



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



POLSKIE
MARKI
TURYSTYCZNE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Szlakami smaku

Polskich Marek Turystycznych



Szlakami smaku

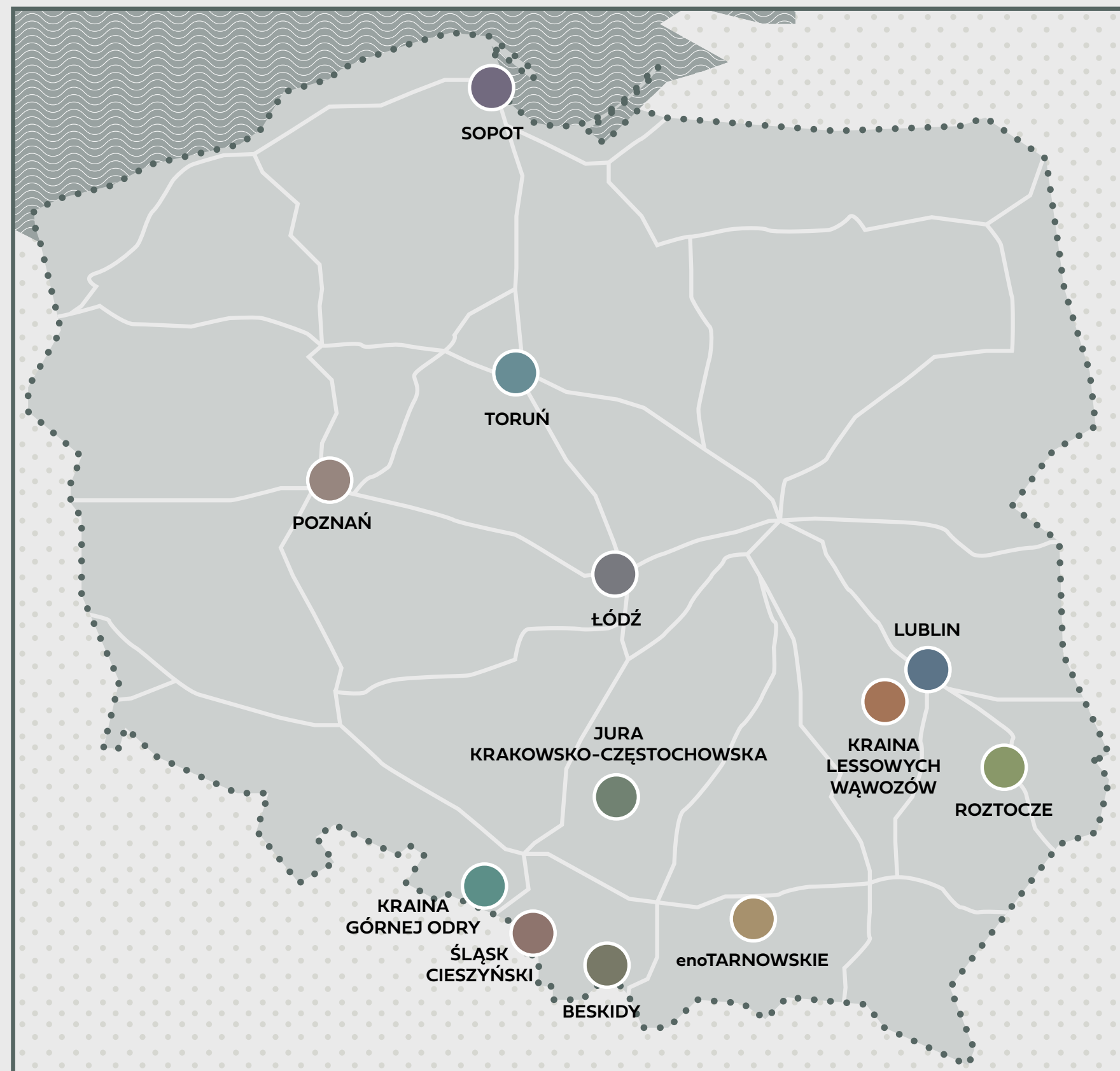
Polska Marka Turystyczna jest prestiżowym projektem oznaczającym jakość, atrakcyjność i niezawodność; wyróżnieniem, które warto wziąć pod uwagę przy wyborze kierunku podróży. Tytułem Polska Marka Turystyczna mogą się posługiwać nie tylko regiony przyciągające turystów historią, zabytkami i walorami przyrodniczymi, ale również obszary, gdzie świadczy się usługi turystyczne na najwyższym poziomie, z bogactwem szlaków i atrakcji – takie miejsca, w których wizyta zmienia się w niezapomnianą przygodę. Turysta czuje się tu otoczony opieką – od momentu zaplanowania wyjazdu, przez cały, udany wypoczynek, po wyjazd, kiedy to wraca do domu z pamiątką w postaci rękodzieła czy regionalnych przysmaków.

Projekt Polskie Marki Turystyczne prowadzą Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polska Organizacja Turystyczna. Celem inicjatywy jest wspieranie tworzenia i rozwoju lokalnych marek turystycznych, które będą pełniły funkcję organizacyjnego i promocyjnego parasola dla produktów i usług turystycznych z danego regionu. Połączenie walorów przyrodniczych i kulturowych z wysoką jakością świadczonych usług stanowi solidną podstawę do budowania silnych, rozpoznawalnych marek turystycznych.

Dla każdego z wyróżnionych regionów i miast ogromne znaczenie mają tradycje kulinarne, a także lokalne produkty. Polskie Marki Turystyczne dbają o zachowanie dziedzictwa kulinarnego i jednocześnie inspirować do kreatywności w podejściu do tradycji.

W tym e-booku sięgamy do regionalnych przepisów, odkrywamy korzenie współczesnej kuchni, wędrujemy szlakami lokalnych przysmaków, zwracamy uwagę na produkty najwyższej jakości, próbujemy i delektujemy się – słowem, poznajemy Polskę od kuchni.

 Kliknij w wybraną Polską Markę Turystyczną i wyrusz w podróż szlakami smaku.



Beskidy

W Beskidy można wyruszyć o każdej porze roku, niespiesznie cieszyć się widokami i pięknem tutejszej natury. Z mapą w plecaku przemierzać górskie ścieżki, wędrować od schroniska do schroniska i chłonąć atmosferę miejsc, w których czas płynie inaczej – wolniej, spokojniej, bliżej natury.

Beskidy góry dostępne dla wszystkich, bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Pasma Beskidu Śląskiego, Żywieckiego, Małego i Makowskiego tworzą Polską Markę Turystyczną. Beskidy – region, który od dawna przyciąga miłośników pieszych wycieczek, dzięki przyrodzie i urzekającym krajobrazom.

To, co w Beskidach najcenniejsze, to natura. Panoramy widziane ze szczytu Skrzycznego, z Pilsk czy Babiej Góry, zwanej Królową Beskidów, robią ogromne wrażenie. Gęsta sieć oznakowanych szlaków sprawia, że Beskidy to doskonałe miejsce na dłuższe pobyty, wakacje (letnie i zimowe), jak również krótkie, jedno- lub dwudniowe wypady.

Od wiosny do jesieni możemy eksplorować Beskidy pieszo lub na rowerze, z kolei zimą oddać się pasji białego szaleństwa na licznych stokach narciarskich lub trasach biegowych. Beskidy oferują prawie 200 kilometrów tras zjazdowych. W samym tylko Szczyrku, który kandyduje do miana zimowej stolicy Polski, istnieje ponad 40 kilometrów tras narciarskich. Kto nie chce szusować, może się zdecydować na biegówki lub coraz popularniejsze narty skiturowe.

Beskidy to także kultura i ludzie z silnym poczuciem tożsamości lokalnej. W uroczych beskidzkich wsiach i miasteczkach wciąż

można poznać żywy i autentyczny góralski folklor. Nie trzeba wyjeżdżać za granicę, aby zobaczyć barwny korowód przebierańców w pełnych ekspresji maskach – takie widowisko co roku odbywa się na Żywiecczyźnie w trakcie tzw. godów żywieckich, czyli starego obrzędu karnawałowego.

Nieodczynnym elementem beskidzkich krajobrazów – zielonych górskich zboczy, urokliwych dolin i małych wsi – jest architektura drewniana. Stare, kilkusetletnie kościółki, malowane chaty, przydrożne kapliczki stanowią unikatowe dziedzictwo, pozwalające poznać beskidzką kulturę i zachwycić się jej wyjątkowością.

Pierwszym skojarzeniem z Beskidami są oczywiście góry, region ten jednak ma do zaoferowania także wypoczynek nad wodą – jeziora Żywieckie i Międzybrodzkie to najlepsze miejsca na relaks i uprawianie sportów wodnych.

Wieczorami natomiast wyruszymy na zwiedzanie okolicznych miejscowości, na przykład Bielska-Białej – miasta zwanego „małym Wiedniem” za sprawą pięknej architektury i doskonałego zaplecza kulturalnego – lub Żywca, przez wielu Polaków kojarzonego ze słynnym browarem, który zdecydowanie warto zwiedzić.



1

Doświadczaj Beskidów

W wielu miejscach w Polsce, także w Beskidach, na straży kulinarnego dziedzictwa stoją koła gospodyń wiejskich. Gospodynie strzegą miejscowych tradycji kulinarnych i receptur, które bardzo często przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Ich mistrzowskich dań można spróbować na powiatowych i gminnych przeglądach kulinarnych. To znakomita okazja do odkrycia zapomnianych smaków.

Jeśli zamierzacie odwiedzić Beskidy, w planie pobytu uwzględnijcie udział w imprezach promujących kulinaria tego regionu, na przykład w Kulinarным Dziedzictwie Powiatu Bielskiego. Jest to konkurs kulinarny na najlepsze i najsmaczniejsze dania regionalne. Biorą w nim udział przedstawiciele lokalnych kół gospodyń wiejskich. W programie tego wydarzenia nie brakuje degustacji potraw regionalnych, pokazów kulinarnych oraz możliwości zakupu lokalnych produktów.

2

Smaki dzieciństwa

Beskidy to miejsce, w którym można jeszcze doświadczyć autentycznego, nieskalanego turystyką masową folkloru i obfitości wspaniałych regionalnych produktów.

Choć obecnie chętnie sięgamy po egzotyczne smaki i nowości kulinarne z całego świata, które coraz częściej goszczą na naszych stołach, to na szczęście coraz silniej powracamy także do rodzimych korzeni – do lokalnych produktów i smaków budzących wspomnienia dzieciństwa. Jakież to bowiem cudowne uczucie, kiedy smak przywołuje obrazy wyjątkowych miejsc, które niemal zatarły się w naszej pamięci.

Coraz większą dumę budzą regionalne wyroby i potrawy. Odkrywane na nowo, doceniane i poszukiwane, stają się pretekstem do kulinarnych podróży. Beskidy oferują idealne warunki, by kosztować lokalnych serów, a także poznawać wyjątkowe smaki podczas wędrówek od schroniska do schroniska. Niektóre z potraw zdążyły już zyskać status kultowych – jak słynne jagodzianki z Hali Boraczej.

3

Kuchnia naszych przodków

Tradycyjna kuchnia mieszkańców Beskidów opiera się na prostych składnikach. Nic w tym dziwnego. Tutejsze tereny zamieszkiwała przede wszystkim ludność pasterska pochodzenia wołoskiego, dlatego w jej diecie często pojawiały się produkty mleczne. Niezbyt urodzajna górська gleba dawała skromne plony, które zwykle nie wystarczały na przetrwanie ciągnących się miesiącami mroźnych zim.

Kiedyś zapasy na długie beskidzkie zimy robiono z tego, co mogło być przechowywane przez wiele miesięcy – gromadzono między innymi groch, fasolę, ziemniaki, cebulę, brukiew, rzepę, len, zboże, kaszę, kiszonki i przetwory mleczne. Najpopularniejszymi warzywami wśród dawnych mieszkańców Beskidów były marchew, pietruszka i buraki. Podstawę pożywienia natomiast stanowiły chleb, wypiekany z grubej mąki pełnoziarnistej, przeważnie z żyta i owsa, i ziemniaki, jedzone w całości albo w postaci klusek lub placków.

Bardzo rzadko, właściwie tylko z okazji ważniejszych świąt, pojawiały się na stole potrawy z mąki pszennej i peklowane w beczce mięso. Najwięcej spożywano baraniny. Wynikało to z faktu, że przed zimą gospodarze albo sprzedawali barany, albo je zabijali, a zostawiali tylko kotne (ciężarne) owce i jagnięta. Obowiązkowymi składnikami skromnego jadłospisu górali były także owoce leśne, grzyby i orzechy.

4

Tradycyjne sery

Pasterstwo w Beskidach to tradycja, której początki sięgają czasów wołoskich osadników. To właśnie oni wprowadzili na górskie hale kulturę wypasu owiec i bydła, a wraz z nią sposób życia oparty na rytmie przyrody.

Przez wieki bacówki były sercem tej kultury, gdzie pasterze – juhasi pod okiem bacy – spędzali całe lato. W bacówkach wyrabiano oscypki, bundz i żyntycę, które do dziś pozostają jej kulinarnymi symbolami.

Współcześnie tradycja ta przeżywa swój renesans. Bacówki stają się nie tylko miejscem wypasu, lecz także przestrzenią spotkań i odkrywania regionalnych smaków. Lokalna kuchnia podawana wprost z rąk baców, zapach świeżo wędzonego sera, muzyka na żywo, blask ogniska i kameralna atmosfera – to elementy, które sprawiają, że bacówka żyje i tętni energią.

Zachęcamy do podróżowania szlakiem beskidzkich bacówek, by poczuć autentyczny klimat gór, spróbować wyjątkowych serów i przekonać się, że kulinarne dziedzictwo regionu wciąż inspirowa i smakuje równie dobrze jak przed wiekami.

5

Jej wysokość kwaśnica

Dania kuchni beskidzkiej są proste i pożywne – i jakże smaczne! Kuchnia góralska słynie choćby z kwaśnicy, rozślawionej między innymi przez braci Golców. Przyrządzona według tradycyjnej receptury, ma intensywnie kwaśny, słonawy smak i kusi aromatem kiszzonej kapusty, gotowanej wieprzowiny lub baraniny i przypraw. Ze względu na dużą zawartość mięsa był to kiedyś idealny posiłek dla pasterzy, którzy wracali do domu po dniu ciężkiej pracy. Górale żywieccy spożywali ją również przy okazji świniołow, które stanowiło ważne wydarzenie nie tylko w gospodarstwie, ale i w całej wsi.

O kwaśnicy możemy przeczytać między innymi w „Zwyczajach, wierzeniach i obrzędach na ziemi żywieckiej”, gdzie Mirosław Miodoński cytuje wspomnienie mieszkańca Beskidów urodzonego w 1937 roku: „Okres pomiędzy świętami Bożego Narodzenia a Środą Popielcową to czas karnawału, zwanego w Beskidzie Żywieckim mięsopustem. Ostatni, najweselszy tydzień tego okresu rozpoczyna się od tłustego czwartku, kiedy to obowiązkowo musiało być mięso gotowane na kwaśnicy”.

Dziś kwaśnicę podaje się z ziemniakami – co ważne, ugotowanymi osobno, w przeciwieństwie do kapuśniaku, do którego ziemniaki kroi się w drobną kostkę i gotuje w zupie. Szukajcie kwaśnicy w beskidzkich restauracjach!



6

Czym jest prażucha?

Na początku XX wieku ta prosta wiejska potrawa często gościła na stołach górali śląskich i żywieckich. Ludność była tu bardzo biedna, więc posiłki gotowano z prostych, tanich i dostępnych składników. Chodziło głównie o to, aby jedzenie było pożywne i smaczne.

Sposób przyrządzania prażuchy nie zmienił się od wieków, przepis, przekazywany ustnie, przechodził z pokolenia na pokolenie. Ilość mąki i wody, potrzebnych do zrobienia tej potrawy, odmierzano w zależności od liczby osób w rodzinie. Samo przygotowanie prażuchy było dość proste.

Zmielone ziarno – mąkę z otrębami – prażono w garnku na blasze na sucho, po zrumienieniu zalewano wrzątkiem. Tak przygotowaną masę wyciągano łyżką zanurzoną w gorącej wodzie. Prażuchę jedzono jako posiłek poranny i wieczorny.

Skąd się wzięła prażucha? Beskidzcy górale mieli małe gospodarstwa z polami rozsianymi po okolicznych pagórkach, na których gleba była raczej słaba. Oprócz ziemniaków uprawiano głównie żyto, jęczmień i pszenicę – niewielkie plony musiały wystarczyć do następnych zbiorów. A to właśnie prażucha, ze względu na swoją pożywność, najlepiej syciła całą rodzinę.

Prażucha z bundzem

Na początku XX wieku ta prosta wiejska potrawa często gościła na stołach górali żywieckich. Przekazywany ustnie z pokolenia na pokolenie przepis nie zmienił się od wieków. Prażuchę przygotowywano tu częściej, niż pieczono chleb, a jadano ją polaną topionym masłem, smalcem, skwarkami lub gęstą kwaśną śmietaną. Popijano zaś słodkim lub zimnym zsiadłym mlekiem.

na 4 porcje

100 g mąki Grahama (lub mąki orkiszowej razowej)
100 g mąki żytniej razowej
100 g mąki pszennej razowej
1 l gorącej osolonej wody
1 mała cebula
200 g wędzonego boczku
2-3 łyżki oleju lub masła (opcjonalnie)
400 g bundzu

Wszystkie trzy rodzaje mąki mieszamy w garnku. Prażymy na średnim ogniu około pół godziny, ciągle mieszając drewnianą szpatułką. Gdy mąka zacznie intensywnie pachnieć i będzie bardzo gorąca, zalewamy ją połową wrzątku i energicznie mieszamy. Trzeba uważać, ponieważ masa mocno pryska. Wlewamy pozostałą wodę i mieszamy dalej, aż znikną grudki, a prażucha osiągnie konsystencję gęstego purée.

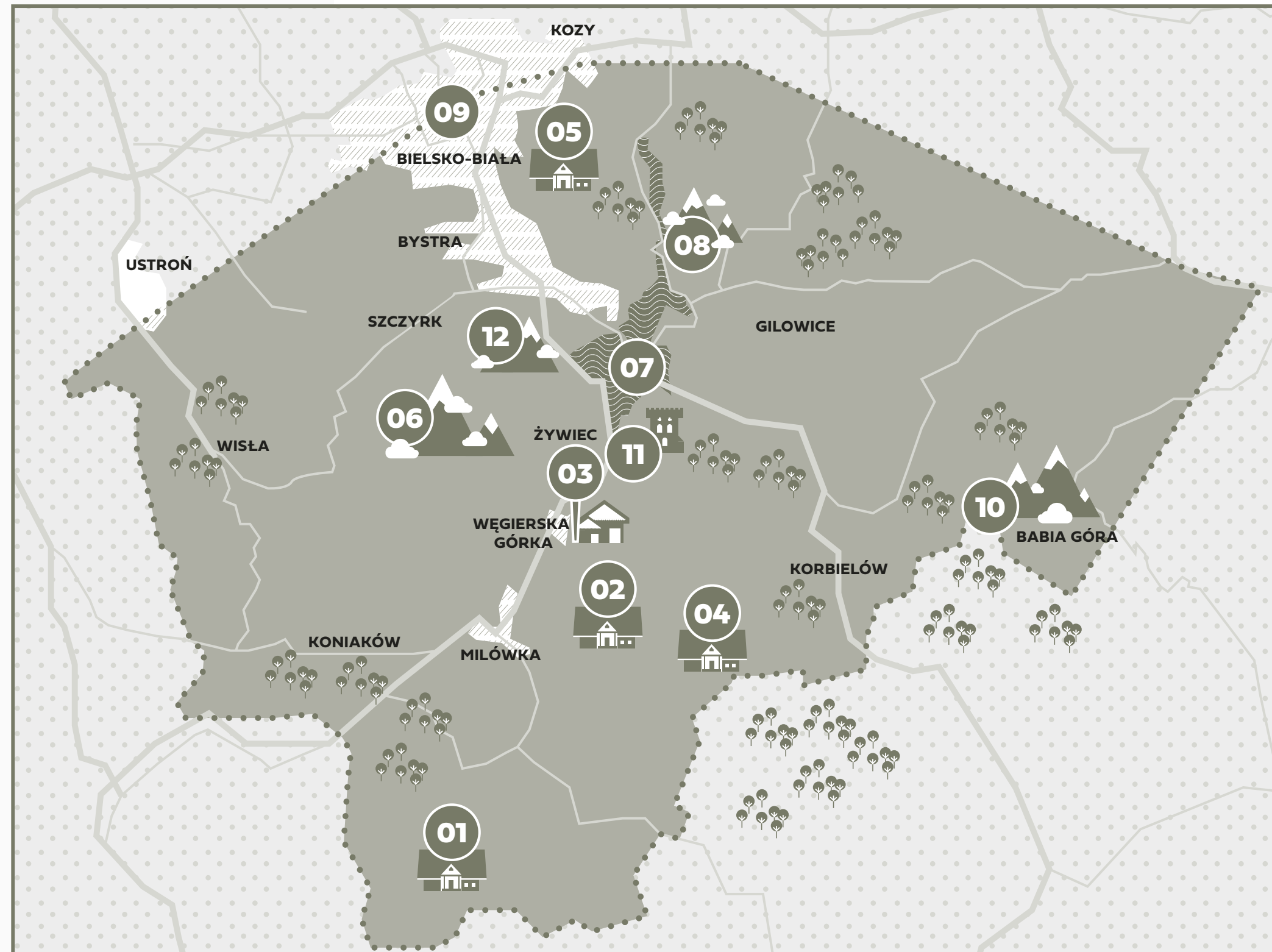
Czas na okrasę. Kroimy cebulę w cieniutkie piórka, odkładamy ją do miseczki. Pokrojony w plasterki boczek smażymy na patelni, aż się zarumieni i powstaną skwarki (jeśli boczek jest chudy, dodajemy 2-3 łyżki oleju lub masła). Kruszymy bundzu i posypujemy nim prażuchę. Polewamy skwarkami i posypujemy świeżą cebulą. Dla efektu możemy kawałek bundza przesmażyć na żeliwnej patelni, aż się rozpuści i zacznie się rumienić. Obracamy go na drugą stronę i ponownie czekamy, aż się zarumieni.

Autorki przepisu: Koło Gospodyń Wiejskich Czerwone Jarzębiny z Kamesznicy

Od kwaśnicy do kwaśnicy

Beskidzkie schroniska to nie tylko miejsca, w których można się zatrzymać na nocleg w trakcie wędrówki, poczuć prawdziwy klimat gór i być blisko przyrody. W schroniskach PTTK spróbujemy również autentycznej regionalnej domowej kuchni. Gotuje się w nich najczęściej prosto, z wykorzystaniem lokalnych, sezonowych składników. W Schronisku na Przegibku zjemy gulasz jagnięcy, kwaśnicę i orawskie naleśniki z serem na ostro. Specjalnością Schroniska na Hali Boraczej są pierogi i jagodzianki. W Schronisku na Hali Lipowskiej serwuje się gościom domową kuchnię jak u babci. Podczas wędrówki po Beskidach warto też odwiedzić tradycyjne bacówki. Można się tu zaopatrzyć w masło i sery z owczego mleka, a także ekologiczne wyroby mięsne i przetwory owocowe, na przykład masło jabłkowe – do naleśników i wyjadania łyżeczką!

1. Schronisko PTTK na Przegibku
2. Schronisko PTTK na Hali Boraczej
3. Bacówka w Beskidach
4. Schronisko PTTK na Hali Lipowskiej
5. Schronisko PTTK na Magurce
6. Góra Skrzyczne
7. Jezioro Żywieckie
8. Góra Żar
9. Bielsko-Biała
10. Babia Góra
11. Żywiec
12. Góra Szyndzielnia



zobacz więcej: www.visitbeskidy.pl

enoTARNOWSKIE

Tarnów i enoTARNOWSKIE zapraszają – odkryj, posmakuj i zakochaj się w tym wyjątkowym zakątku Polski. Bo prawdziwe podróże zaczynają się od serca – a ono bije właśnie tutaj.

Jeśli szukasz miejsca, gdzie historia spotyka się z nowoczesnością, a natura przeplata z lokalnymi smakami – Tarnów czeka właśnie na Ciebie. Wizyta w tym urokliwym małopolskim mieście to doskonały pomysł na weekendowy wypad lub dłuższy odpoczynek. Spacer po renesansowym rynku, najwyższe i najpiękniejsze renesansowe pomniki w katedrze, klimatyczne uliczki Starówki z zabawnymi maszkaronami, Park Strzelecki z mauzoleum generała Józefa Bema, kawiarnie z duszą i pyszna lokalna kuchnia – to wszystko znajdziesz właśnie tutaj.

Ale Tarnów to coś więcej. To serce wyjątkowego regionu enoTARNOWSKIE, który został wyróżniony tytułem Polskiej Marki Turystycznej. W tym miejscu wino i lokalna kuchnia stają się pretekstem do odkrywania kultury, tradycji i ludzi z pasją.

W enoTARNOWSKIE czekają na Ciebie rodzinne winnice – możesz je odwiedzać i kosztować w nich wyjątkowych win prosto od producentów. Poznasz ich historie, zobaczysz, jak powstaje wino, i poczujesz, jak smakuje region zamknięty w kieliszku. A do tego – lokalne sery, miody, soki i inne przysmaki, w tym regionalne potrawy, jak

choćby pierogi przygotowane z dumy okolicy – fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca.

W całym regionie organizowane są cykliczne imprezy, których motywem przewodnim jest kuchnia i wino: enoMajówka na Kokoczu, Wianki na Winnicy w Dąbrowce Szczepanowskiej, Pleśnieński Bachus w Pleśnej, Tuchovinifest w Tuchowie, Vitis Music Sfera Festival w Janowicach czy Wielkie Tarnowskie Dionizje w Tarnowie. A to tylko kilka propozycji.

Region enoTARNOWSKIE warto przemierzać rowerem – po trasach EnoVelo, połączonych z siecią małopolskich odcinków tras rowerowych, takich jak VeloDunajec, Wiśłana Trasa Rowerowa, VeloMetropolis, VeloRaba, które są częścią międzynarodowych tras EuroVelo4 i EuroVelo11.

To miejsce dla każdego – dla par, rodzin, grup przyjaciół i wszystkich, którzy lubią poznawać nowe smaki i miejsca z charakterem. Tu odpoczniesz w swoim tempie, z dala od tłumów i hałasu.

Odwiedź Tarnów i poznaj smak regionu – enoTARNOWSKIE!



eno
TARNOWSKIE

1

Wino i nie tylko

Kuchnia regionu tarnowskiego kształtowała się w prawdziwym tyglu. To efekt położenia na skrzyżowaniu ważnych w średniowieczu szlaków handlowych, dużej diaspory żydowskiej i długiego, ponad 120-letniego panowania na tym obszarze zaboru austriackiego. Tradycje upraw winorośli w tym regionie sięgają renesansu, już hetman Jan Tarnowski produkował tu wino. Obecnie Małopolska jest jednym z najprężniejszych zagłębi winiarskich w Polsce.

Polskie winiarstwo notuje dziś najbardziej dynamiczny rozwój w historii. Wraz z tym zyskuje na popularności enoturystyka, czyli turystyka winiarska: wyjazdy do regionów winiarskich, zwiedzanie winnic, udział w wydarzeniach związanych z produkcją wina, degustacjach i warsztatach. Atrakcje turystyki winiarskiej doskonale łączą się z walorami turystycznymi na danym obszarze, dzięki czemu powstają szlaki enoturystyczne, a enoTARNOWSKIE i region tarnowski wraz z winnicami i rozbudowaną bazą turystyczną są tego doskonałym przykładem.

Podróż po regionie jest okazją do degustacji wyśmienitego wina i wybornych lokalnych produktów, takich jak sery, wędliny, chleby, fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca, miody, podnoszących walory smakowe tego szlachetnego trunku. Uprawie winorośli sprzyja tu wiele czynników, między innymi urozmaicona rzeźba terenu, kontynentalny klimat i dobre nasłonecznienie. Warto też wspomnieć o urokliwym położeniu winnic, zaskakującym i urzekającym turystów.

2

Co to jest siuśpaj?

Za tą intrygującą nazwą kryje się tradycyjna tarnowska kasza jęczmienna z suszonymi owocami i miodem. Słowo „siuśpać” oznacza mieszanie, co daje wyobrażenie, jak powstaje ów regionalny przysmak. Jego składniki należą do najbardziej typowych dla regionu.

Od setek lat bowiem w okolicach Tarnowa uprawiane są zboża takie jak proso, gryka czy jęczmień, z których wytwarza się pożywne kasze. Mieszkańcy Tarnowskiego obrabiali ziarna jęczmienne przy użyciu specjalnych narzędzi zwanych stępami nożnymi. W procesie obróbki jęczmień pozbawiano łusek, dzięki czemu zyskiwał on swoisty smak i chrupkość.

Rosnące w tarnowskich sadach śliwki węgierki i gruszki zrywano, a następnie wędzono w przydomowych wędzarniach. Tak przygotowane owoce mieszano („siuśpano” tudzież „ciucpano”) z kaszą jęczmienną i słodzono miodem, którego w okolicznych pasiekach nigdy nie brakowało. W ten sposób powstawała pożywna potrawa, która była doskonałym posiłkiem o każdej porze roku – latem podawano ją na zimno, a zimą na ciepło.

3

Lokalne potrawy rybne

Okolice Tarnowa szczycą się pysznymi daniami z karpia. Ryby pochodzą ze stawów hodowlanych i są karmione wyłącznie wysokiej jakości zbożem pozyskiwanym od lokalnych rolników, co niewątpliwie wpływa na wyjątkowy smak. Świeżo po odłowieniu karp może zostać przyrządzony na kilka sposobów. Pierwszy z nich to panierowanie w mące i krótkie

smażenie w głębokim oleju. Karpia można także upiec, a następnie podać z warzywami (na przykład cukinią, papryką, pomidorami) lub pod serowym nakryciem ze smażonymi pieczarkami i cebulą. Kolejny pyszny wariant: karp w sosie warzywnym, czyli w pomidorach, cebuli i marchewce – potrawa ma lekko słodki lub pikantny smak, w zależności od wybranych warzyw.





4

Bogactwo tarnowskich win

Produktem charakterystycznym dla marki enoTARNOWSKIE jest wino z lokalnych winnic. Tarnów to jedno z najcieplejszych miejsc w kraju, co przekłada się na prowadzoną z powodzeniem uprawę winorośli w regionie. Sprzyjają jej także urozmaicona rzeźba terenu, dobrze nasłonecznione zbocza i kontynentalny klimat. Winnice enoTARNOWSKIE to w większości rodzinne przedsięwzięcia, co stanowi o wyjątkowości produktu, jego unikalności i regionalnym charakterze.

W winnicach zrzeszonych pod szyldem enoTARNOWSKIE uprawiane są takie odmiany jak:

- | | |
|----------------------|------------------|
| • regent | • dunaj |
| • rondo | • zweigelt |
| • monarch | • solaris |
| • pinot noir | • pinot blanc |
| • pinot noir précocé | • gewürztraminer |
| • cabernet cantor | • johanniter |
| • cortis | • hibernal |
| • léon millot | • jutrzienka |
| • maréchal foch | • muscat ottonel |
| • salome roessler | • muscaris |
| • chardonnay | • seyval blanc |
| • auxerrois | • pinot gris |
| • siegerrebe | • bianca |
| • cascade | • aurora |

5

Kulinaryny Szlak enoTARNOWSKIE

Wyjątkowa trasa kulinarna prowadzi przez malownicze tereny wśród winnic. Obszar enoTARNOWSKIE obejmuje Tarnów (jedynie polskie miasto w top 15 najpiękniejszych mniejszych miast Europy 2021 według CNN Travel) wraz z resztą Subregionu Tarnowskiego. Zamysł jest taki, by podróżować od winnicy do winnicy i kosztować przy okazji produktów wytwarzanych w lokalnych gospodarstwach. enoTARNOWSKIE może się pochwalić nie tylko wspaniałymi winami z lokalnych winnic, ale również świetnymi serami, miodami, wędlinami, owocami, warzywami, octami, sokami i niezwykle smakowitym pieczywem.

Przy okazji warto wspomnieć więcej o EnoVelo, czyli trasach rowerowych Pogórza, dzięki którym można połączyć odkrycia kulinarne z przyjemną rekreacją.



6

Rowerem przez enoTARNOWSKIE

EnoVelo obejmuje większą część enoTARNOWSKIE. Trasy zostały poprowadzone tak, aby każdy, kto kocha turystykę rowerową, znalazł coś dla siebie. Ścieżki mają przy tym idealny dostęp do takich tras jak Velo Dunajec, VeloMetropolis czy Wiśłana Trasa Rowerowa. Dzięki temu można dotrzeć do EnoVelo rowerem bezpośrednio z dużych miast. Akcent enoturystyczny nieprzypadkowo wybrano na motyw przewodni tutejszych tras rowerowych – wszak co czwarta winnica w Polsce leży właśnie na terenie Małopolski.

Podróżując rowerem po regionie tarnowskim, odkrycie nie tylko urokliwe winnice, ale również wiele atrakcji historycznych. Przebiega tędy chociażby Szlak Kultury Żydowskiej, a także Szlak Architektury Drewnianej. Ten pierwszy prowadzi przez najbardziej znane zabytki Tarnowa, które pozostawili po sobie żydowscy mieszkańcy miasta (okolice ulic Żydowskiej i Wekslarskiej) – przed drugą wojną światową Żydzi stanowili prawie połowę ludności miasta. Z kolei na Szlaku Architektury Drewnianej odwiedzić takie miejscowości jak Mokrzyńska, Szczepanów czy Zakliczyn, w których stoją urokliwe drewniane kościoły i staropolskie dwory.

Trasy EnoVelo mają bogatą infrastrukturę turystyczną. Na rowerzystów czekają po drodze między innymi miejsca postojowe, wiaty, stojaki na rowery, ławki i urządzenia rekreacyjno-gimnastyczne.

Pierogi z fasolą

Jaki jest Piękny Jaś z Doliny Dunajca? Delikatny, słodkawy, z cienką i miękką skórką. Jest tak wyborny, że stał się głównym bohaterem wielu regionalnych dań, między innymi pierogów, w których fantastycznie łączy się z cebulą i czosnkiem. Fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca znajduje się na liście produktów tradycyjnych i posiada oznaczenie Chroniona Nazwa Pochodzenia.

na 4 porcje (ok. 50 sztuk)
½ kg fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca
4 l wody
1 łyżka soli
1 łyżka oleju

farsz:

3 średniej wielkości cebule
½ łyżeczki soli + do smaku (opcjonalnie)
3 łyżki oleju
2 ząbki czosnku
1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
2 łyżki suszonego cząbrku
2 szklanki ugotowanej fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca
½ łyżeczki pieprzu

ciasto:

500 g mąki pszennej typu 500
250 ml bardzo ciepłej wody
1 łyżka oleju
1 jajko „zerówka” (rozmiar M)
szczypta soli

dodatkowo:

mąka do posypania
3 l wody
sól do gotowania

okrasa:

1 jajko „zerówka”
szczypta soli
szczypta pieprzu
pozostała ugotowana fasola
6 łyżek bułki tartej
500 ml oleju do smażenia
2 łyżki masła
garść winogron

Fasoli wcześniej nie namaczamy – dzięki temu po ugotowaniu jej skórka będzie cieniutka i bardziej lekkostrawna. Zagotowujemy 2 litry wody z solą i olejem. Do wrzątku wsypujemy fasolę, gotujemy 20 minut na średnim ogniu. Następnie wlewamy ½ litra zimnej wody i gotujemy 20 minut. Czynność z dolewaniem wody i gotowaniem przez 20 minut powtarzamy trzykrotnie. Jeśli gotujemy starszą fasolę, dolewamy wody o jeden raz więcej. Fasolę odcedzamy i płuczemy zimną wodą. Odmierzamy 2 szklanki do farszu, pozostałą fasolę odkładamy.

Szykujemy farsz. Obraną cebulę kroimy w kostkę, solimy i smażymy na oleju. Gdy się przyrumieni, zdejmujemy z ognia i mieszamy z posiekany czosnkiem, siemieniem lnianym, cząbrem i ugotowaną wcześniej zmieloną lub dokładnie pogniecioną fasolą. Doprawiamy pieprzem i, jeśli trzeba, solą – farsz musi być ostry, a zarazem lekko słodki i słony. Odstawiamy do wystygnięcia.

Ze wszystkich składników wyrabiamy zwarte ciasto. Przykrywamy je ściereczką i odstawiamy do ostygnięcia. Ciasto dzielimy na cztery części. Każdą po kolei rozwałkowujemy na lekko oprószonym mąką blacie. Wykrawamy szklanką krążki. Na środku każdego krążka kładziemy 1 łyżeczkę farszu. Zlepiamy brzegi na swój ulubiony sposób. Gotową porcję pierogów gotujemy w 3 litrach osolonej wody na średnim ogniu około 8 minut.

Wybijamy jajko do miski, doprawiamy solą i pieprzem. Pozostałą, ostudzoną fasolę obtaczamy w jajku i panierujemy w bułce tartej. Wrzucamy ostrożnie na rozgrzany olej i smażymy do zrumienienia. Odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Pierogi układamy na talerzu, okraszamy masłem, fasolą w panierce i przekrojonymi na pół winogronami. Danie najlepiej podać z białym winem.

Autor przepisu: Jerzy Nogal

Kto je tutaj siał?

Łączy je miłość do wina i położenie w regionie tarnowskim. Różni wiele – początki, historie rodzinne stojące za ich powstaniem, a także charakter, jaki nadają im gospodarze, i niepowtarzalna atmosfera panująca we wszystkich tych miejscach. Każda z winnic zrzeszonych pod szyldem enoTARNOWSKIE jest inna i każda ma swój urok. Podczas degustacji win w tych malowniczych miejscach można spróbować wyśmienitych, tradycyjnych i ekologicznych smakołyków z regionu. Winnice można zwiedzać, można w nich też przenocować. Ponadto organizowane są tam warsztaty winiarskie i sommelierskie, jak również liczne imprezy kulturalne. Lista tarnowskich winnic jest długa i dobrze poszukać swojej ulubionej. Warto także zajrzeć do Centrum Produktu Lokalnego w Rzuchowej.

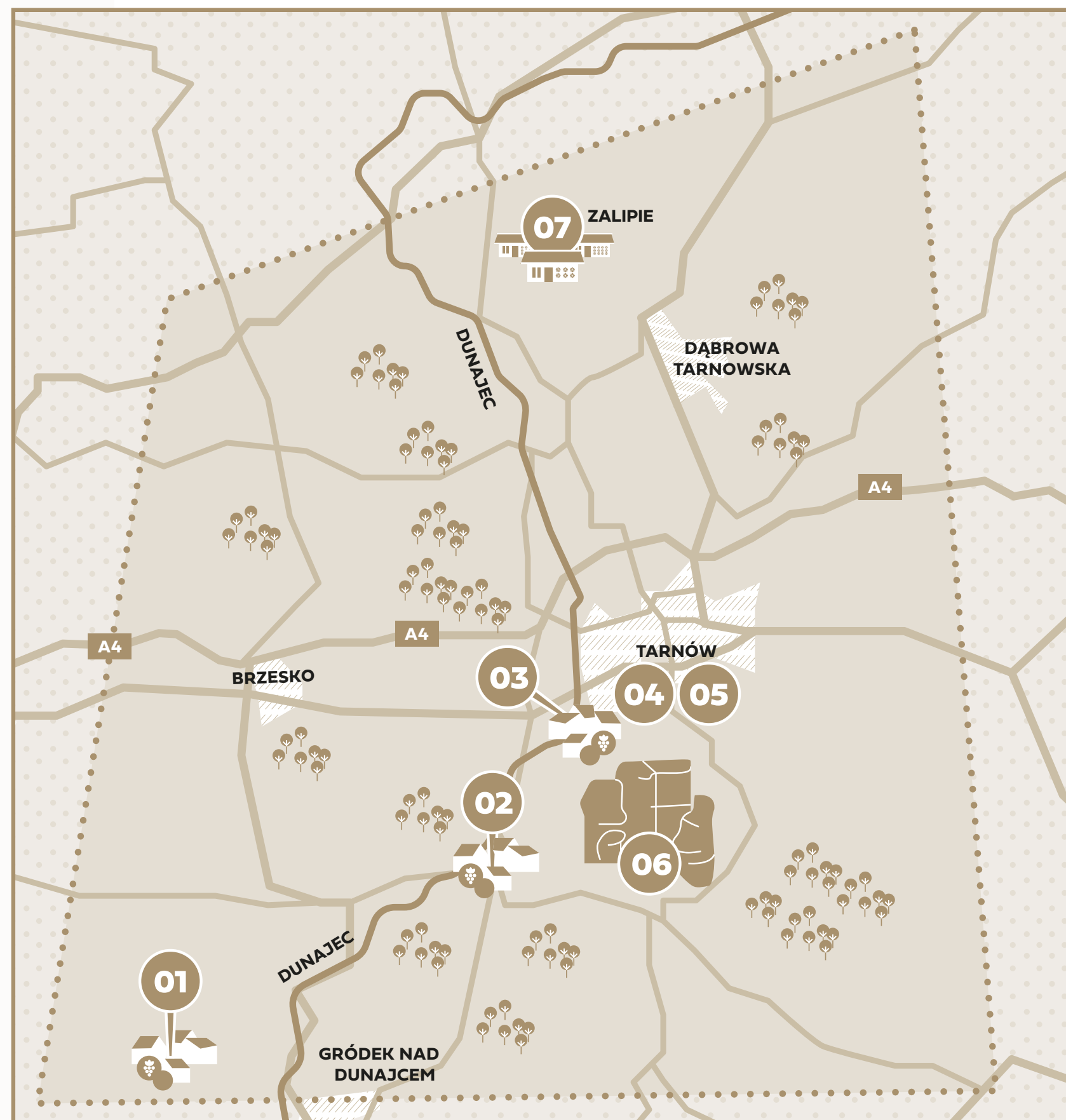
1. – 3. Winnice

4. Starówka w Tarnowie

5. Muzeum Etnograficzne w Tarnowie

6. Skamieniałe Miasto w Ciężkowicach

7. Malowane domy w Zaliptu



zobacz więcej: www.enotarnowskie.pl



Jura Krakowsko- -Częstochowska

Krasowe jaskinie, wapienne ostańce o pobudzających wyobraźnię kształtach i zamki warowne strzegące niegdyś granic kraju – to znaki rozpoznawcze jednego z najpiękniejszych regionów Polski, Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Goście przyjeżdżają tu zobaczyć słynną Maczugę Herkulesa, Bramę Krakowską i aby spacerować jedną z najbardziej malowniczych dolin w Polsce, pełną wąwozów i jarów doliną Prądnika. Na terenie Polskiej Marki Turystycznej Jura Krakowsko-Częstochowska znajduje się też najmniejszy z polskich parków narodowych – Ojcowski Park Narodowy.

Wapień Jury przez lata ulegał licznym procesom krasowym, dzięki czemu powstało na tych terenach wiele zachwycających jaskiń. Do największych należą Jaskinia Wierna, krakowska Smocza Jama, Jaskinia Ciemna z największą komorą, Jaskinia Nietoperzowa, Jaskinia Wierzchowska Górna, a także owiana legendą Jaskinia Łokietka, w której miał się ukrywać król Polski. Obecnie wiemy o istnieniu ponad 1900 jaskiń, ale zapewne są jeszcze takie, które wciąż czekają na odkrycie!

Na terenie Jury wznosi się wiele malowniczych szczytów. Najwyższy z nich to Góra Janowskiego, znana też jako Góra Zamkowa, o wysokości 515,5 metra n.p.m. Ukształtowanie terenu Jury zostało wykorzystane przez średniowiecznych budowniczych, którzy z rozkazu Kazimierza Wielkiego wznosili tu zamki warowne. Monumentalne budowle miały być nie do zdobycia i broniły ówczesnych granic Królestwa Polskiego przed najazdami. Trasę, którą wytyczono ich śladem, nazwano w latach 30. XX wieku Szlakiem Orlich Gniazd, właśnie z powodu ich umiejscowienia, jako że orły budują swoje gniazda w miejscach

niedostępnych dla człowieka. Niektóre z budowli – tak jak zamek Pieskowa Skala – zachowały się w dobrym stanie. Inne uległy na przestrzeni lat i dziś po licznych rewitalizacjach i rekonstrukcjach możemy podziwiać je jako malownicze ruiny częściowo lub w całości odbudowane. Są to między innymi zamki: Olsztyn, Mirów i Bobolice, Bąkowiec, Ogrodzieniec w Podzamczu, Pilcza w Smoleniu, w Bydlinie, Rabsztyn, w Ojcowie, Korzkiew i Tenczyn w Rudnie. Klamrą spinającą Szlak Orlich Gniazd są miasta Częstochowa z klasztorem na Jasnej Górze oraz Kraków z Zamkiem Królewskim na Wawelu.

Jura Krakowsko-Częstochowska zachwyca także bogactwem roślin i zwierząt, zwłaszcza nietoperzy, których na tym obszarze mieszka ponad 20 gatunków. Jest to wynik wyjątkowy w skali kraju! Wapienne podłoże sprzyja występowaniu zupełnie innej roślinności niż na terenach sąsiadujących z Jurą, znajdziemy tu również wiele gatunków reliktowych, czyli pozostałości minionych epok.

1

Kulinarna historia regionu

Od niepamiętnych czasów w okolicach Częstochowy podstawę codziennej diety stanowiły rośliny zbożowe, które uprawiano w każdym niemal gospodarstwie. W XIX wieku na wiosnę siano tu jarkę, czyli żyto, jęczmień, owies, grykę zwaną też tatarką, na zimę zaś głównie żyto i pszenicę. Spośród roślin strączkowych szczególnie popularny był groch.

Stałe miejsce w jadłospisie mieszkańców Jury Krakowsko-Częstochowskiej zajmowały biała kapusta, brukiew (znana jako karpiel, kuloch, kłak) i ziemniaki nazywane też perkami. W wiejskich zagrodach hodowano przede wszystkim trzodę chlewną, a także bydło, rzadziej kozy i owce. Chętnie trzymano drób: kury, gęsi, kaczki i indyki. W licznych zagrodach regionu stały pasieki dostarczające drogi miód.

W tutejszych ogrodach uprawiano pietruszkę, por, seler, ogórki i sałatę, w sadach natomiast rosły jabłonie, grusze, śliwy i wiśnie. Także okoliczne lasy dostarczały mieszkańcom Jury pożywienie, były bowiem bogate w grzyby, orzechy, jagody, borówki, poziomki (zwane podzimkami), żurawinę, jeżyny i łochynie, czyli borówki bagienne. Wreszcie – również okoliczne rzeki i stawy wzbogacały jadłospis, dostarczając ryb.

2

Dieta jurajskich przodków

Potrawy jedzone na co dzień były najczęściej jałowe, jedynie solone lub okraszone olejem konopnym. Sól była również używana do konserwacji żywności, w beczkach trzymano bowiem solone mięso i ryby. Innymi sposobami przedłużania trwałości składników lokalnej kuchni było suszenie, wędzenie i kiszenie. Do zup spożywanych w północnej części Jury należały między innymi siemieniatka gotowana z utartego z mlekiem siemienia konopnego i wodzianka przyrządzona z podpieczonego na piecu chleba, pokrojonego w kostkę i zalanego wrzątkiem. Popularne były także zupy z przewagą jednego składnika, od którego brały swoją nazwę, na przykład kartoflanka, grochówka, pietruszajka, gotowano też zupę z brukwi lub z kalarepy. Dużym powodzeniem cieszyły się zupy przyrządzane na kiszonych warzywach lub na zakwasach.

Podczas uroczystości rodzinnych, takich jak chrzciny czy wesela, na stole pojawiały się potrawy mięsne. Na spożywanie bardziej urozmaiconych i bogatszych posiłków pozwalano sobie również w czasie świąt. W karnawale mieszkańcy regionu szczególnie chętnie jedli wędzonki i wieprzowinę, a także pieczone i smażone na smalcu placki i pączki. Na Wielkanoc z kolei przygotowywano wszelkiego rodzaju pieczone mięsa, szynki, kiełbasy i wyroby z ubitego specjalnie na tę okazję prosiaka. Ponadto pieczono wtedy baby wielkanocne i mazurki, a także gotowano barszcz z kiełbasą lub jajkiem.



3

Tradycyjne wypieki

Przez stulecia najważniejszym pokarmem w regionie był oczywiście chleb. Ze względu na ubogie gleby, nadające się tylko do uprawy żyta, wypiekano go z mąki żytniej, a pszenną dodawano jedynie na specjalne okazje, na przykład do wypieków świątecznych. Przykładem pieczywa wytwarzanego według dawnych receptur jest chleb jurajski, produkowany od początku lat 20. XX wieku. O jego wyjątkowych walorach smakowych decyduje dodatek głębinowej wody pozyskiwanej z tutejszych źródeł.

Za bogate wartości odżywcze szczególnie ceniona była gryka, a z mąki gryczanej (tatarczanej) wypiekano żarecki chleb tatarczuch. Ciemne, słodkie pieczywo stało

się symbolem nie tylko Żarek, ale i całej okolicy. Przepis na tatarczuch przekazywany był ustnie z pokolenia na pokolenie. Dziś ten chleb wyrabia się, podobnie jak kiedyś, z mąki gryczanej, wody, mleka i drożdży i piecze przez dwie godziny. Bochenki pieczone w prostokątnych formach ważą około 7 kilogramów. W XVI wieku Żarki uzyskały przywilej organizowania jarmarków, na których można było nabyć tatarczuch. Oprócz tego sprzedawany był na każdym odpuszcie. Towarem typowo odpustowym, mającym wieloletnią tradycję, są też żareckie obwarzanki. Sznury obwarzanków stanowiły niegdyś nieodłączny element każdego jarmarku, a ich zakup na odpustowym kramie był niemal obowiązkiem.



4

Inne przysmaki Jury Krakowsko-Częstochowskiej

Potrawy regionu jurajskiego, przygotowywane od lat według niezmiennych receptur, zdobyły dużą popularność w całej Polsce. Żur jurajski z grzybami, chleb jurajski, tatarczuch i lelowski ciulim zostały nawet wpisane na listę produktów tradycyjnych stworzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Na liście znalazły się również produkty znane w całej Polsce, a na tym obszarze jadane w lokalnych wersjach. Grochówkę po częstochowsku przyrządza się z krojonymi w kostkę ziemniakami dodawanymi pod koniec gotowania. W wersji codziennej jest ona zupą jarską, gotowaną tylko na wywarze z warzyw, z dodatkiem czosnku i majeranku. W bogatszej wersji dodaje się do niej kiełbasę

i wędzony boczek. Gotowe danie latem posypuje się dodatkowo natką pietruszki.

Sposobem na urozmaicenie jadłospisu było zastąpienie ziemniaków kluskami. Jednym z często gotowanych ziemniaczanych dań były tzw. kluski żelazne, przyrządzane z ziemniaków ugotowanych w mundurkach, połączonych z surowymi, startymi na tarce, i z mąką. Popularne były zapiekanki z ziemniaków zmieszanych z kiełbasą i boczkiem. Przykładem są znane również w innych regionach Polski i występujące pod różnymi nazwami pieczonki, a także kućmok, robiony z tartych ziemniaków i cebuli z dodatkiem pokrojonego w kostkę i podsmażonego boczku.

5

Regionalna specjalność

Potrawą niespotykaną w żadnym innym regionie poza Jurą Krakowsko-Częstochowską jest lelowski ciulim, przygotowywany z tartych ziemniaków, cebuli i wieprzowego mięsa (najczęściej żeberek) w żeliwnym garnku. Potrawę piekło się przez wiele godzin w piecu chlebowym opalonym sosnowym drewnem, co nadawało jej specyficzny smak i zapach. Ciulim przyrządzano na Wielkanoc i Boże Narodzenie. Stanowił podstawę świątecznego jadłospisu lelówian, a zarazem był lokalną wersją żydowskiego czulentu.

Lelów bowiem przez wieki był centrum lokalnej społeczności żydowskiej, a to miało znaczący wpływ na kulturę miasteczka. Ze względu na religijny zakaz wykonywania prac w okresach świątecznych czulent przyrządzano przed świętami, przechowywano w szabaśniku – specjalnej części pieca – a później odgrzewano, dzięki czemu potrawa zyskiwała na smaku. Lelowski ciulim jest doskonałym przykładem tego, jak miejscowa ludność zaadaptowała potrawę do własnych potrzeb.

6

Bogate tradycje winiarskie

W Jurze Krakowsko-Częstochowskiej prawdziwy renesans przeżywa uprawa winorośli. Tradycja produkcji wina w Polsce liczy ponad 1000 lat. Pierwsze uprawy winiarskie prowadzono właśnie w okolicach Krakowa – winorośl uprawiano tam już w X wieku, o czym świadczą znaleziska na zboczach wzgórza wawelskiego. Intensyfikacja upraw nastąpiła w związku z rozwojem chrześcijaństwa i zapotrzebowaniem na wino do celów liturgicznych.

Sprowadzenie pierwszych sadzonek winorośli miasto zawdzięczało prawdopodobnie bliskim relacjom handlowym z Czechami i Morawami. Ważnym ośrodkiem zajmującym się produkcją tego trunku w okolicy było opactwo benedyktynów w Tyńcu – winorośl uprawiano tam nieprzerwanie od XI do końca XVIII wieku. Od XIII wieku na zboczu wzgórza Świętej Bronisławy winnicę prowadził też zakon norbertanek.

Jedną z pierwszych wzmianek na temat uprawy winorośli na tym terenie pochodzi z księgi kronikarza Rogera II z XI wieku. Można w niej przeczytać: „[...] Kraków. Jest ono miastem pięknym i wielkim, o wielu domach i mieszkańcach, targach, winnicach i ogrodach”. Dziś działa tu kilkadziesiąt winnic – niektóre znajdują się na Małopolskim Szlaku Winnym. Głównym założeniem tej inicjatywy jest zachęcenie turystów do odkrywania małopolskich winnic, spotkań z ich właścicielami, poznawania dziedzictwa kulturalnego regionu i obcowania z tutejszą przyrodą.

Porebskie prażonki

Jednogarnkowe prażonki przygotowywano w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej w żeliwnych kociołkach stawianych bezpośrednio na ognisku. W niektórych częściach Jury do cebuli, ziemniaków, boczku i kiełbasy dodawano – i nadal się dodaje – marchewkę i buraki. To potrawa biesiadna, wspólnotowa, najlepiej smakuje w gronie bliskich.

na 4 porcje

4 duże ziemniaki

1 duża cebula

100 g wędzonego boczku

½ pęta kiełbasy

1 łyżeczka oleju

sól do smaku

pieprz do smaku

4 liście laurowe

4 ziarna ziela angielskiego

2 liście kapusty

Ziemniaki myjemy, obieramy i kroimy w plasterki o grubości 4 milimetrów. Cebulę kroimy w cienkie krążki, boczek w 4-centymetrowe paski, a kiełbasę w ukośne talarki. Spód żeliwnego naczynia (o średnicy około 20 centymetrów, wysokiego na 6-8 centymetrów) smarujemy olejem. Układamy na nim pierwszą warstwę na zakładkę: ziemniaki, boczek, cebulę, kiełbasę. Doprawiamy solą i pieprzem, kładziemy liście laurowe i ziele angielskie. Następnie układamy kolejną warstwę, tak samo jak poprzednią. Doprawiamy i przykrywamy sparzonymi liśćmi kapusty. Pieczemy godzinę pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

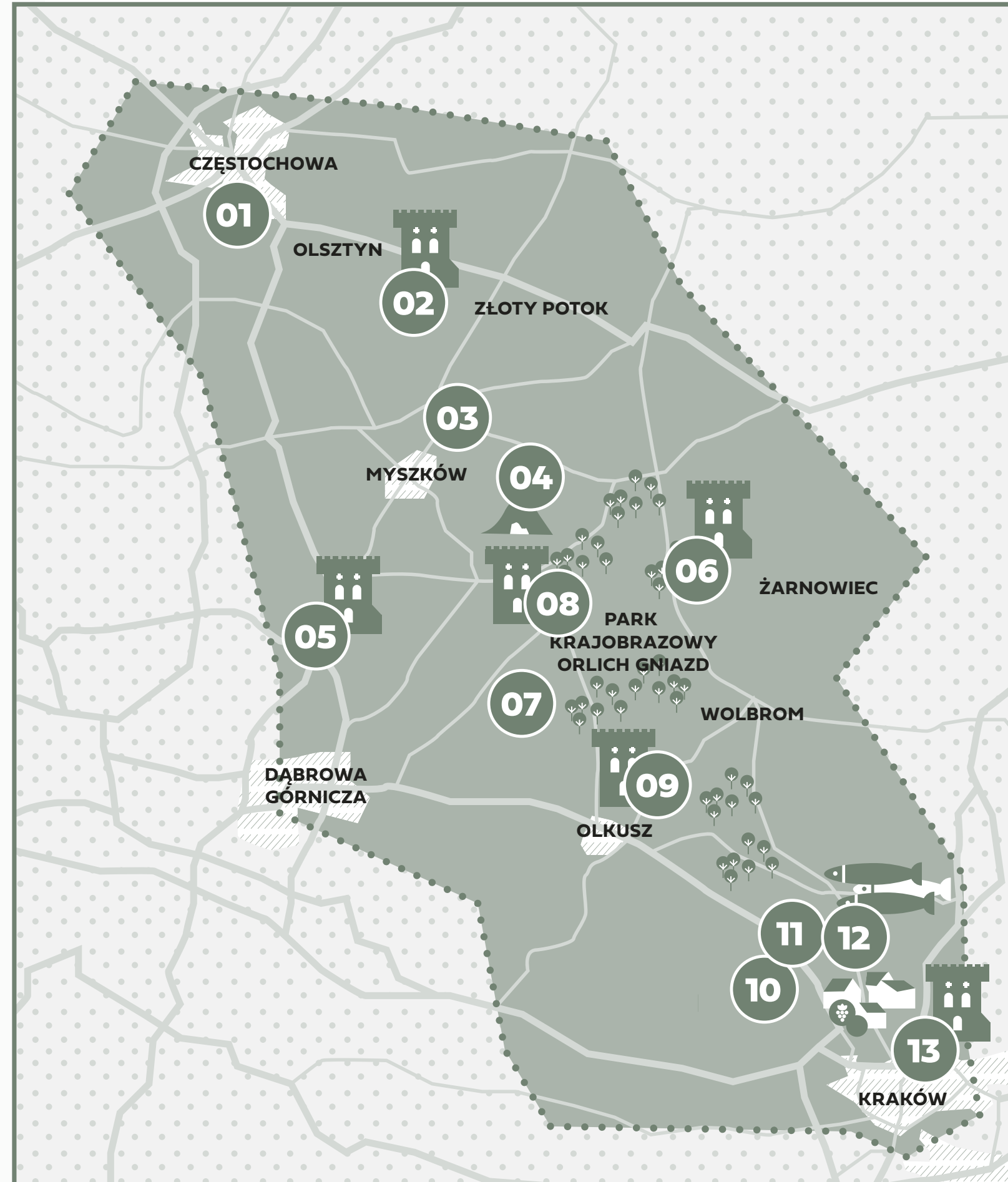
Źródło: Zbiór przepisów potraw regionalnych województwa śląskiego, ŚOT

Z pokolenia na pokolenie

Same w sobie są wystarczającym powodem, aby odwiedzić Jurę Krakowsko-Częstochowską. Pstrągi ojcowskie, bo o nich mowa, hoduje się w sercu Ojcowskiego Parku Narodowego od lat 30. XX wieku. Specjalnością są tu ryby grillowane z cebulą i ziołami, a także naturalnie wędzone na drewnie bukowym. Wiele mieszkańców Jury kultywuje tradycje rodzinne i sięga do przepisów sprzed lat. Przepis na chleb tatarczuch przekazuje się tu z pokolenia na pokolenie. Ten miękki, słodkawy wypiek z mąki gryczanej można kupić w środy i soboty na targowisku w Żarkach. Po lokalne wino natomiast warto się wybrać do położonej nieopodal winnicy lub do jednego z okolicznych gospodarstw agroturystycznych, których właściciele oprócz wina wytwarzają ekologiczne miody, sery i przetwory.

1. Jasna Góra w Częstochowie
2. Zamek Olsztyn i góra Biakło
3. Chleb tatarczuch, Żarki
4. Góra Zborów z Jaskinią Głęboką
5. Zamek w Siewierzu
6. Zamek Pilcza w Smoleniu
7. Pustynia Błędowska
8. Zamek Ogrodzieniec w Podzamczu
9. Zamek w Rabsztynie
10. Dolinki Krakowskie
11. Ojcowski Park Narodowy
12. Pstrąg Ojcowski, Ojców
13. Zamek Królewski na Wawelu w Krakowie

zobacz więcej: www.jura.travel





Kraina Górnej Odry

Na południu Polski, tam gdzie Odra leniwie przecina wzgórza i pola, rozciąga się kraina, w której Śląsk nie jest tylko pojęciem geograficznym, ale żywym doświadczeniem – obecnym w języku, w obyczajach i przede wszystkim... na talerzu. Kraina Górnej Odry to kolebka śląskości – tej autentycznej, codziennej, głęboko zakorzenionej w tradycji, przekazywanej z pokolenia na pokolenie nie przez książki, ale przez smaki i zapachy, które rozchodzą się przez kuchenne okna w niedzielne przedpołudnia.

Tu nadal gotuje się tak, jak gotowały babcie – z szacunkiem do składników i miłością do stołu jako miejsca wspólnoty. Kiedy przychodzi niedziela, cała rodzina zasiada razem. Na śląskim stole króluje wtedy klasyczna trójca tutejszej kuchni: rolada, kluski i modro kapusta. Rolada, zawinięta z mięsa, faszerowana boczkiem, kiełbasą, słoniną, ogórkiem i musztardą, pieczona długo, tak że mięso wręcz rozpływa się w ustach. Do niej kluski śląskie – okrągłe, gładkie, z charakterystyczną dziurką pośrodku – i kapusta czerwona duszona z jabłkiem, cebulą i octem, słodko-kwaśna, pachnąca domem.

Jednak prawdziwą perłą śląskiego dziedzictwa kulinarnego jest wigilijna moczka – danie niepozorne z nazwy, a przecież święte, głęboko symboliczne. Przygotowuje się ją z piernika, suszonych owoców, orzechów, kompotu z suszu i spirytusu. Ma konsystencję zawiesistego deseru, który w każdym domu smakuje inaczej, każda rodzina bowiem ma

swój sekretny przepis. Moczka nie tylko syci – to danie łączy pokolenia, przypomina o przodkach, zimowych wieczorach przy choince, ciszy wigilijnej nocy.

Upływ czasu najmniej zmienił świąteczne stoły – stawiane na nich dania wyraźnie różnią się od codziennego i niedzielного jadłospisu. Tradycyjny charakter zachowała wieczerza wigilijna. Na przeważającym obszarze Górnego Śląska podawano zupę siemieniokę z ziaren konopi, zasypaną czasem kaszą jaglaną z ugotowanymi na sypko pogańskimi krupami (kaszą gryczaną). Na stole królowały makówki – robione z kawałków bułki wymieszanych z makiem z dodatkiem miodu i bakalii, kapusta z grzybami, kompot z suszonych owoców. Na południowych krańcach Raciborszczyzny, gdzie silne były wpływy morawskie, na wigilię podawano między innymi puczki (kluski drożdżowe) z makiem, polane roztopionym masłem albo posypane kakao lub cukrem pudrem.



1

Świniobicie na wielkie wydarzenie

Prawdziwe ucztę kiedyś wiązały się ze świniobiciem. Zwykle urządzały jesienią, miało zabezpieczyć rodzinę na zimę. Planowano je także przed ważnymi świętami rodzinnymi, takimi jak wesela, komunie, okrągłe jubileusze. Śląska ucztę musiała być obfita, był to znak zasobności tego, kto ją urządzał, i wyraz gościnności – dlatego świniobicia były tak ważne. Dzień przed wydarzeniem przynoszono duże ilości pieprzu, ziela angielskiego, soli, jałowca, kolendry, a także pokrojone w drobną kostkę czerstwe bułki. Do zwierzęcia podchodzono z szacunkiem, nic się nie marnowało: z mięsa powstawały kiełbasy, z sadła smalec, z nerek, głowizny, serca, ozora, śledziony i części

kości gotowano rosół, wsad przeznaczano na salcesony, krupnioki, żymłoki. Rosół służył do gotowania wątrobianek, kaszy na krupnioki i zalewania bułek na żymłoki. Podawano go również na obiad z gotowanymi ziemniakami. Na koniec przygotowywano zalewę do peklowania szynki, słoniny, baleronu, boczku, kości lub golonek, które następnie wędzono. Mięso wkładano także do słoików, kości zasalano, z nóżek i ze skór wieprzowych robiono galaretę. Otrzewną faszerowano resztkami mielonego mięsa, cebulą i przyprawami, a następnie zapiekano w piekarniku. Świeża żymła (bułka) z leberwurstem (pasztetową) była największym przysmakiem.

2

Kołocz oznacza miłość i szczęście

Doroczne święta – rodzinne i kościelne – były okazją do urozmaicenia codziennego pożywienia. Odświeżne jadłospisy towarzyszyły chrzcinom („U górnika chrzciny to jak na wsi wesele”), Pierwszej Komunii Świętej, odpustom i dożynkom. Szczególne miejsce zajmowało jednak wesele. Uczę wesełną zawsze cechowała obfitość wszelkiego rodzaju potraw, które z jednej strony miały świadczyć o zamożności urządzających wesele, a z drugiej – wyrażały szacunek dla zaproszonych gości. Przygotowania rozpoczynano od świniobicia i pieczenia kołoczów, bez których nie mogło się obejść żadne śląskie wesele. Pierwotnie na Górnym Śląsku były one związane wyłącznie z weselami. Do dzisiaj w okolicach między innymi Rybnika, Wodzisławia, Żor i Raciborza utrzymał się zwyczaj chodzenia z kołoczem. Przygotowuje się trzy rodzaje tego ciasta: z makiem, z serem i posypką (kruszonką), a także najmłodszą wersję – kołocz z jabłkami.

3

Nie tylko wieprzowina

Wieprzowina jeszcze na początku XX wieku stanowiła w tradycyjnej kuchni śląskiej podstawowy produkt mięsny. Hodowla trzody była bardzo rozpowszechniona i w zależności od zamożności urządzano świniobicie raz lub kilka razy w roku. Trudniej dostępne, dlatego wyżej cenione, było mięso wołowe – stanowiło niejednokrotnie nawet dar weselny. Kupowano je na targu lub pozyskiwano w handlu wymiennym. W pewnym okresie dość często pojawiał się na stole pieczony królik. Jego hodowla była prosta i tania, a mięso smaczne, hodowano więc króliki i na wsiach, i w miastach.



4

Siła codzienności

Śląska kuchnia żyje nie tylko świętem. Jej największa siła objawia się w codzienności. Tej, która uczyła oszczędności, prostoty i zużywania wszystkiego do ostatniego okruszka. W tej postawie odnajdujemy ducha tutejszego ludu – pracowitego, dumnego, zżytego z ziemią.

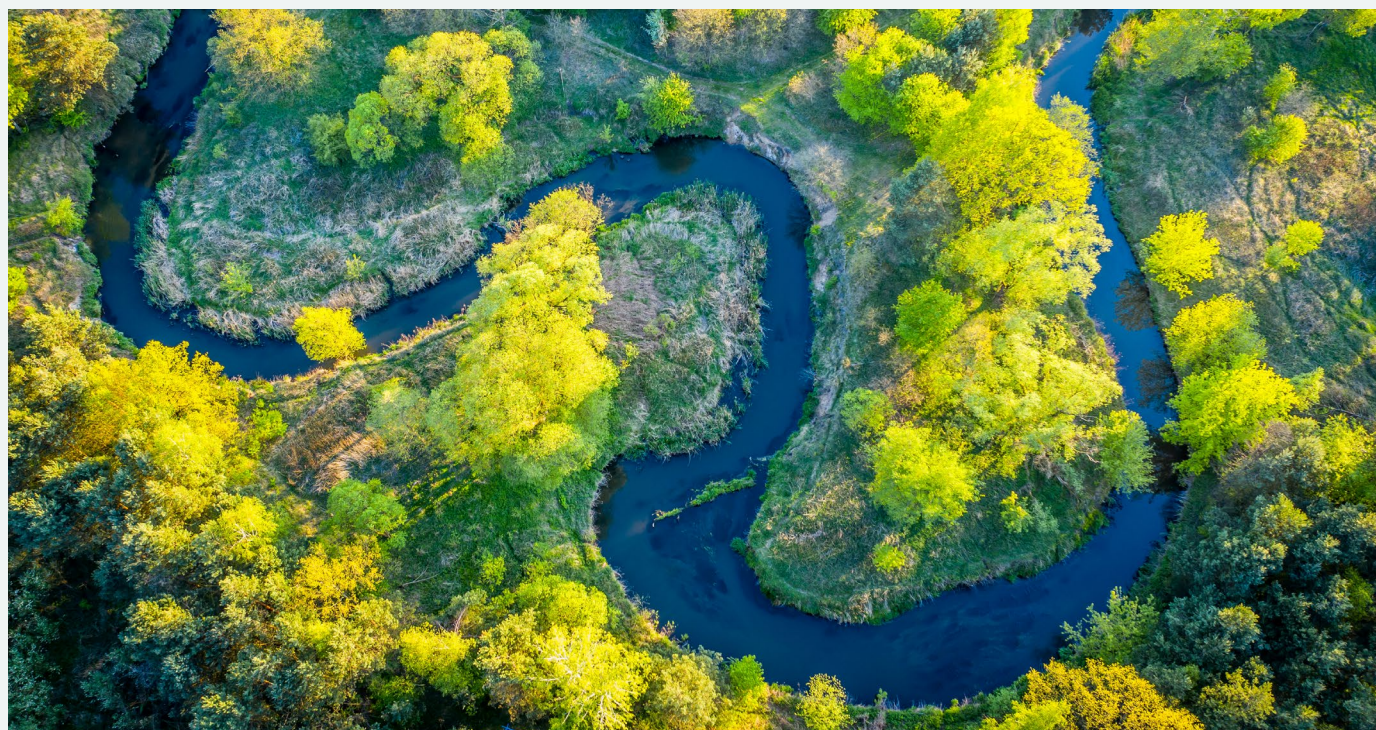
W najskromniejszych domach gotowało się wodzionkę – zupę z czosnku, wody i chleba. Choć wydaje się uboga, niesamowicie rozgrzewa. Obok niej – karminadle, czyli kotlety mielone, podawane z ziemniakami i kapustą. Każda gospodyni miała swój sposób na przyprawienie mięsa, a dzieci poznawały smak na przykład majeranku właśnie dzięki nim.

5

Smakuje jak dom

Na śniadanie czy robotniczą przekąskę idealnie nadawał się chleb z fetem – pajda chleba posmarowana domowym smalcem, często z cebulką, skwarkami lub plasterkiem ogórka kiszzonego. Była to skromna uczta, jednocześnie – symbol rodzinnego ciepła.

Latem jadano kartofle z kiszka, czyli ziemniaki ze zsiadłym mlekiem – danie chłodne, kwaśne, naturalne, które doskonale orzeźwiało po pracy w polu. A zimą wracano do ciapkapusty – ziemniaków z kiszoną kapustą, zmieszanych, często okraszonych boczkiem. Nie wyglądało pięknie, ale smakowało jak dom.



6

Rosół na gołębiach – to chyba yno na Śląsku

Wraz z intensywnym rozwojem górnictwa i hutnictwa na Górnym Śląsku rozpowszechniła się hodowla gołębi. „Tworzące się skupiska ludności związanej miejscem zamieszkania i pracą tylko z przemysłem, zapoczątkowały powstawanie nowych środowisk społecznych – środowisk robotniczych, w tym przypadku wywodzących się z miejscowej ludności korzeniami wrosłej w tradycje kulturowe wsi. Było to później widoczne przez kilka pokoleń w zajęciach pozazawodowych, jak m.in.: drobna hodowla w komórkach obok »familoków« (kóz, gęsi, kur, świń, królików,

gołębi itp.), zamiłowania do uprawy ziemi w ogródkach przydomowych i działkowych” – czytamy w książce „Kultura ludowa sercem Śląska” z 1988 roku. Pasję, upodobania i rozrywki znalazły również odzwierciedlenie w górniczej pieśni „Górnicy stan...”: „Gołębi se trzymo choć no jedna pora, / Sygnie im pszenicka z rana i z wieczora. Hej siomdy rydy da...”. Hodowla gołębi dla robotników była antidotum na ciężką pracę w kopalniach i hutach, a także sposobem podtrzymania łączności z naturą. Ponadto posiadanie tych ptaków przynosiło wymierne korzyści w postaci dodatkowego pożywienia.



Żur ze sztamfkartoflami

Współcześnie na Śląsku żur jest tak samo chętnie jadany jak dawniej. Niegdyś w okresach niedostatku zupełną tę jadło się dwa lub trzy razy dziennie. Gospodynie miały nawet specjalny garnek zwany żurokiem, w którym zawsze kisił się żur.

na 8 porcji

2 l wody

400 g wędzonej kości

2 marchewki

½ selera

2 pietruszki

1 mały por

3 cebule

1 pęczek lubczyku

liść laurowy do smaku

ziele angielskie do smaku

sól do smaku

4 ząbki czosnku

½ l zakwasu na żur

świeżo mielony pieprz

do smaku

majeranek suszony do smaku

sztamfkartofle:

200 g ziemniaków

sól do gotowania + do smaku

2 cebule

50 g masła

100 g boczku wędzonego

pieprz do smaku

dodatkowo:

jajka „zerówki”

biała kiełbasa

Z 2 litrów wody, wędzonej kości, warzyw i przypraw (oprócz majeranku i pieprzu) gotujemy wywar. Czosnek siekamy w drobną kostkę. Wywar przecedzamy, dodajemy do niego czosnek i zakwas. Zagotowujemy. Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i majerankiem, ponownie zagotowujemy.

Ziemniaki gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Boczek przesmażamy. Na patelnię wrzucamy cebulę pokrojoną w drobną kostkę i smażymy. Łączymy wszystkie składniki i doprawiamy solą i pieprzem.

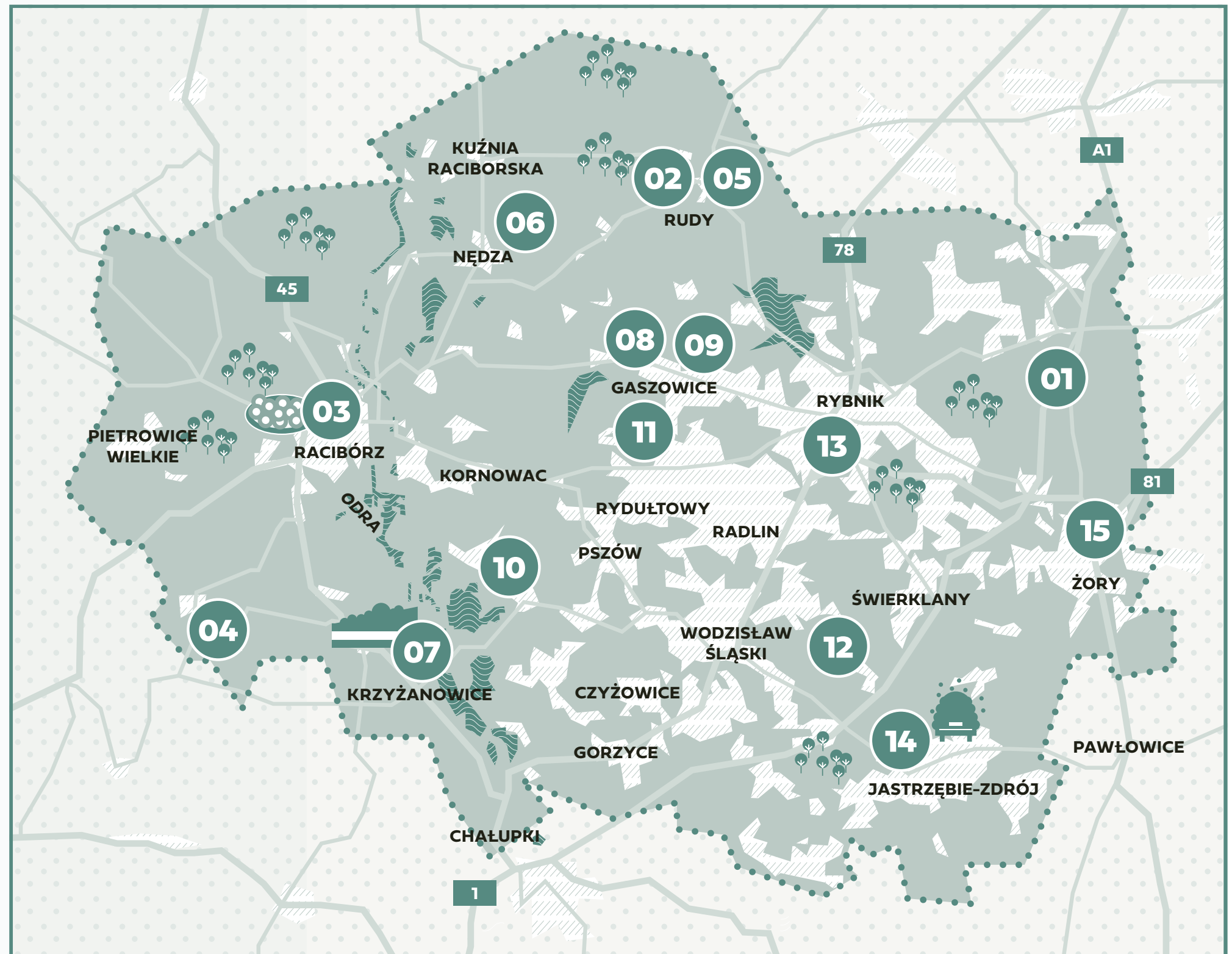
Na głęboki talerz nakładamy sztamfkartofle, zalewamy je żurem. Dodajemy ugotowane jajko i przesmażoną białą kiełbasę.

Przepis pochodzi z Restauracji Cysterskiej, certyfikowanej restauracji Szlaku Śląskie Smaki

Język pamięci

Śląska kuchnia Krainy Górnej Odry to nie tylko zbiór przepisów. To język pamięci. Opowieść o tym, kim jesteśmy, skąd pochodzimy i co przetrwało pomimo zmian. Każda kluska, każda kromka chleba ze smalcem, każdy zapach ciapkapusty to mały element większej historii – o ludziach, którzy budowali ten region cegła po cegle, z dumą i uporem. I którzy do dziś spotykają się przy stole, by to wszystko zachować – na talerzu i w sercu.

1. Moczka i makówki, Czerwionka-Leszczyny
2. Żur ze sztamfkartoflami, Rudy
3. Kluski śląskie, Racibórz
4. Ślonski obiad (rolada, kluski, modro kapusta), Krzanowice
5. Schab po sztygarsku, kluski bułczane i kapusta zasmażana, Rudy
6. Polędwica z dzika w sosie serowym, Kuźnia Raciborska i Nędza
7. Kołocz raciborski, Krzyżanowice
8. Przysmak lysecki, Lyski
9. Szpajza, Sumina
10. Domowy fet (smalec), swojsko nugla do rosołu (makaron), Lubomia
11. Łukowski bigos, Łuków Śląski
12. Roladki schabowe z farszem warzywnym i boczkiem, Marklowice
13. Rybnicki żurek na maślanie, Rybnik
14. Ule, Jastrzębie-Zdrój
15. Wodzionka, Żory



zobacz więcej: www.krainagornejodry.travel

Kraina Lessowych Wąwozów

Kraina Lessowych Wąwozów to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc w Polsce i prawdziwy ewenement w skali Europy. W zachodniej części województwa lubelskiego znajduje się największa na naszym kontynencie, silnie rozgałęziona sieć wąwozów lessowych. Wąwozy tworzą malowniczy krajobraz, który od wieków zachwyca zarówno mieszkańców, jak i turystów.

Less, z którego powstały tutejsze wąwozy, jest niezwykle podatny na erozję wodną. To właśnie dzięki temu zjawisku, trwającemu przez tysiące lat, uformowała się ta niezwykła sieć jarów i parowów. Wąwozy różnią się długością, głębokością oraz roślinnością, lecz wszystkie łączy jedno – niesamowite piękno i wyjątkowy klimat. Szczególną popularnością cieszą się między innymi Wąwóz Głowackiego, Lipinki i Lipcyk, które uchodzą za najbardziej malownicze. Na turystów czekają tu liczne atrakcje: szlaki piesze, rowerowe i konne, a także ścieżki dydaktyczne i trasy nordic walking prowadzące przez najciekawsze zakątki. Latem można wziąć udział w spływach kajakowych Wisłą lub Chodelką, a zimą spróbować swoich sił na stokach narciarskich w Rąbłowie czy Parchatce.

Kraina Lessowych Wąwozów to prawdziwa oaza różnorodności biologicznej. Znajdują się tu dwa parki krajobrazowe – Kazimierski i Wrzelowiecki – a także rezerваты przyrody, między innymi Krowia Wyspa czy Chodelski Obszar Chronionego Krajobrazu, które chronią rzadkie gatunki roślin i ptaków. Wiele z tych miejsc można podziwiać podczas wyjątkowej podróży Nadwiślańską Kolejką Wąskotorową.

Miłośnicy geologii znajdą tu nie lada atrakcję – kamieniołom w Nasiłowie, w którym można zobaczyć unikatowe warstwy lessu. Pasjonatów fotografii z kolei przyciągają punkty widokowe, z których rozpościerają się bajeczne panoramy. Szczególnie warto odwiedzić Albrechtówkę – wzgórze, z którego podziwiać można Wisłę, zamek w Janowcu i rezerwat Krowia Wyspa.

Kraina Lessowych Wąwozów to także świetne miejsce na rodzinny wypoczynek. Gospodarstwa agroturystyczne, pensjonaty i liczne ośrodki spa & wellness zapewniają relaks i regenerację. W Nałęczowie można posmakować słynnych wód źródlanych, cenionych ze względu na właściwości zdrowotne już od XVIII wieku.

Region zachwyca również bogactwem dziedzictwa kulturowego. Znajdziemy tu zamki, pałace, dwory, świątynie, miejsca kultu oraz muzea świadczące o wielowiekowej historii i wielokulturowości tej ziemi. Szczególnym symbolem regionu pozostają wąwozy – głębokie korytarze tworzące niezwykłą sieć labiryntów, zachwycające naturalnym pięknem nieskażonej przyrody.



1

Smaki Krainy Lessowych Wąwozów

Na gości odwiedzających Krainę Lessowych Wąwozów czekają niezapomniane doznania kulinarne. Tutejsza kuchnia, zaliczana do najsmaczniejszych w Polsce, opiera się na tradycyjnych recepturach i lokalnych produktach – świeżych warzywach, owocach, zbożach oraz darach lasów. To kuchnia prosta, ale niezwykle aromatyczna i pełna charakteru.

Najbardziej znane są oczywiście pierogi, które występują tu w wielu odsłonach – gotowane i pieczone, nadziewane kaszą i serem, kapustą i grzybami, ziemniakami, soczewicą czy mięsem. W sezonie letnim królują słodkie pierogi z owocami: truskawkami, jabłkami, śliwkami, jagodami czy wiśniami. Charakterystyczną regionalną specjalnością są pierogi lubelskie – z farszem z kaszy

gryczanej, twarogu i mięty, które potrafią zaskoczyć nawet najbardziej wymagających smakoszy. W wielu wsiach popularne są też inne potrawy z kaszy gryczanej, na przykład kaszanka gryczana.

Kraina Lessowych Wąwozów słynie również z dań mącznych, takich jak podpłomyki czy buraczarze (pszenne placki z dodatkiem buraków cukrowych, wypiekane w piecu chlebowym).

Kapusta też zajmuje tu szczególne miejsce – przygotowuje się z niej nie tylko tradycyjne gołąbki, lecz także kapuśniaki – czyli gołąbki z kaszą jaglaną w oleju. W kuchni lubelskiej ważną rolę odgrywa barszcz – zarówno czerwony, jak i biały, często podawany z lokalnymi dodatkami.

2

Miodowa kraina

Pobyt w Krainie Lessowych Wąwozów to także okazja, by posmakować prawdziwego miodu. Region słynie z pasiek otoczonych kwitnącymi łąkami, lipowymi alejami, sadami jabłoni i uprawami malin oraz rzepaku – rajszych terenów dla pszczół. W okolicach Nałęczowa działają liczne pasieki, które oferują nie tylko różnorodne miody, ale także cenne produkty pszczele, wspierające zdrowie i dobre samopoczucie. W tradycji regionu miód wykorzystywano nie tylko jako słodzik, ale też jako naturalny lek oraz składnik napitków – miodów pitnych, które dawniej podawano podczas wesel i ważnych uroczystości.

3

Owocowe serce regionu

Kraina Lessowych Wąwozów to królestwo sadów jabłoniowych oraz plantacji malin, truskawek i wiśni, od pokoleń kształtujących lokalną kuchnię i kulturę. Owoce te goszczą w pierogach, ciastach, kompotach, tradycyjnych nalewkach, a także w nietypowych daniach. Przykładem jest biały barszcz z dodatkiem jabłek lub wiśni, który łączy tradycję z oryginalnym smakiem. Józefów nad Wisłą – gmina leżąca w południowej części Krainy Lessowych Wąwozów – nazywana jest właśnie „Krainą Sadów” za sprawą zamierzchłej historii sadownictwa. Uprawiane tam jabłko józefowskie wpisane jest na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



Niektóre gospodarstwa, między innymi w Zarzece koło Wąwolnicy czy Wylągach pod Kazimierzem Dolnym, wyspecjalizowały się w produkcji zdrowej, certyfikowanej żywności ekologicznej. To właśnie stąd pochodzą warzywa, owoce i przetwory, które trafiają na stoły nie tylko w Polsce, ale i w wielu krajach Europy.

4

Szkoła tradycji

Dziedzictwo kulinarne regionu kształtowała między innymi Nałęczowska Szkoła Ziemianek, działająca w latach 20. XX wieku. Kształciła córki zamożniejszych chłopów i przyczyniła się do popularyzacji zwyczajów panujących na dworskich stołach. Jej nauczycielki współtworzyły koła gospodyń wiejskich w Bochońcu, Piotrowicach, Bronicach, a także klub seniora w Wojciechowie.

Dzięki ich pracy przetrwały receptury, które od stuleci przygotowuje się według tej samej tradycji. Do dziś można spotkać gospodynie, które przyrządzają pierogi, barszcze, podplomyki czy potrawy z kaszy dokładnie tak, jak robiono to przed 100 laty.

Odwiedzając miejscowości regionu, można odbyć prawdziwą podróż w czasie – uczestnicząc w festynach, warsztatach i konkursach kulinarnych organizowanych przez lokalne koła gospodyń. To nie tylko okazja do spróbowania autentycznych dań, ale także do spotkania z ludźmi, którzy pielęgnują pamięć o dawnych zwyczajach.



5

*Królestwo
polskiego chmielu*

Uprawa chmielu to znak rozpoznawczy regionu – w żadnym innym miejscu w Polsce nie ma tak wielu plantacji. Lubelszczyzna od dziesięcioleci jest centrum polskiego chmielarstwa, a chmiel lubelski uchodzi za jeden z najbardziej cenionych w Europie. Jego aromatyczne odmiany wykorzystywane są przez browary rzemieślnicze i duże zakłady piwowarskie zarówno w kraju, jak i za granicą.

Choć kojarzy się przede wszystkim z piwem, chmiel ma również zastosowanie kulinarne. Młode pędy chmielu można przygotować podobnie jak szparagi – gotowane lub podsmażane, świetnie komponują się z masłem i jajkiem. Liście chmielu, po sparzeniu i dodaniu śmietany, mogą być ciekawą alternatywą dla sałaty, a olej chmielowy jest używany w deserach, którym nadaje subtelny ziołowy aromat.

6

A na deser... śliwka i róża

Kraina Lessowych Wąwozów słynie także z przetworów owocowych. Konfitura z dzikiej róży (*Rosa rugosa*) wytwarzana jest ręcznie, według tradycyjnych receptur, ze świeżo zebranych owoców z lokalnych plantacji. Słoiczek tej wyjątkowej słodyczy warto przywieźć do domu – albo posmarować nią chrupiącą pajdę rzemieślniczego chleba.

Warto odwiedzić również malownicze winnice w Kazimierskim Parku Krajobrazowym, skąd rozciąga się widok na Małopolski Przełom Wisły. A na koniec – obowiązkowo udać się do Nałęczowa i skosztować słynnych śliwek w czekoladzie, które stały się prawdziwą wizytówką regionu.





Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem

Połączenie kaszy gryczanej, twarogu i mięty nie ma sobie równych. Choć nie można zapominać, że w pierogach oprócz farszu istotna jest dobrej jakości mąka. Wielu szefów kuchni z Lubelszczyzny z dumą podkreśla, że używa mąki prosto z pobliskich młynów. Mąka jest podstawowym produktem Krainy Lessowych Wąwozów, na jej bazie przygotowuje się między innymi kluski kładzione, gniecione czy pyzy.

na 4 porcje (ok. 50 sztuk)

ciasto:

500 g mąki pszennej typu 500

1 jajko „zerówka”

1 żółtko jajka „zerówki”

1 łyżka oleju

ok. 250 ml ciepłej wody

farsz:

250 g twarogu

200 g kaszy gryczanej prażonej

1 jajko „zerówka”

10 listków mięty pieprzowej

1 łyżeczka soli

1 łyżka cukru

okrasa:

1 kubek kwaśnej śmietany

3 łyżki roztopionego masła

kilka listków mięty

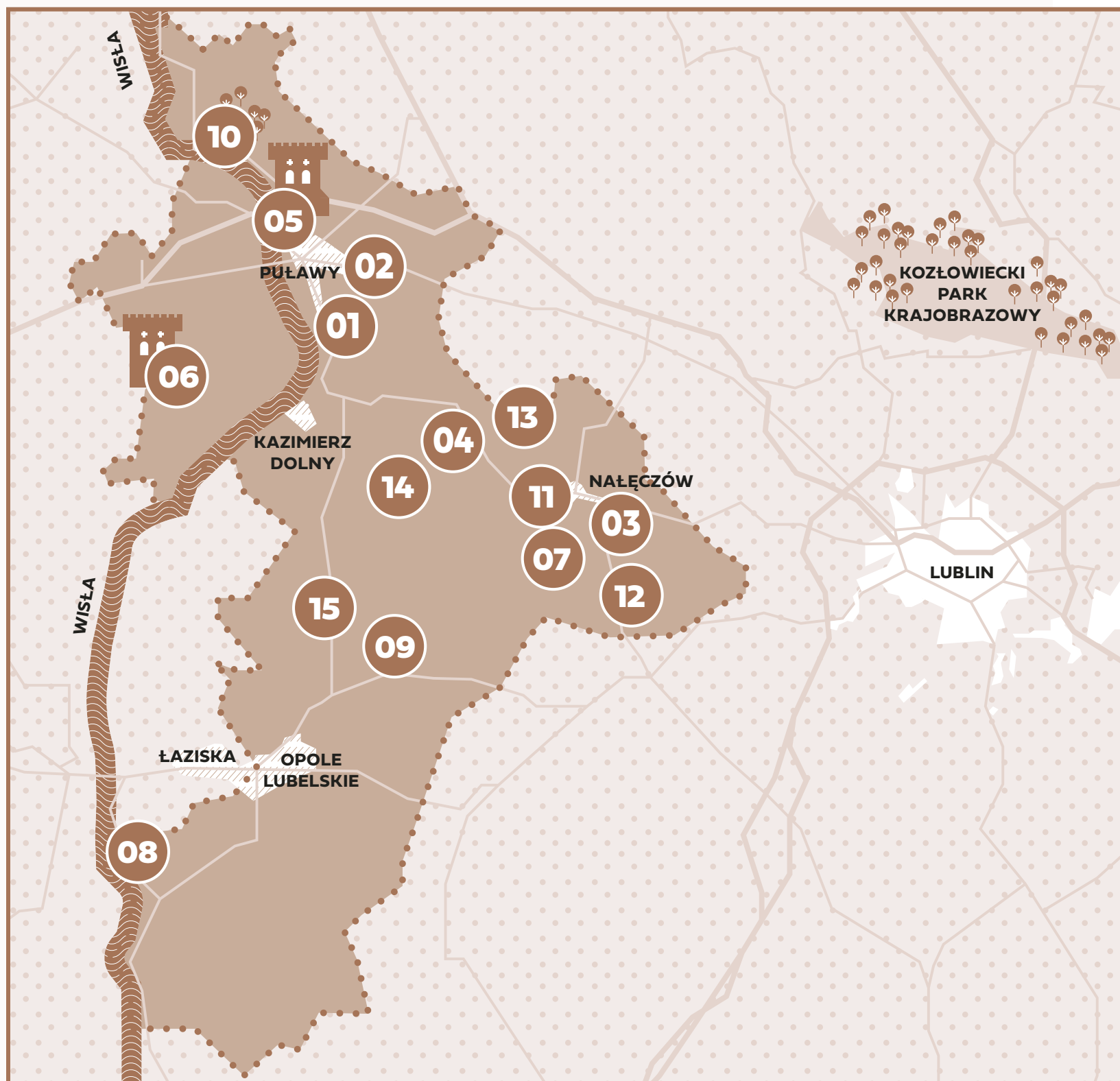
Składniki ciasta mieszamy i zagniatamy, aż będzie zwarte i gładkie. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy.

Przygotowujemy farsz. Twaróg mielemy w maszynce albo lekko miksujemy. Łączymy z ugotowaną i ostudzoną kaszą. Wbijamy jajko, dodajemy posiekaną miętę, doprawiamy solą i cukrem. Dokładnie mieszamy.

Ciasto rozwałkowujemy. Szklanką lub kieliszkiem do wina wycinamy kółka. Na krążki nakładamy po 1 łyżeczce farszu i zlepiamy pierogi w dowolny sposób. Porcje pierogów wkładamy do gotującej się osolonej wody. Gotujemy 3 minuty od wypłynięcia, wyjmujemy. Podajemy z kwaśną śmietaną, polane roztopionym masłem i posypane posiekaną miętą.

Autorki: Koło Gospodyń Wiejskich Lawenda ze Stasina

Podróż w czasie i przestrzeni



Szczególną rolę w dziejach kulinarnych Lubelszczyzny odegrały Puławy, które od 1783 roku były główną siedzibą rodu Czartoryskich. Z zachowanych notatek wiemy, że w pałacu prowadzono kuchnię prawdziwie luksusową – jej codzienne zapotrzebowanie obejmowało średnio 2,5 cielaka, 1 barana i 23 sztuki drobiu. Do tego dochodziły wołowina, ryby, grzyby i rozmaite rarytasy. Pałacowa kuchnia była miejscem pracy całej grupy specjalistów – oprócz mistrza kuchni zatrudniano tu cukiernika, pasztetnika i innych fachowców, którzy dbali o różnorodność i wykwintność potraw.

Oprócz Zespołu Pałacowo-Parkowego Czartoryskich w Puławach podczas podróży po Krainie Lessowych Wąwozów warto odwiedzić takie miejsca jak:

1. Winnica Las Stocki
2. Manufaktura Różana
3. Park Zdrojowy w Nałęczowie
4. Wąwóz Lipinki w Wąwolnicy
5. Zespół Pałacowo-Parkowy Czartoryskich w Puławach
6. Zamek w Janowcu
7. Muzeum Kowalstwa w Wojciechowie
8. Kamieniołom w Kaliszanach
9. Dolina Dziesięciu Stawów w Poniatowej
10. Dom Loretański w Gołębiu
11. Wąwóz Głowackiego w Nałęczowie
12. Wąwóz Lipcyk w Nowym Gaju
13. Sanktuarium Matki Bożej Kębelskiej w Wąwolnicy
14. Park Labiryntów i Miniatur w Rąbłowie
15. Nadwiślańska Kolej Wąskotorowa w Karczmiskach

zobacz więcej: www.kraina.org.pl/smaki



Lublin

Lublin to miasto pełne inspiracji. Zachwyca bogatą historią opowiadaną przez niezwykle zabytki, liczne muzea, klimatyczne uliczki i tajemnice skrywane w murach kamienic.

Od przeszło 700 lat łączą się tu kultury, religie, języki i smaki. Niegdyś Lublin, w którym krzyżowały się kupieckie szlaki, był wielokulturowym miastem, wyjątkowym pod tym względem w Polsce. Dziś nadal jest miejscem wymiany myśli i inspiracji. Choć to jedno z najurokliwszych miast w Polsce, wielu osobom wciąż pozostaje nieznane. Warto spędzić tu przynajmniej jeden dzień, a jeszcze lepiej zostać na dłużej, by odkryć prawdziwe bogactwo atrakcji.

Wpisane na listę pomników historii lubelskie Stare Miasto w ponad 70% zachowało oryginalną zabudowę. Na powierzchni blisko kilometra kwadratowego znajduje się tu ponad 100 zabytków architektury z różnych epok, a średniowieczny układ urbanistyczny i bogate zdobienia wiekowych kamienic stanowią o wyjątkowości tego miejsca. Punktem obowiązkowym podczas wizyty w tym pięknym mieście jest lubelski zamek. Stojąca na jego dziedzińcu kaplica Trójcy Świętej z XIV wieku z freskami rusko-bizantyjskimi to miejsce unikatowe na skalę Europy. Kusi także wizyta w Muzeum Wsi Lubelskiej albo odpoczynek w Ogrodzie Saskim – najstarszym parku w Lublinie, pełnym zieleni i urokliwych zakątków.

Na co dzień tętniące życiem miasto studenckie, jakim jest Lublin, ożywa jeszcze

bardziej podczas wielu organizowanych tu festiwali. Noc Kultury, Carnaval Sztukmistrzów czy Wschód Kultury – Inne Brzmienia to tylko wybrane spośród wydarzeń, które na stałe wpisały się w cykl życia miasta. Jeden z sierpniowych weekendów zarezerwowany jest zawsze na festiwal Re:tradycja, znany wcześniej jako Jarmark Jagielloński. Wtedy to uliczki Lublina wypełniają się kramami z rękodziełem i sztuką ludową, odbywają się też liczne koncerty muzyki tradycyjnej i warsztaty.

W Lublinie nie brakuje także wydarzeń związanych z kuchnią – to między innymi czerwcowy Dzień Cebularza, wrześniowy Europejski Festiwal Smaku czy listopadowy Festiwal Kuchnia Inspiracji, podczas którego lokalne restauracje przygotowują festiwalowe menu inspirowane składnikiem-motywytem przewodnim.

Lublin jest doskonałą bazą wypadową do zwiedzania innych atrakcji regionu, takich jak Pałac Zamoyskich w Kozłowie czy renesansowy Zamość. Bliskość Zalewu Zemborzyckiego z bogatą infrastrukturą sportową, Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego, dolin Bystrzycy i Wieprza sprawia, że jest to też dobre miejsce na aktywny wypoczynek.

1

Lublin smaków

Żaden region w Polsce nie dorównuje Lubelszczyźnie pod względem kulinarnej różnorodności. W lubelskich domach na co dzień jada się potrawy polskie, żydowskie i ukraińskie, w tutejszej kuchni można także zauważyć wpływy tatarskie i ormiańskie. W Lublinie, stolicy regionu, jak w tyglu mieszają się smaki Polski, Europy, a nawet Orientu. Ich odkrywaniu towarzyszy poznawanie niezwykłych zabytków i ludzi, którzy są dumni ze swojej tradycji kulinarnej.

Zapraszamy w podróż po lubelskich restauracjach, które otrzymały przyznawany lokalnie tytuł Miejsca Inspiracji. Kulinarą wycieczkę warto zacząć od placu Teatralnego, następnie przejść się Krakowskim Przedmieściem na plac Zamkowy (dawną ulicę Szeroką). Wreszcie odwiedzić dawną jesiń, której Lublin zawdzięczał niegdyś miano „Jerozolimy Królestwa Polskiego”. W tych wszystkich lokalizacjach można się przekonać, jak smakują potrawy regionu, w którym gospodarowali niegdyś Mikołaj Rej i Szymon Szymonowic.

2

Królewskie i magnackie przysmaki

Aby zrozumieć fenomen lubelskiej kuchni, cofnijmy się do XVI i XVII wieku, kiedy polska kuchnia była wzorem dla Europy. Zagraniczni goście zachwalali kunszt naszych kuchmistrzów w przyrządzaniu potraw z ryb, a także zastosowaniu owoców i przypraw. Choć później kuchnia staropolska straciła narodowy charakter, wiele typowych dla niej potraw przetrwało w regionach takich jak Lubelszczyzna. Niemala w tym zasługa króla Jana III Sobieskiego, który zamieszkiwał podlubelskie Pilaszkowice, a także posiadał pałac w samym Lublinie.

W drugiej połowie XVII wieku kuchmistrzowie zatrudnieni na dworze polskiego króla nauczyli się w twórczy sposób używać zamorskich przypraw, owoców i bakalii. Na ucztach wydawanych w lubelskich zamkach i pałacach podawano dziczyznę i ryby, a potrawy przyprawiano na sposób ruski, ormiański i grecki. Z czasem kuchnia Lubelszczyzny połączyła się z tradycją żydowską, prawosławną i protestancką, tworząc niezwykle ciekawą mieszankę, której walorów możemy posmakować także dzisiaj.



3

Lubelskie jarmarki i wielokulturowa kuchnia

Istnieje ważny powód, dlaczego Lublin do dziś jest miastem, w którym narodowa i kulinarna tradycja I Rzeczypospolitej nie została przerwana. Miasto zawdzięcza to słynnym jarmarkom, które odbywały się na jego terenie w XV i XVI wieku. To tu krzyżowały się wówczas szlaki handlowe biegnące z Węgier na Litwę, z zachodniej Europy na Ruś i z Konstantynopola do portów hanzeatyckich. Kupcy z najodleglejszych zakątków świata przywozili zboże, mięso, wino i przyprawy korzenne, co niebagatelnie wpłynęło na polską kuchnię.

Dziś jednym z najpopularniejszych lubelskich dań jest wywodzący się z kuchni żydowskiej cebularz. Według legendy jego powstanie było dziełem przypadku i pośpiechu.

Biedna Żydówka Esterka miała przyrządzić „coś z niczego”, kiedy do jej domu przybyli niezapowiedziani goście, wśród których był wracający z polowania król. Gdy po okolicy rozeszła się wieść, że pszenney placek zapieczony z cebulą i makiem bardzo mu zasmakował, Żydzi zaczęli licznie wypiekać cebularze. Tradycja ta przetrwała do dziś. Najstarsza w Lublinie rzemieślnicza piekarnia Kuźmiuk od ponad 80 lat wypieka cebularze według niezmienionej receptury!

Nie można zapomnieć o innym daniu często spotykanym w lubelskiej kuchni – forszmaku lubelskim. To pożywny gulasz z różnych rodzajów mięsa, cebuli, czosnku, papryki z dodatkiem ogórków kiszonych.



4

Pyszne kasze i sery

Jednym z najbardziej charakterystycznych dla Lubelszczyzny składników potraw jest kasza. Można tu zjeść doskonałą kaszę gryczaną, jaglaną i jęczmienną, współtworzą one smak takich potraw jak pieróg biłgorajski, gryczak janowski, gołąbki czy krupnik. Z kaszy gryczanej słyną przede wszystkim okolice Janowa Lubelskiego, gdzie od wielu lat odbywa się poświęcony jej Festiwal Kaszy Gryczaki.

Podczas wizyty w regionie lubelskim warto spróbować lokalnych serów. Niektóre z nich, na przykład ser zabłocki, popiołek z Krupego lub twaróg z Bychawy, są wpisane na listę produktów tradycyjnych. Różnorodność tutejszych serów sprawia, że mogą one stanowić zarówno ciekawy dodatek do potraw, jak i samodzielną, smaczną przekąskę.

5

Smaczne mięsa i ryby

Lubelszczyznę powinni koniecznie odwiedzić amatorzy potraw mięsnych. Hoduje się tu bowiem świnię rasy puławskiej, najstarszej i najbardziej cenionej rodzimej odmiany tych zwierząt w Polsce. Ich soczyste, nieco kruche mięso o charakterystycznej marmurkowatości zdobyło uznanie koneserów na całym świecie.

Region zaprasza również miłośników ryb słodkowodnych. Czyste wody Lubelszczyzny zaopatrują okoliczne restauracje w pstrągi, liny, karpie i sandacze. Z miejscowych ryb powstają pyszne regionalne dania, takie jak szyneczka czy pasztet z karpia. Wizytówką Lublina zaś jest karp po żydowsku, jedna z najstarszych znanych nam potraw rybnych w polskiej kuchni.

6

Złota kraina

Ważną rolę w kształtowaniu tożsamości kulinarnej regionu odegrał chmiel, a raczej piwo. Tradycje browarnicze Lublina i okolic sięgają XVI wieku. Chmiel uprawia się na tych terenach po dziś dzień, a województwo lubelskie jest jednym z jego największych polskich producentów. Tradycje browarnicze regionu kontynuuje lokalny browar, który zaczął działalność w 1846 roku w dawnym klasztorze oo. Reformatów. Choć w 2001 roku produkcja została przeniesiona w inne miejsce w Lublinie, to zabytkowy browar przy ulicy Bernardyńskiej wciąż funkcjonuje. Przez cały rok można zwiedzać jego podziemia, w których jeszcze do niedawna warzono piwo, poznać ten proces i historię miejsca. Latem odbywają się tu także imprezy plenerowe i koncerty.

Ważnym dla Lubelszczyzny produktem jest też inny złoty specjał – miód. Pierwsze wzmianki o pszczelarstwie na tym obszarze pochodzą ze średniowiecza, a przez kolejne wieki hodowla pszczoł rozwijała się i zyskiwała na znaczeniu. Województwo lubelskie jest dziś w czołówce, jeśli chodzi o produkcję miodu w Polsce, a to za sprawą sprzyjających warunków naturalnych i wielu działających na tym terenie pasiek. W samym Lublinie jest ich kilka, często w zaskakujących miejscach. Przykładowo Miejska Pasieka Artystyczna mieści się na dachu Centrum Spotkania Kultur w Lublinie.



Zabytkowa warzelnia



Festiwal Kuchnia Inspiracji



Cebularze

Lublin zaczął pachnieć cebularzami w XIX wieku – wówczas te drożdżowe krążki z cebulą i makiem były bardzo popularne w mieście. Wczesnym rankiem piekli je głównie żydowscy piekarze i jeszcze ciepłe sprzedawali mieszkańcom z wiklinowych koszy. Dziś wypiekami cebularzy lubelskich mogą się zajmować jedynie certyfikowane piekarnie z regionu.

na 20 sztuk

ciasto:

5 dkg świeżych drożdży
(lub 1 saszetka drożdży instant)
250 ml ciepłego tłustego mleka
½ kg mąki pszennej typu 500
1 łyżka cukru
1 łyżka soli
1 jajko „zerówka”
60 g roztopionego masła

farsz:

4 duże cebule
4 łyżki oleju
4 łyżki maku
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru

dodatkowo:

mąka do posypania
1 jajko „zerówka”

Drożdże rozdrabniamy i mieszamy z ciepłym mlekiem, odstawiamy na 10 minut. Mąkę i resztę składników mieszamy w misce i zalewamy roztworem z drożdży i mleka. Mieszamy i wyrabiamy przez 8 minut. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na mniej więcej 2 godziny.

W tym czasie przygotowujemy farsz. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na rozgrzanym oleju. Gdy się zeszkli, dodajemy mak i doprawiamy solą i cukrem. Smażymy do momentu, aż cebula zacznie się rumienić. Przekładamy ją do miseczki i studzimy.

Ciasto po wyrośnięciu wyrabiamy pół minuty na białej oprószonym mąką. Odstawiamy na 5 minut i dzielimy na 20 kawałków. Z każdego formujemy kulkę i odstawiamy na 5 minut. Kulki spłaszczamy i rozwałkowujemy na okrągłe placki o grubości 5 milimetrów. Lekko rozciągamy środek, tak by uzyskać grubsze brzegi.

Gotowe placki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Nakładamy na każdy po 1 łyżeczkę farszu, smarujemy brzegi roztrzepanym jajkiem i pieczemy 8-10 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.

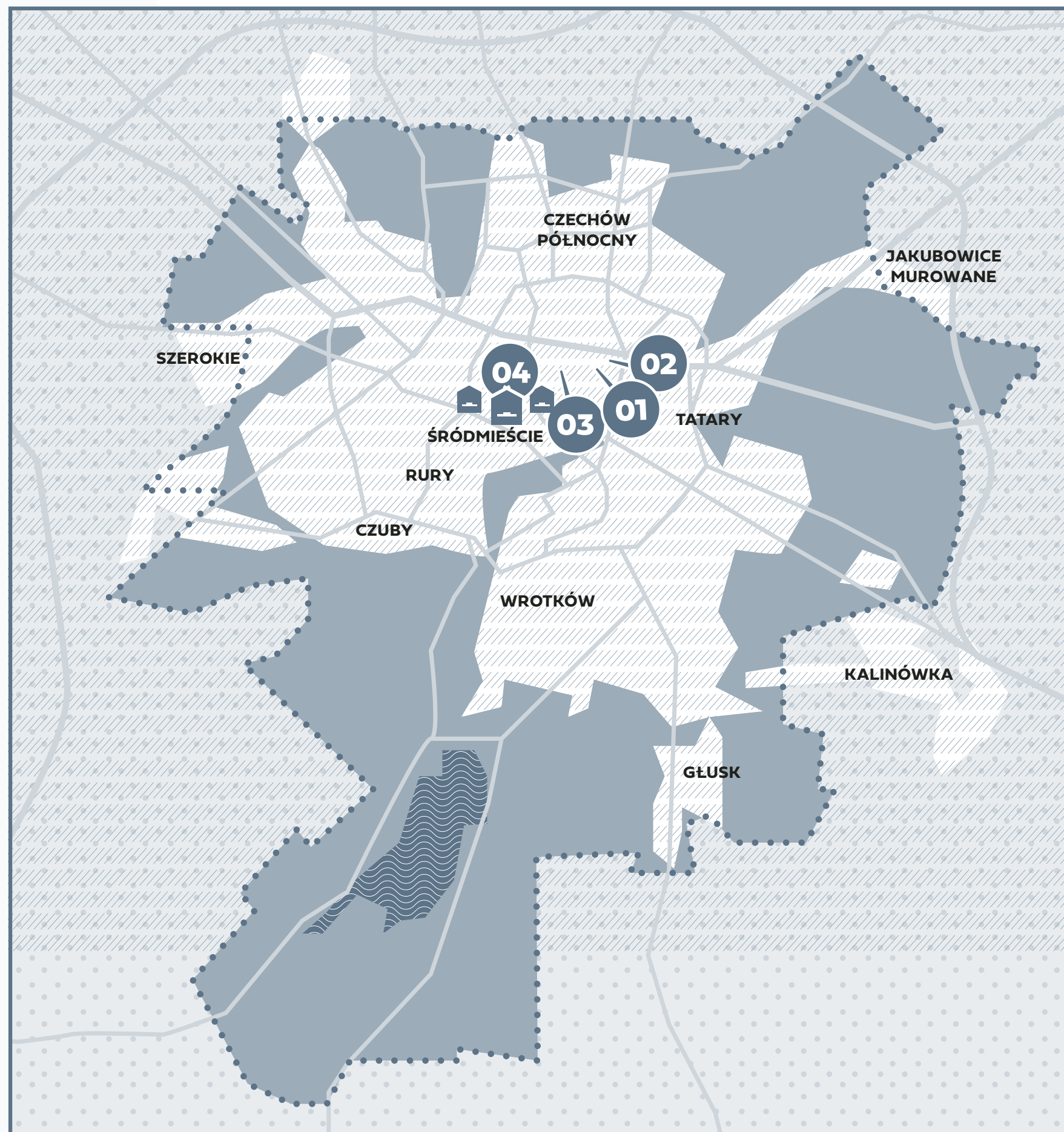
Autorzy przepisu: Izabela Dechnik-Kozłowska i Bartosz Lipski

Słodko-gorzki smak miasta

Wokół lubelskiego wzgórza zamkowego rozciągała się niegdyś dzielnica żydowska, czyli Podzamcze. Tutaj rozpoczynamy kulinarny spacer po mieście. O dawnej wielokulturowości Lublina świadczą między innymi restauracje serwujące przysmaki kuchni Żydów aszkenazyjskich, takie jak gęsie pipki czy wątróbka w sosie cebulowym. Z Podzamcza przechodzimy na plac Rybny. To niepozorne dzisiaj miejsce było centrum gospodarczym miasta. Działały tu woskownia, browar i przede wszystkim targowisko, na którym handlowano rybami z pobliskiej rzeki Czechówki. Dalej kierujemy się do zabytkowych zabudowań browaru – dawnego klasztoru oo. Reformatów. Piwo było tu warzone od 1846 do 2001 roku. Na koniec zostawiamy miejsce nieoczywiste i nowoczesne, choć również sięgające do tradycji, tym razem pszczelarskich. W ogrodach na dachu Centrum Spotkania Kultur ulokowała się Pasieka Artystyczna. W sezonie można tu uczestniczyć w miodobraniu i spróbować miodu prosto z woskowego plastra.

1. Nieistniejąca dzielnica żydowska
2. Plac Rybny
3. Plac Litewski z fontanną multimedialną
4. Pasieka Artystyczna na tarasach CSK

zobacz więcej: www.lublininfo.com



Łódź

Dziewiętnastowieczna potęga przemysłowa, miasto czterech kultur, polski Manchester, kolebka awangardy, hollyłódzka fabryka snów, stolica polskiego street artu. Czemu Łódź zawdzięcza te wszystkie tytuły? Warto odwiedzić to wyjątkowe miasto, aby samemu się przekonać.

Na początku XIX wieku osada położona nad rzeką Łódką liczyła nieco ponad 400 mieszkańców. Wszystko się zmieniło w latach 20. poprzedniego stulecia wraz z rozwojem przemysłu włókienniczego. Wzdłuż traktu piotrkowskiego, będącego osią osady, powstawały domy i budynki użytkowe. Dziś ulica Piotrkowska – jedna z najdłuższych ulic handlowych w Europie – pełni w Łodzi funkcję starówki. W kamienicach i pałacach przy Piotrkowskiej mieszczą się sklepy, restauracje, kawiarnie i kluby muzyczne. Wzdłuż deptaka można podziwiać pomniki z Galerii Wielkich Łódzian, a wśród nich ławeczkę Juliana Tuwima, fortepian Artura Rubinsteina czy kuferek Władysława Reymonta. Jeśli popatrzymy pod nogi, ujrzymy Aleję Gwiazd nawiązującą do filmowego dziedzictwa Łodzi. Warto również zajrzeć na odremontowane podwórza, takie jak OFF Piotrkowska lub Piotrkowska 217, uznawane dziś za centra Łodzi alternatywnej.

Słowem nieschodzącym z ust Łódzian jest „rewitalizacja”. Dzięki niej drugie życie otrzymują zabytkowe kamienice i dawne kompleksy fabryczne. Jednym z pierwszych efektów rewitalizacji jest Manufaktura – otwarty w 2006 roku kompleks handlowo-rozrywkowo-usługowy, który mieści się w budynkach dawnej fabryki włókienniczej, należącej niegdyś do jednego z ojców Łodzi przemysłowej, Izraela Poznańskiego.

Łódź to także miasto z bogatymi tradycjami filmowymi. Historia „HollyŁodzi” to de facto powojenna historia miasta. Wówczas powstała Wytwórnia Filmów Fabularnych nazywana „fabryką snów”, gdzie kręcono zdjęcia do większości powojennych polskich filmów, a także Szkoła Filmowa, która wykształciła pokolenia wybitnych reżyserów i aktorów. Jej symbolem są słynne schody prowadzące do kina, na których przesiadywali Andrzej Wajda, Roman Polański czy Krzysztof Kieślowski. Kto chce zwiedzać miasto filmowym szlakiem, powinien też pamiętać o jedynym w Polsce Muzeum Kinematografii, Narodowym Centrum Kultury Filmowej EC1 i Starym Kinie – hotelu, który powstał w miejscu otwartego w 1899 roku pierwszego kina w Polsce. Do dzisiaj wyświetla się tam filmy z kinematografu.

Łódź to miasto silnie związane z kulturą, ze sztuką i z awangardą. Do najbardziej niezwykłych międzynarodowych przedsięwzięć należy zaliczyć Łódź Design Festival, Festiwal Łódź Wielu Kultur (poświęcony sztuce i odnoszący się do dziedzictwa kulturowego narodowości zamieszkujących niegdyś to miasto) czy Light Move Festival, który jest największym festiwalem światła w Polsce. Trzeba jednak pamiętać, że to tylko wybrane z kilkuset łódzkich wydarzeń, które warto wpisać do kalendarza.

1

Kulinarna historia Łodzi

Kto odwiedza Łódź, musi poznać jej postindustrialne dziedzictwo. Przypomina ono o przemysłowej potęgzie miasta, którego gwałtowny rozwój zapoczątkowała działalność miejscowych fabrykantów w drugiej połowie XIX wieku. Łódź tamtych czasów była miejscem, które fascynowało obserwatorów życia społecznego. Powszechny pęd do rozwoju opisał trafnie polski noblista Władysław Reymont; jeden z bohaterów powieści „Ziemia obiecana” powiedział: „Ja chcę, żeby moja Łódź rosła, żeby miała pałace wspaniałe, ogrody piękne, żeby był wielki ruch, wielki handel i wielki pieniądź!”.

Podczas zwiedzania monumentalnych pozostałości po tamtych czasach – Manufaktury czy ulicy Piotrkowskiej – nietrudno zgłodzić. A wtedy warto odwiedzić restauracje, które serwują lokalne dania. Łódzka kuchnia jest o tyle wyjątkowa, że stanowi mieszaninę kulinarnych tradycji wielu krajów, co wynika z fascynującej historii miasta. Łódź pod zaborem rosyjskim była ośrodkiem wielokulturowym, w którym mieszkali głównie Polacy i Żydzi (stanowiący w pewnym momencie aż jedną trzecią mieszkańców), a także Niemcy i Rosjanie. To sprawiało, że Łódź spajała cztery narodowości, a wraz z nimi ich kultury, wyznania i zwyczaje. Wpływy mieszkających się kultur łatwo zauważyć w łódzkiej kuchni.

2

Prostota kluczem do elegancji

Łódzkie potrawy cechuje prostota, co jest pokłosiem dziejów miasta, w którym na przełomie XIX i XX wieku powstawały głównie fabryki. Pracowali w nich zazwyczaj słabo opłacani robotnicy, którzy mogli sobie pozwolić wyłącznie na podstawowe produkty spożywcze. Jednak te ograniczenia wcale nie wpłynęły negatywnie na łódzką kuchnię. Wręcz przeciwnie – intrygujące połączenia sprawiają, że reprezentujące ją dania są jedyne w swoim rodzaju.

Jednym z przykładów jest – dziś przeżywająca renesans – zalewajka. Dla Łódzian to niemal kultowa zupa, która stała się zresztą częścią turystycznej oferty Łodzi. Od niedawna można się wybrać na wycieczkę Łódzkim Szlakiem Zalewajki – to lista restauracji i barów, które na co dzień mają tę zupę w ofercie. Lokale serwujące zalewajkę, zarówno w tradycyjnej, jak i autorskiej odsłonie, otrzymały specjalne oznaczenia na drzwi, pozwalające łatwiej rozpoznać miejsca, w których podaje się ten lokalny specjał.



3

Łódź na słodko

Wraz z lawinowo rosnącą populacją Łodzi (od 1800 roku do pierwszej wojny światowej liczba mieszkańców wzrosła z kilkuset do blisko 600 tysięcy!) rósł popyt na słodkości. Pierwsze cukiernie w mieście powstały jeszcze w latach 40. XIX wieku. Najbardziej znaną była Confiserie mieszcząca się na Nowym Rynku 4 (dzisiaj plac Wolności). Po przejęciu lokalu przez Ottona Szwetysza w latach 60. XIX wieku zmieniła się nazwa – na Cukiernię Warszawską. Niebawem stała się ona elitarnym miejscem, do którego przychodzili bogaci fabrykanci, zarządcy i prawnicy, by przy słodkościach rozprawiać o interesach i wydarzeniach kulturalnych.

Wśród bogatych Łódzian wielką popularnością cieszyła się również kawiarnia Aleksandra Roszkowskiego. W secesyjnych wnętrzach

„U Roszka”, jak pieszczotliwie nazywano lokal, można było wypić pyszną kawę, zjeść lokalne przysmaki, takie jak czekoladowa lala czy szyjki rakowe, a także przeczytać najnowszą gazetę i zagrać w bilard lub szachy. Sztuki tworzenia wyrobów cukierniczych Aleksander Roszkowski nauczył się podobno od mieszkających w Łodzi Szwajcarów, którzy słynęli wówczas w całej Europie jako specjaliści w tej dziedzinie.

Do popularnych powojennych kawiarni należała Honoratka, gdzie można było spotkać gwiazdy ówczesnego kina, a także studentów Szkoły Filmowej w Łodzi. Dziś warto wybrać się do współczesnych kawiarni w odnowionych zabytkowych wnętrzach i skosztować łódzkich wypieków.

4

Inne specjały łódzkiej kuchni

Podczas wizyty w Łodzi koniecznie trzeba spróbować tutejszych solonych śledzi. Ryby te były tradycyjną „zagryzką” na imprezach robotniczych. Łódź może się nawet poszczycić parkiem Śledzia, turystom znanym bardziej jako park Staromiejski. Przed drugą wojną światową w tym miejscu znajdowało się osiedle żydowskie (w trakcie okupacji utworzono tu getto) wraz z rybnym targiem, na którym zawsze było tłoczno.

Innym lokalnym specjałem są prażoki. Ziemniaki, mąka i woda – tyle wystarczyło, by nasycić dawniej robotnika, dlatego prażoki, zwane także żelaznymi kluskami, często gościły na łódzkich stołach. W miarę możliwości podawano je ze skwarkami i zsiadłym mlekiem, ale także z zasmażaną kapustą. Prażoki są kolejnym przykładem, jak genialne w swojej prostocie są regionalne potrawy Łodzi.

5

Kuchnia fusion w ciekawej odśłonie

W trakcie pobytu w Łodzi warto skosztować ziemniaczanych knedli z truskawkami. Dzisiaj moglibyśmy powiedzieć, że to tradycyjne danie było załącznikiem nowoczesnej kuchni fusion, polegającej na przyrządzaniu posiłków poprzez łączenie tradycyjnych przepisów pochodzących z różnych kuchni światowych i regionalnych. Samo danie podawano bowiem w nietypowy sposób, z młodą kapustą.

Połączenie słodkich truskawek i wytrawnej kapusty wydaje się być kulinarną abstrakcją. W dziewiętnastowiecznej Łodzi był to jednak sposób na przyrządzanie potrawy z takich składników, które były dostępne na lokalnych targach i jarmarkach. Z tego samego powodu oszczędnie gospodarowano w łódzkiej kuchni mięsem, często ograniczano się do tanich podrobów.

Dziś podobne do knedli z truskawkami kuchenne eksperymenty nie są niczym dziwnym, ale można śmiało rzec, że już 100 lat temu łodzianie – bardziej z potrzeby niż chęci – przecierali w tym zakresie szlaki.



6

Nie samą tradycją łódzka gastronomia żyje

W Łodzi nie sposób przejść obojętnie obok postindustrialnych, zrewitalizowanych kompleksów fabrycznych, które dzisiaj są miejscami spotkań mieszkańców i turystów odwiedzających miasto. Działa tam mnóstwo barów i restauracji, w których można poznać smak i różnorodność łódzkiej kuchni.

Wraz z nieustannymi zmianami w przestrzeni miejskiej przeobraża się scena gastronomiczna Łodzi, która łączy dziś smaki

z całego świata. Wielokrotnie nagradzani szefowie kuchni prezentują w łódzkich restauracjach tradycyjne dania różnych krajów, ale nie boją się także serwowania odważnych propozycji fusion. Warto wybrać się do Łodzi przy okazji jednego z wielu festiwali kulinarnych, podczas których można zjeść pyszne lokalne dania i spróbować współczesnego street foodu. Łódź pomaga odkrywać tajniki gastronomii i zachwycić smakami, których nie sposób zapomnieć.



Zalewajka

Zalewajkę jadano w dziewiętnastowiecznej przemysłowej Łodzi o każdej porze dnia, była stałym elementem robotniczej diety. W podstawowej wersji żurem zalewano jedynie cebulę, czosnek, pieprz i sól. Dziś ta prosta zupa ma miano kultowej, doczekała się nawet powiedzenia: „O zalewajko, potraw królowo, kto ciebie jada, ten czuje się zdrowo”.

na 4 porcje

150 g wędzonego boczku

1 duża cebula

2 ząbki czosnku

½ pęta kiełbasy jagnięcej

**10 g suszonych podgrzybków
(namoczonych)**

1 l wody

2 ziemniaki

400 ml zakwasu na barszcz

100 ml maślanki

sól do smaku

pieprz do smaku

1 gałązka świeżego tymianku

Boczek kroimy w paski, cebulę i czosnek w kostkę – przesmażamy je w garnku. Kiełbasę jagnięcą kroimy w plasterki i dokładamy do garnka, chwilę smażymy. Dodajemy namoczone dzień wcześniej grzyby. Zalewamy wodą i gotujemy około pół godziny. Dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki i gotujemy, aż zmiękną. Zaprawiamy zalewajkę zakwasem i maślanką. Po zagotowaniu wyłączamy gaz, doprawiamy solą, pieprzem i listkami świeżego tymianku.

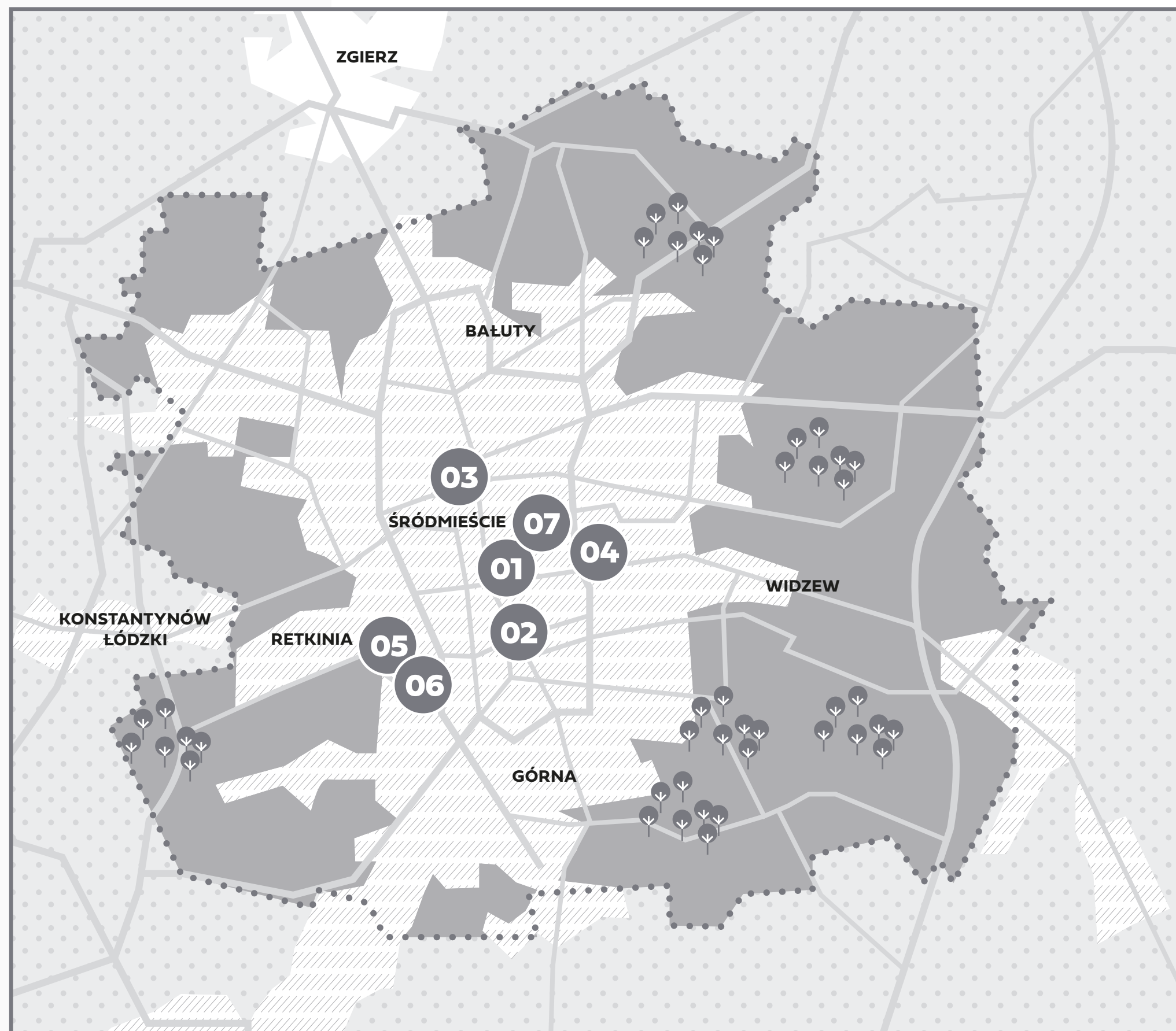
Autorka: Sylwia Kuśmierczyk

Z nową energią

Po latach popadania w zapomnienie dawna fabryka tkanin Izraela Poznańskiego jest dziś jednym z najważniejszych miejsc na mapie Łodzi. Nowe życie rozpoczęła w 2006 roku jako Manufaktura. Poprzemysłowe budynki zrewitalizowano i obecnie mieszczą się w nich centra sztuki, hotel, galeria handlowa i – co ważne dla smakoszy – liczne restauracje. To prawdziwe łódzkie zagłębienie kulinarne! Alternatywny klimat panuje na podwórku przy Piotrkowskiej 217. W budynkach pod tym adresem produkowano niegdyś maszyny włókiennicze i elementy metalowe, dziś ten teren upodobał sobie architekci, dizajnerzy, restauratorzy i twórcy kuchni autorskich. Najbardziej imprezowy charakter zaś ma OFF Piotrkowska, zlokalizowana w dawnej fabryce Franciszka Ramischa. To nowoczesne miejsce spotkań, można tu wpaść na kawę lub na pyszną łódzką zalewajkę.

Jednymi z najnowszych i najbardziej spektakularnych miejsc w Łodzi są restauracje zlokalizowane w postindustrialnej scenerii Monopolis. Z założenia funkcjonują tu tylko lokale serwujące najwyższej jakości dania z najlepszych składników.

1. OFF Piotrkowska
2. Piotrkowska 217
3. Manufaktura
4. Monopolis
5. ZOO Orientarium Łódź
6. Aquapark Fala Łódź
7. EC1 – Miasto Kultury



zobacz więcej: www.lodz.travel

Poznań

Poznań to koziółki w ratuszowej wieży i pyry. To także najstarsza katedra w Polsce, najmłodszy zamek Europy, najlepsze centrum handlowe na świecie, największy fort artyleryjski z XIX wieku i najstarsze rogale, które mają tu swoje muzeum.

W Poznaniu wszędzie jest blisko, dzięki czemu to idealna propozycja na wypad ze znajomymi, wycieczkę z dziećmi albo zwiedzanie rowerem. Poznawanie stolicy Wielkopolski warto zacząć od najstarszej części miasta, czyli Ostrowa Tumskiego. Tutaj powstał gród Mieszka I, prawdopodobnie to tu pierwszy władca Polski został ochrzczony; dziś w tym miejscu stoi najstarsza polska katedra. Początki historii miasta, jak również całego kraju przybliża interaktywne centrum Brama Poznania.

Sercem miasta natomiast jest Stary Rynek z XIII wieku z renesansowym ratuszem, na którego wieży trykają się słynne koziółki. Nieopodal rynku znajduje się olśniewająca barokowa fara (warto zajrzeć na koncert organowy) i Muzeum Narodowe (z jedynym w polskich zbiorach obrazem impresjonisty Claude'a Moneta). Przy staromiejskich uliczkach działają nie tylko restauracje i kawiarnie, ale także dwa „żywe”, smakowite muzea, przybliżające historię rogali świętomarcińskich i pyry.

Przez plac Wolności z Biblioteką Raczyńskich, której architektura była inspirowana Luvrem, dojdziemy do Dzielnicy Cesarskiej. Szybko dostrzeżemy monumentalny gmach – najmłodszy zamek Europy wzniesiony dla koronowanego władcy. Budynek powstał na początku XX wieku dla niemieckiego cesarza Wilhelma II. Cesarz jednak niedługo cieszył się nową budowlą. Przed drugą wojną światową zamek stał się siedzibą Uniwersytetu Poznańskiego. Dziś w budynku mieści się Centrum Kultury Zamek, które organizuje dziesiątki wydarzeń, koncertów, festiwali i wystaw rocznie.

Poznań jest pełen zaskakujących miejsc. Warto jeszcze wymienić ponad 100-letnią palmiarnię czy Stary Browar, uważany za ikonę współczesnej polskiej architektury. Położone niemal w centrum Jezioro Maltańskie z mnóstwem atrakcji to propozycja dla miłośników wypoczynku nad wodą, a kto zdecyduje się na przekroczenie granic miasta, znajdzie niezliczenie wiele świetnych miejsc na mikrowypawy.

1

Dawne przysmaki Wielkopolski

Co powiecie na michę bryi? W czasach Mieszka I podstawą codziennej diety były produkty mączne, w tym gęste zbożowe polewki. Na stołach prostych kmieci królowały wówczas podpłomyki, a więc charakterystyczne placki, które łatwo było przyrządzić z wody i mąki. Podpłomyki były pieczone bez użycia drożdży, których kuchennego zastosowania nasi przodkowie we wczesnym średniowieczu jeszcze nie znali.

Co nadawało smak średniowiecznym potrawom? Przede wszystkim lokalne zioła, a wśród nich mięta, jałowiec, kminek, dziki czosnek i gorczyca. Do tego sól, która była towarem względnie luksusowym, bo importowanym z nad morza. A mięso? To była raczej domena książęcego lub królewskiego stołu, na który trafiały różne wiktuały, od drobiu po dziczyznę. Władcy spożywali mięso z sarny, dzika, jelenia, kaczki, a nawet bobra, którego ogon traktowany był w średniowieczu jako potrawa rybna, a co za tym idzie – postna.

2

Napoje nie tylko na specjalne okazje

Czym nasi średniowieczni przodkowie popijali jedzenie? Najczęściej wodą, mlekiem, serwatką, a także sokiem brzoźowym lub klonowym. Nie gardzili również kwasem chlebowym i oczywiście piwem. Warto też zwrócić uwagę na miody pitne, które mają w naszym kraju o wiele dłuższą tradycję niż stereotypowo kojarzona z kulturą polskiego stołu wódka. Dopiero w XVIII wieku miód zaczął być wypierany na pańskich bankietach przez wino z całej Europy.

Niewiele wiadomo na temat tego, ile razy dziennie jedli nasi przodkowie w czasach piastowskich. Można natomiast powiedzieć co nieco o odświętnych ucztach. Stoły przykrywano obrusami, a biesiadnicy używali do jedzenia głównie rąk i jedynie pomagali sobie nożami i szpikulcami (tzw. protowidelcami). Ponieważ święta takie jak Wielkanoc czy Boże Narodzenie poprzedzał dawniej ściśle przestrzegany post, z tych okazji nawet w chłopskich domach nie oszczędzano na wikcie.



3

Kuchnia chłopska i mieszczańska

W kuchni poznańskiej harmonijnie łączą się ze sobą tradycje chłopskie i mieszczańskie. Oczywiście najsilniej z Poznaniem kojarzy się pyra, czyli ziemniak. Tę pożywną bulwę sprowadzono do Polski w XVII wieku, aby uniezależnić się od zbiorów zbóż. Ziemniak szybko stał się ikoną lokalnej kuchni, a także podstawą wielu potraw, począwszy od słynnych pyr z gzikiem, dania, którego nazwa wywodzi się z gwary poznańskiej. O żywotności przepisu na pyry z gzikiem świadczy choćby to, że do dziś jest on twórczo przetwarzany. Przykładem może być wariacja na temat pyry autorstwa Roberta Makłowicza, który dodał do tego dania olej konopny.

Podczas wizyty w Poznaniu koniecznie trzeba spróbować tutejszych placków ziemniaczanych nazywanych plynzami. Mogą być one podawane bez dodatków,

lekko posolone lub na słodko – z cukrem i ze śmietaną. Inne popularne w Wielkopolsce dania na bazie pyr to szagówki, szare kluchy albo ślepe ryby, czyli zupa ziemniaczana, która wbrew nazwie wcale nie zawiera ryb. Potrawy te mają rodowód dziewiętnastowieczny, powstały z połączenia tradycji chłopskich, mieszczańskich i szlacheckich.

Mieszczańskie oblicze kultury kulinarnej Poznania reprezentuje kaczka z pyzami, modrą kapustą i pieczonymi jabłkami. Z kulturą mieszczańskiego stołu wiąże się również historia słynnych rogali świętomarcińskich, a także anegdoty o poznaniakach serwujących „słodkie”, czyli deser, przed obiadem. Po drugiej wojnie światowej do Poznania trafiło sporo osób z Kresów, zwłaszcza z Wileńszczyzny. Tą drogą przybyły do Poznania pierogi i inne podobne dania tradycyjnie kojarzone ze wschodem Polski.



4

Rogale świętomarcińskie

11 listopada to w Polsce Narodowe Święto Niepodległości, ale tylko w Poznaniu tego samego dnia świętowane są imieniny ulicy Święty Marcin. Właśnie z dniem Świętego Marcina wiąże się tradycja wypiekania unikalnych rogali. Ich historia sięga przynajmniej połowy XIX wieku. Legenda mówi, że powstały, gdy pewnemu cukiernikowi przyśnił się legionista rzymski i przyszły święty, czyli Marcin z Tours, który podzielił się z żebrakiem połową płaszcza. Tak powstały formowane w kształcie podkowy konia Marcina wypieki, które biednym były rozdawane za darmo, a bogatym sprzedawane.

Od 2008 roku rogal świętomarciński jest produktem z Chronionym Oznaczeniem Geograficznym Unii Europejskiej. To oznacza, że może być wypiekany tylko w Poznaniu

i okolicach, po uzyskaniu specjalnego certyfikatu. Sam rogal to wypiek z ciasta półfrancuskiego z bogatym nadzieniem, którego podstawą jest biały mak. Do wytworzenia tego przysmaku potrzebne są także bakalie, orzechy, wreszcie – sporo cierpliwości i serca.

Podczas wizyty w stolicy Wielkopolski koniecznie odwiedźcie Rogalowe Muzeum Poznania, wyróżnione Certyfikatem Polskiej Organizacji Turystycznej. Ta działająca od 2014 roku przy Starym Rynku placówka to coś więcej niż zwykłe muzeum. Podczas godzinnego pokazu poznacie nie tylko historię i sposób przyrządzania pysznych rogali świętomarcińskich, ale także dzieje Poznania, z którym ów przysmak jest nierozdzielnie związany. Oczywiście w programie przewidziano degustację.

5

Fascynująca historia ziemniaka

Część wycieczki do Poznania warto poświęcić na wizytę w Muzeum Pyry. Ideę tego miejsca można streścić w jednym dowcipnym zdaniu: „Z pyrami przez wieki i kontynenty”. Poznacie tutaj historię ziemniaka od momentu, w którym przybył do Europy z Ameryki Południowej. Dowiedziecie się, jak ta niepozorna bulwa zapobiegła klęskom głodu w naszej części świata, a także jak trafiła na wielkopolskie stoły.

Ziemniaki traktowane są dzisiaj głównie jako oczywisty, a nawet trochę banalny dodatek do obiadu. Wizyta w Muzeum Pyry zmieni z pewnością to przekonanie. Dzięki opowieściom muzealnych przewodników można się dowiedzieć, jak uniwersalne zastosowanie ziemniak może mieć w kuchni. Wyjaśnią oni także, dlaczego w Poznaniu nazywa się go pyrą.

6

Szlak Pyry Poznańskiej

Ziemniaki są tak nieodłącznym elementem tradycji i tożsamości kulinarnej stolicy Wielkopolski, że sami poznaniacy bywają czasami nazywani „pyrami”. Restauracje i bary, w których pyra jest produktem docenianym i eksponowanym, stały się doskonałym pretekstem do stworzenia tematycznego szlaku kulinarnego.

Szlak pomaga poznać autentyczne, unikalne smaki Poznania. Wśród wyróżnionych potraw są między innymi szagówki (czyli poznańskie kopytka), plynidze i pyry z gzikiem, a więc stałe pozycje domowego menu Wielkopolan.

Zamiłowanie do tradycji i magia ziemniaka zainspirowały wielu znanych i lubianych szefów kuchni do eksperymentów. Okazuje się, że zarówno tradycyjne przepisy, jak i nieszablonowe połączenia kulinarne znajdują uznanie gości, którzy chętnie zamawiają ziemniaczane dania we wszystkich możliwych wariantach. To właśnie zamiłowanie do regionalizmu i zapał w jego eksponowaniu stanowią wspólny mianownik restauracji włączonych do szlaku kulinarnego. Odwiedzajcie Poznań! Wędrujcie Szlakiem Pyry Poznańskiej, lista restauracji stale się wydłuża.



Pyra z gzikiem

W każdym poznańskim domu gzik przygotowuje się nieco inaczej. W najprostszej wersji to połączenie twarogu ze śmietaną, z pieprzem i solą. W nieco bogatszej do sera dodaje się szczypiorek, cebulę, koperek i rzodkiewkę. Zawsze jednak gzik podaje się z pyrami, czyli ziemniakami.

na 4 porcje

8 niewielkich pyr (ziemniaków)

1 łyżka soli

olej:

liście z 1 pęczka rzodkiewki

5 listków mięty

100 ml oleju rzepakowego

wielkopolskiego

szczypta soli

szczypta pieprzu

gzik:

250 g twarogu półtłustego

1 łyżka kwaśnej śmietany 18%

sól do smaku

pieprz do smaku

4 łodygi szczypiorku

1 mała cebula

2 gałązki koperku

8 rzodkiewek

Ziemniaki myjemy i gotujemy w osolonej wodzie. W tym czasie przygotowujemy olej z liści rzodkiewki i gzik.

Liście rzodkiewki dokładnie myjemy i suszymy. Siekamy z miętą i wrzucamy do wysokiej miski. Zalewamy olejem i dokładnie miksujemy. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem.

Twaróg mieszamy ze śmietaną i doprawiamy solą i pieprzem. Szczypiorek kroimy w 1-centymetrowe kawałki, cebulę w jak najcieńsze półksiężycy. Siekamy koperek, a rzodkiewki kroimy w cienkie plasterki, następnie w kostkę. Dodatki mieszamy z twarogiem. Gzik nakładamy na przepołowione ziemniaki i polewamy olejem.

Źródło: Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna



Wielkopolskie menu

Co dziś zjemy na obiad? Oczywiście pyry. W Poznańskim Muzeum Pyry przekonamy się, że ziemniaki nie są jedynie banalnym dodatkiem do obiadu i że ze wszystkich regionów naszego kraju najszybciej przyjęły się właśnie w Wielkopolsce. Pyr w najróżniejszych odsłonach skosztujemy w wielu wspaniałych poznańskich restauracjach. Do obiadu spróbujemy lokalnego wina z Baranowa pod Poznaniem. A na deser? Wybór jest prosty: oczywiście rogalie świętomarcińskie, znane w Poznaniu od przeszło 150 lat. Historię ich powstania, składniki i tajniki wypiekania można poznać w Rogalowym Muzeum Poznania. Tutejsze pokazy kończą się wyjątkowo przyjemnie, czyli degustacją. Na dokładkę zostawiamy wizytę w Muzeum Narodowym Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w położonej 15 kilometrów od Poznania Szreniawie, gdzie można się dowiedzieć, skąd się biorą produkty, które trafiają na nasze stoły. Warto sprawdzać kalendarz muzealnych wydarzeń (Święto Pyry, Święto Piwa, jarmarki świąteczne, dożynki), jest wypełniony po brzegi!

1. Rogalowe Muzeum Poznania
2. Poznańskie Muzeum Pyry
3. Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie
4. Wielkopolski Park Narodowy
5. Ostrów Tumski
6. Park Cytadela
7. Muzeum Pałac w Rogalinie

zobacz więcej: www.visitpoznan.pl 

Roztocze

Autentyczność i bliskość natury sprawiają, że Rostocze smakuje wyjątkowo i zostaje w pamięci na długo. To obszar, który nie tylko zachwyca pięknymi krajobrazami, ale też inspirowe do życia w zgodzie z naturą.

Kraina łagodnych wzgórz w pastelowych odcieniach, zatopionych w kojącej ciszy słonecznych lasów i dolin, gdzie światło maluje bajkowe pejzaże – to właśnie Rostocze. Tu czas płynie wolniej, a życie toczy się w bliskości przyrody.

Rostocze rozciąga się od Kraśnika aż po Lwów. Większość tego urokliwego obszaru leży po polskiej stronie – w województwach lubelskim i podkarpackim. Rostocze może się poszczycić mianem najbardziej nasłonecznionego obszaru w Polsce, co sprawia, że warunki do uprawy roślin są tu wręcz idealne. Owoce, warzywa i zioła dojrzewają powoli, w naturalnym rytmie. Dzięki temu mają intensywny smak, głęboki kolor i niepowtarzalny aromat – prawdziwą esencję roztoczańskiej ziemi. Sprzyjający klimat i żyzne gleby sprawiają, że lokalne plony są cenione nie tylko przez mieszkańców, ale i smakoszy z całego kraju.

To region idealny dla tych, którzy pragną oderwać się od zgiełku codzienności, zwolnić i odnaleźć radość w prostocie. Jedzenie na Rostoczku to nie tylko codzienny rytuał, lecz przede wszystkim prawdziwa

uczta – niespieszna, pełna autentycznych smaków i głęboko zakorzeniona w lokalnych tradycjach. Każdy posiłek opowiada historię – o dawnych recepturach, przydomowych ogrodach, rodzinnych gospodarstwach i ludziach, którzy od pokoleń pielęgnują kulinarne dziedzictwo tej krainy.

Tutejsza kuchnia to kwintesencja natury – oparta na lokalnych, sezonowych produktach, przygotowywanych z dbałością i szacunkiem do tradycji. W gospodarstwach agroturystycznych, rodzinnych restauracjach i małych, wiejskich kuchniach serwowane są potrawy, które łączą prostotę z głębią smaku. Kasze, grzyby, ryby z czystych roztoczańskich rzek, dzikie zioła, świeże mleko i sery, domowe przetwory, a także pachnące owoce z okolicznych sadów – wszystkie używane w roztoczańskiej kuchni produkty pochodzą z najbliższego otoczenia, często z lokalnych gospodarstw.

Jeśli szukacie miejsca, gdzie jedzenie jest zdrowe i smaczne, ludzie serdeczni, a przyroda zapiera dech w piersiach – Rostocze zaprasza. Przyjdźcie, spróbujcie, zachwycie się.



1

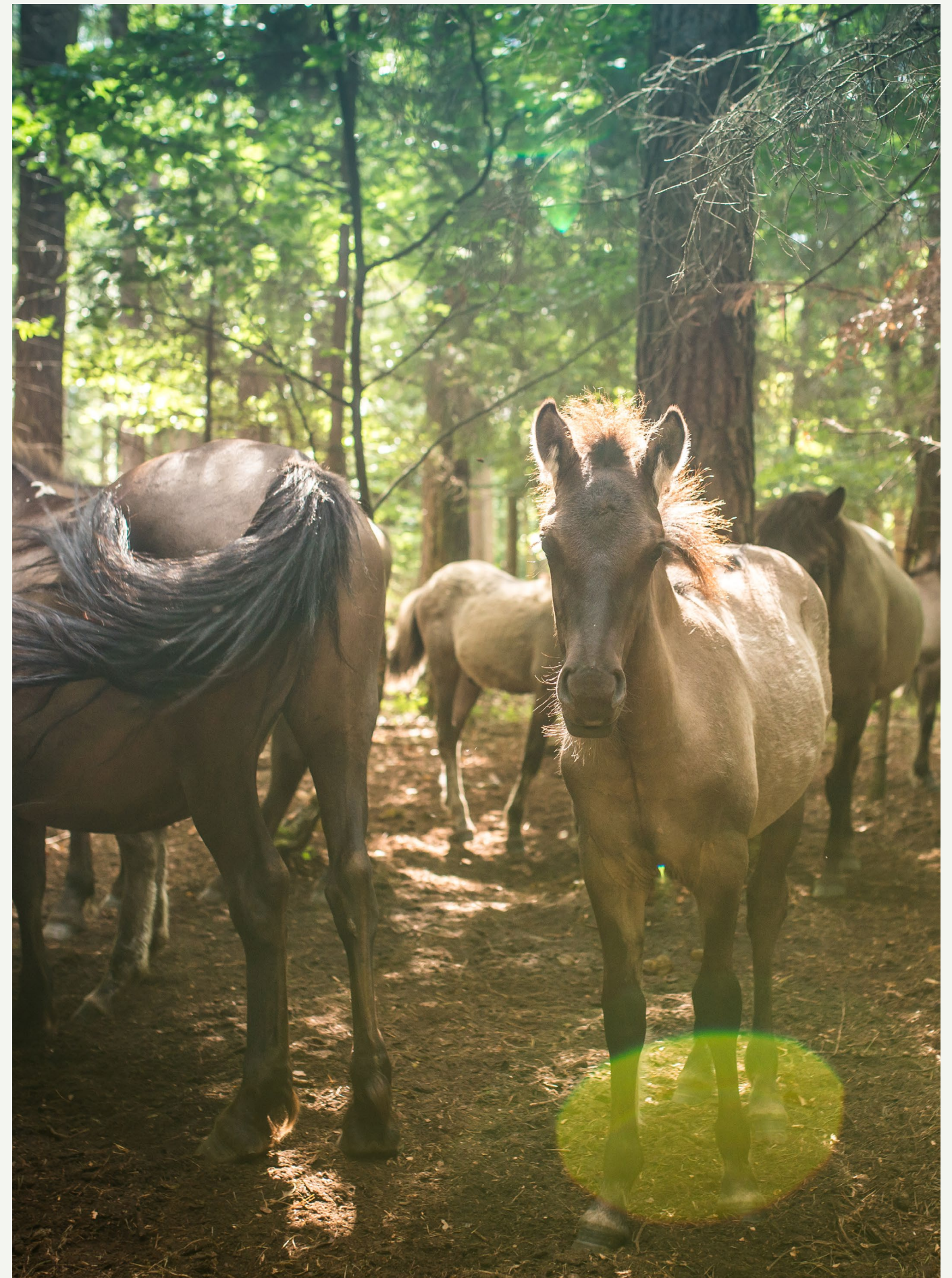
Jej wysokość kasza

Kasze gryczana i jaglana to dwie królowe roztoczańskiego stołu. Kasza gryczana ma wyrazisty smak, często podaje się ją z sosem z leśnych grzybów. Jaglana zachwyca lekkością i świetnie się komponuje z duszonymi warzywami lub lokalnym twarogiem. Obie są nie tylko pyszne, ale i niezwykle zdrowe. Zboża, gryka i proso, z którego powstaje kasza jaglana, stanowiły na tych terenach główne źródło pożywienia do czasu, aż w XIX i XX wieku rozpowszechniły się ziemniaki. Dania z kaszy gryczanej, takie jak gryczak, były i są do dziś ważnym elementem codziennego jadłospisu mieszkańców.

2

Co nam daje las?

Roztoczańskie lasy obfitują w borowiki, podgrzybki, maślaki i kurki. Zbierane o świcie, a następnie suszone, marynowane lub świeże, trafiają na talerze w rozmaitych postaciach – jako farsz, dodatek do zup czy składnik aromatycznych sosów. Skarbami tutejszych lasów są także owoce: jagody, jeżyny, maliny, poziomki. Zbiera się je ręcznie, by używać ich do deserów, kompotów i domowych przetworów. Latem są obowiązkowym składnikiem naleśników i pierogów, a zimą – zaklęte w słoikach – przypominają o cieple roztoczańskiego słońca.





3

Wypiek, który smakuje historii

Gryczak janowski to tradycyjna potrawa regionu Roztocza, szczególnie związana z Janowem Lubelskim. Wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w 2007 roku, stanowi jeden z symboli lokalnej kuchni. Gryczak ma kształt prostokątnego placka o ciemnozłotej lub brązowej skórce. Po przekrojeniu widać w nim cząstki składników, a jego konsystencja jest zwarta, jędrna i lekko wilgotna. Jest to wyrób piekarniczy, który można spożywać zarówno na zimno, jak i na ciepło – po podsmażeniu na oleju lub maśle. Podstawowy składnik gryczaka to kasza gryczana, która nadaje potrawie charakterystyczny smak i zapach. Do farszu dodaje się także twaróg, jajka, cebulę i przyprawy. Całość otacza cienka warstwa ciasta, co sprawia, że danie jest sycące i pełne smaku.

4

Miód na moje serce

Jednym z najcenniejszych darów roztoczańskiej przyrody jest miód. Do wyjątkowych zalicza się miód fasolowy, charakterystyczny dla tego obszaru, o jasnej barwie i subtelnym, lekko kwiatowym aromacie. To prawdziwy rarytas – delikatny, nietypowy, często używany nie jako dodatek do napojów, ale jako składnik wytrawnych dań, dressingów, glazur czy serów. Oprócz niego można znaleźć także miody lipowe, wielokwiatowe i spadziowe – wszystkie pochodzą z ukrytych wśród łąk i lasów pasiek, w których pszczoły pracują w zgodzie z rytmem natury.

5

Z roztoczańskich gospodarstw

Ryby z lokalnych hodowli – świeże pstrągi, karpie czy jesiotry, hodowane w czystych wodach Roztocza, serwowane prosto z pieca, z rusztu albo w zupie rybnej – to uczta dla podniebienia i prawdziwy smak natury. Roztocze słynie również z wybornej gęsiny. Podaje się ją w postaci pieczeni, pasztetów i wyjątkowych pierogów z gęsina, które rozplývają się w ustach. To dania, które podkreślają kulinarną tożsamość regionu – są szlachetne, a zarazem domowe, pełne głębokiego smaku.

6

Smak, który cię zaskoczy

Rośliną, która na Roztoczu wraca do łask, coraz śmielej zaznacza swoją obecność w lokalnej kuchni i zaskakuje przyjezdnych, jest pokrzywa. Z młodych pokrzyw przygotowuje się tu zupę, która zawsze wzbudza zachwyt – lekką, ziołową, pełną świeżości i witamin, idealną na rozpoczęcie dnia lub lekki obiad.



Piróg biłgorajski z sosem kurkowym

na 8 porcji

farsz:

900 g ziemniaków

sól do gotowania + do smaku

600 g kaszy gryczanej

1 łyżka smalcu ze skwarkami (w wersji
wegetariańskiej tyle samo masła)

1 szklanka kwaśnej śmietany

400 g twarogu

5 jajek „zerówek”

pieprz do smaku

ciasto:

1 kostka zimnego masła lub margaryny

+ do natłuszczenia formy

3 szklanki mąki pszennej

1 szklanka śmietany 18%

20 g świeżych drożdży

1 łyżeczka cukru

szczypta soli

szczypta proszku do pieczenia

dodatkowo:

1 jajko „zerówka”

sos kurkowy:

100 g kurek

masło lub olej do smażenia

1 mała cebula

2 łyżki mąki pszennej

125 ml śmietany 30%

1 łyżeczka tymianku

sól do smaku

pieprz do smaku

Ziemniaki gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Odcedzamy – zostawiamy odrobinę wody na dnie garnka i ubijamy ziemniaki tłuczkiem. Wsypujemy do nich kaszę gryczaną, dodajemy smalec ze skwarkami (lub masło) i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, aż kasza napęcznieje. Dodajemy pozostałe składniki, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy.

Zimne masło lub margarynę siekamy z mąką. Pozostałe składniki ciasta mieszamy i wrzucamy do mąki z masłem. Wyrabiamy ciasto. Dzielimy je na połowę. Jedną część rozwałkowujemy – wylepiamy ciastem dno i boki posmarowanej tłuszczem blachy o wymiarach 24×36 centymetrów. Na ciasto układamy farsz. Drugą część ciasta rozwałkowujemy i kładziemy na wierzchu. Piróg smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy w 180 stopniach około 1 godziny i 40 minut, aż ciasto się zrumieni.

Kurki dokładnie oczyszczamy z piasku i igieł. Jeśli są duże, kroimy je na kawałki. Na patelni rozgrzewamy odrobinę masła lub oleju. Wrzucamy posiekaną cebulę i smażymy na małym ogniu, aż się zeszkli (3-4 minuty). Dorzucamy kurki i smażymy 5-7 minut, aż odparuje z nich nadmiar wody. Posypujemy mąką, dokładnie mieszamy i smażymy jeszcze 1-2 minuty. Wlewamy śmietanę 30% i dokładnie mieszamy. Gotujemy na małym ogniu kilka minut, aż sos zgęstnieje. Dodajemy tymianek, doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy jeszcze 1-2 minuty.

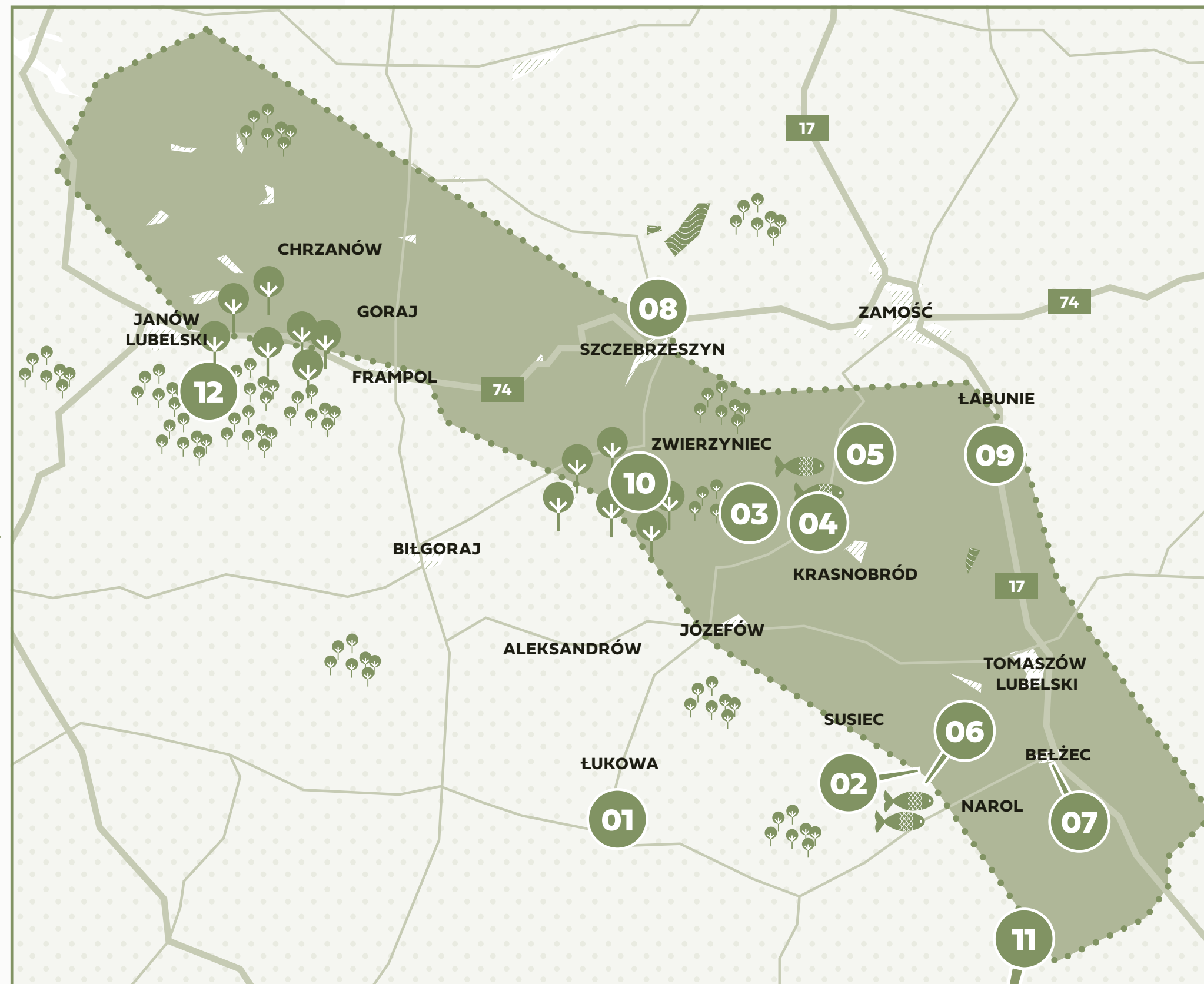
Piróg biłgorajski podajemy z sosem kurkowym.

Przepis pochodzi z Zagrody Roztocze w Obszy, w której kulinarne tradycje przekazywane są z pokolenia na pokolenie

Zaproszenie do kulinarnej podróży

Roztocze to nie tylko malownicze krajobrazy i bogata historia, ale także prawdziwa uczta dla zmysłów. Kuchnia tego obszaru łączy tradycję z nowoczesnością i opiera się na daniach przygotowywanych z lokalnych, naturalnych składników. W sercu Rostocza powstają potrawy, które zachwycają od pokoleń. Aby w pełni poczuć smak Rostocza, warto odwiedzić miejsca, gdzie z pasją pielęgnuje się kulinarne tradycje. Przedstawiamy listę wyjątkowych dań, które współtworzą markę Rostocza i które znajdziecie w tradycyjnych restauracjach. Uzupełnieniem mapy są unikatowe atrakcje przyrodnicze i kulturowe.

1. Piróg biłgorajski, Obsza
2. Wędzony jesiotr, Ruda Różaniecka
3. Zupa z pokrzywy, Guciów 19
4. Pstrąg roztoczański, Bondyrz
5. Tarcich roztoczański, Jacnia
6. Pierogi z karpia, Ruda Różaniecka
7. Faworki z karpia, Bełżec
8. Pierogi z kaszą gryczaną, Szczecbrzeszyn
9. Pierogi z gęsiną, Budy
10. Rostoczański Park Narodowy
11. Zespół Cerkiewny w Radrużu
12. Lasy Janowskie



zobacz więcej: www.roztoczetravel.pl

Sopot

Sielskość prowincji, magia kurortu, unikalny klimat i powiew wielkiego świata. Wszystko to można znaleźć w Sopocie. Morze, szerokie piaszczyste plaże, a zaraz obok piękny las Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego – czego chcieć więcej?

Liczący niewiele ponad 30 tysięcy mieszkańców Sopot to kameralne miasto, które uwielbiają odwiedzać turyści zarówno z kraju, jak i z różnych stron świata, poszukujący spokoju, kontaktu z naturą, relaksu i ukojenia. Sopot to również wspaniali ludzie, którzy wzbogacają to miejsce i stanowią o jego charakterze.

Kurort ma dużo do zaoferowania nie tylko latem, ale też jesienią i zimą. Nadmorski i Leśny Szlak Kuracyjny, bogata oferta spa bazująca na solance i bursztynie, sauny na plaży z widokiem na morze, a także prężnie działające instytucje kultury – to wszystko gwarantuje odpoczynek i miło spędzony czas, niezależnie od pory roku.

Z uzdrowskich walorów miasta można korzystać na każdym kroku. W parku Południowym na spacerowiczów czekają charakterystyczne fontanny w kształcie grzybów. Tryskająca z nich sopocka solanka jest stosowana do inhalacji przy przewlekłych i alergicznych schorzeniach zapalnych dróg

oddechowych. W ogrodzie Muzeum Sopotu i na Sopockich Błoniach znajdują się tężnie solankowe, przy których można zażyć prozdrowotnych inhalacji, a także w spokoju poczytać książkę i odpocząć.

Zimą goście mogą korzystać z jedynej w Polsce lodowiska z widokiem na morze, wyciągu narciarskiego na Łysej Górze, a wieczorem rozkoszować się smakami dań serwowanych w sopockich restauracjach. W tutejszej kuchni łączą się wpływy kaszubskie, pomorskie, a także międzynarodowe tradycje kulinarne, obecne tu dzięki intensywnemu ruchowi turystycznemu. W Sopocie znajdziemy zarówno bardzo dobre bary mleczne, kawiarnie z pięknym widokiem na morze, jak i wysokiej klasy restauracje serwujące potrawy kuchni polskiej, europejskiej i światowej, wyróżnione w przewodniku Michelin. Szefowie kuchni chętnie sięgają po produkty regionalne, takie jak ryby, grzyby i dzikie zioła, by zaspokoić głód nawet najbardziej wymagających gości.

1

Kulinarna historia miasta

Zanim Sopot stał się kąpieliskiem, już był celem kulinarnych wycieczek. Na początku XIX wieku rybacka wieś cieszyła się popularnością ze względu na przepyszne pomuchle (dorsze), a jesienią z powodu drozdów, które łapano w okolicy, aby przyrządzać z nich potrawkę. Pod koniec XIX stulecia w Sopocie serwowano głównie lokalne wersje dań kuchni pruskiej i pomorskiej. Podawano wówczas między innymi mięso gotowane w sosie i zupę ze świeżych gruszek w syropie z solonymi kluskami. Ówczesna kuchnia nie mogła się obejść bez mielonych, zwanych klopsami, serwowanych w białym sosie z kaparami. Podawano również smażone i pieczone ryby w popularnej formie kotletów. W większości restauracji można było znaleźć sztukę mięsa z marchewką i groszkiem, a także kuropatwy z kiszoną kapustą i musem jabłkowym.

2

U żony młynarza

Mimo że historia kulinarna Sopotu nie została jeszcze zgłębiona, to wiadomo, że jedną z pierwszych sopockich atrakcji kulinarnych był Dolinny Młyn, działający do końca lat 60. XIX wieku w młynie nad Potokiem Babidolskim – miejsce słynące z ciastek wypiekanych przez żonę młynarza. W latach 90. XIX wieku kilkaset metrów dalej powstała restauracja o tej samej nazwie, która zasłynęła wspaniałymi waflami i kawą. W tym samym czasie punkt gastronomiczny na Królewskim Wzgórzu, na początku Doliny Gołębiewskiej, zwanej wówczas Cesarską, oferował chrusty – tradycyjne polskie ciastka, popularne zwłaszcza w okresie karnawału.



3

Kulinarne dziedzictwo willi na Goyki

W XIX wieku Friedrich W. Jüncke, gdański handlarz winem i restaurator związany z Piwnicą Rajców, wybrał malownicze Wzgórze Goyki na miejsce swojej letniej rezydencji. Na terenie dzisiejszego parku ukryte były dwie piwniczki na wino: jedna w północnej części ogrodu, pod oranżerią, druga bezpośrednio pod dziedzińcem willi. Dziś na Wzgórzu Goyki wciąż można znaleźć lokalne skarby. Wśród zieleni stoją

tu dwa ule, którymi opiekuje się pszczelarz Wojciech Albecki. Lokalny miód można kupić jako smakowitą pamiątkę z wizyty w willi. Na miejscu dawnego ogrodu powstał ogródek społeczny, czyli nowoczesna reinterpretacja historycznej idei. Grządki nie tylko cieszą oko, ale i karmią. Zioła, warzywa i jadalne kwiaty są dostępne dla każdego. Ogród jednoczy sąsiadów i przyciąga pasjonatów upraw.

Menu à la Carte 1937

Kawior ziemistly	porcja	12,—	Caviar	portion
„ amurski	„	3,—	„ amour	„
Łosoś wędzony	kawałek	2,—	Saumon fumée	„
Węgorz	„	2,—	Anguille	„
Sardynka	„	1,—	Sardines	„
Kanapki różne	„	75	Hors d'oeuvres variées	„
„ z łososiem lub kawiosem	1,—		„ au saumon-caviar	
Bersze lub bouillon z diablolikami	1,—		Bartch ou bouillon - diablolins	
Jajka sadzone na szynce	1.75		Oeufs sur le plat au jambon	
Omięt z groszkiem	2,—		Omelette au petits pois	
Zimne mięsa	porcja	2,—	Vandres froides, portion	
Salatka z drobiu	2,—		Salade de volaille	
„ z ryby	2,—		„ de poisson	
Majonez z sandacza	3,—		Mayonnaise de sandre	
Karp po grecku	2,—		Carpe à la Grecque	
Sandacz w galarecie	3,—		Sandre à la gelée	
Łosoś z wody z masłem	5,—		Saumon bouilli au beurre	
Sandacz Meunière	4.50		Sandre Meunière	
Karp zapiekany	4,—		Carpe au gratin	
Filet z polędwicy z garniturem	4,—		Filet de bœuf au garni	
Siek cielęcy z jajkami	3.50		Stewad de veau aux oeufs	
Kotlet barani z fasolką	3.50		Côtelette de mouton aux haricots	
Zraziki wieprzowe papryka	3.50		Tranches de porc paprica	
Zając w smielanie	3.50		Lièvre à la crème	
Indyk z kompotem	4,—		Dindon au compote	
Kotlet z drobiu z groszkiem	3.50		Côtelette de volaille aux petit pois	
Parliczka z salatką z czerw. kapusy	3.50		Pintade, salade rouge	
Pieczarki sauté z patelini	5,—		Champignons sauté à la poêle	
Saparegi z masłem	2.50		Asperges au beurre	
Bukiet z jarzyn	3,—		Bocquet de légumes	
Groszek z grzankami	4,—		Petit pois aux croûtons	
Ananas na lodzie	3.50		Ananas glacée	
Puchar à la „Cordial”	2.50		Coupe à la „Cordial”	
Lody mieszane	3.50		Glaces variées	
Kompot francuski	2.25		Compote française	
„ mieszany	2.25		„ variée	
Salatka z pomarańczy	2.25		Salade d'oranges	
SERY RÓŻNE			FROMAGES VARIÉES	

Za usługę dolicza się 10% w pokojach hotelowych 15%.

Ze usług dolicza się 10% w pokojach hotelowych 15%.

4

Wielki świat płynie do Polski

Oknem na światową gastronomię był w Sopocie Grand Hotel – położony w bajecznej lokalizacji, tuż nad brzegiem Zatoki Gdańskiej. Statki MS Batory i TSS Stefan Batory – flagowe transatlantyki – dostarczały tu wyjątkowe składniki z różnych rejonów świata, między innymi owoce morza i inne ekskluzywne produkty. Potrawy serwowane w Grand Hotelu były unikatowe na skalę kraju. Po wojnie hotel słynął ze słodkości, zwłaszcza wuzetek, którymi zjadali się tu wszyscy goście. W latach 50. XX wieku, co wiemy dzięki zachowanemu menu, podawano tu między innymi befsztyk wołowy z chrzanem, szczupaka à la sandacz po kardynalsku z ryżem czy indyka z różną z kompotem. Nie sposób mówić o tradycjach kulinarnych Sopotu bez istniejącej do dziś lodziarni Milano, oferującej lody włoskie od końca lat 40. XX wieku. Lodziarnia jest kultowym miejscem w Sopocie, chętnie odwiedzanym przez mieszkańców i turystów.

5

Tradycje rybackie

W południowej części miasta zwanej Karlikowem, niedaleko plaży, znajduje się malowniczy zakątek – plac Rybaków. To jedno z niewielu materialnych świadectw rybackiej przeszłości Sopotu. Są to pozostałości ostatniego rybackiego osiedla, które zbudowano w Sopocie. Domy są pięknie odrestaurowane. Jednak nie mieszka w nich już żaden rybak. Do dziś natomiast w Sopocie funkcjonuje przystań rybacka. Na plaży, obok Baru Przysań, można jeszcze zobaczyć suszące się sieci, a rano spotkać łodzie wracające z połowu w towarzystwie krzykliwych mew. Wspomniany Bar Przysań, oferujący dania ze świeżych ryb, to zresztą kultowe miejsce na mapie gastronomicznej Sopotu.



6

Jak smakuje Sopot?

Sopot wabi mieszkańców i turystów zapachem gofrów i smażonej ryby. Tradycyjnymi smakami miasta są ponadto śledź po kaszubsku – marynowany śledź w słodko-kwaśnej zalewie z cebulą i rodzynkami – a także zupa rybna, aromatyczna, często na bazie dorsza lub łososa bałtyckiego. Charakterystyczna dla Sopotu jest również solanka ze Zdroju św. Wojciecha, wypływająca samoistnie z głębokości 800 metrów. Jest to 4,3-procentowa solanka bromkowo-jodkowa o dużej zawartości potasu, magnezu i jodu (poziom zasolenia porównywalny z Morzem Czerwonym). Solanka o tak

wysokim stężeniu minerałów może być używana tylko do celów zewnętrznych – inhalacji i kąpieli. Do picia nadaje się wyłącznie w formie rozcieńczonej. Można jej spróbować w Pijalni Wód Solankowych, znajdującej się na najwyższym piętrze Domu Zdrojowego. Rozcieńczona solanka może służyć do uzupełnienia niedoborów soli mineralnych. Wody słone są zalecane w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, działają też wspomagająco u osób chorych na cukrzycę. Ciekawostką jest, że niektórzy używają sopockiej solanki do kiszenia ogórków lub sporządzania napojów, takich jak ajan.



Tatar ze śledzia

Mieszkańcy Pomorza przez wieki czerpali korzyści z obfitości śledzi w Bałtyku i udoskonalali stare metody przechowywania ryb, najpierw poprzez solenie, a później również kiszenie. Od XVI wieku wzbogacali smak śledzi, dodając do nich pomidory, cytryny i ogórki. Największą popularność śledź zdobył w czasach PRL-u, kiedy mięso było trudno dostępne i drogie, a ryby – tanie. Sopotcka wersja tataru ze śledzia została stworzona specjalnie na jarmark bożonarodzeniowy, który odbył się w 2024 roku w Gdańsku. Danie spotkało się z entuzjastycznym przyjęciem turystów z całej Polski i na stałe wpisało się do lokalnego menu.

na 4 porcje

**150 g solonego filetu ze śledzia
bałtyckiego
25 g białej cebuli
25 g ogórka kiszzonego
6 g natki pietruszki
pieprz do smaku
10 g parmezanu**

**do podania (opcjonalnie):
sos kaparowy lub czosnkowy
pomidorki koktajlowe**

Śledzia moczymy 3 godziny w wodzie. Cebulę i ogórek kiszony kroimy w drobną kostkę, natkę pietruszki siekamy. Śledzia po odmooczeniu również drobno kroimy. Składniki mieszamy, doprawiamy pieprzem i parmezanem. Możemy podać z sosem kaparowym lub czosnkowym i pomidorkami koktajlowymi.

Przepis opracowany przez zespół Tawerny Rybaki w Sopocie

Spacerem przez miasto smaków

Sopot oferuje wyjątkowe kulinarne doznania i smakowe doświadczenia. W mieście znajdziemy zarówno bardzo dobre bary mleczne, kawiarnie z pięknym widokiem na morze, jak i wysokiej klasy restauracje serwujące potrawy kuchni polskiej, europejskiej i światowej. Szefowie kuchni chętnie sięgają po produkty regionalne i lokalne, aby zaspokoić gusta gości. Osoby, które poszukują świeżych owoców i warzyw i chcą spróbować specjałów od lokalnych dostawców, podczas pobytu w kurorcie powinny odwiedzić Sopocki Rynek. Chrupiące pieczywo, ekologiczne przetwory, domowe wypieki, wędzone i świeże ryby, a także wiele lokalnych, sezonowych przysmaków można zakupić we wtorki i piątki w godzinach 7-14, a w soboty w godzinach 10-14. Sopocki Rynek to raj dla smakoszy, jak również osób ceniących naturalne produkty i zdrową kuchnię.

1. Pijalnia Wody Solankowej, pl. Zdrojowy 2, kawiarnia Mamma Mia Cafe
2. Przystań rybacka, al. Wojska Polskiego 11
3. Sopocki Rynek
4. Ogródek społeczny, ul. Goyki 3
5. Ogródek społeczny na Sopockich Błoniach
6. Food hall w Krzywym Domku
7. Ulica Bohaterów Monte Cassino

Sopockie restauracje polecane w przewodniku Michelin 2025:

8. L'Entre Villes
9. Fisherman
10. Café Xander
11. Vinissimo
12. 1911
13. Petit Paris



zobacz więcej: www.visit.sopot.pl

Śląsk Cieszyński

Śląsk Cieszyński w niespotykany sposób łączy dwa narody: Polaków i Czechów, a także czar transgranicznych miasteczek, z Cieszynem na czele, z siłą i pięknem beskidzkiej przyrody, wreszcie – historię górali śląskich z meandrami historii Piastów i Habsburgów.

Szczyty Beskidu Śląskiego, które są niepodważalną atrakcją regionu, przyciągają turystów przez cały rok. Głównymi góorskimi miejscowościami w regionie są Wisła, Ustroń, Brenna i tzw. trójwieś beskidzka, czyli Istebna, Jaworzynka i Koniaków.

Na miłośników wycieczek pieszych i rowerowych czekają dobrze przygotowane i ciekawe szlaki i ścieżki, prowadzące do zabytkowych kościołów, dawnych siedzib szlacheckich, pałaców i zamków. Narciarze i snowboardziści znajdują tu swoją ziemię obiecaną, a fani skoków narciarskich powinni obowiązkowo odwiedzić Wisłę, aby kibicować zawodnikom w czasie konkursów Pucharu Świata.

Ważnym punktem na zimowej mapie regionu, położonym między Wisłą i Istebną, jest przełęcz Kubalonka – centrum narciarstwa biegowego. Prężny ośrodek sportowy dysponuje trasami biegowymi zaliczanymi do najnowocześniejszych w Europie.

Region Śląska Cieszyńskiego ma propozycje nie tylko dla aktywnych. Dzięki szczególnemu mikroklimatowi i złożom solanek w górskich miejscowościach, zwłaszcza w Ustroniu i Wiśle, powstały na tym terenie liczne sanatoria. Leczone są w nich schorzenia narządów ruchu, choroby układu krążenia, górnych dróg oddechowych.

Śląsk Cieszyński przyciąga także niezwykle bogatym życiem kulturalnym. Tradycyjny góralski kalendarz wyznacza święta liturgiczne i pory roku. Bezsprzecznie największą imprezą folklorystyczną jest sierpniowy Tydzień Kultury Beskidzkiej, na który co roku zjeżdżają najlepsze zespoły ludowe z całego świata.

Popularnymi wydarzeniami kulturalnymi w beskidzkiej części Śląska Cieszyńskiego są również Tradycyjne Miyszani Owiec w Koniakowie, Noc Świętojańska w Brennej, Święto Baraniny w Ustroniu, Dni Koronki Koniakowskiej w Koniakowie i wiele innych. Koniaków stał się jedną z najbardziej rozpoznawalnych miejscowości Śląska Cieszyńskiego za sprawą wpisanej na listę światowego dziedzictwa UNESCO koronki koniakowskiej.

Śląsk Cieszyński ma transgraniczny charakter, a po obu stronach granicy czekają na przyjezdnych różnicowane atrakcje. W Cieszynie, polskiej stolicy regionu, odbywa się sporo ciekawych imprez. Do najbardziej znanych należą: Święto Trzech Braci, Kino na Granicy, Międzynarodowy Festiwal Teatralny Bez Granic, Festiwal Muzyki Wokalnej Viva il Canto, Cieszyńska Jesień Jazzowa, Międzynarodowa Dekada Muzyki Organowej, Chóralnej i Kameralnej – obejmujące zasięgiem także Czeski Cieszyn.



1

Odrobina historii

Tradycje kulinarne Śląska Cieszyńskiego są równie bogate jak jego historia. Na tutejszych stołach goszczą zarówno wiedeńskie sznycle cielęce, galicyjskie kiszony barszcz, czeskie knedle, jak i cieszyński murzin – rodzaj pieczywa z zatopionymi w nim kawałkami szynki i boczku. Na dorobek kulturowy regionu istotny wpływ miały tradycja luterńska i związki z monarchią austro-węgierską –

Śląsk Cieszyński do końca pierwszej wojny światowej pozostawał pod panowaniem Wiednia. Mieszają się tu elementy kuchni polskiej, niemieckiej, czeskiej, słowackiej i właśnie austriackiej. W szczególnie dużym stopniu na kuchnię Śląska Cieszyńskiego wpłynęła ludność wołoska, która przyniosła na te tereny własne pasterskie sposoby gospodarowania, a także specyficzną dla swojego stylu życia dietę.

2

Kulinarne tradycje regionu

Posiłki mieszkańców Śląska Cieszyńskiego często bywały proste i skromne, ale pożywne. Wykorzystywano wszystko to, co udało się wyhodować i zebrać. Bazę tutejszej kuchni stanowiły ziemniaki, kapusta, mleko, rośliny strączkowe i zboża. W rejonach górskich ważnym elementem jadłospisu były sery wyrabiane z owczego mleka. Cieszyńskie smaki to również bardziej wyrafinowane potrawy, wywodzące się z kuchni mieszczkańskiej.

Receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie są nieocenionym źródłem tradycyjnych cieszyńskich smaków. Daniem, które do dziś króluje na cieszyńskich stołach w porze obiadu, jest sznycel wiedeński – panierowany w jajku i bułce tartej kotlet cielęcy, podawany z mizerią lub duszoną marchewką. Z mięs serwowano też pieczenie, śląskie rolady i pochodzący z kuchni węgierskiej gulasz.

Często podawano także potrawy mączne: kluski śląskie, czyli białe gałuszki, kopytka lub ciemne kluski – fusate gałuszki. Na stole nie mogło zabraknąć dobrze doprawionych zup: z kiszonej kapusty, zwanej kapuśnionką, fasolowej z tartym ciastem, a w sezonie grzybowej, czyli grzybuli, czy koprowej – koprułi. Tradycyjny niedzielny obiad nie mógł się obyć bez rosółu z kilku rodzajów mięsa: drobiu, wołowiny i królika, z makaronem i kluskami wątrobianymi. Lokalną specjalnością były podawane do rosółu kluski z kaszy manny albo fryta, czyli zwinięty i pokrojony w cienkie paseczki naleśnik.

3

Uniwersalny składnik

Ziemniak to jeden z podstawowych składników kuchni polskiej, używany również w potrawach charakterystycznych dla regionu Śląska Cieszyńskiego. Z tego względu w wielu restauracjach serwujących regionalne dania można zjeść placki ziemniaczane, podawane zarówno bez dodatków, jak i ze śmietaną, z sosem grzybowym czy wyrzoscami. Te ostatnie to pokrojone w kostkę i podsmażone kawałki słoniny i boczku; inaczej nazywane beskidzkimi szpyrkami. Kolejną odsłoną ziemniaka w kuchni cieszyńskiej są gałuszki, czyli różnego rodzaju kluski ziemniaczane, często podawane z kwaśnym mlekiem.

Inną potrawą, którą kiedyś jadano zwykle w postne piątki, był kubuś, znany tylko z terenu tzw. trójwsi beskidzkiej, czyli Istebnej, Koniakowa i Jaworzynki. Jego podstawę stanowią ziemniaki. Utarte i sparzone gotowanym mlekiem, przykrywa się warstwą jabłek lub śliwek węgerek, a potem zapieka w specjalnej trąbie (szabaśniku lub rurze) i polewa słodką domową śmietaną lub posypuje cukrem.

Potrawą ziemniaczaną w wytrawnej wersji, pochodzącą z okolic Wisły, jest natomiast żebrocza. Ta forma trzycieliny, czyli tartych ziemniaków, z kaszą jęczmienną lub ryżem jest przyprawiana na ostro: solą, pieprzem i majerankiem.

4

Inne przysmaki regionu

Najbardziej rozpowszechnioną na Śląsku Cieszyńskim mączną potrawą były niegdyś gałuszki, czyli kluski: strzapate, fusate, kładzione, chybane, ścikane, biołe, szulane; ich nazwy pochodzą od sposobu wykonania. Najczęściej do mąki wbijano jajko, mieszano z wodą, solono i wrzucano na wrzątek. Po ugotowaniu kluski polewano topioną słoniną z dużymi skwarkami. Na święta gotowano gałuszki na parze, w słodkiej odświeżonej, nadziewane powidłami śliwkowymi. Na stół trafiały polane masłem i posypane cukrem, a niekiedy też cynamonem.

Oprócz ziemniaków i zbóż podstawowym artykułem spożywczym była dla śląskich górali kapusta – to warzywo o dużych wartościach odżywczych uprawiano w niemal każdym gospodarstwie. Kapusta podczas kiszenia puszczała sok, który ze względu na właściwości zdrowotne gospodarze podawali najmłodszym domownikom.

Z tego samego soku robiono też zupę – kapuśnicę. Prawdziwym przysmakiem pozostała kapusta ze zosmożkóm i ze szpyrkami, czyli z podsmażoną słoniną i boczkiem, spożywana do dziś w tradycyjnej, niezmienionej postaci.

5

Cieszyńskie zupy

W tradycyjnym jadłospisie mieszkańców wsi ważne miejsce zajmowały zupy, które nieraz różniły się od siebie tylko nazwą. Do najczęściej gotowanych należała kwakula (przez górali żywieckich nazywana kwackulą), zupa z kwaków, czyli z białej odmiany brukwi, ziemniaków i świńskich ratek, doprawiana dużą ilością czosnku.

Latem dominowała zymnioczónka, przyrządzana z ziemniaków z dodatkiem marchwi, kminku, zwyczajowo zwanego kminem polnym, i kondrotku, czyli bluszczyku kurdybanka – zioła, które ma wyjątkowe właściwości lecznicze.

Inną często gotowaną zupą, zwłaszcza na przednówku, była chuda Jewa. Jej podstawowym składnikiem były skórki z wędzonej słoniny, które zalewano słodkim mlekiem. Dla zagęszczenia i sytości wrzucano do niej pokrojone ziemniaki.

Bardzo popularna była również kminkula albo koprula, zupa, której podstawą była ugotowana woda z kminkiem lub koprem i solą. Gotowano też czosnkulę, w której skład wchodziły czosnek, kminek, sól i odrobina słoniny. Podawano ją z ziemniakami, ugotowanymi osobno. Warto wspomnieć o wodziónce, zawierającej to, co o danej porze roku było w domu. Do wrzątku dodawano po szczypcie kminku, pieprzu, słodkiej papryki i soli. Zupę zaprawiano na koniec zasmażką i podawano z ugotowanymi ziemniakami.



6

Dania postne i wielkanocne

Podczas Wielkiego Postu obowiązywał całkowity zakaz spożywania potraw mięsnych w środy, piątki i przez cały okres od Wielkiego Piątku do rezurekcji.

W okresie wielkanocnym na cieszyńskiej ziemi pieczono murzina. Było to wyrabiane z dobrej białej mąki ciasto drożdżowe, w którym zapiekano wędzoną szynkę. Na terenach nizinnych dziewczęta przyrządzały w tym czasie podobny wypiek, tzw. szołdrę, którą

częstowały kawalerów przychodzących w Poniedziałek Wielkanocny z okazji śmigusa-dyngusa.

Z kolei w dzień Zielonych Świątek przyrządzano wajeśnicę – jajecnicę smażoną na patelni na ogniu, na sporej ilości dobrych szpyrek. Tradycyjnie nie wolno jej było zjadać łyżką – gospodyni nakładała porcję na kromkę chleba. Ten sposób jedzenia przetrwał do dziś na całym obszarze Polskiej Marki Turystycznej Śląsk Cieszyński.

Strudel z jabłkami

Jabłkowe strudle wybornie smakują z gałką lodów, bitą śmietaną lub posypane cukrem pudrem. Królują w cieszyńskich domach i kawiarniach, tak jak w tych wiedeńskich. Deser ten bowiem pochodzi z kuchni austriackiej, która wywarła ogromny wpływ na to, co się jada na Śląsku Cieszyńskim. Tutejsze gospodynie robią też strudle z nadzieniem serowym i makowym.

na 1 strudel długości 24 cm

ciasto:

100 g mąki tortowej

szczypta soli

1 jajko „zerówka”

50 ml letniej wody

1 łyżeczka octu

farsz:

3 jabłka szara reneta

2 łyżki rodzynek

2 łyżki orzechów laskowych lub włoskich

½ łyżeczki cynamonu

1 łyżka cukru

2 łyżki bułki tartej

dodatkowo:

mąka do posypania

2 łyżki roztopionego masła

Ze wszystkich składników zagniatamy przez mniej więcej 3 minuty zwarte ciasto. Następnie rzucamy nim 20 razy o blat. Odkładamy na bok i przygotowujemy farsz.

Jabłka obieramy i wydrążamy. Połówki owoców kroimy na plasterki grubości 2 milimetrów, wrzucamy do miski. Rodzinki i orzechy lekko kroimy, dodajemy do jabłek. Do miski wsypujemy cynamon, cukier i bułkę tartą, mieszamy, aż przyprawy równomiernie obtoczą jabłka.

Na oprószonej mąką stolnicy rozwałkowujemy ciasto na placek o szerokości 25 centymetrów i długości około 70 centymetrów. Na całej długości placeka rozkładamy równomiernie jabłka. Począwszy od krótszego boku zwijamy placek w rulon. Strudel delikatnie, ale żwawo przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i smarujemy roztopionym masłem (1 łyżką). Pieczemy 20 minut w 180 stopniach. Wyciągamy strudel z piekarnika, smarujemy resztą masła i pieczemy jeszcze 20 minut w 180 stopniach.

Najlepiej smakuje na ciepło.

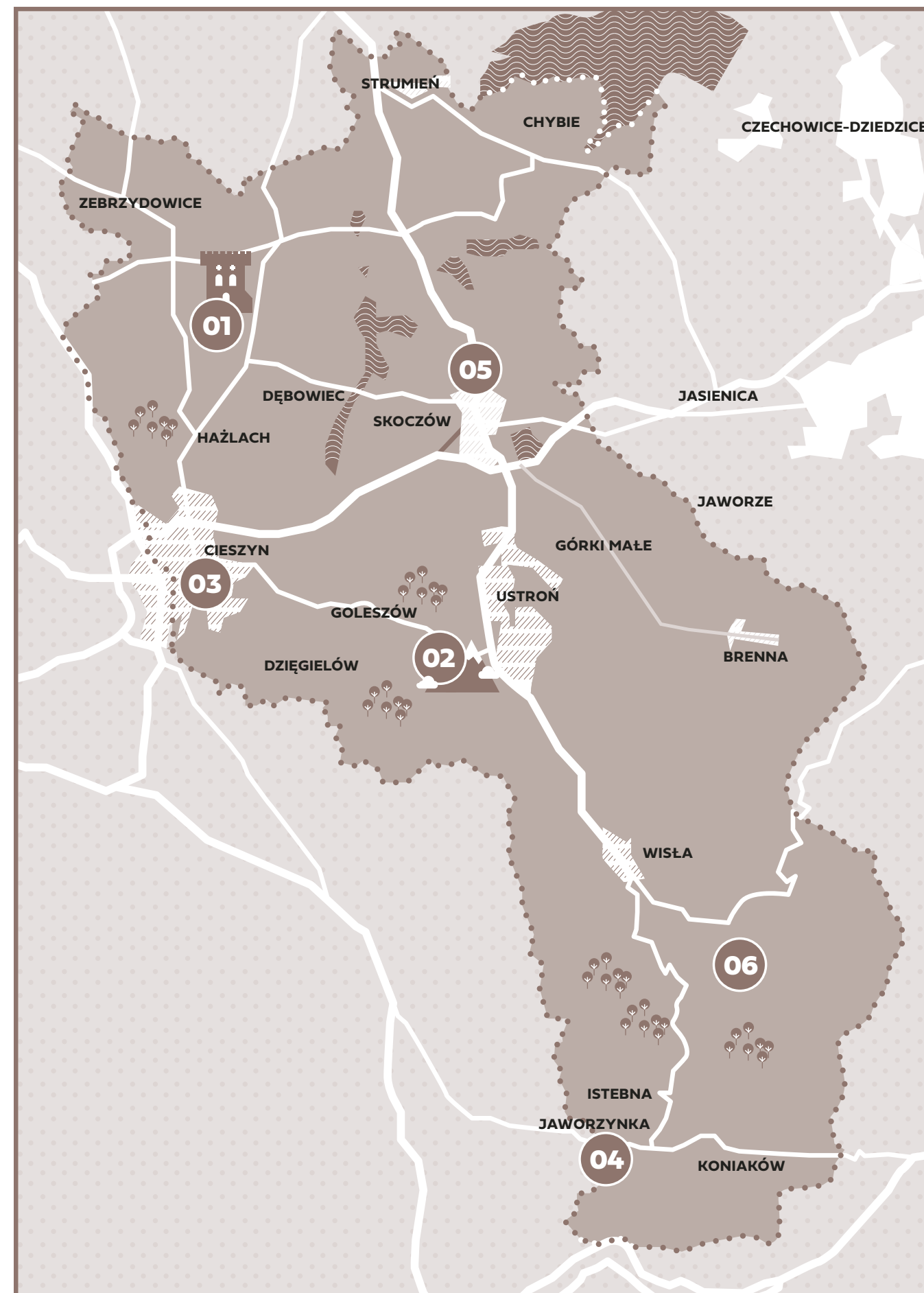
Autorka: Kinga Iwanek-Riess

W prostocie siła

W Górkach Małych czas się zatrzymał – chleb piecze się tu dokładnie tak jak 100 lat temu. W tej miejscowości znajdziemy gospodarstwo agroturystyczne, w którym goście pod okiem gospodarzy poznają proces pieczenia chleba: od obsługi maszyn do mielenia ziarna, przez przygotowanie zaczynu, po wypiekanie bochenków lub podpłomyków. Pokazy kończą się degustacją chrupiących kromek z domowym masłem, miodem lub ze smalcem. Tradycyjne produkty, powstałe na podstawie jak najprostszych receptur, są skarbami Śląska Cieszyńskiego. Na warsztaty wypieku chleba lub wyrobu sera można się też umówić w gospodarstwach agroturystycznych w Brennej. Po oscypki czy bryndzę warto pojechać do Koniakowa, a po miody do Dziągiewowa. Region ma jeszcze jedną chlubę: browar w Cieszynie to najdłużej nieprzerwanie działający browar w Polsce. Piwo warzy się tutaj od 1846 roku!

1. Pałac rodziny Thun-Hohenstein w Kończycach Wielkich
2. Wielka Czantoria w Ustroniu
3. Rynek i Wzgórze Zamkowe w Cieszynie
4. Trójstyk PL/CZ/SK w Jaworzynie
5. Wzgórze Kaplicówka w Skoczowie
6. Barania Góra w Wiśle

zobacz więcej: www.slaskcieszynski.travel 



Toruń

Pachnące piernikami miasto, z magiczną starówką wpisaną na listę światowego dziedzictwa UNESCO, zachwyca architekturą gotyckich kamienic, kościołów i ceglanego ratusza. Toruń tętni życiem do późna, a jego nocna panorama jest zaliczana do siedmiu cudów Polski.

Wielu gości przyciąga do miasta postać Mikołaja Kopernika, który urodził się właśnie w Toruniu. Dlatego spacer po nim zaczniemy od wizyty w dwóch gotyckich kamienicach, które niegdyś należały do rodziny sławnego astronoma. W ich wnętrzach znajduje się interaktywne muzeum, które zabiera odwiedzających w podróż do XV wieku i pozwala poznać nie tylko sylwetkę i odkrycia Mikołaja Kopernika, ale także realia codziennego życia w późnośredniowiecznym mieście.

A można się przenieść w jeszcze dawniejsze czasy – wystarczy odwiedzić ruiny zamku krzyżackiego, który zaczęto wznosić w XIII wieku. To wtedy Toruń uzyskał prawa miejskie, a jego znaczenie jako miasta hanzeatyckiego szybko rosło.

Smakosze natomiast powinni skierować swoje kroki do Muzeum Toruńskiego Piernika. Od XIV wieku Toruń słynie z tradycji wypiekania tego korzennego ciastka. Najbardziej znane – w kształcie trzech złączonych serc – to katarzynki; zgodnie z legendą upiekł je młody piekarz zakochany w pięknej mieszczce

Katarzynie. W toruńskim muzeum nie tylko usłyszymy ciekawe opowieści, ale też obejrzymy prawdziwe stare formy i piece piernikarskie, a nawet własnoręcznie wypieczemy piernik pod okiem mistrza!

Co roku w Toruniu odbywa się wiele niezwykłych festiwali: teatru, sztuki, filmu, muzyki klasycznej i nowoczesnej. W każdy weekend trafimy tu na porywający koncert, wystawę czy spektakl, często organizowane wśród zabytków starówki. W połowie sierpnia do Torunia ściągają tysiące gości z różnych stron świata. Przyciąga ich największa w Polsce impreza nawiązująca do dziedzictwa kulturowego królowej polskich rzek – Wisły. Spośród wielu atrakcji Festiwalu Wisły ogromnym zainteresowaniem cieszy się parada zabytkowych łodzi i statków, które można nie tylko podziwiać z daleka, ale też zwiedzić z przewodnikiem, poznać ich historię, a nawet na niektórych się przeplłynąć. Festiwal to rodzinna impreza o dużej dawce edukacji historycznej i kulturowej. Panuje tu magiczna atmosfera, którą tworzą woda, „drewno na wodzie”, smaki, zapachy, muzyka i ogień.

1

Smak Torunia

Założony przez Krzyżaków w 1233 roku Toruń szybko stał się ważnym ośrodkiem handlowym, łącznikiem między państwem zakonnym a Polską. Z czasem coraz większą rolę w rozwoju miasta odgrywała Wisła, którą spławiano do Gdańska zboże, a także inne płody rolne i produkty leśne, a sprowadzano stamtąd różne artykuły luksusowe, zwłaszcza tkaniny, wino i przyprawy. To właśnie ten handlowy charakter otwartego na świat miasta przyczynił się do powstania i popularności najsłynniejszego toruńskiego specjału: piernika.

Miejskowe zboże i miód łączono z orientalnymi przyprawami w dużej mierze po to, by zakonserwować smak i aromat tych bardzo drogich i egzotycznych produktów. Sprowadzane z terenów dzisiejszej Indonezji i Indii „korzenie” musiały przebyć daleką drogę, by w końcu znaleźć się w Toruniu. Aby nie utraciły aromatu i smaku, dodawano je do ciasta z miodem, a przygotowane w ten sposób ówczesne pierniki były i są nadal czymś znacznie więcej niż tylko smakowitą przekąską.

Na ogromne znaczenie pierników w dawnej, eleganckiej kuchni wskazuje rękopiśmienna książka kucharska z drugiej połowy XV wieku przechowywana w archiwum w Berlinie. Ten zbiór przepisów, zwany od wcześniejszego miejsca przechowywania „królewską książką kucharską”, był zapewne używany na dworze wielkich mistrzów w Malborku; jego język i treść wyraźnie wskazują na wpływy wschodnioniemieckie i hanzeatyckie.

2

Więcej niż przysmak

Opisy potraw z ryb i drobiu, deserów i różnych dodatków do dań głównych świadczą o tym, czym w średniowiecznych Prusach był piernik – ważną częścią kuchni, uniwersalnym dodatkiem do wielu dań, bazą sosów, panierką i swoistą mieszanką wielu przypraw. Mamy więc tu między innymi sosy piernikowe czy owocową postną „kiełbasę” z piernikami.

Pierniki cieszyły się ogromną popularnością, ponieważ używanym do ich przygotowania orientalnym przyprawom przypisywano właściwości wzmacniające i lecznicze. Kojarzono je z biblijnym rajem i wspaniałymi, nieznanymi krainami. Bardzo ceniono ich ostry, wyrazisty smak, a właściwie jego połączenie ze słodczą. Stąd też ważnym składnikiem tych wypieków był najpierw miód, a z czasem przede wszystkim cukier.

W czasach nowożytnych egzotyczny cukier trzcinowy uważano za produkt zdrowszy, a przede wszystkim o wiele bardziej elegancki niż swojski miód. W wielu dawnych przepisach na pierniki, by dodać im jak najwięcej słodczy i podkreślić kontrast między smakiem słodkim i ostrym, używano i cukru, i miodu jednocześnie.

Dziś tradycję wypiekania pierników odkryjecie na nowo w dwóch działających w Toruniu muzeach, licznych piernikarniach, gdzie samodzielnie możecie upiec piernik, a także w niezliczonych sklepach, w których wybór piernikowych specjałów może przyprawić o zawrót głowy.



3

Słodka tradycja

W Toruniu można spróbować pierników, napić się piernikowego piwa, zjeść piernikowe lody, kupić piernikowe syropy, musztardę, sosy, znajdzie się i piernikowa wódka. Toruńskie restauracje i kawiarnie proponują całą gamę niezwykle deserów, a także tradycyjnych i nowoczesnych potraw z dodatkiem pierników.

Ciekawa kulinarna historia wiąże się z rodziną Mikołaja Kopernika, który był nie tylko astronomem, ale też matematykiem, prawnikiem, ekonomistą i lekarzem. Jako lekarz interesował się tzw. dietetyką humoralną, obowiązującą w epoce odrodzenia teorią zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia, i przepisywał

swoim pacjentom na przykład syrop na „wyrównanie humorów”.

Biskup warmiński Łukasz Watzenrode, wuj i opiekun Kopernika, gościł w Toruniu słynnego poetę Filipa Kallimacha, wychowawcę synów króla Kazimierza Jagiellończyka i sekretarza zmarłego w Toruniu Jana Olbrachta. Mało kto wie, że Kallimach, przyjaciel rodziny Koperników i właściciel dwóch położonych po sąsiedzku domów, był jednym z bohaterów pierwszej europejskiej książki kucharskiej opublikowanej w Rzymie w 1470 roku i opisującej wzorowane na upodobaniach starożytnych Greków i Rzymian modne potrawy renesansowej kuchni śródziemnomorskiej.

4

*Powiew
zmian*

W XVII i XVIII wieku, gdy słodko-ostre połączenia i kształtujący dawną kuchnię piernikowy aromat stopniowo traciły powab nowości i elegancji, w całej Polsce i poza jej granicami popularność zyskiwała tzw. rzepa toruńska. Uprawiano ją na ziemiach należących do miasta, zwłaszcza w Czarnowie (położonym między Toruniem a Bydgoszczą). Ta pododmiana rzepy o wyrazistym, ostrym smaku podobnym do rzodkiewki stała się w XVIII wieku toruńską marką.

Miasto wysyłało toruńską rzepę w prezencie polskim królom, magnatom i wysłannikom obcych państw, zręcznie uprawiając w ten sposób kulinarną dyplomację. Warzywa chętnie używał w swoich daniach Paul Tremo, organizator słynnych obiadów czwartkowych na dworze króla Stanisława Augusta. W XIX wieku rzepa trafiła do toruńskich restauracji.

W 1885 roku w toruńskim wydawnictwie Ernsta Lambecka, które opublikowało pierwsze na ziemiach polskich wydanie „Pana Tadeusza”, ukazała się książka kucharska zatytułowana „Kuchnia polska: niezbędny podręcznik dla kucharzy i gospodyń wiejskich”. Według deklaracji wydawców przepisy do niej zbierano w toruńskich restauracjach i hotelach. Wśród setek receptur typowych dla wszystkich ziem polskich będących pod zaborami znajdują się prawdziwe perełki.

5

*Zaskakujące
połączenia*

Uwielbianą na Pomorzu i Kujawach, a wzbudzającą czasem niechęć, czasem zaciekawienie mieszkańców południa kraju czarninę z krwi gęsi lub kaczki również przyrządzano z dodatkiem aromatycznego piernika. W podobnym stylu zalecano serwować karpia, którego przygotowywano w potrawce z krwi, octu, piwa i oczywiście, jak wyraźnie podkreślono w przepisach, toruńskiego piernika. Piernik był także obowiązkowym dodatkiem do klopsów w kwaśnym sosie, czyli pomorskiej odmiany słynnych klopsów królewieckich.

Korzenne i aromatyczne nuty, podobne do piernikowych, można odnaleźć w zupie śliwkowej (była podawana na gorąco, jako chłodnik lub deser). Na Wielki Post i Wigilię proponowano natomiast wyborną zupę z suszonych śliwek i grzybów.

Przez wieki Toruń był otwarty na Wisłę, do której prowadzi wiele ulic Starego Miasta. W toruńskich restauracjach zjecie wspaniałe potrawy z ryb słodkowodnych, wśród których oprócz sandacza czy okonia pojawia się królujący kiedyś w Wiśle jesiotr, a na targowiskach znajdziecie zapomniane certy (tłuste, smaczne, ale ościste ryby karpowate). Wigilijny karp zaś bardzo zyskuje na połączeniu z piernikiem, co docenili już autorzy toruńskich receptur z XIX wieku.



6

Współczesny kulinarny Toruń

Oparta na długich tradycjach, niepowtarzalnych smakach i aromatach toruńska gastronomia dziś jest na powrót otwarta na nowe smaki, tak jak w czasach Hanzy.

Wiele toruńskich restauracji mieści się we wspaniałych historycznych wnętrzach. Dawne potężne spichlerze, okolice ruin zamku krzyżackiego, tarasy i ogródki restauracyjne, z których roztacza się malowniczy widok na rzekę, miejskie mury, kościoły i gotyckie kamienice – to sprawia, że tutejsze specjały, w tym piernikowe, smakują w niepowtarzalny sposób. W niezwykłą podróż w czasie zabierają także podawane w dawnych spichlerzach podpłomyki i tradycyjnie wypiekany chleb.

Co roku w listopadzie w toruńskich restauracjach i domach króluje gęsiną, którą również można przyrządzić z piernikiem, a która przez wieki była specjalnością Pomorza i Kujaw. Czernina i pieczona gęś z jabłkami, słynne wędzone półgęski, aromatyczna ziołowa okrasa, gęsie kiełbasy, gęsie pipki, potrawki, rosół z gęsi i gęsiną z brukwią to wybrane propozycje z niezliczonych dań, którymi rozkoszują się mieszkańcy i goście tego miasta nie tylko w dniu Świętego Marcina. Tradycja przygotowywania gęsiny została przywrócona jako pogodne i rodzinne upamiętnienie Święta Niepodległości i jest jednym z wielu argumentów za tym, by odwiedzić Toruń w poszukiwaniu nowych smaków.

Tekst przygotowany na podstawie opracowania autorstwa Jarosława Dumanowskiego.



Piersi kaczki z sosem piernikowym

Słodki sos z miodem, ze śliwkami i startym piernikiem może być zaskoczeniem dla mieszkańców wielu regionów Polski, ale na pewno nie dla torunian. Tutaj bowiem znany jest on od czasów hanzeatyckich i chętnie dodawany do dań rybnych i z dziczyzny. Piernik stanowi też składnik zup i podstawę tutejszej panierki. Wyjątkowo zgrany duet tworzy także z pieczoną kaczką!

na 4 porcje

sos:

100 ml miodu wielokwiatowego

4 goździki

1 laska cynamonu

1 gwiazdka anyżu

2 cm świeżego imbiru

300 g śliwek węgerek

300 ml grzańca

1 łyżka startego piernika

toruńskiego dojrzewającego

kaczka:

4 piersi kaczki

4 szczypty soli

2 ząbki czosnku

1 gałązka rozmarynu

4 szczypty pieprzu

do dekoracji:

5 cm pora

kawałek piernika toruńskiego

W rondelku podgrzewamy miód razem z goździkami, cynamonem, anyżem i ze startym świeżym imbirem. Zagotowujemy – miód powinien zacząć się pienić. Następnie wrzucamy wypestkowane śliwki i chwilę je karmelizujemy. Zalewamy grzańcem i gotujemy do miękkości śliwek. Wyciągamy przyprawy korzenne i miksujemy masę na gładki krem. Przecedzamy przez sito. Dodajemy 1 łyżkę startego na drobnych oczkach dojrzewającego piernika toruńskiego. Gotujemy, aż sos lekko zgęstnieje.

Ze skóry na piersiach kaczki wyciągamy resztki piór. Każdą pierś przyprawiamy szczyptą soli. Kładziemy je skórą w dół na zimnej patelni i smażymy na średnim ogniu, by tłuszcz zaczął się powoli wytapiać. Smażymy około 6 minut, aż skórka ładnie się zarumieni. Obracamy mięso i smażymy około 5 minut, aż piersi będą sprężyste po naciśnięciu, ale będą stawiać lekki opór. Patelnię zdejmujemy z ognia, dodajemy zmiążdżone ząbki czosnku i gałązkę rozmarynu. Przyprawiamy każdą pierś szczyptą pieprzu. Przekładamy mięso na papier do pieczenia i wstawiamy na 5-7 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Po wyjęciu z piekarnika dajemy mięsu odpocząć 4 minuty, a potem kroimy je w plastry grubości 1 centymetra.

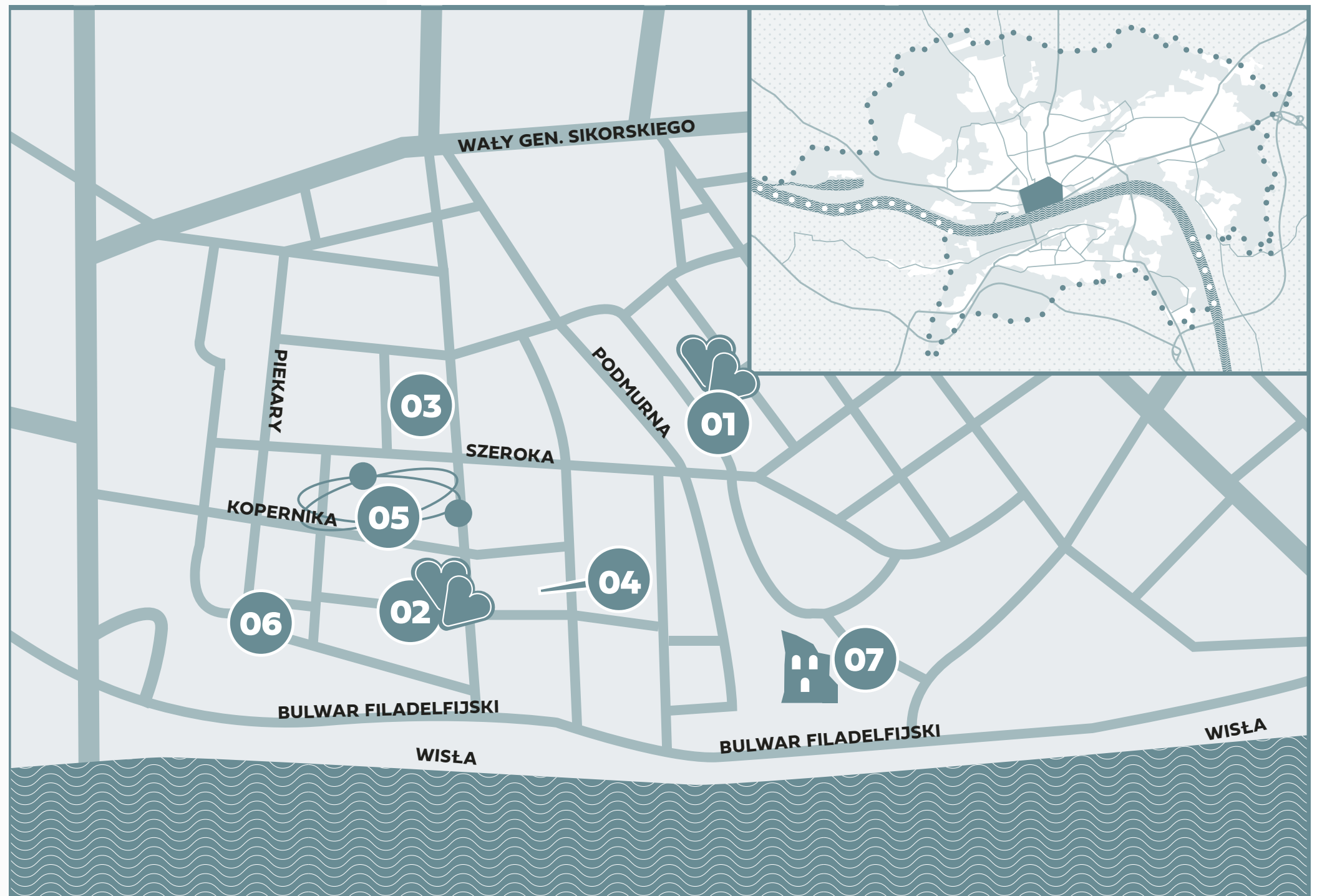
Na talerz nakładamy sporą łyżkę sosu, na nim kładziemy plastry kaczki. Dekorujemy pokrojonym w plasterki porem i pociętym w cieniutkie paski piernikiem.

*Autorka przepisu na sos piernikowy: Agnieszka Michałowska,
autor przepisu na kaczkę: Jerzy Nogal*

Zrób go sam

Po Toruniu wędrujemy wiedzeni zapachem cynamonu, imbiru, goździków i kardamonu. Zaczynamy od miejsca, gdzie można się dowiedzieć, jak wyglądają i skąd pochodzą przyprawy korzenne. To Muzeum Toruńskiego Piernika, w którym można poznać między innymi dawne sposoby wypieku pierników i tajniki pracy snycerza i bartnika. Na najmłodszych czeka tu piernikowy plac zabaw, sala baśni i legend, a także wirtualna przymierzalnia historycznych strojów. A może by tak wypiekania pierników nauczyć się od mistrza piernikarskiego i wiedźmy korzennej? Ci czekają w Żywym Muzeum Piernika, w którym odtworzono manufakturę z początku XX wieku. Własnoręcznego wyrobu pierników można się również nauczyć w piernikarniach. Przy każdym z wymienionych miejsc działają sklepy z bogatą ofertą toruńskich smakołyków.

1. Muzeum Toruńskiego Piernika
2. Żywe Muzeum Piernika
3. Ratusz Staromiejski
4. Katedra św. św. Janów (z dzwonem Tuba Dei)
5. Dom Mikołaja Kopernika
6. Krzywa Wieża
7. Ruiny zamku krzyżackiego



zobacz więcej: www.visittorun.com 

Szlakami smaku

wydanie II uzupełnione
Warszawa 2025

polskiemarkiturstyczne.gov.pl

turystyka.gov.pl/tourist-brands

facebook.com/PolskieMarkiTurystyczne

© KUKBUK Sp. z o.o.
ul. Zwycięzców 6A/8
03-914 Warszawa

All rights reserved

KONSULTACJA MERYTORYCZNA POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA:
Kacper Liszewski

REDAKTORKA PROWADZĄCA: Joanna Szyndler
GRAFIK PROWADZĄCY: Diana Kosiorek
KOREKTA: Elżbieta Woźniak

zobacz więcej: www.polskiemarkiturstyczne.gov.pl 

www.turystyka.gov.pl/tourist-brands 

www.facebook.com/PolskieMarkiTurystyczne 

ZDJĘCIA POTRAW:

Rafał Meszka (str. 10, 20, 30, 50, 60, 70, 80, 110, 120), Maciej Niemojewski (str. 40, 90, 100)

STYLIZACJA: Beata Hadaś

WYKONANIE POTRAW DO SESJI: Jerzy Nogal

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Basi Turkiewicz i pracowni Alchemicus
(str. 1, 10, 20, 30, 50, 60, 70, 80, 110, 120, 126)

ILUSTRACJE: Rafał Kwiczor

ZDJĘCIA:

R. Soliński (str. 4, 6, 9)

© Tarnowska Organizacja Turystyczna (str. 14)

K. Gzyl, © Tarnowskie Centrum Informacji (str. 17)

P. Topolski, © Urząd Miasta Tarnowa (str. 18)

Serwis prasowy (str. 19, 44, 46, 47, 48, 49, 58, 64, 67, 69)

Marcin Tarkowski / piximo.pl (str. 57)

© Perła (str. 59)

© Miasto Lublin (str. 59)

Lighthouse Media Jakub Krawczyk (str. 24, 25, 27, 28)

Alina Kovalchuk / Unsplash (str. 54)

Poland Travel (str. 74)

Jakub Pindych (str. 77)

Archiwum Rogalowego Muzeum Poznania (str. 78)

Piotr Kawka / Studio K (str. 84, 89)

Jakub Landowski / Werbrand & Unicorns (str. 94)

Marcin Czeczowicz (str. 97, 98, 99)

© Sofitel Grand Sopot (str. 98)

UM Wisła / © ARC SRIWR OLZA Bank Fotografii Śląska Cieszyńskiego (str. 104)

M. Jurzykowska / © ARC SRIWR OLZA Bank Fotografii Śląska Cieszyńskiego (str. 106)

R. Karpińska / © ARC SRIWR OLZA Bank Fotografii Śląska Cieszyńskiego (str. 109)

777 S / Unsplash (str. 114)

© Travelist.pl (str. 117)

Jacek Pobłocki / Unsplash (str. 119)



Odkrywajcie szlaki smaków Polskich Marek Turystycznych



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



POLSKIE
MARKI
TURYSTYCZNE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

KUKBUK