

Ewa Leśniak
Przyszowa

O TYM, JAKIE W DAWNEJ WSI POSIŁKI SPOŻYWANO

„Zeby nie sól i cebula, to by się cłek doś jałowło najod” tak zwykli mówić starsi mieszkańcy Przyszowej wspominając, jak to się dawniej na wsi jadało.

A jadało się w zależności od zasobności gospodarstwa i upodobania smakowego jego mieszkańców. W kuchni Lachów Sądeckich, do których kulturowo należy wieś Przyszowa, dominowały potrawy z mąki i ziemniaków. Mieszkańcy Sądeczyzny otaczali chleb szczególną czcią. Kiedy upadł, podnoszono go i całowano, gospodynie przed pokrojeniem czyniły na nim znak krzyża, podobnie, kiedy pochylały się nad dzieżą, przystępując do jego pieczenia. Ani okruszynka chleba nie mogła się zmarnować, dlatego chleb był domownikom wydzielany.

PRODUKTY SPOŻYWCZE I POSIŁKI SPOŻYWANE CODZIENNIE

Podstawowym pokarmem był właśnie chleb, ziemniaki, kapusta i groch, a do picia mleko, kawa z mlekiem i woda. Latem – prosto ze studni; zimą zaparzano herbatę lipową. Jako przypraw najczęściej używano soli i cebuli.

Dzieciom i młodzieży trudno uwierzyć, że był czas, kiedy podstawowym pożywieniem wiejskich społeczności na śniadanie czy kolację był „suchy” (nie smarowany żadnym tłuszczem) chleb. Nie mieści im się w głowie, że na okrągło można było jeść taki chleb i popijać mlekiem lub wodą, ewentualnie herbatą lipową.

Nie był to czas aż tak bardzo odległy, bo jeszcze w latach siedemdziesiątych i na początku lat osiemdziesiątych XX wieku jadano niezwykle prosto i tylko to, co zebrano na swoim polu. Do sklepu chodziło się po sól, pieprz i cukier, czasem kupowano ryż i cykorię, bo pozostałe produkty spożywcze pozyskiwano z własnych upraw.

Chleb był pieczony raz w tygodniu, zwykle w sobotę wieczorem, żeby na niedzielę był świeży. Wypiekano go z mąki pszennej, żytniej albo orkiszowej. Używano różnych gatunków mąki. Najczęściej *zarnowe* (razowej, grubej) lub *odjomne* (ciemnej, drobnej) mielonej w domowych żarnach, dodawano też *pytłowe* (białej). Mąki pytłowej nie kupowano w sklepie, ale zboże wożono do młyna

i wymieniano na mąkę. Był to chleb na zakwasie z dodatkiem niewielkiej ilości drożdży. Dodawano do ciasta ziemniaki, by dłużej utrzymywał świeżość i nie wysychał. Taki chleb był bardzo smaczny, ale zaraz po upieczeniu. Jadano go z mlekiem, czasem, jak bardzo się dzieciom znudziło to monotonne jedzenie „suchego”, pozwalano połączyć mlekiem lub wodą i posypać cukrem (jeżeli cukier był w domu). W bogatszych domach pozwalano dzieciom posmarować chleb kwaśną, gęstą śmietaną i posypać cukrem. Smakował wspaniale. Pod koniec tygodnia, kiedy chleb już nie był świeży, drobiono go do mleka. Mówiło się wtedy, że na kolację (lub śniadanie) jest *chlyb drobiony*. Jak brakło chleba, to nie kupowano żadnego pieczywa w sklepie, ale gospodynie piekły na płycie kuchennej, tzw. blasze, placki owsiane lub pszenne. Bardzo dobrze smakowały jeszcze ciepłe z masłem. Tyle że, nie zawsze masło w domu było. W sobotę wieczorem jeszcze nie można było jeść chleba, bo był „za ciepły i niezdrowy”. Jeszcze przed upieczeniem chleba, gospodynie formowały cienkie placki z ciasta chlebowego i wkładały do pieca przed chlebem. To były podpłomyki. Czasem bez żadnego dodatku, ale najczęściej moczono ich wierzch letnią wodą i posypywano cukrem. Bardzo smakowały z zimnym mlekiem, tym bardziej, że jedzono je jeszcze ciepłe.

Częstym pokarmem była kasza. Gotowano ją z mąki pszennej razowej na wodzie, dość gęstą i jedzono z zimnym mlekiem. Najlepsza była z takim, na którym zbierała się już śmietana. Jeśli w domu była słonina, to maszczono kaszę tłuszczem ze skwarkami. Jak było więcej czasu, gotowano kluski z ziemniaków utartych i odcisniętych z wody. Na gotowaną wodę wrzucano kawałki skubanej masy ziemniaczanej. Taka potrawa nazywana była kluskami z ziemniaków na wodzie lub *kasom dziadoskom*. Jedzono ją również z mlekiem. Kasze były częstym posiłkiem zwłaszcza dla dzieci. Jeżeli nie chciały jeść, to mamy mówiły im taki wierszyk: „Kipi kasa, kipi groch. Lepso kasa niżli groch, bło jak kłogło brzusek błołi, to mu kaska brzusek głołi”.

Na wsi sadzono *korpiele* (brukiew). Były one pożywieniem nie tylko dla zwierząt, ale też ludzi. Najczęściej jedzono je upieczone w żarzącym się popiele pod piecem kuchennym. Gotowano je także w osolonej wodzie, pokrojone w dużą kostkę i po odcedzeniu, na misce polewano roztopionym masłem, jeżeli w domu było. Takie danie było tanie i smaczne.

Może dziwić fakt tak ubogiego i jałowego pokarmu, bo przecież na wsi powinno być pod dostatkiem masła, śmietany, sera, jajek, bo hodowano krowy, kury, świnie i inne zwierzęta. Tak było, ale trzeba pamiętać, że tylko najtężsi gospodarze mogli sobie pozwolić na obfitsze i bardziej urozmaicone posiłki, bo nie potrzebowali wszystkiego sprzedawać. Dla ubogich gospodarstw te produkty były podstawą zdobywania pieniędzy. Sprzedawano jajka w sklepie, żeby kupić sól, pieprz, cukier, zapałki czy zeszyty i inne przybory szkolne. Na jarmarkach sprzedawano masło, śmietaną, sery, kury, króliki, a za uzyskane pieniądze można

było kupić ubrania, buty, podręczniki, jakieś garnki czy inne sprzęty do domu. Mleko oddawano do mleczarni, ale nie wszystko. Mleka zawsze było w domu pod dostatkiem i to zarówno słodkiego, jak i zsiadłego (kwaśnego). Pozostawało więc podstawowym dodatkiem do chleba, kasz, placków pieczonych na blasze czy ziemniaków.

Chleb z mlekiem i kasze były najczęstszym posiłkiem rano i wieczorem, czyli na śniadanie i kolację. Na obiad zaś podawano potrawy z ziemniaków i mąki. Była zupa ziemniaczana, zagęszczana zasmażką, ziemniaki z kwaśnym mlekiem, z maślanką, z żurem, z *galasem* (polewka ze śliwek damaszek) i ziemniaki *knyktone* (mieszane) z kapustą, placki z pokrojonych ziemniaków pieczonych „na blasze” i placki ziemniaczane (te były rzadziej). Dobrze, jak je było czym omaścić. Często jadano bez omasty. Na obiad zwykle były też potrawy z kapusty, zwłaszcza zimą (kiszonej). Robiono z niej różnorodne potrawy. Kapusta kiszona gotowana, z *grochom łokrągłom* lub *piechtłotnom* (grochem nazywano niemal wszystkie rośliny strączkowe, w gwarze podegrodzkiej nie używano słowa *fasola*) była najczęstszym daniem, ale gotowano też pierogi z kapustą, łazanki (ze świeżej kapusty), a z jej soku robiono tzw. *kapuśniorko*, czyli zupę zagęszczaną mlekiem albo śmietaną z mąką i podawaną z ziemniakami albo z chlebem. Taka zupa była zdrowa, ale niezbyt lubiana przez dzieci.

Wiosną, gdy rosły młode pokrzywy, służyły one jako dodatek do potraw. Często dodawane były do zup. Smakowały dobrze przesmażone z jajecznicą. Oczywiście w takiej jajecznicy więcej było pokrzyw niż jajek. Wykorzystywano również inne zioła, ale nie po to, by dodawały smaku, ale by mniej jajek zużywać do smażenia. Dobra była jajecznica ze szczypiorkiem, cebulą czy lubczykiem. Tę podawały często dziewczyny chłopakom, bo wedle przekonań mieszkańców wsi *lubcyk to ziele na miłość*.

W okresie letnim dzieci zbierały grzyby, których pod dostatkiem było w okolicznych lasach. Wtedy często była zupa grzybowa, robiono sos grzybowy do ziemniaków i dodawano suszone do kapusty. Urozmaicało to monotoność posiłków.

POTRAWY SPOŻYWANE W NIEDZIELĘ

Na wsi wszyscy czekali z utęsknieniem na niedzielę. Nie tylko dlatego, że ludzie odpoczywali od ciężkiej pracy, ale przede wszystkim mogli zjeść coś lepszego. Gospodynie zawsze wtedy gotowały rosół z kury lub królika z ziemniakami (ulubiona potrawa prawie wszystkich mieszkańców), nie było w zwyczaju jeść rosółu z makaronem, bo taka potrawa zarezerwowana była na największe uroczystości i przyrządzana była bardzo rzadko. Pojawiały się też inne zupy: żurek, zupa pomidorowa, grzybowa z lanym ciastem, barszcz czerwony, flaczki z kaszą jęczmienną czy zupa jarzynowa na kościach z zacierkami. Do

drugiego dania można było dostać mięso, najczęściej gotowane w rosole. Czasem były sznycle, gulasz lub mięso pieczone. Kapusta była maszczona. Gotowano w niej kawałki słoniny albo boczku. Na kościach cielęcych lub bydłych gotowano kapuśniak lub kwaśnicę. Te nie były zagęszczane tak, jak *kapuśniorka*. Podawano je z chlebem lub ziemniakami i kawałkami mięsa.

Na śniadanie i kolację pojawiały się wędliny. Najczęściej kiełbasa lub kiełbaśnik (tak nazywana była robiona domowym sposobem kiełbasa przechowywana w słoikach). Wtedy też podawano herbatę, bo do wędlin „nie pasuje młytko”. Smażono jajecnicę, gotowano jajka na miękko lub na twardo, robiono pasztet z królika. Pojawiał się biały ser, wymieszany ze śmietaną i cukrem tzw. *kojpuch lub kojpus*, albo z cebulą czy szczypiorkiem, a chleb można było posmarować masłem. Na niedzielę gospodynie zwykły piec ciasto drożdżowe lub *kołoco na łopacie* słodkie z serem. Wypiekały je z mąki pytlowej albo *nuli* (gatunek najbielszej mąki). Do ciasta koniecznie musiała być kawa zwykła biała, czyli z mlekiem (nikt nie pił kawy prawdziwej). Czasem parzono herbatę z ziół, które gospodynie zbierały na polach lub w lasach. *Kołoco i bukty* (taką nazwę miały ciasta drożdżowe) podawano po obiedzie, na deser, bo można było nimi poczęstować sąsiadów lub krewnych, którzy przyszli w odwiedziny.

TRADYCYJNE POTRAWY ŚWIĄTECZNE

Tradycją było przygotowywanie obfitych posiłków na święta, szczególnie na Boże Narodzenie i Wielkanoc, Zielone Świątki, Boże Ciało oraz odpust parafialny. Na ten czas każdy gospodarz starał się uchronić tucznika, żeby przygotować różnorodne smaczne wyroby: wędzoną kiełbasę, boczek, salceson, kaszanke, smalec ze skwarkami czy pasztet. Peklowano mięso, żeby dłużej mogło się przechowywać. Słoninę dobrze solono i zwykle wiązano wysoko u krokwi na strychu. Ponieważ była wysoko i uwiązana na sznurku, nie mogły się do niej dostać żadne szkodniki. Tam mogła wisieć nawet kilka miesięcy i nie psuła się, tylko zżółkła. Taką słoninę mężczyźni i niektóre kobiety kroili na cieniutkie plasterki i jedli z chlebem. Dla niektórych był to nie lada przysmak.

Nie mogło też zabraknąć innych produktów spożywczych: jajek, serów, masła, śmietany, suszonych grzybów, owoców czy jarzyn i warzyw. Zawsze było pieczone ciasto. Nawet w najuboższym domu musiało być w tym czasie pod dostatkiem jedzenia.

W Przyszowej odpust parafialny przypada na świętego Mikołaja (6 XII). Był to dobry okres, bo można było przygotować swojskie wyroby nie tylko na odpust, ale już na święta. Zwykle przed szóstym grudnia bito świnie i przyrządzano różne przysmaki.

Na wigilię Bożego Narodzenia najczęściej przygotowywano barszcz grzybowy „podbijany” mąką, podawany z ziemniakami; kapustę kiszoną gotowaną

z grochem okrągłym; pierogi z kapustą i grzybami; barszczyk czerwony z uszkami z farszem grzybowym; zupę fasolową z makaronem łazankowym i suszonymi śliwkami; ziemniaki ze śmietaną; kaszę jęczmienną gotowaną na wodzie z dodatkiem mleka i z suszonymi śliwkami; pierogi z suszonymi śliwkami lub innymi owocami; kompot z suszonych owoców. Wszystkie potrawy były postne, a więc nie maszczone żadnym tłuszczem, nawet masłem. Dopuszczona była tylko w niewielkich ilościach śmietana, ale najczęściej do zabeliania zup używano mleka.

W naszych okolicach nie było w zwyczaju jedzenia ryb na wigilię. Nie wiadomo, czym było to spowodowane, bo w rzekach pełno było pstrągów, brzanek i innych ryb. Czasem można było złowić je „na rękę”. Można też było wyciągnąć raka, który przyczepiał się do palców rąk. Ale raków nikt nie jadał.

Boże Narodzenie nie mogło się obejść bez ciasta. Pieczone były ciasta drożdżowe tzw. *zawijaki*, czyli ciasta przekładane różną masą: jabłkową, makową, powidłem czy masą orzechową i pieczone w wąskich blaszkach. Koniecznie musiały być pierniki. Bez nich święta nie byłyby udane. Pierniki przekładano powidłem, robiono ciasteczka piernikowe, które potem zawieszano na choince. Najlepiej smakowały zrywane z niej.

Każda gospodyni siała mak. W sadzie rosły orzechy włoskie, śliwy, jabłonie, grusze, wiśnie i czereśnie. Robiło się z tych owoców konfitury. Najczęściej powidło śliwkowe ze śliwek tzw. damaszek, bo do nich nie trzeba było dodawać dużo cukru i jabłkowe (marmolada). Wykorzystywano je potem nie tylko do ciast, ale też do chleba. Zostawiano te konfitury na zimę, bo wiosną, latem i jesienią łatwiej było o „skarby” natury, zbierane z pól do jedzenia.

Na koniec karnawału, czyli *zopusty*, koniecznie trzeba było upiec racuchy na tłuszczu lub pączki. Te ostatnie dni przed wielkim postem były obfitsze w pokarmy. Bawiono się i jedzono dużo i tłusto, bo przez następne 40 dni obowiązywał post.

Wielki Post był bowiem dla mieszkańców wsi rzeczywiście „wielkim postem”. Przez cały okres siedmiu tygodni nie jedzono mięsa, ograniczano wszystkie tłuszcze, rzadko używano masła i śmietany, bo one też zawierały tłuszcz. Wszystkie przygotowywane potrawy były niezwykle proste i „chude”. Niektóre niewiasty pościły trzy razy w tygodniu (środa, piątek i sobota), jedząc tylko czerstwy chleb i pijąc wodę dwa razy dziennie. Nic więc dziwnego, że Niedziela Wielkanocna była najbardziej oczekiwanym świętem.

W Wielką Sobotę święcono pokarmy. Do koszyka koniecznie trzeba było włożyć pięknie ozdobione, kolorowe jajka gotowane na twardo, chrzan, malutki bochenek chleba (pieczony specjalnie na tę okazję), małe pęto kiełbasy, sól, pieprz, jako przyprawy dodające smaku, osełkę masła, babkę (najczęściej drożdżową) i owoce (pomarańcze), jeżeli ktoś miał.

Śniadanie wielkanocne było bardzo uroczyste. Zbierali się przy stole wszyscy domownicy. Po odmówieniu modlitwy dzielono się jajkiem, składając sobie życzenia, potem zasiadano do suto zastawionego stołu, na którym była święconka... A czego tam nie było! Masło, kiełbasa, boczek, smalec ze skwarkami, jajka kolorowe aż oczy rwały, świeżutki chleb, babki, ciasta kruche i drożdżowe z makiem, serem lub powidłami, chrzan z jajkiem, owoce i różne przyprawy: sól, pieprz, cebula. Kiedy najedzono się do syta, gospodynie zabierały się za gotowanie obiadu. Tradycyjną zupą wielkanocną była zalewajka, gotowana na świeżej serwatce. Serwatkę trzeba było zagotować, dodając do niej różnych przypraw: soli, pieprzu i przede wszystkim chrzanu. To, co zostało z wielkanocnego śniadania „ładowało” w garnku w serwatce. Była tam kiełbasa i boczek pokrojone w kostkę, skwarki ze słoniny, święcony chrzan. Po zagotowaniu podbijana była taka zupa kwaśną śmietaną wymieszaną z mąką, aby była zawieszista. Podawano ją ze święconymi jajkami, czasem z ziemniakami.. Drugie danie też było obfite. Nie mogło zabraknąć mięsa, kapusty i ziemniaków. Po tak długim okresie postu wszystkie potrawy smakowały wyśmienicie Tak było w bogatszych domach. W pozostałych było skromniej, ale też świątecznie. Każdy starał się, jak mógł, aby na święta było coś lepszego i tłustszego do zjedzenia.

Na Zielone Świątki przygotowywano ognisko. Zbierali się przy nim wszyscy domownicy i sąsiedzi. Kto miał instrument muzyczny, przynosił ze sobą. Grali muzycanci, wszyscy śpiewali piosenki ludowe i turystyczne, a na dużej patelni lub w rondlu smażyła się jajecznica z boczkiem, z pokrzywami, z lubczykiem albo szczypiorkiem. U bogatszych smażyono kiełbasę. W gorącym popiele pieczono ziemniaki, które potem zjadano posypane solą i okraszone masłem. Wszystko smakowało wyśmienicie i nigdy ani odrobina jedzenia się nie zmarnowała. Wieczorem starsi pili gorzałkę, pędzoną domowym sposobem z żyta, śliwek lub innych owoców.

POTRAWY SPOŻYWANE PODCZAS SZCZEGÓLNYCH WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH

Wesela, chrzciny, Pierwsza Komunia Święta dzieci, prymicje czy stypy były uroczystościami rodzinnymi, do których przywiązywano wielką wagę. Wtedy też przygotowywano dużo dobrego jedzenia, ale takiego, na które domowników było stać.

Kiedy odbywało się wesele, rano, kiedy schodzili się goście, podawano ciasta: kołaczki i buchtę posmarowane grubo masłem z białą kawą i koniecznie gorzałkę. Zaraz po przyjeździe do kościoła goście dostawali gulasz ze świeżo upieczonym chlebem. Dania obiadowe były dopiero wieczorem. Najczęściej gotowano rosół z kury lub królika z ziemniakami, kapustę kiszoną maszczoną słoniną lub podgardlem, pieczono mięso wieprzowe, cielęce lub wołowe i podawano z ziemniakami i kapustą. Obowiązkowo były flaczki bydlęce z kaszą jęczmienną.

Potem na stole pojawiały się wędliny, smalec ze skwarkami, mięso pieczone i podawane na zimno, czasem była potrawka z królika (mięso królika obsmażone, do którego dorabiano sos podbity śmietaną z mąką). To było danie gorące, bardzo lubiane przez wszystkich gości. Podawano też kwaśnicę z kawałkami mięsa. Taka różnorodność dań była możliwa dzięki zwyczajowi wspierania gospodarzy przez zaproszonych gości, którzy przynosili wcześniej jajka, masło, sery, cukier, mąkę, kury, króliki, na co kogo było stać.

Kiedy kobieta urodziła dziecko, krewni i sąsiedzi przychodzili do niej na *zazyrowiny* (odwiedziny w celu zobaczenia matki i noworodka). Przynosili wtedy z sobą buchtę (kukiełkę pieczoną w formie) lub kołacz i koniecznie kurę. Zwykle już zabita i wypatroszona, ale czasem żywą. Trzeba było z tej kury ugotować rosół, aby położnica mogła lepiej się odżywiać i prędko wracać do sił.

Nieco uboższe niż wesela były inne uroczystości rodzinne. Na chrzciny czy I Komunię Świętą proszono tylko najbliższych. Ponieważ dawniej dzieci przyjmowały komunię na mszy świętej rannej, o godzinie siódmej, goście dostawali śniadanie, na które składały się produkty pochodzące z gospodarstwa. Był chleb z masłem, ser, kiełbasa, smalec ze skwarkami. Po tym kołacz lub buchtka z kawą białą. Na obiad podawano jak zwykle rosół z ziemniakami i ziemniaki z mięsem i kapustą. Podobnie było podczas chrzcin czy styp.

Natomiast największą uroczystością nie tylko w rodzinie, ale i w całej wsi były prymicje. Na poczęstunek składali się wszyscy mieszkańcy. Bito świnie, woły, kury, kaczki, króliki. Robiono sery, masła. Przynoszono jajka. Kucharki miały pomocnice z całej wsi, bo przecież prymicje były raz na jakiś czas, a gości kilka razy więcej, niż na weselu. Jedzenia trzeba więc dużo. Najczęściej przygotowywano gulasz, rosół z ziemniakami, flaczki z kaszą jęczmienną, potrawki z królika, pieczono kaczki lub gęsi. Wyrabiano swojskie wędliny, pasztety, smalce ze skwarkami i wiele innych przysmaków. Pieczono ciasta drożdżowe. Najtrudniejszym zadaniem było przechowanie jedzenia. Ponieważ nie było lodówek, podawano do stołu prosto z kuchni, co stanowiło nie lada wyzwanie. Przechowywano jedzenie w piwnicach, lochach a nawet w studniach, aby chłód od wody utrzymywał potrawy w świeżości.

Świętem była także wizyta księdza po kolędzie. Wtedy gospodynie umawiały się, która go poczęstuje. Na śniadanie był kołacz lub buchtka z białą kawą, czasem chleb z wędliną lub smalcem ze skwarkami. Obiad przygotowywano wcześniej i tylko ziemniaki gotowano, kiedy ksiądz zbliżał się. Na obiad podawano zwykle rosół z ziemniakami, mięso i kapustę kiszoną maszczoną boczkiem lub słoniną. Wieczorem robiono gulasz z chlebem.

Poczęstunek przygotowywano też wtedy, gdy były jakieś prace w polu lub zagrodzie wymagające większej liczby osób, jak np. młocka. Wtedy gotowano rosół z kury lub królika i zagęszczano go zasmażką. Do tak przygotowanej potrawy

dodawano gotowane mięso. Był to rodzaj gulaszu, który jedzono z chlebem. Takie danie było proste, smaczne i nie wymagało wielkiego wysiłku. Można je było przyrządzić dzień wcześniej, a następnie tylko podgrzać. Smakowało wyśmienicie. Potem była jeszcze buchta z białą kawą i podpiwek. Podczas prac w polu lub przy młocce piło się czarną, zimną kawę, która doskonale gasiła pragnienie, i właśnie podpiwek przyrządzany domowym sposobem przez gospodynie.

CHLEB NASZ POWSZEDNI

Po okresach świątecznych wracano do zwykłego jedzenia. Znów pojawiał się tylko chleb i mleko, a na obiad ziemniaki, kapusta, zupa ziemniaczana zasmażana lub zwana *białą*, jeśli była podbijana śmietaną lub mlekiem. Do łask wracała sól i cebula. Jeśli zostało trochę zasolonej słoniny, to było dobrze, bo mężczyźni, którzy szli kosić trawę, zabierali ze sobą trochę chleba i takiej właśnie słoniny, żeby się posilić. Wodę pili prosto ze strumyków, bo była czysta. A jeśli nie było tego przysmaku, zabierano chleb i cebulę.

W dzisiejszych czasach tak się już nie jada. Mało kto dba o to, by mieć zdrowe, „swojskie jadlo”. Nie brakuje jedzenia różnorodnego, a kiełbasa, szynka i inne produkty spożywane są codziennie. Nie ma różnicy między dniem powszednim, a niedzielą czy świętem. Może dlatego dni świąteczne zatraciły swój pierwotny charakter. A szkoda.

BIBLIOGRAFIA:

- E. Pawłowski, *Gwara podegrodzka wraz z próbą wyznaczenia południowo-zachodniej granicy gwar sądeckich*, Wrocław – Kraków, 1955
- Z.P. Szewczyk, *Chleb nasz powszedni, czyli Kuchnia Lachów Sądeckich*, Nowy Sącz 2010
- Z.P. Szewczyk, *Słownik gwary Lachów Sądeckich*, Podegrodzie 2014
- J. Uryga, *Pochwała chleba* [w:] *Kalendarz rolników 2001*, Włocławek 2000
- F. Żuk-Skarszewski, *Zapiski*, rkps