

ŽEMDIRBIŲ DARBO DIENA IR MITYBOS REŽIMAS

J. NAVICKAITĖ

Autorės surinktų anketų ir kitų autorių¹ duomenimis Lietuvos valstiečiai XIX a. – XX a. pr. dažniausiai atlikdavo nemechanizuotus darbus. Jie spragilais kuldavo javus, rankinėmis girnomis maldavo grūdus, pjautuvu ar dalgiu pjaudavo javus, rankiniu grėbliu grėbdavo laukus. Šiuos ir visus kitus laukininkystės ar gyvulininkystės darbus jie atlikdavo savo darbo įrankiais. Be to, valstiečiai dirbdavo ne tik savo ūkyje, bet kartais ir dvarininko. Dirbdavo ne tik labai sunkiai, bet ir labai ilgai – nuo 4 valandos ryto iki 24 valandos nakties². Kadangi 4 valandų miego žmogaus organizmui neuž-

tenka, žmogus dirbdamas pavargsta, darbo metu darydavo 1–2 valandų pertrauką, kurios metu pamiego-davo. 5–6 valandų poilsis sunkauso fizinio darbo darbininkui taip pat būdavo per trumpas. Ypač buvo trumpas toks poilsis piemenims, 7–12 metų vaikams.

Valstiečio darbas kasdien trukdavo 14 valandų, miegas – 6 valandas, valgymas, asmens ruoša, trumpas poilsis – 4 valandas.

Mitybos režimas tiek vartojamų patiekalų, tiek laiko atžvilgiu priklausydavo nuo metų laiko. Žiemą dažniausiai skersdavo kiaules. Skerstuvių dienomis daugiau vartodavo mėsos ir riebalų. Vasaros metu, kai karves išgindavo į ganyklą ir jos duodavo daugiau pieno, valstiečiai vartodavo daugiau pieno produktų. Kaimo gyventojai ištikus metus, jei tik turėdavo, gausiai vartodavo miltinius produktus – duoną, kruopas. Mėgstamos, dažnai vartojamos būdavo bulvės bei ankštinės daržovės. Dažnai vartodavo raugintus kopūstus ir burokus. Žiemos metu 4 savaites prieš Kalėdas ir 7 savaites prieš Velykas valstiečiai, laikydamiesi bažnyčios nustatytų pasninkų, visiškai nevalgydavo mėsos ir pieno produktų. Papildomai mėsos produktų nevalgydavo ir kitais trečiadieniais, penktadieniais bei šeštadieniais. Tokių ilgų pasninkų metu jie tenkindavosi tik augaliniu maistu, kurį labiau pasiturintys papildydavo silkų ar žuvų valgiais, sudarydami nors mažutę dalelę gyvulinių baltymų ir papildydami maisto racioną A ir D vita-

(Nukelta į 22 p.)



Žemaitija (vaizdas nuo Sprūdės kalno). Danutės Mukienės nuotrauka



Žemaitiška špirginė su neluptomis virtomis bulvėmis. Nuotrauka iš Janinos Uginčienės knygos „Žemaičių valgiai“ (Vilnius: „Mintis“, 1977)

(Atkelta iš 21 p.)

minais. Tuo tarpu nepasiturintieji kaimo gyventojai turėdavo tenkintis menkaverčiais patiekalais: cibulyne, degtiene, silkių sūrimu ir kt. Pasninko dienomis valstiečiai maitindavosi nepilnavertiškai. Taip būdavo nualinamas organizmas ir susidarydavo sąlygos įvairioms avitaminozėms bei kitiems susirgimams.

Mitybos režimas kasdien būdavo vienodas. Tokioje sąlygomis susidarydavo stiprūs sąlyginiai mitybos refleksai. Valgymo dažnumas būdavo pakankamas, po sunkaus darbo apetitas geras, tarpai tarp valgymo – maždaug vienodi.

Pusryčių valgiai – stipriausi, šviežiai pagaminti, skaniausi.

Pietums – pašildyti arba šiltai išlaikyti pusryčių likučiai, kartais papildyti koku nors šviežiu patiekalu. Tik Lietuvos vakarinėje dalyje ir kai kuriose vidurio Lietuvos vietovėse pietums gamindavo šviežius patiekalus. Vakarienei – lengvas valgis (dažniausiai pieniška sriuba ar bulvės su pienu).

Pusryčiams tekdavo apie pusę dienos davinio, pietums – apie trečdalį, vakarienei – apie šeštadalį.

Valgymo režimas (laikas ir patiekalai) nesikeisdavo, tačiau ne visose Lietuvos vietovėse būdavo vienodas. Lietuvoje išskyrėme 3 skirtingų mitybos papročių zonas, o jose – iš viso 8 rajonus³.

I. VAKARŲ LIETUVA (ŽEMAIČIAI IR KLAIPĖDIEČIAI)

Juos išskyrėme į tris grupes: a) šiaurės žemaičius, kuriems būdinga kasdieninė košė ir valgymo režimas, b) pietų žemaičius, kurie košę vartojo, bet ne pusryčiams ir ne kasdien. Jie turėjo valgymo režimą, c) klaipe diečius.

ŠIAURĖS ŽEMAIČIAI

Šiaurės žemaičiams būdinga kasdieninė košė ir valgymo režimas.

Prieš saulei tekant – užkandis: duona ir lašiniai (tik per didžiausią darbymetį).

9 val. – pusryčiai: košė su „taukais“ ar „mirkalu“, rūgštus pienas.

11 val. priešpiečiai – sklandžiai ar duona su sviestu, sūriu, pienu (tik per sunkius darbymečius).

14–15 val. – pietūs: rūgšti bulvienė su mėsa ar šu-
tynė su užtrinu, kopūstų, kartais – barščių sriuba.

18 val. – pavakariai: sklandžiai su uogiene ir kava (kasdien nuo balandžio 23 d. iki rugpjūčio 24 d.).

21–22 val. – vakariene: baltinta sriuba (tarkuotų bulvių arba miltų kukulaičių sriuba, kruopynė arba putra).

PIETŲ ŽEMAIČIAI

Pietų žemaičiai košę valgydavo, bet ne pusryčiams ir ne kasdien.

7 val. – užkandis: pieno, duonos, sviesto (per sunkiausią darbymetį).

9 val. – pusryčiai: rūgšti bulvienė arba kopūstų sriuba, o kartais – barščių sriuba.

15 val. – pietūs: košė su mirkalu, kartais – troškintos bulvės su rūgšiu pienu arba sriuba su mėsa arba užtrinu.

17 val. – pavakariai: lašiniai arba sviestas bei sūris su duona arba sklandžiai.

21–22 val. – vakariene: baltinta sriuba (tokia pat, kaip šiauriečių).

KLAIPĖDIEČIAI

Klaipėdiečių mitybos režimas ir patiekalai yra kitokie negu žemaičių, tačiau, kadangi tiek pagal klimatą, geografinę padėtį, etnografiją jie priskiriami vakarų Lietuvai, todėl jie čia priskirti šiam regionui.

7 val. – pusryčiai: kava ar kukulaičių baltinta sriuba su mėsa, sviestu, duona.

10 val. – priešpiečiai: duona su sviestu ar marmeladu, kartais – duona su mėsa ir arbata.

13 val. – pietūs: bulvių košė ir žuvis arba mėsa, rūgštus pienas arba saldi sriuba, neretai – bulvienė.

16 val. – pavakariai: pyragas arba sklandžiai (nuo kovo 15 d. iki kol nuima derlių).

20 val. – vakariene: baltinta sriuba arba bulvės (išvirts neskustos) ir pienas arba silkė.

II. VIDURIO LIETUVA

Jai priskyreme Vidurio Lietuvos gyventojus ir dalį Užnemunės gyventojų. Tarp jų išskyrėme: a) šiauriečius, b) viduriečius, c) šakiečius.

ŠIAURIEČIAI

8–9 val. – pusryčiai: bulvės su padažu, kartais – skryliai, dažnai mėgstami virtiniai (su varškės, mėsos, spirgučių, kartais – net bulvių košės įdaru), kartais – sklindžiai ir pieniška sriuba.

12–13 val. – pietūs: barščiai arba kopūstų sriuba ir mėsa su bulvėmis ir raugintais kopūstais.

17 val. – pavakariai: duona, sviestas, sūris, pienas.

21 val. – vakarienė: kukulaičių sriuba arba bulvienė, arba miltinė košė su pienu.

VIDURIEČIAI

Viduriečiai dažniausiai pusryčiams virėdavo kopūstų arba burokėlių sriubą su mėsa ir baltintų kruopų sriubą, pietums pašildydavo pusryčių likučius, vakarienei – baltintą sriubą. Šis Lietuvos rajonas mitybos papročių atžvilgiu yra kaip ir tarpinis, kuriame daugelis patiekalų yra gana artimi šiauriniame vidurio Lietuvos rajone vartotiems patiekalams.

ŠAKIEČIAI

9 val. – pusryčiai: mėsa su duona ir krienais arba raugintais kopūstais, kartais – sviestas, virti kiaušiniai ar kiaušinienė ir sklindžiai bei sriuba (kopūstai arba barščiai su šutintomis bulvėmis, kai kada – kruopų sriuba, rečiau – bulvienė), arbata, kava.

12 val. – priešpiečiai: pienas, mėsa, duona (per sunkų darbymetį).

14 val. – pietūs: sausienė arba bulvių plokštainis, kartais – riebus sklindžiai ir mėsiska sriuba (dažniausiai – daržovių).

18–19 val. – pavakariai: kukulaičių sriuba, vaisiai arba kava, sklindžiai, kumpis, dešra arba kiaušinienė (nuo kovo 25 d. iki rugsėjo 29 d.).

22 val. – vakarienė: bulvės su rūgščiu pienu arba baltintų kukulaičių sriuba.



Žemaitiška rasalynė su neluptomis virtomis bulvėmis. Nuotrauka iš Janinos Uginčienės knygos „Žemaičių valgiai“ (Vilnius: „Mintis“, 1977)

ŠIAURIEČIAI (AUKŠTAIČIAI)

Šiauriečiai (aukštaičiai) valgė dažniausiai gamindavo krosnyje. Jie dažnai valgydavo kasdieninius sklindžius su dažiniu.

7–8 val. – pusiauryčiai: tik ką iškepti sklindžiai arba duona su sviestu ir sūriu, kartais – su lašiniai (per sunkų darbymetį).

12 val. – pusryčiai: sklindžiai su dažiniu ir kruopų sriuba arba tas pats, kas ir per pietus,

16–17 val. – pietūs: barščiai arba kopūstai su duona, mėsa su duona ir raugintais kopūstais, baltinta kruopų sriuba.

21–22 val. – vakarienė: šutintos bulvės su rūgščiu pienu, kartais – baltinta kukulaičių sriuba;

PIETIEČIAI (DZŪKAI)

8–10 val. – pusryčiai: kopūstų arba barščių sriuba ir šutintos bulvės, mėsa su duona ar papločiai ir kruopų sriuba.

14–15 val. – pietūs: pusryčių likučiai, išlaikyti karštoje krosnyje.

17 val. – pavakariai: dažniausiai – duona su sviestu ir sūriu, kartais – mėsa (nuo balandžio 23 d. iki rugpjūčio 24 d.).

20–21 val. – vakarienė: šutintos bulvės su rūgščiu pienu, kartais – raugintais kopūstais ar agurkais, šalti-barščiais.

Parengta pagal J. Navickaitės tekstą „Valstiečių darbo diena ir mitybos režimas“, išspausdintą leidinyje „Kraštotyra“ (Vilnius: „Vaizdas“, 1966 m., p. 112–117)

III. RYTŲ LIETUVA (AUKŠTAIČIAI IR DZŪKAI)

Tarp aukštaičių ir dzūkų išskyrėme šiauriečius ir pietiečius.

¹ M. Katkus, *Raštai*, Vilnius, 1965; A. Kriausa, *Ūkininko darbai ir žygiai*, „Gimtasai kraštas“, 1941, Nr. 1–2.

² Valandos skaičiuojamos pagal dabartinį laiką.

³ Ši klasifikacija sudaryta remiantis 106 aprašais, gautais iš įvairių Lietuvos vietų.