



Nasze Kulinarne Dziedzictwo

Smaki Regionów

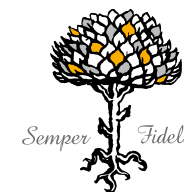


Smaki Regionów

Nasze Kulinarne Dziedzictwo

Smaki Regionów

Nasze Kulinarne Dziedzictwo



POLSKA IZBA
PRODUKTU
REGIONALNEGO
I LOKALNEGO

OD WYDAWCY

From the publisher

Oddajemy w Państwa ręce wydawnictwo wyjątkowe – jedyny tak kompleksowy przewodnik po polskim dziedzictwie przyrodniczym, kulturowym i przede wszystkim – kulinarnym. Znajdziecie w nim smaki i – być może – zapachy regionalnych specjałów, nieodłącznie związanych z miejscami pochodzenia, z często burzliwą historią tych miejsc i ludzi, którzy te specjały wytwarzają. Historią tak burzliwą, jak nasze dzieje, również te najnowsze.

Poznamy zatem miejsca niezwykle i produkty niezwykle, o których często nie dowiedzielibyśmy się nigdy, gdyby nie wielka, czasem sentymentalna, podróż po kartach tego albumu.

Barwna mozaika, ułożona z polskich regionów, składa się na obraz współczesnej Polski – pokazuje jej najpiękniejsze zakątki i najciekawsze, często zapomniane dziedzictwo kulinarne, ale odwołuje się również do dnia dzisiejszego, dlatego często spośród tradycji wygląda tu nowoczesność. I pokazuje siłę i atrakcyjność każdego regionu, bo każdy z nich może poszczycić się wyjątkowymi miejscami i smakami. Album jest rezultatem innej podróży – tej trwającej już prawie 20 lat, odbywanej w czasie konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”, o którym (i jego laureatach) piszemy także w tej publikacji. A smakoszy zachęcamy do wypróbowania zamieszczonych w niej regionalnych przepisów, będących dumą każdego regionu.

Jedno chciałabym podkreślić – ta wspaniała publikacja nie powstałaby bez współpracy z gospodarzami polskich regionów, którzy włożyli tak wiele pracy, by przygotować materiały pokazujące jak piękne są ich małe ojczyzny i jak głęboko sięgają nasze korzenie. A zatem serdecznie dziękuję wszystkim urzędom marszałkowskim i ich pracownikom, którzy przyczynili się do powstania tego albumu.

Smacznej lektury!

Izabella Byszewska,
prezes Polskiej Izby Produktu
Regionalnego i Lokalnego,



We present to you a unique publication – the only such comprehensive guide to Polish natural, cultural and, above all, culinary heritage. You will find in it the flavors and perhaps the smells of regional specialties, which are closely connected to the places of origin and often turbulent history of these places and people who produce these treats. A history as turbulent as ours, including also the most recent events. You will get to know extraordinary places and extraordinary products, about which we would often never know if it

weren't for the great, sometimes sentimental journey through the pages of this album.

The colorful mosaic made from Polish regions, creates the image of contemporary Poland – it shows its most beautiful places and the most interesting, often forgotten culinary heritage, but it also refers to the present days, which is why you can find here modernity along the traditions. It also shows the strength and attractiveness of each region, because each of them can be proud of unique places and flavors. The album is the result of another journey – the one that has been going on for almost 20 years, taking place during the competition "Our Culinary Heritage-Tastes of the Regions", about which (and its winners) we also write in this publication. We strongly encourage all the gourmets to try the regional recipes contained in this album, which are the pride of each region.

I would like to emphasize one thing – this wonderful publication would not have been created without the cooperation with the hosts of Polish regions, who put so much work into preparing materials showing how beautiful their little homelands are and how deep our roots go. Therefore I would like to thank all the marshal offices and their employees who contributed to the creation of this album.

Enjoy reading!

Izabella Byszewska,
president of the Polish Chamber
of Regional and Local Product,

ISBN 978-83-934317-1-7

SMAKI REGIONÓW

KONKURS „NASZE KULINARNE DZIEDZICTWO-SMAKI REGIONÓW”

Wielkie szukanie produktów regionalnych i tradycyjnych

Nasza podróż po smakach regionów trwa już dwudziesty rok. Głównym celem konkursu była identyfikacja i promocja produktów regionalnych, osadzonych głęboko w polskiej tradycji i od lat wytwarzanych tymi samymi metodami i według tych samych receptur. Ważne było znalezienie i zachowanie narodowych specjałów, zanim odejdą w zapomnienie, wyparte przez „szybką” przemyślową żywność. Istotne także było zachęcanie mieszkańców obszarów wiejskich, zwłaszcza tych o niekorzystnych warunkach gospodarowania, do poszukiwania alternatywnych źródeł dochodu oraz – po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej – przygotowanie ich producentów do ubiegania się o ochronę nazw ich produktów zgodną z ustawodawstwem unijnym.

Pomysł konkursu powstał prawie 20 lat temu w redakcji tygodnika „Gospodyni”, zaprosiliśmy do niego Redakcję Rolną Programu I Polskiego Radia. Pierwszym naszym sponsorem była Fundacja Fundusz Współpracy, która przyznała redakcji środki na zorganizowanie pierwszej edycji konkursu i zakup nagród, a potem wspierała nas za pośrednictwem kierowanego przez **Marka Gąsiorowskiego** Programu AgroSmak. Konkurs realizowali zapaleńcy, miłośnicy kulinarnego dziedzictwa i tradycji: redaktor **Jan Zwoliński** szef Redakcji Rolnej Programu I Polskiego Radia (dziś wiceprezes Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego) promował nas na antenie, a dr **Aleksandra Swulińska-Katulska** z Uniwersytetu Rolniczego w Poznaniu i dr **Barbara Ogródowska** z Muzeum Etnograficznego w Warszawie wspomagały nas swą fachową wiedzą. I to była pierwsza Kapituła naszego konkursu. Wkrótce dołączyła do nas, nieżyjąca już **Hanna Szyman-derska** – pisarka i wielka znawczyni tradycyjnej kuchni oraz **Grażyna Kurpińska** – dziennikarka, dziś asystent koordynatora konkursu i juror w części gastronomicznej, a także pełnomocnik Zarządu PIPRIŁ.

W dotarciu do producentów i we wstępnej selekcji ofiar nie i kompetentnie pomagały nam (i pomagają do dziś!) specjalistki z ośrodków doradztwa rolniczego, a logistycznie i finansowo wspierają nas pracownicy samorządów regionalnych, których marszałkowie co roku obejmują patronatami nasz konkurs, co jest dla nas nieoceniona pomocą, za którą bardzo im dziękujemy.



Efekty tych działań przeszły najsmielsze nasze oczekiwania: do pierwszej, ogólnopolskiej wówczas edycji w 2000 roku komisja konkursowa zakwalifikowała 150 produktów – od osób prywatnych, z gospodarstw agroturystycznych, kół gospodyń wiejskich, stowarzyszeń i lokalnych organizacji, pensjonatów i małych zakładów rzemieślniczych.

Spośród tych produktów nagrodzonych zostało 20 najlepszych. W następnej edycji po raz pierwszy odbyły się finały regionalne w kilku województwach. Ustanowiona została nagroda najwyższa, przyznawana przez Krajową Kapitułę Konkursu – **statuetka „Perła”**. W edycji trzeciej finały odbywały się już we wszystkich regionach, pod patronatami marszałków województw.

Dziś już mało kto pamięta, że pomysł targów „Smaki Regionów”, towarzyszących od kilku lat prestiżowym targom Polagra Food w Poznaniu narodził się w redakcji „Gospodyni” właśnie jako impreza towarzysząca Wielkiemu Finałowi konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo.” W 2003 roku po raz pierwszy odbył się Wielki Finał na Targach Polagra w Poznaniu, połączony z wręczaniem „Perł” oraz prezentacją produktów regionalnych w osobnym pawilonie. Od tej pory każdy Wielki Finał ma miejsce w Poznaniu, a wielu producentów tradycyjnej żywności – w większości laureatów konkursu

oraz także regiony, z których pochodzą, prezentują się na targach „Smaki Regionów”.

W 2008 roku poszerzona została formuła konkursu przez wprowadzenie „części gastronomicznej”, czyli kategorii „Dania i potrawy regionalne z wykorzystaniem lokalnych, tradycyjnych surowców oraz przyrządzane według tradycyjnych receptur”.

W ciągu kolejnych lat trwania konkursu stworzono ogromną, pionierską, jedyną w Polsce dokumentację tradycji kulinarnych ze wszystkich regionów Polski, także mniejszości narodowych i etnicznych. To dowód na to, jak bogata jest nasza historia kulinarna i jak ważnym jest elementem dziedzictwa kulturowego.

Dorobkiem dziewiętnastu edycji konkursu jest zidentyfikowanie ponad 20 tysięcy regionalnych, tradycyjnych produktów i dań. Konkurs udowodnił, jak wspaniałą i oryginalną żywność mogą zaoferować polscy produ-



cenci konsumentom nie tylko w kraju, ale również we wszystkich krajach Unii Europejskiej, a nawet poza nią. Laureaci konkursu zdobywają rynek i prestiż – poprzez promocję w mediach ich wyroby dotarły m.in. do sieci ekskluzywnych sklepów z tradycyjną żywnością. Konkurs zaktywizował lokalne społeczności i wytwórców do działań na rzecz wytwarzania, budowy rynku i promocji tradycyjnej żywności jako elementu rozwoju regionów.

Konkurs ma charakter otwarty. Przystąpić może do niego każdy producent wyrobów regionalnych i tradycyjnych, spełniających kryteria konkursowe.

Organizatorem centralnym Konkursu, odbywającego się pod Patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Marszałków Województw, jest Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego wspólnie ze Związkiem Województw RP. Partnerami merytorycznymi i organizacyjnymi finałów konkursu w regionach są urzędy marszałkowskie i wojewódzkie ośrodki doradztwa rolniczego. Powołane są dwie komisje konkursowe pracujące na szczeblach regionalnych: jedna zajmująca się lokalnym i regionalnym produktem żywnościowym, druga – daniami i potrawami regionalnymi.

Ponadto powołana jest Kapituła Krajowa, która przyznaje statuetki „Perła” produktom i daniom wybranym spośród

nominowanych w czasie finałów regionalnych. O nominację mogą ubiegać się produkty nagrodzone w poprzednich edycjach konkursu w danym regionie. Statuetkę „Perła” zaprojektowali wybitni polscy artyści: najpierw Marek Kijewski, następnie Tomasz Łączyński a przez ostatnie 10 lat jest ona dziełem Jarosława Perszko.

Od 2005 roku przyznawany jest **„Klucz do Polskiej Spiżarni”** (także wykonany przez Jarosława Perszko), który wręczamy osobom lub organizacjom i instytucjom szczególnie zasłużonym dla ochrony dziedzictwa kulinarnego i rozwoju rynku produktów regionalnych i tradycyjnych.

Konkurs jest dwuetapowy: w pierwszym etapie – w czasie finałów regionalnych – wyłaniany są laureaci w czterech kategoriach: produktów pochodzenia roślinnego, zwierzęcego, napojów i produktów mieszanych oraz najlepsze dania i potrawy regionalne i tradycyjne.

Drugi etap konkursu to wybór dokonany przez Krajową Kapitułę Konkursu – spośród produktów nominowanych w regionach – najlepszych produktów oraz potraw i dań do prestiżowej nagrody konkursu „Perła”, które – razem z nagrodą „Klucz do Polskiej Spiżarni” – są wręczane na Wielkim Finale Konkursu.

Konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” odegrał niebagatelna rolę nie tylko w poznawaniu



i utrwalaniu polskiego dziedzictwa kulinarnego, lecz także wydatnie przyczynił się do budowy rynku produktów lokalnych, regionalnych i tradycyjnych. Zidentyfikowane zostało unikatowe, historyczne nazewnictwo, specyficzne, niepowtarzalne technologie wytwarzania oraz kulturowy związek produktów z regionem. Dzięki niemu dowiedzieliśmy się, jak smakują wychopnie, dzionie, kumpia, żymlök, czy sołdra. Jak się kwasi ogórki w zata-pianych w rzece beczkach, napycha palcem kielbasę czy suszy ser na fajerkach kuchennych; jak się piecze tradycyjne chleby i wędzi „w kominie” wędliny...Skąd się wzięły fafernuchy, i psiwo kozicowe, jaki związek z regionem ma oscypek, kindziuk albo sękacz czyli bankuchen.

W ciągu prawie 20 lat konkurs stał się dla jego uczestników inspiracją do wytwarzania i sprzedaży tradycyjnej żywności. Obserwowaliśmy, jak w kolejnych edycjach zmieniają się jego uczestnicy – od hobbystów, poszukiwaczy zapomnianych smaków, poprzez grupy sąsiedzkie (także koła gospodyń wiejskich), stowarzyszenia aż do małych i średnich firm czy grup producenckich. Dziś udział w konkursie, zdobycie w nim „Perły” jest dla producentów prestiżem, którym chętnie się chwali. A jest tych laureatów niemało, gdyż od 2000 roku przyznaliśmy ponad 1000 „Perel” i nagrodziliśmy setki uczestników.

Długo można wyliczać znaczenie konkursu dla polskiej wsi i wiedzy na temat jej dziedzictwa. Długotrwałe efekty to ochrona polskiego dziedzictwa kulinarnego jako części dziedzictwa kulturowego; przygotowanie producentów do obowiązujących procedur dotyczących rejestracji ich produktów na szczeblu krajowym poprzez wpisanie na krajową Listę Produktów Tradycyjnych oraz ubieganie się o stosowne certyfikaty jakości; zainspirowanie działań producentów żywności regionalnej i tradycyjnej do pozyskiwania znaków unijnych: Chronionego Oznaczenia Geograficznego, Chronionej Nazwy Pochodzenia i Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności; zwiększenie świadomości mieszkańców wsi w zakresie możliwości sprzedaży produktów z gospodarstwa; tworzenie pozarolniczych miejsc pracy na obszarach wiejskich i rozwój lokalnej przedsiębiorczości związanej z wytwarzaniem tradycyjnej żywności; budowa rynku żywności regionalnej i tradycyjnej.

Bezpośrednim i jednym z najbardziej dla nas spektakularnych efektów konkursu było powstanie, w 2004 roku Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego, gdyż wśród założycieli Izby byli jego pierwsi laureaci.

I na koniec chcę bardzo podziękować **Janowi Zwolińskiemu** i **Grażynie Kurpińskiej** za wieloletnią, wspólną wędrówkę w poszukiwaniu „pamięci smaku”.

Izabella Byszewska,
krajowy koordynator konkursu

nasze kulinarne dziedzictwo

POLSKIE DZIEDZICTWO KULINARNE

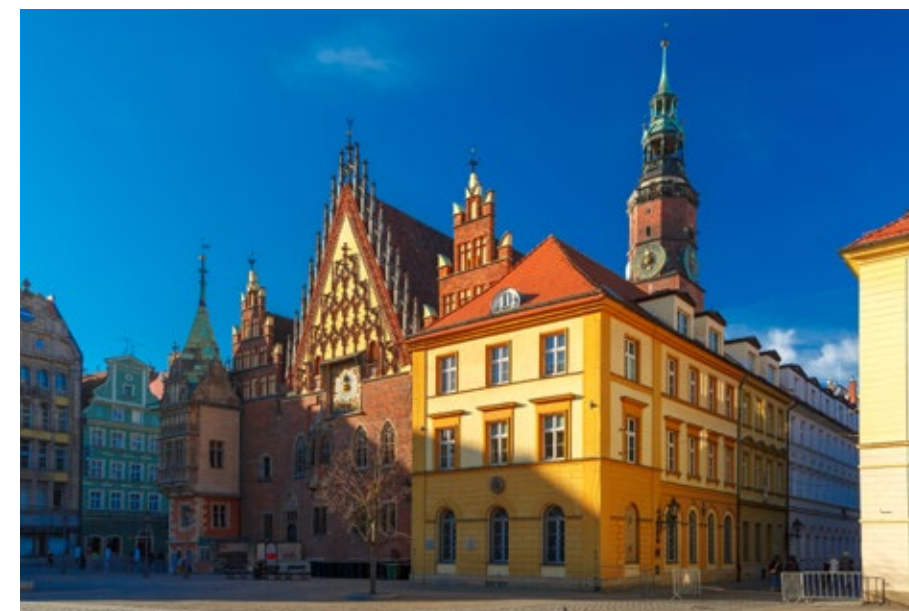


SMAKI REGIONÓW



WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

Powierzchnia:	19 947 km ²
Liczba ludności:	2 899 986
Stolica województwa:	Wrocław
Większe miasta:	Wałbrzych, Legnica, Jelenia Góra, Lubin, Głogów, Świdnica, Bolesławiec, Oleśnica, Dzierżoniów, Oława, Zgorzelec, Bielawa, Kłodzko, Jawor, Świebodzice, Polkowice, Nowa Ruda, Lubań, Kamienna Góra



Ratusz we Wrocławiu

Dolny Śląsk to raj dla miłośników krajobrazów. Są tu bajkowe labirynty Błędných Skał, szerokie panoramy Karkonoszy i Izerów, malownicze kolory Rudaw Janowickich. Amatorów ornitologii przyciągają z kolei rozlewiska Doliny Baryczy i Stawy Milickie.

„ODKRYJ
DOLNY ŚLĄSK”

Zapora wodna Pilchowice

Województwo dolnośląskie charakteryzuje się różnorodnością warunków naturalnych: od nizinnego krajobrazu Doliny Odry do górskiego w Sudetach. Towarzyszące im bogactwo przyrody podnosi atrakcyjność turystyczną regionu. Z myślą o ochronie najbardziej cennych przyrodniczo terenów i zasobów regionu, utworzono dwa parki narodowe: Karkonoski Park Narodowy, będący jednocześnie rezerwatem biosfery UNESCO, oraz Park Narodowy Gór Stołowych. Kolejne wartości przyrody tego regionu to zachowane na wielu odcinkach biegu Odry i jej dopływów siedliska nadrzeczne, prezentujące wartości o randze nie tylko krajowej, lecz także europejskiej. Do najcenniejszych przyrodniczo obszarów Dolnego Śląska można również zaliczyć Dolinę Baryczy – obejmującą Kotlinę Milicką i Żmigrodzką – obszar z bardzo długą tradycją prowadzenia gospodarki stawowej i pasterskiej. Rezerwat Stawy Milickie jest jednym z unikatowych obszarów wodno-błotnych w Europie, na którym w ramach ochrony obszaru prowadzi się regularną gospodarkę stawową. Szczególną wartością w skali europejskiej są również Bory Dolnośląskie – największa dolnośląska puszcza, o powierzchni około 120 tys. ha – wraz z licznymi stawami hodowlanymi o ogromnych wartościach przyrodniczych, szczególnie

w zakresie ornitofauny oraz siedlisk wysokotorfowiskowych. Karkonosze (z najwyższym szczytem Śnieżką – 1602 m n.p.m), Góry Izerskie czy Góry Stołowe, zaskakujące niecodzienną rzeźbą krajobrazu, są wymarzonymi miejscami dla amatorów zarówno wspinaczki skałkowej, jak i wędrowek górskich. Szklarska Poręba i Karpacz są doskonale znane wszystkim wielbicielom sportów zimowych. Możliwość realizowania swoich pasji mają także kajakarze oraz miłośnicy sportów lotniczych.

Wyjątkową atrakcją dla turystów odwiedzających Dolny Śląsk są liczne zabytki architektury. Stanowią one świadectwo burzliwej historii regionu i dowodzą wpływu kulturowego innych narodów, głównie Czechów i Niemców. Dolny Śląsk, jak żaden inny region w Polsce, może poszczycić się niezwykle bogactwem zamków i pałaców. Co czwarty tego typu obiekt w Polsce znajduje się właśnie w tym regionie. Na szczególną uwagę zasługują: kompleks zamkowy Książ – jeden z największych w Polsce, zamek Czocha, piękny pałac w Kamieńcu Żąbkowickim oraz tajemnicze ruiny zamków w Bolkowie i Chojniku. Wyjątkowym zabytkiem jest Świątynia Wang w Karpaczu. Przeniesiona w XIX w. z Norwegii, stanowi dobrze zachowany przykład wczesnośredniowiecznej kultury Wikingów. Magnesem

Zima w Karkonoszach



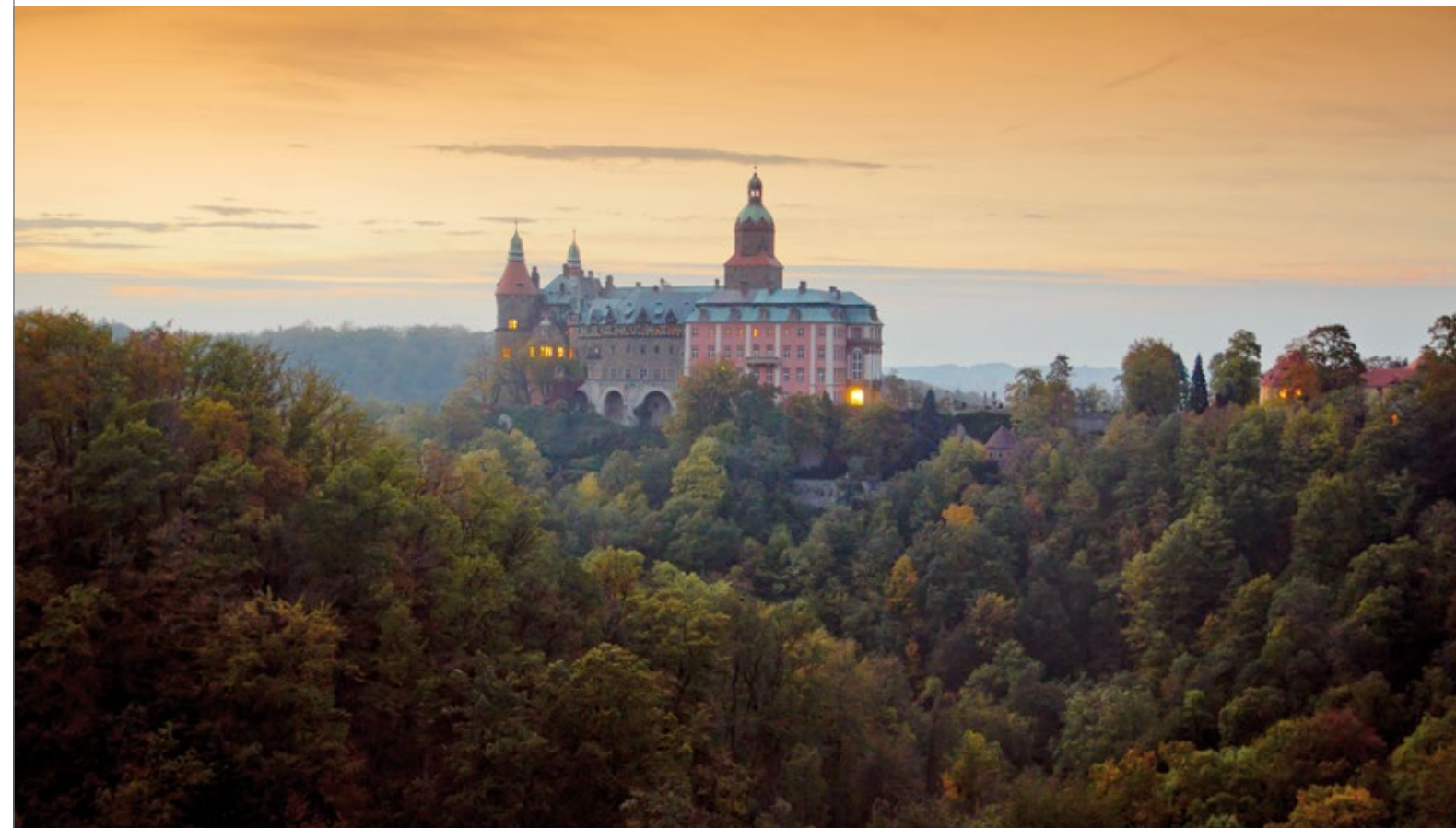
nasze kulinarne dziedzictwo

przyciągającym turystów są także pieczołowicie odrestaurowane centra dolnośląskich miast, z piękną starówką i Ostrowem Tumskim we Wrocławiu na czele.

DOLNOŚLĄSKIE KULINARIA

Poza inspirującą dawką przyrody i kultury niewątpliwą atrakcją, związaną z pobytem na Dolnym Śląsku, jest spotkanie z jego tradycjami kulinarnymi. Jest to pod tym względem region niezwykle ciekawy. Wymieszały się tutaj tradycje przywiezione z różnych zakątków kraju i Europy. Województwo dolnośląskie zamieszkuje reprezentanci wielu grup regionalnych, jeszcze z przedrozbiorowej Polski, takich jak Lachowie Sądecy i Łemkowie, przybysze z centralnej Polski i Kieleckiego, Kresowiaczy z Wileńszczyzny i Polesia, dawnego Lwowskiego i Tarnopolskiego, mocno zintegrowani reemigranci z Bośni i Bukowiny Tatrzańskie oraz Grecy. Każda z tych grup wniosła swoje zwyczaje, także kulinarne. W tym tyglu kulturowym ukształtowała się specyficzna, bo niejednorodna kuchnia – niezwykle urozmaicona, bogata w smaki, ciekawa, pomysłowa i bardzo apetyczna. Promocja Dolnego Śląska oparta jest na produktach tradycyjnych, regionalnych oraz ekologicznych.

Walbrzych - Zamek Książ



SMAKI REGIONÓW



Aronia

Każde miejsce o bogatych walorach przyrodniczych, turystycznych bądź historycznych województwa dolnośląskiego może poszczycić się wyjątkowym produktem z nim związanym, dla niego charakterystycznym. Przykładem mogą być Bory Dolnośląskie. Słyną z miodu



Miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich



Sery

wrzosowego, który zaraz po bryndzy i oscypku wpisany został do unijnego systemu ochrony nazw produktów regionalnych jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Jest też na ministerialnej Liście Produktów Tradycyjnych. Wszystkie produkty opisane/prezentowane są na stronie www.gov.pl/web/rolnictwo/woj-dolnoslaskie Do wyjątkowych miódów znajdujących się na liście należy również: Krupiec miód lipowy z Ziemi Żąbkowickiej, Sudecki miód wielokwiatowy, Sudecki miód gryczany, wielokwiatowy miód z Doliny Baryczy, oraz Ryczyński miód lipowy. Znanym i docenianym tradycyjnym produktem z Dolnego Śląska jest karp – król milickich stawów. W jego hodowli używa się wyłącznie naturalnych pasz zbożowych. Dzięki produkcji nastawionej na jakość, mięso karpia bogate jest w białko i sole mineralne, a przechowywanie ryby po odłowieniu w tzw. płuczce, pozbawia ją posmaku i zapachu mułu. Karp Milicki wpisany został na Listę Produktów Tradycyjnych w 2006 roku. Ziemia Kłodzka jest nazywana „kraią pstrąga i lipienia” z racji licznych występowania tych gatunków ryb w krystalicznie czystych górskich rzekach i potokach Kotliny Kłodzkiej. Zimne, dobrze natlenione górskie rzeki zamieszkuje pstrąg potokowy i źródłany. Od wielu lat prowadzona jest w tym regionie hodowla ryb. Pstrąg kłodzki smażony bądź wędzony to dania regionalne, znajdujące się na Liście Produktów Tradycyjnych, serwowane w wielu restauracjach Kotliny Kłodzkiej. Miasto Przemków, które znajduje się na terenie Przemkowskiego Parku Krajobrazowego, słynie z miodowych

pierniczek. Pierniki swój początek wywodzą z tzw. miodowników wielkich, czyli bochnów chleba robionych na miodzie. Były symbolem dobrobytu i wysokiego statusu społecznego, ze względu na koszty importu przypraw korzennych i bakalii. Ważnymi ośrodkami wytwórczości piernikarskiej na Dolnym Śląsku obok Wrocławia były również Głogów, Legnica i Świdnica. Z bogactwa i długoletniej tradycji słyną również dolnośląskie sady. Dominująca jest uprawa jabłoni. Dolnośląscy sadownicy coraz częściej, oprócz sprzedaży owoców do skupu, sami je również przerabiają. Wielu naukowców podkreśla wyższość naturalnych, mętnych soków nad klarownymi. Mętne soki jabłkowe zawierają cztery razy więcej związków z grupy polifenoli niż soki klarowne. Zapobiegają nowotworom i procesowi starzenia się oraz wzmagają ogólną odporność organizmu. Proces produkcji polega na wyciskaniu soku ze świeżych owoców, co umożliwia zachowanie naturalnych witamin i składników. Wyjątkowe i zdrowe owoce, przeznaczone na sok lub susz, to wynik sprzyjającego mikroklimatu oraz specjalnych, integrowanych metod uprawy. W sezonie sok wzbogacany jest malinami bądź miętą, co nadaje mu niezwykle aromatyczny i orzeźwiający smak oraz aromat. Nasz region może pochwalić się również bogatą ofertą serów, które jak wiadomo są produktami z ważnym źródłem wapnia. Na liście produktów tradycyjnych znajdują się: Kamiennogórski ser pleśniowy, Ser kozi łomnicki, Ser zgorzelecki oraz Twaróg sudecki. Istnieje kilkanaście serowarni, które w swoim asortymencie posiadają rów-

nasze kulinarne dziedzictwo



Zamek Kliczków

niez wyroby mleczne takie jak masło, maślanki, jogurty czy kefir. Istotnym elementem promocji Dolnego Śląska są szlaki kulinarne. Przykładowo, Szlak Piwa i Wina ułatwia poznanie oraz zlokalizowanie regionalnych browarów i winnic. Ich niebanalne produkty, tworzone są przez właścicieli w sposób naturalny, z pełnym zaangażowaniem. W niedawnym czasie powstał również szlak Smaki Dolnego Śląska, którego celem jest aktywizacja odbiorców do łączenia zwiedzania najpiękniejszych zakątków regionu Dolnego Śląska i poznawanie najlepszych smaków z nim związanych. Ważną informacją dla lubiących spędzać czas na świeżym powietrzu jest fakt, że województwo dolnośląskie chcąc jak najbardziej wspierać regionalne kulinaria, wydaje „Kalendarz Imprez Kulinarnych Dolnego Śląska” opisujący najważniejsze wydarzenia w regionie. W 2020 roku wydana została już IX edycja. Publikacja pozwala nie tylko wypromować wydarzenia organizatorom, ale przede wszystkim daje możliwości zaplanowania wolnego czasu osobom ceniącym sobie wyjątkową atmosferę, miejsce, różnorodne produkty i nieprzeciętne smaki. Kalendarz dostępny jest na stronie www.umwd.pl w zakładce „Rozwój Obszarów Wiejskich”. **Sieć Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne Dolnego Śląska** jest częścią Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarne, która zaistniała w regionie południowo-wschodniej Skanii w Szwecji i na duńskiej wyspie Bornholm w 1995 r. W obu regionach miejscowe władze,

obserwując trudności z jakimi zmagają się lokalne przedsiębiorstwa, odkryły szansę i potencjał w regionalnej tradycji kulinarnej. Postanowiły stworzyć mechanizm promocji oraz platformę pozwalającą na rozwój lokalnych przedsiębiorstw, kultywujących regionalną więź poprzez promocję ich produktów i stworzenie możliwości ścisłej współpracy na tym polu. Województwo dolnośląskie dołączyło do Sieci 10 czerwca 2011 roku, trzymając się głównej idei Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne – stymulowania rozwoju przedsiębiorczości i turystyki kulinarnej regionów, w oparciu o wysokiej jakości produkty żywnościowe, wytwarzane z lokalnych surowców rolnych. Na Dolnym Śląsku działa bardzo duża liczba przedsiębiorców i producentów, którzy w swojej ofercie posiadają oryginalne i wyjątkowe produkty. Są wśród nich miody, pierniki, przetwory owocowe oraz warzywne, produkty mleczne, produkty pochodzenia zwierzęcego, makarony, oleje, pieczywo, czy też napoje alkoholowe. Produkty te można nabyć w sklepach bazujących na zdrowej, regionalnej żywności, które również należą do Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne Dolnego Śląska. Natomiast wszystkim tym, którzy cenią sobie wysoką jakość serwowanych dań, polecamy punkty gastronomiczne i restauracje bazujące na produktach pochodzących od sprawdzonych dolnośląskich producentów. Aby poznać przedsiębiorców i producentów, pełnych kulinarnej pasji, oraz ich działalność zapraszamy do odwiedzenia strony: www.culinary-heritage.com

SMAKI REGIONÓW

ZAPROSZENIE!

Mam nadzieję, że artykuł zachęcił Państwa do zapoznania się z bogactwem i różnorodnością dolnośląskich specjałów oraz wierzę, że każdy z Państwa znajdzie dla siebie odpowiednio ciekawe wydarzenie, a smakowite potrawy przyrządzone według tradycyjnych receptur zadowolą nawet najbardziej wymagające podniebienia. Serdecznie zapraszam do wtajemniczenia się w kulturę, miejsca i kulinaria Dolnego Śląska!

Grzegorz Macko

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego

Ciasteczka, fot. UMWD



Wyspa Katedralna we Wrocławiu

Lower Silesia (Dolny Śląsk) is a paradise for landscape lovers. There are fairy-tale labyrinths of Błędné Skały, wide panoramas of the Karkonosze and Iżery mountains, picturesque colors of the Rudawy Janowickie. Ornithology enthusiasts are attracted by the backwaters of the Barycz Valley (Dolina Baryczy) and Milickie Ponds (Stawy Milickie).

The most valuable natural areas are protected in two national parks: Karkonoski National Park (Karkonoski Park Narodowy), which is also a UNESCO biosphere reserve and Góry Stołowe National Park (Park Narodowy Góry Stołowych).

Barycz Valley is remarkably valuable natural areas of Lower Silesia. Milickie Ponds Reserve is one of the unique wetlands in Europe, where regular pond economy is carried out. A real special value on European scale are Bory Dolnośląskie. Karkonosze Mountains (with highest peak - Śnieżka - 1602 metres above sea level), Iżerskie Mountains and Stołowe Mountains are perfect for rock climbing and hiking enthusiasts. Szklarska Poręba and Karpacz are known to all fans of winter sports.

Among the architectural monuments of Lower Silesia, there can also be found traces of other nations' culture – mainly Czechs and Germans. Lower Silesia boasts an extraordinary wealth of castles and palaces, like no other region in Poland: Książ castle complex (one of the largest in Poland), Czocho castle, a beautiful palace in Kamieniec Ząbkowicki and the mysterious ruins of castles in Bolków and Chojnik. A unique monument is also the Wang Temple (Świątynia Wang) in Karpacz, which is a well-preserved example of the Viking culture. Worth mentioning are also carefully restored centers of Lower Silesian cities, with Wrocław to begin with.

Great attraction of Lower Silesia is its culinary tradition. After the World War II, newcomers from the Polish Eastern Borderlands and various parts of Europe settled here, bringing along their own culinary heritage. In this cultural melting pot, specific cuisine was shaped - rich in flavors and extremely appetizing. Almost every

part of the Lower Silesia area has its own specific product, registered on the national List of Traditional Products (more details,

www.gov.pl/web/rolnictwo/woj-dolnoslaskie).

Bory Dolnośląskie are famous for heather honey, which was to be listed in the EU register of regional product names protection as a Protected Geographical Indication. A well-known traditional product from Lower Silesia is carp - the king of Milicz Ponds, whereas the whole Kłodzko Land (Ziemia Kłodzka) is called the "land of trout and grayling" for the numerous fishes swimming in the crystal clear mountain rivers and streams of the Kłodzko Valley (Kotlina Kłodzka).

The town of Przemków, in the Przemkowski Landscape Park (Przemkowski Park Krajobrazowy), is famous for its honey gingerbread cookies. The tradition of baking gingerbreads in Lower Silesia is several hundred years old. Important centers of gingerbread production were Wrocław, Głogów, Legnica and Świdnica.

Another old tradition of Lower Silesian are apple orchards. Moreover, the Lower Silesian region has a rich offer of excellent cheeses and other dairy products, including traditional ones.

This area is also known for its culinary routes, incl. The Beer and Wine Route leading through regional breweries and vineyards or the Tastes of Lower Silesia, combining visiting the most beautiful places in the region with getting to know the tastiest of their treats.

The Lower Silesian Voivodeship has been publishing the "Calendar of Culinary Events in Lower Silesia", describing the most important events in the region. The calendar is available under the link: www.umwd.pl in the "Rural Development" tab.

The Lower Silesia Regional Culinary Heritage Network has been a part of the European Network of Culinary Heritage. It includes a very large number of producers of original and unique products, stores with healthy, regional food, catering points and restaurants. To find more, please visit the website:

www.culinary-heritage.com.

SMAKI REGIONÓW

DOLNOŚLĄSKIE PRZEPISY KULINARNE

DOMOWE PIEROGI

z nadzieniem z twarogu i kurek



Składniki:

Nadzenie do pierogów (na około 60 pierożków):

500 g kurek mrożonych
1 kg twarogu pełnotłustego z mleczarni w Międzyborzu
200 g cebuli
100 g masła
120 g kaszy gryczanej
1 l wody
po 2 łyżki posiekanego szczypiorku i natki pietruszki
sól, pieprz
2 l mleka 2% z mleczarni w Międzyborzu
150 g kwaśnej śmietany z mleczarni w Międzyborzu

Ciasto pierogowe:

1 kg mąki
125 g margaryny
0,5 l mleka 2% z mleczarni w Międzyborzu
1 szt. jaja kury zielononóżki
1 szt. żółtka
1 czubata łyżka soli

Sposób przygotowania:

Kurki wypłukać w misce z dużą ilością wody, każdego grzyba oczyścić z pozostałości piasku. Kurki gotować w mleku około 30 minut od zagotowania. W tym czasie gotować w 1 litrze osolonej wody kaszę gryczaną przez 10 minut. Po odcedzeniu zostawić do wystygnięcia. Odcedzić grzyby, wypłukać pod wodą i odcisnąć. Kroić w drobne kawałki. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle, dodać kurki i smażyć na średnim ogniu około 10 minut do momentu aż woda wyparuje. Zostawić do wystygnięcia. Twaróg zmielić 2 razy przez maszynkę na drobnym sitku. Wszystkie składniki nadzienia wymieszać w misce i doprawić do smaku.

Do mąki wbić jajko, dodać żółtko i sól. Margarynę rozpu-

ścić w małym rondelku. Gdy będzie całkowicie płynna zdjąć z ognia i dolać zimne mleko. Ciepły płyn wlać do naczynia z mąką. Zagniać ciasto przez około 8 minut, zawinąć w folię spożywczą i zostawić na 15 minut na stolnicy, aby „odpoczęło”. Wszystkie składniki nadzienia wymieszać w misce i doprawić do smaku. Rozwałkować cienko ciasto (na grubość 2 mm), szklanką lub formą wykrawać krążki o średnicy ok. 6 cm.

Na każdy krążek nakładać nadzienie i sklejać brzegi formować pierożek. Gotować w 5 litrach osolonej wody (2 czubate łyżki) z olejem (2 łyżki). Serwować z kwaśną śmietaną i posiekanym szczypiorkiem.

Restauracja Bernard

KARP MILICKI SMAŻONY



Składniki:

karp milicki
mąka lub bułka tarta
olej lub smalec do smażenia
ewentualnie cebula
warzywa do dekoracji

Sposób przygotowania:

Kawałki karpia dobrze opłukać, obtoczyć w mące lub bułce tartej i smażyć w gorącym oleju aż się zarumieni. Dodać soli i pieprzu. Wyłożyć na talerz i udekorować warzywami. Aby pozbyć się ewentualnego

smaku i zapachu mułu, należy sprawionego karpia – na dzień przed planowanym smażeniem – przełożyć plastrami surowej cebuli i wsadzić na kilka godzin do lodówki. Smakuje wybornie ze smażoną cebulką!

Stawy Milickie S.A.

ZUPA GÓRSKA



Sposób przygotowania:

Pokroić mięso wieprzowe w kostkę, lekko usmażyć i odstawić. Pokroić warzywa w talarki, lekko podsmażyć i zalać ugotowanym wywarem z kości łopatki. Świeże grzyby prawdziwki lub podgrzybki smażyć na oliwie z oliwek. Grzyby suszone namoczyć i lekko obgotować. Cebule pokroić w średnią kostkę i podsmażyć na oliwie z oliwek. Wszystkie usmażone składniki połączyć razem dokładając do wywaru. Gotować około 25 min. Na koniec dodać świeżych ziół i czosnek według uznania.

Dwór Liczyrzepy

Składniki (przepis na 10 porcji):

7 kg mięsa wieprzowego (łopatka lub karczek)
200 g grzybów prawdziwków lub podgrzybków
1 kg warzyw: marchew, pietruszka, seler
kluseczki kładzione
zioła (bazylija, imbir, rozmaryn, pietruszka, koper)
5 kg cebuli
czosnek
wywar z kości z łopatki (4 kg kości)

DOLNOŚLĄSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Dżem czereśniowy z Gajowa**
(Józefa Burlita, 2003 r.)
2. **Przysmak galicyjski**
(Zenon Matusiewicz, PPMG „Galicja”, 2004 r.)
3. **Nalewka z aronii**
(Gospodarstwo ekologiczne EKO-AR, 2005 r.)
4. **Ogórki konserwowe ścinawskie**
(Teofil Szelwika, 2006 r.)
5. **Karp milicki wędzony**
(Regina i Jan Raftowicz, 2007 r.)
6. **Kaszanka boleścińska**
(RSP „Jedność”, 2008 r.)
7. **Musztarda z gruszek**
(Halina Przystupa, 2009 r.)
8. **Pstrąg wędzony**
(Danuta Ćwikła, Pstrąg-Mar, 2010 r.)
9. **Chleb z młyna na zakwasie**
(Dorota i Zenon Feszczuk, 2011 r.)



Chleb z młyna na zakwasie



Kasztany jadalne marony

10. **Ser kozi dojrzewający z kozieradką**
(Bożena i Daniel Sokołowski, gospodarstwo ekologiczne „Kozia Łąka”, 2012 r.)
11. **Kiełbasa wołyńska z Niemczy**
(Maria Matusiewicz PPMG „Galicja”, 2012 r.)
12. **Makaron Witomari**
(Marzena i Leszek Ciastoń WITOMAR, 2013 r.)
13. **Ślęzański olej rzepakowy**
(Krzysztof Dziaduch PPHU Ol'Vita, 2013 r.)
14. **Ser twarogowy półtłusty**
(Spółdzielnia Mleczarska DEMI w Górze, 2014 r.)
15. **Kiełbasa z Jagodnika**
(Masarnia Dar-Vit Dariusz Konarski, 2014 r.)
16. **Ser kozi goleszański**
(Adam Kudłaty, 2015 r.)
17. **Ryczyński miód lipowy**
(Spizarnia Miodowa Ewa Migocka, 2015 r.)
18. **Piwo Sobótka Górka 16**
(Browarnia Sobótka Górka Bartłomiej Bogdański, 2015 r.)
19. **Cydr – jabłecznik z Trzebnicy**
(NOEL Henryk Nowakowski, 2015 r.)



Ser górski sudecki



Krem szpinakowy i comber z królika ze szpinakiem

20. **Ser górski sudecki**
(Lucyna i Sylwester Wańczyk, „Wańczykówka”, 2016 r.)
21. **Korniszony**
(ZHiPO-W „Ścinawa” Marta Postoń, Teofil Szelwika, Tomasz Szelwika, 2016 r.)
22. **Likier karkonoski**
(Tomasz Łuszczyński ABDITUS sp. z o.o., 2016 r.)
23. **Szynka gotowana z Jagodnika**
(Masarnia Dar-Vit Dariusz Konarski, 2017 r.)
24. **Masło tradycyjne**
(OSM Międzybórz, 2017 r.)
25. **Miód leśny z Niemczy**
(Maciej Turek Pasieka „Miód od Turka”, 2017 r.)
26. **Kasztany jadalne marony**
(Gospodarstwo Pasieczne Elżbieta Malinowska., 2017 r.)
27. **Gołędzinowska sucha**
(Wyrób Wędlin Naturalnych „Pod Bukami” Piotr Czajkowski, 2018 r.)
28. **Miód leśny z Masywu Śnieżnika**
(Igor Antolak Pasieka Hello Yellow, 2018 r.)
29. **Sok z kiszonych buraków z Doliny Baryczy**
(Gospodarstwo Rolne Michał Sznajder, 2018 r.)
30. **Ser podpuszczkowy dojrzewający tyłżycki**
(Igor Pietrzyk „Sery Ślubowskie”, 2019 r.)
31. **Wino gronowe Sey**
(Winnica Świdnica, 2019 r.)
32. **Miód lipowy „Złoto Domaszkowa”**
(Pasieka „Zuzia”, 2019 r.)



Szynka gotowana z Jagodnika

POTRAWY:

1. **Zupa z kalarepy zabelana śmietaną**
(Ośrodek Szkolenia i Wychowania w Ząbkowicach Śląskich, 2008 r.)
2. **Zrazy z jelenia nadziewane grzybami**
(Hotel i restauracja „Leliwa”, 2009 r.)
3. **Polędwiczki z sumą w lubczyku i rolada z sumą warzywami nadziewana**
(Renata Jaworska „Smakowita Wieś”, 2010 r.)
4. **Roladki z młodej wrzosówki**
(Wiesława i Ireneusz Kocbuchowie Gospodarstwo AgroEko „Wiecha”, 2011 r.)
5. **Kiesielcyca**
(Daniel Pukos i Łukasz Anusz „karczma Łemkowska”, 2011 r.)
6. **War ze zlepieńcami**
(Irena Bernagiewicz-Garbera, Mariusz Garbera, Łukasz Anusz „Karczma Łemkowska”, 2012 r.)
7. **Kwasek włościański i golce w sosie grzybowym**
(Gospodarstwo agroturystyczne „Świerkowe siedlisko” Andrzej Jasiński, 2013 r.)
8. **Zupa grzybowa z klopsikami z dziczyzny i udziec jagnięcy z muflona**
(Gospodarstwo Agroturystyczne Kamień Ilona i Jarosław Dąbrowscy, 2014 r.)
9. **Krem szpinakowy i comber z królika ze szpinakiem**
(Stowarzyszenie „Koniczyna”, 2014 r.)
10. **Jagnięcina duszona z warzywami**
(Caffe Bistro Cynamonowa Dorota i Dariusz Słabicy, 2015 r.)
11. **Gulasz z mięsa dzika i jelenia**
(Dworek Galosa w Strachocinie, 2016 r.)
12. **Sum milicki z grzybową kaszą z Doliny Gryki i z sosem z raków**
(Arkadiusz Dziakowski, Restauracja „Malarska 25” Wrocław, 2017 r.)



Zupa grzybowa z klopsikami z dziczyzny i udziec z muflona

#KujawyPomorze
#LubieTuByc



Olenderski Park Etnograficzny w Wielkiej Nieszawce, fot. Pachphoto.

WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE


Powierzchnia:	17 971 km ²
Liczba ludności:	2,055 miliona
Stolica województwa:	Bydgoszcz
Większe miasta:	Toruń, Włocławek, Grudziądz, Inowrocław, Tuchola, Świecie, Brodnica



fot. Łukasz Plecyk dla UMWKP

Czym smakuje Kujawsko-Pomorskie? Zależy, kogo zapytać, bo każdy ma własną paletę smakowych preferencji i osobiste wspomnienia wyśmienitych posiłków. Lista naszych produktów tradycyjnych jest długa, są na niej zarówno żur i czarnina, jak i mięsa, chleby, słodkości, a także szlachetne trunki. Jest w czym wybierać! Jedno jest pewne: Kujawy i Pomorze to bogactwo przednich, wytworzonych z troską o jakość produktów spożywczych. A odsłaniając zakamarki kujawskich spiżarni, zdmuchując kurz z pochowanych po szufladach przepisów na pomorskie specjały odkrywamy znaczący aspekt naszego kształtowanego przez wieki kulturowego dziedzictwa. Mamy się czym pochwalić, mamy się czym dzielić. Do zobaczenia na Kujawach i Pomorzu!

Piotr Całbecki
Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



SMAKI REGIONÓW



Unia
Europejska



Województwo
Kujawsko-Pomorskie



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Projekt realizowany przez Województwo Kujawsko-Pomorskie

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich”

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020

www.ksow.pl



▲ Międzynarodowy Spływ Kajakowy Pojezierzem brodnickim - Drwęca - Wisłą w 2015 roku. fot. Pachphoto



Kolegiata pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Kruszwicy
fot. Pachphoto

Kujawsko-Pomorskie to region o bogatym dziedzictwie kulturowym. Tysiącletnia tradycja narodowa, kulturowa i religijna pozostawiła na terenie województwa wiele cennych zabytków i pamiątek przeszłości. Przez region przebiega wiele szlaków turystycznych o charakterze historycznym m. in. „Szlak Romański”, „Szlak Piastowski”, „Europejski Szlak Kulturowy” oraz „Europejski Szlak Gotyku Ceglanego”.

W granicach województwa leżą atrakcyjne tereny: piękne kompleksy leśne ciągnące się w dolinie Wisły od Włocławka do Bydgoszczy i dalej w górę rzeki Brdy do Borów Tucholskich, Pałuki z prasłowiańską osadą w Biskupinie, jezioro Gopło z Mysią Wieżą, zabytkowy Toruń ze Starówką wpisaną na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, Pojezierze Brodnickie z dużymi akwenami sprzyjającymi rozwojowi sportów wodnych, wędkarstwa i ośrodków rekreacji. Odwiedzający nasz region goście mają do dyspozycji dobrze rozwiniętą sieć komunikacyjną, ułatwiającą dotarcie do wielu ciekawych miejsc, wiele szlaków turystyki pieszej o długości ponad 3000 km, sieć szlaków rowerowych (ponad 1500 km), niezwykle malowniczo oznaczone szlaki kajakowe na Brdzie i Wdzie, bazę gastronomiczno-hotelową i bardzo bogatą ofertę kulturalną: imprezy turystyczne, koncerty, liczne festiwale i festyny, promujące bogate, zróżnicowane dziedzictwo kulturowe Pomorza i Kujaw.

Ponad 30% powierzchni województwa objęte jest ochroną przyrody w różnej formie. Na jej obszarze ustanowiono 10 parków krajobrazowych: Brodnicki Park Krajobrazowy, Gostynińsko-Włocławski Park Krajobrazowy, Górznińsko-Lidzbarski Park Krajobrazowy, Krajeński Park Krajobrazowy, Nadgoplański Park Tysiąclecia, Tucholski Park Krajobrazowy, Wdecki Park Krajobrazowy oraz Zespół Parków Krajobrazowych nad Dolną Wisłą. Oprócz parków krajobrazowych w regionie funkcjonują inne formy ochrony przyrody takie jak: obszary chronionego krajobrazu (31 stanowiących około 20% powierzchni województwa), rezerваты przyrody (wyróżnia się typy: faustyczne, florystyczne, geomorfologiczne, krajobrazowe, ichtiologiczne, leśne, ornitologiczne, stepowe oraz torfowiskowe i wodne), zespoły przyrodniczo-krajobrazowe, użytki ekologiczne oraz obszary Natura 2000.

Jeszcze inne formy ochrony przyrody to pomniki przyrody żywej i nieożywionej, obejmujące m.in. pojedyncze drzewa, skupienia drzew, aleje i głązy narzutowe, formy polodowcowe, formy morfologiczne, a także stanowiska roślin chronionych. W regionie jest ich około 2000. Największe ich powierzchnie znajdują się w północno-zachodniej, centralnej i północno-wschodniej części regionu, w obrębie Borów Tucholskich, Pojezierza Krajeńskiego, Doliny Wisły i Doliny Drwęcy.

O wyjątkowości regionu decyduje nie tylko różnorodność atrakcji turystycznych, ale również folklor i bogactwo kulinarne. Specyfiką kuchni regionalnej jest jej duże zróżnicowanie

związane z współistnieniem wielu grup etnicznych. Tradycje kulinarne pieczęlowicie kulturowane są w wielu rodzinach.

MIÓD Z DACHU

W województwie kujawsko-pomorskim pszczelarstwo jest bardzo popularne. Służą temu warunki naturalne i rolnictwo sprzyjające pozyskiwaniu pożytków zarówno w pasiekach stacjonarnych, jak i wędrownych.

W regionie działają trzy związki skupiające pszczelarzy, do każdego z nich należy około (z dokładnością do 5):

- ▶ Regionalny Związek Pszczelarzy Kujaw i Ziemi Dobrzyńskiej we Włocławku – 780 pszczelarzy;
- ▶ Regionalny Związek Pszczelarzy W Toruniu – 650 pszczelarzy;
- ▶ Pomorsko-Kujawski Związek Pszczelarzy w Bydgoszczy – 1050 pszczelarzy.

Średnia wielkość pasieki w regionie to 18 rodzin (uli), a średnia wydajność miodu z jednego ula to ok. 21 kg. Najpopularniejszym i charakterystycznym miodem w województwie kujawsko-pomorskim jest miód rzepakowy, co wiąże się z powierzchnią upraw tej rośliny. Kolejne na tej liście są miody, leśny i wielokwiat.

Od kilku lat samorząd województwa kujawsko-pomorskiego wspólnie z regionalnymi związkami pszczelarzy promuje hodowlę pszczół w miastach. Jednym z kluczowych działań było utworzenie pasieki na dachu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Gmach w centrum Torunia jest domem dla pięciu pszczelich rodzin od 2016 roku. Efektem ich pracy jest coroczne miodobranie, podczas którego uzyskujemy pyszny i zdrowy miód o udokumentowanej czystości.

Ule pojawiają się w centrach europejskich miast coraz częściej. Pasieki powstają na budynkach hoteli, restauracji i instytucji publicznych. To jeden ze sposobów na walkę ze zjawiskiem wymierania pszczół na skutek stosowania groźnych dla nich środków ochrony roślin. Miody z miejskich pasiek nie zawierają pozostałości pestycydów, ani metali ciężkich, co w przypadku pasieki na dachu Urzędu Marszałkowskiego potwierdzają badania Centralnego Laboratorium Ochrony Roślin i Nasiennictwa w Toruniu. Pracowite pszczoły w miastach czerpią z pożytków miejskich skwerów, zadrzewień i wzbogacają płony w ogródkach działkowych. Dzięki większej różnorodności gatunków roślin, z których pszczoły zbierają pyłek i nektar, wyprodukowany miód ma bardzo bogaty bukiet smakowy.

Pasieka na dachu urzędu ma zwrócić uwagę na zmieniające się rolnictwo i wieś, zmiany klimatu, potrzebę obecności pszczoły miodnej w środowisku. Owady te odgrywają znaczącą rolę w podtrzymywaniu bioróżnorodności w ekosystemie. W naszej szerokości geograficznej aż jedna trzecia produktów spożywanych przez



Miodobranie, fot. Szymon Zdziebło tarantoga.pl dla UMWK-P.



Miodobranie, foto Mikołaj Kuras dla UMWK-P

człowieka jest zależna od zapylenia przez owady. W celu propagowania idei hodowli pszczoł w miastach i zakładania pasiek Urząd Marszałkowski organizuje konferencje i szkolenia dla zainteresowanych tą tematyką.

GĘSINA – PRODUKT MARKOWY

„Kujawsko-Pomorska Gęsina na Św. Marcina” to marka dobrze rozpoznawalna w Polsce. Na Kujawach i Pomorzu od wieków chowa się gęsi, niegdyś w jej mięsie rozsmakowała się polska szlachta. Z czasem Polacy odeszli od tradycji jej spożywania, uznając gęsinę za drogą i trudno dostępną. Samorząd województwa kujawsko-pomorskiego od dwunastu lat prowadzi działania mające na celu na nowo wypromować gęś jako produkt zdrowy, ekologiczny i dostępny dla każdego.

Kujawsko-Pomorskie słynie z najlepszych pod względem smaku i właściwości odżywczych ras gęsi w Polsce. W regionie gęsi hodowane są w Kołudzie Wielkiej pod Inowrocławiem i w okolicach Rypina. Gęś Biała Kołudzka® z Zakładu Doświadczalnego Instytutu Zootechniki w Kołudzie Wielkiej jako jedyny polski genotyp jest doskonale przystosowana do naszych warunków środowiskowych, a jej smak ceniony jest przez konsumentów

także poza granicami kraju.

Moda na gęsinę to niewątpliwie sukces promocyjny województwa kujawsko-pomorskiego. Stoją za nim nie tylko kulinarne zwyczaje regionu, ale i aspekty gospodarcze. Obecnie powraca się do tradycji i coraz bardziej doceniani jest chów gęsi owsianej jako źródła naturalnej i zdrowej żywności. Dla rolników zainteresowanych przyzagrodowym chowem Urząd Marszałkowski organizuje warsztaty i szkolenia.

„Kujawsko-Pomorska Gęsina na Św. Marcina” to również tradycja rodzinnego spotkania przy stole i wspólnego celebrowania Święta Niepodległości. Flagowym wydarzeniem kampanii jest doroczny Festiwal Gęsiny w Przysieku pod Toruniem. To największy w Polsce kiermasz produktów z gęsiny. Podczas każdej edycji odwiedza go kilkanaście tysięcy osób, które z zaciekawieniem odkrywają tajemnice staropolskich receptur, ale także nie boją się kulinarnych eksperymentów.

CYKLICZNE IMPREZY PROMOCYJNE

Festiwale i kiermasze produktów regionalnych, degustacje, warsztaty kulinarne dla dzieci i dorosłych, międzynarodowe targi branżowe – samorząd województwa kujaw-

sko-pomorskiego dba o propagowanie idei produktów tradycyjnych w regionie, Polsce i zagranicą. Walory żywności wysokiej jakości promuje się na wystawach, podczas konkursów, pokazów, medialnych plebiscytów, na stronach internetowych, w artykułach prasowych, programach radiowych i telewizyjnych budując w ten sposób świadomości potencjalnych konsumentów.

Wspieraniu lokalnych produktów, upowszechnianiu idei zachowania tradycji kulinarnych, jak również prezentacji żywności wysokiej jakości opartej na miejscowych surowcach, służą organizowane w Kujawsko-Pomorskiem imprezy promocyjne o długoletniej tradycji i ogólnopolskim zasięgu, takie jak: Festiwal Smaku® w Grucznie, Święto Śliwki w Strzelcach Dolnych, Toruński Festiwal Smaków, czy Kujawsko-Pomorski Festiwal Gęsiny w Przysieku. Przedsięwzięciami, które budują markę regionu, zapewniają możliwość promocji i prezentacji najlepszych produktów rolno-spożywczych, otwierając niejednokrotnie nowe rynki zbytu ich producentom, jest również udział w targach branżowych. Do najważniejszych imprez, podczas których prezentowana jest żywność tradycyjna, przyrządzana według dawnych receptur, na stałe w kalendarz wpisały się m.in. Międzynarodowe Targi Rolno-Spo-



▲ Baba muślinowa sakramentka

Gesi, fot. Daniel Pach



Festiwal Smaku® w Grucznie, foto Andrzej Goński



Wędlina, foto Tymon Markowski

żywcze Grüne Woche (Zielony Tydzień) w Berlinie, Targi Żywności Ekologicznej BioFach w Norymberdze oraz Smaki Regionów w Poznaniu.

Ogromne zainteresowanie konsumentów oferowanymi na tego rodzaju imprezach produktami takimi jak sery, twarogi, wędliny, kajmak (znak Jakość Tradycja), podpiwek kujawski (Chronione Oznaczenie Geograficzne), powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły, grzyby z Borów Tucholskich, piwo Krajan czy gęszina sprawiło, że wytwórcy produktów lokalnych i tradycyjnych z Kujaw i Pomorza ostatecznie przekonali się o konieczności rozwijania swojej produkcji, przy zachowaniu tradycyjnych receptur. Wielu z nich nabrało też przekonania o konieczności komercjalizacji wytwarzanych produktów, a także, co bardzo ważne, o potrzebie wspólnego działania.



Kujawsko-Pomorska Gęszina na Św. Marcina w Przysieku, foto: Andrzej Goiński

nasze kulinarne dziedzictwo



Powiat Golubsko-Dobrzyński, Kujawsko-Pomorskie, fot. Pachphoto.

IT'S GREAT TO BE HERE

The Kuyavian-Pomeranian Voivodeship is a region with a thousand-year-old cultural and religious tradition. It can be explored on tourist and historical routes, such as "Romanesque Route", "Piast Route", "European Cultural Route" and "European Route of Brick Gothic".

The area is full of natural and cultural attractions: beautiful forest complexes in the Vistula valley from Włocławek to Bydgoszcz and **Bory Tucholskie, Pałuki** where Slavic settlement in **Biskupin** is located, **Gopło lake** with the **Mouse Tower** (Mysia Wieża), historic city of **Toruń** with the Old Town, which is part of the UNESCO World Heritage List, **Brodnica Lake District** (Pojezierze Brodnickie), perfect for water sports, fishing and recreation. The region offers a well-developed transport network, hiking trails with a length of over 3,000 km, bicycle routes (over 1,500 km), picturesque canoeing routes on **Brda and Wda** rivers, gastronomic and hotel facilities and rich cultural offer: tourist events, concerts, numerous festivals and festivities.

Beekeeping is very popular in the Kuyavian-Pomeranian Voivodeship. The most characteristic **honey** of this region is rapeseed honey, which is related to the big cultivation area of this plant. However, there are also other delicious honeys produced in this voivodeship: forest and multi-flower. For several years now, the self-government of the Kuyavian-Pomeranian Voivodeship in cooperation with regional beekeepers' associations, has been promoting bee breeding in cities. As part of this campaign, an apiary was built on the roof of the Marshal's Office, in the center of Toruń. It is now a home to five bee families, which produce tasty, healthy and laboratory tested honey. The Marshal's Office also organizes conferences and trainings for those who are interested in this subject.

"Kuyavian-Pomeranian goose on St. Marcin's day" („Kujawsko-Pomorska Gęszina na Św. Marcina") is a well-rec-

ognized brand in Poland. Geese have been kept in this area for centuries and the whole region is famous for the best breeds in Poland. Geese are bred in **Kołuda Wielka** near **Inowrocław** and in the vicinity of **Rypin**. **Gęś Biała Kołudzka®** (White Goose from Kołuda) is perfectly adapted to our environmental conditions, and its taste is appreciated also by consumers abroad. The self-government of the Kuyavian-Pomeranian Voivodeship has been promoting geese and goose meat characteristic for the region for twelve years now. Marshal's Office organizes free range workshops and training for farmers interested in the subject.

"Kuyavian-Pomeranian goose on St. Marcin's day" is also a tradition of family gathering at the table and celebrating Independence Day together. The flagship event is the annual **Goose Festival in Przysiek** near **Toruń**. It is the largest goose products fair in Poland, visited by thousands of people every year.

The local government cares about promoting the idea of traditional products not only in the region, but also in Poland and abroad. Promotional events organized in Kuyavian-Pomeranian Voivodeship include the **Festival of Taste in Gruczno, The Feast of Plum in Strzelce Dolne, The Toruń Festival of Tastes**, and the **Kuyavian-Pomeranian Goose Festival in Przysiek**. The most important events among others, during which traditional food is presented are already a part of every year tradition: Grüne Woche International **Agricultural and Food Fair (Green Week) in Berlin, BioFach Organic Food Fair in Nuremberg** and **Tastes of Regions in Poznań**.

The best products from Pomerania and Kujawy, such as regional cheeses, cottage cheese, cold meat, kajmak (certified by Quality Tradition), **Kujawski Podpiwek** (Protected Geographical Indication), **plum jam** from the **Lower Vistula Valley, mushrooms** from **Bory Tucholskie, Krajan beer** and goose meat are very eagerly bought and appreciated, whereas their producers are still developing their amazing treats.

SMAKI REGIONÓW

KUJAWSKO-POMORSKIE PRZEPISY KULINARNE

CZARNINA



Składniki:

podroby i krew z gęsi
25 dag wołowiny
włoszczyzna (marchew
pietruszka, seler, por, cebula),
przyprawy (ziele angielskie
liść laurowy, pieprz w ziarnach
goździk, majeranek, sól)
suszone owoce (śliwki, gruszki
i jabłka, rodzynki)
łyżka trzyprocentowego octu
winnego
pół łyżeczki miodu
trzy łyżki soku wiśniowego

Sposób przygotowania:

Do krwi należy dodać trochę soli oraz ocet i miód, a następnie starannie ją ubić, aby pozostała płynna. Z mięsa, podrobów, włoszczyzny oraz przypraw ugotować rosół. Należy pamiętać o przypaleniu cebuli na palniku, co nada wywarowi charakterystyczny zapach. Po ugotowaniu warzywa pokroić w paski, a mięso w kostkę. Suszone owoce umyć, dodać goździk, zalać szklanką wody i ugotować w osobnym garnku, a następnie przecedzić. Wywar należy dodać do rosółu, wymieszać. Przystudzony rosół stopniowo dodawać do krwi, nieustannie mieszając. Do tak powstałej zupy włożyć pokrojone warzywa, mięso oraz ugotowane owoce. Całość należy zagotować często mieszając. Doprawić do smaku solą i majerankiem. Po zestawieniu z ognia do zupy wlać sok wiśniowy i zamieszać. Czarninę podaje się z ugotowanym makaronem, kluskami kładzionymi.

GĘŚ LUZOWANA FASZEROWANA MIĘSEM INDYCYM

Sposób przygotowania:

Z gęsi wycinamy kości – zostawiamy udka i ostrym nożem zaczynamy raz przy razie przycinać przy korpusie odkrajając mięso i skórę (robimy to tak by tej nie przeciąć) – tak odcinamy korpus od dołu dookoła aż do szyi.

Mięso indycze i wątróbkę mielimy przez maszynkę, dodajemy posiekaną natkę, jajka i kaszę manną, doprawiamy solą, pieprzem.

Tak przygotowanym nadzieniem faszujemy gęś (może się wydawać, że farszu jest za mało, ale kasza napęcznieje i fajnie wypełni gęś).

Zszywamy mocnym sznurkiem nawleczonym na igłę. Dodatkowo gęś możemy zasnurować by nadać jej kształt do pieczenia.

Gęś układamy w brytfannie, obkładamy ją ćwiartkami jabłek, które oddadzą jej swój smak.

Pieczemy w temperaturze 170 stopni przez 2 godz.

Składniki:

1 cała gęś
1 kg mięsa indyczego
25 dag wątróbki gęziej
2 pęczki natki pietruszki
2 całe jajka
22 dag kaszy manny
sól, pieprz
okrojony tłuszcz z gęsi
do farszu



OKRASA Z GĘSINY

Sposób przygotowania:

Pierś gęsi myjemy pod bieżącą wodą, wycieramy ręcznikiem papierowym i siekamy bardzo ostrym nożem razem z tłuszczem i skórą.

Czosnek siekamy bardzo drobno lub przeciskamy przez praskę. Listki majeranku obrywamy z łodyżek.

Do posiekanego mięsa dodajemy czosnek i majeranek, tłuszcz gęsi – mieszamy wszystko na jednolitą masę, doprawiamy do smaku solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Podajemy np. z grzankami z chleba razowego i plasterkiem ogórka kiszzonego.

Składniki:

1 pierś gęsi
2 ząbki czosnku
1 pęczek świeżego majeranku
lub cząbrbu
sól, pieprz czarny
2 łyżki tłuszczu gęsiego



PASZTET Z GĘSI

Sposób przygotowania:

Na tłuszczu gęsim podsmażyć podzieloną na cztery części gęś i surowy boczek. Dodać obrane warzywa, przyprawić, zalać wodą, gotować na wolnym ogniu do miękkości. Wątróbkę podsmażyć na maśle, dodać kajzerkę, zalać wywarem z gęsi, gotować 20 min. Wywar przecedzić, mięso wystudzić, oddzielić od kości, zmielić w maszynce razem z wątróbką. Dodać jajka, suszony majeranek, sól, pieprz, i pół litra wywaru z gęsi. Rozłożyć do blachy nasmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką. Piec w kąpielii wodnej 15 min. 180C, zmniejszyć temperaturę do 130C i piec jeszcze 50 min. Ostudzić. Przepuścić wszystko przez maszynkę do mielenia i rozkładać do stoiczeków. Udekorować gałązką świeżego majeranku i zalać smalcem z gęsi z dodatkiem jabłek.

Składniki:

mięso gęsie
surowy boczek
włoszczyzna (marchew
pietruszka)
wątróbka drobiowa
bułka
odrobina masła
jajko
przyprawy (sól, pieprz
majeranek)



PIEROGI Z GĘSINĄ

Sposób przygotowania:

Farsz z gęsiny:

Mięso z gęsi gotujemy, przysmażamy cebulkę, następnie dodajemy cebulę do mięsa, mielimy i przygotowujemy majerankiem, solą i pieprzem.

Ciasto na pierogi:

Mieszamy mąkę, wodę, jajka i sól. Zagniatamy ciasto, a następnie rozwałkowujemy i wycinamy kółka, dodajemy farsz i skleamy pierogi.

Pierogi gotujemy ok. 10 min.

Po wyjęciu z wody można obsmażyć na patelni.

Składniki:

mąka
woda
jajka
sól, pieprz, majeranek
mięso z gęsi



KUJAWSKO-POMORSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Powidła świeckie**
(Towarzystwo Przyjaciół Doliny Dolnej Wisły, 2001 r.)
2. **Chleb razowy ze śruty żytniej**
(Krystyna Woźniak, 2003 r.)
3. **Szynka staropolska**
(Elżbieta i Janusz Klimaczy, 2003 r.)
4. **Powidła strzeleckie**
(Anna Iwanowska, 2004 r.)
5. **Chleb borowiacki od Heleny**
(Helena Pałkowska, 2005 r.)
6. **Półgęski**
(Krystyna Kamińska, 2006 r.)
7. **Mace borowiackie**
(Zenobia Majka, Stowarzyszenie Gminna Rada KGW w Tucholi, 2007 r.)
8. **Śliwki cynamonki**
(KGW Tuchola, 2008 r.)
9. **Bulimączka (nalewka z kwiatów głogu)**
(Hieronim Błażej, 2009 r.)

10. **Sól ciechocińska jodowana warzona**
(Uzdrowisko Ciechocinek S.A., 2010 r.)
11. **Podpiwek kujawski**
(Agnieszka Zamojska, 2011 r.)
12. **Grzybowniczeki**
(KGW Łosiny, 2012 r.)
13. **Fiut (syrop z buraka cukrowego)**
(Marzena Przytarska, 2012 r.)
14. **Śliwki na rożenkach**
(Hieronim Błażej, 2012 r.)
15. **Bania borowiacka**
(Zenobia Majka KGW Tuchola, 2013 r.)
16. **Kujawiok (wielkanocna baba drożdżowa)**
(Anna Patyk, 2013 r.)
17. **Powidła z glubek**
(Ewa Ziemniak, 2014 r.)
18. **Ser nieboszczyk**
(Hieronim Błażej, 2015 r.)
19. **Wędzonka domowa**
(Marek Klonecki, 2015 r.)



Półgęski



Grzybowniczeki



Bania borowiacka



Ser Hrabiny

20. **Ciastka królewskie**
(Anna Florkiewicz, 2016 r.)
21. **Masło**
(Marlena Janik, 2016 r.)
22. **Kujawskie powidła**
(Iwona Lorenc, KGW Kościelna Wieś, 2017 r.)
23. **Piołunówka tucholska**
(Marzena Przytarska, LGD Bory Tucholskie, 2017 r.)
24. **Śliwki korzenne Aurelii**
(Aurelia Komorowska-Toporek, 2017 r.)
25. **Lody Cassate**
(Pracownia Lodów Tradycyjnych „Lody z pasją” Daniel Żurkowski, 2018 r.)
26. **Ser Hrabiny**
(Gospodarstwo Rolne Ślesin sp. z o.o., 2018 r.)
27. **Ser Pielgrzym**
(Janusz Adamczyk, Sery Adamczyk, 2019 r.)
28. **Baba muślinowa (Sakramentka)**
(Agata Minda, 2019 r.)



Wątróbka z jabłkiem i „psiakrewka”



Gęsi pipek

POTRAWY:

1. **Zupa z suszu**
(PPHU BRD, 2008 r.)
2. **Żur z gąską**
(Roman Hryniewicz, 2009 r.)
3. **Kura kuropatwianka gotowana, podsmażana na maśle**
(Elżbieta i Ewelina Kloneckie, Zagroda „Pod Lipami”, 2010 r.)
4. **Roladki z gęsi**
(Cecylia Jaskólska, 2011 r.)
5. **Zacirki kruszyńskie**
(Irena Kubiak, 2011 r.)
6. **Zaklepunka z lubczykiem**
(Elżbieta Weyna, KGW Gostycyn, 2012 r.)
7. **Faćka i gugiel**
(Grażyna Jędrzejewska, Genowefa Grudnicka KGW „Jagna” z Tłuchowa, 2013 r.)
8. **Wątróbka z jabłkiem i „psiakrewka”**
(Elżbieta i Agata Minda, Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Olszewki i Lubaszca, 2014 r.)
9. **Krupnik na gęsinie oraz gęsi pipek**
(Fundacja Hodowców Polskiej Białej Gęsi, 2016 r.)
10. **Zupa kurkowa z uszkami**
(KGW Białowieża, 2018 r.)
11. **Żurek i kotleciki z kaszanki**
(Zespół Szkół im. Powstańców Wielkopolskich w Bielicach, 2019 r.)



Podpiwek kujawski



Sanktuarium maryjne w Kodniu nad Bugiem.
fot. Adam Falkowski - zbiory UMWL

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

Powierzchnia:	25 122 km ²
Liczba ludności:	2 117 619 osób
Stolica województwa:	Lublin
Większe miasta:	Biała Podlaska, Chełm, Zamość, Puławy



Kazimierz Dolny nad Wisłą, fot. Piotr Maciuk

Gdzie życie smakuje najlepiej? Oczywiście w Lubelskiem! Dziedzictwo kulinarne odgrywa niezwykle ważną rolę w kreowaniu wizerunku naszego regionu, dla którego żywność to kluczowy aspekt gospodarki. Zachęcam do wyruszenia w kulinarną podróż po naszym województwie. Między Wisłą a Bugiem natraficie Państwo na różnorodne smaki wywodzące się z wielu kultur i tradycji. Każdy z nas ma swoje ulubione smaki, do których lubi wracać. Mój ulubiony? To pierogi z kapustą i grzybami. Jestem pewien, że to opracowanie będzie dla Państwa ciekawym przewodnikiem po tym, co w województwie lubelskim najsmaczniejsze i najpiękniejsze.



Jarosław Stawiarski
Marszałek Województwa
Lubelskiego

Serdecznie zapraszam!



Roztoczańskie pola. Fot. Marek Grum, zbiory UMWL

WYBIERZ KIERUNEK LUBELSKIE!

Uciec od wszechobecnego zgiełku, pośpiechu, stresu... Wyjechać, choćby na weekend, najlepiej tam, gdzie można poczuć się wolnym, zrelaksować się i nabrać sił do codziennego działania. Mieszkańcy wielkomiejskich aglomeracji, poszukując atrakcyjnych kierunków turystycznych pobytów, coraz częściej wybierają Lubelskie. I z pewnością się nie zawiodą!

Województwo Lubelskie to region szczególnie przyjazny tym, którzy lubią nowe wyzwania i odkrywanie nieznanych miejsc, niezależnie od pory roku. Wystarczy krótka podróż, by znaleźć się w zupełnie innym otoczeniu, bardziej zielonym, naturalnym, kuszącym bogactwem przyrody. Warto podkreślić, że niemal jedna czwarta powierzchni regionu objęta jest ochroną prawną z uwagi na szczególne walory przyrodnicze, ale także krajobrazowe i kulturowe. Lubelskie może pochwalić się największą w kraju liczbą parków krajobrazowych, których jest aż 17! Kierunek Lubelskie daje więc turystom bardzo dużo możliwości.

O wyjątkowości środowiska naturalnego regionu świadczą dwa Międzynarodowe Rezerваты Biosfery z certyfikatem UNESCO – Polesie Zachodnie i Roztocze. W obszarze pierwszego jest Poleski Park Narodowy, znany z ochrony cennych przyrodniczo, bagiennych i torfowiskowych terenów, stanowiących namiastkę północnej tundry i lasotundry, natomiast w skład drugiego wcho-

dzi Roztoczański Park Narodowy, chroniący bogate jodłowo-bukowe lasy typu karpackiego. Oba parki są w znacznej części otwarte dla turystów, a najciekawsze przyrodnicze enklawy są dostępne dzięki rozbudowanej sieci szlaków, takich jak Centralny Szlak Roztocza czy Ścieżka Przyrodnicza „Splawy”.

MALOWNICZE POWIŚLE

Udany weekend w regionie lubelskim to nie tylko niedzielny wypad do Kazimierza Dolnego, bo tuż obok czekają na odkrycie kuszące tajemnicą lessowe wąwozy, zielony uzdrowski Nałęczów czy Lubelskie Powiśle, znane z jabłoniowych sadów, chmielników i winnic. Ponad milion turystów odwiedzających corocznie Kazimierz Dolny ceni sobie liczne zabytki miasteczka, w tym średniowieczny zamek i basztę oraz renesansowe kościoły, kamienice i spichlerze, doskonale wpisane w panoramę Małopolskiego Przełomu Wisły.

Nie mniej popularne są inne miejscowości znane jako lubelski trójkąt turystyczny – Janowiec, Nałęczów i Puławy. Janowiec z potężnym zamczyskiem Firlejów i Lubomirskich. Puławy znane z Osady Pałacowej Czartoryskich, położonej w parku krajobrazowym z pałacami i innymi budowlami ogrodowymi w stylu antyku, orientu i neogotyku.

Symbolem wypoczynku i relaksu w bliskim kontakcie z naturą jest Nałęczów.



Nałęczów - Pałac Małachowskich z Muzeum B. Prusa w Parku Zdrojowym. Fot. Stanisław Turski - zbiory UMWL

W mieście-ogrodzie, położonym wśród zielonych lessowych wąwozów, od blisko 200 lat działa uzdrowisko, słynące z doskonałych wód mineralnych i nowoczesnych basenowych centrów rekreacji i hydroterapii. Park Zdrojowy z Pałacem Małachowskich, Sanatorium Księżę Józef, Stare Łazienki i inne obiekty, a w najbliższym otoczeniu dziesiątki zabytkowych willi w typie tatrzańskich i alpejskich domów zdrojowych, kryją ślady pobytu wielu wybitnych kuracjuszy i gości, m.in. Bolesława Prusa i Stefana Żeromskiego (w mieście działają muzea poświęcone obu literatom).

ROZTOCZE DLA AKTYWNYCH

Drugie znane uzdrowisko regionu, Krasnobród to jedna z turystycznych pereł Roztocza.

Ta malownicza kraina – rozciągająca się na południowy-wschód od Kraśnika – słynie z potężnych jodłowo-bukowych borów, zalesionych wzgórz i wąwozów, które są przecinane małymi skalnymi wodospadami – zwanymi szumami. Roztocze to idealny kierunek zarówno dla ludzi poszukujących ciszy i spokoju, jak i dla tych, którzy chcą aktywnie spędzić wolny czas w bliskim kontakcie z naturą. Każdy może wybrać najbardziej dogodny dla siebie szlak pieszy, rowerowy, konny, kajakowy, nordic walking, a zimą także narciarski. Co ważne, takich tras jest tu bardzo dużo, co gwarantuje, że nie napotkamy tłumów znanych chociażby z górskich szlaków.

Zdecydowanie najwięcej turystów odwiedza Roztoczański Park Narodowy, chroniący piękne lasy Środkowego Roztocza, które stanowią ponad 90% (!) jego powierzchni. Sercem parku jest Zwierzyniec – dawne centrum gospodarki leśnej Ordynacji Zamojskiej, a wcześniej miejsce hodowli i polowań na zwierzynę, w którym gościli nawet władcy Polski. Dziś jest to popularne letnisko i siedziba dyrekcji Roztoczańskiego Parku Narodowego, prowadzącego w Zwierzyncu oraz w nieodległej

Rajd nadbużańskim odcinkiem szlaku Green Velo. Fot. Robert Lesiuk

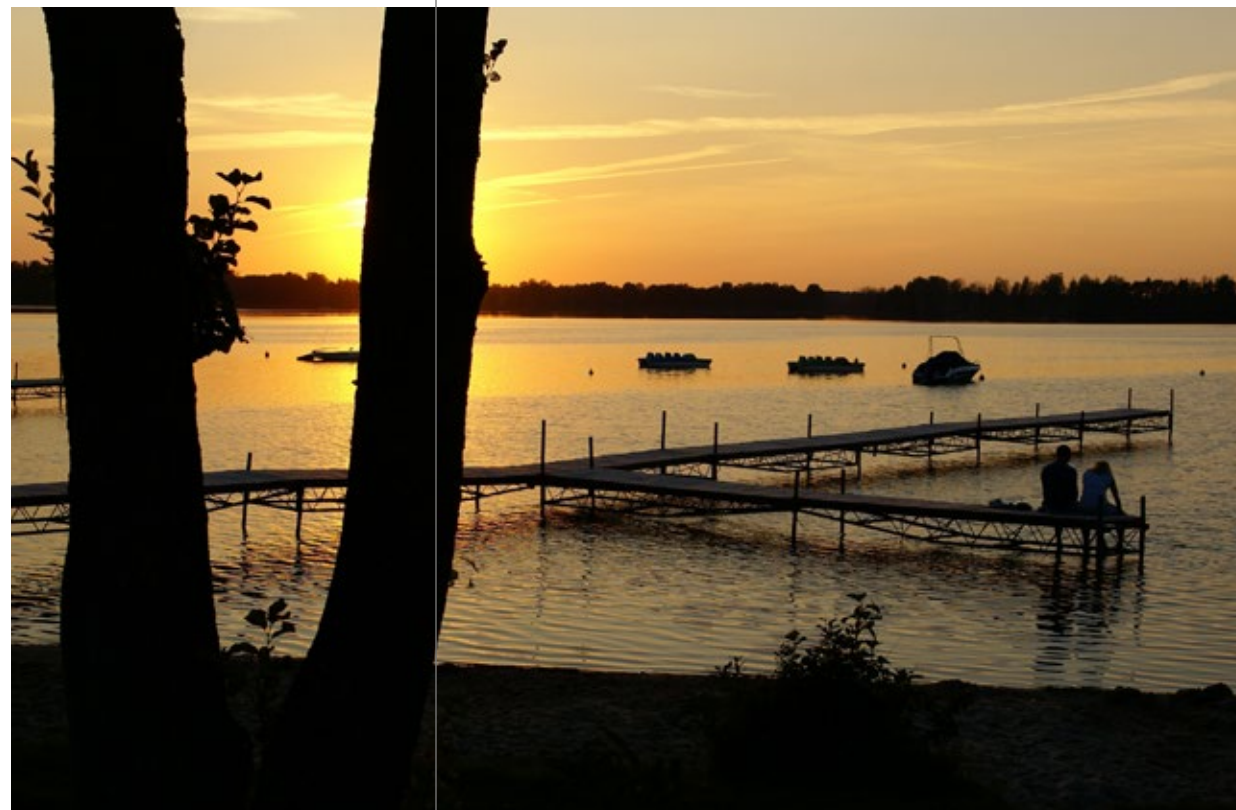




Żurawie w Poleskim Parku Narodowym. Fot. Sławomir Wróbel.

Floriance hodowlę konika polskiego – potomka wymarłej rasy leśnego konia tarpana. Park oferuje turystom liczne ścieżki przyrodnicze – na Bukową Górę oraz nad Stawy Echo, gdzie działa kameralne kąpielisko z piaszczystą plażą w sąsiedztwie leśnej ostoi koników polskich. Atrakcją miasteczka są zabytkowe obiekty w otoczeniu zieleni, stawów i kanałów np. późnobarokowy kościół na wodzie czy stary browar. Zwierzyniec jest ważnym węzłem turystycznych szlaków, w tym Centralnego Szla-

Na szlaku Green Velo - cerkiew neounicka św. Nikity w Kostomłotach. Fot. Robert Lesiuk, zbiory UMWL



Pojezierze Łęczyńsko-Włodawskie. Jezioro Białe koło Włodawy

ku Rowerowego Roztocza i Wschodniego Szlaku Rowerowego GREEN VELO (biegnącego przez kilka województw) oraz bardzo popularnego szlaku kajakowego na Wieprzu.

POLESIA CZAR

Podobnie jak Roztocze również inna przyrodnicza kraina – Polesie, z Poleskim Parkiem Narodowym, wchodzącym w skład Międzynarodowego Rezerwatu Biosfery „Polesie Zachodnie” – jest dostępna dla turystów poprzez znakowane szlaki piesze, rowerowe i ścieżki przyrodniczo-dydaktyczne. W parku narodowym można wędrować przez rozległe poleskie bagna, moczary i torfowiska, a umożliwiają to specjalne ścieżki poprowadzone po kładkach i pomostach. Najbardziej popularne z nich – „Dąb Dominik”, „Czahary” czy wspomniane już „Spławy” pozwalają wejść w głąb tajemniczej i czarującej krainy, będącej domem dla ponad 150 gatunków ptaków. Na obszarze Polesia Lubelskiego położone jest Pojezierze Łęczyńsko-Włodawskie, będące największym skupiskiem jezior (68!) w kraju poza północną strefą pojezierzy. Najbardziej popularnym letniskiem Polesia jest Okuninka nad Jeziorem Białym z blisko 40 ośrodkami wypoczynkowymi, hotelami, pensjonatami. Inne nie mniej odwiedzane kąpieliska, znajdują się nad jeziorami: Piaseczno, Zagłębcze, Krasne, Łukcze, Bikcze i Białka.

NADBUŻAŃSKA EGZOTYKA

W ostatnich latach bardzo modnym kierunkiem wypraw dla turystów, lubiących odkrywanie nieznanych dotąd miejsc i klimatów, stały się przygraniczne tereny, a szczególnie dolina rzeki Bug. Na rzece organizowane są spływy kajakowe, połączone z programem zwiedzania nadbużańskich sanktuariów, m.in. prawosławnego monasteru św. Onufrego w Jabłecznej, bazyliki maryjnej w Kodniu i unickiej cerkwi w Kostomłotach.

Przygraniczne obszary z każdym rokiem przyciągają większe zainteresowanie turystów także za sprawą już wspomnianego Wschodniego Szlaku Rowerowego GREEN VELO, który w regionie lubelskim na długim odcinku wiedzie Doliną Bugu przez wiele atrakcyjnych miejsc, jak już wymienione – Kodeń, Jabłeczna, Kostomłoty, a także Janów Podlaski ze znaną stadniną koni arabskich, Pratulini z martyrium unitów podlaskich, Terespol z fortami dawnej twierdzy brzeskiej czy Włodawa – miasto trzech kultur.

NIE TYLKO CEBULARZ

Województwo lubelskie znane jest z rolniczego charakteru, czystego środowiska i wysokiej jakości żywności wytwarzanej na bazie lokalnych surowców. Bogactwo pól, lasów i stawów, mieszanka wpływów różnych kultur i tradycji tworzą unikalną mozaikę, która ma swoje odzwierciedlenie w regionalnej kuchni.

Przekraczając zachodnią granicę województwa lubelskiego, trafiamy w region wyspecjalizowanych upraw sadowniczych. Jabłka z rejonu Kraśnika zostały uznane za produkt tradycyjny i wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych w 2013 roku. Owoce te dzięki swoistemu mikroklimatowi, tj. dogodnym warunkom glebowym i usytuowaniu w sąsiedztwie Wisły i lasów, uzyskują cechy jakościowe wyróżniające je od innych. Jabłka z tych okolic odznaczają się wyjątkowymi walorami smakowymi i doskonałym wyglądem. Dla lokalnej społeczności sadownictwo stanowi integralną część życia już od połowy XIX wieku, kiedy to zakładano tutaj pierwsze sady jabłoniowe. Produkcja jabłek i innych owoców na tym terenie jest tak dynamiczna, że plasuje nas na jednym z czołowych miejsc w kraju w tej gałęzi produkcji rolniczej. Na Liście smakołyków z naszego regionu znalazło się także wiele innych owoców o wyjątkowych walorach smakowych i udokumentowanej tradycji pochodzenia, np. jabłko józefowskie. Jabłka, gruszki, śliwki suszone z Wandalina to doskonałe owoce nie tylko na wigilijny kompot, ale również doskonałe składniki letniego napoju z kostkami lodu i listkiem mięty. Amatorom deserów możemy śmiało zaproponować wyborne jabłuszka lubelskie w cieście lub szarlotkę józefowską. Jabłko było tematem przewodnim tegorocznej edycji konkursu „Kobieta Gospodarna Wyjątkowa” skierowa-

Suszone owoce





▲ Bigos z jabłek

▼ Dzwonka z karpia



nego do kół gospodyń wiejskich z całej Lubelszczyzny. Wydarzenie to zgromadziło blisko 360 kół i stowarzyszeń, które zgłosiły około 1400 szarlotek i potraw z wykorzystaniem lubelskich jabłek. To była prawdziwa gratka dla smakoszy!

Nieco dalej na południe od malowniczych nadwiślańskich sadów, znajduje się malinowe zagłębienie województwa. Ponad 50 procent krajowej produkcji pochodzi z Lubelskiego, a prawdziwym liderem jest powiat kraśnicki, który możemy śmiało nazwać polskim centrum produkcji malin. Świeże, mrożone, w postaci przetworów zawsze są najwyższej jakości. Na Liście Produktów Tradycyjnych oprócz maliny kraśnickiej znajdziemy wiele potraw i przetworów wytwarzanych na bazie tych owoców. Syrop malinowy z Mikołajówki, lekkie jak chmurka ptysie z bitą śmietaną i malinami czy herbatka malinowa z ziołami z Wandalina to prawdziwe rarytasy pełne smaku i witamin.

Lubelskie Roztocze, zwłaszcza jego zachodnia część, to region znany z upraw gryki, na bazie której powstają znane w całej okolicy: pieróg (piróg) biłgorajski, gryczak janowski czy jadane w całym województwie – lubelskie gryczanki drożdżowe. To tylko kilka przykładów wykorzystania kaszy gryczanej w kuchni naszego regionu. Wschodnie tereny Roztocza zachwycają także rybnymi smakołykami. Hodowla karpia w Polsce ma już ponad 800-letnią tradycję. Nie powinno zatem dziwić, że na Lubelszczyźnie karp występuje w wielu kulinarnych wariacjach. W bełżeckiej restauracji możemy skosztować pierogów z farszem z pieczonego karpia, karpia wędzonego w dzwoneczkach o wyjątkowym aromacie drewna dębowego oraz innych smakołyków z wykorzystaniem tej popularnej ryby.

Na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim można z kolei posmakować potrawy o nazwie Karasie z Polesia. Głównymi składnikami tego dania są ryby i grzyby, w które obfitują tutejsze jeziora i lasy. Wyjątkowy smak ryby smażonej na maśle z dodatkiem cebuli, grzybów i ziół zachwyci nawet najbardziej wyrafinowanego smakosza. Na wschód od Lublina znajduje się nasze centrum produkcji zielarskiej. Szałwia, kminek czy wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych tymianek, produkowane są tu na terenie kilku gmin o czystym środowisku. Uprawiane przez rolników dbających o ich jakość, stanowią świetny surowiec nie tylko do produkcji przypraw, ale znajdują też zastosowanie w produkcji kosmetyków i preparatów leczniczych. W samej tylko gminie Fajslawice zioła uprawia się na ponad 900 hektarach.

Pisząc o żywności województwa, należy wspomnieć o rolnikach zajmujących się produkcją zwierzęcą. Po całym województwie rozsiane są liczne gospodarstwa produkujące mleko, z którego następnie powstają pyszne sery, maślanki, kefiry. Wielu rolników prowadzi pro-

dukcję w systemie ekologicznym i przetwarza mleko we własnym zakresie. Powstają w ten sposób unikalne produkty na przykład ser w popiele, wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych pod nazwą popiołek z Krupego. Nasze województwo to też miejsce, w którym od lat produkowane są doskonałe wędliny. Szynki, boczki, polędwice wytwarzane są tu tradycyjnymi metodami z najlepszej jakości mięsa w małych lokalnych masarniach według niezawodnych receptur sprawdzonych przez lata.

Kulinarną wizytówką naszego regionu jest cebularz lubelski, przysmak wpisany nie tylko na Listę Produktów Tradycyjnych, ale też posiadający unijny certyfikat Chronione Oznaczenie Geograficzne. Ten drożdżowy placek, posypany siekaną cebulką i makiem wytwarzany jest tu od ponad stu lat. Pomimo że udokumentowana tradycja wypiekania cebularza sięga XIX wieku, to wiemy, że na Lubelszczyźnie znany był już wcześniej. Pierwsze wzmianki o plackach z cebulą występują już w najstarszej polskiej książce kucharskiej Compendium Ferculorum z 1682 roku.

Lubelskie to nie tylko czyste środowisko i wspaniałe krajobrazy, to również tradycyjna żywność najwyższej jakości, z której możemy być dumni. Na ten sukces, mający odzwierciedlenie między innymi w liczbie wpisów na Listę Produktów Tradycyjnych, składa się codzienna praca wielu osób. Od naukowców pracujących w jednostkach badawczych rolnictwa i żywności, poprzez rolników doglądających swoich upraw, aż do przetwórców i szefów kuchni. To dzięki nim plony lubelskiej ziemi stały się wybornymi produktami, których jakość ceniona jest nie tylko w kraju, ale i poza jego granicami. Rarytasy z naszego regionu potrafią zachwycić przyjezdnych swoim niepowtarzalnym smakiem. Ci, którzy zasmakowali ich tu na miejscu, pragną podzielić się nimi z bliskimi. Produkty tradycyjne z województwa lubelskiego to przecież doskonały prezent i zachęta do przyjazdu dla tych, którzy nasze kulinaria znają tylko z opowieści. Niezależnie od tego, skąd pochodzicie, nasze smakołyki pomogą przywołać Wam wspomnienia z pobytu w naszym województwie.



Lody sławatyckie



Dawny dom plenipotenta - siedziba dyrekcji RPN w Zwierzyńcu. Fot. S. Turski, zbiory UMWL

Dawny dom plenipotenta - siedziba dyrekcji RPN w Zwierzyńcu. Fot. S. Turski, zbiory UMWL



THE LUBLIN VOIVODESHIP

Zamek Firlejów w Janowcu nad Wisłą. Fot. Piotr Maciuk, zbiory UMWL

The Lublin Voivodeship has 17 landscape parks, which is the highest number in the whole country! Among them, there are two International Biosphere Reserves certified by UNESCO – **The Polesie West** and **The Polesie National Park**, known for protection of naturally valuable marshes and peatbog areas and Roztocze with **The Roztocze National Park** (Roztoczański Parki Narodowy) consisting on rich fir and beech forests. Both parks are opened for tourists, and the most interesting natural enclaves are accessible thanks to an extensive network of routes, such as the **Roztocze Central Trail** or the **Splawy Nature Trail**

Over a million tourists visiting **Kazimierz Dolny** every year, appreciate the numerous monuments of the town, fitting perfectly in the panorama of the **Vistula Gorge**. Other places known as the Lublin tourist triangle - **Janowiec**, **Nałęczów** and **Puławy** are also very popular. Nałęczów is a garden city situated among green loess ravines. There has been a health resort existing here for almost 200 years, which is famous for its excellent mineral waters, modern recreation and hydrotherapy centers.

Krasnobród health resort is a tourist jewel of **Roztocze** - a picturesque land famous for its huge fir and beech woods, forested hills and ravines full of small rock waterfalls. Roztocze is an ideal tourist destination, where you can enjoy hiking, cycling, horse riding, canoeing, nordic walking, and in winter also skiing. Most tourists visit the Roztocze National Park and the forests of the Central Roztocze, which constitute over 90% of its area. The vital spot of the park is **Zwierzyniec** - formerly a place of breeding and hunting, today a popular summer resort. Zwierzyniec is an important junction of tourist routes, including the **Roztocze Central Bicycle Trail** (and the **GREEN VELO Eastern Bicycle Trail** as well as the popular canoe trail on the **Wieprz River**.

Polesie, including **The Polesie National Park**, which is a part of the International Biosphere Reserve "West Polesie", is accessible to tourists by hiking, cycling and on educational nature paths. You can wander through vast swamps, marshes and peatbogs. In the area of **Polesie Lubelskie**, there is Łęczyńsko-Włodawskie Lakeland, the second largest lake concentration (68) in Poland. The most popular summer resort in Polesie is Okuninka on **Lake**

Białe. The **Bug River Valley** is a popular tourist destination. There are canoeing trips organized on the river, combined with a tour of the **Bug River** sanctuaries, incl. orthodox monastery of **St. Onufry in Jabłeczna**, the Marian basilica in Kodeń and the uniatic church in **Kostomłoty**.

Lublin Voivodeship is known for its high-quality food produced from local ingredients. The culinary showpiece of the region is **cebularz lubelski**, which has the EU certificate of **Protected Geographical Indication**. This yeast pie, sprinkled with chopped onion and poppy seeds has been produced here for over a hundred years. Apples from the Kraśnik region have been placed on the List of Traditional Products, as have the **apples from Józefów** and dried apples, pears and **plums from Wandalin**. These fruits are characterized by exceptional taste and excellent appearance. More than half of the national production of raspberries comes from Lublin, and the real leader is the **Kraśnik district**. Apart from **Kraśnik raspberries**, the **List of Traditional Products** includes many dishes and preserves made from these fruits. **Lubelskie Roztocze** is a region known for the cultivation of buckwheat, which is a base ingredient of specialties such as **Biłgoraj dumpling** (pieróg/piróg biłgorajski), **gryczak janowski** or **lubelskie gryczanki drożdżowe**. Carp breeding in Poland is a tradition of over 800 years old. In the Lublin region, carp comes in many culinary variations. You can taste them, for example, in restaurant in **Bełżec**. In the Łęczyńsko-Włodawskie Lakeland, you can taste the dish called crucian carps from Polesie. The main ingredients are fish and mushrooms, which are common in the local lakes and forests. To the east of Lublin, there is a herbal production center, e.g. in the **Fajslawice** district, herbs are grown on over 900 hectares, e.g. sage, caraway or **thyme**, which is on the List of Traditional Products. Numerous farms in the Lublin region produce milk, which is then used to make delicious cheeses, buttermilk and kefir. Many farmers choose to be organic and process their milk on their own, producing unique dairy treats, such as **cheese in ash**, which is part of the List of Traditional Products under the name of **popiołek z Krupego**. In the Lublin Voivodeship excellent **cold meats** have been produced for years - hams, bacon, sirloins are made in small local butcheries, from the best quality of meat, using traditional methods.

LUBELSKIE PRZEPISY KULINARNE

KACZKA PO ZAMOJSKU

z plackami na sodzie i sosem śliwkowym



Składniki:

Kaczka:

2 sztuki kaczki
200 g śliwek suszonych
150 g bakalii (np. mieszanki studenckiej)
3 ząbki czosnku
ok. 1 łyżeczki świeżego posiekanego rozmarynu
2 jajka
150 g masła
1 pomarańcza
sól, pieprz do smaku
majeranek, cząber mielony do smaku

Placki na sodzie (na około 10 sztuk):

0,25 l kefiru
1 łyżeczka sody
1 jajko
300 g mąki
sól, cukier do smaku
olej rzepakowy lub masło klarowane do smażenia

Sos śliwkowy:

ok. 100 g śliwek suszonych
4 szt. śliwek węgierek
2 łyżki zimnego masła
1,5 łyżki miodu gryczanego
50 ml octu jabłkowego
1 gałązka świeżego rozmarynu
150 ml wina czerwonego
2 łyżki sosu z pieczenia kaczki

Sposób przygotowania:

Kaczka: Jedną kaczkę wytrybować z kości tak, by skóra pozostała cała, mięso wyluzować od kości i posiekać, skórę doprawić solą i pieprzem. Z drugiej kaczki wyluzować mięso, posiekać i dodać do reszty mięsa. Śliwki suszone posiekać i razem z mieszanką bakalii podprażyć chwilę na patelni. Ostudzić i dodać do mięsa. Mięso doprawić do smaku przyprawami, dodać posiekany czosnek i rozmaryn oraz jajka i wyrobić masę. Gotową masę nafaszerować doprawioną skórą i uformować. Na uformowaną kaczkę położyć masło w kawałkach, gałązki rozmarynu oraz pokrojoną pomarańczę. Piec w temperaturze 150°C przez około 2 godziny, polewając masłem.

Placki na sodzie: Mąkę połączyć z sodą, dodać kefir i jajka. Ciasto wyrobić, doprawiając do smaku solą i cukrem. Z gotowego ciasta smażyć na rozgrzanym maśle lub oleju placki. Usmażone odsączyć na ręczniku papierowym.

Sos śliwkowy: Miód skarmelizować na patelni. Dodać posiekane śliwki suszone i węgierki oraz rozmaryn, chwilę poddusić i zalać czerwonym winem, octem jabłkowym i sosem z pieczenia kaczki. Całość zredukować, pod koniec dodać zimne masło. Podawać z placuszkami na sodzie i sosem śliwkowym

Marcin Sikora Hotel ARTIS, Zamość

KREM JABŁKOWY ZE ŚMIETANĄ

Podany z „Mille-feuille” (ciasto typu francuskiego) z jabłek suszonych przekładanych puree ziemniaczanym, jabłkiem marynowanym i rumianą cebulką z koperkiem

Sposób przygotowania:

Z 2/3 części obranych jabłek gotować zupę na wodzie, aż jabłka same się rozpadną. Pozostałe nieobrane jabłka pokroić w plastry. Plastrowane jabłka moczyć w uprzednio przygotowanym syropie cukrowym, a potem wysuszyć w suszarce. Ziemniaki ugotować, odcedzić, następnie dodać masło i mleko. Utrzeć na gładko. Masę przełożyć do rękawa cukierniczego z małą końcówką. Jabłka pokrojone w kostkę zamarynować w occie winnym i oleju. Cebulkę pokroić w kostkę, usmażyć, dodać koperek i posolić. Całość aranżować jak na zdjęciu.

Bombardino Aperitivo Paweł Gałęcki,

Składniki na 1 porcję:

300 g słodkich jabłek
50 ml śmietany 18%
100 g ziemniaków
50 ml mleka
200 g cukru
70 g masła
80 g cebuli
3 g koperku
10 ml octu winnego
olej
sól



SUSZONA GRUSZKA KRAŚNICKA



Suszone owoce gruszki kraśnickiej pozyskuje się z bardzo starej odmiany gruszy o nazwie „Dobra Szara”. Jest to odmiana francuska, występująca w starych przydomowych sadach. Drzewa są zazwyczaj bardzo duże, zaczynają owocować po 10. latach, plonując co drugi rok, za to bardzo obficie. Są wytrzymałe na mróz i odporne na choroby.

Sposób przygotowania:

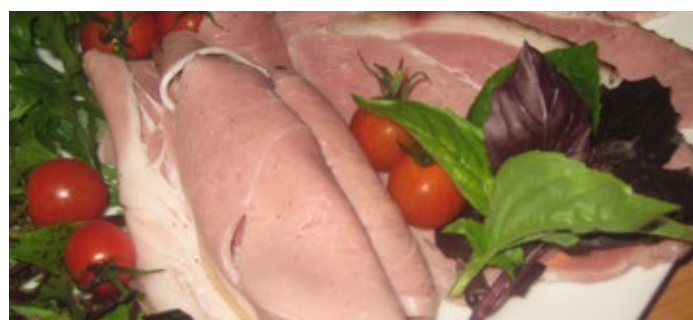
Gruszki zbierane są w momencie pełnej dojrzałości; owoce powinny być jędrne, twarde i zdrowe. Mniejsze owoce suszone są w całości tradycyjną metodą w piecu chlebowym lub w piecu cegielnianym, od dwóch tygodni do miesiąca. Duże owoce, pokrojone na połówki, blanszuje się 3-4 minuty w zakwaszonej wrzącej wodzie, chłodzi w zimnej wodzie, przesusza na słońcu, a następnie suszy w piecu chlebowym lub cegielnianym. Z 10 kg świeżych owoców uzyskuje się zazwyczaj 1-2 kg suszu. Susz przechowuje się w suchym i chłodnym miejscu, w lnianych workach lub w szczelnie zamkniętych opakowaniach.

Janina Bańka

LUBELSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Sękacz podlaski**
(Wojciech Zaniewicz, 2003 r.)
2. **Dołhobrodzki korowaj**
(Maria Kazimiera Sarnacka, 2003 r.)
3. **Grzaniec Marcina z Urzędowa**
(Rada Kobiet Powiatu Kraśnickiego, 2004 r.)
4. **Udziec królewski-magnacki**
(SUR Łąki Nadbużańskie, 2005 r.)
5. **Krupiak-piróg biłgorajski**
(Starostwo Powiatowe w Biłgoraju, 2006 r.)
6. **Szynka puławska**
(Marian Burek, FPHU „Marysin”, 2006 r.)
7. **Malinóweczka**
(Regina Żyła, 2007 r.)
8. **Olej święteczny roztoczański**
(Justyna i Tomasz Kostrubiec, 2008 r.)
9. **Szynka nadwieprzańska**
(GS „Samopomoc Chłopska” Baranów, 2009 r.)
10. **Chleb kodeński razowy żytni**
(Zofia Sacharczuk, 2009 r.)
11. **Miód malinowy**
(Mieczysław Janik 2010 r.)



Bronicka szyneczka w skórce



Ptysie z bitą śmietaną

12. **Prosię pieczone faszerowane**
(Wiesław Wójcik, 2010 r.)
13. **Gruszka suszona kraśnicka**
(Janina Bańka, 2011 r.)
14. **Miętówka sarmacka**
(Parafia Rzymskokatolicka p.w. Św. Anny w Kodniu, 2012 r.)
15. **Schab suszony po dołhobrodzku**
(Małgorzata Kujawa, 2012 r.)
16. **Kordiał żurawinowy**
(Jolanta Dobrzyńska, 2012 r.)
17. **Dzik pieczony w skórce z farszem**
(Wiesław Wójcik, 2013 r.)
18. **Piernik lubelski**
(Anna Sawa, 2013 r.)
19. **Pasztet z gęziej wątróbki**
(ZPZ KEDAM Adam Drozd., 2014 r.)
20. **Masło extra z Bychawy**
(OSM w Bychawie, 2014 r.)
21. **Chleb żytni wygnanowski**
(Barbara Krzyszczak, FPHU „Pola” Zagroda Piekarza, 2015 r.)
22. **Konfitura z owoców róży**
(Jolanta Mazurkiewicz, Manufaktura Różana, 2015 r.)



Golasy z kaszy gryczanej z serem



Szparagi konserwowe

23. **Szarytka w marynacie**
(Janina Bańka, 2015 r.)
24. **Masło extra**
(OSM w Opolu Lubelskim, 2015 r.)
25. **Twaróg półtłusty pergamin**
(OSM w Opolu Lubelskim, 2016 r.)
26. **Makowiec lubartowski**
(Maria Siej, 2016 r.)
27. **Syrop malinowy z Mikołajówki**
(Małgorzata Solis, 2016 r.)
28. **Pralina z Lublina**
(Tomasz Machoń, Cukiernia Staropolska, 2016 r.)
29. **Bronicki salceson biały**
(MZ Kruk, Maria Kruk 2017 r.)
30. **Oleje z Zabłocia**
(Jolanta i Eligiusz Pecio Gospodarstwo Ekologiczne „Skarby Natury”, 2017 r.)
31. **Ptysie z bitą śmietaną**
(Tomasz Machoń, Cukiernia Staropolska, 2017 r.)
32. **Poledwica z Wisznic**
(GS “Smopomoc Chłopska” w Wisznicach, 2017 r.)
33. **Musztarda**
(Danuta i Paulina Pietrusik „Frykasy z Kodnia”, 2018 r.)
34. **Twaróg tłusty klinek tradycyjny**
(OSM w Bychawie, 2018 r.)
35. **Twarożek babuni półtłusty z Michowa**
(SM „Michowianka”, 2018 r.)
36. **Jabłecznik domowy - cydr**
(FruX Solis, 2018 r.)
37. **Bronicka szyneczka w skórce**
(MZ Kruk, Maria Kruk, 2019 r.)
38. **Maślanka naturalna**
(OSM w Bychawie, 2019 r.)
39. **Zsiadłe mleko**
(OSM Krasnystaw, 2019 r.)
40. **Sok jabłkowo-buraczkowy**
(Jolanta Chlebek, Vita Natura Ekosusz, 2019 r.)



Makowiec lubartowski

41. **Nalewka gruszkówka**
(Janina Bańka, 2019 r.)
42. **Szparagi konserwowe**
(F.H.U. Biogrim Grzegorz Maryniowski, 2019 r.)

DANIA:

1. **Solianka z pielmieni**
(Karczma „Kalina”, 2008 r.)
2. **Forszmak lubelski**
(Agata i Mirosław Augustyniak „Graf-Marina” s.c., 2009 r.)
3. **Zupa sałacianka na maślanie i szulaki z kurkami w ziołach**
(Lucyna Mieciołka, Stowarzyszenie „Malina”, 2010 r.)
4. **Zupa chłopska**
(Gminne Koło Aktywnych Kobiet z Fajslawic, 2011 r.)
6. **Chłodnik lubelski i pierś z kaczki**
(Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. Św. Jana z Dukli, 2011 r.)
7. **Kluski janowieckie**
(„Maćkowa Chata” w Janowcu, 2012 r.)
8. **Kaczka po zamojsku na racuchach Marysi**
(restauracja „Koncertowa” J.i Z. Wójcik, 2012 r.)
9. **Karp pieczony w ziołach**
(Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajslawicach, 2013 r.)
10. **Zupa jabłkowa i izbickie golasy zawinięte w liście chrzanowe**
(Elżbieta Wójcik, restauracja „Koncertowa”, 2013 r.)
11. **Zupa jarzynowa z jagnięciny i jagnię pieczone faszerowane kaszą**
(Restauracja „Nato” Włodzimierz Mazurkiewicz, 2014 r.)
12. **Pierogi z bobu w sosie kurkowym**
(Hotel „Montis”, 2014 r.)
13. **Golasy z kaszy gryczanej z serem**
(Jolanta Gawryluk, Stowarzyszenie Koło Aktywnych Kobiet z Łobaczewa Małego, 2015 r.)
14. **Zupa chmielowa i żeberka wieprzowe na kaszy z dudkami**
(Andrzej Cygan, Beata Madej Hotel “Montis”, 2016 r.)
15. **Karp w sosie grzybowym**
(KGW Janowice, 2017 r.)
16. **Filet z pstrąga w maku z pęczakiem, warzywami i szyjkami rakowymi**
(Stowarzyszenie „Sokowirówka”, 2018 r.)
17. **Kakory**
(Stowarzyszenie Koło Aktywnych Kobiet z Łobaczewa Małego, 2018 r.)
18. **Chłodnik jabłkowy i rolada z poledwiczki wieprzowej nadzianej wątróbianą**
(Paweł Gałęcki, Hotel, Restauracja „Piano”, 2019 r.)
19. **Chłodnik z buraków czerwonych i kurczak z młyną**
(KGW w Szopiniku, 2019 r.)

PERŁY LUBUSKIE

PRODUKTY:

1. **Słonina solona „sało”**
(Agnieszka Zdanowicz, 2003 r.)
2. **Miód pszczele wielokwiatowy łąkowy z „Ujścia Warty”**
(Iwona i Remigiusz Dutkowiak, 2004 r.)
3. **Porter Czarny Boss**
(Browar Witnica, 2006 r.)
4. **Wino gronowe lubuskie**
(Kinga i Robert Koziarscy, 2007 r.)
5. **Ogórki kiszone**
(Henryk Sondej, gospodarstwo rolno-warzywne, 2008 r.)
6. **Lubuski miód pitny Trójniak Winogronowy**
(Przemysław Karwowski, Zielonogórskie Stowarzyszenie Winiarskie, 2009 r.)
7. **Słoneczna Papierówka Zimą**
(Anna Wołoszczuk, 2010 r.)
8. **Piwo wschowskie ciemne**
(Maria i Edward Wilk, Browar EDI, 2011 r.)



Szynka z sarny pieczona na dziko

9. **Syrup z płatków róż**
(Magdalena Dolata, Gospodarstwo Agroturystyczne „Dolatówka”, 2012 r.)
10. **Jarzębiak na winiaku**
(Przemysław Karwowski, Fundacja na Rzecz Lubuskiego Dziedzictwa, 2012 r.)
11. **Chleb ze starego pieca**
(Ryszard Kapica, 2013 r.)
12. **Miód leśny wielokwiatowy z lasów lubuskich**
(Wiesław Dudek, 2013 r.)
13. **Piwo miodowe**
(Edward Wilk Browar „EDI”, 2013 r.)
14. **Kiełbasa Żarska**
(Przetwórstwo Mięsne „Motyka”, 2014 r.)
15. **Ser zamkowy**
(Qzko Kamila i Marcin Wojnowscy, 2014 r.)
16. **Miód wielokwiatowy łąkowy z Doliny Noteci**
(Mistrz Pszczelarz Wiesław Dudek, 2014 r.)
17. **Wojnowski leszcz i sandacz na kwaśno**
(PPH „Fisch-Net” Małgorzata i Grzegorz Koza, 2015 r.)



Ryba dymiona



Masło swojejskie z mleka koziego

18. **Miód akacjowy**
(Rodzinna Pasieka Ignacy Żegleń, 2015 r.)
19. **Naturalnie mętny sok tłoczony**
(Gospodarstwo rolne Marek Szron, 2015 r.)
20. **Miód pitny Trójniak Pański**
(Lubuska Pętla Kulturalna, 2015 r.)
21. **Chleb z eko historią**
(Ryszard Kapica, 2016 r.)
22. **Piernik Lubuski**
(Dorota i Jerzy Krzywda „Biały Tulipan Rękodzieło”, 2016 r.)
23. **Miód wielokwiatowy wiosenny**
(Jan Wróblewski Pasieka Wędrowna Debora, 2017 r.)
24. **Szynka suszona lekko podwędzana**
(Pałac Wiechlice Zbigniew Czmuda, 2017 r.)
25. **Krupnik**
(Marek Senator, 2017 r.)
26. **Salceson**
(PW Salcum Fixum Jarosław Szlachetko, 2018 r.)
27. **Ryba dymiona**
(PPH Fisch-Net Małgorzata i Grzegorz Koza, 2018 r.)
28. **Masło swojejskie z mleka koziego**
(Qzko Kamila i Marcin Wojnowscy, 2018 r.)
29. **Nalewka domowa tarninówka**
(Zygmunt Prętkowski Winnica u Michała, 2018 r.)



Udziec solony dojrzewający



Pierś gęsia macerowana w białym winie

30. **Szynka z sarny pieczona na dziko**
(Gospodarstwo Agroturystyczne ROMA Danuta Cieśla, 2019 r.)
31. **Udziec solony dojrzewający**
(PW Salcum-Fixum Jarosław Szlachetko, 2019 r.)
32. **Salceson wiejski**
(Przetwórstwo Mięsne Zbigniew Motyka, 2019 r.)
33. **Miód leśny z Malinówki**
(Magdalena i Sylwester Świdwierscy, 2019 r.)
34. **Ser podpuszczkowy dojrzewający**
(Gospodarstwo ekologiczne Agatka, 2019 r.)

DANIA:

1. **Comber sarni z kładzionymi kluskami i borówkami**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Nad Bobrem” Mirosława i Jerzy Stachurscy, 2009 r.)
2. **Bigos myśliwski**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Nad Bobrem” Mirosława i Jerzy Stachurscy, 2010 r.)
3. **Farsz w koszulce z sosem pomidorowym**
(Irena Wróbel, 2011 r.)
4. **Szynka w cieście chlebowym faszerowana kaszą**
(Stanisław Mikanowicz, „MADAKS”, 2012 r.)
5. **Rosół z prawdziwków**
(Maria Grom i Łucja Jesiołkiewicz, Stowarzyszenie Kobiet w Jarnatowie, 2012 r.)
6. **Zupa kurkowa i szynka z dzika pieczona**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Roma”, Zdroisko, 2013 r.)
7. **Karp smażony z cebulą**
(Gospodarstwo Rybackie z Osiecznicy, 2014 r.)
8. **Pierś gęsia macerowana w białym winie zapiekana w liściach winnych z jabłkiem imbirowym**
(Winnica Kinga, Kinga i Robert Koziarscy, 2015 r.)
9. **Wojnowski sandacz w Wojnowskim serze**
(„Fish-Net” Małgorzata i Grzegorz Koza oraz „QZKO” Kamila i Marcin Wojnowscy, 2016 r.)
10. **Dania z kaczki: paszтет z kaczki oraz piersi z kaczki**
(P.W. „Salcum-Fixum” Jarosław Szlachetko i Magdalena Pętłewska, 2017 r.)
11. **Wytrawny mus z sera zwarowego (z serwetki) z gąszczem z jagód cebuli i wina lubuskiego oraz bobrzy plusk duszony ze słoniną i ziołami w maśle i czerwonym winie**
(Lubuska Spiżarnia, Adam Mocny i Marcin Wojnowski, 2018 r.)
12. **Jesienne owoce marynowane w winie i zapiekane pod lokalnym pleśniowym serem z piecuchem lubuskim oraz szynka winiarza duszona w białym winie**
(Winnica KINGA Kinga Kowalewska-Koziarska, 2019 r.)
13. **Przywrócenie potraw z raków lubuskiej kuchni**
(Fundacja Lubuska Spiżarnia, 2019 r.)
14. **Żeberka z dzika w pomidorach z miodem**
(D.E.C. Magdalena Dec, Mirosław Dec, 2019 r.)

województwo
łódzkie



Folklor łowicki fot. Sebastian Banaś

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Powierzchnia: 18 218,95 km²
Liczba ludności: 2,455 miliona
Stolica województwa: Łódź
Większe miasta: Piotrków Trybunalski, Pabianice, Tomaszów Mazowiecki, Bełchatów, Zgierz, Pabianice, Radomsko, Kutno, Sieradz, Zduńska Wola, Łowicz, Wieluń, Aleksandrów Łódzki, Opoczno



Łódzkie jest regionem bardzo zróżnicowanym pod względem kultury, tradycji, obyczajów i folkloru. Wzajemne przenikanie się odrębnych historycznie ziem, składających się na województwo, wpłynęło na jego niepowtarzalny charakter. Różne kultury i tradycje pozwoliły też na wytworzenie osobliwych produktów kulinarnych, a rolniczy charakter regionu pozwala na przygotowanie potraw z naturalnych produktów najwyższej jakości. Warto posmakować Łódzkiego!

Grzegorz Schreiber
Marszałek Województwa Łódzkiego

Grzegorz Schreiber

SMAKI REGIONÓW



Inowrocław - Król Władysław Herman i Kościół Św. Idziego
 fot. P.Wypych

Województwo Łódzkie jako jednostka administracyjna liczy sobie 100 lat. Po raz pierwszy pojawiło się na mapie po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. Przez lata zmieniały się jego granice i sąsiedzi, ale niezmienna pozostała jego różnorodność.

Łódzkie to region leżący w centrum Polski, na pograniczu Małopolski, Wielkopolski i Mazowsza oraz dorzeczy Wisły i Odry. W jego skład wchodzić ziemie o wyodrębnionej tożsamości kulturowej: łęczycka, rawska i sieradzka. W granicach administracyjnych województwa jest też wyjątkowe pod względem historycznym i kulturowym Księstwo Łowickie. Corocznie odbywają się Łowickie Żniwa prezentujące dorobek dziedzictwa kulinarnego i folkloru ziemi łowickiej. W trakcie imprezy można uczestniczyć w tradycyjnym wypieku chleba, odbyć przejażdżkę bryczką i degustować tradycyjne potrawy przyrządzane przez koła gospodyń wiejskich. Szczególny charakter ma też region opoczyński, różniący się od innych gwarą, strojem oraz specyfiką wielu elementów folkloru. Stolica regionu – Łódź to miasto o niezwyklej architekturze będącej pozostałością tworzących ją na przełomie XIX i XX wieku Polaków, Niemców, Żydów i Rosjan. Budujące miasto narodowości pozostawiły po sobie również niebywałą spuściznę.

Różne kultury i tradycje pozwoliły na wytworzenie niepowtarzalnych produktów kulinarnych. Rolniczy charakter regionu pozwala na przygotowanie potraw z naturalnych produktów najwyższej jakości.

Region ma również ogromne walory przyrodnicze. Na terenie województwa znajduje się siedem parków krajobrazowych zajmujących prawie 10 procent powierzchni regionu. Przepływają przez nie niezwykle malownicze rzeki: Pilica i Warta. Krajobraz ten pozwala oferować różnorodne formy spędzania wolnego czasu. Obszar Natura 2000, w Łódzkiem wynosi 3,9% powierzchni, związany jest z koncentracją awifauny w dolinach rzek: Warty, Pilicy, Bzury, Neru, Przysowy, Słudwi oraz Zbiornika Jeziorsko. Tereny te stanowią dogodne miejsca łęgowe, żerowania oraz odpoczynku podczas wiosennych i jesiennych przelotów ptaków.

DZIEDZICTWO HISTORYCZNE

Na obszarze województwa łódzkiego znajdują się obiekty pamiętające początki państwa polskiego. Najstarsze istniejące w regionie grodziska i relikty dawnych grodów zachowane są m.in. w Tumie, Żarnowie, Sieradzu. Zabytki z okresu średniowiecza znajdują się, m.in. w Oporowie, Uniejowie, Łęczycy, Rawie Mazowieckiej, Drzewicy, Wieluniu. Sieradz i Piotrków Trybunalski to miasta, w których zapadały decyzje dotyczące elekcji królów Polski. Piotrków Trybunalski jest zresztą kolebką parlamentaryzmu w Polsce, od XVI wieku był siedzibą Trybunału Koronnego. Perełkami w Łódzkiem są XIX-wieczne kompleksy fabrycz-

ne, składające się z rezydencji przemysłowców i fabryk. Tego typu zabytki okresu industrializacji znajdują się zarówno w stolicy województwa, jak i miastach do niej przylegających – Zgierzu, Ozorkowie, Pabianicach czy Aleksandrowie Łódzkim. Znakomitym przykładem zagospodarowania zabytkowej zabudowy o różnorodnej funkcji są łódzkie kompleksy pofabryczne: kulturalno-rozrywkowo-handlowy „Manufaktura” czy najnowsza inwestycja „Monopolis”. W tych obiektach można nie tylko zrobić zakupy, ale też zjeść smaczny posiłek, uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, obejrzeć ciekawe wystawy (np. Muzeum Sztuki w Łodzi MS2 czy Muzeum Fabryki) i poznać historię regionu.

Województwo łódzkie może również poszczycić się zabytkami sztuki fortyfikacyjnej. Najciekawszymi obiektami są: warowne Opactwo Cystersów w Sulejowie oraz unikalne schrony kolejowe udostępnione do zwiedzania w Konewce nieopodal Spaly.

RÓŻNORODNOŚĆ PRZYRODNICZA

Na terenie województwa znajduje się siedem parków krajobrazowych, 19 zespołów przyrodniczo-krajobrazowych, 87 rezerwatów przyrody, 884 użytków ekologicznych i ponad 2 tysiące pomników przyrody. Wśród szczególnie atrakcyjnych obiektów przyrodniczych wymienić należy również: Rezerwat Niebieskie Źródła w Tomaszowie Mazowieckim, Arboretum w Rogowie, Las Łągiewnicki

Pałac w Nieborowie fot. P. Wojtyczka



SMAKI REGIONÓW



Widok ze Strońska fot. K.Krakowska

czy zabytkowe założenia parkowe w Nieborowie i Arkadii. Kluczową rolę w zapewnieniu odpowiednich możliwości produkcyjnych w sektorze rolnictwa, a szczególnie w produkcji żywności wysokiej jakości, odgrywa odpowiedni poziom oraz dostępność wody. Zasoby wodne w krajobrazie rolniczym oraz ich efektywne zarządzanie jest obecnie najważniejszym czynnikiem determinującym rozwój i konkurencyjność rolnictwa w województwie łódzkim. Analiza efektywności zmiany podejścia w zarządzaniu wodą w rolniczej przestrzeni produkcyjnej poprzez



Stare sady na terenie Przedborskiego Parku Krajobrazowego

optymalizację warunków wodno-gruntowych oraz zrównoważone zarządzanie krajobrazem to główne wyzwania związane z postępującymi zmianami klimatu. Województwo Łódzkie aktywnie współpracuje na rzecz poprawy sytuacji hydrologicznej, m.in. z Państwowym Gospodarstwem Wodnym Wody Polskie, jednostkami samorządu terytorialnego oraz spółkami wodnymi.

ROLNICZY CHARAKTER GWARANCJĄ SMAKU

Zdecydowaną większość powierzchni regionu stanowią tereny rolnicze, a praca w rolnictwie to istotne źródło dochodów dla znacznej części jego mieszkańców. Taka specyfika regionu zapewnia produkty żywnościowe najwyższej jakości – produkowane w sposób tradycyjny, o wysokich walorach jakościowych i smakowych. Zróżnicowane warunki klimatyczne, znikoma chemizacja rolnictwa oraz kultywowane, tradycyjne metody przetwórstwa dają regionowi szansę na zajęcie miejsca wśród liderów rynku żywności wysokiej jakości. Województwo łódzkie stanowi mozaikę kulturową, na którą składa się różnorodność poszczególnych subregionów i środowisk lokalnych. To bogactwo jest widoczne również w dziedzictwie kulinarnym. Na Liście Produktów Tradycyjnych wpisanych obecnie jest 150 produktów tradycyjnych z województwa łódzkiego.

ŁÓDZKIE SMAKI

W całym regionie można skosztować lokalnych potraw i nalewek. Tradycje kulinarne regionu łódzkiego są ciągle żywe, zwłaszcza wśród mieszkańców wsi i mniejszych miejscowości. W zasadzie każdy powiat czy rejon ma swoje własne specjały. I tak Przedbórz oferuje na przykład tradycyjnego kugla, a w Łęczycy można spróbować typowego

wego chleba z tamtejszej wsi. Świetnie rozwiniętą kuchnią tradycyjną może pochwalić się również region łowicki, do popularnych potraw należą tutaj m.in. ćwikła z chrzanem, powidła śliwkowe czy ogórki kiszzone. Oprócz smacznego jedzenia można także spróbować wielu oryginalnych napitków – nalewek owocowych i ratafii w Nagawkach lub słynnych łaskich piw.

Myśląc o produkcie żywnościowym wysokiej jakości, nie sposób pominąć miódów. Pszczelarstwo na terenie województwa łódzkiego ma długoletnią tradycję. Na terenie województwa działa Wojewódzki Związek Pszczelarzy oraz wiele regionalnych kół pszczelarskich. Pszczelarze zrzeszeni są w 17 kołach rejonowych i jest ich prawie 900. Gospodarują na 22 tysiącach pni pszczelich i pozyskują miód najwyższej jakości. Niektóre z nich mają wieloletnią tradycję jak Regionalne Koło Pszczelarzy w Łowiczu, które 15 kwietnia 2018 roku obchodziło swoje 80. urodziny. Na terenie województwa łódzkiego pozyskuje się miód wielokwiatowy, rzepakowy, lipowy, mniszkowy, akacjowy, faceliowy i leśny. Oprócz miodu łódzkie pszczelarze pozyskują również inne produkty pszczele takie jak pyłek pszczeli, propolis i pierzęgę. Na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi wpisanych mamy 3 kategorie miódów i są to: Miody Ziemi Brzezińskiej, Wzniesień Łódzkich i Rawki, Miody z Doliny Rzeki Bzury oraz Miody z gminy Żelechlinek. Ponadto warto nadmienić, iż powiat piotrkowski jest w trakcie realizacji „Inkubatora przetwórstwa lokalnego miódów i produktów pszczelich ziemi piotrkowskiej”.

Przykładowe menu z produktów tradycyjnych z Łódzkiego? Pierwsze danie - najnowszy produkt wpisany na listę – kwosek z prażuchami. Kwosek to kuchnia ludności zamieszkującej Ziemię Kobielską, czyli okolice Radomska



Chrzan po staropolsku fot. A.Staśkiewicz

i Przedborza – południowych rejonów Łódzkiego. W XIX i XX wieku była to prosta kuchnia składająca się z produktów pozyskanych z własnych upraw. Podstawą wyżywienia były ziemniaki. W codziennej diecie jadano je z kwaśnym barszczem oraz w formie zupy zwanej zalewajką – bardzo popularnej w tych rejonach. Prażuchy z kwasem były daniem obiadowym. Prażuchy gotowane są z ziemniaków mocno wytłuczonych z upaloną na złoty kolor mąką pszenną. Jak dawniej, tak i dziś według tego starego, ustnie przekazywanego przepisu gospodynie gotują prażuchy z kwasem. Są one chętnie jądane nawet przez młode pokolenie. Szczególnie ceniony jest słodki, aksamitny lekko palony smak prażuchów i mocny, kwaśny wyrazisty smak kwasu.

Na drugie danie może być kugiel z Przedborza albo gęś owsiana z Bogusławic, a do tego koniecznie chrzan nadwarciański po staropolsku albo chrzan znad Środkowej Warty, w łaskach. W końcu Łódzkie jest zagłębiem chrzanowym. 70 % upraw w Polsce znajduje się na terenie regionu. Tradycja uprawy chrzanu sięga okresu międzywojennego, ale prawdziwa uprawa na terenach nadwarciańskich rozpoczęła się w latach pięćdziesiątych XX wieku. Obecnie chrzan uprawiany jest ekstensywnie i tradycyjnie w 4 gminach województwa łódzkiego. Wojewódzkie Święto Chrzanu, organizowane co roku w Osjakowie, przyciąga tłumy odwiedzających. Jego celem jest promocja produktu tradycyjnego z województwa łódzkiego – chrzanu znad Środkowej Warty, na bazie którego wytwarzane produkty są nagradzane w licznych ogólnopolskich konkursach. Podczas pokazów i degustacji w trakcie Święta Chrzanu można spróbować potraw i specjałów z chrzanu, w tym lokalnej zupy chrzanowej. Na deser piernikowa chatka znad rzeki Mrogi albo sernik



Obwarzanki tomaszowskie

z Nagawek. A całość można popić jałowcem z Piotrkowa Trybunalskiego. Jest to napój bezalkoholowy produkowany z owoców jałowca i szyszek chmielu, oczywiście bez dodatku substancji konserwujących. Owoce jałowca, szyszkojagody miejscowa ludność wykorzystywała do różnych celów. Dojrzałe owoce jałowca zbierano jesienią i stosowano w medycynie ludowej do sporządzania mieszanek ziołowych. Jałowiec stosowano do okadzania chałup, wyrobu piwa i wódki, wędzenia mięs oraz jako przyprawę. W Piotrkowie i okolicach wykorzystywano też suszone szyszkojagody jałowca do sporządzania napoju orzeźwiającego. Warzono go podobnie jak piwo z dodatkiem szyszek chmielu, ale nie poddawano fermentacji. Napój ten sporządzano na własny użytek. Każdy miał własną recepturę. Dodawano do niego dla podniesienia smaku cukier, czasem soki z owoców, palony cukier czyli karmel. Dzięki użytym składnikom, „Jałowiec” oprócz walorów



Jałowiec z Piotrkowa Trybunalskiego fot. A.Staśkiewicz



Kwasek z prażuchami



Kluski szare

Ogórek DROS spod Wielunia fot. A.Staśkiewicz ▼



smakowych ma dobroczynne działanie na organizm człowieka. Napój ten produkowany jest w sposób niezmienny od ponad pięćdziesięciu lat z naturalnych składników, według tej samej receptury.

Coraz więcej konsumentów docenia walory tradycyjnej żywności oraz bezpośredni kontakt z wytwórcami. Łatwość w pozyskiwaniu wyciskanych soków wysokiej jakości umożliwia nowo powstały inkubator w powiecie piotrkowskim, w którym zainstalowano nowoczesną mobilną linię do produkcji soków naturalnych.

Rozwój gospodarczy wsi mogą zapewnić również targowiska, na których mieszkańcy wsi mogą sprzedawać, a konsumenci zaopatrywać się w świeże produkty tradycyjne. Poprzez stworzenie warunków do sprzedaży bezpośredniej, skracana jest droga, pomiędzy producentem a odbiorcą końcowym. Odbiorca dzięki temu może w prosty sposób kontrolować pochodzenie towaru, a producent ma zapewniony rynek zbytu w niedużej odległości od swojego gospodarstwa. Samorząd Województwa Łódzkiego aktywnie wspiera rozwój targowisk w województwie. Zmiany w funkcjonowaniu tych targowisk zmierzają do zagwarantowania 30% sprzedaży dla rolników oraz 5 do 10 % sprzedaży spożywczych produktów ekologicznych.

Województwo łódzkie promując zdrową, tradycyjną, wysokiej jakości żywność, realizuje wiele inicjatyw z tym związanych, jedną z najważniejszych jest organizowany od 12 lat Tygiel Smaków – konkurs promujący produkty tradycyjne z regionu. Jego celem jest identyfikacja i promocja produktów o charakterze lokalnym, wytwarzanych tradycyjnymi metodami, mogących stanowić rozpoznawalną markę regionu, będących elementem dziedzictwa kulinarnego i tożsamości mieszkańców. Konkurs jest organizowany w 7 kategoriach: mięso świeże oraz produkty mięsne, orzechy, nasiona, zboża, warzywa i owoce (przetworzone i nie), wyroby piekarnicze i cukiernicze, gotowe dania i potrawy, napoje (alkoholowe i bezalkoholowe), sery i inne produkty mleczne, inne produkty w tym: oleje i tłuszcze, miody, produkty rybołówstwa, ryby, itp., które charakteryzują się wysoką jakością i wyjątkowością, posiadają minimum 25-letnią tradycję wytwarzania, są związane z kulturą, historią województwa łódzkiego oraz są wytwarzane na jego terenie.

Innymi przykładami promowania żywej tradycji są konkursy kulinarne skierowane do różnych grup – w roku 2020 był to między innymi Konkurs na Tradycyjną Babę Wielkanocną. Miał na celu rozpowszechnianie wiedzy na temat polskich produktów regionalnych i tradycyjnych poprzez wykorzystanie przepisów regionalnych na babę wielkanocną z użyciem do jej wypieku produktów lokalnych wysokiej jakości. Konkurs cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem szczególnie wśród mieszkańców terenów wiejskich.

ŁÓDŹ VOIVODESHIP



Wycinanka - Danuta Wojda

The Łódź Voivodeship is located in the center of Poland, in the basin of the Vistula and Odra rivers. It consists of lands with a strong cultural identity: **Łęczycka, rawska** and **sieradzka**. Part of this region – **Księstwo Łowickie**, is unique in terms of history and culture. Another area with a special character is **the Opoczno region** with different dialects, costumes and specific folklore. The capital of the region – Łódź, is a city with an extraordinary architecture – the legacy of Poles, Germans, Jews and Russians who formed it at the turn of the 19th and 20th century.

HISTORICAL HERITAGE

In the Łódzkie Voivodeship, you can admire traces of beginnings of the Polish state, such as relics of former towns, which are preserved, among others in **Tum, Żarnów** and **Sieradz**. Monuments from the Middle Ages can be visited, among others in **Oporów, Uniejów, Łęczyca, Rawa Mazowiecka, Drzewica**, and **Wieluń**. Moreover, the architectural jewels in Łódź are the 19th-century factory complexes, consisting of factories and residences of industrialists. They are located in the capital of the voivodeship and in the cities nearby - **Zgierz, Ozorków, Pabianice** and **Aleksandrów Łódzki**.

DIVERSITY OF NATURE

In the Voivodeship, there are seven landscape parks, 19 nature and landscape complexes, 87 nature reserves, 884 ecological sites and over 2,000 natural monuments. Through those beautiful sites flow two rivers: Pilica and Warta. The unique Natura 2000 area in Łódź covers 3.9% of its area, and is located in the valleys of the rivers: Warta, Pilica, Bzura, Ner, Przysowa, Słudwia and the Jeziorsko Reservoir. Particularly beautiful natural objects are also: **the Blue Springs Reserve in Tomaszów Mazowiecki, the Arboretum in Rogów, the Łagiewnicki Forest** and the historic park complex in **Nieborów and Arkadia**.

FLAVORS OF ŁÓDŹ

Currently, 150 traditional products from the Łódź Voivodeship are registered on the List of Traditional Products of the Ministry of Agriculture and Rural Development. The culinary traditions of the Łódź region are still alive, especially among the inhabitants of villages and smaller towns. Each region or district has its own specialties. And so, **Przedbórz** offers an amazing **kugel**, the Łowicz region is famous for its traditional cuisine, especially the local **beetroot with horseradish**, plum jam and pickled cucumbers. You can also try the famous **beers** from Łask and **apple juices from Kałęczewo**. Worth mentioning are as well **oat goose from Bogusławice**.

One of the best products of the region are excellent **honeys**. Almost 900 beekeepers obtain the highest quality honey: multi-flower, rapeseed, linden, dandelion, acacia, phacelia and forest... **Honeys from the Brzeziny Land, Wzniesienia Łódzkie and Rawka, Honey from the Bzura River Valley and Honey from the Żelechlinek district** are all part of the List of Traditional Products.

Łódzkie is also a region of horseradish, since 70% of its crops in Poland are located right in this area. Currently, horseradish is grown extensively and traditionally in 4 districts of the Łódź region. The Voivodeship Horseradish Festival, promoting **horseradish from the Middle Warta River**, is organized every year in **Osjaków** and it attracts lots of visitors.

One of the most important events promoting local and regional products of the Łódzkie Voivodeship is **Tygiel Smaków**, which has been organized for 12 years and aims to identify and promote local products, produced with traditional methods, which can become a recognizable brand of the region.

ŁÓDZKIE PRZEPISY KULINARNE

KARCZEK BABUNI



Składniki:

karczek b/k surowy 1,2-1,5 kg
mięso mielone (łopatka) 0,6 kg
połędwiczka wieprzowa 1 szt.
sól, pieprz, majeranek
kolendra, cząber – wg uznania
do smaku

Sposób przygotowania:

Karczek surowy rozkrawamy posypujemy solą i pieprzem, następnie przyprawiamy do smaku mięso mielone solą, pieprzem, kolendrą i cząbrem, rozkładamy na karczku, w środek wkładamy połędwiczkę wieprzową i całość zawijamy, posypujemy majerankiem. Owijamy folią aluminiową i wstawiamy w chłodne miejsce, na całą noc. Bawełnianą nicią, najlepiej szpagatem wiążemy karczek i wsuwamy do rękawa do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika (najlepiej z termoobiegim) nagrzanego do 200°C i pieczemy pół godziny. Zmniejszamy temperaturę do 190 stopni. Pieczemy dalej jeszcze ok. 1 godziny. Pod koniec pieczenia rozcinamy folię, w której jest karczek i jeszcze chwilę trzymamy w piekarniku, aby ładnie się zarumienił. Wyjmujemy go z piekarnika. Można podawać na ciepło i na zimno.

Gminna Spółdzielnia
„Samopomoc Chłopska” w Szadku

CHLEB ŻYTNI RAZOWY ZE SŁONECZNIKIEM

Sposób przygotowania:

Chleb żytni razowy ze słonecznikiem jest chlebem wymagającym zastosowania do jego produkcji naturalnego zakwasu piekarniczego przygotowywanego metodą wielofazową. Przygotowanie zakwasu od fazy zaczątku (pozyskanego z dojrzałego kwasu) do fazy kwasu pełnego trwa około 48 godzin i polega na dodawaniu mąki żytniej typ 720 oraz wody i prowadzeniu fermentacji w temperaturze od 24 do 26°C początkowo do 28-30°C pod koniec fermentacji.

Ilość mąki stopniowo dodawanej do zakwasu powinna odpowiadać połowie mąki niezbędnej do wyprodukowania gotowego ciasta na chleb. Mąkę żytnią dodajemy po przesianiu przez sito celem jej napowietrzenia. Udział mąki żytniej typu 720 w masie ciasta wynosi 35%.

Przygotowany zakwas rozprowadzamy wodą i dodajemy sól kamienną (1,3%) oraz mąkę żytnią razową typ 2000. Mąki razowej dodajemy 26,5 % masy składników ciasta.

Ziarno słonecznika stanowi 37,2 % składu ciasta. Można je wcześniej namoczyć w wodzie lub dodać do ciasta bez namaczania zwiększając nieco ilość wody do ciasta.

Gotowe ciasto na chleb powinno mieć gęstość odpowiadającą wydajności 170, czyli 70 kg wody na 100 kg mąki ze słonecznikiem.

Dodawana woda powinna być ciepła, aby temperatura ciasta wyniosła około 30°C. Wymieszane z ziarnami słonecznika ciasto powinno odpoczywać 20-30 minut.

Po odpoczynku ciasto dzielimy na porcje i wkładamy do foremek lub sami formujemy bochenki.

Zwilżamy powierzchnię kęsów ciasta i posypujemy niewielką ilością ziaren słonecznika, jako dekoracją. Wstawiamy do pieca i pieczemy około godziny w temperaturze 200-230°C.

Gminna Spółdzielnia
„Samopomoc Chłopska” w Ozorkowie

nasze kulinarne dziedzictwo

„A ŁYCZKA MOŻESZ?”

nalewka z ałyczy (Przepis na słój 15 litrów)

Sporządzając nalewkę należy zadbać o najwyższą jakość surowca. Jeden zepsuty owoc, zły jakości alkohol, miód z niesprawdzonej pasieki – to wszystko obniży finalną jakość nalewki. Na nalewkę używamy owoców ałyczy dojrzałych, zbieranych pod krzewem/drzewem.

Sposób przygotowania:

Ałyczę zalać wcześniej przygotowanym 60% alkoholem na 1 miesiąc. W trakcie maceracji siteczkiem zbieramy z wierzchu nalewu pektyny, które wytrąca się w postaci galaretki. Ułatwi to w przyszłości proces klarowania nalewki.

Po miesiącu sporządzić syrop cukrowy w proporcji 1 kg cukru na 420 ml wody (zagotować, wyszumować, ostudzić). Z 1 kg cukru otrzymamy 1 litr syropu.

Zlać I nalew, a ałyczę zalać przygotowanym syropem. Pozostawić na kolejny miesiąc.

Zlać II nalew, ale owoce w słoju pozostawić – aromatyczny syrop bardzo wzbogaci smak i aromat nalewki. Połączyć 3 nalewy w odpowiednich proporcjach.

Ze względu na pektyny (jak to ze śliwką bywa) nalewka jest trudna do filtrowania. Warto pozostawić ją na rok w ciemności i chłódzie do naturalnej maturacji i sklarowania. Sklarowaną nalewkę ściągać znad osadu.

Czesław Maszczyk

Składniki:

8 kg ałyczy
7l alkoholu 60%
2 ½ kg cukru
420 ml wody



Składniki:

zakwas
mąka żytnia typ 720
mąka żytnia razowa typ 2000
woda
sól
ziarna słonecznika

SMAKI REGIONÓW

ŁÓDZKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Jagnięcina po krzętowsku**
(Urszula Pietruczuk, 2003 r.)
2. **Ser opalany łaski**
(Alicja Madej, 2004 r.)
3. **Chrzan po staropolsku**
(Kazimierz Cieśla, 2005 r.)
4. **Chleb wiejski na zakwasie z pieca ceglanego**
(Grzegorz Pabjańczyk, 2006 r.)
5. **Bakaliowy makowiec**
(Elżbieta Maniak, 2007 r.)
6. **Jordanowska kiełbasa jałowcowa**
(Ar-Kos Sp. z o.o. Lucyna Korwin-Kochanowska, 2008 r.)
7. **Ogórek Dros spod Wielunia**
(Marian Błaszczyk, Przetwórstwo Owoców i Warzyw „Dros”, 2010 r.)
8. **Tatarczuch**
(Marcjanna i Sławomir Skalscy, 2013 r.)

9. **Wędzonki zaborowskie**
(Daniel Czapnik, 2013 r.)
10. **Twaróg pełnotłusty**
(OSM w Głuchowie, 2014 r.)
11. **Masło extra**
(OSM w Głuchowie, 2015 r.)
12. **Sok jabłkowy z Kałęczewa**
(„Wiatrowy Sad” Grażyna Wiatr, 2015 r.)
13. **Salceson z zagrody**
(Zakład Rzeźniczo-Wędliniarski Stanisław Katusza, 2016 r.)
14. **Ciasto drożdżowe z Nagawek**
(Elżbieta Krajewska, 2016 r.)
15. **Ser twarogowy „Twaróg chudy”**
(PPH „Klimeko” Bogusław Klimczak, 2016 r.)
16. **Sok pomidorowy z Kałęczewa**
(„Wiatrowy Sad” Grażyna Wiatr, 2016 r.)
17. **Nalewka z ałyczy**
(Czesław Maszczyk, 2017 r.)



Buraki plastry



Salceson z zagrody



Chleb wiejski na zakwasie z pieca ceglanego



Zalewajka

18. **Mleko zsiadłe**
(PPH „Klimeko” Bogusław Klimczak, 2017 r.)
19. **Pomidor suszony 100%**
(Amkez Food sp. z o.o., 2017 r.)
20. **Buraki plastry**
(ZPHU „Moryń” Włodarczyk i Moryń Sp. Jawna”, 2018 r.)
21. **Chleb żytni razowy ze słonecznikiem**
(GS „Samopomoc Chłopska” Ozorków, 2018 r.)
22. **Sok jabłkowy z sokiem z owoców róży**
(„Wiatrowy Sad” Grażyna Wiatr, 2018 r.)
23. **Jogurt naturalny 9%**
(PPH „Klimeko” Bogusław Klimczak, 2018 r.)
24. **Kiełbasa swojska w słoiku**
(Rolniczy Handel Detaliczny Jan Lisiecki, 2019 r.)
25. **Mini tarta owocowa**
(NITA Tomasz Niciński, 2019 r.)
26. **Napój „Jałowiec z Piotrkowa Trybunalskiego”**
(PPHU „DUNINEX II” S.C. T. Sakrajda, P. Sakrajda., 2019 r.)
27. **Groseran królewski**
(Monika Lasoń Groser” – Grodziskie sery kozie, 2019 r.)
28. **Sok jabłkowy z Kałęczewa z truskawką**
(„Wiatrowy Sad” Grażyna Wiatr, 2019 r.)



Domowy pasztet z gęsi



Gołąbki domowe

POTRAWY:

1. **Zalewajka**
(Inter Solar Buczek, 2008 r.)
2. **Karczek babuni**
(GS „Samopomoc Chłopska” Szadek, 2015 r.)
3. **Domowy pasztet z gęsi**
(KOWAL Aleksandra Kowalska, 2017 r.)
4. **Domowe zrazy wołowe zawijane**
(KOWAL Aleksandra Kowalska, 2018 r.)
5. **Gołąbki domowe**
(KOWAL Aleksandra Kowalska 2019 r.)



Ciasto drożdżowe z Nagawek



Sok Jabłkowy z Kałęczewa



 MAŁOPOLSKA

WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

Powierzchnia:	15,2 tys. km ²
Liczba ludności:	3,4 mln
Stolica województwa:	Kraków
Większe miasta:	Tarnów, Nowy Sącz, Oświęcim, Chrzanów, Olkusz, Nowy Targ, Bochnia, Gorlice, Zakopane



Widok ze szlaku na przełęcz Krzyżne, na Dolinę Pięciu Stawów Polskich w Tatrach

Małopolska jest regionem niepowtarzalnym – jednym z najpiękniejszych w Polsce. To właśnie tu znajdziemy fascynujące ślady początków naszego państwa, obejrzymy bezcenne zabytki, odkryjemy lokalny folklor, zachwycimy się przepięknymi krajobrazami, a także skosztujemy tradycyjnych potraw, których nie zasmakujemy nigdzie indziej – mówi **Witold Kozłowski, Marszałek Województwa Małopolskiego** i dodaje – Zainteresowanie, jakim obdarzają nas turyści z kraju i zagranicy, jest dla nas zaszczytem i powodem do dumy.



 MAŁOPOLSKA

◀ Na stronie obok: Czarny Staw pod Rysami w Tatrach

SMAKI REGIONÓW



Kopalnia soli w Bochni

SMAK HISTORII

Małopolska to historyczna kraina Polski, obejmująca obecnie południowo-wschodnią część kraju, w górnym i częściowo środkowym dorzeczu Wisły oraz w dorzeczu górnej Warty. Swoją nazwę region zawdzięcza łacińskiemu określeniu Polonia Minor, które po raz pierwszy zostało użyte na początku XV wieku, by odróżnić tę część państwa od Wielkopolski (łac. Polonia Maior). Co ciekawe, znaczenie rozróżnienia maior i minor można odczytywać w kilku kontekstach: np. większa – mniejsza, starsza – młodsza, ale również rozszerzona – właściwa.

W praktycznie całej, ponad 1050-letniej historii Polski Małopolska była ważną częścią naszej Ojczyzny i jej sercem. Z regionem związani byli wybitni naukowcy, ludzie kultury, historycy czy literaci, m.in. Mistrz Wincenty zwany Kadłubkiem, biskup krakowski, autor Kroniki dziejów Polski, którego idee wolności, męstwa, wspólnoty narodowej kształtowały I Rzeczpospolitą i mają wpływ na nas do dzisiaj. To w Krakowie przez ponad 500 lat znajdowała się stolica Polski, tu koronowano i chowano królów, a za sprawą najstarszej polskiej uczelni kształtowała się myśl polityczna naszego narodu, która wyprzedzała o kilkaset lat swój czas. Wystarczy wspomnieć o Pawle Włodkowicu, rektorze Uniwersytetu Jagiellońskiego, który na 600 lat przed Woodrowem Wilsonem uzasadniał prawo narodów do samostanowienia o sobie. Był również prekursorem wolności religijnej podkreślając, że każdy ma prawo do swojej wiary i nie można nikomu jej narzucać. Ten przykład dobitnie pokazuje, że to Polacy i Małopolanie byli prekursorami tolerancji, a Europa potrzebowała całych wieków i tragedii II wojny światowej, by wprowadzić do światowego prawodawstwa zasady, które na przełomie XIV i XV wieku zapisywał Paweł z Polski.

Małopolska była też ważnym regionem gospodarczym, przez który przebiegały istotne szlaki handlowe. Najważniejszym i największym polskim przedsiębiorstwem były Żupy Krakowskie, a przychody królewskie z soli wydobywanej w Wieliczce i Bochni stanowiły 1/3 całego dochodu skarbcza. Do dzisiaj Kopalnia Soli w Wieliczce jest ważnym miejscem – już nie gospodarczo, ale turystycznie.

Dzisiejsze województwo małopolskie, utworzone w 1999 roku w wyniku reformy administracyjnej, jest podzielone na 19 powiatów ziemskich i 3 grodzkie (Kraków, Nowy Sącz, Tarnów) oraz 182 gminy. Jego stolicą jest Kraków. Województwo zajmuje powierzchnię ponad 15 tys. km² i jest jednym z mniejszych w Polsce. Na jego terenie zamieszkuje ok. 3,4 mln mieszkańców (stan na 31 grudnia 2019 r.). Warto także wspomnieć, że Województwo Małopolskie jako jedyne ma prawo do posiadania w swoim herbie godła Polski – tj. białego orła w koronie, z głową zwróconą w prawą stronę, na czerwonym tle.

Województwo małopolskie bardzo szybko zaczęło nazywać w skrócie Małopolską – pomimo, że jej obszar, zarówno historycznie jak i geograficznie, był krainą znacznie rozleglejszą niż dzisiejsze województwo, zajmujące niewielki procent jej dawnego obszaru.

PRZEMYSŁ I ROLNICTWO

Małopolska współczesna – dziedziczka tradycji funkcjonujących przez setki lat szlaków handlowych i sprzyjającego rozwojowi mieszania się kultur – może pochwalić się intensywną aktywnością gospodarczą. Na koniec 2018 roku w systemie REGON zarejestrowanych było



Kapliczka w Łapszance

łącznie 391,5 tys. podmiotów, co stanowiło 9% wszystkich podmiotów w skali kraju. Ten stan rzeczy Małopolska zawdzięcza swoim licznym atutom, m.in. dużej atrakcyjności inwestycyjnej, dostępności komunikacyjnej i innowacyjności. Obecność sektora wysokich technologii, instytucji badawczo-rozwojowych i uczelni wyższych sprawia, że województwo przyciąga otwartością oraz potencjałem naukowym i badawczym.

Województwo małopolskie można podzielić na trzy strefy gospodarcze, od południowych do północnych jego krańców: pierwszą, częściowo górską, będącą obszarem gospodarki rolnej i leśnej, gdzie głównym źródłem dochodu jest turystyka wypoczynkowa i zdrowotna; drugą, w której znajdują się ośrodki przemysłowe: Kraków, Oświęcim, Wadowice, Chrzanów, Trzebinia, Olkusz, Myślenice, Bochnia i Tarnów, gdzie rozwija się przemysł rolno-spożywczy oraz trzecią – posiadającą najlepsze w regionie warunki do prowadzenia produkcji rolnej. Warto także podkreślić, że w Małopolsce znajdują się bogate zasoby naturalne, w tym złoża ropy naftowej i gazu ziemnego, złoża siarki, gipsów, cynku i ołowiu, a także piaskowce i wapienie.

NAJLEPSZE Z NATURY

Województwo małopolskie może pochwalić się także wyjątkowym bogactwem ukształtowanych terenów. Tutaj na południu, piętrzą się najwyższe polskie góry Tatry, tędy biegnie dolina największej polskiej rzeki Wisły, tu krzyżują się ważne szlaki komunikacyjne. W Małopolskim istnieje aż sześć parków narodowych, jedenaście parków krajobrazowych, dziesięć obszarów chronionego krajobrazu, osiemdziesiąt cztery rezerваты przyrody

i ponad dwa tysiące pomników przyrody. Jako że ziemie te były kolebką państwowości polskiej, do dziś zachowało się kilkadziesiąt zamków, blisko tysiąc kościołów i innych świątyń, zabytkowych wsi i miast, w których znajdziemy niepowtarzalną architekturę. Działają tu liczne muzea i skanseny, istnieją sanktuaria i miejsca pielgrzymek. Co ciekawe, na terytorium województwa znajduje się aż osiem – najwięcej w Polsce – obiektów chronionych jako dziedzictwo kultury i przyrody.

Chleb prądnicki



Województwo wyróżnia się także niezwykłym, urozmaiconym folklorem, wciąż żywym w wielu miejscach, mimo globalizacyjnej unifikacji. Kulturowane są tu piękne, dawne tradycje, które przeplatają się z nowymi zjawiskami, podkreślając wzajemnie swoje walory. Zarówno kraina, jak i województwo wielokrotnie stawały się przedmiotem zainteresowania badaczy i krajoznawców. By wyjść naprzeciw ich entuzjazmowi, a także ułatwić poznawanie skarbów regionu rosnącej liczbie turystów, na obszarze województwa wytyczono tematyczne trasy. Mowa tu m.in. o Małopolskiej Trasie UNESCO, Szlaku Architektury Drewnianej, Szlaku Solnym, Szlakach Papieskich czy Szlaku Oscypkowym. Zasób małopolskich atrakcji turystycznych wydaje się niewyczerpany. Województwo może bowiem pochwalić się nie tylko niezwykłym dziedzictwem kulturowym i unikatowymi zabytkami, ale i rzadko spotykanym bogactwem geoturystycznym: kamieniołomami, nieczynnymi kopalniami, skałkami, torfowiskami i jaskiniami, budzącymi ciekawość miłośników natury.

KULINARNA MAŁOPOLSKA

Małopolska posiada ogromne możliwości wytwarzania naturalnych produktów żywnościowych. Bowiem zarówno charakter rolnictwa, jak i nieprzemysłowe

metody produkcji, a także naturalny wiejski krajobraz, duża różnorodność biologiczna oraz bogactwo kulturowe i historyczne naszego regionu pozwalają stwierdzić, że Małopolska ma wiele do zaoferowania w dziedzinie wytwarzania żywności wysokiej jakości.

Smakowanie Małopolski

Najlepiej zacząć od oscypka. Kruchy i delikatny, pachnący wonnym dymem i górskimi łąkami. Powstaje z owczego mleka tylko w polskich górach. Skosztować trzeba też bryndzy podhalańskiej – miękkiego sera o ostrym, specyficznym smaku.

W stolicy Małopolski warto spróbować żurku po krakowsku czy barszczu czerwonego. Krakowscy piekarze wypiekają obwarzanki – zwinięte spiralnie w kształcie pierścienia, posypane makiem, solą lub sezamem. Mniej znany jest chleb prądnicki, a piecze się go w okolicy Krakowa co najmniej od XV wieku. Prawdziwy bochenek prądnicki ma metr długości i waży nawet kilkanaście kilogramów. Inne krakowskie wyroby piekarskie to, znane też za Wielką Wodą, bajgle z Kazimierza – bułki z dziurą w środku z różnymi posypkami. Oryginalne wypieki to nie tylko specjalność krakowska.

Smakosza zachwycą też: drożdżowy jodłownik kołacz z serem, posypywany kruszonką kołacz jurajski, kukiełka

Sery górskie



lisiecka, owalny, posypywany zgniecionymi ziarnami pszenicy chleb żarnowy z Łomnej czy chleb jurajski. Świeże pieczywo doskonale smakuje z miodem. Pośród jodłowych i świerkowych borów, powstają wyborne miody spadziowe – małopolski, sądecki czy z Beskidu Wyspowego.

Typowe dla Małopolski są również: sól wielicka, lody nowotarskie czy balsam kapucyński. Spośród serów i wyrobów nabiałowych wymienić trzeba też: redykołkę, żentycę, ser gazdowski i bundz.

Tylko w Małopolsce można skosztować oryginalnych mocnych trunków produkowanych ze śliwek – śliwownicy łąckiej i wybornej, a także przygotowywanych na bazie owoców jarzębiny – jarzębiaka izdebnickiego i słodkiej jarzębinki.

Do najciekawszych wędlin należy kiełbasa lisiecka wyrobiana w Liszkach i Czernichowie pod Krakowem. Z mięs na szczególną uwagę zasługują tuszki gęsi zatorskich i jagnięcina podhalańska.

Warte spróbowania są owoce i warzywa: charsznicka kapusta kwaszona, fasola „Piękny Jaś” z Doliny Dunajca, łukowicka śliwka suszona lub suska sechłońska. Z Małopolski pochodzą też tradycyjne odmiany jabłek z Raciechowic oraz Łącka. I wreszcie specjał szczególnie, karp zatorski z okolic Zatora, gdzie już od XII wieku hoduje się

Czerwony barszcz z fasolą



Śliwki

ryby w tzw. „Dolinie Karpia”.

To oczywiście tylko niektóre przysmaki. Na prawdziwą ucztę smaków zapraszamy do Małopolski!

Małopolskie produkty regionalne

Od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej rodzimi producenci żywności mogą chronić i promować swoje wyroby, wpisując je do rejestru Komisji Europejskiej. Dzisiaj Małopolska może poszczycić się największą liczbą polskich produktów objętych unijną ochroną. Pochodząca z Małopolski bryndza podhalańska była pierwszym polskim produktem regionalnym zarejestrowanym w UE.

- ▶ **Bryndza podhalańska** – miękki, podpuszczkowy ser wytwarzany na Podhalu z mleka owczego lub z mleka owczego z domieszką mleka od krowy polskiej czerwonej.
- ▶ **Oscypek** – legendarny wędzony ser owczy wyrabiany przez górali spod szczytów Tatr, Pienin i Beskidów według kilkusetletniej receptury. Ma unikatowy kształt wrzeciona. Jest pikantny, lekko słonawy, prześiąknięty aromatem dymu.
- ▶ **Redykołka** – młodsza „siostra” oscypka; to mały serek wytwarzany w kształtach zwierząt, serduszek lub wrzeciona.
- ▶ **Suska sechłońska** – legenda z okolic Laskowej mówi, że lokalny proboszcz zadawał parafianom jako pokutę za grzechy sadzenie drzew śliwy, a owoce obowiązkowo mieli poddawać suszeniu, bowiem suszonych dymem śliwek nie dało się przerobić na śliwownicę.
- ▶ **Kiełbasa lisiecka** – ulubiona wędlina Jana Pawła II, produkowana jest w dwóch gminach niedaleko Krakowa: Liszkach i Czernichowie.
- ▶ **Obwarzanek krakowski** – jeden z symboli Krakowa. Już w roku 1496 król Jan Olbracht zarządził to, co potem potwierdziła UE – prawdziwe obwarzanki moż-



Wędliny

na wypiekać tylko w Krakowie i dodatkowo w powiatach krakowskim i wielickim.

- ▶ **Jabłka łąckie** – w Łącku uprawia się jabłka już od XII wieku. Wyrazisty smak i zapach oraz wyjątkową soczystość, zawdzięczają mikroklimatowi Kotliny Łąckiej.
- ▶ **Chleb prądnicki** – tradycja wypieku sięga 1421 r., kiedy to Albert, biskup krakowski nadał swemu kucharzowi część gruntów w Prądniku Białym, zobowiązując go do dostarczania chleba na stół biskupi. A był to chleb nie byle jaki: 14 kilogramów, metr długości i ok. pół metra szerokości! Na co dzień do sprzedaży trafia wersja „mini” ważąca „tylko” 4,5 kilograma.
- ▶ **Karp zatorski** – początki tradycji hodowli ryb w okolicach Zatora, gdzie obecnie znajduje się ponad 1100 ha stawów, sięgają XII wieku. Przez wiele lat karpie z Zatora trafiały na stoły królewskie – stąd zachowana nazwa gatunku ryby: karp królewski.
- ▶ **Fasola „Piękny Jas” z Doliny Dunajca** – dolina Dunajca to jeden z najcieplejszych terenów w Polsce. Plantacje Pięknego Jasia wpisały się na stałe w krajobraz doliny, a fasola pod różnymi postaciami stanowi ważny element regionalnej kuchni.
- ▶ **Jagnięcina podhalańska** – tradycja chowu owiec na Podhalu sięga setek lat. Dzisiejsze hodowle tworzone są w oparciu o rasy „polska owca górską” i „cakiel”. Chów owiec odbywa się na nienawożonych pastwiskach i duży wpływ na smak mięsa ma niespotykana poza obszarem Podhala specyficzna flora górską.
- ▶ **Kiełbasa piaszczańska** – jak mówi legenda już przed wiekami była dostarczana na stoły królewskie na Wawelu.
- ▶ **Kiełbasa krakowska sucha staropolska** – wywodzi

się z tradycji krakowskich kiełbas grubo krojonych, charakterystyczny jest widoczny po wzięciu pod światło cienkiego plasterka, mozaikowy układ tzw. witrażyk.

- ▶ **Czosnek galicyjski** – ma wysoką zawartość alliny, fioletowo-różowe lub fioletowe zabarwienie łuski okrywającej dużą główkę i małą liczbę ząbków w główce.
- ▶ **Miód spadziowy z Beskidu Wyspowego** – pochodzi z górskich, jodłowych lasów Beskidu Wyspowego i wyróżnia się bardzo ciemną barwą. Najciemniejszy jest w postaci nieskrystalizowanej przybierając zielono-czarną barwę, po krystalizacji staje się jaśniejszy.

SIĘĆ DZIEDZICTWO KULINARNE MAŁOPOLSKA

Stanowi podkreślenie tożsamości lokalnej. Jest częścią Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne-go. Zrzesza producentów, przetwórców oraz dystrybutorów żywności w znacznym stopniu opartej na lokalnych zasobach surowców. Ma na celu zachowanie i rozwój regionalnych tradycji kulinarnych. Powstała, by ułatwić konsumentom i turystom dostęp do lokalnej i regionalnej żywności wysokiej jakości. Koncepcja sieci oparta jest na wspólnych kryteriach i standardach, wspólnym logotypie, marketingu oraz wspólnie podejmowanych działaniach na poziomie regionalnym, krajowym i międzynarodowym.

Wśród ponad 500 produktów rekomendowanych do regionalnej sieci dziedzictwa kulinarnego Małopolski znajdziemy prawdziwe bogactwo



Bundz-Bunc

produktów wysokiej jakości. Począwszy od wód mineralnych, poprzez smakowite soki, sery, warzywa, wędliny, zioła, wina, nabiał, przetwory warzywne i owocowe, miody, mąkę, chleby, po wyrafinowane potrawy na bazie rydzów. Trudno je wymienić jednym tchem. Więcej informacji na: www.malopolska.pl/malopolskismak/dziedzictwo-kulinarne.



Pstrąg ojcowski

MAŁOPOLSKI FESTIWAL SMAKU

Województwo Małopolskie od piętnastu lat organizuje Małopolski Festiwal Smaku, wydarzenie promujące unikatowe dziedzictwo kulinarne regionu, produkty tradycyjne i lokalne. Pierwsza edycja Festiwalu odbyła się w 2005 roku, a dziś lokalne kiermasze regionalnych specjalistów organizowane są każdego lata w wielu miejscowościach, w całym regionie. Festiwal na przestrzeni lat

Małopolski Festiwal Smaków



stał się najbardziej rozpoznawalnym i markowym, kulinarnym wydarzeniem.

Małopolska to nie tylko wspaniała historia i kultura, ale również ogromne dziedzictwo kulinarne. Produkty regionalne cieszą się dużym uznaniem mieszkańców i turystów, gdyż wytwarzane są według tradycyjnych receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Małopolski Festiwal Smaku to powrót do korzeni dający możliwość skosztowania tego, co w naszym Regionie najsmaczniejsze. Producenci prezentują oraz sprzedają swoje wyroby, a koła gospodyń wiejskich przygotowują z lokalnych produktów dania, które przypominają każdemu smaki z dzieciństwa.

Festiwalowi towarzyszy wiele atrakcji. W festiwalowej kuchni, podczas pokazów gotowania, smakowite potrawy serwują znakomici kuchmistrzowie, a wystawcy poddają swoje produkty pod ocenę jury w konkursie kulinarnym. A tym wszystkim Małopolanie delektują się na polu, gdzie najlepiej smakują złociste miody, wędzone sery, tradycyjne wędliny, świeżo tłoczone soki, chrupiące pieczywo i wiele, wiele innych przysmaków.

Oprócz atrakcji kulinarnych, takich jak pokazy gotowania, degustacje, konkursy dla wystawców i kół gospodyń wiejskich, każde wydarzenie uatrakcyjniają animacje dla najmłodszych oraz występy lokalnych artystów.

Przetwory owocowe




MAŁOPOLSKA



Małopolska to nie tylko piękne zabytki i zapierające dech krajobrazy. To przede wszystkim kompleksowa i unikatowa oferta, spełniająca oczekiwania nawet najbardziej wymagających turystów – podsumowuje **Łukasz Smółka**, Wicemarszałek Województwa Małopolskiego.

Zdjęcia:
Czarny Staw pod Rysami w Tatrach - autor Michał Drewnicki
Pozostałe - zbiory Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego, członkowie Sieci Dziedzictwo Kulinarne Małopolska oraz Lokalna Grupa Działania Dunajec-Biała



MAŁOPOLSKA REGION

Dolina Strążyska

Małopolska is a historical area in the South East of Poland. Małopolska has always played an important part in over 1050 years of Polish history. And the city of **Kraków** was the capital of Poland for over 500 years. Polish kings were crowned and buried here and the oldest Polish university – the Jagiellonian University has its seat in Kraków.

Małopolska Region has the largest number of protected natural and cultural objects in Poland. The highest Polish mountains – the **Tatras** stretch out in the region's southern part and the valley of the largest Polish river, the **Vistula**, runs across Małopolska. The region's natural heritage consists of 6 national parks, 11 landscape parks, 10 protected landscape areas, 84 nature reserves and over 2000 natural monuments. Additional tourist attractions are quarries, closed mines, rocks, peat bogs and caves. Until this day, several dozen castles, nearly a thousand churches and other temples, historic villages and cities with unique architecture have survived.

The Region has also very varied folklore, that can still be observed in many places. In order to get familiar with it, a couple of thematic routes have been developed, such as: **the Małopolska UNESCO World Heritage Trail, the Wooden Architecture Route, the Salt Trail, the Papal Trails and the Oscypek Trail.**

Małopolska has a lot to offer in the field of high-quality food production, which is a result of non-industrial production methods, combined with the natural rural landscape, high biodiversity and the richness of cultural traditions. Today, as many as 15 products from Małopolska are registered in the EU register of Protected Designations of Origin (PDO), Protected Geographical Indications (PGI) and Traditional Specialties Guaranteed (TSG). Among them the most famous is a mountain cheese called **oscypek** (PDO). It is made from sheep's milk and is produced only in the Polish mountains. You should also try **bryndza podhalańska** (PDO) – the first Polish regional treat registered in the EU, a soft cheese with a spicy, specific taste. In the capital of Małopolska local bakers make **obwarzanki krakowskie** (PGI) – braided ring shaped breads sprin-

kled with poppy seeds, salt or sesame seeds. In the vicinity of Kraków, since at least the 15th century, the **bread from Prądnik** (PGI) has been baked. Its loaf is a meter long and weighs even several kilograms. Fresh bread tastes delicious with honey, for example **małopolski, sądecki** or from **Beskid Wyspowy** (PDO) honeydew honey, coming straight from fir and spruce forests of the region.

On the long list of treats from Małopolska, you can also find the cheeses and dairy products, the following are worth mentioning: **redykołka** (PDO), **żentyca, ser gazdowski** and **bundz**. And only in Małopolska you can taste original strong drinks, including one which is made from plums – vodka **śliwowica łącka**.

The most delicious cold meats include the **lisiecka sausage** (PGI), made in Liszki and Czernichów near Kraków. From meat products, the **carcasses of zatorska goose** and **podhalańska lamb** (PGI) deserve special attention. The best regional fruits and vegetables are the **charsznicka sauerkraut**, the **"Piękny Jaś" beans from the Dunajec Valley** (PDO), the **suska sechłońska prune** (PGI), traditional varieties of **apples from Raciechowice and łącko** (PGI). The Małopolska speciality is also **zatorski carp** from the vicinity of Zator (PDO), where the fish is bred in the so-called "Carp Valley".

Małopolska is part of the European Network of Regional Culinary Heritage. It brings together producers, processors and distributors of food based mainly on local ingredients. Among over 500 products recommended for the Małopolska regional culinary heritage network, we can find diversity of high-quality products. More information can be found at: <https://www.malopolska.pl/malopolskismak/dziedzictwo-kulinarne>.

Since 2005, the Małopolska Region has been organizing the **Małopolski Festival of Taste**, an event promoting the culinary heritage of the region, including traditional and local products. The festival has become the most recognizable culinary event in the region. Producers present and sell their treats. The festival is accompanied by chefs' live cooking, tastings, competitions for exhibitors and rural housewives' associations.

SMAKI REGIONÓW

MAŁOPOLSKIE PRZEPISY KULINARNE

KREPLACH

z nadzieniem z gęsich żołądków i włoskiej kapusty



fot. Katarzyna Miernik – Pietruszewska.

Składniki:

Nadzienie:

gęsie żołądki – 1 kg
włoska kapusta – 0,60 kg
cebula (duża) – 4 szt.
świeży czosnek – 6 ząbków
gęsi tłuszcz/smalec – 125 ml
czarny pieprz mielony, sól wielicka, suszony majeranek, suszona papryka chili - do smaku

Ciasto na kreplach:

mąka pszenna typu 500 – 1 kg
świeże jaja – 3-4 szt.
gorąca woda (ok. 85° C) – 1 i 1/2 szklanki
masło – 0,10 kg

Omasta:

cebula (pokrojona na cienkie krążki) – 1 szt.
masło albo gęsi smalec do smażenia. – 1 łyżka

Ciasto na kreplach:

Mąkę przesiać przez sito, tzw. przetak i zaparzyć ją gorącą wodą, dodać masło i połączyć nożem. Pozwolić ciastu ostygnąć. Następnie dodać jaja i zarobić ciasto - powinno być miękkie i sprężyste. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm, wykrawać krążki średnicy 4 cm, na każdy nakładać farsz i zlepić w dowolny sposób. Gotować w osolonym wrzątku. Od momentu wypłynięcia na wierzch około 4 minuty.

Omasta:

Cebulę obrać i pokroić na cienkie krążki, włożyć na patelnię z gorącym tłuszczem. Smażyć do zrumienienia delikatnie mieszając drewnianą łyżką, aby nie poszarpać cebuli. Powinna pozostać w krążkach. Gorącą kłась na co dopiero wyjęte z wody kreplach. Kreplach podawać na ogrzonym półmisku, omaszczone złocistą cebulą. Można podawać je jako samodzielne danie, ale mogą również stanowić dodatek do rosółu lub bulionu.

Przepis: Stary Dom Zdrojowy Wysowa-Zdrój

nasze kulinarne dziedzictwo

JASNY KOTLET Z DODATKAMI

(przepis dla 4 osób)

Sposób przygotowania:

Marynata do mięsa

Wszystkie składniki dobrze zmiksować i mieszkanką posypać mięso. Odstawić do marynowania na 12 godzin przed przygotowaniem dania. Następnie zamarynowany kotlet gotować w temperaturze 58°C zamknięty próżniowo przez około 55 - 60 min. (czas dostosować do grubości mięsa).

Sos do mięsa

Opalone kości jagnięce zalać winem. Zredukować. Całość zalać zimną wodą i gotować na wolnym ogniu. Następnie dodać smażone warzywa i dalej dusić. Pod koniec duszenia dodać świeży pomidor i rozmaryn. Gotowy sos przecedzić. Dalej zredukować do uzyskania odpowiedniej gęstości. Na końcu doprawić do smaku solą i masłem.

Kapusta włoska

Kapustę pokroić na części tzw. ćwiartki. Posolić, a następnie gotować na parze w temp. 95°C przez około 15 min.

Puree z pieczonej marchwi

Do marchwi dodać tymianek, białe wino i wywar. Piec w piekarniku w temp. 160°C przez ok. 40 min. Następnie miękką marchew zmiksować na puree. Doprawić solą i mielonym kminkiem.

Młode ziemniaki

Ugotować w tradycyjny sposób.

Oliwa miętowa

Olej zmiksować z miętą. Następnie przefiltrować przez gazę.

Sposób podania:

Przed podaniem gotowy kotlet obsmażyć na oliwie dokładnie ze wszystkich stron, a następnie pokroić na porcje. Kapustę i młode ziemniaki również dobrze obsmażyć na tłuszczu. Pod koniec dodać do warzyw odrobinę świeżego masła. Układać na talerzu wszystkie elementy dania wraz z gorącym puree z marchwi. Polać sosem i skropić oliwą miętową.

Przepis: Krzysztof Żurek,
Szef kuchni w restauracji Trzy Rybki, Hotel Stary Kraków

SMAKI REGIONÓW

Składniki:

Mięso

kotlet jagnięcy oczyszczony z błon – 800 g

Marynata do mięsa

sól – 100 g
cukier – 50 g
ziarno jałowca – 12 g
grzyby suszone – 50 g

Sos do mięsa

opalone kości jagnięce
smażone warzywa – cebula, czosnek, marchew
białe wino – 200 ml
świeży pomidor – 100 g
świeży rozmaryn – 20 g
masło – 20 g
sól – do smaku

Kapusta włoska

główka kapusty włoskiej średniej wielkości

Puree z pieczonej marchwi

marchew dobrze umyta – 600 g
świeży tymianek – 20 g
wino białe – 50 g
wywar z kurczaka (rosół) – 100 g
sól i mielony kminek – do smaku

Młode ziemniaki

młode ziemniaki – 800 g

Oliwa miętowa

olej z pestek winogron – 100 g
listki świeżej mięty (sparzone i schłodzone) – 50 g



fot. Agnieszka Sendor

MAŁOPOLSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Sołdra**
(Franciszek Organiściak, 2001 r.)
2. **Oscypek**
(Czesława i Stanisław Pawlikowscy, 2001 r.)
3. **Śliwowica łącka**
(Stowarzyszenie Dolina Dunajca, 2001 r.)
4. **Miód spadziowy „Kamieńskie złoto”**
(Emilia i Jacek Nowak, 2003 r.)
5. **Kiełbasa lisiecka**
(Stanisław Mądry, 2003 r.)
6. **Obwarzanki krakowskie**
(Grzegorz Czaja, 2003 r.)
7. **Piwo jasne Grybów Premium**
(ZP Browar Grybów, 2003 r.)
8. **Jabłko w płynie**
(Krzysztof Maurer, 2004 r.)
9. **Jagnięcina**
(Roman Wasylczak, 2004 r.)
10. **Suski sechłońskie**
(Kazimiera Jonik, 2004 r.)
11. **Fasola Piękny Jaś tyczny**
(Janina Molek, 2005 r.)

12. **Bundz**
(Kazimierz Furczoń, 2005 r.)
13. **Polędwica w ziołach**
(Stanisław Mądry, 2006 r.)
14. **Redykołka**
(Kazimierz Furczoń, 2007 r.)
15. **Jagnięcina podhalańska**
(Kazimierz Furczoń, 2008 r.)
16. **Jabłko łąckie**
(Stowarzyszenie łącka Droga Owocowa, 2009 r.)
17. **Pasztet wieprzowy**
(Anna Mądra, 2009 r.)
18. **Wino Zamkowe**
(Marcin Ostrenga, 2010 r.)
19. **Brawuś z kómory**
(„Bacówka” L.Szot sp.K., 2011 r.)
20. **Fasola z orzełkiem**
(Zenon Szewczyk, 2011 r.)
21. **Pasztet z dziczyzny**
(Bacówka Towary Tradycyjne, 2012 r.)
22. **Bryndza podhalańska**
(Kazimierz Furczoń, Bacówka u Kazka, 2012 r.)
23. **Szynka Podstolego**
(Szczepan Gawor, 2013 r.)



Oscypek



Jagnięcina podhalańska



Kiełbasa lisiecka



Orawskie moskoliki z masłem chrzanowym i orawska krzonówka

24. **Sądeckie lody tradycyjne**
(Bernadetta Argasińska, Dariusz Kopeć-Argasiński, 2013 r.)
25. **Fasolówka z fasoli Piękny Jaś**
(Janina Molek, 2013 r.)
26. **Tradycyjna kiełbasa krakowska sucha**
(Stanisław Mądry, 2014 r.)
27. **Żur od Piskorka**
(Andrzej Piskorek, 2014 r.)
28. **Kiełbasa wiejska z Podstolic**
(Szczepan Gawor, „Gawor” Produkcja Wędlin, 2015 r.)
29. **Marmolada z renklod**
(Elżbieta Zięba, 2015 r.)
30. **Kapusta kiszona charsznicka**
(Agro-Wit Agnieszka Malinowska, 2015 r.)
31. **Kiełbasa piaszczańska z kija**
(Szczepan Gawor Produkcja Wędlin Jakość i Tradycja, 2016 r.)
32. **Ser Galuś**
(Wojciech Gal F.P.U. SER-GAL, 2016 r.)
33. **Salceson**
(Zakład Masarski Dariusz Kmak, 2017 r.)
34. **Kiełbasa wieprzowo-cieleca**
(Przetwórstwo Mięsne „Płatek” sp.j., 2017 r.)
35. **Bryndza sądecka**
(OSM Nowy Sącz, 2017 r.)
36. **Piernik kasztelański (Kasztelan Bielecki)**
(Polskie Piekarnie sp. z o.o. Iwona Rudek, 2017 r.)
37. **Cydr z Chodorowej**
(Winnica Chodorowa, 2017 r.)



Rolada z pstrąga żmięckiego



Litworówka

38. **Śmietana 18%**
(OSM Nowy Sącz, 2018 r.)
39. **Kiełbasa Małopolska**
(Szczepan Gawor Produkcja Wędlin „Jakość i Tradycja”, 2018 r.)
40. **Sądecki miód spadziowy**
(Gospodarstwo Pasieczne „Sądecki Bartnik” sp. z o.o. Anna i Janusz Kasztelewicz, 2018 r.)
41. **Litworówka**
(FHU „U Bafii” Anita Bafia, 2018 r.)
42. **Nalewka z mirabelek**
(Andrzej Mikołajewicz, 2018 r.)
43. **Szynka dziadka**
(Zakład Masarski Dariusz Kmak, 2019 r.)
44. **Kiełbasa połędwicowa**
(Szczepan Gawor „Produkcja Wędlin Jakość i Tradycja”, 2019 r.)
45. **Miodula tatrzańska**
(FHU „U Bafii” Anita Bafia, 2019 r.)
46. **Wino czerwone Rondo**
(Winnica Chodorowa, 2019 r.)

DANIA:

1. **Kapeluski w sosie i kwaśnica góralska z wędzonymi żeberkami**
(Karczma „U Borzanka”, 2008 r.)
2. **Ziemniaczana sakiewka dziadka w kapuście**
(Maria Olczyk Dom Weselny „Akropol”, 2012 r.)
3. **Obiad góralski - zupa „zaporoska” z trufkami górskimi i hałuski z liskami**
(Janina i Józef Zborowscy Gospodarstwo Agroturystyczne z Witowa, 2013 r.)
4. **Zupa patriotyczna - krem z porów i buraków z pastą z koziego sera**
(Gospodarstwo Pasieczne „Sądecki Bartnik”, 2014 r.)
5. **Zupa korpiewka i kluski tarciochy**
(Janina Zborowska Gospodarstwo Agroturystyczne „U Janci”, 2015 r.)
6. **Pstrąg w borowikach**
(Natalia Skrabka i Joanna Spólnik Zajazd „Pstrąg u Eda” Łosie, 2016 r.)
7. **Polewka leśnego**
(KGW z Kościeliska, 2016 r.)
8. **Rolada z pstrąga żmięckiego i pierogi z suską sechłońską z sosem na śliwownicy**
(Restauracja „Przy Młynie” w Żmięcej, 2017 r.)
9. **Placek z blachy**
(Stowarzyszenie KGW „Nasza Ziemia” z Zagorzyna, 2017 r.)
10. **Kulki z sera koziego**
(Gościniec „Banica” Jędrzej Jakubowski, 2018 r.)
11. **Orawskie moskoliki z masłem chrzanowym i orawska krzonówka**
(Stowarzyszenie Gospodyń w Podwilku, 2019 r.)

Mazowsze.
serce Polski



Razem, a jednak osobno - Wisła fot. Maciej Margas

nasze kulinarne dziedzictwo

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

Powierzchnia:	35,6 tys. km ²
Liczba ludności:	5,4 mln
Stolica województwa:	Warszawa
Większe miasta:	Płock, Ciechanów, Ostrołęka, Siedlce, Radom



fot. Krzysztof Kania

Różnorodność Mazowsza przejawia się w jego historii, kulturze i przyrodzie. To miejsce zawsze żywych, głośniejszych miast, ważnych ośrodków przemysłowych, jak i spokojnych wsi, lasów i jezior. Różnorodność jest nieodłączną cechą naszego regionu, a jej wyjątkowym obszarem są tradycje kulinarne. Silna reprezentacja mazowieckich marek w Sieci Dziedzictwa Kulinarne oraz rosnąca liczba naszych specjalistów na Liście Produktów Tradycyjnych potwierdzają, że tradycyjna kuchnia jest doskonałym sposobem na promocję regionu w Polsce i na świecie. Konsumenci coraz bardziej świadomie i odpowiedzialnie wybierają produkty spożywcze. Mazowieccy producenci spełniają oczekiwania klientów, dostarczając specjalności o wysokiej jakości i niepowtarzalnym smaku. Produkty regionalne są naszą wizytówką, dlatego wspieramy produkcję ekologiczną, tradycyjną i regionalną żywności. Zachęcamy producentów do korzystania z różnych form wsparcia i współpracy. Staramy się, aby jak największe grono odbiorców poznało i zasmakowało wyjątkowych produktów wytwarzanych na Mazowszu. Promujemy produkcję i sprzedaż lokalnej i regionalnej żywności, orga-

nizując m.in. wiele inicjatyw tematycznych. Przykładem jest chociażby Konkurs o Laur Marszałka dla mazowieckich producentów żywności na najlepszy produkt roku, organizowany od 13 lat i skierowany do firm sektora spożywczego oraz do indywidualnych wytwórców. Wyłaniamy i nagradzamy producentów wyróżniających się wysoką jakością produkcji, kultywowaniem i popularyzowaniem mazowieckiej tradycji kulinarnej, a także oryginalnością w podejściu do żywności i przetwórstwa. W tym celu również od lat organizujemy wspólnie z Polską Izbą Produktu Regionalnego i Lokalnego etap wojewódzkiego konkursu Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów. Inicjatywy te odgrywają olbrzymią rolę w promowaniu tradycyjnych, a także ekologicznych produktów Mazowsza. Dzięki tego typu przedsięwzięciom regionalni wytwórcy mogą zaprezentować swoje produkty szerszemu gronu, a konsumenci dowiedzieć się, gdzie kupić tradycyjną żywność.

Adam Struzik

Marszałek Województwa Mazowieckiego

SMAKI REGIONÓW



Babka ziemniaczana fot. Dorota Kozakiewicz-Lejderman

Mazowsze w swojej różnorodności kusi zakątkami z bogatą historią i tradycjami, ale też piękną przyrodą i malowniczymi terenami. Stawia na innowację, dynamiczny rozwój, ale nie zapomina o tradycji – także tej kulinarnej. To ona łączy mieszkańców z regionalną tożsamością, a turystom dostarcza wyjątkowych wrażeń. O smaku Mazowsza stanowią tradycyjne potrawy i lokalne produkty. Korzystanie z dziedzictwa przeszłości, ale też przywiązanie do wysokich standardów jakości i nowoczesne podejście do promocji – to cechy mazowieckiej kuchni. W zależności od tego, w której części regionu się znajdziemy, czekają na nas zabytki przypominające o dziejach okolicy, ale też niepowtarzalne smaki, które sprawiają, że podróżowanie po Mazowszu stanie się jeszcze przyjemniejsze.

Mazowsze to region rolniczy, o ogromnym potencjale kulinarnym, ale też turystycznym.

Samorząd Województwa Mazowieckiego wspiera lokalnych przedsiębiorców, w tym mazowiecką turystykę. Ostatnie kilka miesięcy znacząco zmieniły nasze życie, dlatego w tym roku warto wybrać się w bezpieczną podróż, najlepiej po Mazowszu. To doskonałe miejsce na odpoczynek, poznanie nowych ciekawych miejsc i skosztowanie regionalnej kuchni.



Miód z kwiatu mniszka fot. Zbiory UMWM w Warszawie

SMAKOWITE SKARBY PUSZCZY

Warto skierować się tam, gdzie spróbujemy rzeczy regionalnych, przygotowanych z sercem i według tradycyjnych receptur. Bogactwo mazowieckich smaków znajdziemy na Kurpiach. Potrawy z pogranicza trzech regionów – Mazowsza, Mazur i Podlasia czerpią z naturalnych bogactw tutejszych terenów. Dodatkami do dań głównych są tu często grzyby i miody. Typowym napojem jest niskoalkoholowe piwo kozicowe, wyrabiane z jagód jałowca, szyszek chmielowych i miodu. Innymi specjalami kuchni kurpiowskiej są potrawy na bazie ziemniaków, np. rejbak (tarte ziemniaki zapiekane z mięsem). Nie sposób pominąć fafernuchów – specyficznych ciastek z marchewki z dodatkiem pieprzu.

PŁOCKO-CIECHANOWSKIE BOGACTWA

Ciechanowska część północnego Mazowsza jest w przeważającej części krainą rolniczą, ale można tu znaleźć również wiele interesujących zabytków. W Opinogórze miłośnicy literatury koniecznie powinni odwiedzić Muzeum Romantyzmu, prezentujące pamiątki związane z życiem i twórczością Zygmunta Krasińskiego. W samym Ciechanowie – położonym nad Łydynią – główną atrakcją stanowi Zamek Księżąt Mazowieckich,

nasze kulinarne dziedzictwo



Dolina rzeki Orzyc fot. Maciej Józwiak

jeden z najciekawszych obiektów nizinnego budownictwa obronnego w Polsce. Obecnie mieści się tu Muzeum Szlachty Mazowieckiej.

Na północnym Mazowszu warto zwiedzić Sierpc ze słynnym Muzeum Wsi Mazowieckiej – skansenem z ponad 80 obiektami małej i dużej architektury. W skansenie warto spróbować niepowtarzalnego chleba domowej roboty (ważącego 7kg!). W połączeniu z regionalnym smalcem i ogórkiem smakuje naprawdę wybornie.

Historyczna stolica Mazowsza to Płock, pełen zabytków architektury czy sztuki wszystkich epok. Obowiązkowym jest spacer na Wzgórze Tumskie z jego katedrą, ale warto też to samo wzgórze zobaczyć z dołu, z brzegu Wisły. Atrakcją dla dzieci z pewnością będzie ogród zoologiczny.

RADZIWIŁŁOWSKIE SPECJAŁY

Osada fabryczna w Żyrardowie była związana z produkcją lnu, ale okolice tego miasta to już nieindustrialna, ale zielona przestrzeń, w której m.in. hodowane są kury zielononóżki. Ich jajka mają niską zawartość cholesterolu i są wyjątkowym źródłem wielu wartości odżywczych. Na Listę Produktów Tradycyjnych trafił np. rosół dworski z kapłona (z zielononózek kuropatwianych). Najwięcej



Chleb Radziwiłłowski fot. Paweł Wolny

SMAKI REGIONÓW



Zielone Świątki na Urzeczcu fot. Jakub Chmielewski



Kielbasa sztytowiecka fot. Mariola Grzęda



Bendzwały szlacheckie fot. Anna Poławska



Kompot z jabłek fot. Anna Pasternak-Winiarska

tradycyjnej żywności z tego obszaru znajdziemy w gminie Radziwiłłów, a są to m.in.: Makaron radziwiłłowski, Półgęsek z Radziwiłłowa, Śledź w oleju z Radziwiłłowa czy Chleb razowy radziwiłłowski.

SKARBY W SERCU MAZOWSZA

Urzecze (gwarowo nazywane Łurzycem) to historyczny podwarszawski mikroregion etnograficzny, łączący w sobie trzy wielkie, kulturowe tradycje: mazowiecką (mazurską) związaną z osadnictwem średniowiecznym oraz dawną ziemią czerską i warszawską, flisacką (orylską), związaną z wiślanym handlem i spławem towarów oraz olęderską. Przynieśli ją ze sobą napływający z północy osadnicy z Fryzji, Pomorza i Kujaw. Zagospodarowali tereny zalewowe Wisły od XVII stulecia. Atrakcją turystyczną charakteryzującą ten region jest zamek Książąt Mazowieckich w Czersku, stolicy Księstwa Mazowieckiego w XIII wieku. Z jego wież, dostępnych dla zwiedzających, rozpościera się malownicza panorama Wisły i okolicy.

Urzyckie dania zaskakują swoim smakiem, prostotą wykonania, a przede wszystkim historią, która się za nimi kryje. Najbardziej charakterystyczne potrawy mikroregionu to sytocha, inaczej kartoflanka, siuferek – zupa rybna, czy barszcz chrzanowo-buraczany.

POŚRÓD SADÓW I OGRODÓW

Południowe Mazowsze to przede wszystkim krajobraz malowniczych sadów i ogrodów. Takie widoki ciągną się już od okolic Grójca, aż po Solec nad Wisłą. Tereny te nazywane są „największym sadem Europy”. Sadownictwo w tych okolicach już w XVI wieku zainicjowała Królowa Bona. Obecnie na terenie Grójeczczyzny uprawia się sady karłowe, które dostarczają ok. 40 proc. krajowej produkcji jabłek, a intensywność upraw w niektórych gminach sięga nawet 70 proc.

Równie znana, jak jabłka grójeckie, jest papryka przytycka. Jej uprawę rozpoczęto w Polsce ponad 25 lat temu na terenie gminy Przytyk. Poza tym w tej części Mazowsza najeść się można do syta najpopularniejszych tu wyrobów mięsnych – paszтетów, szynki i salcesonów. Szynka zdziechowska, wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych (a warunkiem wpisu jest m.in. udokumentowanie 25-letniej tradycji wyrobu!), do dzisiaj jest specjałem południowej Radomszczyzny.

TAM, GDZIE WSTAJE SŁOŃCE

Wschodnie Mazowsze to urokliwy pejzaż i interesujące tradycje. Jednym z miast, które warto odwiedzić, jest Węgrów. W tutejszym kościele farnym znajduje się tajemnicze zwierciadło tzw. Lustro Twardowskiego z XVI wieku, którego właścicielem miał być (zgodnie

Kościół w Węgrowie, fot. Grzegorz Śledź



nasze kulinarne dziedzictwo

SMAKI REGIONÓW

z inskrypcją na ramie) alchemik i mag króla Zygmunta II Augusta – Mistrz Twardowski.

Wschodnia część Mazowsza to charakterystyczne smaki. Znaną stąd są np. sójka mazowiecka (duży, włocisty pieróg z farszem z kapusty z boczkiem lub skwarkami, grzybami i kaszą jaglaną) czy kiszka ziemniaczana.

Warte odwiedzenia zakątki i smaki Mazowsza odnajdziemy również na szlaku turystycznym Mazowiecka Micha Szlachecka. Szlak powstał z inicjatywy lokalnych

restauracji i stał się elementem regionalnej promocji łączącym doznania kulinarne z miejscami ważnymi dla historii i kultury Mazowsza.

Inicjatywy, takie jak szlaki kulinarne pokazują, że aby poznać różnorodne smaki i odwiedzić miejsca o wyjątkowej atmosferze, wcale nie musimy wyjeżdżać daleko. Mazowsze zaprasza miłośników kultury, tradycji, pięknych krajobrazów i niepowtarzalnych smaków.



Placki ziemniaczane fot. Dwór Mościbrody



Twierdza Modlin, fot. Maciej Margas

Województwo mazowieckie należy do centralnych województw Polski, liczy 35.6 tys. km², a mieszka tu 5.4 mln ludzi. Położone na terenie Niżu Środkowopolskiego charakteryzuje się zmiennością krajobrazu. Przede wszystkim tworzą go doliny rzek, zarówno Wisły, Bugu, Narwi i Pilicy, jak i ich dopływów Wkry, Bzury, Wilgi, Jeziorki, Świdra, Skrwy, Omulwi, Płodownicy, Liwca czy Rządzy. Ale są tu także wzniesienia morenowe (np. w powiecie mińskim) oraz liczne jeziora w rejonie Łącka i Gostynina. Mazowsze może poszczycić się kompleksami leśnymi, określonymi mianem puszczy. Są to m.in. Puszcza Kampinoska – park narodowy, Puszcza Kozienicka – dziś Kozienicki Park Krajobrazowy, Puszcza Bolimowska (Bolimowski Park Krajobrazowy) i Jaktorowska.

nasze kulinarne dziedzictwo



Sielski Dom i Ogród, Zaręby Kościelne, fot. Zbiory UMWM w Warszawie

Mazowieckie Voivodeship belongs to the central voivodships of Poland, it has 35.6 thousand km², and population of 5.4 million. Mazovia is a diverse region with rich history and traditions, beautiful nature and picturesque areas. The main focus in the region is innovation and dynamic development, however traditions – including culinary ones – are also an important value.

The self-government of the Mazowieckie Voivodeship strongly supports local entrepreneurs, including tourism related, therefore it's worth taking a trip around Mazovia.

The richness of Masovian tastes can be found in **Kurpie**. Here, at the border of three regions - Mazovia, Mazury and Podlasie, treats were created basing on the natural wealth of the local areas. **Mushrooms** and **honey** are often a side dishes. A typical drink is low-alcohol piwo kozicowe, beer made from juniper berries, hop cones and honey. Other specialties of Kurpie cuisine are dishes based on potatoes, such as **rejbak** (grated potatoes baked with meat). Worth mentioning are also specific carrot cookies with pepper, called **fafernuchy**. **Kurpiowski honey** has been registered as a Protected Geographical Indication.

Most of the northern part of Mazovia is an agricultural land, but you can also find many interesting monuments here. Literature enthusiasts should visit the Museum of Romanticism in **Opinogóra**, which presents objects related to the life and work of Zygmunt Krasiński. The main attraction in **Ciechanów** is the Castle of the Dukes of Mazovia, one of the most interesting examples of lowland defense construction in Poland. Currently, it houses the **Museum of the Masovian Nobility**. It is also worth visiting Sierpc with the famous **Museum of the Mazovian Countryside** – an open-air museum with over 80 objects of small and large architecture. The historical capital of Mazovia is **Płock**, which is full of monuments of both architecture and art. A walk to the Tumskie Hill with its cathedral is a must, whereas kids will for sure enjoy visit at the zoo.

Many traditional specialties from the List of Traditional Products are produced in the west part of the region, in

the Radziwiłłów district. One of them is **broth dworski from the capon**, which comes from the native breed of green-legged partridges. Others are Radziwiłł pasta, goose breast from **Radziwiłłów**, herring in oil from Radziwiłłów or Radziwiłł wholemeal bread.

Another interesting place is **Urzecze** – a historic microregion near **Warsaw**, combining three great cultural traditions: Masovian related to medieval settlement, rafting related to the Vistula trade and shipping of goods, and Mennonite settlers from Friesland, Pomerania and Kujawy, who lived at the Vistula floodplains from the 17th century. A tourist attraction of this region is the castle of the Dukes of Mazovia in **Czersk** – the Masovian capital in the 13th century. Urzecze's dishes surprise with their taste, simplicity of execution and, above all, their history. The most characteristic dishes of the microregion are **sytocha** – potato soup, **siuforek** – fish soup or beetroot and horseradish borscht.

South Mazovia is a landscape of mainly orchards and gardens. Those beautiful views may be admired from the vicinity of **Grójec**, up to **Solec nad Wisłą**. These areas are called the "largest orchard in Europe" – about 40% of domestic production of apples come from here. **Grójeckie apples** have the EU Protected Geographical Indication. Equally known are **Przytycka pepper** and excellent meat products - pates, hams and brawn. The local **Zdziechowska ham** is on the List of Traditional Products.

One of the cities worth visiting in eastern Mazovia is **Węgrów**. In the local parish church, there is a mysterious mirror, the so-called Twardowski's mirror from the 16th century, which was to be owned by Master Twardowski – the alchemist and magician of King Sigismund II Augustus. The eastern part of Mazovia has its own characteristic products, such as the **sójka mazowiecka** (a large, golden dumpling stuffed with cabbage with bacon or greaves, mushrooms and millet) or **potato sausage** (kiszka ziemniaczana). Local restaurateurs initiated creation of the **Mazowiecka Micha Szlachecka** – tourist trail that promotes both culinary experiences and places important for the history and culture of Mazovia.

SMAKI REGIONÓW

MAZOWIECKIE PRZEPISY KULINARNE

BARSZCZ CHRZANOWO-BURACZANY

Perła 2019 Grażyna Leśniak, Fanaberie z Cieciszewa

Sposób przygotowania:

Buraki obieramy i kroimy w krążki, zalewamy ciepłą wodą, dodajemy ocet, cukier, sól, przyprawy i zostawiamy w ciepłym miejscu na 2-3 dni. Gdy zakwas będzie gotowy, odcedzamy buraki i podgrzewamy wywar (bez zagotowania) przez ok. 10 minut. Następnie dodajemy chrzan i gotujemy całość przez kilka minut. Dodajemy mleko lub śmietanę z roztrzepanym żółtkiem i wszystko gotujemy przez kilka minut. Można doprawić do smaku octem lub cukrem. Barszcz podajemy z ugotowaną białą kielbasą i jajkami na twardo, pokrojonymi w ćwiartki.

Składniki:

1 kg buraków (czerwona kula lub podłużne)
2 litry wody
2 łyżki cukru
1 łyżka soli
2 łyżki octu 10%
1 średni słoik mocnego chrzanu
1 żółtko
pół litra mleka lub słodkiej śmietany
liść laurowy, ziele angielskie
dodatki do barszczu: jajka na twardo
biała kielbasa



KUGIEL

Perła 2016 Aneta Kurpiewska, restauracja Kugiel z Ostrołęki



Składniki:

2 kg ziemniaków
2 cebule
2 jajka
0,5 kg żeberka
olej
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Ziemniaki i cebulę zetrzeć, doprawić solą i pieprzem, następnie dodać jajka. Żeberka udusić na oleju, następnie pół szklanki ciepłego oleju z duszenia dodać do masy ziemniaczanej. Wszystko razem dobrze wymieszać i przelać do blaszki. Ułożyć żeberka i piec 60 minut w temperaturze 200 stopni.

ZUPA KURKOWA

Perła 2016 Aneta Kurpiewska, restauracja Kugiel z Ostrołęki



Składniki:

2 l bulionu warzywnego
0,5 kg kurek
1 cebula
50 g masła
0,33 l śmietany 18%
natka pietruszki
koper
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Na rozpuszczonym maśle smażymy cebulkę i kurki, następnie zawartość patelni dodajemy do bulionu i gotujemy do połączenia smaków. Na koniec doprawiamy zupę śmietaną i posypujemy posiekanym koperkiem i natką pietruszki.

SYTOCHA

Perła 2019 Grażyna Leśniak, Fanaberie z Cieciszewa

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać, opłukać i zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Starte ziemniaki umieścić na gęstym sitku nad naczyniem i bardzo starannie przepłukać zimną wodą. Wodę z płukania należy odstawić na godzinę, by na dnie naczynia zebrała się skrobia. W drugim garnku gotujemy wodę z solą, wkładamy odsączone starte ziemniaki i gotujemy około 15-20 minut. Wodę z płukania ziemniaków zlać ostrożnie z naczynia, ustaną skrobię rozprowadzić w niewielkiej ilości zimnej wody i wlać powoli do gotujących się ziemniaków, mieszając tak, żeby nie było grudek. Całość zagotować. Sytochę można podawać polaną chudymi skwarkami, podsmażaną cebulką. Można posypać szczypiorkiem, koprem, pietruszką lub pokruszonym białym serem.

Składniki:

1 kg obranych ziemniaków
1 litr wody
ok. pół łyżki soli
Okrasa: skwarki, cebulka
siekana pietruszka, biały ser
szczypiorek



MAZOWIECKIE PERŁY

PRODUKTY:

- Sójki mazowieckie**
(Anna Kotuniak, 2001 r.)
- Piwo kozicowe**
(Elżbieta Barwińska, 2001 r.)
- Kiełbasa jałowcowa nożem krojona**
(Elżbieta Bajszczak, 2003 r.)
- Sery podpuszczkowe**
(Honorata Cieślak, 2005 r.)
- Mąka pszenna podlaska**
(Krzysztof Kluczyński, 2006 r.)
- Kiełbasa jałowcowa swojska**
(Małgorzata Dąbrowska, 2006 r.)
- Miód kurpiowski**
(Teresa Niedźwiedzka, 2007 r.)
- Mazowieckie obwarzanki odrzywolskie**
(Jan Bińkowski, 2008 r.)
- Połędwiczki wędzone podsuszane**
(Krystyna Marczyńska, 2009 r.)

- Makaron radziwiłowski**
(Wioletta i Dariusz Marcinowscy, 2010 r.)
- Fafernuchy**
(Halina Witkowska, 2011 r.)
- Likier radziwiłowski**
(Wioletta i Dariusz Marcinowscy, 2011 r.)
- Piwo Ciechan miodowe**
(Browar CIECHAN sp. z o.o., 2012 r.)
- Kiełbasa mazowiecka podsuszana**
(SURAŻ-POL Zakład Przetwórstwa Mięsnego Paweł Suraczyński, 2012 r.)
- Szynka dębowa z tynki**
(Martyna Częścik, 2013 r.)
- Słoneczny olej lniany**
(Krzysztof Kowalski, 2013 r.)
- Masło klarowane**
(Wioletta i Dariusz Marcinowscy, 2014 r.)
- Korowaj weselny**
(Anna Szpura, 2015 r.)



Korowaj weselny



Ser turski



Szynka dębowa z tynki



Zawijak z gęsi

- Skołatowska szynka dziedzica**
(Artur Zarzycki, 2014 r.)
- Miód wielokwiatowy nadwkrzański**
(Gospodarstwo Pasieczne Wojciech Piotrkowski, 2015 r.)
- Oil rzepakowy Keslera**
(Gospodarstwo Rolne Franciszek Kesler, 2015 r.)
- Ser turski**
(Tomasz Rachocki „Turska Dolina”, 2016 r.)
- Kaszanka gryczana**
(Wyrób Wędlin Tradycyjnych Adam Węglowski, 2017 r.)
- Chleb ratuszowy z Siedlec**
(Piekarnia „Ratuszowa” Dariusz Radzikowski, Wojciech Radzikowski, 2017 r.)
- Oil rzepakowy tłoczony na zimno**
(GPHU Krzysztof Kowalski, 2017 r.)
- Galaretka z czarnej porzeczki**
(Anna Goliszewska, 2018 r.)
- Powidła olenderskie**
(Andrzej Ciołkowski, 2018 r.)
- Smalec ze świni złotnickiej białej**
(GPHU Krzysztof Kowalski, 2019 r.)
- Kiełbasa podsuszana z Karniewa**
(Wyrób Wędlin Tradycyjnych Adam Węglowski, 2019 r.)
- Chleb żytni z ziarnem**
(Piekarnia Hanna Milewska, 2019 r.)



Zupa z grzybów z kwasem z kiszzonej kapusty



Chleb ratuszowy z Siedlec

DANIA:

- Podglebiaki**
(Gospodarstwo ekoturystyczne Małgorzaty Dąbrowskiej, 2008 r.)
- Golonka faszerowana z grzybami leśnymi**
(KGW w Rudce, 2009 r.)
- Dworski rosół z kapłona**
(Gospodarstwo Rolne Wioletta i Dariusz Marcinowscy, 2011 r.)
- Zupa opieńkowa i gołąbki**
(Adriana i Jacek Machnacz „Młyn Gąsiorowo”, 2012 r.)
- Zupa grzybowa z kluseczkami i zegrzyński sandacz zapiekany w śmietanie**
(Anna Gajewska, Teresa Krzyczkowska i Janina Jakubowska Wspólnota Lokalna Powiatu Legionowskiego, 2013 r.)
- Żurek babci Łodzi**
(Jadwiga Dobaczewska, Teresa Foliszewska PPHU AKSAMIT-gospodarstwo agroturystyczne, ranczo „Aksamitka”, 2013 r.)
- Policzki wołowe w sosie grzybowym z rwakami**
(Adriana Machnacz „Młyn Gąsiorowo”, 2014 r.)
- Medaliony z polędwiczek wieprzowych z kozim serem i kaszą**
(Gospodarstwo agroturystyczne Zagroda Edukacyjna Ewa Mitowska, 2015 r.)
- Kurpiowska zupa kurkowa i kugiel z żeberkami**
(Restauracja „Kugiel” z Ostrołki Aneta Kurpiewska i Wioletta Skrzecz, 2016 r.)
- Zupa z grzybów z kwasem z kiszzonej kapusty i zawijak gęsi z opiekanymi warzywami**
(Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Pomiechówku, ekipa uczniów pod opieką Katarzyny Czarneckiej, 2018 r.)
- Barszcz chrzanowo-buraczany i sytocha**
(Grażyna Leśniak FANABERIE, Cieciszew 2019 r.)



Policzki wołowe w sosie grzybowym



Zamek Moszna

WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE

Powierzchnia:	9 412 km ²
Liczba ludności:	982 626 osób
Stolica województwa:	Opole
Większe miasta:	Brzeg, Głubczyce, Kędzierzyn-Koźle, Kluczbork, Krapkowice, Namysłów, Nysa



Zabieramy Państwa w podróż po województwie opolskim i jego niezwykłych smakach, tak różnorodnych, jak nasi mieszkańcy. Bo województwo opolskie to tygiel kulturowy, językowy, a także kulinarny. Cieszę się, że tradycyjne produkty zyskują coraz większe uznanie. Niejednokrotnie mam okazję spotykać się z regionalnymi producentami żywności i wiem, ile serca i pracy wkładają w to, żeby jakość i smak ich wyrobów były na najwyższym poziomie. Niech ten album będzie zaproszeniem do degustacji tradycyjnych produktów na opolskim szlaku kulinarnym, a więcej inspiracji znajdą Państwo na stronie www.zesmakiem.opolskie.pl.

Andrzej Buła
Marszałek Województwa Opolskiego



Widok na wieś Stare Siołkowice

Opolskie zachwyca swoją różnorodnością, wielokulturowością oraz zgodą, w jakiej współistnieją i żyją mieszkańcy o różnym pochodzeniu, kulturze, wierze i niegdyś odrębnych językach.

Miasta Opolszczyzny z odrestaurowanymi rynkami, zabytkowymi kamienicami czy też dworami zamienianymi w najwyższej klasy hotele zdobią i kuszą swoim czarem, a wsie kwitnące naturalną roślinnością przydomowych ogrodów są wyjątkową wizytówką tego pięknego zakątka kraju.

Regionalna kuchnia, pełna śląskiej tradycji, misternie wkomponowana w odmienne, kresowe smaki, stanowi opolski majstersztyk kulinarny. Mocne więzy Opolan z regionem stanowią niezwykłą siłę i wyróżniają województwo spośród innych.

Opolskie, dzięki bogactwu krajobrazowemu oraz pięknym, zabytkowym budowlom, jest miejscem na mapie Polski i Europy, które warto poznać, zwiedzić i do niego powracać!

Opolszczyzna to najmniejsze województwo Polski (9412 km²), zamieszkiwane przez około milion mieszkańców. Jego stolicą jest miasto Opole. Położone w południowo-zachodniej Polsce, graniczy z Republiką Czeską oraz województwami: dolnośląskim, śląskim i wielkopolskim. Administracyjnie województwo jest podzielone na 12 powiatów i 71 gmin, 36 miast i 1021 wiosek. Każde z tych miejsc przyciąga swoją niezwykłością, zarówno koneserów dawnej pałacowej architektury, odkrywców prehistorii, czy miłośników unikatowych okazów flory i fauny. Klimat, który należy do najcieplejszych w Polsce i piękne tereny przyciągają turystów z innych regionów Polski i świata.



Góra św. Anny - Geopark

W województwie opolskim znajduje się ponad 20 tysięcy zabytków architektury o unikatowym charakterze: szlak drewnianej architektury sakralnej i średniowiecznych polichromii, prawie 9 tysięcy zabytków ruchomych i około 200 zamków, dworów i pałaców, które wraz z towarzyszącymi im parkami i ogrodami są jednym z najbardziej popularnych obiektów pałacowo-parkowych w Polsce. Znajdziemy tu także Zespół Opolskich Parków Krajobrazowych, który obejmuje parki: Góra Św. Anny, Lasy Stobrawskie, Góry Opawskie, nęcące urokliwymi krajobrazami i pomnikami przyrody. Nie mniejszą sławą cieszą się jeziora i rzeki, z główną arterią wodną jaką jest rzeka Odra. Opolszczyzna może pochwalić się również pięknymi obszarami wiejskimi. Zadbane wsie są wizytówką regionu, w którym od ponad 20 lat wdrażany jest Program Odnowy Wsi. Opolska wieś jest świetnym przykładem na to, jak oddolne inicjatywy silnie wpływają na rozwój, zwiększanie możliwości, dostępność i umiejętność korzystania ze środków sprzyjających rozwojowi.

OPOLSKIE ZE SMAKIEM – PRODUKTY TRADYCYJNE I REGIONALNE

W województwie opolskim przenikają się różne kultury: śląska, kresowa, czeska, niemiecka. Ten tygiel kulturowy sprawia, że na stole każdy znajdzie coś dla siebie. Dzięki wielu staraniom podejmowanym przez Samorząd Województwa Opolskiego, udało się dotrzeć do lokalnych producentów, którzy stosując tradycyjne metody produkcji, wprowadzili na rynek regionalną i tradycyjną żywność wysokiej jakości. To właśnie dzięki nim mieszkańcy województwa i turyści mogą posmakować „naszego regionu”. Opolski smak odnaleźć można w produktach tradycy-

nych, wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych, prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wśród smakołyków z regionu Śląska Opolskiego znajdziemy te znane produkty i potrawy, m.in. kluski śląskie, wodzionkę, żur na maślanec, rolady wołowe, krupnioki i inne wyroby po świniobiciu (leberwursty, presswursty, żymloki) czy smakowite wypieki. Nie można zapomnieć o ścierce, maśle i twarogu z Olesna, maśle czyszeckim, harynkach w cebulowej zolzie, pranzunkach czy germuszcze.

Wśród słodkich produktów wyróżnić należy, oprócz tradycyjnego kołocz śląskiego, również krajanki, anyżki, babkę zistę, ciastka ze skwarek, szpajzę, ciasto zwane „jeżem” albo to o ciekawej nazwie i cudownym smaku czyli „Kretowina”. Na liście znajdziemy wyjątkowo smakowite miody z okolic Rudnik, Wołczyna i Borów Stobrawskich. Nie zabrakło również potraw związanych ze świętami Bożego Narodzenia. Do nich należy dobrze znana Ślązacom mołcka, makówka, siemieniotka czy śliszki.

Kuchnia kresowa również ma swoje stałe miejsce na opolskim stole. Dzięki podtrzymywaniu tradycji, kolejne pokolenia Kresowiaków dbają o to, aby ocalić od zapomnienia potrawy i historie z nimi związane. Na Liście Produktów Tradycyjnych znajdziemy m.in. gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków, pieróg postny ze Starych Kolni, placki kartoflane z blachy, a w tym roku do listy dołączyła również odświętna zupa rakowa.

W restauracjach i gospodarstwach agroturystycznych, należących do sieci Dziedzictwo Kulinarne Opolskie, skosztować można potraw tradycyjnych, a w lokalnych sklepach kupimy oleje głęboczykie tłoczone na zimno, sery parzone lub smażone z kminkiem, oleskie sery twarogowe czy masło z ukwaszonej śmietany.



Zamek Brzeg ▲

Kołocz śląski ▼



Obserwowany od kilku lat nowy trend kulinarny, daje ogromną nadzieję na coraz większy rozwój tradycyjnej żywności. Świadomość wzrasta wśród mieszkańców, restauratorów oraz producentów. Coraz więcej małych, lokalnych firm zainteresowanych jest przystąpieniem do sieci Dziedzictwo Kulinarne Opolskie. Dzięki licznym konkursom kulinarnym, a zwłaszcza ogólnopolskiemu konkursowi „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”, systematycznie odkrywane są jednocześnie stare, jak i nowe smaki Opolszczyzny. Z roku na rok, konkurs przyciąga więcej miłośników tradycyjnych wyrobów, a co wyjątkowo cieszy, produkty i potrawy coraz częściej prezentują osoby młode, które są doskonale zorientowane w rodzinnych recepturach.



Jednym z głównych kierunków rozwoju rynku produktów regionalnych przyjętych przez samorząd województwa jest ich wyróżnianie w krajowych i unijnych systemach jakości. Pierwszym opolskim produktem, który posiada europejski certyfikat Chronione Oznaczenie Geograficzne jest kołocz śląski. Jest to ciasto obrzędowe droż-

dżowe z nadzieniem. Nazywane „kołoczem” od nadawanego mu kiedyś przy wypieku kształtu koła. Piecze się go z makiem, serem, jabłkiem lub posypką. Jest tradycyjnym ciastem weselnym – młoda para przed weselem obdarowuje nim rodzinę i znajomych. To również najważniejsze ciasto na wielkie świąteczne okazje. Nie może go też zabraknąć na uroczystościach rodzinnych i lokalnych. Droga kołocza śląskiego do uzyskania certyfikacji unijnej nie była krótka. Projekt rejestracji rozpoczął się w 2007 roku, gdy producenci kołocza śląskiego z regionu opolskiego i śląskiego założyli Stowarzyszenie Konsorcjum Producentów Kołocza Śląskiego i wspólnie rozpoczęli proces rejestracji produktu. Procedury unijne, okresy przejściowe, m.in. na wnoszenie sprzeciwów do wniosku z innych krajów oraz przygotowanie rozporządzenia rejestrującego, trwały blisko 4 lata. W dniu 22 lipca 2011 r. w dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej opublikowane zostało rozporządzenie wykonawcze Komisji rejestrujące kołocz śląski/kołacz śląski jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Kolejnym produktem z naszego regionu, który może poszczycić się tym logo, są krupnioki śląskie. Wyrób krupnioków na Śląsku był nierozdzielnie związany ze świniobiciem. Po uboju krew wykorzystywano do produkcji sal-

Opolska rolada wołowa, kluski śląskie, modra kapusta



cesonów i krupnioków, a tradycją było robienie dużej ilości tych ostatnich, aby obdzielić nimi rodzinę oraz sąsiadów, którzy pomagali wcześniej przy wykarmieniu trzody, przynosząc resztki i obierki. Krupnioki śląskie wyróżniają się wśród innych produktów należących do tej samej kategorii dużą kalorycznością, wyrazistym smakiem i zapachem oraz kruchą strukturą. Wynika to zarówno z proporcji składu surowcowego, jak i umiejętności i doświadczenia masarza. Podstawową różnicą w składzie surowcowym w porównaniu do np. kaszanki, jest mniejszy udział kaszy (15%, w innych wyrobach 20-25%). O objęciu krupnioków unijną ochroną od kilku lat starali się rzeźnicy i wędliniarze z województw śląskiego i opolskiego, wspierani przez władze obu regionów. W 2012 roku powstało Stowarzyszenie „Krupnioki Śląskie”, które opracowało jednolitą recepturę produkcji krupnioka śląskiego. W lutym 2016 r. wniosek o wpisanie krupnioków śląskich do rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych opublikowano w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej, a wobec braku zastrzeżeń, 7 czerwca 2016 r. Komisja Europejska poinformowała, że zaakceptowała wniosek. Unijna rejestracja produktu daje ochronę producentom przed nieuczciwą konkurencją, a konsumentom gwarancję zakupu oryginalnego produktu.



By zachęcić mieszkańców i przyjezdnych do poznawania smaków kuchni Opolszczyzny, stworzono szlak kulinarny Opolski Bifyj. Skarby kuchni regionalnej zgromadzone na tym szlaku poznamy w licznych restauracjach rozrzuconych po całym regionie. Każda z nich ma swoją specyfikę i ciekawe propozycje dań opolskiej kuchni. Restauracje zostały wybrane w drodze procesu certyfikacji, przez twórcę szlaku Opolską Regionalną Organizację Turystyczną. Ta rekomendacja gwarantuje, że w lokalu znajdziemy dania tradycyjnej kuchni regionu, sporządzone według oryginalnej receptury z wykorzystaniem produktów tradycyjnych. Członkowie szlaku Opolski Bifyj to lokale gastronomiczne w terenie województwa opolskiego oferujące w swoim menu potrawy lub produkty znajdujące się na Liście Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego, prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Budowanie rynku produktów wysokiej jakości, jak też identyfikowanie tradycyjnych i lokalnych produktów to cele które przyświecają Samorządowi Województwa Opolskiego. Aktywność mieszkańców i ich zaangażowanie w kultywowanie tradycji kulinarnych sprzyja tworzeniu pozytywnego wizerunku województwa. Warto zatem budować świadomość mieszkańców, upowszechniać wiedzę o lokalnych producentach, tym samym przyczyniając się do kultywowania wieloletniej tradycji.

SIEĆ DZIEDZICTWO KULINARNE OPOLSKIE

Samorząd Województwa Opolskiego od lat wspiera i promuje rozwój lokalnego rynku żywności wysokiej jakości. Każdy rok obfituje na Opolszczyźnie w wydarzenia kulinarne, które sprzyjają nie tylko pobudzeniu aktywności producentów, ale również mieszkańcom regionu i turystów świadomie poszukujących tradycyjnych produktów z terenu naszego województwa. Wzrastająca świadomość konsumentów oraz poszukiwanie żywności wysokiej jakości wygenerowały na rynku artykułów rolno-spo-

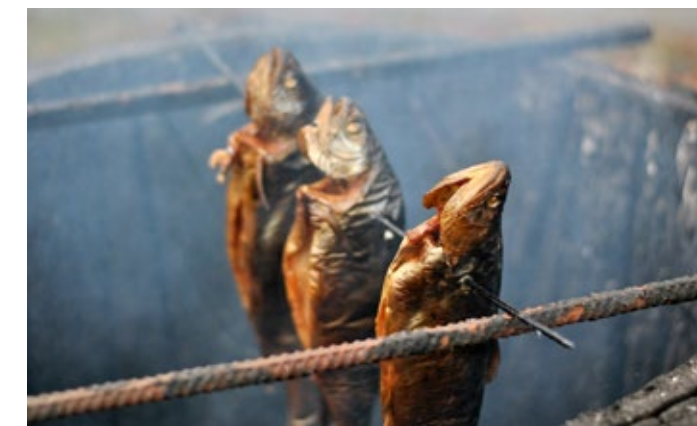
Odłowy na stawie Sangów (Gmina Niemodlin) ▼



Karp niemodliński ▼



Pstrąg poliwodzki ▼





Krupniok śląski

żywczych powstanie nowej niszy produktów wytwarzanych w oparciu o tradycyjne receptury, w małych, często rodzinnych przedsiębiorstwach, które poprzez zaoferowanie swoich wyrobów na rynku mogą pozyskać nowe źródło dochodu.



Od 29 października 2008 r. Województwo Opolskie jest członkiem Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne. Sieć „Dziedzictwo Kulinarne Opolskie” zrzesza blisko 80 podmiotów, które aktywnie promują i rozwijają

lokalną żywność oraz są dobrymi ambasadorami opolskiego dziedzictwa kulinarnego w całej Europie. Każdy przedsiębiorca uczestniczący w Sieci Regionalnej po spełnieniu odpowiednich kryteriów ma prawo używać do promocji swoich produktów oznaczenia „Dziedzictwo Kulinarne”. Turyści i konsumenci widząc ten znak mają pewność, że dane produkty i potrawy są związane z regionem.

Do sieci należą producenci żywności, rolnicy, gospodarstwa agroturystyczne, przetwórcy żywności, hotele i restauracje, a także punkty sprzedaży detalicznej posiadające w swojej ofercie produkty regionalne i tradycyjne wyprodukowane przez członków sieci i pochodzące z naszego regionu. Producenci zrzeszeni w sieci posiadają emaliowany szyld zawieszony przy wejściu do firmy, prezentujący logo sieci. Współpracują między sobą, wymieniają się produktami oraz surowcami. W gronie członków sieci jest ponad 20 restauracji, w których można skosztować smakowitych lokalnych dań. Ponadto znajdziemy cukiernie z słodkościami, piekarnie z pachnącym chlebem, pyszne makarony, czy smakowite wędliny. Opolszczyzna bogata jest w tereny cenne przyrodniczo, łąki kwietne, które stanowią cenny pożytek dla pracowitych pszczół, a tym samym daje mieszkańcom możliwość smakowania miodów z licznych pasiek zrzeszonych w sieci lub przetworów z drzew owocowych. Nie można zapomnieć o gospodarstwach rybackich oferujących karpia i pstrąga, czy gospodarstwach oferujących sery. Rozwija się również dynamicznie rynek lokalnych browarów czy winnic.

Wielość smaków, zapachów i ciekawych krajobrazów uzupełniana jest bogactwem dziedzictwa materialnego, które można zobaczyć w większości na obszarach wiejskich.

nasze kulinarne dziedzictwo



Opolski stół z produktami tradycyjnymi

Opole is the smallest voivodeship in Poland (9,412 km²), with a population of approximately one million people. Its capital is **Opole**. Opole voivodeship is located in south-west Poland, it's bordered to Czech Republic and the Lower Silesia, Silesia and Greater Poland Voivodeships.

There are over 20,000 architectural monuments of a unique character in the Opole Voivodeship: a trail of wooden sacred architecture and medieval polychromes, almost 9,000 movable monuments and about 200 castles, manors and palaces, which, together with parks and gardens, are one of the most popular palace and park complexes in Poland. You can also find here the **Complex of Opole Landscape Parks**, which includes: **St. Anne Mountain area**, the **Stobrawski Landscape Park**, **The Opawskie Mountains**. All of them consist of charming landscapes and natural monuments. The main water artery is the **Odra River**.

The showcase of the region are well-kept villages, which are a result of the Rural Renewal Program, that has been implemented over 20 years ago.

In the Opole Voivodeship, various cultures coexist with each other: Silesia, Borderlands, Czech and German. The taste of Opole can be discovered in traditional products present on the **List of Traditional Products** kept by the Minister of Agriculture and Rural Development. Among the treats from the **Opole Silesia region** we can find **Silesian dumplings**, **wodzionka** (bread soup), **żur na maślanie** (sour soup with butter milk), **krupnioki** (blood sausage) and **tasty pastries**. Since entire generations of the Borderlands hold on to their traditions, their heritage is also a regular part of Opole's cuisine. There are many borderland dishes on the List of Traditional Products, incl. cabbage rolls made of buckwheat and potatoes, lenten dumplings from **Stare Kolnie**, **potato pancakes made on cooktop** (placki kartoflane na blasze) or a **crayfish soup**.

EU product registration protects producers against unfair competition and guarantees consumers the purchase of the original product. The first product in Opole

to receive the European certificate of Protected Geographical Indication is **kołocz śląski** - ceremonial yeast cake with filling. It is baked with poppy seeds, cheese, apples or sprinkles. It is a traditional wedding cake. It is also the most important cake for great festive occasions and family celebrations. Another product from Opole that got this certificate is **Silesian krupnioki**. Their production in Silesia was inextricably linked with pig slaughter. This treat is distinguished by high calorific value, intense taste and smell as well as a crisp structure. For several years now, butchers and cold meat producers from the Silesia and Opole Voivodeships, supported by the authorities of both regions, have been trying to obtain EU protection for krupnioki.

In order to encourage residents and visitors to discover the flavors of the Opole region cuisine, the **Opolski Bifj Culinary Trail** was created. You can get familiar with the treasures of regional cuisine in numerous restaurants scattered throughout the region. They have been selected and certified by the **Opole Regional Tourist Organization** that manages the trail. Opolski Bifj gathers those restaurants from the region, that offer dishes or products present on the List of Traditional Products of the Opole Voivodeship.

The self-government of the Opole Voivodeship has been supporting and promoting the development of the local high-quality food market for many years. Each year in the Opole region is full of culinary events, which stimulate not only the activity of producers, but also the inhabitants of the region and tourists consciously looking for traditional products from our Voivodeship. Since 2008, the Opole Voivodeship has been a member of the European Network of Regional Culinary Heritage. The **"Opolskie Culinary Heritage"** network unites nearly 80 entities. The network includes food producers, farmers, beekeepers, agritourism farms, food processors, hotels and restaurants, as well as shops offering regional and traditional products produced by network members and originating from our region. The chain has almost 20 restaurants where you can taste delicious local dishes.

SMAKI REGIONÓW

OPOLSKIE PRZEPISY KULINARNE

ŚCIERKA OPOLSKA

PERŁA 2019 -KRYSZYNA HENZEL, GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE „RANCZO W DOLINIE ODRY”,
PRZEWÓZ, GM. CISEK.

Ścierka (nazywana też przez niektórych zacierką / zaścierką, ścieraną, a także sulą /sziałą), czyli zupa z drobnych klusek gotowanych na mleku albo na wodzie, była i jest na Śląsku potrawą bardzo popularną. Nazwa potrawy pochodzi od czynności ścierania rękami jajka z mąką aż do uzyskania ciasta zbliżonego konsystencją do sproszkowanych posypek lub – jeżeli ciasto jest twarde – ścierania go na tarce. Zupa ta była szczególnie lubiana przez dzieci, ludzi starszych, chorych i matki po porodzie. W biedniejszych rodzinach gotowano ją na wodzie.

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać i dać do miseczki. Dodać szczyptę soli, cukru, wbić jajko i ścierać rękami do uzyskania ciasta zbliżonego konsystencją do sproszkowanej posypki (w razie potrzeby dodać więcej mąki). Mleko doprowadzić do wrzenia i na gotujące się mleko wrzucić przygotowaną zacierkę. Gotować na wolnym ogniu do miękkości, mieszając od czasu do czasu, aby zupa się nie przypaliła. Przed podaniem, do zupy dodać masło, zamieszać i podawać na gorąco.



Składniki:

1,5 l mleka
120 g mąki pszennej
1 jajko
1 łyżka masła
sól i cukier do smaku

ZUPA WIGILIJNA „SIEMIENIOTKA”

DANIE NA KONKURS „NASZE KULINARNE DZIEDZICTWO-SMAKI REGIONÓW”
PRZYGOTOWAŁ ZWIĄZEK ŚLĄSKICH GOSPODYŃ WIEJSKICH Z CISKA

Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej ziarna konopi zamoczyć w wodzie, następnie wodę odcedzić, zalać ponownie czystą wodą i gotować dopóki ziarna nie popękają. Popękane ziarna wlać na sito, a ziarna całe utrzyć w moździerzu i przepłukać wrzątkiem, aż wypłynie z nich mleko. Do gotowego roztworu dodać cebulę i przyprawy i gotować. Ugotowany roztwór przelać przez sito, a następnie przez gazę, dodać mleko i zasmażkę z masła, doprawić cukrem, solą i pieprzem. Podawać z pokrojoną bułką lub grzankami.

Składniki:

dojrzałe ziarna konopi
mleko
masło
cebula
bułki
przyprawy: pieprz, sól
cukier, ziele angielskie

PIEROGI Z KRUPNIOKIEM ŚLĄSKIM I MUSEM RABARBAROWYM

DANIE NA KONKURS „NASZE KULINARNE DZIEDZICTWO-SMAKI REGIONÓW” PRZYGOTOWAŁO SAMODZIELNE
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH Z MIECHOWEJ, GM. BYCZYNA.



Składniki:

Farsz:

krupniok (kaszanka)
śliwki suszone
czerwone wino
pieprz czarny mielony

Ciasto na pierogi:

1 kg maki
ciepła woda
2 jajka, sól

Mus rabarbarowy:

2 kg rabarbaru
2 cebule
kawałek korzenia imbiru
cukier do smaku

Musztarda swojska:

biała i czarna gorczyca
ocet winny
miód
przyprawy

Posypka z kaszy gryczanej:

kasza gryczana palona
olej do uprażenia
papryka mielona ostra

Sposób przygotowania:

Ciasto na pierogi: do mąki dodać sól, jajko, wymieszać, stopniowo dodawać ciepłą wodę, wymieszać łyżką, a następnie wyrobić ciasto ręcznie, powinno być sprężyste.

Farsz: z krupnioka zdjąć jelita, rozdrobnić widelcem, usmażyć dodając drobno pokrojone śliwki. Podlać winem, doprawić solą i pieprzem, chwilę poddusić.

Mus: rabarbar pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać, imbir zetrzeć, wszystko umieścić w garnku z grubym dnem. Gotować na małym ogniu aż mus zgęstnieje, od czasu do czasu mieszając i dosypując cukier do smaku. Gotowy mus przełożyć do słoika.

Musztarda: wszystkie składniki zalać octem winnym i odstawić na co najmniej tydzień, aby gorczyca zmiękła i nabrała lekko kwaśnego smaku. Po tygodniu musztarda jest gotowa do spożycia.

Posypka: kaszę wsypać na gorący olej i chwilę prażyć. Odsączyć z oleju i posypać ostrą papryką.



Zupa wigilijna „Siemieniotka”

OPOLSKIE PRZEPISY KULINARNE

CHRUST/ CHRUSTEK/ CHRUSTKI/ FAWORKI

PERŁA 2019 - TERESA KAMIENIECKA-HREZANIUK, GOSTOMIA GM. BIAŁA



Składniki:

250 g mąki pszennej
3 żółtka
2 łyżki kwaśnej gęstej śmietany
1 łyżka masła
1 łyżka spirytusu
tłuszcz do smażenia (ok. ½ kg smalcu lub 1 l oleju)
szczypta soli
cukier puder do posypania

Karnawał na Śląsku nie mógł obyć się bez pieczenia chrustu zwanego także chrustkiem lub po polsku faworkami. Wyraz polski „faworki” został zapożyczony z języka francuskiego „faveur”, a oznacza wąską wstążeczkę, tasiemkę jedwabną. Faworki to chrupkie ciastka o słodkim smaku, w kształcie pasków (wstążek) przekrojonych w środku wzdłuż i przewiniętych, smażone w głębokim tłuszczu i posypywane cukrem pudrem. Najczęściej spożywane są w czasie karnawału i Tłustego Czwartku lub na Ostatki, czyli we wtorek przed Środą Popielcową.

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać zimne masło i sól. Posiekać nożem. Dodać żółtka i śmietanę oraz spirytus. Wyrobić gładkie i elastyczne ciasto. Wyrobione ciasto podzielić na 2-3 mniejsze części i każdą osobno rozwałkować. Pokroić w paski o szerokości 3 cm i długości ok. 15 cm. Środek każdego paska naciąć, a brzegi przewinąć przez otwór. Wrzucać na rozgrzany w szerokim rondlu tłuszcz i smażyć krótko z obu stron, obracając ostrożnie widelcem. Po usmażeniu odsączyć na ręczniku papierowym, wyłożyć na półmisek i posypać cukrem pudrem.

KOMPOT Z KWITY

PERŁA 2019 - SABINA BLAUT, GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE STARY MŁYN, OBROWIEC, GM. GOGOLIN.

Sposób przygotowania:

Pigwy obrać ostrym nożem ze skórki, podzielić na cząstki (plastry o grubości 1-2 cm lub w dużą kostkę). Po obraniu od razu wrzucić do miski z wodą, ponieważ owoce szybko ciemnieją. Przygotować zalewę z wody i cukru. Cząstkami owoców napełnić do połowy (lub trochę więcej) słoiki i zalać do pełna wodą z cukrem. Szczelnie zamknąć i wstawić do kociołka. Gotować 40-60 minut. Im dłużej się gotują, tym kompot będzie miał ciemniejszy, bardziej czerwony kolor. Po ostudzeniu przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu, najlepiej na regale w spiżarni lub piwnicy.

Składniki:

dojrzałe owoce pigwy (kwity), zbierane w drugiej połowie października
woda
cukier (3-4 łyżki na 1 l wody)



„JEŻ”

CIASTO TORTOWE Z MASĄ KREMOWĄ Z CZARNEJ PORZECZKI

- PERŁA 2019 IRENA LESIAK, JÓZEFA HORODECKA, KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W KAZIMIERZU GM. GŁOGÓWEK

Ciasto „Jeż” pochodzi ze wsi Kazimierz położonej w powiecie prudnickim. Jego związek z tym regionem rozpoczął się w 1960 roku, kiedy to założono w Kazimierzu Koło Gospodyń Wiejskich i zorganizowano w nim kurs gotowania i pieczenia. Na kurs uczęszczało wówczas 35 kobiet, z których jedna wytwarza „jeża” do dzisiaj. Ciasto jest przygotowywane według oryginalnego przepisu w warunkach domowych w małych ilościach. Najczęściej daje się je w prezencie podczas uroczystości rodzinnych, świąt, pokazów i wystaw. Ze względu na swój nietypowy wygląd – kształt i wielkość przypominające żywego jeża – ciasto cieszy się dużym zainteresowaniem na przyjęciach i wystawach.

Sposób przygotowania:

Ciasto biszkoptowe: Białka oddzielić od żółtek, ubić sztywną pianę dodając po 1 łyżce cukru, potem dodać żółtka, następnie mąkę z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Ciasto wylać na płytkę blachę o rozmiarach 40 x 40 cm wyłożoną pergaminem. Piec w piekarniku 30 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć z piekarnika upieczone ciasto, zdjąć z blachy, przewrócić na stolnicę i zdjąć pergamin. Upieczony biszkoct ostudzić.

Nasączenia: Zaparzyć 1 szklankę mocnej herbaty, dodać 1 łyżkę cukru i sok wyciśnięty z ½ cytryny, wymieszać. Ciepłym roztworem nasączyć ostudzony biszkoct.

Masy kremowej: Masło utrzeć w misce drewnianym tłuczkiem. Jajka z cukrem ubić w garnku na parze, ostudzić, dodawać po 1 łyżce do utartego masła i ciągle ucierać. Z utartej masy odłożyć 4 łyżki do posmarowania jeża na zewnątrz. Do reszty masy dodawać po 1 łyżce dżemu i ucierać do uzyskania jednolitej masy. Uwaga: dżem nie może zawierać szpulek i skórek z owoców czarnej porzeczki.

Składanie jeża: Z ciasta wykroić 5 kawałków na kształt jeża, przełożyć masą kremową z czarnej porzeczki, uformować jeża. Do uformowania pyszczka i kształtu jeża użyć skrawki ciasta. Do 4 łyżek odłożonej masy kremowej dodać 1 łyżkę kakao, wymieszać lekko ucierając. Masą kakaową posmarować zewnętrzną stronę jeża.

Kolce: Migdały sparzyć wrzącą wodą, zdjąć skórkę i wyciąć kolce oraz wyciąć trzy płatki migdałowe potrzebne na uszy i ogonek jeża. Ułożyć kolce na posmarowanej powierzchni jeża w pozycji pionowej, na pyszczku ułożyć oczy i nosek z ziarenek kawy czekoladowej, uszy i ogonek z płatków migdałowych.



Składniki:

Ciasto biszkoptowe:

6 jaj
6 łyżek mąki pszennej
6 łyżek cukru
½ łyżeczki proszku do pieczenia

Masa kremowa:

500 g masła
4 jajka
1 szklanka cukru
kilka kropel aromatu rumowego
1 słoiczek dżemu z czarnej porzeczki własnej produkcji

Do nasączenia ciasta:

1 szklanka mocnej herbaty
sok z ½ cytryny
1 łyżka cukru

Do dekoracji:

100 g migdałów
1 łyżka kakao
3 ziarenka kawy czekoladowej

OPOLSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Sandacz z jeziora Otmuchowskiego**
(Lucyna Beniowska, 2003 r.)
2. **Żymlok**
(Krystyna Linek, 2005 r.)
3. **Rodzinne Baby Kresowe**
(Wanda Błażejczyk, 2007 r.)
4. **Piwo miodowe**
(Zygmunt i Gizela Kubina, 2008 r.)
5. **Kołocz śląski**
(Beniamin Godyla, Konsorcjum Producentów Kołocza Śląskiego, 2009 r.)
6. **Ser domowy smażony z kminkiem**
(Fan-Agri s.c., 2010 r.)
7. **Cwaniak karłowicki**
(Adam i Grzegorz Ptak ZPM „Bocian”, 2011 r.)
8. **Modziki – młode gołąbki**
(Teresa i Norbert Kern Gospodarstwo Agroturystyczne „Zacisze Antoszka”, 2012 r.)



Orzechówka z Piotrowiny „Pietrasówka”

9. **Kiełbasa wiejska Ptaków**
(Zakład Przetwórstwa Mięsnego „Bocian” Grzegorz Ptak, 2012 r.)
10. **Kandybał**
(Łucja Skalska, 2013 r.)
11. **Orzechówka z Piotrowiny „Pietrasówka”**
(Gerard Kosytorz, 2014 r.)
12. **Szynka jabłkowa**
(Jerzy Wilk, 2014 r.)
13. **Olej rzepakowy głubczycki tłoczony na zimno**
(NAPUS OIL S.C., 2014 r.)
14. **Dżem ze szwerek**
(Teresa i Norbert Kern Gospodarstwo Agroturystyczne „Zacisze Antoszka”, 2015 r.)
15. **Kompot z kwity**
(Sabina Blaut, 2015 r.)
16. **Wino z owoców dzikiej róży**
(Urszula Surzykiewicz, 2015 r.)
17. **Kompot z kramlików**
(Teresa i Norbert Kern Gospodarstwo Agroturystyczne „Zacisze Antoszka”, 2016 r.)



Karp po niemodlińsku



Szynka jabłkowa



Kompot z kramlików

18. **Schab wiśniowy**
(Jerzy Wilk, 2017 r.)
19. **Udziec weselny**
(Zakład Przetwórstwa Mięsnego „Bocian” Grzegorz Ptak i Jadwiga Chłudzińska Ptak, 2017 r.)
20. **Żniwo sadu - ratafia**
(Włodzimierz Hreczaniuk, 2017 r.)
21. **Kiełbasa w krauzie**
(Gospodarstwo rolne Anita i Jan Gorzelik,, 2018 r.)
22. **Jeż**
(Józefa Horodecka KGW Kazimierz, 2018 r.)
23. **Naturalny olej głubczycki z ostropestu**
(NAPUS OIL S.C., 2018 r.)
24. **Śmietankówka oleska**
(OSM w Oleśnie, 2018 r.)
25. **Masło extra z Olesna**
(OSM w Oleśnie, 2019 r.)
26. **Śpajza omy**
(Irena Wala, 2019 r.)
27. **Chrust (faworki)**
(Teresa Kamieniecka-Hreczaniuk, 2019 r.)
28. **Rolada makowa zapiekana**
(GS „Samopomoc Chłopska” w Praszce, 2019 r.)
29. **Ścierka**
(Krystyna Henzel, 2019 r.)



Pstrąg poliwodzki z buchtami



Śpajza omy

DANIA:

1. **Rolada wołowa, kluski śląskie i modra kapusta**
(Eco-turystyka Danuta Majewska, 2008 r.)
2. **Królik duszony w śmietanie**
(Eco-turystyka Danuta Majewska, 2009 r.)
3. **Biały barszcz babuni i pierogi z sosem kresowym**
(Helena Wilk, Bogusława Nowak, Genowefa Kozdrowiczka KGW Dzierżysław, 2010 r.)
4. **Pańćkraut z żeberkami**
(Marta Sikorska, restauracja „Laurentius”, 2011 r.)
6. **Sandacz po polsku**
(Restauracja „4BAS” w Opolu, 2012 r.)
7. **Śląskie niebo i szpajza**
(Marta Sikorska, Karczma u Karola Malajki, 2012 r.)
8. **Niedzielnny obiad: rosół z domowym makaronem, udko z kaczki z kluskami i czerwoną kapustą**
(Restauracja „Złoty Kłós” z Rzędowa, 2013 r.)
9. **Eintopf – gęsta zupa jarzynowa**
(Restauracja „Niebo w gębie” w Opolu, 2014 r.)
10. **Zur śląski i rolada z kluskami śląskimi**
(Jacek Hajzyk, restauracja „Niebo w gębie” w Opolu, 2016 r.)
11. **Karp po niemodlińsku**
(Restauracja „Na Wyspie” Elżbieta i Paweł Oleksa, Niemodlin, 2017 r.)
12. **Pstrąg poliwodzki z buchtami i kiszonymi pomidorami i gołąbki z kaszą**
(Hotel Spałka, Kluczbork, 2018 r.)
13. **Gołąbki ziemniaczane z sosem borowikowym**
(KGW w Chrościnie, 2019 r.)



Śląskie niebo



Przemyśl, fot. UMWP

WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Powierzchnia:	17 846 km ²
Liczba ludności:	2127 tys.
Stolica województwa:	Rzeszów
Większe miasta:	Przemyśl, Stalowa Wola, Mielec, Tarnobrzeg, Krosno, Dębica, Jarosław, Sanok, Jasło



Podkarpackie jest jednym z najpopularniejszych regionów turystycznych w Polsce, atrakcyjnym ze względu na piękno krajobrazu i bogactwo kultury. Szczególny urok mają Bieszczady; europejska oaza dzikiej przyrody, która przyciąga rzesze turystów pragnących odpocząć w otoczeniu nieskażonej przyrody. Jako Marszałek Województwa Podkarpackiego jestem niezmiernie dumny z tego, że mogę cieszyć się urokiem regionu, w którym przyro-

da i dziedzictwo kulinarne odgrywa bardzo ważną rolę w wizerunku Podkarpacia. Kuchnia podkarpacka jest tak zróżnicowana i barwna, kształtowana przez stulecia dzięki współistnieniu obok siebie różnych nacji, tradycji, religii i kultur. Temu właśnie nasza regionalna kuchnia zawdzięcza swoją wyjątkowość i niepowtarzalny charakter. Serdecznie zapraszam na Piękne Podkarpackie Szlaki Kulinarne i Kulturalne

Władysław Ortyl,
Marszałek Województwa Podkarpackiego

Województwo podkarpackie leży w południowo-wschodniej Polsce, dzieląc granice z Ukrainą i Słowacją. To szczególne położenie regionu nie jest jego jedyną zaletą. Dzięki walorom natury i środowiska, Podkarpackie jest jednym z najpopularniejszych regionów turystycznych w Polsce, szczególnie atrakcyjnym ze względu na piękno krajobrazu i bogactwo kultury. To jeden z najpiękniejszych regionów Polski, gdzie można jeszcze spotkać dziką przyrodę, wspaniałe zabytki i serdecznych ludzi, którzy pielęgnują tradycyjną i lokalną kuchnię.

SZLAKI GÓRSKIE I HISTORYCZNE

Województwo podkarpackie to jeden z najcenniejszych przyrodniczo terenów w Europie. Jego największym skarbem jest nieskażone środowisko naturalne. Spotykane na każdym kroku krajobrazy oraz bogactwo świata

nich. Odmienność Bieszczadów od innych polskich gór stworzyła ich niezwykłą, trwającą od lat, legendę. Takiego układu pięter roślinnych nie znajdziemy nigdzie indziej w polskich górach. Nie ma tu bowiem świerkowego regla górnego i piętra kosodrzewiny. Są za to połoniny – wielkie otwarte przestrzenie w najwyższych partiach wzniesień, unikalne wschodnio karpaccie łąki. Bieszczady nadal uważane są za najdziksze, a przez wielu turystów za najpiękniejsze polskie góry. Potrafią zachwycać w każdej porze roku. Wiosną i latem pięknymi widokami, błękitem nieba i wspaniałą zielenią przepastnych lasów; zimą obfitością śniegu. Nie ma jednak wątpliwości co do tego, że najlepszą porą na odwiedzenie Bieszczad jest jesień, kiedy góry wabią wspaniałymi kolorami buków i złotem połonin. Góry słyną z największych w Europie naturalnych lasów bukowych i połonin.



Bieszczady. Widok z Połoniny Wetlińskiej na Połoninę Caryńską, fot. K Zajączkowski/UMWP

roślin i zwierząt sprawiły, że blisko połowę powierzchni regionu objęto ochroną. W Podkarpackiem mamy do obejrzenia dwa parki narodowe: Bieszczadzki i Magurski, 10 parków krajobrazowych i 13 obszarów chronionego krajobrazu. Na turystów czekają także 94 rezerваты – w większości przypadków dostępne, ze ścieżkami edukacyjnymi - oraz tysiące pomników przyrody. Na południu regionu wznoszą się pasma Karpat. Bieszczady, Góry Sanocko-Turczyńskie, a także Pogórze Przemyskie – to jedyny w Polsce fragment Karpat Wschod-

Jezioro Solińskie jest największym w Polsce sztucznym zbiornikiem wodnym retencyjno-energetycznym o rekordowej pojemności 474 mln m³, powierzchni 22 km² i linii brzegowej 156 km. Niemal od samego początku istnienia jezioro stało się bazą wypoczynkowo-rekreacyjną. Powstały tutaj licznie ośrodki wczasowe, stałe i sezonowe, rozwinęła się także infrastruktura agroturystyczna. Zalew soliński sprzyja w głównej mierze turystyce wodnej, działa tu kilkanaście ośrodków żeglarskich i przystani jachtowych. Sezon żeglarski trwa od maja do

listopada, przy czym najlepsze warunki żeglowania ze względu na wiatr jest w maju i czerwcu oraz we wrześniu i październik

Dolina Wisłoka to jedno z najbardziej malowniczych miejsc w polskich górach. Rzeka płynie dziką, wąską doliną, która momentami przyjmuje postać wąskiego jaru o skalnych zboczach. Jest to idealny teren dla miłośników geologii – pionowe ściany doliny to świetne miejsce obserwacji rodzajów i ułożenia skał. Wędrując przez Podkarpackie warto pamiętać o licznych zabytkach. **Zamek w Baranowie** to jeden z najcenniejszych zabytków architektury renesansowej w Polsce. Powszechnie nazwany jest "Małym Wawelem". Wybudowany pod koniec XVI w., założony został na rzucie w kształcie prostokąta z czterema okrągłymi basztami na narożach i prostokątną wieżą pośrodku elewacji fron-



Zamek Krasieczyn, fot. UMWP

towej, mieszczącej główną bramę wejściową. Bywał tu król Stefan Batory, a Baranów w XVI-XVII w. pełnił rolę ważnego ośrodka reformacji. Lubomirscy przebudowali zamek, powierzając prace jednemu z najwybitniejszych architektów europejskich Tylmanowi z Gameraen. Obecnie w obiekcie znajduje się muzeum wnętrz, hotel i restauracja.

Rzeszów to największe miasto regionu i jego stolica, a zarazem bardzo atrakcyjny dla turystów cel wycieczki. Jest chyba najdynamiczniej zmieniającym się polskim

miastem i chyba tutaj najlepiej widać trzydzieści lat zmian w naszym kraju. Turyści mogą pospacerować po pięknie odnowionym starym mieście, z ładnym ratuszem i podziemną trasą turystyczną. Dużą atrakcją jest też Zamek Lubomirskich – jeden z najlepszych w kraju przykładów twierdzy bastionowej.

Największy drewniany kościół w Polsce i największy drewniany w stylu gotyckim na świecie to **kościół w Haczowie** (wpisany na Światową Listę Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO). Położony na równinie, z dala od głównych dróg, ma wszystkie cechy świątyni wschodniego obszaru Polski południowej. Kościół w Haczowie powstał prawdopodobnie w XV wieku.

Drugim w województwie podkarpackim kościołem drewnianym wpisanym na listę UNESCO jest obiekt w Bliznem. Usytuowany na wzgórzu góruje nad okolicą.

Sz szczególnie cenne jest wnętrze świątyni, z polichromią pochodzącą z XVI wieku. Równie wartościowe są także zachowane w otoczeniu kościoła drewniane obiekty dawnego zespołu plebańskiego: stara plebania (wikarówka), lamus, dawna szkoła parafialna (organistówka) i stodoła.

Zamek w Łańcucie to jedna z najwspanialszych i najlepiej zachowanych rezydencji magnackich w Polsce. Obowiązkowy punkt do zwiedzenia. Łańcucki zamek powstał w latach 1629-41 dla Stanisława Lubomirskiego,



Fuczki, fot. UMWP



Sodziaki, fot. Krzysztof Zieliński



Sery podkarpackie, fot. Diana Kowalczyk



Kielbasy podkarpackie fot. Krzysztof Zieliński

województwa ruskiego i krakowskiego. Potężne mury i bastiony fortecy zdołały oprzeć się nawet wojskom szwedzkim. Z czasem Łańcut przeszedł w ręce rodziny Potockich, którzy zgromadzili w zamku wspaniałą kolekcję dzieł sztuki. Podziwiać ją możemy w mieszczącym się w zamku Muzeum Wnętrz Pałacowych. W dawnej powozowni zgromadzono natomiast, unikatową na skalę europejską, kolekcję powozów i uprzęży konnych

Przemysł to bez wątpienia jedno z najciekawszych miast w Polsce. Jego tysiącletnie, burzliwe dzieje spłotyły się nierozdzielnie z losami całej Rzeczypospolitej. Miasto położone u podnóża Karpat, szczycące się bogactwem ponad tysiąca zabytków, urzeka niezapomnianym pejzażem stromych uliczek, przytulonych do nich wiekowych budowli i wspinających się w górę wież starych kościołów. Nie sposób nie wspomnieć o przemyskiej twierdzy – jednej z najpotężniejszych. Należy do najważniejszych w Europie zabytków architektury obronnej II połowy XIX i początków XX w.

Sanok, gród o wczesnośredniowiecznym rodowodzie, ważna siedziba posadników i starostów, ma za sobą niezwykle i burzliwe dzieje. Odcisnęły one piętno na jego architekturze, subtelnie wkomponowanej w malowniczą, śródgórską dolinę Sanu. Zachowało się kilka cennych zabytków – klasztor franciszkanów położony przy rynku, pozostałości zamku kryjące unikatową w skali kraju kolekcję ikon czy Galeria Zdzisława Beksińskiego prezentująca jego prace. Niezwykłym fenomenem jest sanocki skansen – Park Etnograficzny Muzeum Budow-

nictwa Ludowego, stanowiący sam w sobie "mini dzielnicę" miasta, na którą składają się najcenniejsze obiekty drewnianej architektury, zgromadzone tutaj z całego regionu Bieszczadów, Beskidu Niskiego i Pogórza

Park etnograficzny w Kolbuszowej, usytuowany na obrzeżach miasta, dysponuje eksponatami pochodzącymi z terenów dawnej Puszczy Sandomierskiej położonej w widłach Wisły i Sanu oraz z dorzecza dolnego Wisłoka, a więc z terenów zamieszkałych przez ludność dwu grup etnograficznych: Lasowiaków i Rzeszowiaków. Na ponad 27 ha terenu, częściowo porośniętego lasem i zagajnikami, znajduje się tu około 60 dużych i małych obiektów architektury wiejskiej m.in.: zespół wiatraków, młyn wodny oraz budynki szkoły i karczmy wiejskiej.

W okresie międzywojennym w dolinie nazwanej **Komańcza Letnisko** zbudowano kilka pensjonatów oraz klasztor Nazaretanek. We wrześniu 1955 r. zesłano tu prymasa Stefana Wyszyńskiego. To tutaj sformułował tekst przyszłych Ślubów Jasnogórskich, na 1000-lecie chrztu Polski. W klasztorze warto zobaczyć kaplicę i małe muzeum – pokój, w którym kardynał Wyszyński mieszkał i pracował podczas trwającego rok przymusowego pobytu w Komańczy.

Pięćdziesiątosięć Krosno jest po Rzeszowie największym miastem na Podkarpaciu. W okresie największej świetności, który trwał od lokacji do potopu szwedzkiego, miasto nazywano "parva Cracovia" – małym Krakowem. Potem nastąpiły lata upadku; Krosno wyrwało się z niego dopiero po połowie XIX w. dzięki Ignacemu

Łukasiewiczowi i inwestycjom związanym z rodzącym się właśnie przemysłem naftowym. W centrum starego miasta rozciąga się rynek otoczony zabytkowymi kamienicami, nie wolno też ominąć gotyckiej fary, przy której stoi dzwonnica z trzema dzwonami – wśród nich prym wieździe Urban, jeden z największych w Polsce, o niemal pięciometrowym obwodzie czaszy. W kościele franciszkanów znajduje się przepiękna kaplica Oświęcimów, a w dawnym Pałacu Biskupim – muzeum z największą w Europie kolekcją lamp naftowych.

Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego im. Ignacego Łukasiewicza w Bóbrce jest obiektem unikalnym w skali światowej. W tym miejscu, w 1854 r. powstała najstarsza w świecie kopalnia ropy naftowej. Znajdują się tu dwa czynne szybiki naftowe (kopanki) "Franek" i "Janina" oraz kilka zapadlisk szybików z lat rozwoju kopalni (1854-1880), osiem zabytkowych drewnianych budynków z XIX w., w których mieściły się warsztaty mechaniczne, kuźnia, kotłownia, kieraty pompowe, magazyny, pomieszczenia administracyjne i mieszkalne oraz czynne otwory wiertnicze z końca XIX w.

Niedaleko od Przemysła leży **Krasiczyn** znany przede wszystkim z zespołu zamkowo-parkowego, jednego z najcenniejszych renesansowych zabytków w Polsce. Zbudowany na planie nieregularnego czworokąta zamek posiada w narożach cztery cylindryczne baszty Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka. Murowany zamek typu bastejowego wzniesiony został około 1580 r. przez Stanisława Krasickiego, na miejscu wcześniejsze-

go drewniano-ziemnego. Przebudowa zamku na przełomie XVI i XVII w. zmieniła go we wspaniałą rezydencję. Obecnie znajduje się tu ekskluzywny hotel. Wokół zamku zachował się również przepiękny park z wieloma unikatowymi okazami drzew, sadzonych w XIX stuleciu.

Zabytki, przyroda, bogactwo krajobrazów przyciąga turystów, ale też ciekawią ich smaki Podkarpacia. Wiele z nich można napotkać wędrując **Podkarpackim Szlakiem Kulinarnym – Podkarpackie Smaki**.

NIEPOWTARZALNE KULINARIA

Podkarpackie to zagłębie zdrowej i ekologicznej żywności wytwarzanej tradycyjnymi metodami. Nic dziwnego, że na ogólnopolskiej Liście Produktów Tradycyjnych już od wielu lat Podkarpacie zajmuje pierwsze miejsce w kraju – zostało na niej zarejestrowanych 248 regionalnych przysmaków. A przecież to zaledwie ułamek z arcybogatego dziedzictwa kulinarne dawnych mieszkańców regionu.

Kuchnia podkarpacka to połączenie wielu kultur: Rusinów, Rzeszowiaków, Lasowiaków, Pogórczan, Dolinian i wielu innych grup etnicznych. Pod dziwnie brzmiącymi nazwami kryją się proste, ale pyszne potrawy. Są to między innymi: kacapoły, krężółki, fuczki, hreczanyki, maczka z gęsi, gołąbki z ziemniaków czy zupa ziemniaczana. Od pokoleń można je znaleźć na stołach w tej części Polski. Co ważne, gospodynie domowe z tego regionu w swojej kuchni wykorzystują przede wszystkim to, co urodzi tutejsza ziemia. Królują więc ziemniaki, kapusta,

kasze, fasola, ale również swojska kiełbasa, boczek i wspaniałe sery krowie, owcze oraz kozie. Mówiąc o podkarpackiej kuchni mamy na myśli zarówno proste potrawy plebejskie, jak i wyszukane dania z dworskich stołów. Podkarpacka kuchnia jest prosta, ale bardzo smaczna. Oprócz klasycznych pierogów z serem i ziemniakami czy kapustą i grzybami, dobrze znane są tu także nadziewane farszem z kaszy jaglanej, białego sera, soczewicy, fasoli czy bobu. W lecie lista farszów wzbogaca się o sezonowe owoce z lasów i ogrodów. Te lokalne specjały można znaleźć w lokalnych sklepikach, u gospodyń wiejskich czy w gospodarstwach agroturystycznych. Oprócz pierogów można skosztować wyśmienitego żuru, który przygotowany na miejscu, ma niepowtarzalny smak i aromat.

Tajemnicze nazwy potraw wywodzą się z kuchni łemkowskiej oraz ukraińskiej, których wpływy od wieków silnie zarysowały się w kulturze i tradycji regionu. Jedną ze starszych receptur, z prawie 150 letnią tradycją są podkarpackie proziaki. Są to, przypominające zapachem i konsystencją chleb, placki pieczone na płycie kuchennej, o kształcie owalnym lub prostokątnym. Najlepiej smakują z dodatkiem świeżego wiejskiego masła lub słodkiej śmietany czy z zimnym mlekiem. Regionalne przysmaki to także: żur owsiany, bałabuchy, haluszki, krężółki i gomółki. Słynne w regionie są również chleb flisacki zwany chrupackim oraz powidła śliwkowe z Krzeszowa smażone w wielkich miedzianych kotłach bez dodatku

Tarciuchy



cukru. W ciągu ostatnich lat w województwie podkarpackim powstało kilkadziesiąt winnic, które powoli stają się źródłem oryginalnych podkarpackich win. Najwięcej winnic jest w okolicach Jasła, Rzeszowa i Krzeszowa i właśnie stąd na półki polskich sklepów trafiają szlachetne podkarpackie wina.

Oryginalne, regionalne, wykonane z miejscowych surowców i zgodnie ze starymi recepturami produkty i dania można spróbować w trakcie cyklicznych imprez promujące podkarpacką żywność to m. in. **Smaki i Aromaty z Galicyjskiej Chaty** (maj); **Festiwal Podkarpackich Smaków**; **Święto Golonki Podkarpackiej**; **Podkarpacki Festiwal Serów Tradycyjnych i Ekologicznych** (czerwiec); **Festiwal Kresowych Produktów Tradycyjnych i Regionalnych – Smaki Pogranicza** (lipiec); **Festiwal Dziedzictwa Kresów** połączony z **Festiwal „Na Kulinarnej Szlaku Wschodniej Polski”** (maj – czerwiec – lipiec); **Pożegnanie Wakacji w Rudawce Rymanowskiej** (sierpień); **Podkarpackie Smaki Myśliwskie** (podczas Targów Agrobieszczady w sierpniu); **Międzynarodowe Święto Wina**; **Jarmark Karpacki Święto miodu** (wrzesień); **Międzynarodowe Targi Produktów i Żywności Wysokiej Jakości Ekogala** (grudzień).

Wszystkie te przedsięwzięcia nakierowane są na tworzenie silnego rynku żywności wysokiej jakości, przyczyniają się do wzrostu atrakcyjności wsi, stając się źródłem dodatkowych dochodów jej mieszkańców.

Szynka w rozmarynie



Pałac Michałowskiego fot. N. Piórecki Arboretum Bolestraszyce

The Podkarpackie Voivodeship is located in south-eastern Poland. It is one of the most beautiful regions of Poland, where you can still admire wild, unspoiled nature, magnificent monuments and meet friendly people.

There are two national parks here: **Bieszczadzki** and **Magurski**, 10 landscape parks, 13 protected landscape areas, and 94 reserves – with educational paths and thousands of nature monuments. In the south of the region there are mountain ranges of **the Karpaty mountains, the Bieszczady mountains, the Sanocko-Turczyńskie Mountains** and **the Przemyśl Foothills**. The wild and beautiful Bieszczady Mountains are famous for the largest in Europe natural meadows and beech forests. **Solińskie Lake** is the largest artificial water reservoir in Poland with a capacity of 474 million m³. There are over a dozen sailing centers and yacht marinas. In the **Wisłok Valley**, the river flows through a wild, narrow valley, sometimes taking the form of a narrow ravine with rocky slopes. Wandering through the Podkarpackie region, you will encounter numerous monuments, such as renaissance castle in **Baranów** called "Little Wawel" and **Krasiczyn**. Today it houses an interior museum, hotel and restaurant. **Rzeszów** is the largest and the most dynamically changing city in the region with a beautifully renovated **Old Town**, a historic town hall and an underground tourist route. The 15th-century **church in Haczów** (part of the UNESCO World Cultural and Natural Heritage List) is the largest wooden church in Poland and the largest wooden Gothic-style church in the world. Another monument from UNESCO list is a wooden **church in Blizne** with a 16th-century polychrome. **The castle in Łańcut** is one of the most magnificent and best-preserved magnate residences, with a magnificent collection of works of art. Also a unique collection of horse carriages and harnesses has been gathered here. **Przemyśl** is the city with turbulent, thousand-year history, closely related to the fate of the Republic of Poland. You can find here over a thousand monuments and numerous ancient buildings on charming steep streets. **The Przemyśl fortress** is a valuable monument of the 19th century defensive architecture. **Sanok** has unique collection of icons and a gallery with **Zdzisław Beksiński's** works.

The Ethnographic Park of the Folk Architecture Museum in Sanok houses the most valuable objects of wooden architecture from the entire region. In **the Ethnographic Park in Kolbuszowa** there are large and small objects of rural architecture, coming for example from the areas of the Sandomierz Forest. The history of **Krosno** is related to the 19th century oil industry. Next to the gothic parish church there is a belfry with the bell called **Urban** – one of the largest bells in Poland. In the museum in the **Bishop's Palace**, you can admire the largest collection of kerosene lamps in Europe. **Museum of Oil and Gas Industry named after Ignacy Łukasiewicz in Bóbrka** is a unique facility – in 1854 the oldest crude oil mine in the world was established here. Many monuments from that period have been preserved here.

Majority of the products from the nationwide List of Traditional Products, come from Podkarpacie. The culinary heritage of Podkarpacie is multicultural, it includes flavors of Rusini, Rzeszowiacy, Lasowiacy... The products and dishes have kept their original names: **kacapoły, krężółki, fuczki, hreczanyki, haluszki, bałabuchy**. One of the oldest recipes that has been passed on for over 150 years is **proziaki** – pancakes baked on a cooktop. The most commonly used ingredients are potatoes, cabbage, groats and beans. Homemade cold meats and cow, sheep and goat cheeses are outstanding. There is a variety of dumplings: with cheese and potatoes, cabbage and mushrooms, stuffed with millet, lentils, beans or broad beans. They can be tasted, for example, in agritourism farms. Famous specialties in Podkarpacie are **rafting bread** called chrupacki and **plum jam from Krzeszów**, fried in huge copper kettles with no added sugar. There are also several dozen vineyards in the Podkarpackie Voivodeship, most of them in the vicinity of Jasło, Rzeszów and Krzeszów.

Products and dishes from the Podkarpacie can be tasted during **cyclical events** promoting regional food, such as Festival of Subcarpathian Tastes in Górnio; Borderland Heritage Festival combined with the Festival "On the Culinary Trail of Eastern Poland" in Basznia Dolna; Holidays Farewell in Rudawka Rymanowska; Podkarpackie Hunting Tastes in Lesko or the Ekogala International Trade Fair of High-Quality Products and Food in Rzeszów.

PODKARPACKIE PRZEPISY KULINARNE

KRĘŻAŁKI

Składniki:

1 duża kapusta
2 buraki czerwone, kiszone w plastrach
1 główka czosnku
sól
czysta woda (źródłana lub mineralna niegazowana)
olej lub śmietana

Sposób przygotowania:

Kilka małych główek kapusty dzielimy na ćwiartki i gotujemy. Kiedy będą miękkie, odcedzamy i zostawiamy do ostygnięcia. W tym czasie przegotowaną wodę studzimy, solimy i dodajemy plastry buraczków, 5 ząbków czosnku, uprzednio rozgniecionych. Do wywaru wkładamy ugotowaną kapustę i odstawiamy na kilka godzin. To proste danie najlepiej smakuje z ziemniakami, polane śmietaną lub olejem słonecznikowym.



foto. Krzysztof Zieliński

PROZIAKI



Sposób przygotowania:

Swoją nazwę zawdzięczają sodzie oczyszczonej, która kiedyś nazywana była "prozą". Proziaki mają też wiele innych nazw: prozioki, prołzioki, prołzioki, placki na sodzie. Ich kształt może być okrągły o średnicy około 6-10 cm i grubość około 1-1,5 cm, mogą być w postaci rombów. Pieczone są z mąki pszennej lub pszenno-żytniej, jajek, kwaśnej śmietany, wody, soli oraz sody oczyszczonej. Klasycznie pieczone są na blasze przy tradycyjnych kuchniach kaflowych opalanych drewnem. Jednak we współczesnych czasach w niewielu domach są takie piece, więc równie dobrze można je przygotować na patelni lub w piekarniku.

BAŁABUCHY



Składniki:

ziemniaki
mąka
jajko
podroby
czosnek, cebula
olej do smażenia
sól pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ciasto ziemniaczane przygotowujemy z ugotowanych 12-15 dużych ziemniaków, tłuczemy je i studzimy. Następnie dodajemy mąkę, sól, jajko i wyrabiamy na jednolite ciasto. Formujemy wałeczek o średnicy 5 cm i dzielimy go na równe porcje.

Farsz przygotowujemy gotując podroby i dodając do nich czosnek i podsmażoną, pokrojoną w kostkę cebulę. Farsz dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku. W zależności od upodobań bałabuchy możemy wykonywać z różnym nadzieniem: z kaszą gryczaną, kapustą lub grzybami. Ciasto nadziewamy farszem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do około 180 stopni. Bałabuchy gotowe są kiedy osiągną złocisty kolor. Danie najlepiej smakuje z czerwonym barszczem.

PAMUŁA

Składniki:

Suszone owoce
(jabłka, gruszki, wiśnie, śliwki, - wg uznania)
śmietana
mąka
cukier

Sposób przygotowania:

Owoce namoczyć, najlepiej na noc, następnie zalać wodą, ugotować. Przetrzeć przez sito, dodać cukier do smaku, zagęścić mąką i śmietaną.



PODKARPACKIE PRZEPISY KULINARNE

HALYSZKI ZIEMNIACZANE (KARTOPLANI HALUSZKI)



Składniki:

1 kg ziemniaków
2 jajka
4 łyżki maki pszennej
1 cebula
100 g masła

Sposób przygotowania:

Obrane ziemniaki trzemy na tarce, lekko odcedzamy przez gazę i dodajemy 1-2 jajka, 2-3 łyżek mąki, sól. Ciasto mieszamy i robimy haluszkę wielkości włoskiego orzecha. Gotujemy 6-8 minut w posolonej wodzie. Danie najlepiej smakuje z podsmażoną cebulką na masle, oleju, a najlepiej ze skwarkami lub posypane serem lub bryndzą

GOMÓŁKI

Składniki:

1 kg sera chudego dobrze ogrzanego
1 jajko
1 żółtko (do posmarowania)
kminek, sól do smaku

Przysmak wielkości orzecha włoskiego, w kształcie stożka, jego smak i zapach zależy od dodawanych przypraw: kminku, papryki, mięty, ziół, czosnku. Bardzo dobra przekąska do piwa, a także tradycyjna potrawa wielkanocna, ozdoba koszyków ze święconką.

Sposób przygotowania:

Ser zmielić w maszynce, wymieszać z jajkiem, dodać kminek i sól. Wszystko dokładnie połączyć. Uformować małe kulki, zrobić na nich szpic. Wierzch posmarować roztrzepanym żółtkiem. Włożyć na blachę i podgrzewać 5 minut. Tę czynność powtarzać co 3-4 godziny, aż gomółki będą suche. Ten proces może trwać 2-3 dni.



KIESEŁYCIA CZYLI ŻUR OWSIANY JEDZONY W SOLINIE

Składniki:

300 g mąki owsianej (płatki owsiane lub owsiana kasza)
250 g drożdży
1 kromka ciemnego chleba
1 litr wody
1 łyżka kminku
1 cebula

Sposób przygotowania:

Mąkę, drożdże i chleb zalewamy litrem ciepłej wody, nakrywamy przykrywką i zostawiamy na 24 godziny w temperaturze pokojowej. Następnie wyciskamy masę przez gazę, dolewamy około 2 litry wody, dodajemy 1-2 łyżeczki kminku i gotujemy mieszając, aby się nie przypaliło. Po zagotowaniu, dodajemy cebulę (można podsmażyć na oleju), czosnek i sól. Na koniec dodajemy liść laurowy, pieprz, olej lniany. Żur najlepiej smakuje z ziemniakami, chlebem, gotowanym bobem lub fasolą.



foto: Krzysztof Zieliński

Łańcut - Muzeum Zamek, fot K Zajączkowski/UMWP



PERŁY PODKARPACKIE

PRODUKTY:

1. **Kiełbasa głogowska**
(Mieczysław Jeż, 2001 r.)
2. **Szyszki weselne**
(Maria Żak, 2001 r.)
3. **Pierogi z kaszą jaglaną**
(KGW Wierzawice, 2003 r.)
4. **Kiełbasa wiejska z Markowej**
(Jan Fołta, 2004 r.)
5. **Gomółki z białego sera**
(Towarzystwo Krzewienia Kultury Regionalnej w Boguchwale, 2005 r.)
6. **Staropolski chleb sanacyjny na liściu kapusty**
(Anna Surmacz, 2006 r.)
7. **Bulwiok**
(Zespół „Futomanie”, 2006 r.)
8. **Szynka swojska pilzneńska**
(PPM „Taurus”, 2007 r.)

9. **Chleb flisacki**
(Maria i Mieczysław Łabęccy, 2007 r.)
10. **Nalewka kresowa żenicha**
(Czesława Zawadzka, 2008 r.)
11. **Kiełbasa pradziada**
(Paweł KrajmasZakład Mięсны „Jasiołka”, 2008 r.)
12. **Powidła krzeszowskie**
(KGW Krzeszów, 2009 r.)
13. **Ser kozi wołoski naturalny**
(Rodzinne Gospodarstwo Ekologiczne „Figa” Tomasz i Waldemar Maziejuk, 2009 r.)
14. **Paszтет z dziczyzną**
(PPM „Taurus”, 2010 r.)
15. **Kiełbasa wiejska markowska**
(Jan Niemczak, Zakład Masarski Niem-Pol, 2010 r.)
16. **Kiełbasa swojska pilzneńska**
(PPM „Taurus”, 2011 r.)
17. **Śliwka węgierka suszona**
(Alina Becla, PPHU AWB Handzlówka, 2011 r.)



Chleb flisacki



Ser podpuszczkowy z nutą leśną



Kiełbasa markowska sucha



Krupiak

18. **Krupiak**
(Jolanta Tabor, KGW Krzeszów, 2012 r.)
19. **Kiełbasa markowska sucha**
(Jan Fołta, Zakład Uboju i Przerobu Mięsa Markowa, 2012 r.)
20. **Ser kozi dojrzewający pułanka**
(Lucyna Cwynar, 2013 r.)
21. **Sok różany**
(Stowarzyszenie „Kobiety Razem”, 2013 r.)
22. **Śliwowica krzeszowska**
(Joanna Polnicka, 2013 r.)
23. **Markowska kiełbasa szynkowa**
(Jan Fołta, 2014 r.)
24. **Bryndza kozia**
(Gospodarstwo ekologiczne „Figa”, 2014 r.)
25. **Chrupaczki**
(Maria i Mieczysław Łabęccy, 2014 r.)
26. **Kiełbasa swojska z Wierzawic**
(Masarnia Osip, Wierzawice, 2015 r.)
27. **Gruszki w syropie miodowym**
(Krystyna Żuczek, KGW Nockowa, 2015 r.)
28. **Miód z facelii**
(Wacław Piędel, Bielinięc, 2015 r.)
29. **Farsz do pierogów z dudami**
(KGW Krzeszów, 2016 r.)



Golonka podkarpacka z Pilzna



Pierogi z farszem z bobu „bobolasy”

30. **Karp z Rudy Różanieckiej**
(KGW Ruda Różaniecka, 2016 r.)
31. **Chleb chwałowski**
(Leokadia Gugala, 2016 r.)
32. **Ser podpuszczkowy z nutą leśną**
(Bożena Wisła, Gospodarstwo Agroturystyczne Bukowiec, 2017 r.)
33. **Ser dojrzewający wólczan**
(LEDA-SER Leszek Jakimowicz, 2017 r.)
34. **Szynka w rozmarynie**
(ANMAR Anna Surmacz-Kałamarz, 2017 r.)
35. **Nalewka jeżynowa leśna z Ulanowa**
(Maria i Mieczysław Łabęccy, 2017 r.)
36. **Miód nawłociowy z Tanwi i Sanu**
(Pasięka na Ogrodzie Wacław Piędel, 2018 r.)
37. **Napój ziołowy orzeźwiający**
(Leokadia Gugala, 2018 r.)
38. **Kiełbasa sielska**
(Bogusław Szymański, 2018 r.)
39. **Ser biały w becze**
(Bożena Wisła, Gospodarstwo Agroturystyczne Bukowiec, 2019 r.)
40. **Salceson w Maćku**
(Masarnia Osip, Wierzawice, 2019 r.)
41. **Ser wólczan z kozieradką**
(LEDA-SER Leszek Jakimowicz, 2019 r.)

DANIA:

1. **Golonka podkarpacka z Pilzna z kapustą zasmażaną**
(PPM „Taurus”, 2008 r.)
2. **Pierogi z soczewicy**
(Towarzystwo Przyjaciół Wsi Bielinięc, 2012 r.)
3. **Pamuła i gołąbki z farszem z ziemniaków i kaszy**
(Restauracja „Piaśt” z Jarosławia, 2014 r.)
4. **Gołąbki pilzneńskie**
(PPM „Taurus”, 2016 r.)
5. **Pierogi z farszem z bobu „bobolasy”**
(Zofia Wekiera, 2018 r.)



Bryndza kozia



WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

Powierzchnia:	20 180 km ²
Liczba ludności:	1,179 mln
Stolica województwa:	Białystok
Większe miasta:	Suwałki, Łomża, Augustów, Bielsk Podlaski, Zambrów, Grajewo, Hajnówka, Sokółka, Łapy, Siemiatycze



Podlaskie jest jednym z najciekawszych regionów turystycznych w Polsce. Otacza nas wspaniała, dzika natura. W naszym regionie znajdują się niepowtarzalne parki narodowe i krajobrazowe. Podlaskie to miejsce gdzie przenikają się kultury i religie, gdzie tradycja ludowa jest wciąż żywa. Odzwierciedleniem tego jest wyjątkowa architektura podlaskich miast, miasteczek i wsi.

Ogromną rolę w wizerunku Podlaskiego odgrywa też nasze dziedzictwo kulturowe. Kuchnia podlaska jest zróżnicowana i bogata. Kształtuje się od stuleci, kultywując tradycje kulinarne różnych kultur, różnych narodowości i tradycji. Właśnie z tej różnorodności wynika jej wyjątkowość. Zapraszam serdecznie na podlaską ziemię i na wyjątkowe Podlaskie Szlaki Kulinarne.

Artur Kosicki,
Marszałek Województwa Podlaskiego

◀ Na stronie obok - Czarna Hańcza, fot. fbpodlaskie.travel

SMAKI REGIONÓW



Podlaskie zasilane naturą



Zeberka fot. Natalia Mantur

ROZSKAMUJ SIĘ W PODLASKIEM

Województwo podlaskie to region północno-wschodniej Polski, graniczący z Litwą i Białorusią. Na jego terenie znajduje się geograficzne centrum Europy! Od pagórkowatej Suwalszczyzny na północy, poprzez ostępy Puszczy Białowieskiej, po leniwie meandrujący Bug na południu, Podlaskie smakuje wielokulturowością. Tu od setek lat kuchnie kilku narodowości przenikają się i wzajemnie na siebie wpływają, tworząc jedyną w swoim rodzaju mozaikę smaków, zapachów i doznań.

Na północnych krańcach województwa częściej trafisz na dania kuchni litewskiej, na południowych – białoruskiej. Tym, co je łączy są ziemniaki.

Odwiedzając Suwalszczyznę, skosztuj sycących kartaczy. Na Litwie nazywane cepelinami, przypominają podłużne, nieco ciemniejsze pyzy z mięsem. Specjałem białoruskich gospodyń od wieków jest natomiast babka ziemniaczana. Ta idealnie przyrządzona ma chrupiącą skórkę i delikatne, aksamitne wnętrze. Każdego roku w Supraślu odbywają się mistrzostwa świata (!) w jej pieczeniu. „Siostrą” babki jest kiszka ziemniaczana. Farsz przygotowywany jest z tych samych składników, jednak wypełnia się nim oczyszczone wieprzowe jelita.

W okolicach Drohiczyzna (i niemal tylko tam!) odkryjesz natomiast, jak smakują zaguby – tradycyjne, nadbużańskie danie, w którym ciasto pierogowe wypełnia się farszem z surowych ziemniaków. W Regionie Puszczy Białowieskiej zjesz hałuszki. To proste kluski ziemniaczane, pieczone lub smażone w głębokim oleju i podawane w formie wytrawnej z mięsem albo na słodko – ze śmietaną.

KUCHNIA WIELU KULTUR

Podlaska kuchnia to tradycje różnych kultur i narodowości. Na wschodnich krańcach województwa, tuż przy granicy polsko-białoruskiej, królują potrawy tatarskie. Odwiedzając wsie zamieszkałe od stuleci przez polskich Tatarów: Kruszyniany lub Bohoniki, spróbuj specjałów tamtejszej kuchni – pieriekaczownika, manty czy czeburki.

Udając się na zachód, w okolice Tykocina, masz szansę na spróbowanie kuchni żydowskiej. Tutaj przekonasz się, jak smakuje prawdziwy czulent, cymes albo pascha.

W KRÓLESTWIE RYB

Krystalicznie czyste wody Pojezierza Augustowskiego obfitują w kilkadziesiąt gatunków ryb. Spróbuj stynki jeziornej, nazywanej lokalnym fast foodem. Jej połów urzędza się, gdy jeziora są skute lodem – świeżą stynkę zjesz więc przede wszystkim zimą i wczesną wiosną.

Regionalną kuchnię trudno wyobrazić sobie również bez szlachetnej sielawy i siei, występujących w głębokich, dobrze natlenionych wodach. Mówi się, że najlepsze

pochodzą z Wigier. Skosztujesz tu ryb wędzonych metodą tradycyjną, w której jako przyprawa używana jest jedynie sól.

SERY Z PODLASKIEGO MLEKA

Podlaskie to potentat w produkcji mleka, a zagęszczenie krów mlecznych jest tu większe niż w innych województwach. To właśnie z lokalnego, niepasteryzowanego mleka krowiego wyrabiany jest ser koryciński – symbol tego regionu. Może być delikatny albo kwaskowaty, naturalny albo z dodatkiem ziół i przypraw, ale zawsze lekko wilgotny i elastyczny. Swój charakterystyczny, owalny kształt z karbowaną powierzchnią zawdzięcza cedzakom, z których odsąca się serową masę.

Dzisiaj ser koryciński wytwarzany jest jedynie w trzech gminach: Korycin, Suchowola i Janów, ale skosztować go można również w innych rejonach województwa podlaskiego, a także Polski.

TRADYCYJNE SŁODKOŚCI

Podlaskie słodkości zyskują popularność w całym kraju – i słusznie! Tradycyjnie pieczone nad ogniem sękacz zastyga w sople przypominające sęki i słoje drzewa. Legenda głosi, że zachwycona sękaczem królowa Bona, nakazała uświetnić nim ucztę weselną swojego syna. Dziś wypiek ten gości niemal na każdym podlaskim weselu.

Ser koryciński swojski Fot. Natalia Mantur



SMAKI REGIONÓW



Ryby Fot. Natalia Mantur

Mniej znane mrowisko wywodzi się z kuchni litewskiej. To kopiec zbudowany z warstw ciasta faworkowego, obłany miodem i posypyany makiem. Przypomina mrówki w mrowisku stąd nazwa.

W regionie Puszczy Białowieskiej należy skosztować marcinka. To tradycyjne, podlaskie ciasto składa się z trzydziestu cienko rozwałkowanych warstw, przełożonych kremem śmietankowym. Rozpływa się w ustach.

PERŁY KULINARNEGO DZIEDZICTWA W BAZIE LOKALNYCH PRODUKTÓW

Wielu producentów z województwa podlaskiego swoje pierwsze kroki stawiało razem z konkursem „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”. Niektórzy z nich ze swej pasji uczynili sposób na życie. Ogromne zainteresowanie dobrymi, tradycyjnymi produktami sprawiło, że są one poszukiwane przez smakoszy nie tylko z regionu, ale także z całej Polski. Nieodmiennie jednak pojawia się pytanie: gdzie mogę kupić produkty wyróżnione w konkursie? Jak dotrzeć do laureata „Perły”?

Odpowiedzią na tego rodzaju pytania było powołanie samorządowej inicjatywy „**Podlaskiego Centrum Produktu Lokalnego**”, w ramach której uruchomiono internetową bazę prowadzoną pod adresem:

produkty.podlaskie.eu

Strona służy idei tzw. krótkiego łańcucha dystrybucji, dla

tego też zawiera dane kontaktowe do producenta. W wielu przypadkach wpis w bazie produktów może też zastąpić własną stronę internetową.

Bazę produktów lokalnych można przeszukiwać kierując się różnymi kryteriami, w tym:

- ▶ kategorią produktu (np. miody, dania, wędliny),
- ▶ obszarem, gdzie są wytwarzane,
- ▶ wyróżnieniami i certyfikatami, którymi szczyli się dany producent,
- ▶ formą wprowadzania produktu do obrotu (np. restauracje, zakłady, rolnicy),
- ▶ specyficznymi „tagami”, czyli kategoriami, do których przypisano poszczególnych producentów.

Tak więc osoba zainteresowana zdobyciem informacji np. o laureacie konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” lub po prostu chcąc się z producentem skontaktować, może przeszukać dedykowaną kategorię: <https://produkty.podlaskie.eu/producenti/tag/kulinarne-dziedzictwo> lub skorzystać z wyszukiwarki.

Warto zaznaczyć, że na produkty.podlaskie.eu można znaleźć nie tylko producentów wyróżnionych w NKD-SR. Publikujemy też dane np. o rolnikach z certyfikatem rolnictwa ekologicznego, uczestnikach certyfikowanych, krajowych i europejskich systemach jakości – w tym oczywiście „Jakość Tradycja”. Wymagamy, aby produkty były naturalne w składzie, a przy ich wytwarzaniu zwracano

uwagę na lokalne pochodzenie surowca.

Zamieszczenie wpisu przez producenta jest nieodpłatne. Należy wypełnić ankietę zgłoszeniową on-line na stronie producentów i w ramach sesji fotoreporterskiej sporządza wywiad. Tym sposobem producent zasila szeregi partnerów Samorządu Województwa Podlaskiego, z którymi realizowane są rozmaite projekty edukacyjne i informacyjne. Warto wspomnieć, że w ramach inicjatywy „Podlaskiego Centrum Produktu Lokalnego” prowadzona jest też strona PCPL.wrotapodlasia.pl, na której gromadzimy wiedzę istotną dla producentów, w tym o zagadnieniach:

- ▶ podatkowych, fakturowaniu, kasach fiskalnych,
- ▶ obowiązku (lub jego braku) zarejestrowania działalności gospodarczej,
- ▶ etykietowania,
- ▶ ważenia,
- ▶ wprowadzania żywności do obrotu w różnorodnych formułach administracyjnych (np. sprzedaży bezpośredniej, rolniczym handlu detalicznym, agroturystyce). Warto zwrócić uwagę na umieszczone na stronie filmy szkoleniowe o konkretnych modelach funkcjonowania np. suszarni rolniczych, kiszarni, serowarni, kuchni rolniczych.

Strona jest otwarta dla wszystkich zainteresowanych – zachęcamy do korzystania z niej producentów – nie tylko z województwa podlaskiego. Zapraszamy do współpracy. Dane kontaktowe dostępne są na stronach internetowych.

Piernik podlaski fot. Natalia Mantur



Biebrza fot. Paweł Tadejko



Meczet w Kruszynianach fot. Paweł Tadejko



Cerkiew w Puchłach fot. Paweł Tadejko





Pierekaczewnik fot. Natalia Mantur



PODLASKIE POWERED BY NATURE

Bug-Drohiczyn fot. Paweł Tadejko

Podlaskie Voivodeship is a region of north-eastern Poland, bordering Lithuania and Belarus. It is the geographical center of Europe! From the hilly **Suwalszczyzna** in the north, through the backwoods of the **Białowieża Forest**, to the lazily meandering **Bug river** in the south. For hundreds of years, cuisines of several nationalities influenced each other, creating a unique mosaic of tastes, smells and sensations.

In the northern parts of the voivodeship, you will find Lithuanian dishes more often, while in the southern - Belarusian ones. What they have in common are potatoes. When visiting **Suwalszczyzna**, try famous **kartacze**. For centuries, a specialty of Belarusian housewives has been **babka ziemniaczana**. There is even the world championship in baking it, which is held every year in **Supraśl**. Another very popular dish is the **kiszka ziemniaczana**. In the vicinity of **Drohiczyn**, you will discover what **zaguby** tastes like - traditional dumplings, which are filled with raw potatoes. In the **Białowieża Forest** region, you can eat **hałuszki**, simple potato baked or deep-fried dumplings.

CUISINE OF MANY CULTURES

Tatar dishes reign supreme in the eastern part of the voivodeship, near the Polish-Belarusian border. When visiting villages inhabited for centuries by Polish Tatars: **Kruszyniany** or **Bohoniki**, try the specialties of their cuisine - **pierekaczewnik** (registered in the EU as a Traditional Specialty Guaranteed), **manta** or **czebureka**. Going west, to the vicinity of **Tykocin**, you can try dishes of Jewish cuisine - real **czulent**, **cymes** or **pascha**.

The crystal clear waters of the **Augustów Lake District** are rich in several dozen species of fish. Try the **lake smelt**, called local fast food, which is caught when the lakes are frozen - therefore fresh one can be ate mainly in winter and early spring. The noble **vendace** and **white-fish** can be found in deep, well-oxygenated waters. The best ones come from **Lake Wigry**. The fish are seasoned only with salt and smoked using traditional methods.

Podlaskie is a potentate in milk production. The local, unpasteurized cow's milk is used to produce **swojski Koryciński cheese** - the symbol of this region, registered in the EU as a Protected Geographical Indication. It can be tender or sour, natural or with the addition of herbs and spices. Homemade Koryciński cheese is produced in three districts: **Korycin**, **Suchowola** and **Janów** and is famous not only in the region, but throughout Poland.

Baked over the fire, **sękacz** hardens in icicles resembling knots and tree rings. According to the legend, Queen Bona was so delighted with the cake, that she ordered it to add splendor to her son's wedding feast. Today, sękacz is present at almost every wedding in Podlasie. The less known **anthill** comes from Lithuanian cuisine. It is a "mound" made of layers of angel cake, covered in honey and sprinkled with poppy seeds, which resembles the ants, hence the name.

While in the Białowieża Forest region, you should try **marcinek**. This traditional cake from Podlasie consists of thirty thinly rolled layers with cream between each and every one of them. Melts in your mouth!

Gourmets from the region and from all over Poland are looking for good, traditional products. As an answer to those needs, voivodeship government created "**Podlaskie Center of Local Product**". The website www.produkty.podlaskie.eu was launched, implementing the idea of short distribution chains and including contact details for producers. The database can be searched using various criteria, e.g. product category, manufacturing area, awards and certificates.

On the website <https://produkty.podlaskie.eu/produkcji/tag/kulinarnedziedziectwo> you can also find data, for example, about farmers with organic farming certificates and participants of certified national and European quality systems. The condition is that they are natural products, made from local raw materials.

SMAKI REGIONÓW

PODLASKIE PRZEPISY KULINARNE

SZCZUPAK FASZEROWANY PIECZONY NA TATARAKU

Składniki:

pół kg szczupaka fileta
2 jaja
200 g cebuli
dwie bułki pszenne
100 g śmietany
50 g masła
200 ml mleka
sól pieprz do smaku
liście świeżego tataraku



Fot. UMWP

Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania: Cebulę obrać pokroić zeszklić na maśle wystudzić, bułki namoczyć w mleku. Pozostałe składniki: szczupaka, jaja, śmietanę, przesmażoną cebulę i bułkę zmielić na jednolitą masę, doprawić pieprzem i solą do smaku, uformować wałek, owinąć liśćmi tataraku. Piec w piekarniku w temperaturze 130 stopni przez 40 minut.

CIASTEczKA „SIEMIATYCKIE”

Składniki:

mąka
masło
jaja
cukier
marmolada wieloowocowa

Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki umieszczamy w jednej misce i zagniatamy ciasto. Następnie wałkujemy i wycinamy cienkie paski/prostokąty. Napelniamy szprycę ubitym białkiem z cukrem (konsystencja bezy) i nakładamy na ciastko (wzdłuż). Pieczemy do zarumienienia, a po wystygnięciu przekładamy marmoladą.

Fot. UMWP

REJBAK



Fot. UMWP

Składniki:

5 kg ziemniaków
(wysoko skrobiowych: kuras lub irga)
3 duże cebule
0,5 kg boczku wędzonego
20 dag kiełbasy
3/4 szklanki kaszy manny
0,5 l mleka
3 jaja
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu
3 łyżki stołowe smalcu

Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania: Ziemniaki i cebule umyć i obrać. Czyste ziemniaki i 2 cebule zetrzeć na średniej tarce, a 1 cebulę pokroić w kostkę. Boczek i kiełbasę pokroić w kostkę, razem z pokrojoną cebulą podsmażyć na smalcu. Do masy ze startej cebuli i ziemniaków dodajemy podsmażone mięso z cebulą, następnie całość zalewamy gorącym mlekiem. Odstawiamy na 5 minut. Dokładnie mieszamy, do masy wbijamy jajka, kaszę mannę, sól i pieprz, mieszamy i szybko przekładamy na blachę wysmarowaną tłuszczem. Wstawiamy do pieca na minimum 1,5 godz., pieczemy w temperaturze 160-180 stopni. Po wyciągnięciu z pieca lekko studzimy, kroimy na kawałki i podajemy z dodatkiem śmietany lub sosu grzybowego.

PERŁY PODLASKIE

PRODUKTY:

1. **Kindziuk litewski**
(PPHU Deśra, 2001 r.)
2. **Sękacz**
(Biruta Zimnicka, 2001 r.)
3. **Ogórek herbowy z Kruszewa**
(Jolanta i Kazimierz Zagórcy, 2003 r.)
4. **Koryciński ser żółty „swojski”**
(Krystyna Łukaszyk, 2004 r.)
5. **Ser dojrzewający**
(Grupa Producentów Produktów Lokalnych Wiązajny i Rutka Tartak, 2005 r.)
6. **Kumpia wieprzowa**
(Andrzej Modzelewski., 2006 r.)
7. **Mrowisko-kopiec**
(Biruta Zimnicka, 2007 r.)
8. **Lipiec białowieski**
(Anatol Filipczuk, 2007 r.)



Kielbasa bieberzańska podsuszana

9. **Pierekaczewnik**
(Dżenneta Bogdanowicz, 2008 r.)
10. **Paszтет z sandacza z rakami**
(Tomasz Siergiejewicz, 2009 r.)
11. **Stuliściec/Simtalapis**
(Aldona i Dariusz Szupszyński, 2010 r.)
12. **Przecier z żurawiny surowej**
(Anna Czarnecka-Orpik, 2010 r.)
13. **Kumpiak podlaski**
(Łukasz Ancypa, 2011 r.)
14. **Ser narwiański dojrzewający**
(Danuta Popko, 2011 r.)
15. **Węgorz po rajgrodzku**
(Urszula Grajewska, Bar „Smakosz” Rajgród, 2011 r.)
16. **Wędzonka staropolska**
(Karolina Moniuszko, 2012 r.)
17. **Bieberzański leszcz w zalewie octowej**
(Małgorzata Ostapowicz, 2012 r.)
18. **Sielawa z weka**
(Marta Pieńczykowska, 2012 r.)



Bliny litewskie



Kindziuk



Kibiny

19. **Kindziuk sokólski dojrzewający**
(Łukasz Ancypa, 2013 r.)
20. **Klinek**
(Halina Raducha, Dąbrowskie Stowarzyszenie Producentów Regionalnych, 2013 r.)
21. **Napoleon/Napoleonas**
(Regina Pik, 2013 r.)
22. **Węgorz wędzony**
(Marian Bernatowicz, Bar w Skustelach, 2014 r.)



Mielnicki korowaj weselny



Bankuchen/Raguolis

23. **Kibiny**
(Danuta Bagińska 2014 r.)
24. **Ser owocowy/Obuolių sūris**
(Biruta Zimnicka, 2015 r.)
25. **Szczupak faszzerowany pieczony w tataraku**
(Tomasz Siergiejewicz, 2015 r.)
26. **Ser nadbużański dojrzewający**
(Grażyna Putkowska, 2015 r.)
27. **Paszтет z dzika**
(Małgorzata Ostapowicz, 2015 r.)
28. **Okoń w zalewie octowej**
(Monika Giczewska, 2016 r.)
29. **Lody tradycyjne**
(Nina Poślawska, 2016 r.)
30. **Bankuchen/Raguolis**
(Regina Pik, 2016 r.)
31. **Kielbasa bieberzańska palcowa**
(Masarnia Bieberzańskie Smaki Małgorzata Wojtach, 2017 r.)
32. **Szynka ze słoninką**
(Grażyna Putkowska, DAŻYNKA-Nadbużańskie Smaki, 2017 r.)
33. **Chleb razowy**
(Władysław Gryka, 2017 r.)
34. **Ciastka siemiatyckie**
(Zakład Cukierniczy Jolanta i Roman Poślawscy, 2017 r.)
35. **Mielnicki korowaj weselny**
(Helena Datzuk, 2017 r.)
36. **Kindziuk**
(Masarnia Tadeusz Protasiewicz, 2018 r.)
37. **Twarożek kozi**
(Augustowskie Smaki natury, Irena Och, 2018 r.)
38. **Keks dojrzewający**
(Restauracja „Syta Panna” Beata i Tomasz Siergiejewiczowie, 2018 r.)
39. **Miód pitny podlaski**
(Miodosytnia Podlaska Dawid Olesiuk, 2018 r.)
40. **Miód majowy leśny**
(Małgorzata Ostapowicz, Agroturystyka „Leśny Dworek”, 2019 r.)
41. **Kielbasa bieberzańska podsuszana**
(masarnia Bieberzańskie Smaki Małgorzata Wojtach, 2019 r.)
42. **Sękacz**
(BITE GPHU „Kowalski” Teresa Biziewska”, 2019 r.)

DANIA:

1. **Węgorz w sosie koperkowym**
(PU „Siergiejewiczówka”, 2008 r.)
2. **Bliny litewskie**
(Restauracja „Sodas” Puńsk, 2008 r.)
3. **Pierogi wigierskie**
(Teresa Biziewska, 2014 r.)
4. **Rejbak**
(Monika Kosiorek-Obrys, Zajazd Herbu Wielbut, 2019 r.)



Mierzeja Helska, fot. M.Ochocki/Pomorskie.Travel

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Powierzchnia:	1 832 368 ha
Liczba ludności:	2 343,9 tys. osób
Stolica województwa:	Gdańsk
Większe miasta:	Gdynia, Słupsk, Tczew, Starogard Gdański, Wejherowo, Chojnice, Sopot



Szerokie i piaszczyste plaże, olbrzymie kompleksy leśne, kilkaset jezior i rzek, a także pola i łąki pokryte darami natury, to tylko niektóre z atutów województwa pomorskiego. Każdy, kto wybierze się w podróż po regionie pomorskim, może z nich skorzystać. Wśród wielu skarbów województwa pomorskiego, natura jest tym najcenniejszym. Pomorska żywność powstaje w oparciu o te wspaniałe walory przyrodnicze.

Mieczysław Struk
Marszałek Województwa Pomorskiego





Zaborski Park Krajobrazowy, fot. materiały PZPK

Nie byłoby w Pomorskim tak wielu dobrze zachowanych ekosystemów, gdyby nie liczne obszary ochrony przyrody, które zajmują powierzchnię blisko 600 tys. hektarów, co stanowi niemal 1/3 powierzchni całego województwa. Na amatorów obcowania z dziką przyrodą czekają dwa parki narodowe (Słowiński, Bory Tucholskie), a także dziewięć parków krajobrazowych i rezerwatów przyrody w liczbie 134, oplatające swoją siecią cały region. To wszystko stwarza ogromny potencjał dla turystyki przyrodniczej, która w dobie cyfryzacji i urbanizacji, nieco na przekór czasom, przeżywa właśnie swój renesans.

Pomorskie, jak sama nazwa wskazuje, to długie na ponad 300 kilometrów wybrzeże Morza Bałtyckiego z licznymi plażami, w lecie zachęcającymi do błogiego relaksu, a w pozostałych porach roku do spacerów i wdychania dobroczynnego dla zdrowia jodu. Oprócz tych najpopularniejszych, ciągnących się wzdłuż Bałtyku lubianych kurortach: Sopot, Krynica Morska, Ustka, Władysławowo czy Jastarnia, sporo do zaoferowania mają także mniej znane nadmorskie zakątki, ciekawie wkomponowane w pobraża.

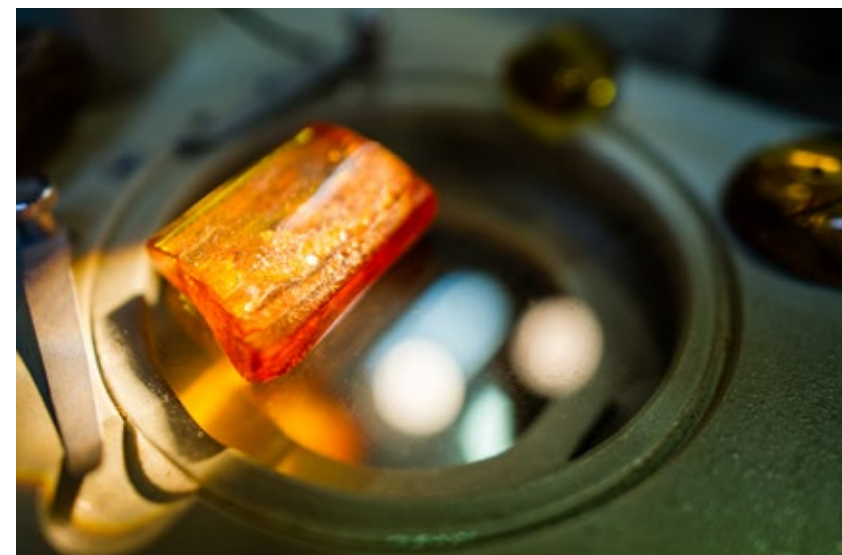
W Słowińskim Parku Narodowym codziennie odbywa się przyrodniczy spektakl o niepowtarzalnym klimacie, którego głównymi bohaterami są piasek i wiatr. Ogromne wydmy, z których najwyższa to ponad 40-metrowa Góra Łącka, przemieszczają się z prędkością kilku metrów rocznie, pochłaniając okoliczny las. W parku kończą się również szlaki kajakowe Łeby i Łupawy. Zaledwie 1-3 km od brzegu morza, na terenie Nadmorskiego Parku Krajobrazowego, znajdują się cenne przyrodniczo

torfowiska wysokiego typu bałtyckiego. Ich źródłem zaopatrywania w wodę są deszcze i śniegi. Charakterystyczny kokułowy kształt, delikatna, grząska struktura podłoża oraz niepowtarzalny skład organizmów sprawiają, iż torfowiska mają w sobie coś bajkowego i tajemniczego zarazem.

Mierzeja Helska, zwana popularnie półwyspem, powstała w wyniku działania wiatru i prądu morskiego, które uformowały wał w kształcie kosi. Jest to miejsce koncentracji ptaków podczas jesiennej i zimowej migracji na południowo bałtyckim szlaku ich wędrówek. Nie można pominąć Mierzei Wiślanej, czyli piaszczystego wału oddzielającego Zalew Wiślany od Zatoki Gdańskiej, która od ponad 5 tysięcy lat jest głównym ośrodkiem pozyskiwania i obróbki bursztynu.

Większość pomorskich rzek, których doliny stanowią podstawowe korytarze ekologiczne dla migracji gatunków wodnych i lądowych, przepływa przez parki narodowe i krajobrazowe, rezerwaty przyrody czy obszary chronionego krajobrazu. Dla żądnych adrenaliny ciekawym pomysłem są polowania, które są głęboko zakorzenione w pomorskiej tradycji. Tutejsze lasy i łąki obfitują w zwierzynę, która w stosownych okresach może być odławiana. Swoją pasję z powodzeniem rozwijać mogą również wędkarze – w łowiskach na obszarze całego województwa bywa aż gęsto od cenionych gatunków ryb, takich jak okonie, liny, płocie, szczupaki, sandacze czy leszcze. Przyroda Pomorska to także idealna sceneria dla różnego rodzaju aktywności sportowych i rekreacyjnych. Niezliczone szlaki piesze, rowerowe, konne i kajakowe czekają na chętnych, oferując znakomite warunki do dbania o formę. Tu każdy poczuje ożywczą energię, która dodaje skrzydeł i... uzależnia. Nic dziwnego, że każdy, kto choć raz poczuł harmonię z pomorską przyrodą, chce tu wracać.

Bursztyn podczas obróbki, fot. M.Ochocki/Pomorskie.Travel



nasze kulinarne dziedzictwo



Jeleń szlachetny w Dolinie Słupi, fot. Karol Veith

POMORSKIE „KOŁEM SIĘ KRĘCI”!

Amatorzy górskiej jazdy zapewne upodobają sobie kaszubskie wzgórza w okolicach Kartuz i Chmielna. Tutejsze trasy rowerowe prowadzą przez najpiękniejsze rejony Szwajcarii Kaszubskiej. Nierzadko przybierają niemal górski charakter, to też widoki na rozległe leśne połacie i malownicze jeziora, które zapierają dech w piersiach. W zachodniej części Kaszub, między Bytowem a Słupskiem, warto odbyć wycieczkę szlakiem rowerowym przez Park Krajobrazowy Doliny Słupi, którego główną atrakcją są unikalne w skali Europy elektrownie wodne.

Nieco łatwiejsze trasy na Kaszubach oferują okolice Kościerzyny i Chojnic. Wdzydzki Park Krajobrazowy oraz Park Narodowy Bory Tucholskie to idealne miejsca na rowerowe wycieczki. Trasy przebiegają przez najcenniejsze naturalne tereny obu parków, dzięki czemu turysta ma możliwość bezpośredniego obcowania z bogactwem przyrody oraz podziwiania wyjątkowego krajobrazu. Na północy Kaszub istnieje atrakcyjna trasa rowerowa zwana Turystycznym Szlakiem Północnych Kaszub przebiegająca przez powiat pucki i wejherowski. Jej kluczowym elementem jest droga rowerowa na Półwyspie

Pomorskie Trasy Rowerowe, fot. materiały UMWP



SMAKI REGIONÓW



Spływ kajakowy Wierzycą, fot. M.Ochocki/Pomorskie.Travel

Helskim. Należy do najatrakcyjniejszych i najbardziej popularnych tras nie tylko w regionie, ale w całym kraju. Wyjątkowo dobrze rozwiniętą sieć szlaków rowerowych o różnej skali trudności posiada Kociewie. Oprócz walorów przyrodniczych, przemierzając kociewskie szlaki zwiedzić można liczne zabytki. Powiśle oferuje produkt turystyki rowerowej – Szlak Zamków Powiśla, liczący ponad 80 km. Z kolei najciekawszym szlakiem rowerowym na Żuławach jest Szlak Mennonitów, stanowiący oś rozwoju turystyki na tym niezwykłym terenie. Obejmuje miejscowości, które obrazują dziedzictwo kulturowe Żuław oraz dzieje osadnictwa na obszarze delty Wisły.

KAJAKIEM PRZEZ POMORZE

Wśród amatorów kajakarstwa panuje opinia, że Pomorskie to najlepsze miejsce do uprawiania turystyki kajakowej w naszym kraju. Pod względem atrakcyjności i długości szlaków nasz region nie ma sobie równych. Na terenie województwa znajduje się 1600 km szlaków kajakowych na ponad 30 spławnych rzekach. Najbardziej atrakcyjne szlaki to Słupia, Radunia i Kółko Raduńskie, Wda, Brda, Szarpawa czy Wierzyca. Warto też odbyć spływ Motławą, która ukaże gdańskie zabytki w zupełnie innym świetle.

Wędrówka po szlakach kulturowych w województwie pomorskim to niezapomniana przygoda połączona z odkrywaniem ciekawych, często tajemniczych miejsc oraz poznawaniem historii regionu. Szlak Zamków Gotyckich, Szlak Bursztynowy czy Szlak Latarni Morskich

prowadzą przez tereny malownicze przyrodniczo i krajo-brazowo, ukazują najciekawsze obiekty na szlaku oraz dostarczają dużą porcję wiedzy o lokalnych mieszkańcach, ich historii, tradycji oraz dziejach tych ziem.

POMORSKIE SMAKI

Poza inspirującą dawką aktywnego spędzania czasu wolnego wśród atrakcji przyrodniczych, Pomorskie zaprasza w kulinarną podróż. Walory naturalne jakie posiada ten region sprzyjają wytwarzaniu żywności wysokiej jakości, a w oparciu o bogactwo kulturowe i historyczne powstają unikatowe smaki. Kuchnia pomorska to niezliczone bogactwo subregionów: Kaszub, Kociewia, Żuław i Powiśla oraz Ziemi Słupskiej. Pomorskie to bogate zasoby naturalne takie jak lasy czy jeziora, a szczególnie jeziora Raduńskie tworzące Szwajcarię Kaszubską. To w tym rejonie jest odławiana i wędzona sielawa, nazywana przez Kaszubów morynką, morënką. Równie popularne są też inne ryby słodkowodne, jak i morskie: dorsz oraz śledź, który dominuje w kuchni



▲ Sielawa w sosie musztardowym na duszonej pokrzywie przygotowana przez Borową Ciotkę z Lipusza, fot. Agnieszka Majewska



Pasztet z dorsza od Restauracji Gryfon z Jastarni, fot. materiały UMWP ▲



Żurawina z Kaszub ucierana na surowo od Agroturystyki Gościna z Kaliska Kościerskie, fot. Danuta Pałubicka

pomorskiej od setek lat.

Jak zamknąć bogactwo lasów i łąk w słoiczku? O tym najlepiej wiedzą pomorscy producenci przetworów z runa leśnego. To tu rośnie bogata w witaminę C żurawina z Kaszub, tradycyjnie ucierana na surowo. Stanowi idealny dodatek chociażby do mięs. Na stołach tradycyjnie pojawiają się też grzyby, w które w okresie jesiennym bogate są tutejsze lasy.

Czyste lasy i dzikie łąki bogate w rośliny nektarodajne oraz rośliny, na których występuje spadź sprzyjają także pozyskiwaniu innego wysokiej jakości surowca jakim



Piwo pomorskie od Pomorskiego Browaru Tradycyjnego z Gdyni, fot. materiały UMWP

jest miód. Lecznicze właściwości produktów wytworzonych na bazie ziół i owoców są tradycją kuchni pomorskiej. Często stanowią także bazę różnego rodzaju nalewek, których na Pomorzu nie brakuje.

To co zasługuje na uwagę to z pewnością tradycje związane z browarnictwem sięgające czasów średniowiecza. Dowodem na to były przywileje warzenia piw nadawane miastom na terenie Pomorza w tym okresie. Dzięki stariom lokalnych browarów rzemieślniczych nadal możemy posmakować piwa jopejskiego czy tradycyjnego piwa pomorskiego.



Miód z Biernatki od pasieki EKO-BARĆ 1954, fot. Danuta Pałubicka



Produkty serowarni Radostowskie Rarytasy, fot. Danuta Pałubicka

Nie sposób pominąć tradycji Żuław, krainy „mlekiem płynącej”. Niewątpliwie zasługi w tradycjach kulinarnych na tym terenie mają mennonici. Doskonałe warunki do hodowli bydła mlecznego spowodowały, że w drugiej połowie XIX w. na Żuławach rozwinęły się serownie. Tradycje serowarstwa są nadal kontynuowane, tym samym możemy cieszyć się niepowtarzalnym smakiem długo dojrzewającego sera Werderkäse oraz innych wysokiej jakości produktów z mleka takich jak glómza kociewska, prosto od lokalnych serowarni.

Potencjał kulinarny Pomorskiego znajduje swoje odzwierciedlenie w produktach zarejestrowanych na



Ser Werderkäse od Mleczarni Skarszewy Sp. z o.o., fot. materiały UMWP

ogólnopolskiej Liście produktów tradycyjnych oraz licznych laureatów prestiżowych konkursów kulinarnych np. „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”. Smaki Pomorza od wielu lat prezentowane są podczas Pomorskiego Święta Produktu Tradycyjnego w Gdańsku-Oliwie, któremu niezmiennie towarzyszy Konkurs kulinarny o Bursztynowy Laur Marszałka Województwa Pomorskiego. Dla mieszkańców i turystów odwiedzających region to idealna okazja do posmakowania tradycyjnych pomorskich specjałów, w tym żywności wysokiej jakości wytwarzanej w ramach Dziedzictwa Kulinarne Pomorskie.

Wykorzystano fragmenty materiałów tekstowych z pomorskie.travel



Laureat Konkursu kulinarnego o Bursztynowy Laur Marszałka Województwa Pomorskiego 2019 r. w kategorii potrawa Kafėbė Coffee&Bistro z Gdańska, fot. Agnieszka Majewska



Pomorskie Święto Produktu Tradycyjnego w Gdańsku-Oliwie, fot. Agnieszka Majewska



POMERANIAN FULL OF LIFE

Gdańsk, fot. M.Ochocki/Pomorskie.Travel

Protected areas, including two national parks (**Słowiński, Bory Tucholskie**), as well as nine landscape parks and 134 nature reserves, occupy nearly 600 000 hectares, which is almost 1/3 of the entire voivodeship. Pomorskie has over 300 kilometers of the Baltic Sea coast with numerous beaches. There are well-known resorts such as **Sopot, Krynica Morska, Ustka, Władysławowo** or **Jastarnia**. Less known, but equally beautiful are also other seaside spots, like **Słowiński National Park** with enormous dunes, the highest of which is **Łącka Mountain** of over 40-meter high. The attraction of the region is the **Hel Peninsula** - a scythe-shaped embankment formed by sea currents and winds – frequently visited by migrating birds. Another interesting place is the **Vistula Spit**, a sandy embankment separating the **Vistula Lagoon** from the **Gdańsk Bay**. This has been the main center for amber extraction and processing for over 5,000 years.

Cycling routes in the vicinity of **Kartuzy** and **Chmielno** lead through the most beautiful regions of **Kashubian Switzerland**. The mountain-like routes, views of the vast forest areas and picturesque lakes are outstanding. It is worth taking a bicycle route in the western part of Kashubia, between **Bytów** and **Słupsk**, through the **Słupia Valley Landscape Park**, famous for its unique hydropower plants. The routes in Kashubia, in the vicinity of Kościerzyna and Chojnice, in the Wdzydze Landscape Park and the **Bory Tucholskie National Park** are also breathtaking. The bicycle route **The Tourist Trail of the Northern Kashubia** runs through the Puck and Wejherowo districts. Its key element is the bicycle path on the **Hel Peninsula**. **Kociewie** has a well-developed network of bicycle routes with numerous monuments. Other interesting cycling routes in the region include the **Powiśle Castle Trail**, over 80 km long, and in **Żuławy – the Mennonite Trail**. There are 1,600 km of canoeing routes in the voivodeship, on over 30 navigable rivers. The most attractive ones are **Słupia, Radunia** and **Kółko Raduńskie, Wda, Brda, Szarpawa** and **Wierzyca**. It is also worth taking a trip down the **Motława**, where you can admire the monuments of Gdańsk. Walking along the cultural routes will let you learn more about

the history of the region. **The Gothic Castles Trail, the Amber Trail** or **the Lighthouse Trail** lead through picturesque areas, include the most interesting objects and provide a large portion of knowledge about local residents, their history, traditions and the history of these lands.

Pomeranian cuisine is an innumerable wealth of the subregions: **Kashubia, Kociewie, Żuławy** and **Powiśle** as well as the **Słupsk region**. In the **Raduńskie lakes** that **Kashubian Switzerland** consists on, **vendace** is caught and smoked. Other fish are also popular, including perch, tench, trout, whitefish and, most of all, **cod** and **herring**, present in Pomeranian cuisine for hundreds of years. The cuisine of Pomerania is rich in ingredients from forests and meadows, for example **cranberries from Kashubia, mushrooms** and **venison**, as well as herbal and forest fruit products. Clean forests and wild meadows are a paradise for bees, therefore **honey** from Pomerania is of outstanding quality.

The traditions of Pomeranian brewing date back to the Middle Ages, when the first beer brewing privileges were granted to local towns. Thanks to local craft breweries, we can still taste **Jopean beer** or traditional **Pomeranian beer**. Żuławy is a „milk land”, the history of the local dairy was created by the Mennonites. It is continued by modern farms and local dairies, which produce such delicacies as long-maturing **Werderkäse cheese, glómza kociewska** or the highest quality milk, cottage cheese and butter.

Kashubian strawberry (kaszëbskô malëna) has been registered in the EU as a Protected Geographical Indication, and Pomeranian's culinary potential is shown by the number of products entered on the national List of Traditional Products (over 170) and awarded in prestigious culinary competitions such as **Our Culinary Heritage-Tastes of the Regions** or **Tastes of Pomerania**. Treats from the region have been presented for many years during the **Pomeranian Festival of Traditional Products** in Gdańsk-Oliwa, which is accompanied by a culinary **competition for the Amber Laurel of the Marshal of the Pomeranian Voivodeship**.

POMORSKIE PRZEPISY KULINARNE

SYROP Z KWIATÓW CZARNEGO BZU

Fungopol Sp. z o.o. Sp.k.



Składniki:

dojrzałe baldachy bzu czarnego ucinane z drzew (około 30 sztuk) cukier – 1 kg cytryny – 2-3 szt. 1 l wody

Sposób przygotowania:

Zbierane wiosną (najlepiej w porze rannej, w suchy i ciepły dzień), w trakcie kwitnienia, baldachogrona oczyścić z owadów, ewentualnie wypłukać. Następnie zalać je roztworem wody z odpowiednią proporcją cukru. Dodajemy cytrynę pokrojoną w plastry. Po trzech dniach syrop zlewamy, filtrujemy i rozlewamy do słoiczków lub buteleczek. Pasteryzujemy.

Syrop rozcieńczony wodą jest doskonałym napojem chłodzącym, można go też zastosować jako aromatyczny dodatek do herbat lub deserów.

POWIŚLAŃSKA ŚLIWKA W OCCIE

Gospodarstwo Rolne Elżbieta i Ryszard Szczukowscy

Sposób przygotowania:

Zerwane śliwki sortujemy i płuczemy w wodzie z solą w celu zmycia nalotu, następnie osuszamy. Wsypujemy śliwki do garnka kamiennego lub beczki. Gotujemy zalewę z wymienionych składników. Wrzącą zalewą zalewamy śliwki. Przygniatamy zalane śliwki np. deseczkami w celu obciążenia, aby nie dopuścić do ich wypłynięcia na powierzchnię zalewy. Po 24 godzinach zlewamy zalewę, gotujemy i ponownie zalewamy nią śliwki. Czynność tę powtarzamy 3–4 krotnie w odstępach 24-godzinnych. Po 10 dniach zlewamy zalewę, śliwki rozkładamy do słoików i gotującą zalewą zalewamy śliwki i zakręcamy słoiki. Zalewa ze śliwek stanowi idealny zakwas do czerwonego barszczu lub czerniny.

Składniki:

Śliwka węgierka zwykła

Zalewa:

ocet, cukier
cukier waniliowy
ziarno gorczycy, goździki
imbir, cynamon
Na 1 kg śliwek
0,5 szklanki octu 10%,
20 dag cukru
kilka goździków
kilka ziarenek gorczycy
szczypta: cukru waniliowego
imbiru, cynamonu



nasze kulinarne dziedzictwo

KÖNIGSBERGER KLOPSE CZYLI KLOPSY KRÓLEWIECKIE

Kafëbë Coffee&Bistro



Składniki:

Klopsy:

1 kg udźca cielęcego, oddzielony od kości, pozbawiony ścięgien
1 bułka pszenna namoczona w mleku
1/2 cebuli, posiekanej, przysmażonej na maśle klarowanym, kilka płatów sardeli (anchois), posiekana natka pietruszki, sok i skórka z cytryny, gałka muskatołowa świeża, sól, pieprz, bulion do gotowania (z kości, podrobów i warzyw)

Sos:

masło klarowane, mąka pszenna, bulion, kapary, białe wino, gałka muskatołowa, świeża cytryna ze skórką, śmietana 30%, sól, pieprz

„Gdańska książka kucharska” jest niczym innym jak współczesnym (choć nie do końca) tłumaczeniem książki powstałej na początku XIX wieku, wznowionej w 1858 roku, a napisanej przez Marię Rosnak (Danziger Kochbuch...) która w podtytule mówi że jest to „wskazanie jak gotować, piec i marynować na smaczny sposób zgodnie ze sprawdzonymi przepisami dzięki pięćdziesięcioletniemu doświadczeniu...”. Prezentowany przepis to interpretacja oryginalnego przepisu na Königsberger Klopse zamieszczonego w książce "Gdańska książka kucharska", przygotowana przez Kafëbë Coffee&Bistro.

Sposób przygotowania:

Świeżo zmielone (na średnich oczkach) mięso połączyć z odcisniętą bułką. Dodać podsmażoną wcześniej, ostudzoną cebulę, drobno posiekane filety anchois i pozostałe składniki do smaku. Dokładnie wymieszać. Uformować kulki około 30–40 gramowe. Gotować we wrzącym bulionie około 6–8 minut. Po ugotowaniu wyło-

wić z bulionu. Mięso można przyprawić i zostawić na noc w pojemniku w lodówce. Następnego dnia wyraźniej czuć smak przypraw i klopsy są bardziej aromatyczne. Aby przyrządzić sos warto dzień wcześniej odlać kapary z zalewy, przepłukać i zalać je białym półwytrawnym winem. Do sosu robimy jasną zasmażkę na maśle klarowanym. Stopniowo dolewamy gorącego bulionu mieszając różgą do uzyskania gładkiej, dosyć gęstej konsystencji. Gdyby nie udało się pozbyć grudek sos można przetrzeć przez sito.

Do sosu dolewamy kapary razem z winem, odparowujemy, uzupełniamy śmietanką do pożądanej konsystencji. Doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, skórką cytrynową, gałką muskatołową, solą i pieprzem. Można też dla aromatu dodać filecik anchois. Klopsy polewamy obficie sosem.

Potrawę podajemy z ziemniakami, gotowanymi w całości lub tłuczonymi. Pasują do nich marynowane buraczki lub glazurowana marchew, a także marchew z groszkiem.

SMAKI REGIONÓW

POMORSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Okrasa kaszubska**
(Felicja Kropidłowska, 2001 r.)
2. **Salceson czarny**
(Kazimierz Roszkowski, 2004 r.)
3. **Kremowe malene (mus truskawkowy)**
(Gabriela Blok, 2005 r.)
4. **Kaczka po pomorsku**
(Katarzyna Zacharewicz, 2007 r.)
5. **Masło extra kociewskie**
(OSM Starogard Gdański, 2008 r.)
6. **Borowiki marynowane**
(Fungopol sp. z o.o., 2009 r.)
7. **Śledź po kaszubsku**
(Bernadeta Puzdrowska, 2009 r.)
8. **Żurawina mermecka**
(Dagmara Mazurek, 2009 r.)
9. **Metka mojuszevska**
(Brygida i Andrzej Kąkol, 2010 r.)
10. **Gruszka gdańska „Gdańczonka”**
(Anna Sałata, KGW Górki)
11. **Śledź po rybacku**
(Gospodarstwo agroturystyczne „Gawryś”, 2011 r.)



Żurawina mermecka

12. **Czarny salceson ozorkowy „blutka”**
(Brygida i Andrzej Kąkol, 2013 r.)
13. **Chleb żytni na zakwasie i kozim mleku**
(Gospodarstwo agroturystyczne „Od Kaszuba”)
14. **Piwo starogdańskie**
(Sebastian Wawszczak, 2015 r.)
15. **Wianuszek gdański**
(Halina Łuc, 2015 r.)
16. **Połędwiczka wędzona kociewska**
(Marian Cieśliński, 2015 r.)
17. **Syrup z kwiatów bzu czarnego**
(Fungopol Sp.J., 2016 r.)
18. **Miód leśny z Biernatki**
(Ekologiczne Gospodarstwo Pszczelarskie „Eko Barć 1954”, 2016 r.)
19. **Nalewka ze świętojonki**
(Agroturystyka Łapalice, 2016 r.)
20. **Dziki łoś bałtycki z warzywami w galarecie**
(Restauracja „Gryfon” Anna i Piotr Lisakowscy, 2016 r.)
21. **Konfitura z truskawek kaszubskich**
(Zyta Górna, 2016 r.)
22. **Ikra ze śledzia z Mierzei Wiślanej**
(Restauracja Four Winds Karol Urbanowicz, 2017 r.)



Gruszka gdańska „Gdańczonka”

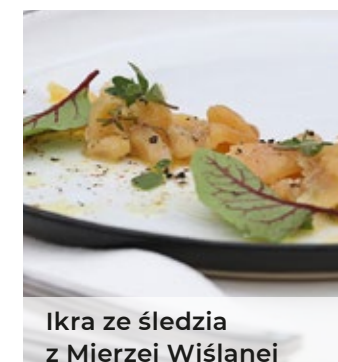


Chleb żytni razowy

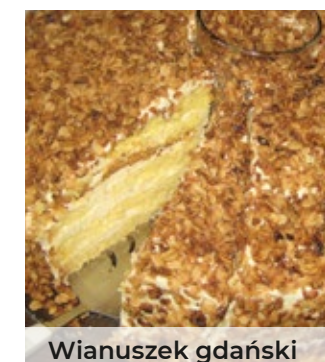
23. **Kiszka kaszubska**
(Jolanta Myszk, 2017 r.)
24. **Chleb żytni razowy**
(Pracownia Wypieków Magdalena Kuczyńska, 2017 r.)
25. **Pierogi z kaczką**
(Kółko Rolnicze KGW w Nowej Karczmie, 2017 r.)
26. **Paszтет z pomuchla (paszтет z dorsza)**
(Restauracja „Gryfon” Anna i Piotr Lisakowscy, 2017 r.)
27. **Głómza kociewska**
(Radostowskie Rarytasy, 2018 r.)
28. **Szpajza cytrynowa**
(Restauracja „Gryfon” Anna i Piotr Lisakowscy, 2018 r.)
29. **Sok z truskawki kaszubskiej**
(Zyta Górna, 2018 r.)
30. **Szynka z tłuszczem ze szperkami**
(Rzeźnia Masarnia Jan Sychta 2018 r.)
31. **Żurawina z kaszub ucierana na surowo**
(Halina Rogińska, 2018 r.)
32. **Ser Werderkäse**
(Mleczarnia Skarszewy Sp. z o.o., 2019 r.)
33. **Mleko regionalne „Blisko od krowy 3.2%”**
(OSM Nowy Dwór Gdański, 2019 r.)
34. **Powisłańska śliwka w occie**
(Gospodarstwo rolne Rakowiec Elżbieta i Ryszard Szczukowscy, 2019 r.)
35. **Likier jajeczny (advocat)**
(Zakład Produkcji Spożywczej Stefan Skwierawski, 2019 r.)
36. **Piwo Jopenbier**
(Browar PG4, 2019 r.)



Smażona połędwiczka z dorsza



Ikra ze śledzia z Mierzei Wiślanej



Wianuszek gdański

DANIA:

1. **Śledzie na plince z modrą kapustą**
(PHU BILLAR, 2008 r.)
2. **Dorsz po gdyńsku z bobem na boczku**
(PHU BILLAR Andrzej Ławniczak, 2009 r.)
3. **Frykasy – kura z rosółu z ryżem w słodkim sosie**
(Kaszubskie Stowarzyszenie Agroturystyczne „Kościerska Chata”, 2010 r.)
4. **Zupa z dyni po chłopsku**
(Gospodarstwo agroturystyczne „U Chłopa”, 2011 r.)
5. **Rolada z jelenia z farszem z dziczyzny**
(Gospodarstwo agroturystyczne „Pod Jeleniem”, 2013 r.)
6. **Karaś w śmietanie z żurawiną**
(Halina Rogińska, 2015 r.)
7. **Gęś szmurowana**
(Restauracja „Zielona Brama”, 2016 r.)
8. **Smażona połędwiczka z dorsza**
(Hotel Browar Kościerzyna, 2017 r.)
9. **Morenka (sielawa) w sosie musztardowym na duszonej pokrzywie**
(Restauracja „Borowa Ciotka”, Lipusz, 2018 r.)
10. **Udziec jeleni w sosie koperkowym**
(Gospodarstwo agroturystyczne „Pod Jeleniem”, 2018 r.)
11. **Klopsy królewieckie – Königsberger Klopse**
(Kafèbè Coffe&Bistro 2019 r.)



Gęś szmurowana



Województwo
Śląskie

WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

Powierzchnia:	12 333 km ²
Liczba ludności:	4,5 miliona
Stolica województwa:	Katowice
Większe miasta:	Częstochowa, Sosnowiec, Gliwice, Zabrze, Bielsko Biała, Bytom, Ruda Śląska, Rybnik, Tychy, Dąbrowa Górnicza, Chorzów, Jaworzno, Jastrzębie Zdrój, Mysłowice, Siemianowice Śląskie, Żory, Tarnowskie Góry, Będzin, Piekary Śląskie, Racibórz, Świątchłowice, Zawiercie, Mikołów, Knurów, Cieszyn



Szanowni Państwo,
jubileuszowa XX edycja to czas na podsumowanie osiągnięć i pokazanie jak dużą rangę i znaczenie zdobył konkurs, stając się tym samym wzorem dla wielu podobnych wydarzeń w Polsce. Konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” to pierwszy w kraju konkurs o charakterze kulinarnym, który kompleksowo udokumentował regionalne i lokalne produkty żywnościowe – wizytówki poszczególnych regionów Polski. To duże ogólnopolskie przedsięwzięcie jest pracą wielu osób, będących przede wszystkim pasjonatami kulinarnych tradycji naszego kraju. To dzięki ich zaangażowaniu udało się zidentyfikować i opisać prawie 20 000 tradycyjnych produktów i regionalnych potraw z całej Polski. Jestem dumny, że Województwo Śląskie od samego początku bierze aktywny udział w Konkursie, organizując finał regionalny, podczas którego corocznie odkrywano były kulinarne smaki Śląskiego. U honorowaniem zmagani konkursowych były nagrody "Perła", przyznawane rodzimym producentom, restauracjom, kołom gospodyń wiejskich, gospodarstwom rolnym i agrotury-

stycznym. Laureaci konkursu zgłosili swoje produkty do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych, niektórzy otrzymali krajowy znak Jakość Tradycja lub europejskie znaki ochrony żywności.

Województwo Śląskie słynie z bogactwa i różnorodności tradycji kulinarnych. Jest także jednym z najciekawszych i najbardziej atrakcyjnych turystycznie regionów w Polsce. Warto skorzystać ze różnych szlaków turystycznych i tematycznych, jak również odwiedzić industrialne zabytki, oddać się zadumie w Sanktuarium z Cudownym Obrazem Czarnej Madonny na Jasnej Górze w Częstochowie, przemierzyć pasma Beskidów i tereny Jury Krakowsko-Częstochowskiej oraz Krainę Górnej Odry, zwiedzić zamki, pałace, rezerваты przyrody i skosztować lokalnych specjałów z kulinarnej mapy Województwa Śląskiego. Zapraszam do odwiedzenia tych miejsc, poznania ich historii, oraz poznania ludzi i ich pasji. Jesteśmy gościnnym i przyjaznym regionem.

Zachęcam do odwiedzenia Województwa Śląskiego!

Jakub Chełstowski
Marszałek Województwa Śląskiego

SMAKI REGIONÓW



Częstochowa Al. H. Sienkiewicza
fot. www.slaskie.travel T.Renk

Województwo śląskie to jedno z najbardziej zurbanizowanych obszarów w Europie Środkowo-Wschodniej. Zajmuje 12.333 km², co stanowi niecałe 4% powierzchni Polski. Region zamieszkuje ponad 4,5 miliona ludzi. W Śląskiem jest jedna z najprężniej działających gospodarek w kraju. Wysoko wykwalifikowana kadra, uzbrojone tereny inwestycyjne, wysokiej jakości infrastruktura techniczna, sprawna współpraca między samorządem regionalnym a miastami i instytucjami otoczenia biznesu, sprawny system edukacji, liczne jednostki naukowe, a także specjalistyczne firmy usługowe – to siła ekosystemu gospodarczego województwa śląskiego. Region dysponuje potencjałem instytucji i podmiotów, których działalność rozciąga się od zdrowia, poprzez edukację, skończywszy na kulturze i sporcie. To tutaj odbywają się liczne wydarzenia kulturalne o międzynarodowej renomie. Od 2017 roku działa pierwszy w Polsce związek metropolitalny – Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, skupiająca 41 miast i gmin, zamieszkałych przez ponad 2 miliony mieszkańców.

Śląskie to zielony region, pomimo znacznego zurbanizowania znajdują się tu zielone enklawy: parki, lasy i rezerwy przyrody. Lasy zajmują prawie 32% powierzchni i jest to więcej niż średnia krajowa, która wynosi 28%. Największe kompleksy leśne to: Lasy Lublinieckie, Lasy Raciborskie, Lasy Pszczyńskie oraz wiele parków krajobrazowych i rezerwatów, w tym między innymi: Park Śląski, Park Krajobrazowy Beskidu Śląskiego, Park Krajobrazowy Lasy nad Górną Liswartą, Park Krajobrazowy Orlich Gniazd czy Park Krajobrazowy „Cysterskie Kompozycje Krajobrazowe Rud Wielkich”. Pomimo niewielkiej powierzchni, obszar województwa śląskiego charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem środowiska geograficznego. Pojawiają się elementy charakterystyczne dla terenów nizinnych, wyżynnych, górskich czy kotlin podgórskich. To walory przyrodnicze i krajobrazowe są jednym z podstawowych elementów wpływających na atrakcyjność turystyczną Śląskiego.

Śląskie promuje się poprzez swoje marki turystyczne, którymi są: Beskidy, Śląsk Cieszyński, Jura Krakowsko-Częstochowska i Kraina Górnej Odry oraz szlaki turystyczne i kulturowe: Szlak Zabytków Techniki, Szlak Śląskie Smaki i Europejski Szlak Paulinów, Architektury Drewnianej.

Beskid czyli Beskid Śląski, Żywiecki i zachodnia część Beskidu Małego są wyjątkowym regionem województwa śląskiego, bowiem o każdej porze roku można tu znaleźć coś dla siebie. Latem można wędrować górnymi szlakami, a zimą korzystać z licznych stoków narciarskich. Piękna przyroda, świeże powietrze, zabytki, możliwość poznania rzemiosła ludowego i sztuki oraz posmakowania lokalnych kulinarnych specjałów to magnesy, które przyciągają licznych turystów. To tutaj w baczni-



Chata Kawuloka Istebna fot. www.slaskie.travek T.Renk

Cieszyńska Wenecja fot. T.Renk ▼

kach wyrabiane są oryginalne oscypki z oznaczeniem CHNP, bryndza, bundz, redykołka i sery gazdowskie. Po trudach wędrówek turyści mogą się posilić plackami z blachy ze szpyrkami, kwaśnicą lub żebroczką, a na pamiątkę mogą kupić dla ukochanej i bliskiej osoby piernek żywiecki w kształcie serca z wypisaną ręcznie sentencją „Moja duszko masz serduszko”.

Śląsk Cieszyński charakteryzuje się odrębnością kulturowo-regionalną. Jego mieszkańcy mają silne poczucie własnej tożsamości, zapewne dlatego, że niegdyś były to odrębne ziemie Księstwa Cieszyńskiego, skupione wokół miasta Cieszyn i rzeki Olzy. Urokliwe miasto Cieszyn, pełne zabytków, otwarte na współczesne wydarzenia kulturalne, uzdrowiska Ustroń i Wisła, miasto z tradycjami i o burzliwej historii: Bielsko-Biała oraz Koniaków rozpoznawalny za sprawą, wpisanej na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego, koronki koniakowskiej to tylko niektóre z miejsc wartych odwiedzenia. Każdy znajdzie coś dla siebie i z przyjemnością sięgnie po lokalne smakowitości z bogatej i różnorodnej kuchni cieszyńskiej: gałuszki – kluski po cieszyńsku, cieszyńską kitę wędzoną, pajszle czy drobne ciasteczka cieszyńskie.

Jura Krakowsko-Częstochowska uważana jest za jeden z najpiękniejszych turystycznie regionów w Polsce. Wywierzyska (m.in. źródła Warty, Pilicy), wapienne wzgórza, głębokie doliny, rozległe lasy oraz piękne jaskinie to cechy charakterystyczne tego terenu. Na turystów czekają przygotowane profesjonalnie szlaki piesze, rowerowe i konne, a także trasy narciarskie. Jura jest również





Zamek Olsztyn fot. www.slaskie.travel T.Renk

rajem dla amatorów wspinaczki skałkowej i poszukiwaczy przygód w jaskiniach. To tutaj, pomiędzy Smoleniem a Częstochową, przebiega w granicach województwa śląskiego Szlak Orlich Gniazd. Zamek Ogrodzieniec w Podzamczu, zamki w Mirowie i Bobolicach, „Bąkowiec” w Morsku, „Pilcza” w Smoleniu czy Zamek Olsztyn koło Częstochowy to tylko niektóre z obiektów wartych odwiedzenia. Na drożonego turystę czekają lokalne specjały: kluchy połom bite, jurajski żur na grzybach, złotopotocki pstrąg smażony czy ciulim lełowski. Kuchnia jest różnorodna, wyrosła z różnych tradycji kulinarnych i potrafi zadowolić niejedno podniebienie.

Kraina Górnej Odry położona jest w południowo-zachodniej części województwa śląskiego, na pograniczu trzech pasów ukształtowania powierzchni Polski: pasa nizin, wyżyn i kotlin. Kraina nazywana jest „płucami Śląska”, ponieważ znajdują się tutaj liczne rezerваты przyrody i rozległe parki krajobrazowe, jak na przykład: rezerwat Łęczczok. Są tu wspaniałe zabytki architektury sakralnej, m.in. w Turzy Śląskiej oraz w Pszowie, a dla amatorów aktywnego wypoczynku region oferuje: ponad 800 km tras rowerowych, żeglarstwo na Zalewie Rybnickim, kajakarstwo na Rudzie i Odrze, sporty lotnicze w Rybnickim Aeroklubie, jeździectwo w licznych ośrodkach itp. Miłośnicy zabytków techniki też znajdą atrakcje, np. zabytkową kolejkę wąskotorową w Rudach. W Raciborzu znajduje się Browar Racibórz działający od 1567 roku. W browarze nadal warzone jest piwo według starych i sprawdzonych receptur. Tajemnica smaku i niepowtarzalnej jakości ukryta jest w tradycyjnym sposobie fermentacji w otwartych kadziach fermentacyjnych.

Szlak Zabytków Techniki województwa śląskiego to

najbardziej interesująca trasa turystyki industrialnej w Polsce. Ten tematyczny szlak turystyczno-kulturowy łączy najważniejsze i najciekawsze pod względem walorów turystycznych, historycznych i architektonicznych obiekty związane z dziedzictwem przemysłowym. Obecnie w jego skład wchodzi 43 obiekty związane z tradycją górnictwem, hutnictwem, energetyką, kolejnictwem, łącznością, włókiennictwem, produkcją wody oraz przemysłem spożywczym. To istniejące muzea, zamieszkałe kolonie robotnicze, działające zakłady pracy. Wśród nich dwa obiekty wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO: Sztolnia Czarnego Pstrąga i Zabytkowa Kopalnia Srebra w Tarnowskich Górach. Kopalnia Guido i Sztolnia Królowej Luizy w Zabrze czy Muzeum Śląskie w Katowicach to miejsca, które trzeba zobaczyć.

Europejski Szlak Dziedzictwa Kulturowego Paulinów, w którego centrum znajduje się Jasnogórskie Sanktuarium Maryjne w Częstochowie. Najważniejsze założenie tworzonego szlaku to pokazanie zabytków materialnych i upowszechnianie i ochrona spuścizny duchowej, w której fundamentalne znaczenie ma dziedzictwo paulińskie. Historia kultury Paulinów, sięgająca XIII wieku, obejmuje, obok architektury, liczne zabytki ruchome, w tym: archiwalia, rękopisy, starodruki, malarstwo, rzeźby, tkaniny czy muzykę. Szlak obejmować ma trasy: piesze, rowerowe i samochodowe z opisami miejsc, kwerendą historyczną, praktyczną platformą informacyjną i siecią info-kiosków. Na szlaku obok Jasnej Góry znajdują się klasztor w Leśniowie oraz kompleks św. Barbary w Częstochowie. Międzynarodowy projekt Europejskiego Szlaku Dziedzictwa Kulturowego Paulinów obejmować ma: Polskę, Węgry, Słowację, Włochy, Niemcy i Chorwację.



Krupnioki śląskie, fot. materiały UMWŚI.

Szlak Kulinaryny Śląskie Smaki to jedna z pierwszych kulinarnych tras turystycznych w kraju, łącząca restauracje i lokale gastronomiczne serwujące tradycyjne dania regionalne. Szlak to laureat Certyfikatu Polskiej Organizacji Turystycznej dla Najlepszego Produktu Turystycznego 2013 roku. Otrzymał także nagrodę Komisji Europejskiej w Międzynarodowym Konkursie EDEN na Najlepszą Europejską Destynację Turystyczną 2015. W menu restauracji Szlaku znajdziemy specjały kuchni śląskiej, beskidzkiej, jurajskiej, czy zagłębiowskiej. Wodzionka, zalewajka, czy serula (rodzaj żuru na maślanec), to tylko niektóre z ponad 100 dań regionalnych jakie serwują restauracje Szlaku. Od 2006 roku co roku odbywa się także Festiwal Śląskie Smaki, który cieszy się olbrzymią popularnością, przyciągając tysiące turystów i miłośników dobrej kuchni.

Województwo śląskie jest bogate w różnorodne tradycje kulinarne. To tutaj na przestrzeni wieków mieszały się i przenikały kultury różnych narodów. Ludność polska, Ślązacy, wpływy niemieckie i czeskie, za czasów zaborów wpływy tradycji rosyjskiej i austriackiej, kultura żydowska, kultura wołoska, a po II wojnie światowej kultura kresowa to mieszanka, która ukształtowała swoiste dziedzictwo kulinarne województwa.

Kuchnia śląska jest jedną z najlepiej zachowanych kuchni regionalnych, a wiele potraw wpisało się również w kanon tradycyjnej kuchni polskiej. Klasyczny śląski zestaw obiadowy, czyli rosół z domowym makaronem (nudelzypupa) oraz kluski białe śląskie, rolada śląska i modra kapusta gości na stołach nie tylko śląskich domów. Kuchnia województwa śląskiego to również potrawy i produkty innych regionów. Inne są smaki Czę-



Rolada śląska, kluski śląskie i modra kapusta, fot. www.slaskiesmaki.pl P.Lipecki

stochowy i okolic, inne smaki jurajskie, zagłębiowskie, cieszyńskie, z Podbeskidzia, wołoskie.

Przemierzając szlaki regionu napotkamy na wiele lokalnych „perełek” kulinarnych, wytwarzanych według starych i sprawdzonych receptur i ze składników najwyższej jakości. Z tymi produktami związani są ich wytwórcy, którzy w przygotowanie specjałów wkładają olbrzymią dawkę serca i energii. Ci producenci to często pasjonaci, kultywujący rodzinną lub lokalną tradycję. To między innymi konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” odkrył najlepsze regionalne produkty żywnościowe oraz najlepsze potrawy województwa śląskiego. Wiele z tych lokalnych specjałów zostało docenionych i wyróżnionych nagrodą „Perła”, wręczaną corocznie podczas wielkiego Finału Konkursu na targach Smaki Regionów w Poznaniu. Województwo śląskie może poszczycić się 49 nagrodami. Pierwszym produktem, który został uhonorowany „Perłą” był chleb tatarczuch. Ten ciemny, wilgotny i słodki chleb swój niepowtarzalny smak zawdzięcza mące gryczanej oraz oryginalnej i tradycyjnej rodzinnej recepturze przekazywanej z pokolenia na pokolenie. To lokalne pieczywo związane jest ze wielowiekową tradycją jarmarków żareckich, kramów odpustowych w Leśniowie.

Z kolei krupnioki śląskie zostały docenione w 2005 roku, a w 2016 roku produkt został zarejestrowany jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Krupnioki śląskie są jednym z najbardziej tradycyjnych wyrobów wędliniarskich charakterystycznych dla tradycji kulinarnych Śląska. Produkt od dziesięcioleci cieszy się niesłabnącą renomą nie tylko w regionie, ale również w całym kraju oraz poza jego granicami.

Dziewiętnaście edycji konkursu to niezliczona ilość zgłoszonych do konkursu przepisów na lokalne specjały. Dzięki niemu zidentyfikowano i opisano setki dań i produktów. Wiele z nich zostało wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych, niektóre stały się produktami regionalnymi i wyróżnione zostały unijnymi znakami jakości Chroniona Nazwa Pochodzenia (CHNP), Chronione Oznaczenie Geograficzne (CHOG), czy Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS), a inne mogą pochwalić się znakiem „Jakość Tradycja”.

Konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” zachęcił lokalnych producentów żywności, gospodarstwa rolne, koła gospodyń wiejskich, restauracje oraz gospodarstwa agroturystyczne do zaprezentowania swoich wyrobów czy też ofert gastronomicznych. Na przestrzeni lat zgłaszane były oryginalne produkty oraz niepowtarzalne potrawy, często już zapomniane. Połączenie lokalnej turystyki z sięganiem po lokalne specjały to sposób na udany wypoczynek. Można uczestniczyć w degustacjach tradycyjnych produktów i potraw, gotowanych przez koła gospodyń wiejskich czy w gospodarstwach agroturystycznych, brać czynny udział w ich przygotowywaniu, poznając nie tylko stare receptury przyrządzania, lokalne surowce, a także historię i tradycje ich wytwarzania oraz związek z regionem i lokalną społecznością. Taką możliwość dają gospodarstwa będące na Szlaku Gospodarstw Edukacyjnych Województwa Śląskiego oraz gospodarstwa agroturystyczne, cieszące się dużą popularnością wśród turystów lokalnych i spoza województwa. To tutaj wszystko smakuje

Kołocz śląski, fot. materiały UMWŚI.



tak jak dawniej. Kaczka z jabłkami, podana z siwymi kłuskami i duszoną kapustą, fasola z boczkiem wędzonym i owocami, zupa bryndzula z ziemniakami i żebrocza wiślańska, herbata z zieleń, wieprzek filowany (nadziewany jarzynami) to tylko niektóre z nagrodzonych „Perłą” specjałów.

Kulinarne odkrycia konkursu wykorzystywane są jako narzędzia promocyjne podczas wielu wydarzeń w województwie, w kraju i za granicą. Stopniowo i systematycznie wprowadzane są do oferty restauracji będących na Szlaku Kulinarnej Śląskie Smaki. Na mapie kulinarnej województwa (mapa na stronie internetowej www.slaskiesmaki.pl) obok restauracji Szlaku pojawił się również lokalni producenci. Zachęcamy mieszkańców regionu do kupowania produktów tradycyjnych, regionalnych, lokalnych i ekologicznych.

Śląskie, wbrew stereotypom, zaskakuje przyrodniczym potencjałem i malowniczą scenerią pięknych zakątków, zachęcając do odwiedzania, do wycieczek pieszych i rowerowych oraz sportowej rekreacji. Dzięki dobrej infrastrukturze drogowej i kolejowej łatwo dojechać do stolicy regionu – Katowic z innych miast Polski i Europy. Również przemieszczanie się po województwie jest łatwe. Liczne drogi oraz nowoczesny tabor Kolei Śląskich, oferta i siatka połączeń pozwalają dotrzeć wygodnie do różnych miejsc w województwie. Bliskość portu lotniczego Katowice w Pyrzowicach zachęca do odwiedzania regionu przyjaznego turystom. Zapraszamy również na kulinarne szlaki, pokazujące kuchnię różnorodną, mającą wiele smaków.

Oscypek, fot. materiały UMWŚI.



Widok Na Skrzyczne, Sanktuarium fot. www.slaskie.travel J.Krawczyk

The Silesian Voivodeship is one of the most urbanized areas in Central and Eastern Europe. Despite the thriving economy, Silesia has a lot of green areas. There are impressive forest complexes here, incl. Lasy Lublinieckie, **Lasy Raciborskie**, **Lasy Pszczyńskie** and many landscape parks and reserves.

SILESIA TOURIST BRANDS

Beskidy are a unique region – in summer you can wander along mountain trails, whilst in winter you can enjoy numerous ski slopes. The shepherd's huts produce original **oscypek** with the PDO label, **bryndza**, **bundz**, **redykołka** and **Gazda cheese**. Tourists can taste **pancakes made on tin**, **kwaśnica** (sauerkraut soup), **żebrocza** (potato pancake), or buy **żywiecki** gingerbread with a handwritten sentence on it.

Cieszyn Silesia is characteristic because of its cultural and regional distinctiveness. Places worth visiting are: charming, full of monuments **Cieszyn**, the health resorts of **Ustroń** and the **Vistula**, **Bielsko-Biała** city with its traditions and Koniaków with the **Koniakowska** lace, which is part of the National List of Intangible Cultural Heritage. Cieszyn specialties include **gałuszki** – Cieszyn dumplings, **smoked Cieszyn kita** – pig's leg, or small Cieszyn cookies. **Jura Krakowsko-Częstochowska** – one of the most beautiful tourist regions in Poland. It consists of limestone hills, deep valleys, vast forests and beautiful caves. You can enjoy professionally prepared hiking, bicycle and horse trails, as well as ski slopes. Jura is also a paradise for rock climbing enthusiasts and cave adventurers. Worth visiting are: the **Ogrodzieniec Castle** in Podzamcze, castles in **Mirów** and **Bobolice**, and the **Olsztyn Castle** near Częstochowa. Local delicacies include **kluchy** połam bite (dumplings), **jurajski żur** with mushrooms, **fried zlotopotocki** trout or **ciulim lelowski** (a specialty of Jewish cuisine).

The **Upper Odra land** is called the "lungs of Silesia" because it has numerous nature reserves and extensive landscape parks, such as the **Łęczok** reserve. There are wonderful monuments of sacred architecture, incl. the ones in **Turza Śląska** and **Pszów**. Enthusiasts of active recreation can enjoy over 800 km of bicycle routes. They can also go sailing on the **Rybnik Lagoon**, canoeing on the **Ruda and Odra**, or try air sports in the Rybnik Aero Club, as well as horse riding, etc. In **Racibórz** there is a brewery operating since 1567. Beer is still brewed here according to the old recipes.

The **Industrial Monuments Route** of the Silesian Voivodeship is the most interesting route of industrial tourism in Poland. It consists of 43 sites, including two, which are part of the UNESCO World Heritage List: **the Black Trout Adit** and the Historic Silver Mine in **Tarnowskie Góry**. You should also visit the **Guido Mine** and the **Queen Luiza Adit in Zabrze** or the **Silesian Museum** in Katowice. The European Route of Pauline Cultural Heritage with the Marian Sanctuary at **Jasna Góra in Częstochowa** combines material monuments and the spiritual legacy of the Pauline Fathers. Apart from Jasna Góra, the trail also includes the monastery in **Leśniów** and the **complex of St. Barbara** in Częstochowa.

Silesian cuisine is one of the best preserved regional cuisines. For centuries, Polish, Silesian, German, Czech, Russian and Austrian influences shaped it, as well as Jewish, Wallachian and after World War II – the Borderlands. You can discover this heritage at the **Silesian Tastes Festival and the Silesian Tastes Culinary Trail**. This is one of the first culinary tourist routes in Poland, winner of the Polish Tourist Organization for the Best Tourist Product of 2013 and the European Commission award in the International EDEN Competition for the Best European Tourist Destination of 2015. The menu of the trail restaurants includes specialties such as Silesian krupnioki – registered as a Protected Designation Geographic or wodzionka soup, zalewajka and serula (a kind of sour soup with buttermilk) – a total of over 100 regional dishes.

The combination of discovering local tourism and regional treats is a great way to relax. On the **Trail of Educational Farms of the Silesian Voivodeship** and in agritourism farms you can taste traditional products and dishes, take part in their preparation, learn recipes and get to know local ingredients.

The combination of discovering local tourism and regional treats is a great way to relax. On the **Trail of Educational Farms of the Silesian Voivodeship** and in agritourism farms you can taste traditional products and dishes, take part in their preparation, learn recipes and get to know local ingredients.

ŚLĄSKIE PRZEPISY KULINARNE

KARMINADLE Z CIAPER KAPUSTA

Składniki:

80 dag gotowanego mięsa z rosołu (wołowego, wieprzowego lub drobiowego)
1 czerstwa bułka
1 cebula
1 jajko
mleko lub woda
tarta bułka
sól, pieprz do smaku
tłuszcz do smażenia (smalec, olej)



fol. materiały UMWŚI.

Sposób przygotowania:

Ugotowane mięso wyjąć z rosołu i obrać z kości. Następnie przemielić przez maszynkę. Bułkę namoczyć w mleku lub wodzie. Odcisnąć nadmiar płynu. Cebulę obrać z łusek i razem z bułką przemielić. Tak powstałą masę połączyć z mięsem, wyrabiając ręką. Dodać surowe jajko, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Formować (kulać) niewielkie kulki lub lekko spłaszczone kulki i obtoczyć w bułce tartej. Smażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu.

CIAPER KAPUSTA



fol. materiały UMWŚI.

Składniki:

0,5 kg kiszzonej kapusty
4-5 ziemniaków
liść laurowy, kilka kulek ziela angielskiego
smalec (stopiona słonina)
1-2 łyżki lub kilka łyżek rosołu z ugotowanego na karminadle mięsa
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać i ugotować z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Odląć wodę. Obrane i ugotowane ziemniaki odcedzić, dodać smalec i wymieszać na gładką masę. Kapustę dokładnie połączyć z ziemniakami. Można podlać rosolem dla uzyskania odpowiedniej konsystencji masy. Doprawić do smaku. Wymieszać. Podawać na ciepło z karminadlami.

KLUCHY POŁOM BITE



fol. materiały UMWŚI.

Składniki:

2 kg ziemniaków
50 dag mąki pszennej
sól
dodatki do wyboru: wytopiony boczek ze słoniną lub cebula zrumieniona z boczkiem lub słoniną; masło; masło i cukier

Sposób przygotowania:

W osolonej wodzie ugotować obrane ziemniaki. Na patelni wytopić skwarki ze słoniny, słoniny z boczkiem lub słoniny z cebulą. Gdy ziemniaki będą miękkie zasypać je mąką (w proporcji 1/4 mąki do ziemniaków) i dalej gotować kilka minut aż mąka będzie naparowana. Nadmiar wody odlać do garnuszka. Następnie ubijać ziemniaki z mąką drewnianą pałką na jednolitą masę. Jeśli będzie zbyt twarda, to można dodać trochę odlanej wcześniej wody. Ubite kluchy układać łyżką na talerze i okraszać wcześniej przygotowanym tłuszczem ze skwarkami. Podawać z kiszonym ogórkiem lub kwaśnym mlekiem. Można również serwować na słodko, polane roztopionym masłem i posypane cukrem.

TRADYCYJNE CIASTECZKA CIESZYŃSKIE

Składniki na ciasteczka z ciasta kruchego:

45 dkg mąki pszennej
30 gad masła
5 dag cukru pudru
3 ugotowane żółtka

Wypiekane są na bazie kilku rodzajów ciast: kruchego, piernikowego, ciasta orzechowego, ciasta z płatków owsianych czy ciasta ze smalcu.

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać na stolnicę i dodać resztę składników: cukier, masło, starte na tarce, ugotowane na twardo żółtka. Zagnieść ciasto, podzielić na części w zależności od ilości rodzajów ciasteczek i rozwałkować każdą porcję z osobna. Foremkami wykrawać różne kształty np. okrągłe, gwiazdki, serduszka, kwiatki i układać na wysmarowanej tłuszczem blasze. Piec na złoty kolor w rozgrzanym do temperatury 180 - 200 stopni Celsjusza piekarniku przez około 15 minut. Wystudzone ciasteczka smarować powidłami, marmoladami lub masami o różnych smakach i sklejać ze sobą. Gotowe ciasteczka dekorować polewą kakaową, lukrem, rodzynkami, migdałami lub orzechami.



fol. materiały UMWŚI.

PERŁY ŚLĄSKIE

PRODUKTY:

1. **Chleb tatarczuch**
(Jadwiga Plesińska, 2001 r.)
2. **Boczek z hakiem**
(Maria i Robert Matyszczak, 2003 r.)
3. **Chleb herbcki**
(GS „Samopomoc Chłopska” w Herbach, 2004 r.)
4. **Ser twardy dojrzewający z mleka koziego**
(Krystyna Garbaciak, 2004 r.)
5. **Krupniok śląski**
(Sylwester Kowalski, GS „Samopomoc Chłopska” Zbro-sławice, 2005 r.)
6. **Śląskie oblaty**
(Visa Bell Sp.z o.o., 2007 r.)
7. **Pierniki żywieckie**
(Zakład Cukierniczo-Piekarniczy Kazimiera, Krzysztof, Marcin Bielewicz, 2008 r.)
8. **Warzonka żywiecka**
(Dominika Kos, KGW Kobiernice, 2009 r.)



Warówki

9. **Jagnięcina beskidzka**
(Piotr Kohut, 2009 r.)
10. **Bryndza wołoska wędzona**
(Piotr Kohut, Kolyba na Szańcach, 2010 r.)
11. **Kopalnioki**
(Visa Bell Sp. z o.o., 2011 r.)
12. **„Ogrodowe” ogórki kiszzone**
(Bożena Badora, ZPH „Ogród”, 2012 r.)
13. **Wino Siągarza „Hanna”**
(Winna Zagroda, Katarzyna i Piotr Jaskóła, 2012 r.)
14. **Szplitry**
(Cukiernia Piekarnia Tadeusz Bączkiewicz, 2013 r.)
15. **Pasztet szefa z Pniowa**
(Zakład Mięсны Pniów, 2013 r.)
16. **Pszczynski krupnik Frickego**
(PHU ROY Józef Przybyła, Pszczyna, 2013 r.)
17. **Tłoczony sok jabłkowy z Jury**
(Tłocznia u Mazurkiewiczów, 2014 r.)
18. **Kiełbasa barania sucha**
(ZPH Dobropol, Dorota Sękowska, 2014 r.)



Udko z gęsi na sposób piekarza



„Ogrodowe” ogórki kiszzone



Necówka

19. **Wino Mnich**
(Winnica Mnich, Sylwia i Roman Gabryś, 2014 r.)
20. **Chleb pieczony w piekarnioku na liściach kapusty**
(Małgorzata Szyguła, 2015 r.)
21. **Tradycyjne ciasteczka cieszyńskie**
(Kympa. Wypieki Tradycyjne Adam Omorczyk, 2015 r.)
22. **Chleb wilamowicki**
(Piekarnia Wilamowice Sp.z o.o., 2015 r.)
23. **Bryndza wiślańska**
(Barbara i Jan Kędzior, 2016 r.)
24. **Szynka wieprzowa z kością wędzona**
(Zakład Masarski Szczepan Bujak, 2016 r.)
25. **Piwo raciborskie miodowe**
(Browar Zamkowy Sp. z o.o., 2016 r.)
26. **Olej słonecznikowy tłoczony na zimno**
(Gospodarstwo Rolne Pliczko, 2017 r.)
27. **Makrony**
(Piekarnia Cukiernia Łubowski, 2017 r.)
28. **Nalewka z czornyj porzeczeki z ołminego ogródka**
(Kornelia i Krystian Kiełbasa, Gospodarstwo Agroturystyczne „Ranczo”, 2017 r.)
29. **Necówka**
(PPUH Stanisław Panek, 2018 r.)
30. **Żuruś Dziadunia**
(„Ogródek Dziadunia” Czesław Ślusarczyk, 2018 r.)
31. **Kołocz międzyrzecki**
(PPUH Cukiernia „Jagódka”, 2018 r.)
32. **Masło krzepickie**
(OSM w Krzepicach, 2019 r.)
33. **Miód rzepakowy**
(Krzysztof i Kacper Widuch, 2019 r.)
34. **Chleb żytni razowy**
(ZPHU „BA-JA” S.C. J. Babula D. Janicka, 2019 r.)



Kopalnioki

DANIA:

1. **Żołądki z gęsi po siewiersku**
(Oberża „Złota Gęś”, 2008 r.)
2. **Zupa grzybowa**
(Restauracja „Nad Potokiem”, 2009 r.)
3. **Wieprzek filowany**
(Kornelia i Krystian Kiełbasa, Gospodarstwo Agroturystyczne „Ranczo”, 2010 r.)
4. **Zalewajka i kluchy „połom bite”**
(KGW Podlesice, 2011 r.)
5. **Placki ziemniaczane na blasze**
(Kazimierz Juroszek, Gospodarstwo Agroturystyczne „Halny”, 2012 r.)
6. **Udko z gęsi na sposób piekarza nadziane porem i jabłkami**
(Restauracja „Stara Piekarnia”, 2013 r.)
7. **Zupa bryndzula i żebrocza wiślańska**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Karina”, Karina i Paweł Poloczek, 2014 r.)
8. **Królik w śmietanie**
(Zakład Produkcji Spożywczej „Smok” Katarzyna i Jarosław Łyczko, 2015 r.)
9. **Wodzionka i karminadle z ciaper kapustą**
(KGW w Dębieńsku, 2016 r.)
10. **Kaczka z jabłkami, siwe kluski i duszona kapusta**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Ranczo Haflinger” Alicja i Michał Podgórcy, 2017 r.)
11. **Zupa pokrzywowa i warówki**
(Ilona Majętny-Bobowska, 2018 r.)
12. **Fasola z boczkiem wędzonym**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Ranczo Haflinger” Alicja i Jerzy Podgórcy, 2018 r.)
13. **Zupa z marchwi na mleku i wieprzowina po śląsku z gałuszkami**
(KGW Popielów-Radziejów, 2019 r.)
14. **Rosół z perliczki i chachor szałot z kotлетem z kością**
(KGW Ornontowice, 2019 r.)



Szplitry



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Powierzchnia:	11 710,50 km ²
Liczba ludności:	ok. 1,23 mln
Stolica województwa:	Kielce
Większe miasta:	Busko-Zdrój, Jędrzejów, Kazimierza Wielka, Końskie, Opatów, Ostrowiec Świętokrzyski, Pińczów



Kwitnący sad wiśniowy, fot. UMWS

Piękna Ziemia Świętokrzyska zachwyca przede wszystkim malowniczymi górami, wiekową Puszcą Jodłową czy świetlistymi dąbrowami Ponidzia. Fascynująca jest historia naszego regionu, imponujące zabytki architektury i sztuki oraz magiczne zakątki. Ziemia Świętokrzyska to wyjątkowe, pełne niezwyklej mocy miejsce, gdzie tradycja splata się ze współczesnością, a najwyższym rangą zabytkom towarzyszy nowoczesna infrastruktura turystyczna.



Andrzej Bętkowski,
Marszałek Województwa Świętokrzyskiego



Święty Krzyż - Klasztor, fot. UMWŚ

Województwo Świętokrzyskie położone jest w południowo-środkowej części Polski. Sąsiaduje z województwami: śląskim, podkarpackim, mazowieckim, małopolskim, łódzkim i lubelskim. Obejmuje obszar o powierzchni 11 710,50 km², zamieszkuje je ok. 1,23 mln osób.

Świętokrzyskie oferuje moc niezapomnianych wrażeń. Zachwyca bogactwem przyrody, dziewiczą naturą oraz widokami zapierającymi dech w piersiach. To urokliwe Góry Świętokrzyskie, które obok Sudetów należą do najstarszych gór w Polsce, z malowniczymi pasmami górskimi o łagodnych zboczach i ciekawych punktach widokowych, z rumowiskami skalnymi zwanymi gołoborzami. To Ponidzie z pokładami gipsowymi, wodami leczniczymi i niezwykle roślinnością stepową.

RAJ DLA GEOLOGÓW I HISTORYKÓW

Najstarsze polskie sanktuarium, tajemniczy mrok Puszczy Jodłowej, piękno nadnidziańskich łąk, czy Sandomierz bogaty w zabytki architektury przyciągają co roku tłumy turystów. Góry Świętokrzyskie, z pasmem Łysogór, kryją w sobie urok niespotykany nigdzie indziej. W skałach zbudowanych z paleozoicznych piaskowców, łupków i kwarcytów znaleźć można liczne skamieniałości roślin i zwierząt. Nazwa pasma zjawiskowych gór wywodzi się od owianej legendami góry Łysiec, zwanej też Świętym Krzyżem z racji tego, że w klasztorze położonym na tej górze znajdują się relikwie Drzewa Krzyża Świętego, które podarował zakonowi benedyktów Władysław Łokietek. Począwszy od tego monarchy, wszyscy królowie, by ucałować bezcenne relikwie, przynajmniej raz w życiu, wspinali się na szczyt Łysej Góry stromą ścieżką, która teraz nosi nazwę Drogi Królewskiej. O Łysej Górze baśnie powiadają, że to miejsce sabatów czarownic.

Krainę tę określa się mianem „raju dla geologów i historyków”, a przyczyniają się do tego zarówno bogactwo występujących osobliwości przyrody nieożywionej, jak też liczne kopalnie oraz pozostałości ośrodków przemysłowych. Prawdziwą perłą jest neolityczna kopalnia krzemienia pasiastego w Krzemionkach Opatowskich. Aby turyści mieli możliwość dokładnego zapoznania się z pięknem przyrody Świętokrzyskiego Parku Narodowego oraz Świętokrzyskich i Nadnidziańskich Parków Krajobrazowych wyznaczono setki turystycznych szlaków pieszych i rowerowych.

Bogata i zróżnicowana oferta aktywnego wypoczynku sprawiają, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. W Europejskiej Stolicy Bajek w Pacanowie odbyć można podróż w dziecięce lata. Wiele śmiechu i radości dostarczy kieleckie Muzeum Zabawek i Zabawy. W Bałtowie znajdziemy okazję do spotkania się z najstarszymi mieszkańcami ziemi – dinozaurami, zaś w Kurozwękach możemy wybrać się na safari z bizonami. Już od VII wieku przed naszą erą buchały ogniem dymarki – ziemne piece do



Dąb Bartek, fot. UMWŚ

wytopu żelaza. Z tego powodu organizowana jest coroczna impreza na terenie Nowej Słupi pod nazwą „Dymarki Świętokrzyskie”.

Świętokrzyskie oferuje ponadto bogatą i niezwykle żywą kulturę ludową – najlepiej widoczną w Muzeum Wsi Kieleckiej w Tokarni. Zaś podczas „Buskich Spotkań z folklorem” można posłuchać zespołów folklorystycznych oraz zobaczyć wyroby rzemieślników ludowych.

KUCHNIA CHŁOPSKA, BISKUPIA, DWORSKA

Zatrzymując się na chwilę w jednym z wielu gospodarstw agroturystycznych mamy możliwość skosztowania lokalnych i tradycyjnych produktów i potraw, poznania codziennych obowiązków, zwyczajów i obyczajów świętokrzyskiej wsi. Z obfitości występujących plonów rolnych gospodarze wyczarowują smakołyki na każdą okazję. Można tu zakosztować zalewajki świętokrzyskiej, chłodnego garusu ze śliwki szydłowskiej czy szlachetnej nalewki z wiśni nadwiślanki, a w słoikach czekają na głodnych gości domowe dżemy, konfitury, powidła, złociste miody lokalnych pszczelarzy oraz herbatki ziołowe. Lokalne ciasta i pieczywo zadowolą najwrażliwsze podniebienia, podobnie jak wspomniane sery, wędliny, ryby, miody, konfitury, wina, soki owocowe czy oleje tłoczone na zimno.

Na Kielecczyźnie „spotkały się” smaki bogatej kuchni pańskiej z ubogą kuchnią chłopską, smaki koszerne pachnące cebulą i czosnkiem, z wykwinną kuchnią biskupów kieleckich, wspartą aromatycznym winem z sandomierskich winnic. Zakonnicy, O.O. Dominikanie założyli tu w 1226 r. pierwszą w Polsce winnicę. Wszystko



Święty Krzyż, fot. UMWŚ

to, w ciągu setek lat, zaowocowało niespotykanymi gdzie indziej potrawami, wspaniałymi smakami i zapachami, które dziś są nieodłącznym elementem naszej, rodzimej kultury i zdobywają coraz większe uznanie wśród turystów z kraju i zagranicy.

Bogactwo kulinarne naszego regionu przyczynia się do rozwoju tzw. turystyki kulinarnej, wyznaczając swoisty szlak, którym turyści i mieszkańcy regionu mogą podróżować, aby zakosztować lokalnej i tradycyjnej żywności. Zapraszam do smakowania naszych tradycyjnych i lokalnych specjałów na szlak **Sieci Dziedzictwo Kulinarne Świętokrzyskie, Świętokrzyskiej Kuźni Smaków** oraz **szlak jabłkowy i winiarski**.

Fasola Korczyńska, posiadająca unijne Chronione Oznaczenie Geograficzne, jest charakterystycznym produktem Ponidzia, zaś proso, z którego produkuje się kaszę jaglaną, identyfikuje się z okolicami Opatowa, a kasza jaglana Gierczycka wpisana została na Listę Produktów Tradycyjnych Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Ziemia Sandomierska znana jest ze swych soków jabłkowych i plantacji pomidorów, a Szydłów i okolice słyną ze śliwek. Śliwka Szydłowska uzyskała unijne Chronione Oznaczenie Geograficzne. Tereny nad Wisłą (okolice Annopola) zdominowały sady wiśniowe. Bardzo poszukiwana Wiśnia Nadwiślanka posiada unijne oznaczenie Chroniona Nazwa Pochodzenie. Okolice Bielin i Buska pokrywają pola truskawek. Tradycyjne restauracje i agroturystyka proponują turystom niezapomniane doświadczenia kulinarne. Można tu spróbować zalewajki świętokrzyskiej, prozoków, kugla z Czermna czy fitki kazimierskiej, a na deser napić się przepysznej nalewki wiśniowej.

nasze kulinarne dziedzictwo

SMAKI REGIONÓW

Tradycyjne receptury i sposoby wytwarzania regionalnych produktów zostały docenione, a kilka z nich otrzymało nagrodę „Perła” w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów. Wśród laureatów tej nagrody znalazły się: chleb bodzentyński, śliwka damacha, ser jabłeczny, kasza jaglana Gierczycka, krówka opatowska, morela sandomierska zaleszczycka i połędwiczki świąteczne Prokopa. Większość tych produktów wpisana jest na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W sumie taki wpis posiadają 92 produkty z województwa świętokrzyskiego. Mówiąc o produktach tradycyjnych należy wymienić te, które posiadają znaki unijne.

PRODUKTY WYJĄTKOWE

Wiśnia nadwiślanka jest lokalnym typem wiśni sokowej, występującym w Pasie Nadwiślańskim, od Ożarowa do Lipska. Nadwiślanka ma owoce wyraźnie mniejsze od owoców odmian uprawnych, o intensywniejszej barwie – od ciemnoczerwonej do bordowej, taki sam kolor ma jej sok. Charakteryzuje się ona intensywnym, lekko cierpkim i wyraźnie kwaskowatym smakiem, a także mocnym aromatem. Wiśnia nadwiślanka znana jest też pod nazwami: słupska, Słupianka lub słupiec, od nazwy miejscowości Słupia Nadbrzeżna, gdzie na początku XX w. pojawiły się jej pierwsze nasadzenia. Historia uprawy tej wiśni sięga około 120 lat wstecz. Za ojca jej dzisiejszego sukcesu można uznać Teofila Zajęca ze Słupi Nadbrzeżnej, który jako pierwszy posadził większą liczbę drzewek nadwiślanki.

Wiśnia nadwiślanka, fot. UMWŚ



Wyjątkowe cechy wiśni nadwiślanki związane są ze specyficznymi warunkami klimatycznymi pasa środkowej Wisły, a także z budową geologiczną tego terenu. Okazuje się bowiem, że słupianka, wywodząca się od sokówki odroślowej, świetnie rośnie na nadwiślańskiej, jałowej, wapiennej skale. Szybki rozwój uprawy nadwiślanki nastąpił w okresie międzywojennym, kiedy to kupcy brali jej owoce „na pniu”, a statki kursujące na trasie Warszawa-Sandomierz regularnie zabierały transport wiśni do stolicy.

Od 16 grudnia 2009 r. wiśnia nadwiślanka posiada oznaczenie Chronionej Nazwy Pochodzenia. Oznacza to, że uprawnienia do produkcji tej odmiany mogą otrzymać jedynie producenci w ściśle określonych rejonach województw: mazowieckiego (gminy Lipsko, Sienno, Solec n/ Wisłą), świętokrzyskiego (gminy Ożarów i Tarłów) i lubelskiego (w powiecie krańickim, gmina Annopol). Pod chronioną nazwą mogą być sprzedawane wyłącznie owoce wiśni uzyskane z drzew wiśni sokówki odroślowej). Pochodzące z gminy Szydłów śliwki szydłowskie to owoce z pestką lub bez, które poddano procesowi jednoczesnego suszenia i wędzenia dymem oraz gorącym powietrzem. Do produkcji śliwki szydłowskiej wykorzystuje się jedynie dojrzałe, zdrowe owoce różnych odmian śliwy domowej (np. tradycyjne Damachy). Śliwka szydłowska charakteryzuje się jednolitą, elastyczną konsystencją miąższu i ma bardzo intensywny, specyficzny smak i zapach wędzenia. Jej skórka powinna być silnie pomarszczona, ale błyszcząca.

Śliwka szydłowska, fot. UMWŚ



Ta metoda obróbki owoców przywędrowała w te okolice w XIX w., wraz z szydłowskimi Żydami. To oni zaczęli konstruować suszarnie o wysokości do 3 m, w których znajdują się pionowe regały, służące do instalowania „lasek”, czyli ażurowych tac, na których układa się śliwki. Śliwki suszy się i wędzi przez około 48 godzin. W tym czasie są one kilkakrotnie sortowane – te mocniej podsuszone i podwędzone trafiają na środkowe tace, te mniej – na dolne. Temperatura w suszarni waha się od 45 do 90 C, a dym wędzarniczy uzyskuje się ze spalania drewna liściastego, co również ma wpływ na wyjątkowy smak tych śliwek. 30 października 2010 r. śliwka szydłowska została zarejestrowana jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Oznaczeniem tym mogą być opatrzone wyłącznie wyroby, do których produkcji wykorzystano owoce typowej śliwy domowej węgierki i jej pochodnych (charakteryzujące się dużą zawartością cukru oraz stosunkowo małą zawartością wody) i wyprodukowane wyłącznie na obszarze gminy Szydłów (108 km²) w województwie świętokrzyskim.

Fasola korczyńska – czyli Piękny Jaś Karłowiczowy – jest najpopularniejszą odmianą fasoli w okolicach Nowego Korczyna. Ziarna tej fasoli są wyjątkowo duże: w stu gramach jest maksymalnie 90 sztuk. Mają one kształt nerkowaty o bocznych spłaszczeniach i okrywa je bardzo cienka biała skórka. Między innymi dlatego są one wyjątkowo smakowite, delikatne i pozbawione goryczy. Nic więc dziwnego, że fasola korczyńska stała się rarytasem poszukiwanym nie tylko na rynku polskim, ale

Pieczewo tradycyjne, fot. UMWŚ



Fasola korczyńska, fot. UMWŚ



Wędliny świętokrzyskie, fot. UMWŚ



Mleko i sery z Jędrzejowa, fot. UMWŚ

Żurek, fot. UMWŚ ▼



także za granicą, gdzie już dotarła jej sława. Dietetycy chwalą ją za wybitne walory zdrowotne: podwyższoną zawartość białka, soli mineralnych – szczególnie fosforu i wapnia – oraz witamin z grupy B.

Zalety fasoli korczyńskiej wynikają z panującego w tej części Ponidzia mikroklimatu, charakteryzującego się dłuższym niż gdzie indziej okresem wegetacji i wyższymi średnimi temperaturami – zwłaszcza wiosną. Wzmianki o uprawie fasoli pochodzą z XVI w., jednak prawdziwa ekspansja odmiany korczyńskiej zaczęła się w połowie XX w., kiedy to wylewająca rzeka Nida zniszczyła uprawy roślin w regionie. Na zalanych obszarach zaczęto uprawiać fasolę, która dała obfite plony.

13 lipca 2010 roku nazwa „fasola korczyńska” została wpisana do rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych. Odtąd nazwą taką mogą być opatrzone tylko suche nasiona fasoli wielokwiatowej miejscowych populacji biczykowych, nazywanych Jasiem Karłowym, pochodzące z upraw na obszarze gmin Nowy Korczyn, Wiślica, Solec Zdrój i Pacanów w powiecie buskim oraz gminy Opatowiec w powiecie kazimierskim (województwo świętokrzyskie).

Produkty regionalne i tradycyjne są coraz bardziej popularne. Na ogół sprzedawane są w niedużych, rodzinnych sklepach, w których można kupić również produkty ekologiczne. Konsumenci szukają ich na jarmarkach i kiermaszach, podczas regionalnych świąt i festynów. Są też dostępne bezpośrednio u producentów. Dla podkreślenia znaczenia dziedzictwa kulinarnego organizuje się wiele imprez promujących lokalne produkty. W Bielinach corocznie w czerwcu odbywa się Święto Truskawki. W sierpniowy czas Szydłów zaprasza na Święto Śliwki, z pokazem suszenia śliwki szydłowskiej, a we wrześniu Dębno k. Rakowa – na imprezę pod hasłem „Na Świętej Tekli ziemniaki będziemy piekli”, z zabawami przy ognisku i pieczeniem ziemniaków. Także we wrześniu w Obrazowie odbywa się Europejskie Święto Jabłka, z jabłkami sandomierskimi w roli głównej. Sielec Kolonia od kilku lat organizuje Marchewkowe Święto, a Maleniec w październiku – święto koneckiej ryby.

nasze kulinarne dziedzictwo



ŚWIĘTOKRZYSKIE VOIVODESHIP

Staw, fot. UMWŚ

Świętokrzyskie Voivodeship is situated in the south-central part of Poland. It charms with the richness of nature, the unspoiled **Fir Forest** and **Ponidzie**. It's a real paradise for geologists and historians. **The Świętokrzyskie Mountains** – with the Łysogóry range – are one of the oldest in Poland. You can find numerous fossils of plants and animals from all periods of the Earth's history, hidden in the rocks. In the monastery on **Łysa Góra**, also known as the Holy Cross, there are relics of the **Holy Cross Tree**, a gift from King Władysław Łokietek. Since his reign, all Polish kings climbed to the top of Łysa Góra along a steep path at least once in their lives, to kiss the priceless relics. That is why it is called the Royal Route. Fairy tales also claim, that Łysa Góra was a place of witches' sabbaths.

There are many hiking and cycling routes marked out here: in **the Świętokrzyski National Park**, in **the Świętokrzyski and Nadnidziański Landscape Parks** and in the entire region. They are leading through many attractive places, such as **Krzemionki** archaeological reserve – striped flint mine in **Krzemionki Opatowskie**; numerous mines and remains of industrial centers, such as dymarki – iron smelting furnaces in **Nowa Słupia**; **The European Capital of Fairy Tales in Pacanów** or the **Museum of Toys and Play in Kielce**. In **Bałtów** there is a Dinosaur Park and in **Kurozwęki** you can go on a buffalo safari. The jewel of the region – the city of **Sandomierz** – was entered by the President of the Republic of Poland on the list of Historic Monuments as a "historical architectural and landscape complex".

Świętokrzyskie has also a rich and extremely lively folk culture – best visible in the **Museum of the Kielce Countryside in Tokarnia** or during the "Busko Meetings with Folklore" in **Busko Zdrój**.

In the Świętokrzyskie Voivodeship, you can find huge variety of flavors: tastes of the rich master's and the poor peasant's cuisine; kosher dishes with onion and garlic and exquisite cuisine of the bishops of Kielce, accompanied by aromatic wines from local vineyards. In 1226, monks from

the Dominican Order founded in **Sandomierz** the first vineyard in Poland. Today, the wine products are pride of the region and an attraction of the increasingly developing culinary tourism. You can try out different routes in the region: **Culinary Heritage Network of Świętokrzyskie** (the voivodeship belongs to the European Network of Regional Culinary Heritage), Tastes' Forge of Świętokrzyskie, **Sandomierz Apple and Wine Trail**. That way you can discover the most famous regional products registered in the EU or entered on the national List of Traditional Products, such as: **Fasola Korczyńska** from Ponidzie, registered in the EU as a Protected Geographical Indication, **Śliwka Szydłowska** with the Protected Geographical Indication certificate and **Wiśnia Nadwiślanka** with a Protected Designation of Origin; **kasza jaglana Gierczycka** from the vicinity of **Opatów**, apple juices, apricots and tomatoes from the Sandomierz region, strawberries from **Bieliny** and **Busko**, bread from **Bodzentyn**, śliwka damacha from Stopnica, „krówki” from **Opatów**, **Rytwiański carp** and many others. In numerous agritourism farms in the region, you can taste local products such as the Świętokrzyska zalewajka, a cool garus made of plums or a noble liqueur made of cherries. Worth trying are also homemade preserves, golden honey from local beekeepers and herbal teas. On top of that, you can also enjoy traditional cakes and bread, cheese, cold meat, fish, wine, fruit juices and cold pressed oils. Świętokrzyskie regional and traditional products are more and more often sold in small family stores, at fairs and during regional holidays and festivals. They are also available directly from the manufacturers. There are many events in the region promoting local products. **The Strawberry Festival** takes place in **Bieliny**, **Szydłów** hosts **the Plum Festival** with a demonstration of drying Śliwka Szydłowska. In **Dębno** near **Raków**, you can celebrate the potato festival and in **Obrazów** – the **European Apple Festival**, with apples from Sandomierz as a main product. Sielec Kolonia has been organizing the Carrot Festival for several years now and Maleniec – the **Konecka Fish Festival**.

SMAKI REGIONÓW

ŚWIĘTOKRZYSKIE PRZEPISY KULINARNE

ZALEWAJKA

PRZEPIS PODAŁY PANIE Z KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH W SNOCHOWICACH

Składniki:

1 kg ziemniaków
0,5 l żuru własnej roboty (z mąki żytniej z dodatkiem otręb pszennych)
5 l wody
30 dag słoniny
2 średnie cebule
2 łyżki kwaśnej śmietany
Kilka suszonych, namoczonych grzybów
Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, czosnek – 1-2 zębki



Sposób przygotowania:

Do garnka z osoloną wodą wrzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ugotować do miękkości razem z pokrojonymi, wcześniej namoczonymi grzybami. Dodać pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, a pod koniec gotowania 1-2 zębki czosnku i wlać żur. Zagotować. Osobno na patelni podsmażyć „na rumiano” słoninę z cebulą (słonina musi się dobrze wysmażyć), dodać do zupy. Zaprawić kwaśną śmietaną.

SZCZODROKI

(PRZEPIS PODAŁ P. GRZEGORZ SIWEK, PIEKARNIA MASPEK W ZAWICHOŚCIE)

Sposób przygotowania:

Sporządzić rozczyń drożdżowy, mąkę przesiać przez sito, połączyć z rozczyńcem i dokładnie wymieszać, aż ciasto odchodzi od ręki. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Z przygotowanego ciasta uformować małe rogaliki – rogi zawiązać do siebie. Piec w piecu chlebowym 25 minut. Należy pamiętać o tym, iż wszystkie półprodukty muszą mieć jednakową temperaturę, aby wypiek się udał.

Składniki:

Masło
Mleko
drożdże
cukier
śmietana
sól



nasze kulinarne dziedzictwo

DZIONIE RAKOWSKIE

PRZEPIS PODAŁA P. TERESA PIOTROWICZ, GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE „PRZY ŹRÓDEŁKU” W PAĞOWCU



Sposób przygotowania:

Maca: z mąki, 8 jajek i rozpuszczonego smalcu zagnieść ciasto dolewając ciepłej wody (tyle, ile przyjmie mąka). Rozwałkować na placki jak na makaron. Nakłuć widelcem i piec około kwadransa na złoty kolor, nie dopuszczając do przypieczenia.

Rosół: z podgardla (lub podgardla i mięsa) ugotować rosół bez warzyw, dodając 7 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 10 ziaren pieprzu i sól do smaku. Mięso wyjąć z rosółu, przekroić przez maszynkę i wrzucić z powrotem do rosółu.

Farsz: na stolnicy rozkruszyć wałkiem mace na drobne kawałki (ok. 1-2 cm), połączyć z mięsem i zalać gorącym rosółem. Zostawić masę na 1 godz. aż napęcznieje i wystygnie. Jeśli będzie za gęsta, dolać wody. Ubić pozostałe 8 jajek, zmieszać z pozostałymi przyprawami (pieprz, ziele angielskie, sól), dobrze wymieszać masę.

Nadziejanie kiszek: Jelita oczyścić, nadziewać ręcznie przygotowanym farszem dość luźno, 2/3 kiszki, nakłuć igłą co 15 cm. Końce spiąć szpilą drewnianą lub zawiązać grubą nicią bawełnianą.

Kiszki ułożyć w brytfannie, podlać wodą, włożyć do gorącego pieca, piec ok. 1 godz. do zrumienienia skórki.

Składniki:

2 kg mąki pszennej
16 jajek wiejskich
15 dag smalcu wieprzowego
2 kg podgardla wieprzowego wędzonego lub podgardla i mięsa wieprzowego

Przyprawy:

10 ziaren ziela angielskiego,
3 liście laurowe,
10 ziaren pieprzu, sól
10 m jelit wieprzowych – grube, proste, krzyżówki

PARZYBRODA CHŁOPSKA

PRZEPIS PODAŁ P. PIOTR JANKOWSKI Z PODMARZYSZA



Składniki:

Słodka kapusta
Ziemniaki
Boczek wędzony
Cebula

Przyprawy: kminek, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, zioła, sól

Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić w grubą kostkę, zalać wodą i gotować razem z odkrojoną skórką boczku i przyprawami. Ziemniaki pokroić w kostkę i ugotować oddzielnie. Pokrojony w grube słupki boczek przesmażyć z cebulą. Gdy kapusta będzie półtwarda, dodać ugotowane ziemniaki i przesmażoną cebulę oraz przesmażony boczek. Doprawić ziołami i chwile razem zagotować.

Wszystkie przepisy i zdjęcia pochodzą z publikacji „Potrawy tradycyjne z regionu Gór Świętokrzyskich” powstałej w ramach projektu „Świętokrzyska Kuźnia Smaku”, realizowanego przez Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach.

SMAKI REGIONÓW

PERŁY ŚWIĘTOKRZYSKIE

PRODUKTY:

1. **Chleb żytni tradycyjny**
(Felicja Harabin, 2003 r.)
2. **Fasola korczyńska**
(Stefan Jasiak, „Fasolex”, 2004 r.)
3. **Suszona śliwka szydłowska**
(Stowarzyszenie Producentów Owoców „Dobry Sad”, 2005 r.)
4. **Śliwka damacha**
(Barbara Kapusta, 2006 r.)
5. **Ser jabłeczny**
(Fundacja Domy Wspólnoty Chleb Życia, 2007 r.)
6. **Kasza jaglana gierczycka**
(Teresa Kmiećcka, 2008)
7. **Salceson ozorkowy wiejski**
(Zakład Wędliniarski Paweł Nowak, 2008 r.)
8. **Południczki świąteczne Prokopa**
(Anna i Bogusław Piotrowscy, 2009 r.)

9. **Opatowska krówka mleczna**
(OSM w Opatowie, 2010 r.)
10. **Morela sandomierska zaleszycka**
(Grażyna i Andrzej Borkowscy, Gospodarstwo Ogrodnicze „Szymanówka”, 2011 r.)
11. **Masło chmielnickie**
(OSM w Chmielniku, 2012)
12. **Kazimierski miód akacjowy**
(Waldemar Słupik, Miodowa Spizarnia, 2012 r.)
13. **Twaróg z Pierzchnicy**
(Gminna Mleczarnia w Pierzchnicy, 2013 r.)
14. **Szynka dyszka**
(Agnieszka i Zdzisław Nowakowie, „Staropolska Garmazerk”, 2013 r.)
15. **Miód nektarowo-spadziowy napękowski**
(Marta Bęben, 2013 r.)
16. **Masło jędrzejowskie**
(Jędrzejowska Spółdzielnia Mleczarska w Wodzisławiu, 2014 r.)



Chleb żytni tradycyjny



Lody jagodowe ze Złotej



Sandomierskie jabłko suszone w plastrach



Krówka kielczanka

17. **Chleb żytni tradycyjny**
(GS „Samopomoc Chłopska” w Koprzywnicy, 2014 r.)
18. **Silvio-wino gronowe półsłodkie białe**
(Winnica „Nad Jarem” Sylwia i Mateusz Paciura, 2014 r.)
19. **Ser kozi zakamieński**
(Agnieszka Kobryń i Jacek Pietrasiewicz, Farma JAGA, 2015 r.)
20. **Powidła ze śliwki węgierki**
(Agata i Dawid Piechota, Sad Danków, 2015 r.)
21. **Kasza gryczana palona**
(Iwona Sulima, FPH JAMAG, 2015 r.)
22. **Dziabana bułka z Wąchocka**
(Sławomir Sajecki, Piekarnia Wąchocka, 2016 r.)
23. **Tort czekoladowo-orzechowy**
(Pracownia Tortów Artystycznych „Kraina Tortów” Monika Pasterczyk, 2017 r.)
24. **Chleb żytni kielecki**
(Piekarnia R. Dobrowolski Halina Dobrowolska 2017 r.)
25. **Kiełbasa wiejska od Bonarka**
(Zakład Przetwórstwa Mięsnego Wiesław Bonarek, 2018 r.)
26. **Sandomierskie jabłko suszone w plastrach**
(Inkubator Przetwórczy w Dwikozach-Ośrodek Promowanie Przedsiębiorczości w Sandomierzu, 2018 r.)

27. **Krówka kielczanka**
(OSM Bidziny, 2018 r.)
28. **Rytwiański karp wędzony**
(Gospodarstwo Rybackie Rytwiański Karp, 2019 r.)
29. **Lody jagodowe ze Złotej**
(Zakład Cukierniczy Janusz Poniewierski, 2019 r.)

DANIA:

1. **Parzybroda chłopska**
(Gospodarstwo Agroturystyczne „Wiejski Raj” 2008 r.)



szynka dyszka



Parzybroda chłopska



WARMIA I MAZURY REGIONEM,
W KTÓRYM WARTO ŻYĆ

Jezioro Niegocin

WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Powierzchnia:	24 173 km ²
Liczba ludności:	1,404 mln
Stolica województwa:	Olsztyn
Większe miasta:	Elbląg, Ełk, Ostróda, Bartoszyce, Giżycko, Gołdap, Iława, Kętrzyn, Szczytno



Szanowni Państwo,

Oddając w Państwa ręce album „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów”, jednocześnie zapraszam do przyjazdu na Warmię, Mazury i Powiśle, do krainy tysięcy jezior, ale i tysięcy tradycji, smaków, zapachów.

Kiedy mówimy o naszej kulinarnej tradycji, mówimy jednocześnie o kuchniach i tradycjach wszystkich kultur, które tworzą dzisiejszy obraz naszego niepowtarzalnego i unikatowego regionu.

Samorząd województwa wspiera producentów lokalnej, naturalnej żywności poprzez m.in. przyznawanie znaku „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle”. Jako pierwsi z polskich regionów przystąpiliśmy do Europejskiej Sieci

Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne. Naszym zamiarem jest przede wszystkim wskazanie alternatywy wobec żywności wysokoprzetworzonej, na tę bardziej oczekiwaną i docenianą zarówno przez mieszkańców województwa, jak i turystów.

Żywność wysokiej jakości stała się elementem procesu identyfikacji i tworzenia odpowiedniej polityki wsparcia inteligentnych specjalizacji. Są to dziedziny dobrze już ugruntowane w regionie i wykorzystujące miejscowe walory. Jedną z nich jest regionalna żywność. Dzięki niej jesteśmy liderem nie tylko na krajowych rynkach, ale również na rynkach zagranicznych.

Gustaw Marek Brzezina
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

SMAKI REGIONÓW

Województwo warmińsko-mazurskie – czwarte co do wielkości w Polsce – leży w północno-wschodniej części kraju, obejmuje obszar historycznych krain Warmii, Mazur i Powiśla, zajmuje ponad 24 tys. km². Podzielone jest na 19 powiatów ziemskich, skupiających łącznie 116 gmin, oraz 2 powiaty grodzkie. Liczba ludności przekracza 1,4 mln osób. Średnia gęstość zaludnienia – 59 osób na km² – należy do najniższych w kraju. Stolicą województwa jest liczący ok. 170 tysięcy mieszkańców Olsztyn. Innymi ważnymi ośrodkami miejskimi są też Elbląg i Ełk – miasta o znaczeniu subregionalnym. Obejmuje swoim zasięgiem – poza Warmią i Mazurami – część Żuław i Powiśla, a nawet jedną gminę kurpiowską (gmina Rozogi), i posiada bardzo urozmaiconą rzeźbę terenu. To region, który łączy w sobie niezwykle walory przyrody z bogactwem pamiątek burzliwej historii.

Świadectwem dawnych lat są licznie zachowane zabytkowe budowle – gotyckie kościoły i zamki oraz miejskie założenia architektoniczne i parki. Tłumy turystów przyciągają Pola Grunwaldzkie, na których w 1410 r. sprzymierzone wojska polsko-litewskie rozbiły potęgę krzyżacką. W kolejne rocznice tego wydarzenia odbywają się tu pokazy przybliżające ducha tamtych lat i rycerską kulturę. Najbardziej monumentalnymi pamiątkami średniowiecza są gotyckie zamki z czerwonej cegły. Szczególnie imponujące spośród nich można zobaczyć w Olsztynie, Lidzbarku Warmińskim, Reszlu, Nidzicy, Kętrzynie i Ostródzie. We Fromborku czeka na odwiedzenie jedyny na świecie dobrze zachowany warowny zespół katedralny. Obecnie w murach zachowanych warowni działają muzea, hotele i restauracje.

Wśród pamiątek bliższej przeszłości wyróżniają się: XIX-wieczna Twierdza Boyen w Giżycku i kompleksy schronów z okresu II wojny światowej – z Wilczym Szańcem w Gierłozie i kwaterą dowództwa wojsk lądowych w Mamerkach na czele. Najciekawsze zabytki województwa można zwiedzać, podróżując licznymi szlakami kulturowymi. Jeden z nich – Szlak Kopernikowski – łączy miejsca związane z życiem Mikołaja Kopernika, który na Warmii spędził 40 lat.

BOGACTWO PRZYRODNICZE REGIONU

Unikatowe środowisko przyrodnicze czyni z Warmii, Mazur i Powiśla region jedyny w swoim rodzaju. Urozmaicony krajobraz pojezierzy, wysoczyzn, równin i dolin rzecznych zachwyca niepowtarzalnymi widokami. Bogata sieć wodna, kompleksy leśne, a także enklawy natury w tradycyjnym krajobrazie rolniczym stanowią siedliska wielu gatunków fauny i flory, w tym rzadkich i chronionych.

Lasy pokrywają blisko 30% powierzchni województwa. Największe kompleksy to Puszcza Piska i Puszcza Borecka. Wewnątrz nich żyje wiele gatunków zwierząt,



Mikołajki przystań żeglarska, fot. UMWW-M

m.in. jelenie, sarny, dziki, wilki, borsuki, wydry, bobry, łosie, żubry oraz liczne gatunki ptactwa. W przyrodzie Warmii i Mazur występują też gatunki gdzie indziej ginące lub zanikające. Dla ich ochrony utworzono 8 parków krajobrazowych, a także ponad sto rezerwatów przyrody.

Te uwarunkowania sprawiają, że w regionie posiadającym tak znakomite warunki krajobrazowe i przyrodnicze, intensywnie rozwijają się turystyka oraz agroturystyka. Województwo warmińsko-mazurskie od lat znajduje się w czołówce regionów najliczniej odwiedzanych przez turystów. Odpoczynek na Warmii i Mazurach to ucieczka od codziennego pośpiechu i stresu. Region posiada doskonałe warunki do uprawiania turystyki aktywnej, szczególnie rowerowej i wodnej.

DLA ŻEGLARZY I KAJAKARZY

Warmia, Mazury i Powiśle słyną z jezior, będąc najbardziej obfitym w nie regionem Polski. Powszechnie używana nazwa – „kraina tysiąca jezior” – jest niezbyt ścisła, bowiem w rzeczywistości jezior jest ponad 3 tysiące, z czego ok. 1800 ma powierzchnię powyżej 1 hektara. Do największych zaliczane są: Śniardwy, Mamry, Jeziorak, Niegocin i Nidzkie. Tworzą one wyraźne skupiska, ciągnące się od zachodu na wschód regionu – są to Pojezierze Iławskie, Olsztyńskie, Mrągowskie, Kraina Wielkich Jezior Mazurskich i Pojezierze Ełckie.

Największą popularnością wśród żeglarzy cieszy się Szlak Wielkich Jezior Mazurskich (ok. 130 km), który wiedzie przez kilkanaście akwenów połączonych kanałami. Żeglując nim, można przepłynąć z Węgorzewa przez Giżycko do Mikołajek, a stamtąd do Rynu, Rucianego-Nidy albo Pisz. Kto nie żegluje, może popłynąć na rejs statkiem wycieczkowym. Dużym zainteresowaniem wodniaków cieszy się również Jeziorak, który przez Kanał Elbląski ma połączenie z Zalewem Wiślanym. Kanał (z odnogami liczący ok. 150 km) to unikalny w skali świata zabytek XIX-wiecznej hydrotechniki. Jego główna droga wodna łączy Elbląg z Ostródą. W sezonie letnim płyną po nim statki turystyczne. System pięciu pochylni umożliwia im pokonywanie ponad 100 m różnicy wysokości między akwenami.

Miłośnicy spływów kajakowych mają w regionie do dyspozycji ok. 1200 km tras. Najbardziej urokliwe są spływy warmińskimi i mazurskimi rzekami. Najpopularniejszym szlakiem kajakowym jest rzeka Krutynia (ok. 95 km). Płynęli nią m.in. Melchior Wańkowicz i Jan Paweł II zanim został papieżem. Najdłuższa rzeka regionu to Łyna (196 km) o bardzo urozmaiconym biegu. Stała się ona bardziej przyjazna kajakarzom dzięki wybudowaniu na jej brzegach nowych przystani. Inne długie szlaki kajakowe wiodą Drwęcą (ok. 110 km w regionie) i jej dopływem – rzeką Wel (99 km).



Jezioro Ukiel, fot. UMWW-M

ZWIEDZAĆ REGION NA ROWERZE

Na Warmii, Mazurach i Powiślu szybko rozwija się sieć tras rowerowych. Przez region przebiega Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, najdłuższa trasa rowerowa w Polsce (główna nitka 1885 km). Jej warmińsko-mazurski odcinek liczy ok. 395 km, a na jego przejechanie warto sobie zarezerwować kilka dni. Pozwoli to w pełni skorzystać z walorów trasy i zobaczyć najciekawsze atrakcje wokół niej. Na turystów jadących szlakiem czekają Miejsca Przyjazne Rowerzystom (MPR-y), czyli polecane atrakcje turystyczne oraz obiekty noclegowe, gastronomiczne i usługowe, które dostosowują swoją ofertę do potrzeb miłośników dwóch kółek. Na trasie mogą oni korzystać również z Miejsc Obsługi Rowerzystów (MOR-ów). Sieć lokalnych szlaków, łączących się z Green Velo, umożliwia zwiedzanie większości regionu.

BAZA TURYSTYCZNA

Region rozwija nowoczesną infrastrukturę, która służy zarówno jego mieszkańcom, jak i turystom. Pełen zakres atrakcji wodnych proponuje kilka obiektów w regionie, spośród których najnowszym są Termy Warmińskie w Lidzbarku Warmińskim. Powstają nowe obiekty hotelowe, w tym oferujące całoroczne usługi spa i wellness. We wczasach zdrowotnych i pobytach sanatoryjnych specjalizuje się Gołdap, która jako pierwsza w regionie uzyskała status uzdrowiska. Ubiegają się o ten status kolejne miejscowości. Z myślą o ochronie środowiska powstała sieć kilkunastu ekomarlin nad Wielkimi Jeziorami Mazurskimi i w kompleksie Jezioraka. Wokół licznych jezior rozbudowuje się baza rekreacyjna, której dobrym przykładem są nowoczesne obiekty nad jeziorem Ukiel w Olsztynie.

Na Warmii i Mazurach dobrze rozwija się także turystyka zimowa. Miłośnicy „białego szaleństwa” mogą szusować po sztucznie naśnieżanych stokach w wielu miejscach regionu. Uprawianie narciarstwa zjazdowego umożliwiają kilka stoków narciarskich: Konikowo koło Gołdapi – Piękna Góra, Mrągowo – Góra Czterech Wiatrów; Okrągłe koło Orzysza – Stacja Narciarska Okrągłe; Ruś koło Olsztyna – Kartasiówka. Wyciągi narciarskie funkcjonują także w Mikołajkach i w Lubstynku koło Lubawy. Najnowszy ośrodek działa w Kurzętniku. Oprócz nart zjazdowych coraz więcej zwolenników mają narty śladowe i biegowe. Na Warmię i Mazury nie przyjeżdża się tylko na wakacje, lecz również by odzyskać zdrowie i urodę. Sprzyja temu nieskażona przyroda i niezwykle bogata oferta ośrodków spa & wellness. W znanych miejscowościach letniskowych działają ekskluzywne hotele z basenami i całą gamą zabiegów relaksująco-odprężających, a z dala od hałaśliwych ośrodków turystycznych, często w leśnych ostępach, można pozbyć się stresu w luksusowych ośrodkach spa. Komfortowy i jedyny w swoim rodzaju



Lidzbark Warmiński - zamek, fot. UMWW-M

nasze kulinarne dziedzictwo

pobyt proponują hotele zlokalizowane w gotyckich zamkach. W ekskluzywne hotele zamieniane są też dawne pałace i rezydencje.

DZIEDZICTWO KULINARNE WARMII, MAZUR I POWIŚLA

Kuchnia Warmii i Mazur ukształtowana została głównie przez wpływy niemieckie, rosyjskie, pruskie, litewskie oraz, oczywiście, polskie. Wielokulturowa, wielonarodowa i wielowyznaniowa społeczność Warmii, Mazur i Powiśla składa się na bogactwo regionalnych kulinariów, które oparte są przede wszystkim o surowce naturalnie występujące na tych terenach tj.: ryby, runo leśne czy dziczyzna. Wykorzystują to lokalne restauracje, które oferują swoim gościom potrawy bazujące na świeżych składnikach, dostępnych w zależności od sezonu. Wśród dań charakterystycznych dla regionu znajdziemy dyniażki z hreczką i skrzeczkami (pierogi z kaszą gryczaną i skwarkami), plńce z pomoćką (placki ziemniaczane z sosem na bazie śmietany i twarogu), farszynki mazurskie (ciasto ziemniaczane i mięsno-jajeczny farsz) czy karmuszkę (zupę gulaszową). Oczywiście nie możemy pominąć potraw z ryb – sielawy, siei czy szczupaka, które na Warmii i Mazurach smakują najlepiej.

Ryby, fot. UMWW-M ▼



SMAKI REGIONÓW



Olsztyn - pomnik Kopernika, fot. UMWW-M ▲



Plńce z pomoćką, fot. UMWW-M



Udziec z dzika, fot. UMWW-M



Miód lipowy z Barcji, fot. UMWW-M

Kuchnia regionalna jest bardzo różnorodna, a jednocześnie urzekająca w swej prostocie. Wystarczy kilka dobrej jakości składników, by nadać potrawom niepowtarzalny smak i aromat. Mogą się o tym przekonać turyści, wybierający Warmię i Mazury jako cel swoich kulinarnych podróży, a także mieszkańcy regionu, którzy mają ochotę spróbować regionalnych specjałów i z powodzeniem odtworzyć je samemu w domu.

Lokalne restauracje i kucharze amatorzy mają okazję zmierzyć się w kulinarnych szrankach podczas wydarzeń organizowanych przez samorząd województwa w ramach „Kalendarza imprez regionalnych promujących żywność naturalną, tradycyjną, lokalną i regionalną województwa warmińsko-mazurskiego”. Od 2010 r. organizowane są imprezy tematyczne w wielu miejscowościach regionu, które są okazją do promocji regionalnej żywności i zwiększania świadomości mieszkańców regionu i turystów o tradycjach kuchni warmińsko-mazurskiej.

Czerpiąc z tej różnorodności jako pierwsi z polskich regionów przystąpiliśmy do Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne. Celem tej inicjatywy jest promocja żywności tradycyjnej, regionalnej, wytwarzanej z użyciem lokalnych surowców, kultywowanie tradycji kulinarnych oraz promocja regionalnego dziedzictwa regionu.

Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle jest jedynym systemem oznakowania żywności, którego właścicielem jest samorząd województwa warmińsko-mazurskiego. Jest to dobrowolne oznakowanie polegające na przekazywaniu podmiotom (rolnikom, przetwórcom, producentom, restauratorom, sprzedawcom hurtowym i detalicznym) spełniającym kryteria regulaminu, prawa do korzystania ze znaku **Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle**.

Regionalna sieć liczy obecnie 133 podmioty, będąc tym samym największą w Europie. Są wśród nich restauracje, gospodarstwa agroturystyczne, sklepy, producenci surowców w rolnictwie i przetwórcy żywności.

Więcej informacji na stronach:
www.dziedzictwokulinarne.pl
www.culinary-heritage.com
www.mazury.travel.pl

nasze kulinarne dziedzictwo

The fourth largest voivodeship in Poland, located in the north-eastern part of the country, in the area of the historical lands of **Warmia, Mazury and Powiśle**, covers over 24,000 km². The capital of the voivodeship is **Olsztyn**. It is a region with rich traces of a turbulent history, such as monumental gothic red brick castles in **Olsztyn, Lidzbark Warmiński, Reszel, Nidzica, Kętrzyn** and **Ostróda**. In **Frombork**, there is the only well-preserved fortified cathedral complex in the world, in **Giżycko** – the 19th century Boyen Fortress, in **Gierłoż** – a complex of bunkers from the Second World War, including the Wolf's Lair. The monuments of the voivodeship can be visited by traveling along numerous cultural routes. One of them is **Copernican Trail**, which includes places related to the life of Nicolaus Copernicus. Crowds are attracted by shows in the **Grunwald Fields**, commemorating the victorious battle with the Teutonic Order.

The rich water network, forest complexes as well as nature enclaves in the traditional agricultural landscape are habitats for many species of fauna and flora. Forests cover nearly 30% of the voivodeship's area. The largest complexes are **Piska Forest** and **Borecka Forest**. You can meet there, among others: deer, roe deer, wild boar, wolves, badgers, otters, beavers, elks, bison and numerous species of birds. Eight landscape parks and more than one hundred nature reserves have been established to protect the nature.

Warmia, Mazury and Powiśle are famous for their lakes - there are over 3,000 of them in here. The largest are **Śniardwy, Mamry, Jeziorak, Niegocin** and **Nidzkie**. From the west to the east, there are the following lakelands: Iława, Olsztyn, Mrągowo, Elk and the **Land of the Great Masurian Lakes**. Very popular among sailors is the Great Masurian Lakes Trail, leading through several bodies of water connected by canals. You can also go on a cruise ship, for example on **the Elbląg Canal**. It is a unique monument of the 19th century hydraulic engineering. The system of five slipways allows ships to overcome over 100 m difference in height between the waters.

There are approximately 1,200 km of canoeing routes in the region. The most popular trail is the **Krutynia** river. The largest river in the region is the **Łyna** river, with a very diversified course and newly constructed marinas on its shores.

The Green Velo Eastern Bicycle Trail runs through the region. The section located in warmińsko-mazurskie is approximately 395 km long. There are **Cyclist-Friendly Places** waiting for tourists on the trail, on the route, you can also use the **Cyclist Service Points**.

SMAKI REGIONÓW



Rzeka Krutynia - kajaki, fot. UMWW-M

WARMIŃSKO-MAZURSKIE VOIVODESHIP

Water attractions are offered by several facilities in the region, including Warmian Baths in **Lidzbark Warmiński**. The **Gołdap** health resort specializes in health and spa stays. For sailors, a network of more than a dozen **eco-marinas** was created at the Great Masurian Lakes and in the Jeziorak complex. Winter tourism is also developing well – there are several ski slopes here. You can also choose between many agritourism farms and spa & wellness centers in the region, as well as exclusive hotels, incl. ones located in gothic castles, palaces and mansions.

The multinational and multireligious community of Warmia, Mazury and Powiśle created the diversity of the local cuisine, which combines German, Russian, Prussian, Lithuanian and Polish influences. Regional specialties are based primarily on local raw materials such as fish, undergrowth or venison. Among the dishes characteristic for the region we can find **dzyndzałki with hreczka and skrzeczki** (dumplings with buckwheat and cracklings), **plńce with pomoćka** (potato pancakes with cream and cottage cheese sauce), **farszynki mazurskie** (potato cake and meat and egg stuffing) or **karmuszka** (goulash soup) and many fish dishes – **vendace, whitefish** or **pike**.

As part of the "Calendar of regional events promoting natural, traditional, local and regional food of the warmińsko-mazurskie voivodeship", thematic events are organized in many towns in the region. The warmińsko-mazurskiego voivodeship is a member of the European Network of Regional Culinary Heritage. The owner of the **Culinary Heritage Warmia Mazury Powiśle** label is the self-government of the warmińsko-mazurskie voivodeship. Farmers, processors, food producers, restaurateurs and sellers can apply for it. The regional network has currently 133 entities and is the largest in Europe. More information can be found here: www.dziedzictwokulinarne.pl; www.culinary-heritage.com; www.mazury.travel.pl

WARMIŃSKO-MAZURSKIE PRZEPISY KULINARNE

CHRUPIĄCA STYNKA GOSPODYNI CO SOSÓW DO NIEJ NIE ŻAŁOWAŁA

PRZEPIS WG RESTAURACJI „GOŚCINIEC RYŃSKI MŁYN” Z RYNU



Składniki:

1 kg stynki
0,5 kg smalcu
15 dkg mąki krupczatki
sól, pieprz
sos: 0,5 szklanki jogurtu naturalnego
łyżka musztardy, 2 ząbki czosnku
sól, pieprz, koperek

Sposób przygotowania:

Stynkę umyć, osuszyć, przyprawić, obsypać krupczatką i smażyć na gorącym tłuszczu na złoty kolor. Podawać na ciepło z sosem czosnkowym.

fot. UMWW-M

KARMUSZKA

PRZEPIS WG RESTAURACJI „CUDNE MANOWCE” Z OLSZTYNA

Sposób przygotowania:

Jagnięcinę marynujemy 24 godz. przed przygotowaniem zupy. Jagnięcinę wraz z twardymi warzywami obsmażamy i dusimy pod przykryciem ok. 60 min. W kolejnym etapie dodajemy pozostałe warzywa, wędzonkę i przyprawy. Na koniec do zupy dodajemy sos pomidorowy (własnego wyrobu).

Składniki:

mięso gulaszowe z jagnięciny (rasy wrzosówka)
fasola, kapusta, marchew
wędzonka, cukinia, papryka
kminek, czosnek, pomidory



fot. UMWW-M

nasze kulinarne dziedzictwo

SANDACZ W OGRODZIE WARZYW

PRZEPIS WG RESTAURACJI W OŚRODKU SZKOLENIOWO-WYPOCZYNKOWYM STARY FOLWARK W TUMIANACH

Składniki:

Sandacz filet
cebula
marchewka
seler
por
śmietana
przyprawy
natka pietruszki
ziemniaki



fot. UMWW-M

Sposób przygotowania:

Sandacza usmażyć, przełożyć do naczynia, warzywa ugotować, przełożyć na rybę, zalać śmietaną i zapiec. Posypać natką pietruszki.

Jezioro Śniardwy, fot. MIASTOPORT



SMAKI REGIONÓW

PERŁY Z WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

PRODUKTY:

1. **Miód lipowy**
(Wojciech Czernigowski, 2001 r.)
2. **Węgorz „na biało”**
(Miroslaw Gworek, 2003 r.)
3. **Szynka ciastem okładana**
(Bernadetta Kruszyńska, 2005 r.)
4. **„Mioduszki”- grzyby w zalewie miodowej**
(Bernadetta Kruszyńska, 2006 r.)
5. **Gęś faszerowana po polsku**
(Krystyna Dziadko, 2007 r.)
6. **Podpłomyk**
(Grzegorz Winiarek, 2008 r.)
7. **Węgorz wędzony w skórce**
(Jarosław Parol, 2009 r.)
8. **Węgorz smażony w marynacie**
(Jarosław Parol, Tradycyjna Wędzarnia Warmińska, 2010 r.)
9. **Pólgęsek**
(Wytwórnia Wędlin Wiesława Deszlera, 2011 r.)



Bazyli pieczony



Kielbasa królewiecka krojona

10. **Szynka wędzona**
(Zakład Wędliniarski Flis-Pol, 2016 r.)
11. **Miód wielokwiatowy z Margrabowa**
(Pasieka Hodowlana Krajowej Rady Izb Rolniczych w Olecku, 2016 r.)
12. **Porter warmiński**
(Browar „Kormoran” sp. z o.o., 2016 r.)
13. **Kielbasa kasztelana**
(Zakład Przetwórstwa Mięsnego Gołogóra, 2017 r.)
14. **Udziec z dzika**
(Zakład Masarski Zbigniew Rolka, 2017 r.)
15. **Ocet jabłkowy z linii „Octy z Olsztynka”**
(OCTIM Wytwórnia Octu i Musztardy sp. z o.o. 2017 r.)
16. **Chleb żytnio-orkiszowy z kminkiem**
(GS „Samopomoc Chłopska” Piekarnia Dźwierzuty, 2018 r.)
17. **Warmińska szynka wołowo-wędzona**
(Zakład Przetwórstwa Mięsnego Gołogóra, 2018 r.)
18. **Musztarda sarepska z linii „Musztard Mazurskich”**
(OCTIM Wytwórnia Octu i Musztardy sp. z o.o., 2018 r.)



Pierogi ze szczupaka z twarogiem i kawiozem



Udziec z dzika

19. **Polędwica w rozmarynie**
(Zakład Wędliniarski Flis-Pol, 2018 r.)
20. **Miód wielokwiatowy**
(Pasieka „Ranczo w Kaczej Dolinie”, 2018 r.)
21. **Kielbasa królewiecka krojona**
(Zakład Przetwórstwa Mięsnego Gołogóra, 2019 r.)
22. **Ser pełnotłusty gouda olecka**
(OSM w Olecku, 2019 r.)
23. **Miód pszczele nektarowo-leśny z nostrzykiem**
(Pasieka Wędrowna Remigiusz Pleszkun, 2019 r.)
24. **Miód pitny trójniak nowowiejski**
(Pasieka „Ranczo w Kaczej Dolinie”, 2019 r.)



Polędwica w rozmarynie



Ocet jabłkowy z linii „Octy z Olsztynka”



Ser pełnotłusty Gouda Olecka

DANIA:

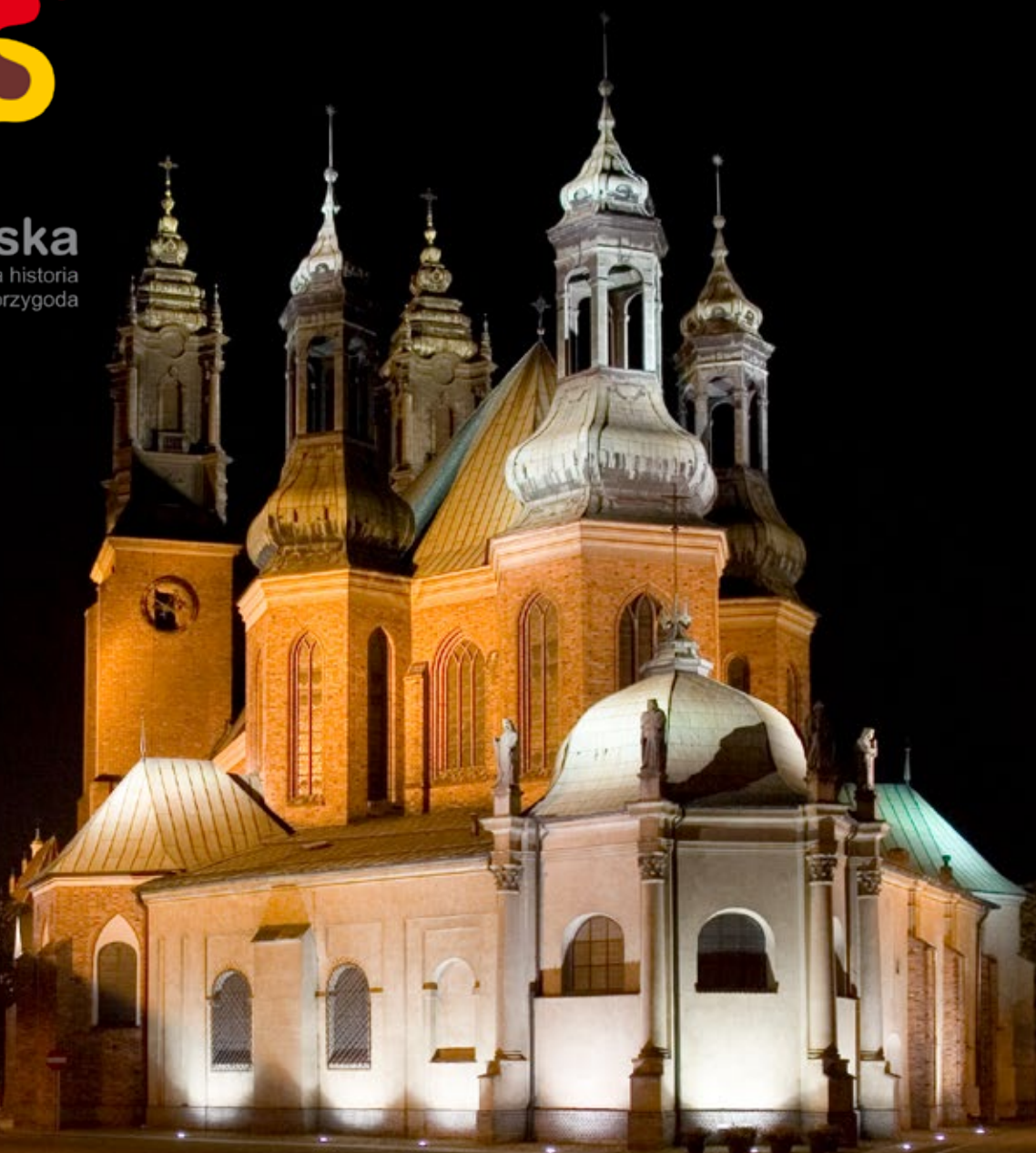
1. **Krokiety ze szczupaka po mazursku**
(„Siedlisko na półwyspie” Wierzba, 2008 r.)
2. **Zupa rybna z węgorza**
(Firma Gastronomiczna Krys-Stan, 2008 r.)
3. **Stek z jelenia na miodzie z żurawiną**
(Ferma Jeleni „Rudzie”, 2009 r.)
4. **Sandacz pieczony w glinie**
(Katarzyna Rydzewska, Bożena Grzegorzczak, Hotel Rydzewski, 2010 r.)
5. **Bazyli pieczony**
(Krystyna i Stanisław Dziadko, Firma Gastronomiczna „Krys-Stan”, 2011 r.)
6. **Pierogi ze szczupaka z twarogiem i kawiozem**
(Małgorzata Ołów, firma „Sandacz”, 2011 r.)
7. **Karmuska i sandacz w ogrodzie warzyw**
(Ośrodek Wypoczynkowo-Szkoleniowy „Stary Folwark”, Tumiany, 2016 r.)
8. **Karmuska**
(Restauracja „Cudne Manowce”, 2017 r.)
9. **Klopsiki rybne w sosie z wędzonego boczku**
(Obiekt Turystyki Wiejskiej „Siedlisko na Półwyspie” Wierzba, Marianna I Kazimierz Koss, 2017 r.)
10. **Sandacz podany na kaszy z kurkami**
(Restauracja „Łabędzi Ostrów”, 2018 r.)
11. **Dania z gęsiny**
(Grupa Producentów Rolnych Marpol sp. z o.o. – lokal „Gęsia Chata” Krystyna Ziejewska, 2019 r.)
12. **Chrupiące stynki i mazurskie farszynki**
(Gościniec „Ryński Młyn”, 2019 r.)



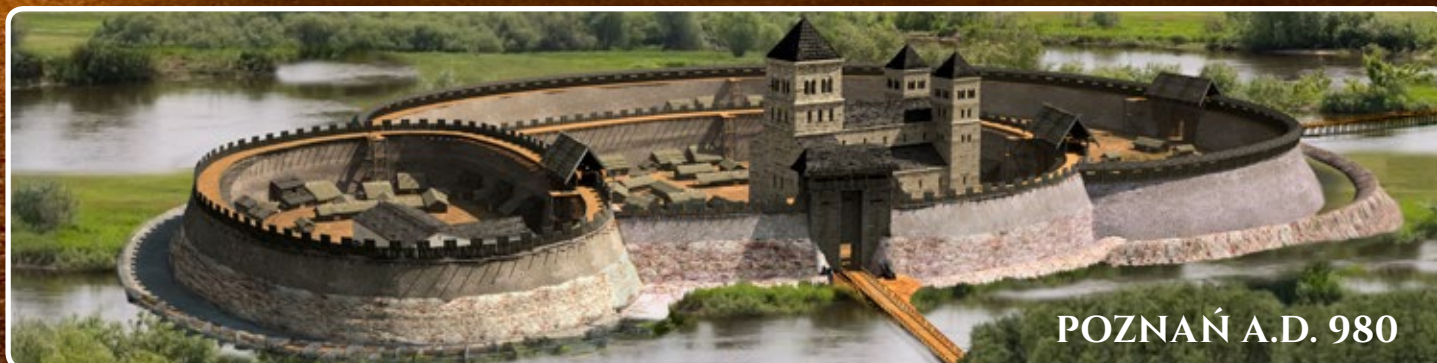
Sandacz podany na kaszy z kurkami



wielkopolska
wielka historia
wielka przygoda



▲ Bazylika archikatedralna Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Poznaniu oraz widok grodu na Ostrowie Tumskim w Poznaniu z około 980 roku. autor STOWARZYSZENIE MIASTOPORT ▼



POZNAŃ A.D. 980

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

Powierzchnia:	29 826 km ²
Liczba ludności:	3 498 733
Stolica województwa:	Poznań (534 813 mieszkańców)
Większe miasta:	Kalisz, Konin, Piła, Ostrów Wielkopolski, Leszno, Gniezno



Dąb w Rogalnie fot. MIASTOPORT

Wielkopolska, to jeden z największych regionów w Polsce. To tutaj znajdują się historyczne pamiątki sięgające początków państwa polskiego. Ale nie tylko zabytki architektury stanowią o wyjątkowości Wielkopolski. Turyści w naszym regionie mogą być pewni, że znajdą tu liczne ciekawe muzea oraz miejsca pamięci związane z wielkopolską tradycją i dziedzictwem, a także niepowtarzalne krajobrazy, które sprzyjają turystyce wiejskiej. Odwiedzający gospodarstwa odnajdą ciszę, bliskość natury oraz może cieszyć się dużą ilością regionalnych smaków.

Zapraszam wszystkich czytelników do wyruszenia w kulinarną podróż po naszym regionie, a także do odwiedzenia przyjaznej, gościnnej i bogatej w tradycje kulinarne i turystyczne Wielkopolski.



Krzysztof Grabowski,
Wicemarszałek
Województwa Wielkopolskiego

Wielkopolska to region o wielu obliczach, gdzie wielka historia spotyka wielką przygodę. a każdy znajdzie atrakcje dla siebie. Odkrywać ją można o każdej porze roku. Szlaki rowerowe i spływy kajakami to zdecydowanie propozycja na wiosnę i lato, ale świąteczne jarmarki także zimą. Wielkopolska to pomysł zarówno na weekend – w tym na intensywny city break, jak i na dłuższy, spokojny wypoczynek w stylu slow life

TU ZACZEŁA SIĘ POLSKA

Wielkopolska to kolebka naszej państwowości. Nie ma w tym żadnej przesady! To właśnie stąd wywodził się ród Piastów, w tym nasz pierwszy historyczny władca Mieszko I oraz jego syn król Bolesław Chrobry. Przez pierwsze sto lat to tu znajdowało się centrum państwa polskiego. Tutaj władcy wzniesli potężne grody: Poznań, Gniezno, Ostrów Lednicki, Grzybowo, Giecz czy Kalisz. Tu ufundowano potężne katedry, klasztory i zamki. Wiele tych obiektów przetrwało do dziś i znalazło się na Szlaku Piastowskim. Szlak obejmuje 33 miejscowości oraz ponad 400 lat naszych dziejów. Składa się z dwóch tras: jednej o przebiegu północ-południe i drugiej ciągnącej się ze wschodu na zachód. To prawdziwa podróż w czasie.

W Poznaniu stoi licząca tysiąc lat katedra – miejsce spoczynku Mieszka I, Bolesława Chrobrego i innych władców piastowskich oraz pierwsza polska siedziba biskupia. Niezwykłym połączeniem historii z nowoczesnością jest pobliska Brama Poznania, gdzie ogromna multimedialna ekspozycja opowiada o dziesięciu wiekach historii poznańskiego grodu. Bardzo podobny rodowód ma katedra gnieźnieńska, wznosząca się na legendarnym Wzgórzu Lecha. To tutaj Bolesław Chrobry nakazał złożyć szczątki Świętego Wojciecha, którego życie ilustrują słynne Drzwi Gnieźnieńskie, bezcenny zabytek sztuki

Ostrów Lednicki na jeziorze Lednica, fot. Mateusz Wrzesiński



Parowozownia Wolsztyn - ostatnia czynna parowozownia na świecie, fot. Sebastian Łuczywo

romańskiej. Niezwykłymi pomnikami historii są też dawne grody, z których wiele przetrwało do naszych czasów w niezłym stanie. Zapewne najbardziej znany jest ten na wyspie Ostrów Lednicki, gdzie można zobaczyć majestatyczne ruiny palatium i kościoła z przełomu X i XI wieku. Miejscem tym opiekuje się Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy, które posiada sporą kolekcję uzbrojenia, a także świetnie zachowane łodzie sprzed dziesięciu wieków. Muzeum to dba o jeszcze dwa warte zobaczenia grody: w Gieczu i Grzybowie. Najlepiej odwiedzić te miejsca podczas jednej z licznych imprez plenerowych, na które zawsze zjeżdża grupa rekonstruktorów historycznych, przywołujących ducha epoki pierwszych Piastów.

PAROWE POCIĄGI Z DUSZĄ

Zasługą wielkopolskiej gospodarności, ale także efekt szeroko zakrojonych inwestycji z czasów pruskich, jest gęsta sieć linii kolejowych. Dlatego prawdziwą atrakcją Wielkopolski, jest unikatowa już dzisiaj możliwość podróży pociągiem retro, prowadzonym przez lokomotywę parową, często uzupełniona o zabytkowy tabor, w tym wagony ze stylowymi drewnianymi siedzeniami!

W położonym na południowy zachód od Poznania Wolsztynie funkcjonuje ostatnia w Europie czynna parowozownia, która obsługuje ruch planowy. Codziennie na szlak wyrusza parowy pociąg z Wolsztyna do Leszna, a niebawem do rozkładu wrócą regularne połączenia z Poznaniem. O sławie Wolsztyna – i to nie tylko w Polsce – decyduje jednak wyjątkowe wydarzenie, jakim jest Parada Parowozów. Podczas tego całodziennego święta miłośników „pociągów z duszą” prezentują się zabytkowe lokomotywy z Polski i Europy. Wieczorem imprezę zamyka spektakularny pokaz „Światło, Para i Dźwięk”.

To jednak nie wszystko! W ostatnich latach prawdziwy renesans przeżywają lokalne koleje wąskotorowe. Świetnym przykładem może być Średzka Kolej Powiatowa, na



Kanał Ślesiński Warta-Gopło, fot. LOT Marina

której od roku 2017 znowu jeździ świeżo wyremontowana parowa lokomotywa wąskotorowa Px48. Zabytkową wąskotorówką można przejechać się również w Białośliwiu nieopodal Piły, w Pleszewie oraz Śmigłiu. Dzieci najbardziej kochają natomiast kolejkę parkową Maltankę, która wozi pasażerów do Nowego Zoo w Poznaniu.

Z NURTEM PRZYGODY

Nie wszyscy jeszcze wiedzą, że przez Wielkopolskę przebiega najdłuższy szlak wodny w Polsce. Wielka Pętla Wielkopolski – taką nosi nazwę – liczy sobie niemal 700 km długości. Pętla dostępna jest dla wszelkiego rodzaju jednostek: od kajaków po łodzie motorowe i żaglówki. Liczne mariny i przystanie umożliwiają zaś komfortowy wypoczynek na wodzie. Rejs wokół Wielkopolski to przede wszystkim mozaika krajobrazów: od rewelacyjnej ostoji ptaków w Nadwarciańskim Parku Krajobrazowym w okolicy Pyzdr i Łądu, przez gęste bory sosnowe Puszczy Noteckiej i śluzy na Noteci czy jeziora w pobliżu Konina. Jeziora to prawdziwy skarb Wielkopolski i swoista specjalność regionu. Szczególnie warto wybrać się do tzw. Krainy 100 Jezior, czyli na Pojezierze Międzychodzko-Sierakowskie, gdzie znaleźć można ponad setkę akwenów, poprzedzielanych wzgórzami oraz malowniczymi lasami. Północna część regionu – okolice Piły i Złotowa – to z kolei raj dla kajakarzy, gdzie można przeżyć emocjonującą przygodę na rzekach o wdzięcznych nazwach, jak Gwda, Drawa czy Rurzyca. Swego czasu pływał tu Karol Wojtyła, późniejszy papież. Ewenementem jest rzeka Wełna, która na sporym odcinku w pobliżu Rogoźna wartkim nurtem przypomina rzekę górską.

WEEKENDOWY CITY BREAK

Praga, Berlin, Lizbona... A może weekend w Poznaniu lub Kaliszu? Wielkopolska to nie tylko piękna przyroda, ale też idealne miejsce na turystykę miejską. Tętniąca życiem przez całą dobę stolica Wielkopolski jest miejscem atrakcyjnym o każdej porze roku, niezależnie od tego czy pasjo-

nuje Was sztuka i architektura, czy po prostu chcecie poczuć klimat miasta. Odwiedzającym Poznań po raz pierwszy można śmiało polecić Trakt Królewsko-Cesarski, który prowadzi przez 1000 lat historii miasta. Trakt wiedzie przez magiczny Ostrów Tumski, fenomenalne Stare Miasto z najpiękniejszym w Polsce ratuszem, aż po Dziel-

Ratusz w Kaliszu, fot. Łukasz Zandecki





Kościół pw. Św. Wojciecha w Koninie, fot. Kasjan Farbisz

nicę Zamkową. To propozycja na cały dzień zwiedzania. Trasę można również pokonać na pokładzie zabytkowego autobusu lub tramwaju. Koniecznie trzeba też zrobić sobie przerwę w jednej z setek nastrojowych kawiarni czy restauracji. Nie wolno też pominąć słynnych poznańskich koziołków – symbolu miasta, a także fotografii ze Starym Marychem – ulubionym pomnikiem wszystkich poznaniaków.

Drugą historyczną stolicą regionu jest Kalisz. Miasto to wywodzi swoje początki od starożytnej osady Calisia, wspomnianej przez antycznego greckiego geografę Ptolemeusza. Współczesny Kalisz to urzekające Stare Miasto, nad którym górują strzeliste wieże kościołów. Panoramę tę najlepiej podziwiać z punktu widokowego na wieży ratuszowej. Z Głównego Rynku trzeba koniecznie przepacerować się urokliwymi uliczkami do niemal dwustu-letniego Mostu Kamiennego, pod gotycką Basztę, nazywaną „Dorotką”, oraz do położonego wśród zieleni Teatru im. Wojciecha Bogusławskiego. Tych, którzy chcieliby jeszcze bardziej cofnąć się w czasie, z pewnością zainteresuje zrekonstruowany piastowski gród na Zawodziu. Obowiązkowym punktem programu jest też skosztowanie unikatowych andrutów kaliskich. Można także wybrać się na poszukiwanie śladów znanych poetów: Adama Asnyka i Marii Konopnickiej oraz pisarki Marii Dąbrowskiej.

WYJĄTKOWE KULINARIA

Podróżując po Wielkopolsce warto odkrywać ją jako region oryginalnych kulinariów.

W ostatnim czasie obserwujemy ciągle wzrost zaintere-

sowania lokalną, naturalną żywnością. Dlatego Samorząd Województwa Wielkopolskiego od wielu lat szczególnie uważę przywiązuje do promowania wielkopolskich regionalnych i tradycyjnych produktów. Wśród najbardziej znanych produktów regionalnych, certyfikowanych znakiem unijnym Chronione Oznaczenie Geograficzne, są:

- ▶ **rogal świętomarciński** czyli półfrancuskie ciasto w kształcie półksiężyca, nadziewane białym makiem, mielonymi bakaliami (daktyle, figi, rodzynki) i skórką pomarańczową;
- ▶ **wielkopolski ser smażony** – kremowej barwy ser o konsystencji sera topionego, wytwarzany ze zgliwiałego twarogu, może być z dodatkiem kminku, co nadaje mu charakterystyczny, pikantny smak i ostry zapach;
- ▶ **andruty kaliskie** – delikatne jak mgiełka, słodkie i chrupiące wafle o kremowej barwie, wypiekane w specjalnej okrągłej, żelaznej formie (andrutniku), z delikatnej mąki pszennej, cukru i oleju;
- ▶ **kielbasa biała parzona wielkopolska**, w której dominuje smak zaparzonego mięsa wieprzowego z lekkim aromatem czosnku i pieprzu, wyraźnie wyczuwalna jest również nuta tartego majeranku, podkreślająca jej smak oraz związek z regionem Wielkopolski. Wyjątkowość tej kielbasy polega również na tym, że jest produkowana ze świeżego, schłodzonego, niepeklowanego mięsa w 70% pochodzącego z szynki, a także krótki czas jej przygotowywania – ma to wpływ na jej wysoką jakość.

nasze kulinarne dziedzictwo



Dziedzictwo Kulinarne Wielkopolski, fot. Damian Michałek

Natomiast Certyfikatem Gwarantowana Tradycyjna specjalność został wyróżniony olej rydzowy – tłoczony na zimno olej o specyficznym smaku, wytwarzany z Inianki, dawniej rośliny oleistej, tradycyjnie uprawianej w Wielkopolsce, gdzie do dziś znajdują się jej znaczące plantacje. Tradycyjna kuchnia wielkopolska to także różnego rodzaju zupy, dania mięsne, przetwory owocowe, nalewki czy sery. Z czego jeszcze słynie Wielkopolska? Warto pojechać w okolice Powidza spróbować sielawy wędzonej z Jeziora Powidzkiego. Białe mięso sielawy jest bardzo smaczne i wysoko cenione. Przyrządza się je od wieków według tej samej receptury. Najpierw należy ją wypatroszyć, a następnie posolić. Niezmiennie do jej solenia używana jest tylko gruba sól kamienna. Następnie ryba jest płukana, osuszana i wędzona gorącym dymem przy użyciu drewna olchowego. Z reguły zaleca się – ile kilogramów waży ryba, tyle godzin wędzenia. Białe mięso sielawy pod wpływem wędzenia przybiera lekko różowy kolor i zwartą konsystencję, a delikatna skóra ryby pod wpływem temperatury i olchowego dymu nabiera złotego koloru, który sprawia, że sielawa wygląda smacznie i apetycznie.

W Wielkopolsce warto posmakować również miodów z Kopaszewa. Sam rejon stał się atrakcyjnym miejscem dla pszczół i dla pszczelarzy. Z każdym rokiem pszczelarzy oraz pasiek na tym terenie przybywa. Do dziś pszczelarstwem w Kopaszewie zajmują się mieszkańcy, którzy z zamiłowaniem do pszczół i tego zawodu przekazują swoją wiedzę i doświadczenie młodszemu pokoleniu. W zależności od rodzaju miody – wielokwiatowy, aka-

cjowy, lipowy czy rzepakowy – mają charakterystyczny aromat, słodki smak.

Sadownicy z Wielkopolski zapraszają do spróbowania jabłek wielkopolskich. Pierwsze odmiany jabłoni przywieźli w ten region zakonnicy sprowadzeni do Trzemeszna przez Króla Bolesława Chrobrego oraz ponownie w XII wieku przez Bolesława Krzywoustego. Zakonnicy uczyli miejscową ludność jak szczepić drzewa szlachetnych odmian jabłoni. W XIII pojawiły się pierw-

Jabłka wielkopolskie wpisane na listę produktów tradycyjnych MRiRW



SMAKI REGIONÓW



Boszcz z chrzanem z Chrząblic, fot. UMWW

szę w Wielkopolsce sady jabłoniowe w zagrodach kmiecyh. Odrodzenie upraw jabłoni w Wielkopolsce nastąpiło po II wojnie światowej, kiedy rozpoczęto doświadczenia nad udowodnieniem założenia, że ten region spełnia warunki do wielkotowarowej uprawy roślin sadowniczych. W kolejnych latach prowadzono badania nad znalezieniem w regionie najlepszej lokalizacji dla sadów. Współcześni sadownicy zrzeszeni są w Wielkopolskim Związku Ogrodniczym i kontynuują dumną tradycję uprawy jabłek wielkopolskich. Do dzisiaj używa się historycznej nazwy tradycyjnych jabłek „winniki”.

Dla tych, którzy chcą ugasić pragnienie idealnym rozwiązaniem będzie napój z hyćki, czyli kwiatu czarnego bzu. Przyrządzanie syropu jest jednym z tradycyjnych sposobów konserwowania soków owocowych. Sposób ten był bardzo popularny, zanim zaczęto wytwarzać soki tłoczone „na zimno”. Oprócz fantastycznego, unikalnego smaku, syrop z kwiatów czarnego bzu posiada również mnóstwo walorów prozdrowotnych – naturalnie wzmacnia organizm i działa przeciwwirusowo.

Żeby odkryć dawne smaki Wielkopolski warto wybrać się do Chrząblic i spróbować tamtejszej zupy jaką jest „boszcz z chrzanem”. Danie jest serwowane głównie na śniadanie w okresie od jesieni do wiosny. „Boszcz” to rodzaj żuru przygotowywanego na zakwasie żytnim. Zakwas przyrządzano w „boszczowniku” (żurowniku), czyli glinianym niepolewanym naczyniu. Z tego samego zakwasu, który był podstawą każdego gospodarstwa, dawniej wypiekano również chleb. Do garnka wlewa się 4 litry wody i doprowadza do wrzenia. W międzyczasie w drobną kostkę kroi się boczek wędzony, który następnie się podsmaża na patelni oraz słoninę, którą wytapia się na oddzielnej patelni. Pod koniec wytapiania do słoniny dodaje się jedną, dużą, drobno posiekaną cebulę. Na desce do krojenia uciera trzy ząbki czosnku ze szczyptą soli. Do gotującej się wody dodaje liście laurowe, ziarna ziela angielskiego i wlewa trzy szklanki zakwasu, cały czas mieszając. Po zagotowaniu do wywaru dodaje się podsmażony boczek oraz słoninę z cebulą, a po zamieszaniu i uwolnieniu aromatu dodawano utarty czosnek i pokro-

Miody wielkopolskie, fot. UMWW



joną w plastry białą kiełbasę. „Boszcz” do smaku doprawia się solą, pieprzem oraz majerankiem. Pod koniec gotowania dodaje trzy łyżki świeżo utartego chrzanu.

Do „Boszczu” idealnie pasował będzie chleb żytni wielkopolski wypiekany, według receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie, w piecu chlebowym. Powinien ważyć ok. 2,5 kg, natomiast jego skórka powinna być lekko popękana. Cechą charakterystyczną miększu jest jego konsystencja – lekko zbita, gliniasta. Kolor miększu powinien być lekko szary, a smak nieco kwaśny, co charakterystyczne jest dla pieczywa żytniego.

Warto wybrać się również na południe Wielkopolski, gdzie w rejonie Pakosławia, uprawia się szparagi. Jest to warzywo „wykwintne”, wymagające dużych nakładów pracy. Zbiór młodych pędów następuje dopiero w 3 roku od założenia uprawy. Proces zakiszenia podnosi jeszcze „arystokratyczne” właściwości szparagów. Szparagi kisi się wraz z koprem, chrzanem, liśćmi czarnej porzeczki, liśćmi dębu i ząbkami czosnku, zalewając je w słoikach solanką – tak powstaje wyborny szparag kiszony pakosławski.

O tym jak istotną rolę odgrywa w Wielkopolsce promocja lokalnej, tradycyjnej i wysokiej jakości żywności świadczy członkostwo w Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarного. Jednym z kluczowych warunków członkostwa w Sieci jest wytwarzanie produktów w oparciu o surowce pochodzące z województwa wielkopolskiego. Członkami Sieci są przede wszystkim producenci i przetwórcy żywności takiej jak miody, oleje, pieczywo, nabiał czy wędliny, ale także rolnicy, ogrodnicy, restauracje,



Rogal świętomarciński, fot. UMWW

gospody oraz folwarki. Wszyscy członkowie Sieci otrzymują certyfikat członkowski oraz tabliczkę z logo Sieci, która jest wskazówką dla wszystkich konsumentów, że w tym miejscu znajdą regionalne produkty czy dania,



Zdjęcia: Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, laureatów „Konkursu Fotograficznego o Nagrodę Marszałka Województwa Wielkopolskiego”. Tekst powstał przy współpracy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego oraz Wielkopolskiej Organizacji Turystycznej



Napój z hyćki, czyli kwiatu czarnego bzu fot. Restauracja Hyćka w Poznaniu ▲

Rzeka Warta w okolicach Śremu, fot. MIASTOPOINT ▼



sporządzone z wysokiej jakości lokalnych surowców w oparciu o tradycyjne receptury. Podczas planowania wypoczynku w Wielkopolsce niezawodnym sojusznikiem będzie smartfon z dostępem do Internetu i aplikacja **KULINARNA WIELKOPOLSKA**. Samorząd Województwa Wielkopolskiego wychodząc naprzeciw wszystkim pasjonatom regionalnej kuchni oraz amatorom odpoczynku na wsi, uruchomił bezpłatną aplikację. Służy ona do interaktywnej promocji członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska, a także laureatów konkursu na najlepszy obiekt turystyki na obszarach wiejskich w Wielkopolsce. Znajdziemy w niej m.in.: wszystkich członków Sieci i laureatów konkursu wraz z usługą geolokalizacji oraz informacjami na temat ich działalności, zdjęciami i opisami produktów, a także z możliwością tworzenia wybranych szlaków turystyczno-kulinarnych.

Zapraszamy do turystycznych i kulinarnych podróży po Wielkopolsce!



Pole maków, fot. Artur Szczeszek

Wielkopolska is the cradle of Polish statehood, where the first Polish rulers came from. They built enormous castles in this region: **Poznań, Gniezno, Ostrów Lednicki, Grzybowo, Giecz and Kalisz**, as well as magnificent cathedrals and monasteries. Today, many of these objects are on the tourist **Piast Trail**. It covers 33 towns and over 400 years of our history.

In Poznań, there is a thousand-year-old cathedral, the nearby **Poznań Gate** is an unusual combination of history and modernity. Huge multimedia exhibition shows ten centuries of the history of the Poznań city. Another magnificent monument is the cathedral in **Gniezno**. Its remarkable doors illustrates the life of St. Wojciech and are a priceless monument of Romanesque art. Old castles, many of which have survived until today, are also important historical objects. The most famous, from the turn of the 10th and 11th centuries, is located on the **Ostrów Lednicki** island. It is also worth visiting the Museum of the First Piasts in **Lednica**.

The last operating locomotive shed in Europe is located in Wolsztyn. Every day, a steam train from Wolsztyn to Leszno sets out on the trail. **Wolsztyn** is famous for the **Steam Parade** – a holiday for lovers of "trains with soul", where you can see historic locomotives from Poland and Europe. In recent years, local narrow-gauge railways have experienced a real renaissance, such as the **Średzka County Railway**, where a newly renovated steam locomotive runs.

The longest water route in Poland – the **Great Waterway Loop of Wielkopolska** is almost 700 km long. Numerous marinas and harbors allow a comfortable rest on the water. Moreover, during the cruise you will get to know the most beautiful parts of the region, such as **Nadwarciański Landscape Park**, pine forests of the **Noteć Forest** and locks on the **Noteć river**.

Lakes are the treasure of Wielkopolska, it is worth visiting the **Land of 100 Lakes** or the **Międzychodzko-Sierakowskie Lakeland**, where there are over a hundred water bodies, separated by hills and picturesque forests. The northern part of the region – around Piła and Złotowo – is a paradise for canoeists. Picturesque rivers are at your

disposal: **Gwda, Drawa, Rurzyca and Wełna**.

Wielkopolska is an ideal place for urban tourism. If you visit Poznań, you should take the Royal-Imperial Route, which leads through 1000 years of the city's history – the magical Ostrów Tumski, the Old Town with a beautiful town hall, up to the Castle District. The historical capital of the region is **Kalisz**, mentioned as Calisia by the Greek geographer Ptolemy. The contemporary Kalisz has a charming Old Town. It is also worth visiting the reconstructed Piast stronghold in Zawodzie.

In the EU register of Protected Geographical Indications, we can find 4 specialties from Wielkopolska: **rogal Świętomarciński, wielkopolski fried cheese, andruty kaliskie** and **white steamed wielkopolska sausage**. The Traditional Specialty Guaranteed certificate was awarded to **rydzowy oil** – cold pressed oil with a specific flavor. It is also worth trying **smoked vendace from Powidzkie Lake**, **honey from Kopaszewo** and **apples from Wielkopolska**. To discover the old flavors of Wielkopolska, you have to go to **Chrząblice** and try the local specific soup, which is "**boszcz with horseradish**" – sour soup made with fermented rye. Perfect addition to this dish will be the wielkopolski rye bread, baked in a bread oven, according to a recipe passed down from generation to generation. In the south of Wielkopolska, in the Pakosław region, asparagus is grown. One of the famous treat made from this vegetable is delicious **pickled asparagus from Pakosław**.

The region is a member of the European Network of Regional Culinary Heritage. The members are producers and processors of food such as honey, oil, bread, dairy products and sausages; also farmers, gardeners, restaurants, taverns and farms. All members of the Network receive a plate with the Network's logo, which is then an information for consumers, that they can find here regional specialties. For fans of local tastes, the self-government of the Wielkopolska Voivodeship has launched a free application **CULINARY WIELKOPOLSKA**, interactive promotion of members of the **Wielkopolska Culinary Heritage Network**, as well as the winners of the competition for the best tourism.

WIELKOPOLSKIE PRZEPISY KULINARNE

RUMPUĆ

gęsta zupa jarzynowa zwana także z niemieckiego ajntopfem.



fot. UMWW

Składniki:

50 dag wędzonego boczku
50 dag chudego mięsa wołowego
50 dag wieprzowiny
50 dag ziemniaków
włoszczyzna
cebula
30 dag masła
4 duże łyżki mąki
śmietana 18% do dekoracji
natka pietruszki, lubczyk

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar z włoszczyzny. Dodać pokrojone mięso w kostkę. Boczek podsmażyć na patelni z cebulą. Dodać do ugotowanego wywaru z włoszczyzny i mięsa. Pokroić pyry w kostkę i również dodać do zupy. Można także dodać warzywa drobno pokrojone: marchew, groszek, fasolkę szparagową, kalafior, kalarepę, kapustę włoską, seler i por. Na koniec dodać zasmażkę z masła i mąki. Udekorować gęstą śmietaną i pietruszką i lubczyk.

„ŚLEPE RYBY” – zupa bez ryb

tradycyjna postna zupa ziemniaczana, charakterystyczna dla kuchni wielkopolskiej.

Sposób przygotowania:

Surowe mięso wrzucić do wrzącej wody. Gotować przez około 20 minut. Później wyciągnąć z garnka wieprzowinę lub żeberka i dodać wszystkie warzywa. Gdy nabiorą odpowiedniej miękkości, całość przetrzeć przez durszlak. Tak przygotowaną zupę przyprawić solą i pieprzem. Danie podać z zasmażką w postaci mąki wymieszanej na patelni z gorącym masłem.

Składniki:

150-200 g mięsa z kości wieprzowych lub żeberka (opcjonalnie)
1-1,5 kg ziemniaków
włoszczyzna
200 g marchewek
2 łyżki mąki
odrobina masła
sól i pieprz do smaku



fotj. Restauracja Bamberka w Poznaniu

GZIK



fot. UMWW

Składniki:

400 g niekwaśnego twarogu dobrej jakości
200 g śmietany 18% (albo innej śmietany lub jogurtu naturalnego)
1-2 pęczki rzodkiewek
ziola: tymianek, mięta lub inne (latem najlepiej świeże listki, zimą mogą być suszone)
sól, pieprz

tradycyjne dodatki to m.in. szczypiorek, cebula, czosnek, rzodkiewki, olej lniany.

Sposób przygotowania:

W misce wymieszać dokładnie twaróg ze śmietaną. Posolić, dodać pieprz. Pokroić dodatki i dodać do masy, dorzucić listki tymianku i porwane na mniejsze kawałki listki mięty, ponownie wymieszać. Całość można polać tłoczonym na zimno olejem, np. lnianym. Podać od razu z pieczywem lub ziemniakami



Rybitwy Wiatrak - koźlak z XIX w., zdj. Mateusz Wrzesiński

WIELKOPOLSKIE PERŁY

PRODUKTY:

1. **Szary smalec**
(Albina Substelna, 2001 r.)
2. **Ser smażony z kminkiem**
(OSM Top-Tomyśl, 2003 r.)
3. **Wielkopolski udziec ze świni złotnickiej**
(Stefan Słociński, 2004 r.)
4. **Olej rydzowy**
(Krystyna i Jerzy Just, 2005 r.)
5. **Andrut kaliski**
(Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemi Kaliskiej, 2005 r.)
6. **Szynka rolowana ze świni złotnickiej**
(Stefan Słociński, 2006 r.)
7. **Borowik wielkopolski**
(Łukasz Swędrowski Przetwórstwo Rolno-Spożywcze „Jagoda”, 2006 r.)
8. **Nalewka z wiśniowego drzewka**
(Maria Jeżyk, 2007 r.)
9. **Chleb żytni wielkopolski**
(Damian Nowak, 2008 r.)
10. **Kiełbasa nowotomska**
(Stefan Słociński, 2009 r.)
11. **Ser dojrzewający Kreutzer**
(Beata Futyma, Gospodarstwo ekologiczne „Farma pod Świerkami”, 2009 r.)



Ser smażony z kminkiem



Miód akacjowy z Kopaszewa

12. **Olej Iniany wielkopolski**
(Krystyna i Jerzy Just SEMCO, 2010 r.)
13. **Cygier**
(Beata Futyma, Gospodarstwo ekologiczne „Farma pod Świerkami”, 2011 r.)
14. **Szparagi kiszzone**
(Beata Walkowiak, 2011 r.)
15. **Kiełbasa biskupiańska**
(PPHU Zakład Mięсны Marian Kaczmarek, 2012 r.)
16. **Benedyktyńka**
(Opactwo benedyktyńców w Lubiniu, 2012 r.)
17. **Powidła śliwkowe**
(Marek Nyckowiak ZPR-S „Wiórek”, 2012 r.)
18. **Babka królewska**
(Jan Vogt, 2013 r.)
19. **Olej z dyni (olej z korbola)**
(Krystyna i Jerzy Just SEMCO, 2013 r.)
20. **Serek twarogowy witoldziński**
(Joanna Jarmuż, 2013 r.)
21. **Kiełbasa szynkowa**
(Stefan Słociński, 2014 r.)
22. **Lody waniliowe na jajach**
(Jan Vogt, 2014 r.)
23. **Twaróg tradycyjny z mleka krowiego**
(Lila Nowaczyk, 2015 r.)
24. **Keks angielski**
(Jan Vogt, 2015 r.)



Szparagi kiszzone

25. **Olej rzepakowy wielkopolski**
(Kazimiera Szymańska PPHU Vitacorn, 2015 r.)
26. **Szamotołska konfitura czereśniowa**
(Beata Maria Peksa, 2016 r.)
27. **Olej z nasion ostropestu**
(SEMCO sp. z o.o., 2017 r.)
28. **Maślanka prosto z masielnicy**
(Średzka Spółdzielnia Mleczarska Jana, 2017 r.)
29. **Miód akacjowy z Kopaszewa**
(pasieka Chmielewscy, 2017 r.)
30. **Nalewka z czeremchy**
(Wiesław Szałkiewicz, 2017 r.)
31. **Maślanka wrzesińska**
(SM Września, 2018 r.)
32. **Miód lipowy**
(„Noteckie Miody” Zbigniew Lisiński, 2018 r.)
33. **Rury wielkopolskie dachówki**
(Paulina Jerzyk, 2018 r.)
34. **Gzik wrzesiński**
(SM Września 2019 r.)
35. **Mus z gruszki cukrówki**
(Małgorzata Lempka, 2019 r.)
36. **Miód akacjowy**
(„Noteckie Miody” Zbigniew Lisiński, 2019 r.)



Rury wielkopolskie dachówki



Szynka rolowana ze świni złotnickiej

DANIA:

1. **Policzki z głowizny po bambersku**
(Restauracja Brasserie de l'Opera Hotel Mercure Poznań 2009 r.)
2. **Parzybroda i roladki wieprzowe na plynzach**
(Dwór Myśliwski „Ustronie” 2010 r.)
4. **Śledzie w oleju rydzowym i szare kluchy z okrasa i kapustą zasmażaną**
(Jaśkowa Zagroda, Napachanie 2011 r.)
5. **Kulki pasztetowe w sosie chrzanowym i policzki złotnickie w sosie musztardowym**
(Jacek Nowak, 2013 r.)
6. **Krem szparagowy z prażonymi migdałami i roladki faszerowane**
(„Pella & Wacek” Boruja, Zdzisława i Bartosz Sybilka 2014 r.)
7. **Ślepe ryby z borowikiem, pieczona perliczka w ziołach z jęczmienną kaszą**
(RSH HOT_elarnia Puszczykowo, 2015 r.)
8. **Parzybroda i udko gęsie z szarymi kluskami i kapustą zasmażaną**
(Restauracja „Taste_it” Puszczykowo 2016 r.)
9. **Ozorki wieprzowe na konfiturze cebulowo-porczykowej**
(Restauracja „P jak Pysznie” Paweł Powroźnik, 2017 r.)
10. **Zraz z dzika w sosie grzybowym z kaszą gryczaną**
(Restauracja „Hyćka” Marcin Sadowski, 2018 r.)
11. **Dania z ryb słodkowodnych z Jeziora Powidzkiego**
(KGW Powidz, 2019 r.)



Olej rydzowy



Niechorze, fot. UMWZ

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE

Powierzchnia:	22 892 km ²
Liczba ludności:	1 706,6 tys.
Stolica województwa:	Szczecin
Większe miasta:	Białogard, Choszczno, Drawsko Pomorskie, Goleniów, Gryfice, Gryfino, Kamień Pomorski, Koszalin, Pyrzyce, Łobez, Świdwin, Świnoujście, Myślibórz, Police, Sławno, Stargard, Szczecinek.



Pomorze Zachodnie - region z wiatrem w żaglach! Fot. UMWZ



Olgierd Kustos
Wicemarszałek Województwa
Zachodniopomorskiego

Pomorze Zachodnie posiada niepowtarzalny potencjał turystyczny i kulinarny. Składają się na niego liczne jeziora, piaszczyste plaże, zespoły zieleni, zabytki oraz wyśmienite produkty. Zapraszam Państwa w podróż po regionie, której drogowskazami będą produkty wyróżnione „Perłą”, wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych oraz oznaczone certyfikatem „Dziedzictwo Kulinarne Pomorze Zachodnie”. Wycieczka ta, prowadząca w niezwykle miejsca, z pewnością sprawi, że poznają Państwo piękno i smak Pomorza Zachodniego.

Olgierd Kustos



Akacjowy miód cedyński, fot. UMWZ

Województwo zachodniopomorskie położone jest w północno-zachodniej części Polski, na wybrzeżu Morza Bałtyckiego. Od wschodu graniczy z województwem pomorskim, na południu z województwami: wielkopolskim i lubuskim, a na zachodzie z niemieckimi krajami związkowymi: Brandenburgią i Meklemburgią-Pomorzem Przednim. Województwo zajmuje obszar 22 892 km² i liczy 1 706,579 mieszkańców. Stolicą województwa jest Szczecin. Województwo podzielone jest na 21 powiatów, w tym trzy grodzkie: Szczecin, Koszalin, Świnoujście oraz 114 gmin.

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE

Województwo zachodniopomorskie – region o ponadprzeciętnej atrakcyjności turystycznej – wyróżniający się w skali całego kraju. Sama natura uczyniła z regionu turystycznego giganta. Lecz wyjątkowym czynią go nie tylko piękne piaszczyste plaże z unikatową roślinnością i klifami, czyste jeziora, rzeki oraz lasy, ale także niespotykane walory uzdrowiskowe, dziedzictwo kulturowe i kulinarne. Wszak nieodzownym elementem turystyki są kulinaria, na które składają się produkty tradycyjne, regionalne i lokalne. Pomorze Zachodnie jest skarbnicą różnorodnych produktów, spotykanych w poszczególnych sołectwach, gminach, powiatach – tworząc unikatowy "zachodniopomorski szlak kulinarny". Szlak ten może stać się inspiracją do zaplanowania turystyczno-kulinarnego podróży po tym regionie.

Warto ją rozpocząć od zachodniej części województwa – **powiatu gryfińskiego**, położonego na obszarze Równiny Wełtyńskiej, Puszczy Bukowej, Doliny Dolnej Odry i zachodniej części Pojezierza Myśliborskiego. Na terenie



Stargard, fot. UMWZ

powiatu znajduje się m. in. Cedyński Park Krajobrazowy. Można uznać go za najciekawszy obiekt turystyczny na tym terenie ze względu na obecność ośmiu rezerwatów oraz średniowiecznych zespołów architektonicznych np. Moryń, Mieszkowice, Trzcianko Zdrój, późnoromańskich obiektów sakralnych, między innymi kaplica templariuszy z XIII wieku w miejscowości Rurka, czy też Góra Czci-bora, na której znajduje się obelisk, upamiętniający bitwę pod Cedynią w 972 r. Park ten zasługuje na miano „krajiny akacji”. Zarośla tego gatunku, porastające pozostałości osad ludzkich, porzucone żwirownie, zniszczone winnice i murawowe zbocza, na których zarzucono wy-pas zwierząt, są świadectwem trudnej historii tego tere-nu. Tak powszechnie występujące na tym terenie skupi-ska akacji, stanowią doskonały pożytek dla pszczół i dały początek tradycji wytwarzania na tych terenach akacjo-wego miodu cedyńskiego – „Perła 2014”. Charakteryzuje się on płynną konsystencją i przezroczystą, jasno-słom-kowo barwą. Historia wytwarzania miodu sięga II poł-owy XX wieku. W 1974 roku jeden z mieszkańców woje-wództwa zachodniopomorskiego, mieszkający we wsi Kłępicz, otrzymał z Produkcyjnej Spółdzielni Rolniczej w Boleszkowicach pięć rodzin pszczelich. Stały się one podstawą do rozbudowy jego własnej pasieki. Akacjowy miód cedyński wytwarzany jest przez Gospodarstwo pa-sieczne „Miody Jana” z Kłępicza.

Kolejnym etapem podróży powinien być **powiat star-gardzki**. Położony jest na równinach: Pyrzycko-Star-gardzkiej, Nowogardzkiej oraz Pojezierza Ińskiego. Głównymi atrakcjami turystycznymi powiatu są zabytki Starówki Stargardzkiej i planty (zespół parków otaczają-cych miasto), jezioro Miedwie, rzeka Ina oraz 30-metro-



Szczecin, fot. UMWZ

wa stalowo-azurowa wieża widokowa w Ińsku. Najcen-niejszym zabytkiem Stargardu jest gotycki kościół Najświętszej Marii Panny z końca XIII wieku. Jego unika-towość polega na tym, że przeszło każdego sklepienia wykonane jest według innego wzoru. Nie sposób pomi-nąć Marianowa, w którym znajduje się klasztor cysterek, ufundowany w 1248 roku przez księcia Barnima I. Po re-formacji, urządzony został w nim zakład dla panien szla-checkich. To właśnie tam blisko 40 lat spędziła Sydonia von Borck, którą posądzono o czary i o kłutwę rzuconą na ród Gryfitów, ścięto i spalono na stosie w 1620 r. Po-wiat stargardzki w okolicach miejscowości Dolice, zachwyci i przyciąga zapachem purpurowo-różowych kwiatów róży fałdzistolistej. Róża pomarszczona Rosa rugosa jest to gatunek sprowadzony na tereny Pomorza Zachodniego prawdopodobnie na przełomie XIX i XX wieku: („Występowanie róży pomarszczonej Rosa rugo-sa Thunb. na Pomorzu Zachodnim przed 1981 rokiem” z 14 maja 2007r. dr Sylwia Jurzyk, Adiunkt Katedry Den-drologii i Kształtowania Terenów Zieleni, Akademia Rol-nicza w Szczecinie). Strefa ciepłego i chłodnego klimatu umiarkowanego sprzyjała uprawie róży na tych tere-nach, a co za tym idzie wykorzystywaniu tego surowca do przygotowywania różnych przetworów. Jedną z pierwszych wzmianek o tradycji wytwarzania konfitur z owoców róży znaleźć można w książce pt. „Stettiner Kochbuch” z 1845 roku. Tradycje te pielęgnuje Gospodar-stwo ekologiczne „Sedina” w Dolicach. Z płatków i owo-ców róży powstają wyjątkowe i niezwykle aromatyczne przetwory, m.in.: konfitura szczecińska z owoców róży – „Perła 2008”.

Kontynuując turystyczno-kulinarną podróż po Pomorzu

Zachodnim obowiązkowym przystankiem powinien być **Szczecin** – stolica województwa. Miasto pełne zieleni. Liczne parki i lasy, owiane aromatem magnolii i czekola-dy zapewniają relaks i wypoczynek. Prawie ¼ powierzch-ni miasta stanowi woda. Statkami białej floty udać się można w rejs po szczecińskim porcie, podziwiając z per-spektywy wody Wały Chrobrego i Stare Miasto. Szczecin był siedzibą książęcą, o czym świadczy Zamek Książąt Pomorskich, obecnie siedziba Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego.

Konfitura szczecińska z owoców róży, fot. UMWZ





Pierniki szczecińskie, fot. UMWZ



Miód drahimski, fot. UMWZ



Spływ kajakowy, fot. UMWZ

O przeszłości miasta świadczą również pozostałości umocnień miejskich, jak Baszta Siedmiu Płaszczy lub bogato zdobione Brama Portowa i Brama Królewska. Jedną z wyróżniających się budowli w Szczecinie jest Bazylika Archikatedralna św. Jakuba, która stanowi dominantę ulicy Wyszyńskiego. Szczecin słynie z pierników szczecińskich – „Perła 2015”. Ich receptura pochodzi z lat przedwojennych i związana jest z dawnymi mieszkańcami Szczecina. Już w 1938 r. w tygodniku „Stettin. Nachrichtenblatt des Stettiner Verkehrsvereins”, wydanym z okazji Świąt Bożego Narodzenia, zamieszczony został artykuł z krótkim wierszykiem poświęcony piernikowi:

Wesołych Świąt!

Szczeciński piernik
Najbardziej kuszący!
Wśród wszystkich znany
I ojców i ciotek.

W Kanadzie i na południu.
Wszyscy go niosą w świątecznym czasie
Ten bardzo, bardzo duży
Szczeciński piernik.

W tym samym roku zapoczątkowana została przez ówczesne władze Szczecina nowa tradycja ustawiania na placach miasta wysokich choinek przystrojonych kolorowymi piernikowymi figurkami: marynarzy, kotwic, kutrów rybackich, mew, ryb. Taką dekorację adwentową ulic Szczecina zaprojektował główny architekt miasta dr Reichow. Piernikowe przysmaki nie tylko ozdabiały miejskie choinki, ale można je było kupić we wszystkich piekarniach i cukierniach Szczecina. Pierniki szczecińskie to piękne i szlachetne wyroby o głębokim, korzennym smaku i aromacie, swoją wyjątkową jakość zawdzięczają wyważonej kompozycji składników. Wytwarza je PPH Tast w Szczecinie, a nabyć je można w Cukierni Filipinka w Szczecinie.

Po degustacji pierników szczecińskich należy się udać do **powiatu drawskiego**, położonego na Pojezierzu Drawskim oraz na Równinie Drawskiej nad Rzeką Drawą. Duża liczba jezior – najgłębsze jezioro Drawsko (79,7m) oraz rzek stwarzają dobre warunki do uprawiania żeglarstwa i wioślarstwa. Do najbardziej znanych tras kajakowych należy 186 km szlak im. ks. Kardynała Karola Wojtyły. Niezwykle malownicze szlaki dostępne są także dla zwolenników pieszo-rowerowych wypraw. Kulinarną marką regionu jest miód drahimski – „Perła 2008”. Jego nazwa pochodzi od miejscowości Drahim (nazwa stosowana do zakończenia II wojny światowej), obecnie znanej Stare Drawsko. Pozyskiwany jest on na terenie Draw-

skiego Parku Krajobrazowego, obfitującego we wrzosowiska, aleje lipowe oraz uprawy rzepaku i gryki. Stosowanie tradycyjnych metod pozyskiwania miodu, nieskazitelna czystość środowiska naturalnego i umiejętności pszczelarzy w pielęgnowaniu dobrostanu pszczoł sprawia, że miód posiada najwyższą jakość. Warto wiedzieć, że pod marką miód drahimski pozyskiwanych jest tylko pięć gatunków miodu: gryczany, rzepakowy, wrzosowy, lipowy oraz wielokwiatowy. Miód drahimski został doceniony przez Komisję Europejską, która 11 czerwca 2011 r. ogłosiła jego rejestrację jako chronione oznaczenie geograficzne (ChOG), przyznając tym samym prawną ochronę unijną. Miód drahimski wytwarzany jest przez pszczelarzy – członków Stowarzyszenia Producentów Miody Drahimskie.

Sąsiadujący z powiatem drawskim **powiat świdwiński** to kolejny przystanek wędrowki po Pomorzu Zachodnim. Położony na Wysoczyźnie Łobeskiej i fragmentach równin: Nowogardzkiej, Gryfickiej, Białogardzkiej oraz północnym skrawku Pojezierza Drawskiego zachęca do wędrowek. Środowisko przyrodnicze powiatu charakteryzuje się dużą różnorodnością fauny i flory oraz występowaniem interesujących form krajobrazowych, które w wielu miejscach zachowały niemal naturalny charakter. Duże kompleksy leśne i jeziora stwarzają idealne warunki do aktywnego wypoczynku. Zwolennicy turystyki pieszej i rowerowej mają możliwość skorzystania z oznakowanych szlaków, biegnących przez tereny walk z okresu II wojny światowej w rejonie tzw. Kotła Świdwińskiego, przez dolinę rzeki Dębicy oraz tereny Szwajcarii Połczyńskiej. Dla spragnionych wodnych wrażeń, atrakcyjne będą szlaki na Redze, Dębicy i Mołstowej. Należy też wspomnieć o mieście Połczyn-Zdrój, które posiada walory zdrojowe. To tu znajduje się najstarsze na Pomorzu Zachodnim uzdrowisko z udokumentowanymi złożami naturalnych surowców: torfu leczniczego, borowiny i wód leczniczych, wspomagających leczenie różnego typu schorzeń. Dobre warunki naturalne występujące na tych terenach sprzyjają produkcji leśnej i rolno-spożywczej. Doskonale wykorzystuje to Gospodarstwo ekologiczne „Folwark Biernów Park”, specjalizujące się w wytwarzaniu grzybów marynowanych z szyszką – „Perła 2014”. Tradycja przyrządzania tego przysmaku na terenie Pomorza Zachodniego zaczęła się w roku 1955. Wtedy to, do wsi Ostre Bardo pod Połczynem Zdrój przyjechała jedna z rodzin wywodzących się z Wołynia, a następnie z rejonów Hrubieszowa. Dokładna receptura wywodzi się z roku 1970, a zapisana została na kartce papieru przechowywanej w zbiorze domowych przepisów kulinarnych. Produkt zachwyca delikatną miodową nutą, a także leśnym aromatem sosnowych szyszek. Końcowym przystankiem wędrowki po Pomorzu Zachodnim musi być wybrzeże – a dokładniej położony



Grzyby marynowane z szyszką, fot. UMWZ



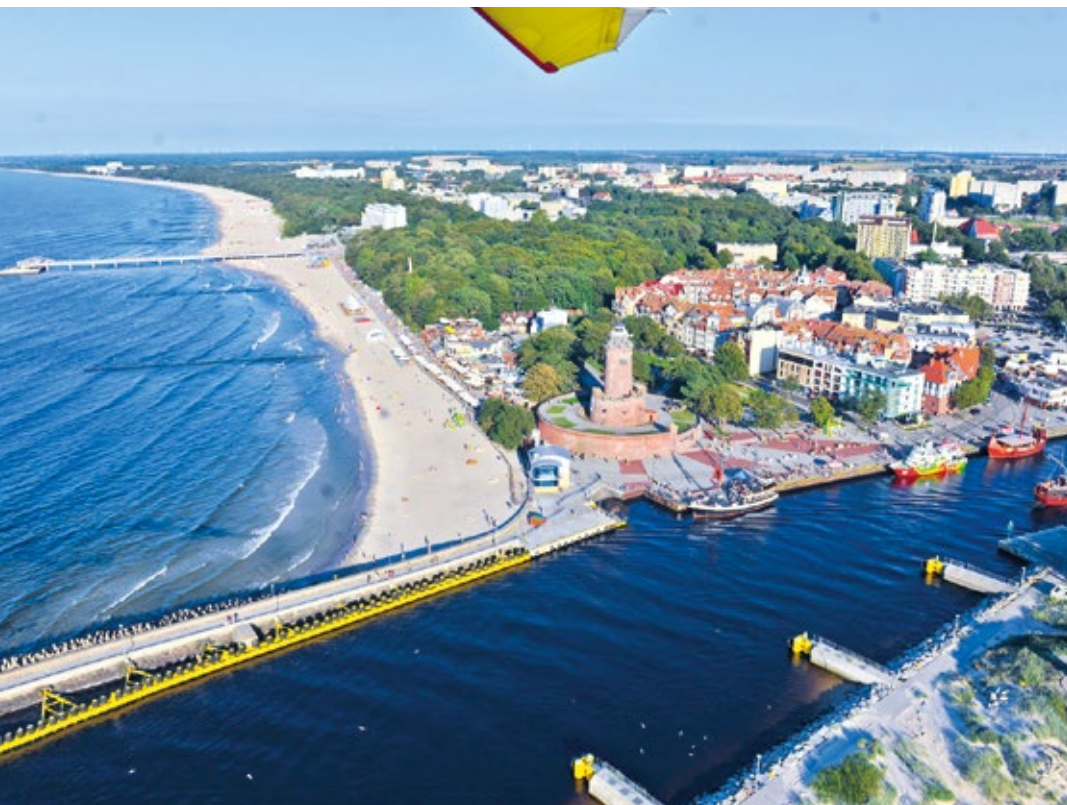
Połczyn Zdrój, fot. UMWZ



Rowery, fot. UMWZ



Ogórek kołobrzescki, fot. UMWZ



Kołobrzeg, fot. UMWZ

nad Bałtykiem **powiat kołobrzescki**. Najśłynniejszym miastem powiatu jest Kołobrzeg, który znajduje się na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego. Dowodem architektury gotyckiej w mieście jest bazylika mariacka oraz Baszta Lontowa. Bez wątplenia Kołobrzeg jest najpiękniejszym polskim uzdrowiskiem. Turyści mogą tam wypocząć, podreperować zdrowie, a także obcować z historią i kulturą. W Kołobrzegu głodny turysta, do klasycznego schabowego z ziemniakami, otrzyma z pewnością ogórek kołobrzescki – „Perła” 2005. Produkt wytwarzany jest przez Gospodarstwo „Zagon” w Ząbrowie. Swoją wyjątkowość zawdzięcza zastosowaniu do jego wytwarzania tzw. „słonej wody”. Mowa tu o solance kołobrzesckiej wydobywanej z naturalnych zasobów wody solankowej, z której słynie Kołobrzeg i jego okolice.

Turysta podróżujący po różnych zakątkach województwa zachodniopomorskiego w poszukiwaniu doznań z dziedziny kultury, sztuki i natury w końcu zgłodnieje. Na szczęście Pomorze Zachodnie ma do zaoferowania niezwykłą gamę smaków i aromatów w postaci lokalnych, regionalnych i tradycyjnych produktów, które związane są z miejscem z jakiego pochodzą. Dlatego wyznacznikiem podróży turystyczno-kulinarnej po Pomorzu Zachodnim są opisane „Perły” Pomorza Zachodniego. „Perły” to najwyższe wyróżnienie w ogólnopolskim konkursie „Nasze Kulinarnie Dziedzictwo-Smaki Regionów”, którego historia kształtowała się na przestrzeni dwudziestu lat. Przez ten czas zidentyfikowano setki regionalnych produktów i potraw z terenu Pomorza Zachodniego. O wyjątkowości „Perły” świadczy również fakt, że produkty te znajdują się na szczytnej Liście Produktów Tradycyjnych oraz są oznaczone certyfikatem „Dziedzictwo Kulinarnie Pomorze Zachodnie”, którym posługują się producenci je wytwarzający – członkowie Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne – Pomorze Zachodnie.



Szczecin, fot. UMWZ

West Pomeranian Voivodeship is located in the north-western part of Poland, on the coast of the **Baltic Sea**. Nature has made West Pomerania a huge tourist attraction: there are beautiful sandy beaches with unique flora and cliffs, clean lakes, rivers, forests and health resorts. The "West Pomeranian culinary route" is the inspiration for the tourists to take culinary journey around the region.

You can start the trip with the **Gryfino district**. On its territory there are, among others, **The Cedynia Landscape Park** with eight nature reserves and medieval architectural complexes such as **Moryń, Mieszkowice, Trzcianko Zdrój**, the late **Romanesque Templar chapel in Rurki**, or **Cziczibora Mountain**. In the **Cedynia Park**, acacia, which is an excellent plant for bees, reigns supreme. That is why this area is famous for the award-winning **Cedynia acacia honey**.

The main tourist attraction of the **Stargard district** are the monuments of the district seat – Stargard: the **Old Town**, the **Gothic Church** of the Virgin Mary and the surrounding green belt; also **lake Miedwie**, **river Ina** and a 30-meter high, steel and openwork observation tower in **Ińsko**. In **Marianowo** there is a Cistercian convent from the 13th century. In the vicinity of **Dolice**, you can enjoy the delightful purple-pink rose flowers (*Rosa rugosa*). Petals and fruit of this plant are used to make aromatic delicacies.

The capital of the voivodeship – **Szczecin** is a city full of green areas. There are many parks and forests here, and the smell of magnolia makes a rest even more pleasant. Almost a quarter of Szczecin's area is water. While sailing by ship, you can admire the magnificent buildings: the Pomeranian Dukes' Castle or the remains of city fortifications, such as the Tower of Seven Coats and the richly decorated Port Gate and the Royal Gate. Szczecin is famous for **Szczecin gingerbread**. The recipe dates back to 1938 and is associated with the former inhabitants of the city. Gingerbread delicacies not only decorated the city's Christmas trees at that time, but also could be bought in all bakeries and pastry shops in Szczecin.

After tasting the gingerbread, you should go to the Drawsko district, located in the **Drawskie Lake District**

and on the Drawa River. A large number of lakes (the deepest is **Drawsko** – 79.7 m) and rivers make it a perfect spot for sailing and rowing. There are picturesque canoe routes here, e.g. one named after Cardinal Karol Wojtyła and hiking and biking trails. The most famous culinary treat of the region, i.e. drahim honey - has been registered in the EU as a Protected Geographical Indication. It is obtained in the area of the **Drawsko Landscape Park**, full of moors, linden alleys, and rape and buckwheat crops. **Drahimski honey** is of outstanding quality, thanks to which it has been registered in the EU as a Protected Geographical Indication.

The forests and lakes of the **Świdwin district** (next to the Drawsko district), encourage to active recreation. There are tourist routes running through the battlefields of World War II, through the valley of the **Dębica river** and **Połczyńska Switzerland**, and beautiful river routes – on the **Rega**, **Dębica** and **Mołstowa**. **Połczyn-Zdrój** is the oldest health resort in Western Pomerania – there are deposits of therapeutic peat, peloid and healing waters. You can find many ecological and agritourist farms in the **Świdwin district**, which produce local specialties. One of them is marinated mushrooms with cones prepared in **Ostre Bardo**, delighting with the pine cones aroma.

You can also visit the **Kołobrzeg** district on the **Baltic Sea**. The capital of this region is Kołobrzeg, which is part of the **European Route of Brick Gothic**. The buildings of Gothic architecture are **St. Mary's Basilica** and the **Fuse Tower**. Kołobrzeg is one of the most famous Polish health resorts. However it also has some famous treats, like **Kołobrzeg cucumbers**, fermented in brine extracted from the local natural brine water resources.

Western Pomerania offers a very wide range of local, regional and traditional products. Many of them have been entered on the national **List of Traditional Products** and awarded in culinary competitions, including the national competition "**Our Culinary Heritage-Tastes of the Regions**". The producers are members of the **European Network of Regional Culinary Heritage – Western Pomerania**. Hundreds of identified products and dishes are proof of how rich and inspiring the cuisine of the region is.

SMAKI REGIONÓW

ZACHODNIOPOMORSKIE PRZEPISY KULINARNE

PRZYSTAWKA Z MARYNOWANEJ RYBY REGIONALNEJ MARYNOWANEJ NA PUREE ZE SZPARAGÓW – PERŁA 2017



phot. UMWZ

Składniki:

ryba
limonki
pomarańcze
miód
szparagi
śmietana, natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Rybę marynujemy w soku z owoców z miodem z dodatkiem drobno posiekanej natki pietruszki.

Puree z szparagów: szparagi ugotować, odcedzić, zmiksować, dodać masło i śmietanę oraz sok z cytryny.

Gospoda Herbu Korab w Szczecinie

KREMOWY ŻUREK NA BURSZTYNOWYM PIWIE Z PIEROŻKAMI Z FARSZEM Z BIAŁEJ KIEŁBASY I POWIDEŁ ŚLIWKOWYCH – PERŁA 2019

Składniki:

chleb wiejski wojenny
piwo szczecińskie bursztynowe
biała kiełbasa
boczek wędzony
powidła radziszewskie ze śliwek węgierskich
śmietana kremówka
włoszczyzna, mąka żytnia, suszone grzyby, czosnek, chrzan
świeży, majeranek, ziemniaki, suszone śliwki, przyprawy



phot. UMWZ

Sposób przygotowania:

Przygotować zakwas (woda, mąka żytnia, chleb wiejski wojenny, czosnek, przyprawy). Sporządzić wywar z warzyw, suszonych grzybów, wędzonego boczku oraz przypraw. Odcedzić wywar, dodać rozdrobnione ziemniaki i ugotować. Dodać zakwas, piwo i zagotować. Zupę odcedzić przez sito i przetrzeć do niej ziemniaki. Dodać śmietankę

i doprawić do smaku. Przygotować ciasto pierogowe, a następnie nadzienie z surowej białej kiełbasy, powideł oraz suszonych śliwek. Z podanych składników przygotować małe pierożki i ugotować je. Żurek podawać z pierożkami i świeżym majerankiem.

Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

nasze kulinarne dziedzictwo

TRÓJNIAK WOLIŃSKI LEŚNY PERŁA 2018

Sposób przygotowania:

Brzeczka miodowa przygotowana jest latem z uwagi na specyfikę potrzebnego miodu, jak i temperaturę otoczenia, wpływającą na efektywną fermentację. Brzeczka składa się dwóch części wody i jednej miodu, pozyskiwanego w tradycyjny sposób przez wyplukiwanie plastrów miodu. Beczki z brzeczka ustawia się w ciepłym miejscu celem fermentacji, trwającej około 2–3 tygodnie. Po tym czasie oddzielona od resztek plastrów brzeczka, zostaje przelana przez gęste sito do beczki dębowej. Umożliwia to odpowiednią fermentację i gwarantuje uzyskanie określonych walorów miodu: ilość alkoholu i smaku. Od tego czasu beczki z dojrzewającym miodem przechowuje się: najpierw w ciepłym pomieszczeniu o temp. powyżej 20°C a następnie w letnim o temp. 15°C. Fermentacja trwa około sześciu miesięcy. W międzyczasie do miodu dodaje się całe, świeże szyszki chmielu, które wprowadzają do tego napoju nutę goryczy. Po zakończonej fermentacji napój powinien posiadać powyżej 12% alkoholu i leżakować jeszcze minimum rok. Po upływie około 1,5 roku trójniak woliński leśny gotowy jest do konsumpcji. Jeżeli miód nie wejdzie w ponowną fermentację, może zostać przelany do butelek.

Stowarzyszenie Centrum Słowian i Wikingów
Wolin-Jomsborg-Vineta w Wolinie



phot. UMWZ

Składniki:

miód gryczany
miód leśny
szyszki chmielu
woda

PSTRĄG ŁOSOSIOWY W KAPUŚCIE WŁOSKIEJ PERŁA 2019



phot. UMWZ

Składniki:

pstrąg łososiowy
ser krowi
miód drahimski
wino białe
sok malinowy
kapusta włoska
śmietanka kremówka
jajo
soczewica czarna
buraki
koperek, cytryna, ocet malinowy, przyprawy

Sposób przygotowania:

Pstrąga umyć, oczyścić i podzielić na dwie części. Jedną z nich zblendować z serem, jajem i przyprawami. Dodać drugą część pstrąga, pokrojoną w kostkę. Kapustę sparzyć i podzielić na liście. Masę rybną zawinąć w liście. Upiec w piekarniku, podlewając białym winem. Soczewicę ugotować na sypko, doprawić do smaku. Buraki umyć i upiec. Następnie pokroić w grubą kostkę. Dalej

glazurować je na patelni z dodatkiem soku malinowego, octu malinowego, miodu i wina.

Upieczone roladki z kapusty, nadziewane pstrągiem łososiowym i serem krowim podajemy polane naturalnym sosem uzyskanym w trakcie zapiekania, z dodatkiem czarnej soczewicy i glazurowanych buraków.

Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

SMAKI REGIONÓW

PERŁY ZACHODNIOPOMORSKIE

PRODUKTY:

1. **Konfitura z płatków róży**
(Alicja Borowiec, 2003 r.)
2. **Chleb razowy wiejski koprzywieński**
(Kazimiera Kula, 2004 r.)
3. **Ogórek kołobrzeski**
(Elżbieta Kuczma, 2005 r.)
4. **Wino ze śliwek**
(Barbara Modrzejewska, 2006 r.)
5. **Gęsie pipki**
(Maria Kurkowska, 2007 r.)
6. **Produkty z róży fałdzistolistnej**
(Bożena i Ryszard Jaszczowscy, 2008)
7. **Miód drahimski**
(Krzysztof Fujarski, 2008 r.)
8. **Niechorskie koreczki Neptuna**
(Aleksandra Budner-Wachowiak, 2009 r.)
9. **Kaziukowe serducha**
(Irena Śmiałek, 2010 r.)



Jesiotr wędzony



Chleb szczeciński

10. **Pstrąg po rybacku**
(Małgorzata i Piotr Kozłowski Gospodarstwo Rolne „Ryby Lubie”, 2010 r.)
11. **Złota sieja wędzona „Miedwianka”**
(Modehpolmo Sp. z o.o., 2011)
12. **Pierniki norbertańskie z Trzebiatowa**
(Trzebiatowskie Towarzystwo Kultury, 2012 r.)
13. **Świeży sok owocowo-warzywny jabłko-rabarbar**
(Sebastian Piekarczyk, 2012 r.)
14. **Konfitury z pomidorów**
(Bożena i Ryszard Jaszczowscy, 2012 r.)
15. **Nalewka na owocach z czarnego bzu**
(Bożena i Ryszard Jaszczowscy, 2013 r.)
16. **Kar po dzwonowsku**
(Modehpolmo Sp. z o.o. 2013 r.)
17. **Akacyjny miód cedyński**
(Jan Olszański, 2014 r.)
18. **Grzyby marynowane z szyszką**
(Krystyna Hapka, 2014 r.)
19. **Serek kozi**
(Lidia Ordysińska, 2015 r.)
20. **Pierniki szczecińskie**
(Jan Tabiński, 2015 r.)
21. **Węgorz pieczony w zalewie**
(Małgorzata i Piotr Kozłowski, Gospodarstwo „Ryby Lubie”, 2016 r.)
22. **Masło ostrowieckie**
(Barbara, Andrzej, Kalina Przyweccy, 2016 r.)
23. **Piwo Colberg**
(Artur Małetka, 2016 r.)
24. **Jesiotr wędzony**
(Gospodarstwo Rybackie Zielenica, Anna Skworońska, 2017 r.)



Kaziukowe serducha

25. **Ser kozi widuchowski**
(Edyta Szczupak, Gospodarstwo Ekologiczne Frykas, 2017 r.)
26. **Chleb szczeciński**
(Piekarnia Cukiernia Przemysław Wojciechowski, 2017 r.)
27. **Wino z owoców róży dolickie**
(Bożena i Ryszard Jaszczowscy, 2017 r.)
28. **Ser bałtycki**
(Wojciech Adamski, 2018 r.)
29. **Kiszone zielone pomidory na solance kołobrzeskiej**
(Bożena i Ryszard Jaszczowscy, 2018 r.)
30. **Wino czerwone gronowe Sydonia**
(Sebastian Pilczuk, Winnica Sydonia, 2018 r.)
31. **Miód pitny trójniak woliński leśny**
(Stowarzyszenie Centrum Słowian i Wikingów Komsborg-Vineta, 2018)
32. **Polski łosoś jurajski**
(Jurassic Salmon Sp. z o.o. Grzegorz Karapuda, 2019 r.)
33. **Chleb morski z Bobolic**
(GS „Samopomoc Chłopska w Bobolicach”, 2019 r.)
34. **Białe wino gronowe Sydonia**
(Winnica Sydonia, Sebastian i Dagmara Pilczukowie, 2019 r.)



Staropolska sztufada z dziczyzny



Kiełbasa jagnięca z puree ziemniaczanym

DANIA:

1. **Zupa księżnej Anny Jagiellonki na sandaczu**
(Bolesław Sobolewski i Dariusz Majewski, restauracja „Na Kuncu korytarza” w Szczecinie, 2010 r.)
2. **Udo z gęsi z kluseczkami**
(Bolesław Sobolewski i Dariusz Majewski, restauracja „Na Kuncu korytarza” w Szczecinie, 2011 r.)
3. **Zrazy z dzika w sosie własnym, faszerowane śliwką i warzywami**
(Mariusz Siwak i Tomasz Madera, restauracja Park Hotel w Szczecinie, 2011 r.)
4. **Zupa krem z dyni z marynowanym dorszem i pianką marchewkową**
(Restauracja Park Hotel w Szczecinie, 2012 r.)
5. **Sandacz w ziarnach słonecznika na placuku z kiszzonej kapusty**
(Restauracja Zamkowa w Szczecinie, 2012 r.)
6. **Budyń z grzybów i sarna duszona z cebulą i suszoną dynią**
(Krystyna i Andrzej Hapka, Folwark Biernów-Park, Ostre Bardo, 2013 r.)
7. **Uznamska zupa rybna i dorsz na torciku z grillowanych warzyw**
(Andrzej Waleczko i Karolina Szyrocka, restauracja DUNE w Świnoujściu, 2013 r.)
8. **Sieja miedwieńska z kurkami**
(Restauracja Zamkowa w Szczecinie, 2014 r.)
9. **Pierogi z kozim serem i zielonym śledziem**
(Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Szczecinie, Międzygminny Zakład Aktywności Zawodowej w Dobrej, 2014 r.)
10. **Paprykarz szczeciński z sielawy**
(Tomasz Madera, Michał Wernio oraz Mariusz Siwak – szef kuchni, restauracja Hotel Park w Szczecinie, 2015 r.)
11. **Kiełbasa jagnięca z puree ziemniaczanym i karmelizowanym jabłkiem**
(Tomasz Madera i Michał Wernio, restauracja Park Hotel w Szczecinie, 2016 r.)
12. **Staropolska sztufada z dziczyzny**
(Gospodarstwo Ekologiczne Folwark Biernów-Park, Ostre Bardo, 2016 r.)
13. **Przystawka z marynowanej ryby regionalnej**
(Gospoda Herbu Korab w Szczecinie, 2017 r.)
14. **Aksamitna zupa krem z kiszonych ogórków z wędzonym pstrągiem i kozim serem, roladki wołowe z sosem wiśniowo-różanym i placuszki z kiszzonej kapusty z beczki**
(Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie, 2018 r.)
15. **Kremowy żurek na bursztynowym piwie z pierożkami z farszem z białej kiełbasy i pstrąg łososiowy w kapuście włoskiej**
(Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie - pod opieką p. Wioletty Skuratowicz, 2019 r.)

KLUCZ DO POLSKIEJ SPIŻARNI

VII EDYCJA KONKURSU

Kujawsko-Pomorskie – Jarosław Pająkowski

VIII EDYCJA KONKURSU

Mazowieckie – Dariusz Goszczyński

X EDYCJA KONKURSU

1. Dolnośląskie – Wydział Rozwoju Obszarów Wiejskich, Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
2. Kujawsko-Pomorskie – Laura Maciejewska
3. Lubelskie – Rafał Floras
4. Lubelskie – Rafał Serej
5. Lubuskie – Jan Skątecki
6. Małopolskie – Lucyna Kmak
7. Mazowieckie – Maria Sudnik
8. Opolskie – Henryk Zamojski
9. Podkarpackie – Janina Kamińska
10. Podkarpackie – Dariusz Surma
11. Podlaskie – Mirosław Lech
12. Pomorskie – Kazimierz Sumiński
13. Śląskie – Pracownicy Wydziału Gospodarki, Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego
14. Świętokrzyskie – Teresa Wąsik
15. Wielkopolskie – Arkadiusz Błochowiak
16. Zachodniopomorskie – Jan Krawczuk
17. Zachodniopomorskie – Zdzisław Tararoko

XI EDYCJA KONKURSU

1. Kujawsko-Pomorskie – Grażyna Szelągowska
2. Lubelskie – Marianna Wiktorowicz
3. Podlaskie – Danuta Bagińska
4. Zachodniopomorskie – Janusz Bartczak

XII EDYCJA KONKURSU

1. Kujawsko-Pomorskie – KGW w Bronisławiu, gmina Dobre
2. Lubuskie – Wieńczysława Piórkowska
3. Lubelskie – Gminne Koło Aktywnych Kobiet z Fajstawic
4. Mazowieckie – Zbigniew Szymański
5. Opolskie – Magdalena Mariola Szachowicz
6. Podlaskie – Mieczysław Baszko
7. Śląskie – Agnieszka Kotwa
8. Wielkopolskie – Elżbieta Zawadzka
9. Zachodniopomorskie – Ireneusz Kostka

XIII EDYCJA KONKURSU

1. Kujawsko-pomorskie – Stowarzyszenie KGW Jagna w Tłuchowie
2. Lubelskie – Przedsiębiorstwo Społeczne "Pro Bono"
3. Lubuskie – Przemysław Karwowski,
4. Mazowieckie – Wioletta i Dariusz Marcinowscy,
5. Wielkopolskie – Marek Gąsiorowski,
6. Zachodniopomorskie – Bolesław Sobolewski,

XIV EDYCJA KONKURSU

1. Lubuskie – Danuta Bancewicz
2. Lubuskie – Piotr Czura
3. Kujawsko-Pomorskie – Anna Czajkowska
4. Lubelskie – Restauracja „Koncertowa” rodziny Wójcików z Lublina
5. Podkarpackie – Lucjan Kuźniar
6. Śląskie – Piotr Kohut
7. Mazowieckie – Kazimierz Porębski
8. Wielkopolskie – Witold Wróbel
9. Zachodniopomorskie – Jarosław Rzepa

XV EDYCJA KONKURSU

1. Dolnośląskie – Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu
2. Lubelskie – Anna Augustyniak
3. Lubuskie – Grażyna Dereń
4. Łódzkie – Janusz Lichocki
5. Mazowieckie – Magdalena Głodek
6. Podkarpackie – Dorota Jamrozy
7. Podkarpackie – Ewa Niedziątek-Szeliga
8. Wielkopolska – Maksencja Bestry
9. Wielkopolska – Piotra Walkowski
10. Zachodniopomorskie – Bożena i Ryszard Jaszczowscy
11. Zachodniopomorskie – Dariusz Jan Siubdzia

XVI EDYCJA KONKURSU

1. Kujawsko-Pomorskie – Elżbieta Sobolewska
2. Lubelskie – Sławomir Struski
3. Mazowieckie – Anna Szpura
4. Zachodniopomorskie – Iwona Karwowska
5. Zachodniopomorskie – Agnieszka Kołodziej
6. Zachodniopomorskie – Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

XVII EDYCJA KONKURSU

1. Kujawsko-Pomorskie – Krzysztof Leśniewski,
2. Lubelskie – Agata Domżał,
3. Podlaskie – Mariusz Dawidziuk,
4. Śląskie – Śląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Częstochowie,
5. Wielkopolskie – Krzysztof Grabowski,
6. Zachodniopomorskie – Książnica Pomorska im. Stanisława Staszica w Szczecinie

XVIII EDYCJA KONKURSU

1. Lubuskie – Stanisław Tomczyszyn
2. Wielkopolskie – Marek Beer
3. Wielkopolskie – Czesław Cieślak – woj. wielkopolskie
4. Zachodniopomorskie – dr hab. inż. prof. Bogdan Matłowski

XIX EDYCJA KONKURSU

1. Lubelskie – Stowarzyszenie Partnerstwo Producentów Cebularza Lubelskiego
2. Lubuskie – Arkadiusz Dąbrowski
3. Opolskie – Kamil Klekowski
4. Podkarpackie – Piotr Pilch
5. Podlaskie – Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
6. Wielkopolskie – Piotr Borowski
7. Wielkopolskie – Teresa Palacz
8. Zachodniopomorskie – Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie



SMAKI REGIONÓW





PODZIĘKOWANIA

Od 2000 roku w organizacji konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” z Polską Izbą Produktu Regionalnego i Lokalnego współpracowało wiele wspólnych, kompetentnych osób z ośrodków doradztwa rolniczego i z urzędów marszałkowskich. Bez ich wiedzy, zapału i pomocy merytorycznej oraz organizacyjnej nie udało się nam przeprowadzić finałów regionalnych, w których oceniliśmy ponad 20 tysięcy produktów i kilkadziesiąt potraw.

Są to osoby:

W województwie dolnośląskim:

Panie: Renata Dyląg, Elżbieta Ulatowska, Izabela Michniewicz – Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Paweł Czaczoń, Ryszard Czerwiński, Maria Krzeszowska, Justyna Antosik, Urszula Bartoszewicz, Monika Michalska – Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

W województwie kujawsko-pomorskim

Panie: Laura Maciejewska, Aleksandra Gajos, Beata Chełminiak – Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Panie: Elżbieta Sobolewska, Beata Darowska – Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego

W województwie lubelskim

Państwo: Jadwiga Tatara, Sławomir Strucki, Rafał Floras, Rafał Serej, Bartosz Domański, Mateusz Mysiak – Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego

W województwie lubuskim

Panie: Barbara Brejwo, Halina Kałek – Lubuski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Danuta Bancewicz, Joanna Kwiatkowska, Piotr Czura – Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego

W województwie łódzkim:

Panie: Edyta Kijak, Irena Babczyńska, Jadwiga Liberska-Łuczak – Łódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Pani Agnieszka Mikulska – Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego

W województwie małopolskim

Państwo: Marek Kwiatkowski, Lucyna Kmak, Grażyna Poloczek – Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

W województwie mazowieckim

Państwo: Tadeusz Świdorski, Danuta Arcipowska, Maria Sudnik, Zenona Szostek – Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Kazimierz Porębski, Daniel Łaga, Marzena Rogozińska, Krzysztof Zaniewski, Marta Król – Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

W województwie opolskim

Panie: Renata Wojas, Renata Huk, Jadwiga Sadlej, Beata Wystrych – Opolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Mariola Szachowicz, Wiesław Kryniowski, Ewa Kotula, Anna Bodzioch, Magdalena Wrzeszcz, Justyna Osiecka-Sulek, Alicja Kruk, Arkadiusz Głąb – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

W województwie podkarpackim

Panie: Janina Kamińska, Krystyna Gdula, Ewa Winiarczyk – Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Panie: Zofia Kochan, Dorota Jamrozy, Dominika Skoczylas, Ewa Grata – Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego

W województwie podlaskim

Państwo: Mariusz Cylwik, Irena Kaus, Joanna Czarkowska, Danuta Bobin, Danuta Bagińska – Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Andrzej Pleszuk, Mariusz Dawidziuk, Mariusz Muszyc, Anna Kuczyńska – Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego

W województwie pomorskim

Pani Barbara Ditrich – Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Krzysztof Pałkowski, Edyta Klasa, Aleksandra Raczyńska, Małgorzata Polak – Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego

W województwie śląskim

Państwo: Teresa Opyrchał, Barbara Majnusz, Krystian Baron – Śląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Agnieszka Kotwa, Tadeusz Adamski, Krzysztof Dudziński, Daria Kosmala, Aleksander Kotulecki, Jarosław Żamojda – Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego

W województwie świętokrzyskim:

Państwo: Jarosław Mostowski, Jerzy Pośpiech, Agnieszka Pietrzak, Teresa Wąsik, Anna Michalska – Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Zbigniew Neugebauer, Anna Agnieszka Durlej, Wiesław Reszczyk – Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego

W województwie warmińsko-mazurskim

Państwo: Alicja Bojarska, Jarosław Sarnowski, Magdalena Ferenc-Karwowska, Marta Sadłowska, Emilia Sękowska, Katarzyna Dalecka – Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego

W województwie wielkopolskim

Panie: Wiktoria Maciejewska, Aldona Jankowska – Wielkopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Maksencja Bestry, Marek Beer, Andrzej Bobrowski, Mateusz Sieradzki, Janusz Sowiński, Kinga Kołodziejczyk – Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego

W województwie zachodniopomorskim

Panie: Alicja Borowiec, Ewelina Pawłowicz, Ewelina Gielmuda – Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Państwo: Agnieszka Kołodziej, Krzysztof Wika, Paulina Makatun-Hałas – Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego

Bardzo dziękujemy również wszystkim Państwu Marszałkom, Wicemarszałkom i Członkom Zarządu 16 województw, wspierającym od 2000 r. konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”.

Podziękowania składamy także Międzynarodowym Targom Poznańskim w osobach Panów Przemysława Trawy, Tomasza Kobierskiego, Filipa Bittnera oraz Marcina Goryni, którzy z ogromną życzliwością i cierpliwością pomagali nam w organizacji Wielkich Finałów Konkursu.

SMAKI REGIONÓW





POLSKA IZBA PRODUKTU REGIONALNEGO I LOKALNEGO

Jest pierwszą i największą w Polsce organizacją zrzeszającą producentów tradycyjnej, lokalnej i regionalnej żywności oraz regionalnego rękodzieła, a także instytucje i podmioty wspierające rynek produktów tradycyjnych, regionalnych i lokalnych w Polsce. Założona została w 2004 roku. Obecnie należy do niej ponad 250 członków. Izba ma 5 oddziałów terenowych w woj. wielkopolskim, świętokrzyskim, mazowieckim, lubelskim, łódzkim, podkarpackim i zachodniopomorskim.



Polish Chamber of Regional and Local Product

Is an organization of producers of traditional, local and regional food and handicrafts. It is also an association of institutions and entities that

support polish market of traditional, regional and local products Founded in 2004, now it associates 250 members.

Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego:

- ▶ Kreuje politykę wspierania rozwoju produktów regionalnych, lokalnych i tradycyjnych;
- ▶ Promuje te produkty;
- ▶ Inicjuje działania zapewnianiające dostępność żywności wysokiej jakości na rynku;
- ▶ Działa na rzecz systematycznego wprowadzania lokalnych i regionalnych produktów do obrotu gospodarczego;
- ▶ Promuje i wspiera inicjatywy gospodarcze swych członków.
- ▶ Informuje konsumentów o walorach produktów regionalnych i lokalnych.

Jako pierwszy podmiot w Polsce, Izba rozpoczęła i systematycznie prowadzi kompleksową identyfikację produktów regionalnych, tradycyjnych i lokalnych – dzięki tej nowatorskiej inicjatywie zidentyfikowanych zostało w Polsce ponad 20 tysięcy regionalnych i tradycyjnych specjalności oraz kilkaset regionalnych potraw i dań.

Od 2005 roku PIPRIŁ jest organizatorem ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” na najlepszy regionalny produkt i regionalną potrawę. Izba jest też organizatorem lub współorganizatorem wielu imprez plenerowych, targów oraz degustacji i prezentacji produktów lokalnych i regionalnych.

Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego opracowała wspólnie ze Związkiem Województw RP pierwszy krajowy system jakości żywności: „Jakość Tradycja”. Izba wydaje magazyn informacyjny „Smak i Tradycja”.

Kontakt:

Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego

ul. Widok 20, 00-023 Warszawa,
tel.: 22 692 71 11
e-mail: izba@produktyregionalne.pl
www.produktyregionalne.pl

Polish Chamber of Regional and Local Product:

- ▶ Creates a policy to encourage the development of regional, local and traditional products.
- ▶ Promotes these products.
- ▶ Initiates actions to increase quality of products available on the market.
- ▶ Supports bringing local and regional products to the market.
- ▶ Promotes and supports economic initiatives of its members.
- ▶ Informs consumers about the qualities and benefits of regional and local products.

As the first entity in Poland, the Chamber has started and systematically carries out a comprehensive identification of regional, traditional and local products - as a result of this innovative initiative over 20,000 regional and traditional treats and several hundred regional dishes have been identified in Poland.

Since 2005, PCoRaLP is the organizer of the contest "Our Culinary Heritage-Tastes of Regions" for the best regional product and regional food. Chamber is also the organizer or co-organizer of many outdoor events, fairs and presentation of local and regional products.

The Chamber also publishes bulletin called "Taste and Tradition".

Contact:

Polish Chamber of Regional and Local Product

ul. Widok 20, 00-023 Warszawa,
Tel/fax: +48 22 692 71 11
e-mail: izba@produktyregionalne.pl
www.produktyregionalne.pl

SMAKI REGIONÓW



SYSTEM „JAKOŚĆ TRADYCJA”

STRAŻNIK KULINARNEGO DZIEDZICTWA I JAKOŚCI ŻYWNOSCI



Wspieranie produkcji żywności wysokiej jakości jest od ponad 30 lat priorytetem unijnej Wspólnej Polityki Rolnej. Cel ten realizowany jest przez **ochronę i promocję** geograficznych nazw i oznaczeń produktów rolnych i środków spożywczych, oraz dostarczanie konsumentom rzetelnej wiedzy na temat produktów.

Wejście Polski do UE w 2004 r. pozwoliło na wprowadzenie również krajowego systemu, który dałby możliwość wyróżniania, certyfikacji i promocji rodzimej żywności wysokiej jakości.

Pomysł stworzenia takiego systemu zainicjował już w 2005 roku **dr Grzegorz Russak**, pierwszy prezes Zarządu Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego. Wkrótce dołączyli do niego członkowie Zarządu: **Izabella Byszewska, Marek Gąsiorowski, Jan Zwoliński, Henryk Wujec oraz przedstawiciele Związku Województw RP.** W efekcie wspólnych działań, 12 czerwca 2007 roku Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi uznał system „Jakość Tradycja” za krajowy system jakości żywności, a 22 czerwca 2009 roku został on uznany przez Komisję Europejską za kwalifikujący się do wsparcia w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Dwa lata później Urząd Patentowy przyznał Izbie Prawo Ochronne na wspólny Znak Towarowy Gwarancyjny „Jakość Tradycja”, zgodnie z prawem własności przemysłowej.

Rada Izby zatwierdziła regulamin ubiegania się o znak, sposób powoływania i regulamin pracy Kapituły Znak. Do kompetencji Kapituły, w której skład wchodzi: przedstawiciele PIPRIŁ, przedstawiciele Związku Województw oraz eksperci, należą m. in. decyzje w sprawach udzielanie prawa do używania Znak, przedłużenia prawa do używania Znak, propozycje zmian w specyfikacji, a w szczególności dotyczących częstotliwości i zakresu kontroli, odrzucenia wniosku o udzielenie prawa do używania Znak, pozbawienia prawa do używania Znak czy przywrócenia prawa do używania Znak. Prawo do używania Znak jest udzielane na okres 3 lat, z możliwością przedłużenia tego prawa na kolejne 3 lata. Kapituła opracowała formularz do składania wniosków. Regulaminy, wnioski oraz inne informacje i dokumenty dotyczące Znak można znaleźć:

<http://www.produktyregionalne.pl/jakosc.php?body=article&name=jakosc-tradycja&lang=pl>

System służy wyróżnianiu i kontroli regionalnych i tradycyjnych produktów wysokiej jakości. Znak „Jakość Tradycja” gwarantuje wysoką **jakość** produktu, umożliwia wgląd w proces jego wytwarzania oraz **przejrzystość** procedur kontrolnych – kontroli i certyfikacji dokonują niezależne, uprawnione do tego, jednostki. Wyboru jednostki kontrolnej dokonują sami producenci, koszty kontroli ponoszą uprawnieni do korzystania ze Znak. Produ-



cent deklaruje zachowanie wyższych standardów produkcyjnych lub wyjątkowych cech produktów. Przed dopuszczeniem do uczestnictwa w systemie, produkt podlega szczegółowej weryfikacji zgodnie z Regulaminem Znak. Kupując produkt oznaczony certyfikatem „Jakość Tradycja” konsumenci mogą poznać pochodzenie surowców i metody wytworzenia produktu

– prześledzić drogę „od pola do stołu”, bo wytwórca prze staje być anonimowy.

System jest otwarty: mogą w nim uczestniczyć rolnicy, producenci rolni, przetwórcy polscy i zagraniczni, członkowie PIPRIŁ i nie będący jej członkami. Przyznanie znaku „Jakość Tradycja” określone mu produktowi i jego

DOŻYNKOWY CHLEB Z CERTYFIKATEM JAKOŚĆ TRADYCJA

Tradycję prezydenckich dożynek w Spale, po 62 latach przerwy, wskrzeszono w roku 2000 za prezydentury Aleksandra Kwaśniewskiego. Od tej pory co roku spotykają się w tym pięknym miejscu przedstawiciele regionów, samorządowcy, politycy, zaproszeni goście, mieszkańcy i turyści. W 2011 roku po raz pierwszy do udziału w dożynkach prezydenckich została zaproszona Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego. W tym samym roku został upieczony przez firmę będącą członkiem Izby chleb dożynkowy dla prezydenta. Od tej pory stało się to tradycją. Warunek jest jeden – musi to być chleb z certyfikatem Jakość Tradycja.

PREZYDENCKI CHLEB DOŻYNKOWY:

- ▶ potocznie nazywa się go chlebem codziennym, nie może mieć żadnych ozdób;
- ▶ pieczony jest na zakwasie, z mąk żytniej i pszennej;
- ▶ piecze go piekarnia, której chleb ma znak "Jakość Tradycja";
- ▶ jest duży – ma średnicę 50 cm;
- ▶ jest ciężki – jego waga to ok. 5 kg
- ▶ nie może pylić;
- ▶ potrzebne są dwa-trzy bochenki – jeden ofiarowywany jest w czasie uroczystej mszy dożynkowej, drugi starostowie dożynek wręczają Prezydentowi RP w czasie uroczystości dożynkowej;
- ▶ wręczany jest w koszu płaskim, wyłożonym białą, ozdobną serwetką.



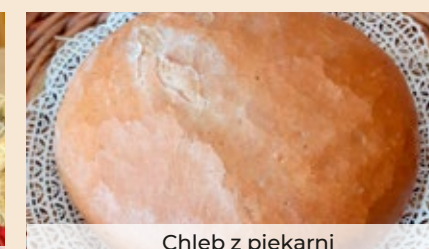
Chleb z piekarni GS „SCh” z Pyzdr



Chleb GS „SCh” z Ozorkowa



Chleb z piekarni ANMAR



Chleb z piekarni R. Dobrowolski z Kielc

W ciągu dziesięciu lat chleb dożynkowy ze znakiem JT piekły różne piekarnie. Tradycję rozpoczęła piekarnia Gminnej Spółdzielni „SCh” z Pyzdr, następnie Gminne Spółdzielnie „SCh”: w Szadku i Ozorkowie (po dwa razy) oraz w GS „SCh” w Praszce, woj. opolskie. Także Zakład Piekarniczy E. Olszyńska z Koluszek (woj. łódzkie); P.P.U.H. ANMAR Piekarnia Drzewna Anna Surmacz-Kałamarz z Rogóżna (woj. podkarpackie) i Piekarnia Dobrowolski z Kielc (dwa razy). Chleby naszych członków zachwycały wyglądem, zapachem, elegancją podania. I takie właśnie były najlepszym świadectwem pracy rolnika i producenta.

GaKa

wytwórcy nie zamyka drogi innym producentom do otrzymania znaku dla podobnego lub takiego samego produktu.

Uczestnictwo w systemie jest całkowicie dobrowolne, ale rodzi określone zobowiązania: wytwórca musi zgodzić się na kontrolę wszystkich etapów produkcji, a także na monitorowanie pochodzenia użytych surowców. Producenci zobowiązani są też do prowadzenia dokumentacji, która pozwala na pełną identyfikację produktu.

Znakiem „Jakość Tradycja” mogą zostać wyróżnione produkty rolne, środki spożywcze i napoje spirytusowe wytworzone z naturalnych surowców (pochodzących z gospodarstwa ekologicznego lub gospodarstwa stosującego Dobrą Praktykę Rolniczą i Dobrą Praktykę Hodowlaną z wyłączeniem GMO) oraz produkty runa leśnego i dzicyzny. Rozszerzenie w 2018 roku zakresu wyrobów wytwarzanych w ramach systemu „Jakość Tradycja” wynika z wielowiekowej tradycji w kuchni polskiej wykorzystywania surowców pochodzenia leśnego i jest naturalnym odniesieniem do tej tradycji, znacząco wzbogacając asortyment certyfikowanego dziedzictwa kulinarnego.

Produkty muszą odznaczać się szczególną jakością, mieć tradycyjny skład lub być wytworzone tradycyjnym sposobem. Powinny mieć także szczególną reputację, odróżniającą je od produktów należących do tej samej kategorii oraz **co najmniej 50-letni rodowód** (dwa pokolenia). Za tradycyjne rasy i odmiany uważa się te, które użytkowano przed 1956 rokiem.

W ciągu kilkunastu lat istnienia systemu, znakiem „Jakość Tradycja” wyróżnionych zostało kilkaset produktów: pieczywo i wyroby cukiernicze, mleko i produkty mleczarskie, mięso i produkty wędliniarskie, ryby i przetwory rybne, owoce i przetwory owocowe oraz warzywne a także takie specjały jak nalewki, piwo, majonezy, octy, musztarda, lody, kajmak...

Wielu posiadaczy znaku to członkowie Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego.

Pierwszymi uczestnikami systemu były mleczarnie. To ich produkty można było najszybciej udokumentować, zarówno zachowaną recepturą, jak i historią wytwarzania. Certyfikat „Jakość Tradycja” stał się dla lokalnych, niewielkich mleczarni wyróżnikiem wysokiej jakości, był dla nich – podobnie jak dla innych lokalnych firm rodzinnych i spółdzielczych – wartością dodaną, wzmacniającą konkurencyjność na rynku. Listę produktów ze znakiem JT otworzyło masło wielkopolskie produkowane przez Średzką Spółdzielnię Mleczarską „JANA” oraz Okręgową

Spółdzielnię Mleczarską TOP-TOMYŚL w Nowym Tomyszu, a wkrótce zarejestrowane zostały specjały mleczarskie z woj. warmińsko-mazurskiego (Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Olecku) i świętokrzyskiego (Jędrzejowska Spółdzielnia Mleczarska, Gminna Mleczarnia w Pierzchnicy i Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Chmielniku).

Początkowo niezbyt dużo firm było jednak zainteresowanych wejściem do systemu. Działania promocyjno-informacyjne Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego oraz możliwość skorzystania ze wsparcia PROW przyczyniły się do zwiększenia liczby produktów ze znakiem JT. Prym wiodą regionalne mleczarnie – aż 136 produktów zarejestrowanych w systemie to produkty z mleka krowiego i koziego. Do końca października 2020 w rejestrze systemu było ponad 300 produktów, z 15 regionów. Wśród nich takie, których producenci uczestniczą w systemie od początku istnienia „Jakości Tradycji” i co ważne – wielu z nich nie ogranicza się do jednego certyfikowanego produktu. Pionierzy systemu to m.in.: Średzka Spółdzielnia Mleczarska „JANA” (5 produktów); OSM „Top Tomyśl” (3); OSM w Olecku (2); Jędrzejowska Spółdzielnia Mleczarska (obecnie MEZZO ONE Sp. z o.o.); Wytwórcza Spółdzielnia Pracy „Społem” w Kielcach (3); Kujawska Spółdzielnia Mleczarska KESEM we Włocławku (6); Spółdzielnia Mleczarska Udziałowców w Strzałkowie (5).

Co najmniej czterema produktami ze znakiem JT mogą poszczycić się: Spółdzielnia Dostawców Mleka w Wieluniu (10); Makarony Polskie S.A. (7); KROKUS Przetwórnia Warzyw i Owoców Cz. Caryk (6); OSM w Kosowie Lackim (6); OSM w Bychawie (5); Zakłady Mięsne w Mościbrodach (6); Graal SA (6); Masarnia „Biebrzańskie Smaki” (6); „Ogródek Dziadunia” Czesław Ślusarczyk (5); Activ Sp. z o.o. (5); GOMAR Pińczów (5); GS „Sch” w Szadku (5); OSM w łowiczu (5); PPHU Zakład Piekarniczy Elżbieta Olszyńska (5); SemCo SGNiP Krystyna Just (5); AGRO-DANMIS (5); SM Mlekoop w Grajewie (4); Milkpol S.A.(4); Masarnia Osip. s.c.

STATYSTYKA – dane do 31.10.2020 r.

Najwięcej produktów zarejestrowanych jest w regionach:

Łódzkim – 65

Mazowieckim – 44

Wielkopolskim – 43

Podkarpackim – 23

Świętokrzyskim – 23

Lubelskim – 22

Małopolskim – 20

(4); Jogo Łódzka Spółdzielnia Mleczarska (4); OSM w Łasku (4) czy Polder Sp. z o.o. (4).

Dzięki uczestnictwie w uznanym systemie jakości żywności, wytwórcy produktów ze znakiem „Jakość Tradycja” mają możliwość ubiegania się o refundację kosztów poniesionych przy certyfikacji produktów oraz znacznego dofinansowania działań promujących te produkty.

Większa konkurencyjność na rynku żywności, rekompensująca producentom poniesione koszty uczestnictwa w systemie oraz koszty związane z pracochłonnością wynikłą z tradycyjnych metod produkcji i wysokiej jakości surowców, sprawia, że z roku na rok coraz więcej podmiotów ubiega się o certyfikat „Jakość Tradycja”. Ich produkty cieszą się zasłużoną renomą – nic dziwnego, certyfikacja daje konsumentom gwarancję, że kupują żywność najwyższej jakości, ze sprawdzonych źródeł, poddawaną systematycznej kontroli.

Reputację i prestiż produktów z certyfikatami JT podkreślają zdobywane przez producentów najwyższe laury w prestiżowych konkursach. Przede wszystkim wielu posiadaczy Znaku to **laureaci konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”, posiadacze statuetki „Perła”**. Takich produktów wyróżniliśmy w naszym konkursie ponad 40. Są wśród nich chleby i oleje, masła i twarogi, pieczywo, soki i napoje, wędliny, ryby i inne specjały. Wśród nich m.in. Porter warmiński, wytwarzany w Browarze Kormoran („Perła” 2016), wielkopolski ser smażony z mleczarni w Nowym Tomyszu („Perła” 2003), masło jędrzejowskie („Perła” 2014), chleb żytni tradycyjny produkowany przez GS „Sch” w Ozorkowie („Perła” 2018), kiełbasy biebrzańskie: podsuszana i palcowa z Masarni Biebrzańskie Smaki („Perły” 2017 i 2019), żur od Piskorka z Piekarni „Piskorek” Sp. z o.o. („Perła” 2014), żuru Dziadunia z firmy „Ogródek Dziadunia” Czesław Ślusarczyk („Perła” 2018), oleje: Iniany wielkopolski i olej z dyni SemCo SGNiP Krystyna Just („Perły” 2010 i 2013), olej rzepakowy wielkopolski - PPHU Vitacorn („Perła” 2015), sok jabłkowy z Kałęczewa z „Wiatrowego Sadu” Grażyna Wiatr, szynka Podstolego i kiełbasa piaszczańska - Gawor Produkcja Wędlin Jakość Tradycja („Perły” 2015, 2016) i wiele innych, o których piszemy w naszym jubileuszowym albumie.

SMAKI REGIONÓW



Wydawca:

Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego

Opracowanie graficzne i skład:

stowarzyszenie MIASTOPORT

Zdjęcia:

zbiory Regionów;

Pozostałe zdjęcia: Magdalena Adamczewska, Izabella Byszewska, Krzysztof Zieliński,
archiwum firmy ANMAR (str. 104, 208 i 209)

Przygotowanie materiałów z regionów:

Dolnośląskie – Wydział Obszarów Wiejskich, Departament Obszarów Wiejskich i Zasobów Naturalnych Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

Kujawsko-Pomorskie – Wydział Rozwoju Wsi, Departament Rolnictwa i Geodezji Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu

Lubelskie – Oddział Rolnictwa i Żywności, Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego w Lublinie

Lubuskie – Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego

Łódzkie – Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego Departament Rolnictwa i Ochrony Środowiska

Małopolska – Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich

Mazowsze – Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

Opolskie – Departament Rolnictwa i Rozwoju Wsi Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

Podkarpackie – Departament Rolnictwa, Geodezji i Gospodarki Mieniem Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego

Podlaskie – Departament Rolnictwa i Obszarów Rybackich Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego

Pomorskie – Departament Środowiska i Rolnictwa Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego

Śląskie – Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego Departament Turystyki

Świętokrzyskie – Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich, Oddział Rozwoju Obszarów Wiejskich Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego

Warmińsko-Mazurskie – Departament Rozwoju Obszarów Wiejskich i Rolnictwa Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

Wielkopolskie – Departament Rolnictwa i Rozwoju Wsi Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego

Zachodniopomorskie – Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego Wydział Rolnictwa i Rybactwa

Koncepcja, opracowanie pozostałych materiałów i redakcja:

Izabella Byszewska, Grażyna Kurpińska

Tłumaczenie:

Maria Blumenfeld

Warszawa 2020

Druk: drukarnia Akcydens

ISBN 978-83-934317-1-7



POLSKA IZBA
PRODUKTU
REGIONALNEGO
I LOKALNEGO

ISBN 978-83-934317-1-7

Wydawca
Polska Izba Produktu
Regionalnego i Lokalnego

