel wyjazdów wskazywali wypoczynek, aspekt krajoznawczy, cel rodzinny i zdrowotny. Cel religijny podawano najrzadziej. Ankietowani preferowali wyjazdy nadmorskie, w góry i do miast, najmniejszym zainteresowaniem zaś cieszyły się wyjazdy podmiejskie.

Niepełnosprawni w trakcie wyjazdów najczęściej korzystali z usług transportowych, hotelowych i gastronomicznych. Kolejne wymieniane przez nich usługi stanowiły te związane ze zwiedzaniem obiektów turystycznych, usługi dotyczące szeroko pojętej kultury, a także usługi rehabilitacyjne i lecznicze.

Z przeprowadzonej analizy wynika, że w dalszym ciągu, mimo wielu pozytywnych zmian, niepełnosprawni napotykają bariery podczas podróży. Za główną uznano transport niedostosowany do ich potrzeb. Na drugim miejscu wymieniono równorzędnie: niedostosowanie do ich potrzeb bazy noclegowej, brak wind, brak toalet dla niepełnosprawnych, niedostosowanie do ich potrzeb obiektów turystycznych. Jak wspomniano, respondenci mieli najmniej zastrzeżeń co do sposobów działania punktów informacji turystycznej.

5.3. Podsumowanie i wnioski

Turystyka jest bardzo istotnym elementem rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnością. By jednak udział tych osób przebiegał bez komplikacji, niezbędna jest dalsza wielowymiarowa pomoc ze strony różnych instytucji i administracji publicznej. Koniecznym elementem wsparcia, z jednej strony, jest likwidacja barier przestrzennych, projektowanie uniwersalne dla wszystkich, a z drugiej – szeroko rozumiana edukacja niepełnosprawnych i społeczeństwa, wskazująca na duże możliwości włączania społecznego osób z niepełnosprawnościami przez turystykę.

CZEŚĆ 2

**WPLYW POSTĘPU W ZAKRESIE
WIEDZY O ŻYWIENIU I ŻYWNOŚCI
NA TURYSTYKĘ**

***THE IMPACT OF ADVANCES
IN FOOD AND NUTRITION
KNOWLEDGE ON TOURISM***

6

Tradycyjne i innowacyjne dżemy w diecie turysty

Traditional and innovative jams in a tourist's diet

Sylwia Przybylska*, Piotr Przybylski**

W turystyce, jako formie promocji zdrowego stylu życia, duże znaczenie, prócz wypoczynku i podziwiania urokliwych miejsc, mają aktywność fizyczna oraz zdrowa dieta. Dobrym zaleceniem dla turystów jest spożywanie produktów bogatych w składniki bioaktywne – świeżych warzyw i owoców oraz ich przetworów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje na konieczny udział od pięciu do ośmiu porcji owoców i warzyw (400-600 g) w codziennych posiłkach, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia i chorób nowotworowych. Ze względu na to jednym z istotnych zadań ośrodków turystycznych, obok gwarancji miłego wypoczynku, jest oferowanie turystom w diecie jak najwięcej warzyw i owoców we wszystkich dostępnych formach: świeżej, mrożonej lub w postaci gotowych produktów, takich jak dżemy, świeże soki, przeciery czy kremogeny. Gdy turysta przygotowuje sobie posiłki samodzielnie, w jego diecie również nie powinno zabraknąć tych produktów.

Wśród szerokiego asortymentu wyrobów pochodzenia roślinnego duże uznanie konsumentów mają dżemy, których udział na polskim rynku sięga aż 67%. Jako słodkie przetwory mogą zawierać powyżej 60% cukru (dżemy wysokosłodzone); mogą też mieć jego obniżoną zawartość (28-50%; dżemy niskosłodzone) – te drugie z perspektywy żywieniowej są bardziej wskazane w diecie. Do preferowanych w naszym kraju dżemów należą: truskawkowy, wiśniowy, brzoskwiniowy oraz z czarnej porzeczki (Kadzińska, Jasiczek, Niemczuk i Galus, 2013).

W państwach spoza Unii Europejskiej dżemy są bardziej zróżnicowane ze względu na surowiec zastosowany do ich produkcji: na Karaibach znane są dżemy ze słodkich ziemniaków, kokosowe, imbirowe, bananowe, rynek w Syrii oferuje dżemy z morwy i róży. W innych krajach, oprócz dżemów owocowych, szeroko rozpowszechnione są dżemy warzywne, między innymi w Portugalii dżemy wytwarza się z marchwi, pomidorów i z dyni (Marszałek, Wozniak i Skapska, 2014).

* Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie.

** Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie.

Obecnie producenci żywności, biorąc pod uwagę aspekt zdrowotny wyrobów, modyfikują ich skład, nie tylko obniżając kaloryczność (ok. 25%), ale i poprawiając ich wartość żywieniową. Coraz częściej komponują dżemy, łącząc różne owoce, które mogą polepszyć ich cechy organoleptyczne, takie jak smak, zapach i wygląd (Shinwari i Rao, 2018), a także zamiast sacharozy wprowadzają jej zamienniki (poliole, np. ksylitol czy sorbitol). Ich zaletą jest wolniejsza absorpcja przez organizm oraz to, że nie wywołują gwałtownego wzrostu poziomu glukozy (Di Monaco i Mi, 2018). Dlatego takie dżemy są szczególnie zalecane w diecie osób otyłych, z cukrzycą i dbających o sylwetkę. Typowymi komercyjnymi środkami słodzącymi są m.in. sukraloza, pochodząca z sacharozy, która ma profil smakowy bardzo do niej zbliżony, a także stewia, będąca słodzikiem pozyskiwanym z liści rośliny *Stevia rebaudiana* z Ameryki Południowej, wykazująca ponadto właściwości lecznicze (De Souza, 2013).

Pomimo bogatej oferty rynkowej tradycyjnych dżemów owocowych w naszym kraju, których produkcja od wielu lat odbywa się według ściśle określonych receptur przemysłowych, na znaczeniu zyskują nowe koncepcje opracowywania tego rodzaju wyrobów o zmodyfikowanym składzie z przeznaczeniem dla szerszego grona odbiorców. W tym wypadku dużą pomocą w tworzeniu nowego wyrobu na rynku okazują się badania naukowe prowadzone przez jednostki badawcze, które dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu analitycznemu są w stanie wykreować smakowość dżemów zgodnie z oczekiwaniami konsumenta. W dobie rosnącego zainteresowania żywnością prozdrowotną szczególnego znaczenia nabierają więc dżemy, w których recepturze część wsadu z owoców może być zastąpiona wsadem z warzyw, takich jak dynia, pomidory czy cukinia.

Dla każdego odbiorcy produkty, takie jak dżemy, stanowią wygodną formę żywności przetworzonej. Są łatwo dostępne i trwałe, a ich wybór zawsze podyktowany jest nie tylko marką, ale i właściwościami sensorycznymi. Wobec tego zachowanie naturalnego koloru w tych produktach, pożądanego smaku i zapachu oraz właściwej konsystencji stanowi duże wyzwanie dla producentów żywności oferujących nie tylko ich tradycyjne, ale i nowe rodzaje.

Biorąc pod uwagę to, że dżemy należą do przetworów dosyć popularnych w turystyce, poznanie sekretów ich przetwarzania, modyfikowania składu oraz cech jakościowych wydaje się bardzo ważne. Informacje przedstawione w niniejszym rozdziale ułatwią konsumentom nie tylko wybór tych produktów, ale i dostosowanie ich do potrzeb żywieniowych.

6.1. Dżemy tradycyjne jako klasyczne słodkie smarowidła

W Polsce rynek dżemów produkowanych zgodnie z wiekową tradycją wykazuje stosunkowo stabilną aktywność, co jest wynikiem dużej popularności tych produktów wśród szerokiej grupy odbiorców. Dodatkowo uznaniu dla tego typu wyrobów sprzyjają ich w miarę niska cena, całoroczna dostępność, jak i atrakcyjne cechy sensoryczne (Nosecka, 2021). Dżemy ponadto – jako wyrób gotowy – zapewniają

konsumentowi spożycie owoców w postaci przetworzonej poza sezonem ich występowania (Naeem i in., 2017). Należą również do produktów wysoko preferowanych przez sam przemysł, co wynika z możliwości ich wykorzystania do produkcji surowców świeżych, mrożonych, suszonych oraz w postaci półproduktów, tzw. pulp owocowych (Jarczyk i Płocharski, 2010). Aby uatrakcyjnić dżemy bazujące na tradycyjnej recepturze, producenci, odpowiadając na oczekiwania i potrzeby konsumentów, mogą stosować do wyrobu dżemów wiele dodatków. Zależnie od ich rodzaju, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia i Rozwoju Wsi, używać można m.in.: soków owocowych, skórek z cytrusów, przypraw, a także ziół i miodu (Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 29 lipca..., 2003).

W ocenie konsumentów wśród tradycyjnych dżemów dominującą rolę odgrywają produkty o klasycznym smaku, takim jak: truskawkowy, wiśniowy, czarnej porzeczki, malinowy i jagodowy. Dużą popularnością cieszą się również dżemy o smaku brzoskwini, moreli oraz owoców leśnych (Bieńczyk i in., 2018).

W przetwórstwie pojęcie „dżem” odnosi się do koncentratu słodzonego o galaretowatej konsystencji, otrzymanego z owoców świeżych lub konserwowanych z dodatkiem pektyn i kwasu cytrynowego (Jarczyk i Płocharski, 2010). Natomiast zgodnie z PN-A-75100:1994 dżem owocowy to produkt o odpowiednio żelowanej konsystencji, otrzymany przez gotowanie jadalnych części owoców świeżych, mrożonych, pasteryzowanych lub pulpy, z dodatkiem cukru oraz z ewentualnym dodatkiem czerwonych soków owocowych lub soku buraczanego, kwasów spożywczych, syropu skrobiowego, pektyny, środków przeciw pienieniu się i konserwujących, kwasu L-askorbinowego (jako przeciwutleniacza) i innych substancji dopuszczonych przez ustawodawstwo krajowe. Wśród bogatego asortymentu dżemów tradycyjnych wyróżnia się dżemy jednoowocowe – produkowane z jednego gatunku owoców (np. wiśniowy), dżemy dwuowocowe – stanowiące kompozycję dwóch różnych owoców (np. truskawkowo-agrestowy) i wieloowocowe (złożone z kilku gatunków owoców). W zależności od dodatku cukru dżemy tradycyjne dzielone są na: wysokosłodzone, zawierające nie mniej niż 65% cukru, i niskosłodzone, w których cukier stanowi 28-50%. Dżemy dosładzane są zwykle cukrem buraczanym (sacharozą) ze względów technologicznych, mikrobiologicznych i sensorycznych. Cukier jako substancja osmoaktywna działa utrwalająco, zapobiegając rozwojowi drożdży (stężenie powyżej 65%). Z punktu widzenia właściwości sensorycznych cukier nadaje dżemom odpowiednią słodycz, teksturę oraz profiluje barwę produktu gotowego, a także stabilizuje aromat (Świąder, Waszkiewicz-Robak i Świdorski, 2011). W przypadku dżemów o obniżonej zawartości cukru (niskosłodzonych) zamiast pektyny wysokometylowanej stosuje się pektynę niskometylowaną oraz dodatek substancji konserwującej (sorbinian sodu lub potasu) (Jarczyk i Płocharski, 2010; Oszmiański, 2002).

W technologii produkcji dżemów tradycyjnych duże znaczenie, obok cukru, mają substancje żelujące, z których na szeroką skalę wykorzystywane są preparaty pektynowe (Siddiqui, Azhar, Tarar, Masood i Mahmood, 2015). Otrzymywane są

one z surowców roślinnych zasobnych w związki pektynowe, głównie z wytlóków jabłkowych i z czarnej porzeczki oraz z albedo (wewnętrznej, białej części skórki) owoców cytrusowych. Jako gotowe formy preparaty pektynowe mogą występować w postaci proszku lub ciekłego koncentratu o barwie jasnożółtej do jasnobrązowej. Pektyna jako podstawowy składnik preparatów pektynowych nie rozpuszcza się w zimnej wodzie (tylko pęcznieje), natomiast wykazuje dobrą rozpuszczalność w cieplej wodzie. W produkcji dżemów dodatek pektyny pozwala wytworzyć właściwą, galaretowatą (żelową) konsystencję (Dąbrowski i Rutkowski, 2019). Pod względem chemicznym pektyny to ramnogalakturonany złożone głównie z reszt kwasu galakturonowego, połączonych wiązaniami α -1,4-glikozydowymi w nierozgałęzione łańcuchy. W zależności od stopnia estryfikacji grup karboksylowych kwasu galakturonowego grupami metylowymi wyróżnia się pektyny wysokometylowane, w których stopień estryfikacji wynosi powyżej 50%, i niskometylowane, o stopniu estryfikacji poniżej 50% (Czapski, 2017). W praktyce przemysłowej wykorzystuje się w produkcji dżemów tradycyjnych dwie grupy preparatów – zarówno wysokometylowane (DM) do dżemów wysokosłodzonych i niskometylowane (LM) do dżemów niskosłodzonych. Optymalne warunki do utworzenia galaretki przez pektyny wysokometylowane wymagają obecności cukru na poziomie 60-67% oraz pH mieszczącego się w przedziale 2,9-3,1, natomiast optymalne warunki do utworzenia galaretki przez pektyny niskometylowane występują przy ilości cukru od 31% do 40%, pH wynoszącym 3-6 i obecności jonów metali od 0,01% do 0,1%. Ponadto pektyny wysokometylowane tworzą żele miękkie, elastyczne, niepodatne na synerżę, ale nieodwracalne termicznie, podczas gdy żele powstałe z udziałem pektyn niskometylowanych są luźne, podatne na synerżę, ale termoodwracalne (Świderski, 1999). Wśród surowców pomocniczych w produkcji dżemów istotne znaczenie ma również dodatek kwasu cytrynowego, stosowany w postaci 50-procentowego roztworu, celem obniżenia pH gotowanego wsadu i stworzenia warunków optymalnych do żelowania pektyn (Jarczyk i Płocharski, 2010). W produkcji dżemów tradycyjnych poza surowcami pomocniczymi zasadniczą rolę w kształtowaniu jakości dżemu odgrywa sam surowiec podstawowy, który może być stosowany w różnej formie – jako świeże owoce, pulpa konserwowana chemicznie lub pulpa mrożona oraz owoce pasteryzowane. Z żywieniowego punktu widzenia preferowaną formą są surowce świeże, które nie tylko są bardziej zasobne w składniki bioaktywne (polifenole, barwniki, witaminy), ale i wykazują większą smakowość. Dżemy tradycyjne praktycznie produkowane są ze wszystkich dostępnych owoców. Jednak za szczególnie przydatne uważane są owoce, które zachowują zarówno swój aromat i smak przy znacznym wysyceniu cukrem, jak i mało zmieniony kształt. Do nich należą takie owoce, jak: truskawki, wiśnie, agrest, morele, maliny, jagody i czarne porzeczki (Mitek i Leszczyński, 2014).

Typowa technologia produkcji dżemów tradycyjnych obejmuje kilka etapów, na które składa się wstępna obróbka surowca, związana z jego odszypułkowaniem, myciem, czyszczeniem, drylowaniem (wiśnie, morele) lub ocieraniem (agrest) oraz

blanszowaniem (5-15 minut w temperaturze 85°C) w zależności od rodzaju owoców. W tym samym czasie przygotowuje się roztwór pektyny wysokometylowanej: 1 kg pektyny miesza się z 5 kg cukru i dodaje się 20 l wody (60-80°C). Sporządza się również 50-procentowy roztwór kwasu cytrynowego z użyciem wody przegotowanej. Następnie wykonuje się syrop cukrowy o stężeniu 40-70%, którego zastosowanie na pierwszym etapie produkcji dżemu ułatwia wysycanie owoców cukrem, przyspiesza czas gotowania oraz zmniejsza ilość owoców uszkodzonych. Kolejnym etapem cyklu produkcyjnego dżemu jest obliczenie wsadu, tzn. ilości owoców, cukru, kwasu i pektyny. Przyjmuje się, że owoce stanowią stały dodatek, natomiast zmienna jest ilość stosowanego cukru, którą ustala się na podstawie bilansu ekstraktu w owocach i w produkcie gotowym. Wylicza się również na podstawie siły żelowania ilość preparatu pektynowego oraz dodatek kwasu cytrynowego z bilansu kwasowości. Po wylczeniu zapotrzebowania na poszczególne składniki rozpoczyna się gotowanie dżemu w wyparkach próżniowych, co wpływa korzystnie na jakość produktu gotowego, ponieważ proces trwa krócej, odbywa się w niższej temperaturze (65°C) i bez dostępu tlenu. Dzięki temu lepiej zachowane są składniki owoców, następuje również lepsze wysycenie owoców cukrem i mniejsze ich uszkodzenie. W pierwszym etapie obróbki cieplnej do wyparki wprowadza się syrop cukrowy, do którego dodaje się owoce i gotuje, aby maksymalnie je nim wysycić. Następnie wprowadza się roztwór preparatu pektynowego. Pod koniec gotowania, tuż przed rozlewem dżemu do opakowań, dodaje się 50-procentowy roztwór kwasu cytrynowego. Łączny czas gotowania dżemu nie powinien przekroczyć 30 minut (Oszmiański, 2002; Ścibisz, Gasik, Mitek i Cendrowski, 2011). Przed rozlewem dżemu mierzony jest ekstrakt i sprawdza się zdolność jego żelowania. W tym celu wykonuje się tzw. próbę talerzową – rozlewając dżem cienką warstwą na powierzchni talerza, sprawdza się, czy po ochłodzeniu następuje właściwe żelowanie. Po ugotowaniu dżem rozlewa się do opakowań i po zamknięciu poddaje pasteryzacji przez 15 minut w temperaturze 85°C. Po pasteryzacji i schłodzeniu produkt jest etykietowany i jako gotowy trafia do magazynu, a stamtąd – do odbiorców, w tym do turystów.

6.2. Dżemy innowacyjne o zmodyfikowanym składzie jako nowa oferta dla turystów

Obserwowane zmiany stylu życia polskich konsumentów stały się powodem wzrostu ich wymagań w stosunku do oferowanych im produktów, w tym dżemów. Konsumentci oczekują nie tylko coraz nowszych ich smaków, obniżonej kaloryczności, ale i zwiększonej zawartości składników bioaktywnych. W związku z tym istotne znaczenie mogą mieć dżemy warzywne, które bardzo dobrze wpisują się w trend prozdrowotnego stylu życia. Łączą one w sobie cenne wartości odżywcze i pożądaną smak. Wśród dżemów warzywnych warte uwagi są dżem rabarbarowy firmy Blue Ridge James ze Stanów Zjednoczonych, dżem ze słodkich ziemniaków firmy Royal produkowany na Martynice, syryjskie dżemy bakłażanowy oraz dyniowy

firmy Durra bądź dżem truskawkowy z dodatkiem papryczek chili z Chile Beach James (Kadzińska i in., 2013).

Analiza dostępnych na świecie smarowideł pozwala zauważyć, że konsumenci coraz częściej sięgają po dżemy o małej zawartości cukru, tzw. niskokaloryczne, lub dżemy, w których dodatek cukru został zastąpiony jego zamiennikiem. Takie dżemy można również spotkać na polskim rynku. Istotne znaczenie z żywieniowego punktu widzenia mają produkty dosładzane sokami owocowymi lub miodem zamiast cukrem. Polscy producenci oferują również dżemy zawierające substytuty cukru stosowane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008..., 2008). Ma to swoje uzasadnienie w promowaniu żywności zdrowszej skierowanej do osób zarówno dbających o szczupłą sylwetkę, jak i zmagających się z chorobami metabolicznymi (otyłością, cukrzycą). Warto zwrócić uwagę, że spożycie cukru w Polsce jest wciąż wysokie i w przeliczeniu rocznym na jednego mieszkańca wynosi 43 kg (GUS, 2021). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje ograniczenie spożycia cukrów do 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego, zachęcając tym samym do jego obniżenia nawet poniżej 5% (WHO, 2015). Dlatego istotne staje się opracowywanie receptur dżemów o obniżonej kaloryczności, które wydawać się mogą obiecującym i zdrowym produktem. Rozpatrując ofertę rodzimego rynku, można zauważyć, że coraz więcej przetworów, takich jak dżemy, zawiera zróżnicowany dodatek substancji słodzących. Oczywiście producenci, którzy deklarują ich użycie, muszą się kierować przepisami prawnymi ujętymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008. Zgodnie z jego wytycznymi mogą produkować dżemy o obniżonej wartości energetycznej (wartość energetyczna zredukowana co najmniej o 30%) i bez dodatku cukru (z wyeliminowaniem mono- lub disacharydów). Większość zakładów przetwórczych obecnie wytwarza nowatorskie dżemy o obniżonej wartości energetycznej, w których część cukru zostaje zastąpiona substancjami słodzącymi, takimi jak poliiole (ksylitol, erytrol), jak również intensywnie słodzącymi, takimi jak: glikozydy stewiolowe, sukraloza i neotam. Najczęściej stosowanymi zamiennikami cukru w dżemach wykorzystywanych przez przetwórstwo są ksylitol lub jego mieszanina z innymi substancjami słodzącymi oraz glikozydy stewiolowe, wyizolowane z rośliny *Stevia rebaudiana* (EFSA, 2010). Badania analityczne przeprowadzone na dżemach jabłkowych przez takich autorów, jak Pielak i in. (2020), oraz ocena sensoryczna wykazały, że możliwa jest substytucja cukru glikozydami stewiolowymi na poziomie 10% (bez stosowania innych dodatków). Autorzy wykazali ponadto, że wyższe poziomy glikozydów stewiolowych nie były akceptowalne ze względu na występowanie gorzkiego i metalicznego posmaku.

Na polskim rynku, ze względu na nasilający się trend spożywania żywności prozdrowotnej, pojawia się coraz więcej dżemów o zmodyfikowanym składzie dodatku substancji słodzącej. Dużo wiodących marek wprowadza do swojej oferty dżemy z tzw. czystą etykietą (*clean label*). Do nich należą dżemy wyprodukowane

ze 100% owoców, dosładzane jedynie sokami owocowymi. Dominujące znaczenie na rynku w tej grupie wyrobów mają dżemy marki „Łowicz” oraz „Nałęczowskie Sady”. Wśród oferowanych asortymentów są między innymi: dżemy truskawkowe, z czarnej porzeczki, wiśniowe, malinowe i brzoskwiniowe, które wyróżnia wysoka jakość zarówno sensoryczna, jak i żywieniowa (tabela 6.1).

Tabela 6.1. Nowatorskie dżemy zawierające 100% owoców marki „Nałęczowskie Sady”

Table 6.1. Innovative 100% fruit jams from the “Nałęczowskie Sady” brand





Nazwa/Name	Opis/Description	Skład/Composition	Wartość odżywcza na 100 g produktu/ Nutritional value per 100 g of the product
1	2	3	4
<p>Dżem truskawkowy 100% owoców/ Strawberry jam 100% fruit</p> 	<p>produkt owocowy z truskawek, bez cukru, słodzony zagęszczonymi sokami z białych winogron i jabłek, bez konserwantów, pasteryzowany/ fruit product from strawberries, sugar-free, sweetened with concentrated juices of white grapes and apples, no preservatives, pasteurized</p>	<p>truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), koncentrat soku z białych winogron, koncentrat soku z jabłek, substancja żelująca (pektyna)/ strawberries (100 g of strawberries were used for 100 g of product), white grape juice concentrate, apple juice concentrate, gelling agent (pectin)</p>	<p>wartość energetyczna: 122 kcal; tłuszcz: < 0,5 g; węglowodany: 28 g; białko: 0,9 g/energy value: 122 kcal; fat: <0.5 g carbohydrates: 28 g protein: 0.9 g</p>
<p>Dżem brzoskwiniowy 100% owoców/ Peach jam 100% fruit</p> 	<p>produkt owocowy z brzoskwini, bez cukru, słodzony zagęszczonymi sokami z białych winogron i jabłek, bez konserwantów, pasteryzowany/ peach fruit product, sugar-free, sweetened with concentrated white grape and apple juices, no preservatives, pasteurized</p>	<p>brzoskwinie, (100 g brzoskwiń zużyto na 100 g produktu), koncentrat soku z białych winogron, koncentrat soku z jabłek, substancja żelująca (pektyna)/ peaches, (100 g of peach was used for 100 g of product), white grape juice concentrate apple juice concentrate, gelling agent (pectin)</p>	<p>wartość energetyczna: 126 kcal; tłuszcz: < 0,5 g; węglowodany: 29 g; białko: 0,9 g/energy value: 126 kcal; fat: <0.5 g carbohydrates: 29 g; protein: 0.9 g</p>

Tabela 6.1, cd.

1	2	3	4
<p>Dżem wiśniowy 100% owoców/ Cherry jam 100% fruit</p> 	<p>produkt owocowy z wiśni, bez cukru, słodzony zagęszczonym sokiem z białych winogron/ cherry fruit product, sugar-free, sweetened with concentrated white grape juice</p>	<p>wiśnie, (100 g wiśni zużyto na 100 g produktu), koncentrat soku z białych winogron, substancja żelująca (pektyna)/ cherries, (100 g of cherries were used for 100 g of product), white grape juice concentrate, gelling agent (pectin)</p>	<p>wartość energetyczna: 122 kcal; tłuszcz: < 0,5 g; węglowodany: 28 g; białko: 1,3 g/energy value: 122 kcal; fat: <0.5 g carbohydrates: 28 g; protein: 1.3 g</p>
<p>Dżem z czarnej porzeczki 100% owoców/Black currants jam 100% fruit</p> 	<p>produkt owocowy z czarnej porzeczki, bez cukru, słodzony zagęszczonym sokiem z białych winogron/ fruit product from black currant, sugar- free, sweetened with concentrated white grape juice</p>	<p>porzeczki czarne, (100 g porzeczki zużyto na 100 g produktu), koncentrat soku z białych winogron, substancja żelująca (pektyna)/black currants (100g of currants were used for 100g of the product), white grape juice concentrate, gelling agent (pectin)</p>	<p>wartość energetyczna: 125 kcal; tłuszcz: 0,8 g; węglowodany: 25 g; białko: 0,2 g/ energy value: 125 kcal; fat: 0.8 g; carbohydrates: 25 g; protein: 0.2 g</p>

Źródło/Source: (Internet 49).

Obok produktów stanowiących 100% owoców coraz większego znaczenia nabierają dżemy z dodatkiem ksylitolu, erytroli i glikozydów stewiolowych (De Souza, 2013; Sałek, Pielak i Czarniecka-Skubina 2020). Na naszym rynku dominują dżemy z ksylitolem marki „Łowicz” oraz marki „Stovit” o smaku truskawki, brzoskwini czy czarnej porzeczki. Charakteryzują się one obniżoną kalorycznością (ok. 85 kcal/100 g) w stosunku do tradycyjnych dżemów słodzonych cukrem i są skierowane głównie do diabetyków oraz osób zmagających się z otyłością. Typowe sklepy dla diabetyków oferują również dżemy bez cukru francuskiej firmy „St Dalfour” oraz z dodatkiem ksylitolu o smaku brzoskwini, czarnej jagody, moreli, pomarańczy, mirabelki, jeżyny czy truskawki (Internet 40).

Dużą rolę w udoskonalaniu rynku przetworów, takich jak dżemy, ma ich produkcja według nowych receptur, w których zaczyna się stosować surowce dotąd mało wykorzystywane i mało popularne w przetwórstwie. Producenci chętnie sięgają po takie owoce, jak: dereń, pigowiec, marakuja, kiwi, mango czy ananas. Coraz większe znaczenie ze względu na swoje walory prozdrowotne mają dżemy z dzikiej

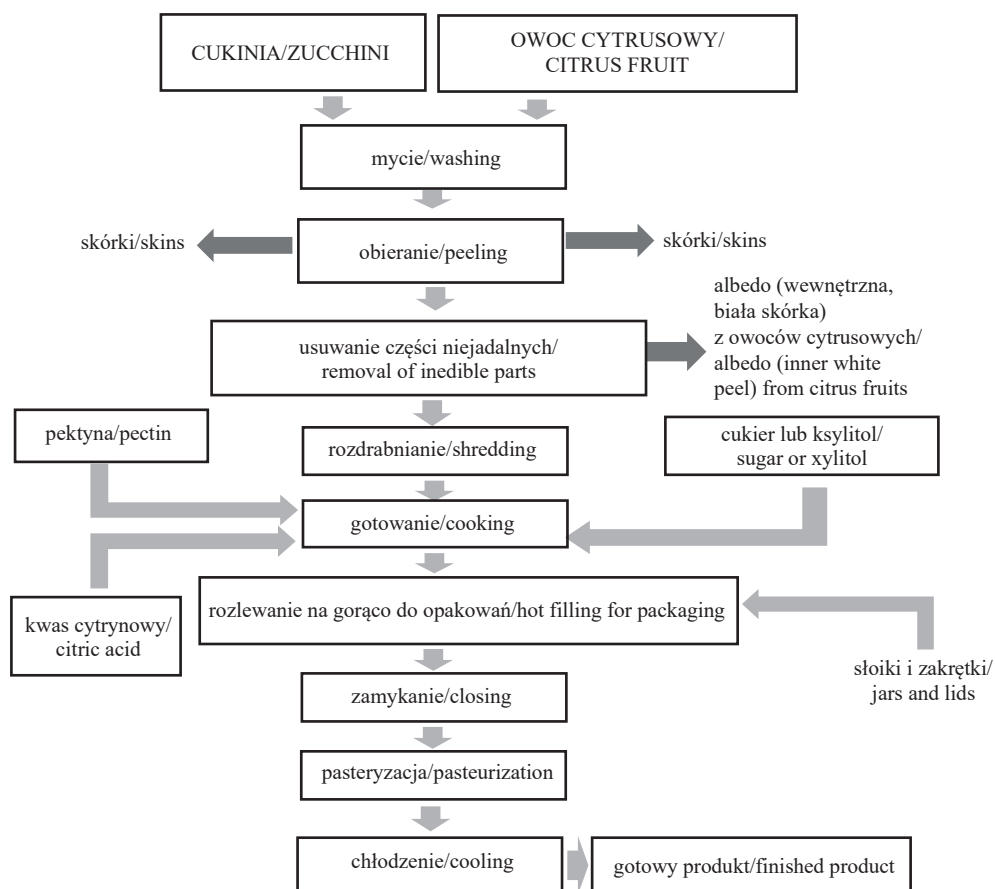
róży, rokitnika i czarnego bzu. Ciekawym surowcem w produkcji dżemów może być też jarząb pospolity (jarzębina). Owoce jarzębiny są jadalne, ale charakteryzują się cierpkim i gorzkim smakiem (Berna, Kampuso, Straumne i Murniece, 2013). Badania przeprowadzone przez Kalisza i in. (2019), które wiązały się z wykorzystaniem jarzębiny w opracowaniu innowacyjnych dżemów, pozwoliły zauważyć, że ilość jej dodatku ma decydujące znaczenie w profilowaniu cech sensorycznych gotowego wyrobu. W wytworzonych w skali laboratoryjnej dżemach standardowych niskosłodzonych i klasy ekstra z owoców jarzębiny czerwonej i pomarańczowej autorzy zauważyli, że najlepiej został oceniony dżem standardowy z jarzębiny o pomarańczowych owocach. Grupa 33% badających określiła ten produkt jako bardzo dobry, a aż 40% – jako dobry. Prawdopodobnie wiązało się to z tym, że żaden z oceniających nie wyczuł smaku gorzkiego. Dla porównania dżemy standardowe i ekstra z jarzębiny czerwonej za zbyt gorzkie uznało odpowiednio 13% i 27% badanych. Reasumując, należy stwierdzić, że zastosowanie jarzębiny pomarańczowej w dżemach standardowych mających 25% jej wsadu pozwala uzyskać produkt o zadowalających konsumentów cechach sensorycznych w odróżnieniu od dżemów z dodatkiem jarzębiny czerwonej. Sugeruje to również, że surowiec o pomarańczowych owocach może być z powodzeniem wykorzystany w produkcji dżemów jako nowość na skalę przemysłową.

Ciekawymi surowcami o niewykorzystanym potencjale w produkcji dżemów u nas w kraju wydają się również warzywa, a wśród nich dynia oraz cukinia. Z żywieniowego punktu widzenia dynia wyróżnia się bogatym składem odżywczym, szczególnie ze względu na wysoką zawartość karotenoidów w jej mięszu (od 2 do 10 mg/100 g ś. m. masy) (Nawirska-Olszańska, 2011). Oprócz tych związków owoce dyni zawierają w 100 g ś.m. również witaminę C (od 9 do 30 mg), witaminę E (1,06 mg), witaminę B6 (0,06 mg), witaminę K (1,1 µg), ryboflawinę (0,11 mg) i niacynę (0,6 mg) (Biesiada, Nawirska, Kucharska i Sokół-Łętowska, 2009; Kunachowicz, Nadolna, Iwanow i Przygoda, 2005). Jest ona ponadto źródłem takich składników mineralnych, jak: potas, fosfor, magnez, żelazo i selen (USDA, 2004). Zaletą dyni jest jej niska wartość energetyczna. Mięsz zawiera zaledwie 15 kcal w 100 g świeżej masy i dzięki obecności w nim wielu łatwo przyswajalnych składników odżywczych jest cennym komponentem diet odchudzających.

Wykorzystanie dyni do opracowania innowacyjnych dżemów przez Kadzińską i in. (2014) w warunkach laboratoryjnych pozwoliło stworzyć określone modele przetworów z różnym dodatkiem owoców, takich jak: ananas, brzoskwinia, jabłko, cytryna oraz pomarańcza. Dodatkowo do dżemów zastosowano przyprawy, takie jak: cynamon, goździk, imbir. Użycie owoców w produkcji dżemów z dyni miało na celu nadać im bardziej wyrazisty smak, poprawić barwę, wzbogacić w składniki bioaktywne i uszlachetnić. Dżemy zawierały 38% ekstraktu i miały kwasowość na poziomie 0,5%. Udział dyni i owoców w każdym dżemie stanowił po 50%. Wyprodukowano dżemy o następujących smakach: dyniowo-ananasowy, dyniowo-pomarańczowo-cytrynowy, dyniowo-pomarańczowy z imbirem, dyniowo-jabłkowo-cytrynowy z goździkiem, dyniowo-pomarańczowy z cynamonem i dyniowo-pomarańczowo-brzoskwiniowy.

Na podstawie przeprowadzonej oceny dżemów autorzy stwierdzili, że w ocenie konsumentycznej (w grupie 30 osób w wieku 20-25 lat) najbardziej pożądanymi w smaku były dżemy dyniowo-brzoskwiniowo-pomarańczowy oraz dyniowo-ananasowy. Wyniki te pozwalają przypuszczać, że polscy konsumenci stają się coraz bardziej otwarci na innowacyjne produkty.

W badaniach własnych w skali laboratoryjnej opracowano innowacyjne dżemy z cukinii, do których produkcji wykorzystano owoce cytrusowe, takie jak limonka, cytryna, grejpfрут oraz pomarańcza. Dżemy wyprodukowano w dwóch wariantach: z dodatkiem cukru oraz z dodatkiem ksylitolu (rys. 6.1).



Rys. 6.1. Schemat blokowy przygotowania dżemów z cukinii z dodatkiem owoców cytrusowych i bez ich dodatku (próba kontrolna) w wariantcie cukier/ksylitol

Fig. 6.1. Block diagram of the preparation of zucchini jams with and without the addition of citrus fruits (control sample) in the sugar/xylitol variant

Na podstawie oceny sensorycznej przeprowadzonej przez 25 osób oceniających dżemy z cukinii, niezależnie od wersji cukier/ksylitol, stwierdzono, że dodatek owoców cytrusowych korzystnie kształtował walory smakowo-zapachowe oraz barwę produktu. Najmniej jednak przydatnym owocem w modyfikowaniu właściwości sensorycznych dżemu z cukinii wydawał się dodatek grejpfruta ze względu na charakterystyczną goryczkę. Według zespołu oceniającego użycie w produkcji dżemu z cukinii dodatku limonki najlepiej kształtowało jego walory smakowo-zapachowe oraz pożądalność. W związku z tym taki dżem może stanowić wartościowy produkt dla turysty, ponieważ unikalność i niezapomniany smak produktu wpłyną na ponowną konsumpcję produktu (fot. 6.1).



Fot. 6.1. Dżemy z cukinii z dodatkiem limonki (A), grejpfruta (B), pomarańczy (C)

Photo 6.1. Zucchini jams with the addition of lime (A), grapefruit (B), oranges (C)

Źródło/Source: opracowanie własne/own study.

Innym rodzajem dżemu wyprodukowanego podczas badań własnych w skali laboratoryjnej, który można polecić do sporządzania posiłków turystycznych, jest dżem z czerwonych pomidorów (fot. 6.2) (Przybylska i Krzemińska, 2017). Zgodnie z opracowaną recepturą technologiczną wyprodukowano cztery rodzaje dżemów z pomidorów: z 30-procentowym dodatkiem owoców, takich jak: brzoskwinia, pomarańcza i jabłko, oraz wersję kontrolną – dżem bez dodatku owoców, z dodatkiem cukru oraz ksylitolu. Otrzymane wyniki pracy badawczej pozwoliły zauważyć, że wariant dżemu (bez dodatku owoców) charakteryzował się najwyższą czerwonością barwy (parametr barwy a^*) oraz stosunkowo wysokim udziałem likopenu, na po-



Fot. 6.2. Dżem z pomidorów

Photo 6.2. Tomato jam

Źródło/Source: ze zbiorów własnych/from own collections.

ziomie 27,13 mg/100 g. Dżemy pomidorowe z brzoskwinia wykazywały najniższą zawartość kwasu askorbinowego (8,7 mg/100 g), ale w odniesieniu do pozostałych posiadały najwyższą zawartość związków polifenolowych (42,7 mg GAE/100 g). Dżem z pomidorów z dodatkiem pomarańczy zawierał najwięcej kwasu askorbinowego (20,4 mg/100 g). Ponadto dżemy pomidorowe z dodatkiem brzoskwini i pomarańczy wykazywały największą zdolność inaktywacji wobec wolnych rodników DPPH, odpowiednio: 90 i 86%. W ocenie sensorycznej za dżem najbardziej pożądanym uznano dżem pomidorowy (bez dodatku owoców) oraz z 30-procentowym dodatkiem pomarańczy i brzoskwini, a za najmniej pożądanym – dżem z dodatkiem jabłka ze względu na zmienioną konsystencję i smak. Z założeń przeprowadzonych doświadczeń wynika, że dżemy z samych pomidorów i wzbogacone o dodatek pomarańczy lub brzoskwini stanowią innowacyjny produkt, jakiego oczekuje konsument, w tym i branża turystyczna.

6.3. Podsumowanie i wnioski

Zaprezentowane w rozdziale informacje o dżemach tradycyjnych stanowiących klasyczne smarowidła oraz dżemach innowacyjnych pozwalają zauważyć, że zarówno jedno, jak i drugie mają istotne znaczenie w posiłkach turystycznych. Są zwolennicy naturalnej słodczy dżemu, a także tacy konsumenci, którzy wystrzegają się jej nadmiaru w diecie. Dlatego tak ważne jest doskonalenie warsztatu technologicznego w kierunku tworzenia dżemów zarówno tradycyjnych, jak i nowych, o obniżonej kaloryczności, z dodatkiem zamienników cukru oraz uszlachetnianych dodatkami owoców i warzyw.

Wobec nasilonego trendu do spożywania żywności prozdrowotnej branża turystyczna powinna korzystać z wiedzy o produkcji dżemów. Turysta, wybierając dżem, musi być świadomy tego, co zakupił, a także tego, jakiej jakości jest wybrany produkt. Informacje zawarte w niniejszym rozdziale mają turyście to zadanie ułatwić, gdyż oferta rynkowa dostępnych wyrobów jest naprawdę bogata. Zdrowsze

dżemy są słodzone ksylitolem. Ich zalety stanowią mniejsza o 40% kaloryczność i niższy indeks glikemiczny. Warto również zwrócić uwagę na dżemy, w których użyto wyselekcjonowanych owoców bogatych w związki bioaktywne. Godne uwagi będą dżemy z czarnego bzu, rokitnika, aronii czy dzikiej róży. W sezonie jesienno-zimowym warto wybierać dżemy z dodatkiem przypraw rozgrzewających, takich jak cynamon, kardamon, imbir i chili. W celu poprawy ogólnego stanu zdrowia, utrzymania szczupłej sylwetki bądź nawet redukcji wagi warto wybrać dżemy z dodatkiem warzyw.

Dżemy jako słodkie smarowidła należą do przetworów najchętniej wybieranych przez turystów. Nie wszystkie jednak pozostają obojętne dla ich zdrowia ze względu na wysoką zawartość cukru. Dlatego zachodzi potrzeba edukacji dotyczącej racjonalnego ich spożywania lub ich zastępowania zdrowszą alternatywą, jaką są dżemy o obniżonej zawartości cukru lub dżemy wzbogacone warzywami.

7

Saliny jako źródło wiedzy o soli morskiej i atrakcja turystyczna

Salins as a source of knowledge about sea salt and as a tourist attraction

Maria Śmiechowska*

Sól jest jednym z podstawowych i powszechnie wykorzystywanych produktów w żywieniu ludzi i zwierząt. W polskiej tradycji parę młodą i gości wita się chlebem i solą. Ten zwyczaj jest również kultywowany podczas obchodów święta plonów, czyli dożynek. Sól znajduje się także w koszyku wielkanocnym i wchodzi w skład święconki (Ołubiec-Opatowska i Czarniecka-Skubina, 2017). Sól nie tylko znajduje zastosowanie w gastronomii i przemyśle żywnościowym, ale i jest wykorzystywana w przemyśle nieżywnościowym, m.in. w garbarstwie, przemyśle chemicznym, farmaceutycznym i kosmetycznym (Durack, Seite i Adar, 2008; Hass, Mrzigod i Nowakowski, 2004). Sól już w starożytności była traktowana jako lek i do czasów współczesnych znajduje zastosowanie w lecznictwie i w balneologii (Huang, Alonso-Gomez i Wilkinson, 2018; Ziemska, Szywał, Mazańska i Solecka, 2019).

Nazwa tego związku wywodzi się z dwóch słów greckich: *halos* (sól, morze, słony) oraz *lithos* (skała, kamień). Kiedyś nazywany białym złotem, dzisiaj często jest określany jako biała śmierć. Zmiana podejścia do roli i znaczenia soli dla ludzkiego organizmu wynika z badań naukowych, które wskazują, że nadmierne spożycie soli negatywnie wpływa na zdrowie (He, Tan, Ma i MacGregor, 2020; Mentheny i Krieger, 2020).

Jako produkt żywnościowy sól występuje na rynku w kilku rodzajach, które stanowią: sól kamienna, sól warzona (solankowa), sól jodowana, sól himalajska, sól pustynna (stepowa), sól jeziorna, np. z Morza Martwego i jeziora Assal, sól morska. W powszechnym użyciu są też sole smakowe i aromatyzowane ziołami i warzywami. Do ekskluzywnych soli zaliczane są sole wykorzystywane w kuchniach regionalnych, a zyskujące na znaczeniu dzięki turystyce kulinarnej, np. sól z miasta Camargue we Francji (De Wit i in., 2019).

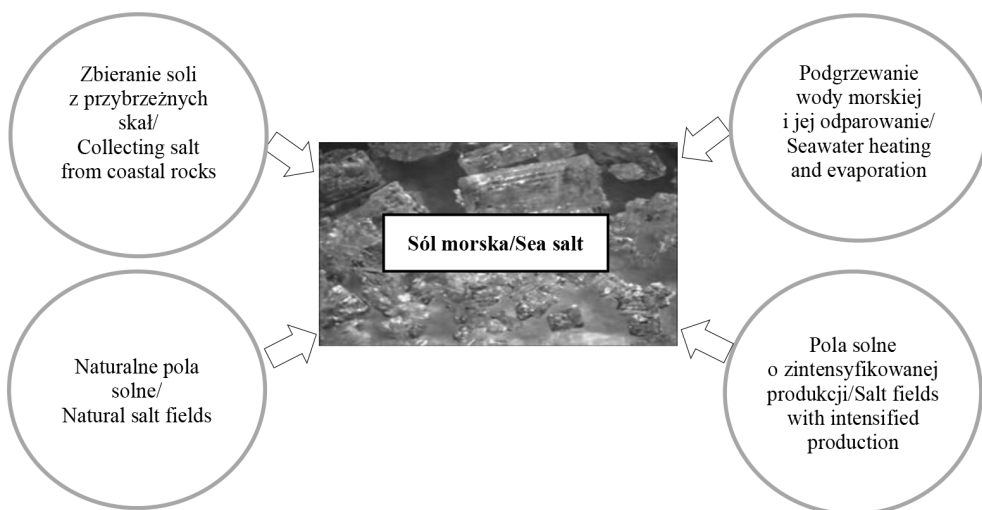
Niniejszy rozdział poświęcony został soli morskiej ze względu na rosnące zainteresowanie nią wśród konsumentów żywności i dość powszechnie przekonanie

* Uniwersytet Morski w Gdyni.

o jej prozdrowotnych właściwościach. Ukazano sposoby i miejsca pozyskiwania soli morskiej i konieczność ochrony solnisk morskich oraz niektóre zagrożenia wynikające z zanieczyszczenia środowiska. Saliny morskie mogą stanowić atrakcję turystyczną i w związku z tym, że są miejscem otrzymywania produktu żywnościowego, powinny podlegać ochronie jak inne obiekty przyrody.

7.1. Technologia otrzymywania soli morskiej

Sól można otrzymywać różnymi metodami – od wydobywania jej w kopalniach, warzenia, aż do odparowania (Ruiz, 2000). Na rysunku 7.1 zaprezentowano technologie wykorzystywane do pozyskiwania soli morskiej. Aktualnie stosowany system pozyskiwania soli morskiej został prawdopodobnie wprowadzony przez Fenicjan w takich państwach basenu Morza Śródziemnego, jak Grecja, Francja, Włochy. Później, za sprawą Imperium Rzymskiego, przeniesiony został do Hiszpanii i Portugalii (Kurlansky, 2002).



Rys. 7.1. Technologie pozyskiwania soli

Fig. 7.1. Salt extraction technologies

Źródło/Source: opracowanie własne na podstawie/own elaboration based on (Ruiz, 2000).

Saliny znajdują się w strefach przybrzeżnych na całym świecie. W Europie sól morską pozyskuje się w takich państwach, jak: Bułgaria, Cypr, Chorwacja, Francja, Grecja, Hiszpania, Portugalia, Słowenia, Włochy. Sól morską poddaje się naturalnej ewaporacji (Garlicki, 2013).

Technikę otrzymywania soli przez parowanie wody morskiej znano w Indiach 7 tys. lat p.n.e., w Chinach – 6 tys. lat p.n.e., a w Egipcie – 3 tys. lat p.n.e. Sól w cza-

sach starożytnych była bardzo ważnym artykułem, stanowiła bowiem podstawę handlu i rozwoju miast i państw: w Republice Rzymskiej Via Salaria łączyła Rzym z Morzem Adriatyckim, pensje rzymskich żołnierzy były w części opłacane solą, zaś słowo „pensja”, nadal używane, pochodzi z tych starożytnych czasów. Miasta stały się ważne dzięki handlowi solą (np. Liverpool w Wielkiej Brytanii) (Carapeto, Brum i Rocha, 2018).

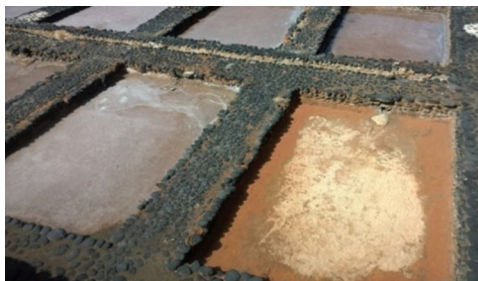
Saliny najczęściej są usytuowane w zatokach, gdzie woda morska odparowuje w licznych basenach znajdujących się na poziomie morza. Bliskość morza sprzyja szybkiemu napełnieniu basenu wodą morską. Kiedy baseny są oddalone od brzegu morskiego, budowane są specjalne korytarze doprowadzające wodę do basenu – ich długość niekiedy może być znaczna.

Proces produkcji soli składa się z głównych etapów, które stanowią:

- napełnianie zbiorników,
- odparowanie wody,
- krystalizacja soli,
- zbieranie soli.

W procesie odparowania wody najpierw na powierzchni pojawia się tzw. kwiat soli w postaci mgiełki soli, która składa się z bardzo drobnych kryształków. Cały cykl produkcyjny od napełnienia basenu wodą morską do uzyskania soli trwa od kilku miesięcy nawet do kilku lat. Na tempo procesu krystalizacji wpływają głównie temperatura i intensywność światła słonecznego oraz niska wilgotność względna. Sól jest zbierana z dna zbiorników za pomocą drewnianych narzędzi. Początkowo usypuje się ją w niewielkie kopczyki i pozostawia do wyschnięcia (Galvis-Sánchez, Lopes, Delgadillo i Rangel, 2013).

Saliny można uznać za szczególny ekosystem składający się z wody morskiej, soli i organizmów w niej żyjących, jak skorupiaki, mięczaki, nicienie. Wszystkie te organizmy przyczyniają się do produkcji soli, ponieważ wpływają na barwę soli, zwiększają absorpcję energii słonecznej i sprzyjają parowaniu wody (Segal, Waite i Hamilton, 2009).



Fot. 7.1. Salina na Fuertaventurze – początek krystalizacji soli
Photo 7.1. Salina in Fuertaventura – starting point



Fot. 7.2. Salina na Fuertaventurze – zbieranie soli
Photo 7.2. Salina in Fuertaventura – collecting salt



Fot. 7.3. Salina Castro Marim w Algarve (Portugalia) – zbieranie soli
Photo 7.3. Salina Castro Marim in Algarve (Portugal) – salt harvesting

Źródło/Source: (Carapeto i in., 2020).

W związku z tym zachowanie działalności związanej z produkcją soli morskiej uznaje się za niezbędne dla ochrony tych ekosystemów. Aby zapewnić salinom bezpieczeństwo, budowano je zazwyczaj w miejscach odludnych, oddalonych od siedzib ludzkich, gdzie nie prowadzono działalności przemysłowej. Przykładem jest mająca kilkaset lat salina Del Carmen położona w południowej części Fuertaventury (fot 7.1-7.3).

7.2. Charakterystyka soli morskiej

Komisja Europejska (KE) uznaje ręcznie zbieraną sól morską za produkt rolny (Official Journal UE 2008). Produkty takie, pochodzące z różnych rejonów na świecie, chcą uzyskać status geograficznego oznaczenia pochodzenia (PGI), ponieważ ich wytwarzanie jest związane z określonym terytorium, powinny być chronione i mieć zapewnioną autentyczność. Oznaczenie takie uzyskała już szara sól z Guérande we Francji (Publication... “Sel De Guérande” EC No: FR-PGI-0005-0861-22.02.2011).

Sól morską ma charakterystyczny smak. Jest bogata w liczne pierwiastki, jak wapń (Ca), potas (K), magnez (Mg), żelazo (Fe), lit (Li), jod (I) i inne. Z badań, które wykonali Drake i Drake wynika, że nawet niewielka zawartość niektórych z tych pierwiastków może wpływać na intensywność słonego smaku soli morskiej, a także mogą one nadawać soli szczególne cechy smakowe, takie jak nuty mineralne i metaliczne, a czasami silniejsze natężenie umami i ściągające uczucie w ustach (Drake i Drake, 2011).

Sól morską musi spełniać określone wymagania mikrobiologiczne i nie powinna zawierać bakterii *Escherichia coli* i *Streptococcus faecalis*, a badania na obecność tych bakterii są obowiązkowe (Galvis-Sánchez i in., 2013).

Instytucje certyfikujące narzucają dobre praktyki produkcyjne podczas całego procesu produkcyjnego, a także podczas przechowywania soli morskiej w celu jej ochrony przed zanieczyszczeniami. Sól morską otrzymywaną w różnych salinach może się dość znacznie różnić pod względem składu i właściwości smakowych. Badania nad jakością soli morskiej prowadzi się często w porównaniu z jakością soli kamiennej pozyskiwanej w kopalniach. Ponieważ woda morską niejednokrotnie zawiera różne szkodliwe substancje w ilościach śladowych lub ultraśladowych, ich oznaczanie w soli nierafinowanej jest istotne z punktu widzenia kontroli jakości i bezpieczeństwa żywności.

Analizy soli morskiej i kamiennej dostępne w Grecji nie wykazały statystycznie istotnych różnic między nierafinowanymi solami morskimi a solami kamiennymi pod względem zawartości metali śladowych z wyjątkiem wanadu (V), którego było znacznie więcej w soli kamiennej (Karavoltsos i in., 2020).

Podobne badania prowadzono w Pakistanie. Porównywano w nich jakość soli kopalnych z solami morskimi. Sole przeanalizowano pod kątem zawartości czterech podstawowych pierwiastków (Fe, Zn, Mn i Co) oraz trzech metali ciężkich (Cu, Cd i Ni). Stwierdzono, że sól morską zawiera niezbędne mikroelementy i może być uważana za dobrą sól spożywczą. Wyniki pokazały, że zawartość metali ciężkich w soli kamiennej i soli morskiej jest porównywalna (Naffes, Khan, Rukh i Bashir, 2013).

7.3. Zapewnienie jakości i identyfikacja czynników wpływających na jakość soli morskiej

Sól morską jest pozyskiwana głównie w strefach przybrzeżnych wód morskich, zatem od jakości wód morskich w tych strefach zależy jakość soli. Strefy przybrzeżne to wrażliwe ekosystemy, które coraz intensywniej podlegają antropopresji, a także aktywności przemysłowej prowadzonej tak w strefie przybrzeżnej, jak i na otwartym morzu. Działalność człowieka, polegająca na zabudowywaniu strefy nadbrzeżnej, co wynika przede wszystkim ze wzrostu zaludnienia i z poszukiwania źródeł dochodu, istotnie wpływa na zwężenie strefy buforowej, jaką stanowi nadbrzeże. W tym kontekście działalność człowieka na lądzie, zmiany klimatu i ekstremalne wydarzenia prowadzą do degradacji środowiska w strefie przybrzeżnej, co wpływa na zasolenie i jakość wody morskiej (Lu i in., 2018).

Za najczystsza sól uważa się sól himalajską i do niej najczęściej odnosi się wyniki oceny jakości innych soli, w tym soli morskich. Krystaliczna sól himalajska jest wydobywana ze złóż znajdujących się w Pakistanie, u podnóża Himalajów, w miejscu, gdzie miliony lat temu znajdował się prehistoryczny ocean. Posiada barwę od białej do jasnoróżowej i ciemnoczerwonej, w zależności od ilości znajdującego się w niej żelaza. Zawiera wiele cennych minerałów i pierwiastków śladowych, które nie występują w oczyszczonej soli kuchennej, a także pozbawiona jest wzbogaceń chemicznych i zanieczyszczeń często występujących w soli morskiej (Sharif, Hussain i Hussain, 2007).

Zanieczyszczenia strefy przybrzeżnej są powodowane głównie przez spływy środków ochrony roślin i nawozów z pól uprawnych do morza oraz nieoczyszczonych ścieków komunalnych, a także przez wzrost ilości metali i trwałych zanieczyszczeń organicznych (TZO) (Le Moal i in., 2019).

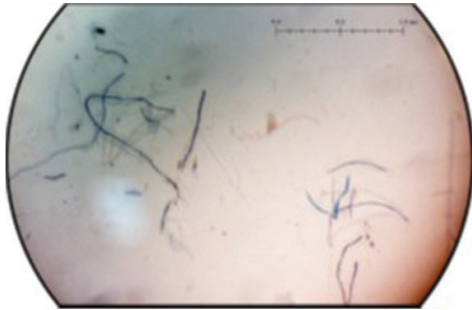
W strefach nadbrzeżnych wzrasta również ilość azotu z powodu odpadów z akwakultury. W efekcie dochodzi do daleko idących zmian w postaci eutrofizacji strefy nadbrzeżnej (Bohman, 2018; Deegan i in., 2012; Skogen i in., 2014). Zjawisko eutrofizacji zostało zdefiniowane przez OSPAR (Oslo Paris Commission) jako „wynik nadmiernego wzbogacenia wody w składniki odżywcze, które mogą powodować przyspieszony wzrost glonów w wodzie i roślin żyjących na dnie morza” (OSPAR, b.d.).

7.4. Diagnostowanie nowych zagrożeń dla środowiska morskiego i soli morskiej

W ostatnich latach zwrócono uwagę na rosnące zanieczyszczenie wód morskich mikroplastikiem, szczególnie w rejonach przybrzeżnych. Zanieczyszczenia te powstają w wyniku mikronizacji tworzyw sztucznych, jak polietylen, polipropylen i polistyren. Drobinny plastik unoszą się na powierzchni lustra wody i osadzają się na brzegach zatok i wybrzeży, zagrażając zwierzętom morskim (Wright, Thompson i Galloway, 2013). Prowadzone w różnych krajach badania wykazały, że mikroplastik znajduje się w wielu produktach żywnościowych, jak piwo, miód, cukier, ryby i przetwory rybne, woda mineralna i woda wodociągowa, a także sól morską (Barboza, Vethaak, Lavorante, Lundebye i Guilhermino, 2018). Powszechność występowania makro-, mikro- i nanoplastików wskazuje na obecność tych związków praktycznie w całym agrosystemie.

Badania nad obecnością plastików potwierdzają ich wszechobecność w środowisku morskim. Mikroplastiki zostały zdefiniowane przez międzynarodową grupę ekspertów GESAMP (Group of Experts on the Scientific Aspects of Marine Environmental Protection) jako małe kawałki plastiku o wielkości mniejszej niż pięć milimetrów – nie ustalono jej dolnego limitu (GESAMP, 2016). Mikroplastiki obejmują bardzo niejednorodny zestaw cząstek różniących się wielkością, kształtem i składem chemicznym, a także innymi właściwościami, np. barwą (Andrady, 2017). W zależności od wielkości cząstek dzieli się je na: megaplastiki (np. sieci rybackie, maty) makroplastiki (siatki, butelki, tacki) oraz mezoplastiki, mikroplastiki i nanoplastiki, które są formami mikronizacji mega- i mikroplastików (Chatterjee i Sharma, 2019).

Czy spożycie soli morskiej i innych produktów spożywczych zawierających produkty rozpadu plastików stanowi zagrożenie dla ludzi? Spożycie soli powinno wynosić 5-6 g/dobę dla dorosłego człowieka. Jednak w praktyce jest ono znacznie wyższe, co wynika z obecności soli w żywności przetworzonej (WHO, 2002). Z dotychczasowych badań wiadomo, że mikro- i nanoplastiki przenikają w łańcuchu troficznym. W badaniach *in vitro* wykazano, że mikroplastiki mogą zakłócać metabolizm organizmów i ich prawidłowe funkcjonowanie (Schirizzi i in., 2017).



Fot. 7.4. Obraz z mikroskopu optycznego filtra po filtracji próbki soli

Photo 7.4. Optical microscope image of the filter after filtration of the salt sample

Źródło/Source: (Iñiguez, Conesa i Fullana, 2017).

Badania nad obecnością w soli morskiej mikroplastików, wielkością cząstek i ich rodzajem są prowadzone na całym świecie (Iñiguez i in., 2017; Karami i in., 2017; Kim i Song, 2021; Koshuth, Mason i Wattenberg, 2018; Lelis, Cunha i De Brito-Gitirana, 2021; Selvam i in., 2020; Yang i in., 2015). Z analizy przywołanych badań wynika, że zawartość mikroplastików w soli morskiej jest istotnie wyższa aniżeli w soli jeziornej. Śladową zawartość mikroplastików identyfikuje się w soli kamiennej, ale mogą one pochodzić z opakowań lub z atmosfery, a nie ze złóż solnych (fot. 7.4). Jak już wspomniano, filamenty plastików spotykamy nie tylko w soli, ale także w wielu produktach morskich, jak ryby i owoce morza. Brakuje wyników badań na temat losu mikroplastików w ciele ludzkim. Niezbędne są dalsze badania, aby udzielić odpowiedzi na to pytanie, z pewnością jednak powinniśmy ograniczyć obecność plastików w środowisku.

W ostatnich latach coraz bardziej zauważalny jest wpływ zmian klimatycznych na strefę nadbrzeżną. Badania wskazują na wzrost temperatury wód, podniesienie poziomu mórz i oceanów, topnienie lodowców, wzrost liczby zdarzeń gwałtownych w przyrodzie, jak huragany, cyklony, powodzie i inne (Czajkowski, Villarini, Montgomery, Michel-Kerjan i Goska, 2017). Wpływ zmian klimatycznych nałożony na czynniki antropogeniczne oraz rosnąca eutrofizacja, niedotlenienie wód i ich zanieczyszczenie mogą prowadzić do zaburzenia strefy przybrzeżnej i problemów z pozyskiwaniem soli morskiej (Śmiechowska, 2018).

7.5. Ekoturystyka w kontekście zrównoważonego rozwoju strefy przybrzeżnej

Ekoturystyka, obok turystyki kulinarnej, również nazywanej turystyką gastronomiczną, to jeden z ostatnio najprężniej rozwijających się sektorów w obrębie turystyki. Ekoturystyka nie tylko polega na ochronie cennych przyrodniczo obszarów, ale jest realizacją filozofii życia opierającej się na społecznościach lokalnych i małych kulturach, oszczędzającą zasoby nieodnawialne, stwarzającą możliwości dla partnerstwa lokalnego, edukacji ekologicznej i dziedzictwa kulturowego (Safarabadi, 2016).

Ekoturystyka wpisuje się w paradygmat rozwoju zrównoważonego, łączy elementy turystyki z ochroną środowiska i skłania do korzystania z przyrody i zasobów naturalnych poprzez generowanie środków finansowych na rzecz tego rozwoju. W literaturze przedmiotu ekoturystyka jest różnie opisywana i istnieje co najmniej kilka jej definicji. Można więc przyjąć, że ekoturystyka to turystyka przyrodnicza, która przyczynia się do ochrony przyrody, buduje świadomość ekologiczną mieszkańców i turystów, ale także dostarcza środków do rozwoju społeczności lokalnych poprzez tworzenie miejsc pracy i zachowanie tożsamości kulturowej regionów.

Strefy przybrzeżne i środowiska morskie są głównym przedmiotem zainteresowania koncepcji niebieskiej gospodarki. Niebieska gospodarka obejmuje działania związane z wieloma branżami, takimi jak rybołówstwo, akwakultura, turystyka, transport i energia. Pojęcie niebieskiej gospodarki jest definiowane i opisywane na różne sposoby. Według Banku Światowego (2017) jest to „zrównoważone wykorzystanie zasobów oceanicznych dla wzrostu gospodarczego, poprawy warunków życia i miejsc pracy przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia ekosystemu oceanicznego”, zaś Komisja Europejska opisuje ją jako „wszelką działalność gospodarczą związaną z oceanami, morzami i wybrzeżami. Obejmuje szeroki zakres powiązanych ze sobą sektorów o ugruntowanej pozycji i wschodzących” (European Union, 2018). Niebieska gospodarka opiera się na zrównoważonym użytkowaniu, zarządzaniu i ochronie ekosystemów wodnych i morskich oraz związanych z nimi zasobów.

Saliny morskie, w których sól pozyskuje się różnymi metodami, wpisują się w założenia niebieskiej gospodarki. Mogą one stanowić obiekty zainteresowania turystyki, a szczególnie ekoturystyki, ponieważ wiele z nich ma po kilkaset lat. Ze względu na ich usytuowanie i konstrukcję turystyka na ich terenie nie może mieć charakteru masowego, a ich zwiedzanie jest możliwe w niewielkich grupach turystycznych. W kilku europejskich salinach znajdują się ekspozycje muzealne, które prezentują i dokumentują ich działalność i historię.

7.6. Podsumowanie i wnioski

Sól morską jest ważnym produktem dla zdrowia człowieka. Ma ona duże znaczenie w technologii żywności, gastronomii, domowych kulinariach, lecznictwie i produkcji kosmetyków. Produkcja soli morskiej jest związana z wieloma zagrożeniami, które rzutują na jakość pozyskiwanej soli. Tereny przybrzeżne, w tym saliny morskie, podlegają antropopresji i zmianom klimatycznym, ale ze względu na funkcję, jaką pełnią, powinny podlegać ochronie. Saliny mogą stanowić atrakcję turystyczną i być udostępniane niewielkim grupom turystów zainteresowanych tematem ochrony przyrody w pasie przybrzeżnym.

Ekoturystyka koncentruje się na ochronie środowiska, korzyściach ekonomicznych i życiu społecznym. Jej głównym zadaniem jest budowanie zrównoważonej turystyki, która zapewni społeczności opłacalne ekonomicznie i społecznie korzy-

ści. W tym kontekście saliny morskie są ciekawymi obiektami ekoturystycznymi, mogącymi dostarczyć wielu wrażeń estetycznych poprzez kontakt z wyjątkowymi, niekiedy kilkusetletnimi konstrukcjami. Saliny morskie wpisują się w niebieską gospodarkę w ramach zrównoważonego rozwoju, a propagowanie rozwoju gospodarczego stref przybrzeżnych daje możliwości rozwoju wszystkim interesariuszom tego procesu w ramach gospodarki opartej na wiedzy.

8

Tradycje kulinarne Dolnego Śląska

Culinary traditions of Lower Silesia

Maciej Oziębłowski*, Michał A. Oziębłowski**

Pojęcie Dolnego Śląska nie jest tożsame z pojęciem obecnego województwa dolnośląskiego. Historyczny Dolny Śląsk obejmuje zdecydowanie największą część województwa dolnośląskiego (poza Kotliną Kłodzką i częścią Górnych Łużyc nieopodal Zgorzelca), zachodnią część województwa opolskiego (okolice Nysy, Brzegu i Namysłowa), południową część województwa lubuskiego (łącznie z Zieloną Górą i ze Świebodzinem) oraz tzw. czeski Śląsk w okolicach Javornika (mapa 8.1). Granice historycznego regionu mogą być dyskusyjne i zależne w dużej mierze od okresu historycznego, który byłby brany pod uwagę (Korta, 2003). Z kolei historyczny Górny Śląsk obejmuje mniej więcej środkową i wschodnią część województwa opolskiego oraz ponad połowę województwa śląskiego (m.in. bez okolic Częstochowy czy Sosnowca). Ponadto do Górnego Śląska historycznie zalicza się jego dwie krainy leżące dziś na terenie Czech: czeski fragment Śląska Cieszyńskiego z Czeskim Cieszynem i Jabłonkowem oraz Śląsk Opawski z Opawą i Karniowem (Krnov).

Historyczną stolicą całego Śląska od początków państwa polskiego był Wrocław. Rozwój innych miast na wschodnim Śląsku, wraz z rozwojem górnictwa w XIX wieku, doprowadził do utworzenia nowych centrów administracyjnych, m.in. Katowic (obecnej stolicy województwa śląskiego), które prawa miejskie uzyskały dopiero w 1865 roku. Siłą rzeczy niektóre stanowiska archeologiczne, omawiane w niniejszym rozdziale w kontekście kulinariów, odnoszą się również do ziem historycznego Górnego Śląska.

W celu ustalenia zwyczajów żywieniowych dawnych populacji żyjących na historycznym Dolnym Śląsku oraz sposobów obróbki żywności trzeba się oprzeć na kilku metodach badawczych. W pracy odniesiono się do wspomnianej wcześniej archeologii, do interdyscyplinarnych badań (antropologia, chemia, genetyka, nauki przyrodnicze), jak również do rękopiśmiennych lub drukowanych źródeł i innych opracowań tematycznych. Na podstawie wybranych metod badawczych

* Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu.

** Liceum Ogólnokształcące Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej we Wrocławiu.



Mapa 8.1. Obszar historycznego Dolnego Śląska (kolor zielony) i Górnego Śląska (kolor żółty) na tle współczesnych granic województw, w tym dolnośląskiego (czerwona obwódka)

Map 8.1. The historical area of Lower (green) and Upper Silesia (yellow) against the background of contemporary voivodeship borders, including Lower Silesia (red border)

Źródło/Source: serwis e-dolnyslask.info.

i źródeł pisanych w rozdziale przedstawiono sposoby odżywiania się dawnych mieszkańców historycznego Dolnego Śląska od czasów prehistorycznych do współczesności.

8.1. Sposoby odżywiania się na terenie dzisiejszego Dolnego Śląska w epokach kamienia, brązu i żelaza

Według podziału epok archeologicznych dotyczącego ziem dzisiejszej Polski epoka kamienia (paleolit, mezolit i neolit) trwała od ok. 500 000 do 2200 r. p.n.e., epoka brązu – od ok. 2200 r. p.n.e. do 700 r. p.n.e., zaś epoka żelaza – od ok. 700 r. p.n.e. do VII w. n.e. (Demidziuk, 2015). Dzięki licznym badaniom archeologicznym przeprowadzonym na terenie Śląska, w tym specjalistycznym, takim jak archeobotanika i archeozoologia, możliwe jest przybliżone określenie sposobów odżywiania się dawnych populacji zamieszkujących ten obszar.

Przedmiotem zainteresowania archeobotaniki są szczątki roślin. W przypadku dawnych populacji można wymienić na przykład neolityczne stanowisko w Strachowie (gmina Sobótka), które było osadą kultury ceramiki wstęgowej rytej (KCWR),

gdzie uprawiano pszenicę, w tym przede wszystkim płaskurkę i w mniejszym stopniu samopszę. Archeolodzy stwierdzili dużą zbieżność między wynikami ze Strachowa a materiałem z tego samego okresu z Gniechowic (gmina Kąty Wrocławskie) i ze Starego Zamku (gmina Sobótka), co prowadzi do wniosku, że neolityczna ludność kultury ceramiki wstęgowej rytej na Dolnym Śląsku uprawiała głównie pszenicę płaskurkę. Innym ciekawym znaleziskiem były ziarna żyta sprzed 7,5 tysiąca lat odkryte na stanowisku w Dzielnicy (powiat Kędzierzyn-Koźle, województwo opolskie). Było to ważne odkrycie, gdyż wcześniej uważano, że w neolicie w Europie nie uprawiano żyta (Kulczycka-Leciejewiczowa, 1997).

Drugą grupą źródeł materialnych pozyskanych dzięki badaniom archeologicznym są pozostałości narzędzi i urządzeń służących do obróbki surowców żywnościowych. Do przechowywania zapasów żywności służyły różnego rodzaju jamy lub naczynia zasobowe. Przykładowo w neolitycznej osadzie w Strachowie stwierdzono zarówno indywidualne jamy do przechowywania żywności, jak i wspólne magazyny mające formę kilku jam znajdujących się w wydzielonym budynku. Dzięki badaniom archeologicznym odkryto też różnego rodzaju żarna. W osadzie z epoki brązu w gminie Radłów (powiat Olesno, województwo opolskie) odkryto kamienne nieckowate żarna, w których mielono zboża na mąkę, przechowywaną w potężnych glinianych naczyniach zasobowych. Również na Ostrowie Tumskim we Wrocławiu odnaleziono żarna ze ślęzańskiego granitu (Jakimowicz-Klein, 2015). Ciekawym znaleziskiem na terenie wrocławskiego osiedla Pawłowice były fragmenty osady kultury przeworskiej z późnego podokresu rzymskiego (ok. 200 r. n.e.-375 r. n.e.), w której oprócz domostw i studni zidentyfikowano także piekarnię, zwaną przez odkrywców w 1934 roku domem chleba (Demidziuk, 2015).

Oprócz pozostałości roślinnych odkrywano również kości zwierząt, które są z kolei przedmiotem zainteresowania archeozoologii. Odnaleziono kości zarówno zwierząt hodowlanych, jak i dziko żyjących, na które polowano. Kości znajdowały się w różnych kontekstach osadniczych, zazwyczaj jako odpady pokonsumpcyjne. Przykładowo we Wrocławiu przy obecnej ul. Hallera (metr pod ziemią) odkryto m.in. narzędzia krzemienne i zmiażdżone kości dwóch turów pierwotnych sprzed 40 tys. lat (Jakimowicz-Klein, 2015).

8.2. Średniowieczne zwyczaje żywieniowe określone na podstawie badań archeologicznych

Ślady osadnictwa z czasów wczesnośredniowiecznych znajdowano również m.in. wzdłuż brzegów Ślęzy, Bystrzycy i Oławy. Odkryte tam szczątki roślinne dowodzą, że wysiewano różne gatunki zbóż, wśród których dominowały pszenica i żyto, choć uprawiano także jęczmień, owies i proso. Można ostrożnie przyjąć, że podstawę menu dawnych Słowian stanowiły zboża, aczkolwiek w rejonie wspomnianych trzech rzek odkryte w tamtych osadach kości zwierzęce wskazują także na konsumpcję mięsa. Analiza kości wskazała na przewagę hodowli bydła nad nierogacizną,

przy stosunkowo niewielkim udziale owiec i kóz. Ślady opalenia i miazdżenia kości wskazują na możliwość obgotowywania ich w wodzie, sporządzania galaret oraz konsumpcji szpiku kostnego (Moździoch, 1990).

Na stanowiskach wczesnopiastowskiego Śląska znajdowane były także nasiona warzyw i owoców (pestki wiśni, śliwy, gruszy, jabłoni, czereśni). Szczątki botaniczne wskazują też na uprawę bobu i grochu. Jadano wtedy również pietruszkę, chrzan i kapustę. Uprawa warzyw możliwa była jedynie poza wałami grodów (istniały więc prawdopodobnie posiadane przez grodzian działki uprawne na terenie przygrodomym). Możliwe też było pozyskiwanie warzyw i owoców drogą handlu lub danin składanych przez okoliczną ludność na rzecz księcia i kasztelana grodu. Na stanowiskach archeologicznych wczesnośredniowiecznych odkryto również dużą liczbę ziaren komosy białej oraz rdestów, dzięki zaś badaniom etnograficznym znane są dowody spożywania ich w postaci kaszy lub dodatku do mąki (Moździoch, 1990).

Szczątki kostne ze stanowisk średniowiecznego Wrocławia wskazują na spożywanie jesiotra, suma, szczupaka, klenia, jak również czterech gatunków małż (w tym trzech odrzańskich). Z ryb morskich spożywano śledzie, a z potoków górskich pozyskiwano pstrągi. Stwierdzono też liczne szczątki leszcza, okonia i karpia (Moździoch, 1990). Kości dzikich zwierząt znalezione np. na stanowiskach archeologicznych w Bystrzycy Oławskiej wskazują na łowiectwo mieszkańców dawnych wsi dolnośląskich. Polowanie na drobną zwierzynę, praktykowane przez rolników europejskich od tysiącleci, także na średniowiecznym Śląsku, stanowić mogło uzupełnienie pożywienia pochodzenia zwierzęcego.

Pozostałości narzędzi i urządzeń wskazują również na konserwację mięsa za pomocą wędzenia (czego przykładem może być średniowieczna wędzarnia na Ostrowie Tumskim), solenia, zatapiań w tłuszczu lub miodzie, prostego chłodzenia z wykorzystaniem owalnej jamy (z odkrytymi wewnątrz kośćmi świńskimi i bydłęcymi). W tej prostej chłodziarce, w zadaszonyj części naziemnej, zbudowanej ze ścianki z plecionki, znajdował się prawdopodobnie lód izolowany trocinami i igliwem, zapewniający odpowiednio niską temperaturę, co wydłużało czas składowania mięsa (Buśko, Goliński, Kaczmarek i Ziátkowski, 2001). Odkryto wiele narzędzi związanych z uprawą ziemi i rolnictwem (Jakimowicz-Klein, 2015), w tym głównie motyki, rydle i sierpy. Przykładowo radlice żelazne znane są ze stanowisk w Czeldzi Wielkiej (powiat Góra, XIII wiek) i Rzymówce (powiat Złotoryja, IX-XI wiek), półkoski i motyki zaś – ze stanowisk w Kaszowie (powiat Milicz), Niemczy, we Wrocławiu i w Zawoni (powiat Trzebnica).

Ludność zamieszkująca obszar Dolnego Śląska zajmowała się również bartnictwem, czego dowodem jest m.in. barć kłodowa datowana na XI wiek (wyłowiona z Odry w XIX wieku). Obróbka termiczna żywności odbywała się zarówno za pomocą ognisk i palenisk, jak również z wykorzystaniem pieców, ale też różnego rodzaju rożen, w tym z glinianymi podpórkami (pierwsza połowa XV wieku, Nowy Targ we Wrocławiu). Naczynia, w tym ceramiczne, wykorzystywane były od dawnych czasów do gotowania. W naczyniach późnośredniowiecznych i wczesnonowo-

żytnych gotowano m.in. rośliny strączkowe, zboża, kasze, mięso i różnego rodzaju zupy (Jakimowicz-Klein, 2015).

Tereny Dolnego Śląska od początków państwa polskiego, które przyjęło chrzest w 966 roku, znajdowały się też na styku wpływów sąsiednich królestw i księstw, w tym głównie czeskich i niemieckich. Tradycje kulinarne coraz częściej kojarzone były zatem nie tylko ze Słowianami (Polakami, Czechami), ale także z Niemcami, zwłaszcza od 1241 roku (bitwa z Mongołami pod Legnicą), ze względu na duże straty rycerstwa śląskiego i późniejsze coraz silniejsze migracje Niemców na Dolny Śląsk. Według historyków do końca XII w. Dolny Śląsk był w zdecydowanej większości zamieszkiwany przez ludność polską oraz częściowo czeską – w pasie nadgranicznym. Od wieku XIII miasta coraz częściej (również na nowo) były ustanawiane na tzw. prawie magdeburskim (jak Wrocław, w 1242 roku) co sprzyjało coraz silniejszym wpływom z Zachodu. Śląsk w całości przypadł Królestwu Czech w wieku XIV, zaś od roku 1526 wchodził w skład austriackiej monarchii Habsburgów.

Mniej więcej z tego okresu, tj. do końca średniowiecza, pochodzą licznie odnalezione narzędzia i sprzęty służące do spożywania posiłków, w tym m.in.: naczynia szklane, łyżki, noże, widelce (plac Dominikański we Wrocławiu), drewniane łyżki, czerpaki (lewobrzeżny Wrocław), sztuce metalowe (Rynek, plac Dominikański we Wrocławiu), XV-wieczna czarka (sztuka dworska) pochodząca z importu śródziemnomorskiego (plac Uniwersytecki we Wrocławiu) czy XV-wieczny dzban pochodzący z importu z Saksonii (lokalizacja mniej zamożnych mieszczan przy ulicy Świętego Mikołaja we Wrocławiu). Analiza pozostałości nieruchomości i relikwów obiektów wskazuje na istnienie różnych spichlerzy (m.in. odkrytych na Ostrowie Tumskim we Wrocławiu), kuchni (wolnostojący budynek na podwórzu przy ulicy Ruskiej we Wrocławiu) oraz pomieszczeń inwentarskich z późnego średniowiecza (odkrytych na stanowisku w Gniewomierzu, powiat Legnica). Warto zwrócić uwagę na fakt, że kuchnie pierwotnie były odizolowane (ze względów przeciwpożarowych), zaś w miarę upływu czasu, jak wskazują źródła ikonograficzne, zaczęto je włączać w obręb oficyn. Średniowieczna kuchnia Wrocławia wyposażona była w różne sprzęty, w tym: ruszty do pieczenia mięsa,



Fot. 8.1. Średniowieczne naczynia kuchenne znalezione we Wrocławiu

Photo 8.1. Medieval kitchen utensils, Wrocław

Źródło/Source: (Jakimowicz-Klein, 2015).

rożna, kotły wiszące na łańcuchach i hakach nad paleniskiem, naczynia drewniane, żelazne, miedziane i cynowe, jak również misy, cebrzyki, dzbany i inne (fot. 8.1). W czasach średniowiecznych nie było klasycznej mechanizacji w przygotowywaniu potraw, ale starano się ułatwić niektóre czynności, np. poprzez wykorzystanie oryginalnych mechanizmów obrotowych w rożnach (Jakimowicz-Klein, 2015).

8.3. Interdyscyplinarne badania sposobów odżywiania się od późnego średniowiecza do czasów nowożytnych

Badania antropologiczne

Oprócz klasycznych źródeł archeologicznych w lepszym poznaniu zwyczajów żywieniowych dawnych populacji może być bardzo pomocna antropologia fizyczna. Przykładowo według badań prof. Barbary Kwiatkowskiej z 2006 roku antropologiczna analiza czaszki bł. Czesława, przechowywanej na co dzień w kościele dominikanów we Wrocławiu, pozwoliła wysnuć kilka wniosków na temat jego sposobu odżywiania się. Stwierdzono, że bł. Czesław spożywał w umiarkowanych ilościach białe pieczywo. Zachowane zęby bł. Czesława były silnie starte na powierzchniach żujących, co wiązało się nie tylko z wiekiem (62-65 lat), ale i ze sposobem odżywiania, gdyż w jego jadłospisie dominował twardy, mało przetworzony pokarm, jak np. gruby żytni chleb oraz podpłomyki. Zęby bł. Czesława były w stosunkowo dobrym stanie (brakowało tylko trzech), w przeciwieństwie do większości żyjących w jego czasach wrocławian, z których ok. 70% miało próchnicę (aż 92% zamożnych wrocławian miało popsute zęby ze względu na spożywanie białych bułek i słodczy (Portal św. Jacka Odrowąża, 2011)).

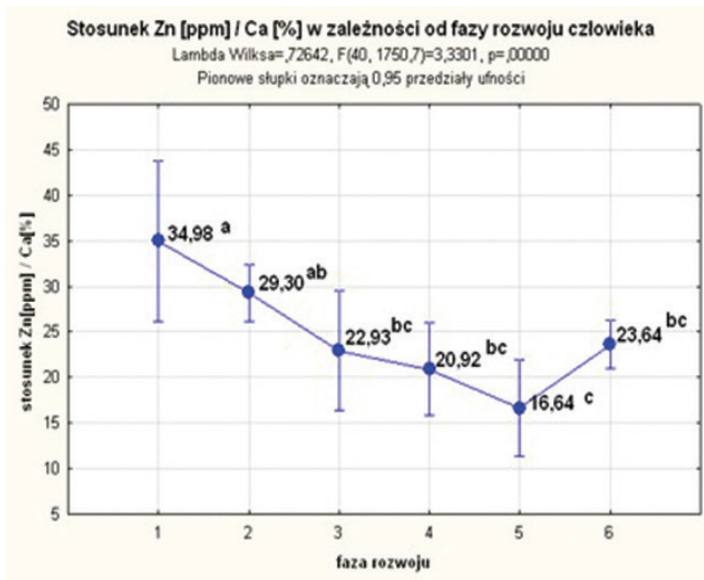
Badania chemiczne kości

Poszerzone badania interdyscyplinarne są przykładem coraz lepszego wykorzystania różnych metod badawczych w celu ustalenia sposobów odżywiania się dawnych populacji. Jedną z egzemplifikacji stanowią badania dobrostanu dzieci wrocławskich z czasów późnego średniowiecza i epoki nowożytnej (do przełomu wieków XVIII i XIX), również odnoszące się do sposobu odżywiania. W projekcie brali udział m.in. specjaliści z zakresu żywności i żywienia, antropolodzy, historycy, archeolodzy i genetycy. Badania opierały się na założeniu, że rekonstrukcja diety dawnych populacji jest możliwa nie tylko na podstawie źródeł historycznych, ale również m.in. dzięki analizie ludzkiego materiału kostnego (oraz referencyjnie – materiału zwierzęcego i gleby z jam grobowych) pod kątem oznaczenia mikro- i makroelementów, jak również wybranych izotopów stabilnych lekkich pierwiastków, takich jak węgiel, azot i tlen, występujących w kościach lub zębach (Szostek, 2009). Wcześniejsze badania dowiodły, że koncentrując się na zawartości w kościach ludzkich

wybranych pierwiastków (m.in. strontu, baru, magnezu, cynku), można z dużym prawdopodobieństwem określić dominującą dietę (z przewagą diety pochodzenia roślinnego, zwierzęcego lub morskiego) w ostatnich latach życia danego osobnika.

Celem jednego z etapów badań była próba określenia dominującej diety mieszkańców Wrocławia pod koniec średniowiecza i na początku ery nowożytnej – w zależności od miejsca prawdopodobnego zamieszkania (parafii), płci oraz fazy rozwoju osobniczego – na podstawie analizy ilorazów wybranych mikro- i makroelementów zawartych w materiale kostnym, również w kontekście zjawiska diagenety, związanego z migracją poszczególnych pierwiastków z otoczenia jamy grobowej do materiału kostnego, co może w określonych warunkach wpływać na oznaczoną zawartość analizowanych pierwiastków. W badaniach dokonano oznaczeń siedmiu mikro- i makroelementów (wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk, bar, stront) w kościach żebrowych lub ciemieniowych. Materiał kostny 138 ludzi zmarłych we Wrocławiu pod koniec średniowiecza i w erze nowożytnej (do końca wieku XVIII) pochodził z sześciu wrocławskich cmentarzy przyparafialnych (św. Marii Magdaleny, św. Piotra i Pawła na Ostrowie Tumskim, św. Krzysztofa, św. Doroty, św. Barbary, św. Macieja). Faza rozwoju człowieka rozumiana była w następujący sposób: 1) płód lub noworodek – okres okołoporodowy, 2) *Infans I* – dzieciństwo młodsze, do ok. 7 lat, 3) *Infans II* – dzieciństwo starsze, od 7 do 14 lat, 4) *Juvenis* – wiek młodzieńczy, od 14 do ok. 18-20 lat, 5) *Adultus* – wiek dorosłości, od 18-20 do 30-35 lat, 6) *Maturus* – wiek dojrzałości, od 30-35 do 60-65 lat.

Na podstawie uzyskanych wyników i obliczonych współczynników poszczególnych pierwiastków uzyskano sporą ilość danych szczegółowych, na podstawie których można było stwierdzić między innymi, że mieszkańcy parafii św. Krzysztofa i św. Marii Magdaleny spożywali relatywnie więcej produktów pochodzenia zwierzęcego, prawdopodobnie mięsnych i mlecznych. Mieszkańcy okolic kościołów św. Piotra i Pawła na Ostrowie Tumskim i św. Macieja spożywali w większości żywność pochodzenia roślinnego. Mieszkający w okolicach kościoła św. Doroty według uzyskanych wyników spożywali mniej produktów pochodzenia zwierzęcego, jak również morskiego, zaś parafianie kościoła św. Barbary preferowali prawdopodobnie dietę zróżnicowaną. Co ciekawe, nie stwierdzono statystycznych różnic w prawdopodobnym sposobie odżywiania się mężczyzn i kobiet w odniesieniu do wszystkich trzech rodzajów spożywanej żywności, tj. pochodzenia roślinnego, zwierzęcego oraz morskiego. W przypadku fazy rozwoju człowieka najbardziej oczywiste zróżnicowanie sposobu odżywiania się stwierdzono w przypadku żywności pochodzenia zwierzęcego (rys. 8.1), które było na najwyższym poziomie u najmłodszych osób, potem z wiekiem malało (Oziembłowski, Dąbrowski, Styczyńska, Kulus i Grzelak, 2020).



Uwaga/Note: Jednakowe litery przy wartościach liczbowych oznaczają te same grupy jednorodne i brak statystycznego zróżnicowania przy poziomie istotności alfa 0,05./The same letters next to the numerical values mean the same homogeneous groups and no statistical differentiation at the alpha significance level of 0.05.

Rys. 8.1. Stosunek cynku [ppm] i wapnia [%] w kościach ludzkich w zależności od fazy rozwoju człowieka ($n=138$) ukazujący przy wyższych wartościach relatywnie większe przyżyciowo spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego

Fig. 8.1. The ratio of zinc [ppm] and calcium [%] in human bones depending on the phase of human development ($n = 138$) showing, at higher values, relatively higher consumption of animal products in life.

Źródło/Source: (Oziębłowski i in., 2020).

Potencjał badań izotopowych i genetycznych

Wyniki tego typu badań mogą być uzupełnione analizami izotopowymi pierwiastków lekkich – głównie węgla, azotu i ewentualnie tlenu, jako jedną z wielu bioarcheologicznych metod rekonstrukcji diety. Wykorzystanie tej analizy pozwala na określenie udziału białka zwierzęcego, pewnych gatunków ryb oraz roślin w diecie. Przedmiotem analizy jest proporcja izotopów trwałych węgla ($^{13}\text{C}/^{12}\text{C}$) i azotu ($^{15}\text{N}/^{14}\text{N}$) zawartych w kolagenie kostnym (Fetner, 2017).

Dodatkowo w przypadku zachowania się mało zdegradowanego materiału biologicznego wewnątrz kości lub zębów jest duża szansa na badania genetyczne, nie tylko w postaci mitochondrialnego DNA, ale przede wszystkim jądrowego DNA – jako tzw. DNA autosomalnego wraz z 23. parą chromosomów płciowych XX lub XY. Szczególnie interesujące w ostatnich latach są genetyczne badania męskiego

chromosomu Y, które z analizami migracji ludności dotyczącymi poprzednich stuleci, a wręcz tysiącleci, otwierają nowe możliwości badawcze (Oziembłowski, 2016). Do badań zwyczajów żywieniowych w kontekście pewnych predyspozycji genetycznych (jak np. tolerancja laktozy) użyteczne jest badanie punktowych mutacji w określonym miejscu na określonym genie, co związane jest z analizą tzw. polimorfizmów pojedynczych nukleotydów (SNP). Istnienie określonego polimorfizmu, który można zbadać genetycznie z dość dobrze zachowanych kości, jest zazwyczaj wysoce skorelowane z istnieniem (lub brakiem) określonego efektu fenotypowego, jak również podatnością na lepszą przyswajalność określonych składników żywności (i skutkami z tego wynikającymi). Badania tego typu wydają się przyszłościowe, również w kierunku uprawdopodobnienia określonych zwyczajów żywieniowych w poszczególnych populacjach ludności żyjącej w różnych miejscach geograficznych i w różnych czasach. Oczywiście materiał kostny daje szansę na odczytanie tylko określonej sekwencji genetycznej ustalonej na całe życie (nie licząc możliwości drobnych mutacji przyżyciowych), bez sprawdzenia, czy poszczególne geny były przyżyciowo wyciszone (lub uaktywnione) poprzez zjawiska epigenetyczne, co jest związane m.in. z metylacją (i demetylacją) grup DNA, acetylacją (i deacetylacją) histonów czy ze zjawiskami związanymi z niekodującym RNA, w których biorą udział mikro RNA (miRNA) oraz informacyjne RNA (mRNA). Zjawiska epigenetyczne oraz związane z nutrigenomiką i nutrigenetyką (Oziembłowski, 2017) można badać u osób żyjących, zaś analiza taka z praktycznego punktu widzenia jest obecnie niemożliwa ze starego materiału kostnego. Niemniej jednak nawet analiza zwykłej liniowej sekwencji genetycznej na podstawie starego ludzkiego materiału kostnego wydaje się dużym krokiem naprzód. Lepsze dopasowanie markerów genetycznych (z odkrytych podczas badań archeologicznych kości) do różnych modeli prognostycznych jest możliwe przy ściślejszej współpracy genetyków i przyrodników z archeologami, antropologami i historykami, np. podczas określania czasu pochówku na podstawie wyposażenia jamy grobowej.

8.4. Źródła pisane dotyczące kuchni dworskiej i mieszczańskiej

Określenie sposobu odżywiania się dawnych populacji jest możliwe nie tylko za pomocą metod archeologicznych, antropologicznych czy interdyscyplinarnych, ale w przypadku zwłaszcza ostatnich stuleci dzięki analizie źródeł rękopiśmiennych i drukowanych. Do naszych czasów zachowało się wiele średniowiecznych i nowożytnych manuskryptów związanych początkowo w głównej mierze z różnymi przepisami i rytuałami kulinarnymi odnoszącymi się do kuchni dworskiej. Ich odbiorcami nie byli kucharze, ale wykształceni i zamożni koneserzy. U schyłku średniowiecza na dworach we Francji przyrządzanie posiłków i biesiadowanie podniesiono do rangi sztuki, dlatego opracowano szczegółowy rytuał dotyczący stołu. We współczesnych opracowaniach o tamtych czasach pisze się wręcz, że spożywanie posiłków przy stole dworskim Karola Śmiałego, przy którym wszystkie funk-

W tym samym 1581 roku, również we Frankfurcie nad Menem, ukazała się inna drukowana książka pt. „Ein new Kochbuch” autorstwa Marksa Rumpolta. Egzemplarz pochodzący z Biblioteki Uniwersytetu Wrocławskiego jest trzecim wydaniem tego dzieła, które ukazało się w roku 1604. Ta około 500-stronicowa książka zawiera liczne rozdziały – pierwszy stanowi o bankietach na cesarskim dworze. W publikacji zaprezentowano porady dotyczące dokonywania zakupów i przygotowania srebrnej zastawy oraz podano około 2000 krótkich przepisów kulinarnych. Znaleźć tam można przepisy na dania mięsne, m.in. z żubra, niedźwiedzia, dzikiego konia, pasztety z zająca, wiewiórki, jeża, a także z bobra. W dalszej części znajdują się receptury na dania z orła i jego jaj, jak również ze strusia, z czapli, łabędzia, pawia oraz przepis na nowość – „indiańską kurę”, czyli indyka. Podano przepisy na dania ze skowronków, szpaków i słowików, dania rybne (jesiotr jako najszlachetniejsza ryba), ryby rzeczne i morskie, ostrygi, raki i żaby. Nie zabrakło też receptur na dania jarskie (na czele z potrawami z grochu i fasoli) oraz przepisów na potrawy z ziemniaków (należy podkreślić duży wkład autora w popularyzację dań ziemniaczanych). Pod koniec podano także przepisy na dania mączne, wypieki, pasztety, galarety, konfekty. Dzieło kończy się rozważaniami na temat sposobów wykorzystania wina, piwa, octu i wody (Biały, 2015).

Mimo że obie książki wydano we Frankfurcie nad Menem, to ich zasięg był duży w całym niemieckim kręgu kulturowym, w tym na Dolnym Śląsku.

Novum było ukazanie się dzieła dotyczącego kuchni mieszczańskiej, której autorką była zmarła w roku 1596 Anna Wecker – osoba wykształcona i jednocześnie gospodyni domowa. Książka „Ein Köstlich new Kochbuch” wydana została w Ambergu (nieopodal Norymbergi) – pierwsze wydanie pochodzi z roku 1597, drugie (w posiadaniu Biblioteki UWr) – z roku 1598 (fot. 8.3). Sprawami wydawniczymi zajęła się jej córka Katharina Taurellus (zm. 1598). Książka ma 156 stron i dzieli się na cztery części. Pierwszą część stanowią przepisy na dania jarskie, co było rozwiązaniem nowatorskim (wówczas na plan pierwszy wysuwano dania



Fot. 8.3. Strona tytułowa książki Anny Wecker

„Ein Köstlich new Kochbuch” z 1598 roku
Photo 8.3. Title page of Anna Wecker’s book
 “Ein Köstlich new Kochbuch” from 1598

Źródło/Source: (Biały, 2015).

mięsne). Część druga jest poświęcona owocom i ich wykorzystaniu w kuchni. W części trzeciej znajdują się przepisy na dania mięsne (zajmujące mniej stron niż przepisy na dania jarskie). Ostatnia, najmniej obszerna część czwarta przedstawia przepisy na potrawy rybne oraz inne. Powszechnie stosowano mieszanki ziołowe, których skład wówczas był powszechnie znany (a obecnie jest, niestety, zapomniany). Dzieło to osiągnęło ogromny sukces wydawniczy, gdyż publikację książki wznawiano w latach 1600, 1605, 1607, 1609, 1611, 1620, 1652, 1667 i 1679 (Biały, 2015). Jest bardzo prawdopodobne, że we Wrocławiu i na Dolnym Śląsku wiele gospodarstw domowych, a w szczególności mieszczańskich, wykorzystywało przepisy z tej książki.

Polskie książki kucharskie ery nowożytnej

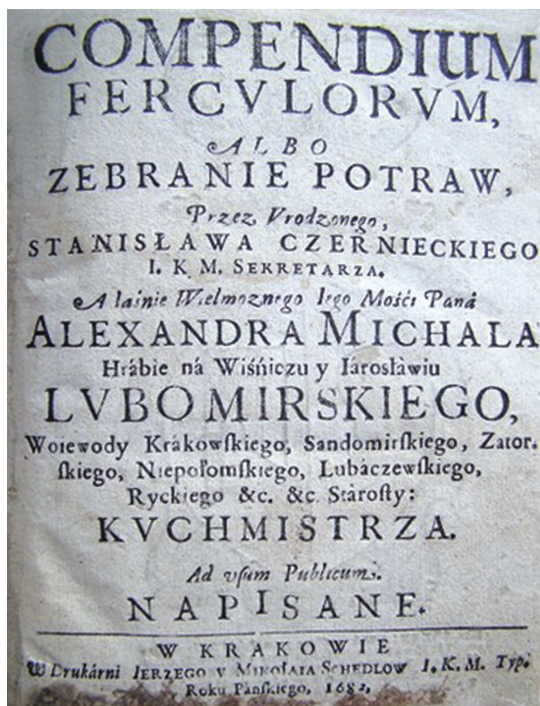
Ponieważ na terenie historycznego Dolnego Śląska w wieku XVII żyło wiele osób narodowości polskiej (nawet do czasów Kulturkampfu w drugiej połowie XIX wieku), na obszarze tym czytana była również literatura polska, w tym dotycząca kulinariów. Większość Polaków na Dolnym Śląsku skupiała się w różnych miejscach – nie tylko na prawym brzegu Odry. Byli to zarówno potomkowie rodzin polskich osiadłych tutaj od stuleci, ale również i tzw. emigracja ekonomiczna z położonej nieopodal Rzeczypospolitej. Wśród ludności, również w wyższych sferach, były też mieszane małżeństwa, w których jednym z małżonków była osoba narodowości polskiej. Jest wysoce prawdopodobne, że pewien wpływ na dworską kuchnię dolnośląską mogły mieć dzieła, które zaczęły się pojawiać w Rzeczypospolitej pod koniec XVII wieku. Co więcej, niektóre polskie potrawy zdobyły popularność w wielu dworach europejskich – jako ciekawa i nieco egzotyczna odmiana od dań kuchni miejscowych.

Za pierwszą polską drukowaną książkę kucharską uważa się wydane w 1682 roku dzieło Stanisława Czarnieckiego pod tytułem „Compendium ferculorum” (fot. 8.4). Stanowi ono przykład kuchni dworskiej, a dokładniej – rodu Lubomirskich z Małopolski. Książka została wydana w Krakowie, zaś jej autorem był kuchmistrz Lubomirskich. Opisano w niej zasady organizacji „uczty widowisk” i wielkich uroczystości na dworach magnackich, ale dzieło to kierowane było także do mniej zaможnej szlachty. Receptury odpowiadały barokowej koncepcji gustu żywieniowego (fuzja smaków, kontrastowe komponowanie doznań, kulinarna i wizualna iluzja). Daje się dostrzec szczególne umiłowanie palącego smaku egzotycznych przypraw i słodko-kwaśne połączenia oparte na europejskich średniowiecznych wzorcach, co w zamysle autora miało być oznaką wyjątkowości polskiej kuchni narodowej. W „Compendium ferculorum” kuchnia polska przeciwstawiona była francuskiej sztuce kulinarnej, aczkolwiek wzorce francuskie – jak i pochodzące z innych krajów – również były w niej obecne (np. kuchnia cesarska jako zapożyczenia czeskie i węgierskie). Trzy główne rozdziały dzieła poświęcone zostały potrawom mięsnym, rybnym oraz mleczno-mącznym, ale też i innym, w tym pasztetom, tortom i ciastom.

Fot. 8.4. Strona tytułowa książki Stanisława Czarnieckiego „Compendium ferculorum” z 1682 roku

Photo 8.4. Title page of Stanisław Czarniecki's book “Compendium ferculorum” from 1682

Źródło/Source: (Wielkopolska Biblioteka Cyfrowa, b.d.).



Polski smak narodowy, według autora, zawierał się w tzw. palącej ostrości, gdyż biesiadników należało „polskimi, szafrannemi, pieprznemi cieszyć potrawami”. W tamtych czasach cukier nie był traktowany jako główny składnik deserów, ale jako przyprawa do licznych polewek, jajecznicy, cielęciny. Niemniej w „Compendium ferculorum” (i innych tekstach kulinarnych epoki) egzotyczny cukier prawie całkowicie wyparł swojski miód, aczkolwiek dział ciast i słodczy w dziele Czarnieckiego był zmarginalizowany. W książce zauważyć można szczególną rolę tuczonych drobiu (kapłonów, gęsi) i tuczonych baranów oraz niechęć do wieprzowiny. Ze względu na surowy post najbardziej rozwiniętym rozdziałem były przepisy na potrawy z ryb słodkowodnych. Większość polskich potraw tamtego okresu znanych w innych krajach to głównie przyprawione na ostro i kwaśno gotowane ryby. Najślynniejszy polski przepis stanowiła receptura na szczupaka po polsku, podawana w różnych publikacjach już wcześniej – od wieku XVI wieku – najpierw w czeskich książkach kucharskich (Dumanowski, 2015).

Warto w tym miejscu przybliżyć przepis na szczupaka po polsku, gdyż zapewne potrawa ta niejednokrotnie musiała gościć na dolnośląskich stołach, zwłaszcza w bogatszych warstwach społecznych. Jak podaje oryginalny przepis udostępniony w publikacji prof. Dumanowskiego (2015), przygotowując tę rybę, należało dokonać następujących czynności: „Szczupaka oczosawszy, narysowawszy i w dzwona posiekłszy nasolić na godzinę albo dwie. Z garść grochu, kilka cybul i kilka korzeni

pietruszki, także z kilka grzanek białego chleba uwarzywszy, to wszystko przez sito przecierać, jajec wbić. Rozprawić go winem, pieprzem, imbierem, muszkatowym kwiatem i szafranem zaprawiwszy, przywarzyć. Przydać cukru i masła, a szczupaka z soli opłukawszy, uwarz w tym wszystkim”. „Polskość” tej ryby przejawiała się w obfitym, a przy tym dokładnym nasączeniu jej smakiem i zapachem najróżniejszych dodatków. Z przetartego grochu, grzanek, cebuli i pietruszki przygotowano gąszcz rozpuszczony w winie. Tak przygotowany sos mocno doprawiano pieprzem, imbirem, kwiatem muszkatołowym, szafranem i cukrem. W tej pałacej, pachnącej i słodkawej mieszance gotowano nasolonego wcześniej szczupaka, który w ten sposób intensywnie przesiąkał ostrym smakiem przypraw. W przepisie odwołano się więc do najbardziej charakterystycznej i oryginalnej cechy polskiej kuchni: jej ostrego smaku, pochodzącego z łączenia serii egzotycznych przypraw. W XVII wieku pałacy smak polskich dań był traktowany jako podstawa narodowego charakteru kuchni, który opierał się na jej przeciwstawieniu kulinarnym zwyczajom innych narodów (Dumanowski, 2015).

Drugim polskim dziełem sztuki kulinarnej był rękopis nieznanego autora związanego z kuchnią dworską Radziwiłłów z Wielkiego Księstwa Litewskiego, napisany około 1686 roku. Dzieło to zatytułowane „Moda bardzo dobra smażenia” zawiera 363 receptury przedstawione w 13 rozdziałach. W pierwszej części opisano 60 różnych ciast, słodczy i przetworów z owoców oraz ziół. W drugiej części znajdują się przepisy na potrawki, polewki, ryby, pasztety, ciasta francuskie i smażone, pierniki, biszkopty. W dalszej części opisano potrawy mięsne oraz „różne cukry i migdały”. Warto wspomnieć, że rękopis tylko po części był inspirowany wydaną w 1686 roku w Grazu książką „Ein Koch- und Artzney-Buch”. Przepisy z Grazu, a i pośrednio z Radziwiłłowskiego rękopisu, są podobne do słynnej książki kucharskiej wydanej później, w 1697 roku, i napisanej przez (śląską) księżnę opawską i karniowską Eleonorę Marię Rozalię z domu Liechtenstein. Jej dzieło jest podobne do „Compendium ferculorum”, ale rzadziej polecany jest szafran, znacznie częściej zaś – cukier.

Na kuchnię dolnośląską te oraz inne książki kucharskie mogły mieć różny wpływ, raczej niedominujący. Dla porządku warto jeszcze wspomnieć inną drukowaną książkę Stanisława Czarnieckiego, zwłaszcza że jeden z egzemplarzy prezentowany jest współcześnie we wrocławskim Muzeum Pana Tadeusza. Chodzi o dzieło zatytułowane „Stół obojętny, to jest pański, a oraz i chudopacholski” z końca XVII wieku, które wznawiane było jeszcze wielokrotnie, nawet do końca wieku XVIII (Dumanowski, 2015). Zarówno to dzieło, jak i „Compendium ferculorum” przez długi czas stanowiły kanon – praktycznie jedyny – drukowanych polskich książek kucharskich. W wieku XVII przepisy w nim prezentowane postrzegane były jako wyrafinowane, a ich stosowanie świadczyło o bogactwie rodu. W drugiej połowie wieku XVIII stały się powszechnie dostępne dla mniej zamożnych osób (Dumanowski, 2015).

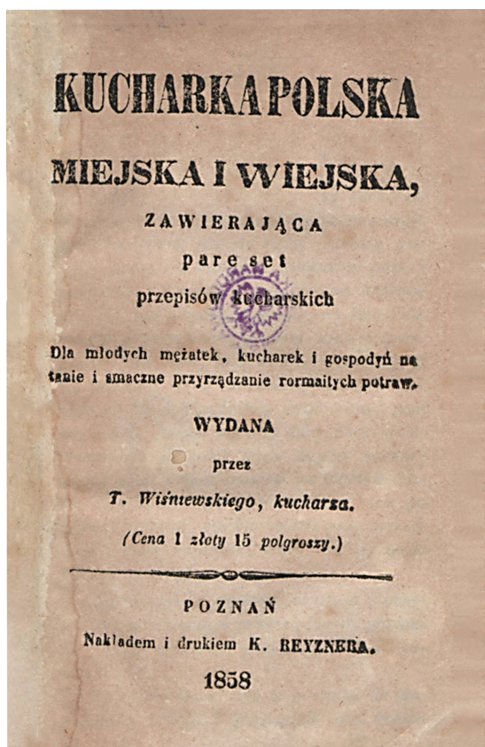
Barokowe gusty kulinarne powoli ustępowały miejsca nowym trendom. Uzewnętrzniały się one na ziemiach polskich m.in. poprzez wydanie w 1783 roku książki pt. „Kucharz doskonały”, którą napisał Wojciech Wielądka. Dzieło to ukazało kuch-

nię, którą można określić jako klasyczną, silnie wzorującą się na kuchni francuskiej. Książka Wielądki zastąpiła w polskich biblioteczkach ciągle w XVIII wieku wznawianą, ale już wyraźnie archaiczną w swych barokowych gustach pozycję Czarnieckiego z 1682 roku. To nowe dzieło było bardziej praktyczne, przeznaczone dla nieco szerszego kręgu odbiorców niż epatujące rozmachem i zaskakującymi conceptami „Compendium ferculorum”. W rytm następujących po sobie pór roku i miesięcy autor sformułował zalecenia na temat dostępności i jakości różnych produktów. W pierwszej części oprócz tzw. potażiów, czyli zup, książka zawiera przepisy na różne dania mięsne z wołowiny, skopowiny (tj. kastrowanych i tuczonych baranów), cielęciny, wieprzowiny, baraniny, drobiu i dziczyzny. W drugiej części znajdują się dwa obszernie rozdziały poświęcone rybom morskim i rzeczny oraz kolejne poświęcone: jarzynom, potrawom z jaj, nabiałowi, ciastom i ciastkom, dodatkom, sosom, a także deserom, konfiturom, syropom i wódkom (Dumanowski, 2015).

8.5. Kuchnia dolnośląska i wrocławska czasów pruskich i niemieckich do 1945 roku

W wieku XVIII na Dolnym Śląsku, na który największy wpływ kulinarny miał niemiecki krąg kulturowy, następowały kolejne zmiany. W 1742 roku Prusy kosztem Austrii zdobyły militarnie tę bogatą krainę. Późniejsze austriackie próby odbicia Śląska nie udały się i w związku z tym dało się zauważyć coraz mocniejszy wpływ kuchni berlińskiej (pruskiej) i słabnący – kuchni wiedeńskiej (austriackiej). Podział wśród społeczeństwa Dolnego Śląska biegł również wzdłuż przynależności konfesyjnej: katolicy w głównej mierze sprzyjali Austrii, zaś protestanci – Prusom, aczkolwiek początkowo zachowanie polskości łatwiejsze było wśród protestantów. Podział ten mocno uwypuklił się też na Dolnym Śląsku i we Wrocławiu podczas wojny prusko-austriackiej w 1866 roku, kiedy to część katolików miała za złe swojemu biskupowi jego brak sprzeciwu podczas rekrutacji żołnierzy katolickich do armii pruskiej na wojnę przeciwko siostrzanej i katolickiej Austrii (Oziembłowski i Oziembłowski, 2021). Trudno jednoznacznie wyrokować, jak sympatie polityczne i przynależność konfesyjna wpłynęły w tamtych czasach na preferencje kulinarne.

Do czasów Kulturkampf na terenie Dolnego Śląska obecny wciąż był spory odsetek ludności polskiej, która mogła kultywować swoje zwyczaje żywieniowe. Wspierać te zwyczaje, ale i szerzej – kulturę polską, mogły książki wydawane przez niemiecki ród księgarzy i wydawców o nazwisku Korn. Pierwsi przedstawiciele tego rodu pojawili się we Wrocławiu w 1732 roku. Zarabiali oni głównie na druku książek w języku polskim, które sprzedawali w większości na terenie niepodległej jeszcze Rzeczypospolitej (Mendykowa, 1980). Zapewne część z tych książek znajdowała nabywców wśród Polaków mieszkających na Dolnym Śląsku. Księgozbiór polskich dzieł mógł być uzupełniany przez miejscowych Polaków również sprowadzanymi spoza Prus polskimi wydaniem, w tym książkami kucharskimi. Ważne to było zwłaszcza w czasach zaborów, a w szczególności podczas Kulturkampf,



Fot. 8.5. Strona tytułowa książki „Kucharka polska miejska i wiejska” wydana w Poznaniu w 1858 roku

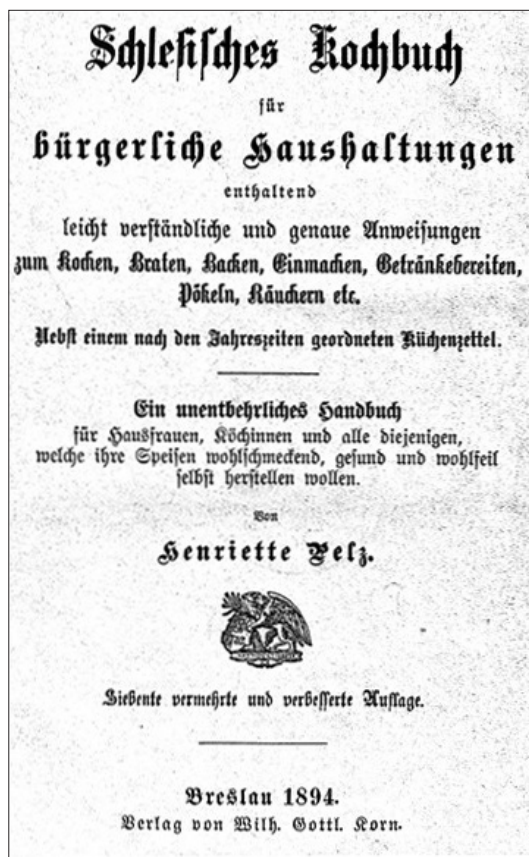
Photo 8.5. Title page of the book “Kucharka polska miejska i wiejska” published in Poznań in 1858

Źródło/Source: (Polona, b.d.).

szczególnie nasilonego w latach 1871-1878 (skierowanemu przeciwko Kościołowi katolickiemu) i równoległe prowadzonej germanizacji. Wśród Polaków żyjących w XIX wieku na Dolnym Śląsku mogły pojawić się różne polskie książki kulinarne, jak np. „Kucharka miejska y wiejska” wydana w Berdyczowie w 1806 roku czy też „Kucharka polska miejska i wiejska” wydana po raz pierwszy w Poznaniu w 1858 roku (fot. 8.5), a potem jako druga edycja – w 1879 roku.

Zdecydowaną przewagę ludnościową na Dolnym Śląsku w wieku XIX posiadali oczywiście mieszkańcy niemieckojęzyczni. Dla nich wydawano różnego rodzaju książki kucharskie zwane Kochbuchami, takie jak „Neuestes Schlesisches Kochbuch” (książka wydana w Oleśnicy w 1840 roku), „Mohlseiles und praktisches Schlesisches Kochbuch für jede Haushaltung” (Kamienna Góra, 1840), „Schlesisches Kochbuch für bürgersiche Haushaltungen” (Wrocław, 1894, nakładem wydawnictwa Kornów) (fot. 8.6) czy „Liegnitzer Kochbuch für den burgerlichen Haushalt” (Legnica, 1900). Książki te były zazwyczaj adresowane do mieszczaństwa, w tym też tego bogatszego, zwanego burżuazją. Zawierały one rozmaite przepisy na różne okoliczności. Warto zwrócić uwagę na fakt, że w książkach kucharskich do XVIII wieku zazwyczaj nie podawano gramatury poszczególnych składników. Wychodziło się wówczas z założenia, że dobry kuchmistrz sam dobierze odpowiednie ilości składników, uwzględniając również realia związane z sezonową dostępnością okre-

ślonych surowców. Z kolei w wieku XIX w poradnikach kierowanych zwłaszcza do mieszczaństwa miary masy czy objętości najważniejszych składowych opisywanej potrawy podawane były w wielu przepisach. Prowadziło to do coraz większej unifikacji otrzymywanych dolnośląskich potraw. Część najważniejszych przepisów kulinarnych była przez gospodynie spisywana do prywatnych zeszytów. Te świadectwa dawnych i praktycznie wykonywanych potraw znaleźć można w wielu archiwach – głównie państwowych, gdyż było to zjawisko ogólne. Kilka takich pozycji kuchni mieszczańskiej (aczkolwiek polskiej w ramach monarchii austro-węgierskiej) znaleźć można w Archiwum Państwowym w Przemyślu. Być może podobne zeszyty znajdują się we wrocławskim Archiwum Państwowym, ale wymagać to będzie w przyszłości specjalnej kwerendy.



Fot. 8.6. Strona tytułowa książki kucharskiej wydanej we Wrocławiu przez wydawnictwo Kornów w 1894 roku pt. „Schlesisches Kochbuch für bürgerliche Haushaltungen”

Photo 8.6. Title page of a cookbook published in Wrocław by the Korn publishing house in 1894 entitled “Schlesisches Kochbuch für bürgerliche Haushaltungen”

Fot./Photo: Maciej Oziębłowski.

Analizując wpływy różnych kultur na kuchnię dolnośląską do XIX wieku, można by chronologicznie wskazać je jako wpływy kuchni polskiej, ruskiej, czeskiej, węgierskiej, północnoniemieckiej i wschodniopruskiej. Nieco później można zauważyć również także oddziaływanie kuchni: francuskiej, włoskiej, angielskiej, niderlandzkiej, rosyjskiej, wiedeńskiej i żydowskiej. Do kanonu kuchni dolnośląskiej, w tym wrocławskiej, można było w czasach prusko-niemieckich do 1945 roku zaliczyć m.in. następujące potrawy: klopsy oraz flaczki królewieckie, zupę rumfordzką, kwaśny żur, bigos z kiszzonej kapusty po polsku (*Bigusch*), bigos wrocławski z czerwonej kapusty, szparagi w różnej postaci, kluski i sałatki ziemniaczane, *Knackwurst* (kiełbaski podawane razem z preclami do piwa), kiełbasy na gorąco z musztardą, chrzanem lub rzodkwią. Do kanonu słodkich przysmaków należały w tamtych czasach m.in.: ciasto drożdżowe z cynamonową kruszonką (*Sträselkucha*) serwowane cesarzom Prus (Fryderykowi II oraz Fryderykowi III), jak również carycy Aleksandrze, torciki królowej Luizy (wyrób sławnego we Wrocławiu cukiernika Periniego), lody Prinz Pükler, bomby lodowe Nesselrode, legnickie bomby, pierniki (wypiekane w wielu miastach, np. pierniki bardzkie lub trzczańskie) czy też desery z kasztanów jadalnych (Sobel, 2015).

8.6. Współczesna kuchnia dolnośląska po 1945 roku

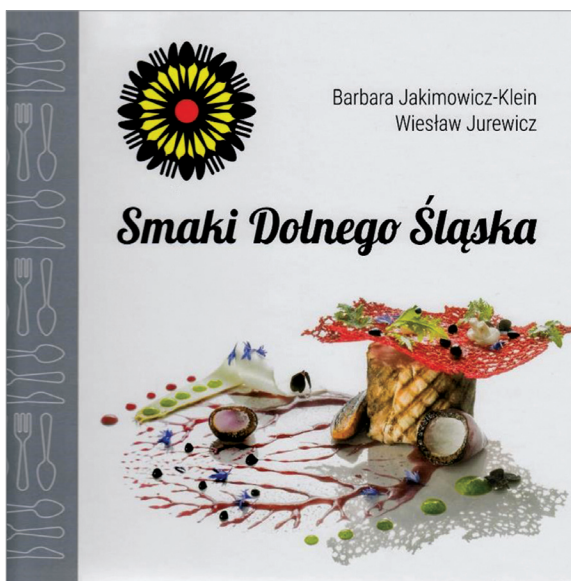
Tradycje kuchni dolnośląskiej całkowicie zmieniły się po 1945 roku, co było skutkiem masowych przesiedleń milionów ludzi (Polaków, Niemców i innych), co z kolei wynikało z rozstrzygnięć drugiej wojny światowej i decyzji wielkiej trójki (Stalin – Roosevelt – Churchill) podjętych w Jałcie w lutym 1945 roku. Przesiedlenia te miały największą intensywność w latach 1945-1947, ale większe grupy polskich ekspatriantów z dawnych polskich Kresów Wschodnich lub innych miejsc przesiedlane były w głównej mierze na tzw. Ziemie Odzyskane do drugiej połowy lat pięćdziesiątych XX wieku.

Powojenna kuchnia Dolnego Śląska powstała jako suma bardzo urozmaiconego dziedzictwa kulturowego, jakie przywieźli ze sobą wszyscy nowi Dolnoślązacy. Kulturuje się w niej zarówno zwyczaje i tradycje kulinarne różnych regionów przedwojennej Polski i dawnych Kresów Wschodnich, jak i tradycje kuchni: niemieckiej, czeskiej, żydowskiej, łemkowskiej, karaimskiej, romskiej, ukraińskiej, litewskiej, greckiej, macedońskiej czy bałkańskiej. Na oblicze kuchni Dolnego Śląska wpływają także najnowsze trendy w gastronomii oraz zwyczaje kulinarne związane z przybyszami z różnych stron Europy i świata, którzy zamieszkali w tym regionie. Powstające na Dolnym Śląsku produkty i potrawy czerpią zarówno z tradycji polskiego dziedzictwa kulturowego, zwłaszcza kresowego, jak i z dziedzictwa poprzednich mieszkańców oraz mniejszości zamieszkujących Dolny Śląsk po 1945 roku. Jak zauważa popularyzatorka kuchni dolnośląskiej, autorka wielu książek Barbara Jakimowicz-Klein (2018): „Potraw jest wiele, a my jesteśmy świadkami kształtowania się potraw, które będą w przyszłości nazywane

»dolnośląskimi«». Z jednej strony świadkami tego procesu są gospodynie z kół gospodyń wiejskich, które z wielką pieczołowitością podtrzymują tradycje kulinarne i znają stare receptury, z drugiej strony nasi szefowie kuchni, którzy odwołują się do korzeni, ale zmieniają przepisy tak, by odpowiadały naszym współczesnym gustom. Powstaje twórczy, kulinarny miszmasz, którym warto się chwalić”.

W swoich książkach autorka podaje konkretne przepisy dań będących dziedzictwem kulinarnym różnych grup zamieszkujących dzisiejsze województwo dolnośląskie, które nie zawsze mogą się nam kojarzyć z taką grupą. Przykładowo, ograniczając się tylko do jednej lub dwóch potraw dla określonej grupy, można wskazać następujące tradycyjne dania kuchni dolnośląskiej obecne wśród współczesnych mieszkańców (Jakimowicz-Klein, 2014; 2017): kutia i gołąbki krużewnickie (Kresowiacy), żur – kyselo – oraz placki ziemniaczane ze skwarkami i grzybami (Czesi), śląski placek z kruszonką i śląska sałatka ziemniaczana (Niemcy), łużycka zupa weselna i kasza jaglana ze skwarkami (Serbołużyczanie), zupa berdyczowska i tradycyjny cymes z marchwi (Żydzi), kurabiedes – ciasteczka bożonarodzeniowe – oraz fakies – zupa z soczewicy (Grecy), gołąbki w liściach kiszzonej kapusty oraz mamałyga (górale czadeccy, którzy przyjechali na Dolny Śląsk z przyłączonej po 1945 roku do ZSRS Północnej Bukowiny, gdzie wcześniej wyemigrowali), warienyki z twarogiem oraz szybkie bliny (Ukraińcy), paprykarz bośniacki z nakłami, tj. kluskami, oraz pita z dynią i twarogiem (polscy reemigranci z Bośni i Hercegowiny), keselica i juha (Łemkowie), zupa z czerwonej fasoli oraz tołma – gołąbki w liściach winogron (Ormianie), czorba cebulowa i bakłażany w pomidorach (Bułgarzy), kybyny (Karaimi, dawniej: Karaimowie), pierekaczownik i kołduny (Tatarzy), maczuga – schab oraz gulasz warzywny z kuleczkami mięsnymi (Romowie).

Produkty oraz dania kuchni dolnośląskiej są również popularyzowane przez tworzenie szlaków kulinarnych, czego najlepszym przykładem jest projekt „Smaki Dolnego Śląska”. Uczestniczą w nim producenci,



Fot. 8.7. Okładka książki „Smaki Dolnego Śląska” wydanej w 2018 roku w ramach promocji szlaku kulinarnego o tej samej nazwie

Photo 8.7. Front cover of the book “Smaki Dolnego Śląska” published in 2018 as a part of the promotion of the culinary trail of the same name

Fot./Photo: Maciej Oziembłowski.

restauratorzy, sprzedawcy oraz inne podmioty oferujące turystom specjały kuchni dolnośląskiej. Projekt koordynowany jest przez Dolnośląską Organizację Turystyczną przy wsparciu Kapituły Znak, w skład której wchodzi specjaliści żywności regionalnej oraz gastronomii. W ramach projektu wydano m.in. w wersji papierowej obszerne dzieło (fot. 8.7) opisujące przeszłość oraz teraźniejszość kuchni dolnośląskiej (Jakimowicz-Klein i Jurewicz, 2018). Jest to jeden z przykładów coraz prężniej rozwijającej się swoistej mody na dolnośląską tożsamość, również w ujęciu dziedzictwa kulinarnego.

8.7. Podsumowanie i wnioski

Sposób odżywiania się dawnych populacji żyjących na terenie historycznego Dolnego Śląska był uzależniony od okresu historycznego, rozwoju cywilizacyjnego oraz ówczesnych warunków geograficznych i klimatycznych. Silnym czynnikiem były umiejętności ludzi przygotowujących swoje pożywienie. Dzięki badaniom archeologicznym ślady materialne pozostawione przez te populacje do czasów dzisiejszych są cennym wskazaniem na sposób odżywiania się w poszczególnych epokach. Ludność epoki kamienia, brązu i żelaza spożywała produkty pochodzenia zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego – zwłaszcza po tzw. rewolucji neolitycznej, czyli przejścia z wędrownych form zbieracko-łowieckich do bardziej stacjonarnych form rolniczych.

Badania sposobów odżywiania się w średniowieczu na Dolnym Śląsku można było poszerzyć o badania nie tylko antropologiczne (np. czaszki bł. Czesława), ale również interdyscyplinarne, w tym analizę wybranych pierwiastków śladowych kości ludzkich. Dzięki takim poszerzającym analizom możliwe było uprawdopodobnienie dominującej diety (roślinnej, zwierzęcej, morskiej) wśród mieszkańców Wrocławia żyjących w okresie późnego średniowiecza i czasów nowożytnych do końca XVIII w. Dodatkowym narzędziem badawczym ułatwiającym określenie zwyczajów żywieniowych jest analiza źródeł pisanych, a zwłaszcza drukowanych (po wynalezieniu druku przez Gutenberga w połowie XV w.). Książki kucharskie końca XVI wieku i późniejsze są nieocenionym źródłem opisującym głównie kuchnię dworską i mieszczańską. Publikacje XIX wieku w coraz większej mierze przeznaczone były również i dla uboższej ludności.

Po 1945 roku w związku z przymusowymi migracjami ludność Dolnego Śląska uległa niemalże całkowitej wymianie. Różnorodna mozaika mniejszości etnicznych i narodowościowych w sposób niezwykle ciekawy uzupełniła dominującą od tego czasu kuchnię polską, w tym również kresową. Proces kształtowania się dolnośląskich produktów regionalnych i potraw jeszcze się nie zakończył. Niemalże 80 lat po drugiej wojnie światowej proces tworzenia dolnośląskiej kultury kulinarnej wciąż trwa. Jest to szansa dla regionu na budowanie coraz silniejszej pozycji Dolnego Śląska w różnych aspektach, w tym dziedzictwa kultury kulinarnej, co przekładać się będzie na coraz lepszą rozpoznawalność regionu i wzmacnianie jego marki.

Dolnośląskie produkty regionalne, tradycyjne, jak również potrawy czerpią z bogactwa dziedzictwa kulinarnego obecnych i dawnych mieszkańców. Proces tworzenia dolnośląskiej kuchni regionalnej wciąż trwa. Czerpiąc z doświadczeń historycznych, dokonuje jej transformacji według potrzeb i gustów współczesnych mieszkańców. Dzięki temu zjawisku tworzy się unikalne dziedzictwo kulinarne wzmocniające markę Dolnego Śląska.

9

Rola kawy w turystyce

The role of coffee in tourism

Ewa Czarniecka-Skubina*

Kawa to owoce i nasiona roślin z rodzaju *Coffea*, zwykle gatunków uprawnych, oraz produkty z nich, na różnych etapach przetwarzania i użytkowania, przeznaczone do spożycia przez ludzi (ISO 3509: 2005). Przez pojęcie „kawa” należy rozumieć zarówno całe palone ziarna, jak również produkty częściowo przetworzone, tj. kawa instant, koncentraty kawowe, a także napoje gotowe do spożycia. Słowo „kawa” prawdopodobnie pochodzi od nazwy prowincji Kaffa w Etiopii bądź arabskiego słowa *kahwa*, oznaczającego „usuwający zmęczenie” (Olejniczak, 2004).

Spośród około 125 gatunków botanicznych kawy tylko dwa mają największe znaczenie gospodarcze: *Coffea arabica* (arabika) i *Coffea canephora* (robusta) (Royal Botanic Gardens, 2014). Oba gatunki różnią się wyglądem, pochodzeniem, ale przede wszystkim aromatem. Kawa arabika słynie z łagodnego i harmonijnego aromatu, natomiast aromat robusty określa się jako ziemisty i surowy. Wymienia się również gatunek *Coffea liberica*, który stanowi mniej niż 1% światowej produkcji kawy (Bonenberg, 2007; Bróhan, Huybrighs, Wouters i Van der Bruggen, 2009; Eichler, 1976; González, Pablos, Martin, León-Camacho i Valdenebro, 2001; Wasielewski, 2003; Wintgens, 2004).

Niektóre kawy zyskały szczególną reputację i rozgłos dzięki ich rzadkości i ogólnemu smakowi. Godnymi uwagi przykładami są: Jamaican blue mountain i Tanzanian peaberry, a także kawy cywetowe, zwłaszcza indonezyjska kawa kopi luwak.

Kawa uprawiana jest w ponad 70. krajach, a w 50. z nich produkuje się ilości znaczące gospodarczo. W latach 2020-2021 konsumpcja ziaren wynosiła ponad 165 milionów 60-kilogramowych opakowań (Conway, 2021). Różnorodność gatunków kawy, jej właściwości sensoryczne i zdrowotne, zróżnicowanie sposobów jej przyrządzania i konsumpcji oraz związane z jej spożyciem obyczaje stanowią współcześnie jedno z bardziej znaczących zjawisk ekonomicznych i społecznych, wykorzystywanych również w turystyce. Dlatego interesujące wydaje się przedstawienie roli kawy w turystyce.

* Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

9.1. Rola kawy i jej właściwości

Rola kawy

Kawa ze względu na swoje właściwości zdrowotne i sensoryczne odgrywa szczególną rolę w różnych kręgach społecznych, zawodowych, etnicznych i religijnych. Znaczenie kawy, sposób jej przygotowania i spożywania, zastosowanie określonych rytuałów były kształtowane przez pokolenia. Kawa zawsze skupia wokół siebie ludzi, a jej przyrządzanie wymaga zazwyczaj uwagi i czasu. Obecnie jest ona jedną z najbardziej rozpowszechnionych używek na świecie (Hutchins, 2017). Wiele ze zwyczajów związanych z kawą ma charakter uniwersalny. Picie kawy to czas na przerwę w pracy, codziennych czynnościach, to czas na odpoczynek, również w trakcie uprawiania turystyki. Kawa pozwala na pokrzepienie i zregenerowanie sił, natomiast wspólne picie kawy to element stylu życia, a także fundament gościnności (Boniface, 2003; Jolliffe, 2010). Różne badania potwierdzają, że wypicie filiżanki kawy wiąże się dla konsumenta z chwilą przyjemności (Harith, Ting i Zakaria, 2014; Sousa, Machado, da Silva i da Costa, 2016).

W turystyce kawa może być atrakcją samą w sobie, na wszystkich etapach jej wytwarzania, począwszy od plantacji, przez zbiór ziaren i ich dalsze przetwarzanie, aż po picie naparu kawy w kawiarniach. Z wyjazdów turyści przywożą pamiątki turystyczne w postaci produktów spożywczych charakterystycznych dla danego miejsca. Nawiązują one do tradycji i kultury regionu i zwykle są niedostępne poza regionem pochodzenia. Pamiątki te przywołują pozytywne wspomnienia z wyjazdu, doskonale promują obszar, z którego pochodzą, mogą też być upominkiem dla bliskich (Geresz i Fiszer 2015; Milewska, Prączko i Stasiak, 2017).

Właściwości zdrowotne

Kawa swoje wyjątkowe cechy zawdzięcza, poza charakterystycznym smakiem i aromatem, właściwościom zdrowotnym. Zawarte w naparze kawowym składniki odpowiedzialne są za wiele korzystnych procesów zachodzących w organizmie człowieka (Poole i in., 2017). Właściwości te wiążą się ze składnikami kawy, m.in. kofeiną, a także z zawartością wielu związków bioaktywnych, takich jak kwas chlorogenowy (główny związek fenolowy) (Ale-Agha i in., 2018; Yamaguchi i in., 2008; Żukiewicz-Sobczak i in., 2012). Związki te mogą wykazywać działanie ochronne na poziomie komórkowym.

Liczne badania epidemiologiczne, przeprowadzone w różnych populacjach, wskazują na odwrotny związek między regularnym spożyciem kawy a śmiertelnością (Grosso i in., 2016; Je i Giovannucci, 2014; Loftfield, Cornelis, Caporaso, Yu i Sinha, 2018; Park i in., 2017). Wśród osób spożywających 3-5 filiżanek kawy dziennie autorzy publikacji stwierdzili śmiertelność zmniejszoną o 12-14% (Abe i in., 2019), 6-12% (Loftfield i in., 2018) i 12-18% (Park i in., 2017). Przekroczenie spożycia tej ilości wiąże się jednak z ryzykiem chorób naczyniowo-mózgowych

oraz serca (Abe i in., 2019; Floegel i in., 2012; Je i Giovannucci, 2014; Treur i in., 2016; Zhang, Lopez-Garcia, Li, Hu i van Dam, 2009). Badania wykazały korzyści płynące z picia kawy w schorzeniach takich jak: cukrzyca, zaburzenia neurologiczne, w chorobie Parkinsona, depresji, a także zmniejszenie dzięki temu ryzyka choroby sercowo-naczyniowej (CVD) i wielu innych (Hong, Chan i Bai, 2020; Lucas i in., 2014; Santos, Costa, Santos, Vaz-Carneiro i Lunet, 2010; Treur i in., 2016; van Dam, Hu i Willett, 2020).

Jakość naparu kawy

Na jakość sensoryczną naparów kawowych (a w szczególności na jej aromat) wpływa wiele czynników. Aromat zależy od gatunku kawy, warunków klimatycznych i glebowych, uprawy i przechowywania po zbiorze. Kształtuje się podczas palenia i zależy od warunków tego procesu (Graboń, 2020; Illy, 2002; Oosterveld, Voragen i Schols, 2003). Kompozycja aromatu tworzy się podczas rozpadu związków nielotnych zawartych w kawie surowej oraz podczas reakcji pirolizy, karmelizacji i reakcji Maillarda. Lotna frakcja kawy prażonej jest więc mieszaniną różnych związków (Lopez-Galilea, Fournier, Cid i Guichard, 2006). Najlepszy efekt uzyskuje się, przyrządzając kawę z ziaren wypalanych od 7. (tzw. czas równoważenia aromatu) do maksymalnie 90. dni. Po upływie tego terminu rozpoczyna się proces starzenia się kawy, jej wietrzenia i jęlczenia, związany z dostępem do niej tlenu, wskutek czego kawa traci intensywność aromatu (Cardelli i Labuza, 2001).

Ważnym aspektem w procesie przygotowywania tego napoju jest etap zaparzenia, a w tym użyta do tego woda, której optymalne pH powinno wynosić 7,0 (w zakresie pH 6,5-7,5). W celu uzyskania wysokiej jakości sensorycznej temperatura wody powinna się mieścić w przedziale 91-96°C (Kingston, 2017). Zalanie kawy wrzątkiem powoduje powstawanie goryczy (Graboń, 2020). Temperatura użytej wody wpływa również na prężność pary nasyconej związków aromatycznych. Wzrost temperatury wody wykorzystywanej do ekstrakcji prowadzi do większego parowania lotnych związków aromatycznych (LZO), a w konsekwencji wywołuje większe ich uwalnianie (Sánchez-López, Wellinger, Gloess, Zimmermann i Yeretian, 2016). Na jakość sporządzonego naparu kawy oddziałuje również sposób jej parzenia. Oprócz coraz bardziej popularnych ekspresowych metod parzenia kawy wyróżnia się metody bezekspresowe, czyli alternatywne metody parzenia, w tym sposoby parzenia na zimno (Woźniczko i Orłowski, 2019).

9.2. Kawa jako produkt turystyczny

Turystyka kawowa

Turystyka kawowa może przynosić turyście wiele korzyści, a także kreować dodatkowe wartości w zależności od potrzeb indywidualnych i celu wyjazdu. Destynacje turystyczne związane z kawą i kulturą jej picia można podzielić na (Jolliffe, 2010):

- obejmujące poznanie produkcji kawy i pracy na plantacji (np. Kostaryka, Gwatemala, Kolumbia, Brazylia);
- obejmujące kulturę kawową (np. Włochy, Etiopia, Turcja);
- związane z historią kawy w danym regionie (np. muzea w Londynie, Dubaju).

Podczas wycieczek na plantacje kawy turystom przekazywane są historia regionu, informacje o sposobie uprawy kawy, rodzajach jej obróbki, prezentowana jest im również codzienna praca na plantacji. Ten typ wycieczki przyciąga pasjonatów kawy, chętnych do poszerzenia wiedzy na jej temat. Wśród lokalizacji wymienianych jako najbardziej interesujące znajduje się położona na zboczu wulkanu plantacja Hacienda Alsacia w Kostaryce. Od 2013 roku należy ona do amerykańskiej marki Starbucks. Na plantacji znajduje się kawiarnia, w której można napić się lokalnej odmiany kawy, spróbować lokalnej kuchni, a także podziwiać widoki. Turyści mogą również posadzić własne drzewko kawowe, poznać pracę plantatora kawy i metody obróbki kawy (Internet 52).

Destynacje, w których kultura picia kawy odgrywa dużą rolę, również przyciągają wielu turystów. Przykładem może być kultura etiopska – picie kawy ma w niej wielowiekowe tradycje. Poznanie ceremonii kawowej, na którą składają się palenie, mielenie i zaparzenie kawy, stanowi podstawę pobytu turystów w Etiopii. Ziarna są palone na metalowych patelniach nad gorącymi węgielkami, a woda jest podgrzewana w dziebenie – glinianym dzbanku. Następnie ziarna są mielone w moździerzu i parzone. Ceremonia trwa ponad godzinę, a kończy się degustacją kawy serwowanej w małych, ręcznie malowanych kubeczkach. Kawę podaje się z solą, masłem lub ostrymi przyprawami, rzadziej z cukrem. Dzięki soli kawa jest ponoć bardziej aromatyczna, gdyż zawarte w niej olejki eteryczne łatwiej się z niej uwalniają. W Etiopii kawa z mlekiem była nieznana jeszcze na początku XX wieku, a zmieniło się to dopiero po wojnie włosko-etiopskiej z lat 1936-1941 i włoskiej okupacji kraju w tym okresie (Internet 1).

Do miejsc przedstawiających historię kawy, chętnie odwiedzanych przez turystów, należą np. Bramah Tea and Coffee Museum w Londynie lub muzeum kawy w Dubaju, w których prezentowana jest historia handlowa i społeczna tego napoju z ostatnich 400 lat i znajdują się unikalne eksponaty związane z parzeniem kawy, zdjęcia przedstawiające dawne wnętrza kawiarni oraz inne przedmioty dotyczące ceremoniału spożycia i produkcji kawy. W Dubaju można zapoznać się z arabską tradycją parzenia kawy, zaś zwiedzanie muzeum wieńczy degustacja kawy (Internet 47; Internet 38).

Turystyka kawowa, mimo iż stanowi trend niszowy, daje wiele korzyści poznawczo-kulturowych i doświadczeń związanych z poznawaniem nowych smaków. Różnorodność ziaren kawy oraz sposobów jej palenia i parzenia poszerza paletę smaków i aromatów tego napoju. Turyści coraz częściej chcą wiedzieć więcej o kraju pochodzenia danego produktu, również o sposobie jego produkcji, uprawy, a także o wpływie tych działań na środowisko, co przyczynia się do podróżowania w konkretne rejony świata. Zdaniem turystów (18,3%, $n = 668$) turystyka kawowa dostarcza im dodatkowych wartości poza wypoczynkiem (Lemanowicz i Krzyżanowska, 2021).

Lokalni producenci kawy i kawiarnie mogą być celami podróży turystycznych (Jolliffe, 2010). Lokalne władze turystyczne lub przedsiębiorstwa powiązane z produkcją i piciem tego napoju mogą świadczyć usługi przewodnickie powiązane z rytuałem picia kawy. Pine i Gilmore (1999) podają przykład bankierów, którzy świadczą usługi finansowe, jednocześnie jako barmani serwują przy ladzie napoje, dążąc do zagwarantowania klientom intensywniejszych doświadczeń. Podobnie w kawiarniach bariści mogą odgrywać rolę przewodników.

Przykład turystyki kawowej stanowią szkolenia na temat rodzajów kawy, produkcji, czynników jej przetwarzania wpływających na jakość i smak oraz dotyczące kultury spożywania tego napoju. Do zwiększenia poziomu wiedzy ludzi podróżujących w celu pozyskania informacji na tematy kawy mogą być wykorzystywane nowe style obsługi bazujące na technologii. Spersonalizowane dzięki wykorzystaniu tabletów i telefonów zamawianie kawy umożliwia informowanie klientów/turystów o rodzaju ziaren kawy, metodzie jej produkcji, nazwisku baristy, stopniu aromatu, słodczy, kaloryczności, goryczce, intensywności aromatu itp. Aplikacje wykorzystywane w tym celu emocjonalnie oddziałują na konsumentów, co przyczynia się do uspołecznienia tych aplikacji. Ponieważ są to ważne elementy koncepcji obsługi klienta, można je wykorzystać w budowaniu ostatecznego doświadczenia klientów. Turystyka kawowa może być uprawiana przez wszystkie grupy wiekowe przez cały rok, jednakże nadal pozostaje ona przeszłościowym nurtem w turystyce.

Kultura picia kawy na świecie

Podczas wyjazdów turyści chętnie odwiedzają lokalne restauracje, karczmy i kawiarnie, przeznaczając na wyżywienie 14,3% swoich wydatków (Skąd przyjeżdża..., 2016). Natomiast turyści, dla których kulinaria stanowią przewodni cel podróży, w zakładach gastronomicznych pozostawiają do 50% kwoty przeznaczonej na wyjazd (World Food Travel Association, 2015).

Kultura picia kawy na świecie jest bardzo bogata i zróżnicowana. Francuzi spożywają ją z gorącym mlekiem, na śniadanie podając *cafe au lait* z dodatkiem chrupiącej bagietki (Dominik i Koskowski, 2018). Grecka specjalność, *frappe* (schłodzona kawa rozpuszczalna zmieszana z lodem, cukrem i ze skondensowanym mlekiem), powstała dopiero w 1957 roku. W Europie Środkowej i Północnej kawę pija się, spożywając do niej różnego rodzaju wyroby cukiernicze. W Rosji pije się ją poza domem, jest to bowiem symbol awansu społecznego. Austriacy kawę piją z różnymi składnikami i dodatkami, co czynią w nastrojowych kawiarniach. Amerykanie zaś piją kawę z dużą ilością wody, na ulicy, w biurze, w domu, w samochodzie i w trakcie posiłków. Zwyczaj spożywania kawy w domu pochodzi z Niemiec i ze Szwajcarii – te kraje jako pierwsze rozpropagowały przyrządzanie kawy w domu. W Japonii kawę często kupuje się w ulicznych automatach. W Anglii zaś kawa jest podawana z mlekiem lub ze śmietanką, również z cynamonem i syropami smakowymi, które upowszechniły współczesne sieciowe kawiarnie. Popularna kawa po irlandzku

(*Irish coffee*) z dodatkiem whisky powstała w latach 40. XX wieku. W późniejszym okresie udoskonalono jej recepturę, dodając do niej bitą śmietanę, czasem czekoladę i syrop waniliowy (Dominik i Koskowski, 2018).

W Turcji tradycja picia kawy, często stanowiącej deser po posiłku, ma 500 lat. Zgodnie z tureckim przysłowiem kawa powinna być czarna jak piekło, mocna jak śmierć i słodka jak miłość, co najlepiej oddaje turecki sposób sporządzania kawy. Kawa bowiem jest w tym kraju parzona w mosiężnym lub miedzianym tygielku (*cezve*) z długą rączką. Po wsypaniu do niego kawy zalewa się ją zimną wodą, dodaje się cukier, a przed podaniem zagotowuje się ją raz lub trzy razy. Taki napar jest bardzo mocny, słodki i aromatyczny. Z picciem kawy w Turcji wiąże się wiele zwyczajów, popularnych również obecnie. Jednym z nich są zaręczyny, podczas których przyszła narzeczona przygotowuje kawę dla narzeczonego i jego rodziny, w pierwszej kolejności podając napój najstarszym członkom rodziny, a na końcu oblubieńcowi, któremu do kawy dodaje soli i pieprzu. Jeżeli mężczyzna wypije wszystko, oznacza to, że jest jej bezgranicznie oddany (Dominik i Koskowski, 2018).

Kawa, niegdyś zwana arabskim winem, do Włoch (do Wenecji) trafiła w roku 1615 dzięki kupcom. Szybko dotarła do wszystkich zakątków tego państwa, a w 1625 roku trafiła do Rzymu. Obecnie Włosi, mimo iż nie produkują kawy, nadają dużą wagę sposobowi jej podawania i spożywania, uchodząc za znawców tego napoju. Pijają różne rodzaje kawy, co zależy od pory dnia. Rano i w ciągu dnia zazwyczaj piją podawane w niewielkiej filiżance espresso, które spożywają przy barze, na stojąco, w drodze do pracy czy szkoły. Kawy mleczne Włosi pijają do południa (do godziny 11.00), z ciastkiem, herbatnikiem lub rogalikiem z nadzieniem. We Włoszech turyści mogą się napić wielu napojów kawowych na bazie *espresso* (*un caffè*). Wśród nich są np.: *caffè doppio* (podwójne *espresso*), *ristretto* albo *corto* (mocne *espresso* z małą ilością wody), *doppio ristretto* (podwójne *ristretto* z podwójną ilością kawy zaparzonej w podwójnie zmniejszonej ilości wody), *lungo* (*espresso* z większą ilością wody), *corretto* (*espresso* z dodatkiem grappy, brandy lub likieru), *caffè con latte* (*espresso* ze spienionym ciepłym mlekiem), *macchiato* (*espresso* z mleczną pianą, serwowane w filiżance do *espresso*), *maroccicho* (*macchiato* z mleczną pianką i kakaową lub czekoladową posypką), *bicerin* (z dodatkiem śmietanki i czekolady) (Czarnecka-Skubina, 2008; Dominik i Koskowski, 2018; Milewska i in., 2017).

9.3. Kawa kopi luwak jako produkt turystyczny

Kawa kopi luwak, jedna z najdroższych na świecie, jest produkowana w Indonezji, a szczególnie na wyspach Sumatra, Celebes i Jawa. Ta kawa, stanowiąca część indonezyjskiej kultury, pochodzi ze szlachetnej odmiany arabiki. Jest pozyskiwana z odchodów łaskuna muzanga, zwanego także łaskunem palmowym (*Paradoxurus hermaphroditus*) lub cywetą palmową (*Luwak*). Łaskuny (luwaki) zjadają wisienki kawowe, a delikatny układ trawienny tych zwierząt oddziela w żołądkach wiśnie od pestek. Ziarna kawy przetworzone w przewodzie pokarmowym (odchody) są zbierane

rane, oczyszczane i przetwarzane. Działanie mikroorganizmów i enzymów nadaje tej kawie specyficzny smak, bardzo ceniony przez konsumentów (Thorburn Burns, Tweed i Walker, 2017).

Na rynku kopi luwak pojawiła się z końcem XIX wieku za sprawą rodziny Wijdjaja z Dżakarty. Inne źródła podają, że historia kopi luwak sięga już XVIII wieku, kiedy to indonezyjskie wyspy były holenderską kolonią. Tubylcy zaobserwowali wówczas, że luwaki zjadają owoce kawowca. Ze względu na rzadkość występowania i specjalne walory kopi luwak była towarem luksusowym nawet w XVIII wieku. W celu pozyskiwania tej kawy zakładane są jednak niehumanitarne hodowle, w których luwaki chorują, jedząc bardzo duże ilości ziaren kawy (na wolności kawa nie jest ich podstawowym pożywieniem, a jedynie przysmakiem). Z tego powodu obrońcy praw zwierząt protestują przeciwko hodowlom tych zwierząt. Stworzenie wokół kopi luwak otoczki ekskluzywności było doskonałym zabiegiem marketingowym i sprawiło, że w tym regionie stała się ona doskonałym produktem turystycznym (Thorburn Burns, Tweed i Waler, 2017).

Kawiarnie jako atrakcje turystyczne

Od 500 lat kawa jest napojem odgrywającym istotną rolę w życiu człowieka. Niektórzy badacze twierdzą, że pierwsze kawiarnie zostały otwarte w Damaszku w Syrii, podczas gdy inni – że po raz pierwszy pojawiły się w Kiva Han İstanbul w Turcji pod koniec XV wieku. Podaje się również, że w tym czasie kawiarnie istniały także w Kairze (Standage, 2006). Pierwsze kawiarnie, zwane kawowym sklepem lub pijalnią kawy, powstały w 1550 roku w Konstantynopolu. W Europie pierwsze kawiarnie powstały w 1645 roku w Wenecji, w roku 1650 – w Oksfordzie, w 1652 roku – w Londynie, w roku 1659 – w Marsylii, w 1663 roku – w Amsterdamie, w 1672 roku – w Paryżu, w 1673 roku – w Bremie, w 1677 roku – w Hamburgu, w 1683 roku – w Wiedniu, w 1696 roku – w Norymberdze, w 1697 roku – w Würzburgu, w 1704 roku – w Monachium, a w roku 1721 – w Berlinie (Fiedoruk, 2004). Ich liczba szybko wzrastała i w krótkim czasie w Anglii działało ich ponad 300. W 1670 roku pierwsza kawiarnia została otwarta również w Bostonie.

Założycielem pierwszej kawiarni w Wiedniu był Polak – Jerzy Franciszek Kulczycki. Po klęsce wojsk tureckich pod Wiedniem, w 1687 roku, otworzył on pierwszą kawiarnię, wykorzystując pozostawione przez Turków worki kawy. Kawiarni nadano nazwę „Zur Blaue Flasche”, czyli „Pod Błękitną Butelką”. Moda na kawiarnie szybko się rozpowszechniała. Już w XVII wieku w Paryżu funkcjonowało ich prawie 380, zaś w Londynie – 500 (Ellis, 2004; Milewska i in., 2017). W Polsce pojawiły się dopiero w XVIII wieku i szybko zyskały popularność.

Kawiarnie były i są nadal miejscem spotkań towarzyskich i spędzania wolnego czasu. Łączyły w sobie funkcje konsumpcyjną i towarzyską. Bez konieczności zamawiania posiłku można w nich było dyskutować na różne tematy, poczytać gazety i napić się kawy, czekolady, ponczu, zjeść ciastko, potańczyć, a latem posiedzieć w ogródku.

Od XIX wieku w kawiarniach koncentrowało się życie towarzyskie aktorów, pisarzy, dziennikarzy i innych grup społecznych. Spotykali się w nich filozofowie, rewolucjoniści, romantycy i artyści – ludzie z wszystkich sfer i środowisk, nadając kawowym obyczajom charakter polityczny i emancypacyjny (Milewska i in., 2017; Tucker, 2017; Unowsky, 2016). Kawiarnie, jako miejsce inne niż dom i praca, również stworzyły własną kulturę, której ewolucja stanowi obraz przemian społecznych i obyczajowych (Ellis, 2016). Uważa się, że przy kawiarnianych stolikach kawa, ożywiając debatę publiczną, przyczyniła się walenie do ukształtowania współczesnego społeczeństwa obywatelskiego (Ellis, 2016). W tabeli 9.1 przedstawiono wybrane kawiarnie, które poza ciekawym, eleganckim wnętrzem mogą się również poszczycić bogatą historią i były odwiedzane przez sławnych ludzi z całego świata.

Tabela 9.1. Wybrane najsłynniejsze kawiarnie świata

Table 9.1. Selection of the world's most famous coffee shops

Miejsce/ Place	Nazwa/ Name	Rok/Opening	Charakterystyka/Characteristic
1	2	3	4
Austria, Salzburg	Cafe Tomaselli	1703	Najstarsza kawiarnia Europy Zachodniej. Wśród bywalców kawiarni byli: Wolfgang Amadeus Mozart, Michael Haydn, Maks Reinhardt
Austria, Wiedeń	Cafe Central	1876-1943, od 1975	Spotykali się tu: Alfred Adler, Sigmund Freud, Lew Trocki, Józef Stalin, Josip Broz Tito, Adolf Hitler
	Cafe Demel	od połowy XIX wieku	Słynie z deserów i ręcznie robionych czekoladek
	Café Landtmann	1873 (odnowiona w 1929)	Charakteryzują ją eleganckie wnętrza. Wśród jej słynnych gości byli: Paul McCartney, Sigmund Freud, Marlena Dietrich, Romy Schneider, Hillary Clinton
Francja, Paryż	Cafe de la Paix	1862	Kawiarnia była odwiedzana przez takich znamienitych gości, jak: Guy de Maupassant, Emil Zola, Jules Massenet, Edward VII, Piotr Czajkowski, Charles de Gaulle
	Cafe La Closerie Des Lilas	XVII wiek	W XIX wieku była miejscem spotkań impresjonistów, pisarzy i abstrakcjonistów. Bywali w niej: Ernest Hemingway, Pablo Picasso, Oscar Wilde, Lenin, Lew Trocki
Hiszpania, Barcelona	Cafe de l'Opera	1847 (od 1928 jako kawiarnia)	Początkowo funkcjonowała jako czekoladziarnia. Cechują ją modernistyczne wnętrza z wpływami neoklasycyzmu
Portugalia, Porto	Majestic Café	1921	Jej wnętrza zdobią wyszukane dekoracje (zyrandole, lustra), skórzane, stylowe meble z ery <i>bellé époque</i> i reprezentujące sztukę secesyjną. Klientami kawiarni byli: Gago Coutinho, Antonio Nobre, Leonardo Coimbra, J.K. Rowling

Tabela 9.1, cd.

1	2	3	4
Portugalia, Lizbona	Cafe A Brasileira	1905	Zdobią ją dzieła artystów z lat 80. XX wieku
Rosja, Moskwa	Cafe Pushkin	1999	Jest to kawiarnia zlokalizowana w barokowym dworcu, wyposażona w antyki, odwołująca się do carskich czasów
Węgry, Budapeszt	New York Cafe	1894 (w 1954 otwarta po wojnie, odnowiona w 2021)	Miejsce spotkań wybitnych twórców, pisarzy, artystów. Kilkakrotnie uznana za najpiękniejszą kawiarnię świata. Znajdują się w niej freski, marmury, kolumny, żyrandole z ery <i>belle époque</i>
Włochy, Wenecja	Cafe Florian	1720	Najstarsza kawiarnia w Wenecji, funkcjonująca od XVIII wieku. Jej wnętrza zdobią portrety mieszkańców tego miasta, freski, znajduje się w niej także piękna sala lustrzana. Wśród klientów byli Wolfgang von Goethe i Giacomo Casanova
Włochy, Neapol	Cafe Gambrinus	1860	Wystrój kawiarni jest utrzymany w stylu <i>art nouveau</i> . Wśród jej gości byli: Oscar Wilde, Ernest Hemingway, Jean Paul Sartre. Tu narodziła się idea „zawieszanej” kawy zamawianej dla ubogich. Miejsce nadal przyciąga intelektualistów, turystów, polityków (Romano Prodi, Silvio Berlusconi, Angela Merkel)
Włochy, Rzym	Antico Caffè Greco	1760	Słynna kawiarnia literacka, w której bywali: George Byron, Johann Wolfgang Goethe, Stendal, Franciszek Liszt, Richard Wagner, a także Adam Mickiewicz, Juliusz Słowacki, Cyprian Kamil Norwid, Henryk Sienkiewicz. Na jej wystrój składają się obrazy i meble w stylu renesansowym i galeria z autografami celebrytów
Argentyna, Buenos Aires	El Estano Cafe	1880	Jedna z najstarszych kawiarni w Buenos Aires. Miejsce spotkań intelektualistów i artystów. Sławę przyniósł jej film „Evita”

Źródło/Source: opracowanie własne na podstawie stron internetowych kawiarni/own elaboration based on cafes' websites.

Międzynarodowy szlak kulinarny kawy

Turyści, przebywając w różnych krajach, poznają lokalną kulturę również poprzez zwyczaje spożycia napojów. Wybierając za cel podróży kawowe szlaki kulinarne, kierują się chęcią poznania dorobku kulturowego danego miejsca. Podróże odbywające się tematycznymi szlakami kulinarnymi przebiegają zgodnie z ustalonym programem zwiedzania i spełniają wszystkie kryteria wypraw kulinarno-kulturowych.

Trasa międzynarodowego szlaku kawowego jest bardzo rozległa i przebiega przez kraje takie jak: Meksyk, Etiopia, Kenia, Jamajka, Wietnam, oraz państwa uznawane za największych producentów kawy: Peru, Gwatemalę, Kolumbię oraz Brazylię.

Meksyk jest ważnym miejscem znajdującym się na szlaku kawowym, które wyróżnia się występowaniem ogromnych plantacji w regionach Oaxaca i Chiapas. Uprawiane na nich są kawy arabika, elephant maragogyne (słoń meksykański), huixtla, tapachula oraz kawa meksykańska. Turyści mogą degustować kawę w wioskach indiańskich, na targach kawowych, przy okazji poznając kulturę, historię i zabytki królestwa Azteków i Majów.

Etiopia, uznawana za ojczyznę kawy, jest kolejną destynacją na szlaku kawy. Turyści, zwiedzając ten region, mogą się przekonać, jak ważną rolę dla jego mieszkańców odgrywa kawa. Pije się ją tu średnio trzy razy dziennie, a miejscowi mówią: „jeśli masz zmartwienie – napij się kawy, jeśli się cieszysz – napij się kawy, jeśli jesteś zmęczony – napij się kawy”. Podczas wędrówki szlakiem turyści zwiedzają główne regiony zajmujące się uprawą kawy: Sidamo i Harrar. Po zapoznaniu się z warunkami uprawy można udać się na degustację kawy przyrządzanej w oryginalny sposób z dodatkiem soli, masła lub ostrych przypraw (Lenart, 2006).

Kenia jest kolejnym przystankiem na szlaku kawy. Kraj słynie z uprawy arabiki – jednej z najlepszych kaw na świecie (Internet 6; Lenart, 2006).

Jamajka, będąca następnym państwem na szlaku kawowym, jest znana z produkcji jednej z najdroższych kaw – blue mountain, otrzymywanej z ziaren kawowca o niebieskiej barwie. Kawa ta ma charakterystyczny posmak rumu wywołany przechowywaniem ziaren w beczkach po tym alkoholu.

Wietnam stanowi kolejny punkt międzynarodowego szlaku kulinarnego kawy. Jest to drugie państwo co do wielkości w eksporcie kawy, a zarazem największy producent kawy robusta. Do głównych plantacji zajmujących się uprawą kawy należą: Lam Dong, Ga Lai, Kon Tum i Dak Lak, które stanowią 85% całkowitej powierzchni upraw kawy. Turyści, przebywając w Wietnamie, mogą poznać tradycję i historię tańca smoka, który według mieszkańców „pojawia się tam, gdzie są szczęście i dobro, a także kawa” (Internet 66; Lenart, 2006).

Szlak kawowy wiedzie również przez państwa będące największymi producentami kawy.

9.4. Podsumowanie i wnioski

Rola kawy w turystyce ma rozmaite wymiary. Najważniejsza jest jej funkcja konsumpcyjna, uwidaczniająca się w fakcie, że naturalną potrzebą turysty jest spożywanie w czasie podróży posiłków i napojów, kawa zaś jest ich ważnym elementem. Poznawanie nowych produktów kawowych i sposobów ich przygotowania pozwala turystom na doświadczanie nowych smaków i aromatów. Inną funkcją kawy jest jej funkcja towarzysko-społeczna, turyści bowiem traktują picie tego napoju jako jedną

z form spędzania czasu z innymi ludźmi, co wiąże się z poznawaniem nowych osób. Z rolą towarzysko-społeczną opisywanego napoju jest związana jego rola rozrywkowa. Kolejną rolą jest rola kulturowo-poznawcza (lub edukacyjna), wynikająca z tego, że coraz częściej przy wyborze kierunku podróży turyści uwzględniają oferty specyficzne w danym regionie. Podróżowanie w celu poznania zwyczajów, w tym zwyczajów związanych z kulinariami, i kultury odwiedzanych miejsc staje się coraz bardziej popularne, zwłaszcza wśród świadomych konsumentów. Kawa kupowana jako pamiątka z podróży może także odgrywać rolę marketingową.

10

Wskazówki żywieniowe dla osób po przebytych COVID-19

Dietary guidelines for people after COVID-19

Zuzanna Goluch*

Panująca na świecie od grudnia 2019 roku zoonoza – choroba koronawirusowa (COVID-19) – wywoływana jest przez wirusa pochodzenia zwierzęcego SARS-CoV-2 i stanowi poważny problem zdrowia publicznego (Rothan i Byrareddy, 2020). Jak podają Duszyński i in., (2020), koronawirus SARS-CoV-2 przenika do wnętrza komórek poprzez interakcję białka S (*spike*, kolec) i enzymu konwertazy angiotensyny 2 (ACE2). Dodatkowo w procesie tym bierze udział przezłonowa proteaza serynowa 2 (TMPRSS2). Obecność tych białek na powierzchni komórek decyduje o ich podatności na wniknięcie wirusa. Są one obecne w dużej ilości na komórkach nabłonka dróg oddechowych (w większej – na powierzchni komórek jamy nosowo-gardłowej) oraz komórkach śródbłonka naczyń płucnych. Zainfekowanie komórek dolnych dróg oddechowych powoduje u niektórych pacjentów nasilone uszkodzenie pęcherzyków płucnych, związane z uszkodzeniem bariery pęcherzykowo-włośniczkowej, uszkodzeniem kapilar płucnych, formowaniem wysięków i naciekami z granulocytów obojętnochłonnych. W proces ten zaangażowany jest układ odpornościowy pacjenta – składowe dopełniacza i uwalniane cytokiny prozapalne (w najcięższych postaciach choroby, z niewydolnością wielonarządową, obserwuje się niekontrolowane uwalnianie cytokin, tzw. burzę cytokinową). Do pozapłucnych manifestacji COVID-19 zalicza się te ze strony układu krążenia (cechy zapalenia mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca, ostre zespoły wieńcowe, kardiomiopatię, ostre serce płucne), ośrodkowego układu nerwowego (m.in. majaczenie, bóle głowy, udar mózgu), zaburzenia krzepnięcia krwi i zmiany naczyniowe, uszkodzenie nerek i wątroby, objawy żołądkowo-jelitowe (biegunka, nudności i wymioty, utrata łaknienia), objawy oczne oraz zmiany skórne (Duszyński in., 2020).

Wykazano, że populacja w każdym wieku jest podatna na infekcję SARS-CoV-2, ale mediana wieku infekcji wynosi około 50 lat (Hu, Guo, Zhou i Shi, 2021). Jednak najbardziej zagrożone ciężkim przebiegiem COVID-19 są osoby 85+, ale

* Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu.

poważne zagrożenie zdrowia zaczyna się już w wieku 65+. Blisko 7 milionów osób w Polsce to osoby mające więcej niż 65 lat, a z nich około 90% jest obciążonych chorobami przewlekłymi, często kilkoma naraz (Duszyński in., 2020). U osób starszych częściej rozwija się ciężka choroba układu oddechowego, która wymaga hospitalizacji lub przyczynia się do śmierci, podczas gdy większość młodych ludzi i dzieci ma tylko łagodne choroby (brak zapalenia płuc lub łagodne zapalenie płuc) lub chorobę przechodzi bezobjawowo (Hu i in., 2021).

Po przebytych COVID-19 można podjąć rehabilitację i leczenie, korzystając zarówno z placówek wyznaczonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (sanatoriów, uzdrowisk, szpitali rehabilitacyjnych), jak i z prywatnych ośrodków turystycznych (hotele, domów wczasowych, SPA), które mają taką usługę w swojej ofercie. Nieodłącznym elementem rehabilitacji i leczenia po przebytej chorobie jest odpowiednie żywienie.

W rozdziale w sposób syntetyczny przedstawiono wskazówki żywieniowe dla osób, które zmagają się z niekorzystnymi i długotrwałymi skutkami zdrowotnymi po zachorowaniu na COVID-19.

10.1. Skutki zdrowotne przebycia COVID-19

Rejestrowane są różne skutki długotrwałego i negatywnego wpływu COVID-19 na organizm człowieka. Należą do nich m.in. zwłóknienie płuc, choroby naczyń płucnych i ogólnoustrojowych, rozstrzenie oskrzeli, chroniczne zmęczenie, sarkopenia i schorzenia neurologiczne. Nawet u pacjentów, którzy przeszli tę chorobę bezobjawowo i skąpoobjawowo, obserwowano nieprawidłowości w obrazie płuc oraz zmiany w obrazie krwi. Z badań wynika również, że zmiany te mogą utrzymywać się u około 10% pacjentów przez dłuższy czas (Duszyński i in., 2020). Z innych objawów utrzymujących się po przebytych zakażeniu wymienia się: zmniejszony apetyt, niezamierzoną utratę masy ciała, zmęczenie, nudności, wymioty, problemy z połykaniem i żuciem (dysfagię), utratę smaku i/lub zapachu (zmniejszony/zmieniony), problemy jelitowe (wzdęcia, biegunki), silne bóle brzucha, zaparcia, duszności, gastroparęzę (zaburzenia motoryki żołądka), obrzęki, zmniejszoną pojemność płuc lub przewlekłe ich uszkodzenie. Ponadto stosowane leki podczas leczenia COVID-19 mogły również spowodować: zmniejszenie apetytu, obniżenie stężenia glukozy we krwi, zaburzenia gospodarki węglowodanowo-lipidowej, zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego (wymioty, biegunki), arytmie serca, a nawet wywołać ryzyko rozwoju dny moczanowej (Boscolo-Rizzo i in., 2020; Giakoumis, 2020; Kotfis i Skonieczna-Żydecka, 2020).

Nie bez znaczenia dla organizmu są skutki psychologiczne trwającej pandemii i związanej z nią izolacji społecznej, jak i przebytej choroby. Powstający lęk (i powiązane z nim stany afektywne) ogranicza funkcjonowanie poznawcze i społeczne. Skutkuje to nasileniem objawów klinicznych fobii, lęku społecznego, depresji, zaburzeń psychotycznych, zaburzeń snu i innych chorób psychicznych. Sumarycznie

proceedzi to do zachowań indywidualnie i społecznie szkodliwych, jak: samobójstwa i samookaleczenia, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych, hazard, agresja lub przemoc (Brooks i in., 2020; Duszyński i in., 2020; Holmes i in., 2020).

Cele regeneracji organizmu po przebytych zakażeniu COVID-19 stanowią:

- poprawa funkcjonalności w życiu codziennym,
- utrzymanie i/lub poprawa stanu odżywienia (masy ciała),
- utrzymanie i/lub poprawa beztłuszczowej masy ciała/masy mięśniowej,
- monitorowanie samopoczucia,
- monitorowanie pacjentów ze skomplikowanymi problemami żywieniowymi (zaburzeniami odżywiania),
- wsparcie w zmniejszaniu/poprawie objawów/skutków COVID-19,
- wsparcie w poprawie lub utrzymaniu jakości życia (Bareea i in., 2022; Giakoumis, 2020).

10.2. Interwencja żywieniowa po przebytych COVID-19

Diagnoza dietetyczna jest pomostem między badaniami (element diagnostyczny) a leczeniem (element terapeutyczny). Dietetyk/specjalista ds. żywienia ustala z pacjentem realne cele regeneracji/terapii i ewentualną współpracę z innymi specjalistami (fizjoterapeuta, psycholog, trener personalny, logopeda).

W dietoterapii pacjenta po COVID-19 należy wziąć po uwagę:

- historię medyczną (leczenie, czas trwania i przebieg hospitalizacji),
- stosowane w szpitalu doustne suplementy diety i/lub żywienie dojelitowe przez sondę,
- stosowane suplementy diety (witamina D i K w przypadku zakrzepicy),
- stosowane leki w odniesieniu do chorób współistniejących,
- czynniki stylu życia (przed COVID-19): aktywność fizyczną, rodzaj wykonywanej pracy, długość i jakość snu, stres, stosowanie używek (palenie, narkotyki, alkohol),
- zachowania żywieniowe,
- czynniki indywidualne: wiek i płeć, stan fizjologiczny, sytuacja życiowa (osoba samotna, rodzina, dom, mieszkanie), wykształcenie/zawód, zainteresowania, sytuacja finansowa, choroby psychiczne,
- czynniki psychiczne: nastawienie pacjenta i oczekiwania po dietoterapii, gdyż bariery mogą utrudniać zmiany zachowań żywieniowych (Cawood, Walters, Smith, Sipaul i Stratton, 2020; van der Linden i Schuurman, 2020).

Liczba i rozkład posiłków

Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków w odstępach co 3-3,5 godziny, tak aby każdy posiłek zawierał 25 g białka, a także spożywanie posiłków powoli i spokojnie, w odpowiedniej pozycji. Gdy jest niepewność co do osiągnięcia odpowiedniej podaży

energii i białka w diecie, należy rozpocząć stosowanie doustnych suplementów diety lub żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (np. Nutridrink, Nutramil, Prosource, Protifar) lub kontynuować ich spożywanie, jeśli takie były zalecenia po wypisaniu ze szpitala. Przekąski można spożywać co 2-3 godziny, nawet gdy pacjenci nie czują się głodni, co ma szczególne znaczenie u osób niedożywionych. U takich osób należy ograniczyć żywność i płyny o niskiej zawartości składników odżywczych, oznaczonych na etykiecie jako lekkie, niskotłuszczowe, niskokaloryczne lub bez cukru.

Wskazówki żywieniowe w zależności od objawów

Dieta powinna być dostosowana do wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej pacjenta, a także uwzględniać przebytą chorobę główną, choroby współistniejące i objawy, które utrzymują się po przebytych COVID. Odpowiednia podaż energii i białka w diecie ma na celu utrzymanie lub optymalizację prawidłowej masy ciała i jego składu, gdyż u pacjentów po COVID-19 obserwuje się często niedożywienie i sarkopenię, szczególnie u osób starszych. Wartość energetyczną i odżywczą ustala się indywidualnie, wykorzystując krajowe normy żywienia (Jarosz, Rychlik, Stoś i Charzewska, 2020). Należy jednak uwzględnić fakt, że może być potrzebna suplementacja diety aminokwasami rozgałęzionymi (BCAA Branched-Chain Amino Acid) do 50%, aby zapobiec utracie masy mięśniowej i wzmocnić siłę mięśni oddechowych przez pierwsze dwa tygodnie po przebytej chorobie. Najważniejsze zalecenia przy poszczególnych utrzymujących się objawach po COVID-19 są następujące:

- **Zmęczenie. Należy:**
 - używać lekkich sztuczków, aby jedzenie i picie wymagało minimalnego wysiłku pacjenta,
 - spożywać pokarmy miękkie (np. puree, musy, miksy) i/lub płynne (soki, koktajle, smoothie),
 - w celu ułatwienia picia używać krótkiej słomki,
 - zapewnić odpowiedni odpoczynek przed posiłkiem,
 - spożywać największy posiłek (obiad) w najlepszym dla pacjenta momencie dnia, gdy chory ma najwięcej sił,
 - codziennie spożywać kilka mniejszych porcji co dwie godziny, gdyż pacjent może okazywać niechęć do jedzenia większych porcji,
 - spożywać niewielki posiłek przed pójściem spać (lub przygotowany posiłek położyć na szafce nocnej) na wypadek wystąpienia nocnej hipoglikemii,
 - jeżeli pacjent musi sam przygotowywać posiłki, to dietetyk powinien proponować takie, których przyrządzenie będzie łatwe (dobrym i łatwym do przygotowania posiłkiem może być kanapka, ale o odpowiedniej wartości odżywczej) (Giakoumis, 2020; van der Linden i Schuurman, 2020).

- **Nudności. Należy:**
 - ograniczyć silne zapachy pochodzące z żywności i napojów, aby nie nasilać nudności, a jeśli to możliwe, pozwolić, aby posiłki przygotował ktoś inny (można skorzystać z usług cateringowych),
 - spożywać posiłki podgrzewane bezpośrednio przed spożyciem (np. w kuchni mikrofalowej),
 - spożywać płyny za pomocą słomki, około 30-60 minut przed posiłkiem lub po nim, ale takie, które mają wartość odżywczą, tj. produkty mleczne (koktajle, kefir, jogurty, maślanke, napoje probiotyczne).
- Ponadto zaleca się:
 - około 6-8 razy dziennie spożywać mniejsze porcje, aby żołądek nie był pusty i by zapobiec odczuciu głodu,
 - spożywać chłodniejsze posiłki, np. wędliny, zamiast gorącego mięsa, jako część ciepłego posiłku (Giakoumis, 2020, van der Linden i Schuurman, 2020).
- **Biegunka. Należy:**
 - wypijać wystarczające ilości płynów, aby zrekompensować ich utratę, spożywać mniejsze posiłki w ciągu dnia, aby zminimalizować nadmierne pobudzenie perystaltyki przewodu pokarmowego,
 - ograniczyć spożycie laktozy, a spożywać fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt i chudy twaróg, zamiast słodszych produktów mlecznych (mleka smakowe, budyń),
 - unikać picia napojów zawierających kofeinę (kawy, herbaty, napojów energetyzujących), gdyż mogą zwiększyć perystaltykę jelit, nasilając biegunkę,
 - spożywać pokarmy zawierające rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego, który w przewodzie pokarmowym żeluje i zagęszcza stolec, np. jabłka, mus jabłkowy, awokado, ziemniaki i psyllium) (Giakoumis, 2020; van der Linden i Schuurman, 2020).
- **Wymioty. Należy:**
 - unikać stałych pokarmów w przypadku wymiotów, popijać czyste płyny co 15-30 minut po wymiotach, aby uzupełnić utracone płyny (czyste/przejrzyste płyny to: woda, rosół, aromatyzowana żelatyna, lody, rozcieńczone soki lub napoje bez kofeiny dla sportowców),
 - wypijać dziennie 9-12 filiżanek (2,25-3 dm³) płynu, gdy pacjent czuje się lepiej,
 - spożywać małe porcje mdłych pokarmów, gdy ustaną wymioty, takich jak: krakersy, gotowane owoce, puree ziemniaczane, płatki owsiane, biały chleb, ryż, drobny makaron (Giakoumis, 2020, van der Linden i Schuurman, 2020).
- **Zaparcia. Należy:**
 - spożywać 9-12 filiżanek płynów (2-3 dm³) dziennie,
 - spożywać odpowiednią ilość błonnika (który ułatwia defekację) z produktów takich jak: pieczywo pełnoziarniste, kasze, orzechy i nasiona, owoce

i warzywa oraz nasiona roślin strączkowych (fasola, groch i soczewica) – zwiększanie spożycie błonnika należy prowadzić stopniowo, aby umożliwić jelitom przyzwyczajenie się do większych jego ilości, by zapobiec tworzeniu się gazów i wzdęć można do posiłków dodawać 1-2 łyżki (15-30 cm³) otrębów pszennych lub zmielonego siemienia lnianego,

- orzechy i nasiona spożywać w ilości ¼ szklanki (60 cm³),
- spożywać 7-10 porcji różnych owoców i warzyw dziennie.
- Utrata zapachu i smaku. Jest to jeden z częściej występujących skutków zachorowania na COVID-19 (Neta i in., 2021). Wykorzystywanie zmiany tekstury produktów i potraw może pomóc w odzyskaniu funkcjonowania zmysłu węchu i smaku. Ponadto należy:
 - stosować różne struktury produktów (produkty twarde, miękkie, sypkie), dodawać warzywa do dań i potraw, np. do omeletu, do jajecznicy,
 - warzywa gotować na parze, aby były chrupiące,
 - orzechy rozdrobnić na małe cząstki i stosować jako dodatki, np. do surówek, lub jako posypka do lodów,
 - do dań i potraw dodawać również suszone owoce, np. śliwki, morele,
 - stosować do dań i potraw ostre lub pikantne przyprawy, np. do dressingu używać tabasco.

Ponadto można:

- spożywać potrawy smażone i pieczone, gdyż takie produkty są smaczniejsze niż dania gotowane,
- spożywać gazowane napoje bezalkoholowe (np. wodę mineralną), gdyż zapewniają pacjentowi przyjemne odczucie w ustach,
- spożywać pikantne sosy, takie jak pasta z curry, a smak złagodzić, dodając łyżkę jogurtu (Giakoumis, 2020; van der Linden i Schuurman, 2020).

Celem zachęcenia pacjenta ze zmienionym odczuwaniem smaku lub zapachu do jedzenia można wpływać na wygląd potraw i ich temperaturę:

- pobudzając apetyt, podając danie na ładnie wyglądającym talerzu lub prezentując je w atrakcyjny sposób,
- różnicując kolory podawanej żywności, dań i potraw, gdyż posiłek staje się dzięki temu bardziej apetyczny,
- korzystając z różnych temperatur w przygotowywanym posiłku, np. do obiadu podawać jedną surówkę na ciepło i drugą na zimno,
- przy przygotowywaniu potraw wykorzystać techniki carvingu (dekorowania), aby posiłek wyglądał estetyczniej.

Na pobudzenie receptorów smaku mają wpływ związki eteryczne znajdujące się w przyprawach i ziołach, które również można stosować zarówno do napojów (soków, smoothie), jak i dań (Burges Watson i in., 2021; Panyod, Ho i Sheen, 2020).

Całościowa rehabilitacja

W ramach ubezpieczenia zdrowotnego Narodowy Fundusz Zdrowia oferuje pacjentom po przebytych COVID-19 kompleksowy program rehabilitacji, która trwa od dwóch do sześciu tygodni. Pacjenci mają zapewnioną opiekę lekarską, pielęgniarską, fizjoterapeutyczną, dietetyczną i wsparcie psychologiczne. Celem takiej rehabilitacji jest poprawa sprawności oddechowej, wydolności wysiłkowej i krążeniowej, siły mięśniowej i ogólnej sprawności fizycznej oraz wsparcie zdrowia psychicznego pacjentów w stanie średnim lub ciężkim (Grigoletto, Cavalheri, Lima i Ramos, 2020; Załącznik do Zarządzenia Nr 98/2021/DSOZ..., 2021).

Kompleksowy program rehabilitacji postcovidowej obejmuje m.in.:

- kinezyterapię ze szczególnym uwzględnieniem treningu wytrzymałościowego, ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń efektywnego kaszlu, ćwiczeń ogólnousprawniających, ćwiczeń na wolnym powietrzu,
- opukiwanie i oklepywanie klatki piersiowej, drenaże ułożeniowe,
- inhalacje indywidualne,
- terenoterapię, treningi marszowe,
- balneoterapię – według indywidualnych wskazań,
- masaż leczniczy – według indywidualnych wskazań,
- hydroterapię, fizykoterapię – według indywidualnych wskazań,
- treningi relaksacyjne,
- edukację zdrowotną i promocję zdrowia, w tym np. naukę prawidłowej techniki używania inhalatorów, eliminację nałogów i innych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, prozdrowotną zmianę stylu życia,
- leczenie dietetyczne – według indywidualnych wskazań,
- wspomaganie rehabilitacyjne schorzeń współistniejących.

Rehabilitowany pacjent ma prawo do konsultacji z personelem medycznym, może też skorzystać z profesjonalnej terapii psychologicznej (Internet 50).

Turnusy rehabilitacyjne dla zarówno niepełnoletnich, jak i dorosłych odbywają się w placówkach medycznych wyznaczonych do tego typu działania. W województwie dolnośląskim do rehabilitacji stacjonarnej/uzdrowskiej wyznaczono 18 placówek, do ambulatoryjnej – 37 placówek, a do domowej – 10 placówek (Internet 51). Po takiej rehabilitacji i całościowym zaopiekowaniu pacjent ma szansę na szybszą rekonwalescencję i powrót do zdrowia, a tym samym m.in. do pracy zawodowej.

Indywidualną pomoc, jaką sam może pacjent zastosować, przedstawiła Światowa Organizacja Zdrowia (WHO – World Health Organization) w ogólnodostępnej broszurze (WHO, 2020). Biorąc pod uwagę sytuację epidemiczną i ciągle ryzyko zakażenia się wirusem SARS-COV-2, Komitet Nauki o Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk opublikował stanowisko w sprawie zaleceń żywieniowych podczas pandemii COVID-19, z którym warto się zapoznać (Wądołowska i in., 2021).

10.3. Podsumowanie i wnioski

Osoby, które przechorowały COVID-19, mogą odczuwać długotrwałe niekorzystne skutki zdrowotne, wynikające zarówno z infekcji wirusem, jak i z zastosowanego leczenia. Żywnienie jest jednym z istotnych elementów służących zminimalizowaniu tych konsekwencji i/lub zapobiegających ich pogłębianiu, pod warunkiem że jest ono zindywidualizowane i odbywa się pod opieką specjalisty. Ponadto zasadne jest objęcie pacjenta rehabilitacją uwzględniającą nie tylko dietę, ale i kinezyterapię, balneoterapię, fizykoterapię, psychoterapię, co daje mu większe szanse na szybszy powrót do zdrowia.

CZEŚĆ 3

**WIEDZA O OBIEKTACH I TRASACH
TURYSTYCZNYCH**

***KNOWLEDGE OF TOURIST SITES
AND ROUTES***

11

Śladami dzieł Marianny Orańskiej i jej spadkobierców

Traces of the works of Marianna Orańska and her successors

Jerzy Organiściak*

W 1837 roku królowna Marianna Orańska odziedziczyła po matce posiadłości pocysterskie w Kamieńcu Żąbkowickim. Następnego roku, za kwotę 400 tys. talarów, nabyła od spadkobierców hrabiego Mutiusa klucz stroński i majątek rycerski Strachocin, obejmujący 8736 ha lasów w 10 leśnictwach oraz dwór wraz z zabudowaniami gospodarczymi w Stroniu Śląskim. W listopadzie 1838 roku od hrabiego Wilhelma von Magnisa kupiła za 12 333 talary kolejne nieruchomości, majątek Różanka (państwo śnielińskie), leżący w Górach Bystrzyckich, składający się z 14 wsi, w którego skład wchodziły kolejne 4294 ha lasów (Grygorcewicz, 2010). Te zakupy nieruchomości spowodowały, że królowna stała się jedną z największych ziemianek na Śląsku. Nieruchomości rolne były wydzierżawiane, natomiast tereny leśne wykorzystywane do prowadzenia działalności gospodarczej, polegającej na pozyskiwaniu drewna, produkcji węgla drzewnego, potażu, ale również prowadzenia planowej gospodarki leśnej. Działalność gospodarcza w lasach wymagała stworzenia sieci dróg, którymi można było transportować drewno, stąd przyczyniła się ona do rozwoju gospodarczego tych terenów. Najważniejszym przedsięwzięciem gospodarczym prowadzonym przez królownę było wybudowanie w latach 1848-1860 na własny koszt drogi publicznej z Żąbkowic Śląskich do Bolesławowa w Górach Białskich, o łącznej długości około 50 km (Grygorcewicz, 2015). Do czasu uruchomienia w tym rejonie kolei z Kłodzka do Stronia Śląskiego droga odegrała ważną rolę gospodarczą dla leżących przy niej miejscowości. Na terenach nizinnych poprzez długoletnie dzierżawy prowadzono dobrze zorganizowaną i wydajną gospodarkę rolną. Około połowy XIX wieku nastąpił intensywny rozwój turystyki na ziemi kłodzkiej. W tej dziedzinie również daje się zauważyć pionierską działalność królowny, a potem jej spadkobierców,

* Usługi Szkoleniowe i Turystyczne Jerzy Organiściak.

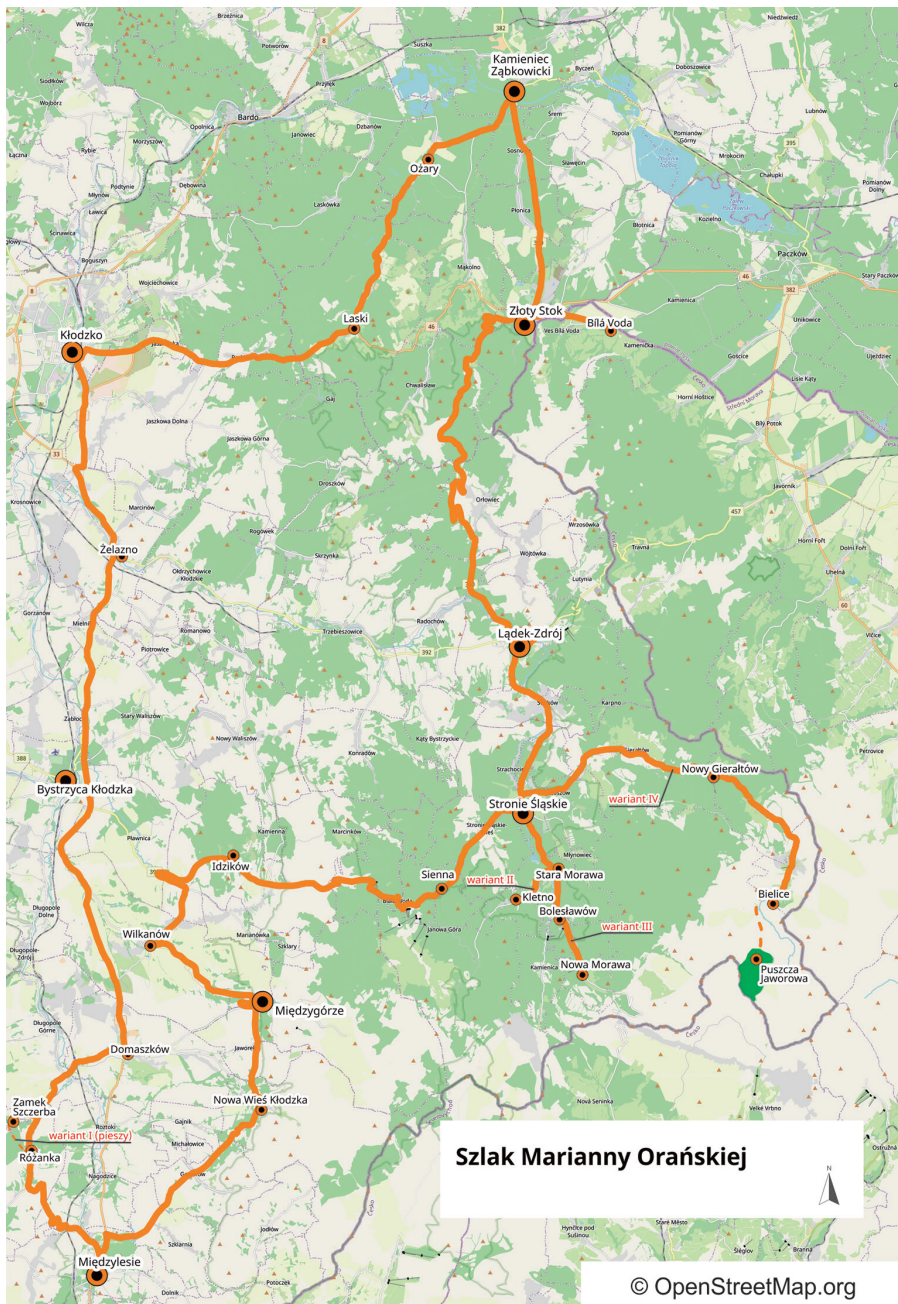
szczególne w rejonie Międzygórza. Innym przejawem działalności gospodarczej królowej i jej rodziny był przemysł. Około roku 1840 w pobliżu Stronia Śląskiego Marianna założyła istniejące do dzisiaj kamieniołomy marmuru Biała Marianna. W 1843 roku w Strachocinie, dzisiaj będącego dzielnicą Stronia, zainwestowała w budowę pieca hutniczego wraz z fryszerką, szlifiernią i kuźnią, które przerabiały rudę żelaza pochodzącą z należącej do niej kopalni rud żelaza w Janowej Górze i Kletnie. Od roku 1860 była Marianna właścicielką dużego przedsiębiorstwa wapienniczego w Złotym Stoku. W 1864 roku przyczyniła się finansowo do zbudowania huty szkła kryształowego w Stroniu Śląskim. W pamięci poddanych, ze względu na wielką szczodrość i zrozumienie dla problemów prostych ludzi, pozostała jako „dobra pani”.

11.1. Przebieg szlaku

Trasa szlaku (długość: 143 km): Kamieniec Żąbkowicki–Złoty Stok–Łądek-Zdrój–Stronie Śląskie–Janowa Góra–Sienna–Przełęcz Puchaczówka–Wilkanów–Międzygórze–Nowa Wieś–Międzyziesie–Różanka–Domaszków–Żelazno–Podzamek–Laski–Ożary–Rogów–Kamieniec Żąbkowicki.

- Wariant I (pieszy):
Złoty Stok–Bílá Voda i z powrotem (10 km).
- Wariant II:
Stronie Śląskie–Stara Morawa–Kletno i z powrotem (16 km).
- Wariant III:
Stronie Śląskie–Bolesławów–Nowa Morawa i z powrotem (14 km).
- Wariant IV:
Stronie Śląskie–Nowy Gierałtów–Bielice–Puszcza Jaworowa (Bielice–Puszcza Jaworowa wariant pieszy, ok. 8 km w obie strony) (łącznie: 22 km).
- Wariant V:
Międzygórze–Hala pod Śnieżnikiem–Śnieżnik i z powrotem (18 km).
- Wariant VI:
Różanka–Solna Jama–ruiny zamku Szczerba i z powrotem (10 km).

Długość szlaku łącznie z wariantami wynosi 233 km.



Mapa 11.1. Mapa szlaku
Map 11.1. Map of trail

Źródło/Source: Grzegorz Prokopczuk.

11.2. Opis szlaku

Szlak rozpoczyna się w Kamieńcu Ząbkowickim pod pałacem Marianny Orańskiej przy ul. Zamkowej.

Kamieniec Ząbkowicki

Z historią miasta i jego atrakcjami turystycznymi, w tym działalnością Marianny Orańskiej, można się zapoznać na stronach internetowych Kamieńca Ząbkowickiego i pałacu: www.kamienieczabkowicki.eu i www.palacmarianny.com.pl. Kamieniec Ząbkowicki jest centralnym punktem szlaku. Wśród miejsc związanych z królową i jej spadkobiercami należy wymienić następujące (Grygorcewicz, 2015):

- pałac Marianny Orańskiej z założeniem parkowym, mauzoleum, oficynami i maszynownią,
- obiekty dawnego opactwa cystersów, od 1812 roku stanowiące własność matki Marianny, potem jej samej,
- kościół ewangelicki ufundowany przez królową i jej syna Albrechta, położony przy ul. Zamkowej,
- Książęcy Dom Gminy Ewangelickiej Albrechtshaus, obecnie będący siedzibą Urzędu Miasta i Gminy, położony przy ul. Ząbkowickiej 4,
- budynek dawnej ochronki dla osieroconych dzieci Mariannenhause, dzisiaj będący siedzibą CIS i organizacji społecznych, mieszczący się przy ul. Ząbkowickiej 21,
- cmentarz ewangelicki znajdujący się przy ul. Ząbkowickiej,
- dom opieki dla dzieci, aktualnie będący budynkiem mieszkalnym przy ul. Młyńskiej 7,
- szkołę katolicką, która mieściła się w dzisiejszym budynku mieszkalnym znajdującym się przy placu Kościelnym 7,
- szkołę ewangelicką, która znajdowała się w dzisiejszym budynku mieszkalnym przy ul. Młyńskiej 3-4,
- Dom Łowczego, zwany też Domem Strzeleckim, mieszczący się w dzisiejszym budynku mieszkalnym przy ul. Paczkowskiej 6,
- nadleśnictwo, które znajdowało się w budynku przy ul. Szpitalnej 7,
- dawna kancelaria klasztorna, mieszcząca się w budynku mieszkalnym przy placu Kościelnym 5.

Z Kamieńca podążamy drogą w kierunku południowym, zwaną drogą Marianny, wiodącą do Złotego Stoku. Droga, której początek znajduje się w Ząbkowicach Śląskich, a koniec – w Bolesławowie koło Stronia Śląskiego, powstała w latach 1848-1860 jako wielkie przedsięwzięcie inwestycyjne, mające na celu zorganizowanie wywózki drewna z lasów należących do właścicielki Kamieńca Ząbkowickiego z terenów ziemi kłodzkiej. Droga ta miała charakter drogi publicznej, a za przewóz nią towarów pobierano myto.

Złoty Stok

Złoty Stok jest niewielkim miastem malowniczo położonym u podnóża Gór Złotych, od średniowiecza związanym z tradycją górniczą. Wydobywano tutaj złoto, od XVII wieku – rudy arsenowe, a od początku XIX wieku – dolomit, który przerabiano na wapno wykorzystywane do celów budowlanych.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Wapienniki książęce, ul. R. Traugutta

Marianna Orańska około 1860 roku stała się właścicielką dawnych wapienników książęcych, nazywanych też wapiennikami pańskimi, które istniały obok zespołu wapienników miejskich, należących do miasta Złoty Stok (Organiściak, 2010) (fot. 11.1). Wapienniki zostały włączone do majątku Bilá Voda, którego właścicielką była królowna od 1853 roku. Powodem zakupu obiektu była prawdopodobnie konieczność zapewnienia dostaw wapna budowlanego do budowy pałacu kamienieckiego, a także sprzedaż wapna na zewnątrz. Wapienniki te istniały już na początku XIX wieku i były przedmiotem zakupów i dzierżaw.



Fot. 11.1. Wapienniki książęce – zdjęcie z lat 30. XX wieku

Photo 11.1. Prinz wapowner – photo from the 1930s

Źródło/Source: Archiwum Państwowe we Wrocławiu, Oddział: Kamieniec Żąbkowicki/National Archives in Wrocław, Branch: Kamieniec Żąbkowicki.

Podobnie było w czasach królowny, która zaraz po zakupie je wydzierżawiła. W drugiej połowie XIX stulecia na wzgórzu Hutberg uruchomiono nowy kamieniołom zdolomitozowanych wapieni, znajdujący się tuż za granicą, dzisiaj zwany Kukačka,

dostarczający wapienia dla tych wapienników z pominięciem kamieniołomu miejskiego (aktualna Bajcerówka) należącego do miasta Złoty Stok. Być może uruchomienie nowego wyrobiska było inicjatywą Marianny Orańskiej. W latach 80. XIX wieku dzierżawił je Oswald Weiss, potem krótko – L. Grosser, a po nim, od końca lat 90. XIX stulecia aż do 1929 roku – August Neugebauer. W 1929 roku dzierżawę przejął Maks Leuchtenberger, który był także dzierżawcą, a później właścicielem kamieniołomów w Stroniu Śląskim, należących wcześniej do Marianny. To on w połowie lat 30. XX wieku dokonał modernizacji wapienników do pracy ciągłej. Wapienniki i pozostałe dobra związane z majątkiem Bilá Voda stały się po śmierci Marianny w 1883 roku własnością jej spadkobierców: do 1906 roku jej córki – Aleksandryny, a po jej śmierci – jej córki, a wnuczki Marianny – Charlotty von Reuss (do 1917 roku). Między wapiennikami i pałacem w miejscowości Bilá Voda po czeskiej stronie granicy prowadzi ścieżka historyczno-przyrodnicza „Śladami Królowny Marianny Orańskiej”.

Zajazd Zur Gücke, droga graniczna od ul. R. Traugutta

Zajazd powstał prawdopodobnie jeszcze na początku XIX w. przy drodze prowadzącej ze Złotego Stoku do Łądka-Zdroju przez Przełęcz Różaniecką i Orłowiec. Znajdował się tuż przy granicy prusko-austriackiej, a potem niemiecko-austriackiej, na północnym stoku wzgórza Hutberg, tuż nad krawędzią kamieniołomu miejskiego (fot. 11.2). Do Marianny Orańskiej należał, począwszy od końca lat 50. XIX wieku (Grygorcewicz, 2010). Jego znaczenie jako zajazdu spadło około roku 1860, gdy Marianna nakazała zbudowanie drogi ze Złotego Stoku do Łądka-Zdroju stokiem



Fot. 11.2. Zajazd – winiarnia Zur Gücke, pocztówka z 1912 roku

Photo 11.2. Inn – winebar Zur Gücke, postcard from 1912

Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Ignaciuka/ from collection of Stanisław Ignaciuk.

Jawornika Wielkiego. Później gospoda stała się modnym lokalem gastronomicznym i rozrywkowym, głównie dla mieszkańców Złotego Stoku, o czym świadczą jej liczne reklamy w miejscowej prasie i widokówki. Lokal słynął z kuchni austriackiej. Posiadał około 150 miejsc. Znajdowała się w nim sala taneczna, a obok był ogród z werandą, skąd rozciągał się wspaniały widok na okolicę. Przy dobrej widoczności można było zobaczyć pałac w Kamieńcu Ząbkowickim, Ząbkowice, a nawet Ślężę. Lokal miał kilku dzierżawców i funkcjonował jeszcze do 1947 roku, kiedy ze względu na bliskość granicy został zamknięty, wkrótce rozszabrowany, a na początku lat 50. całkowicie rozebrany.

Sierociniec Fundacji Marianny, ul. św. Jadwigi 1

Fundacja powstała w 1890 roku w związku z obchodzoną wówczas 350. rocznicą powstania parafii ewangelickiej w Złotym Stoku (Organiściak, 2010). Nazwa nawiązuje do wcześniejszej dobroczynnej działalności Marianny Orańskiej, która w tym czasie już nie żyła. Głównymi darczyńcami fundacji były jej dzieci: spadkobierca dóbr kamieniecko-klodzkich – książę Albrecht (1837-1906) – wraz żoną Marią na Kamieńcu, księżniczka Aleksandryna (1842-1906) wraz z mężem, właścicielka majątku Biła Woda (Biała Woda, wówczas Weisswasser). Celem fundacji było zapewnienie opieki małym dzieciom. Fundacja zatrudniła dwie diakonisy z Wrocławia, z których jedna zajmowała się prowadzeniem zerówki dla małych dzieci, druga – pracą pielęgniarską dla chorych w Złotym Stoku. Budynek fundacji służył także jako żłobek i dom małego dziecka (fot. 11.3). Odbywały się tutaj również nabożeństwa dla miejscowej młodzieży. Do dziś zachowały się sprawozdania roczne z działalności fundacji.



Fot. 11.3. Mariannenstift

Photo 11.3. Marianna Foundation

Źródło/Source: Archiwum Państwowe we Wrocławiu, Oddział: Kamieniec Ząbkowicki/ National Archives in Wrocław, Branch: Kamieniec Ząbkowicki.

Pastorówka, ul. św. Jadwigi 5

Marianna często gościła w Złotym Stoku i w jego okolicach. Dobrze znała tamtejszego protestanckiego pastora, którego często dotowała na różne cele. W 1850



roku miejscowa gmina ewangelicka postanowiła wybudować Pastorówkę, w której miało się znajdować mieszkanie dla pastora, a także mającą być miejscem spotkań gminy (fot. 11.4). Z prośbą o wsparcie finansowe zwrócono się do Marianny Orańskiej, która przekazała na ten cel 3000 marek. Budynek zaprojektował budowniczy pałacu w Kamieńcu Ząbkowickim Ferdynand Martius, a architektura obiektu utrzymana została w stylu neogotyckim. Budowę ukończono w 1853 roku.

Fot. 11.4. Dawna Pastorówka
Photo 11.4. Former pastor house

Fot./photo: Jerzy Organiściak.

Leśniczówka Biała Góra

Ze względu na prowadzenie intensywnej gospodarki leśnej na terenach leśnych budowano drogi i leśniczówki. Około roku 1860 w pobliżu Złotego Stoku postawiono leśniczówkę, zwaną Biała Góra, istniejącą do dziś (fot. 11.5).



Fot. 11.5. Leśniczówka
Biała Góra

Photo 11.5. Forester's
house Biała Góra

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Droga Marianny Orańskiej Złoty Stok–Łądek-Zdrój

W 1848 roku zawarto umowę z rejencją wrocławską na budowę drogi publicznej między Ząbkowicami a miejscowością Nowa Morawa (Grygorcewicz, 2015). Marianna wydatkowała na ten cel 12 000 talarów i przez 25 lat miała prawo do pożytków z tego tytułu w postaci pobierania myta. Była też zobowiązana do jej napraw i odpowiedniego oznakowania. Po tym okresie droga miała przejść na rzecz państwa. Droga biegnie od strony Ząbkowic Śląskich i Kamieńca Ząbkowickiego przez Złoty Stok i dalej stokami Jawornika Wielkiego przez Przełęcz Jaworową (702 m n.p.m.) w kierunku Łądka-Zdroju (fot. 11.6). Następnie prowadzi do Stronia Śląskiego, Bolesławowa i Nowej Morawy, gdzie łączy się z dawną drogą morawską. Jej budowa była wielkim przedsięwzięciem inwestycyjnym, realizowanym w latach 1845-1860, związanym głównie z celami biznesowymi. Miało ono za zadanie połączenie należących do Marianny terenów leśnych, położonych w Górach Żółtych, Białskich i Masywie Śnieżnika, w celu odbioru pozyskiwanego tam drewna oraz obsługi leżących tam wielkich tartaków. Ważną kwestią przy budowie drogi, będącą priorytetem dla inwestorki, było to, by przy jej budowie pracowali miejscowi chłopci i bezrobotni, co dawało ich rodzinom utrzymanie.



Fot. 11.6. Droga Marianny na odcinku Złoty Stok–Łądek-Zdrój
Photo 11.6. Marianna Road on section Złoty Stok–Łądek-Zdrój

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

11.2.1. Wariant I: Złoty Stok–Bilá Voda i z powrotem (łącznie 10 km)

Z centrum Żółtego Stoku idziemy do wapienników, a stamtąd podążamy pieszo ścieżką historyczno-przyrodniczą „Śladami Królowny Marianny Orańskiej” przez granicę państwa do miejscowości Bilá Voda. Obecnie jest to mała wieś przy granicy

państwowej pomiędzy Republiką Czeską i Rzeczpospolitą Polską, położona w rejonie Złotego Stoku. W czasach Marianny Orańskiej, a więc w połowie XIX stulecia, należała do Austrii i miała nazwę Weisswasser.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

W 1853 roku Marianna zakupiła niewielki majątek z małym pałacem myśliwskim (Dziedzic, 1997). W tym samym roku poleciła przebudować pałac. Autorem projektu przebudowy był prawdopodobnie Ferdynand Martius, budowniczy pałacu w Kamieńcu Ząbkowickim (fot. 11.7).



Fot. 11.7. Bilá Voda – pałac po przebudowie, około 1855 roku

Photo 11.7. Bilá Voda – palace after reconstruction, about 1855

Źródło/Source: Archiwum Państwowe we Wrocławiu, Oddział: Kamieniec Ząbkowicki/ National Archives in Wrocław, Branch: Kamieniec Ząbkowicki.

W pałacu przeprowadzono następujące prace: nadbudowano piętro i wieżę, a także przekształcono otaczający ogród, nadając mu modny wówczas styl angielski. Wybudowano dom ogrodnika, oranżerię i strzelnicę, urządzone stadninę koni oraz odnowiono pomnik cesarza Józefa II, który przebywał w pałacu w 1779 roku. Marianna bardzo lubiła przebywać w Białej Wodzie, stąd kierowała budową pałacu kamienieckiego i zarządzała swoimi dobrami na terenie ziemi kłodzkiej. W tym samym roku dokupiła do majątku Bilá Voda dwa szefle ziemi w Kamienicy, wapiennik w Błotnicy oraz – około 1860 roku – wapienniki w Złotym Stoku (Organiściak, 2010). Znana była w Białej Wodzie z działalności charytatywnej, ufundowała tutaj między innymi szkołę elementarną otwartą w 1873 roku. Marianna spacerowała

w okolicach wspomnianej miejscowości, szczególnie często udawała się do oddalonej o 4 km Šafařovej Skály.

W związku z pobytem królowny Marianny samorząd Złotego Stoku wspólnie z gminą Bílá Voda w 2010 roku wyznaczył ścieżkę historyczno-przyrodniczą przebiegającą po obu stronach granicy, mającą nazwę „Śladami Królowny Marianny Orańskiej”. Jest to szlak spacerowy o długości około 10 km, łączący te dwie miejscowości po obu stronach granicy. Ścieżka rozpoczyna się przy pałacu w Białej Wodzie, a kończy się przy wapiennikach w Złotym Stoku, przebiegając stokami granicznego wzgórza Na Vyhliďce (dawniej Gücke lub Hutberg). Od końca XVIII wieku budujące to wzgórze wapienie krystaliczne i dolomity były eksploatowane w dwóch wielkich kamieniołomach: jeden należał do Złotego Stoku, a drugi znajdował się w granicach wsi Bílá Voda. Od połowy XIX wieku pałac i wapienniki położone po drugiej stronie granicy, zwane wapiennikami książęcymi, były w posiadaniu królowny, a potem jej spadkobierców.

Ze Złotego Stoku jedziemy malowniczą drogą nr 390, dawniej zwaną drogą Marianny, stokami Jawornika Wielkiego, zmierzając w kierunku Łądko-Zdroju (trasa ma łącznie 19 km).

Łądek-Zdrój

Łądek-Zdrój jest miejscowością położoną na ziemi kłodzkiej w dolinie rzeki Białej Łądeckiej u podnóża Gór Złotych. Łądek leżał w średniowieczu przy ważnej drodze handlowej od strony Nysy w kierunku Pragi, zwanej też solną drogą. Siedzibą ówczesnego feudała, właściciela doliny Białej Łądeckiej, był zamek Karpień, leżący przy granicy z Morawami, w centrum niewielkiego państwa feudalnego, zwanego państwem karpowskim. Zamek ten istniał jeszcze do połowy XV wieku, potem został zniszczony i do dzisiaj pozostaje w ruinie. Łądek-Zdrój jest najstarszym uzdrowiskiem w Polsce. Już w połowie XIII wieku istniały tutaj pierwsze urządzenia kąpielowe, jakoby zniszczone przez wojska mongolskie wracające w kierunku Węgier po bitwie pod Legnicą. Łądek-Zdrój uzyskał prawa miejskie w 1282 roku. Pierwszych badań tutejszych wód leczniczych dokonał uczony Konrad z Bergu w 1498 roku.

Rozwój uzdrowiska nastąpił po przyłączeniu Śląska i ziemi kłodzkiej do Prus w połowie XVIII stulecia. Przez cały wiek XIX Łądek był uważany za uzdrowisko o europejskiej renomie, które odwiedzały koronowane głowy Prus, między innymi Fryderyk II, Fryderyk Wilhelm III czy król Fryderyk Wilhelm IV. Warto wspomnieć, że w Łądko-Zdroju działał w XVIII wieku wybitny artysta rzeźbiarz Michał Klahr, pracujący głównie na ziemi kłodzkiej (po nim fach rzeźbiarski odziedziczyli jego synowie).

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Kościół ewangelicki Zbawiciela, ul. Zdrojowa 21

Kościół ewangelicki Zbawiciela wybudowany został w 1846 roku przy finansowym wsparciu Marianny. Przebudowany został w 1908 roku dzięki pomocy finansowej syna królowy Albrechta (Ciężkowski, 2010). Remontowany w 1919 roku, opuszczony po roku 1945, spłonął w 1999 roku i do dzisiaj pozostaje w ruinie. W najbliższym czasie planuje się jego odbudowę.

Obelisk, ul. Zdrojowa (obok kościoła ewangelickiego)

Neogotycki obelisk ustawiony w 1866 roku upamiętnia wybudowanie drogi wiodącej z Ząbkowic Śląskich przez Góry Złote do Łądka-Zdroju i dalej – do Nowej Morawy, sfinansowanej przez królowę (fot. 11.8). Pierwotny napis umieszczony na nim w języku niemieckim miał po przetłumaczeniu następujące brzmienie: „Budowniczej tej szosy, królownie Mariannie Niderlandzkiej – wdzięczni mieszkańcy Łądka i okolic”. Po 1945 roku inskrypcja została całkowicie zniszczona, w związku z czym wykonano nową tablicę.



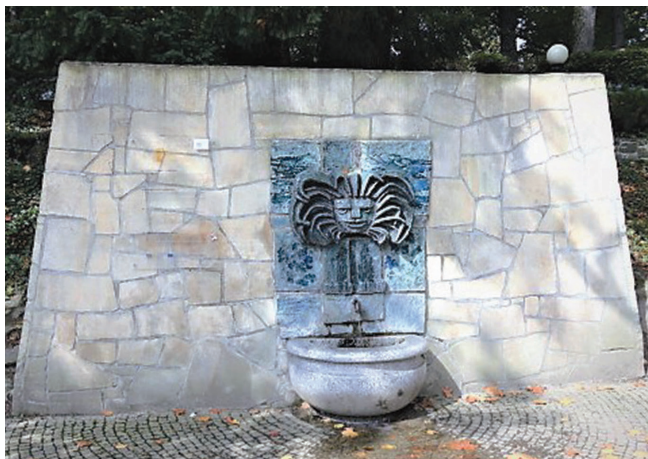
Fot. 11.8. Obelisk upamiętniający wykonanie drogi Marianny

Photo 11.8. Obelisk of Marianna Road

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Źródło Marianny (Dąbrówka), ul. Lipowa

Źródło to odkryto w 1679 roku, a w 1828 roku zabudowano je altaną. Nazwę „źródło Marianny” (*Mariannenbrunn*), pochodzącą od imienia królowny, nadano mu podczas uroczystości, która odbyła się tutaj 23 kwietnia 1838 roku z udziałem królowny i jej męża Albrechta. Nazwę tę zmieniono po 1945 roku na „źródło Dąbrówka”, lecz potem powrócono do jej pierwotnej wersji (fot. 11.9).



Fot. 11.9. Źródło Marianny
Photo 11.9. Marianna's
spring

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Pawilon zdrojowy Albrechtshalle, ul. Lipowa 6A

Pawilon zdrojowy Albrechtshalle wzniesiony został w 1842 roku jako okazała konstrukcja drewniano-murowana. Nazwano go imieniem Albrechta Pruskiego, męża królowny Marianny. Obiekt poświęcono 8 sierpnia tegoż roku w obecności Albrechta. Pawilon był halą spacerową łączącą się ze źródłem. Przebudowano go w latach 1905 i 1936. Dzisiaj znajduje się w nim Kawiarnia Wiedeńska (fot. 11.10).



Fot. 11.10. Pawilon Albrechtshalle
Photo 11.10. Pavilion Albrechtshalle

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Z Łącka Zdroju ul. T. Kościuszki wyjeżdżamy w kierunku południowym. Do centrum Stronia Śląskiego jest 6 km.

Stronie Śląskie

Stronie Śląskie jest siedzibą gminy i niewielkim miastem położonym w dolinie rzek Białej Łądeckiej, Morawki i Siennej Wody. Dolinę otaczają pasma Gór Złotych, Gór Bialskich i Masywu Śnieżnika. Pierwsze wzmianki o osadnictwie na tym terenie datowane są na XIII wiek. Wojny husyckie zniszczyły ten region, a po nich, w XVI i na początku XVII stulecia, nastąpił rozwój rzemiosła i wyrębu lasów. Jednak głównym czynnikiem rozwoju tego obszaru stało się od drugiej połowy XVI wieku górnictwo rud i hutnictwo żelaza. Kolejny okres jego prosperity nastąpił w czasach pruskich, na przełomie stuleci XVIII i XIX. Do 1838 roku miejscowość stanowiła centrum dóbr z dworem, należących do hrabiego Mutiusa i jego spadkobierców. W 1838 roku teren, razem z okolicznymi miejscowościami, został zakupiony przez Mariannę Orańską, a Stronie Śląskie stało się centrum jej włości. Obejmowały one całe Góry Bialskie i dużą część Masywu Śnieżnika; razem miały powierzchnię ok. 52 tys. morgów (1 morga to 0,56 ha). Królowna przebudowała wówczas dwór na okazałą rezydencję otoczoną parkiem (Mazurski, 2005). W 1864 roku wybudowano hutę szkła kryształowego, na cześć Marianny nazwaną Oranienhütte.

W 1870 roku Marianna sfinansowała budowę drogi na Śnieżnik i na przełęcz Puchaczówka. U uruchomiła również działające do dzisiaj na górze Krzyżnik kamieniołomy marmurów i ich szlifiernię. W 1897 roku do Stronia Śląskiego doprowadzono linię kolejową z Kłodzka, która istotnie ożywiła życie gospodarcze w tym regionie. W okresie międzywojennym Stronie stało się ośrodkiem turystycznym. Po wojnie wznowiła tu działalność huta szkła, a w okolicy Kletna rozpoczęto eksploatację rud uranu. Z tej przyczyny na początku lat 50. XX wieku zbudowano w południowej części miejscowości osiedle mieszkaniowe Morawka, przeznaczone dla pracowników tej kopalni. W 1967 roku Stronie Śląskie uzyskało prawa miejskie.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Dwór Marianny Orańskiej, ul. Kościuszki 55

Dawny dwór istniejący w skromnej formie już w 1787 roku, kupiony i przebudowany przez Mariannę w 1838 roku, ponownie został przebudowany w końcu XIX stulecia i w 1910 roku. Był letnią rezydencją Marianny i jej męża Albrechta, jak również siedzibą zarządu tutejszych dóbr. Dzisiaj znajduje się w nim siedziba Urzędu Miasta i Gminy Stronie Śląskie (fot. 11.11). Wnętrza zostały przebudowane pod koniec XIX wieku i po roku 1945. Oryginalną częścią z czasów Marianny jest tylko sień wejściowa budynku. Elewacja jest utrzymana w stylu neoklasycystycznym. Obok pałacu znajduje się zadbane park.



Fot. 11.11. Dawny pałac Marianny Orańskiej, aktualny Urząd Miasta i Gminy Stronie Śląskie

Photo 11.11. Former palace of Marianna Orańska, today headquarter of Town and Municipality Office of Stronie Śląskie

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Folwark dworski, ul. Kościuszki 62A i ul. Turystyczna 6

Folwark należał niegdyś do dworu strońskiego. Obecne zabudowania pochodzą z końca XIX wieku. Dzisiaj znajdują się w nim siedziby różnych przedsiębiorstw usługowych i zakładu komunalnego (fot. 11.12).



Fot. 11.12. Dawny folwark stroński z lwem orańskim

Photo 11.12. Former grange with Lion of Orania

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Budynek dawnej administracji Huty Strachocińskiej, Strachocin 42

Budynek administracyjny kompleksu Huty Strachocińskiej został wzniesiony w 1841 roku przez królową (Grygorcewicz, 2015). W skład kompleksu wchodziły obiekty przemysłowe: budynek z wielkim piecem hutniczym, fryszerka, kuźnia,

system kanałów z wodą napędzających maszyny i urządzenia, place składowe oraz budynek administracyjny. Huta przerabiała rudę żelaza wydobywaną w kopalniach w Kletnie i Janowej Górze. Największe znaczenie miały huta żelaza: wielki piec dostarczył w 1841 roku 3939 cetnarów surówki (1 cetnar pruski to ok. 50 kg), oraz fryszerka, która w 1846 roku dostarczyła 1846 cetnarów i 109 funtów sztab i szyn kolejowych. Huta działała około 20 lat, a przedsięwzięcie było mało opłacalne ze względu na niskoprocentowe złoża rud. W 1864 roku huta została zlikwidowana, a jedynym obiektem, który pozostał do naszych czasów, jest budynek dawnej administracji (fot. 11.13). Po 1945 roku ulokowano w nim siedzibę Nadleśnictwa Łądek-Zdrój. Na początku lat 50. XX wieku jako kierowca był w nim zatrudniony późniejszy sławny pisarz Marek Hłasko.



Fot. 11.13. Budynek dawnej Huty Strachocińskiej, aktualnie siedziba Nadleśnictwa Łądek-Zdrój
Photo 11.13. Former Strachocińska Steelworks, today building of Forestry Łądek-Zdrój

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Huta Szkła Kryształowego Oranienhütte

(później Huta Szkła Kryształowego Violetta), ul. Hutnicza

W 1862 roku Marianna sprzedała działkę w Stroniu Śląskim Franciszkowi Losky'emu, szlifierzowi i przedsiębiorcy pochodzącemu spod Szczytnej, z przeznaczeniem pod budowę huty szkła kryształowego (Oniszcuk-Awizeń, 2010). W latach 1862-1864 Losky wybudował hutę i obiekty pomocnicze – szlifiernię, budynki gospodarcze i mieszkania dla pracowników. Rozpoczęcie działalności huty nastąpiło 23 lutego 1864 roku. Zakład zużywał rocznie ponad 4500 m³ drzewa świerkowego dostarczanego przez Mariannę z należących do niej lasów, z majątków Strachocin i Szczerba, i był udziałem Marianny w tym przedsięwzięciu. Huta prosperowała bardzo dobrze, była stale modernizowana i rozbudowywana. Po śmierci Franciszka

Losky'ego w 1870 roku hutę przejął jego syn Wilhelm, który znacznie ją rozbudował. Huta istniała do 1945 roku. Po wojnie działała do 2016 roku jako Huta Szkła Kryształowego Violetta (fot. 11.14).



Fot. 11.14. Dawna Huta Szkła Kryształowego Oranienhütte
Photo 11.14. Former glassworks *Oranienhütte*

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Willa Elisa, ul. Mickiewicza 9

Dawna willa Elisa zbudowana została przez Wilhelma – syna Franciszka Losky'ego, po ojcu właściciela Huty Szkła Kryształowego Oranienhütte. Budynek powstał w końcu XIX wieku w modnym wówczas stylu secesyjnym. Dzisiaj znajdują się w nim modna restauracja Kaczka i Wino oraz hotel (fot. 11.15).



Fot. 11.15. Dawna willa Elisa
Photo 11.15. Former villa Elisa

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Dawny kościół ewangelicki, ul. Sportowa 1

Kościół ewangelicki wybudowany w latach 1913-1915, mający ciekawą architekturę nawiązującą do neogotyku, został ufundowany przez księcia Fryderyka Henryka, wnuka Marianny, wielkiego dobroczyńcy okolic (Mazurski, 2005). Od 1917 roku istniała w nim parafia ewangelicka. Wejście do kościoła ozdobione jest portalem, w którego tympanonie znajduje się scena ukrzyżowania. Przed fasadą kościoła ustawiona jest barokowa kapliczka słupowa z piaskowca, nawiązująca do kolumn wotywnych, ufundowana w 1672 roku przez ówczesnego wolnego sędziego Wolfa, jako exvoto, w nawiązaniu do epidemii dżumy z tego okresu. Po drugiej wojnie światowej parafia ewangelicka się nie odrodziła, stąd przez długi czas kościół stał zamknięty. Od 1988 roku jest użytkowany przez katolików, obecnie jako kościół filialny Zmartwychwstania Pańskiego (fot. 11.16). Wewnątrz znajduje się skromne, współczesne wyposażenie.



Fot. 11.16. Kościół Zmartwychwstania Pańskiego

Photo 11.16. Church of the Resurrection

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Kamieniołom Biała Marianna, ul. Stronie Śląskie, wieś 26A

Kamieniołom marmuru uruchomiono około 1840 roku na górze Krzyżnik (710 m n.p.m.) na południe od Stronia Śląskiego. Góra wyróżnia się bogatymi złożami metamorficznych skał, głównie wapiennych i dolomitowych skał serii strońskiej, które były tu wydobywane od kilku wieków. Złoża zlokalizowane na Krzyżniku

określane są jako drobno- i średnioziarniste marmury kalcytowe o bardzo wysokiej jakości. Marmur wydobywany na Krzyżniku nazwano białą Marianną na cześć królowej (fot. 11.17). W celu uruchomienia kamieniołomu Marianna sprowadziła z okolic Salzburga mistrza łomiarskiego Kargera (Fogger, 1952). Marmur w pierwszym rzędzie był wydobywany na potrzeby budowy pałacu w Kamieńcu Ząbkowickim. Nowe, większe kamieniołomy rozpoczęły pracę około 1920 roku w części podszczytowej, gdzie marmur miał inne zabarwienie: szaro-zielonkawe i różowe, wynikające z wytrącenia minerałów kontaktowych i związków żelaza, stąd wydobywane tutaj marmury nazywano zielona Marianna i różowa Marianna.



Fot. 11.17. Kamieniołom Biała Marianna

Photo 11.17. Biała Marianna Quarry

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

We wsi u podnóża góry istniały niegdyś zakłady przerobcze i szlifiernia (po wojnie Stroniskie Zakłady Kamienia Budowlanego), które przerabiały marmur i inne kruszce. Sama jakość marmuru była wysoko ceniona, dzięki czemu użyto go do dekorowania wielu reprezentacyjnych budynków Polski. Między innymi wykorzystywano go w Pałacu Kultury i Nauki, w budynku Sejmu, Filharmonii Narodowej, w Teatrze Wielkim w Warszawie i w budynku warszawskiego dworca centralnego.

11.2.2. Wariant II: Stronie Śląskie–Stara Morawa–Kletno i z powrotem (16 km)

Ze Stronia Śląskiego jedziemy w kierunku południowym do wsi Stara Morawa.

Stara Morawa

To niewielka wieś łańcuchowa położona na południe od Stronia Śląskiego, w dolinie rzeki Morawka i potoku Kleśnica, między Masywem Śnieżnika i Górami Bialskimi. Prawdopodobnie założona została jako osada leśna jeszcze w XIV wieku. Wzmiankowana była już w 1364 roku jako wchodząca w skład dóbr karpińskich, związanych z zamkiem Karpien. Na początku XVII wieku działała w niej huta żelaza.

za, która zajmowała się przerabianiem rud z okolicznych złóż w Górach Białskich. Górnictwo i hutnictwo podupadły w czasie wojny trzydziestoletniej. Nowa kuźnica, postawiona po wojnie, pracowała do 1665 roku, produkując armaty i kule armatnie. Działalność hutnicza zakończyła się ok. 1680 roku. W 1786 roku Stara Morawa weszła w skład tzw. klucza strońskiego, a od 1838 roku stała się własnością Marianny Orańskiej. W tym okresie we wsi działał wapiennik przerabiający złoża marmuru i dolomitu z okolicznych kopalni. Od drugiej połowy XIX stulecia wieś pełniła również funkcje letniskowe. W 1840 roku na północnym krańcu Starej Morawy wybudowano przeciwpowodziową zapórę wodną z suchym zbiornikiem retencyjnym. Przed wojną miejscowość była wsią turystyczną. Dopiero w końcu lat 60. XX wieku na nowo rozpoczęła się aktywizacja turystyczna wsi, zaczęły wówczas w niej powstawać ośrodki wczasowe i rozpoczęły działalność kwatery prywatne.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Wapiennik Łaskawy Kamień, Stara Morawa 29

Zbudowany prawdopodobnie według projektu słynnego architekta niemieckiego Karla Fryderyka Schinkla około 1800 roku, od 1838 roku będący w posiadaniu Marianny Orańskiej, a potem jej spadkobierców (Mazurski, 2005), działał jeszcze do końca drugiej wojny światowej, zaś potem stał nieużytkowany. W 1978 roku wapiennik kupił artysta plastyk prof. Jacek Rybczyński (fot. 11.18). Do wapiennika dobudowano dom mieszkalny z pracownią, a całość otoczono niewielkim parkiem z ogrodem japońskim, dzwonnica i piramidą. W odrestaurowanym wapienniku działa autorska galeria artystyczna Jacka Rybczyńskiego i jego rodziny. Oprócz własnych prac graficznych i malarskich gospodarze organizują w niej także okazjonalne wystawy zaproszonych gości oraz inne wydarzenia artystyczne. Wapiennik stanowi centrum kulturalne okolic Stronia Śląskiego. Jest udostępniony do zwiedzania.



Fot. 11.18. Wapiennik Łaskawy Kamień

Photo 11.18. Łaskawy Kamień Wapownier

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Z miejscowości Stara Morawa jedziemy do pobliskiego Kletna.

Kletno

Kletno jest wsią rozciągającą się na powierzchni około 4 km, leżącą w głębokiej dolinie rzeki Kleśnica. W swojej końcowej części dochodzi do rezerwatu przyrody Jaskinia Niedźwiedzia i dawnych terenów górniczych, gdzie już od początku XVI wieku wydobywano rudę żelaza, galenę, srebro, miedź, później fluoryt, a po drugiej wojnie światowej do roku 1958 – rudę uranu. W XVI wieku powstała wieś, która należała do posiadłości zamku Karpien. Górnictwo tu upadło podczas wojny trzydziestoletniej. W XVIII wieku rozpoczęto w okolicach wsi wydobywać marmur. Kletno stało się częścią dużej posiadłości ziemskiej zwanej kluczem strońskim, który w 1838 roku kupiła królowna Marianna, a która potem należała do jej spadkobierców. Własność obejmowała Kletno i kolonię Klecienko (Klessengrund), położoną w okolicy dzisiejszego kamieniołomu i rozdroża do Siennej. Nastąpił wówczas w tym rejonie szybki rozwój gospodarczy, pozyskiwano tu drewno i w tym celu zbudowano wiele dróg do jego zwózki. Eksploatowano również kamieniołomy marmuru. Wieś, ze względu na bliskość Śnieżnika, powoli przekształcała się w miejscowość letniskową i turystyczną. Po drugiej wojnie światowej rozpoczęto tu eksploatację złóż uranu i fluorytu, w latach 60. XX wieku uruchomiono nowe wyrobiska marmuru. W 1966 roku podczas odstrzału w wyrobisku Kletno III odsłonięto otwór jaskini; od 1977 roku jest to rezerwat przyrody Jaskinia Niedźwiedzia.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Droga Stronie Śląskie–Hala pod Śnieżnikiem

Z inicjatywy Marianny Orańskiej powstała droga na Śnieżnik, wiodąca ze Stronia Śląskiego doliną rzeki Kleśnica (*Słownik...*, 1993). Prowadziła ona przez Kletno, dawny przysiółek Klecienko (teren dzisiejszego parkingu przy Jaskini Niedźwiedziej), gdzie na potrzeby turystów działają gospoda i kaplica. Dalej prowadziła w górę, obok Jaskini Niedźwiedziej, do Przełęczy Śnieżnickiej, gdzie łączyła się z drogą z Międzygórza, również wybudowaną przez Mariannę. Stąd droga wiodła na Halę pod Śnieżnikiem i dalej na szczyt. Droga służyła do zwożenia drewna z lasów, które w tym rejonie należały do Marianny. W drugiej połowie XIX wieku powszechnie rozpoczęto zwożenie tą trasą drewna za pomocą sań rogatych. Droga służyła również turystom i była wykorzystywana do wywożenia urobku z kamieniołomów i kopalni rud żelaza.

Źródło Marianny

Przy szlaku żółtym prowadzącym do Jaskini Niedźwiedziej znajduje się źródło Marianny. Obok niego tryska fontanna. Źródło odkryto w 1955 roku podczas poszuki-

wania złóż fluorytu. Z odwiertu o głębokości 120 m woda wypływa samoczynnie w ilości ok. 6 litrów na sekundę. Jest to woda słabo zmineralizowana, mająca temperaturę ok. 6,5 stopnia Celsjusza. Wodę można ze źródła czerpać za pomocą kranika.

Kopalnia rud żelaza i fluorytu Frischauf

Z początkiem XIX wieku powyżej Kletna, na terenie dzisiejszego kamieniołomu marmurów przy rozdrożu w kierunku Siennej, powstała kolonia Klecienko (Klessengrund), która od 1838 roku wchodziła w skład dóbr Marianny Orańskiej. Istniała tutaj również kopalnia rud żelaza i fluorytu, której od 1857 roku udziałowcem była królowna (Grygorcewicz, 2015). Ruda i fluoryt były stąd dostarczane do Huty Strachocińskiej. Kopalnia ta działała do lat 90. XIX wieku, a jej udziałowcami byli syn i wnuk królowny.

Z Kletna tą samą drogą wracamy do Stronia Śląskiego.

11.2.3. Wariant III: Stronie Śląskie–Bolesławów–Nowa Morawa i z powrotem (14 km)

Ze Stronia Śląskiego jedziemy drogą powiatową w kierunku Bolesławowa i Nowej Morawy.

Bolesławów

Wieś, kiedyś będąca miastem, jest położona w malowniczej dolinie rzek Morawka i Kamienica, między Masywem Śnieżnika i Górami Bialskimi. Pierwsze wzmianki o Bolesławowie określają tę miejscowość jako osadę górniczą, która istniała już na początku XV wieku i została zniszczona przez husytów. W 1581 roku miejscowość otrzymała prawa miejskie i prawodawstwo wolnego miasta górniczego. Eksploatowano tu złoża srebra, później rudy żelaza. Górnictwo upadło w wyniku wojny trzydziestoletniej i już nigdy się nie odrodziło. W roku 1684 miasto kupił właściciel dóbr międzyleskich hrabia Althann, a w 1838 roku stało się ono własnością królowny Marianny.

W połowie XVIII stulecia, w czasach pruskich, zbudowano nową drogę wiodącą na przełęcz Płoszczyzna i dalej – do Starego Mesta na Śląsku Habsburskim. Na przełęczu znajdował się posterunek celny, a droga stanowiła ważne połączenie komunikacyjne z Morawami. W 1840 roku miasto miało 538 mieszkańców, były w nim 82 domy, dwie olejarnie, młyn wodny, 14 stajni i cztery niewielkie manufaktury. Miasto w czasach Marianny stanowiło centrum gospodarki leśnej. W drugiej połowie XIX wieku rozpoczął się jego upadek, w związku z czym w 1892 roku Bolesławów utracił prawa miejskie. Na przełomie wieków XIX i XX stał się on modną miejscowością wypoczynkową i turystyczną.

Przez miasto i przełęcz Płoszczyzna podróżowali kuracjusze z Łądką-Zdroju, udający się na wyprawy górskie w Jeseniki. W okresie międzywojennym wieś była



Fot. 11.19. Panorama Bolesławowa z Masywem Śnieżnika
Photo 11.19. Panoramic view of Bolesławowa and Śnieżnik Massif

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

znany ośrodek sportów narciarskich i turystyki. Dzisiejszy Bolesławów to wieś turystyczna o zabudowie miejskiej, gdzie znajdują się pensjonaty, ośrodki wypoczynkowe i kilka kwater (fot. 11.19). Prowadzą stąd szlaki turystyczne na Śnieżnik i w Góry Bialskie oraz droga do turystycznego przejścia granicznego na przełęczy Płaszczyna. Najważniejszym zabytkiem miejscowości jest kościół św. Józefa Oblubieńca z 1675 roku, z barokowym wyposażeniem, między innymi rzeźbami autorstwa Michała Klahra. Na terenie wsi znajduje się też kilka kamiennych rzeźb pochodzących z wieków XVIII i XIX.

Nowa Morawa

Nowa Morawa jest wsią leżącą w dolinie rzeki Morawka, ciągnącą się na powierzchni około 3 km, przy dawnym trakcie zwanym drogą morawską, prowadzącą z Bolesławowa do przełęczy Płaszczyna. Dolina rozgranicza Góry Bialskie od Masywu Śnieżnika. Nową Morawę założono w końcu XVI wieku, a jej powstanie wiąże się z działalnością górniczą w dawnym Bolesławowie. Po upadku górnictwa podczas wojny trzydziestoletniej wieś zaczęła zamierać i miała zaledwie kilkudziesięciu mieszkańców. W 1684 roku weszła w skład klucza strońskiego i od tego czasu nieco się rozwinęła, szczególnie w czasach pruskich, gdy wybudowano drogę na przełęcz Płaszczyna. Od początku XIX stulecia wieś związana jest z pozyskiwaniem i przerobem drewna. Od 1838 roku klucz stroński przeszedł w ręce Marianny, a potem jej spadkobierców. Działały tutaj cztery tartaki, była też wytwórnia wyrobów drewnianych, wełny drzewnej, mączki kostnej oraz potażarnia. W końcu XIX stulecia wieś stała się letniskiem i ośrodkiem sportów zimowych, działały tutaj dwie gospody z miejscami noclegowymi, prowadziła tędy trasa wycieczek kuracjuszy

z Łądka-Zdroju do Puszczy Jaworowej. W związku z tym, że w miejscowości tej wybudowano drogę wiodącą na Morawy, około roku 1880 w Nowej Morawie postawiono budynek urzędu celnego. Około 1903 roku działała tu księżęca leśniczówka, a w 1910 roku w pracę rozpoczął młyn.

Po wojnie i wysiedleniu ludności niemieckiej wieś stopniowo się wyludniała, co było związane z trudnymi warunkami bytowania, ze słabymi glebami, a także z bliskością granicy państwa i restrykcyjnymi w tej strefie uwarunkowaniami pobytu. Dopiero w latach 70. XX stulecia rozpoczął się okres powolnego rozwoju turystyki. Powstały wówczas pierwsze ośrodki kolonijne i baza namiotowa studentów z Poznania. Dzisiaj Nowa Morawa ma charakter niewielkiej wsi rolniczej, leśnej i niewielkiego ośrodka turystycznego. Ożywienie zostało wywołane otwarciem przejścia granicznego Nowa Morawa–Staré Město na przełęczy Płoszczyna.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Droga Marianny

To droga utwardzona, zbudowana jako droga transportu leśnego, odchodząca od drogi morawskiej, mająca swój początek w końcu zabudowań Nowej Morawy, o długości około 3 km. Jest oznakowana niebieskimi znakami szlaku turystycznego i prowadzi na Przełęcz Suchą (1002 m n.p.m), gdzie łączy się z Czarnobielskim Duktem i dalej prowadzi do Bielic. Dzisiaj jest popularną drogą turystyczną wiodącą w najwyższą część Gór Białskich.

Z Nowej Morawy wracamy do Stronia Śląskiego.

11.2.4. Wariant IV: Stronie Śląskie–Nowy Gieraltów–Bieliце– –Puszcza Jaworowa i z powrotem (22 km)

Nowy Gieraltów

Nowy Gieraltów jest wsią łańcuchową położoną w dolinie Białej Łądeckiej. Wieś została założona w drugiej połowie XVI wieku jako osada drwali. W drugiej połowie XVII stulecia wieś została zakupiona przez rodzinę Althannów z Międzyzlesia, a od 1838 roku należała do zakupionego przez Mariannę Orańską klucza strońskiego. Działały tutaj wówczas szkoła, tartak i dwa młyny wodne, a wieś była przystankiem dla turystów i kuracjuszy udających się do Puszczy Jaworowej. Po 1945 roku wieś była zasiedlona tylko częściowo, co wynikało z trudnych warunków glebowo-klimatycznych i małej ilości gruntów rolnych. We wsi znajduje się kościół parafialny św. Jana Chrzciciela z 1619 roku, przebudowany na początku XVIII wieku, utrzymany architektonicznie w stylu barokowym. W jego wnętrzu zachowały się ambona z XVII stulecia, chrzcielnica z początku XIX wieku i ołtarz z początku XX wieku, a także jest w nim kilka barokowych rzeźb. W okolicy znajduje się kilka kapliczek

i krzyży, głównie z XIX wieku. Nowy Gierałtów jest punktem wyjścia wycieczek na przełęcz Gierałtowską (684 m n.p.m.) i dalej do Czech, jak również w Góry Bialskie doliną Kobylicy. Z miejscową parafią był związany nieżyjący już słynny ksiądz proboszcz Stefan Witzak, zwany przekornie Kruszynką (ze względu na pokaźną tuszę). Był legendą tych okolic, znanym społecznikiem, zaangażowanym w pomoc niepełnosprawnym. W latach 80. był uczestnikiem ruchu Solidarności polsko-czesko-słowackiej.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

W dolinie Kobylicy, przy drodze prowadzącej na Przełęcz Suchą, znajduje się jedna z leśniczówek wybudowana przez Fryderyka Henryka Hohenzollerna, wnuka Marianny (Coghio, 1881). Drogi prowadzące w Góry Bialskie w kierunku Przełęczy Suchej zostały w większości wybudowane za czasów Marianny, jej syna Albrechta oraz wnuka jako drogi transportowe wykorzystywane do zwózki drewna z gór.

Bielice

Wieś jest położona w obszarze Śnieżnickiego Parku Krajobrazowego, między Górami Żłotymi i Górami Bialskimi, w Dolinie Górnej Białej Łądeckiej, niedaleko jej źródeł. Bielice są osadą ziemi kłodzkiej najdalej wysuniętą na wschód. Została założona na początku XVII wieku jako wieś rolniczo-pasterska. Dopiero w pierwszej połowie XIX wieku, głównie w czasach Marianny Orańskiej, do której wieś należała, rozwinęła się tutaj przeróbka drewna. Działo w tej miejscowości kilka tartaków, funkcjonowała wytwórnia gontów, a nawet wyrabiano tu drewniane spinki, klamki i inną galanterię drewnianą. Zwożono do Bielic drewno z całej okolicy. Wzmiankowane są również młyny, potażarnie, olejarnie oraz wypalanie węgla drzewnego. Około 1800 roku we wsi zbudowano kościół św. Wincentego i Walentego, będący kościołem filialnym parafii w Nowym Gierałtowie. We wnętrzu świątyni znajduje się skromny ołtarz z XIX wieku poświęcony św. Wincentemu, zaś na sklepieniu zachował się fresk przedstawiający jej patrona. Na ścianie kościoła, obok wejścia, wmurowano tablicę upamiętniającą spotkania opozycjonistów polskich i czechosłowackich, które odbywały się w Górach Żłotych i w Bielicach w latach 1981-1989. Przy budowlu stoi XIX-wieczna rzeźba przedstawiająca ukrzyżowanie.

W 1840 roku w Bielicach były 72 gospodarstwa, mieszkało w nich około 400 mieszkańców. We wsi działały: szkoła, dwa tartaki, dwie wytwórnie oleju i młyn wodny. Od lat 60. XIX stulecia rozwinęła się tu turystyka, ponieważ Bielice znajdowały się na licznie uczęszczanej trasie turystycznej kuracjuszy z Łądka-Zdroju do Puszczy Jaworowej i w Wysoki Jesionik. Podróżnych obsługiwała gospoda, gdzie można było wynająć przewodnika. Po 1945 roku wieś się wyludniła. W 1978 roku w Bielicach zamieszkałych było już tylko dziewięć gospodarstw i dwie leśniczówki. W latach 80. XX wieku i później trend ten wyhamował, a wieś zaczęła nabierać charakteru letniskowego.

Przylegające do Bielic Góry Bialskie stanowią jeden z większych zwartych i niezaludnionych kompleksów leśnych w Sudetach. Ze wsi prowadzi droga w górę do Puszczy Jaworowej, będącej ostatnim zachowanym reliktem prastarej puszczy sudeckiej.

Z Bielicami związanych było kilku znanych ludzi: m.in. barokowy rzeźbiarz Michał Klahr urodzony tutaj w 1693 roku oraz pisarz Marek Hłasko.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Czarnobielski Dukt

Jest to droga utwardzona, rozpoczynająca się Bielicach, prowadząca głęboką doliną rzeczki Bielawka, utworzoną w stokach Szerokiej Kopy i Orlika w Górach Bialskich, i wiodąca na Przełęcz Suchą (1002 m n.p.m.). Droga została wybudowana jako trasa do transportu leśnego prawdopodobnie w latach 50. XIX wieku i służyła do wywozu drewna z lasów należących do majątku Marianny, a potem jej spadkobierców. Na Przełęczy Suchej łączyła się z drogą Marianny, a ta prowadziła w kierunku doliny rzeki Morawka, gdzie łączyła się z drogą morawską prowadzącą na przełęcz Płoszczyna.

Puszcza Jaworowa

To dobrze zachowany obszar lasu regla dolnego i górnego mającego cechy pierwotnej puszczy sudeckiej. Las ten rośnie na rozległej wierzcholinie na wysokości około 900 m n.p.m., na północnych i północno-wschodnich zboczach Rudawca i Iwinki. Stanowi część rozległego kompleksu leśnego, który częściowo jest objęty ochroną w rezerwacie przyrody Puszcza Śnieżnej Białki (fot. 11.20). Teren ten, o podłożu zbudowanym z gnejsów i łupków łyszczykowych, porasta las świerkowo-bukowo-jodłowo-grabowy, gdzie występują niewielkie łąki i polany śródleśne. I właśnie na takiej polanie, koło źródła, z którego wypływa strumyk Jedlnik, stał jeszcze do niedawna domek myśliwski. Zachowanie tego ostatniego reliktu puszczy sudeckiej zawdzięczamy królowi Mariannie, która zauroczona miejscem, nakazała je zachować w nienaruszonym stanie, a dla siebie wybudować domek myśliwski położony nad Rajskim Źródłem (Mazurski, 2005). Miejsce to uznała za niezwykle romantyczny zakątek. Przy źródle ustawiono ławki i wybudowano ścieżkę prowadzącą do domku. Puszcza nazwana została przez Mariannę „Paradise” (co oznacza „raj”) – ze źródeł literaturowych wiadomo, że bardzo lubiła to miejsce i często w nim bywała. Niestety po domku myśliwskim pozostały tylko resztki fundamentów, które można napotkać przy szlaku. Puszcza Jaworowa stanowiła w połowie XIX wieku główną atrakcję krajoznawczą Gór Bialskich i przez lata była jedynym miejscem odwiedzanym w tym rejonie przez turystów. Domek służył też jako schronisko dla turystów, a od 1937 roku na zboczach Iwinki ustanowiono rezerwat przyrody o powierzchni 20 ha. Dzisiejszy rezerwat powstał w 1963 roku. Jego zadaniem jest ochrona tego

fragmentu lasu. W rezerwacie w latach 60. XX stulecia zbudowano samoobsługowy schron, później zdewastowany i rozebrany w latach 80. Z Bieliec prowadzi w to miejsce zielony szlak turystyczny w kierunku przełęczy Płuszczyna i Śnieżnika. Przebycie trasy prowadzącej od ostatnich domów we wsi do tego miejsca i z powrotem zajmuje około 2 godzin i 45 minut.



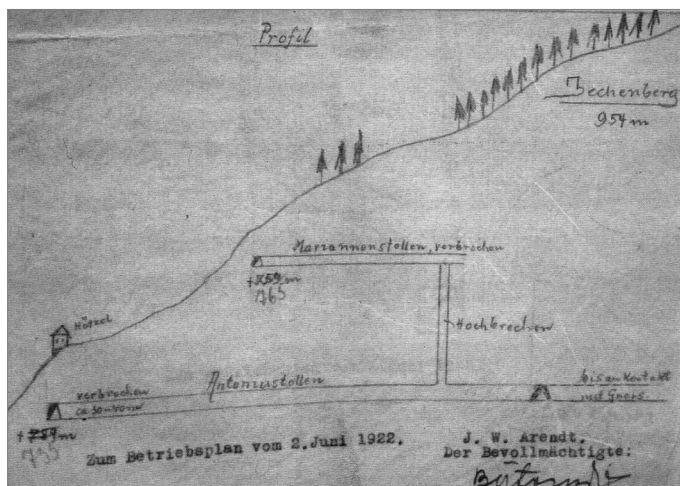
Fot. 11.20. Puszcza Śnieżnej Białki
Photo 11.20. Forest of Śnieżna Białka

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Z Bieliec wracamy drogą prowadzącą do Stronia Śląskiego. Ze Stronia Śląskiego wyjeżdżamy ul. Turystyczną drogą nr 392 w kierunku Bystrzycy Kłodzkiej, mijając zanikłą wieś Janowa Góra.

Janowa Góra

Ta wieś, aktualnie zanikająca, jest położona w dolinie Czarnej Wody u podnóża gór Rudka i Janowiec, na wysokości około 770 m n.p.m. Janowa Góra została założona w drugiej połowie XVI stulecia przez mincerza Wilhelma von Oppersdorfa jako osada górnicza. Już w średniowieczu wydobywano niej srebro w kopalni Święty Jan, potem nieopodal kopalni powstała wieś, od której wzięła swą nazwę. Oprócz rud srebra występowały tu również rudy ołowiu i miedzi. Upadek górnictwa w rejonie nastąpił podczas wojny trzydziestoletniej. Po wojnie, w 1638 roku, wieś wraz z całym kluczem strońskim kupili Althannowie z Międzyzlesia. W 1838 roku Janowa Góra stała się własnością królowej. W 1826 roku we wsi zbudowano niewielki barokowy kościół św. Jana Nepomucena, dzisiaj zamknięty. W okresie międzywojennym próbowano wznowić wydobywanie rud żelaza, jednak bez sukcesów. Po drugiej wojnie światowej wieś się wyludniła, a większość domów została zrujnowana.



Fot. 11.21. Profil góry Rudka z naniesionymi sztolniami Marianna i Antoni

Photo 11.21. Profile of Rudka Mountain with Marianna and Antoni adits

Źródło/Source: Archiwum Państwowe we Wrocławiu, Oddział: Kamieniec Ząbkowicki/National Archives in Wrocław, Branch: Kamieniec Ząbkowicki.

Do dzisiaj pozostało jedynie kilka domostw. W latach 50. XX stulecia poszukiwano tu rud uranowych w związku z istniejącą w Kletnie kopalnią uranu, jednak bez spektakularnych rezultatów. Pod koniec XVI wieku ze zboczy Rudki wydobywano galenę. W XIX wieku Marianna Orańska wspólnie z Hermanem Gütlerem utworzyła ze Złotego Stoku kopalnię rudy żelaza (Grygorcewicz, 2015) (fot. 11.21). Kopalnia działała do 1864 roku. Wydobywaną w niej rudę przewożono do Huty Strachocińskiej. Ślady działalności górniczej w rejonie Rudki są do dziś widoczne w postaci hałd i zawalonych sztolni.

Sienna

Wieś leży w górnej części doliny Czarnej Wody, między Masywem Śnieżnika a Krowiarkami, na wysokości około 680-800 m n.p.m. Sienna powstała w drugiej połowie XVII wieku, gdy w tym rejonie poszukiwano rud żelaza i zakładano kopalnie. W 1838 roku została zakupiona przez Mariannę Orańską. W 1840 roku we wsi było 47 domów, w tym: szkoła katolicka, kościół, dwa młyny wodne, tartak, garbarnia, gospoda i wytwórnia potażu. We wsi można zobaczyć przebudowany w XIX stuleciu kościół filialny św. Michała Archanioła z drugiej połowy XVIII wieku. Wewnątrz świątyni znajduje się skromne wyposażenie barokowe, a przy obiekcie stoi kapliczka z końca XVIII wieku. Dzisiaj Sienna odgrywa rolę turystyczną – stanowi centrum sportów narciarskich w obrębie szczytu Czarnej Góry, oferując turystom kilka pensjonatów, domy wczasowe oraz infrastrukturę narciarską. Powyżej wsi dro-

ga wznosi się na przełęcz Puchaczówka, zaś poniżej przełęczy położona jest kapliczka z 1781 roku. We wsi znajduje się kilka gospodarstw z XIX stulecia, aktualnie w większości przekształconych w pensjonaty.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Droga Albrechta

Jest to gruntowa droga leśna w Masywie Śnieżnika, prowadząca z przełęczy Puchaczówka do Międzygórza, mająca długość 5,7 km, oznakowana kolorem niebieskim. W przeszłości stanowiła ona jedną z ważniejszych dróg leśnych zbudowanych po 1838 roku w celu eksploatacji lasów (Fogger, 1952). Droga Albrechta, mająca początek na północno-zachodnim zboczu Czarnej Góry i prowadząca głównie wśród lasów świerkowych i świerkowo-bukowych regła dolnego, znajdowała się w obrębie posiadłości księżniczki Marianny Orańskiej w czasie, gdy rozbudowywano Międzygórze i projektowano drogi na potrzeby rozwijającej się turystyki. Trakt ten stanowił niegdyś połączenie Międzygórza z popularną wówczas gospodą Domek Czarnogórski (Puhubaude) na przełęczy Puchaczówka (fot. 11.22).



Fot. 11.22. Przełęcz Puchaczówka, dawne schronisko i początek drogi Albrechta, widokówka z początku XX wieku

Photo 11.22. Pass of the Puchaczówka, the former hostel and the beginning of the Albrecht Road; postcard from the beginning of the 20th century

Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Ignaciuka/ from the collection of Stanisław Ignaciuk.

Następnie jedziemy drogami powiatowymi przez przełęcz Puchaczówka, Idzików, Marianówkę do Wilkanowa, skąd zmierzamy do Międzygórza.

Międzycórze

Jest to wieś w gminie Bystrzyca Kłodzka w Masywie Śnieżnika, położona na wysokości 570-670 m n.p.m., w głębokiej dolinie rzeki Wilczka i potoku Bogoryja. Początki miejscowości stanowiła osada założona w XVI wieku przez drwali i węglarzy, potem, w XVII stuleciu, wydobywano w niej rudy żelaza. Po wojnie trzydziestoletniej wydobywanie upadło, a okoliczna ludność utrzymywała się z leśnictwa i tkactwa. W 1840 roku nabyła tę wieś Marianna Orańska i wówczas z jej inicjatywy miejscowość zaczęła się przekształcać w popularny ośrodek turystyczny oraz stację klimatyczną z charakterystyczną drewnianą zabudową utrzymaną w stylu szwajcarskim. Marianna nakazała również wybudowanie stawów rybnych, w których hodowano pstrągi. Po 1870 roku rozpoczął się okres przekształcania Międzycórze w miejscowość uzdrowską specjalizującą się w leczeniu chorób płuc, co było zasługą pochodzącego z Jawora, zamieszkałego tutaj na stałe doktora medycyny Henryka Jänischa. Powstało wówczas w Międzycórze wielkie sanatorium dr. Jänischa (dzisiejsze sanatorium „Gigant”). Po drugiej wojnie światowej Międzycórze nadal pozostawało znanym ośrodkiem turystycznym, oferującym dużą bazę domów wczasowych Funduszu Wczasów Pracowniczych. Organizowano tutaj bardzo popularne turnusy z nauką języka esperanto. Po przeobrażeniach lat 90. XX wieku Międzycórze nieco straciło na popularności, ale ostatnio obserwuje się wzrost zainteresowania turystów tą miejscowością. Na charakterystyczną zabudowę Międzycórze składają się domy drewniane w stylu tyrolskim, z pięknymi rzeźbionymi krużgankami, balkonikami i balustradami. Miejscowość jest punktem wyjścia dla pieszych wycieczek w Masyw Śnieżnika. W okolicy znajduje się wiele szlaków turystycznych pieszych i rowerowych (zob. na stronie: www.miedzycorze.com.pl).

Marianna Orańska w Międzycórze

17 lipca 1839 roku, wkrótce po kupnie Międzycórze i terenów okolicznych, po raz pierwszy przybyła tutaj królowa Marianna Orańska (Kędzia, 2020). Natychmiast dostrzegła niezwykle walory krajobrazowe miejscowości, w szczególności malowniczy wodospad rzeki Wilczka wraz z niezwykle kanionem. Wówczas Międzycórze miało 436 stałych mieszkańców, 69 domów, funkcjonowało w nim wolne sędziostwo (czyli gospodarstwo dziedzicznego sołtysa) z przynależną gorzelnią, kuźnią i karczmą. Wydobywano tutaj rudę żelaza, a także działały szkoła, trzy młyny wodne, olejarnia i tartak. W miejscowości pracowało 33 tkaczy, młynarz, szewc, garncarz i gorzelnik. Międzycórze otaczały piękne, bogate w drewno lasy. Królowa swoją działalność rozpoczęła od budowy utwardzonych dróg, w tym drogi na Śnieżnik. Od rodziny zmarłego sędziego Franciszka Gauglitza zakupiła wolne sędziostwo z przynależnymi budynkami. Sprowadziła i osadziła w nim nowego wolnego sędziego (sołtysa) – Józefa Weissa, któremu zleciła modernizację trzech budynków w obrębie sędziostwa. Wkrótce Weiss przebudował jeden z budynków na pierwszy zajazd turystyczny – gospodę nazwaną „Pod Dobrym Humorem”. Niedługo potem

wzniesiono dom ogrodnika i powstały stawy, w których pływały pstrągi. Marianna nakazała także zagospodarowanie otoczenia wodospadu Wilczki. W 1857 roku zleciła wykonanie powyżej gospody niewielkiego drewnianego dworku utrzymanego w stylu tyrolskim, mającego być jej willą. Poniżej dworku urządzono piękny ogród z egzotycznymi roślinami i fontanną. W 1872 roku dworek stał się własnością Albrechta, syna królowej, który ożeniwszy się wówczas, spędził w nim ze swoją żoną Marią część miodowego miesiąca. Działania inwestycyjne Marianny powiązane z turystyką zwróciły uwagę na Międzygórze, które stało się modne. Dzięki temu w miejscowości budowano kolejne pensjonaty, doprowadzono do niej nową drogę, a w 1875 roku zbudowano stację kolejową w Domaszkowie, co dodatkowo przyczyniło się do rozwoju turystyki. Odwiedzanie Międzygórza przez turystów wypoczywających w uzdrowiskach w Łądku-Zdroju i Długopolu stało się wręcz normą. Międzygórze zawdzięcza Mariannie Orańskiej dzisiejszą pozycję ważnego ośrodka turystycznego w Sudetach.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Budynek wolnego sędziostwa – Złoty Róg

Jeden z najstarszych zachowanych budynków w Międzygórzu, prawdopodobnie powstały jeszcze w momencie zakładania miejscowości, nazywany był Starym Młynem. Wiadomo, że już w 1743 roku mieściły się tutaj młyn wodny na rzece Wilczka, a także gorzelnia i karczma. Po zakupieniu części Międzygórza przez Mariannę nadal funkcjonowały młyn, gorzelnia i karczma, a dodatkowo zbudowano tartak. W 1908 roku jego budynek spłonął, a po odbudowie zlokalizowano w nim gospodę z miejscami noclegowymi i kioskiem z pamiątkami. Dzisiaj mieści się tam restauracja Złoty Róg (fot. 11.23).

Fot. 11.23. Budynek dawnego wolnego sędziostwa
Photo 11.23. Building of the former free judges' house

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.



Willa Marianny, ul. Wojska Polskiego 6

W 1857 roku Marianna zleciła wybudowanie niewielkiego drewnianego pensjonatu w stylu tyrolskim jako miejsca, w którym miała się zatrzymywać podczas pobytów w Międzygórzu. Drewniana willa, nawiązująca architektonicznie do stylu szwajcarskiego, nazywana jest też (od imienia syna Marianny) pałacykiem księcia Albrechta lub pałacykiem myśliwskim. Po wojnie funkcjonował w niej ośrodek kolonijny, a od 1990 roku mieści się w niej prywatny pensjonat „Sabat” (fot. 11.24).



Fot. 11.24. Dawna willa Marianny Orańskiej
Photo 11.24. Former villa of Marianna Orańska

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Dawny kościół ewangelicki, ul. Wojska Polskiego

Ten kościół ewangelicki został zbudowany w 1911 roku z kamienia. Jest utrzymany w stylu neoromańskim, cechuje się specyficzną, kwadratową wieżą z galerią i ostrosłupowym dachem (fot. 11.25). Do końca drugiej wojny światowej obiekt był kościołem parafialnym miejscowej gminy ewangelickiej. Po wojnie przez długi czas był nieużytkowany. Od 1988 roku jest katolickim kościołem filialnym parafii św. Józefa pod wezwaniem Krzyża Świętego, mającym bardzo skromne współczesne wyposażenie wnętrza. Był



Fot. 11.25. Dawny kościół ewangelicki
Photo 11.25. Former evangelical church

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

ufundowany przez spadkobierców dr. Henryka Jänischa i powstał na działce podarowanej przez wnuka Marianny Orańskiej Fryderyka Henryka Hohenzollerna. Księżę Fryderyk Henryk (1874-1940), spadkobierca dóbr kamienieckich i majątków na ziemi kłodzkiej, podobnie jak jego babka, działał na rzecz poprawy bytu mieszkańców Międzygórza i okolic, w związku z czym był powszechnie lubiany. Przyczynił się on także do gospodarczego rozwoju tych terenów.

Wodospad Wilczki

Teren wokół wodospadu Wilczki po raz pierwszy został zagospodarowany już w latach 40. XIX wieku z inicjatywy królowej Marianny (fot. 11.26). Zagospodarowano wówczas otoczenie wodospadu, teren otoczono balustradami, a po obu stronach utworzono punkty widokowe. Pobierano opłaty za oglądanie wodospadu, głównej atrakcji Międzygórza. Dzięki Mariannie wodospad ten stał się jedną z najbardziej



Fot. 11.26. Wodospad Wilczki według ryciny F.G. Endlera z początku XIX wieku

Photo 11.26. Waterfall of Wilczka river – drawing from the beginning of the 19th century by F.G. Endler

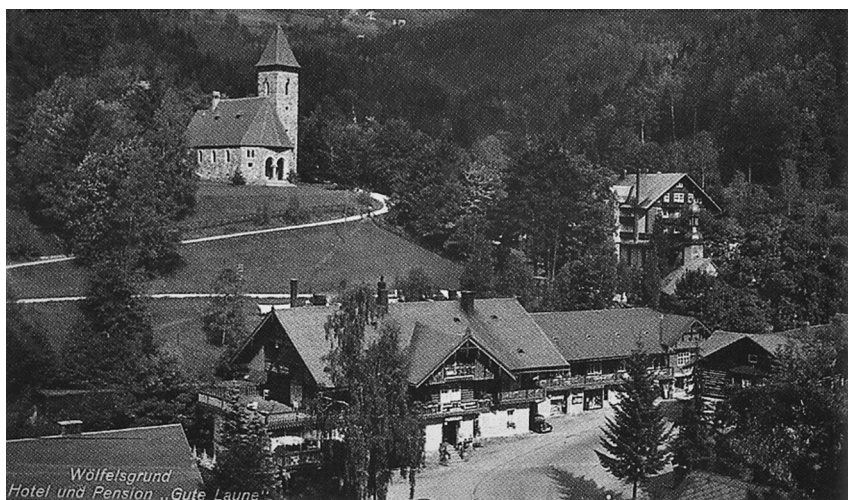
Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Ignaciuka/from the collection of Stanisław Ignaciuk.

znanych i najchętniej odwiedzanych atrakcji. W późniejszym czasie miejsce to zostało ponownie zagospodarowane. Obecnie należy do Rezerwatu Przyrody im. Stefana Żeromskiego, a opiekę nad nim sprawują Lasy Państwowe.

Dawny zajazd „Pod Dobrym Humorem”

(dzisiaj Dom Wypoczynkowy „Leśnik”), ul. Wojska Polskiego 4

Obiekt wybudowano w 1740 roku z przeznaczeniem na stajnię. Na polecenie Marianny Orańskiej przebudowano go w 1849 roku, w związku z czym stał się pierwszym w Międzygórzu zajazdem dla turystów. Nadano mu nazwę „Pod Dobrym Humorem” (lub „Pod Dobrą Datą”). W latach 1869-1870 pensjonat przebudował na hotel Józef Weiss, który go prowadził jako Hotel Weiss (fot. 11.27). Obok obiektu założono łowisko pstrągów.



Fot. 11.27. Dawny zajazd „Pod Dobrą Datą”, aktualnie: Dom Wypoczynkowy „Leśnik”

Photo 11.27. Former hotel Under A Good Date, today: “Leśnik” holiday home

Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Ignaciuka/from the collection of Stanisław Ignaciuk.

Pomnik królowej Marianny Orańskiej, ul. Sanatoryjna

Pomnik ten postawiono na bloku marmuru strońskiego z tablicą okolicznościową i wizerunkiem królowej z okazji 200. rocznicy jej urodzin. Autorem wizerunku królowej jest plastyk Jarosław Radomski z Kłodzka, fundatorem pomnika jest zaś Oddział PTTK w Międzygórzu. Warto nadmienić, że Oddział PTTK w Międzygórzu propaguje postać królowej poprzez zdobywanie Regionalnej Odznaki Krajoznawczej Marianny Orańskiej.

11.2.5. Wariant V (pieszy): Międzygórze–Hala pod Śnieżnikiem–Śnieżnik i z powrotem (18 km)

Z centrum miejscowości, podążając ze skrzyżowania ul. Sanatoryjnej i ul. Śnieżnej, idziemy w górę za znakami szlaku czerwonego doliną rzeki Wilczka. Po około dwóch godzinach docieramy do schroniska na Hali pod Śnieżnikiem.

Schronisko na Hali pod Śnieżnikiem

Obecne Schronisko PTTK „Na Śnieżniku” im. Zbigniewa Fastnachta to dawna „Szwajcarka”, istniejąca jeszcze na początku XIX wieku jako ferma krów mlecznych i owiec. Od 1837 roku jej właścicielką była Marianna Orańska. Królowna osadziła w obiekcie Szwajcara Michaela Aegertera, który oprócz hodowli zajmował się też produkcją znakomitego likieru, a także sera i mleka. W roku 1871 na polecenie właścicielki obok fermy wzniesiono budynek obecnego schroniska, które działało jako gospoda turystyczna. Na jego otwarcie przybyła z Międzygórza sama Marianna, wniesiona w lektyce. Gospoda miała 11 pokoi, blisko 50 miejsc noclegowych i dużą salę jadalną. Stała się bardzo popularnym miejscem dla turystów. W 1872 roku zburzono starą fermę, a na jej miejscu postawiono budynki gospodarcze gospody. Obiekt był jeszcze później wielokrotnie przebudowywany. Około 1880 roku uruchomiono w nim stację meteorologiczną. Po śmierci Marianny obiekt pozostał w rękach jej spadkobierców, w 1930 roku jego właścicielem był wnuk Marianny Fryderyk Henryk. To on nakazał zbudować na północnych stokach Śnieżnika przy źródłach Kleśnicy



Fot. 11.28. Dawna „Szwajcarka”, aktualnie Schronisko na Hali pod Śnieżnikiem

Photo 11.28. Former mountain cottage “Switzerland”, today “Na Śnieżniku”

domki myśliwski, zwany domkiem książęcym, dzisiaj już nieistniejący. Od początku XX stulecia Szwajcarka cieszyła się dużą popularnością wśród narciarzy. Organizowano w niej kursy narciarskie oraz zjazdy saniami rogatymi do Międzygórza. Po drugiej wojnie światowej do 1946 roku obiekt stał pusty. Zdewastowane budynki obiektu przejął „Orbis”, nadając mu nazwę „Szwajcarka”. W 1948 roku uruchomiono schronisko, które nazwano „Na Śnieżniku”, a w 1950 roku budynek stał się własnością Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. W latach 80. XX wieku schronisko gruntownie zmodernizowano i wyremontowano dzięki staraniom ówczesnego dzierżawcy Zbigniewa Fastnacha, który zarządzał obiektem w latach 1982-2001. Po jego śmierci, w uznaniu jego zasług, schronisku nadano jego imię (fot. 11.28).

Śnieżnik (1425 m n.p.m.)

To najwyższy szczyt ziemi kłodzkiej i doskonały punkt widokowy. Śnieżnik leży na europejskim dziale wodnym, pomiędzy zlewiskami Morza Bałtyckiego i Morza Czarnego. Na wierzchołku schodziły się granice trzech krain historycznych: hrabstwa kłodzkiego, Moraw i Czech. Szczyt musiał być znany turystom już pod koniec XVIII wieku, z tego okresu bowiem pochodzą pierwsze o nim wzmianki i panoramy. Na początku XIX stulecia już był popularnym celem wycieczek z Łądką-Zdroju, Międzygórza i Stronia Śląskiego, skąd można było dotrzeć na jego szczyt nawet powozem. Popularne wśród odwiedzających turystów było podziwianie ze szczytu wschodów słońca. Śnieżnik był dostępny z obu stron granicy. Od 1838 roku właścicielką szczytu i jego okolic została królowna Marianna. W dniu 29 lipca 1840 roku, wspólnie ze swym ojcem królem Niderlandów Wilhelmem I, który właśnie abdykował na rzecz syna, odbyła wycieczkę na szczyt Śnieżnika (Fogger, 1952). Efektem tej wycieczki było postawienie pamiątkowego obelisku na szczycie góry (obecnie już nieistniejącego).

Szczegółne nasilenie ruchu turystycznego w tym rejonie nastąpiło w drugiej połowie XIX wieku. W związku z tym w 1871 roku z inicjatywy Marianny zbudowano na Hali pod Śnieżnikiem gospodę turystyczną, która po wielu remontach funkcjonuje do dzisiaj. W tym samym roku po stronie morawskiej zbudowano pierwsze schronisko turystyczne. Po powstaniu Kłodzkiego Towarzystwa Górskiego (GGV), w 1882 roku, zainteresowanie szczytem jeszcze się zwiększyło. Oznakowano wówczas nowe szlaki turystyczne, w tym prowadzące na jego wierzchołek. Szczyt nadal pozostawał własnością Marianny Orańskiej, a potem jej spadkobierców.

Za zgodą syna Marianny – księcia Albrechta Hohenzollerna – w latach 1895-1899 GGV zbudowało tutaj kamienną wieżę widokową w formie podwójnej baszty, nawiązującą architekturą do średniowiecznych budowli obronnych (Dziedzic, 2013) (fot. 11.29). Wieża miała sześć kondygnacji i wysokość 33,5 m, a nadano jej nazwę na cześć imienia pierwszego cesarza Niemiec Wilhelma I. Do wieży dobudowano bufet, przekształcony później w małe schronisko. Projektantem wieży był architekt

Fot. 11.29. Wieża widokowa postawiona przez GGV na szczycie Śnieżnika

Photo 11.29. Observation Tower put by GGV on the top of the Śnieżnik

Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Ignaciuka/from the collection of Stanisław Ignaciuk.



Felix Henry z Wrocławia, a budowniczym – Emil Giesser z Kłodzka. Oddanie wieży do użytku nastąpiło 9 lipca 1899 roku. Uczestniczył w nim książę Albrecht, który wygłosił mowę. W końcu XIX stulecia Śnieżnik zaczął się cieszyć popularnością wśród narciarzy. Z góry zjeżdżano też do Międzygórza na saniach rogatych, które sprowadzono z Karkonoszy.

W 1912 roku po czeskiej, a wówczas austro-węgierskiej stronie, w pobliżu źródeł Morawy oddano do użytku kolejne schronisko – schronisko księcia Liechtensteina.

Po drugiej wojnie światowej infrastruktura turystyczna zaczęła podupadać. W 1971 roku rozebrano czeskie schronisko, a 11 października 1973 roku wysadzono w powietrze zaniedbaną wieżę widokową na szczycie. Aktualnie budowana jest nowa wieża widokowa.

Mariańskie Skały

Nazwa „Mariańskie Skały” została nadana skałom w 1939 roku z inicjatywy wnuka Marianny – księcia Fryderyka Henryka Hohenzollerna. Mariańskie Skały są malowniczą grupą skalną znajdującą się na zboczu Żmijowca (1142 m n.p.m.). Roztacza się z nich piękny widok na Kotlinę Kłodzką i Góry Bystrzyckie.

Schodzimy w dół, podążając za znakami szlaku czerwonego. Około 2,5-godzinna trasa wiedzie przez Halę pod Śnieżnikiem i do centrum Międzygórza. Z Międzygórza do Międzylesia wyjeżdżamy drogą powiatową w kierunku południowym. Droga prowadzi przez Jaworek, Nową Wieś i Goworów.

Międzylesie

Jest to miejscowość położona w południowej części ziemi kłodzkiej, na obniżeniu zwanym Bramą Międzyleską, która od zachodu graniczy z Górami Bystrzyckimi, a od wschodu – z masywem Śnieżnika. Początki Międzylesia sięgają XIII stulecia, kiedy należały do klasztoru cystersów w Kamieńcu Ząbkowickim. W 1428 roku miasto zostało niemalże całkowicie zniszczone przez wojska husyckie. Odbudowane w XVI wieku, kolejny raz zostało zniszczone w 1643 roku podczas wojny trzydziestoletniej w wyniku wielkiego pożaru, z którego ocalało jedynie dziesięć domów. Po wojnie trzydziestoletniej, dzięki położeniu przy ważnym trakcie handlowym prowadzącym ze Śląska na Morawy, nastąpił wzrost zamożności miasta i jego rozwój, głównie tkactwa.

Od drugiej połowy XVII wieku Międzylesie było w rękach zasłużonej dla ziemi kłodzkiej katolickiej rodziny Althanów, którzy zbudowali tutaj pałac w stylu barokowym. W listopadzie 1838 roku królowna Marianna nabyła tzw. klucz Różanka (Śnie-lin), składający się z 14 majątków we wsiach położonych w okolicach Międzylesia i Różanki w Górach Bystrzyckich (Grygorcewicz, 2010). W 1877 roku do Międzylesia doprowadzona została z Wrocławia ważna linia kolejowa, później przedłużona do Czech. Z tego powodu pod koniec XIX stulecia utworzono tutaj główny zarząd komory celnej w hrabstwie kłodzkim. Po śmierci Marianny majątki w okolicach Międzylesia odziedziczył jej syn Albrecht. Był on, podobnie jak matka, dobrodziejem miejscowej gminy ewangelickiej, wspierając ją finansowo. Dzisiaj Międzylesie jest nadgranicznym ośrodkiem handlu i usług.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Pastorówka, ul. Wojska Polskiego 25

Ewangelicki dom parafialny, tzw. Pastorówka, wybudowany został w latach 1893-1894 przy znacznym finansowym wsparciu syna Marianny – księcia Albrechta. Obecnie znajduje się tutaj przedszkole publiczne (zob. na stronie: www.polska-org.pl).

Dawny kościół ewangelicki, ul. Wojska Polskiego 34

Ten kościół ewangelicki z lat 1899-1900 został wzniesiony przez komitet budowy kościoła za finansowym wsparciem syna Marianny – księcia Albrechta. Architektura świątyni łączy cechy neoromańskie i neogotyckie (fot. 11.30). Budowla cechuje się piękną wieżą z osmiobocznymi, gotyckimi hełmami i triforium. Po 1945 roku kościół był opuszczony, zaadaptowany na salę gimnastyczną i magazyn. W latach 2005-2011 świątynia została gruntownie wyremontowana, a w październiku 2011 roku zakończono prace nad tryptykiem witrażowym poświęconym papieżowi Janowi Pawłowi II, znajdującym się w prezbiterium. Świątynię poświęcono 22 października 2011 roku i otrzymała ono wezwanie św. Jana Pawła II. Jest filią kościoła parafialnego Bożego Ciała.



Fot. 11.30. Dawny kościół ewangelicki, aktualnie kościół św. Jana Pawła II
Photo 11.30. Former evangelical church, today Saint John Paul II Church

Źródło/Source: Facebook.

Dawna szkoła ewangelicka, ul. Powstańców Śląskich 6

Był to obiekt ufundowany przez królową Mariannę Orańską w 1846 roku jako szkoła dla dzieci z rodzin ewangelickich. Po 1945 roku budynek zaadaptowano na cele mieszkalne.

Różanka

Jest to wieś na południowym skraju Gór Bystrzyckich w pobliżu Międzyzlesia, powstała w XIII stuleciu. Na przełomie wieków XIII i XIV miejscowość należała do klasztoru cystersów w Kamieńcu Żąbkowickim, później wchodziła w skład feudalnego państwa śnielińskiego (Różanka) jako wieś służebna. Po wojnie trzydziestoletniej należała do hrabiego Althanna, a od 1803 roku – do hrabiego Antoniego Aleksandra Magnisa z Bożkowa. W XVIII i XIX stuleciu była dużym ośrodkiem tkactwa, wcześniej w okolicy wydobywano rudę żelaza i wapień. W 1838 roku część wsi, razem z tzw. państwem śnielińskim, zakupiła od hrabiego Magnisa królowna Marianna Orańska (Grygorcewicz, 2015, s. 60-61). W tym czasie była to wieś bogata, gdzie znajdowały się cztery młyny, olejarnia, bielnik, tartak, wytwórnia potażu, browar, gorzelnia i wapiennik. Pod koniec XIX wieku Różanka nabrała znaczenia

turystycznego jako punkt wyjścia wycieczek do zamku Śnielinek (dzisiaj Szczerba) i Solnej Jamy. Obecnie jest wsią letniskową. Najważniejszym zabytkiem Różanki jest kościół parafialny Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, który jest jednym z najciekawszych obiektów sakralnych w rejonie Międzyzylesia. Został zbudowany w 1661 roku w stylu barokowym, przebudowano go w 1755 roku oraz na początku XX stulecia. Wewnątrz znajdują się barokowy ołtarz z drugiej połowy XVIII wieku i ambona z 1753 roku dłuta Michała Ignacego Klahra Młodszeo z Łądka-Zdroju. Są w nim również prospekt organowy z 1787 roku i chrzcielnica z pierwszej połowy XVIII wieku. W pobliżu kościoła znajduje się plebania z drugiej połowy XVIII wieku, przebudowana w XIX stuleciu. Obok stoi budynek gospodarczy z XVIII wieku, przebudowany w końcu XIX stulecia.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Dawny dwór – budynek administracji klucza Różanka (Śnielinek)

Jest to późnobarokowy budynek z 1797 roku z zabudowaniami gospodarczymi wzniesiony dla zarządu dóbr związanych z zamkiem Śnielinek (Szczerba) (Fogger, 1952). Od 1840 roku stanowił własność Marianny Orańskiej. Królowna kilkakrotnie zatrzymywała się w nim podczas wizytacji tego terenu. Dwór po wojnie był nieużytkowany i popadł w całkowitą ruinę. W zabudowaniach zachował się ciekawy murowany gołębnik z XIX wieku.

11.2.6. Wariant VI (pieszy): Różanka–Solna Jama–ruiny zamku Szczerba i z powrotem (ok. 10 km)

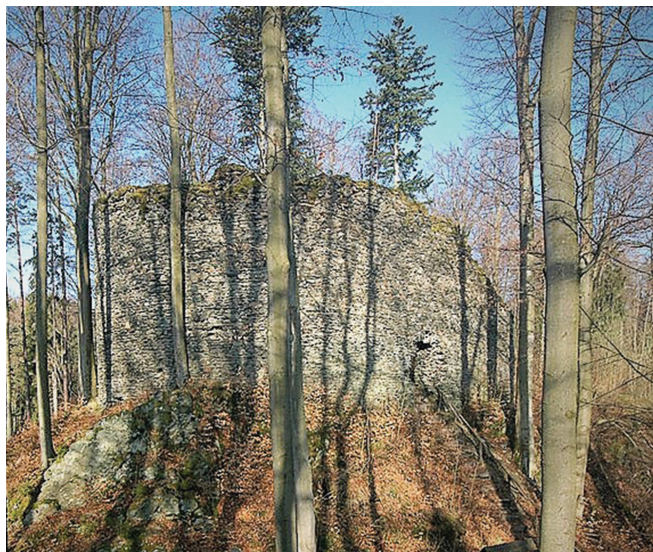
Przejście piesze prowadzi z Różanki szlakiem niebieskim. Ruszamy spod kościoła w Różance. Szlak biegnie łagodnym, zalesionym zboczem. Po około pół godzinie osiągamy jaskinię Solna Jama.

Jaskinia Solna Jama

Jest to niewielka jaskinia krasowa na południowym stoku góry Czerniec nad potokiem Gołodolnik, w wyrobisku starego kamieniołomu o długość około 50 m. Jaskinia była znana już w XVIII wieku i była w tym czasie wzmiankowana w literaturze. Powstała w wyniku wypłukiwania przez wodę marmurów tworzących soczewkę wśród łupków krystalicznych. Szata naciekowa jaskini się nie zachowała. Wejście do jaskini zostało odsłonięte w trakcie prac w kamieniołomie. W jaskini znajduje się stanowisko endemicznego bezskrzydłego owada *Onychiyrus paxi* i ślepego skorupiaka *Nymphargus puteanus*, a w osadach jaskini znaleziono liczny zespół skamieniałości ssaków z późnego plejstocenu.

Zamek Szczerba

Pierwotna nazwa zamku to Śnielin lub Śnielinek, obecnie miejsce jest w ruinie. Początki warowni są nieznane. Wiadomo jedynie, że pod koniec XIII wieku czeski król Wacław II podarował zamek opactwu cystersów z Kamieńca Żąbkowickiego. W 1428 roku oddziały husyckie zdobyły i zniszczyły zamek, którego już nie odbudowano. Przez następne wieki obiekt spełniał funkcję tytularnej siedziby zarządu dóbr międzyleskich. W XIX stuleciu właścicielami ruin byli hrabia von Magnis, a potem, od 1840 roku – królowa Marianna Orańska. W rękach jej potomków zamek pozostawał do 1945 roku. Zamek zbudowano pod koniec XIII wieku z kamienia na planie owalu (fot. 11.31). Mury obronne okalały niewielki dziedziniec, a od zachodu mury zamkowe otaczała głęboka sucha fosa. Zamek strzegł drogi handlowej biegnącej w kierunku Czech, jak również pełnił funkcję ośrodka władzy feudalnej, zwanego państwem śnielińskim.



Fot. 11.31. Ruiny zamku Szczerba

Photo 11.31. Ruins of the Szczerba castle

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

Wracamy do Różanki tą samą drogą. Z Różanki droga przebiega przez Domaszków, Żelazno, Podzamek na Przełęcz Kłodzką i dalej do Lasek.

Laski

Jest to wieś łańcuchowa leżąca w dolinie Ożarskiego Potoku i jego dopływów u podnóża Grzbietu Wschodniego Gór Bardzkich. Początki wsi są związane z klasztorem augustianów, a potem cystersów w Kamieńcu Żąbkowickim. Około roku 1260 cystersi rozpoczęli tutaj akcję osadniczą na prawie niemieckim – jest to pierwsza data dotycząca wsi. Laski związane były z klasztorem cystersów w Kamieńcu Żąbkowickim aż do końca, tj. do 1810 roku. Istniały tutaj dwa cysterskie folwarki – górny

i dolny. W 1810 roku rozwiązano klasztor cystersów, a 1837 roku majątek w Laskach przeszedł na własność królowej. W 1841 roku do dominialnego majątku Marianna dokupiła folwark sołectwa (Reither, 1972). W roku 1845 mieszkało we wsi 1815 mieszkańców, były w niej 224 domy, funkcjonowały jeden folwark, kościół, szkoła, trzy młyny, a także browar, olejarnia, żwirownia i krupiarnia. W podanej liczbie mieszkańców było 22 rzemieślników i 13 kramarzy. W 1919 roku właściciel dominium kamienieckiego i wnuk Marianny – Fryderyk Henryk Hohenzollern – postanowił uruchomić połączenie kolejowe łączące Kamieniec z Laskami przez Ożary. Zarówno w Laskach, jak i w Ożarach znajdowały się duże folwarki oraz leśnictwa. Miała więc ta kolej mieć przede wszystkim znaczenie gospodarcze. Linię kolejową uruchomiono jeszcze tego samego roku. Była to kolej wąskotorowa, biegnąca krańcem drogi Kamieniec Ząbkowicki–most na Nysie–Ożary (cegielnia) i dalej drogą wzdłuż Ożarskiego Potoku do Lasek. Kolejkę zwano południowym ekspresem. Niestety, wykonanie linii pozostawiało wiele do życzenia. Lokomotywy były za lekkie, torowiska – za słabe, aby transportować ciężkie ładunki, więc kolej obsługiwała praktycznie jedynie ruch pasażerski. Działała tylko dwa lata, do 1921 roku, kiedy została rozebrana. W 1925 roku na tej trasie wznowiono ruch pasażerski przez omnibus pocztowy, który woził ludzi i przesyłki z dworca w Kamieńcu do Lasek. W 1926 roku dobra w Laskach należały do spadkobiercy Marianny Orańskiej – jej wnuka Fryderyka Henryka Hohenzollerna.

Ponadto w Laskach działało pięć młynów wodnych, parowy tartak i mała elektrownia. Były dwa budynki szkolne: stara szkoła katolicka z 1828 roku z dwiema klasami i mieszkaniami dla dwóch nauczycieli oraz szkoła wiejska z jedną klasą i jednym mieszkaniem. We wsi mieszkało wówczas 1212 mieszkańców. Doliczono się też 315 domów, trzech zajazdów i 12 sklepów.

Najważniejszym zabytkiem Lasek jest barokowy kościół filialny Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny z gotycką wieżą. Kościół otacza mur cmentarny z budynkiem bramnym. Wewnątrz świątynia posiada skromne, jednolite barokowe wyposażenie, pochodzące z połowy XVIII wieku, w tym ołtarz główny oraz ołtarze boczne, ambonę, stalle, ławki i obrazy. Ma też renesansową chrzcielnicę, pochodząca z poprzedniego kościoła. Obok muru dawnego cmentarza znajduje się XVIII-wieczna rzeźba św. Jana Nepomucena. We wsi jest też kilka kapliczek i rzeźb przydrożnych, głównie z XIX stulecia.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Dawna gospoda Pod Księciem Elektorem, Laski 126

Dawniej znajdowała się w niej stacja kolejki wąskotorowej do Kamieńca Ząbkowickiego, dzisiaj funkcjonuje tu świetlica wiejska (fot. 11.32).



Fot. 11.32. Gospoda Pod Księciem Elektorem, obok „południowy ekspres” – widokówka z około 1925 roku

Photo 11.32. Restaurant “Pod Księciem Elektorem”, next to the “southern express” – postcard from 1925

Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Ignaciuka/from the collection of Stanisław Ignaciuk.

Folwark górny, Laski 65

W 1925 roku opisano majątek książęcy w Laskach. Składał się on z dwóch folwarków:

- folwarku dolnego o powierzchni 80,4 ha, w tym było 66 ha pól uprawnych, 6,5 ha łąk, 2,7 ha pastwisk, 5,2 ha ogrodów, zajmowano się w nim hodowlą bydła;
- folwarku górnego o powierzchni 81,8 ha, gdzie hodowano owce rasy wschodniofryzyjskiej i wirtemberskiej.

Folwark górny był dawniej folwarkiem dziedzicznego sołtysa i został zakupiony przez królową Mariannę w 1841 roku. Gospodarstwo składało się z budynku mieszkalnego, stodoły, stajni i budynku gospodarczo-magazynowego (fot. 11.33). W okresie powojennym działała w nim spółdzielnia produkcyjna.



Fot. 11.33. Górny folwark

Photo 11.33. Top farm

Źródło/Source: ze zbiorów Stanisława Bohunia/from the collection of Stanisław Bohuń.

Dalej jedziemy do Ożar wzdłuż doliny Ożarskiego Potoku.

Ożary

Duża wieś o charakterze łańcuchówki położona u podnóża Gór Bardzkich w dolinie Ożarskiego Potoku. Dzieje Ożar od początku funkcjonowania miejscowości, a więc od około 1260 roku, związane były z klasztorem cystersów w Kamieńcu Ząbkowickim. Tak było aż do końca jego istnienia, czyli do 1810 roku. W roku 1837 dobra te przeszły w formie spadku, podobnie jak inne wsie w okolicy, w ręce córki królowy Marianny Orańskiej (Skobel, 1922). W 1840 roku wieś liczyła 1052 mieszkańców, istniało w niej 156 budynków, w tym kościół i katolicka szkoła, duży folwark z ponad 1000 merynosów, należący do królowy Marianny, dwa młyny wodne i gorzelnia. We wsi mieszkało wówczas czterech tkaczy lnu i 20 innych rzemieślników oraz dziewięciu kupców.

Obecnie we wsi jest około 140 domów, z czego znaczna część to gospodarstwa rolne. Najciekawszym zabytkiem Ożar jest kościół parafialny św. Katarzyny Aleksandryjskiej. Kościół wzniesiony został na przełomie wieków XIV i XV, przebudowany w XVII wieku i rozbudowany w latach 1853-1854. Wewnątrz świątyni znajduje się ciekawe wyposażenie późnobarokowe, w tym polichromowane figury i ołtarze. Ołtarz główny został wykonany w 1740 roku i przedstawia figurę Matki Boskiej i św. Jana Ewangelisty. Ambona i chrzcielnica również pochodzą z tego okresu. Na murze cmentarnym znajduje się barokowa figura św. Jana Nepomucena z XVIII stulecia. Innym ciekawym zabytkiem jest kamienna kapliczka pokutna z wnęką, pochodząca prawdopodobnie z XV wieku, znajdująca się przy drodze do Kamieńca Ząbkowickiego.

Obiekty związane z Marianną Orańską i jej spadkobiercami

Barokowo-klasycystyczny dwór z folwarkiem, Ożary 1A

Dwór z zabudowaniami gospodarczymi pochodzi jeszcze z czasów cysterskich. Jest budowlą dwukondygnacyjną o cechach późnobarokowych, powstałą w 1788 roku. Obok znajduje się duża oficyna mieszkalna z XVIII wieku, przebudowana na przełomie stuleci XIX i XX. Oprócz zabudowań mieszkalnych znajdują się w nim obora i stodoła z 1886 roku. Za czasów syna Marianny Orańskiej – Albrechta – dwór, będący przedmiotem dzierżaw, nazywano Albrechtshof. Jest on otoczony dużymi zabudowaniami folwarcznymi, pochodzącymi z końca XIX wieku. Po wojnie znajdowało się w nim PGR (fot. 11.34).

Fot. 11.34. Dawny dwór
Albrechtshof

Photo 11.34. Former
Albrechtshof manor

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.



Rogów (kolonia wsi Sosnowa)

Jest to najstarsza miejscowość w okolicach Kamieńca, leżąca nad rzeką Mąkolnica, wymieniona w księgach po raz pierwszy w 1210 roku. Została ona подарowana przez księcia wrocławskiego Henryka I Brodatego nowo powstałemu klasztorowi augustianów w Kamieńcu. Od 1249 roku aż do roku 1810 istniał w niej folwark klasztorny należący do następców augustianów – cystersów. Rogów od XV wieku stał się kolonią wsi Sosnowa. Po sekularyzacji wszedł w skład klucza dóbr kamienieckich, należących od 1812 roku do matki królowej Marianny, a potem do niej samej (Skobel, 1922). W połowie XIX stulecia było tutaj tylko pięć domów, a tę kolonię zamieszkiwało około 40 osób. Na początku XX wieku istniały tutaj trzy gospodarstwa i dwór z folwarkiem należący do syna Marianny – Albrechta (fot. 11.35). Po pierwszej wojnie światowej dwór przekształcono w dom wypoczynkowy dla młodzieży ewangelickiej. W osadzie istnieje budynek mieszkalny nr 1 o konstrukcji szkieletowej, pochodzący z drugiej połowy XVIII wieku, który jest najstarszym



Fot. 11.35. Rogów;
po prawej dawny dwór
z folwarkiem

Photo 11.35. Rogów;
on the right old manor
with farm

Fot./Photo: Jerzy Organiściak.

budynkiem w gminie Kamieniec Ząbkowicki. Na gruntach wsi Ożary, po stronie zachodniej od zabudowań Rogowa, powstała cegielnia (dzisiaj już nieistniejąca) dostarczająca cegły do budowy pałacu kamienieckiego. Od 1945 roku Rogów pozostał małą osadą rolniczą z dwoma gospodarstwami.

Z Rogowa podążamy drogą w kierunku Kamieńca Ząbkowickiego, mostem przekraczając Nysę Kłodzką. Szlak kończy się przy kościele ewangelickim w Kamieńcu Ząbkowickim. Trasa ma 143 km. Trasy wariantywne mają długość 90 km, co daje łączny dystans 233 km.

11.3. Podsumowanie i wnioski

Szlak turystyczny Śladami Dzieł Marianny Orańskiej i Jej Spadkobierców – jest położony na terenie dwóch powiatów – ząbkowickiego i kłodzkiego. Jest on typowym szlakiem kulturowym. Jego istnienie wiąże się z postaciami, które odegrały ważną rolę w dziejach Dolnego Śląska w XIX wieku. Szlak stanowi uzupełnienie oferty turystycznej pałacu Marianny Orańskiej w Kamieńcu Ząbkowickim i w najbliższej przyszłości powinien turystycznie ożywić miejscowości, przez które przebiega. Powinno się go wykorzystywać w polityce promocyjnej pałacu kamienieckiego i organizować wycieczki po szlaku, aby niebawem stał się on odrębnym produktem turystycznym. Gminy, przez które przebiega szlak, winny powołać do życia stowarzyszenie w formie lokalnej organizacji turystycznej, zajmujące się wspólną promocją szlaku na arenie ogólnopolskiej, jego utrzymywaniem i inwestycjami.

12

Poeci i pisarze w regionie kaliskim jako przykład nowego podejścia do zwiedzania

Poets and writers in the Kaliski region as an example of a new approach to sightseeing

Andrzej Matysiak*

Używając takiej formy przekazu, jaką jest prezentacja multimedialna, przewodnik lub osoba przygotowująca się do obsługi turystów może sporządzić indywidualny program dostosowany do preferencji i oczekiwań klienta (turysty), którego można zaskoczyć przygotowaną treścią, ciekawostkami i sposobem ich interpretacji. Podczas takiej prezentacji może dochodzić do sytuacji komicznych, ale również ocierających się o dramaturgię – takie zamierzone działanie przewodnika ma na celu zaskoczenie klienta, pobudzenie jego wyobraźni, zmotywowanie go do poszukiwania dodatkowych informacji, nie tylko dotyczących małej ojczyzny, regionu, Polski, ale także i świata. Biorąc to pod uwagę, przewodnik PTTK może przygotować spełniający oczekiwania klienta indywidualny – rozbudowany lub okrojony – program zwiedzania. Doskonałym sposobem, by poznać preferencje klienta, jest przeprowadzenie z nim wstępnej rozmowy. Warto jej poświęcić sporo czasu, gdyż wnioski z niej płynące pozwolą jak najlepiej zaspokoić oczekiwania klienta co do bazy noclegowej, logistyki, dostępności do obiektów, programu zwiedzania, zakończenia każdego dnia w systemie godzinowym, przygotowania posiłków regionalnych.

W niniejszym rozdziale wykorzystano zdjęcia wykonane przez autora podczas oprowadzania grup turystycznych, prowadzenia własnych badań w terenie, a także materiały z ogólnodostępnych stron internetowych. Dodatkowo posłużono się materiałami popularnonaukowymi z literatury polskiej, opracowaniami monograficznymi poetów i pisarzy, informacjami z folderów i broszur z muzeów regionalnych i tematycznych, dostępnych opracowań przewodników turystycznych oraz książek popularyzatorskich i opracowań naukowych. W pracy zamieszczono własne spostrzeżenia poczynione podczas obsługi grup turystycznych.

* Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział w Kaliszu, Koło Przewodników Miejskich i Terenowych im. Adama Chodyńskiego w Kaliszu.

12.1. Poruszana problematyka

Planując każdą imprezę, należy się zapoznać, chociaż w zarysie, z poziomem wiedzy turysty, niezależnie od tego, czy jest nim uczeń, student, osoba pracująca, czy emeryt. Dobrze przygotowany program musi uwzględniać czas, jaki turysta może przeznaczyć na zwiedzanie, intensywność przekazywanych ciekawostek i wiedzy, a także to, co turysta może wykorzystać w systemie swojej edukacji, gustów, preferencji.

Zlecniodawcami mogą być turyści indywidualni, małe lub duże grupy, pracownicy firm i instytucji, dzieci i młodzież z całej Polski. Materiał zawarty w prezentacji może uzupełnić ich proces dydaktyczny. W tym celu proponowana prezentacja multimedialna powinna być rozpowszechniona przez ministerstwa, starostwa powiatowe, kuratoria oświaty itp. Doskonale może się ona sprawdzić jako regionalna ciekawostka dostępna (m.in. przez zastosowanie linków, odsyłaczy, przekierowań) w centrach informacji turystycznej. Wykorzystując prezentację bazującą na polskiej literaturze, zwiększa się poziom kultury turystów, propaguje krajoznawstwo, „ożywia się” literaturę, pobudza turystykę kulturową. Zlecniodawca, dzięki opieraniu się w prezentacjach na utworach pisanych „ku pokrzepieniu serc”, otrzymuje specyficzne i tematyczne trasy zwiedzania, uwzględniające losy poszczególnych poetów i pisarzy, okresy w dziejach literatury, jej wpływ na historię Polski i Polaków, a także pozwalające podtrzymać i pielęgnować tożsamość narodową.

Odpowiednie slajdy opatrzone właściwym komentarzem pozwolą na przedstawienie wydarzeń historycznych (okresu zaborów, walki narodowowyzwoleńczej, życia mieszkańców regionu na przełomie wieków XIX i XX, losów Polaków w czasie obu wojen światowych, podejmowanych działań mających na celu przeciwstawienie się wynarodowieniu, fenomenu polskiego elementarza Mariana Falskiego), omówienie postaci historycznych Adama Asnyka, Marii Konopnickiej, Stefana Scholza-Rogozińskiego, Marii Dąbrowskiej, Władysława Reymonta, Adama Mickiewicza, Stefana Garczyńskiego, Jarosława Iwaszkiewicza, Arkadego Fiedlera i Mariana Falskiego. Biografie poetów i pisarzy, ludzi zasłużonych dla kultury polskiej, przedstawione w innej formie, zachęcą turystów do zgłębiania historii. Należy oczekiwać, że ukazana w prezentacjach treść udowodni, że literatura polska jest jedną z najpiękniejszych w Europie, gdyż to po nią sięgają czytelnicy z całego świata. Tymczasem znajomość polskiej literatury wśród Polaków jest często słaba lub fragmentaryczna.

12.2. Określenie „poeci i pisarze w regionie kaliskim”

Opisywana w rozdziale prezentacja multimedialna promuje materiał i wiedzę związaną z poetami i pisarzami, którzy w swojej twórczości opisywali region kaliski, ponieważ w nim dorastali, rozpoczynali działalność twórczą, debiutowali literacko, znajdowali swoje domy, osiedlali się. W swoich dziełach umieszczali obiekty i postaci historyczne, opisywali piękno przyrody ziemi kaliskiej, jej obrzędy, obyczaje i stroje. Wyruszając w nieznaną, głosili piękno swojej małej ojczyzny. Z rozrzewnie-

niem wspominali spędzone tu lata dzieciństwa, młodości, okres wejścia w dorosłe życie, a także oddziaływanie ziemi kaliskiej na losy Polaków i państwa polskiego.

Z miastem Kalisz na przestrzeni XIX i XX stulecia związani byli Adam Asnyk, Maria Konopnicka, Stefan Scholz-Rogoziński, Maria Dąbrowska, natomiast z regionem kaliskim – Maria Dąbrowska, Władysław Reymont, Adam Mickiewicz, Stefan Garczyński, Jarosław Iwaszkiewicz, Arkady Fiedler, Marian Falski.

Adam Asnyk, urodzony w Kaliszu, ochrzczony w kościele św. Mikołaja (tablica pamiątkowa znajduje się we wnętrzu świątyni), wykształcony w Wyższej Szkole Realnej w Kaliszu, brał czynny udział w powstaniu styczniowym w 1863 roku, będąc członkiem Rządu Narodowego. Musiał uchodzić z zaboru rosyjskiego przed grożącym mu zesłaniem na Sybir (Anders, 1986). Wierszem „Rodzinnemu miastu” debiutował w 1870 roku na łamach dziennika „Kaliszanin” (Kolańczyk, 2018). W tym samym dzienniku i w tym samym roku Maria Konopnicka debiutowała utworem poetyckim pt. „W zimowy poranek” (Schlender i Splitt, 2010; Sutarzewicz, 1977).

Na kaliskich plantach znajduje się pomnik Adama Asnyka, ukazujący poetę siedzącego na postumencie. W najbliższym otoczeniu pomnika znajdują się szkoła muzyczna i szalet. Kaliszanie, komentując tę sytuację, ułożyli wierszyk: „Adam Asnyk siedzi na tronie, z przodu szkoła muzyczna, z tyłu szalet. Z przodu mu pięknie śpiewają i grają, ale z tyłu ... dmuchają” (fot. 12.1). Przytaczając ten rubaszny wierszyk, można wprawić turystów w wesoły nastrój.



Fot. 12.1. Kalisz – Liceum im. Adama Asnyka oraz pomnik poety

Photo 12.1. Kalisz – Adam Asnyk High School and Adam Asnyk monument

Maria Konopnicka do Kalisza przybyła z rodzeństwem i rodzicami. Ojciec jako urzędnik carski dostał nakaz kontynuowania tu pracy w sądzie. Maria Wasiłowska zamieszkała na Warszawskim Przedmieściu, w mieszkaniu znajdującym się na parterze pałacu Puchalskich (Stawiszyńskie Przedmieście), naprzeciw fabryki Beniamina Repphana (wykorzystującego do pracy dzieci, co stanowiło jedną z przyczyn podjęcia się przez autorkę działalności pisarskiej skierowanej do najmłodszych). W pobliskim kościele pobernardyńskim znajduje się granitowa tablica upamiętniająca zmarłą matkę pisarki (Sutarzewicz, 1977).

W roku 1862 do kościoła św. Mikołaja w Kaliszu weszła Maria Wasiłowska (Kościelniak i Walczak, 1989), zaś po ceremonii ślubnej z Jarosławem wyszła z niego Maria Konopnicka (Kienzler, 2014; Sobolewski, 2011). Po ślubie pisarka wyjechała z Kalisza, zamieszkując w miejscowościach znajdujących się w guberni kaliskiej (Wachowicz, 2013). W celu upamiętnienia pobytu pisarki w Kaliszu w 1969 roku postawiono pomnik przy ul. Ułańskiej, w sąsiedztwie Collegium Nauczycielskiego (fot. 12.2) (Rusiński, 1977).



Fot. 12.2. Kalisz – pomnik Marii Konopnickiej, okładka książki „Polscy tłumacze Gerharta Hauptmanna, Maria Konopnicka. Tłumaczka, poetka, podróżniczka”

Photo 12.2. Kalisz – Maria Konopnicka monument, cover of the book “Polish translators of Gerhard Hauptmann, Maria Konopnicka. Translator, poet, traveler ”

Źródło/Source: ze zbiorów własnych autora/from the author’s own collection.

Stefan Scholz-Rogoziński (fot. 12.3) – badacz, podróżnik, odkrywca Afryki – był synem niemieckiego fabrykanta i Polki. Był niezwykle uzdolniony: skończył 4-letnią Akademię Marynarki Wojennej w Kronsztadzie z 9. lokatą po dwóch latach nauki.

Był też lingwistą – znał co najmniej siedem języków obcych. Z pomocą Bolesława Prusa i Henryka Sienkiewicza zebrał środki finansowe na pierwszą polską wyprawę do Afryki (Łęcki, 2004). U wybrzeży Kamerunu kupił wyspę za czarny tużurek, cylinder i trzy skrzynki dżinu. Badał wybrzeże Kamerunu, dorzecze rzeki Mungo, odkrył jezioro Barombi Mbo (Jezioro Słoniowe), a także zdobył szczyt Fako (4095 m n.p.m.) (Jarnecki, 2013). Od kacyków zakupił kawałek Afryki (Kamerun) dla Polski, która wówczas znajdowała się pod zaborami. Na skutek machinacji angielsko-niemieckich Kamerun pod koniec XIX wieku stał się kolonią niemiecką. Stefan Scholz-Rogoziński do dzisiaj jest wzorem dla młodzieży zrzeszonej w różnych organizacjach społecznych, np. Związku Harcerstwa Polskiego. Zbiory przywiezione przez niego z Afryki (instrumenty muzyczne) stanowią najcenniejsze eksponaty na świecie i znajdują się w polskich muzeach w Kaliszu, Szczecinie i Krakowie.



Fot. 12.3. Fotografie Kalisza i Stefana Scholza-Rogozińskiego – podróżnika, odkrywcy Kamerunu
Photo 12.3. Kalisz; Stefan Scholz-Rogoziński – traveler, discoverer of Cameroon

Źródło/Source: ze zbiorów własnych autora/from the author's own collection.

Maria Dąbrowska była pisarką najsilniej związaną z ziemią kaliską. Urodziła się i wychowała w majątku zarządzanym przez rodziców – Józefa Szumskiego i Ludomirę Gałczyńską – w miejscowości Russów. W autobiograficznej powieści „Noce i dzień”, opisującej panujące w zaborze rosyjskim realia przełomu stuleci XIX i XX, był nim Serbinów. Autorka w książce występuje pod postacią Agnieszki Niechcic. Maria Dąbrowska, o czym warto wspomnieć, nigdy nie zatraciła umiejętności posługiwania się gwarą kaliską, a także zdolności do wyjaśniania i opisywania obrzędów oraz obyczajów wsi kaliskiej (Staszczak, 1985). Książkowy i filmowy Kaliniec to

miasto Kalisz, gdzie autorka chodziła na pensję Heleny Semadeniowej (Moniki Wernordenowej), wędrując wzdłuż rzeki Proсны (Rośny), przez plac Kilińskiego (Dziadowe Przedmieście), plac św. Józefa (plac Józefów), w aleje Józefiny (Raciborskie Przedmieście). To tutaj mieszkała jej ciotka Ostrzeńska (Polanowski, 1989). W „No-cach i dniach” Barbara Niechcic mieszkała na Rynku Głównym Kalińca, tymczasem w rzeczywistości Józef Szumski nabył parcelę w innej części miasta. By wyjechać z ojcem na zakupy, Agnieszka Niechcic musiała przebyć przejście graniczne na granicy rosyjsko-pruskiej w Szczypiornie i udać się na dworzec kolejowy w Witoszycach (Nowe Skalmierzyce), który to obiekt na początku XX wieku był największym dworcem w Europie Środkowej. W Kaliszu (Kalińcu) w parku miejskim znajduje się staw Kogutek, który autorka faktycznie mijała, udając się na ciastka i na przedstawienia teatralne do lokalu znajdującego się przy wejściu do tego parku. To w alei Józefiny odbywały się bale cyklistów (Schlender i Splitt, 2010). Maria Dąbrowska była świadkiem rozpoczęcia niszczenia i burzenia miasta przez wojska pruskie w sierpniu 1914 roku.

W Kaliskim Towarzystwie Muzycznym w 1933 roku odbył się wieczór autorski, podczas którego Maria Dąbrowska czytała nieogłoszone drukiem fragmenty „Nocy i dni”. Również w Kaliszu odbył się odczyt „O Marii dla Marii”, podczas którego Maria Dąbrowska czytała o Marii Konopnickiej (Bartoszek-Szłapak, 2003).

Książka „Noce i dni”, dla wielu czytelników trudna, została zekranizowana przez Jerzego Antczaka. Ta ekranizacja stała się hitem na skalę Polski i świata. Aktorzy biorący udział w produkcji stworzyli role ponadczasowe, zaś scena wyławiania przez Toliboskiego (w którego postać wcielił się Karol Strasburger) nenufarów ze stawu (fot. 12.4) uznana została za najbardziej romantyczną w polskiej kinematografii.



Fot. 12.4. Kadr z filmu „Noce i dni”

Photo 12.4. Still from the movie “Noce i dni” (*Nights and Days*)

Źródło/Source: zdjęcia ze strony internetowej/photos from the website.

Książka opisuje Kalisz i jego okolice, tymczasem w ekranizacji te lokalizacje się nie pojawiają. Kadry przedstawiające Kalisz, Russów, Poklęków, Nowe Skalmierzyce kręcono w Krakowie, Seroczynie i Pogorzeli (tabela 12.1) (Antczak, 2009).

Tabela 12.1. Miejsca z ekranizacji „Nocy i dni” Jerzego Antczaka

Table 12.1. Places, where “Noce i dnie” was filmed by Jerzy Antczak

Miejsca z ekranizacji „Nocy i dni”
Kalisz – filmowy i książkowy Kaliniec – sceny kręcono w Krakowie na Kazimierzu, tam również nakręcono sceny pożaru miasta w sierpniu 1914 roku palonego przez Prusaków. Żadnej ze scen nie nagrano w Kaliszu ze względu na brak zgody władz miasta.
Russów – filmowy i książkowy Serbinów – sceny nagrywano w Seroczynie, w województwie mazowieckim. Dwór wybudowano specjalnie na potrzeby ekranizacji.
Poklęków – filmowy i książkowy Pamiętów – sceny kręcono w miejscowości Pogorzela, w województwie mazowieckim, oddalonej od Seroczyna o 29 kilometrów.
Staw z nenufarami – kadry do tej sceny powstały w miejscu położonym 44 kilometry od Mińska Mazowieckiego, a 4 kilometry od Seroczyna.

Źródło/Source: opracowanie własne/own work.

Władysław Reymont otrzymał literacką Nagrodę Nobla. Stefan Żeromski i Maria Dąbrowska nie dostąpili tego zaszczytu, mimo wielokrotnych starań i zgłaszania ich kandydatury. Maria Dąbrowska była do niej zgłaszana 5-krotnie, a Stefan Żeromski – 4-krotnie (Pilichowie, 2010).

Maria Konopnicka była tłumaczką dzieł niemieckiego noblisty w dziedzinie literatury Gerharta Hauptmanna. To dzięki zaangażowaniu i publicystyce Gerharta Hauptmanna Akademia Szwedzka przyznała nagrodę Nobla Władysławowi Reymontowi. Majątek w Kołaczkowie w Wielkopolsce jest pełen pamiątek zgromadzonych po Reymontcie oraz jego twórczości (Janasik, 2014). Wieś Lipce z powieści „Chłopi” jest odzwierciedleniem stosunków wiejskich panujących w guberni kaliskiej w zaborze rosyjskim, w tym rozwarstwienia wsi, panujących w nim podziałów oraz analfabetyzmu chłopstwa.

Adam Mickiewicz związał się z ziemią kaliską podczas pobytu na niej, gdy chciał przekroczyć granicę rosyjsko-pruską na Prośnie, by wziąć udział w powstaniu listopadowym. Wiersz „Reduta Ordon” opisuje relację jego przyjaciela Stefana Garczyńskiego z obrony Warszawy w 1831 roku. To dzięki Garczyńskiemu nastąpiło spotkanie Mickiewicza z profesorem historiozofii Edwardem Gansem, który zmotywował wieszca do napisania „Pana Tadeusza”. Sceny i miejsca opisane w epopei rozgrywają się w pałacu w Śmiełowie, gdzie obecnie znajduje się Muzeum Adama Mickiewicza. Karczma Jankiela do końca lat 60. XX wieku stała przy drodze do Śmiełowa. Ruiny zamku Opalińskich w Radlinie i dwory ziemiańskie w Szwajcarii Czeszewsko-Żerkowskiej stanowią pierwowzór opisu zamku Horeszków, zaścianka Dobrzyńskich i Soplicową (fot. 12.5). Opis Litwy w inwokacji to faktycznie opis ziemi kaliskiej w okolicy Śmiełowa.



Fot. 12.5. Fotografie pałacu w Śmielowie, karczmy „Jankielówka”, ruin zamku Horeszków i Adama Mickiewicza

Photo 12.5. Photos of palace in Śmielów, Jankielówka inn, ruins of the Horeszków castle, and of Adam Mickiewicz

Źródło/Source: ze zbiorów własnych autora/ from the author's own collection.



Fot. 12.6. Fotografie ukazujące Ostrów Wielkopolski – budynek liceum ogólnokształcącego, polskiego lotnika Mirosława Fericia wykonane podczas walk w bitwie o Anglię, Arkadego Fiedlera – autora książki „Dywizjon 303”

Photo 12.6. Photos of Ostrów Wielkopolski – the building of a general secondary school, of the Polish aviator Mirosław Ferić during the battles in the Battle of Britain, and of Arkady Fiedler – author of the book “Squadron 303”

Źródło/Source: ze zbiorów własnych autora/ from the author's own collection.

Jarosław Iwaszkiewicz uwiecznił w swoim dorobku literackim uroki ziemi jarcinińskiej należącej do regionu kaliskiego. Przykłady stanowią młyn i kąpielisko na rzece Lutynia przedstawione w opowiadaniu z 1946 roku pt. „Młyn nad Lutynią”.

Arkady Fiedler na podstawie relacji Mirosława Fericia z walk powietrznych nad Wielką Brytanią w 1940 roku przystąpił do napisania książki „Dywizjon 303”. Ferić był uczniem Gimnazjum Męskiego w Ostrowie Wielkopolskim (przed pierwszą wojną światową trzeciej polskiej szkoły ponadpodstawowej na terenie zaboru pruskiego) (Łęcki, 2010; fot. 12.6).

Marian Falski, mimo że nie był poetą i pisarzem, przyczynił się do rozpowszechnienia literatury polskiej, a także do likwidacji analfabetyzmu na wsi i w miastach. Z jego elementarza korzystało co najmniej siedem pokoleń Polaków uczących się trudnej sztuki pisania i czytania. Do dzisiaj Polacy z pamięci recytują wiersze Juliana Tuwima, które Falski w nim zmieścił (fot. 12.7).



Fot. 12.7. Przykłady eksponatów zgromadzonych w muzeum Mariana Falskiego w Kuźnicy Grabowskiej

Photo 12.7. Examples of exhibits gathered at the Marian Falski Museum in Kuźnica Grabowska

Źródło/Source: ze zbiorów własnych autora/from the author's own collection.

Marian Falski, ożeniony z Ireną Oxnerówną z Kuźnicy Grabowskiej, bywał w tej miejscowości wielokrotnie. Rodzina Oxnerów zbierała po Falskim pamiątki (wydawnictwa wewnętrzne PTTK), dzięki czemu w Kuźnicy Grabowskiej zachowana jest klasa szkolna z okresu XX-lecia międzywojennego, a także znajdują się tu wszystkie wydania elementarza Falskiego od 1910 do 1989 roku oraz elementarze pochodzące z innych państw (m.in. elementarze angielski, francuski, arabski, włoski, niemiecki, rosyjski).

12.3. Podsumowanie i wnioski

Materiał wykorzystany w prezentacji zachęca turystów do dokładniejszego poznania przedstawionych treści. Rozszerza i ugruntowuje wiedzę o miejscach związanych z literaturą polską. Lokalizacje, które odcisnęły głębokie piętno na polskiej historii, o których wspomniano w prezentacji, przyczyniły się do utrzymania tożsamości narodowej („Rota” Marii Konopnickiej, „Reduta Ordon” i „Pan Tadeusz” Adama Mickiewicza, „Dywidjon 303” Arkadego Fiedlera). Dzięki tym utworom możemy być dumni z naszej literatury.

Ekranizacje „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza i „Nocy i dni” Marii Dąbrowskiej spowodowały, że z fabułą, kontekstem historycznym i bohaterami tych utworów zapoznały się miliony widzów w kraju i na świecie. Dzięki filmowi „Pan Tadeusz” odbiorcy zrozumieli zawiłe rymy epopei, natomiast ekranizacja „Nocy i dni” Jerzego Antczaka wzniosła na wyżyny polską literaturę. Nominacja do Oscara oraz Złote Lwy na festiwalu filmowym w Berlinie to główne osiągnięcia filmu na polu międzynarodowym. W Polsce obraz okrzyknięto jednym z najlepszych polskich filmów. Odtwórcy głównych ról uzyskali statusy gwiazd kinematografii, a scena z nenufarami została uznana za najlepszą scenę miłosną i romantyczną w polskim kinie. Potwierdza to liczba widzów, którzy obejrzeni ten film w kinach (ponad 22 mln), co plasuje „Noce i dnie” na czwartym miejscu, po ekranizacji powieści Henryka Sienkiewicza: „Krzyżacy”, „Potop” i „W pustyni i w puszczy”.

Fenomenem „Elementarza” Mariana Falskiego jest to, że od 1910 roku do początku lat 90. XX wieku była to książka, z której wszyscy Polacy rozpoczynali naukę czytania i pisania. W opinii 95% rodaków zdanie „Ala ma kota” występowało w ich elementarzu. Do dziś Polacy, którzy wyemigrowali z kraju z przyczyn politycznych i ekonomicznych, uczą swoje dzieci, wnuki i prawnuki z tego elementarza.

Podsumowując rozważania zaprezentowane w niniejszym rozdziale, należy stwierdzić, że zaciekawienie turystów literaturą polską poprzez prezentowanie im regionu i jego atrakcji turystycznych przynosi wymierne efekty, które często można docenić dopiero po latach. Jednak pracę nad szerzeniem wiedzy o literaturze polskiej należy prowadzić stale, z wykorzystaniem wszystkich możliwych sposobów, także turystyki.

Dzieła poetów i pisarzy związanych z ziemią kaliską były publicznie czytane podczas akcji społecznej propagującej znajomość literatury narodowej. Podczas akcji „Narodowe Czytanie” czytano fragmenty „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza i „Dymu” Marii Konopnickiej. W kolejnej edycji tej akcji być może pojawią się „Noce i dnie” Marii Dąbrowskiej.

Atutami wprowadzenia innowacyjnych form przekazywania wiedzy są ich wpływ na pobudzenie turystyczne regionu, zwiększenie jego atrakcyjności, zwiększenie zysków (gdyż pośrednio spowodują one zwiększenie liczby osób pracujących i żyjących z turystyki), zwiększenie liczby osób odwiedzających muzea, skanseny oraz miejsca ciekawe turystycznie. Takie działania pozwolą rozbudować regionalną, tradycyjną gastronomię, przyczynią się do jej rozpropagowania, a przede wszystkim dadzą przewodnikom turystycznym dodatkowe zatrudnienie.

13

Zapomniane kościoły drewniane Sudetów

Forgotten wooden churches of the Sudetes

Witold Hermaszewski*, Witold Papierniak**

W polskich Sudetach, oprócz znanych obiektów: Kościoła Pokoju w Jaworze i Kościoła Pokoju w Świdnicy oraz świątyni Wang w Karpaczu, które nie będą tu omawiane, zachowało się osiem świątyń drewnianych, znajdujących się w małych miejscowościach, z dala od uczęszczanych szlaków. Część z nich jest bardzo wartościowa pod względem artystycznym, ale niestety są one ciągle mało znane i pomijane w materiałach reklamujących Dolny Śląsk. Pora to zmienić, wszak obiekty te zasługują na promocję. W artykule przedstawiono trzy z nich, zdaniem autorów najciekawsze, zlokalizowane w następujących miejscowościach: Rybnica Leśna, Kamieńczyk oraz Zalesie.

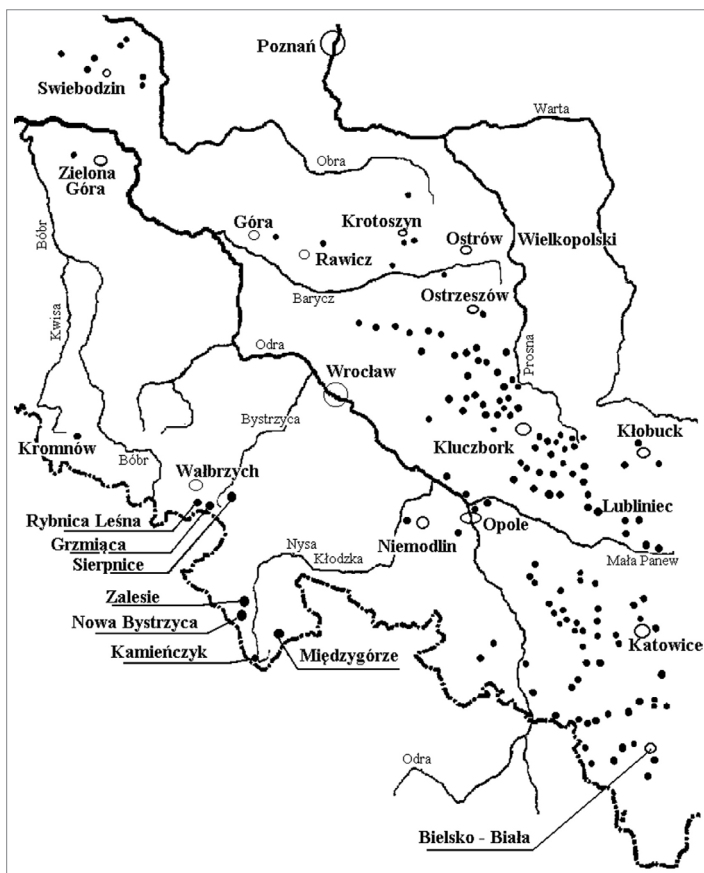
Na mapie 13.1 pokazano rozmieszczenie drewnianych kościołów w południowo-zachodniej Polsce.

13.1. Wstęp historyczny

Nawet pobieżny rzut oka na mapę 13.1 zdumiewa i nasuwa pytania: dlaczego na Górnym Śląsku zachowało się tak dużo drewnianych budowli, a na Dolnym Śląsku nie? Może budownictwo murowane zastąpiło tu wcześniejsze drewniane? Pełnej odpowiedzi udzielić nie można ze względu na brak źródeł historycznych. Najlepsze byłyby tu protokoły wizytacyjne diecezji wrocławskiej oraz dekanatu kłodzkiego diecezji praskiej (ziemia kłodzka aż do roku 1972 należała do archidiecezji w Pradze!). Najstarsze zachowane takie dokumenty pochodzą z XVI wieku. Od XVIII stulecia są one prawie kompletne i dlatego można odtworzyć stan kościołów drewnianych w polskiej części Sudetów w połowie XVIII wieku (Itman, 1974). Było ich wówczas 25. Zachowały się nawet rysunki niektórych z nich. Jednak o tym, co było wcześniej, niewiele można powiedzieć. Górną granicą w czasie ich powstania jest zasiedlenie tych terenów, a więc w przypadku Sudetów okres XIV-XV wieku. Jest interesujące, że na terenie Przedgórze Sudeckiego i Niziny Śląskiej już w XIII stuleciu są podawane informacje aż o 65 kościołach murowanych, w dodatku

* Studenckie Koło Przewodników Sudeckich.

** Politechnika Wrocławska, Studenckie Koło Przewodników Sudeckich.



Legenda/Legend: Czarny punkt wskazuje na istniejącą świątynię. Obiekty sudeckie to: Kromnów, który leży na wschodnim krańcu Gór Izerskich, blisko Jeleniej Góry, a ściślej 7 km na południowy zachód od uzdrowiska Cieplice; Rybnica Leśna, która znajduje się na południe od Wałbrzycha; Grzmiąca i Sierpnice to rejon Głuszycy (Góry Suche – Góry Sowie). Pozostałe cztery obiekty znajdują się na ziemi kłodzkiej, przy czym Zalesie, Nowa Bystrzyca i Kamieńczyk położone są w Górach Bystrzyckich/ The black point indicates an existing temple. Sudetenland sites include: Kromnów, which is located at the eastern end of the Izerskie Mountains close to Jelenia Góra, more precisely 7 km northwest of the Cieplice spa; Rybnica Leśna, which is located south of Wałbrzych; Grzmiąca and Sierpnice located in the Głuszycza area (Dry Mountains – Sowie Mountains). The remaining four sites are located in the Kłodzko area, with Zalesie, Nowa Bystrzyca, and Kamieńczyk located in the Bystrzyckie Mountains.

Mapa 13.1. Rozmieszczenie kościołów drewnianych w południowo-zachodniej Polsce
Map 13.1. Distribution of wooden churches in south-western Poland

Źródło/Source: (Itman, 1974).

większość miejscowości z tymi świątyniami nigdy nie uzyskała praw miejskich. Daje to podstawy do wysunięcia hipotezy, że kolonizacja niemiecka nie rozpoczęła

procesu zamiany materiału budowlanego z drewna na cegłę lub kamień, lecz zastała na Dolnym Śląsku konkretne tradycje budowlane. Kościoły drewniane występują natomiast już od XIII wieku po północnej stronie Odry, także w Wielkopolsce. Można to wyjaśnić faktem, że na tych terenach brakowało gliny potrzebnej do wyrobu cegieł, brakiem surowców skalnych oraz tym, że polodowcowe głązy narzutowe, trudne w obróbce, prawie nie nadawały się na materiał budowlany i na rzeźby. Lasów zaś było w omawianym regionie pod dostatkiem. Budownictwo drewniane było zatem tańsze, a mieszkańcy wsi należeli do mistrzów dłuta i siekiery. Jeszcze jeden ciekawy wniosek nasuwa się po porównaniu zasięgu drewnianych kościołów z zasięgiem języka polskiego na Śląsku i w Wielkopolsce w XVIII i XIX wieku. Okazuje się, że budowano je przede wszystkim w polskich wsiach.

Takich wniosków nie można jednak sformułować w odniesieniu do Sudetów. Pierwszymi osadnikami byli tu Słowianie, ale potem wielokrotnie dochodziło do osiedlenia ludności z innych rejonów Europy, zwykle po odkryciu na danym terenie rud metali, których przecież tu nie brakuje. Napływali tu, prócz Polaków, Niemcy, Czesi, Serbowie z Łużyc, Flamandowie, Austriacy, a nawet Włosi. Od XIII wieku rozpoczął się proces przemieszania się ludności, który trwał przez kolejne wieki. Pewne jest jedno: kościół drewniany był i jest zawsze tańszy od murowanego, stąd nawet w okresie złotego wieku – pomyślności górniczej rejonu – w małych miejscowościach budowano z drewna.

W polskiej części Sudetów z 25 drewnianych kościołów zachowało się do dziś tylko osiem. Zasługują one na omówienie. Jak wspomniano, najciekawsze z nich znajdują się w Rybnicy Leśnej, Kamieńczyku i Zalesiu.

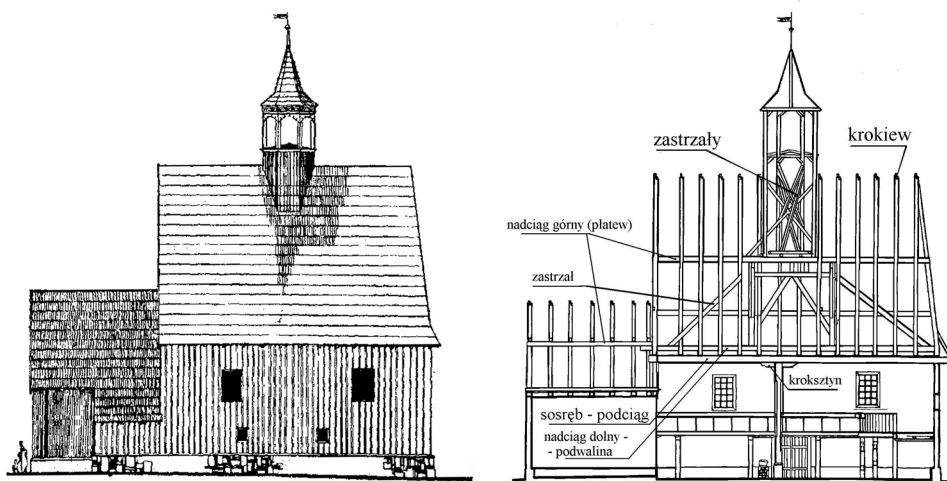
13.2. Rybnica Leśna

Wieś leży ok. 10 km na południe od centrum Wałbrzycha, przy drodze do schroniska Andrzejówka w Górach Suchych. Jest wzmiankowana w roku 1305 jako posiadłość zamku Rogowiec, jednak w XV stuleciu została opuszczona. Po odkryciu tu w roku 1548 rud srebra ponownie ją zasiedlono i w tym czasie powstał w niej kościół. Wydobywanie rud skończyło się w czasie wojny trzydziestoletniej, gdy miejscowość zniszczyli Szwedzi. W roku 1910 wieś się rozrosła: miała do 970 mieszkańców i posiadała trzy młyny wodne; obecnie mieszka w niej ok. 200 osób.

Kościół pod wezwaniem św. Jadwigi Śląskiej był już prezentowany czytelnikom w ubiegłym roku podczas poprzedniej konferencji (Hermaszewski, 2020). Znajduje się w centrum wsi, po południowo-wschodniej stronie skrzyżowania drogi Wałbrzych – Andrzejówka z drogą z Unisławia do Głuszycy. Stoi powyżej charakterystycznego ostrego zakrętu rzeki Rybna (kolano kaptażowe), pośrodku cmentarza, i jest otoczony murem kamiennym, w którym znajduje się drewniana wieża – dzwonnica o konstrukcji szkieletowej: słupowo-zastrzałowej. Na wieńczącej chorągiewce widać datę 1865 – może ona wskazywać rok późniejszej przebudowy. Świątynia pochodzi z roku 1580 lub najpóźniej z roku 1608 (data na jednym z dzwonów). Składa

się z prostokątnej nawy o wymiarach 10,1 m × 12,7 m i prezbiterium o wymiarach 6 m × 5,45 m. Wchodzi się doń od boku, przez małą kruchtę. Cała budowla ma konstrukcję zrębową, jest kryta gontem, ściany są licowane pionowymi deskami. Dach jest dwuspadowy, zwieńczony sygnaturką na planie sześcioboku.

Wewnątrz największe wrażenie robią ściany i strop prezbiterium (rys. 13.1). Mamy tu 36 płycin – kasetonów, pokrytych malowanymi na czerwono i czarno motywami maureskowymi. Nazwa „maureska” pochodzi od Maurów, a więc wywodzi się z islamu. Dzięki podbojom arabskim poprzez Mauretanię dotarła ona do południowo-zachodniej Europy, a w okresie renesansu trafiła do świątyń chrześcijańskich na całym kontynencie. Malarstwo to jest też zwane patronowym lub patronimicznym – było wykonywane za pomocą skórzanego szablonu – patronu, przykładanego do malowanej powierzchni. Potem szablon można było zmodyfikować i tworzyć nieco odmienne ornamenty. Podobne motywy maureskowe znajdują się też na emporze organowej i słupie podporowym. Słup ten, stojący pośrodku nawy, za pomocą kroksztynu podtrzymuje belki stropu i dach.



Legenda/Legend: nadciąg dolny – podwalina; sosręb – podciąg, nadciąg górny, zastrzał, kroksztyln, krokiew/ bottom string – sill plate; pine beam – binding beam, top string, brace, rafter, rafter.

Rys. 13.1. Kościół w Rybnicy Leśnej – fasada i przekrój

Fig. 13.1. Church in Rybnica Leśna – facade and cross-section

Źródło/Source: (Itman, 1974).

Największą wartość stanowią zachowane: ambona, ołtarz i chrzcielnica z jednego okresu stylowego i najprawdopodobniej z jednego warsztatu artystycznego. Jest to w pełni zachowany tzw. trójdzwięk liturgiczny z okresu reformacji (fot. 13.1) (Hermaszewski, 2020).



Fot. 13.1. Kościół w Rybnicy Leśnej – prezbiterium i ambona. Stan z roku 2015

Photo 13.1. Church in Rybnica Leśna – sanctuary and pulpit. Status as of 2015

Fot./Photo: Witold Papierniak.

Ołtarz ma datę 1611, jednak kształt figur w scenie ukrzyżowania (typowy dla gotyku kontrapost) wskazuje, że rzeźby mogą pochodzić z jakiegoś wcześniejszego dzieła. Poniżej mensy – stołu ołtarzowego – znajduje się antepedium z płaskorzeźbą ostatniej wieczerzy. Późnorennesansowa, również drewniana, ambona pochodzi z ok. 1610 roku (fot. 13.2). Jej siedmioboczny korpus wsparto na słupie. Znajdują się tu rzeźby czterech ewangelistów, a powyżej – baldachim, na którego szczycie jest umieszczona rzeźba pelikana karmiącego młode. Na parapecie schodów znajdują się jeszcze duże rzeźby św. Jana Chrzciciela i Chrystusa Zmartwychwstałego. Liczne ornamenty snycerskie i cała ambona są bogato zdobione polichromią. Ten sam styl ma też drewniana chrzcielnica zdobiona główkami aniołków i maskaronami.

Na parapetach empory w nawie umieszczono w 1995 roku figuralną drogę krzyżową o cechach rzeźby ludowej (fot. 13.3). Wykonał ją Ryszard Kurowski z inspiracji ks. Waltera Rachwalika. Jest ona szczególnie ciekawa, ponieważ łączy prawdziwe postacie z XX wieku z opisem w Ewangelii. I tak w stacji VI św. Weronika z chustą jest Matką Teresą z Kalkuty. W stacji VII drugi upadek Jezusa połączono z upadkiem świata i śmiercią św. Maksymiliana Kolbego (Pachla, 2000). Rzeźby są niewielkie i nie dominują w wyglądzie wnętrza. Wnoszą jednak wiele symbolicznych treści.



Fot. 13.2. Kościół w Rybnicy Leśnej – ambona, chrzcielnica i oltarz główny. Stan z roku 2015

Photo 13.2. Church in Rybnica Leśna – pulpit, baptismal font and main altar. Status as of 2015

Fot./Photo: Witold Papierniak.



Fot. 13.3. Kościół w Rybnicy Leśnej – stacje drogi krzyżowej na emporze. Stan z roku 2015

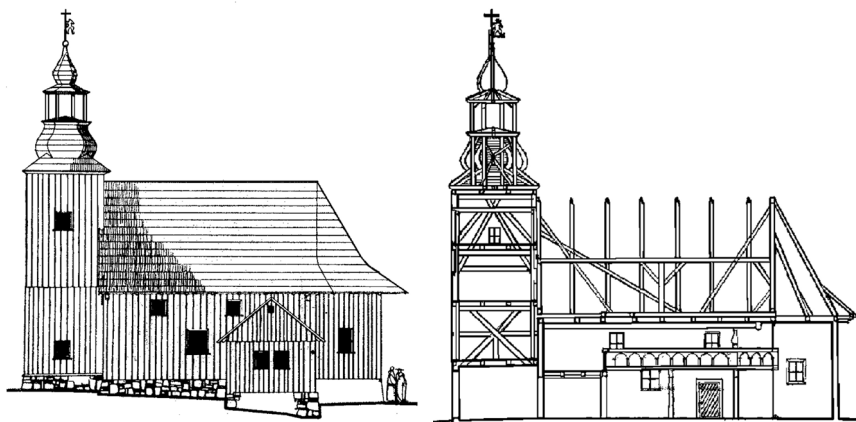
Photo 13.3. Church in Rybnica Leśna – stations of the Cross on the emporium. Status as of 2015

Fot./Photo: Witold Hermaszewski.

Całość tworzy bardzo oryginalny układ plastyczny w jednolitym stylu ludowego renesansu. Wrażenie robią także ławki: ciasne i niewygodne, świadczące o tym, że kiedyś ludzie byli nieco mniejsi. A może ich projektantowi chodziło o to, by wierni nie zasypiali na kazaniach? W ławkach zachowało się jeszcze kilka ozdobnych drzwiczek, ale niestety jest ich coraz mniej: giną i nie są uzupełniane. W starszej literaturze polskiej znajdują się fotografie nieistniejącego już dziś wyposażenia (Itman, 1974; Pokora, 1982). Kościół jest filią parafii Wałbrzych Podgórze. Msza odbywa się w nim w każdą niedzielę o godzinie 10.00.

13.3. Kamięcznyk

Jest to wieś nadgraniczna położona na południowy zachód od Międzyzlesia. W grudniu 1996 roku powyżej wsi otwarto przejście graniczne dla pieszych, co umożliwiła przejście tędy np. do Mładkova lub w Orlickie Hory. Od stacji kolejowej w Międzyzlesiu można tu dojść w godzinę i dwadzieścia pięć minut, podążając za znakami żółtymi. Miejscowość istnieje od roku 1564. Obecnie ma ok. 50 mieszkańców i 24 domy. Kościół pod wezwaniem Michała Archanioła znajduje się wysoko ponad dnem doliny potoku Kamionka, na jej południowym stoku, można do niego dojechać od strony domów położonych w górnej części wsi. Wzniesiono go jako świątynię cmentarną w roku 1710, od początku katolicką. Nawa ma kształt prostokąta ściętego po stronie prezbiterium o wymiarach ok. 22×15 m i jest przykryta dachem dwuspadowym (rys. 13.2). Po jej zachodniej stronie znajduje się wieża zakończona latarnią, cebulastym hełmem i wysokim krzyżem. Konstrukcja nawy jest zrębowa (wieńcowa), a wieży – słupowo-szkieletowa. Całość jest kryta gontem i pionowo oszalowana deskami.



Rys. 13.2. Kościół w Kamięcznyku – fasada i przekrój

Fig. 13.2. Church in Kamięcznyk – facade and cross-section

Źródło/Source: (Itman, 1974).

Duże wrażenie robi wnętrze świątyni: ołtarz główny z obrazem przedstawiającym św. Michała, pochodzący z ok. 1720 roku, został kupiony wraz z amboną z kościoła w Lichkovie w Czechach. Między prezbiterium a nawą wisi ciekawy ludowy, ozdobny świecznik: w aureoli wdzięczna Matka Boża z dzieciątkiem, otoczona przez putta. Świecznik ten pochodzi z XVIII stulecia. Wokół nawy znajdują się empory o malowanych parapetach: motywy wazonów z kwiatami wykazują ludowe cechy, ale przypuszczalnie znany jest ich autor (fot. 13.4). Jeden z rysunków ma podpis „A.F.V.” – prawdopodobnie to Antoni Ferdynand Veit, praski malarz działający w XVIII stuleciu. Oznaczałoby to, że malowidła na emporach są najstarsze. Większe wrażenie wywiera jednak malowany motywami roślinnymi w latach 1934-1935 strop. Nad wejściem, pośrodku parapetu empory, znajduje się rzeźba św. Anny Samotrzeciej z połowy XVIII wieku. W kościele jest jeszcze kilka ludowych rzeźb i znajdują się obrazy malowane na szkle. Całość stanowi bardzo ciekawy układ plastyczny.



Fot. 13.4. Wnętrze kościoła w Kamieńczyku. Stan z roku 2002

Photo 13.4. Interior of the church in Kamieńczyk. Status as of 2002

Fot./Photo: Witold Papierniak.

Przed świątynią umiejscowiona jest kamienna rzeźba przedstawiająca ukrzyżowanie, pochodząca z drugiej połowy XVIII wieku. Cmentarz nie jest użytkowany (fot. 13.5). Znajduje się na nim kilka ładnych grobów sprzed roku 1945, z ciekawymi porcelanowymi tablicami i różnokolorowymi inskrypcjami. W ostatnich latach jego teren uporządkowano, umieszczono tablice z nazwiskami osób pochowanych tu przed rokiem 1945, i to w trzech językach (fot. 13.6). Kościół jest filią parafii w Międzyzlesiu. Msze odbywają się w nim w niedziele o godzinie 9.30.



Fot. 13.5. Kamieńczyk – kościół i cmentarz. Stan z roku 2019
Photo 13.5. Kamieńczyk – church and cemetery. Status as of 2019

Fot./Photo: Witold Papierniak.

<p>V/I Unser inniggeliebter Sohn, Bruder, Schwager u. Onkel d. Landwirt, Jungesell Franz Hentschel, *5.06.1882 +18.09.1920 Menschenshilfe konnte Dich nicht retten Gott allein nahm Dir den Schmerz Schmerzbetrübt müssen wir zu Deinem Grabe treten und bedauern dieses treue Herz. Ruhe sanft, auf Wiedersehen</p>	<p>V/I nasz najukochańszy syn, brat, szwagier i wujek, rolnik, kawaler Franz Hentschel, *5.06.1882 +18.09.1920 Ludzka pomoc nie mogła Cię uratować Sam Bóg zabrał Twój ból W smutku i bolesti musimy dążyć do Twojego grobu i oplakiwać to wierne serce. Spoczywaj w spokoju, do zobaczenia</p>	<p>V/I Náš nejmilovanější syn, bratr, švagr a strýc sedlák, mládenec Franz Hentschel, *5.06.1882 +18.09.1920 Lidská pomoc tě nedokázala zachránit Bůh sám sebral tvoji bolest v smutku a bolesti musíme přistupovat k tvému hrobu a litovat tvoje věrně</p>
<p>VII/I meine liebe Tochter unsere gute Schwester Jungfrau Gertrud Zeisberg * 3.5.1913 + 15.2.1935 Weinet nicht an meinem Grabe, gönnet mir die ewige Ruh, Denkt was ich gelitten habe Eh in schloss die Augen zu.</p>	<p>VII/I moja kochana córka nasza dobra siostra panna Gertrud Zeisberg * 3.5.1913 + 15.2.1935 Nie płaczcie nad moim grobem dajcie mi wieczny spokój pomyślcie co ja cierpiałam zanim zamknęłam oczy.</p>	<p>VII/I Moje drahá dcera Naše dobrá sestra panna Gertrud Zeisberg * 3.5.1913 + 15.2.1935 Neplačte na mém hrobě Dopřejte mi věčného klidu Pomyslete jak jsem trpěla Než jsem zavřela svoje oči.</p>

Fot. 13.6. Kamieńczyk – fragment tablicy zawierającej informacje o pochowanych osobach.
 Stan z roku 2019

Photo 13.6. Kamieńczyk – fragment of a plaque explaining the people buried here. Status as of 2019

Fot./Photo: Witold Papierniak.

13.4. Zalesie

Jest to mała wieś położona przy żółtym szlaku prowadzącym z Bystrzycy Kłodzkiej do Polanicy w wąskiej dolinie potoku Drwina. Pierwsza wzmianka o niej pochodzi z roku 1411. Szczytowy rozwój osiągnęła około roku 1890, kiedy miała 306 mieszkańców i ponad 50 domów, młyn i gorzelnię. Dziś znajduje się w niej tylko 16 domów, a mieszka w niej ok. 40 osób.

Kościół św. Anny stoi na cmentarzu po południowej stronie drogi prowadzącej przez wieś (fot.13.7 i 13.8).

Fot. 13.7. Zalesie – kościół od strony południowej. Stan z roku 1990

Photo 13.7. Zalesie – church from the southern side. Status as of 1990

Fot./Photo: Witold Papierniak.

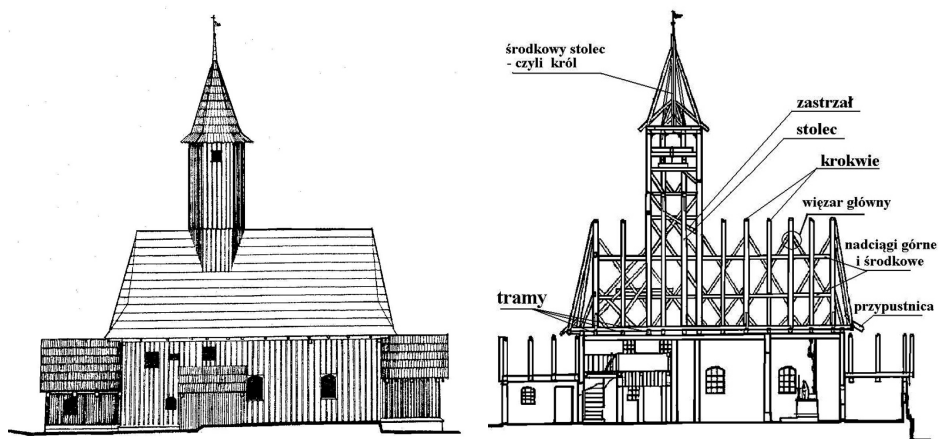


Fot. 13.8. Zalesie – kościół od strony cmentarza. Stan z roku 2019

Photo 13.8. Zalesie – church from the side of the cemetery. Status as of 2019

Fot./Photo: Witold Papierniak.

Prostokątna nawa ma wymiary $13,5 \times 7,5$ m. Do jej dwóch krótszych boków dołączono zakrystię i kruchtę wejściową. Kościół był konsekrowany w roku 1718, ale zbudowany chyba rok wcześniej, ponieważ wewnątrz na belce znajduje się data 1717. Korpus jest oszalowany pionowymi deskami, cały czterospadowy dach i wieża na sygnaturkę kryte są gontem. Ściany mają konstrukcję zrębową, a szczególnie skomplikowana jest konstrukcja więźby dachowej: trzy stolce i więzary rozmieszczono co drugą krokiew (rys. 13.3).



Legenda/Legend: Tramy, środkowy stolec, czyli król, zastrzał, stolec, krokwie, więzar główny, nadciąg górny i środkowy, przypustnica / trams, middle stool (king), rafter ties, rafters, main ties, top and middle ties, scarf ties.

Rys. 13.3. Kościół w Zalesiu – fasada i przekrój

Fig. 13.3. Church in Zalesie – facade and cross-section

Źródło/Source: (Itman, 1974).

Obraz w ołtarzu głównym pochodzi z ok. 1720 roku, przedstawia patronkę kościoła – św. Annę uczącą czytać swą córkę Marię (fot. 13.9). Poniżej w tzw. predelli znajdują się jeszcze cztery mniejsze obrazy, które mogą być starsze. W zwieńczeniu są rzeźby Boga Ojca, Chrystusa, Marii i figury aniołów.

Wnętrze świątyni rozdzielone jest przewężeniem i belką tęczową na nawę i prezbiterium. Trzeba wejść co najmniej 5-6 m do środka, wyjść spod empyry organowej, by zobaczyć strop – a jest co oglądać. Jest on podzielony listwami na prostokątne kasetony, w których znajdują się malowidła: 18 w prezbiterium, 27 w nawie i dodatkowo jeszcze 11 scen na parapecie empyry (fot. 13.10) – w sumie to 56 przedstawień (53 ze Starego Testamentu i trzy z Nowego Testamentu), które czynią z tego małego kościółka dużą atrakcję w skali szerszej niż ziemia kłodzka! Ich autor nie jest znany, mają charakter ludowo-rzemieślniczy, a stan ich zachowania jest nadszalenie dobry. Kolory są żywe, a poszczególne sceny często są starannie dopracowane.



Fot. 13.9. Zalesie – widok z nawy na prezbiterium oraz prawy narożnik stropu prezbiterium. Stan z roku 2017

Photo 13.9. Zalesie – view from nave to chancel and right corner of chancel ceiling. Status as of 2017

Fot./Photo: Witold Hermaszewski.



Fot. 13.10. Zalesie – wnętrze kościoła, widok na empore. Stan z roku 2017

Photo 13.10. Zalesie – church interior, view of the gallery. Status as of 2017

Fot./Photo: Witold Hermaszewski.

Jest to swoista biblia dla ubogich, tyle że w XVIII wieku na ogół parafianie już umieli czytać. Również dziś, będąc w tej świątyni, można się głęboko wzruszyć. Wysokość wnętrza to ok. 3,6 m, więc malowidła są dokładnie widoczne. Każda ze scen jest podpisana gotykiem, po niemiecku, z podaniem skrótu oznaczającego numer księgi Pisma Świętego. Sceny zaczynają się w prezbiterium, w narożniku na lewo od ołtarza. Odczytywać je trzeba kolejnymi pasami, by potem przejść do przedstawień na emporze. Zdumiewająca jest liczba scen ze Starego Testamentu – w świątyniach katolickich rzadko spotyka się ich tak wiele.

Ołtarz główny jest starszy od kościoła o przynajmniej 100 lat. Ma cechy renesansowe. Dobudowana na jego szczycie scena koronacji Matki Bożej powtarza wiernie kompozycję rzeźby na moście gotyckim w Kłodzku o tej samej treści. Ciekawa jest ambona z malowanymi przedstawieniami Jezusa i ewangelistów, mająca cechy ludowe.

Całości wyposażenia wnętrza dopełniają obrazy drogi krzyżowej, figurki Matki Bożej, malowidło ze św. Janem Nepomucenem i ornamenty roślinne na stropie, ponad chórem, w tylnej części empory organowej. Organy się nie zachowały, ale jakie były duże – widać wyraźnie po obniżonym w ich miejscu chórze i podniesionym stropie. Warto to wszystko obejrzeć na własne oczy.



Fot. 13.11. Zalesie – konserwacja malowideł w lipcu 2018 roku

Photo 13.11. Zalesie – renovation of paintings in July 2018

Źródło/Source: (Internet 14).

Kościół w Zalesiu jest filią parafii w Bystrzycy Kłodzkiej. Msze są w nim odprawiane w niedziele o godzinie 9.30. W roku 2018 miała miejsce ostatnia (a pierwsza od 1945 r.) konserwacja malowideł na stropie (fot. 13.11). Za pozyskane z Unii Europejskiej środki wykonano jeszcze remont ścian i dachu, nowe obejście wokół

obiekty wraz z odprowadzeniem wody opadowej, wiodące do niego nowe kamienne schody i instalacje alarmowe. Świątynia leży także na szlaku błogosławionego księdza Gerharda Hirschfeldera. Posługiwał on w tej parafii w latach 1939-1941, a po ostatnim kazaniu (w którym powiedział m.in.: „kto z serc młodzieży wyrывa wiarę w Chrystusa – jest zbrodniarzem”) został uwięziony i zamęczony w Dachau. Dziś jest patronem jednoczących się w UE trzech narodów: niemieckiego, czeskiego i polskiego, o czym informuje tablica przed świątynią.

13.4. Ważne dla odwiedzających

Wszystkie przedstawione tu obiekty są filialne – ksiądz dojeżdża do świątyni z parafii, a msze są odprawiane tylko raz w tygodniu. Aby w nich uczestniczyć i móc wejść do kościołów, najlepiej przyjechać do nich w godzinach nabożeństw. Kłopotliwy może być dojazd autobusem turystycznym do Kamieńczyka i Zalesia. Przed Kamieńczykiem znajduje się tunel pod nasypem kolejowym z ograniczeniem dla wysokości autokaru powyżej 3,4 m. Dalej droga jest wąska, ale asfaltowa; można nią dojechać niemal pod sam kościół. W Zalesiu nie ma ograniczenia wysokości pojazdów, ale prócz wąskiej drogi podstawowym problemem jest brak dużego parkingu. Blisko świątyni zmieszczą się bowiem zaledwie 3-4 samochody osobowe. Pojazd dłuższy niż 10 m nie powinien w ogóle tu wjeżdżać, gdyż bardzo trudno będzie kierowcy zawrócić, co możliwe jest jedynie w górnej części wsi – ok. 1,3 km powyżej kościoła. Można tu za to dojechać mniejszym busem. Takich problemów nie ma w Rybnicy Leśnej, gdzie jest duży parking, a kościół widać z daleka.

13.5. Podsumowanie i wnioski

Drewnianym kościołom sudeckim (poza Jaworem, Świdnicą i Karpaczem) nie poświęcono prawie żadnych opracowań naukowych; zwykle są one w takich pracach jedynie wzmiankowane (Matuszczak, 1975). Autorem jedynej monografii ich dotyczącej jest Leszek Itman (1974), który przeprowadził rzetelną kwerendę historyczną, zaś wspomniane opracowanie jest jego rozprawą doktorską. Cytowany autor zamieścił w niej własne plany – rzuty – i przekroje opisywanych budowli. W opracowaniach krajoznawczych także niewiele poświęcano im miejsca (Staffa, 1989), a niekiedy wręcz popełniano błędy, w dalszych latach powielane przez kolejnych autorów. Przykład stanowią informacje, że kościół w Kamieńczyku należał do protestantów, co nie jest prawdą (Brygier i Dudziak, 2010; Filipiak, 1994; Martynowski i Mazurski, 1978, 1988; Staffa, 1992), ponieważ w XVIII wieku w rejonie Międzyzylesia protestantów nie było, a wszystkie wsie zamieszkiwali katolicy. Na uwagę zasługuje natomiast fakt, że w drugim wydaniu przewodnika po ziemi kłodzkiej (Martynowski i Mazurski, 1988), na czwartej stronie okładki, znalazł się kościół w Zalesiu.

Autorzy niniejszego rozdziału, jako przewodnicy, próbują zmienić ten stan już od niemal 40. lat (Hermaszewski, 1984). Wiele wycieczek uczestniczących w kur-

sach przewodnickich odwiedzało te świątynie. W roku 1987 opublikowano szczegółowy opis scen na stropie w Zalesiu (Papierniak, 1987), przez innych potem przytaczany (Filipiak, 1994; Groger i Sikorski, 1993), zaś w latach 2002-2008 był on dostępny w serwisie naszesudety.pl. Dziś można do niego dotrzeć przez Wikipedię (hasło: „Zalesie”, „gmina Kłodzko”, przypis nr 4, a także przez inne hasło: „kościół św. Anny w Zalesiu” (Internet 3; Internet 6; Internet 20). Dwadzieścia lat temu w miesięczniku „Sudety” wydrukowano cykl artykułów przedstawiających osiem kościołów (Hermaszewski i Papierniak, 2001-2002), opatrzonych pięknymi, kolorowymi zdjęciami. Od kilku lat lokalne i ogólnopolskie serwisy internetowe oraz same parafie wspominają o tych obiektach i prezentują po kilka fotografii każdego z nich. Na stronie https://polska-org.pl/516265,Zalesie,Kosciol_filialny_sw_Anny.html znaleźć można aż 26 zdjęć z wnętrza świątyni w Zalesiu. Serwis YouTube udostępnia o niej dwa filmy (Internet 56; Internet 57), kościół w Kamieńczyku także został zaprezentowany w jednym filmie (Internet 58) – jest on szczególnie wart obejrzenia. Na mapach turystycznych obiekty te są zaznaczane i krótko opisywane (*Góry Bystrzyckie. Mapa turystyczna...*, 1980-2000, 2008; *Międzylesie i okolice. Mapa turystyczna...*, b.d.; *Mapa ziemi kłodzkiej*, 2018; *Ziemia kłodzka. Mapa...*, 2018). Jednak to wciąż za mało. Co gorsza, jeden z najważniejszych podmiotów w branży – Dolnośląska Organizacja Turystyczna – chyba o ich istnieniu nie wie. Dowodem na to może być publikacja reklamowa z roku 2019, którą w roku 2020 otrzymali uczestnicy V konferencji przewodnickiej (*Společné dědictví – společné dědictwo...*, 2019). Liczy ona 64 strony. Na czterech z nich prezentowane są drewniane kościoły polsko-czeskiego pogranicza: 15 obiektów w Republice Czeskiej, 9 obiektów z województwa opolskiego (tu ciekawostka: 7 z nich reprezentuje rejon Kluczborka i Olesna, 90-100 km w linii prostej od granicy – czy to aby jeszcze pogranicze?), 8 – z województwa śląskiego, a tylko jeden z dolnośląskiego – jest nim świątynia Wang z Karpacza.

Architektura zewnętrzna omawianych kościołów nie jest zbyt ciekawa. W porównaniu z beskidzkimi drewnianymi świątyniami jest znacznie skromniejsza. Natomiast dekoracje wewnętrzne są bogate. Wywód biblijny na skalę tak wielką, jak w Zalesiu, nie ma odpowiednika w kościołach drewnianych w całej Polsce – ani w Małopolsce, ani w Wielkopolsce. Autorzy przeprowadzili szkolenie z sakralnej architektury drewnianej w Sudetach zorganizowane dla przewodników beskidzkich, znających dziesiątki drewnianych świątyń ze swojego terenu, którzy uznali, że dla samego Zalesia warto było przyjechać na zwiedzanie. Może pracownikom Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej jako współwydawcom i współautorom dzieła (*Společné dědictví – společné dědictwo...*, 2019) należy zorganizować wycieczkę do przedstawionych w niniejszym artykule zabytków? Jednego dnia można by odwiedzić cztery świątynie na ziemi kłodzkiej, drugiego – trzy z rejonu Głuszycy. Jedynie Kromnów leży znacznie dalej, w zachodniej części Sudetów. Taka propozycja została złożona w roku 2021.

Na zakończenie wywodów przedstawionych w niniejszym rozdziale jego autorzy mają gorącą prośbę, aby w kolejnych publikacjach reklamowych pamiętać o tych kościołach!

Sudeckim kościołom drewnianym należy się reklama zakrojona na szerszą skalę, a podmiotom wydającym informatory o sudeckiej architekturze sakralnej – zwiększenie poziomu wiedzy krajoznawczej. W kontekście poczynionych przez autorów refleksji można przytoczyć słowa S. Jachowicza: „cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie, co posiadacie”.

Nowa Huta jako atrakcja turystyczna

Nowa Huta as a tourist attraction

Joanna M. Dziadkowiec*

Kraków jest jednym z polskich miast najczęściej odwiedzanych przez turystów, w 2020 roku – nietypowym ze względu na ogólnoświatową pandemię – przejechało tutaj aż 9,25 mln zwiedzających. W poprzednich latach liczba turystów była zdecydowanie większa: w 2019 roku było ich ponad 14 mln. Głównym powodem przyjazdów turystów do Krakowa niezmiennie od lat jest zwiedzanie połączone z odpoczynkiem (Borkowski, Grabiński, Seweryn i Mazanek, 2021). Pomimo jednak, że możliwości zwiedzania zabytków w stolicy Małopolski są bogate i oferta jest zróżnicowana, przyjeżdżający dość często decydują się na wycieczki poza Kraków, np. do Wieliczki czy Oświęcimia. Należy więc przypuszczać, że ruch turystyczny można byłoby skierować także w inne miejsca, stanowiące atrakcję odmienną od tego, co tradycyjnie oferuje Kraków.

Jednym z miejsc nie w pełni jeszcze docenionych jest Nowa Huta – dzielnica Krakowa o bogatej i burzliwej historii, która w 2004 roku została wpisana do rejestru zabytków. Teoretycznie władze miasta wspierają pomysł przeniesienia do niej części ruchu turystycznego, jednak brakuje widocznych efektów tych działań. Zwiedzanie Nowej Huty nie jest zjawiskiem nowym, zawsze przyjeżdżali do niej turyści, którzy chcieli zobaczyć „coś innego”. W krajobraz dzielnicy na stałe już wpisały się w tzw. *communism tours*, czyli wycieczki objazdowe trabantami i innym samochodami z epoki prosperity Nowej Huty. Wycieczki do tej dzielnicy coraz częściej pojawiają się też w ofertach biur podróży. Ze względu na dobre skomunikowanie z centrum Krakowa przyjeżdżają do niej też turyści indywidualni – przeważnie zagraniczni.

W pracy ukazano Nową Hutę jako miejsce atrakcyjne turystycznie, zwłaszcza w kontekście zabytków architektonicznych znajdujących się w dzielnicy.

14.1. Historyczne uwarunkowania budowy Nowej Huty

Budowa Nowej Huty to jeden z największych projektów inżynierii społecznej w dziejach komunistycznej Polski. Dnia 23 czerwca 1949 roku na polach jednej

* Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie.

z podkrakowskich wsi zainaugurowano budowę kombinatu metalurgicznego i „idealnego miasta socjalistycznego” (Szukała, 2018).

Decyzję o lokalizacji huty akurat w tym miejscu podjęto z przyczyn zarówno ekonomicznych, jak i społecznych. Wśród uwarunkowań ekonomicznych najczęściej wymienia się odpowiedni rozmiar i kształt powierzchni zabudowy (stosunkowo płaski teren, grunt o odpowiedniej wytrzymałości, niski poziom wód gruntowych, możliwość rozbudowy), zalety transportowe (możliwość przyłączenia huty do trzech magistrali kolejowych, stosunkowa łatwość wybudowania portu rzeczno-go), dostępność materiałów budowlanych oraz bliskość Wisły – brak problemów z dostarczeniem wody przemysłowej i odpływem wód. Celem ekonomicznym było również zdecentralizowanie hutnictwa w Polsce (Paduchowski, 2012).

Natomiast o lokalizacji Nowej Huty zdecydowano głównie ze względów ideologicznych. Przede wszystkim mieszkańcy Krakowa jawnie wyrażali swoją niechęć wobec reżimu komunistycznego. Dnia 3 maja 1946 roku studenci krakowskich uczelni zorganizowali obchody rocznicy uchwalenia pierwszej polskiej konstytucji, zakończone brutalną interwencją – strzałami i masowymi aresztowaniami. Niecałe dwa miesiące później ponad 85% mieszkańców Krakowa opowiedziało się w referendum przeciwko zniesieniu Senatu, po raz kolejny wyrażając sprzeciw wobec władzy. Tak więc Nowa Huta miała być nowym, robotniczym miastem, lojalnym wobec nowej władzy, a przez to miała stanowić przeciwwagę dla tradycyjnego, mieszczańskiego Krakowa (Szukała, 2018). Budowa Nowej Huty wpłynęła zasadniczo na dotychczasowy rozwój Krakowa, zmieniając jego wielkość, koncepcję urbanistyczną, strukturę ekonomiczną i społeczną (Purchla, 1996).

Drugą istotną ideologiczną przesłanką lokalizacji Nowej Huty było dążenie do rozbicia silnych podkrakowskich społeczności wiejskich. Dominowały tutaj niewielkie, ale zasobne gospodarstwa. Jako jedno z pierwszych w okolicach Krakowa podległy oczyszczaniu, a wraz z bogaceniem się chłopów pojawił się tu charakterystyczny strój ludowy zwany wschodniokrakowskim. Mieszkańcy tych wsi tworzyli liczne kółka samokształceniowe, byli działaczami Polskiego Stronnictwa Ludowego, organizowali przedstawienia teatralne, a o przedwojennej wadze tych miejscowości najlepiej świadczy fakt, że na dożynki przyjeżdżali tu zarówno premier Wincenty Witos, jak i prezydent Ignacy Mościcki (*Nowohuckie...*, 2021). Nowa Huta nie powstała więc na wyludnionych, martwych terenach, wbrew temu, co przedstawiano w propagandzie – ukierunkowana była natomiast na rozbicie wspólnot lokalnych oraz ogromną krzywdę mieszkańców wysiedlanych obszarów, w tym także ekonomiczną – rekompensaty za utracone gospodarstwa były niewielkie i nie odpowiadały ich wartości (Szukała, 2018).

Pozaekonomiczne przesłanki związane z decyzją o budowie Nowej Huty od początku ustawiły więc w opozycji do siebie różne grupy społeczne. Wpłynęło to znacząco na rozwój i obecny stan tej dzielnicy, która od zawsze była traktowana jak „gorsza siostra” Krakowa – z jednej strony zawsze była niedoinwestowana, z drugiej strony rozwijała się, tworząc swoją własną tożsamość.

14.2. Idea wzorcowego miasta socjalistycznego

Nowa Huta została zaprojektowana jak wzorcowe miasto socjalistyczne – w założeniu miał to być prawdziwy raj – miasto bez podziału na ludzi biednych i bogatych, robotnicy bowiem mieszkali w nim w tych samych blokach, co dyrektorzy, korzystali z tych samych sklepów, szkół czy obiektów kulturalnych.

Celem było budowanie osiedli nowoczesnych, bez slumsów i ciemnych podwórek. Na każdym osiedlu zaplanowano szkołę, żłobek, przedszkole, obiekty kulturalne i sportowe, place zabaw dla dzieci, stołówkę, restaurację. Mieszkania były wyposażone we wszelkie udogodnienia potrzebne do wygodnego życia – centralne ogrzewanie, pralnie w piwnicach i suszarnie bielizny na strychach, w każdym mieszkaniu miał znajdować się głośnik, tzw. kołchożnik, który miał zapewnić mieszkańcom rozrywkę, a władzy – komunikację z mieszkańcami (Mazur, 2020). Wśród cech wyróżniających Nową Hutę była i nadal jest zieleń – przyuliczna, podwórkowa, w parkach, na skwerach i na terenach rekreacyjnych, także tzw. zieleń izolacyjna (Zachariasz, 2021).

Dzielnica miała także być wyjątkowa pod względem architektonicznym, adekwatnym do trendu popularyzowanego przez ZSRR, którym był realizm socjalistyczny, dominujący we wszystkich sferach kultury krajów bloku wschodniego.

W Moskwie rozwijano wówczas model miasta bazujący na modelu powiększonego bloku zabudowy, który wypełniały wysokie i bogato zdobione budynki. W dekoracjach przeważały rozwiązania typowe dla klasycyzmu, którym towarzyszyły elementy odwołujące się do lokalnej kultury oraz do motywów związanych z pracą. Każdy blok zabudowy miał stanowić samodzielny, samowystarczalny zespół (Wiśniewski, 2018). W założeniach urbanistycznych socrealizmu preferowano więc symetryczne układy, oprócz klasycyzmu liczne były również nawiązania do baroku i renesansu (Paduchowski, 2012). Podstawowym założeniem było to, żeby sztuka była narodowa w formie i socjalistyczna w treści (Wiśniewski, 2018).

Projekt Nowej Huty został przygotowany zgodnie z tym założeniami. Plan dzielnicy przypomina wachlarz, w którym z jednego punktu rozchodzą się najważniejsze ulice, prowadząc do poszczególnych osiedli. Budowę dzielnicy rozpoczęto w pobliżu cementarza i zabudowy historycznej wsi Mogiła, jednak dość szybko postanowiono, że kluczowym elementem założenia będzie Plac Centralny¹, który połączy zabudowę na podobnych zasadach, jak czyniono w przypadku pałaców i miast epoki baroku, np. w Wersalu lub Sankt Petersburgu. Ideowo Nowa Huta miała stanowić „pałac dla ludu”, idealną przestrzeń do zamieszkania (Wiśniewski, 2018). Mimo że nie wszystkie plany zrealizowano, powstało miejsce, które stanowi wzorcowy przykład architektury socrealistycznej.

¹ Stosowane w rozdziale zapisy „Plac Centralny” i „Aleja Róż” nie są zgodne z normą ortograficzną, jednakże autorka zdecydowała się na ich użycie ze względu na fakt, że obecnie są postrzegane przez użytkowników jako nazwy własne, stanowiące element kształtowania tożsamości Nowej Huty.

14.3. Zabytki socjalistycznej Nowej Huty

Dnia 30 grudnia 2004 roku Nowa Huta, a dokładniej „układ urbanistyczny dzielnicy Nowa Huta w Krakowie, jako reprezentatywny przykład urbanistyki socrealizmu w Polsce”, decyzją Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków został wpisany do rejestru zabytków Miasta Krakowa (Decyzja..., 2004). Do decyzji załączona została mapa z zaznaczonymi granicami terenu objętego ochroną i właśnie na tym terenie znajdują się główne obiekty warte zobaczenia.

Niewątpliwie zwiedzanie dzielnicy należy zacząć od **Placu Centralnego**, zwanego wrotami do Nowej Huty (fot. 14.1). Stojąc na tym placu, można zaobserwować w całej okazałości zamysł architektów – szerokie ulice, gwiazdziście rozchodzące się w czterech kierunkach, umożliwiające dotarcie z tego punktu do każdej części dzielnicy, a także do kombinatu. Początkowo głównym założeniem było rozwijanie komunikacji wewnątrz dzielnicy – do centrum Krakowa prowadziła tylko jedna linia tramwajowa; w chwili obecnej Plac Centralny jest centrum komunikacyjnym, z którego można dostać się do praktycznie każdego miejsca w Krakowie.



Fot. 14.1. Kraków – Nowa Huta, Plac Centralny

Photo 14.1. Cracow – Nowa Huta District, Central Square

Źródło/Source: P. Tomaszewski – dronographyapplied.com, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons.

Sam plac stanowił kiedyś centrum kulturalne – usytuowane tu były sklepy, restauracja, kluby, kawiarnie. Jednym z kultowych miejsc była księgarnia Skarbnica – piętrowy, świetnie nasłoneczniony lokal, mający aż 500 m² (Piwowarczyk, 2014). Większość lokali i placówek pierwotnie usytuowanych wokół Placu Centralnego

już nie istnieje, warto jednak wejść do jednego z obecnie funkcjonujących sklepów i obejrzeć wnętrza, w których jeszcze widać przepych, z jakim budowano „pałac dla ludu”. Na uwagę zasługują również okazałe budynki mieszkalne rozmieszczone na planie pięcioboku – mają po pięć kondygnacji, wysokie arkady w parterze, a ich ściany wypełniają okna (Wiśniewski, 2018). Arkadowe podcienia zwieńczone są ozdobną balustradą z tralkami (ozdobne kolumnienki złożone z głowicy, bazy i jednego lub dwóch gruszkowatych przedmiotów – lalek – podtrzymujące w układzie szeregowym parapet balustrady). Powyżej zastosowano okna typu *porte-fenêtre* (czyli wysokie okna sięgające do podłogi), okna górnej kondygnacji usytuowane są powyżej wystającego gzymsu. Taki układ przypomina zabudowę paryskiej ulicy Rivoli z początku XIX wieku, ale także klasyczny schemat francuskiej elewacji pałacowej z bardzo wysokim cokołem (Jędruch, 2018).

Przedłużenie zabudowy Placu Centralnego stanowią reprezentacyjne budynki mieszkalne, które wzniesiono przy Alei Róż (Wiśniewski, 2018). Sama Aleja Róż, która pierwotnie została zaprojektowana jako ogród miejski, obecnie jest dużym placem – większość roślin została usunięta w 1973 roku, kiedy to miejsce ogrodu i parku zajął pomnik W.I. Lenina (Zachariasz, 2021). Był to największy pomnik wodza rewolucji w Polsce – sama figura miała 6,5 m wysokości i ważyła około 7 ton (podawane są różne wartości: od 6,5 do 7,5 ton), a wraz z postumentem – 174 tony (Semik, 2020). Z pomnikiem Lenina, który od początku stał się symbolem zniewolenia Polaków, wiąże się wiele wydarzeń – odbywały się pod nim demonstracje, happeningi, był oblewany farbą, domalowywano mu różne elementy, a w 1979 roku próbowano go wysadzić w powietrze (Malik, 2020). Pomnik zdemontowano w 1989 roku, jednak Aleja Róż nie wróciła do swojej dawnej świetności. Osoby, które chcą zobaczyć jego namiastkę, powinny odwiedzić restaurację „Stylowa”, gdzie na środku sali jest stolik z odlaną z metalu figurką Lenina. Restaurację warto również odwiedzić ze względu na to, że jest to jeden z niewielu lokali, w których zachowano pierwotny, socjalistyczny klimat. W restauracji odbywają się wieczorki taneczne, takie jak w PRL-u, a także można w niej zamówić przyjęcie utrzymane „w duchu polskiego socjalizmu” (Mazur, 2020). Zachowany został w niej dawny wystrój, a także dawne menu, stroje kelnerów – można się tu przenieść w czasy socjalizmu, spożywając smaczny posiłek w umiarkowanej cenie.

Drugi obowiązkowy punkt na trasie zwiedzania Nowej Huty to Centrum Administracyjne Huty im. Lenina (obecnie Huty im. Sendzimira) (fot. 14.2). Do głównego wejścia do kombinatu prowadzi szeroka aleja, łącząca hutę z miastem. Po obu stronach głównego wejścia do kombinatu usytuowano dwa identyczne reprezentacyjne budynki z obszernym placem między nimi. Gładkie, pozbawione wyraźnej dekoracji elewacje wzbogacono zwieńczeniami, stanowiącymi nawiązanie do attyk renesansowych i neorenesansowych. Do budynków prowadzą okazałe wejścia – zastosowano tu takie elementy dekoracyjne, jak: latarnie, kute kraty i elementy dekoracyjne, ozdobne portale drzwi wejściowych, nad wejściem znajduje się także loggia ozdobiona oknami z portalami i balustradą (Smaga, 2020).



Fot. 14.2. Centrum Administracyjne Huty im. Lenina, Kraków – Nowa Huta

Photo 14.2. Administration Center of the former Lenin Steelworks, Cracow – Nowa Huta District

Źródło/Source: P. Tomaszewski – /fly4pix.pl, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons.

Równie okazałe są wnętrza – na podłogach zastosowano klepkę dębową i lastriko, na ścianach – dekoracje z marmuru bolesławieckiego i barwinka. Pomimo że zewnętrznie budynki są takie same, ich wystrój jest różny – ze względu na funkcje, jakie miały pierwotnie pełnić, a także na czas, w jakim były budowane. Budynek „S” ma skromniejszy wystrój – został zaprojektowany jako budynek socjalny i budowany był w okresie tzw. odwilży gomułkowskiej, która miała wpływ także na trendy w architekturze socrealizmu. Budynek „Z” natomiast został zrealizowany według pierwotnych planów. Ponadto pełnił on funkcje reprezentacyjne, co można zauważyć bezpośrednio po wejściu do budynku – w bogato zdobionym holu znajdują się takie elementy architektoniczne, jak kolumny, loggia oraz dekoracyjny strop z czasami wypełnionymi lampami. Na uwagę zasługują również spiralne klatki schodowe zwieńczone kopułami z czasami wypełnionymi dekoracją sztukatorską w formie kratki, na kopułach umieszczono zaś latarnie otoczone kolumnadą (Smaga, 2020). Monumentalny wygląd budynków oraz ich wnętrza sprawił, że mieszkańcy szybko zaczęli je nazywać „pałacem Dożów” lub „Watykanem” – nazwa przetrwała do dziś.

Centrum Administracyjne Huty im. Lenina można zwiedzać w ramach wycieczek zorganizowanych. W planie zwiedzania jest wizyta w budynku zarządu „Z” i budynku „S”. W pierwszym z nich można obejrzeć salę konferencyjną, spiralne klatki schodowe, biuro dyrektora naczelnego wraz z częścią prywatną, biuro inżyniera i główną dyspozytornię kombinatu. W budynku „S”, po przejściu podziemnym tunelem, można zwiedzić schron, w którym znajduje się stanowisko dowodzenia TOPL z późnych lat 50. (Zwiedzanie..., 2021).

Po obejrzeniu miejsca pracy Nowohucian, warto również zobaczyć część mieszkalną. Zwiedzanie można rozpocząć od symbolicznego miejsca, tj. pierwszego bloku zbudowanego w Nowej Hucie, który mieści się na osiedlu Wandy 14 (fot. 14.3). Pierwsze bloki wyróżnia spośród innych spadzisty dach, wzorowany na kamienicach na warszawskim Mariensztacie. W kolejnych latach, ze względu na konieczność oszczędzania drewna, stawiano bloki z płaskimi dachami (Szukała, 2019). Spacerując po tym osiedlu i po okolicznych osiedlach, można zaobserwować, jak w praktyce wygląda struktura miasta bazująca na koncepcji „jednostki sąsiedzkiej”. W myśl koncepcji jednostki te grupują po 5-6 tys. mieszkańców i mają dostęp do pełnej infrastruktury społecznej: punktów gastronomicznych, sklepów, żłobków, przedszkoli, szkół. Istotną rolę odgrywa również zieleń, wkomponowana w dzielnicę zgodnie z ideą miasta ogrodu (*Nowa Huta...*, 2021).



Fot. 14.3. Pierwsze budynki mieszkalne w Nowej Hucie

Photo 14.3. First residential buildings in Nowa Huta

Źródło/Source: Z. Put – Zetpe0202, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons.

Innymi budynkami, zlokalizowanymi na obszarze objętym decyzją Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, wartymi zobaczenia są placówki kulturalne, takie jak Teatr Ludowy oraz dwa kina – Światowid i Świt. Teatr Ludowy działa nieprzerwanie do dnia dzisiejszego, natomiast kina nie przetrwały w nowych realiach gospodarczych. W budynku kina Światowid mieści się obecnie **Muzeum Nowej Huty**, które nie tylko gromadzi zbiory i organizuje wystawy związane z historią i teraźniejszością Nowej Huty, ale także organizuje liczne przedsięwzięcia kulturalno-oświa-

towe. Eksplorując dzielnicę, warto także zwiedzić słynne schrony pod Nową Hutą, które udostępniane są turystom w ramach trasy „Podziemna Nowa Huta”.

Niezależnie od wymienionych zabytków, planując zwiedzanie Nowej Huty, warto wstąpić do punktu informacji turystycznej w centrum Krakowa – niestety jedyny taki punkt w Nowej Hucie zlokalizowany jest na osiedlu Zgody 7, dość daleko od Placu Centralnego, gdzie zwykle rozpoczyna się zwiedzanie. Na Plac Centralny (a także dalej – do dawnego Centrum Administracyjnego Huty im. Lenina) można dojechać tramwajem z centrum Krakowa w około pół godziny – niezmiennie, od chwili powstania dzielnicy, na tej trasie kursuje tramwaj nr 4. Przemieszczając się między obiektami, również warto rozważyć korzystanie z komunikacji miejskiej – należy pamiętać, że Nowa Huta była budowana z wielkim rozmachem i odległości są duże. Dzielnica jest także stosunkowo przyjazna zmotoryzowanym, pod warunkiem że nie przyjedzie się tutaj w godzinach szczytu. Szerokie ulice, prosty, logiczny układ ulic, a także dość liczne (i bezpłatne) miejsca parkingowe powodują, że turyści nie mają problemu z orientacją i przemieszczaniem się pomiędzy kolejnymi punktami zwiedzania.

14.4. Podsumowanie i wnioski

Przez wiele lat Nowa Huta, mimo bogatej i burzliwej historii, a także ciekawego i nietypowego układu architektonicznego, była niedoceniana jako miejsce turystyczne. Duży wpływ miały na to również uwarunkowania historyczne, które skutkowały niedoinwestowaniem dzielnicy i brakiem działań na rzecz jej rozwoju. Pomimo że pierwotne przesłanki związane z lokalizacją dzielnicy przestały mieć znaczenie, a Nowa Huta całkowicie zmieniła swój charakter, nadal często jest traktowana i postrzegana jako „gorsza siostra” Krakowa. Wpisanie układu urbanistycznego Nowej Huty do rejestru zabytków było pozytywnym impulsem i sprawiło, że dzielnica została zauważona – nie tylko przez turystów, ale także przez władze miasta. Rozpoczęła się powolna modernizacja dzielnicy – remontowane są ulice, place i inne obiekty. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że do tej pory nie ma koncepcji, w jaki sposób kształtować przestrzeń Nowej Huty, żeby z jednej strony wykorzystać jej atuty jako „miasta idealnego” do mieszkania, a z drugiej strony podkreślić jej walory architektoniczne i wypromować ją jako atrakcję turystyczną.

Podsumowując przeprowadzone rozważania, można sformułować następujące wnioski:

1. Nowa Huta ma ogromny potencjał do rozwoju i może stać się nie tylko atrakcją, która przyciągnie turystów, ale i taką, która ich zatrzyma na dłużej i zapadnie im w pamięć, dlatego konieczna jest intensyfikacja działań związanych z turystyką.

2. Niewątpliwie głównym punktem na liście zwiedzania powinno być to, co zostało wpisane na listę zabytków, w związku z czym główne działania powinny być ukierunkowane na rewitalizację architektury.

3. Dla turysty ważne są także: baza gastronomiczna odwiedzanego miejsca i możliwość dokonania zakupów lokalnych produktów, atrakcje dla różnych grup wiekowych, miejsca do odpoczynku – są to elementy, które decydują o klimacie danego miejsca i pozostają w pamięci zwiedzających.

Publikacja została sfinansowana ze środków przyznanych Instytutowi Nauk o Jakości i Zarządzania Produktem Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie w ramach dotacji na utrzymanie potencjału badawczego.

Artystyczne i turystyczne walory barokowych kaplic we wrocławskiej katedrze i w kościele św. Wojciecha

Artistic and tourist values of baroque chapels in Wrocław cathedral and St. Adalbert church

Edmund Calus*

Wrocław i cały Śląsk należał do wspólnego regionu artystycznego Europy Środkowej. Przy opisywaniu artystycznych (także turystycznych) walorów barokowych kaplic wrocławskich można podać ramy czasowe, tj. 1650-1760, dla przemian w sztuce (po okresie renesansu i manieryzmu) w tej części Europy. Dokładnie w 1648 roku ustają działania militarne (tzw. wojny trzydziestoletniej) i bujna działalność artystyczna tego okresu na Śląsku kończy się podczas wojny siedmioletniej (1763). Kościoły i kaplice barokowe (klasztorne) to obiekty z szerokim programem artystycznym, łączącym w sobie elementy filozoficzno-religijne, które cechują monumentalizm, dynamizm, bogactwo dekoracji i form ornamentalnych. Barokową architekturę i malarstwo wnętrz wyróżniają komplementarność środków artystycznych i połączenie świata niebiańskiego z ziemską sferą życia. W budowlach barokowych zachwyca różnorodność i finezyjność form rzeźbiarskich i malarskich realizowanych przez artystów tej epoki. Śląska sztuka baroku tworzona była w pierwszym okresie przez artystów obcych (włoskich) (*Společné dědictví – společné dědictví...*, 2006).

W budowlach barokowych widoczne są ołtarzowe figury świętych i wielkometryrowe płótna (obrazy) ze scenami z życia Jezusa, Matki Bożej oraz świętych (regionalnych patronów). Stosowana jest nowa technika malarska, czyli malarstwo iluzjonistyczne, które wniosło nowe możliwości wyrazu, tzn. oddziaływania na wierzących i obserwujących (zwiedzających) poprzez sprawianie wrażenia uczestnictwa odbiorców sztuki w przedstawianej scenie. Malowidła sufitowe, wykonane w żywych barwach, przedstawiają dostępny nieboskłon wraz z biblijnymi postaciami, wywołując u wiernych poczucie optymizmu i radości życia doczesnego.

Duże znaczenie w rozwoju śląskiego baroku i propagowaniu twórczości artystycznej epoki odegrały ośrodki klasztorne (np. Lubiąż, Krzeszów, Nysa), które zapraszały obcych artystów (np. czeskich, bawarskich), oddziałując na regionalnych

* Klub Przewodników Dolnośląskich i Sudeckich Oddziału Wrocławskiego PTTK.

artystów (rzeźbiarzy i malarzy) pracujących we Wrocławiu (Kalinowski, 1986). Wrocław, jako siedziba biskupstwa i stolica regionu, stanowił ważny ośrodek artystyczny. Przekształcenia odpowiadające duchowi baroku rozpoczęły się pod rządami kardynała Fryderyka von Hessena-Darmstadta (1671-1682) i były kontynuowane przez wielkiego mecenasa sztuki biskupa Franciszka Ludwika z Palatynatu Neuburg (bp od 1683, zm. 1732). Dotyczyły one przede wszystkim katedry wrocławskiej. Kaplice gotyckie w ambicie otrzymały nowe ołtarze, powstały nowe ołtarze boczne, nowa ambona (1723), połączone figury Ojców Kościoła i inne elementy wyposażenia. Katedra wzbogaciła się o cztery nowe kaplice: Najświętszego Sakramentu (Carlo Rossi, 1672), św. Elżbiety (1680-1686), Bożego Ciała (1716-1724) i Zmartwychwstania (1749). Do szczytowych obiektów śląskiego baroku należą kaplice ufundowane przez zakony, przez dominikanów dla swojego patrona, czyli kaplica bł. Czesława (1715/1730), usytuowana przy kościele klasztorным dominikanów pod wezwaniem św. Wojciecha, oraz kaplica pod wezwaniem Matki Boskiej Bolesnej (lata budowy: 1723-1727) ufundowana przez opata norbertanów (F. von Hochberga) przy kościele św. Wincentego i św. Jakuba (obecnie katedra i parafia greckokatolicka). Znakomitymi przykładami śląskiego baroku są ponadto kościół jezuitów (1689-1698 i 1722-1635) oraz gmach kolegium jezuickiego (późniejszy uniwersytet) z okresu 1718-1735.

W rozdziale opisano kaplice św. Elżbiety i Bożego Ciała (*Corpus Christi*) w katedrze wrocławskiej oraz kaplicę bł. Czesława w kościele dominikanów.

Zgodnie z normami baroku przy korpusie katedry od wschodu z lewej i z prawej strony istniejącej gotyckiej kaplicy Mariackiej zaprojektowano dwie kaplice barokowe – bezcenne dzieła architektury i sztuki, uznawane przez historyków za najlepsze prace włoskich i wiedeńskich artystów w Europie Środkowej.

15.1. Kaplica św. Elżbiety przy katedrze św. Jana Chrzciciela

Kaplica została zbudowana w latach 1680-1686 (uroczyste rozpoczęcie budowy: 18 lipca 1680) – dokładnie mówiąc, dobudowana do gotyckiej budowli od południowego wschodu na życzenie ówczesnego wrocławskiego biskupa i kardynała Fryderyka, landgrafa Hessena-Darmstadta (zm. 1682) dla uczczenia pamięci swej patronki św. Elżbiety (żyła w latach 1207-1231, ogłoszona świętą w roku 1235, zwana Elżbietą Turyńską lub Elżbietą Węgierską).

Kaplica jest perłą architektury baroku. Do jej wnętrza prowadzi kunsztowna metalowa krata. Nad portalem wejściowym widnieje popiersie kardynała – fundatora kaplicy, wykonane w 1668 roku, którego autorem prawdopodobnie jest Giovanni Lorenzo Bernini. Projektantem kaplicy był włoski architekt i malarz Giacomo Scianzi (zm. 1702), będący również autorem fresków i malunków (Sceny z życia, Niebiańska chwała świętej). Kompletowanie barokowego wyposażenia i bogatego architektonicznie wnętrza trwało do roku 1700 (konsekracja: 5 września 1700). Kaplica ma układ dwóch przylegających prostokątów (wymiary: 11,40 + 3,40 × 7,20 m,

całkowita wysokość: 25 m) z segmentem ołtarzowym (3,4 × 5,4 m) i aneksem od wschodu (zakrystią, 6,30 × 3,45 m). Cała dolna strefa wnętrza o charakterze mauzoleum (ściany kaplicy do gzymsu) wyłożona jest szarym marmurem strzelińskim. Symbolizuje życie ziemskie i jego przemijanie, a ten przekaz uzupełnia dekoracja malarska (obrazy: Zgon i Pogrzeb świętej). Górne strefy przestrzenne i centralny segment z eliptyczną kopułą na pendentywach, symbolizujące gloryfikację świętej i chwałę w niebie, utrzymane są w kolorach białym i złotym. Dobrze doświetlona kopuła jest symbolem niebiańskiego życia (szczęścia) podkreślonego żywą tonacją fresków. Na nich widać Chrystusa jako sędziego, przyjmującego w poczet świętych patronkę kaplicy, Marię i św. Jana Chrzyciela (patrona katedry) oraz św. Jadwigę (ciotkę Elżbiety).

Najwspanialszą ozdobą kaplicy są doskonale wykonane freski autorstwa wspomnianego Giacomo Scianiego, umieszczone w kopule z latarnią, mające tytuł „Niebiańska chwała św. Elżbiety”, przedstawiające przyjęcie Elżbiety w poczet świętych (fot. 15.1), zaś w jej polach narożnych (malowidła na żaglach) umieszczono symbole czterech cnót kardynalnych: roztropności, sprawiedliwości, wstrzemięźliwości i męstwa (*justitia, fortitudo, sapientia, temperantia*). Ściany pokryte są freskami autorstwa Andrzeja Kowalskiego, przedstawiającymi sceny z życia patronki oraz obrazy: Śmierć i Adoracja przy trumnie (połączona z cudownym uzdrowieniem).



Fot. 15.1. Niebiańska chwała św. Elżbiety – fresk artysty G. Scianiego (1686)

Photo 15.1. Heavenly glory of St. Elizabeth, fresco by the artist G. Scianzi (1686)

Źródło/Source: (Internet 62).

Centralnym punktem kaplicy jest w części południowej wyodrębnione prezbiterium, czyli segment ołtarzowy z figurą św. Elżbiety (całkowita wysokość: 2,50 m) i z symbolicznymi puttami (wspomaganie ubogich – chleb, sakiewka i pobożność – modlitewnik) u stóp Świętej (autorstwa Ercole' a Ferrata), wykonane z białego marmuru włoskiego (fot. 15.2). Autorem mensy ołtarzowej (z roku 1682) jest artysta Battista Passerino. Wnękę ołtarzową zdobią cztery korynckie kolumny z marmuru śląskiego zwieńczone złożonym baldachimem. Kompozycja ołtarza spełnia wymogi artystyczne wysokiej rangi oraz odpowiada na postulaty religijne okresu kontrreformacji. Warto odnotować zwisającą w środku kaplicy wieczną lampkę – autorem tej pracy, wykonanej ze srebra w 1678 roku, jest wrocławski złotnik Johann Ohle.



Fot. 15.2. Segment ołtarzowy ozdobiony korynckimi kolumnami, figura św. Elżbiety (Ercole Ferrata)

Photo 15.2. Altar segment decorated with Corinthian marble columns, and the statue of St. Elizabeth (Ercole Ferrata)

Źródło/Source: (Internet 28).

Naprzeciw ołtarza (na lewo od wejścia) znajdują się nagrobek i marmurowa grupa figuralna: klęcząca figura fundatora kardynała Fryderyka von Hessena Darmstadta (wyniesiona poza pozostałe elementy pomnika), który jest przedstawiony w pozie modlitewnej i ubrany w strój kardynalski z biretem i kapeluszem, a po bokach stoją kobiece postacie, personifikacje Prawdy i Wieczności (*Veritas i Eternitas*), wykonane w białym marmurze przez artystę Domenica Guidiego (fot. 15.3). Kardynał zwrócony jest ku ołtarzowi, czyli do św. Elżbiety, w akcie wieczystej adoracji. Na tablicy inskrypcyjnej poniżej fundatora umieszczono najważniejsze wydarzenia z życia zmarłego, powyżej – medalion z jego dewizą życiową: *Pro Deo et Ecclesia*

(co oznacza: „Dla Boga i Kościoła”), a także trupa czaszkę symbolizującą marność/przemijalność (*vanitas*). Kształt i treści wyrażone w figurze kardynała stały się obowiązującym kanonem dla artystów działających na Śląsku w późniejszych latach.



Fot. 15.3. Klęcząca figura fundatora kardynała Fryderyka von Hessena (marmur kararyjski)
Photo 15.3. Kneeling statue of the founder Cardinal Friedrich von Hessen (Carrara marble)

Źródło/Source: (Internet 28).

Kaplica charakteryzuje się wybitnym wykonaniem poszczególnych fragmentów i detali. Doskonale widać tu barokowe współlistnienie dziedzin sztuki. Zachwyty budzi harmonijne zespolenie w duchu baroku projektu architektonicznego, elementów rzeźbiarskich i malarskich, dokonane przez włoskich artystów, nadające tej kaplicy najwyższą rangę artystyczną w tej części Europy.

15.2. Kaplica Bożego Ciała – Najświętszego Sakramentu (zwana kaplicą elektorską)

Kaplica Bożego Ciała (*Corpus Christi*), zwana także kaplicą Najświętszego Sakramentu czy kaplicą elektorską, została dobudowana do północno-wschodniego (czołowego) korpusu katedry w okresie 1716-1724. Jej fundatorem był ówczesny arcybiskup wrocławski i elektor trewirski Franciszek Ludwik von Pfalz-Neuburg, który zamówił projekt u wybitnego architekta Jana Bernarda Fischera von Erlacha (1656-1721). Uroczysta konsekracja odbyła się 7 kwietnia 1724 roku.

Kaplica jest wzniesiona (zgodnie z regułą sztuki baroku, analogicznie do kaplicy św. Elżbiety) na planie dwóch prostokątów (wymiary: $10,80 + 4,50 \times 7,70$ m). Kaplica posiada kopułę z latarnią osadzoną na bębnie o eliptycznym rzucie. Z architektem wiedeńskiego dworu Fischerem von Erlachem współpracował znakomity praski rzeźbiarz Ferdinand Maximilian Brokoff (1688-1731). Warto podkreślić, że w kaplicy reprezentowany jest szeroki program religijny (katolicki). Bogaty wystrój ołtarza, podobnie jak inne elementy rzeźbiarskie (supraporty) oraz obrazy i freski w tej kaplicy, jest unikalnym nawiązaniem do tematyki Starego Testamentu i zdarzeń opisanych w Nowym Testamencie.

W części ołtarzowej (segment ołtarzowy ma wymiary: $4,50 \times 7,40$ m) usytuowane są trzy pary korynckich kolumn. W centralnym miejscu ołtarza znajduje się arka przymierza w kształcie rozszerzającej się ku górze skrzyni (długość: 150 cm, wysokość: 62 cm), która umieszczona jest na tabernakulum (wysokość: 140 cm) wykonanym z marmuru, otulonym mosiężną złożoną blachą, a powyżej znajduje się tzw. słońce sprawiedliwości, symbolizujące monstrancję, czyli Najświętszy Sakrament. Wschodzące promieniste słońce ponad arką przymierza jest symbolem eucharystii i Nowego Testamentu. Obok stoją biblijne postacie Mojżesza i Aarona (ok. 2,0 m wys.), które w marmurze kararyjskim w 1722 roku wykonał wspomniany już Ferdinand Maximilian Brokoff (fot. 15.4).



Fot. 15.4. Ołtarz Bożego Ciała, tabernakulum, arka przymierza i słońce łaski oraz symetryczne kolumny korynckie

Photo 15.4. Corpus Christi altar, tabernacle, ark of the covenant and sun of grace, and symmetrical Corinthian columns

Źródło/Source: (Internet 62).

Ten artysta jest też autorem czterech alabastrowych supraport ($2,30 \times 2,10$ m) na ścianach bocznych. Alegoryczne płaskorzeźby i putta symbolizują cztery rzeczy ostateczne: śmierć, sąd ostateczny, niebo i piekło (fot. 15.5). Wnętrze składa się z części dolnej – stanowią ją cztery portale (z których trzy są ślepe) i boczne ściany wyłożone szarym marmurem strzelińskim, podzielone na trzy pola

przez sześć korynckich pilastrów dźwigających belkowanie. Środkowe pola obu ścian wypełniają bogato profilowane obramienia dużych olejnych obrazów. Na wschodniej ścianie znajduje się malowidło pt. Ofiara Melchizedeka (spotkanie Melchizedeka z Abrahamem – ofiarowanie chleba i wina) (fot. 15.5), na zachodniej – Ostatnia wieczerza. Są to dzieła z 1725 roku antwerpijczyka Johanna Franza de Backera (1680-1749), działającego na Śląsku nadwornego malarza biskupa i księcia elektora. W wystroju kaplicy na uwagę zasługują zastosowany materiał – brązowy marmur salzburski, szaroniebieski śląski i biały kararyjski – oraz dekoracja stiukowa.



Fot. 15.5. Kaplica Bożego Ciała, supraporta: Niebo, obraz Ofiara Melchizedeka

Photo 15.5. Corpus Christi Chapel, supraporta: Heaven, image of the Sacrifice of Melchizedek

Fot./Photo: Edmund Całus.

Część górną (sferyczną) tworzą nad częścią ołtarzową połączana eliptyczna kopuła oraz środkowa kopuła na wysokich pendentywach nad centralną częścią kaplicy z malowidłem – motyw Strącenie aniołów, którego autorem jest wybitny włoski artysta Carlo Carloni (1686-1775) (fot. 15.6). Wśród fresków znajdziemy także wizerunki czterech ewangelistów i czterech Ojców Kościoła. W latarni (w kopule) wymalowane są cztery hebrajskie litery (elohim; dosł. bogowie; hebr. אלהים – potężny, silny, dostojny), które w Starym Testamencie oznaczały imię Boga.

Na ścianie naprzeciwko ołtarza umieszczone jest epitafium biskupa fundatora, powyżej znajdują się obraz fundatora oraz symboliczne dwa krzyże (F.M. Brokoff) – z lewej mojżeszowy, z zawieszonym na nim węzem, z prawej – chrystusowy (Synagoga i Ecclesia) (fot. 15.7). Jest to nawiązanie do ciągłości Starego Testamentu



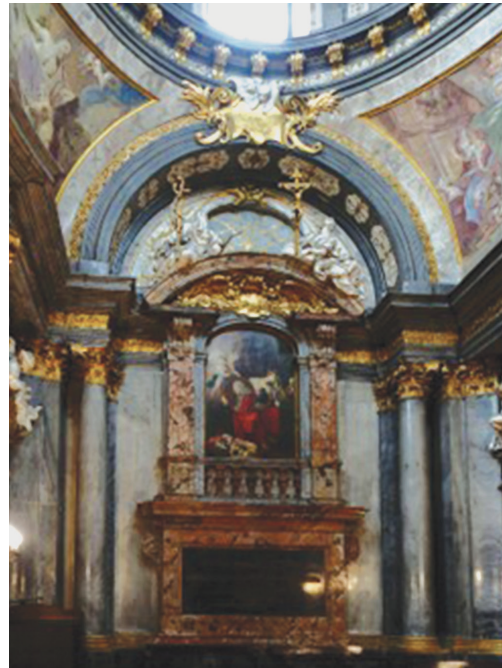
Fot. 15.6. Kaplica Bożego Ciała – fresk Strącenie aniołów autorstwa Carlonego (1686-1775)

Photo 15.6. Corpus Christi Chapel, The Striking Down of the Angels fresco by artist Carloni (1686-1775)

Źródło/Source: (Internet 62).

i Nowego Testamentu. Na uwagę zasługują marmurowa posadzka z mościeżnymi prętami i tablica z literami H.I.P.F.L.C.P., które należy odczytać jako: *Hic iacet peccator Franciscus Ludovicus Comes Palatinus* (tu spoczywa grzesznik Franciszek Ludwik elektor Palatynatu), a także inskrypcja: *orate pro eo* (módl się za niego). „Dynamiczne ukierunkowanie przestrzeni ku ołtarzowi, przy jednoczesnej silnej ekspozycji kopuły uwydatnia sens programu ideowego kaplicy, stanowiącej hołd złożony Bogu – Świętemu, Mocnemu i Nieśmiertelnemu” (*Atlas architektury Wrocławia*, 1997, s. 5).

Kaplica *Corpus Christi* charakteryzuje się znakomitym i finezyjnym wykonaniem poszczególnych detali i jest świadectwem mistrzowskiego kunsztu wymienionych artystów. Kaplica stanowi wybitne dzieło sztuki, a szerokie zastosowanie cennego materiału kamieniarskiego (marmuru i alabastru), różnorodne i bogate ele-



Fot. 15.7. Kaplica Bożego Ciała, epitafium biskupa fundatora Franza Ludwiga von Pfalza-Neuburga

Photo 15.7. Corpus Christi Chapel, epitaph of the founding bishop Franz Ludwig von Pfalz-Neuburg

Fot./Photo: Edmund Cahus.

menty architektoniczne i rzeźbiarskie, przemyślany głęboki program teologiczny w malowidłach (freskach) oraz uzyskane efekty przestrzenne i świetlne stawiają ją w szeregu najwybitniejszych dzieł okresu baroku nie tylko na Śląsku, ale i w środkowej części Europy.

15.3. Kaplica bł. Czesława przy kościele dominikanów

Do południowej ściany kościoła klasztornego pod wezwaniem św. Wojciecha w latach 1711-1718 została dobudowana kaplica pod wezwaniem bł. Czesława, pierwszego opata klasztoru Dominikanów i legendarnego obrońcy miasta w czasie najazdu Mongołów wiosną 1241 roku. Kaplica powstała na planie kwadratu jako samodzielna wyodrębniona bryła. Czesław Odrowąż urodził się między rokiem 1175 a 1180 w Kamieniu Śląskim. W roku 1226 założył klasztor przy kościele św. Wojciecha, który otrzymał od biskupa Wrocławia Wawrzyńca. Został jego pierwszym przeorem. Działal we Wrocławiu od roku 1236. Odegrał istotną rolę w czasie mongolskiego najazdu, duchowo wspierając obronę zamku i miasta w roku 1241. Kaplica miała na celu uhonorowanie beatyfikacji Czesława Odrowąża na podstawie czci mu oddawanej i zatwierdzonej w dniu 18 października 1713 roku przez papieża Klemensa XI, kiedy ogłoszono go błogosławionym. Według tradycji dominikańskiej dzień 15 lipca 1242 roku przyjmuje się jako datę jego śmierci. Nad jego grobem w kościele dominikanów we Wrocławiu wystawiono niebawem ołtarz i tuż po jego śmierci modlili się tu wierni i oddawali mu cześć jako świętemu.

Kaplica bł. Czesława Odrowąża jest barokową, dwuprzestrzenną budowlą kopułową o niezwykle bogatym wystroju rzeźbiarskim wykonanym w alabastrze. Prace budowlane rozpoczęto w roku 1715 i ukończono w roku 1718, a prace artystów i rzemieślników nad bogatym wystrojem wnętrza trwały do roku 1730. Jej fundatorami były elity i katolicka społeczność Śląska: arystokracja, dominikanie, wspomniany biskup wrocławski – książę elektor Franciszek Ludwиг von Neuburg. Jednak głównymi fundatorami byli Anna Jadwiga von Schliebenheim, starosta świdnicko-jaworski (od 1719 roku namiestnik Śląska), Jan Antoni Schaffgotsch oraz książę Konstanty Sobieski. Prace budowlane prowadził mistrz murarski Benedykt Miller według projektu nieznanego architekta. Zgodnie z barokowymi trendami kaplica otrzymała bogate wnętrze, nad którym prace trwały do roku 1730. Wystrój malarski, czyli malowidła sufitowe i obrazy z lat 1725-1727, są dziełem Johanna Franza de Backera (1675-1751) i Jacoba Eybelwiesera (1667-1744), a dekoracje rzeźbiarskie (sarkofag, figury) wykonali Georg Leonhard Weber (?1670-po 1732), mieszkający w Świdnicy, i Franz Josef Mangoldt (1695-1761), działający we Wrocławiu. Wspomnieć należy również o warsztacie kamieniarskim Johanna Adama Karingera (?1690-1742) współpracującego wtedy z artystami.

Kaplica bł. Czesława ma formę sześcianu zwieńczonego kopułą na pendentywach z latarnią. Wnętrze jest wyraźnie podzielone na dwie części: niski przedsionek,

z którego szeroka arkada prowadzi do właściwej części mieszczącej główny ołtarz i sarkofag (fot. 15.8). Jest ona ujęta w wolno stojące kolumny, na których wspierają się gzymsy i belkowanie.



Fot. 15.8. Prezbiterium i alabastrowy sarkofag bł. Czesława ze scenami z jego życia oraz rzeźby Ecclesia i Caritas

Photo 15.8. The presbytery and the alabaster sarcophagus of the Beatified Ceslas/Ceslaus with scenes from his life, a statue of Ecclesia and Caritas

Fot./Photo: Edmund Całus.

W centralnym wnętrzu kaplicy bogato ukształtowane detale architektoniczne tworzą rodzaj scenografii wykonanej z czarnego marmuru i alabastru. W centralnym miejscu wnętrza znajduje się wolno stojący alabastrowy sarkofag bł. Czesława, udekorowany finezyjnymi rzeźbami, czyli scenami z jego życia (fot. 15.9). Sarkofag zdobi 16 owalnych płaskorzeźbionych scen ujętych w akantowe obramienia. Gloryfikację bł. Czesława jako patrona miasta wzmacniają figury (pod sarkofagiem) – personifikacje cnót kardynalnych: Męstwo (figura z kolumną), Sprawiedliwość (figura z mieczem i wagą), Wstrzemięźliwość (figura z misą i wędzidłem) oraz Roztropność (figura z lustrem i węzłem). Po obu stronach ołtarza ustawione są na wolutowych konsolach figury: Ecclesia (Kościół) – w szatach kapłańskich, z kielichem i dwiema księgami, z puttem dźwigającym papieską tiarę, oraz cnoty teologiczne: Caritas (Miłość/Miłosierdzie) – kobieta z trojgiem dzieci, Fides (Wiara) – unosząca krucyfiks, Spes (Nadzieja) – z kotwicą i aniołkiem trzymającym oko opatrności w promieniach, poniżej putta z symbolami związanymi z działalnością zakonu (biret, księga, krzyż, lilie, słońce, kałamarz i bicz) autorstwa G.L. Webera. Dwa duże obrazy

ścienne (Wskrzeszenie/uzdrowienie dziecka przez bł. Czesława i Chrzest dostojnika tatarskiego) są fundacją księcia Konstantego Sobieskiego (herb rodzinny znajduje się poniżej obrazu), ich autorem jest de Backer.



Fot. 15.9. Alabastrowy sarkofag bł. Czesława ze scenami z jego życia oraz rzeźba Ecclesia

Photo 15.9. Alabaster sarcophagus of the Beatified Ceslas/Ceslaus with scenes from his life, a statue of Ecclesia

Fot./Photo: Edmund Calus.

Przy arkadzie wprowadzającej do centrum kaplicy ustawione są rzeźby: po lewej stronie – św. Dominika (Domingo Nuñez de Guzmán, ur. 24 czerwca 1170 roku w miejscowości w Caleruega, zm. 6 sierpnia 1221 roku w Bolonii – to hiszpańskiego pochodzenia założyciel Zakonu Kaznodziejskiego, powołanego w roku 1216), z psem trzymającym w pysku pochodnię i herbem zakonu powyżej, po prawej – św. Jacka Odrowąża, z puszką na komunikanty i figurką Marii z Dzieciątkiem (jej autorem jest F.J. Mangoldt) (fot. 15.10). Jacek Odrowąż (*Hyacinthe de Cracovie ou saint Hyacinthe*) herbu Odrowąż, urodził się w 1183 roku w Kamieniu Śląskim, a zmarł 15 sierpnia 1257 roku w Krakowie, jest patronem Polski. Nazywany był apostołem Słowian, a nawet apostołem ludów słowiańskich.

Dynamiczne malowidło sufitowe, czyli freski w kopule i na pendentywach, przedstawia 12 apostołów oraz Błogosławionego w niebie i Trójcę Świętą. Jego autorami są wspomniani de Backer i Eybelwieser. Za pomocą bogatych środków artystycznych na malowidle zostały wyrażone idee katolicyzmu – kult świętych i akcent maryjny w odniesieniu do myśli protestanckich (*Atlas Architektury Wrocławia*, s. 17). Poświęcenia kaplicy dokonał 15 lipca 1730 roku sufragan wrocławski biskup



Fot. 15.10. Alabastrowa figura dominikanina św. Jacka Odrowąża

Photo 15.10. The alabaster statue of the Saint Hyacinth of Poland (Dominican priest and missionary)

Fot./Photo: Edmund Calus.

Elias Daniel von Sommerfeld, a uroczystości, które się wówczas odbyły, należały do najbardziej spektakularnych w barokowym Wrocławiu.

Rzeźby spełniają bardzo ważną rolę przekazu. Są dowodem mistrzowskiej ręki artystów. Mauzoleum bł. Czesława jest istotnym wrocławskim dziełem sztuki sakralnej i przykładem trwania kultu i czci polskiego dominikanina. Kaplica pod wezwaniem bł. Czesława wyraża, zgodnie z duchem czasu, treści religijne (chwałę błogosławionego i całego zakonu) i jest obiektem z bogatym barokowym wnętrzem architektonicznym, malarskim i rzeźbiarskim, przez co posiada wysokie walory artystyczne i turystyczne.

15.4. Podsumowanie i wnioski

Opisane w rozdziale kaplice mają wysoką rangę artystyczną z powodu finezyjnych elementów architektonicznych oraz urozmaiconej dekoracji rzeźbiarskiej i malarskiej. Świadczą o niej nazwiska znakomitych artystów rangi europejskiej pracujących przy charakteryzowanych świątyniach, takie jak: Giacomo Scianzi, Carlo Rossi, Carlo Innocenzo Carlone, Domenico Guidi, Ercole Ferrata, Ignacio Provisore, Santino Bussi, Domenico Antonio Rossi (syn Carla) oraz Giovanni Battista Passerini. Artystyczna wartość i ważność opisanych arcydzieł zyskują tym bardziej, że dzieła skupione są w jednym obiekcie – we wrocławskiej katedrze.

Kaplica Św. Elżbiety to dzieło włoskiego dojrzałego baroku. Kaplica Bożego Ciała reprezentuje wiedeńską (równocześnie końcową) fazę baroku. We wnętrzach tych świątyń zgromadzono wybitne dzieła sztuki – niezwykle rzeźby wykonane w marmurze kararyjskim oraz malowidła zdobiące ich kopuły i ściany boczne. Ponadto liczne płaskorzeźby i obrazy doskonale uzupełniają całość, realizując kanony sztuki barokowego stylu.

Kaplice ufundowane przez zakony również należą do szczytowych obiektów śląskiego baroku. Przykładami są zbudowana na życzenie dominikanów dla ich patrona kaplica bł. Czesława oraz – nieomówiona tu z powodu ograniczeń objętościowych – kaplica pod wezwaniem Matki Boskiej Bolesnej, ufundowana przez opata norbertanów (Ferdinanda von Hochberga) przy kościele św. Wincentego i św. Jakuba (obecnie jest to katedra parafii greckokatolickiej). Wnętrze tej kaplicy zostało całkowicie zniszczone w wyniku działań wojennych w roku 1945. W roku 2013, dzięki zaangażowaniu wielu osób i instytucji, po długotrwałej rekonstrukcji kaplicę udostępniono wiernym i turystom. Zwiedzanie tych obiektów powinno się obowiązkowo znaleźć w programie każdego miłośnika architektury, historii sztuki, a także turysty.

Niezwykłości przyrodnicze Madagaskaru

Natural wonders of Madagascar

Grażyna M. Lisewska*

Tylko Kanał Mozambicki oddziela Madagaskar od wschodniej części Afryki, a jednak wszystko tutaj jest inne. Czwarą co do wielkości wyspa świata przypomina pomnik przyrody. Znajdują się na niej deszczowe lasy z endemicznymi gatunkami fauny i flory, wulkany i piaszczyste plaże. Zbocza gór z poletkami ryżowymi i gliniane chatki pokryte strzechą to niemal sielankowy krajobraz zachęcający do zwiedzania.

Jednak jest i drugie oblicze tego kraju – stanowi je bieda. Nieurodzajna laterytowa gleba Madagaskaru nie daje wystarczających plonów, by zaspokoić potrzeby żywieniowe mieszkańców, szczególnie w południowej części wyspy, dlatego nowe pola ryżowe zastępują wcześniejsze obszary lasów deszczowych, a drewno z wyciętego lasu służy do produkcji węgla drzewnego, źródła energii, zaś pozyskana po wypalaniu ziemia – do wypasu zebu lub uprawy ryżu czy batatów. Wycinanie lasów już aktualnie wpływa na zmiany klimatyczne, które wraz ze zjawiskami pogodowymi prowadzą do kryzysu zagrażającego ludziom i przyrodzie wyspy (LineMagazine, 2018; *Madagaskar – ginący świat*, 2003; Outriders, 2021; Świat OZE, 2021).

Warto odwiedzić tę wyspę, na której czas płynie wolniej, a także poznać jej pogodnych mieszkańców i ciekawostki przyrodnicze, jakie zobaczyć można tylko na Madagaskarze. Celem rozdziału jest przybliżenie turystom Madagaskaru – jego problemów, atrakcji turystycznych, jak również udzielenie wskazówek dotyczących właściwego przygotowania się do wycieczki do tego kraju.

16.1. Dlaczego Madagaskar

Gdy przed niemal 2000. lat człowiek osiedlił się na wyspie, była ona zielona, pokryta tropikalną puszcza. Jej pierwsi mieszkańcy przybyli tu z Malezji. Po nich na wyspę przyplłynęli Arabowie i Chińczycy. Diego Diaz w XVI wieku był pierwszym Europejczykiem, który na nią dotarł. Przez kolejne lata Portugalczycy na Madagaskarze mieli przystanek w drodze do Indii, zaś w północnej jego części osiedlali się

* Klub Przewodników Dolnośląskich i Sudeckich, Koło Przewodników Miejskich Oddziału Wrocławskiego PTTK.

piraci porywający niewolników na plantacje Ameryki Środkowej. Walkę piratom wypowiedzieli w XVII wieku Francuzi, kolonizując wyspę, a jej ludność zmuszając do niewolniczej pracy. Kraj uzyskał niezależność i został proklamowany jako republika dopiero w 1960 roku.

Ludność Madagaskaru zachowała podział na 18 plemion. Mimo różnic kulturowych i dialektowych posługują się one językiem malgaskim, a językiem urzędowym jest także język francuski (Internet 19). Ponad połowa mieszkańców wyspy wierzy w duchy i boskich przodków. Szczególną rolę w wierzeniach odgrywa kult zmarłych, którzy są łącznikiem między Bogiem a ludźmi. Są także niezwykle przesądni – fady, czyli zasady, regulują różne aspekty ich życia i mają status przykazania religijnego. Każda grupa etniczna ma odmienne fady, które czasem nawet się wykluczają, więc nie jest łatwo sprostać ich wymaganiom (Marcinkowska, 2012).

Madagaskar zamieszkuje ponad 23 milionów Malgasy, którzy mimo azjatyckich korzeni twierdzą, że są Afrykańczykami. Gdy ich przodkowie przed wiekami przybyli na wyspę, zaczęli uprawiać ziemię i hodować bydło, rozpoczynając powolną ingerencję w środowisko. W XX wieku degradacja przyrodnicza wyspy przybrała katastrofalne rozmiary. Rabunkowa gospodarka doprowadziła do znacznego zubożenia endemicznych gatunków fauny i flory oraz zmian klimatu, a sytuacja ciągle się pogarsza, o czym można się przekonać, odwiedzając centralne i południowe regiony Madagaskaru. Jednak to pogłębiające się ubóstwo mieszkańców jest przyczyną wypalania łąki lasu pod uprawy ryżu, stanowiącego podstawę diety. Kurcząca się powierzchnia lasów deszczowych wpływa na zmiany klimatyczne, a kryzysu dopełniają susze, burze piaskowe czy roje szarańczy, niegdyś sporadyczne, obecnie regularnie niszczące uprawy (Dziennik Naukowy, 2021).

Dzika przyroda na Madagaskarze jest absolutnie wyjątkowa. Występuje tu około 60. różnych gatunków lemura, a także aż 75 gatunków kameleonów. Świat roślin jest bardzo zróżnicowany i wielu ich reprezentantów można spotkać tylko tutaj. Współcześnie już tylko około 20% powierzchni wyspy stanowią lasy, czyli około 90% żyjących tu gatunków jest zagrożonych. Ratunkiem dla przyrody jest tworzenie parków narodowych w miejscach, gdzie żyją zagrożone gatunki, zmiana mentalności mieszkańców, zakaz wycinki lasów i surowe kary. Dlatego, nim nastąpi dalsza degradacja środowiska, nim nastąpią przeobrażenia fauny i flory w wyniku pojawiania się obcych, inwazyjnych gatunków, które zagrożą rodzimej przyrodzie, warto podjąć trud wyprawy do tego odległego zakątka świata.

16.2. Przygotowanie do podróży

Madagaskar można zwiedzać, uczestnicząc w wycieczkach oferowanych przez różne biura podróży, mających formy objazdową lub pobytową, zazwyczaj określających standard pobytu i podróży swoich klientów (Internet 60). Dla kilku czy kilkunastu osób można jednak zorganizować wyjazd indywidualnie. Zwykle przygotowanie wyprawy w mniej znane i odległe obszary świata wymaga znalezienia optymalnych

warunków, tym bardziej że do pokonania jest ponad 8000 km, co przekłada się na ponad 18 godzin lotu.

Nie ma bezpośrednich połączeń samolotowych z Polski na Madagaskar. Najprostszym połączeniem jest trasa Paryż – Antananariwa, obsługiwana przez zarówno Air France, jak i Air Madagascar. Są i inne porty, jak Johannesburg, Mauritius czy Sztambuł. Koszt podróży jest znaczny, warto więc dokładnie przejrzeć oferty. Główny port lotniczy wyspy stanowi Ivato, położony około 16 km od centrum stolicy – Antananariwy (Bsembol, 2019).

Zasady pobytu na wyspie, w tym wymagania wizowe, regulują przepisy, na etapie planowania warto więc zajrzeć na stronę MSZ. Należy się zastanowić nad porą wyjazdu na Madagaskar, aby nie zbiegł się on z porą deszczową, kiedy poruszanie się po wyspie jest znacznie utrudnione. Warto również przejrzeć zamieszczone w Internecie relacje z wypraw na Madagaskar, będące nieocenionym źródłem wiedzy, tym bardziej że nie ma polskojęzycznego przewodnika po wyspie. Plan podróży uzależniony jest od zainteresowań i czasu, jaki można przeznaczyć na pobyt. Madagaskar jest niemal dwukrotnie większy od Polski, a stan dróg, nawet w porze suchej – mówiąc eufemistycznie – jest zły (Ministerstwo Spraw Zagranicznych, 2021). Niekiedy przebycie 200 km zajmuje osiem godzin.

Po wyspie można podróżować, korzystając z komunikacji zbiorowej, co jednak wymaga sporo czasu i nie zawsze jest komfortowe. Znacznie wygodniejsze i najczęściej stosowane jest wynajęcie samochodu z kierowcą, który jest zarazem przewodnikiem po wyspie. Jest to o tyle ważne, że nie ma również map znacznych części wyspy. Istnieją biura oferujące pośrednictwo w wynajmie aut i warto z tej oferty skorzystać, gdyż biura odbierają pasażerów z lotniska, zaś auta są przez cały czas pobytu do ich dyspozycji. Warto się upewnić, czy kierowca zna język angielski (Daleko od Domu, 2021). W taki sam sposób można zarezerwować noclegi w miejscach planowanego pobytu. Należy podkreślić, że baza hotelowa czy bungalowy w pobliżu parków narodowych są naprawdę dobre, a ceny są przystępne. Hotele oferują śniadania i posiłki wieczorne i warto z tej oferty korzystać, bo poza dużymi miastami, gdzie można znaleźć restaurację czy choćby supermarket, w głębi wyspy trudno zrobić zakupy. W większych miastach, także w stolicy, zdarzają się wyłączenia prądu, z czym trzeba się liczyć, szczególnie biorąc pod uwagę konieczność ładowania urządzeń elektronicznych. Innym utrudnieniem jest stosunkowo niewielka liczba bankomatów i terminali obsługujących karty płatnicze, należy więc zabrać ze sobą niezbędną gotówkę.

Madagaskar jest stosunkowo bezpieczny, jednak, szczególnie w dużych miastach, zaleca się unikać wieczornych spacerów, głównie w małej grupie, ze względu choćby na słabo oświetlone ulice (Ministerstwo Spraw Zagranicznych, 2021).

Zwiedzanie parków narodowych na wyspie jest możliwe tylko z przewodnikiem, co jest zrozumiałe, ponieważ trudno samemu trafić do miejsc, gdzie gromadzą się lemury, kameleony czy endemiczne rośliny. Warto się wcześniej upewnić, czy przewodnik zna język angielski, o czym już była mowa, choć w większości parków pracują ludzie dobrze przygotowani do obsługi turystów (Daleko od Domu, 2021).

Mimo wszystkich utrudnień Madagaskar jest wymarzonym miejscem dla miłośników przyrody. Klimat w różnych częściach wyspy nieco się różni, ale jest przyjazny. Środkową część wyspy stanowi płaskowyż dochodzący do 1400 m n.p.m., co dodatkowo łągodzi umiarkowany klimat centrum wyspy.

Miejsc wartych odwiedzenia jest na Madagaskarze wiele – już przed laty dostrzegł to Arkady Fiedler, a jego spostrzeżenia nie straciły na aktualności (Fiedler, 2013). W rozdziale przedstawiono jedną z propozycji trasy podróży po parkach narodowych centralnej części wyspy, gdzie na turystów czekają endemiczna fauna i flora, a po drodze pozdrawiają ich pogodni mieszkańcy.

16.3. Rezerwaty i parki narodowe

Park Narodowy Ranomafana. Jego powstanie w 1991 roku było związane z odkryciem gatunku lemura bambusowego (*haplemur*) i maki szerokonosych (*prolemur simus*), uznanych wcześniej za wymarłe. Park w 2007 roku wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, aby ochronić przepiękny, tropikalny las deszczowy – poprzecinany strumieniami spływającymi do rzeki Namorona, z jego bogatą, endemiczną florą i fauną (fot. 16.1). Na obszarze ponad 41 tys. ha występują różne gatunki ssaków (z lemurami na czele), kameleony i jaszczurki czy żaby, żyją tu ptaki i 90 gatunków motyli, a także rosną orchidee, bambusy, ogromne palmy



Fot. 16.1. Las tropikalny w Parku Narodowym Ranomafana

Photo 16.1. Ranomafana National Park, tropical forest

i paprocie. Park Narodowy Ranomafana wzięł nazwę od źródeł termalnych odkrytych na początku XX wieku u podnóża parku. Słowo *rano* oznacza po polsku wodę, zaś *mafana* – przymiotnik „gorąca”.

Jednym z symboli wyspy i parku jest pielgrzan madagaskarski (*Ravenala madagascariensis*) z rodziny streliejowatych, popularny w wielu krajach o klimacie tropikalnym. Pielgrzan ma niezwykłą cechę gromadzenia wody deszczowej w liściach, stąd jego potoczna nazwa – „drzewo podróżników”.

Żyjący na wyspie motyl – kometa Madagaskar (*Agrema Mittrei*), największy i jeden z najpiękniejszych motyli na świecie, nazywany również ćmą księżycową, madagaskarskim księżycem lub *Madagaskar Saturnia*, jest gatunkiem endemicznym. Ten najdłuższy motyl na świecie, zwany kometą z powodu rozwidłonego ogona o długości 14-16 cm, żyje zaledwie 2-3 dni (fot. 16.2).



Fot. 16.2. Motyl kometa Madagaskar
Photo 16.2. Butterfly comet Madagascar

Fot./Photo: Grażyna M. Lisewska.

Rezerwat Anja. Jest usytuowany na ziemi ludu Bara, w południowej części płaskowyżu Horombe. Jego niezwykłość wynika z faktu, że powstał w ramach współpracy gminy i lokalnych mieszkańców, którzy są odpowiedzialni za zarządzanie tym terenem w sposób pozwalający ocalić i ochronić populację lemura katta (*Lemur catata*), symbolu Madagaskaru, oraz jaszczurek, kameleonów i innych zwierząt. Do jego utworzenia w 2001 roku wykorzystano pomoc z Programu ONZ ds. Rozwoju przez powstałe Stowarzyszenie Anja (Internet 48). Stowarzyszenie wraz z gminą utworzyły inicjatywę ekoturystyczną, która finansuje prace społeczne – szkoły, przychodnie zdrowia i edukację ekologiczną – oraz bieżące działanie konserwatorskie w rezerwacie. Rezerwat zajmuje powierzchnię około 30 ha. Mieszka w nim blisko 300 lemurów katta (fot. 16.3), przyzwyczajonych do obecności turystów. Są one najbardziej rozpoznawalnym gatunkiem lemurów (Internet 21), wyróżniającym się charakterystycznym ogonem w czarno-białe prążki, długim niemal jak ich całe ciało. Lemury sygnalizują swoją obecność za jego pomocą. Prowadzą naziemny i dzienny tryb życia.



Fot. 16.3. Rezerwat Anja – rodzina lemurów katta
Photo 16.3. Anja Community Reserve – family of lemurs catta

Fot./Photo: Grażyna M. Lisewska.

Park Narodowy Isalo. Park ten leży w południowo-zachodnim masywie Isalo. Został założony w 1962 roku. To imponująca formacja skał, dolin, lasów i pustyni. Jest najpopularniejszym parkiem wśród turystów (Mazurski, 2010). Zajmuje powierzchnię 820 km²; jest położony na wysokości od 800 do 1200 m n.p.m. Na zróżnicowanym terenie trawiaste równiny otaczają niezwykle, poskręcane formy piaskowca i wyjątkowe rośliny endemiczne występujące tylko tu, jak stopa słonia i *aloes isalo*. Płaskowyż przecinają strumienie w piaszczystych dolinach i kanionach (fot. 16.4). Przez ten park przebiegają szlaki turystyczne o różnej długości i różnym stopniu trudności. Kaniony to miejsca z drzewami liściastymi, gdzie najczęściej spotyka się żerujące lemury brązowe, katta czy sifaka, a także wiele gatunków gadów, żab i ptaków. Wśród wspaniałej roślinności znajdują się zacienione wąwozy, przez które płyną strumienie będące naturalnymi basenami z krystaliczną wodą, w których można się chłodzić po trudach wędrówki po płaskowyżu. Żyje tu dużo endemicznych gatunków zwierząt, w tym kilka gatunków lemura. Isalo jest świętym miejscem plemienia Bara. Jego członkowie przybyli tu przed wiekami, by wypasać bydło stanowiące ich bogactwo. Zamieszkują obrzeża parku. Szczeliny skalne Isalo stanowią miejsce pochówku ich przodków (*Madagaskar – ginący świat*, 2003).



Fot. 16.4. Park Narodowy Isalo
Photo 16.4. Isalo National Park

Fot./Photo: Grażyna M. Lisewska.

Aleja Baobabów. Jest to grupa baobabów grandidiera (*Adansonia grandidieri*), znajdująca się 25 km od Morondawy w zachodniej części Madagaskaru, nad Kanałem Mozambickim, będąca kolejnym symbolem kraju (Żukowska, 2019). Baobaby rosły niegdyś w gęstym, tropikalnym lesie, który został wycięty, dziś pozostały po nim tylko drzewa mające od 5 do 30 metrów wysokości. Trudno określić ich wiek, ponieważ drewno baobabu nie wykazuje cyklicznych rocznych słojuów. Naukowcy sugerują, że ich korony wznoszą się ponad ziemią 800 do 1000 lat. Na Madagaskarze występuje sześć endemicznych gatunków tego drzewa. Baobab po malgasku to *renala*, co oznacza „matka lasu”, „święte drzewo”. W pniu może ono zmagazynować nawet 120 000 litrów wody. W porze suchej drzewa zrzucają liście i wyglądają jakby rosły korzeniami do góry (fot. 16.5). Aleja Baobabów od 2007 roku podlega ochronie. W rzeczywistości ta aleja jest 260-metrową drogą gruntową, wzdłuż której rośnie 25 wielkich drzew.

Rezerwat Tsingy de Bemaraha. Rezerwat leży w parku narodowym o tej samej nazwie. Od roku 1927 jest objęty ochroną, zaś w 1990 roku został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO (World Heritage Outlook, 2020). Obszar ten, stanowiący krasową część wapiennego płaskowyżu Bemaraha, zlokalizowany jest w pobliżu miejscowości Bekopaka. Zajmuje powierzchnię 152 tys. ha. Znajduje się na nim niezwykle, wapienny las skalny, uformowany w postaci ostrych jak brzytwa iglic. Swoją nazwę wywodzi od malgaskiego słowa *tsingy*, oznaczającego



Fot. 16.5. Zachód słońca nad Aleją Baobabów
Photo 16.5. Sunset over the Avenue of the Baobabs

Fot./Photo: Grażyna M. Lisewska.



Fot. 16.6. Wapienny masyw w Małym Tsingy – Rezerwat Tsingy de Bemaraha
Photo 16.6. Limestone massif in the Little Tsingy –Tsingy de Bemaraha Strict Nature Reserve

Fot./Photo: Grażyna M. Lisewska.

„gdzie nie można chodzić boszo ani chodzić na palcach”. Unikatowe formy skalne, powstałe w wyniku przebiegających przez miliony lat procesów krasowych, tworzą duże i małe tsingy oddalone od siebie o kilkanaście kilometrów (T-time, 2021). Szczyty Dużego Tsingy sięgają 80 m. Wędrówka wśród nich jest emocjonującym spacerem nad kanionem, obok najpiękniejszych formacji wapiennego lasu, przez podwieszony, kołyszący się most linowy. Zwiedzanie Małego Tsingy polega na eksploracji labiryntu wapiennego z dwoma punktami widokowymi na wapienne formacje, które mają wysokość 30 m (fot. 16.6). Wśród sterczyn można zobaczyć lemury czerwono-brązowe i białego sifaka Deckena, a także różne gatunki ptaków. Dolna części masywu jest nie mniej interesująca. Wąwozy tworzą labirynt jaskiń dostępnych dla turystów w porze suchej, choć liczne wąskie szczeliny stanowią pewne ograniczenie. Park Narodowy Tsingy de Bemaraha dostarcza jeszcze innych atrakcji turystycznych poza wspomnianym lasem skalnym. Organizowane są w nim bowiem wycieczki kajakiem, umożliwiające podziwianie jaskiń i wąwozów, czy wędrówki trasami parku w poszukiwaniu przeszłości, którą unaoczniają grobowce ludu Vozimba – dawnych mieszkańców tych terenów. Warto zobaczyć ten niezwykle krajobraz z ostrymi, wapiennymi szczytami i różnorodnymi gatunkami roślin i zwierząt.

Rezerwat kameleonów i jaszczurek w Peyreras. Jest to prywatny rezerwat dzikiej przyrody założony i prowadzony przez entomologa i przyrodnika André Peyreras, znajdujący się około 75 km na wschód od stolicy. Jego powstanie wynikało z potrzeby ochrony małej żaby drzewnej – złotej mantilli (*mantella aurantiaca*), występującej tylko w tym regionie kraju, należącej prawdopodobnie do najbardziej zagrożonego gatunku żaby na wyspie (Internet 16). Rezerwat Peyreras umożliwia turystom zapoznanie się z endemicznymi gatunkami gadów i płazów Madagaskaru,



Fot. 16.7. Rezerwat Peyreras – kameleon Parsona

Photo 16.7. Peyreras Reptile Reserve – Parson's chameleon

Fot./Photo: Grażyna M. Lisewska.

które jednak nie zawsze udaje się wytropić – czy to ze względu na ich kamuflaż, czy prowadzony przez nich tryb życia. Są tu również kameleony, gekony, jaszczurki, żaby, węże, a nawet nietoperze czy motyle. Wśród mieszkańców rezerwatu znajduje się, będący gatunkiem endemicznym, niezwykle gekon liścioogonowy (*Uroplatus phantasticus*), tak dobrze upodabniający się do liści, że staje się niewidoczny: maskuje się, siedząc na pniach drzew lub udając zeschnięte liście. To jeden z najmniejszych przedstawicieli gatunku. Z kolei kameleon Parsona – kolejny symbol Madagaskaru (Internet 44) – jest jednym z największych kameleonów (fot. 16.7).

Park Narodowy Andasibe-Mantadia. Park powstał w 1989 roku. Opiera się na dawnym kompleksie lasu równikowego. Znajduje się 145 km na wschód od Antananarywy, stolicy kraju. Położony jest na wysokości 900-1250 m n.p.m. i zajmuje powierzchnię 154 km² (Internet 54). Jego symbolem jest występujący tylko w tym regionie indris krótkoogonowy (indri indri), po malgasku *babakoto*. Indri indri może osiągnąć prawie metr wysokości, ma czarno-białe futerko i nie ma ogona (fot. 16.8). To najgłośniejszy przedstawiciel gatunku, znany ze swojego charakterystycznego śpiewu przypominającego jodłowanie. Obecnie jest gatunkiem zagrożonym z powodu wylesiania i działalności rolniczej wokół parku. Oprócz indrisa w parku występują także 11 gatunków lemurów dziennych i nocnych oraz różne gatunki owadów, ptaków i kameleonów.



Fot. 16.8. Indris krótkoogonowy w Parku Narodowym Andasibe-Mantadia
Photo 16.8. Indri indri in Andasibe-Mantadia National Park

16.4. Podsumowanie i wnioski

Wyprawa na Madagaskar to podróż, która pozostaje w pamięci na długo – nie tylko ze względu na trudy, jakie się z nią wiążą, ale i ze względu na krajobrazy oraz niezwykłość przyrody wyspy. Z niepowtarzalności zasobów Madagaskaru wynika wpisująca się w aktualną politykę państw potrzeba ochrony żyjących na wyspie niezwykłych gatunków, powoli stających się „ginącym światem”.

Działania zmierzające do tego, aby następne pokolenia mogły doceniać przyrodę, mające na celu ustrzeżenie planety i jej mieszkańców przed katastrofą ekologiczną, a w konsekwencji klimatyczną, były tematem szczytu w Glasgow. Trudno mówić o jego sukcesie, ale w przeciwieństwie do szczytu z 2019 roku w Glasgow doszło przynajmniej do podpisania wspólnej deklaracji o walce ze zmianami klimatu oraz do zawarcia kilku nowych porozumień klimatycznych, np. dotyczących zakończenia wylesiania i odejścia od węgla. Uznano, że dotychczasowe zobowiązania są niewystarczające, by zahamować gwałtowne globalne ocieplenie (Outriders, 2021).

Zakończenie

Niektóre nowe trendy w doskonaleniu jakości pracy przewodnickiej i ruchu turystycznego zostały zainicjowane w dobie pandemii. Spowodowane nią niedogodności i ograniczenia stały się, z jednej strony, katalizatorem zmian, z drugiej zaś – pozwoliły zwolnić i zająć się sprawami, na które zawsze brakowało czasu.

Obecnie turyści poszukują odległych lub bardziej odosobnionych miejsc zarówno w kraju, jak i za granicą – interesują ich np. podróż na Madagaskar, saliny morskie czy leśne noclegi w ramach programu *bushcraft*.

Przewodnicy w związku z pandemią mieli więcej czasu na opracowanie nowych tras turystycznych (np. trasy śladami królowej Marianny Orańskiej czy trasy wiodącej śladami twórców literatury na ziemi kaliskiej), pogłębienie swoich zainteresowań, np. w zakresie kulinariów Dolnego Śląska, nowych trendów w spożywaniu przekąsek, a także wyszukiwanie mniej znanych zabytków i ich opisanie. Mogli też przygotować informacje dotyczące unikatowej architektury kościołów drewnianych na Dolnym Śląsku, odnaleźć egzemplifikacje wybitnej sztuki barokowej na przykładzie kaplic barokowych w kościołach we Wrocławiu, a także pogłębić wiedzę na temat kawy i jej wpływu na zdrowie. Uwagę zwrócili też na miejsca dotychczas mało popularne turystycznie – np. lotniska międzynarodowe czy Nową Hutę.

Pandemia trwa długo i stale obserwujemy zmiany nią wywołane. Możemy się spodziewać, że zmieni ona oblicze turystyki. Nie wiemy jeszcze, w jakim stopniu. Trudno też przewidzieć kierunki tych przeobrażeń oraz wyzwania, którym będziemy musieli sprostać. Jednak warto przyglądać się temu, co się dzieje, i nazywać zmiany, które zachodzą. Umożliwi to lepsze przygotowanie się do tego, co nastąpi w przyszłości.

Bibliografia

- Abe, S. K., Saito, E., Sawada, N., Tsugane, S., Ito, H., Lin, Y., ... Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan. (2019). Coffee consumption and mortality in Japanese men and women: A pooled analysis of eight population-based cohort studies in Japan (Japan Cohort Consortium). *Preventive Medicine*, 123, 270-277.
- Ale-Agha, N., Goy, C., Jakobs, P., Spyridopoulos, I., Gonnissen, S., Dyballa-Rukes, N., ..., Haendeler, J. (2018). CDKN1B/p27 is localized in mitochondria and improves respiration-dependent processes in the cardiovascular system – New mode of action for caffeine. *PLoS Biol*, 16(6), e2004408.
- Anders, P. (1986). *Kalisz, Ostrów Wielkopolski i okolice*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
- Andrady, A. L. (2017). The plastic in microplastics: A review. *Marine Pollution Bulletin*, 119, 12-22.
- Antczak, J. (2009). *Noce i dni mojego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Axis Mundi.
- Atlas architektury Wrocławia*. (1997). Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie. Pobrane z http://www.ab.gov.tr/files/ardb/evt/1_avrupa_birligi/1_6_raporlar/1_3_diger/environment/
- Avic, E. (2021). Snack trends are looking healthy and upcycled. *Food Processing*. Pobrane z <https://www.foodprocessing.com/articles/2021/snack-trends/>
- Bakaloudi, D. R., Jeyakumar, D. T., Jayawardena, R. i Chourdakis, M. (2021, 17 kwietnia). The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fast-food and alcohol consumption: A systematic review of the evidence. *Clinical Nutrition*. doi: 10.1016/j.clnu.2021.04.020
- Barboza, L. G. A., Vethaak, A. D., Lavorante, B. R. B. O., Lundebye, A-K. i Guilhermino, L. (2018). Marine microplastic debris: An emerging issue for food security, food safety and human health. *Marine Pollution Bulletin*, 133, 336-348.
- Barrea, L., Grant, W. B., Frias-Toral, E., Vetrani, C., Verde, L., de Alteriis, G., ..., Muscogiuri, G. (2022). Dietary recommendations for post-COVID-19 syndrome. *Nutrients*, 14(13)5. <https://doi.org/10.3390/nu14061305>
- Bartoszek-Szłapak, G. (2003). *185 lat Kaliskiego Towarzystwa Muzycznego w Kaliszu*. Kalisz: Edytor.
- Bąkowska, A. M., Nijaka, E. i Strażyńska, A. (2019). Porównanie jakości przekąsek warzywnych. W: W. Truszkowski, P.R. Sosna (red.), *Uwarunkowania bezpieczeństwa i jakości żywności w Polsce*. Olsztyn. Pobrane z http://www.uwm.edu.pl/kpros/images/monografie/M_BZ.pdf
- Berna, E., Kampuso, S., Straumne, E. i Murniece, I. (2013). Evaluation of rowanberry and rowanberry-pumpkin sauces. *Proceeding of Latvian Academy of Sciences*, 67(4/5), 422-428.
- Biały, L. (2015). Najstarsze książki kucharskie w zbiorach Biblioteki Uniwersyteckiej we Wrocławiu. W: I. Korbearova (red.), *Kulinarni kultura Slezska a stredni Evropy* (s. 127-137). Uniwersytet Śląski w Opawie.
- Bieńczak, A., Markowska, J., Polak, E., Bieńczak, K., Sydow, J. i Rak-Urbaniak, L. (2018). Wpływ procesu produkcyjnego na jakość dżemu truskawkowego. *Przemysł Chemiczny*, 95(5), 668-670.
- Biesiada, A., Nawirska, A., Kucharska, A. Z. i Sokół-Łętowska, A. (2009). The effect of nitrogen fertilization methods on yield and chemical composition of pumpkin (*Cucurbita maxima*) fruits before and after storage. *Vegetable Crops Research Bulletin*, 70, 202-211.
- Bohman, B. (2018). Lessons from the regulatory approaches to combat eutrophication in the Baltic Sea region. *Marine Policy*, 98, 227-236.
- Bonenberg, K. (2007). Fenomen brunatnego ziarna? *Aura*, 2007, (3), 31-34.

- Boniface, P. (2003). *Tasting tourism: Travelling for food and drink* (1st edition). London, Routledge: Ashgate Publishing Ltd., Abingdon.
- Borkowski, K., Grabiński, T., Seweryn, R. i Mazanek L., (2021), *Ruch turystyczny w Krakowie w 2020 roku*. Kraków: Małopolska Organizacja Turystyczna.
- Boscology-Rizzo, P., Borsetto, D., Fabbris, C., Spinato, G., Frezza, D., Menegaldo, A., ..., Hopkins, C. (2020). Evolution of altered sense of smell or taste in patients with mildly symptomatic COVID-19. *JAMA Otolaryngology – Head & Neck Surgery*, 146(8), 729-732.
- Břoňhan, M., Huybrighs, T., Wouters, Ch. i Van der Bruggen, B. (2009). Influence of storage conditions on aroma compounds in coffee pads using static headspace GC-MS. *Food Chemistry*, 116(2), 480-483.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. i Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Brygier, W. i Dudziak, T. (2010). *Ziemia kłodzka*. Pruszków: Oficyna Wydawnicza Rewasz.
- Bsembol. (2019). *Madagaskar. Przewodnik praktyczny i informacje jak dotrzeć na wyspę*. Pobrane z <http://praktycznypodroznik.pl/madagaskar-przewodnik-praktyczny-informacje-dotrzec-wyspe/>
- Burges Watson, D. L., Campbell, M., Hopkins, C., Smith, B., Kelly, C. i Deary, V. (2021). Altered smell and taste: Anosmia, parosmia and the impact of long Covid-19. *PLoS ONE*, 16(9), e0256998.
- Buśko, C., Goliński M., Kaczmarek, M. i Ziátkowski, L. (2001). *Historia Wrocławia (I). Od pradziejów do końca czasów habsburskich*. Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie.
- Caines, R. (2021). *UK consumer snacking market report 2021*. Pobrane z <https://store.mintel.com/report/uk-consumer-snacking-market-report>
- Canada's food guide. (2021). *Healthy snacks*. Pobrane z <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- Carapeto, C., Brum, S. i Rocha, M. J. (2018). Which table salt to choose? *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 8(3), 1-4.
- Cardelli, C. i Labuza, T. P. (2001). Application of Weibull hazard analysis to the determination of the shelf life of roasted and ground coffee. *LWT - Food Science and Technology*, 34(4), 273-278.
- Cawood, A. L., Walters E. R., Smith T. R., Sipaul, R. H. i Stratton, R. J. (2020). A review of nutrition support guide-lines for individuals with or recovering from COVID-19 in the community. *Nutrients*, 22, 12(11), 3230.
- Chatterjee, S. i Sharma, S. (2019). Microplastics in our oceans and marine health. *Field Actions Science Reports* (special issue), 19, 54-61.
- Ciężkowski, W. (2010). Łądek Zdrój a Marianna Orańska. W: *Marianna Orańska a Ziemia Kłodzka*. Kłodzko: Muzeum Ziemi Kłodzkiej.
- Ciurzyńska, A., Cieśluk, P., Barwińska, M., Marczak, W., Ordyniak, A., Lenart, A. i Janowicz, M. (2019). Eating habits and sustainable food production in the development of innovative “healthy” snacks. *Sustainability*, (11), 2800, 1-20. doi:10.3390/su11102800
- Clarke, R. J. i Macrae, R. (1985). *Coffee: Chemistry*. Elsevier Applied Science Publishers.
- Coghio, D. (1881/1882). Generale Beschreibung der Königlich Prinzlichen Forstrevire Seitenberg und Schnallenstein vom Königlichen Forstmeister. W: *Vierteljahrsschrift für Geschichte und Heimatkunde der Grafschaft Glatz*, Jg. 1, Glatz.
- Conway, J. (2021, luty). *Global coffee consumption 2012/13-2020/21*. Pobrane z <https://www.statista.com/statistics/292595/global-coffee-consumption/#statisticContainer>
- Czajkowski, J., Villarini, G., Montgomery, M., Michel-Kerjan, E. i Goska, R. (2017). Assessing current and future freshwater flood risk from North Atlantic tropical cyclones via insurance claims. *Scientific Reports*, (7), 41609.
- Czapki, J. (2017). Warzywa i owoce jako układy biologiczne. W: J. Gawęcki, J. Czapski (red.), *Warzywa i owoce – przetwórstwo i rola w żywieniu człowieka* (s. 13-36). Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego.

- Czarniecka-Skubina, E. (2008). *Obsługa konsumenta w gastronomii i cateringu*. Warszawa: SGGW.
- Daleko od Domu. (2021). *Madagaskar – plan i koszt podróży*. Pobrane z <http://dalekooddomu.pl/madagaskar/madagaskar-plan-i-koszt-podrozy/>
- Dávid, L., Ilyés, Z. i Baros, Z. (2010). Transportation and industry. W: *Anthropogenic geomorphology*. Dordrecht: Springer.
- Dąbrowski, K. i Rutkowski, A. (2019). Dodatki do żywności. W: Z. Sikorski, H. Staroszyk (red.), *Chemia żywności: biologiczne właściwości składników żywności* (s. 205-242). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- De Souza, V. R. (2013). Analysis of various sweeteners in low-sugar mixed fruit jam: Equivalent sweetness, time-intensity analysis and acceptance test. *International Journal of Food Science and Technology*, 48, 1541-1544.
- De Wit, R., Vincent, A., Foulc, L., Kleczewski, M., Scher, O., Loste, C., ..., Boutron, O. (2019). Seventy-year chronology of Salinas in southern France: Coastal surfaces managed for salt production and conservation issues for abandoned sites. *Journal for Nature Conservation*, 49, 95-107.
- Decyzja Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków z dnia 30 grudnia 2004 r. w sprawie wpisania zabytku do rejestru zabytków nieruchomych układu urbanistycznego dzielnicy Nowa Huta w Krakowie (Rejestru zabytków miasta Krakowa nr A-1132).
- Deegan, L. A., Johnson, D. S., Warren, R. S., Peterson, B. J., Fleegeer, J. W., Fagherazzi, S. i Wollheim, W. M. (2012). Coastal eutrophication as a driver of salt marsh loss. *Nature*, 490(7420), 388-392.
- Defourneaux, M. (1963). *Życie codzienne w czasach Joanny d'Arc*. Warszawa: Wydawnictwo PIW.
- Demidziuk, K. (2015). Archeologia Pawłowic. W: M. Oziębłowski (red.), *Wrocław Pawłowice. Historia – miejsce – człowiek* (s. 25-38). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.
- Derudder, B. i Wilcox, F. (2014). Global cities and air transport. *The Geographies of Air Transport*, 103-123.
- Di Monaco, R. i Mi, N. A. (2018). Strategies to reduce sugars in food. *Current Opinion in Food Science*, 19, 92-97.
- Dominik, P. i Koskowski, M. (2018). Odmienność znaczeniowa spożywania kawy w różnych kulturach. *Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula*, 60(3), 5-17.
- Drake, S. L. i Drake, M. A. (2011). Comparison of salty taste and time intensity of sea and land salts from around the world. *Journal of Sensory Studies*, 26, 25-34.
- Dumanowski, J. (2015). Dawne przepisy kulinarne. Podręcznik, pamiętka i źródło historyczne. W: I. Korbelarova (red.), *Kulinarni kultura Slezska a stredni Evropy* (s. 139-155). Uniwersytet Śląski w Opawie.
- Durack, E., Alonso-Gomez, M. i Wilkinson, M. G. (2008). Salt: A review of its role in food science and public health. *Current Nutrition & Food Science*, 4, 290-297.
- Duszyński, J., Afelt, A., Ochab-Marcinek, A., Owczuk, R., Pyrc, K., Rosińska, M., Rychard, A. i Smiatacz, T. (2020). *Zrozumieć Covid-19* (opracowanie zespołu ds. Covid-19 przy prezese Polskiej Akademii Nauk). Warszawa: PAN.
- Dziedzic, M. (1997). *Zabytki Bilej Vody*. Wrocław: Pielgrzymy.
- Dziedzic, M. (2013). *Kłodzkie Towarzystwo Górskie 1881-1945*. Wrocław.
- Dziennik Naukowy. (2021). *Kłeska głodu na Madagaskarze. Winne są susze wynikające ze zmian klimatycznych*. Pobrane z <https://dzienniknaukowy.pl/planeta/kleska-glodu-na-madagaskarze-winne-sa-susze-wynikajace-ze-zmian-klimatycznych>
- EEA. European Environment, State and Outlook. (2010). *EEA: Copenhagen, Denmark*. ISBN 978-92-9213-155-5. Pobrane z eea_2010_the_european_environment_synthesis.pdf
- Eichler, O. (1976). *Kaffee und coffein*. Berlin – Heidelberg – New York: Springer Verlag.
- Ellen MacArthur Foundation [EMAF]. (2013). *Towards the circular economy*. Pobrane z <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/assets/downloads/publications/Ellen-MacArthur-Foundation-Towards-the-Circular-Economy-vol.1.pdf>

- Ellis, M. (2004). *The coffee-house: A cultural history*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Ellis, M. (red.). (2016). *Eighteenth-century coffee-house culture* (1st edition). London: Routledge.
- European Commission. (2014). *Towards a circular economy: A zero waste programme for Europe*. Pobrane z <https://ec.europa.eu/environment/circular-economy/pdf/circular-economy-communication.pdf>
- European Commission. (2015). *Closing the loop – an EU Action plan for the circular economy*. Pobrane z <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52015DC0614>
- European Commission. (2018). *Circular Economy Package*. Pobrane z http://ec.europa.eu/environment/circular-economy/index_en.htm
- European Food Safety Authority [EFSA]. (2010). Scientific opinion on the safety steviol glycosides for the proposed uses as a food active. *EFSA J.*, (8), 1537.
- European Union. (2018). The 2018 annual economic report on EU blue economy. Pobrane 10 października 2021 z <https://prod5.assets-cdn.io/event/3769/assets/8442090163-fc038d4d6f.pdf>
- Fetner, R. A. (2017). Dieta i status we wczesnośredniowiecznej Polsce: analiza izotopów trwałych kolagenu kostnego. W: M. Koczyński, A. Siniarska (red.), *Budowa fizyczna człowieka na ziemiach polskich wczoraj i dziś* (s. 147-159). Warszawa: Muzeum Historii Polski.
- Fiedler, A. (2013). *Wyspa kochających lemurów*. Pelpin: Wydawnictwo Bernardinum.
- Fiedoruk, A. (2004). *Kawa bez tajemnic*. Białystok: Instytut Wydawniczy Kreator.
- Filipiak, M. (1994). Szlakiem drewnianych kościołów ziemi kłodzkiej. *Więści spod Śnieżnika. Biuletyn PTTK w Międzygórzu* 1(5/94), 3-8.
- Floegel, A., Pischon, T., Bergmann, M. M., Teucher, B., Kaaks, R. i Boeing, H. (2012). Coffee consumption and risk of chronic disease in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) – Germany study. *Am J Clin Nutr.* 95(4), 901-908.
- Fogger, J. (1952). *Beiträge zur Wirtschaftskunde der Grafschaft Glatz*. Kriespe.
- Foltynowicz, Z. (2016). The sustainable commodity and products for circular economy. W: S. Pahsova (red.), *Commodity Science in a Changing World: 20th IGWT Symposium* (s. 83-88). Varna: Science and Economics.
- Foltynowicz, Z. i Stróżyk, K. (2015). Europa bez odpadów. W: P. Manczarski (red.), *Kompleksowe zarządzanie gospodarką odpadami* (s. 25-36). Poznań: Polskie Zrzeszenie Inżynierów i Techników Sanitarnych. Oddział Wielkopolski.
- Fuhrman, J. (2018). The hidden dangers of fast and processed food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(5), 375-381. Pobrane z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6146358/>
- Galewski, D. (2007). Kościół i klasztor dominikanów pw. św. Wojciecha we Wrocławiu. W: *Tutelarissilesiae* (s. 8-50). Wrocław: Via Nova.
- Galvis-Sánchez, A. C., Lopes, J. A., Delgado, I. i Rangel, A. O. S. S. (2013). Sea salt. Comprehensive. *Analytical Chemistry*, 60, 719-740.
- Garlicki, A. (2013). *Kopalnie soli na świecie (Salt Mines in the World)*. Pobrane z [http://www.geol.agh.edu.pl/~buk/Wieliczka-garlicki120613\(1\).pdf](http://www.geol.agh.edu.pl/~buk/Wieliczka-garlicki120613(1).pdf)
- Geisendorf, S. i Pietrulla, F. (2018). The circular economy and circular economic concepts – a literature analysis and redefinition. *Thunderbird International Business Review*, 60, 771-82. <https://doi.org/10.1002/tie.21924>
- Geresz, J. i Fiszer, D. (2015). Kulinarne pamiątka turystyczna. *Zeszyty Naukowe WSTiJO w Warszawie. Turystyka i Rekreacja*, 15(1).
- GESAMP. (2016). *Sources, fate and effects of microplastics in the marine environment: Part two of a global assessment*. Pobrane z <http://www.gesamp.org/publications/microplastics-in-the-marine-environment-part-2>
- Ghisellini, P., Cialani, C. i Ulgiati, S. (2016). A review on circular economy: The expected transition to a balanced interplay of environmental and economic systems. *Journal of Cleaner Production*, 114, 11-32. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.09.007>

- Giakoumis, A. (2020). *A useful health & nutrition short guide for the COVID-19 pandemic*. Thalassaemia International Federation. Pobrane z https://thalassaemia.org.cy/wp-content/uploads/2021/02/A-Useful-Health-Nutrition-Short-Guide-for-the-COVID-19-Pandemic_EN_Version2.pdf
- Główny Urząd Statystyczny [GUS]. (2021). *Dostawy na rynek krajowy oraz spożycie niektórych artykułów konsumpcyjnych na 1 mieszkańca w 2020 r.* Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Gołembski, G. (2002). *Kompendium wiedzy o turystyce*. Warszawa – Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- González, A. G., Pablos, F., Martin, M. J., León-Camacho, M. i Valdenebro, M. S. (2001). HPLC analysis of tocopherols and triglycerides in coffee and their use as authentication parameters. *Food Chemistry*, 73(1), 93-101.
- Gottdiener, M. (2001). *Life in the air. Surviving the new culture of air travel*. Lanham: Rowman and Littlefield Publishers.
- Góralewicz-Drozdowska, M. i Leśniak-Johann, M. (2011). Accessibility of selected tourist attractions in the Kłodzkie Sudetes for physically disabled people. W: *Tourism Role in Regional Economy*. Wrocław: WSH.
- Góry Bystrzyckie. Mapa turystyczna 1:50 000*. (2008). Galileos.pl. Studio Wydawnicze Plan.
- Góry Bystrzyckie. Mapa turystyczna 1:60 000*. (1980-2000). Warszawa – Wrocław: PPWK.
- Graboń, I. (2020). *Kawa. Instrukcja obsługi najpopularniejszego napoju na świecie*. Kraków: Wydawnictwo Otwarte.
- Grajewski, G. i Tomaszewski, A. (2006). *Śląsk – zabytki sztuki w Polsce*. Warszawa: Krajowy Ośrodek Badań i Dokumentacji Zabytków.
- Grigoletto, I., Cavalheri V., Lima, F. F. i Ramos, E. M. C. (2020). Recovery after COVID-19: The potential role of pulmonary rehabilitation. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 24(6), 463-464.
- Groger, R. i Sikorski M. (1993). *Na granicy legendy i wiary. Skarby i osobliwości ziemi kłodzkiej*. Kłodzko: Wydawnictwo Ziemia Kłodzka.
- Grosso, G., Micek, A., Godos, J., Sciacca, S., Pajak, A., Martinez-Gonzalez, ..., Galvano, F. (2016). Coffee consumption and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality in smokers and non-smokers: A dose-response meta-analysis. *Eur. J. Epidemiol.*, 31(12), 1191-1205.
- Grygorcewicz, B. (2010). Działalność Marianny Orańskiej na terenie Ziemi Kamienieckiej i Hrabstwa Kłodzkiego w świetle materiałów archiwalnych. W: *Marianna Orańska a Ziemia Kłodzka*. Kłodzko: Muzeum Ziemi Kłodzkiej.
- Grygorcewicz, B. (2015). *Marianna Orańska – obraz życia i działalności w dokumentach archiwalnych*. Kamieniec Żąbkowicki: Archiwum Państwowe we Wrocławiu.
- Grylls, B. (2021). Battle of the snacks: Healthy or indulgent? *New Food*. Pobrane z <https://www.new-foodmagazine.com/article/151676/battle-of-the-snacks/>
- Gündoğdu, S. (2018). Contamination of table salts from Turkey with microplastics. *Food Additives & Contaminants. Part A*, (12), 1-9.
- Harith, Z. T., Ting, C. H. i Zakaria, N. N. A. (2014). Coffee packaging: Consumer perception on appearance, branding and pricing. *International Food Research Journal*, 21(3), 849-853.
- He, F. J., Tan, M., Ma, J. i MacGregor, A. G. (2020). Salt reduction to prevent hypertension and cardiovascular disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(6), 633-647.
- Hermaszewski, W. (1984). Drewniane budownictwo sakralne Dolnego Śląska. W: *Pielgrzymy – informator XXIX Ogólnopolskiego Rajdu Sudeckiego 28 IV-1 V 1984* (s. 86-96). Wrocław: Oddział Akademicki PTTK.
- Hermaszewski, W. (2020). *Architektura i sztuka protestancka na Śląsku jako znaczący czynnik wyróżniający region*. (Materiały z V Ogólnopolskiej konferencji naukowo-turystycznej z cyklu: Produkty turystyczne podwyższające jakość usług turystycznych, czynniki determinujące jakość pracy przewodnika, nowe trendy w pracy przewodnickiej, 16 października 2020 r.). Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu.

- Hermaszewski, W. i Papierniak, W. (2001-2002). Drewniane kościoły w Sudetach. *Sudety*, (8/2021), (7-8/16-17/2002).
- Hass, R., Mrzigod, J. i Nowakowski, J. (2004). *Podręczny słownik chemiczny*. Katowice: Videograf II.
- Hess, J. M. i Slavin, J. L. (2018). The benefits of defining “snacks”. *Physiology & Behavior*, 193 (Part B), 284-287. Pobrane z <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938418301951>
- Holmes, E. A., O’Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ..., Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Hong, C. T., Chan, L. i Bai, C. H. (2020). The effect of caffeine on the risk and progression of Parkinson’s disease: A meta-analysis. *Nutrients*, 12(6),1860.
- Hu, B., Guo, H., Zhou, P. i Shi, Z. L. (2021). Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nature Reviews Microbiology*, 19(3),141-154.
- Huang, A., Seité, S. i Adar, T. (2018). The use of balneotherapy in dermatology. *Clinics in Dermatology*, 36, 363-368.
- Huang, J., Liao, L. M., Weinstein, S. J., Sinha, R., Graubard, B. I. i Albanes, D. (2020). Association between plant and animal protein intake and overall and cause-specific mortality. *National Library of Medicine*, 180(9), 1173-1184. Pobrane z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32658243/>
- Huizinga, J. (2021). *Jesień średniowiecza*. Kraków: Wydawnictwo Vis-à-vis Etiuda.
- Hutchins, T. (2017). *Coffee culture*. Lulu Press.
- Illy, E. (2002). The complexity of coffee. *Scientific American*, 6, 86-91
- Íñiguez, M. E., Conesa, J. A. i Fullana, A. (2017). Microplastics in table Spanish salt. *Scientific Reports*, 7, 8620.
- ISO 3509:2005. Coffee and coffee products – Vocabulary.
- Itman, L. (1974). Drewniane budownictwo sakralne na Dolnym Śląsku. *Zeszyty Etnograficzne*, (II).
- Jakimowicz-Klein, B. (2014). *Kuchnia Dolnego Śląska*. Wrocław – Radków: Urząd Miasta i Gminy w Radkowie.
- Jakimowicz-Klein, B. (2015). Źródła do badania kultury kulinarnej w dolnośląskich materiałach archeologicznych. W: I. Korbelařova (red.), *Kulinarni kultura Slezska a stredni Evropy* (s. 19-31). Opawa: Uniwersytet Śląski w Opawie.
- Jakimowicz-Klein, B. (2017). *Dziedzictwo kulinarne pogranicza śląsko-łużyckiego*. Żagań: Oficyna Wydawnicza Dekorgraf.
- Jakimowicz-Klein, B. i Jurewicz, W. (2018). *Smaki Dolnego Śląska*. Wrocław: Dolnośląska Organizacja Turystyczna.
- Janasik, A. (2014). *Reymont wiecznie żywy*. Września: Wydawnictwo Kropka J.W. ŚliwczycyŃscy.
- Jarczyk, A. i Płocharski, W. (2010). *Technologia produktów owocowych i warzywnych*. Skierniewice: Wydawnictwo WSE-H.
- Jarnecki, M. (2013). *Stefan Szoltz-Rogoziński*. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk.
- Jarocka, H. (2021). *The future of snack bars 2021*. Pobrane z <https://store.mintel.com/report/the-future-of-snack-bars-market-report>
- Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K. i Charzewska, J.,(2020). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich wykorzystanie*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.
- Jaroszewska, M. Chaja, P. i Dziadkiewicz, A. (2019). Sustainable energy management: Are tourism SMEs in Poland ready for circular economy solutions. *International Journal of Sustainable Energy Planning and Management*, (24), 75-83. Pobrane z https://www.researchgate.net/publication/337486983_Sustainable_Energy_Management_Are_Tourism_SMEs_in_Poland_ready_for_Circular_Economy_solutions
- Je, Y. i Giovannucci, E. (2014). Coffee consumption and total mortality: A meta-analysis of twenty prospective cohort studies. *Br. J. Nutr.*, 111(7), 1162-1173.
- Jędruch, D. (2018). Centrum Nowej Huty – oczy szeroko zamknięte. W: Kłaś J. (red.), *Nowa Huta. Architektoniczny portret miasta XXI wieku* (s. 40-47). Kraków: Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida.

- Jolliffe, L. (2010). *Coffee Culture, Destinations and Tourism*. Bristol, UK: Channel View Publications Ltd.
- Józefowicz, J. (2006). Bydgoszcz – przyjazne miasto. Dostępność przestrzenna wybranych funkcji dla potrzeb osób niepełnosprawnych. W: H. Ochonczenko, M.A. Paszkowicz (red.), *Potrzeby osób niepełnosprawnych w warunkach globalnych przemian społeczno-gospodarczych T. II*. Kraków.
- Kadzińska, J., Jasiczek, A., Niemczuk, D. i Galus, S. (2013). Dżemy z owoców i warzyw. *Przemysł Fermentacyjny i Owocowo-Warzywny*, 57(9), 25-26.
- Kadzińska, J., Jasiczek, A., Niemczuk, D., Kalisz, S. i Galus, S. (2014). Dżemy warzywno-owocowe jako nowa oferta dla konsumentów. *Przemysł Fermentacyjny i Owocowo-Warzywny*, (5), 33-35.
- Kaganek, K. (2009). *Turystyka osób niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań*. Kraków: EAS.
- Kalinowski, K. (1986). *Rzeźba barokowa na Śląsku*. Warszawa: PWN.
- Kalisz, S., Cendrowski, A. i Kłós, A. (2019). Zmiany wybranych wyróżników jakościowych dżemów jarzębinowych w trakcie ich przechowywania. *Przemysł Fermentacyjny i Owocowo-Warzywny*, (7), 6-8.
- Karami, A., Golieskardi, A., Choo, C. K., Larat, V., Galloway, T. S. i Salamatinia, B. (2017). The presence of microplastics in commercial salts from different countries. *Scientific Reports*. Pobrane 10 października 2021 z <https://www.nature.com/articles/srep46173.pdf>
- Karavoltos, S., Sakellari, A., Bakeas, E., Bekiaris, G., Plavšić, M., Proestos, ..., Kalogeropoulos, N. (2020). Trace elements, polycyclic aromatic hydrocarbons, mineral composition, and FT-IR characterization of unrefined sea and rock salts: Environmental interactions. *Environmental Science and Pollution Research*, 27, 10857-10868.
- Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej 2012/C 326/02. Pobrane 5 maja 2022 z <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:12012P/TXT&from=PL>
- Kazmieruk, M. (2020). Zdrowe przekąski – witaminy, słońce, winogrona, jogurt, jabłka, wafle ryżowe, marchew. *abcZdrowie*. Pobrane z <https://zywienie.abczdrowie.pl/zdrowe-przekaski>
- Kędzia, D. (2020). *Międzygórze „Perła Sudetów”*. Przewodnik. Nowa Ruda: Kokociński.
- Kienzler, I. (2014). *Maria Konopnicka, rozwydrzona bezbożnica*. Warszawa: Bellona.
- Kim, S.-K. i Song, N. -S. (2021). Microplastics in edible salt: A literature review focusing on uncertainty related with measured minimum cut off sizes. *Current Opinion in Food Science*, 41, 16-25.
- Kingston, L. (2017). *How to Make Coffee: The Science behind the Bean*. Brighton: Ivy Press.
- Kirchherr, J., Reike, D. i Hekkert, M. (2017). Conceptualizing the circular economy: An analysis of 114 definitions. *Resources, Conservation and Recycling*, 127, 221-232.
- Klementowski, K., Marak, J. i Wyrzykowski, J. (2015). *Stan i uwarunkowania turystyki niepełnosprawnych mieszkańców Dolnego Śląska*. Wrocław: Wyższa Szkoła Handlowa.
- Kolańczyk, A. (2018). *Adam Asnyk*. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk.
- Kołodziejczyk, K. (2013). *Szlaki turystyczne przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych – doświadczenia polskie i czeskie, próba stworzenia wzorca. Warsztaty z geografii turystyki*. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Korta, W. (2003). *Historia Śląska do 1763 roku*. Warszawa: Wydawnictwo DiG.
- Koshuth, M., Mason, S. A. i Wattenberg, E. V. (2018). Anthropogenic contamination of tap water, beer, and sea salt. *PLoS ONE*, 13(4), e0194970.
- Kościniak, W. i Walczak, K. (1989). *Kronika miasta Kalisza*. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk.
- Kościół św. Jadwigi Śląskiej Rybnica Leśna. Droga Krzyżowa*. (b.d.). Trójjęzyczny opis. Parafia Matki Bożej w Wałbrzychu – Gliniku.
- Kotfis, K. i Skonieczna-Żydecka, K. (2020). COVID-19: Gastrointestinal symptoms and potential sources of SARS-CoV-2 transmission. *Anaesthesiology Intensive Therapy*, 52(2/2020), 171-172.
- Kozieł, A. (2013). *Michael Willmann i jego malarska pracownia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

- Kubińska, Z., Bergier, B. i Bergier, J. (2011). Uczestnictwo w turystyce i rekreacji ruchowej osób niepełnosprawnych, zamieszkałych w miastach i wsiach województwa lubelskiego. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 17(4), 189-193.
- Kuchlewska, M. (2019). Przegląd przekąsek mięsnych – Polska i świat. *Ogólnopolski Informator Marsarski*, 291(11), 36-47.
- Kulczycka-Leciejewiczowa, A. (1997). *Strachów: osiedla neolitycznych rolników na Śląsku*. Wrocław: Instytut Archeologii i Etnologii PAN.
- Kunachowicz, H., Nadolna, I., Iwanow K. i Przygoda, B. (1997). *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kurlansky, M. (2002). *Salt: A world history*. Penguin Group, USA.
- Le Moal, M., Gascuel-Oudou, C., Ménesguen, A., Souchon, Y., Étrillard, C., Levain, A., ..., Pinay, G. (2019). Eutrophication: A new wine in an old bottle? *Science of the Total Environment*, 651, 1-11.
- Lelis, D. C. C., Cunha, R. L. D. i De Brito-Gitirana, L. (2021). Table salt and coarse salt: A source of contamination by microplastic. *Pollution Research Papers*, 40(1), 303-307.
- Lemanowicz, M. i Krzyżanowska, K. (2021). Turystyka jako źródło wartości w opinii respondentów. W: *Turystyka i rekreacja jako źródło wartości dla klienta* (s. 81-97). Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Lenart, B. (2006). Na szlaku kawowym – z kawą i muzyką przez różne kraje. *Przegląd Gastronomiczny*, 60(9), 25-27.
- LineMagazine (2018). *Pomiar wpływu ekonomicznego cyklonów na Madagaskarze*. Pobrane z <https://pol.line-magazine.com/measuring-economic-impact-cyclones-madagascar-306267>
- Lofffield, E., Cornelis, M. C., Caporaso, N., Yu, K. i Sinha, R. (2018). Association of coffee drinking with mortality by genetic variation in caffeine metabolism: Findings from the UK biobank. *JAMA Intern. Med.*, 178(8), 1086-1097.
- López-Galilea, I., Fournier, N., Cid, C. i Guichard, E. (2006). Changes in headspace volatile concentrations of coffee brews caused by the roasting process and the brewing procedure. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 54, 8560-8566.
- Lu, Y., Yuan, J., Lu, X., Su, Ch., Zhang, Y., Wang, Ch., ..., Sveijd, N. (2018). Major threats of pollution and climate change to global coastal ecosystems and enhanced management for sustainability. *Environmental Pollution*, 239, 670-680.
- Lucas, M., O'Reilly, E. J., Pan, A., Mirzaei, F., Willett, W. C., Okereke, O. I. i Ascherio, A. (2014). Coffee, caffeine, and risk of completed suicide: Results from three prospective cohorts of American adults. *World J Biol Psychiatry*, 15(5), 377-386.
- Łęcki, W. (2010). *365 zagadek o Wielkopolsce*. Poznań: Wydawnictwo Miejskie Poznań.
- Łęcki, W. (red.). (2004). *Wielkopolska nasza kraina*. Poznań: Wydawnictwo Kurpisz.
- Madagaskar – ginący świat*. (2003). Pobrane z <https://uwb.edu.pl/madagaskar-ginacy-swiat-4566>
<https://uwb.edu.pl/ludnosc-madagaskaru>
- Malik, A. (2020). *Krótki żywot pomnika Lenina w Nowej Hucie*. Pobrane z <https://przystanekhistoria.pl/pa2/teksty/76961,Krotki-zywot-pomnika-Lenina-w-Nowej-Hucie.html>
- Małachowicz, E. (2012). *Katedra wrocławska. Dzieje i architektura*. Wrocław: Wydawnictwo Politechniki Wrocławskiej.
- Manniche, J., Larsen, K. T., Broegaard, R. B. i Holland, E. (2017). *Destination: A circular tourism economy. A handbook for transitioning toward a circular economy within the tourism and hospitality sectors in the South Baltic Region. CRT*. Pobrane z https://circulareconomy.europa.eu/platform/sites/default/files/cirtoinno-handbook_eng-rev.-4.pdf
- Mapa ziemi kłodzkiej*. (2018). Pobrane z mapaziemiklodzkiej.pl
- Marak, J. i Wyrzykowski, J. (2011). The current state of research on tourism of disabled persons in Poland. W: J. Wyrzykowski, J. Marak (red.), *Tourist Role in the Regional Economy. Vol. 3. Social, health-related economic and spatial conditions of disabled people's tourism development*. Wrocław: WSH.

- Marcinkowska, K. (2012). *Spotkanie z przodkami. Kult czumba w wyobrażeniach i dyskursie mieszkańców malgaskiego miasta Mahajanga* (Niepublikowana rozprawa doktorska). Warszawa: Wydział Historyczny Uniwersytetu Warszawskiego Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej.
- Marszałek, K., Wozniak, L. i Skapska, S. (2014). Wysokie ciśnienia w przemyśle owocowo-warzywnym. *Przemysł Fermentacyjny i Owocowo-Warzywny*, 58(11-12), 12-15.
- Martynowski, Z. i Mazurski, K. R. (1978, 1988). *Sudety – ziemia kłodzka i Góry Opawskie*. Warszawa: Sport i Turystyka.
- Matuszczak, J. (1975). *Kościół drewniany na Śląsku*. Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk: Ossolineum.
- Mazowska, K. (2020). Przekąski – zdrowe przekąski, niezdrowe przekąski, kaloryczność, wybór. *abcZdrowie*. Pobrane z <https://zywienie.abczdrowie.pl/zdrowe-i-smaczne-przekaski>
- Mazur, A. (2020). *Nowa Huta – miało być bez biednych i bogatych*. Pobrane z <http://karnet.krakowculture.pl/artypk/754/nowa-huta-mialo-byc-bez-biednych-i-bogatych>
- Mazurski, K. R. (2005). *Miłość i dramaty królowej Marianny*. Wrocław: Oficyna Sudety.
- Mazurski, K. R. (2010). Park Narodowy Isalo. *Wszechświat*, 111 (10-12), 306-309. Pobrane z <https://wszechswiat.ptpk.org/index.php/wszechswiat/article/view/388/266>
- McDowall, W., Geng, Y., Huang, B., Bartekova, E., Bleischwitz, R., Türkeli, ..., Dom'enech, T. (2017). Circular economy policies in China and Europe. *Journal Industrial Ecology*, 1-11. <https://doi.org/10.1111/jiec.12597>
- Mendykowa, A. (1980). *Kornowie*. Wrocław: Ossolineum.
- Mentheny, N. A. i Krieger, M. M. (2020). Salt toxicity: A systematic review and case reports. *Journal of Emergency Nursing*, 46(4), 428-429.
- Merli, R., Preziosi, M. i Acampora, A. (2018). How do scholars approach the circular economy? A systematic literature review. *Journal Cleaner Production*, 178, 703-722. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.12.112>
- Międzylesie i okolice. Mapa turystyczna 1:40 000*. (b.d.). Studio Wydawnicze Plan.
- Milewska, M., Prączko, A. i Stasiak, A. (2017). *Podstawy gastronomii. Od żywności do turystyki kulinarnej* (wyd. II). Warszawa: PWE.
- Ministerstwo Spraw Zagranicznych. (2021). *Madagaskar*. Pobrane z <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/madagaskar>
- Mitek, M. i Leszczyński, K. (2014). *Wybrane zagadnienia z technologii żywności pochodzenia roślinnego*. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Modzelewska-Kapituła, M., Tkacz, K. i Zduńczyk, W. (2020). Przekąski mięsne – smaczna alternatywa. *Gospodarka Mięsna*, (8), 38-41.
- Monikantarajan, M. (2014). *Snackstics around the world*. Pobrane z <https://memoirsofmonisha.wordpress.com/2014/12/13/snackstics-around-the-world/>
- Mordor Intelligence. (2021). *Snack food market – growth, trends, covid-19 impact, and forecasts (2022-2026)*. Pobrane z <https://mordorintelligence.com/industry-reports/snack-food-market#:~:text=Snacks%20come%20in%20a%20variety%20of%20forms%20and,snacks%2C%20confectionery%20snacks%2C%20bakery%20snacks%2C%20and%20other%20types>
- Morseletto, P. (2020). Targets for a circular economy. *Resources, Conservation and Recycling*, 153, 104553. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104553>
- Możdżioch, S. (1990). Organizacja gospodarcza państwa wczesnopiastowskiego na Śląsku. *Prace Komisji Archeologicznej*, (8). Wydawnictwo PAN – Oddział we Wrocławiu.
- Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii [MPiT]. (b.d.). *Mapa drogowa transformacji w kierunku gospodarki o obiegu zamkniętym*. Pobrane z 2019_09_24_projekt_Mapy_GOZ_po_DP_2409_czysty.pdf 1
- Naeem, M. N. M., Mohd, M. N., Norhayati, K., Zaiton, A., Norliza, A. H., ..., Rusidah, S. (2017). The nutritional composition of fruit jams in the Malaysian market. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 16(1), 89-96.

- Nafees, M., Khan, N., Rukh, S. i Bashir, A. (2013). Analysis of rock and sea salts for various essentials and inorganic elements. *Journal of Science Technology University of Peshawar*, 37(1), 9-20.
- National Food Strategy. (2021). *Independent review of England's food chain from field to fork*. Pobrane z <https://www.gov.uk/government/publications/national-food-strategy-for-england>
- Nawirska-Olszańska, A. (2011). *Przydatność owoców dyni jako surowca do przetwórstwa spożywczego*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego.
- Neta, F. I., Lopes Fernandes, A. C., Vale, A. J. M., Pinheiro, F. I., Cobucci, R. N., Pereira de Azevedo, E. i Guzen, F. P. (2021). Pathophysiology and possible treatments for olfactory-gustatory disorders in patients affected by COVID-19. *Current Research in Pharmacology and Drug Discovery*, (2), 100035.
- Norberg-Schulz, C. (1999). *Znaczenie w architekturze Zachodu*. Warszawa: Wydawnictwo Murator.
- Nosecka, B. (2021). Rynek owoców i warzyw. Stan i perspektywy, (59), 10-15. Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – Państwowy Instytut Badawczy.
- Nowa Huta – miasto (nie)idealne. (2021). Archiwa Państwowe. Archiwum Narodowe w Krakowie. Pobrane z <https://ank.gov.pl/nawahutamiasto/koncepcjamiasta.html>
- Nowohuckie wsie. (2021). Pobrane z <http://www.60nh.pl/pl/3/0/9/nowohuckie-wsie>
- Official Journal of the European Union 9.5.2008. Council Regulation (EC) No 417/2008. Pobrane 10 października 2021 z <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri>
- Olejniczak, R. (2004). Rynek kawy i herbaty. *Poradnik Handlowca*, 9, 62-74.
- Ołubiec-Opatowska, E. i Czarniecka-Skubina, E. (2017). Żywieniowe tradycje świąteczne – dawniej i współcześnie. *Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula*, 54(3), *Turystyka*, III, 74-89.
- Oniszczuk-Awiżeń, K. (2010). Wokół genezy założenia huty szkła „Oranienhütte” w Strachocinie, Stroniu Śląskim. W: *Marianna Orańska a Ziemia Kłodzka*. Kłodzko: Muzeum Ziemi Kłodzkiej.
- Oosterveld, A., Voragen, A. G. J. i Schols, H. A. (2003). Effect of roasting on the carbohydrate composition of Coffee Arabica beans. *Carbohydrate Polymers*, 54, 183-192.
- Organiściak, J. (2010). Działalność Marianny Orańskiej i jej spadkobierców w rejonie Złotego Stoku. W: *Marianna Orańska a ziemia kłodzka*. Kłodzko: Muzeum Ziemi Kłodzkiej.
- OSPAR Agreement 1997–17. The Common procedure for the identification of the eutrophication status of the OSPAR Maritime Area. (b.d.). Pobrane 10 października 2021 z <https://ospar.org/document-s?https://www.v=7107>
- Oszmiański, J. (2002). *Technologia i analiza produktów z owoców i warzyw. Wybrane zagadnienia*. Wrocław: Wydawnictwo AXA.
- Outriders. (2021). *Migranci klimatyczni i skutki kryzysu klimatycznego na Madagaskarze*. Pobrane z <https://brief.outride.rs/pl/lipiec-2021/brief-172/migranci-klimatyczni-i-skutki-kryzysu-klimatycznego-na-madagaskarze>
- Oziembłowski, M. (2016). Praktyczne zastosowanie genealogii genetycznej na przykładzie badań członków i sympatyków ŚTG. *Rocznik Śląskiego Towarzystwa Genealogicznego we Wrocławiu – Parantele*, (1), 145-157.
- Oziembłowski, M. (2017). Nutrigenomika i nutrigenetyka w profilaktyce zdrowotnej człowieka (Materiały II Konferencji Naukowej „Człowiek – żywność – zdrowie”, Wrocław, 24-25.03.2017).
- Oziembłowski, M. i Oziembłowski, M. A. (2021). Parafia i kościół św. Michała Archaniola w latach 1810-1945 w relacji Kurta Engelberta. W: M. Oziembłowski, M.L. Wójcik (red.), *Kościół św. Michała Archaniola na wrocławskim Ołbinie. Studia z dziejów świątyni w 150. rocznicę konsekracji (1871-2021)* (s. 30-94). Wrocław: Wydawnictwo GAJT.
- Oziembłowski, M., Dąbrowski, P., Styczyńska, M., Kulus, M., Grzelak, J. (2020). Próba rekonstrukcji diety mieszkańców dawnego Wrocławia na podstawie analizy wybranych mikro- i makroelementów materiału kostnego. W: G. Jaworska, C. Puchalski, T. Witzak., P. Gajdek (red.), *Postęp w naukach o żywieniu człowieka* (s. 63-78). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Pachla, S. (2000). *Odpowiedz mi i im. Opis Drogi Krzyżowej w Rybnicy Leśnej*. Wałbrzych.

- Paduchowski, W. (2012). U początków Nowej Huty. Spór o genezę usytuowania kombinatu i miasta. W: Ł. Kamiński, G. Wołek, *Zimowa Szkoła Historii Najnowszej 2012* (t. 2, s. 85-92). Warszawa: IPN.
- Pamfilie, R., Firoiu, D., Croitoru, A. G. i Ionescu, G. H. I. (2-18). Circular economy – a new direction for the sustainability of the hotel industry in Romania? *Amfiteatru Economic Journal*, 20(48), 388-404.
- Panasiuk, A. (2006). *Marketing usług turystycznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Panyod, S., Ho, C. T. i Sheen, L.Y. (2020). Dietary therapy and herbal medicine for COVID-19 prevention: A review and perspective. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 10(4), 420-427.
- Papierniak, W. (1987). Drewniany kościółek w Zalesiu. *Karkonosze*, (3), 35-46.
- Park, S. Y., Freedman, N. D., Haiman, C. A., Le Marchand, L., Wilkens, L. R. i Setiawan, V. W. (2017). Association of coffee consumption with total and cause-specific mortality among nonwhite populations. *Annals of Internal Medicine*, 167(4), 228-235.
- Pielak, M., Czarniecka-Skubina, E. i Głuchowski, A. (2020) Effect of sugar substitution with steviol glycosides on sensory quality and physicochemical composition of low-sugar apple preserves. *Foods*, 9(3), 1-19.
- Pijet-Migoń, E. (2015). Możliwość wykorzystania współczesnej i starej infrastruktury lotniczej w turystyce miejskiej. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu*, 63(6), 196-198.
- Pilichowie, M. P. (2010). *Noblisci znad Wisły, Odry i Niemna*. Warszawa: Sport i Turystyka, Muza SA.
- Pine, B. J. II i Gilmore, J. H. (1999). *The experience economy*. Boston: Harvard Business School Press.
- Pine, B. J. i Gilmore J. H. (2013). *The experience economy: Past, present and future*. W: J. Sundbo, F. Sorensen, *Handbook on the experience economy*. Edward Elgar.
- Piwowarczyk, T. (2014). *Niepewny los czeka kultowe miejsca placu Centralnego*. Pobrane z <https://dziennikpolski24.pl/niepewny-los-czeka-kultowe-miejsca-placu-centralnego/ar/c3-3344519>. PN-A/75100:1994. *Przetwory owocowe. Dżemy*.
- Pokora, J. (1982). *Sztuka w służbie reformacji. Śląskie ambony 1550-1650*. Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk: Ossolineum.
- Polanowski, E. (1989). *Maria Dąbrowska. W krainie dzieciństwa i młodości*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
- Polona. (b.d.). Pobrane z <https://polona.pl/item/kucharka-polska-miejska-i-wiejska-zawierajaca-pare-set-przepisow-kucharskich-dla,NTeXNzg3Nw/3/#info:metadata>
- Poole, R., Kennedy, O. J., Roderick, P., Fallowfield, J. A., Hayes, P. C. i Parkes, J. (2017). Coffee consumption and health: Umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. *BMJ*, 359, j5024.
- Poradnik CIRTOINNO*. Pobrane z www.cirtoinno.eu/pl/test-goz-w-firmie
- Portal św. Jacka Odrowąża. (2011). *Błogosławionego Czesława portret antropologiczny*. Pobrane 30 stycznia 2022 z <https://jacek.iq.pl/bracia-kaznodzieje/20-dominikanie/396-bogosawionego-czesawa-portret-antropologiczny.html>
- Przybylska, S. i Krzezińska, N. (2017). *Badania nad możliwością wykorzystania pomidorów drobnoowocowych w produkcji dżemów*. Żywność dla przyszłości (Materiały XVIII Konferencji Naukowej. Sesja Naukowa Komitetu Nauk o Żywności i Żywieniu PAN). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego.
- Publication of an application pursuant to Article 6(2) of Council Regulation (EC) No 510/2006 on the protection of geographical indications and designations of origin for agricultural products and foodstuffs (2011/C 189/15) Council Regulation (EC) No 510/2006 ‘Sel De Guérande/Fleur De Sel De Guérande’ EC No: FR-PGI-0005-0861-22.02.2011. Pobrane 10 października 2021 z <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri>
- Purchla, J. (1996). *Miasto niepokorne. Znaczenie okresu 1945-1956 dla rozwoju Krakowa po drugiej wojnie światowej*. Pobrane z http://kedyw.info/wiki/Jacek_Purchla_Miasto_niepokorne_Znaczenie_okresu_1945-1956_dla_rozwoju_Krakowa_po_drugiej_wojnie_%C5%9Bwiatowej#cite_note-0

- Reither, R. (1972). *Die prinzhliche Herrschaft Kamenz in Schlesien*. Graftschaft Glatzer Heimatblätter Jg. 24, Braunschweig.
- Rekowski, M. (red.). (2011). *Tendencje rozwojowe współczesnych portów lotniczych*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.
- Rodríguez, C., Florido, C. i Jacob, M. (2020). Circular economy contributions to the tourism sector: A critical literature review. *Sustainability*, 12, 4338. doi:10.3390/su12114338
- Rothan, H. A. i Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) out-break. *Journal of Autoimmunity*, 109, 102433.
- Royal Botanic Gardens, Kew. (2014). Pobrane 20 września z <http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi/coffee-arabica-arabica-coffee>
- Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 29 lipca 2003 r. w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej dżemów, konfitur, galaretek, marmolad, powideł śliwkowych oraz słodzonego przecieru z kasztanów jadalnych (Dz. U. z 2003 r. Nr 143., poz. 1398)
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności, (Dz.U. L. 354 z 31.12.2008, s. 16).
- Ruiz, R. R. (2000). *The story of salt*. Sevilla: RAL.
- Rusiński, W. (red.). (1977). *Dzieje Kalisza*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
- Safarabadi, A. (2016). Assessing ecotourism potential for sustainable development of coastal tourism in Qeshm island, Iran. *European Journal of Geography*, 7(4), 53-66.
- Sałek, P., Pielak, M. i Czarniecka-Skubina, E. (2020). Wykorzystanie substancji słodzących w produkcji dżemów i przetworów owocowych. *Przemysł Fermentacyjny i Owocowo-Warzywny*, 68(6), 16-20.
- Sánchez-López, J. A., Wellinger, M., Gloess, A. N., Zimmermann, R. i Yeretizian, C. (2016). Extraction kinetics of coffee aroma compounds using a semi-automatic machine: On-line analysis by PTR-ToF-MS. *International Journal of Mass Spectrometry*, 401(March), 22-30.
- Santos, C., Costa, J., Santos, J., Vaz-Carneiro, A. i Lunet, N. (2010). Caffeine intake and dementia: Systematic review and meta-analysis. *J Alzheimers Dis.*, 20 (Suppl. 1), S187-204.
- Schlender, G. i Splitt, J. A. (2010). *Portret miasta. Architektura Kalisza w dokumentach archiwalnych*. Kalisz: Archiwum Państwowe w Kaliszu.
- Schirinzì, G. F., Pérez-Pomeda, I., Sanchís, J., Rossini, C., Farré, M. i Barceló, D. (2017). Cytotoxic effects of commonly used nanomaterials and microplastics on cerebral and epithelial human cells. *Environmental Research*, 159, 579-587.
- Schmitt, B. (1999). *Experiential marketing*. New York: The Free Press.
- Segal, R. D., Waite, A. M. i Hamilton, D. P. (2009). Nutrient limitation of phytoplankton in solar salt ponds in Shark Bay, Western Australia. *Hydrobiologia*, 626, 97-109.
- Selvam, S., Manisha, A., Venkatramanan, S., Chung, S. Y., Paramasivam, C. R. i Singaraja, C. (2020). Microplastic presence in commercial marine sea salts: A baseline study along Tuticorin Coastal salt pan stations, Gulf of Mannar, South India. *Marine Pollution Bulletin*, 150, 110675.
- Serna-Saldivar, S. O. (red.). (2016). *Snack foods: Types and composition*. *Encyclopedia of food and health*. CRC Press.
- Semik, Z. (2020). Nowohucki pomnik Lenina. W: M. Banaszkiewicz, Z. Semik, *Wańka-wstańka. Nowohucki pomnik Lenina* (s. 33-92). Kraków: Muzeum Krakowa.
- Sharif, Q. M., Hussain, M. i Hussain, M. T. (2007). Chemical evaluation on major salt deposits of Pakistan. *Journal Chemical Society of Pakistan*, 29(6), 569-573.
- Shinwari, K. I. i Rao, P. S. (2018). Stability of bioactive compounds in fruit jam and jelly during processing and storage. *Trends in Food Science and Technology*, 75, 181-185.
- Siddiqui, N. H., Azhar, I., Tarar, O. M., Masood, S. i Mahmood, Z. S. (2015). Influence of pectin concentrations on physico-chemical and sensory qualities of jam. *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 4(6), 68-77.
- Skalska, T. (2004). *Turystyka osób niepełnosprawnych: ograniczenia i możliwości rozwoju*. Warszawa: Wyższa Szkoła Hotelarstwa, Gastronomii i Turystyki.

- Skąd przyjeżdża, ile wydaje i gdzie śpi cudzoziemiec w Polsce. (2016). *Świat Hoteli* (wydanie specjalne – raport), 32-34.
- Skobel, P. (1922). *Kamenz in Vergangenheit und Gegenwart*. Kamenz.
- Skogen, M. D., Eilola, K., Hansen, J. L. S., Meier, H. E. M., Molchanov, M. S. i Ryabchenko, V. A. (2014). Eutrophication status of the North Sea, Skagerrak, Kattegat and the Baltic Sea in present and future climates: A model study. *Journal of Marine Systems*, 132, 174-184.
- Słownik geografii turystycznej Sudetów nr 16*. (1993). *Masyw Śnieżnika i Góry Bialskie*. Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.
- Smaga, M. (2020). Centrum Administracyjne Huty im. Lenina. W: J. Kłaś (red.), *Nowa Huta. Architektoniczny portret miasta XXI wieku* (s. 48-57). Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, Kraków.
- Sobczuk, J. (2013). Turystyka religijna jako forma aktywizacji osób z dysfunkcją narządu wzroku. Raport z badań. *Folia Turistica*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie.
- Sobel, G. (2015). Od pierwszej kawiarni do pierwszej restauracji. Z dziejów gastronomii Wrocławia w świetle prasy XVIII-wiecznej. W: I. Korbelarova (red.), *Kulinary kultura Śląska a sredni Evropy* (s. 157-173). Opawa: Uniwersytet Śląski w Opawie.
- Sobolewski, P. (2011). *Kaliski kalejdoskop przewodnicki 2010*. Kalisz: Edytor.
- Social, Health-related, Economic and Spatial Conditions of Disabled People'S Tourism Development*. Wrocław: University of Business in Wrocław.
- Song, M., Fung, T. T., Hu, F. B., Willett, W. C., Longo, V., Chan, A. T., i Giovannucci, E. L. (2016). Association of animal and plant protein intake with all-cause and cause-specific mortality. *JAMA International Medicine*, 176, 1453-1463. Pobrane z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5048552/>
- Sousa, A. G., Machado, L. M. M., da Silva, E. F. i da Costa, T. H. M. (2016). Personal characteristics of coffee consumers and non-consumers, reasons and preferences for foods eaten with coffee among adults from the Federal District, Brazil. *Food Sci. Technol. Campinas*, 36(3), 432-438.
- Speciality Food Magazin. (2021). *5 must-known snack trends*. Pobrane z <https://www.novotaste.com/5-must-know-snack-trends-speciality-food-magazine/>
- Společné dědictví – společné dědictví. Wielki szlak polsko-czeskiego pogranicza. Śladem zamków i pałaców, śladami architektury sakralnej*. (2019). Praca zbiorowa partnerów projektu „Dziedzictwo Kulturowe i Przyrodnicze dla Rozwoju Pogranicza Polsko-Czeskiego. Wspólne dziedzictwo”.
- Staffa, M. (red.). (1989). *Słownik geografii turystycznej Sudetów, tom 1: Góry Izerskie*. Warszawa: PTTK „Kraj”.
- Staffa, M. (red.). (1992). *Słownik geografii turystycznej Sudetów, tom 14: Góry Bystrzyckie i Orlickie*. Warszawa: PTTK „Kraj”.
- Staffa, M. (red.). (1993). *Słownik geografii turystycznej Sudetów, tom 16: Masyw Śnieżnika i Góry Bialskie*. Warszawa: PTTK „Kraj”.
- Staffa, M. (red.). (1995). *Słownik geografii turystycznej Sudetów, tom 11: Góry Sowie*. Wrocław. Wydawnictwo Ibis.
- Staffa, M. (red.). (1996). *Słownik geografii turystycznej Sudetów, tom 9: Góry Kamienne*. Wrocław. Wydawnictwo Ibis.
- Standage, T. (2006). *A history of the world in six glasses*. New York: Walker & Company.
- Stangel, M. (2014). *Airport city*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Stanowisko zespołu ekspertów dotyczące roli przekąsek w zdrowym żywieniu oraz poprawy zwyczajów żywieniowych Polaków poprzez stopniowe zmiany wyborów żywieniowych*. (2015). Pobrane 19 marca 2021 z http://ptnz.sggw.pl/wp-content/uploads/2017/07/2015_Przekaski_stanowisko_ekspertow.pdf
- Stasiak, A. (2011). *Uwarunkowania i bariery rozwoju turystyki społecznej w Polsce. Perspektywy i kierunki rozwoju turystyki społecznej w Polsce*. Łódź: WSTH.

- Staszczak, Z. (1985). *Obrzęd a obyczaj w rodzinach wiejskich Wielkopolski*. Warszawa – Poznań: PWN.
- Stein, A. i Prusakiewicz-Bech, A. (red.). (2010). *Aeropolis. Skutki przestrzenne funkcjonowania lotnisk oraz zarządzanie nimi*. Warszawa: Mazowieckie Biuro Planowania Regionalnego.
- Strofy wierne Prośnie. Wiersze o Kaliszu*. (2001). Praca zbiorowa (konsultacja: W. Karczewska). Kalisz: Fundacja Przyjaciół Kalisza.
- Strzelecki, K. (1995). *Miasto i gmina jako produkt turystyczny*. Warszawa: PWN.
- Sustainability of the Hotel Industry in Romania? *Amfiteatru Economics.*, 20, (388-404).
- Sutarzewicz, H. (1977). *Asnyk, Konopnicka i Dąbrowska w Kaliszu*. Warszawa: Sport i Turystyka.
- Szostek, K. (2009). Chemical signals and reconstruction of life strategies from ancient human bones and teeth – problems and perspectives. *Anthropological Review*, 72, 3-30.
- Szukała, M. (2019). *Stalinizm. 70 lat temu ruszyła budowa Nowej Huty*. Pobrane z <https://dzieje.pl/aktualnosci/70-lat-temu-ruszyła-budowa-nowej-huty>
- Ścibisz, L., Gasik, A., Mitek, M. i Cendrowski, A. (2011). Wpływ warunków przechowywania na barwę dżemów z owoców kolorowych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 1(74), 99-111.
- Śledzińska, J. (2012). Turystyka osób niepełnosprawnych w Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym. *Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania*, 2(3), 81-103.
- Śmiechowska, M. (2018). Ecological threats for coastal systems in the context of acquiring and providing the quality of sea salt. A review. *Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering*, 63(3), 118-122.
- Świat OZE. (2021). *Kryzys humanitarny na Madagaskarze: susza i głód*. Pobrane z <https://swiatoze.pl/kryzys-humanitarny-na-madagaskarze-susza-i-glod/>
- Świąder, K., Waszkiewicz-Robak, B. i Świdorski, F. (2011). Substancje intensywnie słodzące – korzyści i zagrożenia. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92(3), 392-396.
- Świdorski, F. (1999). *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*. Warszawa: Wydawnictwo WNT.
- Thorburn Burns, D., Tweed, L. i Walker, M. J. (2017). Ground roast coffee: Review of analytical strategies to estimate geographic origin, species authenticity and adulteration by dilution. *Food Anal. Methods*, 10(7), 2302-2310.
- Toczek-Werner, S. (2011). Models of tourism's and tourist experiences of people with motor disability. W: *Tourism Role in the Regional Economy*. Wrocław: WSH.
- Treur, J. L., Taylor, A. E., Ware, J. J., McMahon, G., Hottenga, J. J., Baselmans, B. M., Baselmans, B. M. L., Willemsen, G., ..., Vink, J. M. (2016). Associations between smoking and caffeine consumption in two European cohorts. *Addiction*, 111(6), 1059-1068.
- T-time. (2021). Pobrane z <http://t-time.pl/podroze/tsingy-de-bemara>
- Tucker, C. M. (2017). *Coffee culture: Local experiences, global connections*. New York: Routledge.
- UNCED. (1992). *The United Nations Conference on Environment and Development*. Pobrane z <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/Agenda21.pdf>
- Unowsky, D. (2016). Stimulating culture. Coffee and coffeehouses in modern European history. *Journal of Urban History*, 42(4), 806-810. <https://doi.org/10.1177/0096144216645780>
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference. (2004). *Nutritional value of pumpkin and winter squash. Release 17*. Pobrane z <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>
- van Dam, R. M., Hu, F. B. i Willett, W. C. (2020). Coffee, caffeine, and health. *N Engl J Med.*, 383(4), 369-378.
- van der Linden, D. i Schuurman, I. (2020, May). *Nutritional guidance during recovery from COVID-19*. Pobrane z <http://www.dietheek.nl/>
- Wachowicz, B. (2013). *Siedziby wielkich Polaków*. Warszawa: Świat Książki.
- Wasielowski, D. (2003). U źródeł kawy. *Przegląd Piekarski i Cukierniczy*, 51(5), 56-57.
- Wądołowska, L., Drywień, M., Hamułka, J., Socha, P., Borawska, M., Friedrich, M., Lange, E. i in. (2021). Zalecenia żywieniowe podczas pandemii COVID-19. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 72(2), 209-220.

- WHO. (2002). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Technical report series*. 916. Geneva, Switzerland. Pobrane 10 października 2021 z <https://books.google.pl/boks?hl=en&lr=&id=S6YsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=WHO,+2002.+Diet,+nutrition+and+the+prevention+of+chronic+diseases>
- WHO. (2015). *Guldeline: Sugars intake for adutes and children*. Geneva: World Health Organization. Pobrane z https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf
- WHO. (2020). *Support for rehabilitation self-management after COVID-19- related illness*. World Health Organization, Regional Office for Europe Copenhagen. Pobrane z https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ageing/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness-engf5cec00b-350b-4eb0-bc24-0704df509ae1.pdf?sfvrsn=203566f0_1&download=true
- Wielkopolska Biblioteka Cyfrowa [WBC]. (b.d.). Pobrane z www.wbc.poznan.pl/publication/50234
- Wintgens, J. N. (2004). *Coffee: Growing, processing, sustainable production. A guidebook for growers, processors, traders, and researchers*. Wiley-VCH Verlag GmbH & Co.
- Wiśniewski, M. (2018). Serce Nowej Huty – założenie architektoniczno-urbanistyczne. W: J. Kłaś (red.), *Nowa Huta. Architektoniczny portret miasta XXI wieku* (s. 12-23). Kraków: Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida.
- World Bank. (2017). *What is the Blue Economy?* Pobrane 10 października 2021 z <https://www.worldbank.org/en/news/infographic/2017/06/06/blue-economy>
- World Food Travel Association. (2015). Pobrane 12 września 2021 z <http://worldfoodtravel.org>
- World Heritage Outlook. (2020). Pobrane z <https://worldheritageoutlook-iucn.org.translate.google/node/1041>
- Woźniczko, M. i Orłowski, D. (2019). Profesja baristy i specyfika jego pracy w branży kawiarnianej na rynku Horeca w Polsce. *Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja*, 23(1), 185-202.
- Wright, S. L., Thompson, R. C. i Galloway, T. S. (2013). The physical impacts of microplastics on marine organisms. *Environmental Pollution*, 178, 483-492.
- Wróbel, P. (2016). *Architektura pasażerskich terminali lotniczych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.
- Wyrzykowski, J. i Marak J. (red.). (2011). *Tourism role in the regional economy. Social, health-related, economic and spatial conditions of disabled people's tourism development*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Yamaguchi, T., Chikama, A., Mori, K., Watanabe, T., Shioya, Y., Katsuragi, Y. i Tokimitsu, I. (2008). Hydroxyhydroquinone-free coffee: A double-blind, randomized controlled dose-response study of blood pressure. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 18(6), 408-414.
- Yang, D., Shi, H., Li, L., Li, J., Jabeen, K. i Kolandhasamy, P. (2015). Microplastic pollution in table salts from China. *Environmental Science & Technology*, 49, 13622-13627.
- Zachariasz, A. (2021). Ogród na osi. O fragmencie Alei Róż w Nowej Hucie. W: *Architektura. Miasto. Piękno* (t. 2, s. 229-253).
- Zajadacz, A. (2010). Uwarunkowania i plany rozwoju turystyki. T. IV. Czas wolny, turystyka i rekreacja osób niesłyszących w Polsce – zarys specyfiki problemu. *Seria Turystyka i Rekreacja – Studia i Prace*, 4, Poznań.
- Załącznik do Zarządzenia Nr 98/2021/DSOZ Prezesa NFZ z dnia 2.06.2021 r. Pobrane z <https://www.nfz.gov.pl/zarządzenia-prezesa/zarządzenia-prezesa-nfz/zarządzenie-nr-982021dsoz,7365.html>
- Zhang, W. L., Lopez-Garcia, E., Li, T. Y., Hu, F. B. i van Dam, R. M. (2009). Coffee consumption and risk of cardiovascular events and all-cause mortality among women with type 2 diabetes. *Diabetologia*, 52(5), 810-817.
- Ziemia kłodzka. Mapa atrakcji turystycznych 1:100 000*. (2018). Wydawnictwo Kartograficzne Compass.
- Ziemska, J., Szynal, T., Mazańska, M. i Solecka, J. (2019). Natural medicinal resources and their therapeutic applications. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 70(4), 407-413.
- Zwiedzanie Kombinatu*. (2021). Kraków: Fundacja Promocji Nowej Huty. Pobrane z <https://fundacja-nh.org/pl/projekt-enha-trip/zwiedzanie-kombinatu>

- Żukiewicz-Sobczak, W., Krasowska, E., Sobczak, P., Horoch, A., Wojtyła, A. i Piątek, J. (2012). Wpływ spożycia kawy na organizm człowieka. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 18(1), 71-76.
- Żukowska, B. (2019). *Madagaskar: Przejdź się aleją baobabów*. Pobrane z <https://www.national-geographic.pl/traveler/artykul/baobaby-przejdz-sie-aleja-gwiazd>

Internet

1. <http://abisynia.popiel.org/index.php?show=62> (dostęp 5.10.2021).
2. <http://dzikiesudety.blogspot.com/2013/09/drewniany-kosciol-w-kamiencyku.html> (dostęp 5.10.2021).
3. <http://web.archive.org/web/20111213144445>.
4. <http://www.dawnykrakow.pl/2016/02/jak-na-kazimierzu-kamienice-palono.html> (dostęp 5.10.2021).
5. <http://www.kosciolydrewniane.pl/> (dostęp 5.10.2021).
6. <http://www.naszესudety.pl/?p=artykulyShow&iArtykul=238> (dostęp 5.10.2021).
7. <https://anticocaffegreco.eu/en/> (dostęp 5.10.2021).
8. <https://cafe-pushkin.ru/en/> (dostęp 5.10.2021).
9. https://dziedzictwo.ekai.pl/@@kalisz_katedra_sw_mikolaja (dostęp 5.10.2021).
10. <https://ervegan.com/2015/11/najlatwiejsze-kulki-mocy/>
11. <https://grancaffegambrinus.com/en/il-salotto/> (dostęp 5.10.2021).
12. <https://kultura.onet.pl/ksiazki/biograf-arkadego-fiedlera-w-zyciu-prywatnym-bywal-chropawy-i-dosc-egoistyczny-wywiad/d32yb18> (dostęp 5.10.2021).
13. <https://marcelosapunar.com/2021/01/19/bar-el-estano-1880/> (dostęp 5.10.2021).
14. <https://muzycznyradio.pl/index.php/articles/21585/ratuja-bezcenne-xviii-wieczne-malowidla-zdjecia.html> (dostęp 5.10.2021).
15. <https://newyorkcafe.hu/> (dostęp 5.10.2021).
16. <https://pl.history-hub.com/krytycznie-zagrozone-zaby-madagaskaru> (dostęp 5.10.2021).
17. <https://pl.wander-book.com/kosciol-sw-michala-archaniola-w-kamiencyku-m11827.htm> (dostęp 5.10.2021).
18. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Burrata>
19. https://pl.wikipedia.org/wiki/Historia_Madagaskaru (dostęp 5.10.2021).
20. https://pl.wikipedia.org/wiki/Kościół_św._Anny_w_Zalesiu (dostęp 5.10.2021).
21. https://pl.wikipedia.org/wiki/Lemur_katta (dostęp 5.10.2021).
22. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:Arkady_Fiedler_\(ojciec\).jpg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:Arkady_Fiedler_(ojciec).jpg) (dostęp 5.10.2021).
23. https://polska-org.pl/516265,Zalesie,Kosciol_filialny_sw_Anny.html (dostęp 5.10.2021).
24. <https://snacknation.com/blog/healthy-travel-snacks/>
25. <https://thetravelintern.com/popular-snacks-from-around-the-world/> (dostęp 5.10.2021).
26. <https://tomaselli.at/en/cafe%3%A9-tomaselli-en> (dostęp 5.10.2021).
27. <https://toogoodtogo.pl>
28. https://wikipedia.org/wiki/Archikatedra_św._Jana_Chrcziciela_we_Wrocławiu# (dostęp 5.10.2021).
29. <https://www.abrasileira.pt/um-espaco-com-historia/?lang=en> (dostęp 5.10.2021).
30. <https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/mapy>.
31. <https://www.cafecentral.wien/en/> (dostęp 5.10.2021).
32. <https://www.cafedelapaix.fr/fr/> (dostęp 5.10.2021).
33. <https://www.cafemajestic.com/en/Majestic-Cafe/History.aspx> (dostęp 5.10.2021).
34. <https://www.cafeoperabcn.com/historia.php?lang=en> (dostęp 5.10.2021).
35. <https://www.caffeflorian.com/en/> (dostęp 5.10.2021).

36. <https://www.closeriedeslilas.fr/en/> (dostęp 5.10.2021).
37. <https://www.cntraveler.com/visit-eero-saarinen-s-twa-flight-center-at-jfk> (dostęp 5.10.2021).
38. <https://www.coffeemuseum.ac/> (dostęp 5.10.2021).
39. <https://www.demel.com/en/demel/> (dostęp 5.10.2021).
40. <https://www.diabetyk24.pl/dzemy> (dostęp 28.03.2022).
41. <https://www.eatthis.com/healthy-filling-snacks/> (dostęp 5.10.2021).
42. https://www.fotopolska.eu/nowe_zdjecia/m54597,Kleka.html?galeria_zdjec=&m=53223 (dostęp 5.10.2021).
43. <https://www.gibraltarairport.gi/> (dostęp 5.10.2021).
44. <https://www.greelane.com/pl/nauka-tech-math/fauna--flora/facts-about-chameleons-4123639/> (dostęp 5.10.2021).
45. <https://www.kansai-airport.or.jp/en/> (dostęp 5.10.2021).
46. <https://www.landtmann.at/en/cafe-landtmann.html> (dostęp 5.10.2021).
47. e (dostęp 5.10.2021).
48. <https://www.madamagazine.com/en/anja-community-reserve/> (dostęp 5.10.2021).
49. <https://www.naleczowskiesady.pl> (dostęp 28.03.2022).
50. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/znamy-szczegoly-programu-rehabilitacji-po-przebytej-chorobie-covid-19,7959.html> (dostęp 5.10.2021).
51. <https://www.nfz-wroclaw.pl/default2.aspx?obj=45223;57172&des=1;2> (dostęp 5.10.2021).
52. <https://www.starbuckscoffeefarm.com/en/experience/> (dostęp 5.10.2021).
53. <https://www.travelstuck.com/the-healthiest-travel-snacks-to-pack/> (dostęp 5.10.2021).
54. <https://www.wildlifeworldwide.com/locations/andasibe-mantadia-national-park> (dostęp 5.10.2021).
55. <https://www.womenshealthmag.com/weight-loss/a19959160/best-healthy-snacks-for-weight-loss/>
56. <https://www.youtube.com/watch?v=4Gym7kSwpsY> (dostęp 5.10.2021).
57. <https://www.youtube.com/watch?v=B228Qt2wK64> (dostęp 5.10.2021).
58. <https://www.youtube.com/watch?v=E2HEXccVSaE> (dostęp 5.10.2021).
59. <https://zabytek.pl/pl/obiekty/kamiencyk-kosciol-fil-pw-sw-michala-archaniola> (dostęp 5.10.2021).
60. <https://ziembazmadagaskaru.pl> (dostęp 5.10.2021).
61. <https://zjemto.blog/2015/11/03/kulki-energetyczne/> (dostęp 5.10.2021).
62. paskonikstronik.blogspot.com/2017/12/wrocaw-katedra-sw-jana-chrzeciela.html (dostęp 5.10.2021).
63. www.palacmarianny.com.pl mikolaja (dostęp 5.10.2021).
64. www.kamienieczabkowicki.eu mikolaja (dostęp 5.10.2021).
65. www.polska-org.pl mikolaja (dostęp 5.10.2021).
66. www.tchibo.com/corweb/servlet/content (dostęp 5.10.2021).

Spis fotografii

1.1.	Międzynarodowy Port Lotniczy Kansai.....	14
1.2.	Port lotniczy w Gibraltarze.....	15
1.3.	TWA Flight Center w Nowym Jorku	16
2.1.	Infografika na temat sposobu przygotowań do bushcraftu.....	23
3.1.	Kulki energetyczne.....	33
3.2.	Pieczone organiczne przekąski z wodorostów i ciasteczka cytrynowe z orzechami makadamia	33
3.3.	Suszona edamame i domowej produkcji żelki owocowe.....	34
3.4.	Wołowe lub indyjskie <i>jerky</i> z rodzynkami oraz banan z jogurtem i orzechami	34
3.5.	Mrówki na kłodzie i daktyle nadziewane masłem orzechowym	35
3.6.	Szaszłyki caprese i ser burrata z owocami	35
3.7.	Wafelek KitKat.....	36
3.8.	Liofilizowane przekąski owocowe z suszoną masą jabłkową oraz warzywne paski	36
6.1.	Dżemy z cukinii z dodatkiem limonki (A), grejpfruta (B), pomarańczy (C).....	75
6.2.	Dżem z pomidorów	76
7.1.	Salina na Fuertaventurze – początek krystalizacji soli.....	80
7.2.	Salina na Fuertaventurze – zbieranie soli.....	80
7.3.	Salina Castro Marim w Algarve (Portugalia) – zbieranie soli.....	81
7.4.	Obraz z mikroskopu optycznego filtra po filtracji próbki soli	84
8.1.	Średniowieczne naczynia kuchenne znalezione we Wrocławiu.....	91
8.2.	Strona tytułowa książki mistrza Sebastiana „Koch- und Kellermeisterey” z 1581 roku.	96
8.3.	Strona tytułowa książki Anny Wecker „Ein Köstlich new Kochbuch” z 1598 roku.....	97
8.4.	Strona tytułowa książki Stanisława Czarnieckiego „Compendium ferculorum” z 1682 roku.....	99
8.5.	Strona tytułowa książki „Kucharka polska miejska i wiejska” wydana w Poznaniu w 1858 roku.....	102
8.6.	Strona tytułowa książki kucharskiej wydanej we Wrocławiu przez wydawnictwo Kornów w 1894 roku pt. „Schlesisches Kochbuch für bürgersiche Haushaltungen”	103
8.7.	Okładka książki „Smaki Dolnego Śląska” wydanej w 2018 roku w ramach promocji szlaku kulinarnego o tej samej nazwie.....	105
11.1.	Wapienniki książęce – zdjęcie z lat 30. XX wieku	133
11.2.	Zajazd – winiarnia Zur Gücke, pocztówka z 1912 roku	134
11.3.	Mariannenstift	135
11.4.	Dawna Pastorówka.....	136
11.5.	Leśniczówka Biała Góra	136
11.6.	Droga Marianny na odcinku Złoty Stok – Łądek-Zdrój	137
11.7.	Bílá Voda – pałac po przebudowie, około 1855 roku	138
11.8.	Obelisk upamiętniający wykonanie drogi Marianny.....	140
11.9.	Źródło Marianny.....	141
11.10.	Pawilon Albrechtshalle.....	141
11.11.	Dawny pałac Marianny Orańskiej, aktualny Urząd Miasta i Gminy Stronie Śląskie	143
11.12.	Dawny folwark stroński z lwem orańskim.....	143
11.13.	Budynek dawnej Huty Strachocińskiej, aktualnie siedziba Nadleśnictwa Łądek-Zdrój..	144

11.14.	Dawna Huta Szkła Kryształowego Oranienhütte.....	145
11.15.	Dawna willa Elisa.....	145
11.16.	Kościół Zmartwychwstania Pańskiego	146
11.17.	Kamieniołom Biała Marianna	147
11.18.	Wapiennik Łaskawy Kamień.....	148
11.19.	Panorama Bolesławowa z Masywem Śnieżnika	151
11.20.	Puszcza Śnieżnej Białki.....	155
11.21.	Profil góry Rudka z naniesionymi sztolniami Marianna i Antoni.....	156
11.22.	Przełęcz Puchaczówka, dawne schronisko i początek drogi Albrechta, widokówka z początku XX wieku	157
11.23.	Budynek dawnego wolnego sędziostwa.....	159
11.24.	Dawna willa Marianny Orańskiej.....	160
11.25.	Dawny kościół ewangelicki.....	160
11.26.	Wodospad Wilczki według ryciny F.G. Endlera z początku XIX wieku	161
11.27.	Dawny zajazd „Pod Dobrą Datą”, aktualnie: Dom Wypoczynkowy „Leśnik”.....	162
11.28.	Dawna „Szwajcarka”, aktualnie: Schronisko na Hali pod Śnieżnikiem.....	163
11.29.	Wieża widokowa postawiona przez GGV na szczycie Śnieżnika.....	165
11.30.	Dawny kościół ewangelicki, aktualnie: kościół św. Jana Pawła II	167
11.31.	Ruiny zamku Szczerba	169
11.32.	Gospoda Pod Księciem Elektorem, obok „południowy ekspres” – widokówka z około 1925 roku.....	171
11.33.	Górny folwark	171
11.34.	Dawny dwór Albrechtshof	173
11.35.	Rogów – po prawej dawny dwór z folwarkiem	173
12.1.	Kalisz – Liceum im. Adama Asnyka oraz pomnik poety	177
12.2.	Kalisz – pomnik Marii Konopnickiej, okładka książki „Polscy tłumacze Gerharda Hauptmanna, Maria Konopnicka. Tłumaczka, poetka, podróżniczka”.....	178
12.3.	Fotografie Kalisza i Stefana Scholza-Rogozińskiego – podróżnika, odkrywcy Kamerunu	179
12.4.	Kadr z filmu „Noce i dnie”.....	180
12.5.	Fotografie pałacu w Śmiełowie, karczmy „Jankielówka”, ruin zamku Horeszków i Adama Mickiewicza	182
12.6.	Fotografie ukazujące Ostrów Wielkopolski – budynek liceum ogólnokształcącego, polskiego lotnika Miroslawa Fericia wykonane podczas walk w bitwie o Anglię, Arkadego Fiedlera – autora książki „Dywizjon 303”.....	182
12.7.	Przykłady eksponatów zgromadzonych w muzeum Mariana Falskiego w Kuźnicy Grabowskiej	183
13.1.	Kościół w Rybnicy Leśnej – prezbiterium i ambona. Stan z roku 2015	189
13.2.	Kościół w Rybnicy Leśnej – ambona, chrzcielnica i ołtarz główny. Stan z roku 2015 ...	190
13.3.	Kościół w Rybnicy Leśnej – stacje drogi krzyżowej na emporze. Stan z roku 2015.....	191
13.4.	Wnętrze kościoła w Kamieńczuku. Stan z roku 2002.....	193
13.5.	Kamieńczyk – kościół i cmentarz. Stan z roku 2019	194
13.6.	Kamieńczyk – fragment tablicy zawierającej informacje o pochowanych osobach. Stan z roku 2019.....	194
13.7.	Zalesie – kościół od strony południowej. Stan z roku 1990	195
13.8.	Zalesie – kościół od strony cmentarza. Stan z roku 2019	195
13.9.	Zalesie – widok z nawy na prezbiterium oraz prawy narożnik stropu prezbiterium. Stan z roku 2017	197
13.10.	Zalesie – wnętrze kościoła, widok na emporę. Stan z roku 2017	197
13.11.	Zalesie – konserwacja malowideł w lipcu 2018 roku	198

14.1.	Kraków – Nowa Huta, Plac Centralny	205
14.2.	Centrum Administracyjne dawnej Huty im. Lenina, Kraków – Nowa Huta	207
14.3.	Pierwsze budynki mieszkalne w Nowej Hucie.....	208
15.1.	Niebiańska chwała św. Elżbiety – fresk artysty G. Scianziego (1686).....	213
15.2.	Segment ołtarzowy ozdobiony korynckimi kolumnami, figura św. Elżbiety (Ercole’a Ferrata)	214
15.3.	Kłęcząca figura fundatora kardynała Fryderyka von Hessena (marmur kararyjski).....	215
15.4.	Ołtarz Bożego Ciała, tabernakulum, arka przymierza i słońce łaski oraz symetryczne kolumny korynckie.....	216
15.5.	Kaplica Bożego Ciała, supraporta: Niebo, obraz Ofiara Melchizedeka.....	217
15.6.	Kaplica Bożego Ciała – fresk Strącenie aniołów autorstwa Carloniego (1686-1775).....	218
15.7.	Kaplica Bożego Ciała, epitafium biskupa fundatora – Franza Ludwiga von Pfalza-Neuburga	218
15.8.	Alabastrowy sarkofag bł. Czesława ze scenami z jego życia oraz rzeźby Ecclesia i Caritas	220
15.9.	Prezbiterium i alabastrowy sarkofag bł. Czesława ze scenami z jego życia oraz rzeźba Ecclesia.....	221
15.10.	Alabastrowa figura dominikanina św. Jacka Odrowąża.....	222
16.1.	Las tropikalny w Parku Narodowym Ranomafana	227
16.2.	Motyl kometa Madagaskar.....	228
16.3.	Rezerwat Anja – rodzina lemurów katta	229
16.4.	Park Narodowy Isalo.....	230
16.5.	Zachód słońca nad Aleją Baobabów	231
16.6.	Wapienny masyw w Małym Tsingy – Rezerwat Tsingy de Bomaraha	231
16.7.	Rezerwat Peyreras – kameleon Parsona.....	232
16.8.	Indris krótkoogonowy w Parku Narodowym Andasibe-Mantadia	233

Spis map

2.1.	Zrzut obrazu z witryny „Bank Danych o Lasach”; zakładka: mapa zagospodarowania turystycznego.....	20
2.2.	Zrzut obrazu z witryny „Bank Danych o Lasach”; zakładka: mapa zagospodarowania turystycznego, zbliżenie na masyw Ślęży z zaznaczeniem miejsca przeznaczonego do bushcraftu	21
8.1.	Obszar historycznego Dolnego Śląska (kolor zielony) i Górnego Śląska (kolor żółty) na tle współczesnych granic województw, w tym dolnośląskiego (czerwona obwódka).....	88
11.1.	Mapa szlaku	131
13.1.	Rozmieszczenie kościołów drewnianych w południowo-zachodniej Polsce.....	186

Spis rysunków

3.1.	Rynek przekąsek w 2020 roku	29
4.1.	Model gospodarki o obiegu zamkniętym	39
6.1.	Schemat blokowy przygotowania dżemów z cukinii z dodatkiem owoców cytrusowych i bez ich dodatku (próba kontrolna) w wariacie cukier/ksylitol	74
7.1.	Technologie pozyskiwania soli	79
8.1.	Stosunek cynku [ppm] i wapnia [%] w kościach ludzkich w zależności od fazy rozwoju człowieka ($n = 138$) ukazujący przy wyższych wartościach relatywnie większe przyżyciowo spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego	94
13.1.	Kościół w Rybnicy Leśnej – fasada i przekrój	188
13.2.	Kościół w Kamieńczuku – fasada i przekrój	192
13.3.	Kościół w Zalesiu – fasada i przekrój	196

Spis tabel

5.1.	Przedział wiekowy respondentów	49
5.2.	Wykształcenie respondentów	49
5.3.	Miejsce zamieszkania respondentów	49
5.4.	Stopień niepełnosprawności respondentów	50
5.5.	Orzeczonego termin niepełnosprawności	50
5.6.	Charakter zamieszkania respondentów	50
5.7.	Aktywność życiowa respondentów	50
5.8.	Wielkość dochodu respondentów	51
5.9.	Sposoby wykorzystania czasu wolnego przez niepełnosprawnych	51
5.10.	Częstotliwość podróży	52
5.11.	Przyczyny niepodróżowania osób z niepełnosprawnościami	53
5.12.	Czas trwania wyjazdów osób niepełnosprawnych	54
5.13.	Niepełnosprawność jako przeszkoda i bariera w uprawianiu turystyki	54
5.14.	Liczba osób niepełnosprawnych wyjeżdżających w poszczególnych latach	55
5.15.	Cel wyjazdów turystycznych	55
5.16.	Kierunki wyjazdów	56
5.17.	Usługi turystyczne, z których korzystali niepełnosprawni	56
5.18.	Wskazywane przez osoby niepełnosprawne trudności i bariery napotymane podczas wyjazdów	57
5.19.	Atuty uprawiania turystyki według niepełnosprawnych	58
5.20.	Relacje społeczne towarzyszące osobom niepełnosprawnym podczas podróży	59
6.1.	Nowatorskie dżemy zawierające 100% owoców marki „Nałęczowskie Sady”	71
9.1.	Wybrane najsłynniejsze kawiarnie świata	115
12.1.	Miejsca z ekranizacji „Nocy i dni” Jerzego Antczaka	181

TOURISM – CURRENT TRENDS AND NEW CONCEPTS

Summary

Some new trends in improving the quality of guiding work and tourism were initiated in the era of pandemic. The inconveniences and limitations caused by it have, on the one hand, been a catalyst for change and, on the other, have allowed to slow down and take care of things for which have always lacked time.

Tourists now seek out remote or more isolated destinations domestically and internationally (e.g., travels to Madagascar, sea salinas, or bushcraft forest lodges).

The guides had more time to develop new tourist routes (e.g. routes in the footsteps of Princess Marianne of Orange, literary creators of the Kalisz area) to deepen their interest in e.g. Lower Silesian cuisine, new trends in eating snacks, searching for less known monuments and describing them (unique architecture of wooden churches in Lower Silesia, examples of outstanding Baroque art on the example of Baroque chapels in churches in Wroclaw, profoundly improving knowledge about coffee and its health effects).

Attention was also drawn to places that have so far received little attention, even though they are within easy reach, such as international airports, Nowa Huta, and their attractions.

The pandemic lasts a long time, and we are constantly seeing changes brought about by it. We can rest assured that it will change the face of tourism. We do not yet know to what extent. It is also difficult to predict the direction of these changes and the challenges we will face. However, it is helpful to look at what is happening and name the changes taking place. It will enable us to be more prepared for what is to come.