

»DOBRA JED SE SAMA HVALI«

Konceptualni zemljevid slovenskih paremioloških enot s komponento poimenovanja jedi

Izvirni znanstveni članek | 1. 01

Datum prejema: 12. 6. 2025

Izvleček: Avtorica se v članku osredotoča na slovenske paremiološke enote, ki vsebujejo imena (pripravljenih) jedi: hrana, jed, kruh, hlebec, juha, kaša, močnik, polenta, klobasa, meso, pečenka, prata, štruklji, žganci, potica, kolač. Z etnolingvistično in folkloristično analizo pokaže pomenska polja teh paremioloških enot, njihove simbolne pomene in prek tega začrta konceptualno kartiranje in konotacije samih poimenovanj. Ob analizi diahronih konotacij ugotavlja tudi aktualno zrcaljenje vrednot, ki jih vsebuje diahrono gradivo.

Ključne besede: jezik, pregovor, uganka, hrana, prehrana

Abstract: The article focuses on Slovenian paremiological units from the archive collection of the Institute of Slovenian Ethnology at ZRC SAZU that contain the names of (prepared) dishes: food, meal, bread, loaf, soup, porridge, gruel, polenta, sausage, meat, roast, prata, štruklji, žganci, potica, kolač. Ethnolinguistic and folkloristic analysis reveals the semantic fields of these paremiological units and their symbolic meanings, which allows us to outline the conceptual mapping and connotations of the names themselves. In addition to analyzing diachronic connotations, we also identify the current reflection of the values contained in the diachronic material.

Keywords: language, proverb, riddle, food, dish

Uvod

Hrana je del našega vsakdanjika: brez nje ne moremo preživeti; pomanjkanje povzroča trpljenje, izobilje nudi užitek in možnost izbire; ker je povezana z identitetnimi koncepti (gl. Mlekuž 208, 2018), določa (tudi) družbeno vpetost, povezanost, pripadnost: pomembno je, kaj in s kom jemo, katero hrano pogrešamo, ko gremo v tujino, in s katero hrano povezujemo narod (Ličen 2018: 51).

Hrano potrebujemo za zadovoljevanje primarnih potreb, tj. za potešitev lakote: v revščini je prehranjevanje skrbno načrtovana dejavnost, v obilju pa eden od samoumevnih elementov vsakdanjega življenja. Poleg tega je (zdaj) hrana užitek, lahko tolažba, za nekatere je priprava hrane vsakodnevni obred ali celo konjiček. Vse to nakazuje, da je prehranjevanje veliko več kot le zagotavljanje hranilnih snovi telesu: je družbeni dogodek, obred – prehranjevanje je »kulturno dejanje« (Roberts in Stahlbrand 2018: 314–315). Glede na ekonomsko in gospodarsko vpletenost prehranjevanja v naše vsakdanje življenje in diktate o tem, kaj naj jemo in kako naj hrano pripravljamo, ga lahko opredelimo tudi kot »agrarno-kulturno dejanje« (Berry 1990: 145).

V etnoloških in antropoloških raziskavah so hrana, priprava jedi in prehranjevanje vse od 19. stoletja ena pomembnejših raziskovalnih tem, kar kaže na osrednji položaj prehrane v vsakdanjiku. Tema prehranjevanja je vpeta tako v širše družbene procese (političnoekonomski in simbolni pomen, družbena konstrukcija spomina) kot tudi v kulturni in zgodovinski materializem; raziskovalce so zanimale tako posamezne surovine in sestavine kot hrana in družbene spremembe, prehranska negotovost ter prehranjevanje in

rituali, prehranjevanje in identitete ter učno gradivo; največ raziskav se je posvečalo prehranski negotovosti, prehranjevanju in ritualom ter prehranjevanju in identitetam (Mintz in Du Bois 2002: 99).

Vsakodnevno ukvarjanje s prehranjevanjem in hrano se je odrazilo tudi v jezik (poimenovanje jedi, razlikovanje glede na podrobnosti ali sestavin ali priprav, npr. različne vrste kaš, in s tem primernosti za različne jedce ipd.) in folklorne žanre. O prehranjevanju in hrani poslušamo in beremo v pravljicah, povedkah in najkrajših folklornih žanrih, npr. voščilu ob začetku obreda prehranjevanja »dober tek«, ki je ustaljena jezikovna oblika (želja, naj nam bo hrana okusna (tj. naj nam tekne) in naj se hrana od žlice do konca prebavnega trakta dobro prebavi), pa tudi v pregovorih in ugankah. Navsezadnje tudi v paremioloških enotah,¹ ki so neposredno navodilo za obnašanje med prehranjevanjem: *Malo govorite med jedjo; Hrana, ki jo ješ, medtem ko govoriš, je le napol prebavljena oz. duhovit komentar: Ko jeste, ne jejte stoje, sicer vam bo hrana šla v pete.* V tem gradivu gre vsekakor za paremije »s funkcijo modeliranja stvarnosti« (Meterc 2017: 28).

Prehrana na Slovenskem

V družbah pomanjkanja je hrana še zlasti cenjena vrednota (Makarovič 1988–1990: 163). Kmečke jedi so bile v 19. stoletju zelo preproste, npr. nebeljena kaša na vodi, sok z

1 Termin »paremiološke enote« obsega frazeološko in pregovorno gradivo v širšem smislu, ne le pregovore, tudi reke, pragmatične frazeme (npr. pozdravi, voščila), frazeologizirane slogane, velerizme, celo uganke in kratke šale (Meterc 2017: 27).

zelenjavo (tj. redek močnik (gl. Huzjan 2023: 95)), ovseni kolači, kruh iz pire (pirjevčev), kruh iz otrobnikov in repa s korenjem (Makarovič 1988–1990: 128–138). Družbene norme so ostro ločevale med vsakdanjimi in prazničnimi jedmi ali jedmi za posebne priložnosti. V kmečkem okolju ob običajnih dnevih niso kuhali boljših jedi (prav tam: 164), pri čemer so poudarjali njihovo potratnost: *Včasih je jedel štruklje, štruklji pa so jedli zemljo; Štruklji razbija jo streho, potice gonijo po svetu; Žganci razbijajo streho, štruklji po svetu ženo*. Navedeni pregovori izražajo prepričanje, da bogato in potratno prehranjevanje vodi v propad kmetij, medtem ko, nasprotno, varčnost in uživanje navadnih, revnejših jedi krepi kmetije: *Kislo zelje na grunt pripelje*. Ob tem omenjam argument Vanje Huzjan (2023: 103), da so meso in mesnine kot pretežko hrano odsvetovali otrokom in ženskam; to je bila predragocena hrana, da bi jo uživali tisti člani družine, ki domov ne prinašajo denarja in z njim družbene moči, kar odstira podobo »varčnosti« v patriarhalni hierarhiji. Opisani odnos do boljše hrane je veljal zlasti na kmetijah, kjer je vladalo prepričanje, da je treba kakovostnejšo hrano prodati. To je bil namreč pogosto edini način, da je kmet dobil denar za številne datjave, davke in nujne stroške (Makarovič 1988–1990: 164; Godina Golija 2006; Huzjan 2023: 102). Tudi pri premožnih meščanih iz večjih središč naj bi izrazi »domače,« »kmečko« in »slovensko« v vsakdanjem meščanskem jedilniku pomenili uživanje preprostejših jedi večinskega prebivalstva, kar je bilo bolj posledica meščanske varčnosti in manj nacionalizacija »kmečke« prehrane v 20. stoletju (Huzjan 2023: 102).

Tam, kjer so si lahko, so si le ob nedeljah privoščili meso oz. »boljšo hrano«, skoraj gotovo pa večina prebivalstva tudi ob nedeljah ni jedla boljše hrane oz. mesa (Makarovič 1988–1990: 141); oz. z besedami pripovedovalke (A. P. 2025) v naključnem pogovoru: »*Oh, bili smo prisilni vegetarijanci! Saj mesa sploh ni bilo* [doma, op. a.]« Največja težava večinskega prebivalstva je bilo že v izhodišču zagotavljanje zadostne količine hrane, kvaliteta je bila šele na drugem mestu (Makarovič 1988–1990: 146; Huzjan 2023: 102–105). Med osnovne prehranske sestavine so v slovenskem prostoru sodila predvsem žita, iz katerih so kuhali močnike in kaše: proso (kot avtohtono žito), ajda od 15./16. stoletja, koruza od 17. stoletja; ta se je razširila v 18. stoletju, hkrati z njeno uvedbo so začeli saditi tudi sončnice in buče ter iz njihovih semen stiskati olja, ki so nadomestila makovo in repično olje (Godina Golija 2006: 64, 65). Z uporabo koruze se je zmanjšala poraba prosa in ječmena. Krompir, ki je zdaj eno od osnovnih živil, se je razširil šele po hudi lakoti v začetku 19. stoletja, ko je zaradi slabe letine začelo primanjkovati žit (prav tam: 65). Do srede 19. stoletja je postal priljubljena jed, vplival je tudi na razvoj prašičereje, ki je v primerjavi z ovčerejo postajala vse pomembnejša (prav tam). Po prvi svetovni vojni je bil krompir po obsegu zasajenih površin glavna poljščina v Sloveniji, tako je osta-

lo vse do konca 20. stoletja. Prašičereja je bila namenjena predvsem preskrbi ljudi z mesom in svinjsko mastjo ter izdelavi mesnih pogač ter pripravi mesa za prekajevanje in sušenje (prav tam: 65); v 20. stoletju se je razmahnila mesna industrija; zdaj meso na jedilniku ni več nobena izjema.

Jezik in kultura

Hrana je kot pomemben del preživetja in vsakdanjika prežemala misli in s tem jezik posameznika in družbe – na tem mestu se pokaže močna prepletenost jezika in kulture: poimenovanja jedi, sestavin, postopkov niso več označevala le primarnega označenca, temveč so pridobila sekundarni, tj. metaforični / metonimični pomen. Tako so poimenovanja s polja (pre)hrane zavzela relativno velik izrazni prostor. Jezik namreč na denotativni ravni poimenuje svet in vsakdanje življenje (tj. od šestih funkcij je v tem kontekstu na besedni ravni najpomembnejša referencialna funkcija),² te elemente postavlja v različna pomen-ska razmerja (nadrejeno/podrejeno, vključujoče/izključujoče), poudarja podobnosti in primerjave ter v posameznih dejavnostih postane izraz obredja (Krikmann 1998): tako so poimenovane same sestavine jedi ter tudi posamezne jedi, ki so jih poimenovanja razlikovala že po podrobnostih. Poleg referencialne ima jezik tudi poetično funkcijo, ki se (tudi) v vsakdanji jezikovni rabi med drugim kaže tudi kot metaforično izražanje (Jakobson 1996: 158), to pa razumemo kot enega vidnejših pokazateljev družbenih konceptov. Metaforični jezik sicer najizraziteje izstopa v umetnostnem jeziku (širše gledano). In prav slovstvena folklor z estetikom istovetnosti (Jakobson 1966) ohranja družbeno sprejete metafore in metonimije. Motivi jedi in pijače so pogosti v pripovedništvu; pravljice najpogosteje navajajo kruh, krompir, žgance in kašo; od mesnih jedi najpogosteje omenjajo svinjino; repa je tudi v pravljicah sinonim revščine (Kropej 1995: 61–63). Tudi folklorni obrazci kažejo na prepletenost jezika in kulture (v najširšem antropološkem smislu) ter omogočajo diahroni vpogled v razvoj družbene miselnosti.

V prispevku pregovore in uganke – ter v njih rabo elementa jedi – predvsem zaradi večkrat navezujoče se metaforičnosti in kračine, prikazujem kot dva med seboj povezana folklorna žanra (Babič 2021: 23–24). Pregovori nam kot sledovi družbenega načina razmišljanja, normalizacijskega sistema in zgodovinskih dejstev (Dundes 1965; Grzybek 2014) jasno pokažejo tako vrednotenje posameznih

2 Roman Jakobson je določil šest funkcij jezika: 1. referencialna funkcija je usmerjena h kontekstu; 2. emotivna funkcija je osredinjena na pošiljavca in je izraz govorcevega odnosa do tega, o čemer govori; 3. k naslovljencu je usmerjena konativna funkcija, ki je najpogostejše izražena v zvalniku in velelniku; 4. k stiku je usmerjena faticna funkcija, s katero npr. preverjamo, ali nas poslušalec sliši; 5. če sogovornika preverjamo, ali uporabljata isti kod, upravlja jezik metajezikovno funkcijo; 6. naravnost k sporočilu zaradi njega samega pa je poetska funkcija jezika (Jakobson 1996: 153–158).

jedi kot – metaforično – vrednotenje človeka kot aktivnega dejavnika v gospodarstvu. Pregovori poudarjajo presojanje nečesa kot dobrega ali slabega, predvsem s funkcijo, da v danih okoliščinah lahko argumentirajo situacijo ali dejanje. Uganke tega ne omogočajo, lahko pa iz njih razberemo, katere jedi so bile širše znane (sicer jih v njih ne bi bilo), njihove metaforične pomeni v bolj igrivih žanrih, z njimi pa lahko podpremo tudi ugotovitve, ki nam jih ponujajo pregovori.

V analizi gradiva in iskanju svetovnega nazora ter konotacij poimenovanj jedi je treba poudariti diahroni, zgodovinski vidik. V 20. stoletju je v prehrani prišlo do izredno velikih sprememb, tako zaradi načinov pridobivanja posameznih živil, večanja razpoložljivih količin kot zaradi globalizacije konec 20. stoletja. Jedilniki so postali pestrejši, običajno vsebujejo prej redke jedi ali celo jedi iz prej nepoznatih kulinarčnih svetov (azijski, južnoameriški ipd.). Zato zdaj težko govorimo o sodobni predmetnosti, ki odseva v besedišču izbranih enot. Vsekakor pa lahko pokažemo na diahroni vidik (razvoja) razumevanja hrane, na vrednostno lestvico, ki je veljala v 19. in prvi polovici 20. stoletja in je odsevala čas počasnejših sprememb. Kljub vsemu pregovori še vedno odražajo velik pomen dobre in količinsko zadostne hrane, ob tem pa kažejo na zgodovinski konceptualni zemljevid zaokrožene družbe.

Metodologija

Za analizo pregovorov in uganek sem uporabila folkloristično metodo izbora enot iz zbirke *Pregovori 1.1* (Babič 2023) in *Uganke 1.0* (Babič 2025). Obe zbirki vsebujeta digitalizirano gradivo iz arhiva Inštituta za slovensko narodopisje ZRC SAZU. Zbirka *Pregovori 1.1* vsebuje 37.390 slovenskih paremioloških enot iz 2.630 tiskanih, rokopisnih ali terenskih (ustnih) virov, večinoma iz 19. in prve polovice 20. stoletja, nekaj enot je tudi sodobnejših. Zbirka *Uganke 1.0* vsebuje 2.790 slovenskih uganek iz 171 virov, večinoma tiskanih, vmes je nekaj rokopisnih in terenskih virov. Gradivo je skoraj v celoti iz 19. in prve polovice 20. stoletja ter razdeljeno na osem tipov uganek (prave uganke, zgodbene prave uganke, šaljiva vprašanja, modra vprašanja, šaljiva modra vprašanja, logična vprašanja, uganke za reševanje življenja, seksualne uganke).

Gradivo za pričujočo analizo sem izbrala glede na sestavino poimenovanja jedi, tj. hrana, pripravljena za uživanje, navadno z dodatki (gl. geslo ‚jed‘, SSKJ 2014), ali tisto, kar se uživa, in je pomensko ožja od hrane (gl. geslo ‚hrana‘, SSKJ 2014), ki je mišljena kot tisto, kar organizem sprejema za snovi, potrebne za rast in obstoj, ali te snovi, in je lahko tudi tisto, kar je pripravljeno kot jed za redno dnevno uživanje. Enote za analizo sem poiskala s ključnimi besedami, ki označujejo ali hrano na splošno ali pa poimenujejo jedi: hrana, jed, kruh, hlebec, juha, kaša, močnik, polenta, klobasa, meso, pečenka, prata, štruklji, žganci, potica, kolač. Hrana je v kulinaricnem besednjaku najsplošnejši izraz,

ki označuje tisto, kar pojemo in nam da energijo. Hrana je lahko dobra, kvalitetna, nasitna ali obratno, slaba, ne-kvalitetna itd., lahko označuje simbolne navezave na praznike (cerkvene, življenjskega cikla) ipd. V pregovorih sta jed in hrana večinoma sopomenki, vsekakor pa dobrina, povezana z več kategorijami vsakdanjika: z zdravjem, delom, užitkom ... O hrani govorimo, ko se pogovarjamo o prehranjevanju, hkrati pa je hrana pridobila konotativne in metaforične pomeni, razvidne iz analiziranega gradiva. Posamezne podkategorije kažejo na različna semantična polja, s katerimi se je hrana konceptualno povezala. Poleg splošnega poimenovanja »hrana« so dodane tudi posamezne temeljne jedi, kot so juha, močnik, kaša, kruh itd. Ob njihovem analiziranju lahko dobimo vpogled v metaforične konotacije posameznih jedi.

Za članek izbrano gradivo je povezano z gospodarskim pomenskim poljem, to pomeni, da obravnavam enote, ki tematizirajo človeka kot aktivni gospodarski dejavnik, njegovo moč in zdravje za opravljanje dela, plačilo, blaginjo in sposobnosti, tj. točke, ki so širše povezane z družinskim gospodarjenjem. Za analizo izbranega gradiva sem uporabila etnolingvistični pristop, ki v ospredje postavlja jezik in posebne načine izražanja določenih običajev ter tradicionalnih in kulturnih razumevanj stvarnosti.

Analiza paremiološkega gradiva

Hrana je eden od osnovnih gradnikov našega zdravja, je energetski vir, ki omogoča telesu (že osnovno) delovanje pa tudi aktivno delovanje v delovnem procesu oz. delovanje v skupnosti. Nujnost uživanja hrane se kaže že v frazemu *privezati si dušo*, s pomenom ‚utešiti si žejo, glad‘ (gl. geslo ‚Privezati si dušo‘, SSKJ 2014) in z očitno idejo, da z zaužitjem hrane pritrdimo dušo na telo oz., z drugimi besedami, ne umremo.³ Podobno je razvidno iz pregovora *Prazna vreča ne stoji pokonci*, s pomenom ‚brez zadostne hrane človek ni sposoben za delo, se ne počuti dobro‘ (gl. geslo ‚pokonci‘, SSKJ 2014); podoba obnemoglega, lačnega človeka je metaforično prikazana s prazno vrečo, ki ne stoji pokonci. Hrana je predvsem osnovno gorivo za telo, kar potrjujejo tudi metaforične enote. Poleg za človekovo preživetje je dobro zdravje pomembno tudi za opravljanje dela, kar je v pregovorih povezano s hrano iz vsakdanjika, tj. s kapusnicami in sočivjem, prav te sestavine so zapolnjevale jedilnike revnejšega sloja: *Zelje in fižol najbolj razmnožujeta kri*, veliko (dobre) krvi pa pomeni dobro zdravje. Bolezen je poleg nezmožnosti za delo lahko povzročila tudi velik strošek: *Kar privarčuješ pri hrani, znosiš zdravnikom*, kar je pomenilo, da pretirano varčevanje pri hrani nikoli ni prineslo bogastva, temveč prav nasprotno. Kljub temu da je hrana ena najbolj zaželenih oz. nujnih dobrin, pa sta bila presežek in nezmernost

3 V ozadju vztraja zgodovinska predstava o duši, ki lahko zapusti telo. Ob tem telo (lahko) umre.

pri prehranjevanju že v 18. stoletju odsvetovana. »Dobro« v pregovorih kaže na mastno hrano in prevelike količine alkohola – oboje namreč vodi v bolezen: *Bolezen se vedno pojavi tam, kjer je dobra hrana; Več ljudi je umrlo zaradi hrane in pijače kot zaradi lakote in žeje*. Bolezen je bila nezaželena ne le zaradi slabega počutja, temveč tudi zaradi pomanjkanja delovne sile v družinski skupnosti in stroškov zdravljenja.

Hrana je bila in je še vedno neposredno ali posredno povezana z delom in plačilom. Delo je bilo ena od osnovnih vsakdanjih dejavnosti, človek je z delom pridobil sredstva za življenje oz. hrano, zaslužil plačilo, uredil svoj bivanjski prostor itd. Tako še zdaj poznamo frazem *iti s trebuhom za kruhom*, ki temelji na predstavi, da gre kdo iskati zaslužek, s katerim se lahko preživi oz. si kupi kruh, kar je pozneje postala tudi prispodoba za najosnovnejšo hrano za preživetje (Nikolovski 2023: 119). Hrana kot plačilo je bila v obliki konkretnega obroka, ki ga je delavec dobil ob opravljenem delu. To je v pregovorih še tematizirano, pa čeprav gre danes za posredno, metonimično (vzročno-posledično) razmerje – če ne delamo, ne dobimo denarja, s katerim bi si kupili hrano: *Ni dela, ni hrane; Kjer je delo, je tudi hrana; Hrana je delavčeva prva plača, sredstvo za preživetje ali del vsakdanjega življenja, ki se mu raje izogremo*. V teh pregovorih hrana dobi metaforični pomen preživetja. Le ena enota poudarja, da mora ta, ki dela, dobiti obrok pred začetkom dela: *Pred delom je hrana*, danes pa se sliši tudi *Brez jela ni dela* – enota je izkazana v sodobnem gradivu, v obravnavani zbirki je (še) ni. Pregovori tematizirajo tudi pravilo pravičnega plačila, kar pri hrani pomeni, da mora biti dobro delo poplačano z dobro hrano: *Za krepko delo, krepko hrano; Za pošteno delo, obilno jelo*. Ker pa je hrana nujna za zadovoljitev primarnih potreb in si jo zaslužimo z delom, pregovor *Roke za vsako delo, zobje za vsak obrok* kaže na nujno pripravljenost za delo tistih, ki želijo zaslužiti.

Z delavnostjo, ki je bila zelo cenjena, sta se razvila tudi koncept pridnosti in družbeno stališče – kdor je delaven, ima tudi hrano: *Kdor zgodaj vstaja, mu kruh ostaja; Pridni najde povsod dosti kruha; Kdor je marljiv, povsod najde veliko kruha; Priden človek najde za vsakim grmom kos kruha, pod vsakim kamnom krajcar; Ne stori kruha moka, ampak roka; Zidarjeva žena je poleti brez moža, pozimi pa brez kruha*; ter obratno: *Za lenuha ni kruha*. Obenem v ospredje postavlja pripadnost, lojalnost delodajalcu: *Čigar kruh se je, tega hvala se poje*, kjer je poudarjeno tudi, da mojster lahko obvlada eno delo, več del ni mogoče opraviti dobro, zato tudi plačilo ne more biti dobro in ne more zado- stovati: *Mojster več poklicev prosi za kruh v nedeljo*.

Delo je hkrati motivacija, saj naj bi prinašalo družbeni ugled, hrana pa naj bi imela boljši okus: *Delo nam prinaša čast, nagrado in okus za hrano; Kdor trdo dela, je njegova hrana dišeča*, hkrati pa je merilo *Kdor hitro poje, hitro tudi dela*.

Zaradi vloge, ki jo je imel kruh v vsakdanjem življenju ljudi, je nastalo tudi več sekundarnih pomenskih prenosov, npr. kruh kot metafora za delo in poklic (več v Jakop 2022: 351). Delo je vedno predstavljalo težaki del življenja: *Vsak kruh ima trdo skorjo*, vendar so posamezni poklici, da je človek zaslužil plačilo, terjali več dela, kot npr. rudarji, mornarji, zidarji itd. Omenjeni poklici so bili fizično skrajno naporni oz. so od človeka terjali tudi daljšo odsotnost iz domačega okolja: *Mornarjev kruh ima sedem skorjic; Zidarju in kovaču poleti nobena pečenka ni premastna, pozimi pa nobena skorja pretrda*. Metafori za težke poklice / težko delo sta bili trda skorja in kruh, ki je metafora za zaslužek. Po drugi strani pa so posamezni poklici pomensko povezani s prevarami: *Prerok, ki zelje je, nič ne ve* in z dvoličnostjo: *Godec je zelje hvalil, a meso jedel*. Navedene paremije posamezne poklice vrednotijo s pomočjo jedi, pri čemer je očitno, da je zelje hrana za revnejši sloj, medtem ko je meso praznična hrana najpogostejše premožnejšega sloja prebivalstva.

Delo je načeloma zahtevalo kalorično hrano, hkrati pa je bilo merilo za plačilo. Energijska vrednost prehrane je bila ocenjena glede na težakost dela: težja dela so terjala hrano z višjo kalorično vrednostjo. Pregovori jasno kažejo na tovrstno vrednotenje: *Žganci po drva hodijo, opleve pa lahko tudi kaša; Kaša do praga, močnik čez prag, polenta pa v gozd in iz gozda; Bob čez gozd, močnik do praga; Ješprenj do praga, močnik čez prag; Kaša do praga, močnik čez prag, polenta pa v gozd in iz gozda*. Lokalno je npr. na Tolminskem *frika*⁴ pojmovana kot izključno delovna jed, ki zaradi visoke kalorične vrednosti daje moč za fizično najtežja kmečka in gozdarska opravila (Ivančič Kutin 2021: 160), kar pa se je odtisnilo v paremiološko enoto, poznano na omenjenem območju: *Frika je mož* (Ivančič Kutin 2021: 164).

Kaša in močnik sta bila kot najlažje prebavljiva jed in očitno kalorično najmanj krepka namenjena otrokom: *Kaša – otroška paša; Kaša – mati naša; Od kod je kaša, otrok ne vpraša* (več o prehrani v otroštvu gl. Huzjan 2023: 87–103). Neza- dostnost močnatih jedi za odrasle tematizirata tudi pregovora *Kaša po kruhu vpraša; Zaradi kuhanja kaše je človek lačen*, po drugi strani je z mastjo zabeljena kaša lahko nasitila tudi odraslega: *Poštengana kaša po hlebu ne vpraša*.

Priprava jedi je tako dobesedno kot tudi metaforično opisovala človekove sposobnosti. Pregovori tematizirajo tako neodvisnost videza od kakovosti kot tudi sposobnost timskega dela. Tako npr. pregovor *Tudi grd/a kuhar/ica lahko skuha dobro jed* poudarja, da zunanji videz ne vpliva na človekove sposobnosti in da ni prav človeka soditi po zunanosti. Da sta tudi pri kuhi osnovnih jedi pomembna znanje in občutek, tematizira pregovor *Kruha ne naredi moka, ampak roka*. Sposobnost kuhanja je bila zelo

4 *Frika* je »v ponvi pečena oz. ocvrta jed, katere stalna sestavina je trdi sir v kombinaciji z drugimi sestavinami« (Ivančič Kutin 2021: 159).

cenjena, predvsem pa je bilo pomembno, da je kuhar/ica pozorno spremljal/a, kaj počne: *Če se samo kuha, je slaba juha; Micka pijana, juha neslana*. V povezavi s funkcijo ali poklicem kuharja se izkaže, da spol pri tem ni pomemben, saj obe varianti: *Mnogo kuharic, presoljena župa* in *Če je puno kuharju, je župa preslana / Mnogo kuharjev, prismojena jed* tematizirata, da gre za individualno delo in da pri kuhanju več ljudi ne naredi boljše jedi.

Pri pripravi hrane je poudarjeno delo, da dobimo / dosežemo želeno oz. je metonimično poudarjeno, da sta za kuhano jed potrebna ustrezna postopek in čas: *Vrelo kašo je treba skuhati; Kaša se ne pere v mlačni vodi*. Priprava je terjala tudi navodila, pri katerih so poudarjena nasprotja, sploh če je šlo za zagotavljanje boljše jedi s slabšimi sestavinami: *Slabo meso naredi dobro juho; Če je meso sladko, je juha slaba*. Obenem pregovori poudarjajo, da tisto, kar je narejeno dobro, ne rabi opisovanja, saj samo pokaže, da je dobro: *Dobra jed se sama hvali*. Poleg tega je bila pomembna kvaliteta orodja, sestavin: *Dobra juha se tudi v starem loncu skuha; Brez kvasa se kruh ne obdrži*.

Pregovori izražajo tudi pomembnost, da je delo opravil en človek, ne pa, da eno delo opravlja več ljudi, saj se je tako odgovornost porazgubila, s tem pa se je zmanjšala tudi kvaliteta opravljenega dela: *Veliko kuharjev juho pokvari; Veliko kuharic, slana juha*. Pokvarjeno hrano se je prepoznalo po vonju in okusu; čeprav so bile začimbe namenjene izboljšanju okusa, te niso bile dopustne za prekrivanje pokvarjenega: *Starega ne popravljamo z začimbami*.

Hrana je bila težko pridelan ali prislužen del vsakdanjika, zato je bila pomemben del blaginje, njeno obilje je lajšalo življenje, lahko celo prinašalo ugodje in zadovoljstvo. Pomanjkanje hrane je (bilo) eden izmed pokazateljev revščine, zato prispodobe pomanjkanja osnovnih živil ne presenečajo in jih najdemo že v frazeoloških enotah, kjer je kruh osnovno živilo: *biti kruha lačen, biti ob kruhu in vodi, ob kruhu in vodi, živeti ob kruhu in vodi, življenje ob kruhu in vodi* (gl. tudi Nikolovski 2023: 119). Pomen hrane v vsakdanjiku je razviden že iz tega, da jedi pogosto nastopajo kot metaforični element, ki je v osnovi nosilec dobrega. Pomanjkanje hrane je pomenilo slabše življenje in težave, predvsem pa je takrat v ospredje stopilo dejstvo, da ob pomanjkanju hrane oz. lakoti zadostuje že malo hrane: *Za lačnega tudi malo mlačne hrane diši dobro; Kmetu ni sila, dokler ima kup vina in kos ajdovega kruha* (ajdov kruh je bil del vsakdanje prehrane, vino v vinorodnih deželah vsakdanja pijača). Pomanjkanje hrane se je odtisnilo tudi v uganke, kjer je poudarjeno zadovoljstvo ob dejstvu, da hrana sploh je: *Kdaj človeku jed najbolje diši? – Kadar jo ima*. Pomen (zadostne količine) hrane nam kažejo pregovori *Bolje brez žlice kot brez juhe; Lačna usta pojedjo juho brez kuhanja*; juha je v teh pregovorih tematizirana kot osnovna jed v dnevu oz. jed, ki pomeni prehranski minimum. Pa vendar, ko je bilo hrane dovolj, so ljudje raje posegli po boljši in ne po osnovni hrani: Si-

ta mačka ne je kaše. Po drugi strani je poudarjen pomen dobre partnerke in dobre hrane, če je moški dobil oboje, je to pomenilo veliko blaginjo za družinsko gospodarstvo: *Dobra žena in dobra polenta morata biti nekakšna rajska zveza*. Pregovori celo upomenjajo, da morajo moški bolj gledati na delo oz. zaslužek kot na ljubezen: *Bolje je imeti ob sebi kruh kot dekleta*. Poudarjene pa so tudi socialne krivice, da se bogati sloj hrani na račun revnega: *Siti pojedo večino kruha, ki so ga pridelali lačni*, kritizira pa se tudi zagovarjanje bogatega sloja: *Kdor v mladosti zagovarja beli kruh, bo na stara leta rad hrustal črni kruh*. Ob tem poudarja, da varčnost lahko pripelje do boljšega (gospodarskega) položaja: *Kislo zelje na grunt pripelje*, varčnost pri hrani lahko celo omogoči, da si posameznik privoščijo več luksuznih dobrin: *Jej repo, pa boš imel ženo lepo* (ob skromnejših izdatkih za jedi bodo bolj dostopna npr. lepa oblačila ali druga lepotila).

Pri elementih blaginje je varčnost ena od najbolj zelenih lastnosti, saj s hrano, sploh praznično, ne gre razsipavati: *Ko je praznik mimo, je na vrsti spet grahova kaša; Več je dnov, nego klobas; Današnji post začini jutrišnjo juho; Kdor brani beli kruh, bo hrustnil črnega; Preveč kruha ni dobro; Gosposka juha je dobra, vendar je draga; Bogate pojedine izpraznejo mline*. Pregovori celo svetujejo, kako ohranjati minimalno blaginjo v domačem gospodarstvu in se izogniti lakoti: *Kdor sadi zelje in redi prašiče, se ne boji lakote; Fižol in zelje trebuh postelje*. Pregovori izražajo celo prepoved potratnosti in metanja hrane proč:⁵ *Bolje je, da trebuh poč, kot da dobra hrana propade, S klobasami nikjer plotu ne zapletajo ter grožnjo slabšega življenja ob potratnem obnašanju: Kdor zapravi kos kruha, bo pogosteje iskal drobtinice; Žganci streho dero, štruklji okoli sveta ženo*.

Minimalni prehranski standard so poleg juh še močnate jedi, tj. močnik, kaša, ki je otrokom omogočila, da so zrasli: *Kaša je naša mati; Kaša je otroška paša; Kaša, naša mati*; omogočila pa je tudi preživetje najrevnejših: *Močnik je steber Kranjske dežele; Kdor ima denar, je pečenko, drugi pa se morajo zadovoljiti z ovseno kašo*. To izražajo tudi s krajem povezani pregovori, ki kažejo stereotipno podobo tamkajšnjega nižjega sloja: *V Ljubljani lupijo repo z nožem*, tj. zelo na tenko, zato da je čim manj odpadka.

Diskusija

Paremiološke enote kot relativno stalne jezikovne enote jezikovni pogled na svet ponujajo kot interpretacijo realnosti, ki je zakoreninjena v jeziku in dostopna prek njega; v njih najdemo tako stereotipe kot vrednote, ki se pode-

5 V nasprotju s tem se zdaj v sprotnih komunikacijah pogosto poudarja, da človek ni »smetnjak«, da bi jedel »odvečno« hrano / ostanke, kar je očiten kazalec obilja – o hrani se govori tudi kot o odpadku; zdaj tudi sicer lahko govorimo o vesplošni t. i. pandemiji odpadkov (Podjed in Polajnar 2022 tu ni treba navajati strani, ker gre za celo njuno poglavje, ta navedba je v seznamu na koncu), povezanih s celotnim svetom dobrin.

dujejo med usvajanjem jezika. Če parafraziramo besede Bartmiškega (2009), lahko rečemo, da je jezik nosilec stereotipov in vrednot, vir informacij o njih in tudi orodje za vplivanje na procese stereotipizacije in vrednotenja. Pomembno je poudariti, da je jezikovni pogled na svet interpretacija resničnosti in ne njen odsev: gre za subjektivno, antropocentrično, celo intersubjektivno (družbeno) percepcijo in konceptualizacijo resničnosti, ki se odvija okoli govorcev danega jezika. Ta interpretacija ljudi združuje v določeno družbeno okolje in s tem v družbo misli, občutij in vrednot (Bartmiški 2009: 23).

Analiza folklornih obrazcev, predvsem paremiološkega gradiva, osredotočenega na tematiko hrane, dela in blaginje, razkriva kompleksno mrežo družbenih vrednot, ključnih za preživetje in vsakdanje življenje preteklih generacij v slovenskem prostoru. Analiza je bila izvedena na zbirki pregovorov z Inštituta za slovensko narodopisje ZRC SAZU, ki vsebuje predvsem gradivo iz 19. in z začetka 20. stoletja, zato ponuja diahroni vpogled v svetovne nazore (vsaj) takratne družbe, pa še to predvsem tako, kot jo interpretiramo danes.

Pregovori, ki vsebujejo poimenovanje jedi, v svoji jedrnatosti ne le normativno usmerjajo posameznika, temveč tudi izražajo konkretne materialne razmere, predvsem pomanjkanje, družbeno razslojenost in pomen marljivosti kot temeljne vrednote. V raziskavo so vključene tudi uganke, vendar so te žanrsko in funkcijsko drugačne – namenjene so igrivosti, ne sprotni komunikaciji – in se večinoma izogibajo neposredni tematizaciji dela in prehrane, kljub vsemu pa tudi v njih najdemo simbolno raven, kjer poimenovanja jedi nosijo določene kulturne pomene. Zaradi svoje pretežno zabavne in didaktične narave ostajajo zunaj fokusa pričujoče razprave.

Delo se v obravnavanih paremioloških enotah pogosto pojavlja kot osrednji življenjski imperativ – ne le kot sredstvo preživetja, temveč tudi kot vir dostojanstva, ugleda in družbene vključenosti. Pregovori, kot je *Kdor zgodaj vstaja, mu kruha ostaja*, zgoščeno izražajo tradicionalno etiko delavnosti, ki presega specifične zgodovinske okoliščine in kot aktualni ostajajo v rabi tudi v sodobnih kontekstih, ko časovnega ritma ne določa več agrarna razporeditev dneva. Te enote pričajo o medgeneracijskem prenosu vrednot in so eden izmed mehanizmov oblikovanja kolektivne identitete, hkrati pa v njih lahko opazujemo postopne spremembe pomenskih podrobnosti pregovorov.

Hrana kot temeljni eksistenčni element je v paremioloških enotah pogosto predstavljena metaforično – npr. kruh, ki ima že sicer v pripovedništvu najvidnejše mesto (Kropej 1995: 61), se v paremijah ne pojavlja zgolj metonimično kot simbol za osnovno prehrano, temveč tudi preživetje (*Živeti ob suhem kruhu in vodi*), blaginjo in pripadnost skupnosti in kulinarčni družbi (*Kjer vzhaja sonce, se peče kruh*). Hierarhija vrednotenja posameznih jedi, ki se izrisuje v pregovorih, razkriva praktični pogled na

prehrano: simbolni status jedi so določali kalorična vrednost, občutek sitosti in primernost za fizično delo. Tako so močnate in mlečne jedi, pogosto povezane z otroki in revnimi sloji, pomenile osnovno preživetje in označevale minimalni standard, medtem ko so mesne in zabeljene jedi predstavljale praznik, bogastvo in družbeni prestiž. Folklorna podoba hrane presega zgolj prehranske vidike – jedi v pregovorih delujejo kot označevalci družbenega reda, vedenjskih norm in identitetnih razlik. Posebno mesto pri tem ima kaša, ki ni le simbol skromnosti in revščine, temveč nosi tudi generacijsko in celo poklicno konotacijo. Pregovori, kot je *Kdor ima denar, je pečenko, drugi pa ovseno kašo*, neposredno poudarjajo ekonomske razlike, vrednotenje posameznih jedi – pri čemer je meso za premožnejše, revnejši sloj si lahko privoščil kašnate jedi – in nakazujejo na socialne krivice, pri čemer hrana deluje kot sredstvo razmejevanja med sloji.

S stališča pomenskih polj, ki jih pokrivajo paremiološke enote, je mogoče ugotoviti, da se kategorije zdravja, dela, hrane, družbenih odnosov in blaginje pogosto prepletajo. To kaže na neločljivo povezanost vsakdanjih praks z družbenim redom in vrednostnim sistemom. Pomembna dimenzija je tudi simbolna vloga hrane pri vzpostavljanju in ohranjanju družbenih vezi – v konkretnem primeru v družini, na kmetiji ali v širši skupnosti.⁶

6 Čeprav članek obravnava slovensko gradivo, pa je navsezadnje smiselno omeniti, da je marsikatera pomenska raven obravnavanih paremij splošno evropska, kruh v evropskih jezikih npr. velja kot metonimija za hrano (*Človek ne živi samo od kruha* (sln.); *Der Mensch lebt nicht vom Brot allein* (nem.); *Nielen chlebom je człowiek żywy* (slov.); *Nejen chlebem živ je člověk* (češ.); *Nemcsak kenyérrel él az ember* (madž.)) ali plačilo (*Čigar kruh jem, tega pesmi pojem* (sln.); *Whose bread I eat, their song I sing* (ang.); *Wes Brot ich ess, des Lied ich sing* (nem.); *Či chlieb ješ, toho pieseň spievaj* (slov.); *Koho chleba jíš, toho píseň zpívej* (češ.)). Zgodnje vstajanje je povezano z delavnostjo (*Rana ura, zlata ura* (sln.); *Early bird gets the worm* (angl.); *Morgenstund hat Gold im Mund* (nem.); *Ranná hodina, zlatá hodina* (slov.); *Ranní ptáče dál doskáče* (češ.); *Ki korán kel, aranyat lel* (madž.)). Prav tako v skupini slovanskih jezikov najdemo enako ubesedene napotke oz. pravila (*Stara kuha, dobra župa* (sln.); *Stara kokoš, dobra juha* (hrv.); *Stara kokoš, dobra čorba* (srb.); *Tek pride z jedjo* (sln.); *Der Appetit kommt beim Essen* (nem.); *S jedlom rastie chuť* (slov.); *S jídlem roste chuť* (češ.); *Evés közben jön meg az étvágy* (madž.); *Too many cooks spoil the broth* (angl.); *Veliko kuharjev juho pokvari* (sln.); *Veliko kuharic, slana juha* (sln.)) in enake identitete predstave (*Kjer sonce teče, se kruh peče* (sln.); *Kuda sunce teče, tud se i kruh peče* (hrv.)). Takih vzporednic bi lahko nizali še več, pa vendar je namen pričujočega odstavka le poudariti, da kljub temu da sem svetovni jezikovni nazor prikazala na slovenskem gradivu, stereotipi (lahko) veljajo za širša družbeno-kulturna območja s podobnimi življenjskimi razmerami, družbenimi pravili in sistemi. Paremije so – kot vsa slovstvena folklor – prav tako »potujočec«: enake ubeseditve se lahko pojavljajo v različnih jezikih iz enake ali različne skupine, pomensko pa se lahko enako sporočilo le drugače ubesedi (npr. *Half a loaf is better than no bread* (ang.); *Bolje vrabec v roki kot golob na strehi* (sln.)). Vsi navedeni pregovori so s portala Sprichtwort (Jesenšek idr. 2008–2010), razen angleških, ki so s portala Franja (2024). Prav različne ubeseditve pa so glavni kazalec jezikovnih stereotipov, ki kažejo na specifične družbene razmere.

Zaključek

V članku sem analizirala pregovore s poimenovanjem jedi, s katerimi sem z etnolingvistično in folkloristično analizo pokazala, kako se jedi konceptualno povezujejo z družbenimi stališči in človeškimi lastnostmi. Članek prikazuje konceptualno povezovanje in razumevanje družbe in okolice ter jezikovnega izraza.

Ugotavljam, da pregovori niso zgolj ostanek preteklosti, temveč aktivni nosilci tradicije, ki še vedno vplivajo na dojemanje temeljnih življenjskih kategorij, kot so delo, hrana, zdravje in skupnost. V njih se zrcalijo vrednote, ki so oblikovale družbo v preteklosti, še zdaj pa vplivajo na način razmišljanja, vedenja in odločanja posameznikov.

Zahvala

Raziskavo je finančno podprla Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije v okviru projekta Jezik, kultura in vrednote: Gospodarska podoba vsakdanjika v slovenskih folklornih obrazcih (ARIS P6-50197) in raziskovalnega programa Etnološke, antropološke in folkloristične raziskave vsakdanjika (ARIS P6-0088).

Zahvaljujem se tudi recenzentoma članka za odlične komentarje, humorne pripise in konstruktivne nasvete.

Literatura in viri

A. P., roj. leta 1939, Dolenjska, pogovor, 17. 6. 2025.

BABIČ, Saša: *Uganke na Slovenskem*. Ljubljana: ZRC, Založba ZRC, 2021.

BABIČ, Saša idr.: *Zbirka slovenskih paremioloških enot Pregovori 1.1*, Repozitorij slovenskih jezikovnih virov CLARIN.SI, 2023; <http://hdl.handle.net/11356/1853>, 20. 10. 2025.

BABIČ, Saša idr.: *Collection of Slovenian riddles Uganke 1.0*, Repozitorij slovenskih jezikovnih virov CLARIN.SI., 2025; <http://hdl.handle.net/11356/2023>, 20. 10. 2025.

BARTMIŃSKI, Jerzy: *Aspects of Cognitive Ethnolinguistics*. Sheffield in Oakville, CT: Equinox, 2009.

BERRY, Wendell: *The Pleasures of Eating*. V: Wendell Berry (ur.), *What are People for?*. San Francisco: North Point Press, 1990, 145–152.

DUNDES, Alan: *The Study of Folklore*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1965.

FRANJA: večjezični portal Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, 2024, različica 1.2; www.franja.si, 14. 8. 2025.

GODINA GOLIIJA, Maja: *Prehranski pojmovnik za mlade*. Maribor: Aristej, 2006.

GRZYBEK, Peter: Semiotic and Semantic Aspects of the Proverb. V: Hrisztalina Hrisztova-Gotthardt in Melita Aleksa Varga (ur.), *Introduction to Paremiology: A Comprehensive Guide to Proverb Studies*. Waršava in Berlin: de Gruyter, 2014, 68–111.

HUZZAN, Vanja: *Materialni svet otroštva* (Ethnologica - Dissertationes, 9). Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU, 2023.

IVANČIČ KUTIN, Barbara: Tolminska frika: Od izrecno delovne jedi do simbola tolminskosti. *Etnolog* 31, 2021, 159–177.

JAKOBSON, Roman: *Lingvistika i poetika*. Beograd: Nolit, 1966.

JAKOBSON, Roman: *Lingvistični in drugi spisi*. Ljubljana: Inštitut za humanistične študije, 1996.

JAKOP, Nataša: Vpliv družbenih omrežij na rabo paremioloških enot: Na primeru enot s sestavino kruh. Sodobne raziskave v paremiologiji. *Slavistična revija* 70/3, 2022, 340–360.

JESENŠEK, Vida, Peter Ćurčo, Kathrin Steyer, Denis Helic, Tamás Forgács in Libor Marek (ur.): *Sprichwort*, spletna platforma, 2008–2010; http://www.sprichwort-plattform.org/sp/Sprichwort_si, 20. 10. 2025.

KRIKMANN, Arvo: On the Relationships of the Rhetorical, Modal, Logical, and Syntactic Planes in Estonian Proverbs. Part 3. *Folklore: Electronic Journal of Folklore* 9, 1998; <https://www.folklore.ee/folklore/vol8/pdf/syntmod2.pdf>, 22. 10. 2025.

KROPEJ, Monika: *Pravljica in stvarnost: Odsev stvarnosti v slovenskih ljudskih pravljicah in povedkah ob primerih iz Štrekljeve zapuščine*. Ljubljana: ZRC SAZU, 1995.

LIČEN, Daša: Reinventing Habsburg cuisine in twenty-first century Trieste. *Folklore: Electronic Journal of Folklore* 71, 2018, 37–54; <https://www.folklore.ee/folklore/vol71/licen.pdf>, 22. 10. 2025.

MAKAROVIČ, Gorazd: Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem. *Slovenski etnograf* 33/34, 1988–1990, 127–205.

METERC, Matej: *Paremiološki optimum: Najbolj poznani in pogosti pregovori ter sorodne paremije v slovenščini*. Ljubljana: Založba ZRC, 2017.

MINTZ, W. Sidney in Christine M. Du Bois: The Anthropology of Food and Eating. *Annual Review of Anthropology* 31, 2002, 99–119.

MLEKUŽ, Jernej: *Burek.si?!: Koncepti, recepti*. Ljubljana: Studia humanitatis, 2008.

MLEKUŽ, Jernej: *I feel kranjska kobasica: Kako je kranjska kobasica podigla slovenski narod*. Zagreb: Srednja Europa, 2018.

NIKOLOVSKI, Gjoko: Bogastvo in revščina v slovenski frazeologiji. *Slavia Centralis* 16/2, 2023, 114–131.

PODJED, Dan in Katarina Polajnar Horvat: Pandemija odpadkov. V: Dan Podjed in Katarina Polajnar Horvat (ur.), *Nevidno življenje odpadkov*. Ljubljana: Založba ZRC, 2022, 7–20.

ROBERTS, Wayne in Lori Stahlbrand: A Smiling Face is Half the Meal: Setting a Place for Culture and Food Advocacy. V: Kathleen Lebesco in Peter Naccarato (ur.), *The Bloomsbury Handbook of Food and Popular Culture*. London in New York: Bloomsbury Publishing Plc., 2018, 314–328.

SSKJ: *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Druga, dopolnjena in deloma prenovljena izdaja, 2014. Elektronska objava. Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU; www.fran.si, 14. 8. 2025.

Good Food Speaks for Itself: Conceptual Map of Slovenian Paremiological Units with a Food Naming Component

The article analyses proverbs containing food items, using ethnolinguistic and folkloristic analysis to show how food is conceptually linked to social aspects and human characteristics. It demonstrates the conceptual linking and understanding of society and the environment, as well as linguistic expression. An analysis of folklore forms, particularly paremiological material focusing on the themes of food, work and prosperity, reveals a complex network of social values that were crucial for the survival and everyday life of past generations in Slovenia. The analysis was carried out on a collection of proverbs from the Institute of Slovenian Ethnology at the ZRC SAZU, which mainly contains material from the 19th and early 20th centuries, thus offering a diachronic insight into the worldviews of the society of that time, especially as we interpret them today.

Proverbs containing the names of dishes, in their conciseness, not only provide normative guidance to individuals, but also reflect specific material conditions, especially scarcity, social stratification and the importance of diligence as fundamental values. We initially included riddles in our research, but these are of a different genre and mostly avoid directly addressing work and food. Nevertheless, we can find a symbolic level within them, where the names of dishes carry certain cultural meanings. Due to their predominantly entertaining and didactic nature, however, they remain outside the focus of this discussion. In the paremiological units under consideration, work often appears as a central imperative of life – not only as a means of survival, but also as a source of dignity, prestige and social inclusion. Proverbs such as *Kdor zgodaj vstaja, mu kruha ostaja* ('He who rises early has abundant bread') succinctly express a traditional ethic of industriousness that transcends specific historical circumstances and remains relevant even in a contemporary context, where the rhythm of work is no longer tied to the agrarian distribution of the day.

In conclusion, we can say that proverbs are not merely remnants of the past, but active carriers of cultural heritage that still influence the perception of fundamental categories of life, such as work, food, health, and community. They reflect the values that have shaped society and continue to shape the way individuals think, behave and make decisions in modern times.

