

Anna Gałka

Główna Biblioteka Lekarska, Oddział Toruń

ZASTOSOWANIE PIERNIKA TORUŃSKIEGO JAKO LEKU NA DOLEGLIWOŚCI ŻOŁĄDKOWO- -JELITOWE NA PRZESTRZENI WIEKÓW

THE USE OF TORUN GINGERBREAD AS A REMEDY FOR GASTROINTESTINAL PROBLEMS OVER THE CENTURIES

Wstęp

„Piernik – ciasto z mąki i miodu, niewątpliwie od najdawniejszych czasów znane w Polsce i nazywane miodownikiem a od przyprawy korzennej czyli pieprznej, po staropolsku „piernej”, przezwane piernikiem. Podług odwiecznej tradycji narodowej, wypiekano pierniki po wszystkich domach staropolskich z mąki miałkiej tylko żytniej, zrumienionej w rądlu i rozczynionej gorącą patoką. Dla smaku dodawano przyprawę korzenną czyli „pierną” z dolaniem okowity i wybijano ciasto w kopańce czyli niecce tak długo wałkami, aż przestało się do nich przylepiać. Wówczas robiono z tego ciasta pierniczki bądź kształtu małych krążków, bądź pierożków, i ułożone na blasze (posmarowanej u zamożniejszych oliwą) wsuwano do pieca”¹.

1 Z. Gloger: *Encyklopedia staropolska. Ilustrowana*, T. 4, Warszawa 1958, s. 10.

Korzenne ciastka zwane piernikami zawsze cieszyły się dużym uznaniem. Począwszy od czasów średniowiecza, kiedy to stały się popularne w Europie, a tym samym i w Polsce, aż po czasy współczesne były chętnie wytwarzane, kupowane i spożywane. Przez wszystkie te lata pełniły różnorakie funkcje. Były przysmakiem serwowanym na specjalne okazje, jak i przekąską w dzień powszedni, bywały samodzielnym deserem na uczenie, ale też używano ich jako składnika innych potraw. Te bogato zdobione były podarkiem dla gości lub gościńcem, który należało przywieść z podróży. Mogły być pamiątką mile spędzonych chwil, jak i symbolem statusu i pozycji. Ich zdobienia wyrażały aktualną modę, ale i same miały wpływ na wystrój niejednego domu². Pierniki pełniły też inną, mniej znaną funkcję – były lekarstwem. Jako środek leczniczy stosowane były min. w takich przypadłościach jak: biegunki, niestrawność, bóle żołądka, kolki, zatwardzenia. Zwalczano nimi wszawicę, a także polecano kobietom w połogu jako okłady na piersi³. Pierniki przechowywano w domowych apteczkach, stosowano oddzielnie lub jako dodatek do leku. Można je było kupić nie tylko na jarmarkach lub kramach, ale także w aptekach⁴. W czasach późniejszych, w XIX i XX wieku reklamowano je min. w prasie jako prozdrowotne i polecane zwłaszcza dzieciom⁵.

Historia toruńskiego piernika

Ciasto na bazie miodu było już znane w starożytności. W Egipcie, potem zaś w Grecji i Rzymie wytwarzano tzw. miodowniki czyli ciastka z mąki i miodu, bez dodatku korzeni. Zachowały się do naszych czasów gliniane formy piekarskie, które były prawdopodobnie pierwowzorem drewnianych form piernikarskich. W średniowiecznej Europie produkcję pierników rozpoczęli mnisi w klasztorze w Tagersee w XI w. Od

2 A.K. Jędrzejewska: *Piernik i jego rola w kulturze*, [w:] *Dom, codzienność i święto. Ceremonie i tradycje rodzinne. Studia historyczno-antropologiczne*, red. B. Popiołek, A. Chłosty-Sikorska, M. Gadocha, Kraków 2018, s. 188.

3 A.K. Jędrzejewska: *Z apteki na stół. Pierniki jako lekarstwo*, [w:] *Dawne surowce lecznicze*, red. W. Ślusarczyk, G. Frischke, Lublin 2021, s. 101.

4 Z. Mameła: *Siedem wieków aptekarstwa toruńskiego*, Toruń 1997, s. 51.

5 „Goniec Nadwiślański”, 12 II 1928, nr 35, s. 5.

co najmniej 1293 roku piernikarstwo pojawiło się w ośrodkach miejskich takich jak Świdnica czy Ulm. Rozkwitało w miastach położonych na ważnych szlakach handlowych oraz w ośrodkach należących do Hanzy⁶.

Nie wiadomo dokładnie kiedy piernik pojawił się w Toruniu i czy powstał na bazie miodownika. Miasto posiadało bardzo dobre warunki do rozwoju piernikarstwa. Miało zaplecze zbożowe w postaci licznych pól na urodzajnej Ziemi Chełmińskiej i bardzo dobrze rozwiniętą hodowlę pszczół – o czym świadczy chociażby nazwa jednej z ulic na przedmieściu Torunia – Zbieraczy Miodu, odnotowana w źródłach z 1408 roku, a także informacja z 1491 r. o zatrudnieniu przez Radę Miasta doświadczonego pszczelarza⁷.

Korzenie napływały do miasta dzięki ożywionym kontaktom handlowym toruńskiego mieszczaństwa. W średniowieczu przyprawy sprowadzano głównie z Indii, najczęściej droga przez Morze Czarne. Głównymi miastami pośredniczącymi w handlu korzeniami były Lwów i Włodzimierz. Po upadku Konstantynopola w 1453 r. i zajęciu kolonii czarnomorskich przez Turków, zmieniła się droga transportu i tzw. towary wschodnie zaczęły trafiać na rynek europejski za pomocą Genui i nienieckich spółek handlowych. Istniała także droga okrężna przez Włochy, Niderlandy, Bałtyk i Gdańsk⁸. Toruń leżący na każdej z tras tranzytowych w pełni wykorzystywał swoje położenie.

Najstarsze pisane wzmianki o toruńskim piernikarstwie pochodzą z lat 80. XIV w. chociaż należy przypuszczać, że rzemiosło to stało na wysokim poziomie już w latach wcześniejszych. W 1380 r. księgi rachunkowe Zakonu Krzyżackiego wymieniają postać Mikołaja Czana ciastkarza jako dostawcy wosku dla Zakonu. Handel woskiem jako towarem ubocznym przy produkcji miodu spoczywał wówczas w rękach piernikarzy i to, wraz z określeniem ciastkarz (Kucheler) użytym we wspomnianym dokumencie, skłania do uznania Czana za pierwszego odnotowanego w źródłach piernikarza toruńskiego⁹.

Z lat 1387–1450 pochodzą wzmianki o następnym toruńskim piernikarzu – Henryku Kuche, dotyczące jego długów i wierzytelno-

6 A.K. Smakosz: *Lek obozowy i słodycz godna króla, czyli krótka historia piernika*, „Pharmacopola” 2021, nr 6, s. 6–7.

7 J. Kruszelnicka: *Pierniki toruńskie i inne*, Toruń 1956, s. 13.

8 Tamże, s. 13.

9 Tamże, s. 14.

ści. W późniejszych latach już systematycznie pojawiają się nazwiska kolejnych przedstawicieli tego rzemiosła¹⁰.

W Toruniu piernikarze nigdy nie tworzyli osobnej organizacji cechowej. Należeli do cechu piekarzy, który to ok. 1598 roku rozpadł się na dwie odrębne organizacje – piekarzy chleba miętkiego i niewarzonego oraz piekarzy chleba twardego i warzonego. Piernikarze należeli do pierwszego z nich aż do 1812 roku, kiedy to oba cechy się ponownie połączyły. Wszelką działalność cechów regulowały statuty cechowe. Miały one za zadanie min. nie dopuszczać do cechu zbyt wielu chętnych, by ograniczyć konkurencję¹¹.

Receptura wypieku pierników była trzymana w ścisłej tajemnicy i przekazywana ustnie z mistrza na czeladnika/następcę. Dlatego też pierwszy pisemny dokument zdradzający przepis na piernikowe ciasto pochodzi dopiero z 1725 roku. Brzmi on:

„Weź miodu przasnego ile chcesz, włóż do naczynia, wlej do niego gorzałki mocnej sporo i wody, smaź powoli szumując, aż będzie gęsty, wlej go do niecki, przydaj imbiru białego, cynamonu, goździków, gałek, kubebów, kardamonu, anyżu nietłuczonego, skórek cytrynowych drobno krajanych, cukru ile się będzie zdało, wszystko zgruba przytłukłszy, wsyp do miodu gorącego, miarkując, żeby niezbyt korzenia było, zmieszaj, a jak miód ostygnie, że jeno letni będzie, wsyp mąki żytniej ile potrzeba, umieszaj, niech tak stoi nakryto aż wystygnie, po tym wyłóż na stół, gnieć jak najmocniej, przydając mąki ile potrzeba, po tym nakładź cykaty krajanej, albo skórek cytrynowych w cukrze smażonych, znowu przygnieć i zaraz formuj pierniki wielkie według upodobania porobiwszy, możesz znowu po wierzchu pozyngowawszy piwem kłaść do pieca i wyjąwszy je jak się przepieką, znowu je zyngować miodem z piwem smażonym i znowu po wsadzeniu do pieca”¹².

Produkcja ciasta piernikowego była żmudna i długotrwała. Ciasto należało dokładnie wymieszać, by składniki się dobrze połączyły.

10 K. Lewandowski: *Pierniki i piernikarstwo w Toruniu*, [w:] *Formy piernikarskie ze zbiorów Muzeum Okręgowego w Toruniu. Katalog*, [red.] M. Mikulska-Wernerowicz, K. Lewandowski, Toruń 2020, s. 14.

11 W. Streich: *Opowieść o toruńskim pierniku*, Toruń 2002, s. 37–39.

12 *Compendium medicum actum. To jest krótkie zebranie y opisanie chorób, ich różności, przyczyn, znaków sposobów robienia wódek, oleyków... na siedem traktatów rozdzielone... Z przydatkiem osobliwych chorób tak męskich, jako i białogłowskich, y dziecinnych. Dla większej wygody przedrukowane*, Częstochowa 1725, s. 667–668.

Wyrabiano je za pomocą specjalnego ugniatacza. Następnie zwijano w rulony lub kuliste kęsy ważące po 5–6 kg i układano w skrzyniach. Każdy kęs lub rulon przesypywano mąką. Im dłużej ciasto leżało, tym było lepsze. Czasami zostawiano je nawet na dziesięć, dwadzieścia lat. Ze względu na niską temperaturę i wysoką zawartość miodu pęcznienie skrobi zachodziło bardzo powoli. Dodatkowo obecność alkoholu i przypraw hamowała fermentację i psucie się ciasta. Po zakończeniu leżakowania wyjmowało się ciasto ze skrzyni, rozkładało na stołach i cięto w paski, które na blachach przenoszono do pieca, gdzie w niskiej temperaturze następowało zmiękczenie ciasta. Po kilkunastu minutach wyjmowano pocięte kawałki, odciskano w formach i ozdabiano¹³.

Wytwarzano dwa rodzaje pierników – miękkie, wtedy do ciasta dodawano potaż – spulchniacz z popiołu lub sodę i twarde – figuralne, bogato zdobione i bez spulchniacza¹⁴.

Toruń słynął z swoich pierników i dotyczyło to zwłaszcza tych figuralnych. Były one bogaciej zdobione niż te z konkurencyjnej Norimbergii, a kształty form piernikarskich były bardziej zróżnicowane, podejmujące różnorodną tematykę, od przedstawień świętych, królów, dam i rycerzy, poprzez zagadnienia świąteczne, wizerunki zwierząt i roślin aż do wzorów geometrycznych. Nieustająca popularnością cieszyły się pierniki z przedstawieniami herbu miasta i oczywiście słynne katarzynki¹⁵. Katarzynki były i nadal są najbardziej rozpoznawalnym symbolem toruńskiego piernika. Zasadniczy ich kształt nie zmienił się przez stulecia. Jest to sześć medalionów, ustawionych w dwóch rzędach po trzy sztuki połączonych ze sobą.

Katarzynka jest przykładem udanego przejścia od piernika figuralnego do ciastka spożywczego, od formy z drewnianego klocka z wyodrębnionymi postaciami figuralnymi, poprzez uproszczony wzór z ornamentem florystycznym i geometrycznym aż po ogólny zarys, schematycznie oddający kształt sześciu kółek¹⁶. Katarzynki były kojarzone ze wspomnieniem św. Katarzyny Aleksandryjskiej, której święto przypada na 25 listopada i to właśnie na tym jarmarku ku czci świętej

13 B. Kuźmiński: *100 wieków chleba*, Warszawa 1968, s. 122–123.

14 K. Lewandowski: *Pierniki i piernikarstwo...*, s. 14.

15 A.K. Jędrzejewska: *Piernik i jego rola...*, s. 192.

16 A.K. Jędrzejewska: Arcydzieła z ciasta. Toruńskie pierniki w zbiorach muzealnych w Polsce i na świecie, [w:] „Zbiór Wiadomości do Antropologii Muzealnej” 2020, nr 7, s. 84.

można je było nabyć. Był to też dzień symbolicznie rozpoczynający czas wypieku pierników¹⁷.

Władze miejskie Torunia doskonale zdawały sobie sprawę z korzyści jakie ze sobą niesło wytwarzanie pierników w mieście, dlatego też obdarzały cechy piekarzy licznymi przywilejami, np. zwalniając ich z akcyzy za zakupione przyprawy. Popierały również eksport pierników, nie nakładając podatków. Dbaly także o promocję poza granicami miasta i kraju obdarowując co znamienitszych gości specjalnie dla nich przygotowanymi piernikami. Na uwagę zasługuje największy z nich, przygotowany dla carycy Katarzyny II w 1778 roku o długości 3–4 łokci (2 m) i gruby na pół łokcia (ok. 30 cm), wartości 300 talarów, z herbem miasta i dwugłowym carskim orłem¹⁸.

W miarę upływu czasu sytuacja na rynku piernikarskim zmieniła się. Liczne wojny i zawirowania polityczne zubożyły miasto, co także dotknęło piernikarzy. W XIX w. nastąpił zmierzch rzemiosła spowodowany rozwojem przemysłu. Powstawały fabryki, które zaczęły masowo produkować wyroby cukiernicze. Miód został zastąpiony o wiele tańszym cukrem buraczanym. W sprzedaży zaczęły dominować proste ciastka jadalne, tanie i dostępne dla uboższego odbiorcy. Zanikała powoli produkcja ozdobnych pierników figuralnych z drewnianych form.

W Toruniu rozpoczęło działalność kilka fabryk cukierniczych. Do wyróżniających się zaliczano: firmę Hermanna Thomasa założoną w 1857 r., zatrudniającą ok. 200 osób, która działała do września 1939 r.; zakład Jana Ruchniewicza, założony w 1907 r., specjalizujący się w piernikach z herbem Torunia, zatrudniający ok. 50 osób oraz fabrykę Gustawa Weese, największą i najstarszą z nich¹⁹.

Historia rodziny Weese w Toruniu rozpoczyna się w roku 1728, kiedy to do miasta przybył z Gdańska konwisarz Gottfried Weese, a którego syn Johan w 1760 roku zdobył tytuł mistrzowski i został przyjęty w poczet bractwa piernikarskiego, by w 1763 otworzyć zakład piernikarski²⁰. Od tego czasu aż po koniec II wojny światowej kolejni człon-

17 Tamże, s. 85–86.

18 W. Streich: *Opowieść o toruńskim...*, s. 17–22.

19 P. Bobeck: *Pierniki toruńskie w historii i podaniach lokalnych*, „Rocznik Toruński” 2012, T. 39, s. 20–21.

20 J. Kucharzewska: *Od fabryki pierników Gustawa Weese do Muzeum Toruńskiego Piernika – historia powstania fabryki przy ulicy Strumykowej 4 w Toruniu i jej współczesnej adaptacji*, [w:] *Architektura przemysłowa i architektura poprzemysłowa w XIX i XX wieku*, Bydgoszcz 2022, s. 14–15.

kowie rodziny Weese rozbudowywali i udoskonalali swoją fabrykę, poszerzając asortyment, ale też dbając o swój produkt sztandarowy czyli pierniki. Ostatni z rodu piernikarzy toruńskich Gustaw Weese ostatecznie opuścił Toruń w 1944 roku, a jego fabrykę w 1951 przejął zakład państwowy – Fabryka Pierników i WYROBÓW CUKIERNICZYCH „KOPERNIK”, który po przekształceniach prowadzi swoją działalność do dzisiaj²¹.

Piernik jako lek w oczach współczesnych

Piernik to smaczne ciastko znane wszystkim, ale najstarszy zachowany przepis na piernik toruński pochodzi nie z książki kucharskiej, tylko z dzieła medycznego. Jest to *Compendium medicum actum. To jest krótkie zebranie y opisanie chorób, ich różności, przyczyn, znaków sposobów robienia wódek, oleyków.. na siedem traktatów rozdzielone... Z przydatkiem osobliwych chorób tak męskich, jako i białogłowskich, y dziecinnych. Dla większej wygody przedrukowane*, wydane w Częstochowie w 1725 r.²².

Również inne sztandarowe dzieło medyczne z tego okresu – *Vade Mecum Medicum, To iest krótkie, y doświadczone sposoby leczenia chorób rozmaitych, Męskich, Białogłowskich, y Dziecinnych, o Pulsach, Urynach, o Krwi puszczaniu etc.* z roku 1721 zamieszcza recepturę na biegunkę obozową z użyciem piernika:

„Konfekt na biegunki obozowe pewny – Weśmi Tarneknie bardzo dojrzałych wysuszonych y utartych, trzy loty, Pierniku Toruńskiego ususzonego y utartego, korzenia Tormentylli, to iest kurzego ziela, obojga po pół tora łota, Gałko Muszkatovery, Mastyxu, Dryakwi starey, każdego połocie, Wina albo octu mocnego winnego ile potrzeba, zrób konfekt na kształt Dryakwi, daway na raz po dragmie y więcej”²³.

Według tej receptury piernik toruński trzeba było najpierw wysuszyć, potem zetrzeć i dodać do leku. Ilość nie była wielka – półtora

21 J. Kucharzewska: *Historia rodziny Weese – fabrykantów toruńskich pierników – i jej inwestycje w Toruniu*, Toruń 2017.

22 *Compendium medicum actum...*, s. 667–667.

23 *Vade Mecum Medicum, To iest krótkie, y doświadczone sposoby leczenia chorób rozmaitych, Męskich, Białogłowskich, y Dziecinnych, o Pulsach, Urynach, o Krwi puszczaniu etc.*, Częstochowa 1721, s. 105–106.

łuta czyli ok. 20 g²⁴. Z wysuszonym piernikiem należało połączyć owoc tarniny, zmielony korzeń pięciornika kurzego ziela, gałkę muszkatołową, mastyks i driakiew (świerzbica polna), dodać wina lub stężonego octu winnego. Środek ten podawano w postaci powidełka (tzn. miód lub cukier plus środek leczniczy) w niewielkiej dawce. Piernik, ocet i mastyks działały prawdopodobnie przeciwbakteryjnie, a przeciwbiegunkowo garbniki zawarte w tarninie i pięciorniku²⁵. Specyfik ten bardzo się przydawał podczas licznych kampanii wojennych, gdzie w obozach często występowały wszelkiego rodzaju dolegliwości pokarmowe z biegunkami na czele. Człowiek zapobiegliwy łatwo mógł zaopatrzyć się na wyprawę wojenną w kawałek piernika, by w razie potrzeby spożytkować go jako składnik leku. Wiedzieli już o tym Krzyżacy, którzy na wyposażenie wojska zamawiali pierniki, jak to miało miejsce w 1399 r. w Malborku, kiedy to tamtejszy mistrz piernikarski otrzymał pieniądze na zakup miodu, potrzebnego do wyrobu pierników na wyprawę wojenną przeciwko Żmudzinom²⁶.

Przepis zawarty w *Vade Mecum...* był w późniejszych czasach powtarzany w innych publikacjach, min w Apteczce częstochowskiej: niezbędnym domowym poradniku w przyrządzaniu pomocnych i zba wiennych ziół, leków, dietetycznych potraw i napojów, balsamów, odwarów, nastrojów, okładów, olejków i maści, przeróżnych kąpiei i innych środków w rozlicznych słabościach i chorobach itd. z 1896 r., w opracowaniu Izydora Poeche²⁷. Świadczy to o popularności tego środka.

Także dla dzieci piernik był wybawieniem w dolegliwościach przewodu pokarmowego takich jak biegunki. Porada dotycząca biegunki u dzieci z książki B.F. Trentowskiego *Chowanna czyli system pedagogiki narodowej jako umiejętności wychowania, nauki i oświaty, słowem wykształcenia naszej młodzieży*, wydanej w Poznaniu w 1845 roku brzmi:

„Rozwolnienia żołądka dłużej trwającego dzieci, dostają często, zawsze na skutek zaziębnienia, albo też z jakiej niestrawnej potrawy, niedojrzałego lub zbyt chłodzącego owocu [...] uważ piernik w czerwonym winie, wysmaruj pieluchę tą maścią, byle nie za gorącą i przyłoż

24 A.K. Jędrzejewska: *Z apteki...*, s. 102.

25 A.K. Smakosz: *Lek obozowy...*, s. 10.

26 J. Kruszelnicka: *Pierniki toruńskie...*, s. 14.

27 A.K. Smakosz: *Lek obozowy...*, s. 10–11.

jako przyparzke lub kataplazm do brzuszka. Po czym skłóń je do spania i okryj ciepło”²⁸.

Matki karmiące, które miały zapalenie piersi mogły korzystać z okładów robionych z mleka i rozgotowanego piernika. Zalecenie to podawał w swojej Kuracji roślinnej z 1914 roku Leonard de Verdmont Jacques²⁹.

Z zastosowaniem piernika jako leku spotykamy się także we wcześniejszych, z XVI wieku, zagranicznych opracowaniach medycznych. Jest tam wymieniany jako składnik leków na takie dolegliwości jak: problemy trawienne, biegunki, bóle żołądka, kolki i zatwardzenia. Można spotkać tam nawet recepturę dotyczącą zwalczania wszawicy, są także specyfiki polecane do stosowania u kobiet będących w ciąży lub położu³⁰.

Piernik był też często na wyposażeniu domowych apteczek. Zarówno w dworach szlacheckich jak i domach mieszczańskich były osobne pomieszczenia lub chociażby skrzynie, w których przechowywano co potrzebniejsze środki na wypadek różnych chorób. Pisz o tym Zygmunt Gloger w swojej encyklopedii:

„Apteczka domowa. W każdym dawnym dworze polskim znajdowała się osobna izdebka, służąca na schowanie korzeni kuchennych, przysmaków, konfitur, soków, wódek, likworów i lekarstw domowych [...] Czego-to też w tej apteczce wiejskiej nie było [...] w szufladach i pudełkach : wanilia, szafran, liść bobkowy, muszkatołowa gałka, cykata, imbir, serki, gomółki, pierniki, makowniki...”³¹.

Piernik to rzecz sprzedawana jako surowiec leczniczy także w aptekach.

W toruńskich aptekach XVI–XVIII wieku był to towar często spotykany. Aptekarze toruńscy mieli specjalne pozwolenie od Rady Miejskiej na obrót piernikami³². Jeszcze w XX wieku niektóre apteki reklamowały się jako te posiadające w swoim asortymencie mieszanki przypraw do pierników³³.

Informacje na temat leczniczych właściwości pierników pojawiały się nie tylko w medycznych księgach i poradnikach, wielu twórców

28 A.K. Jędrzejewska: *Z apteki...*, s. 103.

29 A.K. Smakosz: *Etnofarmakologia piernika*, „Pharmacopola” 2021, nr 6, s. 185.

30 A.K. Jędrzejewska: *Z apteki...*, s. 101.

31 Z. Gloger: *Encyklopedia staropolska. Ilustrowana*, T. 1, Warszawa 1958, s. 57–58.

32 Z. Mamęła: *Siedem wieków...*, s. 51, 66–67.

33 „Dziennik Bydgoski” 1927, nr 270, s. 5.

literatury pięknej poświęcało im uwagę. Znana jest m.in. Oda o pieprznym chlebie XVII-wiecznego poety z Elbląga Fryderyka Hoffmana:

„Starzy, za dawnych lat, opiewali poeci ambrozię,
na olimpijski stół bogom zdołała śród uczt.
Lecz najprzedniejszych smaków i naszym ziemiom nie braknie,
znane dostępne są – wiedz – boskie biesiady i nam,
Jakąż ślinkę do ust owo ciasto pieprzne napędza!
Malarz twój piękny ten kształt, sławny Toruniu, mu dał.
Zdrowszej ponad ów chleb, rozkoszniejszej strawy nie szukaj;
w nim masz posiłek i w nim uzdrawiający lek.
Jeśli gorzałki ci łyk o poranku serce raduje,
każ, by z gorzałką wraz pieprzny podano ci chleb.
Jeśli z wieczora chcesz mieć smakowite wety na stole,
pomnij, by pieprzny ów chleb także się znalazł śród nich...”³⁴.

Także Andrzej Morsztyn wspomina piernik w swojej fraszce:

„Przyślij nam wódki
A jeśli masz piernika
Napiszć na drzwiach: «tu sławna aptyka»”³⁵.

W XIX wieku, mimo że zmienił się świat toruńskiego piernika i miejsce małych, rodzinnych zakładów piernikarskich zajęły duże fabryki, produkujące ciasta i ciastka na masową skalę, to propagowanie prozdrowotnych właściwości piernika nie ustało. Zmienił się tylko odbiorca, stał się bardziej masowy i sposób przekazywania informacji – już nie księga medyczna a prasa. I to właśnie w prasie można było przeczytać o zdrowotnych właściwościach pierników, jak np. w wierszu o Katarzynkach z firmy Weesego z Torunia:

„Dawniej to na święta tylko
Kupowano piernik
Aż się o tem przekonano

34 M. Wróblewski: *Piernikowy smak życia*, Toruń–Pelplin 2015, s. 56.

35 A.K. Jędrzejewska: *Z apteki...*, s. 105.

Że to zdrowia sternik
To też teraz matki wiedzą
Ze dla córki, synka
Jest pokarmem nadzwyczajnem
Mała katarzynka
Katarzynka deserowa
Weesego z Torunia
Tak – ta sama – którą stale
Jadła prababunia
Że stu lat się doczekała
Zawsze zdrową była
Zawdzięczała katarzynce
Którą tak lubiła”³⁶.

Inna reklama tej firmy mówi:

„Okręt bez sternika to zdrowie bez piernika”³⁷.

Z kolei reklama także dużej firmy piernikarskiej – Ruchniewiczza, polecała pierniki jako zdrowe dla dziecięcego żołądka³⁸.

Slogany reklamowe odwołując się do powszechnego przeświadczenia o zdrowotnym wpływie piernika i jego leczniczych właściwościach często zwracały się do rodziców aby w ramach troski o zdrowie swoich dzieci zapewnili im właściwe pożywienie w postaci tych ciastek, oczywiście koniecznie z ich właśnie firmy. I tak w przypadku firmy Gustawa Weesego powstała ulotka skierowana do rodziców, w której mogli przeczytać, że:

„Wyroby firmy Gustaw Weese, największej i najstarszej fabryki pierników w Toruniu, uznane zostały przez świat lekarski jako nadzwyczajne pieczywo, ponieważ działają nie tylko podniecająco na apetyt, lecz pomagają także w trawieniu [...] Analizy przysięgłych chemików wykazują, że: WEESEGO deserowe Katarzynki zawierają 92,6 procent substancyj odżywczych [...] Żadne inne pieczywo nie nadaje się dla dzieci i osób cierpiących na żołądek tak znakomicie, jak właśnie po-

36 „Goniec Nadwiślański” 1928, nr 35, s. 5.

37 „Tęcza” 1928, R. 2, nr 11, s. 2.

38 „Dziennik Bydgoski” 1910, R. 3, nr 153, s. 4.

żywne i łatwo strawne deserowe katarzynki Weesego, które od wielu, wielu lat znane są na całym świecie”³⁹.

W czasach współczesnych raczej nie poleca się pierników do leczenia dolegliwości żołądkowych. Nadal jednak towarzyszy mu zainteresowanie, także w kwestii wspomagania zdrowia czego przykładem mogą być rozpoczęte prace nad tzw. zdrowymi piernikami z polifenolami. Pierniki mają szansę zostać wzbogacone o polifenole pochodzące z naturalnych źródeł i wyprzeć z rynku suplementy diety z polifenolami syntetycznymi⁴⁰.

Skład ciasta piernikowego

Zastanawiające jest, że piernik funkcjonujący w społeczeństwie już od kilkuset lat niezmiennie „podejrzewany” jest o prozdrowotne właściwości. Każda epoka na swój sposób widzi w nim swoje panaceum na większość chorób, zwłaszcza dotyczących przewodu pokarmowego. Zasadnym więc jest zainteresowanie się co takiego skrywa w sobie ciasto piernikowe.

W tradycyjny skład piernika toruńskiego wchodzi:

- mąka żytnia;
- miód;
- pieprz Kubeba;
- naowocnia cytryny;
- kardamon;
- imbir;
- goździki;
- gałka muszkatołowa;
- cynamon;
- biedrzyniec anyż;
- alkohol⁴¹.

39 J. Kucharzewska: *Historia rodziny...*, s. 149–150.

40 A.K. Jędrzejewska: *Z apteki...*, s. 109.

41 A.K. Smakosz: *Lek obozowy...*, s. 9.

Mąka

Współczesne badania dowodzą, że produkty zbożowe, w tym te z żyta, posiadają całą gamę podstawowych składników pokarmowych. Są to białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i sole mineralne oraz błonnik. Błonnik (beta-glukan) bierze czynny udział w procesach naprawczych, detoksykacyjnych i metabolicznych organizmu. Korzystnie wpływa na kondycję człowieka, przeciwdziałając stanom patologicznym. Żyto zawiera ok. 1,2–2,9 proc. beta-glukonu, który redukuje poziom cholesterolu, powoduje wzrost aktywności układu odpornościowego i ochronę przed infekcjami⁴².

Miód

Miód charakteryzuje się właściwościami odżywczymi i leczniczymi, jest źródłem wielu cennych składników: kwasów organicznych, protein, fenoli, aminokwasów, witamin i pierwiastków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Posiada szybko przyswajalne węglowodany – głównie fruktozę i glukozę. Zasobny jest także w enzymy: diastazę, inwertazę, katalazę, fosfatazę i oksydazę glikozową. Pełni rolę antyoksydantu dzięki zawartym w nim flawonoidom, karotenoidom, proteinom, aminokwasom, enzymom, kwasom fenylovym, askorbinowym, cytrynowym. Obecność poszczególnych składników mineralnych jest uwarunkowana rodzajem miodu oraz miejscem jego zbioru. Podstawowe gatunki miodu to: lipowy, wrzosowy, akacjowy, rzepakowy, gryczany. Jest skuteczny w terapii wielu chorób. Zalicza się do nich m.in. choroby serca i układu krążenia.

Miód ma pozytywny wpływ na układ krwionośny, w tym na wskaźniki hematologiczne – powoduje wzrost poziomu hemoglobiny i żelaza we krwi, a także zwiększa liczbę i objętość erytrocytów. Regularne spożywanie miodu powoduje bardziej efektywne ukrwienie naczyń wieńcowych, spadek stężenia cholesterolu całkowitego, trójglicerydów i lipoprotein o niskiej gęstości, przy jednoczesnym zwiększe-

42 E. Dymarska [i in.]: *Naturalne modyfikatory odpowiedzi immunologicznej*, „Problemy Higieny Epidemiologii” 2016, 97, nr 4, s. 10–11.

niu się poziomowi lipoprotein o wysokiej gęstości. Miód znajduje zastosowanie u osób z nadciśnieniem tętniczym, chorobą niedokrwienną serca oraz zapaleniem mięśnia sercowego. Zatrzymuje wzrost blaszki miażdżycowej i redukuje objawy duszniczy bolesnej. Polecany jest także kobietom w ciąży, które chorując na nadciśnienie tętnicze nie mogą przyjmować leków syntetycznych.

W chorobach przewodu pokarmowego miód może być stosowany z powodzeniem w zapaleniu żołądka, chorobie wrzodowej żołądka czy też dwunastnicy, gdyż stabilizuje ich motorykę i usprawnia procesy gojenia. Można go stosować w zapaleniu jelita cienkiego i grubego – zwłaszcza u dzieci. Eliminuje wzdęcia, zgagę, odbijanie oraz nudności, stabilizuje odczyn soku żołądkowego i poprawia trawienie. Mając działanie lekko przeczyszczające jest skuteczny w długotrwałych zaparciach, ale bywa też pomocny przy nieswoistych, chronicznych biegunkach. Jest skuteczny w przypadku zakażeń drobnoustrojami chorobotwórczymi, takimi jak; *Salmonella* czy *Escherichia coli*.

Przy schorzeniach wątroby i dróg żółciowych stosuje się miód w przypadku zapalenia wątroby wirusowego, ostrego, przewlekłego i autoimmunologicznego. A także w przypadku stłuszczenia wątroby, marskości, chorobie alkoholowej. Podawanie miodu zapobiega występowaniu żółtaczk mechanicznej spowodowanej przez kamienie żółciowe blokujące przewód oraz poprawia ogólne funkcjonowanie dróg żółciowych. Zaleca się spożywanie miodu także w przypadku długoterminowego przyjmowania leków czy paleniu papierosów.

W przypadku schorzeń układu nerwowego miód stosuje się z racji jego oddziaływania uspokajającego, nasennego i powodującego spadek napięcia nerwowego. Poprawia on jakość snu, łagodzi bóle głowy, zwłaszcza pochodzenia migrenowego, wpływa pozytywnie na rozwój psychiczny i umysłowy dzieci, ogranicza ryzyko wystąpienia chorób na tle nerwowym, jest skuteczny w terapii chorych na schizofrenię.

W zaburzeniach układu immunologicznego miód działa stymulująco na cały organizm człowieka. Zatrzymuje, bądź ogranicza wzrost drobnoustrojów Gram-dodatnich i Gram-ujemnych oraz grzybów. Jest z powodzeniem stosowany w leczeniu ran, oparzeń

i owrzodzeń. Usuwając z ran chorą tkankę prowadzi do powstania zdrowej, tym samym zmniejszając ryzyko ponownego zakażenia.

Przy schorzeniach układu oddechowego miód jest szczególnie pomocny w prewencji zakażeń, gdyż dzięki niemu następuje wzrost odporności. Jest wykorzystywany także w leczeniu ostrych i przewlekłych zapaleń gardła, nosogardzieli i migdałków podniebiennych. Leczy takie objawy jak katar, kaszel, łagodzi ból gardła i głowy. Pozytywnie oddziałuje na ostre i przewlekłe zapalenie tchawicy, krtani i zatok przynosowych oraz czołowych. Stabilizuje temperaturę ciała, ma działanie wykrztuśne – przez to ma zastosowanie w leczeniu ostrego i przewlekłego zapalenia płuc i oskrzeli. Jest pomocny w leczeniu alergii⁴³.

Pieprz kubeba

Pieprz jest jedną z najstarszych przypraw, znaną na całym świecie, nazywaną „królem wszystkich przypraw”. Należy do rodziny pieprzowatych. Jeden z jego rodzajów – owoce pieprzu Kubeba, był najbardziej popularną przyprawą na ziemiach polskich począwszy od XVI do XIX wieku. W XX wieku został wyparty przez pieprz czarny.

Pieprz wykazuje właściwości lecznicze i od wieków był stosowany w medycynie. Ma właściwości przeciwwymiotne i przeciwbiegunkowe, zapobiega nudnościom, działa przeciwrumatycznie, przeciwgorączkowo oraz zwiększa wydzielanie kwasu żołądkowego, enzymów trawienych i diurezę. Jest stosowany w przypadkach zaburzeń żołądkowych, astmy, kaszlu, zapalenia gardła, chorób serca, infekcji dróg moczowych oraz jako środek zmniejszający ból zębów. Związek biologicznie czynny w pieprzu to piperyna, alkaloid odpowiadający za ostry smak przyprawy. Obecnie piperyna uznawana jest za prozdrowotny związek, wykazujący szeroki zakres właściwości, głównie antyoksydacyjnych, przeciwzapalnych, immunomodulujących a także przeciwnowotworowych⁴⁴.

43 A.K. Smakosz: *Etnofarmakologia miodu*, [w:] *Historia medycyny i farmacji. Szkice i eseje*, red. A.K. Smakosz, Wrocław 2022, s. 164–170.

44 A. Krzystanek, D. Różańska, *Piperyna – związek biologicznie czynny*, „Problemy Higieny Epidemiologii” 2018, 99, nr 3, s. 225–237.

Naowocnia cytryny

Owoc cytryny należący do rodzaju *Citrus* to bogate źródło witamin, minerałów, olejków eterycznych, karotenoidów i błonnika. Zawiera takie witaminy jak C, B (B1, B2, B3, B6), A, składniki mineralne K, Ca, Mg, P, Zn, Se, flawonoidy: hesperydynę, neohesperydynę, hespetydynę, naringinę, rutynę i inne. Ponadto obfituje w olejki eteryczne, z których w największej ilości występuje limonen. Jedząc owoce cytryny zapobiega się otyłości, cukrzycy, chorobom układu krążenia oraz niektórym nowotworom. Cytryny działają przeciwzapalnie, przeciwalergicznie, przeciwbakteryjnie, wiatropędnie, przeciwwzdęciowo, pobudzają pracę i wydzielanie żołądka. Zalecane są przy chorobach przebiegających z gorączką, wymiotami, w tym także u kobiet w ciąży, braku apetytu, astmie oskrzelowej. Zewnętrznie stosuje się preparaty z cytryny na zapalenie skóry, łojotok, ukąszenia owadów, kontuzje sportowe. Są źródłem błonnika, który obniża poziom cholesterolu i glukozy, rozpuszczają złoże kwasu moczowego i zapobiegają dnem moczanowej. Badania naukowe wykazują aktywność przeciwnowotworową soku z cytryny na komórki raka piersi, a olejku eterycznego na komórki raka jelita grubego⁴⁵.

Kardamon

W Polsce, w handlu występowały trzy formy kardamonu, mały – kardamon malajski, duży – czarny lub nepalski i średni – mysorski lub okrągły. Stosowano go głównie jako lek na bóle głowy i żołądka, środek stymulujący oraz przeciwbakteryjny. Był używany do przyrządzania leków nasercowych oraz przeczyszczających. Leczą nim wymioty, mdłości oraz wzdęcia. Wchodził w skład środków na halitozę⁴⁶.

45 M. Klimek-Szczykutowicz, A. Szopa, H. Ekiert, *Cytryna – owoc o cennych właściwościach prozdrowotnych i kosmetycznych*, „Lek w Polsce” 2018, 28, nr 8, s. 32–37.

46 A.K. Smakosz: *Historia naturalna przypraw*, Wrocław 2022, s. 67–92.

Imbir

Roślina lecznicza, stosowana na całym świecie od starożytności. Leczy się nim reumatoidalne zapalenie stawów, ból gardła, ból głowy, zaparcia, niestrawność, wymioty, nadciśnienie tętnicze, gorączkę i robaczącę. Efekty farmakologiczne imbiru przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenolu. Właściwości lecznicze imbiru obejmują działanie immunomodulacyjne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwzapalne, antyapoptyczne. Jest stosowany profilaktycznie w chorobie lokomocyjnej, migrenie, nudnościach u ciężarnych. Ma zastosowanie napotne, przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne. Pobudza motorykę przewodu pokarmowego oraz działa żółciopędnie⁴⁷.

Goździk

Surowcem goździkowca korzennego jest owoc. Zawiera on 21 proc. olejku eterycznego, 10 proc. garbników, 3 proc. kwasu olejanowego, związki śluzowe, żywicę, tłuszcz i воск. Goździki stosuje się jako środek zwiększający wydzielanie soków trawiennych, pobudzający trawienie i poprawiający apetyt. Służą też do poprawy smaku i zapachu leków. Zawarte w goździkach garbniki i eugenol wykazują działanie antyseptyczne i przeciwbiegunkowe. Olejek goździkowy wchodzi w skład niektórych past do zębów oraz preparatów do dezynfekcji rąk. Czysty eugenol służy w stomatologii jako lek dezynfekujący ubytki zębowe⁴⁸.

Gałka muskatołowa

Surowcem leczniczo-przyprawowym muskatołowca jest nasiono. W jego skład wchodzi olejek eteryczny, którego głównymi skład-

47 A. Gajos: *Lecznicze właściwości imbiru*, „Świat Farmacji” 2010, nr 4, s. 14–15.

48 W. Jaroniewski: *Goździkowiec korzenny – przyprawa i lek*, „Wiadomości Zielarskie” 1991, 33, nr 11, s. 8–11.

nikami są pinen, geraniol, eugenol, kamfen i linalol oraz mirystycyna – aktywna biologicznie substancja narkotyczna. Poza tym w nasionach występuje skrobia, pektyny, saponiny, barwniki i ok. 40 proc. jadalnego tłuszczu, zwanego masłem muskatołowym. Nasiona bywały używane do leczenia schorzeń sercowych, stanów niepokoju i gorączki. Leczyć nią można dolegliwości trawienne, nerkowe oraz dysfunkcje układu limfatycznego⁴⁹.

Cynamon

Cynamon uzyskuje się z kory cynamonowca, a używa w postaci zmielonej, olejku lub w całości. Jest stosowany jako środek leczniczy przy dolegliwościach trawiennych, braku łaknienia, wzdęciach, biegunkach, skurczach żołądka, zgadze i wrzodach. Pobudza on wydzielanie żółci i soków trawiennych oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych. Ma właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Sprawdza się w prewencji i leczeniu cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych obniżając ciśnienie krwi i normalizując poziom glukozy i cholesterolu. Cynamon stosuje się także w paście do zębów w celu przeciwdziałaniu próchnicy oraz stanom zapalnym dziąseł. Przejawia pozytywne działanie przeciwko nowotworom szyjki macicy, jelita grubego, piersi, jajnika, płuca a także białaczek i czerniaka⁵⁰.

Anyż

Biedrzyniec anyż należy do rodziny selerowatych, jest rośliną jednoroczną. Surowcem jest owoc, który się suszy i wykorzystuje do stworzenia olejku. Wyciągi wodne i alkoholowe oraz olejek stosuje

49 B. Hojden: *Gałka muskatołowa – jej historia i wartości użytkowe*, „Wiadomości Zielarskie” 2001, 43, nr 6, s. 15–16.

50 K. Kaławaj, M.K. Lemieszek, *Prozdrowotne właściwości cynamonu*, „Medycyna Ogólna i Nauki i Zdrowiu” 2015, 21, nr 3, s. 328–331.

się w medycynie jako środek o działaniu wykrztuśnym, rozkurczowym i przeciwwymiotnym. Anyż stosuje się w hipolipidemii, cukrzycy, menopauzie i jako środek wzmagający laktację. Jest skuteczny w leczeniu przewlekłego zapalenia zatok, we wrzodach żołądkach, jako lek przeciwbólowy, porównywalny w skuteczności z aspiryną i morfiną. Polecany jest także w przypadku niedotlenienia mózgu, choroby Alzheimera, padaczki i depresji. Działa korzystnie w leczeniu kamicy nerek i pęcherza moczowego⁵¹.

Każdy z wyżej wymienionych składników, będących częścią ciasta piernikowego ma udowodnione współcześnie działanie prozdrowotne. Prawie każdy działa wspomagająco na układ pokarmowy człowieka. Wydaje się zatem, że przekonanie naszych przodków o prozdrowotnych właściwościach piernika ma uzasadnienie, a traktowanie go jako swoistej apteczki do długoterminowego przechowywania substancji leczących nie budzi już zdziwienia.

Zakończenie

Obecnie nie przechowuje się pierników w domowej apteczce i nie kupuje się ich w aptece. Nie są kojarzone z czymś zdrowym, a raczej, będąc słodkim przysmakiem, powodują wyrzuty sumienia u osób pragnących się zdrowo odżywiać. Dlatego warto jest przybliżyć współczesnym leczniczą historię piernika, żeby spojrzeli na niego łaskawszym okiem, zwłaszcza że być może w niedalekiej przyszłości piernik zaopatrzony np. w naturalne polifenole powróci do swojej roli medykamentu. Trzeba jeszcze wspomnieć, że w chwili obecnej piernik pełni jednak rolę w ratowaniu zdrowia. W Toruniu robi to poprzez uczestnictwo z ramienia tutejszego Muzeum Piernika w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. Fundusze uzyskane m.in. z akcji wypieku wielkiego, pamiątkowego serca piernikowego zasiły orkiestrę, a przez to przyczyniły się do ratowania zdrowia i życia dzieci.

51 A. Kędzia, A.W. Kędzia, *Wrażliwość bakterii beztlenowych na olejek anyżowy (Oleum anisi)*, „Postępy Fitoterapii” 2018, 19, nr 1, s. 40–45.

BIBLIOGRAFIA

1. Bąkowska Milena, Janda Katarzyna, *Właściwości prozdrowotne wybranych miódów*, „Pomeranian Journal Life Science” 2018, 64, nr 3, s. 147–151
2. Bobecka Paulina, *Pierniki toruńskie w historii i w podaniach lokalnych*, „Rocznik Toruński”, 2012, T. 39, s. 15–42
3. Burdzenia Oleg, *Imbir – znany od wieków*, „Wiadomości Zielarskie” 2001, 43, nr 5, s. 10–12
4. *Compendium medicum actum. To jest krótkie zebranie y opisanie chorób, ich różności, przyczyn, znaków sposobów robienia wódek, oleyków... na siedem traktatów rozdzielone... Z przydatkiem osobliwych chorób tak męskich, jako i białogłowskich, y dziecinnych. Dla większej wygody przedrukowane*, Częstochowa 1725
5. Dymarska Ewelina [i in.], *Naturalne modyfikatory odpowiedzi immunologicznej*, „Problemy Higieny Epidemiologii” 2016, 97, nr 4, s. 297–307
6. „Dziennik Bydgoski” 1927, nr 270, s. 5
7. „Dziennik Bydgoski” 1910, R. 3, nr 153, s. 4
8. Fryzowska-Chrobot Iwona, *Cytryna – właściwości lecznicze i kosmetyczne*, „Biuletyn Głównej Biblioteki Lekarskiej” 2020, nr 375, s. 49–58
9. Gajos Anna, *Lecznicze właściwości imbiru*, „Świat Farmacji” 2010, nr 4, s. 14–15
10. Gloger Zygmunt, *Encyklopedia staropolska. Ilustrowana*, T. 1, Warszawa 1958
11. Gloger Zygmunt, *Encyklopedia staropolska. Ilustrowana*, T. 4, Warszawa 1958
12. „Goniec Nadwiślański” 1928, nr 35, s. 5
13. Hojden Barbara, *Gałka muszkatołowa – jej historia i wartości użytkowe*, „Wiadomości Zielarskie” 2001, 43, nr 6, s. 15–16
14. Jaroniewski Waław, *Goździkowiec korzenny – przyprawa i lek*, „Wiadomości Zielarskie” 1991, 33, nr 11, s. 8–11
15. Jaroniewski Waław, *Muszkatołowiec korzenny – roślina przyprawowa i lecznicza*, „Wiadomości Zielarskie” 1993, 35, nr 12, s. 9–10

16. Jaroniewski Waław, *Pieprz czarny jako przyprawa i roślina lecznicza*, „Wiadomości Zielarskie” 1994, nr 4, s. 9–11
17. Jędrzejewska Anna Kornelia, *Arcydzieła z ciasta. Toruńskie pierniki w zbiorach muzealnych w Polsce i na świecie*, „Zbiór Wiadomości do Antropologii Muzealnej”, 2020, nr 7, s. 61–104
18. Jędrzejewska Anna Kornelia, *Piernik i jego rola w kulturze*, [w:] *Dom, codzienność i święto. Ceremonie i tradycje rodzinne. Studia historyczno-antropologiczne*, red. B. Popiołek, A. Chłosty-Sikorska, M. Gadocka, Kraków 2018
19. Jędrzejewska Anna Kornelia, *Z apteki na stół. Pierniki jako lekarstwo*, [w:] *Dawne surowce lecznicze*, red. W. Ślusarczyk, G. Frischke, Lublin 2021
20. Kaławaj Katarzyna, Lemieszek Marta Kinga, *Prozdrowotne właściwości cynamonu*, „Medycyna Ogólna i Nauki i Zdrowiu” 2015, 21, nr 3, s. 328–331
21. Kędzia Anna, Hołderna-Kędzia Elżbieta, *Działanie oleju z zielonego pieprzu (Piper nigrum L.) na grzyby drożdżopodobne wyizolowane z jamy ustnej*, „Postępy Fitoterapii” 2017, 18, nr 1, s. 12–16
22. Kędzia Bogdan, Hołderna-Kędzia Elżbieta, *Leczenie chorób wewnętrznych ogólnie dostępnymi produktami pszczelimi w świetle badań klinicznych*, Toruń 2008
23. Kędzia Bogdan, Hołderna-Kędzia Elżbieta, *Miód i surowce roślinne w leczeniu chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego*, „Postępy Fitoterapii” 2017, 18, nr 1, s. 42–46
24. Kędzia Anna, Kędzia Andrzej W., *Wrażliwość bakterii beztlenowych na olejek anyżowy (Oleum anisi)*, „Postępy Fitoterapii” 2018, 19, nr 1, s. 40–45
25. Kędzia Bogdan, Hołderna-Kędzia Elżbieta, *Współczesne poglądy na mechanizm przeciwustrojowego działania miodu*, „Postępy Fitoterapii” 2017, 18, nr 4, s. 290–297
26. Kędzia Bogdan, Hołderna-Kędzia Elżbieta, *Zastosowanie miodu i roślin leczniczych w chorobach układu nerwowego*, „Postępy Fitoterapii” 2018, 19, nr 2, s. 128–133
27. Klimek-Szczykutowicz Marta, Szopa Agnieszka, Ekiert Halina, *Cytryna – owoc o cennych właściwościach prozdrowotnych i kosmetycznych*, „Lek w Polsce” 2018, 28, nr 8, s. 32–37

28. Kruszelnicka Joanna, *Pierniki toruńskie i inne*. Katalog, Toruń 1956
29. Krzystanek Aleksandra, Różańska Dorota, *Piperyna – związek biologicznie czynny*, „Problemy Higieny Epidemiologii” 2018, 99, nr 3, s. 225–237
30. Kucharzewska Joanna, *Historia rodziny Weese – fabrykantów toruńskich pierników – i jej inwestycje budowlane w Toruniu*, Toruń 2017
31. Kucharzewska Joanna, *Od fabryki pierników Gustawa Weese do Muzeum Toruńskiego Piernika – historia fabryki przy ulicy Strumykowej 4 w Toruniu i jej współczesnej adaptacji*, [w:] *Architektura przemysłowa i architektura poprzemysłowa w XIX i XX wieku*, [red.] B. Derkowska-Kostkowska, M. Soliński, Bydgoszcz 2022
32. Kuźmiński Bolesław, *100 wieków chleba*, Warszawa 1968
33. Lewandowski Krzysztof, *Pierniki i piernikarstwo w Toruniu*, [w:] *Formy piernikarskie ze zbiorów Muzeum Okręgowego w Toruniu. Katalog*, [red.] M. Mikulska-Wernerowicz, K. Lewandowski, Toruń 2020, s. 12–41
34. Majewska Ewa, *Właściwości przeciwutleniające miodów wielokwiatowych i innych produktów pszczelich*, „Bromatologia Chemia Toksykologia” 2009, nr 4, s. 1089–1094
35. Mamela Zdzisław, *Siedem wieków aptekarstwa toruńskiego*, Toruń 1997
36. Smakosz Aleksander K., *Etnofarmakologia miodu*, [w:] *Historia medycyny i farmacji. Szkice i eseje*, red. A.K. Smakosz, Wrocław 2022
37. Smakosz Aleksander K., *Etnofarmakologia piernika*, [w:] *Historia medycyny i farmacji. Szkice i eseje*, red. A.K. Smakosz, Wrocław 2022
38. Smakosz Aleksander K., *Historia naturalna przypraw*, Wrocław 2022
39. Smakosz Aleksander K., *Lek obozowy i słodycz godna króla, czyli krótka historia piernika*, „Pharmacopola”, 2021, nr 6, s. 6–11
40. Smakosz Aleksander K., *Wykorzystanie surowców leczniczych z rodzaju Piper L. na ziemiach polskich od XVII do XIX w.*, [w:] *Lek roślinny*, T. 8 : *Rola roślin w diecie, terapii i kreowaniu postaw prozdrowotnych*, pod red. B. Płonki-Syroki i A. Syroki, Wrocław 2020, s. 75–93
41. Streich Wojciech, *Opowieść o toruńskim pierniku*, Toruń 2003

42. Sztaba Dagmara, *Barwa szafranu, aromat cynamonu, smak kaparów – właściwości lecznicze biblijnych przypraw*, „Farmacja Polska” 2009, 65, nr 1, s. 29–40
43. „Tęcza” 1928, R. 2, nr 11, s. 2
44. Wilemska-Kucharzewska Katarzyna, Rojczyk Ewa, Kucharzewski Marek, *Historia stosowania miodu na przestrzeni wieków*, „Leczenie Ran” 2016, 13, nr 4, s. 183–185
45. Wróblewski Maciej, *Piernikowy smak życia*, Toruń–Pelplin 2015
46. *Vade Mecum Medicum, To iest krótkie, y doświadczone sposoby leczenia chorób rozmaitych, Męskich, Białogłowskich, y Dziecinnych, o Pulsach, Urynach, o Krwi puszczaniu etc.*, Częstochowa 1721

STRESZCZENIE

Artykuł został poświęcony piernikowi toruńskiemu w kontekście jego oddziaływania prozdrowotnego. Począwszy od XIV w., z którego pochodzą najstarsze wzmianki o toruńskich piernikach, aż do XX w., piernik pełnił rolę nie tylko cukierniczego przysmaku, ale także popularnego leku na wiele dolegliwości. Był polecany min. na niestrawność, biegunki, bóle żołądka, kolki, zatwardzenia, wszawicę, a także dla kobiet karmiących jako okłady na piersi. Sprzedawano go nie tylko na jarmarkach czy w sklepach, ale także w aptekach. W dworach szlacheckich, czy też siedzibach bogatego mieszczaństwa stanowił obowiązkowy składnik apteczek domowych.

SŁOWA KLUCZOWE: pierniki toruńskie, historia pierników, zastosowanie pierników, pierniki lecznicze, przyprawy lecznicze, Toruń XIII–XXI w.

SUMMARY

The article's focus is on Torun gingerbread in the context of its health promoting effect. From the 14th century, in which gingerbread was first mentioned, to the

20th century it functioned not only as a sweet treat but also was as a common remedy for many ailments.

It was recommended for, among others, indigestion, diarrhea, stomach ache, colic, constipation, head lice, as well as breast compress for breastfeeding women.

It was sold not only at markets or in shops but also at the chemist's.

Gingerbread was home medicine cabinet's essential at manor houses or bourgeoisie residences.

KEY WORDS: Torun gingerbread, History of gingerbread, The use of gingerbread, Medical gingerbread, Medical spices, Torun 14th–21th c.