

Maciej Bilek

NAPOLEON CYBULSKI AUTOR PIERWSZYCH MASOWYCH BADAŃ SPOSOBU ODŻYWIANIA SIĘ LUDNOŚCI MAŁOPOLSKI

Profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego Napoleon Cybulski (1854-1919) znany jest jako jeden z najwybitniejszych fizjologów w historii medycyny; jego prace koncentrowały się na badaniach krążenia krwi, badaniu pracy mięśni i procesów trawienia. Niewiele osób już dziś pamięta, że to właśnie Cybulski odkrył i opisał działanie krążącej adrenaliny (nazywanej przez niego „nadnerczyną”) produkowanej przez nadnercza. Swymi pracami dał ponadto podstawy badaniom nad termodynamiką i aktywnością metaboliczną mięśni, skonstruował także fototachometr – przyrząd służący do pomiaru przepływu krwi przez naczynia krwionośne. Warto odnotowania są również związki profesora Napoleona Cybulskiego z twórcą polskiej mikrobiologii – profesorem Odonem Bujwidem, gdyż wspólnie założyli pierwsze w Krakowie gimnazjum żeńskie i zaciekle walczyli o dopuszczenie kobiet do studiów uniwersyteckich.



Prof. Napoleon Cybulski.
Portret z przedwojennego wydania
Encyklopedii Powszechnej Gutenberga

Jednak powodem, dla którego opisuję w „Almanachu Muszyny” postać profesora Napoleona Cybulskiego, są jego monumentalne badania nad sposobem odżywiania się ludności wiejskiej Galicji, w tym także mieszkańców okolic Muszyny. Badania odżywienia galicyjskich chłopów wynikały bardziej ze społecznikowskiej pasji Cybulskiego, aniżeli z potrzeby nowych odkryć i publikacji. Zawsze bolała go ludzka niedoła

i wszelki niedostatek, jaki musieli znosić bliźni. Sam prowadził małe gospodarstwo rolne w Prochowni koło Krzeszowic, gdzie zapewne nie raz obserwował tragiczny stan bytowania ludności rolniczej. Wyniki badań sposobu odżywiania, prowadzonych przez Napoleona Cybulskiego i jego asystentów, ukazały się w wydanej w roku 1894 książce noszącej pełny tytuł: *Próba badań nad żywieniem się ludu wiejskiego w Galicyi. Napisał Napoleon Cybulski prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dzieło to wydano w Krakowie, nakładem Towarzystwa Opieki Zdrowia. Czcionkami drukarni A. Słomskiego i Sp. 1894.*

Organizacją, która wystąpiła z propozycją zorganizowania badań sposobu odżywiania się ludności, był komitet Towarzystwa Opieki Zdrowotnej. Pomysłodawcami pracy byli profesorowie Napoleon Cybulski i nie mniej sławny profesor Henryk Jordan. Oto, w jaki sposób autor *Próby badań...* motywuje konieczność podjęcia analizy żywienia się ludu:

Rozwój fizyczny człowieka i jego siły fizyczne niewątpliwie zależą od bardzo wielu warunków, lecz również jest rzeczą niewątpliwą, że pierwszorzędne znaczenie w tym względzie ma zadość-

uczynienie jego potrzebom fizyologicznym od pierwszej chwili istnienia. To zaspokojenie potrzeb fizyologicznych jest nie tylko warunkiem istnienia ustroju, warunkiem, od którego zależy możliwość wykonywania pracy, lecz od niego zależy także i rozwój innych potrzeb człowieka, rozwój potrzeb umysłowych i moralnych. Człowiek umierający z pragnienia, duszący się z braku powietrza, lub w końcu chronicznie nie mogący zadowolić swego apetytu nie tylko nie potrafi pracować równie produktywnie, jak człowiek, którego wszystkie potrzeby są zaspokojone, lecz nie może także dążyć, a nawet myśleć o zaspokojeniu jakichś potrzeb moralnych, które faktycznie z powodu nieprawidłowych stosunków jego ustroju wcale nawet nie powstają w jego umyśle. Z tego też powodu kwestya żywienia się ludu oraz znajomość rzeczywistego stanu rzeczy pod tym względem ma nie tylko teoretyczny, naukowy interes, lecz może mieć także ogromną doniosłość praktyczną.

We wstępie czytamy również, że ogólnie znany zły stan odżywienia galicyjskiego ludu musi ulec poprawie. Jednak:

Ażeby (...) pomyśleć nad tem w jaki sposób wpłynąć na poprawienie stosunków żywienia się ludu, potrzeba przedewszystkiem poznać dokładnie nie tylko materiały, których lud nasz na pokarm używa, ale i te wszystkie formy pokarmów, które z tych materiałów bywają sporządzane.

Praca *Próba badań nad żywieniem się ludu wiejskiego w Galicyi* była podsumowaniem odpowiedzi, jakie uzyskał Cybulski na rozesłane do chłopów ankiety („kwestyionariusz pierwszy”), które rozprawdzali i wypełniali nauczyciele ludowi. Na podstawie 560 udzielonych odpowiedzi profesor Cybulski i jego asystenci opracowujący dzieło *Próba badań nad żywieniem się ludu wiejskiego w Galicyi* w rozdziale „Uwagi ogólne” wyciągnęli następujące wnioski:

(...) faktem, o którym te sprawozdania świadczą, jest to, że ludność nasza wiejska żywi się prawie wyłącznie tylko pokarmami roślinnymi. Tych małych ilości mięsa, które bywają spożywane przez znaczną część ludności, wynoszących zaledwo kilka kilogramów na osobę w ciągu roku, prawie nie można brać w rachubę. (...) nie mniej ważnym faktem jest świadectwo prawie wszystkich sprawozdawców, że formy pokarmów, które z produktów roślinnych bywają sporządzane, są w ogóle bardzo grube, mało strawne, a przez to i mniej pożywne, niżby być mogły. Pod tym względem biedniejsi wieśniacy naszego kraju stoją na tak niskim stopniu, że ich można porównywać chyba z mieszkańcami środkowej Afryki. Trudno bowiem wyobrazić sobie bardziej grubą formę pokarmu, jak owe placki owsiane na pół z popiołem, owe pierogi z ziemniakami, grochem, lub bobem na pół wypieczone, chleb z plewami i otrębami hreczanemi, i cały szereg innych. Nie więcej warte są i te wszystkie potrawy, w skład których wchodzi kwas ze starej przekwasniałej kapusty lub buraków, lub kwaszy z majd, w których fermentacja dochodzi do możliwych granic. Tu nie może być wątpliwości, że pożywienie takie nawet dla „chłopskiego żołądka” nie może być dobrem, i że musi szkodliwie oddziaływać na zdrowie i rozwój fizyczny tych biedaków. To też widzimy, że pomimo hartowania, na które od dzieciństwa jest wystawiony nasz wieśniak, odporność jego organizmu na szkodliwe zarazki chorobotwórcze jest bardzo mała, i że wieś nasza przedstawia zawsze najlepszy grunt dla wszelkich epidemij. W tem też ma swoje przyczyny ta nadzwyczaj wysoka śmiertelność wśród naszego ludu, przewyższająca wszystkie kraje koronne Monarchii. W tem w końcu ma swoje wytłumaczenie ten spóźniony rozwój męszczyzny [!] dla którego nawet wojskowość ma względy. (...) Lecz nie tylko strona fizyczna cierpi, wskutek nieodpowiednich warunków żywienia się wyłącznie roślinnymi pokarmami i prawie zupełnego braku białka zwierzęcego: pewna niedbałość, mała pieczołowitość o dobre odżywianie dzieci musi się odbijać także i na stronie duchowej naszego wieśniaka. To powszechnie narzekanie, z którym się tak często spotykamy, na nieudolność naszego ludu, na pewną apatyę, na brak inicjatywy, być może nie tyle polega na jakichś specjalnych właściwościach naszej rasy, ile na tych warunkach niehygienicznych, wśród których żyje, i na tem niedostatecznym odżywianiu się jego.

Profesor Cybulski wielokrotnie podkreśla fatalny wpływ sposobu żywienia się na rozwój dzieci i sprawność dorosłych:

Brak tedy w pokarmach naszego ludu białka zwierzęcego, bo nawet — jak widzieliśmy wyżej — użycie mleka nie jest powszechne, już sam przez się musi wpływać ujemnie na rozwój dziatwy wiejskiej, a być może i na dorosłych. A cóż dopiero mówić, jeżeli nawet te pokarmy roślinne, którymi się żywi, nie dostarczają mu potrzebnej ilości substancji pożywnych, a w szczególności substancji białkowych, bez których nie może się obyć żaden ustrój, i które muszą być przyswojone w pewnej określonej ilości przez każdy ustrój, ażeby mogła być zachowana niezbędna równowaga wewnętrzna. Mając na względzie pokarmy naszego wieśniaka, możemy z wielkim prawdopodobieństwem przypuszczać, że właśnie w nich stale zachodzi niedobór substancji białkowych. Jeżeli pożywienie składa się wyłącznie np. z ziemniaków, to możemy łatwo obliczyć — znając ich skład — że człowiek średniego wieku i średniego wzrostu musiałby ich zużywać około 20 kg. dziennie, aby zachować równowagę swego ciała. Są to jednakże ilości, którychby nie był w stanie strawić żaden ludzki żołądek. Wprawdzie produkty z ziarn roślin strączkowych, oraz ze zboża mogą ten brak uzupełniać i przez to zmniejszać ilość ziemniaków, potrzebną dla ekonomii ustroju, lecz oczywiście nie w tych przypadkach, w których pożywienie składa się tylko z zupy, wodzianką zwanej, i ziemniaków bez chleba i potraw mącznych, a takie przypadki niewątpliwie zachodzą.

Rozesłane zostały także (do „wójtów lub znaczniejszych osób zamieszkałych na wsi”) „kwestionariusze drugiego rodzaju”, w których proszono o „dokładne wymienienie wszystkich pokarmów, które w ciągu tygodnia były spożywane”. Niestety nadeszło tylko 20 odpowiedzi, a dwie z nich pochodziły z Krynicy i z Andrzejówki! Dzięki temu mamy unikalną możliwość poznania codziennego jadłospisu mieszkańców okolic Muszyny sprzed ponad stu lat! Na „kwestionariusze drugiego rodzaju” odpowiedział gospodarz z Andrzejówki – Paweł Hołowacz, głowa sześciuosobowej rodziny (cztery osoby dorosłe i dwójka dzieci), który zapewne był „znaczniejszym” mieszkańcem wioski. W odpowiedzi na kwestionariusz opisuje siedem potraw, które najczęściej jada się w jego domu. „Czyr” przyrządza się w sposób następujący: „Na garniec wody wrzącej osolonej wysypuje się dwa litry mąki jęczmiennej, kłóci się dobrze, gotuje. Gdy już jest dobrze zagotowany, wlewa się mleko: w dniu postne tylko z solą”. Z kolei „kulesza” robi się w ten sam sposób, tylko z mąki żytniej. Rodzina Hołowaczów jadła kulesza najczęściej z solą. Paweł Hołowacz podał także przepis na karpiele, czyli brukiew: „Pokrajane karpiele gotuje się, gdy są miękkie, kłóci się i wlewa mleko z rozkłóconymi ziemniakami”. Inną potrawą wymienioną w opracowaniu jest żur, czyli „kisielica”. Jej przygotowanie przebiegało tak: „Na 4 litry wody rozmieszanej z rozkwasem daje się owsianej mąki dwa litry, gdy to skisnie, cedzi się przez sitko i gotuje”. Profesor Cybulski (nie bez zdumienia) dodaje, że „jedzą to z ziemniakami lub chlebem”. Pierogi i kluski jadane były u Hołowaczów „jak zwykle, tylko z ciemnej mąki i bez jaj”. Cybulski zaznaczył także, że „kwaśną kapustę gotują, nie zapalają, ale mięszają z ziemniakami lub grochem”.

Drugim gospodarzem z interesującej nas okolicy Muszyny był Andrzej Woronka z Krynicy. Jego rodzina liczyła osiem osób: troje dorosłych i piątkę dzieci. Napoleon Cybulski relacjonuje, że: „Kapustę gotują jak zwykle, jednak takowej nie zaprawiają omastą. Do dobrze rozgotowanych karpielei bez zaprażki, dolewają mleka i to rozmieszają. Barszcz najczęściej z kapuśniarki zaprażony mąką lub tylko przegotowana kapuśniarka”. Rodzina Andrzeja Woronki jadła posiłki o następujących porach: śniadanie około godziny ósmej rano, obiad o pierwszej w południe, a kolację o ósmej wieczór. W przykładowym, opisanym w pracy Cybulskiego tygodniu, rodzina Woronków na śniadanie jadła: w poniedziałek – kapustę, ziemniaki z kwaśnym mlekiem i kluski z sadłem, we wtorek – ziemniaki, mleko i kapustę, w środę – ziemniaki i kapustę, we czwartek – ziemniaki, kapustę i karpiele zaprażane z sadłem, w piątek – ziemniaki i żur postny,

w sobotę – ziemniaki i kapustę, w niedzielę – ziemniaki i barszcz z kapuśniarki z mąką. Na obiady przez cały tydzień jadano: w poniedziałek – chleb z mąki z masłem, we wtorek – ziemniaki ze słoniną, w środę – chleb z bryndzą, we czwartek resztę ze śniadania, w piątek – chleb bez omasty, z soboty brak danych, w niedzielę – chleb z masłem. Znacznie lepiej od prowizorycznego obiadu przedstawiała się kolacja. W poniedziałek Woronkowie jedli ziemniaki z maślanką, we wtorek – ziemniaki z bryndzą, w środę – ziemniaki z karpielami z mlekiem, we czwartek – ziemniaki z bryndzą i kluski z sadłem, w piątek – ziemniaki z wodą i niewielką ilością czosnku i pieprzu, w sobotę – ziemniaki z karpielami zaprażanymi w sadle, zaś w niedzielę była na kolację prawdziwa uczta – gruba kasza perlowa z mlekiem oraz pierogi z bryndzą i ziemniakami.

Zgodnie z cytowanymi ze wstępu do pracy postulatami, Cybulski nie ograniczył się tylko do postawienia diagnozy stanu żywienia. Podał także szereg środków zaradczych. Odnosząc się do cytowanych powyżej słów, napisał:

Fakta te jednakże bynajmniej nie powinny usposabiać nas pesymistycznie: praca nad ludem, praca rozsądna i rozważna, mająca na celu podniesienie dobrobytu i stanu umysłowego ludu, nie wykołajająca go jednak z tych warunków, wśród których on żyje i żyć musi, jest niewątpliwie rzeczą bardzo nową a ponieważ rezultaty tej pracy mogą się objawić tylko w dalekiej przyszłości, więc nie łatwo i nie przez każdego może być zrozumiana. Jednakże nie wynika z tego, ażeby sama myśl takiej pracy nie była przez nasze społeczeństwo uświadomiana coraz bardziej i ażeby nie mogła znaleźć nowych adeptów; trzeba mieć nadzieję, że jeżeli społeczeństwo nasze ma w sobie jeszcze pewną siłę żywotną, to stopniowo zrozumie tę zasadniczą prawdę, że siłę narodu, i jego odporność stanowi niewątpliwie lud i pewien stopień jego dobrobytu.

Na zakończenie artykułu warto dodać, że profesor Cybulski przedstawił także kilka konkretnych przykładów, jakie mogłyby służyć poprawie sytuacji. Przede wszystkim nacisk powinien zostać położony na rozwój sadownictwa:

Rozpowszechnianie wiadomości praktycznych co do pielęgnowania drzew owocowych i ich zaszczepiania, wzbudzanie zamiłowania do tego zajęcia, rozpowszechnianie znajomości racjonalnego uprawiania niektórych ogrodowizn, nawet tych, które i dzisiaj są uprawiane mogłoby zatem bez wielkiego stosunkowo nakładu w ciągu szeregu lat dostarczyć całą masę artykułów, któreby na poprawę żywienia się ludu niewątpliwie dodatnio wpłynęły. Jakie znaczenie ma sadownictwo i ogrodnictwo dla ludu, możemy widzieć w niektórych prowincjach niemieckich n. p. w Saksonii lub prowincjach nadreńskich, gdzie całe pola, wszystkie nieużytki są zasadzone drzewami owocowymi i gdzie przez całą część roku owoce to służą za zdrowy i przyjemny pokarm w postaci świeżej, a niemniej dobry w jesieni i zimie w postaci rozmaitych konserwów. Pomimo swego konserwatyizmu lud nasz jest bardzo zdolny oceniać praktyczną doniosłość rozmaitych ulepszeń i nawet chętnie imituje każdą rzecz, z której widzi oczywisty pożytek. Szkoła ludowa, nauczyciele i nauczycielki mogliby być tym wzorem dla ludu; niech każdy nasz wieśniak widzi, że przy każdej szkole jest ogródek owocowy i że nauczyciel z tego ogrodu ma pewien dochód, że owoce te mogą rósć (...) a niewątpliwie znajdzie miejsce dla zasadzenia drzew owocowych u siebie obok domu lub gdzieś na polu.

Prof. Cybulski uznał, że wielkie możliwości stworzyłoby też wydanie – dla umiających czytać – książki kucharskiej, w której szczególna uwaga winna być zwrócona na przygotowywanie konserw owocowych i warzywnych. Należy także według autora *Próby badań nad żywieniem się ludu wiejskiego w Galicyi* podnieść wydajność gleby, np. poprzez utworzenie sieci „Stacji agronomicznych”, które upowszechniałyby nowe metody nawożenia gleby czy zasady płodozmianu. Potrzebna jest także opiekuńcza polityka państwa, które powinno zadbać jednocześnie o wysoką jakość np. chleba i o jego niższą cenę.