



POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA




POLSKIE  
MARKI  
TURYSTYCZNE

# Szlakami smaku

Polskie Marki Turystyczne



# Szlakami smaku

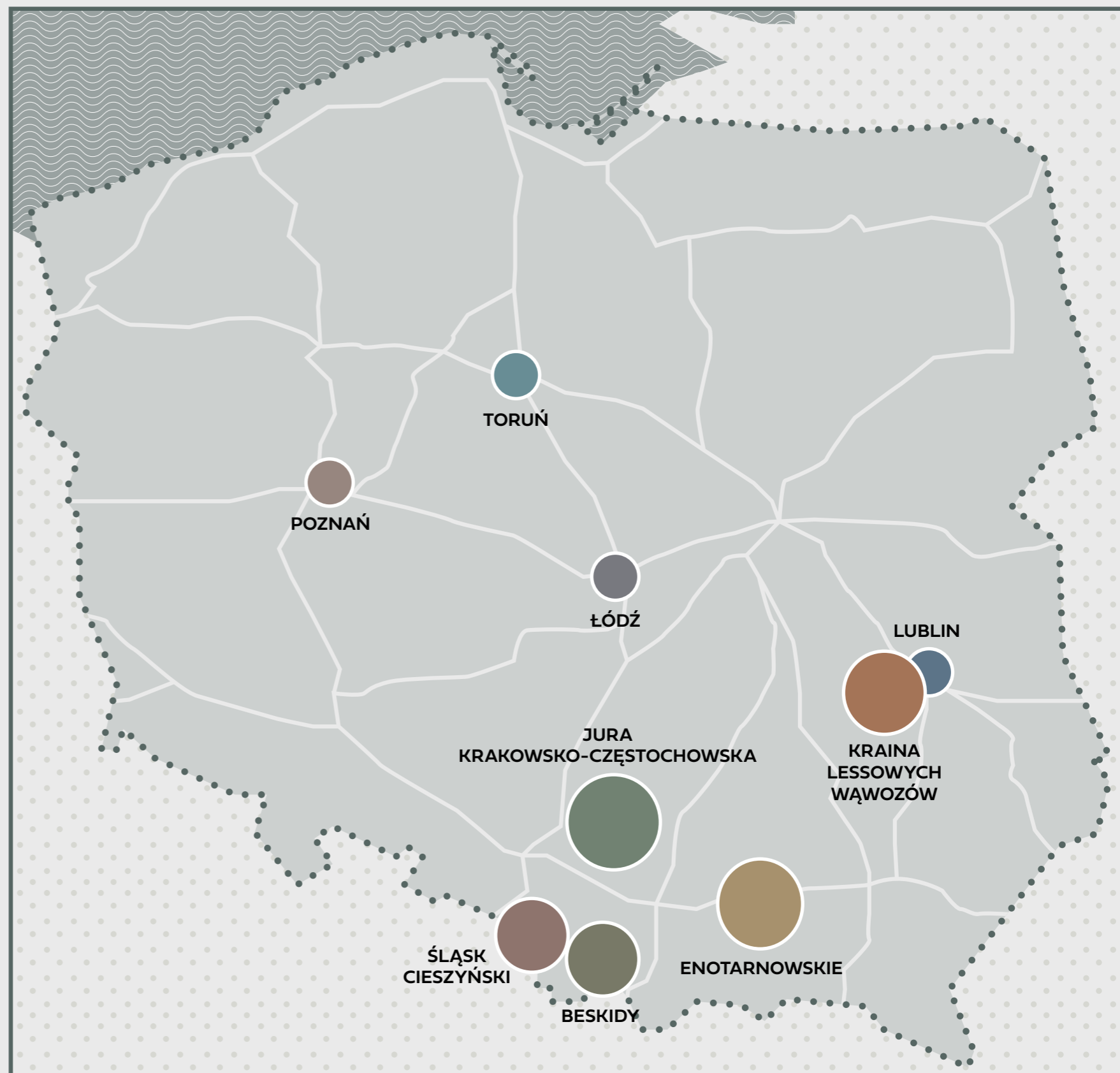
 Kliknij w wybraną Polską Markę Turystyczną i daj się zabrać w podróż szlakami smaku.

Polska Marka Turystyczna jest prestiżowym certyfikatem 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 prowadzi Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polska Organizacja Turystyczna. Ma on na celu wspieranie tworzenia oraz rozwoju terytorialnych marek turystycznych, które będą organizacyjnym i promocyjnym parasolem dla produktów i usług turystycznych z danego obszaru. Walory przyrodnicze i antropogeniczne połączone z wysokiej jakości usługami stanowią podstawę do budowania silnych 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.**





# Beskidy

*W Beskidy można wyruszyć o każdej porze roku, niespiesznie cieszyć się widokami i pięknem tutejszej natury. Z mapą i lornetką w plecaku wędrować od schroniska do schroniska, odkrywać kolejne szlaki i panoramy zmieniające się czasem nie do poznania w zależności od pory dnia i roku.*

Beskidy to góry, które są 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, dzikiej przyrody i urzekających krajobrazów.

To, co w Beskidach najcenniejsze, to natura. Panoramy widziane ze szczytu Skrzycznego, z Piłska 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 konno 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.

Nieodzownym 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 wyruszmy 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 Milówce co roku organizowane są gody, mające na celu przybliżenie odchodzących w zapomnienie tradycji. Jeśli macie ochotę skosztować regionalnych dań, a także łuskać groch czy skubać pierze – a wszystko to przy dźwiękach regionalnej kapeli – już dziś planujcie podróż do Milówki w Beskidach!

# 2

## Żywa tradycja kulinarna Beskidów

Beskidy to jeden z niewielu regionów w Polsce, w których można jeszcze doświadczyć autentycznego, nieskałanego turystyką masową folkloru i obfitości wspaniałych regionalnych produktów. Choć dziś fascynują nas egzotyczne smaki i zachwycamy się nowościami, które chętnie gościśmy na swoich stołach, coraz częściej zwracamy się także w kierunku rodzimych korzeni kulinarnych i poszukujemy lokalnych produktów. Jakież to bowiem cudowne uczucie, kiedy smak przywołuje wspomnienie wyjątkowych miejsc, które niemal zatarły się w naszej pamięci. Jesteśmy coraz bardziej dumni z regionalnych wyrobów i potraw. Odkrywamy je na nowo, doceniamy, podróżujemy za nimi. Poszukujemy bacówek, w których można skosztować aromatycznych serów. Przemierzamy beskidzkie górskie szlaki, by skosztować wspaniałych regionalnych dań i wypieków – jak niepowtarzalne jagodzianki na Hali Boraczej. Beskidy czekają na smakoszy i gwarantują wyjątkowe doświadczenia kulinarne.

# 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 górska 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 góralskie sery owcze

Region beskidzki od zawsze kojarzył się z tradycją szałasniczo-pasterską, w której dominowała hodowla owiec. W okresie ich wypasu, czyli od maja do września, z mleka owczego wyrabiano ser. Najpierw podgrzewano mleko, potem dodawano do niego odrobinę podpuszczki (suszonego i zmielonego żołądka cielęcica), by przyspieszyć proces fermentacji.

Tak właśnie powstawał tradycyjny owczy ser, tzw. bundz (bunc), spożywany na słodko lub z dodatkiem soli. Wyrabiano go w kształcie okrągłego bochenka chleba, stąd często na jarmarkach nazywany był „góralskim chlebem”. Nie należy go mylić z serem klaganym, obecnie coraz częściej wytwarzanym z krowiego mleka. U górali śląskich i żywieckich bundz po okresie leżakowania był rozdrabniany (czasem mielony w maszynce) i solony, a następnie przerabiany na bryndzę.

Ślady pasterskiego dziedzictwa są w Beskidach namacalne, wiele miejsc związanych z kulturowym wypasem owiec bowiem udostępniono do zwiedzania. Szukajcie baczek, podążajcie szlakiem smaków Beskidów! Spróbujcie beskidzkiej żętycy, bundzu, bryndzy i oscypka – to świetny pomysł na przekąskę w drodze, ale też na pamiątkę z podróży, do zjedzenia po powrocie do domu. Tradycyjną kuchnię beskidzką można również poznawać w karczmach i restauracjach serwujących lokalne potrawy, a także podczas licznych festiwali promujących regionalne smaki.

## 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 i 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**  
**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 bundz 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.

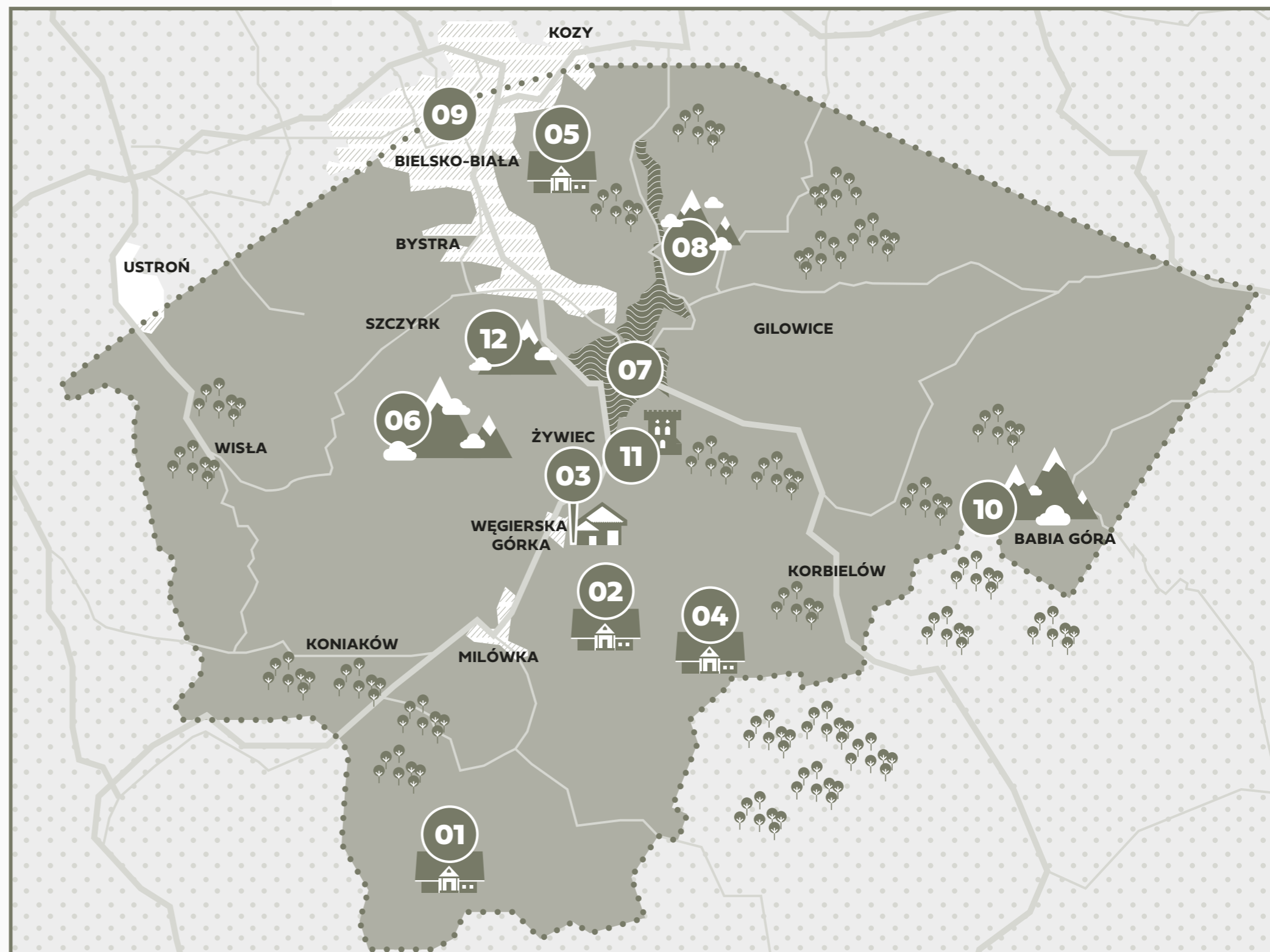
Autorki: Koło Gospodyń Wiejskich Czerwone Jarzębiny z Kamesznicy



# 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.euroregion-beskidy.pl](http://www.euroregion-beskidy.pl) 



# EnoTarnowskie

*Są w Polsce takie miejsca, gdzie czas zwalnia i gdzie z kieliszkiem lokalnego wina w dłoni można zapatrzeć się na zielone wzgórza porośnięte winoroślą. Te miejsca to winnice w okolicach Tarnowa, zrzeszone w obszarze Polskiej Marki Turystycznej EnoTarnowskie.*

Region tarnowski określa się czasem mianem „polskiej Toskanii”. To tutaj rozlokowana jest większość winnic z Małopolskiego Szlaku Winiarskiego. Wiele z nich zaprasza na degustacje produkowanych na miejscu trunków, część oferuje także noclegi z widokiem na winnice. Podczas jednodniowego lub dłuższego pobytu można przyjrzeć się pracy przy uprawie winorośli, poznać proces produkcji wina i porozmawiać z gospodarzami, którzy o winie wiedzą wszystko, a niewielkie, rodzinne gospodarstwa prowadzą z prawdziwą pasją. Gości częstują wytwarzanymi przez siebie winami i wyjątkowymi lokalnymi smakołykami, takimi jak sery, wędliny, chleby czy miody. W restauracjach warto spróbować również regionalnych potraw, jak choćby fasolówki czy pierogów przygotowanych z dumy okolicy – fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca.

Dzięki aplikacji EnoVelo i stronie [enovel.pl](http://enovel.pl) można zaplanować pobyt

i trasę na dłużej niż jeden dzień. Co ważne dla miłośników podróżowania z sakwami, EnoVelo jest połączone z siecią małopolskich odcinków krajowych tras rowerowych, takich jak VeloDunajec, Wiślana Trasa Rowerowa, VeloMetropolis, VeloRaba, a także z międzynarodowymi EuroVelo11 i EuroVelo4.

W ramach EnoTarnowskie organizowane są cykliczne imprezy, których motywem przewodnim jest oczywiście wino. Festiwale przybliżają historię i kulturę winiarską, w ich trakcie odbywa się wiele warsztatów związanych z tematyką winną, pokazów sommelierskich i kulinarnych. W czerwcu region zaprasza na Wianki na Winnicy, w lipcu na Pleśnieńskiego Bachusa, w sierpniu natomiast przychodzi czas na Tuchovinifest. Sezon kończą organizowane już od 10 lat Wielkie Tarnowskie Dionizje. Każda z tych imprez jest niepowtarzalną okazją, aby pobyć razem, poznać region tarnowski, a także smak i wartość polskiego wina.



## 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 „ciućpano”) 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 précoce | • gewürztraminer |
| • cabernet cantor    | • johanniter     |
| • cortis             | • hibernal       |
| • léon millot        | • jutrzenska     |
| • 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 (jedyne 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 trzy pętle: brzeską, tarnowską i miejską w Tarnowie. Zostały one poprowadzone tak, aby każdy, kto kocha turystykę rowerową, znalazł coś dla siebie. Pętle mają przy tym idealny dostęp do takich tras jak Velo Dunajec, VeloMetropolis czy Wiślana 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, odkryjecie 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 odwiedźcie takie miejscowości jak Mokrzyska, Szczepanów czy Zakliczyn, w których stoją urokliwe drewniane kościołki 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 ciekawą 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**  
**4 l wody**  
**1 łyżka soli**  
**1 łyżka oleju**

**farsz:**

**3 średniej wielkości cebule**  
**½ łyżeczki soli**  
**3 łyżki oleju**  
**2 ząbki czosnku**  
**1 łyżka zmielonego siemienia lnianego**  
**2 łyżki suszonego cząbrku**  
**2 szklanki ugotowanej fasoli Piękny Jaś**  
**½ łyżeczki pieprzu**  
**sól do smaku**

**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 litry 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, zagotowujemy 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.

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 i można w nich 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.

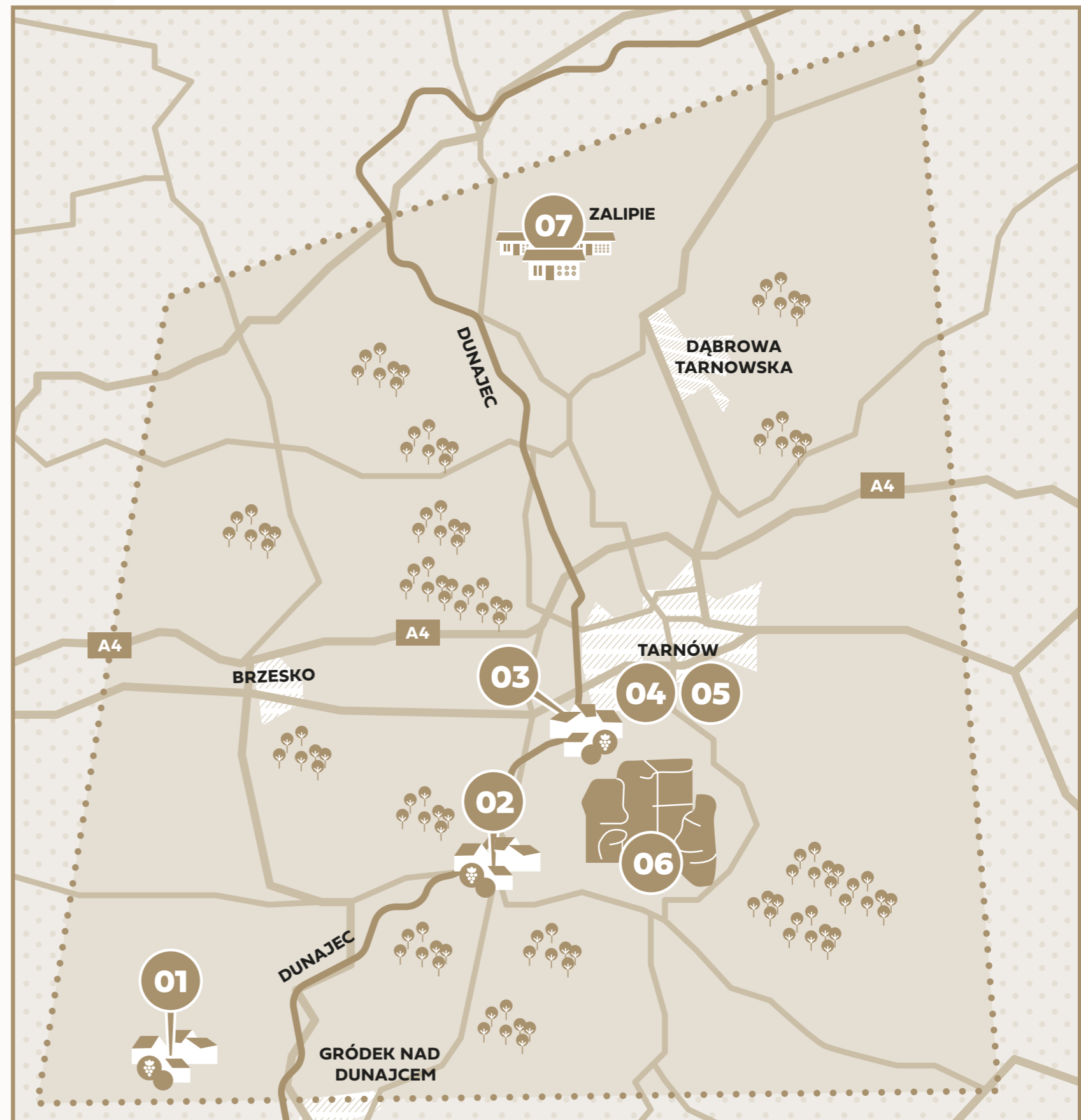
**1. – 3.** Winnice

**4.** Starówka w Tarnowie

**5.** Muzeum Etnograficzne w Tarnowie

**6.** Skamieniałe Miasto w Ciężkowicach

**7.** Malowane domy w Zalipiu



zobacz więcej: [www.enotarnowskie.pl](http://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.*

Wapienie Jury przez lata ulegały licznym procesom krasowym, dzięki czemu powstało na tych terenach wiele zachwycających jaskiń. Do największych należą Jaskinia Wierna (najdłuższa w Jurze), krakowska Smocza Jama, Jaskinia Ciemna z największą komorą, Jaskinia Nietoperzowa, 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 trudnych do zdobycia 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 Skała – zachowały się w dobrym stanie. Inne ucierpiały na przestrzeni lat i dziś możemy oglądać jedynie ich ruiny, tak jak w przypadku zamku Ogrodzieniec (na Górze Zamkowej) czy zamku w Olsztynie. Na uwagę zasługują również te mniej znane warownie, jak zamek w Rabsztynie, Pilcza w Smoleniu czy znajdujący się we wsi Rudno rozległy i malowniczy zamek Tenczyn.

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 tu zupełnie innej roślinności niż na sąsiadujących z Jurą terenach, 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 karpień, 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, pietrusiajka, 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 lełowski 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 lełowski ciulim, przygotowywany z tartych ziemniaków, cebuli i wieprzowego mięsa (najczęściej żeberka) 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 lełowian, 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. Lełowski 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 przygotowano 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

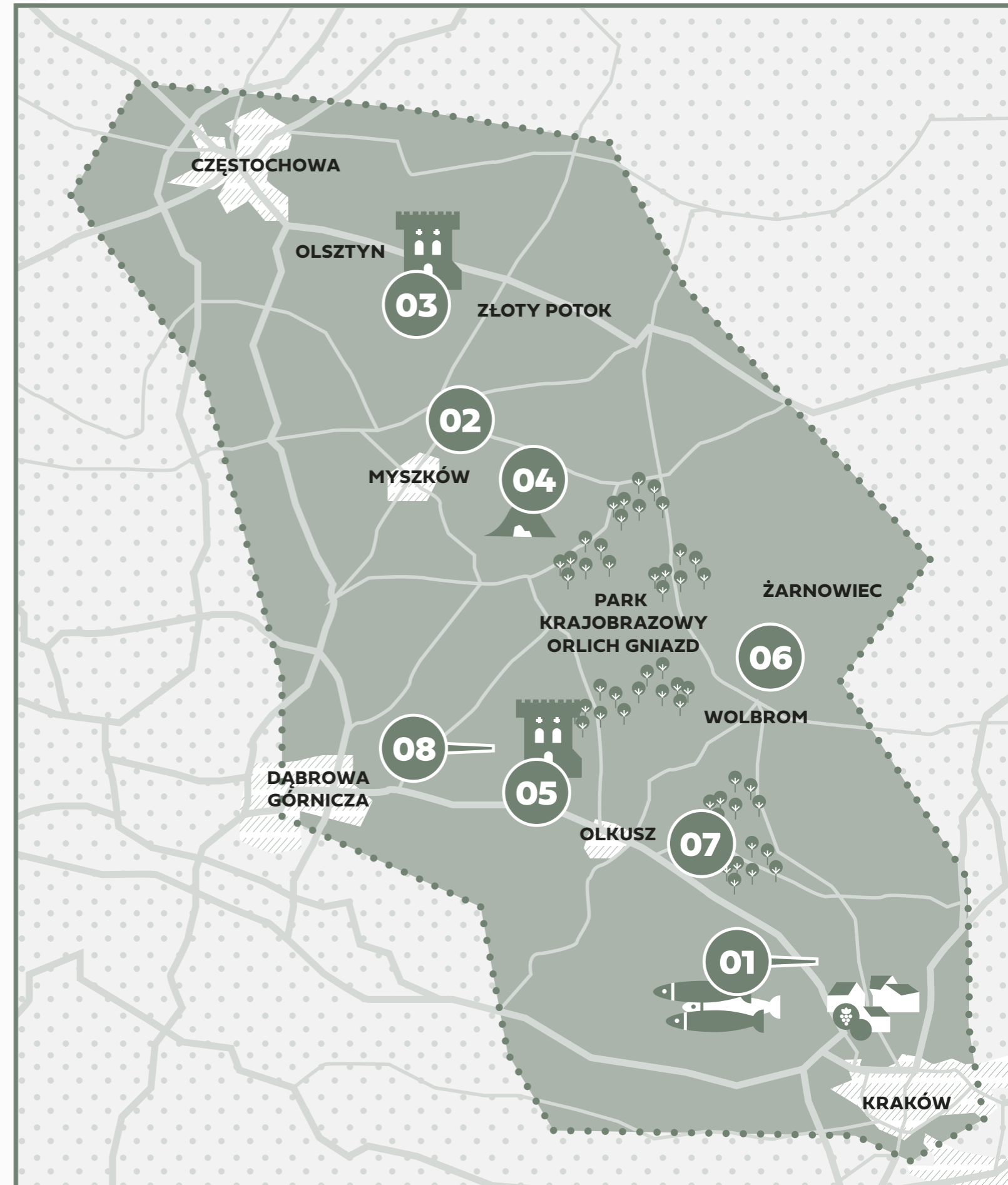


# Z pokolenia na pokolenie

Same w sobie są wystarczającym powodem, aby odwiedzić Jurę Krakowsko-Częstochowską. Pstrągi ojcowskie, bo o nich mowa, hodoje 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. Wielu 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. Pstrąg Ojcowski, Ojców
2. Chleb tatarczuch, Żarki
3. Zamek Olsztyn i góra Biakło
4. Góra Zborów z Jaskinią Głębką
5. Zamek Ogrodzieniec w Podzamczu
6. Zamek Pilcza w Smoleniu
7. Ojcowski Park Narodowy
8. Pustynia Błędowska

zobacz więcej: [www.jura.travel](http://www.jura.travel) 





# Kraina Lessowych Wąwozów

*Wąwozy różnią się długością, głębokością i roślinnością. Łączy je zachwyty, jaki wzbudzają u przyjezdnych, i położenie w Krainie Lessowych Wąwozów. W zachodniej części województwa lubelskiego istnieje największa w skali europejskiej, silnie rozgałęziona sieć wąwozów lessowych.*

Na przyjezdnych czekają tu szlaki piesze, konne i rowerowe, ścieżki dydaktyczne, a także trasy nordic walking poprowadzone przez najbardziej malownicze wąwozy, jakimi są Lipinki, Wąwóz Głowackiego i Lipcyk. Latem w okolicy można wziąć udział w spływie kajakowym Wisłą lub rzeką Chodelką, a zimą szusować po stokach w Rąbłowie albo Parchatce.

Kraina Lessowych Wąwozów to przede wszystkim bogactwo krajobrazu, różnorodność przyrodnicza i unikatowe ukształtowanie terenu. Znajdują się tu dwa parki krajobrazowe: Kazimierski i Wrzelowiecki, a także rezerваты przyrody (na przykład Krowia Wyspa i Chodelski Obszar Chronionego Krajobrazu, który można podziwiać podczas podróży Nadwiślańską Kolejką Wąskotorową), chroniące rzadkie gatunki ptaków i roślin. Gratką dla miłośników

geologii jest kamieniołom w Nasiłowie, a sympatyków fotografii przyciągają punkty widokowe, z których rozpościerają się wspaniałe panoramy. Do takich miejsc należy wzgórze Albrechtówka, z którego roztacza się urokliwy widok na Wisłę, zamek w Janowcu i na rezerwat Krowia Wyspa.

Pobyty w Krainie Lessowych Wąwozów to doskonała okazja do rodzinnego wypoczynku w gospodarstwach agroturystycznych i pensjonatach. Po relaks i regenerację można się również udać do licznych sanatoriów i ośrodków SPA & wellness. Warto odwiedzić ten malowniczy region także po to, by posmakować nałęczowskich wód źródlanych, znanych z właściwości zdrowotnych już od XVIII wieku. Tych, którzy poszukują wyjątkowych zabytków, zachwycą zamki, pałace, dwory, świątynie, miejsca kultu i muzea świadczące o bogatej przeszłości i wielokulturowości regionu.





## 1

## Pola, sady, ogrody i lasy

Na gości odwiedzających Krainę Lessowych Wąwozów czekają wspaniałe doznania kulinarne, tutejsza kuchnia bowiem jest zaliczana do najsmaczniejszych w kraju. Oparta na tradycyjnych przepisach, oferuje proste potrawy z lokalnych produktów, zebranych z pól, sadów, ogrodów i lasów. Najpopularniejsze są pierogi – gotowane i pieczone, nadziewane kaszą i serem, ale także kapustą i grzybami, ziemniakami, mięsem, soczewicą, a w sezonie letnim truskawkami, jabłkami, śliwkami, jagodami i innymi owocami.

Kraina Lessowych Wąwozów to region bogaty w sady, owoce są więc bardzo często używane w miejscowej kuchni, także w nietypowych zastosowaniach, czego przykładem jest biały barszcz z dodatkiem jabłek lub wiśni. Dla gości z innych regionów kraju to zaskakujące połączenie, podobnie jak nieznanne im pierogi lubelskie z farszem z kaszy gryczanej, twarogu i mięty.

W wielu wsiach Krainy Lessowych Wąwozów nadal popularne są tradycyjne potrawy z kaszy gryczanej, jak pierogi wiejskie albo kaszanka gryczana, i mączne: podpłomyki i buraczarze, czyli pieczone w piecu

chlebowym pszenne placki z dodatkiem buraków cukrowych. Podaje się tu też smaczne dania z wykorzystaniem kapusty, na przykład gołąbki z kaszy jaglanej w oleju, nazywane kapuśniakami. To warzywo jest również dodatkiem do codziennego białego barszczu, choć nie mniej często na stołach pojawia się typowy dla lubelskiej i wschodniej kuchni barszcz czerwony. Specjalnością gospodyń z Wojciechowa zaś są przepyszne lekkie zupy sałatowe, których można skosztować w tutejszych gospodarstwach agroturystycznych. Ta miejscowość, zwana kowalską wsią, słynie ponadto z pieczonego barana i świniodzika, podawanego w czasie większych biesiad.

Pobyt w Krainie Lessowych Wąwozów, wśród kwitnących ogrodów, sadów i łąk, to szansa, by rozkoszować się smakiem prawdziwego miodu. Nie brakuje tu terenów szczególnie ulubionych przez pszczoły – upraw malin, rzepaku, a także starych dworskich parków i lipowych alei. Pasieki, dostarczające miodów i cennych dla zdrowia i dobrego samopoczucia pszczelich preparatów, można spotkać między innymi w okolicach Nałęczowa i Opola Lubelskiego.

## 2

## Owocowa utopia

Nasłonecznione, żyzne tereny zachodniej części Wyżyny Lubelskiej (Płaskowyż Nałęczowski, Równina Bełżycka, Kotlina Chodelska i Małopolski Przełom Wisły) wykorzystuje się pod uprawę zbóż, a niewielkie, rodzinne gospodarstwa rolne produkują warzywa i zioła. Dary z pól, sadów i ogrodów znajdują nabywców w miejscowościach chętnie odwiedzanych przez turystów, czego doskonałym przykładem są cotygodniowe targi na rynku w Kazimierzu Dolnym i Wąwolnicy. Świeże owoce, warzywa, zioła to stałe składniki codziennego jadłospisu w gospodarstwach agroturystycznych.

Kraina Lessowych Wąwozów to bogactwo sadów jabłoniowych, plantacji malin i truskawek, a także pięknych wiśni, co od lat znajdowało odzwierciedlenie w tutejszej kuchni.

Niektóre gospodarstwa, między innymi w Zarzece koło Wąwolnicy i Wylągach koło Kazimierza Dolnego, wyspecjalizowały się w produkcji zdrowej, certyfikowanej żywności. Na terenie Krainy Lessowych Wąwozów, w Łopatkach koło Wąwolnicy, funkcjonuje nowoczesna przetwórnia owoców i warzyw, produkująca cenione na europejskich rynkach konfitury i dżemy bio, bez choćby śladowej zawartości pestycydów i metali ciężkich.

## 3

## Trochę historii

Obyczaje kulinarne lubelskiego stołu przekazali potomnym znamienici pisarze, na przykład Bolesław Prus, który chętnie czerpał ze wspomnień z młodości, na kartach „Lalki” zaserwował czytelnikom „karasia w śmietanie”, danie, jakie zapewne jadał u swojej babki w Puławach. Z kolei Oktawia Żeromska, która musiała się uporać z apetytem innego pisarza, Stefana Żeromskiego, podawała mu gęste zupy. Do dziś zachował się jej słynny przepis na „barszcz pani Oktawii”. Można go zobaczyć w Muzeum Żeromskiego w Nałęczowie – a potem spróbować odtworzyć jego smak we własnej kuchni.

O bogatych tradycjach kulinarnych regionu świadczy nieoceniona działalność Nałęczowskiej Szkoły Ziemianek, która przyczyniła się do rozpropagowania zwyczajów panujących na pańskich stołach wśród innych klas społecznych. Nałęczowska Szkoła Ziemianek kształciła córki zamożniejszych chłopów w latach 20. XX wieku. Nauczycielki z tej placówki zaangażowały się w tworzenie kół gospodyń wiejskich w Bochothnicy, Piotrowicach, Bronicach, a później także klubu seniora w Wojciechowie. To dzięki nim przetrwały do dziś przepisy na potrawy, które przez stulecia gotowano według tej samej receptury. Wystarczy odwiedzić te miejscowości, by odbyć kulinarną podróż w czasie do lat 20. XX wieku i poczuć autentyczność tej wyjątkowej kuchni.





4

## Humulus lupulus

Na turystach odwiedzających wiejskie zakątki Krainy Lessowych Wąwozów ogromne wrażenie robią wysokie, sięgające 6-7 metrów, zielone ściany chmielników, czyli plantacji chmielu. Jego uprawy są charakterystyczne dla regionu – w żadnym innym zakątku kraju nie ma tak wielu chmielników. Lubelszczyzna to królestwo polskiego chmielarstwa.

Chmiel jest nieodzownym komponentem piwa (z bliskości upraw chętnie korzystają liczne browary kraftowe rozwijające się w regionie). Chmiel – co ciekawe – jest również składnikiem dań – można go z powodzeniem używać w kuchni. Pędy chmielu przyrządza się podobnie jak szparagi, a sparzone liście chmielu z dodatkiem śmietany mogą posłużyć jako alternatywa dla sałaty. Olejkiem chmielowym natomiast można wzbogacać desery.

## 5 Rozkosze pańskiego stołu

Szczególną rolę w dziejach Lubelszczyzny odegrały Puławy, które od 1783 roku były główną siedzibą potężnego rodu Czartoryskich. Z notatek zachowanych z tego okresu wiemy, że w pałacu prowadzono kuchnię prawdziwie luksusową – jej średnie dzienne zapotrzebowanie to 2,5 cielaka, 1 baran i 23 sztuki drobiu. A przecież spożywano jeszcze wołowinę, ryby i grzyby.

W pałacu, oprócz rzecz jasna mistrza kuchni, stałe zatrudnienie znajdowali kuchenni specjaliści, tacy jak cukiernik czy pasztetnik. Z okazji wizyty króla Stanisława Augusta Poniatowskiego w 1777 roku Czartoryscy zorganizowali w Puławach nawet specjalny jarmark. Mieszkańcy wystawiali na nim wszystko, czego potrzebowała nie tylko kuchnia, ale i dom czy gospodarstwo. Ponoć pojawiło się wtedy w Puławach ponad 1000 osób, aby skosztować lokalnych specjałów.

Równie bogate tradycje kulinarne kojarzone są ze znajdującym się w pobliżu zamkiem w Janowcu. Nie mogło być inaczej, ponieważ odwiedzali go znamienici goście, tacy jak król Zygmunt III Waza czy królewicz Karol Krystian Wettyn. Aby zapewnić im godne przyjęcie, wybudowano w zamku kuchnię, która podobno była „wielka jak trzeci dziedziniec”.



6

## Pory roku w Krainie Lessowych Wąwozów

Wigilia w tym regionie była (i jest do dziś) czasem szczególnym – nigdzie poza Lubelszczyzną nie ma takiej różnorodności pierogów i klusek, faszerowanych nadzieniem z karpia, bobu, kaszy czy sera. Karnawał i Wielki Post wymagały wielu przygotowań – naturalnie także w kuchni. To, co jedzono w tym czasie, było zdeterminowane przez sezonowość składników. W styczniu – miesiącu karnawału – w regionie królowały potrawy tłuste, robione na bazie wieprzowiny i kapusty. Serwowano pieczenie, bigosy, farsze z kapustą kiszoną do pierogów czy krokietów, a na deser – pączki nadziewane konfiturą z róży.

W karnawale w Krainie Lessowych Wąwozów, tak jak w całej Polsce, królowały bale, reduty, polowania i kuligi. Goście byli podejmowani wyśmienitymi daniami, do których serwowano odpowiednio dobrane trunki. I tak do befsztyka, blinów czy kołdunów podawano dobrze zmrożoną żytniówkę. Pod sarninę pijano wytrawną śliwovicę, pod szczupaka po żydowsku – mocną szabasówkę,

a pod drób – wiśniówkę. Do taniego wówczas kawioru stawiano na stole startkę – tradycyjną wytrawną wódkę zbożową. Smakoszom okowity pędzonej z wina proponowano ostro przyprawioną kiełbasę z kapustą. Do śledzia zaś oferowano wódkę zwyczajną, zwaną też dorożkarską.

Po karnawale następował Wielki Post – czas, kiedy kończyły się zgromadzone w spiżarniach zapasy. Jedzono wtedy głównie dania jarskie, ze stołów zniknęło mięso, które zastępowano potrawami z grzybów, jajek, a czasem ryb. Dzięki zapasom mąki urozmaicano posiłki pierogami czy kluskami.

W Wielkanoc na stołach panowało prawdziwe bogactwo: pieczone jagnię lub prosię, barszcz czerwony, żurek, ćwikła, jajka, lukrowane baby z rodzynkami i kunsztownie zdobione mazurki. Wiosna i lato to oczywiście pora na lekkie posiłki i raczenie się pysznymi owocami. To w tym okresie w Krainie Lessowych Wąwozów spożywano niespotykaną w innych regionach zupę sałatową.



# 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

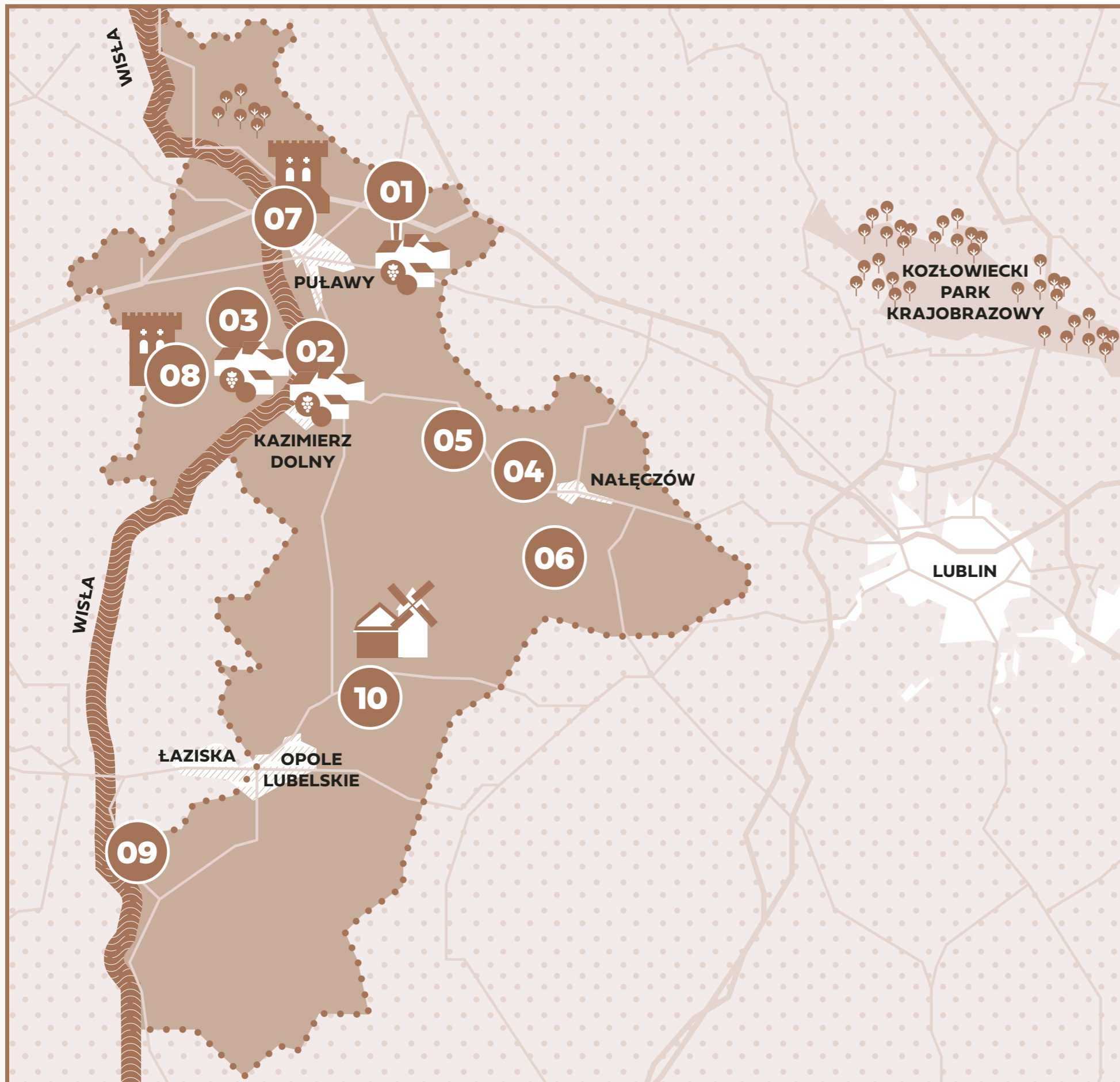
Składniki ciasta mieszamy i zagniatamy, aż będzie zwarte i gładkie. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy.

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 zlepimy 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





## A na deser śliwka

Konfiturę z owoców róży wytwarza się w Krainie Lessowych Wąwozów ręcznie, na podstawie tradycyjnych przepisów, ze świeżo zebranych na rodzinnych plantacjach owoców dzikiej róży pomarszczonej *Rosa rugosa*. Słoiczek konfitury można przywieźć do domu jako pamiątkę z pobytu w Krainie Lessowych Wąwozów albo posmarować nią chrupiącą kromkę chleba (najlepiej z lokalnej rzemieślniczej piekarni) i zjeść na miejscu. Warto zajrzeć też do malowniczo położonych w Kazimierskim Parku Krajobrazowym winnic, z których roztacza się widok na Kazimierz Dolny i dolinę Wisły. A na deser – pojechać do Nałęczowa, by skosztować słynnych śliwek w czekoladzie!

1. – 3. Winnice
4. Wąwóz Głowackiego w Nałęczowie
5. Wąwóz Lipinki w Wąwolnicy
6. Wąwóz Lipcyk w Nowym Gaju
7. Zespół pałacowo-parkowy książąt Czartoryskich w Puławach
8. Zamek w Janowcu
9. Nadwiślański kamieniołom w Kaliszanach-Kolonii
10. Dolina Dziesięciu Stawów

zobacz więcej: [www.kraina.org.pl/smaki](http://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 fontann, urokliwych zakątków i rozmaitych placów zabaw.

Na co dzień tętniące życiem miasto studenckie, jakim jest Lublin, ożywa jeszcze bardziej podczas wielu organizowanych tu festiwali. Noc Kultury, Carnival 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.

Lublin jest doskonałą bazą wypadową, łatwo stąd dotrzeć do okolicznych lasów i miejscowości. Aktywny wypoczynek nad wodą w pobliżu miasta zapewnia Zalew Zemborzycki z bogatą infrastrukturą sportową. Do Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego dojedziemy samochodem z centrum Lublina w zaledwie pół godziny i bez pośpiechu zdążymy wrócić, by odkrywać kolejne niezwykle miejsca na mapie miasta.



POLSKA MARKA TURYSTYCZNA



MIASTO INSPIRACJI



## 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. Kulinarną wycieczkę warto zacząć od placu Teatralnego, następnie przejść się Krakowskim Przedmieściem na plac Zamkowy (dawną ulicę Szeroką). Wreszcie odwiedzić hotel w dawnej jesiwie, której Lublin zawdzięczał niegdyś miano „Jerozolimy Wschodu”. 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 zatraciła swój 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.

Świadectwem wielokulturowej kuchni Lublina jest kilkadziesiąt lokalnych potraw, które do dzisiaj przyrządza się według receptur mających staropolskie korzenie. Oprócz słynnych w całej Europie pierogów

można tu skosztować piroga biłgorajskiego, tatarskich czeburieków, kołdunów i pieremiaczy, a także pirohów z duszój. Kulinarnym przebojem Lubelszczyzny są potrawy ormiańskie, takie jak szaszłyki, dolma (orientalne gołąbki), wędzone sery i basturma, czyli suszona wołowina, która smakiem dorównuje szynce parmeńskiej.

W Lublinie do dziś wypieka się żydowskie cebularze, a także podaje słynną rybę po żydowsku. Ta ostatnia przyjęła się na chrześcijańskim wigilijnym stole, co jest doskonałym przykładem przenikania się różnych kulinarnych tradycji. W czasie szabatu zaś na Starym Mieście można zjeść czulent, ulubioną potrawę sztukmistrza z Lublina, tytułowego bohatera książki Isaaca Bashevisa Singera.





## 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 samodzielny, smakowitą 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.

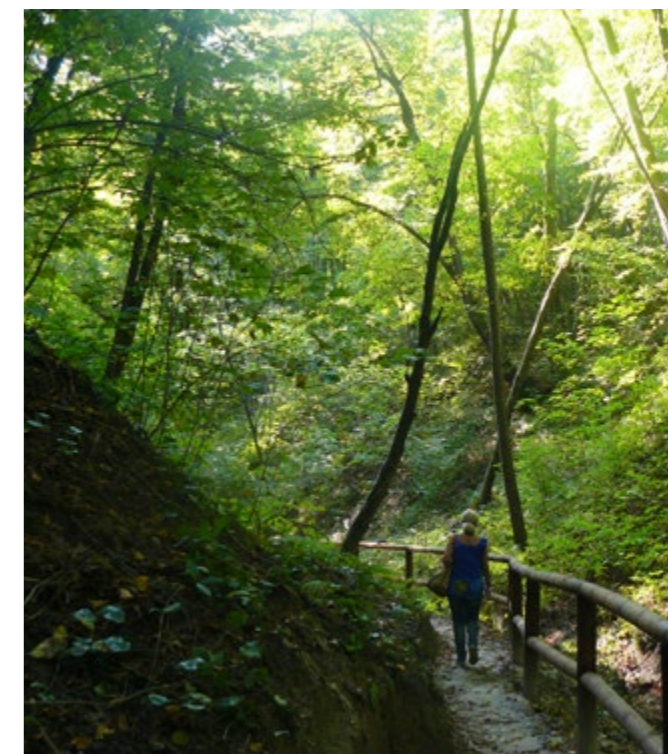
Region zaprasza również miłośników ryb słodkowodnych. Czyste wody Lubelszczyzny zaopatrują okoliczne restauracje w pstrągi, liny, karpie i sandacze. Z miejscowych ryb powstają pyszne regionalne dania, takie jak szyneczka z karpia czy pasztet z karpia. Wizytówką Lublina zaś jest karp po żydowsku, jedna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

## 6

### *Zioła, grzyby i miód*

Okolice Fajstławic słyną z uprawy ziół, takich jak majeranek, tymianek, szalwia i mięta. To właśnie dzięki nim lubelska kuchnia nabiera wyjątkowego charakteru. I tak tymianek podkreśla smak dań mięsnych i deserów, szalwia świetnie sprawdza się jako dodatek do kremowych zup, majeranek zaś to obowiązkowa przyprawa kuchni polskiej. A to nie wszystko! Dzięki właściwościom leczniczym zioła Lubelszczyzny znajdują zastosowanie również w medycynie i kosmetyce.

Lasy regionu lubelskiego to prawdziwy raj dla grzybiarzy, którzy w sezonie napełniają kosze borowikami, kurkami i rydzami. Zarówno grzyby leśne, jak i pieczarki są składnikami wielu regionalnych przysmaków. Lubelszczyzna to również prawdziwe zagłębie pszczelarstwa. Na liście produktów tradycyjnych znajdziemy między innymi pochodzące stąd miody: gryczany, fasolowy i malinowy, a także wyjątkowe miody pitne.







# 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 blacie 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 łyżeczce farszu, smarujemy brzegi roztrzepanym jajkiem i pieczemy 8-10 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.

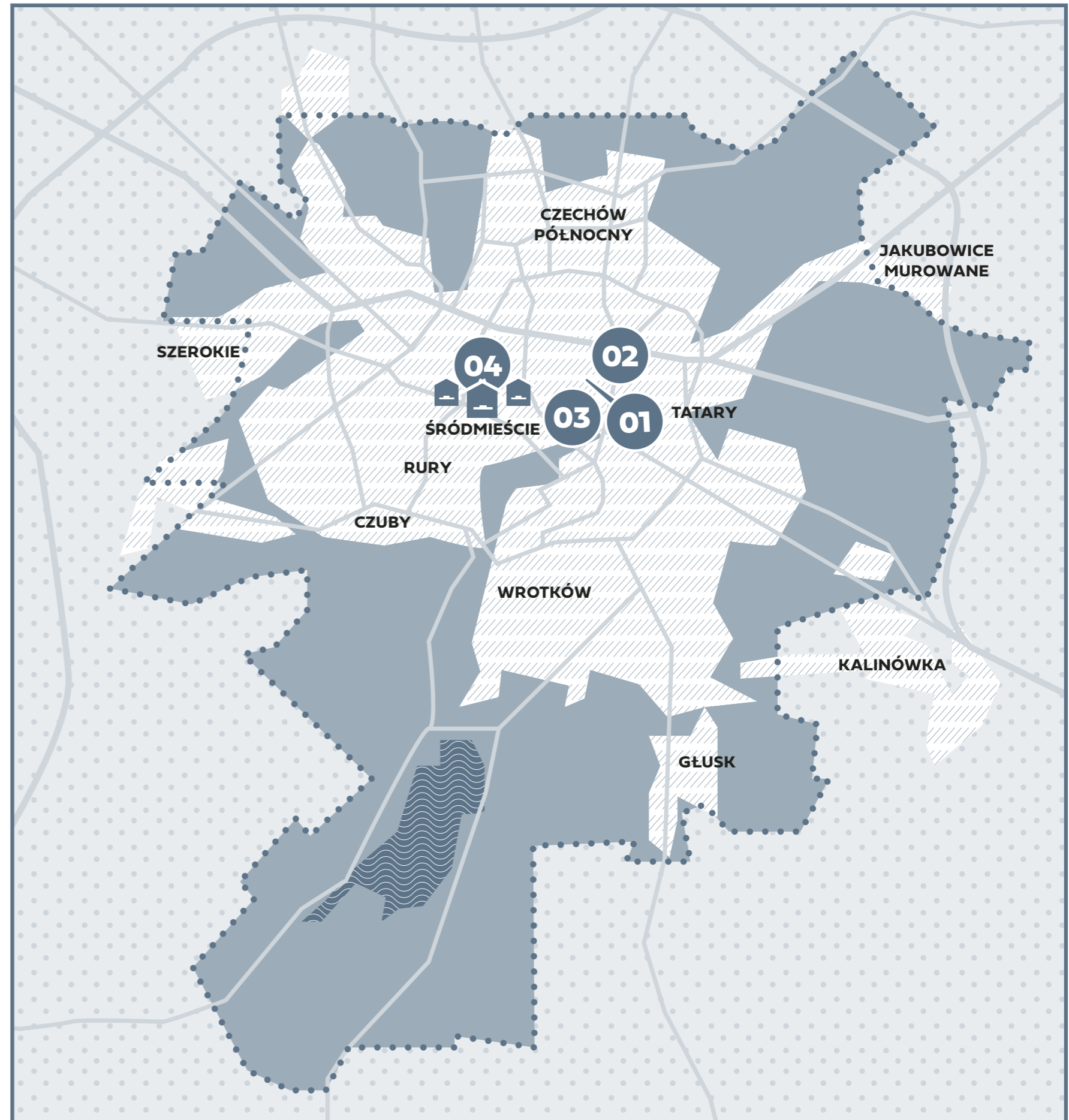


# Słodko-gorzki smak miasta

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 warzone jest tu od połowy XIX wieku. 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](http://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 – najdłuższa ulica handlowa 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 Łodzian, 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 Łodzian 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-usługowy, który mieści się w budynkach dawnej fabryki bawełny, 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 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 Czterech 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 potędze 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 mieszających 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 Łodzian 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 do 1900 roku zwiększyła się ona z 428 do 600 tysięcy mieszkańców!) 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 przejściu 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 Łodzian 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.

Wśród popularnych powojennych kawiarni warto wymienić Honoratkę, 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 odśtonie

W trakcie pobytu w Łodzi warto skosztować ziemniaczanych knedli z truskawkami. Dzisiaj moglibyśmy powiedzieć, że to tradycyjne danie było zalążkiem 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 również 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 lokalne, pyszne dania i spróbować współczesnego street foodu. Łódź pomaga odkrywać tajniki gastronomii i zachwyca 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.

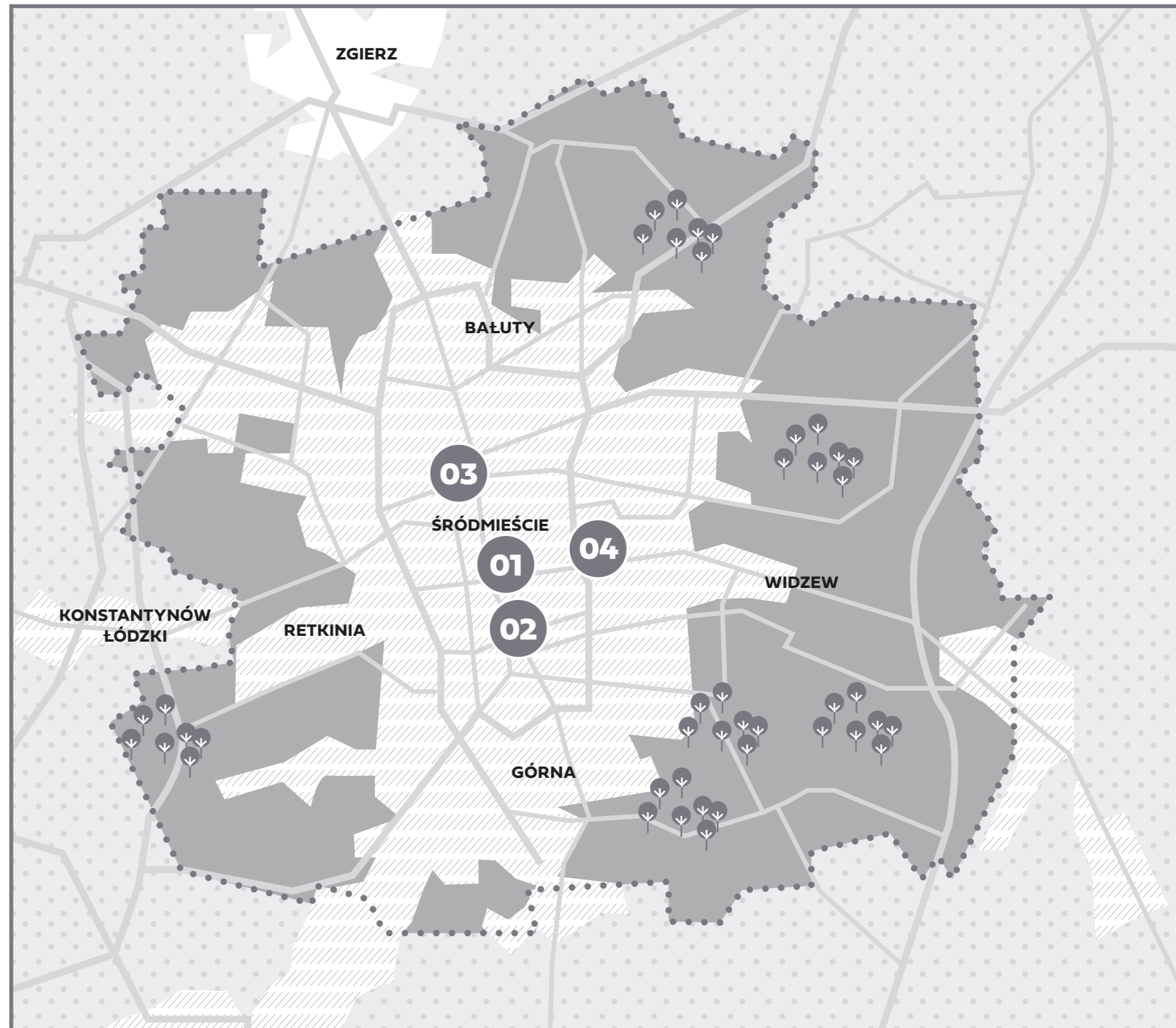
*Autorka: Sylwia Kuśmierczyk*



# 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 upodobali 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.

1. OFF Piotrkowska
2. Piotrkowska 217
3. Manufaktura
4. Monopolis



zobacz więcej: [www.lodz.travel](http://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 przybliży 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 mikrowyprawę.



## 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 plyn dzów, czyli placków ziemniaczanych podawanych z cukrem

i ze śmietaną. Z wielkopolskich dań warto jeszcze wymienić szagówki, szare kluchy albo ślepe ryby, czyli zupę ziemniaczaną, która wbrew nazwie wcale nie zawiera ryb. Dania 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 anegdota 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), plynche i pyry z gzikami, a więc stała się pozycja 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.





# 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 odstonach 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. Stare Miasto
7. Park Cytadela
8. Rezydencja Raczyńskich w Rogalinie

zobacz więcej: [www.marka.poznan.travel](http://www.marka.poznan.travel) 



# 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, pałacyków 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 zróżnicowane 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 sznyce 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 luterańska 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 mieszcząskiej.

Receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie są nieocenionym źródłem tradycyjnych cieszyńskich smaków. Daniem, które do dziś króluje na cieszyńskich stołach w porze obiadu, jest sznyceł 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 – 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 – 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 kubaś, 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 węgierskich, 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, ścikanie, 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 odstonie, 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. Cieszyńskie 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**

**1 łyżka 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. Rodzynki 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. 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*

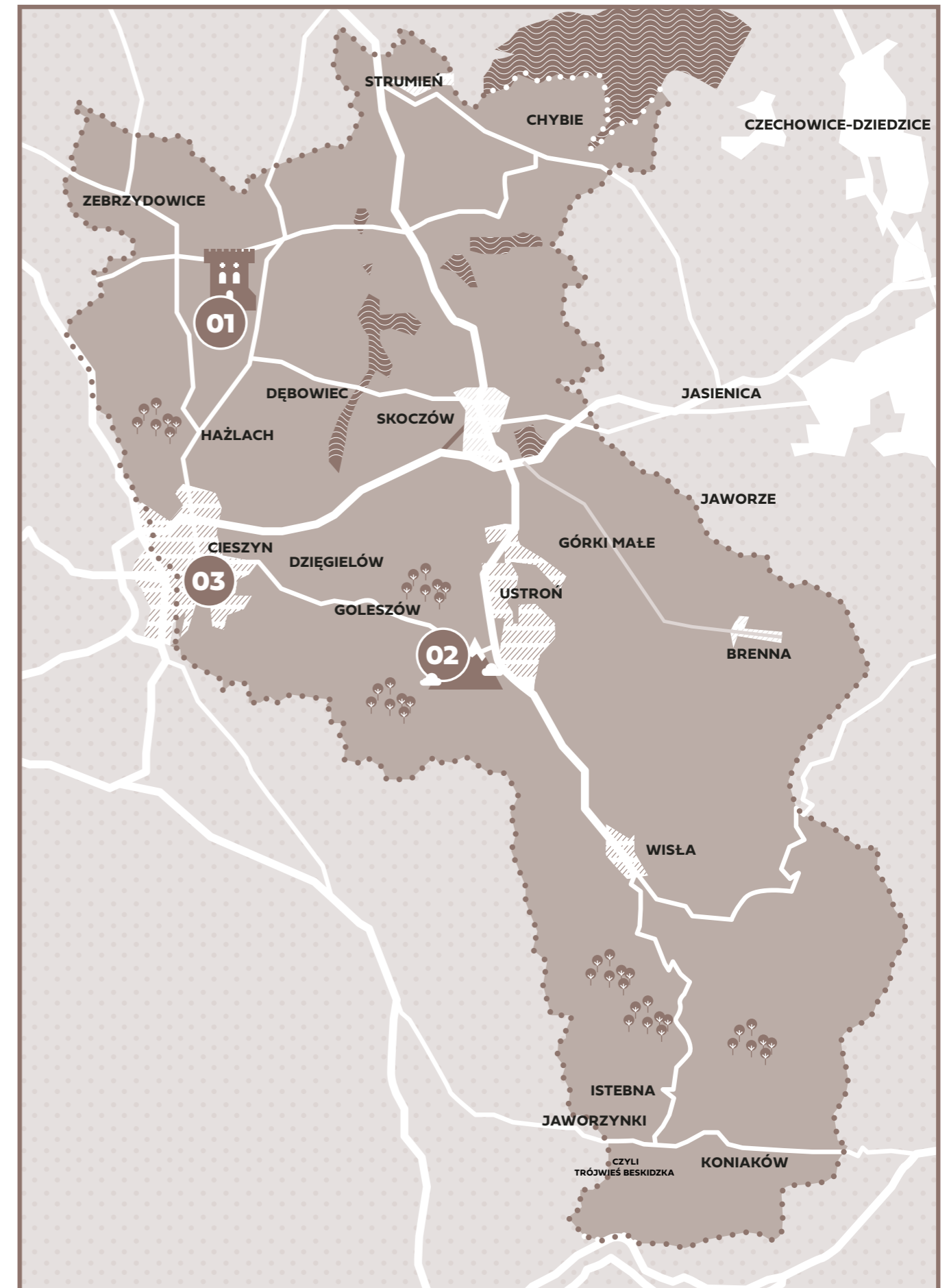


# W prostocie siła

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 Dziegielowa. 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

zobacz więcej: [www.slaskcieszynski.travel](http://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 mieszcze 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. Nowym symbolem miasta stało się Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki. Nieregularna bryła obiektu projektu hiszpańskiej pracowni Menis Arquitectos, kryjąca wewnątrz oryginalną salę koncertową, zdobyła wiele prestiżowych nagród architektonicznych. Aby zobaczyć ją w pełnej krasie, najlepiej wybrać się na jeden z wielu organizowanych tu koncertów – od muzyki klasycznej, przez jazz, po rock i pop.

Pod koniec lata Toruń przyciąga tysiące gości z całego świata za sprawą odbywającego się tu międzynarodowego festiwalu światła. Podczas Bella Skyway Festivalu toruńska starówka zamienia się na kilka dni w baśniową scenerię niezwykłych spektakli światła i dźwięku.



## 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.

Miejscowe 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 wschodniemieckie 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 trzciniowy 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 mieście Kopernika 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 gęszina, 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 gęszina z brukwią to wybrane propozycje z niezliczonych dań, którymi rozkoszują się mieszkańcy i goście tego miasta nie tylko w dniu Świętego Marcina. Tradycja przygotowywania gęsziny 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 węgierek**

**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 pieniać. 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 pokrojoną kaczkę. Dekorujemy pokrojonym w plasterki porem i pociętym w cieniutkie paski piernikiem.

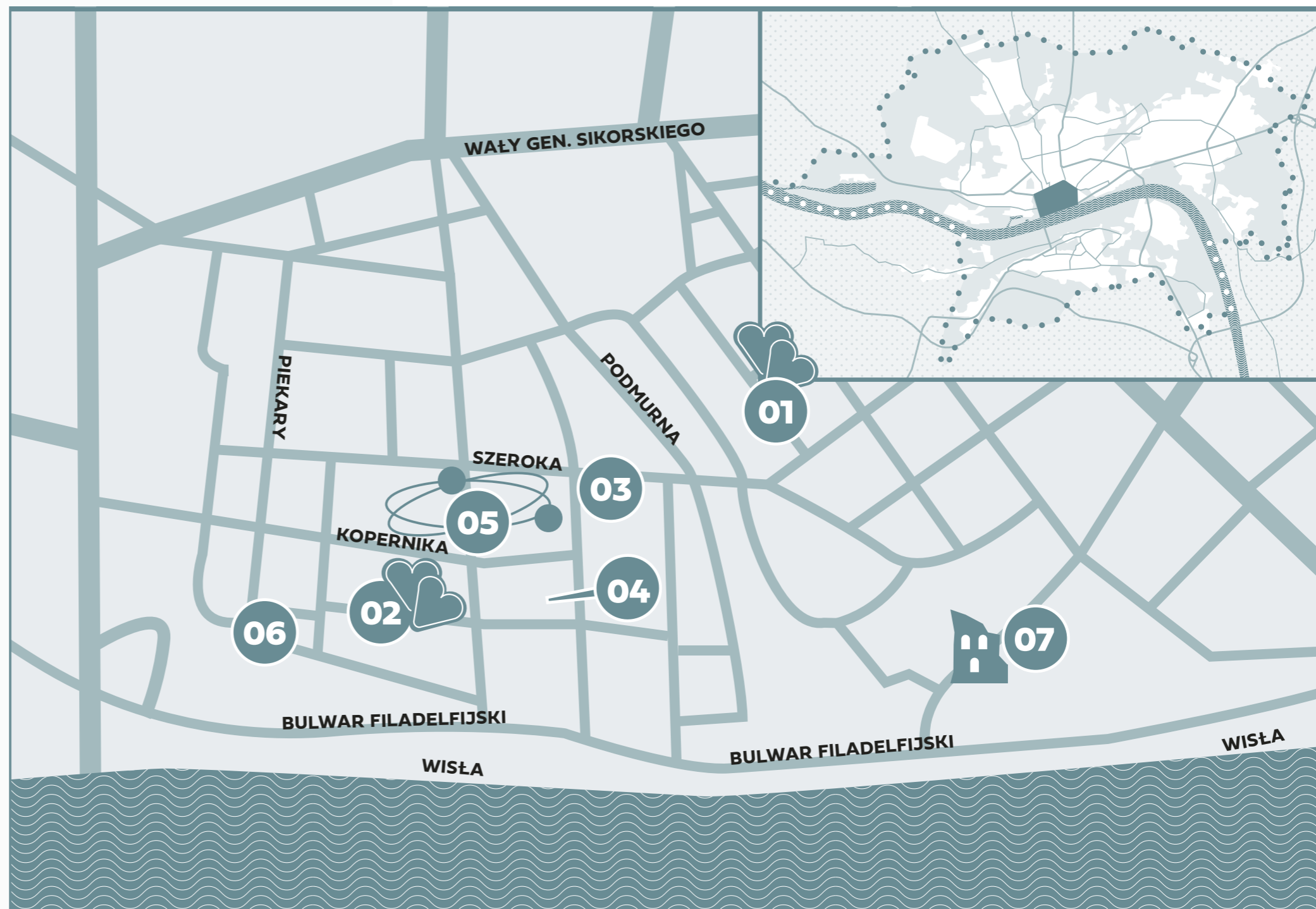
*Autorka przepisu na sos piernikowy: Agnieszka Michałowska  
Autor przepisu na kaczkę: Jerzy Nogal*



# 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





---

# Szlakami smaku

© KUKBUK Sp. z o.o.  
ul. Kopernika 11/7  
00-359 Warszawa

All rights reserved

redakcja@kukbuk.pl

KONSULTACJA MERYTORYCZNA POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA:

Jolanta Wołowicz  
Tomasz Kempka

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

ZDJĘCIA: Rafał Mieszka  
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, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 94)

ILUSTRACJE: Rafał Kwiczor  
(str. 3, 13, 23, 33, 42, 53, 63, 72, 83, 93)

ZDJĘCIA:

R. Soliński (str. 4, 6, 9)  
Serwis prasowy (str. 14, 17, 18, 19, 34, 47, 48, 49, 54, 57, 59)  
Lighthouse Media Jakub Krawczyk (24, 25, 27, 28)  
© LOT (str. 36, 39)  
spacedezert / Unsplash (str. 38)  
Alina Kovalchuk / Unsplash (str. 44)  
Poland Travel (str. 64)  
Jakub Pindych (str. 67)  
Archiwum Rogalowego Muzeum Poznania (str. 68)  
UM Wisła / © ARC SRiWR OLZA Bank Fotografii Śląska Cieszyńskiego (str. 74)  
M. Jurzykowska / © ARC SRiWR OLZA Bank Fotografii Śląska Cieszyńskiego (str. 76)  
R. Karpińska / © ARC SRiWR OLZA Bank Fotografii Śląska Cieszyńskiego (str. 79)  
777 S / Unsplash (str. 84)  
Małgorzata Litwin (str. 87)  
Jacek Pobłocki / Unsplash (str. 89)





Odkrywajcie szlaki smaków  
Polskich Marek Turystycznych



POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA



POLSKIE  
MARKI  
TURYSTYCZNE

[KUKBUK.pl](https://www.kukbuk.pl)