

Polish Food

Świat ma apetyt na nasze owoce

World is hungry for our fruit

Il mondo ha l'appetito per la nostra frutta



Polskie cuda natury

Polish natural wonders

Meraviglie della natura polacca

#Polska
#####
#####
#####
EXPO Milano 2015

1 MAJA – 31 PAŹDZIERNIKA 2015 R.

1 MAY – 31 OCTOBER 2015

DAL 1 MAGGIO AL 31 OTTOBRE 2015



Polska żywność w Mediolanie

Polish food in Milan

Cibo polacco a Milano

MAREK SAWICKI
MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI
MINISTER OF AGRICULTURE
AND RURAL DEVELOPMENT



Rolnictwo zawsze miało dla nas duże znaczenie. Opiera się ono na rodzinnych gospodarstwach rolnych. Po ponad ćwierć wieku trwających przemianach zostały zmodernizowane nie tylko gospodarstwa, ale także przemysł przetwórczy, który jest obecnie jednym z najnowocześniejszych na świecie.

Agriculture has always had great importance for us. It is based on family agricultural farms. After more than a quarter of century of reforms not only farms were modernized, but also processing industry that is currently the most advanced in the world.

SZANOWNI PAŃSTWO!

Najbliższe półrocze, od początku maja do końca października, przebiegać będzie pod znakiem Wystawy Światowej EXPO 2015 w Mediolanie. Tegoroczna edycja jest szczególna, gdyż odbywa się pod hasłem „Wyżywienie planety,

Pomimo nie najlepszych gleb pod względem klasy bonitacyjnej, mamy jednak dobre warunki do rozwoju rolnictwa zrównoważonego.

energia dla życia”. To pierwsza tego typu impreza tematyczna posiadająca tak duży udział sektora rolno-spożywczego, który uważany jest za polską specjalność.

Rolnictwo zawsze miało dla nas duże znaczenie. Opiera się ono na rodzinnych gospodarstwach rolnych. Po ponad ćwierć wieku trwających przemianach zostały zmodernizowane nie tylko gospodarstwa, ale także przemysł przetwórczy, który jest obecnie jednym z najnowocześniejszych na świecie.

LADIES AND GENTLEMEN!

The closest half-year, from the beginning of May until the end of October, will be time of Exhibition the World EXPO 2015 in Milan. This year's edition is exceptional, as its tagline is "Feeding the planet, energy for life". This is the first thematic event of this type with such a wide participation of agri-food sector that is considered to be Polish specialty.

Agriculture has always had great importance for us. It is based on family agricultural farms. After more than a quarter of century of reforms not only farms were modernized, but also processing

Despite not the best soils in terms of soil valuation class, in Poland there are good conditions for development of sustainable agriculture.

industry that is currently the most advanced in the world.

Kiedyś uważano, że polskie rolnictwo jest zacofane, bo zużywa mało środków chemicznych. Dziś okazuje się, że to zaleta. Pomimo nie najlepszych gleb pod względem klasy bonitacyjnej, mamy jednak dobre warunki do rozwoju rolnictwa zrównoważonego. To zasługa rolników, którzy, jak żadna inna grupa społeczno-zawodowa, doskonale zdają sobie sprawę z tego, że od jakości środowiska naturalnego zależy nasza przyszłość i nasza przyszła produkcja. Czynią więc wszystko, aby to środowisko, w pełni produkcyjne, pozostawić przyszłym pokoleniom po to, by mogło się harmonijnie i dynamicznie rozwijać.

Takie podejście sprawiło, że dziś Polska odnosi znaczące sukcesy w międzynarodowej wymianie handlowej pro-

Jesteśmy światowymi liderami w produkcji owoców miękkich, jednym z największych producentów jabłek i pieczarek.

duktami rolno-spożywczymi. Jesteśmy światowymi liderami w produkcji owoców miękkich, jednym z największych producentów jabłek i pieczarek. Bardzo dużym uznaniem konsumentów cieszą się wspaniałe, polskie wędliny. Wyrabiane są w nowoczesnych zakładach, ale ich produkcja opiera się na starych, sprawdzonych recepturach. To odwiedzający Polskę goście mówią często, że nasza szynka smakuje jak szynka, jajko jak jajko, a świeży, chrupiący bochen chleba nie ma sobie równych.

Jestem przekonany, że podczas EXPO 2015 w Mediolanie każda z osób, odwiedzających polski pawilon, przekona się o tym osobiście. Jednocześnie mam nadzieję, że zachęteni tym spotkaniem zechcą też odwiedzić Polskę

Posiadamy nie tylko doskonałe jakościowo i smaczne produkty, ale także wspaniałe potrawy z nich przygotowane.

i poznać bliżej jej miejsca i smaki. Posiadamy nie tylko doskonałe jakościowo i smaczne produkty, ale także wspaniałe potrawy z nich przygotowane. Warto spróbować najlepszych polskich dań w restauracjach i gościnnych gospodarstwach agroturystycznych.

Serdecznie zapraszam – Polska Smakuje – i tu w Mediolanie na EXPO 2015, i oczywiście w Polsce.

Once it was believed that the Polish agriculture is primitive, because it consumes little chemicals. Today it turns out to be an advantage.

We are world leaders in production of soft fruit, one of the greatest producers of apples and champignons.

Despite not the best soils in terms of soil valuation class, in Poland there are good conditions for development of sustainable agriculture. It is a result of action of farmers who, like no other socio-professional group, are perfectly aware of the fact that our future and our future production depends on environment. This is why they do everything to maintain this environment fully productive to future generations so that it could harmoniously and dynamically develop.

Such an approach has resulted in Poland being very successful in international trade of agri-food products. We are world leaders in production of soft fruit, one of the greatest producers of apples and champignons. Magnificent Polish cured meats enjoy great recognition. They are produced in high-tech plants, but their production is based

We not only have tasty products of great quality, but also magnificent dishes we make of them.

on old, verified recipes. Guests visiting Poland say that our ham tastes like ham, egg as egg and fresh crispy loaf of bread is exceptional.

I am convinced that during EXPO 2015 in Milan each person visiting Polish pavilion will see it for himself. At the same time I hope that encouraged by this meeting you will visit Poland and get to know it better, not only in terms of flavours. We not only have tasty products of great quality, but also magnificent dishes we make of them. It is worth trying the best Polish dishes in restaurants and guest agritourist farms.

I cordially invite you – Poland Tastes Good – here to Milan for EXPO 2015, and of course to Poland.



MAREK SAWICKI
MINISTRO DELL'AGRICOLTURA E DELLO SVILUPPO RURALE

L'agricoltura ha sempre avuto grande importanza per noi. Si basa sulle aziende agricole di famiglia. Dopo 25 anni in cui molto è cambiato, sono state modernizzate non solo le aziende, ma anche tutta l'industria di lavorazione dei prodotti alimentari, oggi riconosciuta come una delle più moderne al mondo.

EGREGI SIGNORI,

I prossimi sei mesi, da inizio maggio a fine ottobre, si svolgeranno sotto il segno di EXPO 2015 di Milano. L'edizione di quest'anno è molto particolare perché ha come titolo "Nutrire il pianeta, energia per la vita". È il primo evento tematico del genere che coinvolge in larga misura anche il settore agroalimentare, considerato una peculiarità polacca.

Siamo leader nella produzione di frutti rossi ed uno dei maggiori produttori di mele e (funghi) champignon.

L'agricoltura ha sempre avuto grande importanza per noi. Si basa sulle aziende agricole di famiglia. Dopo 25 anni in cui molto è cambiato, sono state modernizzate non solo le aziende, ma anche tutta l'industria di lavorazione dei prodotti alimentari, oggi riconosciuta come una delle più moderne al mondo.

In passato, l'agricoltura polacca è sempre stata considerata arretrata in quanto faceva un uso molto modesto di sostanze chimiche. Oggi viene fuori che tale atteggiamento è in realtà un grande vantaggio. Nonostante i nostri suoli non siano di ottima qualità, in Polonia sussistono condizioni favorevoli allo sviluppo dell'agricoltura sostenibile. Il merito è dei contadini che, più di altri gruppi sociali, sono consapevoli del fatto che il nostro futuro e la nostra produzione dipendono dalla qualità dell'ambiente naturale. Perciò si adoperano a renderlo produttivo e a lasciarlo in eredità alle generazioni successive così che possa svilupparsi in modo armonico e dinamico.

Grazie a tale atteggiamento, oggi la Polonia ha grande successo nell'ambito dello scambio internazionale dei prodotti agroalimentari. Siamo leader nella produzione di frutti rossi ed uno dei maggiori produttori di mele e (funghi) champignon. Anche i salumi polacchi sono molto apprezzati dai consumatori. Essi vengono prodotti all'interno di moderni stabilimenti, ma la loro produzione si basa su ricette tradizionali il cui risultato è garantito. Le persone che visitano la Polonia molte volte affermano che da noi il prosciutto ha un sapore di prosciutto, l'uovo ha un sapore di uovo, e il gusto del filone di pane fresco e croccante è proprio imparagonabile.

Sono convinto che chiunque visiterà il padiglione polacco durante l'EXPO 2015 di Milano, avrà la possibilità di sperimentarlo egli stesso. Inoltre spero che la gente, inco-

Offriamo non solo ottimi e gustosi prodotti, ma anche piatti squisiti preparati utilizzando tali prodotti.

raggiata da quest'incontro particolare, abbia voglia di visitare la Polonia e di conoscere meglio i suoi luoghi meravigliosi e gli straordinari sapori. Offriamo non solo ottimi e gustosi prodotti, ma anche piatti squisiti preparati utilizzando tali prodotti. Vale la pena di visitarci e di provare le migliori pietanze polacche servite nei ristoranti e nelle aziende agrituristiche.

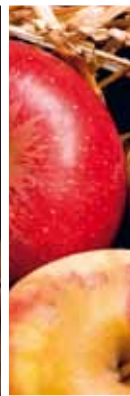
Vi invito a visitare il nostro padiglione - la Polonia è Gustosa - sia qui, a Milano all'EXPO 2015, sia in Polonia stessa.



Bogactwo lata

The wealth of summer
Ricchezza dell'estate





- 1** **List od Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi**
 Note from Minister of Agriculture and Rural Development
 Lettera dal Ministro dell'Agricoltura e dello Sviluppo Rurale
- 8** **Słodki przepis na zdrowie**
 Sweet recipe for health
 Una ricetta dolce per la salute
- 11** **Trunek z polską tradycją**
 Beverage with Polish tradition
 Bevanda con la tradizione polacca
- 16** **Wpływy włoskie w kuchni polskiej**
 Italian influences on Polish cuisine
 La cucina polacca e le influenze culinarie italiane
- 19** **Znak i hasło zgody**
 Sign and symbol of agreement
 Simbolo ed invito alla riconciliazione
- 22** **Świat ma apetyt na nasze owoce**
 World is hungry for our fruit
 Il mondo ha l'appetito per la nostra frutta
- 25** **Przysmaki z polskich stawów**
 Delicacies from the Polish ponds
 Prelibatezze degli stagni polacchi




- 29** **Z ziemi polskiej do włoskiej**
From Polish land to Italian
Dalla terra polacca all'Italia
- 36** **Skarb z Podlasia**
The Treasure of Podlasie
Il tesoro da Podlacchia
- 40** **3 pytania do Ambasadora**
3 questions to the Ambassador
3 domande all'ambasciatore
- 42** **Polskie cuda natury**
Polish natural wonders
Meraviglie della natura polacca
- 50** **Przetwory - nasza specjalność**
Preserves - our specialty
Conserve alimentari - la nostra specialità
- 53** **Uwielbiam polskie zupy**
I love the Polish soups
Adoro le zuppe polacche
- 56** **W owocowej ekstraklasie**
In the fruit Champions League
Nella Serie A della frutta



Słodki przepis na zdrowie

Sweet recipe for health



Wytwarzany z nektaru kwiatowego przez pracowite pszczoły, magiczny, słodki eliksir to miód. Może być akacjowy, lipowy, gryczany, rzepakowy, wrzosowy lub wielokwiatowy, ale zawsze kojarzy się z bogactwem roślin o kwiatach barwnych i wonnych, kwitnących długo i obficie od wczesnej wiosny do późnej jesieni.

Pszczoły znoszą do ula nektar kwiatowy. Przekształcają go w miód i składają w plastrze, gdzie ulega dojrzewaniu. Mogą one znieść do ula także spadź, lepką substancję występującą na drzewach i krzewach, takich jak: świerki, jodły, sosny, modrzewie, dęby, klony, lipy, brzozy, buki, wierzby i głóg. Wtedy wytwarzany jest miód spadziowy, który jest mniej słodki i ma charakterystyczny zielonkawy kolor.

Miody z wiosennych kwiatów mają jasny kolor, przyjemny zapach i łagodny smak. Natomiast z nektaru kwiatów letnich są znacznie ciemniejsze i mają ostrzejszy smak i zapach. Zasadniczą grupą związków decydujących o smaku i aromacie miodu są olejki eteryczne pochodzące z nektaru. Wyodrębniono ich ponad 50, dlatego miody charakteryzują się niezwykle bogactwem aromatów.

Dzisiaj dokładnie wiemy, jakie działanie na nasz organizm ma ten słodki skarb, ale jego dobroczynne właściwości odkryli już starożytni Egipcjanie, którzy cenili go i wykorzystywali w leczeniu różnych chorób.

W czasach starożytnych w Polsce pojawił się inny ciekawy, przygotowywany na bazie miodu produkt – miód pitny. Ten sycący napój alkoholowy cieszył się dużą renomą, ale pijało go rzadko, najczęściej przy okazji ważnych uroczystości. Był to trunek luksusowy i kosztowny.

Jak widać miód jest nie tylko pyszny, ale ma również różnorodne właściwości, także prozdrowotne. Działa bakteriobójczo, wzmacnia organizm, koi nerwy, wspomaga pracę serca i poprawia samopoczucie.

Warto wprowadzić miód do swojego codziennego menu.

Produced from flower nectar by hard-working bees, honey is a magical, sweet elixir. It can be made from acacia, lime, buckwheat, rape, heather and mixed flowers, but it is always associated with richness of plants with colourful and fragrant flowers, abundantly blossoming for a long time, from early spring to late autumn.

Bees gather the flower nectar in the hive. They transform it into honey and place it in combs, where it matures. They can also carry honeydew to the hive: honeydew is a sticky substance produced by trees and shrubs, such as: spruces, firs, pines, larches, oaks, maples, limes, birches, beeches, willows and hawthorns. Then, honeydew honey is produced, which is less sweet and has a characteristic greenish colour.

Honeys from spring flowers have light colour, pleasant smell and mild taste. On the other hand, honeys made from the nectar of summer flowers are much darker and their taste and smell is spicier. The main group of compounds, determining the taste and aroma of honey, are essential oils originating from the nectar. There are more than 50 of them, that is why honeys have exceptionally diverse aromas.

Nowadays, we know exactly how this sweet treasure affects our organism, but its healing properties were discovered by the ancients Egyptians, who appreciated it and used it in treatment of various diseases.

In the ancient times, a different interesting product, prepared on the basis of honey, appeared in Poland – mead. This filling alcoholic beverage had a great reputation, but it was drunk rarely, most often during important ceremonies. It was a luxurious and costly beverage.

As we can see, honey is not only delicious, but has various properties as well – also health-promoting. It has bactericidal properties, strengthens the body, soothes nerves, helps the heart and improves comfort and mood.

Introducing honey to your daily diet is an idea definitely worth considering.



MIODY Z WIOSENNYCH KWIATÓW MAJĄ JASNY KOLOR, PRZYJEMNY ZAPACH I ŁAGODNY SMAK ■ HONEYS FROM SPRING FLOWERS HAVE LIGHT COLOUR, PLEASANT SMELL AND MILD TASTE ■ IL MIELE DI FIORI PRIMAVERILI HA UN COLORE BRILLANTE, UN AROMA PIACEVOLE E UN SAPORE DELICATO

l'aroma del miele sono gli oli essenziali derivati dal nettare. Sono stati estratti più di 50 oli e per questo i mieli sono caratterizzati da una grande varietà di aromi.

Oggi sappiamo esattamente quale effetto ha questo dolce tesoro sul nostro corpo, ma le sue proprietà benefiche sono state scoperte già dagli antichi Egizi che lo apprezzavano e usavano per trattare una varietà di malattie.

Nei tempi antichi in Polonia è apparso un altro interessante prodotto preparato a base di miele – l'idromele. Quella saziante bevanda alcolica godeva di una grande reputazione, ma veniva bevuta raramente, di solito in occasione di eventi

importanti. Era un liquore lussuoso e costoso.

Come si può vedere, il miele non è solo delizioso, ma ha anche una serie di proprietà, tra cui quelle benefici per la sa-

Prodotto dalle api laboriose dal nettare dei fiori, magico, dolce elisir è il miele. Può essere di acacia, tiglio, grano saraceno, colza, erica o mille fiori, ma è sempre associato con la

Una ricetta dolce per la salute

ricchezza delle piante dai fiori variopinti e profumati, lungo e abbondantemente fioriti da primavera a tardo autunno.

Le api portano all'alveare del nettare floreale. Lo trasformano in miele e lo mettono nei favi, dove sta maturando. Esse possono portare all'alveare anche della melata, una sostanza appiccicosa presente sugli alberi e arbusti, come: picee, abeti, pini, larici, querce, aceri, tigli, betulle, faggi, salici e biancospini. Allora viene prodotto il miele di melata, che è meno dolce e ha un colore verdastro caratteristico.

Il miele di fiori primaverili ha un colore brillante, un aroma piacevole e un sapore delicato. Invece il miele del nettare dei fiori estivi è molto più scuro e ha un gusto e un aroma più intenso. Il gruppo principale dei composti che determina il sapore e

lute. Ha un'attività battericida, rafforza il corpo, calma i nervi, migliora la funzione del cuore e migliora l'umore. Vale la pena di introdurre il miele nel proprio menù giornaliero.



NATOMIAST MIODY Z NEKTARU KWIATÓW LETNICH SĄ ZNACZNIE CIEMNIEJSZE I MAJĄ OSTRZEJSZY SMAK I ZAPACH ■ ON THE OTHER HAND, HONEYS MADE FROM THE NECTAR OF SUMMER FLOWERS ARE MUCH DARKER AND THEIR TASTE AND SMELL IS SPICIER ■ INVECE IL MIELE DEL NETTARE DEI FIORI ESTIVI È MOLTO PIÙ SCURO E HA UN GUSTO E UN AROMA PIÙ INTENSO



Trunek z polską tradycją

Beverage with Polish tradition

MIÓD PITNY, ZWANY PŁYNNYM ZŁOTEM LUB BURSZTYNEM W PŁYNI TO TRADYCYJNY, NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNY BIESIADNY POLSKI NAPÓJ ALKOHOLOWY. OTRZYMYWANY JEST W WYNIKU FERMENTACJI BRZECZKI MIODU PSZCZELEGO ■ MEAD, KNOWN AS LIQUID GOLD OR LIQUID AMBER, IS A TRADITIONAL, THE MOST CHARACTERISTIC POLISH ALCOHOLIC FEAST BEVERAGE. IT IS OBTAINED FROM FERMENTATION OF WORT OF BEE HONEY

Wiemy, że jego wytwarzaniem parano się już w czasach sięgających początków państwowości polskiej. W 966 r. hiszpański dyplomata, kupiec i podróżnik Ibrahīm Ibn Jakub odnotował, że kraj Mieszka I, obok żywności, mięsa i ziemi ornej, obfituje w miód, a słowińskie wina i upajające napoje zwą się miodami. Na początku XII wieku autor pierwszej polskiej kroniki Gall Anonim również pisał o produkcji miodów pitnych na ziemiach zamieszkałych przez Słowian.

Popularność miodów pitnych sprawiła, że stały się one częścią naszej kultury – zostały opisane w literaturze pięknej. Wspomnieli o nich wybitni Polacy: Adam Mickiewicz w eposie narodowej „Pan Tadeusz”, a Henryk Sienkiewicz w powieści historycznej „Trylogia”.

Miody pitne były nie tylko symbolem kulinarnego dziedzictwa, ale także elementem życia codziennego i ozdobą szlacheckich stołów. Wyjątkowość miodu pitnego podkreślał w 1900 r. autor artykułu „Pszczelnictwo” opublikowanego w „Gazecie Kaliskiej”. Napisał on, że miód do picia tak się w kraju rozpowszechnił, że zapełnił piwnice nie tylko szlachty możnej, zagrodowej, kmieci, ale i wielkich panów. Zapewniał, że nawet król nie gardził tym trunkiem. Natomiast w artykule opublikowanym w 1894 r. w „Gazecie Polskiej” autor zauważa, że bardziej opłacalna jest produkcja miodów pitnych, niż miodu przeznaczonego do bezpośredniego spożycia. Za pożądane uważa on, aby miodosytnictwo tak fabryczne, jak i domowe, rozwijało się ciągle i podkreśla, że w ten sposób uniknie się spożywania powszechnie fałszowanych win oraz oszczędzi sobie wiele zdrowia i wydatków.

W zależności od stopnia rozcieńczenia miody pitne dzielą się na: półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki. Nazwy te odnoszą się do historycznie ukształtowanego składu i sposobu produkcji. Z jednej części miodu i połowy części wody wytwarza się półtoraka. Z jednej części miodu oraz jednej części wody otrzymuje się dwójniaka. Z jednej części miodu oraz dwóch części wody produkuje się trójniaka, a z jednej części miodu i trzech części wody czwórniaka. Proporcje te wyznaczają wszystkie etapy produkcji oraz gwarantują odpowiedni smak napoju.

Aby wzbogacić smak miodów pitnych w procesie produkcji, dodaje się do nich naturalne zioła i przyprawy korzenne, takie jak goździki, cynamon, gałka muszkatołowa lub imbir. Czasami miody te wytwarzane są z dodatkiem naturalnych soków owocowych, a także świeżych owoców. Staropolskie receptury produkcji wyznaczają także odpowiednio długie okresy leżakowania i dojrzewania tego napoju. Do obrotu wprowadzany jest w szklanych lub ceramicznych gąsiorkach i butelkach, a także dębowych beczkach.

Półtorak, dwójniak, trójniak, czwórniak zostały zarejestrowane w prowadzonym przez Komisję Europejską rejestrze Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności.

Mead, known as liquid gold, or liquid amber, is a traditional, the most characteristic Polish alcoholic feast beverage. It is obtained from fermentation of wort of bee honey. We know that it was produced as early as in the beginnings of the Polish statehood. In 966 Spanish diplomat, merchant and a traveller Ibrahīm Ibn Jakub note down that the country of Mieszko I, apart from food, meat and arable land, is abundant in honey and that Slavic wines and inebriating beverages are called meads. In the beginning of the 12th century the author of the first Polish chronicle Gallus Anonymus also wrote about production of mead on the lands inhabited by Slavic people.

The popularity of meads made them part of our culture – they have been described in belles-lettres. They were commemorated by famous Poles: for instance, by Adam Mickiewicz in national epos "Pan Tadeusz" and Henryk Sienkiewicz in his historical novels forming the "Trilogy".

Meads were not only symbols of culinary heritage, but also elements of daily life and ornaments of noblemen's tables. Uniqueness of mead was emphasized in 1900 by the author of article "Pszczelnictwo [Beekeeping]" published in "Gazeta Kaliska". He wrote mead is so popular in the country that it can be found both in cellars of wealthy noblemen, yeomen, yokels as well as magnates. He stated it was drunk even by the king. In the article published in 1894 in "Gazeta Polska" he wrote that it is more profitable to produce mead than honey for direct consumption. The author believes that development of both factory and home mead making is desired and stresses that in this way consumption of fake wines can be avoided, which will result in avoiding health problems and expenses.

Depending on the degree of dilution meads can be divided into: półtorak, dwójniak, trójniak and czwórniak. These names refer to historically shaped composition and method of production. Półtorak is made of one dose of honey and half of a dose of water. Dwójniak is made of one dose of honey and one dose of water. Mixing one dose of honey and two doses of water gives trójniak, and one dose of honey and three doses of water give czwórniak. These proportions determine all production stages and guarantee proper taste of beverage.

To enrich taste of mead in the production process, natural herbs and spices such as cloves, cinnamon, nutmeg or ginger are added. Sometimes natural fruit juices, as well as fresh fruits change the taste of the beverage. Old-Polish production recipes determine sufficiently long seasoning and maturation of this drink. They are sold in glass or ceramic bottles, as well as in oak barrels.

Półtorak, dwójniak, trójniak, czwórniak have been registered in the register of Traditional Speciality Guaranteed of European Commission.

Bevanda con la tradizione polacca

L'IDROMELE, CHIAMATO ANCHE L'ORO LIQUIDO O IL LIQUIDO AMBRATO È UNA BEVANDA ALCOLICA TRADIZIONALE PIÙ CARATTERISTICA IN POLONIA

Si ottiene dalla fermentazione del mosto di miele. Sappiamo che ci si diletta con la sua creazione già agli inizi dello stato polacco. Nel 966, il diplomatico spagnolo, mercante e viaggiatore, Ibrāhīm b. Ya'qūb ha notato che il paese di Mieszko I, a parte di cibo, carne e terra fertile è ricco anche di miele, mentre i vini slavi sono chiamati gli idromeli. All'inizio del XII secolo l'autore della prima cronaca polacca Gallus Anonymus ha scritto anche sulla produzione di idromele nei territori abitati dai slavi.

La popolarità di idromele ha fatto che esso è diventato la parte della nostra cultura – ed è stato descritto in letteratura. Gli illustri polacchi ne hanno menzionato, come Adam Mickiewicz nel poema epico nazionale "Pan Tadeusz" e Henryk Sienkiewicz nel romanzo storico "Trylogia".

L'idromele non era solo il simbolo del patrimonio culinario, ma anche la parte della vita di tutti i giorni e l'orgoglio di tavole nobili. L'autore dell'articolo "Pszczelnictwo" (la scienza sull'apicoltura) pubblicato su "Gazeta Kaliska" ha rilevato la sua eccezionalità nel 1900. Ha scritto che il miele da bere è così diffuso nel paese che riempie non solo i scantinati di nobili e quelli meno importanti signori, contadini, ma anche i grandi padroni. Ha as-

sicurato che anche il re non disprezzava questo liquore. Invece, in un articolo pubblicato nel 1894 in "Gazeta Polska", l'autore osserva che la produzione d'idromele è più proficua di miele per il consumo diretto. Ritene che la produzione d'idromele, sia in fabbriche sia in condizioni domestiche, dovrà essere continuamente sviluppata e pone l'accento che, in questo modo, si evita il consumo di vini contraffatti e risparmia un sacco di salute e di soldi.

Secondo il grado della loro diluizione gli idromeli sono suddivisi in: półtorak, dwójniak, trójniak e czwórniak. Questi nomi sono storicamente correlati alla composizione e il metodo di produzione. Da una parte di miele e la metà della porzione di acqua è preparato półtorak (in polacco vuol dire "uno e mezzo"). Da una parte di miele e una porzione di acqua è dwójniak (vuol dire "due parti"). Da una parte di miele e due porzioni di acqua si produce trójniak (tre parti) e da una parte di miele e tre parti di acqua - czwórniak (quattro parti). Queste proporzioni sono correlate a tutte le fasi della produzione e garantiscono un adeguato gusto della bevanda.

Per arricchire il gusto d'idromele nel processo di produzione, si aggiunge erbi e spezie naturali, come i chiodi di garofano, cannella, noce moscata o zenzero. A volte gli idromeli sono prodotti con succhi di frutta naturali, e anche frutta fresca. Le ricette polacche di produzione designano inoltre degli adeguati periodi d'invecchiamento e condimento di questa bevanda. Per la vendita, l'idromele è messo in bottiglie di vetro o di ceramica, così come botti di rovere.

Gli idromeli półtorak, dwójniak, trójniak, czwórniak sono stati registrati dalla Commissione europea nel registro delle Specialità tradizionale garantita.

POPULARNOŚĆ MIODÓW PITNYCH SPRAWIŁA, ŻE STAŁY SIĘ ONE CZĘŚCIĄ NASZEJ KULTURY – ZOSTAŁY OPISANE W LITERATURZE PIĘKNEJ ■
THE POPULARITY OF MEADS MADE THEM PART OF OUR CULTURE – THEY HAVE BEEN DESCRIBED IN BELLES-LETTRES ■ LA POPOLARITÀ DI IDROMELE HA FATTO CHE ESSO È DIVENTATO LA PARTE DELLA NOSTRA CULTURA – ED È STATO DESCRITTO IN LETTERATURA









DO DZIS FUNKCJONUJE POJĘCIE WŁOSZCZYNA, JAKO PODSTAWOWY ZESTAW WARZYW DO TRADYCYJNEGO ROSOŁU ■ WE STILL CALL THE SET OF TRADITIONAL BROTH VEGETABLES – WŁOSZCZYNA (AFTER WŁOCHY – POLISH NAME FOR ITALY) ■ FINO AI NOSTRI TEMPI SI È CONSERVATO IL TERMINE "WŁOSZCZYNA" (VERDURA ITALIANA, PROVENIENTE DALLA PAROLA WŁOCHY – ITALIA), CIOÈ UN INSIEME DI VERDURE CHE VENGONO USATE PER LA PREPARAZIONE DEL BRODO TRADIZIONALE

W Polsce, w świadomości społecznej, panuje przekonanie, że to królowej Bony zawdzięczamy świeże warzywa na naszych stołach. Do dziś funkcjonuje pojęcie włoszczyzna, jako podstawowy zestaw warzyw do tradycyjnego rosółu – marchewka, pietruszka, seler, por i kapusta.

Jednak zgodnie z prawdą historyczną wpływy włoskie w dziedzinie kulinarii zaczęły się w naszym kraju wcześniej, zanim na polskim tronie w 1518 r. zasiadła Włoszka, pochodząca z możnego rodu Sforzów.

Już za czasów Kazimierza Wielkiego, a następnie królowej Jadwigi były bardzo ożywione kontakty handlowe między kupcami włoskimi a polskimi. Odczytując stare zapiski zakupów na potrzeby dworu, historycy stwierdzili, że już wówczas jadano na nim sałatę, buraki, marchew, kapustę czy kalafior.

Niemniej jednak zasługą królowej Bony było sprowadzenie włoskich kucharzy, a co za tym idzie, pojawienie się włoskich dań na dworze. Te nowe zwyczaje zaczęły stopniowo przenikać do polskiej kuchni, czyniąc ją nieco lżejszą i bogatszą w warzywa.

Tradycyjna kuchnia polska słynęła z przypraw. Położenie na skrzyżowaniu szlaków handlowych sprawiło, że w bogatych domach szlacheckich nie brakowało drogich przypraw – szafranu, gałki muszkatołowej, pieprzu i innych dodatków korzennych. Wykwintna kuchnia dworska była znana z ich stosowania. Wbrew obiegowym opiniom wcale nie królowała w niej wieprzowina. Bardziej znane było pieczone z dzicyzny, drobiu, czy wołowiny. Stare książki kucharzkie podają liczne przepisy na dania z raków, czy ryb słodkowodnych. W powszechnym użyciu były różnego rodzaju kasze. To one dominowały przed erą ziemniaków.

Stopniowe zwiększanie obecności warzyw w tradycyjnej polskiej kuchni to nie jedyne wpływy włoskie. Przyszły też zmiany w cukiernictwie. To w ostatnich latach XVIII wieku, za sprawą nuncjusza papieskiego, otwarto pierwszą cukiernię w Warszawie. Od tego czasu w Polsce zaczęły zdobywać uznanie lody, torty, słodkie napoje, czy ciastka z owocami.

Kolejna fala wpływu włoskiego na kuchnię polską nastąpiła pod koniec ubiegłego wieku. To wówczas nastała moda na pizzę i zapiekanki. Zagościły one w wielu polskich domach. Przygotowywane są nie tylko według klasycznych przepisów. Doczekały się licznych modyfikacji, przy wykorzystaniu miejscowych, rodzimych składników. Jednym z nich, niewątpliwie bardzo popularnym, stały się wyśmienite polskie piezarki, których jesteśmy największym producentem w Europie.

Wpływy włoskie w kuchni polskiej

Italian influences on Polish cuisine

In Poland, most people believe that queen Bona brought custom of eating fresh vegetables to Poland. We still call the set of traditional broth vegetables – carrot, parsley, celery and cabbage – włoszczyzna (after Włochy – Polish name for Italy).

However, historical influences in the field of cuisine in our country started before 1518 – a year when the Italian of affluent Sforza family became queen.

In the days of Casimir the Great and Queen Jadwiga trade contacts between Italian and Polish merchants were very frequent. Reading old notes of purchases for the needs of the court, historians concluded that at that time lettuce, beets carrot, cabbage or cauliflowers were popular dishes.

Nonetheless, queen Bona brought to Poland Italian cooks, which resulted in Italian dishes being eaten at the Polish court. These new customs started gradually changing the Polish cuisine, making it slightly lighter and richer in vegetables.

Traditional Polish cuisine was famous for spices. As the county was located at the crossing of trade routes, nobility houses were full of expensive spices – saffron, nutmeg, pepper and other spice additives. An elegant court cuisine was known of them. Contrary to the common opinions by no means was pork the most frequently consumed type of meat. Roasted boar, poultry and beef were more popular. Old cookbooks provide numerous recipes for dishes made of crayfish or freshwater fish. Various kinds of groats were frequently eaten. They dominated before the potatoes era.

Gradually increasing presence of vegetables in traditional Polish cuisine was not the only result of Italian influence. Changes in confectioner's trade took place as well. In the last years of 18th century, owing to papal nuncio, the first confectionary in Warsaw was opened. Since then ice cream, gateaux, sweet beverages and fruit cookies gained recognition.

Another chapter of Italian influence on the Polish cuisine took place at that the end of the previous century. At that time pizza and roasted baguettes became popular. They became regular guests of Polish houses. We made them not only according to classic recipes. They were modified a lot with local, native components. One of them, undoubtedly very popular, were excellent champignons – we are the largest European producer of them.

TEKST ■ By ■ Di: **DARIUSZ MAMIŃSKI/MRiRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO DI: FOTOLIA, © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA

TRADYCYJNA KUCHNIA POLSKA SŁYNĘŁA Z PRZYPRAW ■ TRADITIONAL POLISH CUISINE WAS FAMOUS FOR SPICES ■ LA CUCINA TRADIZIONALE POLACCIA ERA FAMOSA PER LE SPEZIE



La cucina polacca e le influenze culinarie italiane



LODY I CIASTKA Z OWOCAMI ZNANE SĄ W POLSCE OD DAWNA, BOWIEM DZIĘKI NUNCIUSZOWI PAPIESKIEMU POD KONIEC XVIII W. ZOSTAŁA OTWORZONA PIERWSZA W WARSZAWIE CUKIERNIA Z TYMI SŁODKOŚCIAMI ■ ICE CREAM AND COOKIES WITH FRUITS HAVE BEEN KNOWN IN POLAND FOR A LONG TIME, THEY STARTED GAINING POPULARITY AFTER OPENING OF THE FIRST CONFECTIONERY IN THE LATE 18TH CENTURY OWING TO PAPAL NUNCIO ■ GELATI E PASTICCINI ALLA FRUTTA SONO CONOSCIUTI IN POLONIA GIÀ DA MOLTO TEMPO IN QUANTO ALLA FINE DEL XVIII SECOLO, GRAZIE AD UN NUNZIO APOSTOLICO, A VARSAVIA FU APERTA LA PRIMA PASTICCERIA CHE OFFRIVA QUESTE DOLCENZE



Nella mentalità dei polacchi è radicata un'idea secondo la quale è appunto la regina Bona Sforza d'Aragona a cui dobbiamo la presenza della verdura fresca nella nostra cucina. Fino ai nostri tempi si è conservato il termine "włoszczyzna" (verdura italiana, proveniente dalla parola Włochy - Italia), cioè un insieme di verdure che vengono usate per la preparazione del brodo tradizionale - la carota, la radice di prezzemolo, il sedano, il porro e il cavolo.

Tuttavia, secondo le fonti storiche, le influenze culinarie italiane erano forti anche prima del 1518, quando una sovrana italiana della famiglia Sforza è salita al trono polacco.

Già ai tempi di Kazimierz Wielki e poi, della regina Edwige, i commercianti italiani e polacchi intrattenevano stretti contatti commerciali. Analizzando la lista della spesa della corte, gli storici hanno scoperto che già allora vi si mangiavano le verdure come l'insalata, la carota, la barbabietola, il cavolo e il cavolfiore.

Tuttavia, per merito della regina Bona in Polonia sono venuti i cuochi italiani e sulla corte sono apparse le pietanze italiane. Pian piano questi costumi nuovi hanno cominciato a penetrare nella cucina polacca, trasformandola e rendendola più leggera e più ricca di verdure.

La cucina tradizionale polacca era famosa per le spezie. Grazie all'ubicazione della Polonia all'incrocio delle rotte commerciali, nelle case della nobiltà venivano usate le spezie preziose, come lo zafferano, la noce moscata, il pepe ed altre. L'ottima cucina della corte era famosa appunto per l'impiego di queste spezie. Contrariamente all'opinione comune, la cucina della corte non era dominata dalla carne suina. Vi erano molti arrostiti preparati a base di selvaggina, pollame o carne bovina. I vecchi libri di cucina forniscono molte ricette per la preparazione dei gamberi e dei pesci d'acqua dolce. Venivano comunemente consumati anche diversi tipi di grani. Essi prevalevano prima dell'avvento delle patate.

Comunque un graduale aumento della quantità di verdure nella cucina polacca tradizionale non costituisce l'unica influenza culinaria italiana. Sono avvenute anche alcune modifiche nell'arte pasticceria. Alla fine del XVIII secolo, mediante un nunzio apostolico, a Varsavia è stata fondata la prima pasticceria. Da quel tempo i gelati, le torte, le bevande dolci e i pasticcini con frutta hanno cominciato a guadagnare la popolarità e il riconoscimento nazionale.

Un'altro periodo di forte impatto culinario italiano è avvenuto alla fine del secolo scorso. Allora in Polonia sono diventate famose la pizza e i gratin. Essi sono diventati una parte della nostra vita quotidiana. Vengono preparati non solo secondo le ricette originali. Sono stati modificati per poter impiegare gli ingredienti locali. Uno di questi ingredienti, molto popolare in Polonia, sono i champignon polacchi di cui siamo il primo produttore in Europa.

WIELOWIEKOWE TRADYCJE I SZCZEGÓLNY STOSUNEK POLAKÓW DO CHLEBA SPRAWIŁY, ŻE MAMY DOSKONAŁE RECEPTURY I WYBITNYCH PIEKARZY ■ AGES OF TRADITIONS AND SPECIAL ATTITUDE OF POLES TO BREAD RESULTED IN EXCELLENT RECIPES AND OUTSTANDING BAKERS



Znak i hasło zgody

Sign and symbol of agreement

Chleb – znali go starożytni Egipcjanie, Grecy, Rzymianie. Towarzyszy ludziom od zarania dziejów na wszystkich niemal kontynentach. Na przestrzeni wieków przybierał różne postaci, ale jedno zawsze było niezmiennie – surowce. Zawsze powstawał z połączenia mąki z różnych gatunków zbóż i wody. To najkrótszy opis jego składu.

W pierwotnej wersji stanowił rodzaj placka i w podobnej formie możemy go po dzień dzisiejszy spotkać w kuchniach różnych narodów.

Współczesne bochny chleba mają jednak kształt okrągły lub prostokątny. Wyrabiane są na wiele sposobów, z dodatkiem drożdży lub bez nich. Za najlepszy uważany jest jednak ten, wyrabiany na naturalnym zakwasie.

W przeszłości mąka chlebowa wytwarzana była z prosa. Dziś najbardziej rozpowszechnione jest stosowanie mąki

Bread – it was known to ancient Egyptians, Greeks, Romans. It has accompanied people since the dawn of time on almost all continents. Over centuries it took different forms, but one thing has always been unchanged – raw materials. It has always been made of flour of different species of grains and water. This is the shortest description of its composition.

In the initial version it was a kind of a pie, similar type of bread can be met in cuisines of various nations.

Contemporary loafs of bread are, however, round or rectangular. They are made in many ways, with yeast or without it. The best bread is believed to be the one kneaded on a natural sourdough.

In the past bread flour was made of millet. Today the most popular is using wheat or rye flour. A very popular method, due to dieticians' recommendations, is adding grains of full milling.

pszennej lub żytniej. Bardzo popularne, ze względu na zalecenia dietetyków, jest dodawanie ziaren z pełnego przemiału.

Konsumenci mają do wyboru bardzo szeroką paletę pieczywa. Wychodząc naprzeciw ich oczekiwaniom piekarze wypiekają chleb i bułki z wieloma różnymi dodatkami, np. nasion, czy owoców.

Tradycyjny chleb pieczony był w Polsce na liściach chrzanowych, a ciasto wyrabiano z grubo zmielonej mąki żytniej, pszennej lub żytnio-pszennej. Od zawsze też otaczany był szczególną czcią. Przed włożeniem chleba do pieca zawsze czyniono znak krzyża. Dbano o to, aby żadna jego okruszyna nie zmarnowała się. Wyrabiany bez żadnych polepszczy, w tradycyjny sposób, długo zachowywał swoją świeżość. Ciasto dojrzewało w drewnianych dzieżach, a specjalne piece do jego wypieku opalane

były drewnem. Na polskich wsiach chleb wypiekano raz na tydzień. Zapach, roznoszący się w tym dniu po całej izbie, był wyjątkowy. Trudno porównać go do czegokolwiek innego. Kołacz, jak nazywano ze względu na okrągły kształt duże bochny chleba, miały zarumienioną, chrupiącą skórkę i wspaniałą miąższ. Taki świeży chleb do dziś najlepiej smakuje ze świeżym masłem lub smalcem z cebulką i skwarkami.

W naszym kraju chleb podawany z solą, uważany był za znak i hasło zgody. W dalszym ciągu kultywowane są związane z nim, tradycje i obrzędy, jak np. witanie bochnem chleba z solą nowożeńców, czy też przekazywanie go przez żniwiarzy gospodarzom dożynek podczas święta dziękczynienia za plony.

Polska ma wielowiekową tradycję w przygotowaniu i wypieku chleba, mamy doskonałe receptury i wybitnych piekarzy. To stąd biorą się korzenie sukcesu, jaki odnosi nasze pieczywo na zagranicznych rynkach. Każdy, kto choć raz spróbuje wspaniałego, polskiego chleba, nie zapomni jego smaku. Będzie go poszukiwał i do niego wracał.

Nic nie zastąpi smaku tradycyjnego polskiego chleba przygotowywanego na zakwasie i pieczonego na chrzanowych liściach.



NA POLSKICH WSIACH CHLEB WYPIEKANO RAZ NA TYDZIEŃ ■ IN POLISH VILLAGES BREAD WAS BAKED ONCE A WEEK ■ NEI VILLAGGI POLACCHI IL PANE VENIVA COTTO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

Consumers can choose from a very broad range of bread. In order to meet their expectations bakers bake bread and rolls with many different extras, e.g. seeds or fruits.

Traditional Polish bread was baked at horseradish leaves with dough made of coarsely milled wheat flour, rye flour or rye-wheat flour. It has always been treated as sacred. Before putting bread to the furnace people were making a sign of the cross. Care was also taken to ensure that no crumb was wasted. Kneaded with no adjuvants, in a traditional manner, it remained fresh for a long period of time. Dough was maturing in kneading-troughs and special furnaces for baking were heat-

ed with wood. In Polish villages bread was baked once a week. Smell spreading on that day in a chamber was extraordinary. It is difficult to compare it to anything else. Bread loafs called *kołacz* had brown, crispy crust and magnificent flesh. Such Polish bread tastes best with fresh butter or lard with onion cracklings.

In our country bread served with salt was considered a sign and symbol of agreement. Bread-related traditions and ceremonies are still cultivated e.g. welcoming newly married couple with a bread loaf with salt or giving it to hosts of harvest festival during holidays of harvest thanksgiving.

Poland has a multi-century tradition in bread preparation and baking, we have excellent recipes and outstanding bakers. These are the reasons for success of our bread on foreign markets. Everyone who tastes the wonderful, Polish bread will never forget its flavour. They will be looking for it and returning to it.

Nothing can replace the flavour of traditional Polish bread prepared with sourdough and baked on horseradish leaves.

TEKST ■ BY: **DARIUSZ MAMIŃSKI/MRiRW**
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

Simbolo ed invito alla riconciliazione

LE TRADIZIONI SECOLARI ED UNA PARTICOLARE ATTITUDINE DEI POLACCHI VERSO IL PANE HANNO PORTATO ALLA CREAZIONE DELLE OTTIME RICETTE ED ALLA FORMAZIONE DEI PANETTIERI PROFESSIONALI

Il pane – fu conosciuto già dagli antichi Egiziani, Greci e Romani. Fin dalla notte dei tempi accompagna gli uomini di quasi tutti i continenti. Nel corso dei secoli prendeva diverse forme, ma una sola cosa è rimasta inalterata – gli ingredienti. Da sempre il pane è fatto di farina di diversi tipi di cereali e di acqua. È proprio la lista dei suoi ingredienti più corta possibile.

Nella sua versione originaria, il pane veniva consumato sotto forma di focacce, e così si presenta fino ai nostri tempi nelle cucine di molte nazioni diverse.

Comunque i filoni odierni assumono piuttosto una forma circolare oppure rettangolare. Vengono impastati in molte modalità diverse, con o senza lievito. Però è considerato migliore il pane preparato a base di pasta madre naturale.

Nel passato, la farina per il pane veniva prodotta di miglio. Oggi vengono comunemente usate la farina di frumento e la farina di segale. Conformemente ai consigli dei dietisti, al pane vengono aggiunti anche i cereali integrali.

I consumatori possono scegliere tra una vasta gamma di pane. Per soddisfare le loro aspettative i panettieri producono pane e pagnotte con l'aggiunta di vari ingredienti, come semi e frutta.

In Polonia il pane tradizionale veniva cotto sulle foglie di rafano e l'impasto veniva prodotto con l'uso di farina di frumento, di segale oppure di quella mista, di frumento e segale, tutte macinate grossolanamente. Inoltre il pane veniva venerato da sempre. Prima di mettere il pane nel forno, si faceva il segno della croce. Si prestava particolare attenzione a non sprecare neanche una briciola di pane. Impastato in modo tradizionale senza aggiunta di qualsiasi miglioratore, il pane manteneva

lungo la sua freschezza. L'impasto maturava in madie di legno e la sua cottura avveniva nei forni a legna speciali. Nei villaggi polacchi il pane veniva cotto una volta alla settimana. Il profumo che si diffondeva quel giorno per tutta la casa era veramente irresistibile. È difficile paragonarlo a qualsiasi altra cosa. Le focacce (in polacco: *kolaczki*), cioè i grandi filoni di pane chiamati così a causa della loro forma circolare, avevano una crosta croccante ben rosolata e l'interno morbido. Sempre oggi tal pane appena sfornato ci piace di più quando accompagnato dal burro fresco oppure dal lardo con cipolla e ciccioli.

Nel nostro paese il pane servito con un pizzico di sale era simbolo di pace e di riconciliazione. Fino ai tempi nostri si sono mantenute alcune tradizioni e riti legati al pane, ad esempio i giovani sposi vengono accolti dalla famiglia appunto con il pane e il sale, ed i mietitori lo offrono agli ospiti durante la festa del raccolto.

La Polonia vanta una lunga tradizione nella preparazione e nella cottura del pane. Disponiamo di ottime ricette e di panettieri qualificati. Tutto ciò sta alla base del successo che i nostri prodotti della panetteria hanno avuto sui mercati esteri. Una volta assaggiato il pane polacco, non

si dimentica più il suo sapore straordinario. Si vorrà ritrovarlo e gustarlo di nuovo.

Il sapore tradizionale del pane polacco, impastato con l'uso della pasta madre e cotto sulle foglie di rafano, è proprio impareggiabile.



TAKI ŚWIEŻY CHLEB DO DZIŚ NAJLEPIJ SMAKUJE ZE ŚWIEŻYM MASŁEM LUB SMALCEM Z CEBULKĄ I SKWARKAMI ■ SUCH POLISH BREAD TASTES BEST WITH FRESH BUTTER OR LARD WITH ONION CRACKLINGS ■ SEMPRE OGGI TAL PANE APPENA SFORNATO CI PIACE DI PIÙ QUANDO ACCOMPAGNATO DAL BURRO FRESCO OPPURE DAL LARDO CON CIPOLLA E CICCIOI

Di: **DARIUSZ MAMIŃSKI/MRiRW**

Foto Di: © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA

Świat ma apetyt na nasze owoce

World is hungry for our fruit

POLSKA JEST POTENTATEM W PRODUKCJI JABŁEK, BORÓWEK, A KOLEJNYMI HITAMI EKSPORTOWYMI MOGĄ STAĆ SIĘ NASZE PORZECZKI, MALINY I ARONIA ■ POLAND IS A TYCOON IN APPLE AND BLUEBERRY PRODUCTION. OUR CURRANTS, RASPBERRIES AND CHOKEBERRIES MAY BECOME NEXT EXPORT HITS ■ LA POLONIA È LEADER NELLA PRODUZIONE DI MELE E MIRTILLI, E STA PER DIVENTARE IL MAGGIOR ESPORTATORE DI RIBES, LAMPONI ED ARONIA

Il mondo ha l'appetito per la nostra frutta

Jabłka są najchętniej jadanymi owocami na świecie. Zachwycają bogactwem kolorów, smaków i zapachów. Wystarczy zjeść dwa jabłka dziennie, aby

Apples are the most frequently eaten fruit. They enrapture with richness of colours, flavours and scents. It is enough to eat two apples a day to improve health and looks. For several years we are the largest producer of these fruit in Europe and we are the third producer in the world, after China and USA, and since two years – the largest exporter of apples. In production of apples a great role was played by the processing industry producing concentrated apple juice. We are global potentate in its production. About 50 percent of apples are used for juice production.

American blueberry is, according to dieticians, fruit of health and youth. It is a component of balanced and healthy diet. Its fruit distinguish itself with large quantity of biologically active substances and significant amounts of important nutritional components. Blueberries, thanks to its properties, help preventing tumours

Le mele sono la frutta più comunemente mangiata nel mondo. Stupiscono con la loro ricchezza di colori, sapori ed aromi. Basta mangiare due mele al giorno per migliorare lo stato di salute e di bellezza. Per quanto riguarda la produzione di mele, da qualche anno la Polonia è il primo produttore europeo e il terzo produttore mondiale (dopo la Cina e gli Stati Uniti), e da due anni è considerata il maggior esportatore di mele al mondo. Un ruolo chiave nello sviluppo della produzione di mele ha giocato il settore della lavorazione di prodotti ortofrutticoli, il quale produceva il succo di mela concentrato. Siamo leader globale nella sua produzione. Circa il 50 per cento delle mele prodotte viene trasformato in succo.

Secondo i nutrizionisti, il mirtillo gigante americano è un frutto di salute e di bellezza. È un prezioso elemento di una dieta sana e bilanciata. I suoi frutti si distinguono per un elevato contenuto di sostanze biologicamente attive e di importanti principi nutritivi. Grazie alle



poprawić stan swojego zdrowia i urody. Od kilku lat jesteśmy największym producentem tych owoców w Europie i trzecim na świecie, po Chinach i USA, a od dwóch lat – największym ekspor-

terem jabłek na świecie. W rozwoju produkcji jabłek wielką rolę odegrał przemysł przetwórczy produkujący jabłkowy sok zagęszczony. Jesteśmy globalnym potentatem w jego wytwarzaniu. Około 50 proc. jabłek przerabianych jest na sok.

Borówka amerykańska, to według dietetyków, owoc zdrowia i młodości. Jest cennym składnikiem zbilansowanej i zdrowej diety. Jej owoce wyróżniają się wysoką zawartością substancji biologicznie czynnych i dużymi zasobami ważnych składników odżywczych. Borówki, dzięki swoim właściwościom, pomagają zapobiegać chorobom nowotworowym i chorobom krążenia. Roślina ta najprawdopodobniej pochodzi z Ameryki Południowej. Ze względu na położenie geograficzne Polska produkuje owoce w takim terminie, w którym kończy się ich produkcja w krajach Europy Zachodniej. Owoce są bardzo smaczne i spożywane są głównie na surowo, jako owoc deserowy.

Porzeczki uprawiane są nad Wisłą od wieków. W ich produkcji Polska zajmuje drugie miejsce na świecie, jest też europejskim liderem w produkcji czarnej porzeczki. W asortymentowej strukturze produkcji 77 proc. stanowią porzeczki czarne, a 23 proc. – porzeczki czerwone. Krajowa produkcja tych owoców kształtuje się w przedziale 190–200 tys. ton, a plantacje zajmują prawie 50 tys. ha. Czarne porzeczki posiadają szczególnie właściwości zdrowotne. Zawierają dużą ilość witaminy C i są bogatym źródłem antyoksydantów, a zawarte w nich flawonoidy działają oczyszczająco na organizm. Sok z czarnych porzeczek ma właściwości wzmacniające i wspomaga leczenie migreny. Dzięki zawartości antocyjanów oraz fitoncydów są stosowane w zapobieganiu infekcjom wirusowym i grzybiczym.

Maliny to pyszne, soczyste i aromatyczne owoce. Polska jest największym ich producentem w Unii Europejskiej. Zbiory przekraczają 120 tys. ton, a większość owoców trafia, głównie w postaci

and cardiovascular diseases. This plant is originating most likely from South America. Owing to the geographic location

Poland produces fruit in different time period than the countries of Western Europe. Fruit are very tasty and are consumed usually raw as a dessert fruit.

Currants have been cultivated in Poland for centuries. Poland is second biggest producer of currants in the world, our country is also the European leader in production of black of currant. In assortment production structure 77 percent are black currants and 23 percent – red currants. National production of these fruit amounts 190–200 thousand tons, plantations occupy almost 50 thousands ha. Black currants have special health properties. They contain plenty of vitamin C and constitute a rich source of antioxidants. They contain flavonoids having a cleansing effect on the body as well. Blackcurrant juice has strengthening

loro proprietà, i mirtilli giganteschi aiutano a prevenire la comparsa del cancro e di numerose malattie cardiovascolari.

La pianta stessa proviene probabilmente dall'America del Sud. Grazie alla sua posizione geografica, la Polonia produce questa frutta nei periodi in cui finisce la loro produzione nei paesi dell'Europa



Occidentale. Il mirtillo è molto gustoso e di solito viene consumato crudo come frutto da tavola.

Sulla Vistola i ribes sono coltivati da secoli. La Polonia è il secondo produttore europeo di questa frutta e leader europeo nella produzione del ribes nero.

Il 77% della produzione rappresenta il ribes nero, e il 23% – il ribes rosso. La produzione nazionale di questa frutta è pari a 190-200 tonnellate, e le piantagioni del mirtillo coprono una superficie complessiva di quasi 50 mila ettari. Il ribes nero possiede particolari proprietà benefiche per la salute. Contiene grandi quantità di vitamina C ed è una potente fonte di antiossidanti e di flavonoidi che depurano l'organismo. Il succo di ribes nero ha proprietà rinforzanti ed aiuta nel trattamento dell'emicrania. Grazie alla presenza di antociani e fitoncidi viene utilizzato per prevenire le infezioni virali e micotiche.

Il lampone è una frutta squisita, succosa e molto aromatica. La Polonia è il primo produttore di lamponi nell'Unione Europea. La loro raccolta supera le 120 tonnellate e la maggior parte di frutta, prevalentemente sotto forma di prodotti trasformati, è destinata ai mercati esteri. Negli ultimi anni in Polonia è aumenta-



tations occupy almost 50 thousands ha. Black currants have special health properties. They contain plenty of vitamin C and constitute a rich source of antioxidants. They contain flavonoids having a cleansing effect on the body as well. Blackcurrant juice has strengthening



properties and supports migraines treatment. Thanks to the content of anthocyanins and phytoncides they are used for prevention of fungal and virus infections.

Raspberries are delicious, juicy and aromatic fruit. Poland is the largest producer of raspberries in the European Union. Harvest exceed 120 thousand tons, most fruit, mainly in the processed form, are exported. Raspberries consumption in Poland increased recently. It results from the popularization of the autumn raspberries cultivation and extension of sales period of these fruit. The popularity of raspberries in our country is a result of their health properties, flavour and demand on the part of fruit-vegetable industry. Raspberries fruit have lot of vitamins, among others: C, E, B1, B2, B6. They contain also many mineral substances, such as potassium, magnesium, calcium and iron. They have antibacterial and anti-inflammatory properties. Raspberry juice is believed to be an excellent anti-fever and sudorific drug.

przetworzonej, na rynki zagraniczne. Spożycie malin w Polsce zwiększyło się w ostatnim czasie. Wynika to z upowszechnienia się upraw malin jesiennych i wydłużenia okresu sprzedaży tych owoców. Popularność malin w naszym kraju jest wynikiem ich właściwości zdrowotnych, walorów smakowych oraz popytu ze strony przemysłu owocowo-warzywnego. Owoce malin to bogactwo witamin, m.in. C, E, B1, B2, B6. Zawierają wiele substancji mineralnych, takich jak potas, magnez, wapń i żelazo. Działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Sok z nich uznawany jest za znakomity środek przeciwgorączkowy i napotny.

Aronia także polubiła Polskę. Jesteśmy potentatem w jej uprawie, chociaż jej historia w naszym kraju sięga zaledwie 30 lat. Posiadamy największe plantacje na świecie, z których zbieramy kilkadziesiąt tysięcy ton owoców rocznie. Krzew ten wspaniale rośnie w polskich warunkach klimatycznych i owocuje wiele lat. Aronia posiada znakomite właściwości odżywcze i lecznicze. Zawiera witaminy grupy B, a także C, PP i E, oraz cenne makro- i mikroelementy. Uważana jest za wspaniałe antidotum na choroby cywilizacyjne, takie jak np. nadciśnienie, miażdżyca, nowotwory, czy schorzenia oczu. Owoce aronii znakomicie nadają się na przetwory: soki, dżemy, konfitury, a także nalewki.

Chokeberry also likes Poland. We are a tycoon in its cultivation, although it is grown in our country only for 30 years. We have the largest plantations in the world, at which we collect a few dozens of thousands of tons of fruit annually. These shrubs grow in the Polish climatic conditions magnificently and fruit for many years. Chokeberry has excellent nutritional and medicinal properties. It contains vitamins of B group, as well as C, PP and E and important macro- and microelements. It is believed to be a magnificent antidote against diseases of civilization, such as e.g. overpressure, sclerosis, tumours or eyes diseases. Chokeberry fruit are perfect for preparations: juices, jams, preserves, as well as liqueurs.

to il consumo di lamponi. Ciò è dovuto all'espansione della coltivazione del lampone autunnale e al prolungamento del periodo di vendita della frutta in oggetto. Nel nostro paese la popolarità del lampone è il risultato delle sue proprietà benefiche, del sapore e della domanda da parte del settore della lavorazione di prodotti ortofrutticoli. Lamponi costituiscono una ricca fonte di vitamine, tra l'altro della C, E, B1, B2 e B6. Contengono molte sostanze minerali, come potassio, magnesio, calcio e ferro. Hanno un'azione antibatterica e antinfiammatoria. Il succo di lamponi è considerato un ottimo antipiretico e sudorifero.

La Polonia è piaciuta anche all'aronia. Siamo leader nella sua produzione nonostante il fatto che il frutto sia presente in Polonia dai soli 30 anni. Disponiamo delle piantagioni più grandi al mondo e raccogliamo alcune decine di migliaia di tonnellate di frutta all'anno. L'arbusto cresce bene nelle condizioni climatiche polacche e produce frutti per molti anni. L'aronia possiede notevoli proprietà nutrizionali e medicinali. Contiene le vitamine del gruppo B e le vitamine C, PP ed E, nonché preziosi macro- e microelementi. È considerata un meraviglioso antidoto



alle malattie della civiltà, come ad esempio l'ipertensione, l'aterosclerosi, il cancro e numerosi disturbi agli occhi. L'aronia è un frutto adatto per le conserve: succhi, marmellate, confetture e liquori.

TEKST ■ By ■ Di: **MAŁGORZATA KSIĄŻYK/MRiRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO Di: FOTOLIA, © PANTHER-STOCK/PHOTOGENICA

Przysmaki z polskich stawów

Delicacies from the Polish ponds

Prelibatezze degli stagni polacchi

Ryby są źródłem pełnowartościowego białka. Zapotrzebowanie na nie w Polsce, podobnie jak na całym świecie, przekracza naturalne możliwości produkcyjne wód. Odpowiedzią na taki stan rzeczy jest chów i hodowla, które w przypadku organizmów wodnych noszą nazwę akwakultury.

Akwakultura to najszybciej rozwijający się na świecie sektor produkcji żywności pochodzenia zwierzęcego. Wykazujący się wzrostem na poziomie 6,6 proc. w skali roku. To właśnie z niej pochodzi ponad połowa wszystkich spożywanych dziś na świecie ryb. W Unii Europejskiej sektor ten jest źródłem prawie 20 proc. ogólnej produkcji surowca rybnego.

Hodowla i chów ryb oraz innych organizmów wodnych mogą być prowadzone z wykorzystaniem wód morskich,

Fish are the source of complete proteins. In Poland, like all around the world, the demand for fish exceeds natural production capacities of waters. The solution to this state of affairs is breeding, which, in the case of water organisms, is called aquaculture.

Aquaculture is the most rapidly developing production sector of food of animal origin in the world. It is characterized by growth at the level of 6.6 percent per year. More than a half of all fish consumed all over the world originates from it. In the European Union, this sector is the source of almost 20 percent of total production of fishing materials.

Breeding of fish and other water organisms may be carried out with the use of marine waters, as well as inland waters. In the majority of countries of the Euro-

Pesci sono una ricca fonte di proteine. Sia in Polonia, che in tutto il mondo, la domanda di pesce supera la capacità biologica produttiva delle acque. Una risposta giusta a quel problema forniscono gli allevamenti che, in riferimento agli organismi acquatici, portano il nome di acquicoltura.

L'acquicoltura è il settore di produzione dei prodotti di origine animale caratterizzato dallo sviluppo più dinamico al livello mondiale. Esso presenta una crescita del 6,6% all'anno. È appunto l'acquicoltura che produce la metà di tutti i pesci consumati oggi nel mondo. Nell'Unione Europea tale settore è la fonte di quasi il 20 per cento della produzione totale di pesce crudo.

L'allevamento di pesci e di altri organismi acquatici avviene con l'uso di acque marine e di acque interne. Nella maggior parte dei Paesi Membri dell'Unione Europea

W PRODUKCJI KARPIA PRZODUJEMY W EUROPIE, NATOMIAST W PRODUKCJI PSTRĄGA JESTEŚMY W PIERWSZEJ PIĄTCE KRAJÓW UE ■ WE ARE THE LEADING COUNTRY IN EUROPE IN THE PRODUCTION OF CARP, WHILE IN THE PRODUCTION OF TROUT WE ARE AMONG THE FIRST FIVE EU COUNTRIES ■ SIAMO LEADER EUROPEO NELLA PRODUZIONE DELLA CARPA, MENTRE PER QUANTO RIGUARDA LA TROTA - SIAMO TRA I PRIMI CINQUE PRODUTTORI DELL'UNIONE EUROPEA



jak również śródlądowych. W większości krajów Unii Europejskiej jest to środowisko morskie. Natomiast polska akwakultura jest nieco inna. Została ukształtowana przez uwarunkowania geograficzno-środowiskowe, takie jak klimat, temperatura, a także ilość i jakość wody, dlatego prowadzona jest przede wszystkim w wodach słodkich, zgodnie z warunkami życia właściwymi dla danego gatunku. Dostarcza ona wysokiej jakości produkty i jest bezpośrednio związana z normami ochrony środowiska. Stoi rybami śródlądowymi: karpem i pstrągiem. Roczna produkcja tych dwóch gatunków wynosi w Polsce ok. 36 tys. ton. To niemało. W produkcji karpia przodujemy w Europie, natomiast w produkcji pstrąga jesteśmy w pierwszej piątce krajów UE. Łączna wartość produkcji polskiej akwakultury to około 120 mln euro. Liczba profesjonalnych gospodarstw akwakultury szacowana jest na ok. 600, w tym ok. 400 typu karpiego i ok. 200 typu pstrągowego.

Powierzchnia naszych stawów to około 70 tys. hektarów. Największym kompleksem są stawy w Miliczu, których początki sięgają XIII w. Podobnie jak historia hodowli karpia, która w Polsce ma

pean Union, the maritime environment is used. Polish aquaculture is slightly different. It has been shaped by geographic and environmental conditions, such as climate, temperature, as well as the quantity and quality of water. That is why it is conducted mainly in sweet waters, in accordance with the living conditions appropriate for a given species. It provides high-quality products and is directly associated with the standards of environmental protection. Mainly inland fish are bred: carp and trout. The annual production of these two species in Poland amounts to ca. 36 thousand tons. This is a considerable amount. We are the leading country in Europe in the production of carp, while in the production of trout we are among the first five EU countries. The total production value of the Polish aquaculture amounts to ca. EUR 120 million. The number of professional aquaculture farms is estimated at ca. 600, including ca. 400 for carp and ca. 200 for trout.

The area of our ponds amounts to ca. 70 000 hectares. The largest complex are the ponds in Milicz, which were formed around the 13th century. Similarly to the history of carp breeding, which has more

l'allevamento si svolge in ambiente marino. In Polonia, invece, l'acquicoltura è lievemente diversa. È stata formata dalle condizioni geografiche ed ambientali, come il clima, la temperatura, nonché la quantità e la qualità dell'acqua, perciò avviene soprattutto in acque dolci, conformemente alle condizioni di vita tipici per una data specie. Fornisce i prodotti di alta qualità ed è strettamente legata alle norme di tutela ambientale. Nell'acquicoltura polacca prevalgono i pesci d'acqua dolce: carpe e trote. Il volume di produzione annuale di queste due specie in Polonia è pari a 36 mila tonnellate. Non è mica poco.

Siamo leader europeo nella produzione della carpa, mentre per quanto riguarda la trota – siamo tra i primi cinque produttori dell'Unione Europea. Il valore totale dell'acquicoltura polacca è circa 120 milioni di euro. Si stima che in Polonia ci sono circa 600 aziende professionali che si occupano dell'acquicoltura, tra cui 400 produttori di carpe e circa 200 produttori di trote.

I nostri stagni di piscicoltura occupano una superficie di circa 70 mila ettari. A Milicz si trova il maggiore complesso di stagni, risalente all'inizio del XIII secolo. Similmente alla storia della carpa in Polonia che vanta una tradizione di 800 anni. Disponiamo della più

Karp to ryba specyficzna, która wymaga wysublimowanego smaku konsumenta. Pojawia się na polskich stołach, by sprostać gustom kulinarnych smakoszy w wyjątkowych, świątecznych chwilach. Ryba ta należy do jednych z najzdrowszych. Delikatne mięso karpia jest źródłem łatwo przyswajalnego białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych i wielu witamin m.in. A, B i D3. Bogate jest również w wapń i fosfor. Zawiera także kwas foliowy. Można je przygotować na różne sposoby. Karp świetnie smakuje smażony, duszony i zapiekany, zarówno w postaci wykwintnej potrawy, jak i szybkiego dania np. z grilla.

Carp is a peculiar fish, which requires the consumer to have a sophisticated taste. It appears on Polish tables in order to meet the culinary tastes of gourmets during exceptional holiday moments. This fish is one of the healthiest. The delicate carp meat is a source of easily-absorbed proteins, unsaturated fatty acids and many vitamins, among others, A, B and D3. It is also rich in calcium and phosphorus, and contains folic acid. It can be prepared in many different ways. Carp tastes great, when fried, stewed and roasted, both in the form of exquisite dishes, as well as fast dishes, e.g. grilled.

La carpa è un pesce che esige un gusto raffinato del consumatore. Sulle tavole polacche appare per soddisfare le esigenze culinarie degli intenditori e nei momenti speciali, solenni. È uno dei pesci più sani. Ha una carne delicata, ricca di proteine facilmente digeribili, acidi grassi insaturi e molte vitamine, come A, B e D3. È anche una ricca fonte di calcio e fosforo. Contiene l'acido folico. Va preparata in molti modi diversi. È squisita fritta, stufata, cotta, sia sotto forma di un piatto raffinato, che come un fast food preparato alla griglia.



Karp/Carp/Carpa



Jesiotr/Sturgeon/ Storione

Polscy naukowcy mają duże osiągnięcia w zakresie przywracania tej ryby do życia w warunkach naturalnych cieków wodnych. Jesiotr to ryba szlachetna, która do celów konsumpcyjnych pochodzi z akwakultury. Jej wykwintne, ale tłuste mięso pozbawione ości, posiada cenne właściwości odżywcze. Jest na tyle smaczne, że można je spożywać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Jesiotra można grillować, smażyć i marynować. Doskonale nadaje się także do wędzenia.

Z jesiotra pozyskuje się także cenny kawior. Jednak w tej dziedzinie daleko nam jeszcze do innych krajów. Znacznie wyprzedzają nas wiodący w Europie producenci z Włoch, Francji i Niemiec. Wszystko jednak wskazuje na to, że i Polscy hodowcy powoli znajdują swoje miejsce na tym rynku. Produkcja kawioru jest w Polsce bardzo młodą, lecz perspektywiczną branżą. Wynosi ona rocznie ponad 450 kg i kierowana jest przede wszystkim, jako luksusowy towar eksportowy, do wąskiego grona klientów.

Polish scientists can take pride in many achievements with regard to restoring the population of this fish in conditions of natural watercourses. Sturgeon is a precious fish, which, for consumer needs, comes from aquaculture. Its exquisite, but fat meat devoid of fish bones has valuable nourishing properties. It is so tasty that it can be consumed both when hot, as well as cold. Sturgeon can be barbecued, fried and marinated. It is also perfect for smoking.

Furthermore, sturgeon is the source of valuable caviar. However, in this field, we are still far behind other countries. The leading European manufacturers from Italy, France and Germany are far ahead of us. However, everything seems to indicate that Polish breeders are slowly finding their place on this market as well. Production of caviar in Poland is a very young, but prospective industry. It amounts to more than 450 kg per year and is addressed, above all, as luxury export goods, to a narrow group of customers.

Gli scienziati polacchi hanno grandi successi nella reintroduzione di questo pesce nei corsi d'acqua naturali. Lo storione è un pesce nobile, il cui consumo è possibile grazie all'acquicoltura. La sua carne senza ossa, squisita, ma grassa, ha preziose proprietà nutritive. È così gustosa che può essere consumata sia calda, che fredda. Lo storione può essere preparato alla griglia, fritto e marinato. È ottimo anche affumicato.

Inoltre dallo storione si ottiene il caviale pregiato. Tuttavia, è un settore che in Polonia non è ancora così sviluppato, come negli altri paesi. Tra i primi produttori di caviale in Europa vi sono l'Italia, la Francia e la Germania. Comunque anche i produttori polacchi stanno guadagnando sempre più riconoscimento su questo mercato. La produzione di caviale in Polonia è un settore molto giovane, ma di grande prospettiva. Il suo volume supera i 450 kg e la sua maggior parte è destinata all'esportazione come "merce di lusso".

ponad 800-letnią tradycję. Posiadamy największy w UE areal stawów typu karpiego i największy potencjał produkcji karpia, a stawowa gospodarka karpiowa stanowi wzorzec zrównoważonej akwakultury ekstensywnej. Chcemy zachować ten sposób jego produkcji. W stawach typu karpiego produkuje się także inne gatunki ryb, jak np. liny, sumy i szczupaki.

Drugą grupą ryb hodowanych w Polsce są pstrągi. Historia chowu i hodowli tego gatunku liczy w naszym kraju ponad 100 lat. Dziś jesteśmy jednym z czołowych unijnych producentów pstrąga za Włochami, Francją, Danią i Hiszpanią. Roczna jego produkcja wynosi ok. 18 tys. ton.

than 800 years of tradition in Poland. We have the largest in the EU acreage of carp ponds and the largest potential of carp production. The carp pond economy constitutes a pattern of well-balanced extensive aquaculture. We want to preserve this method of its production. Also other fish species are produced in the carp ponds, such as e.g. tench, catfish and pikes.

The second group of fish farmed in Poland are trout. The history of raising and breeding this species in our country is more than 100 years old. Today, we are one of the top EU manufacturers of trout, right behind Italy, France, Denmark and

grande superficie di stagni per la produzione della carpa in tutta l'Unione Europea e abbiamo il maggiore potenziale produttivo di carpe, e la nostra economia legata alla produzione della carpa costituisce un modello di acquicoltura sostenibile estensiva. Vogliamo mantenere tale modalità della sua produzione. Negli stagni per la produzione della carpa vengono allevate anche altre specie di pesci, come la tinca, il siluro e il luccio.

Al secondo gruppo di pesci allevati in Polonia appartengono le trote. In Polonia l'allevamento di questa specie vanta una storia di oltre 100 anni. Oggi siamo uno dei maggiori produttori di questo pesce



Pstrąg/Trout/Trota

Pstrąg jest jedną z najsmaczniejszych ryb słodkowodnych i ma wiele zalet zdrowotnych. W polskich wodach, w warunkach naturalnych występuje pstrąg potokowy i źródlany. W stawach hodowany najczęściej jest to pstrąg tęczowy.

Mięso tej ryby jest chude i lekkostrawne. Zawiera łatwo przyswajalne białko, wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy z grupy B. Pstrąg to jedyna ryba słodkowodna stosowana w diecie zalecanej przy chorobach serca i układu krążenia. Nadaje się do gotowania w wodzie i na parze. Przygotowywać z niej można dietetyczne klopsiki i pulpety z dodatkiem warzyw. Całe ryby, jak również filety można piec z dodatkiem wonnych ziół lub smażyć. Należy jednak pamiętać, że smażona na oliwie lub oleju traci swoje właściwości dietetyczne.

Trout is one of the tastiest freshwater fish and has numerous health benefits. In natural conditions, the Polish waters are inhabited by brown trout and brook trout. The fish most often bred in the ponds is rainbow trout.

The meat of this fish is lean and light. It contains easily-absorptive protein, polyunsaturated fatty acids and B-group vitamins. Trout is the only freshwater fish that can be eaten in diets recommended for people with heart diseases and cardiovascular diseases. It is excellent for cooking and steaming. It can be made into dietetic meatballs with vegetables. The whole fish, as well as filets can be baked with the addition of fragrant herbs, or fried. However, it should be remembered that fish fried on olive oil or vegetable oil loses its dietetic properties.

È uno dei migliori pesci d'acqua dolce e possiede molte proprietà benefiche. Nelle acque polacche, in ambiente naturale, vivono due tipi di trote: il salmerino di fontana e la trota fario. Negli stagni, invece, viene allevata la trota iridea.

La carne di questo pesce è magra e facilmente digeribile. Contiene le proteine facilmente digeribili, gli acidi grassi polinsaturi e le vitamine del gruppo B. La trota è l'unico pesce d'acqua dolce ad una dieta consigliata nelle malattie del cuore e del sistema circolatorio. Può essere cotto a vapore ed in acqua. La sua carne è adatta a prepararne le polpette di diversi tipi. I pesci interi come pure i filetti possono essere cotti al forno oppure fritti con l'aggiunta di spezie aromatiche. Però occorre ricordare che il pesce fritto sull'olio perde le sue proprietà dietetiche.

Rosnie także zapotrzebowanie na inne gatunki, trudniej dostępne, w wodach naturalnych, jak np. węgorz, sandacz, sum, miętus. Zainteresowaniem cieszą się różnorodne gatunki nierodzące, o zróżnicowanych wymaganiach, zapewnianych przez kontrolowane środowisko stawów lub basenów w obiegach zamkniętych, jak np. tilapia, sum afrykański, jesiotr. Sprzyja to rozwijaniu hodowli z wykorzystaniem metod i gatunków, których zastosowanie jest w Polsce w fazie początkowej lub średniozaawansowanej.

Kluczowym instrumentem zachodzących zmian, obok Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego, są wieloletnie krajowe plany strategiczne na rzecz rozwoju akwakultury, tworzone zgodnie z wymogami Wspólnej Polityki Rybackiej.

Spain. Its annual production amounts to ca. 18 thousand tons.

There is also an increase in demand for other species, less readily available in natural waters, such as e.g. eel, perch, pike, catfish, burbot. Various non-native species also attract unwavering interest, having diverse needs, fulfilled by the controlled environment of ponds or closed circuit basins, such as e.g. tilapia, African catfish, sturgeon. This fosters development of breeding with the use of methods and species, application of which in Poland is in the initial or intermediate phase.

The key instrument of the changes taking place, apart from the European Maritime and Fisheries Fund, are long-term national strategic plans for the aquaculture development, established in accordance with the requirements of the Common Fisheries Policy.

nell'Unione Europea (dopo l'Italia, la Francia, la Danimarca e la Spagna). La sua produzione annuale è di circa 18 mila tonnellate.

Sta aumentando anche la domanda di altre specie, più rare in ambiente naturale, come l'anguilla, il pesce persico, il pesce gatto, la bottatrice. Guadagnano in popolarità anche le altre specie straniere, aventi diverse esigenze soddisfatte grazie al controllo dell'ambiente degli stagni e dei bacini, come la tilapia, il pesce gatto africano e lo storione. Questo favorisce lo sviluppo dell'allevamento con l'impiego dei metodi e delle specie il cui utilizzo è in Polonia nella fase iniziale.

Uno strumento fondamentale di cambiamento avvenuto, accanto al Fondo Europeo per gli Affari Marittimi e della Pesca, sono i piani strategici nazionali pluriennali per lo sviluppo dell'acquicoltura creati in conformità ai requisiti della Politica Comune della Pesca.

TEKST ■ By ■ Di: **TOMASZ NAWROCKI/ MRiRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO Di: **BOGUSŁAW BIAŁY**
STUDIO BBS



GRZEGORZ ŁAPANOWSKI – KUCHARZ I EKSPERT KULINARNY, ROZSKAKOWANY W PRODUKTACH REGIONALNYCH I TRADYCYJNYCH. WSPÓLAUTOR I PROWADZĄCY PROGRAMY TELEWIZYJNE I RADIOWE. JUROR POLSKIEJ EDYCJI PROGRAMU TELEWIZYJNEGO TOP CHEF. JEST AUTOREM REPORTAŻY KULINARNYCH ORAZ KSIĄŻEK. PUBLIKOWAŁ MIĘDZY INNYMI NA ŁAMACH FOOD SERVICE'U, PRZEGLĄDU GASTRONOMICZNEGO, NEWS GASTRO, MAGAZYNU KUCHNIA. PROWADZI WARSZTATY I POKAZY KULINARNE, REALIZUJE PROJEKTY EDUKACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY. JEDNĄ Z JEGO MISJI JEST POPRAWA JAKOŚCI ODŻYWIANIA DZIECI W SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH. ABY TO OSIĄGNĄĆ, REALIZUJE PROJEKT MARZEŃ: WARSZTATY POD HASŁEM „SZKOŁA NA WIDELCU”. OD NIEDAWNA PROWADZI WŁASNE STUDIO KULINARNE W WARSZAWIE, FOOD LAB STUDIO. SAM MÓWI O SOBIE: „ŻYJĘ BY JEŚĆ, GOTUJĘ BY ŻYĆ. I KOCHAM TO CO ROBIE” ■ GRZEGORZ ŁAPANOWSKI – A COOK AND CULINARY EXPERT, A FAN OF REGIONAL AND TRADITIONAL PRODUCTS. A CO-AUTHOR AND PRESENTER OF TELEVISION AND RADIO PROGRAMS. JUROR IN THE POLISH EDITION OF THE TOP CHEF TV PROGRAM. HE IS AN AUTHOR OF CULINARY REPORTS AND BOOKS. HE PUBLISHED IN, AMONG OTHERS, FOOD SERVICE, PRZEGLĄD GASTRONOMICZNY, NEWS GASTRO, MAGAZYN KUCHNIA. HE CONDUCTS CULINARY WORKSHOPS AND PRESENTATIONS, IMPLEMENTS EDUCATIONAL PROJECTS FOR CHILDREN AND YOUTH. ONE OF HIS MISSIONS IS TO IMPROVE THE QUALITY OF FOOD FOR CHILDREN IN SCHOOLS AND KINDERGARTENS. TO ACHIEVE THAT, HE IMPLEMENTS A DREAM PROJECT: WORKSHOPS CALLED "SZKOŁA NA WIDELCU". SINCE RECENTLY, HE HAS RUN HIS OWN CULINARY STUDIO IN WARSAW, FOOD LAB STUDIO. HE SAYS ABOUT HIMSELF: "I LIVE IN ORDER TO EAT, I COOK IN ORDER TO LIVE. AND I LOVE WHAT I DO" ■ GRZEGORZ ŁAPANOWSKI – CHEF E CONSULENTE CULINARIO, AMANTE DI PRODOTTI REGIONALI E TRADIZIONALI. CO-AUTORE E RELATORE DI PROGRAMMI TELEVISIVI E RADIOFONICI. GIURATO DELL'EDIZIONE POLACCA DEL PROGRAMMA TELEVISIVO TOP CHEF. AUTORE DI RELAZIONI CULINARIE E LIBRI. I SUOI ARTICOLI SONO STATI PUBBLICATI SU FOOD SERVICE, PRZEGLĄD GASTRONOMICZNY, NEWS GASTRO, KUCHNIA. ORGANIZZA WORKSHOP E DIMOSTRAZIONI CULINARIE, REALIZZA PROGETTI EDUCATIVI PER BAMBINI E GIOVANI. UNA DELLA SUE MISSIONI È QUELLA DI MIGLIORARE L'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI NELLE SCUOLE E ASILI. PER REALIZZARE QUESTO OBIETTIVO, IMPLEMENTA IL PROGETTO INTITOLATO "SCUOLA SULLA FORCHETTA". DA QUALCHE TEMPO GESTISCE IL PROPRIO STUDIO CULINARIO A VARSAVIA, FOOD LAB STUDIO. COSÌ PARLA DI SÉ STESSO: "VIVO PER MANGIARE, MANGIO PER VIVERE. ED AMO QUEL CHE FACCIÓ."

Z ziemi polskiej do włoskiej From Polish land to Italian

Parafrazując fragment „Mazurka Dąbrowskiego”, polskiego hymnu państwowego, powiedzmy, co wziejemy z ziemi polskiej do włoskiej, do Mediolanu na spróbowanie wszystkim odwiedzającym EXPO 2015?

We Włoszech zaprezentujemy przede wszystkim konkurencyjne rolnictwo, które ma wysokiej jakości produkty, w dobrej cenie. Wziewmy świetne produkty spożywcze, ale na pewno wiele również zobaczymy. To jest nie tylko szansa na pokazanie się, lecz także na nauczenie wielu nowych rzeczy.

Jedziemy do kraju, który jest potęgą kulinarną Europy, obok Hiszpanii, Francji i Grecji. Polska ma też olbrzymi potencjał i świetne produkty.

Zaczynamy patrzeć na jedzenie w nowoczesny sposób, a produkty regionalne zyskują nowy wymiar. Oprócz szacunku dla tradycji, dawnych smaków i receptur – kontekst, w którym pojawia się nasza regionalna, tradycyjna żywność, jest jak najbardziej nowoczesny. Coraz więcej szefów kuchni wykorzystuje takie produkty. Przykładem są przepisy z książki*, którą przygotowaliśmy specjalnie na EXPO. Ich autorzy to twarze nowej, polskiej kuchni, a same przepisy to mieszanka tego, co najlepsze. Miks tradycji i kosmopolitycznego podejścia.

Paraphrasing the fragment of the “Dąbrowski’s Mazurka”, the Polish national anthem, tell me, what are we taking from the Polish land to Italy, to Milan, so that all visitors to EXPO 2015 could try it?

In Italy, we will present, first of all, competitive agriculture, which has high quality products at good prices. We are taking there great food products, but certainly we will also see a lot. This is not only a chance to show ourselves, but also to learn many new things.

We are going to the country, which is a culinary power of Europe, apart from Spain, France and Greece. Poland also has a huge potential and great products. We start looking at food in a modern way, and regional products are gaining a new dimension. In addition to respect for tradition, ancient flavours and recipes – the context in which our regional, traditional food appears is by all means modern. More and more chefs use such products. An example are the recipes from the book*, which we have prepared specially for EXPO. Their authors are faces of new, Polish cuisine, and the recipes themselves are a mixture of the best. The mixture of tradition and cosmopolitan approach.



TATAR Z GĘSI Z PIKLOWANĄ MARCHWIĄ, KONFITURĄ Z WIŚNI NADWIŚLANKI I TYMIANKIEM ■ GOOSE TARTARE WITH PICKLED CARROTS, WIŚNIA NADWIŚLANKA (NADWIŚLANKA CHERRY) JAM AND THYM ■ TARTARA DI CARNE D'OCA ALLA CAROTA MARINATA, CONFETTURA DI WIŚNIA NADWIŚLANKA (CILIEGE CRESCIUTE SULLA VISTOLA) E TIMO

Jakie to produkty?

Z pewnością kielbasa. Mamy w Polsce około 1,5 tys. małych producentów tradycyjnej kielbasy. Mamy też dużych producentów, którzy stawiając na jakość, robią naprawdę dobre wędliny. Mamy świetną jagnięcinę, świetną gęsinę, świetną dziczyznę, a także kaczki i bardzo dobrą wołowinę. Dynamicznie rozwija się rynek serów. Mamy kilka tradycyjnych, takich jak na przykład oscypek. Jednak na szczególną uwagę zasługują twarogi. Ekologiczne produkty nabiałowe, to jest totalnie inna liga. Jeżeli ktoś nie próbował jeszcze ekologicznego twarogu, to powinien to szybko nadrobić, bo w przypadku nabiału różnica jest zdecydowanie widoczna, wyczuwalna w smaku.

Mamy też świetne owoce. Oprócz wyśmienitych jabłek, są też borówki, maliny, porzeczki oraz skarby lasu, np. genialne grzyby. Na uznanie zasługują nasze ryby słodkowodne – marynowane lub wędzone. I cała masa warzyw. Ale to, co moim zdaniem jest ważne, to umiejętność przetwarzania tych produktów i dostosowania się do wymogów współczesnego rynku, czyli branding na najwyższym poziomie.

Często podkreślanym atutem polskiej żywności jest jej wysoka jakość. To również, patrząc na systemy jakości, ważne jest dla włoskich konsumentów. Polska ma już 37 produktów z oznaczeniami KE, to jednak wciąż niewiele w porównaniu z włoską listą chronionych produktów tradycyjnych i regionalnych. Czego możemy nauczyć się od Włochów w tym zakresie?

Myślę, że nie sposób porównywać tych krajów. Mamy zupełnie inną historię. W Polsce powstał bardzo masowy rynek,

What are these products?

Certainly sausages. In Poland, we have about 1.5 thousand small producers of traditional sausages. We also have large producers who, by focusing on the quality, make really good sausages. We have excellent lamb, excellent goose meat, excellent game as well as duck and very good beef. The cheese market is developing dynamically. We have several traditional types of cheese, such as, for example, *oscypek*. However, special attention should be paid to curds. Organic dairy products are a totally different league. If someone has not tried organic curd yet, they should do it quickly, because in case of dairy products the difference is definitely visible, noticeable in the taste.

We also have excellent fruit. Apart from delicious apples, there are also cranberries, raspberries, currants and the treasures of the forest, for example, great mushrooms. The recognition is also deserved by our freshwater fish – pickled or smoked. And a whole bunch of vegetables. But what is, in my opinion, important, is the ability to process these products and to adapt to the requirements of the modern market, i.e. branding at the highest level.

It is often stressed that the value of Polish food is its high quality. It is also, when looking at the quality systems, important to Italian consumers. Poland has already 37 products with the EC indications, but still it is little when compared to the Italian list of protected traditional and regional products. What can we learn from the Italians in this regard?

I think that we should not compare these countries. Our history is completely different. In Poland, the highly mass market

REDYKOŁKA DUSZONA NA MASŁE Z WĘDZONYM JOGURTEM, SALATA RZYMSKA I KONFITURĄ Z WIŚNI NADWIŚLANKI ■ REDYKOŁKA CHEESE STEWED IN BUTTER WITH SMOKED YOGHURT, ROMAINE LETTUCE AND WIŚNIA NADWIŚLANKA (NADWIŚLANKA CHERRY) JAM ■ FORMAGGIO REDYKOŁKA STUFATO NEL BURRO E SERVITO ASSIEME A YOGURT AFFUMICATO, LATTUGA ROMANA E CONFETTURA DI WIŚNIA NADWIŚLANKA (CILIEGE CRESCIUTE SULLA VISTOLA)



z sieciami wielkopowierzchniowych marketów. Z jednej strony to inwestycje, nowe miejsca pracy i infrastruktura, ale z drugiej to eliminowanie małych, lokalnych producentów. Trzeba nauczyć konsumentów, jak i gdzie szukać takich lokalnych, tradycyjnych producentów. Wspieranie tych małych producentów jest dziś szczególnie ważne.

Patrząc na niektóre ze sztandarowych potraw kuchni włoskiej i polskiej można odnieść wrażenie, że jesteśmy do siebie trochę podobni. W Polsce tatar wołowy, we Włoszech carpaccio. Włoskie prosciutto, a w Polsce szynka z komina. Popularność potraw na bazie mąki – w Polsce pierogi oraz różnego rodzaju kluski i kluseczki, we Włoszech makarony, a także pizza, foccacia.

W naszej tradycji jest także podplomyk.

Właśnie. Czyż to nie świadczy o tym, że polskie i włoskie podniebienia są do siebie podobne?

Myszę, że polska i włoska kuchnia są bardzo podobne. Zarówno, jeżeli chodzi o produkty, jak i predyspozycje smakowe. Obie nasze kuchnie są proste. To kuchnie zwykłego, tradycyjnego, codziennego, absolutnie pysznego jedzenia. Nasza jest trochę cięższa. Nie ma w niej owoców morza, ale za to są ryby słodkowodne.

Jednak, tak na dobrą sprawę, trudno jest mówić o kuchni włoskiej w ogóle. Gdyż nie ma czegoś takiego jak kuchnia narodowa, są kuchnie regionalne. Nie ma jednej kuchni polskiej, a jeszcze bardziej tyczy się to kuchni włoskiej. Są właśnie regionalne.

Cechą charakterystyczną Włochów jest duma z rodzimych produktów. Jest to wręcz fetysz związany z tym, jak dany produkt powinien być zrobiony, a następnie przyrządzony. I po pierwsze jakość, ekonomia ma tu mniejsze znaczenie.

My często zwracamy uwagę na cenę, a przecież dobre rzeczy kosztują i trzeba im poświęcić więcej czasu. Jeżeli robimy pierogi, róbmy je z najlepszej mąki. To samo z kielbasą. Nie da się zrobić łatwo, szybko i tanio dobrej kielbasy. Jej przygotowanie zajmuje dużo czasu i wymaga zaangażowania, już na etapie produkcji surowca. Ekologiczna świnia wymaga specjalnego chowu, a ekologiczne jajko jest po prostu droższe. Jeżeli chcemy mieć jedzenie najwyższej jakości, to ono zawsze będzie droższe. I takie powinno być, bo ktoś, kto robi tak świetną robotę i ciężko pracuje, powinien być bardzo dobrze opłacony.

Pozostając zatem przy produktach wysokiej jakości, tradycyjnych wymienię Ci kilka potraw. Co o nich sądzisz? Śledź z cebulką i jabłkiem łąckim...

O tak, poproszę!

Boczek ze świnii złotnickiej...

O, to również!

Potrawy z gęsiny czy kaczki...

O tak!



BOCZEK LUB POLICZKI ŚWINI ZŁOTNICKIEJ Z PURE Z PIECZONEGO SELERA ■ BACON OR ZŁOTNICKA PORK CHEEKS WITH BAKED CELERY ROOT PURÉE ■ PANCETTA OPPURE GUANCIALE DI MAIALE DI ZŁOTNIKI CON PURÈ DI SEDANO ARROSTO

has emerged, with chains of large supermarkets. On one hand, it means investments, new jobs and infrastructure, but on the other it is the elimination of small, local producers. We need to teach consumers, how and where to look for such local, traditional producers. Supporting these small producers is of particular importance today.

Looking at some flagship Italian and Polish dishes, we may have an impression that we are a little similar to each other. In Poland – beef steak tartare, in Italy – carpaccio. In Italy – prosciutto and in Poland – szynka z komina (ham from the chimney). The popularity of flour-based dishes – in Poland, we have pierogi and different kinds of dumplings, in Italy – pasta as well as pizza, foccacia.

Our tradition also includes *podplomyk*.

Exactly. Does it not mean that the Polish and Italian palates are alike?

I think that Polish and Italian cuisines are very similar. Both when it comes to products and taste predispositions. Both our cuisines are simple. They are cuisines of simple, traditional, everyday, absolutely delicious food. Ours is a little heavier. It does not contain seafood but it contains freshwater fish.

However, as a matter of fact, it is difficult to talk about Italian cuisine in general. Because there is no such thing as national cuisine, there are regional cuisines. There is not one Polish cui-

Polski chleb z żytniej mąki, podany ze smalcem i kiszonym ogórkiem, kabanosy, kiełbasa jałowcowa, schab ze śliwką, połówczki wieprzowe z kurkami, twarożek z nowalijkami... mogłabym tak bez końca. Czy te typowo polskie smaki mogą skraść serca i podniebienia Włochów?

Jestem przekonany, że gdy Włosi ich spróbują, będzie im smakowało. Jednak oni są patriotami, a my powinniśmy brać z nich przykład. Sami musimy być rzecznikami polskiej żywności. Jeżeli pytasz mnie, czy ja to lubię, to odpowiadam, że ja to uwielbiam.

Ja również, dlatego wypunktowałam.

Śledź z cebulą – uwielbiam. Boczek? Boczek to w każdej formie, a ze świni złotnickiej, to jedzony łyżką. Gęsiina i kaczka – lot w kosmos. Polski chleb, smalec – obłęd. Kielbasy – wszystkie cudowne. Ekologiczny twaróg, to mistrzostwo. Grzyby – bardzo!

Ale dwie rzeczy są ważne – dobry surowiec i dobra technika. Każde z tych dań przygotowane z najwyższej jakości składników będzie cudowne i podbije cały świat.

My naprawdę nie mamy się czego wstydzić. Ale najpierw sami musimy w to uwierzyć. A jesteśmy trochę nieśmiali, trochę niepewni swego. Gdybyśmy byli pewni i gdyby każdy miał świadomość siły, jaka drzemie w naszych produktach, był przekonany, że mamy superżywność, to nigdy nie zadałabyś mi tego pytania.

ŚLEDŹ Z JABŁKIEM ŁĄCKIM, KOPREM WŁOSKIM I OLEJEM RYDZOWYM ■ HERRING WITH JABŁKO ŁĄCKIE (ŁĄCKO APPLE), FENNEL ROOT AND CAMELINA OIL ■ ARINGHE ALLA MELA DI ŁĄCKO, FINOCCHIO E OLIO DI LACTARIUS

sine, and this is true for Italian cuisine even more. There are regional cuisines.

A characteristic feature of the Italians is their pride of native products. This is simply a fetish related to the way of producing and then preparing a given product. And the quality is on the first place, economic considerations are less important here.

We often pay attention to prices but good things are expensive and we need to devote more time to them. If we make *pierogi*, we should use the best flour to prepare them. The same applies to sausages. It is impossible to make good sausages easily, quickly and cheaply. It takes time and commitment to make them, as early as at the stage of producing raw material. An organic pig requires special rearing and an organic egg is just more expensive. If we want to have the highest quality food, it will always be more expensive. And it should be like that, because someone who does such great job and works hard, should be remunerated very well.

Thus, continuing with high-quality, traditional products, I will list some dishes for you. What do you think about them? Herring with onions and jabłka łąckie (Łącko apples)...

Oh, yes, please!

Bacon of Złotnicka pig...

Very much so!

Goosemeat or duck dishes...

Of course!

Polish rye bread served with lard and pickled cucumber, kabanosy, juniper sausage, pork loin with prunes, pork tenderloin with chanterelles, curd with early vegetables...I could go on and on. Could these typically Polish flavours win hearts and palates of the Italians?

I am convinced that when the Italians try them, they will like them. However, they are patriots and we should follow their example. We must be advocates of Polish food on our own. If you ask me if I like it, then I answer that I love it.

Me too, that is why I mentioned it.

Herring with onions – I love it. Bacon? I love bacon in any form, and if it comes from Złotnicka pig, I could eat it with a spoon. Goosemeat and duck – it is like a journey into space. Polish bread, lard – make me crazy. Sausages – all are wonderful. Organic curd is excellent. Mushrooms – very much!

But two things are important – good raw material and good technique. Each of these dishes prepared using the best quality ingredients will be wonderful and will conquer the whole world.

Really, we have nothing to be ashamed of. But first we have to believe in it on our own. And we are a little shy, a little unsure of our values. If we were confident and if everyone was aware of the power of our products, was convinced that we have superfood, you would never ask me this question.



Mamy kompleks związany z naszą powojenną historią? Czujemy się gorsi?

Tak, a nie powinniśmy. Naprawdę jesteśmy potęgą w produkcji rolno-spożywczej i mamy świetne produkty. Wystarczy pojechać kilkadziesiąt kilometrów poza miasto, w polskie góry, nad jeziora, czy rzeki i mamy raj tego, co regionalne i tradycyjne. Na szczęście zaczęliśmy już odkrywać polskość i tradycyjne smaki.

Wróćmy jeszcze do wspomnianej wcześniej książki z przepisami, przygotowanej specjalnie na Expo 2015. Ravioli z bryndzą podhalańską, crostini z wielkopolskim serem smażonym, wytrawne kluski leniwe z szalwią i palonym masłem, pappardelle z oscypkiem... Aż ślinka cieknie, gdy przegląda się „Apetyt na Polskę”. Czy te smaki, to wpływ kuchni włoskiej na polską, czy polskiej na włoską?

Kuchnie zawsze zmieniały się i ewoluowały. Kuchnia włoska kilkaset lat temu wyglądała inaczej niż ta, którą znamy dzisiaj. Tak samo, jak nam się wydaje, że charakterystyczna dla kuchni słowiańskiej jest codzienna obecność ziemniaka na talerzu, a przecież pochodzi on z Ameryki Południowej.

Jak widać coś, co wydaje się być wizytówką danego kraju, kilkaset lat temu nią nie było. To jest bardzo ciekawy kierunek, szukanie podobnego myślenia o kuchni, podobnego sposobu tworzenia potraw w różnych krajach. Jednak musi to być robione w sposób świadomy. Wyznacznikiem dobrej kuchni jest to, po co poszczególne składniki kładziemy na talerz. Każdy składnik pełni swoją funkcję. Zapewnia odpowiednią konsystencję lub kontrast na talerzu, uzupełnia paletę smaków, balansuje słodycz i kwasowość. Włoska kuchnia łączy ricottę z mąką, a my możemy łączyć mąkę z twarogiem. We Włoszech oliwa z oliwek czy lardo, a u nas np. tłuszcz z gęsi. Włosi smażą szalwię, być może czas w Polsce wrzucić na głęboki olej majeranek.

Żyjemy w bardzo ciekawej rzeczywistości. O ile kiedyś kuchnie narodowe kształtowały się przez bliskość innych narodów i ich bogactwa kulinarne, o tyle teraz naszym sąsiadem jest każdy, kto ma komputer. Granice pękły, zupełnie zmieniły swój wymiar. Ale warto podróżować i czerpać od innych. Uczyc się od Włochów czy Hiszpanów. Warto też zwiedzić Polskę, poszukując tradycyjnych produktów, poznając producentów i ich historie. Warto cieszyć się dobrym jedzeniem każdego dnia. Niech to nie będzie luksus czy święto, tylko codzienność.

Idziemy coś zjeść!

Idziemy! Dziękuję za rozmowę.

Do we have a complex associated with our post-war history? Do we feel inferior?

Yes, and we should not. We truly are a power in the agricultural production and we have great products. It is enough to go several dozen kilometres outside the city, to the Polish mountains, lakes, and rivers and we have a paradise of regional and traditional products. Fortunately, we have already started discovering the Polish identity and traditional flavours.

Let us go back to the previously mentioned book with the recipes, prepared specially for Expo 2015. Ravioli with Podhale bryndza, crostini with Wielkopolska fried cheese, savoury curd cheese dumplings with sage and brown butter, pappardelle with oscypek... Browsing through “The Appetite for Poland” makes my mouth water. Are these flavours an impact of Italian cuisine on Polish one or the other way round?

Cuisines have always changed and evolved. Several centuries ago, Italian cuisine looked different than the one we know today. Just like we think that a characteristic feature of Slavic cuisine is the daily presence of potatoes on our plates while potatoes come from South America.

As we can see, something which seems to be a showcase of a given country was not this showcase several hundred years ago. This is a very interesting direction – seeking similar thinking about cuisine, similar way of making dishes in different countries. However, this must be done consciously. The determinant of good cuisine is the reason for which we put individual ingredients on the plate. Each ingredient performs its own function. It provides an appropriate texture or contrast on the plate, completes the range of flavours, balances the sweetness and acidity. Italian cuisine combines ricotta with flour and we may combine flour with curd. In Italy, they have olive oil or lardo, and in Poland we have, e.g. goose fat. The Italians fry sage, maybe in Poland it is time to deep fry marjoram.

We live in a very interesting reality. If in the past national cuisines developed through the proximity of other nations and their culinary wealth, now everyone who has a computer is our neighbour. The boundaries have been broken, they changed their dimension completely. But it is worth travelling and drawing inspiration from others. It is worth learning from the Italians or Spaniards. It is also worth visiting Poland in search of traditional products and getting familiar with producers and their stories. It is worth enjoying good food everyday. It should not be any luxury or feast but our everyday life. Now, we are going to eat something!

Yes, we are! Thank you for the interview.

*http://expo.gov.pl/aktualnosci/676_4224_apetyt-na-polske.html



ROZMAWIAŁA ■ INTERVIEWED BY: **RENATA KANIA/MRIRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: KRZYSZTOF KOZANOWSKI (ZDJĘCIA POCHODZĄ Z KSIĄŻKI „APETYT NA POLSKĘ”, PRZYGOTOWANEJ NA ZLECENIE POLSKIEJ AGENCJI ROZWOJU PRZEDSIĘBIORCZOŚCI W RAMACH PROGRAMU PROMOCJI GOSPODARCZEJ EXPO 2015 ■ THE PHOTOS COME FROM THE BOOK “APETYT NA POLSKĘ [APPETITE FOR POLAND]”, PREPARED TO THE ORDER OF THE POLISH AGENCY FOR ENTERPRISE DEVELOPMENT UNDER THE PROGRAM OF ECONOMIC PROMOTION EXPO 2015)

Dalla terra polacca all'Italia

Per parafrasare un frammento dell'inno nazionale polacco, Mazurka di Dąbrowski, cosa portiamo dalla terra polacca a quella italiana, a Milano, per far assaggiare a tutti i visitatori di EXPO 2015?

In Italia, presenteremo soprattutto agricoltura competitiva, con prodotti di alta qualità ad un buon prezzo. Stiamo portando ottimi prodotti alimentari, ma certamente molti avremo anche la possibilità di vederli. Questa Fiera non è solo la possibilità di presentare se stessi, ma anche la possibilità di imparare molte cose nuove.

Andiamo in un paese che costituisce una forza culinaria d'Europa, insieme alla Spagna, Francia e Grecia. Anche la Polonia ha un enorme potenziale e ottimi prodotti.

Cominciamo a vedere il cibo in un modo moderno e i prodotti regionali acquisiscono una nuova dimensione.

Oltre al rispetto della tradizione, antichi sapori e ricette - il contesto in cui compaiono i nostri cibi regionali e tradizionali, è assolutamente moderno.

Tali prodotti vengono utilizzati da un numero sempre più elevato di capocuochi. Ne sono un esempio le ricette del libro* che abbiamo preparato appositamente per l'Expo. I suoi autori sono volti di una nuova cucina polacca, e le ricette stesse sono un mix di ciò che è il meglio. Il mix di tradizione e di un approccio cosmopolita.

Cosa sono questi prodotti?

Sicuramente la salsiccia. In Polonia abbiamo circa 1500 piccoli produttori di salsicce tradizionali. Abbiamo anche grossi produttori, che scegliendo la qualità, fanno davvero buoni salumi. Siamo lieti di possedere ottima carne di agnello, di oca, di cervo, ma anche di anatra e un ottimo manzo.

Sta crescendo dinamicamente il mercato dei formaggi. Ci sono diversi tipi tradizionali, come il formaggio di pecora cosiddetto *oscypek*. Tuttavia, una particolare attenzione merita la cagliata. I latticini ecologici, sono un tipo di prodotto completamente diverso. Se qualcuno non ha assaggiato ancora la cagliata (ricotta) ecologica, dovrebbe rapidamente farlo, perché nel caso dei prodotti lattiero - caseari la differenza è decisamente visibile, da sentire nel gusto.

Abbiamo anche eccezionali frutti. Oltre alle deliziose mele, ci sono mirtilli, lamponi, ribes e tesori del bosco, per esempio funghi brillanti. Meritano un riconoscimento anche i nostri pesci d'acqua dolce - in salamoia o affumicati. E inoltre un sacco di verdure. Ma quello che penso sia importante, è la capacità di trattamento di questi prodotti e di adattarsi alle esigenze del mercato, cioè il branding al più alto livello.

Si è spesso sottolineato che il vantaggio del cibo polacco è la sua alta qualità. Guardando i sistemi di qualità, è anche importante per i consumatori italiani. La Polonia ha già 37 prodotti con la segnatura KE, però è sempre poco rispetto alla lista italiana di

prodotti tradizionali e regionali protetti. Cosa possiamo imparare dagli Italiani in questo senso?

Penso che non è possibile paragonare questi due paesi. Abbiamo una storia completamente diversa. In Polonia è nato un mercato molto di massa, con una rete di grandi supermercati. Da un lato sono investimenti, nuovi posti di lavoro e infrastrutture, ma dall'altro lato c'è l'eliminazione dei piccoli produttori locali. Bisogna insegnare ai consumatori come e dove cercare i produttori locali e tradizionali. Sostenere questi piccoli produttori è oggi particolarmente importante.

Guardando alcuni piatti di punta della cucina italiana e polacca Si può avere l'impressione che ci assomigliamo un po'. In Polonia la tartara di manzo, in Italia il carpaccio. Prosciutto italiano e in Polonia prosciutto dal camino. La popolarità di piatti a base di farina - in Polonia *pierogi* e diversi tipi di gnocchi e tagliatelle, in Italia pasta, pizza e focaccia.

Nella nostra tradizione c'è anche il wafer chiamato *podplomyk*.

Appunto. Non è forse testimonia del fatto che i palati polacchi e italiani sono simili?

Penso che la cucina italiana e polacca siano molto simili. Sia in termini di prodotti che di predisposizione del gusto.

Entrambe le nostre cucine sono semplici. Sono cucine di piatti ordinari, tradizionali, quotidiani e assolutamente deliziosi. La nostra è un po' più pesante. Senza frutti di mare, ma ci sono i pesci d'acqua dolce. Tuttavia, come dato di fatto, è difficile parlare di cucina italiana in generale. Perché non esiste una cucina nazionale, sono cucine regionali. Non c'è un'unica cucina polacca, tanto più italiana. Ci sono proprio queste regionali.

La caratteristica degli Italiani è l'orgoglio dei prodotti locali. Questo è davvero un feticcio associato al modo in cui il prodotto dovrebbe essere fatto, e poi preparato. E prima di tutto la qualità, l'economia è qui meno importante.

Noi spesso prestiamo attenzione al prezzo, ma pure le cose buone costano care e hanno bisogno che gli sia dedicato più tempo.

Se facciamo i *pierogi*, dobbiamo farli con la migliore farina. Lo stesso vale con la salsiccia. Non è possibile fare buona salsiccia facilmente, rapidamente ed economicamente. La sua preparazione richiede molto tempo e impegno, già in fase di produzione della materia prima. Un maiale ecologico richiede un allevamento speciale, e un uovo ecologico è semplicemente più costoso. Se vogliamo avere cibo di alta qua-



TARTINKI Z BRYNDZĄ I SAŁATKĄ ZE SZPINAKU Z PIECZONYMI ORZECHAMI ■ BRYNDZA CHEESE TARTLETS SERVED WITH A SALAD OF SPINACH LEAVES AND OVEN-ROASTED WALNUTS ■ TARTINE AL FORMAGGIO BRYNDZA ED ALL'INSALATA DI SPINACI E NOCI ARROSTITE



lità, sarà sempre più costoso. E così deve essere, perché qualcuno che fa un ottimo lavoro e lavora sodo, dovrebbe essere molto ben pagato.

Rimanendo sull'argomento dei prodotti di alta qualità, tradizionali, ne presento qualche piatto. Cosa ne pensi di loro? Aringhe con la cipolla e mela della regione di Lack...

O sì, prego!

Pancetta di maiale di razza Złotnicka...

O, anche questo!

I piatti d'oca o di anatra

O sì!

Pane polacco con farina di segale, servito con lardo e cetriolo sotto aceto, fuet, salsiccia di ginepro, lombo di maiale con prugne, filetto di maiale con funghi gallinacci, ricotta con primizie ... potrei continuare così senza fine. Sono questi sapori tradizionali polacchi che possono rubare i cuori e palati degli italiani?

Sono convinto che quando gli Italiani li assaggiano, hanno piacere. Però loro sono patrioti, e noi dovremmo prendere il loro esempio. Noi stessi dobbiamo essere fautori dei cibi polacchi. Se mi chiedi se mi piace, io rispondo che lo ammiro.

Anch'io, per questo ho detto queste cose.

Aringhe con cipolle - amo. Pancetta? Pancetta in qualsiasi forma, e di maiale di razza *Złotnicka*, mangerei con un cucchiaino. Oca e anatra - un volo nello spazio. Pane polacco, lardo - una follia. Salsicce - tutte una meraviglia. Cagliata ecologica, è un campionato. Funghi - molto!

Ma due cose sono importanti - un buon prodotto e buona tecnica. Ciascuno di questi piatti realizzati con i migliori ingredienti sarà meraviglioso e conquisterà tutto il mondo.

Non abbiamo davvero nulla di cui vergognarci. Ma prima dobbiamo crederci noi stessi. Invece siamo un po' timidi, un po' insicuri di questo che abbiamo. Se eravamo fiduciosi e se tutti avessimo la coscienza di forza, che si trova in sospeso nei nostri prodotti, sono convinto che abbiamo un super-alimentare, non mi avresti mai fatto questa domanda.

*http://expo.gov.pl/aktualnosci/676_4224_apetyt-na-polske.html



INTERVISTATO DA: **RENATA KANIA/MRiRW**

FOTO DI: KRZYSZTOF KOZANOWSKI (LE FOTO PROVENGONO DAL LIBRO "APPETITO PER LA POLONIA", REDATTO SU INIZIATIVA DELL'AGENZIA POLACCA PER LO SVILUPPO DELL'IMPRENDITORIALITÀ NELL'AMBITO DEL PROGRAMMA DI PROMOZIONE ECONOMICA EXPO 2015)

Abbiamo un complesso associato con la nostra storia del dopoguerra? Ci sentiamo peggiori?

Sì, e non dovremmo. Siamo davvero una potenza nella produzione agroalimentare e abbiamo ottimi prodotti. Basta andare a qualche decina di chilometri fuori città, nelle montagne polacche, i laghi e fiumi, e troviamo un paradiso regionale e tradizionale. Per fortuna, abbiamo già iniziato ad esplorare la Polonia e i sapori della tradizione.

Torniamo ancora a quel libro citato prima con le ricette, preparato appositamente per l'Expo 2015.

Ravioli con formaggio montanaro di pecora (*bryndza*), crostini con formaggio fritto della Grande Polonia, gnocchi secchi di ricotta con salvia e burro arrosto, pappardelle con formaggio di pecora (*oscypek*)...

Viene fame sfogliando "L'appetito per la Polonia." Questi sapori sono l'impatto della cucina polacca su quella italiana o della cucina italiana su questa polacca?

Le cucine da sempre cambiano e si evolvono. La cucina italiana, qualche centinaio di anni fa era diversa da quella che conosciamo oggi. Così come riteniamo che caratteristica della cucina slava è la presenza giornaliera di patate sul piatto, ma esse provengono dal Sud America.

Come si può vedere, quello che sembra essere un biglietto da visita di un paese, diverse centinaia di anni fa, non era così. È una direzione molto interessante, cercare un simile modo di pensare alla cucina, un simile modo di creare piatti in diversi paesi. Tuttavia, questo deve essere fatto in modo consapevole. Determinante della buona cucina è il motivo per il quale mettiamo i singoli componenti sul piatto. Ogni componente svolge la sua funzione. Fornisce la giusta consistenza o il contrasto sul piatto, completa la gamma dei sapori, equilibra la dolcezza e l'acidità. La cucina italiana unisce la ricotta con la farina, e noi siamo in grado di unire la farina con la cagliata (*twarog*). In Italia, c'è l'olio d'oliva o il lardo, mentre da noi ad esempio il grasso d'oca. Gli italiani friggono con la salvia, forse è il tempo in Polonia di mettere sull'olio la maggiorana.

Viviamo in una realtà molto interessante. E così come in passato le cucine nazionali si sviluppavano attraverso la vicinanza di altre nazioni e la loro ricchezza culinaria, ora il nostro vicino è chiunque abbia un computer. I confini si sono rotti, hanno cambiato completamente la loro dimensione. Ma vale la pena di viaggiare e trarre da altri.

Imparare dagli Italiani o dagli Spagnoli. Vale anche la pena di visitare la Polonia alla ricerca di prodotti tradizionali, conoscendo i produttori e le loro storie. Vale la pena godere di un buon cibo ogni giorno.

Che non sia un lusso o la festa, ma una cosa quotidiana
Andiamo a mangiare

Andiamo! Grazie per la conversazione.

Skarb z Podlasia

The Treasure of Podlasie



Jednym z bardziej rozpoznawalnych tradycyjnych polskich serów jest ser koryciński swojski, bardzo lubiany przez smakoszy. Nazywany jest również „skarbem z Podlasia”, bo tylko tu panuje szczególny mikroklimat, który ma wpływ na zapach trawy, a w konsekwencji na mleko korycińskich krów. Dlatego ten ser ma tak wyjątkowy smak.

Wszyscy producenci sera korycińskiego swojskiego bardzo dbają o jakość swojego produktu. Mleko, z którego się go wyrobia, badane jest kilka razy w miesiącu. Pochodzi od krów wypasanych na pastwiskach co najmniej 150 dni w roku, a żywienie bydła odbywa się tradycyjnymi metodami.

Wiedza o tym, jak powinien wyglądać i smakować dobry ser koryciński, przekazywana jest od pokoleń. Do wyprodukowania jednego kilograma sera potrzeba od 10 do 14 litrów mle-

Ser koryciński swojski cheese is one of the most popular traditional cheeses, appreciated by gourmets. It is also called the treasure of Podlasie, because it is the only place with microclimate, which influences smell of grass, and, as a consequence, milk of cows of Korycin. This is the reason this cheese has such a peculiar flavour.

All manufacturers of *ser koryciński swojski* cheese take great care of the quality of their product. Milk it is made of is examined several times a month. It is milk of cows grazed at pastures at least 150 days per year and that are fed with traditional methods.

Knowledge about how koryciński cheese should look and taste like is passed down through generations. To produce one kilogram of cheese, from 10 to 14 litres of milk is needed, depending on milk fat and proteins content that is on what the

ka, w zależności od zawartości tłuszczu mlecznego oraz białek, czyli w konsekwencji od tego, co zjadła krowa. Jeśli pasza była treściwa, to potrzeba go mniej. Zatem nie jest to produkt, który byłby prosty w wytwarzaniu i tani.

Na stoły konsumentów trafia przede wszystkim świeży ser koryciński, który dojrzewa od 2-4 dni. W smaku jest łagodny, delikatnie kwaskowaty, o wyraźnym maślanym zapachu. Ma kremową barwę, jest elastyczny, bardzo wilgotny i miękki, tak że łatwo go pokroić.

Ser koryciński ma ogromny potencjał dojrzewania. Leżakowany od 5 do 14 dni zmienia barwę na słomkowo-żółtawą, jest bardziej suchy, nieco twardszy, a jego smak ewoluuje w kierunku pikantnego. Pojawiają się nutki orzechowe.

Ser koryciński swojski dojrzały leżakuje nawet do kilku miesięcy, choć nie ma w zasadzie górnej granicy. Staje się mocniej żółty, a jego zewnętrzna powierzchnia robi się dużo twardsza. Taki ser jest bardziej słony, dominuje w nim też zapach poduszowanego sera. Aby wzbogacić smak wyrobu, można do niego dodać przyprawy i zioła.

Sposób produkowania sera pozostaje niezmienny od lat. Ser koryciński swojski otrzymuje się w wyniku szybkiego zsiadania mleka, po podgrzaniu go oraz po dodaniu podpuszczki i soli. Kolejnym etapem jest oddzielenie serwatki, nadanie serowi odpowiedniego kształtu i faktury poprzez przełożenie masy serowej do cedzaka, ugniatanie jej, odcikanie i nacieranie solą. Następnie ser przekładany jest do miski, w której odcieka solanka i umieszczany na półkę serowni, do dojrzewania.

Według lokalnej legendy, tej metody wyrabiania sera nauczyli miejscową ludność Szwajcarzy, przybyli na nasze ziemie

cow ate. If feed is full of substance, less feed is needed. Therefore, it is not a highly efficient and cheap product.

Tables of consumers are reached by, first of all, fresh *ser koryciński cheese* that ferments from 2 to 4 days. It has mild, gently sourish flavour and markedly butter smell. The cheese is creamy, flexible, very humid and soft and easy to slice.

Ser koryciński swojski cheese has a huge fermentation potential. If it matures from 5 to 14 days, it changes its hue to straw yellow, becomes more dry, slightly harder and its taste changes to more spicy. We could say it becomes slightly nutty.

Mature *ser koryciński swojski* cheese matures even up to a few months, though there is no upper limit. It becomes more yellow and its external surface becomes much harder. Such cheese is more salty, it has stewed cheese smell. To enrich the product taste spices and herbs can be added.

Method of cheese making has remained unchanged for years. *Ser koryciński swojski* cheese is created as a result of fast milk curdling after heating and after adding rennet and salt. The next stage is whey separation, giving the cheese appropriate shape and texture by means of relocation of cheese mass to colander, mashing it up, leaching it out and embrocating with salt. Then cheese is relocated to a bowl, where saline leaches out, and put on a shelf of cheese dairy for fermentation.

According to local legends, this method of making cheese was taught to the local population by the Swiss, who arrived at our lands in the times of the Swedish Deluge that is in the second half of the 17th century.

Near Korycin a great battle was fought at that time. After the dust had settled, injured soldiers were transported to the

WIEDZA O TYM, JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ I SMAKOWAĆ DOBRY SER KORYCIŃSKI, PRZEKAZYWANA JEST OD POKOLEŃ ■ KNOWLEDGE ABOUT HOW SER KORYCIŃSKI SWOJSKI CHEESE SHOULD LOOK AND TASTE LIKE IS PASSED DOWN THROUGH GENERATIONS ■ LA CONOSCENZA COME DOVREBBE ESSERE E GUSTARE IL BUON FORMAGGIO SER KORYCIŃSKI SWOJSKI, VIENE PASSATA DA GENERAZIONI



w czasach potopu szwedzkiego, czyli w drugiej połowie XVII wieku.

W okolicach Korycina rozegrała się wówczas wielka bitwa. Kiedy opadł bitewny kurz, ranni żołnierze zostali przetransportowani do folwarku Kumiąła. Gdy nieco doszli do siebie, zachwycili się pięknem korycińskiej ziemi oraz gościnnością tułtejszych ludzi. Postanowili osiąść w Korycinie i z wdzięczności za dobre przyjęcie, nauczyli miejscowych wyrabiać wyjątkowe sery z mleka, do którego dodawano proszek ze startych wcześniej wysuszonych cielęcych żołądków, czyli podpuszczkę. Musiało być to cielę młode, karmione mlekiem matki.

Sery podpuszczkowe dojrzewały w kamiennych piwnicach, ułożone wśród wymłóconej cepem żytniej słomy, nabierały smaku przez wiele tygodni.

Inna hipoteza wiąże początek wytwarzania serów w okolicach Korycina z reformami rolnymi hrabiego Antoniego Tyzenhauza.

Ustanowiony przez króla Stanisława Augusta zarządcą tych terenów Tyzenhaus, sprowadził z Europy Zachodniej specjalistów z wielu dziedzin – w tym również holenderskich serowarów. Niewykluczone, że ser koryciński pojawił się więc nie za sprawą Szwajcarów, a Holendrów, po których do dziś zachowało się w pobliżu Korycina kilka zabytkowych wiatraków.

Ser koryciński swojski jest wpisany do unijnego rejestru jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Wytwarzany jest w Polsce na obszarze trzech gmin województwa podlaskiego, w powiecie sokólskim: Korycin, Suchowola i Janów.

Kumiął farm. After they slight recovery, they were astonished with the beauty of Korycin and hospitality of local citizens. They decided to stay in Korycin and out of gratitude for the local people they taught them to make exceptional milk cheeses to which powder of grated calf (rennet) is added. It had to be young calf, fed with the milk of its mother.

Rennet cheeses fermented in stone cellars laid in flailed wheat straw, they were gaining flavour for many weeks.

Another hypothesis associates the beginning of making cheese near Korycin with agrarian reforms of count Antoni Tyzenhaus.

Established the administrator of those lands by the king Stanisław August, Tyzenhaus brought various specialists from Western Europe – including Dutch cheesemakers. It is possible that tradition of *ser koryciński swojski* cheese started not due to the participation of Swiss, but Dutchmen, builders of windmills that can be seen in that area until today.

Ser koryciński swojski cheese is registered in EU register as Protected Geographical Indication. It is made in Poland in the area of three communes of the Podlaskie Province, in the Sokółka county: Korycin, Suchowola and Janów.

Uno dei formaggi tradizionali più riconoscibili è il formaggio koryciński di casa, molto apprezzato dai buongustai. È chiamato anche il tesoro da Podlaccia, perché solo qui c'è un microclima speciale, che influisce sull'odore di erba, e di conseguenza sul latte delle mucche di Korycin. Ecco il motivo per cui questo formaggio ha un gusto così speciale.

Tutti i produttori del formaggio *ser koryciński swojski* di casa si prendono davvero cura della qualità del loro prodotto. Il latte, da cui viene prodotto, è testato diverse volte al mese. Proviene dalle mucche pascolate sui pascoli almeno 150 giorni all'anno, e l'alimentazione del bestiame viene eseguita con metodi tradizionali.

La conoscenza come dovrebbe essere e gustare il buon formaggio *ser koryciński swojski*, viene passata da generazioni. Per produrre un chilo di formaggio ci vogliono tra i 10 e 14 litri di latte, a seconda del contenuto di grassi del latte e proteine, che è una conseguenza di ciò che aveva mangiato la mucca. Se i mangimi sono stati nutritivi, ne servono di meno. Quindi, non è un prodotto che sarebbe altamente efficiente ed economico.

Sulle tavole dei consumatori va prevalentemente il formaggio *ser koryciński swojski* fresco, che matura dai 2 ai 4 giorni. Il suo sapore è delicato, leggermente acidulo e ha un forte odore burroso. Ha un colore crema, è flessibile, molto umido, morbido e facile da tagliare.

Il formaggio *ser koryciński swojski* ha un grande potenziale della maturazione. Riposa dai 5 ai 14 giorni cambiando il colore al giallo paglierino, è più asciutto, un poco più duro, e il suo gusto si sta evolvendo verso piccante. Appaiono delle note aromatiche di noci.

Il formaggio koryciński di casa stagionato riposa fino a diversi mesi, anche se in pratica non c'è un limite massimo. Diventa sempre più giallo, e la sua superficie esterna diventa molto più dura. Questo formaggio è più salato, domina in esso anche l'odore del formaggio seccato. Per arricchire il gusto del prodotto è possibile aggiungere le spezie e le erbe aromatiche.

Il metodo di produzione del formaggio rimane invariato da anni. Il formaggio *ser koryciński swojski* di casa si ottiene dalla rapida cagliatura del latte, dopo averlo riscaldato, e dopo l'aggiunta di caglio e di sale. Il passo successivo consiste nel separare il sie-



Il tesoro da Podlaccia

ro di latte, nel dare al formaggio la forma e la struttura specifiche grazie all'inserimento della cagliata in un colino, all'impastamento, deflusso e salagione. Di seguito il formaggio viene spostato in una ciotola dove scola la salamoia e poi posto su una mensola nel caseificio a maturare.

Secondo una leggenda locale, questo metodo della produzione del formaggio la popolazione locale ha imparato dagli svizzeri, arrivati nelle nostre terre all'epoca del Diluvio, allora nella seconda metà del XVII secolo.

Allora, nelle vicinanze di Korycin, ebbe luogo allora una grande battaglia. Quando le acque si calmarono, i soldati feriti sono stati trasportati al podere di Kumiała. Quando si sentirono un po' meglio, rimasero colpiti dalla bellezza della terra di Korycin e dall'ospitalità della gente locale. Perciò decisero di stabilirsi a Korycin e, grati per la calorosa accoglienza, insegnarono alla gente del posto a produrre dei formaggi unici dal latte, al quale venne aggiunta la polvere dagli stomaci di vitello secchi precedentemente grattugiati, cioè il caglio. Doveva essere un vitello giovane, nutrito solo con latte materno.

I formaggi cagliati maturavano nelle cantine in pietra, disposti tra la paglia di segale trebbiata con il correggiato, dove acquisivano il loro gusto particolare per lunghe settimane.

Secondo un'altra ipotesi riguardante l'avvio della produzione di formaggi nelle vicinanze di Korycin, essa avvenì con le riforme agricole del conte Antonio Tyzenhaus.

Nominato dal re Stanislao Augusto, il gestore di queste aree, Tyzenhaus, ha portato dall'Europa Occidentale degli specialisti in mol-

ti settori, tra cui i produttori di formaggio olandesi. Allora si può assumere che il formaggio *ser koryciński swojski* sia apparso non grazie agli svizzeri, ma per merito degli olandesi, dopo i quali fino ad oggi nelle vicinanze di Korycin sono rimasti diversi mulini a vento storici.

Il formaggio *ser koryciński swojski* di casa è iscritto nel registro dell'UE come un'Indicazione Geografica Protetta. Viene prodotto in Polonia, nei tre comuni della provincia di Podlaccia, nel distretto di Sokółka: Korycin, Suchowola e Janów.

PANI AGNIESZKA GREMZA WYTWARZA SER KORYCIŃSKI SWOJSKI W SWOIM GOSPODARSTWIE RODZINNYM. JEST TO TRZECIE W POLSCE GOSPODARSTWO, W KTÓRYM URUCHOMIONO PRZYDOMOWĄ SEROWNIĘ. TRADYCIĘ WYTWARZANIA SERA POŁĄCZONO TU Z NOWOCZESNOŚCIĄ, POMIĘSZCZENIEM I ZACHOWANIEM CIĄGU PRODUKCYJNEGO. ABY SPROSTAĆ WYMAGANIOM KLIENTÓW, WYRABIANE SĄ TU NIE TYLKO SERY NATURALNE – BEZ DODATKÓW, ALE TAKŻE SMAKOWE, M.IN. Z CZOSNKIEM, CZARNUSZKĄ, BOROVIKAMI, ORZECHAMI WŁOSKIMI, KOZIERADKĄ, CHRZANEM, TRAWĄ „ZUBRÓWKĄ”, LUBCZYKIEM, KMINKIEM, CZUBRYCĄ, ŻURAWINĄ CZY PIETRUSZKĄ I SZCZYPIORKIEM ■ MS. AGNIESZKA GREMZA MAKES SER KORYCIŃSKI SWOJSKI CHEESE AT HER FAMILY FARM. THIS IS THE THIRD FARM IN POLAND IN WHICH HOME CHEESE DAIRY WAS CREATED. TRADITION OF MAKING CHEESE HAS BEEN COMBINED HERE WITH THE MODERNITY OF ROOMS AND MAINTAINING THE PRODUCTION LINE. TO MEET THE REQUIREMENTS OF CUSTOMERS, ONLY NATURAL CHEESES ARE MADE HERE – WITH NO ADDITIVES, BUT ALSO FLAVOURED ONES, AMONG OTHERS WITH GARLIC, NIGELLA, BROCCOLI, WALNUTS, FENUGREEK, HORSERADISH, BISON GRASS, LOVAGE, CARAWAY, SAVORY, CRANBERRY OR PARSLEY AND CHIVE ■ LA SIGNORA AGNIESZKA GREMZA PRODUCE IL FORMAGGIO SER KORYCIŃSKI SWOJSKI DI CASA NELLA SUA FATTORIA DI FAMIGLIA. QUESTA È LA TERZA FATTORIA IN POLONIA CHE HA AVIATO UN CASEIFICIO ARTIGIANALE. LA TRADIZIONE DI PRODURRE IL FORMAGGIO È STATA COMBINATA QUI CON LA MODERNITÀ DEI LOCALI E CON IL MANTENIMENTO DEL CICLO DI PRODUZIONE. PER SODDISFARE LE RICHIESTE DEI CLIENTI, QUI VENGONO PRODOTTI I FORMAGGI NON SOLO NATURALI – SENZA ADDITIVI, MA ANCHE AROMATIZZATI, TRA L'ALTRO CON AGLIO, CUMINO NERO, FUNGHI PORCINI, NOCI, Fieno GRECO, RAFANO, ERBA "ZUBRÓWKA", SEDANO DI MONTAGNA, CUMINO, MIRTILLI ROSSI O CON PREZZEMOLO ED ERBA CIPOLLINA.



O POLSKIEJ ŻYWNOSCI ORAZ JEJ POPULARNOŚCI WE WŁOSZECH MÓWI AMBASADOR TEGO KRAJU W POLSCE ■ ITALIAN AMBASSADOR IN POLAND SPEAKS OF POPULARITY OF POLISH CUISINE IN ITALY ■ L'AMBASCIATORE DELLA REPUBBLICA ITALIANA IN POLONIA PARLA DEL CIBO POLACCO E DELLA SUA POPOLARITÀ IN ITALIA



AMBASADOR WŁOCH ALESSANDRO DE PEDYS
THE AMBASSADOR OF ITALY ALESSANDRO DE PEDYS
AMBASCIATORE D'ITALIA ALESSANDRO DE PEDYS

3

pytania do Ambasadora questions to the Ambassador domande all'ambasciatore

Które ze specjałów polskiej żywności smakują Panu najbardziej?

Jak większość Włochów jestem entuzjastą dobrego jedzenia i po przyjeździe do Polski nie jestem rozczarowany. Nie mogę jednak uznać się za eksperta w sprawach polskiej żywności. Jestem tutaj dopiero od dziewięciu miesięcy, ale oczywiście pracuję nad tym. Dotychczas do moich ulubionych dań należą wszystkie odmiany pierogów, pieczona kaczka i golonka. Co dzień odkrywam nowe potrawy i smaki.

Czy któryś z nich mógłby uzyskać uznanie konsumentów w Pana kraju?

Oczywiście, że tak. Jestem pewien, że pierogi, które nie przypominają na-

Which of the delicacies of the Polish food do you like the most?

As most Italians, I am an enthusiast of good food and, after arriving in Poland, I am not disappointed. However, I cannot consider myself to be an expert in cases related to Polish food. I have stayed here for only nine months, but, of course, I have been working on this. So far, my favourite dishes include all types of dumplings, roasted duck and pork hock. I discover new dishes and flavours every day.

Could any of these products be appreciated by consumers in your country?

Of course. I am certain that Polish dumplings, which resemble our stuffed

Quali delle specialità della cucina polacca Le piacciono di più?

Come la maggior parte degli italiani, sono entusiasta del buon cibo e dopo essere arrivato in Polonia non sono stato deluso. Ma non posso considerarmi un esperto nel campo della cucina polacca. Sono qui solo da nove mesi, ma ovviamente sto lavorando su questo. Fino ad ora i miei piatti preferiti sono tutte le varietà di *pierogi*, anatra arrosto e stinco di maiale. Ogni giorno scopro nuovi piatti e sapori.

Qualcuno di questi piatti potrebbe ottenere il riconoscimento dei consumatori nel Suo paese?

Certo che sì. Sono sicuro che *pierogi*, che non assomigliano alla nostra pasta ri-



PIEROGI ■ DUMPLINGS ■ PIETANZA SIMILE AI PANZEROTTI

PIECZONA KACZKA ■ ROAST DUCK ■ ARROSTO D'ANATRA

GOLONKA ■ KNUCKLE ■ STINCO DI MAIALA

szych faszerowanych makaronów, mogą stać się bardzo popularne we Włoszech. Sądzę, że wiele polskich przepisów może odwoływać się do smaku Włochów, zwłaszcza te przygotowywane na bazie mięsa. Z kolei nie jestem pewien co do ryb. Choćby dlatego, że Włosi wyżej od ryb słodkowodnych stawiają ryby morskie i owoce morza, a w Polsce ryby słodkowodne są jednak bardzo popularne.

Jakie polskie produkty żywnościowe cieszą się w Pana kraju największą popularnością i czy są one dostępne w sklepach?

Z tego co wiem, polska żywność jest prawie nieznaną we Włoszech. O ile mi wiadomo, w Rzymie jest tylko jedna polska restauracja. Wiem też o jedynym polskim sklepie, w którym można nabyć polskie produkty. I w tym względzie EXPO 2015 w Mediolanie to wyjątkowa okazja do wypromowania polskich produktów i polskiej tradycji kulinarnej we Włoszech.

noodles, may become very popular in Italy. I think that many Polish recipes may fit the Italian taste, especially those prepared on the basis of meat. On the other hand, I am not so sure when it comes to fish. One of the reasons is that Italians prefer marine fish and seafood to freshwater fish, and in Poland, freshwater fish are very popular.

Which Polish food products are the most popular in your country? Are they available in stores?

To my best knowledge, Polish food is almost unknown in Italy. As far as I know, in Rome there is only one Polish restaurant. I also know of the only Polish store, in which Polish products can be purchased. In this respect, EXPO 2015 in Milan is an exceptional opportunity to promote Polish products and Polish culinary tradition in Italy.

piena, possono diventare molto popolari in Italia. Penso che molte ricette polacche possano fare riferimento al gusto degli italiani, specialmente quelle preparate a base di carne. D'altra parte non sono sicuro per quanto riguarda i pesci. Almeno per il fatto che gli italiani mettono sopra i pesci d'acqua dolce i pesci di mare ed i frutti di mare, in Polonia invece, i pesci d'acqua dolce sono molto popolari.

Quali prodotti alimentari polacchi sono più popolari nel Suo paese e sono disponibili nei negozi?

Da quello che so, i prodotti alimentari polacchi sono quasi sconosciuti in Italia. Per quanto ne so, a Roma c'è solo un ristorante polacco. So anche di un solo negozio polacco dove si possono acquistare i prodotti polacchi. E a questo proposito, EXPO Milano 2015 è un'occasione unica per promuovere i prodotti polacchi e la tradizione culinaria polacca in Italia.



ROZMAWIAŁ ■ INTERVIEWED BY ■ INTERVISTATO DA: **WIESŁAW STEFANIAK/ARIMR**
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO DI: © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA,
ARTUR KUBAT/ARIMR

Polskie cuda natury

Polish natural wonders

POJEZIERZA MAZURSKIE I SEJNEŃSKIE ZALICZANE SĄ DO NAJATRAKCYJNIEJSZYCH REGIONÓW TURYSTYCZNYCH POLSKI. MAJĄ WYJĄTKOWO KORZYSTNE WARUNKI PRZYRODNICZE I KRAJOBRAZOWE DO ROZWIJANIA WSZELKICH FORM TURYSTYKI AKTYWNEJ ORAZ AGROTURYSTYKI ■ THE MASURIAN AND SEJNY LAKE DISTRICTS IN NORTHEAST POLAND ARE AMONG THE COUNTRY'S MOST ATTRACTIVE REGIONS, WITH LANDSCAPES AND SUPERB NATURAL CONDITIONS THAT ARE PERFECT FOR ALL FORMS OF ACTIVE AS WELL AS RURAL TOURISM

Położone w północno-wschodniej części Polski Mazury nazywane są krainą tysiąca jezior. W rzeczywistości jest ich ponad dwukrotnie więcej. Największe jeziora regionu to Śniardwy (113,8 km²) i Mamry (104,4 km²). Najgłębsze to Wukśniki (68 m), a najdłuższe to Jeziorak (27,5 km). Część jezior połączona jest kanałami i rzekami, tworząc wielokilometrowe szlaki wodne. Najbardziej znanym szlakiem jest Kanał Elbląski, z systemem pochylni umożliwiających podróż statkiem po lądzie. Jeziora

Poetically nicknamed the Land of a Thousand Lakes, the Masurian Lake District is in reality home to almost 2,000 lakes. The region's largest lakes are Śniardwy and Mamry, which are 113.8 and 104.4 square kilometers in size, respectively. Lake Wukśniki is the district's deepest lake at 68 meters and Lake Jeziorak is the region's longest at 27.5 kilometers. Some of the Masurian lakes are linked by canals and rivers that form an extensive network of waterways. The most famous of those is the



Mazurskie były jednym z 28 finalistów światowego plebiscytu, Szwajcarskiej Fundacji New7Wonders, na Nowe 7 Cudów Natury. Mazury zajęły ostatecznie bardzo wysokie 14. miejsce.

Ważnym ośrodkiem żeglarskim są Mikołajki, nazywane często letnią stolicą Polski. Miejscowość położona jest między jeziorami Tałkim a Mikołajskim. Spośród licznych rzek mazurskich szczególnie godną polecenie jest Krutynia, najbardziej malowniczy szlak kajakowy Europy. Biegnie on przez Mazurski Park Krajobrazowy, Puszcę Piską i liczne jeziora. Z kolei najbardziej okazałe kompleksy leśne położone są w środkowej i południowej części Mazur. Szczególne wrażenie robią drzewostany Puszczy Piskiej. Większość jej obecnego terytorium porastają bory sosnowe i sosnowo-świerkowe. Występuje tu tzw. sosna mazurska, która odznacza się szybkim wzrostem (osiąga do 40 m wysokości) i wysmukłą koroną.

Najcenniejsze obiekty przyrodnicze zostały objęte ochroną rezerwatową. Do najbardziej znanych rezerwatów ptasich należą „Jezioro Łuknajno”, położone niedaleko Mikołajek, chroniące łąbędzie nieme, łyski, perkozy, derkacze i inne rzadkie ptaki. Jest też kilka rezerwatów kormoranów.

Na wschód od Mazur rozciąga się Pojezierze Suwalskie, które jest polską częścią Pojezierza Litewskiego. Szczególnie atrakcyjna turystycznie jest wschodnia jego część, zwana Pojezierzem Sejneńskim, z licznymi jeziorami o czystej wodzie, urokliwymi rzekami i pięknymi lasami. Turysta znajdzie tu doskonałe warunki wypoczynku i uprawiania nie tylko turystyki pobytowej, ale też kwalifikowanej. Charakterystyczną cechą tego obszaru jest wielokulturowość wynikająca z historii regionu. Turystów przyciąga kultura ludowa i folklor różnych narodowości. Najbardziej widoczny jest folklor narodowości litewskiej i polskiej. Obiektem zainteresowania turystów jest budownictwo ekologiczne z gliny i budownictwo drewniane. Wytyczono nawet szlak rzemiosła ludowego, wiodący do osób prowadzących działalność twórczą m.in.: szlak kowala, tkaczki, pszczelarza i rzeźbiarza.

Hity turystyki wiejskiej

Pojezierza Mazurskie i Sejneńskie to regiony z wyraźnym wizerunkiem turystycznym, kojarzące się z kontaktem z naturą, zdrową przyrodą, miejscem relaksu i wypoczynku. Pojezierza kojarzą się przede wszystkim z Wielkimi Jeziorami Mazurskimi, ale na uwagę zasługują też inne atrakcje przyrodnicze. Pomimo bardzo cennych, pod kątem rozwoju turystyki wiejskiej, walorów, jakimi dysponuje region, zdecydowanie dominuje tutaj oferta turystyki aktywnej i wypoczynkowej opartej na zbiornikach wodnych. Turystyka wiejska, nawiązująca do wiejskości, sielskości i lokalnych tradycji, stanowi jedynie jej uzupełnienie. Szacuje się, że w województwie warmińsko-mazurskim, na terenie którego leżą Mazury, usługami turystycznymi na wsi zajmuje się około 2,5-3 tys. osób, wśród których rolnicy stanowią około 35-40 proc.

Sejneńszczyzna, która wyróżnia się małym zanieczyszczeniem środowiska, posiada dogodne warunki rozwoju turystyki



GOSPODYNIA OFERUJE SWOIM TURYSTOM ZNAKOMITĄ KUCHNIĘ REGIONALNĄ OPARTĄ NA PRODUKTACH Z UPRAW EKologiczNYCH ■ THE LADY OF THE HOUSE TREATS HER GUESTS TO REGIONAL CUISINE WITH ORGANIC INGREDIENTS ■ LA PADRONA DI CASA OFFRE AI SUOI OSPITI UNA SQUISITA CUCINA REGIONALE A BASE DI PRODOTTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

Elbląg Canal, remarkable for its elaborate system of locks and a system of ramps with tow ropes that can transport boats over land from one stretch of water to another.

The Masurian Lake District made it into the finals of a global online poll, aimed to pick out the “new seven wonders of nature.” The poll was held by the Swiss-based New7Wonders Foundation and the Masurian Lake District came 14th in the vote among 28 finalists.

The countless lakes are a great tourist attraction. The town of Mikołajki between Lakes Tały and Mikołajskie is a major yachting center. One of the region’s most remarkable rivers is the Krutynia, regarded by some as the most picturesque canoeing route in Europe. It cuts across the Masuria Scenic Park and the Pisz Forest, where it flows through a number of lakes. The largest woodlands, such as the impressive, dense Pisz Forest, are located in the central and southern parts of the Masuria region. Most of today’s Pisz Forest is covered by coniferous trees with a prevalence of pine and spruce groves. Masuria is home to an endemic, fast-growing pine variety that can reach up to 40 meters in height and stands out with its slender tree crowns.

The most valuable natural sites in Masuria are protected as nature reserves, including the Lake Łuknajno bird reserve near the town of Mikołajki, where mute swans, Eurasian coots, grebes and corn crakes live alongside other rare bird species. There are also several reserves established as refuges for cormorants.

East of Masuria is the Suwałki Lake District, which is part of a larger lake district that extends beyond the Lithuanian border. Tourists are particularly fond of its eastern section, often referred to as the Sejny Lake District, named after the nearby town of Sejny. It offers many crystal-clear lakes, picturesque rivers and scenic forests, while local tourist centers provide visitors with comfortable accommodation and many recreational facilities and opportunities to pursue more challenging forms of tourism. The region has for centuries been home to a variety of cultures, and this cultural mix—especially the strong presence of



MAZURZY SŁYNELI Z ZAMIŁOWANIA DO NAPÓJÓW ALKOHOLOWYCH. NAJSŁYNNIEJSZA BYŁA NIEDŹWIEDZIÓWKA, CZYLI TRUNEK NA MIODZIE ■ MASURIANS WERE FAMOUS FOR THEIR LIKING FOR THE ALCOHOLIC BEVERAGES. THE MOST FAMOUS DRINK WAS NIEDŹWIEDZIÓWKA, NAMELY HONEY-BASED ALCOHOLIC BEVERAGE ■ GLI ABITANTI DELLA MASURIA ERANO SEMPRE FAMOSI PER IL LORO AMORE VERSO L'ALCOOL. IL PIÙ FAMOSO ALCOOL DELLA REGIONE ERA LA COSIDDETTA "NIEDŹWIEDZIÓWKA", CIOÈ IL LIQUORE AL MIELE

wiejskiej. Korzystne warunki środowiskowe, niezłe gleby, duża powierzchnia gospodarstw sprzyjają rozwojowi produkcji rolnej metodami ekologicznymi i łączeniu tej działalności z agroturystyką. Do rozwijania usług agroturystycznych predestynują region także: gościnność i otwartość ludności oraz walory kulturowe.

Od kilku lat na Sejneńszczyźnie rozwija się agroturystyka. Obecnie jest tam około 70 gospodarstw, oferujących łącznie kilkaset miejsc noclegowych. Propagowaniem idei agroturystyki oraz organizacją pobytu w gospodarstwach zajmuje się Stowarzyszenie „Ziemia Sejneńska”. Turystów zachęca do przyjazdu w te rejony nie tylko wspaniała przyroda, ale także bogata oferta różnych form turystyki aktywnej. Do najbardziej atrakcyjnych zalicza się: spływy kajakowe Czarną Hańczą, przejażdżki konne, degustacje produktów pszczelich w pasiece, wiejskie biesiady, pokazy pieczenia sękacza, połączone z degustacją, spotkania w kuźni artysty kowala, spotkania z folklorem litewskim.

Na terenie Mazur i Sejneńszczyzny jest wiele wartych polecenia gospodarstw agroturystycznych, które proponują oryginalne produkty turystyczne. Najlepsze z nich znalazły się na liście „hitów turystyki wiejskiej”, opracowanej przez Polską Agencję Rozwoju Turystyki.

Bardzo ciekawym obiektem turystycznym jest Wioska Garncarska we wsi Kamionka, koło Nidzicy. To tutaj powstają

Polish and Lithuanian folk culture—is what attracts many people to Masuria and the Sejny area. Local sites of tourist interest include environmentally friendly buildings made from clay and wood, while a special trail takes tourists on a tour passing through the workshops of local craftsmen, including a blacksmith, weaver, beekeeper and wood engraver.

Greatest hits of rural tourism

The Masurian and Sejny Lake Districts are strong tourist brands most commonly associated with outings in the open, unpolluted nature and relaxing surroundings. The Great Masurian Lakes aside, the region offers a host of natural attractions. Many of these assets could allow Masuria to develop a strong rural tourism sector, but so far the local lakes have mainly been associated with active and recreational tourism, while rural tourism only plays a complementary role, relying on local traditions and the idyllic feel of the Polish countryside. It is estimated that 2,500 to 3,000 people make a living out of tourist services in rural areas in Warmia-Masuria province, where the Masurian Lake District is located. Farmers account for between 35 and 40 percent of the figure.

The unpolluted neighborhood of Sejny offers excellent conditions for rural tourism. The area's good soils and large farms favor organic agricultural production, which can be combined with services for tourists. The locals are famous for their openness and hospitality, and the distinctive local culture further enhances the region's tourist appeal. Rural tourism in the Sejny Lake District started to develop several years ago and the sector has since grown to around 70 farms with a total of several hundred accommodations for tourists. A local tourist association called *Ziemia Sejneńska* promotes rural tourism in the region and organizes farm stays for visitors. Visitors to Sejny and its neighborhood appreciate the scenic nature and numerous forms of active tourism available in the area. The most popular ones include canoeing expeditions down the *Czarna Hańcza* River, horse riding, bee product tasting at local apiaries, country-style banquets, baking of a traditional cylindrical cake called *sękacz*, meetings in artistic welding workshops and Lithuanian folk culture demonstrations.

The Masurian and Sejny Lake Districts are home to a number of rural tourist farms with original products and activities for guests. The best of these have been put on the “Greatest Hits of Rural tourism” list compiled by the Polish Tourism Development Agency.

One of them is the *Garncarska Wioska* (Pottery Village) farm at *Kamionka* near *Nidzica*, where visitors can buy locally produced clay pots, handmade paper and dolls wearing folk outfits. Local artists make their wares according to traditional methods and represent various dying crafts. The Pottery Village is housed in a reconstructed Masurian homestead, comprising several handicraft shops and an education center where training sessions, conferences and study visits are held. Other local attractions include live demonstrations of traditional wed-

m.in. ceramiczne garnki, papier czerpany i lalki ubrane w ludowe stroje. Garncarska Wioska świadczy usługi i wykonuje produkcję opartą na starych, ginących już zawodach rzemieślniczych i zwyczajach regionalnych. Gospodarstwo umiejscowione jest w odbudowanej dawnej zagrodzie mazurskiej. Mieszczą się w niej pracownie rzemieślnicze oraz wiejskie centrum edukacji, w którym odbywają się liczne szkolenia, konferencje i wizyty studyjne. W ofercie Wioski Garncarskiej jest Wesele Mazurskie, czyli inscenizacja dawnych obyczajów weselnych. Goście odwiedzający Wioskę mogą zwiedzić izbę regionalną z tradycyjnymi meblami i wystrojem, kuźnię mazurską z oryginalnymi sprzętami, 200-letnią stodołę mazurską.

Natomiast we wsi Galwiecie koło Goldapi działa Gospodarstwo „Trzy Świerki”, którego oferta skierowana jest do miłośników przyrody, ciszy, spokoju, astronomii, ornitologii, geologii, fotografii oraz czynnego wypoczynku. Siedzibę Gospodarstwa stanowi stary mazurski dom, wybudowany w 1896 r. przez rodzinę Symanzik. Jest on położony na wzgórzu, z widokiem na jezioro Ostrówek i Puszcę Romincką. W roku 2000 dom został zmodernizowany i zaadaptowany do wymogów prowadzenia działalności turystycznej. Pokoje urządzone stylowo, są tam drewniane łóżka do spania, ręcznie tkane narzuty, kufry, kilkadziesiąt strojów regionalnych z różnych stron świata. Jest też bogata biblioteka, wielki zbiór map i przewodników o regionie, także w języku niemieckim. Gospodyni oferuje swoim turystom znakomitą kuchnię regionalną opartą na produktach z upraw ekologicznych.

Kuchnia regionalna

Kulinarne przysmaki z regionu Mazur to swoista mieszanka wpływów kuchni polskiej i niemieckiej. Wyraźnie widać wpływy potraw niemieckich w postaci kapusty, kielbasy, mięs i klusek oraz akcenty polskie, jak obecność domowej śmietany, ziół, różnorodność wędlin i tradycyjne zupy polskie, takie jak flaki czy barszcze. Mazurski smak to także świeżo wędzone ryby, najsłynniejsze z nich to węgorze oraz trocie. Specjalnością regionu jest zupa z ryb i raków z dodatkiem ziół i brzozy kory.

Jednym z ciekawszych produktów regionalnych jest ser welski. Historia jego produkcji sięga 1906 r., kiedy to w dorzeczu rzeki Wel powstała mała mleczarnia. Teren otaczający rzekę Wel to głównie łąki, na których od czasów przedwojennych liczni właściciele ziemscy wypasali wielkie stada swoich krów, a z otrzymanego mleka w maleńkiej mleczarni wytwarzano

ding customs in Masuria style. Visitors can also take a tour of a 200-year-old barn and a Regional House with traditional furnishings and decor and a smithy with genuine blacksmithing tools.

A rural farm called *Trzy Świerki* (Three Spruces), in the village of *Galwiecie* near the town of *Goldap*, offers a varied mix of activities for nature lovers, quiet surroundings, birds, geology, photography and active recreation. The central building is a traditional Masurian house built in 1896 by the *Symanzik* family. Perched on a hill, the house overlooks the picturesque Lake Ostrówek and the Romnicka Forest. Modernized and converted into a tourist facility in 2000, the house has guestrooms



POPULARNĄ POTRAWĄ REGIONALNĄ SEJNEŃSZCZYZNY SĄ KARTACZE, CZYLI KLUCHY Z MASY ZIEMNIACZANEJ, WYPEŁNIONE MIĘSEM MIŁONYM ■ SOME OF THE MOST POPULAR FOODS IN THE SEJNY AREA INCLUDE THE KARTACZ DISH OF POTATO-BASED DOUGH STUFFED WITH MINCED MEAT ■ UNO DEI PIÙ POPOLARI PIATTI DELLA REGIONE DI SEJNY SONO I CEPPELINAI, CIOÈ GNOCCHI PREPARATI CON POLPA DI PATATE, RIEMPIITI DI CARNE MACINATA

furnished with stylish wooden beds, hand-woven bedspreads, trunks and folk costumes from different corners of the world. Visitors to the Three Spruces will also find an extensive collection of books, maps and guidebooks to the region in both Polish and German. The lady of the house treats her guests to regional cuisine with organic ingredients.

Regional cuisine

The cuisine of the Masuria region is a hybrid of Polish and German influences, reflecting the region's history as part of the East Prussia region. Typical German ingredients and foods include sauerkraut, sausages, meat dishes and dumplings, while Polish culinary traditions are represented by homemade sour cream, herbs, a wide variety of cold meats and traditional Polish soups, including tripe and different kinds of borscht. Masuria is also famous for its fresh smoked fish, especially eel and brown trout. Gourmets appreciate the region's traditional soup made from fish and crayfish with herbs and birch bark.



BARDZO CIEKAWYM OBIEKTEM TURYSTYCZNYM JEST WIOSKA GARNCARSKA WE WSI KAMIONKA, KOŁO NIDZICY. TO TUTAJ POWSTAJĄ M.JIN. CERAMICZNE GARNKI ■ ONE OF THEM IS THE GARNCARSKA WIOSKA (POTTERY VILLAGE) FARM AT KAMIONKA NEAR NIDZICA, WHERE VISITORS CAN BUY LOCALLY PRODUCED CLAY POTS ■ UNO DEI PRODOTTI TURISTICI PIÙ INTERESSANTI È WIOSKA GARNCARSKA (VILLAGGIO DI CERAMICA) SITUATA NEL VILLAGGIO KAMIONKA VICINO A NIDZICA. VI VENGONO PRODOTTI TRA L'ALTRO DIVERSI VASI DI CERAMICA

ser o charakterystycznych i niepowtarzalnych walorach smakowych. Do dziś ser welski produkowany jest niezmiennie na wannach serowarskich, gdzie większość operacji technologicznych wykonywana jest ręcznie, w tradycyjny sposób, z zachowaniem wszystkich wymogów sanitarnych. Ta specyfika produkcji sera i jego smak decydują o powodzeniu produktu.

Mazurzy słynęli z zamiłowania do napojów alkoholowych. W regionie – ówczesnych Prusach Wschodnich – nastawiano niezliczone rodzaje nalewek, likierów i aromatyzowanych wódek. Najsłynniejsza w tej grupie alkoholi była na pewno niedźwiedziówka (niem. Bärenfang), trunek na miodzie, wedle tradycji używany niegdyś przez mieszkańców krainy do odurzania niedźwiedzi, aby móc je żywcem schwytać. Jak głosi legenda, miodowa nalewka przyczyniła się do tego, że na tych terenach nie ostał się ani jeden niedźwiedź. Ostatni został zabity w 1804 r. Fakt ten oczywiście w żaden sposób nie wpłynął na produkcję niedźwiedziówki. Pod koniec XIX wieku stała się ona narodowym trunkiem wschodniopruskim, zwanym zresztą często na Mazurach z litewska Meschkinnes, zawierającym ok. 35-40 proc. alkoholu. Recepturę wykorzystania miodu do produkcji napoju alkoholowego przekazywano z pokolenia na pokolenie.

Popularną potrawą regionalną Sejneńszczyzny są kartacze, czyli kluchy z masy ziemniaczanej, wypełnione mięsem mielonym. Z ciasta ziemniaczanego robi się też soczewiaki – bułeczki nadziewane mielonymi nasionami soczewicy, często wymieszanymi z podsmażaną cebulą i boczkiem. Cenionym przysmakiem jest też sejneński sękacz, wypiek cukierniczy z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego, pieczonego nad otwartym ogniem na obracającym się rożnie.

The most distinctive regional foods include a local variety of cheese known as *ser welski* (Wel cheese). Its history dates back to 1906 when a small dairy opened on the Wel River to process milk from large herds of cattle grazing on lush meadows nearby. Cheese made at the tiny dairy was found to have a highly distinctive flavor. The cheese continues to be produced to this day using traditional methods but with contemporary hygiene standards, which, combined with its remarkable taste, make the cheese a hit with buyers.

Those who inhabited the region years ago were famously fond of alcoholic drinks. East Prussians were also keen on countless kinds of tinctures, liqueurs and flavored vodkas. The most famous of those was the honey-based Bärenfang, or bear vodka. Legend has it the vodka was used to stun bears and catch them alive, which supposedly explains why there are no bears in Masuria at present. The last bear was killed here in 1804, but that, of course, never prevented the locals from continuing to make the bear vodka. By the end of the 19th century, Bärenfang, sometimes known by its Lithuanian name of Meschkinnes, became the national drink of East Prussia. Recipes on how to turn honey into a drink with 35- to 40-percent alcohol content were passed from one generation to the next.

Some of the most popular foods in the Sejny area include the *kartacz* dish of potato-based dough stuffed with minced meat. Potato dough is also used to make the *soczewiak* rolls stuffed with ground lentils, often mixed with fried onions and bacon. Another specialty of the region is *sękacz*—a sweet cake made from sponge dough with a high content of fat and baked on a rotating spit over open fire.

TEKST ■ BY ■ DI: **ANDRZEJ RATAJCZYK/THE WARSAW VICE**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO DI: **BOGUSŁAW BIAŁY STUDIO BBS, MRIRW**

Meraviglie della natura polacca

LA ZONA LACUSTRE DI MASURIA E DI SEJNY (IN POLACCO: POJEZIERZE MAZURSKIE I SEJNEŃSKIE) APPARTENGONO ALLE REGIONI POLACCHE PIÙ ATTRAENTI DAL PUNTO DI VISTA DEL TURISMO. DISPONGONO DI CONDIZIONI AMBIENTALI E PAESAGGISTICHE FAVOREVOLI PER LO SVILUPPO DI VARIE FORME DI TURISMO E DI AGRITURISMO

La Masuria, situata nella parte nord-ovest della Polonia, viene chiamata "la terra dei mille laghi". In realtà ce ne sono più di due mila. I laghi più grandi della regione sono Śniardwy (113,8 km²) e Mamry (104,4 km²). Il lago più profondo è Wuknsniki (68 m) e quello più lungo - Jeziorak (27,5 km). Una parte dei laghi è collegata tra di loro con una serie di canali e fiumi, creando così i corsi d'acqua di molti chilometri di lunghezza. Il corso d'acqua più famoso è il Canale di Elbląg (in polacco: Kanał Elbląski), dotato di un sistema di rampe che rendono possibile il viaggio di una nave attraverso la terra. I Laghi della Masuria sono stati selezionati tra i finalisti del concorso internazionale delle Nuove Sette Meraviglie del Mondo, organizzato da una Fondazione Svizzera New7Wonders. In conclusione la Masuria ha vinto il 14. posto.

Un importante centro di vela, la località Mikołajki, viene spesso chiamata la capitale estiva della Polonia. La città è situata tra i laghi Tały e Mikołajskie. Tra i fiumi della Masuria vale la pena di menzionare il fiume Krutynia - il più pittoresco itinerario in canoa in tutta l'Europa. L'itinerario corre attraverso il Parco Paesaggistico della Masuria (in polacco: Mazurski Park Krajobrazowy), la Selva di Pisa (in polacco: Puszcza Piska) e numerosi laghi della regione. Invece, per quanto riguarda i complessi forestali, quelli più potenti sono ubicati nella parte centrale e meridionale della regione. So-

prattutto il patrimonio forestale della Selva di Pisa fa una particolare impressione. La maggior parte della sua superficie è coperta dai boschi di pino e dai boschi misti, di pino ed abete rosso. Vi cresce anche il cosiddetto pino di Masuria, il quale si caratterizza per una crescita molto veloce (per raggiungere l'altezza massima di 40 m) e una chioma snella. I più preziosi oggetti naturali sono stati coperti dalla protezione tramite l'istituzione di numerose riserve. Alle più famose riserve degli uccelli possiamo includere "il Lago Łuknajno", situato vicino a Mikołajki, il quale protegge cigni reali, folaghe comuni, svassi piccoli, gallinelle terrestri ed altri uccelli rari. Vi sono anche alcune riserve di cormorani.

Ad ovest dalla Masuria vi si estende la Zona Lacustre di Suwałki, la quale fa parte della Zona Lacustre Lituana. Una particolare attenzione merita la sua parte orientale, chiamata la Zona Lacustre di Sejny, piena di laghi d'acqua pura, fiumi affascinanti e boschi meravigliosi. I turisti vi troveranno le ottime condizioni per riposo e turismo. Una caratteristica di questa zona è il multiculturalismo derivante dalla storia della regione. I turisti sono attratti dalla cultura popolare e dal folklore di molte nazioni. Ai più distinguibili possiamo includere il folklore lituano e quello polacco. Inoltre i turisti prestano molta attenzione alle costruzioni ecologiche di argilla e di legno. Sono perfino tracciati diversi itinerari



■ NA WARSZTATACH W WIOSCE GARNCARSKIEJ MOŻNA ZREALIZOWAĆ SWOJE PASJE

■ DURING WORKSHOPS IN POTTERY VILLAGE PEOPLE CAN FOLLOW THEIR PASSIONS

■ DURANTE I WORKSHOP ORGANIZZATI NELL'AZIENDA WIOSKA GARNCARSKA UNO PUÒ SEGUIRE LE PROPRIE PASSIONI

che hanno come tema l'artigianato popolare e portano i turisti dalle persone che si occupano dell'artigianato, ad esempio: l'itinerario del fabbro, l'itinerario del tessitore, l'itinerario dell'apicoltore e l'itinerario dello scultore.

Turismo rurale

Le Zone Lacustri di Masuria e di Sejny vengono associate al loro carattere turistico, il quale garantisce il contatto con la natura, con l'ambiente puro, che consente un riposo confortevole e rilassato. Queste zone vengono associate soprattutto ai Grandi Laghi della Masuria, ma vi sono anche le altre attrattive che sicuramente meritano attenzione. Nonostante il fatto che la regione dispone di numerosi aspetti che favoriscono lo sviluppo del turismo rurale, vi prevale il turismo attivo, basato sugli sport acquatici. Il turismo rurale, che si riferisce alla rusticità ed alle tradizioni locali, rappresenta solo un complemento del turismo attivo. Si stima che nel voivodato della Warmia-Masuria, dove è situata la regione di Masuria, vi sono 2,5-3 mila persone che prestano servizi nel campo di turismo, di cui circa il 35-40% sono i contadini.

La terra di Sejny, che si distingue per bassi fattori di inquinamento ambientale, è possiede le condizioni ottime per lo sviluppo del turismo rurale. Condizioni ambientali favorevoli, un buon terreno ed una grande superficie di aziende agricole sono tutti fattori che facilitano l'agricoltura biologica e danno la possibilità di combinare l'attività agricola

con quella agrituristica. Allo sviluppo dell'agriturismo contribuiscono anche i tratti degli abitanti della regione, come l'ospitalità e la franchezza, e le qualità della cultura.

Da qualche anno nel territorio della Terra di Sejny si sviluppa l'agriturismo. Attualmente vi sono circa 70 aziende agrituristiche che offrono alcune centinaia di posti letto. L'Associazione

"Ziema Sejneńska" promuove l'idea di agriturismo e si occupa dell'organizzazione dei soggiorni nelle aziende. I turisti sono attratti non solo dal meraviglioso ambiente naturale, ma anche

dalla variegata offerta turistica. Tra le attrattive più popolari troviamo discese in canoa lungo il lago Czarna Hańcza, gite a cavallo, degustazioni dei prodotti di apicoltura, feste rurali, presentazioni di cottura di sękacz, incontri nella fucina con un fabbro artista, incontri con il folklore lituano.

Nel territorio della regione di Masuria e di Sejny vi sono molte aziende agrituristiche

che sicuramente meritano una visita. Le migliori sono state iscritte all'elenco chiamato "la hit parade del turismo rurale", elaborato dall'Agenzia Polacca per lo Sviluppo Turistico (in polacco: Polska Agencja Rozwoju Turystyki).

Uno dei più interessanti prodotti turistici è Wioska Garncarska situata nel villaggio Kamionka, vicina a Nidzica. Vi vengono prodotti vasi di ceramica, carta fatta a mano e bambole in costumi popolari. Wioska Garncarska presta servizi nel campo di produzione artigianale regionale oggi quasi scomparsa.

L'azienda si trova in una vecchia fattoria di Masuria. Vi sono diverse botteghe artigiane e il centro di educazione rurale che organizza numerosi corsi di formazione, conferenze e visite di studio. Nell'offerta di Wioska Garncarska troveremo le Nozze di Masuria, cioè una grande presentazione di antiche usanze nuziali. I visitatori di Wioska possono visi-

tare la camera regionale dotata di arredamento tradizionale, la fucina di Masuria con le attrezzature originali, e il fienile che vanta una storia di 200 anni.

Invece nel villaggio Galwiecie, vicino a Gołdap, vi è l'azienda "Tre Abeti" (in polacco: Trzy Świerki), la cui offerta si rivolge agli amanti di natura, pace, tranquillità, astronomia, ornitologia,



W GOSPODARSTWIE „TRZY ŚWIERKI” MOŻNA POZNAĆ ZIOŁA I NAUCZYĆ SIĘ, JAK JE PRZECHOWAĆ NA ZIMĘ ■ IN "TRZY ŚWIERKI" HOMESTEAD PEOPLE CAN LEARN ABOUT HERBS AND HOW TO WINTER THEM ■ NELLA FATTORIA "TRZY ŚWIERKI" ("TRE ABETI") SI POSSONO CONOSCERE DIVERSE ERBE AROMATICHE ED I METODI DELLA LORO CONSERVAZIONE DURANTE L'INVERNO



GOSPODARSTWO WIOSKA GARNCARSKA ZNAJDUJE SIĘ W ODBUDOWANEJ DAWNEJ ZAGRODZIE MAZURSKIEJ ■ POTTERY VILLAGE FARM IS LOCATED IN THE RECONSTRUCTED FORMER MASURIAN HOMESTEAD ■ L'AZIENDA WIOSKA GARNCARSKA SI TROVA IN UNA VECCHIA FATTORIA DI MASURIA

geologia, fotografia e di varie attività ricreative. L'azienda è situata in una vecchia casa, costruita nel 1896 dalla famiglia Symanzik. La casa si trova su una collina da cui si estende una vista meravigliosa sul lago Ostrowek e sulla Selva del fiume Rominta (in polacco: Puszcza Romincka). Nel 2000 la casa è stata modernizzata e adattata alle esigenze dell'attività legata all'agriturismo. Le camere sono arredate con gusto: ci sono letti in legno, copriletti tessuti a mano e decine di costumi regionali provenienti da tutto il mondo. Inoltre vi è anche una ricca biblioteca, una grande collezione di mappe e di guide sulla regione, anche nella lingua tedesca. La padrona di casa offre ai suoi ospiti una squisita cucina regionale a base di prodotti provenienti da agricoltura biologica.

Cucina regionale

Delizie culinarie della regione di Masuria è un miscela particolare di influenze della cucina polacca e tedesca. Sono ben distinguibili le influenze dei piatti tedeschi, le quali si presentano sotto forma di cavolo, salsicce, carne e pasta, e gli accenti polacchi, come la presenza di panna fatta a mano, erbe aromatiche, varietà di carni e zuppe tradizionali polacche come trippa o barszcz. Il sapore della Masuria viene associato ai pesci affumicati, come l'anguilla e la trota. La specialità della regione è la zuppa di pesce e gamberi con erbe e corteccia di betulla.

Uno dei più interessanti prodotti regionali è il formaggio del fiume Wel. La sua produzione risale al 1906 quando sul fiume Wel fu fondata una piccola latteria. L'area che circonda il fiume Wel è composta principalmente da prati dove fin dalla prima guerra mondiale molti dei grandi proprietari terrieri pascolano le loro mucche trasformando il latte nei piccoli caseifici che producevano il formaggio caratterizzato da un gusto distintivo e unico. Fino ad oggi, il formaggio del fiume Wel viene prodotto nei bagni caseifici, e la maggior parte delle operazioni

MAZURSKI SMAK TO TAKŻE ŚWIEŻO WĘDZONE RYBY ■ MASURIA IS ALSO FAMOUS FOR ITS FRESH SMOKED FISH ■ IL SAPORE DELLA MASURIA VIENE ASSOCIATO AI PESCI AFFUMICATI



CENIONYM PRZYSMAKIEM JEST TEŻ SEJNEŃSKI SĘKACZ, WYPIEK CUKIERNICZY Z CIASTA BISKOPIOWO-TŁUSZCZOWEGO, PIECZONEGO NAD OTWARTYM OGNIEM NA OBRACAJĄCYM SIĘ RÓŻNIE ■ ANOTHER SPECIALTY OF THE REGION IS SĘKACZ—A SWEET CAKE MADE FROM SPONGE DOUGH WITH A HIGH CONTENT OF FAT AND BAKED ON A ROTATING SPIT OVER OPEN FIRE ■ UN'ALTRA PRELIBATEZZA DELLA TERRA DI SEJNY È SĘKACZ DI SEJNY, UN TIPO DI TORTA PREPARATA CON PAN DI SPAGNA, ARROSTITA SU UN FUOCO APERTO SU UNO SPIEDO ROTANTE

tecnologiche viene eseguita manualmente, in modo tradizionale, nel rispetto di tutti i requisiti igienico-sanitari. La modalità di produzione e il sapore indimenticabili stanno alla base del suo successo.

Gli abitanti della Masuria erano sempre famosi per il loro amore verso l'alcol. Nella regione (allora Prussia Orientale) venivano prodotti numerosi liquori di frutta e vodka. Niedźwiedźówka (in tedesco: Barenfang) è considerata la più famosa di esse. È un liquore a base di miele che, secondo la tradizione, veniva utilizzato per ubriacare gli orsi e catturarli vivi. Seconda la leggenda, è stato appunto il liquore al miele a liberare la regione da tutti gli orsi. L'ultimo orso è stato ucciso nel 1804. Ovviamente questo fatto non ha avuto alcuna influenza sulla produzione di *niedźwiedźówka*. Alla fine del XIX secolo il liquore è diventato alcool nazionale della Prussia Orientale. Contenente il 35-40% di alcool, veniva chiamato anche Meschkinnes. La ricetta in cui viene descritto il modo di utilizzo del miele per la produzione di una bevanda alcolica è tramandata di generazione in generazione.

Uno dei più popolari piatti della regione di Sejny sono i celpinai, cioè gnocchi preparati con polpa di patate, riempiti di carne macinata. L'impasto a base di patate serve anche per la preparazione di soczewiaki - panini farciti con semi di lenticchie macinate, mescolate con cipolle fritte e pancetta. Un'altra prelibatezza della Terra di Sejny è sękacz di Sejny, un tipo di torta preparata con pan di Spagna, arrostita su un fuoco aperto su uno spiedo rotante.

TEKST ■ BY ■ DR: ANDRZEJ RATAJCZYK / THE WARSAW VOICE
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO DI: BOGUSŁAW BIAŁY STUDIO
BBS, © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA, MRIRW

Przetwory - nasza specjalność

Zainwestowaliśmy unijne środki w ich jakość, smak i zdrowie



ZAINWESTOWALIŚMY UNIJNE ŚRODKI W ICH JAKOŚĆ, SMAK I ZDROWIE ■ WE HAVE INVESTED EU FUNDS IN THEIR QUALITY, TASTE AND HEALTH ■ ABBIAMO INVESTITO I FONDI EUROPEI NELLO SVILUPPO DELLA LORO QUALITÀ, SAPORE ED EFFETTI BENEFICI SULLA SALUTE

Preserves - our specialty

We have invested EU funds in their quality, taste and health

Polska smakuje i to jak. Symbolem smacznego polskiego jedzenia są rumiane, soczyste, lśniące świeżością i pełne witamin jabłka. To one są na świecie naszym ambasadorem dobrego smaku i zdrowia. Ale oprócz jabłek także inne polskie produkty owocowo-warzywne coraz śmielej wkraczają na światowe rynki.

W Polsce zawsze rosły smaczne, zdrowe i pełne witamin warzywa i owoce. Rodzime jabłka, gruszki, śliwki, marchew, buraki, pomidory czy ogórki można znaleźć bez problemu o każdej porze roku na każdym targowisku czy niemal w każdym sklepie. Tak samo jak ich przetwory. Co ważne, te przetwory zdobywają sobie na wspólnotowym rynku coraz silniejszą pozycję.

Gęsta, aromatycznie pachnąca, lekko doprawiona, z domowym makaronem – zupa pomidorowa z polskich

Excellent Polish taste. The symbol of tasty Polish food are the red, juicy apples, shiny in their freshness and full of vitamins. They are our ambassador of flavour and health in the world. Apart from apples, other Polish fruit and vegetable products are also more and more boldly exploring the global markets.

Poland has always been giving birth to tasty, healthy vegetables and fruit, full of vitamins. Domestic apples, pears, plums, carrots, beets, tomatoes and cucumbers can be easily found at any time of the year, at every marketplace or nearly every store. The same goes for preserves made of them. What is important, these preserves gain an increasingly strong position on the community market.

Dense, aromatic, slightly seasoned, with home-made noodles – tomato soup made from Polish concentrates

koncentratów smakuje jak żadna inna. Czuć w niej specyficzny zapach pomidorów, przebija się w niej smak soczystego, pełnego świeżości mięszu. Taka zupa to po prostu rarytas. Ale nie tylko zupa, bo polskie ogórki konserwowe, sałatki jarzynowe z marchwi, naturalne soki z naszych owoców to są produkty z najwyższej półki. I to zarówno pod względem zawartości witamin, smaku, jak i bezpieczeństwa żywnościowego. Ich sukces zaczyna się od tego, że są wytwarzane z produktów rosnących w jednym z najczystszych europejskich krajów. Ale jakość owoców i warzyw nie wystarczy do przekonania konsumentów, aby kupowali wyprodukowane z nich przetwory. Do tego potrzebne są nowoczesne, bezpieczne, dbające o jakość zakłady przetwórcze. I mnóstwo takich przedsiębiorstw powstało w Polsce, i to również one budują sukces polskich przetworów owocowo-warzywnych.

Wiele z tych firm powstało dzięki pieniądzą z unijnych programów pomocowych m.in. z Sektorowego Programu Operacyjnego „Restrukturyzacja i modernizacja sektora żywnościowego i rozwój obszarów wiejskich” wdrażanego w latach 2004-2006 czy Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Tylko dzięki środkom z tego drugiego programu w Polsce powstało od podstaw 80 nowych zakładów, a 432 zostały zmodernizowane. Na te cele Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, która jest akredytowaną unijną agencją płatniczą, przekazała 732 mln zł. Dzięki tym pieniądzą polskie zakłady przetwórcze zyskały nowoczesne linie technologiczne, mogły wdrożyć najwyższej klasy systemy kontroli produktów pod względem jakości czy higieny ich wytwarzania. Sałatki, soki z owoców czy warzyw, ogórki konserwowe oraz inne przetwory powstają w sterylnych, wyposażonych w najnowsze technologie i maszyny, zakładach produkcyjnych.

Duży wpływ na doskonałą jakość polskich przetworów owocowo-warzywnych mają również metody ich uprawy czy przechowywania. W tej dziedzinie również nastąpił znaczący rozwój dzięki unijnym funduszom. W Polsce mamy zarejestrowanych 310 grup lub organizacji producentów owoców i warzyw, które skupiają ponad 7 tys. członków. Korzystając z unijnego wsparcia dla sektora owocowo-warzywnego grupy te zbudowały nowoczesne przechowalnie oraz chłodnie dla swoich produktów. Zainwestowały w maszyny i urządzenia do ich zbioru, mycia, czyszczenia, sortowania, pakowania czy wreszcie transportu. Ogólnie na takie inwestycje grupy lub organizacje producentów owoców i warzyw otrzymały unijne wsparcie w wysokości ponad 7 mld zł.

Wsparcie ze wspólnotowych programów pomogło polskiemu sektorowi przetwórstwa owoców i warzyw w dynamicznym rozwoju, a wytwarzanym przez niego produktom w zdobywaniu uznania konsumentów na całym świecie.

tastes like no other. It contains the particular fragrance of tomatoes, the taste of juicy, fresh flesh. Such a soup is simply divine. However, it is not just the soup that is divine: Polish dill cucumbers, vegetable salads with carrots, natural juices made from our fruit – these are the products from the top shelf, in terms of vitamin content, flavour, as well as the food security. Their success starts, when they are produced from products growing in one of the cleanest European countries. But the quality of fruit and vegetables is not enough to convince the consumers to purchase the preserves produced from them. For this to happen, modern, safe processing plants are necessary, putting special focus on quality. Many such companies have been established in Poland, and they are the ones forming the success of Polish fruit and vegetable preserves.

Many of these companies were created thanks to the money coming from the EU aid programs, among others, from the Sectoral Operating Program "Restructuring and Modernization of Food Sector and Development of Rural Areas" implemented in 2004-2006, or the Rural Development Programme for 2007-2013. Only thanks to the funds from the latter program, 80 new plants have been established in Poland from scratch, and 432 plants have been modernized. For these purposes, the Agency for Restructuring and Modernization of Agriculture, which is an accredited EU paying agency, transferred PLN 732 million. Thanks to these funds, the Polish processing plants gained modern technological lines, they were able to implement top-class product control systems, in terms of quality, as well as health and safety of their manufacturing. Salads, fruit or vegetable juices, dill cucumbers and other preserves are produced in sterile production plants, equipped with the latest technologies and machines.

Methods of the cultivation and storage of Polish fruit and vegetable preserves also have large impact on their perfect quality. This field has also seen significant growth thanks to the EU funds. In Poland, we have 310 registered groups and organizations of fruit and vegetable producers, which gather more than 7 000 members. Making use of the EU support for the fruit and vegetable sector, these groups have built modern storage buildings and cold stores for their products. They have invested in machines and devices for their harvest, washing, cleaning, sorting, packing, and finally, transport. In general, for such investments, the groups and organizations of fruit and vegetable producers have received the EU support in the amount of more than PLN 7 billion.

Support from the community programs helped the Polish fruit and vegetable processing sector to dynamically develop, and helped their products to gain recognition among consumers all around the world.

Conserve alimentari - la nostra specialità

Abbiamo investito i fondi europei nello sviluppo della loro qualità,
sapore ed effetti benefici sulla salute



DZIĘKI PIENIĄDZOM Z UE POLSKIE ZAKŁADY PRZETWÓRCZE ZYSKAŁY NOWOCZESNE LINIE TECHNOLOGICZNE, A TAKŻE MOĞY WDRÓŻYĆ NAJWYŻSZEJ KLASY SYSTEMY KONTROLI PRODUKTÓW POD WZGLĘDEM JAKOŚCI CZY HIGIENY ICH WYTWARZANIA ■ THANKS TO EU MONEY POLISH PROCESSING PLANTS ARE EQUIPPED WITH MODERN PROCESS LINES AND THEY HAVE IMPLEMENTED TOP-CLASS QUALITY AND HYGIENE PRODUCTION CONTROL SYSTEMS ■ CON I FONDI EUROPEI GLI STABILIMENTI POLACCHI HANNO GUADAGNATO LINEE DI PRODUZIONE MODERNE ED HANNO POTUTO IMPLEMENTARE GLI EFFICACI SISTEMI DI CONTROLLO DELLA QUALITÀ DEI PRODOTTI E DELL'IGIENE DELLA PRODUZIONE

La Polonia è più gustosa di quanto tu abbia mai pensato. Il simbolo del cibo polacco, sano e delizioso, sono le mele rubiconde, succose, lucide, fresche e piene di vitamine. Sono appunto le mele che nel mondo vengono considerate ambasciatore del buon gusto e della salute. Però ci sono anche gli altri prodotti ortofruttili la cui presenza sui mercati internazionali si manifesta sempre di più.

La Polonia è stata sempre considerata terra di ortaggi e frutti gustosi, sani e pieni di vitamine. A prescindere dalla stagione dell'anno, su ogni mercato ed in ogni negozio si trovano mele, pere, prugne, carote, barbabietole, pomodori e cetrioli locali. Così come le conserve preparate a base di questi ortaggi. È importante sottolineare che le soprannominate conserve stanno diventando sempre più di maggior importanza sul mercato comunitario.

Densa, leggermente condita ed aromatica, servita con la pasta fatta a mano - la zuppa di pomodori preparata di concentrato polacco ha un gusto inconfondibile. È ricca di aromi dei pomodori ben maturati e si distingue per un sapore della polpa fresca. La zuppa fatta così è una prelibatezza vera e propria. Comunque anche le altre conserve ortofruttili, come insalate di carota e succhi di frutta locale, sono i prodotti di ottima qualità. Questo vale sia per quanto riguarda il contenuto di vitamine, che per la sicurezza alimentare. Il loro successo è dovuto al fatto che essi cre-

scono in uno dei più puliti paesi europei. Ma la qualità della frutta e verdura non basterà a convincere i consumatori all'acquisto delle conserve preparate in base a questi prodotti. Ci vogliono gli stabilimenti per la lavorazione della frutta e verdura moderni, che garantiscono un elevato grado di sicurezza e qualità. In Polonia sono stati fondati molti di questi stabilimenti che contribuiscono al successo delle conserve ortofruttili polacche.

Molte di queste aziende sono state create grazie all'impiego dei fondi europei disponibili nell'ambito dei programmi di aiuti, tra cui il programma operativo settoriale "Ristrutturazione e modernizzazione del settore alimentare e sviluppo rurale" (2004-2006) e il Programma di Sviluppo Rurale per gli anni 2007-2013. Solo grazie ai fondi di quest'ultimo, in Polonia sono stati avviati 80 stabilimenti nuovi e modernizzati altri 432. A tal fine l'Agenzia per la Ristrutturazione e l'Ammodernamento dell'Agricoltura, in quanto organismo pagatore accreditato, ha destinato l'importo di 732 milioni di zloty. Con i fondi gli stabilimenti polacchi hanno guadagnato linee di produzione moderne ed hanno potuto implementare gli efficaci sistemi di controllo della qualità dei prodotti e dell'igiene della produzione. Insalate, succhi di frutta e di verdura, cetrioli sottaceto ed altri tipi di conserve sono prodotti negli stabilimenti sterili, dotati di tecnologie e macchinari moderni.

Un altro fattore che influisce sulla qualità delle conserve polacche sono i metodi della coltivazione e dell'immagazzinamento della frutta e verdura. Anche in questo settore lo sviluppo è stato possibile grazie ai fondi europei. In Polonia vi sono 310 gruppi ed organizzazioni di produttori ortofruttili, i quali associano oltre 7000 membri. Sfruttando le opportunità offerte nell'ambito del sostegno comunitario, le entità menzionate hanno costruito numerosi magazzini e depositi frigoriferi adibiti alla conservazione dei loro prodotti. Essi hanno investito nei macchinari e negli impianti utili per la raccolta, il lavaggio, la pulizia, la selezione, il confezionamento e la movimentazione della frutta e verdura. In generale a titolo di questo tipo di investimenti le organizzazioni ortofruttili in oggetto hanno ottenuto il sostegno comunitario pari a sette miliardi di zloty.

Il sostegno offerto nell'ambito dei programmi comunitari ha contribuito allo sviluppo dinamico del settore della lavorazione di frutta e verdura e dei prodotti ortofruttili che vantano un prestigioso riconoscimento da parte dei consumatori di tutto il mondo.

■ Di: **PAWEŁ WOJCIESZAK/ARiMR**

■ Foto Di: ARiMR

Uwielbiam polskie zupy

Przyrządzacie je z fantazją i smakiem, są naprawdę znakomite i jest ich taka różnorodność!

ROZMOWA Z ANDREA ANASTASIM, TRENEREM KLUBU LOTOS TREFL GDAŃSK, BYŁYM SELEKCYJONEREM SIATKARSKIEJ REPREZENTACJI POLSKI ■ INTERVIEW WITH ANDREA ANASTASI, THE COACH OF THE LOTOS TREFL GDAŃSK CLUB, THE FORMER SELECTOR OF THE POLISH VOLLEYBALL REPRESENTATION



I love the Polish soups

You prepare them with creativity and taste, they are really delicious and there is a lot of them to choose from!

W wywiadach prasowych przyznaje Pan, że dobrze się czuje w Polsce, lubi Pan tu spędzać czas i lubi pracować. Czy polubił Pan także polską żywność?

Tak. Uważam polskie jedzenie za bardzo dobre i kiedykolwiek mam okazję i możliwość chętnie próbuję różnych nieznanych dla mnie dotąd polskich specjałów.

W takim razie proszę nam zdradzić, jakie są Pana ulubione polskie specjały? Co Pan zamawia, gdy idzie do dobrej restauracji z polskim jedzeniem w Gdańsku, Sopocie lub w Gdyni?

Muszę się Panu do czegoś przyznać: jestem naprawdę wielkim miłośnikiem i amatorem polskich zup, ale nie tylko. Na przykład przepadam za rybami, na przykład za dorszem. W ogóle jestem miłośnikiem ryb w kuchni i często w Polsce jem ryby.

Co Pan sądzi o polskim pieczywie? Czy Pana zdaniem od czasu, kiedy przyjechał Pan tutaj pierwszy raz kilka lat temu, jakość pieczywa się poprawiła?

In press interviews, you admit that you feel great in Poland, that you like to spend time here and work. Do you also like Polish food?

Yes. I think Polish food is very good and I gladly try various Polish delicacies, unknown to me before, whenever I have an opportunity and possibility to do so.

In that case, what are your favourite Polish delicacies? What do you order, when you visit a good restaurant with Polish food in Gdańsk, Sopot or Gdynia?

I have to admit, I am truly a huge enthusiast of Polish soups, but that is not the only thing I like. For example, I adore fish, such as cod. In general, I enjoy fish in my meals and often eat fish in Poland.

What do you think of the Polish bread? Has, in your opinion, the quality of bread improved since you came here for the first time several years ago?

In Poland, I eat mostly dark bread. It is my favourite and it is of very good quality. I consume dark bread for breakfast and for din-

W Polsce jem głównie ciemne pieczywo. To moje ulubione jest bardzo dobrej jakości. Spożywam ciemne pieczywo na śniadanie i kolację. Rynek pieczywa jest bardzo obfity. Przyznam, że w sklepach w Sopocie i Gdańsku znajduję wiele gatunków znakomitego pieczywa. Odkrywam nowości i tym chętniej je kupuję.

Czy jako trener siatkarski zwraca Pan uwagę na jadłospis zawodników, zwłaszcza przed ważnymi meczami, jak choćby ostatnie spotkanie o Puchar Polski z Asseco Resovią?

Oczywiście, że zwracam na to bardzo dużą uwagę. W Klubie Lotos Trefl Gdańsk mamy specjalne menu dla zawodników. Trener od przygotowania fizycznego siatkarzy ma za zadanie troszczyć się, aby zawodnicy odżywiali się jak najlepiej. To oczywiste, że optymalna forma zawodników zależy w dużej mierze od tego co jedzą. W Polsce nie mamy z tym problemu. Zawodnicy są dobrze karmieni.

Czy Pana zdaniem, któryś z polskich specjałów miałby szanse na to, by stać się przysmakiem Włochów? Co Pan sądzi o polskich jabłkach? Czy miałyby szanse, na to by stać się ulubionym owocem Pana rodaków?

Jak już wcześniej wspomniałem – stawiam na zupę! To danie, które na pewno przypadnie do gustu Włochom. Przyrządzacie je z fantazją, smakiem, po prostu świetnie. My, Włosi, w ogóle jesteśmy zakochani w zupach, a polskie są naprawdę znakomite i jest ich taka różnorodność! A jeśli pyta mnie Pan o jabłka... Wiem, wiem dobrze, że to ulubiony owoc Polaków i polski przebój eksportowy, ale jeśli mam być zupełnie szczerzy, to we Włoszech mamy także dobre jabłka, na przykład w regionie Trentino.

Kiedy myśli Pan: Polska, to z jakim daniem kojarzy się Panu od razu nasz kraj?

Jeszcze raz wrócę do tego, co już mówiłem – Polska kojarzy mi się ze znakomitymi zupami. A w szczególności z żurkiem.

Co powinniśmy podawać w polskim pawilonie podczas EXPO 2015 w Mediolanie, żeby najskuteczniej wypromować polską żywność we Włoszech?

Uczciwie powiem, że nie uważam się za wybitnego znawcę polskiej kuchni... ale podpowiem Wam, że powinniście serwować wszystko to, co zdecydowanie różni polską kuchnię od kuchni włoskiej. Wszystko to, co Was zdecydowanie wyróżnia od innych w obszarze gastronomii, na pewno zwróci uwagę Włochów. Jestem o tym głęboko przekonany.

Dziękuję z rozmową.

ner. The bread market is very abundant. I admit that I find many types of delicious bread in the stores in Sopot and Gdańsk. I discover novelties and I buy them more and more willingly.

Do you, as a volleyball coach, pay attention to the menu of the players, especially before important games such as, for example, the most recent struggles for the Cup of Poland with Asseco Resovia?

Of course, I pay close attention to this issue. In the Lotos Trefl Gdańsk Club, we have a special menu for the players. The coach responsible for physical preparation of volleyball players is supposed to ensure that the players are well-nourished. It is evident that the optimal form of the players depends to a large extent on what they eat. In Poland, we do not have any problems with this. The players are well fed.

In your opinion, does any of the Polish delicacies have any chance of being enjoyed by the Italians? What do you think of Polish apples? Would they have any chance of becoming the favourite fruit of your countrymen?

As I have already mentioned – I choose soups! This dish will for sure appeal to Italians. You cook them fancifully, with taste, simply great. We, Italians, are in love with soups and Polish soups are really excellent and there is such a diversity of them! And if you ask me about apples...I know it is favourite Polish fruit and Polish export hit, but if I were to be completely honest, in Italy we also have good apples, for example in Trentino region.

When you think: Poland, what dish do you associate our country with?

Once more I'll come back to what I have said – I associate Poland with excellent soups. Especially with sour soup.

What should we serve in the Polish pavilion during EXPO 2015 in Milan to most effectively promote the Polish food in Italy?

To be honest, I do not consider myself to be connoisseur of Polish cuisine... but I believe that you should serve everything that differentiates Polish cuisine from Italian cuisine. Everything that distinguishes you from others in the field of gastronomy will catch the attention of Italians. I am deeply convinced of this fact.

Thank you for an interview.



Adoro le zuppe polacche

Le preparate con tanta fantasia e sapore, sono veramente squisite e ce ne sono tante!



Nelle interviste ammette che Le piace stare in Polonia, passarci il tempo libero e lavorare. Le è anche piaciuto il cibo polacco?

Si. Secondo me il cibo polacco è molto buono ed ogni volta che ho tale opportunità e possibilità, assaggio volentieri diverse specialità polacche finora sconosciute.

Allora, ci potrebbe dire quali sono le sue specialità polacche preferite? Che cosa prende nei ristoranti polacchi a Danzica, Sopot o Gdynia?

Devo confessarLe una cosa: sono un grande amante ed appassionato delle zuppe polacche, ma non solo. Mi piacciono anche pesci, ad esempio il merluzzo bianco. In generale i pesci mi piacciono molto e li mangio spesso qui, in Polonia.

E che cosa pensa del pane polacco? Secondo Lei, la qualità del pane è migliorata da quando qualche anno fa è venuto in Polonia per la prima volta?

In Polonia mangio soprattutto il pane integrale. Il mio pane preferito è di ottima qualità. Il pane integrale, lo mangio per la colazione e per la cena. L'offerta di pane è molto vasta. Devo ammettere che nei negozi di Danzica e di Sopot trovo vari tipi di pane di altissima qualità. Scopro le novità e le compro volentieri.

Svolgendo la funzione di allenatore di pallavolo, presta attenzione al menù dei suoi giocatori? Specialmente prima delle partite più importanti come quella con l'Assecco Resovia nella finale di Coppa Polonia?

Certo che presto molta attenzione a quegli aspetti. Nella Lotos Trefl Gdańsk abbiamo il menù speciale per i giocatori. L'allenatore responsabile della preparazione fisica dei pallavolisti è obbligato

COLLOQUIO CON ANDREA ANASTASI, ALLENATORE DELLA LOTOS TREFL GDAŃSK, EX SELEZIONATORE DELLA NAZIONALE DI PALLAVOLO DELLA POLONIA

a prendere cura della loro alimentazione e ad assicurare loro una dieta appropriata. È chiaro che la preparazione fisica ottimale dipende in gran parte da quello che mangiano i giocatori. In Polonia non ci sono problemi con la dieta. L'alimentazione dei pallavolisti è molto buona.

Secondo Lei, c'è qualche specialità polacca che possa diventare una prelibatezza degli italiani? Che cosa pensa delle mele polacche? Potrebbero diventare la frutta preferita dei suoi connazionali?

Come ho già detto - punto sulle zuppe! È un piatto che sicuramente piacerà agli italiani. Le preparate con tanta fantasia e sapore, sono proprio ottime. Noi italiani amiamo le zuppe, e quelle polacche sono veramente deliziose e ce ne sono tante! E per quanto riguarda le mele... So benissimo che è la frutta preferita dei polacchi e la merce più esportata, ma ad essere sinceri, anche in Italia abbiamo le mele gustose, ad esempio in Trentino.

Quando pensa: Polonia, quale piatto Le viene in mente?

Ripeterò ancora una volta - la Polonia mi fa pensare alle ottime zuppe. Ed in particolare allo żurek.

Che cosa dovremmo servire nel padiglione polacco durante l'EXPO 2015 di Milano per promuovere al meglio il cibo polacco in Italia?

A dire la verità, non sono un grande conoscitore della cucina polacca, ma... secondo me dovrete servire tutto ciò che vi distingue dalle tradizioni culinarie italiane. Tutto ciò che vi rende decisamente diversi dagli altri sicuramente catturerà l'attenzione degli italiani. Ne sono sicuro.

Grazie per la nostra conversazione.



ROZMAWIŁ: ■ INTERVIEWED BY ■ INTERVISTATO DA:

WIESŁAW STEFANIAK/ARIMR

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO DI: WOJCIECH FIGURSKI,
058SPORT.PL; ARTUR KUBAT/ARIMR



W owocowej ekstraklasie

In the fruit Champions League

Nella Serie A della frutta

Polska jest czwartym, po Włoszech, Hiszpanii i Francji, producentem owoców w Unii Europejskiej. Dominujemy w unijnej produkcji jabłek, wiśni, malin, porzeczek, borówki wysokiej i aronii. W produkcji truskawek jest to miejsce trzecie (po Hiszpanii i Niemczech), w produkcji agrestu drugie (po Niemczech), a w produkcji śliwek piąte (po Rumunii, Francji, Hiszpanii i Włoszech). W grupie owoców strefy umiarkowanej dalsze pozycje zajmujemy tylko w unijnej produkcji gruszek oraz brzoskwiń i nektaryn.

Jesteśmy największym w UE, a drugim w świecie po Chinach, producentem zagęszczonego soku jabłkowego i soków zagęszczonych wytwarzanych z owoców kolorowych, głównie z wiśni, porzeczek czarnych i aronii, a także owoców mrożonych.

Udział owoców w towarowej produkcji roślinnej w Polsce przekracza

Poland is the fourth, after Italy, Spain and France, fruit manufacturer in the European Union. We dominate in the EU production of apples, cherries, raspberries, currants, northern highbush blueberries and chokeberry. In the production of strawberries, we are on the third place (after Spain and Germany), in the production of gooseberry – the second place (after Germany), and in the production of plum – the fifth place (after Romania, France, Spain and Italy). In the group of fruits from the temperate zone, we hold further places only in the EU production of pears, as well as peaches and nectarines.

We are the largest in the EU - and the second in the world after China - manufacturer of the apple juice concentrate and juice concentrates produced using colour fruit, mainly cherries, black currants and chokeberries, as well as frozen fruit.

La Polonia è il quarto, dopo l'Italia, la Spagna e la Francia, produttore di frutta nell'Unione Europea. Deteniamo una posizione dominante nella produzione comunitaria di mele, ciliegie, lamponi, ribes, mirtilli americani e aronia. Nella produzione di fragole è il terzo posto (dopo la Spagna e la Germania), nella produzione di uva spina il secondo (dopo la Germania), e nella produzione di prugne quinto (dopo la Romania, Francia, Spagna e Italia). Nel gruppo di frutta della zona temperata ulteriori posti teniamo soltanto nella produzione comunitaria di pere e pesche e nettarine.

Siamo il più grande nell'UE, e il secondo al mondo dopo la Cina, produttore di succo di mela concentrato e succhi concentrati a base di frutta colorata, soprattutto di ciliegie, ribes nero e aronia, e anche di frutta congelata.

La partecipazione di frutta nella produzione vegetale in Polonia supera il 15

15 proc., a przetworów owocowych w wartości towarowej przemysłu spożywczego wynosi 7-8 proc. Owoce i ich przetwory, z udziałem ponad 10 proc., zajmują drugą, po mięsie i jego przetworach, pozycję w polskim eksporcie produktów sektora rolno-spożywczego.

Tendencje rozwoju produkcji owoców w Polsce

Zbiory owoców w Polsce średnio w latach 2012-2014 wyniosły 4 mln ton i były wyższe o 24,3 proc. od przeciętnych w latach 2003-2005. Największe w latach 2003-2014 było tempo wzrostu zbiorów malin i borówek wysokich. Tempo wzrostu produkcji jabłek, dominujących w produkcji owoców w Polsce, wyniosło 3,2 proc. Udział jabłek w zbiorach owoców wynosi 75,2 proc., a borówek wysokich 0,3 proc.

W rozdysponowaniu zbiorów owoców miękkich dominują dostawy do przetwórstwa (ok. 70-75 proc. produkcji), natomiast w odniesieniu do jabłek wskaźnik ten przekracza 50 proc., a czereśni, śliwek i gruszek wynosi od 5 proc. (czereśnie) do 25 proc. (śliwki). Eksport przekracza 30 proc. zbiorów jabłek i ok. 15 proc. produkcji malin. W zbiorach pozostałych owoców eksport nie przekracza 10 proc. W rozdysponowaniu większości owoców zmniejsza się udział dostaw na rynek produktów świeżych do bezpośredniej konsumpcji.

Tendencje w produkcji przetworów owocowych

Łączna produkcja przetworów owocowych w Polsce zwiększyła się z 772 tys. ton średnio w latach 2003-2005 do 1065 tys. ton w latach 2012-2014. Decydujący był wzrost produkcji

The share of fruit in plant production of goods in Poland exceeds 15 percent, and the share of fruit products in the value of goods from the food industry amounts to 7-8 percent. Fruits and their products, with the share of more than 10 percent, occupy the second place, after meat and its products, in the Polish export of products of the agricultural and food sector.

Fruit production development trends in Poland

On average, fruit crops in Poland in the period of 2012-2014 amounted to 4 million t and were higher by 24.3 per-

DOMINUJEMY W UNIJNEJ PRODUKCJI JABŁEK ■ WE DOMINATE IN THE EU PRODUCTION OF APPLE ■ DETENIAMO UNA PRODUZIONE DOMINANTE NELLA PRODUZIONE COMUNITARIA DI MELE



cent than the average ones in the period of 2003-2005. In 2003-2014, raspberries and northern highbush blueberries had the highest crop growth rate. The production growth rate of apples, dominant in the production of fruit in Poland, amounted to 3.2 percent. The share of apples in fruit crop amounts to 75.2 percent, and northern highbush blueberries - 0.3 percent.

Soft fruit crop distribution is dominated by deliveries for processing (ca. 70-75% of production), while with regard to apples, this ratio exceeds 50 percent, and for sweet cherries, plums and pears - from 5% (sweet cherries), to 25% (plums). Export exceeds 30 % of apple crops, and ca. 15% of raspberry production. In the

per cento e di prodotti trasformati a base di frutta nel valore dei beni dell'industria alimentare rappresenta il 7-8 per cento. La frutta ed i prodotti trasformati a base di frutta con la partecipazione di oltre il 10 per cento, occupano la seconda posizione, dopo la carne ed i prodotti a base di carne, nell'esportazione polacca dei prodotti del settore agroalimentare.

Le tendenze nello sviluppo della produzione di frutta in Polonia

La raccolta della frutta in Polonia, in media, negli anni 2012-2014 è stata pari a 4 milioni di tonnellate ed era superiore del 24,3 per cento della media negli anni 2003-2005. Il più grande negli anni 2003-2014 è stato il tasso di crescita della raccolta di lamponi e mirtilli americani. Il tasso di crescita della produzione di mele, dominanti nella produzione di frutta in Polonia, è stato pari a 3,2 per cento. La partecipazione di mele nella raccolta della frutta è pari al 75,2 per cento e di mirtilli americani 0,3 per cento.

Nella riassegnazione del raccolto di frutta morbida dominano le forniture per la lavorazione (circa 70-75 per cento della produzione), invece per le mele il tasso supera il 50 per cento, e per le ciliegie, prugne e pere rappresenta dal 5 per cento (ciliegie) al 25 per cento (prugne). Le esportazioni superano il 30 per cento del raccolto di mele e circa 15 per cento della produzione di lamponi. Nel raccolto di altra frutta le esportazioni non superano il 10 per cento. Nella rassegna della maggior parte della frutta diminuisce la quota di forniture per il mercato del fresco per il consumo diretto.

Le tendenze nella produzione di prodotti trasformati a base di frutta

La produzione totale di frutta trasformata in Polonia è aumentata dal 772

przetworów wytwarzanych z surowca importowanego, głównie z owoców południowych. Tendencję wzrostową wykazywała też produkcja zagęszczonych soków owocowych, zarówno wytwarzanych z jabłek, jak i z pozostałych owoców, a także owoców mrożonych.

Produkcja soków pitnych, nektarów i napojów zwiększyła się z 1,2 mln ton średnio w latach 2003-2005 do ok. 1,5 mln ton przeciętnie w latach 2012-2014.

Eksport i import owoców oraz ich przetworów

Po akcesji do UE najwyższe było tempo wzrostu eksportu jabłek. Zwiększył się także średni wolumen eksportu w latach 2012-2014 soków zagęszczonych do 306 tys. ton i owoców mrożonych do 312 tys. ton. Dynamiczny wzrost eksportu jabłek spowodowany był w bardzo dużym stopniu rozbudową ze środków unijnych przechowalni z kontrolowaną atmosferą, co pozwoliło na dostosowanie wielkości podaży do poziomu i struktury zapotrzebowania rynków zbytu. Udział jabłek w łącznej wartości eksportu owoców i ich przetworów wzrósł w latach 2012-2014 do 21 proc. Łączna wartość eks-

crops of other fruits, export does not exceed 10%. In distribution of most fruit, the share of deliveries of fresh products to the market for direct consumption decreases.

Trends in the production of fruit products

The total production of fruit products in Poland increased from 772 000 tons on average in the years 2003-2005, to 1065 000 tons in the period of 2012-2014. The growth in production of products manufactured from raw imported materials, mainly from southern fruit, was decisive. Production of concentrated fruit juices also demonstrated an increasing tendency, both those produced from apples, and from other fruit, as well as frozen fruit.

Production of juices, nectars and soft drinks increased from 1.2 million tons on average in the years 2003-2005, to ca. 1.5 million tons on average in the period of 2012-2014.

Export and import of fruit and fruit products

After the accession to the EU, the growth rate of export of apples was the highest. Furthermore, the average volume of export has increased, in the period of 2012-2014: of juice concentrates – to 306 000 tons, and of frozen fruit – to 312 000 tons. The dynamic growth in export of apples was caused, to a large extent, by expansion of storage rooms with controlled atmosphere with the use of the EU funds, which made it possible to adjust the size of supply to the level and the demand structure of target markets. The share of apples in the total export values of fruit and their products, in the period of 2012-2014, increased to 21%. The total value of export of fruit and their products increased 2.4 times, to EUR 1794 million.

The share of the EU countries in the total export value

migliaia di tonnellate in media negli anni 2003-2005 al 1065 migliaia di tonnellate negli anni 2012-2014. Il fattore decisivo è stato l'aumento della produzione di prodotti a base di materia prima importata, soprattutto dalla frutta tropicale. Una tendenza al rialzo ha dimostrato anche la produzione dei succhi di frutta concentrati, prodotti sia con le mele, così come con altra frutta, nonché della frutta congelata.

La produzione di succhi, nettari e bevande è aumentata dai 1,2 milioni di tonnellate, in media, nel periodo 2003-2005 a circa 1,5 milioni di tonnellate in media negli anni 2012-2014.

Esportazione ed importazione di frutta e di prodotti trasformati a base di frutta

Dopo l'adesione all'Unione Europea il tasso di crescita più elevato sono state le esportazioni di mele. È anche aumentato il volume medio delle esportazioni negli anni 2012-2014 dei succhi concentrati alla 306 migliaia di tonnellate e della frutta congelata alle 312 migliaia di tonnellate. La crescita dinamica delle esportazioni di mele è stata causata in gran parte dall'espansione, grazie ai fondi comunitari, dei magazzini ad atmosfera controllata, il che ha permesso di regolare le dimensioni della fornitura al livello e alla struttura dei mercati della domanda. La percentuale di mele nel valore totale delle esportazioni di frutta e dei loro prodotti è aumentata negli anni 2012-2014 al 21 per cento. Il valore totale delle esportazioni di frutta e dei loro prodotti è aumentato di 2,4 volte ai 1.794 milioni di euro.

La percentuale dei paesi dell'UE nel valore totale delle esportazioni di frutta e dei loro prodotti è diminuita dall'80 per cento negli anni 2003-2005 al 66 per cento negli anni 2012-2014, e la percentuale dei paesi del WNP è aumentata dal 14 al 30 per cento. I maggiori destinatari sono stati la Germania e la Russia. Nel 2014 la partecipazione della Russia, a seguito dell'introduzione da questo paese dell'embargo sulle importazioni di frutta, verdura fresca, secca e congelata dall'UE, è diminuita. La partecipazione degli altri paesi del WNP è aumentata dall'11 al 13 per cento, e dei paesi dell'UE dal 65 al 68 per

W PRODUKCJI TRUSKAWEK JEST TO MIEJSCE TRZECIE PO HISPANII I NIEMCZECH ■ IN THE PRODUCTION OF STRAWBERRIES, WE ARE ON THE THIRD PLACE AFTER SPAIN AND GERMANY ■ NELLA PRODUZIONE DI FRAGOLE È IL TERZO POSTO DOPO LA SPAGNA E LA GERMANIA



portu owoców i ich przetworów zwiększyła się 2,4-krotnie do 1794 mln euro.

Udział krajów UE w łącznej wartości eksportu owoców i ich przetworów obniżył się z 80 proc. w latach 2003-2005 do 66 proc. w latach 2012-2014, a udział krajów WNP wzrósł z 14 do 30 proc. Największymi odbiorcami były Niemcy i Rosja. W 2014 r. udział Rosji, w wyniku wprowadzenia przez ten kraj embarga na przywóz owoców, warzyw świeżych, mrożonych i suszonych z UE, obniżył się. Udział pozostałych krajów WNP wzrósł z 11 do 13 proc., a krajów UE z 65 do 68 proc. Do krajów UE Polska eksportuje głównie produkty półprzetworzone, tj. soki zagęszczone i mrożonki, a do krajów WNP – przede wszystkim jabłka konsumpcyjne.

Tendencje w spożyciu na rynku krajowym

W Polsce w pierwszych latach po akcesji do UE wyraźnie zmniejszyło się spożycie owoców pochodzących z produkcji krajowej, w tym głównie jabłek. Wzrosła natomiast konsumpcja owoców południowych – przede wszystkim owoców cytrusowych. W ostatnich latach zahamowana została tendencja spadkowa konsumpcji owoców strefy umiarkowanej, co spowodowane było w dużym stopniu akcjami promującymi spożycia świeżych owoców i warzyw. Z drugiej strony zahamowana została tendencja wzrostowa spożycia owoców południowych, co wskazuje na powolne nasycanie się krajowego rynku tymi produktami.

W Polsce spożycie przetworów owocowych nie zmienia się znacząco i oscyluje wokół 1,6-2 kg rocznie w przeliczeniu na osobę.

Polska jest wiodącym w UE i liczącym się w świecie producentem i eksporterem większości owoców strefy umiarkowanej oraz zagęszczonych soków owocowych i owoców mrożonych. Znacząca pozycja Polski na unijnym i światowym rynku tych produktów wynika z dostosowania ich do wymogów smakowych i jakościowych rynków zbytu, a także stosunkowo ni-

of fruit and their products decreased from 80% in 2003-2005, to 66% in 2012-2014, and the share of CIS countries increased from 14 to 30%. The largest recipients were Germany and Russia. In 2014, the share of Russia decreased, as a result of this country introducing an embargo on import of fruit, fresh, frozen and dried

vegetables from the EU. The share of other CIS countries increased from 11 to 13 percent, and the EU countries - from 65 to 68 percent. Poland exports to the EU countries mainly semi-processed products, i.e. concentrated juices and frozen food, and to the CIS countries – above all, apples fit for consumption.

Trends in consumption on the domestic market

In Poland, in the first years after the accession to the EU, the consumption of fruit originating from domestic production clearly decreased, including mainly apples. On the other hand, consumption of southern fruit increased – above all, citrus fruit. In recent years, the decreasing tendency of consumption of fruits from the temperate zone has been slowed down, which was mainly caused by campaigns promoting consumption of fresh fruit and vegetables. On the other hand, the growing tendency of consumption of southern fruit has declined, which indicates slow saturation of national market with these products.

In Poland, the consumption of fruit products has not changed significantly and oscillates around 1.6-2 kg annually per person.

Poland is the leading in the EU, and respectable in the world, manufacturer and exporter of most fruits from the



W PRODUKCJI ŚLIWEK – PIĄTE MIEJSCE PO RUMUNII, FRANCJI, HISZPANII I WŁOSZCZACH ■ IN THE PRODUCTION OF PLUMS – THE FIFTH PLACE AFTER ROMANIA, FRANCE, SPAIN AND ITALY ■ NELLA PRODUZIONE DI PRUGNE QUINTO DOPO LA ROMANIA, FRANCIA, SPAGNA E ITALIA

cento. Verso i paesi dell'UE la Polonia esporta principalmente i prodotti semilavorati, cioè i succhi concentrati e i surgelati e verso i paesi del WNP – soprattutto le mele di consumo.

Nell'approvvigionamento del mercato di maggior parte della frutta della zona temperata e dei suoi prodotti, la quota delle importazioni non supera il 10 per cento. Dopo l'adesione alla Comunità sono aumentate invece le importazioni di frutta tropicale e dei suoi prodotti. Il saldo positivo del commercio estero di frutta e dei suoi prodotti è aumentato dai 20 milioni di euro in media negli anni 2003-2005 ai 276 milioni di euro in media negli anni 2012-2014, in cui con i paesi dell'UE dai 238 ai 274 milioni di euro.

Dall'UE la Polonia importa soprattutto agrumi, uva, kiwi, angurie e succo d'uva concentrato. La partecipazione dei paesi dell'UE nell'importazione della frutta e dei suoi prodotti è aumentata dal 50 per cento negli anni 2003-2005 al 54 per cento negli anni 2012-2014. I maggiori fornitori della Polonia sono la Spagna e l'Italia. Nel 2014 la partecipazione di questi paesi nell'importazione polacca della frutta e dei suoi prodotti è stata pari rispettivamente al 19 per cento e al 7 per cento.

Le tendenze nel consumo sul mercato nazionale

Nei primi anni dopo l'adesione all'UE, in Polonia è visibilmente diminuito il consumo di frutta proveniente da produzione nazio-

skich cen. Po akcesji do UE wzrostowi produkcji i eksportu sprzyjało duże, w porównaniu z wieloma innymi krajami Wspólnoty, wykorzystanie unijnych funduszy wsparcia dotyczących przede wszystkim doskonalenia jakości produktów ogrodniczych, zwiększania koncentracji podaży świeżych owoców i warzyw i wzrostu mocy przechowalniczych.

Głównymi czynnikami utrudniającymi wzrost eksportu owoców i ich przetworów, podobnie jak innych pro-

temperate zone, as well as concentrated fruit juices and frozen fruit. The significant position of Poland on the EU and world markets of these products results from their adjustment to flavour and quality requirements of target markets, as well as relatively low prices. After the accession to the EU, the growth in production and export was fostered by a significant, in comparison with many other countries of the Community, use of EU aid funds for, above all, improvement in horticultural product quality, increase in

nale, soprattutto quello di mele. È invece aumentato il consumo di frutta tropicale - soprattutto di agrumi. Negli ultimi anni, grazie alle numerose campagne che promuovevano il consumo di frutta e verdura, si è arrestata la tendenza alla diminuzione del consumo di frutta proveniente dalla zona climatica temperata. D'altra parte, si è arrestata anche la tendenza ad aumentare il consumo di frutta meridionale, il che indica una lenta saturazione del mercato interno di questi prodotti.

In Polonia il consumo di prodotti trasformati non cambia in modo significativo ed oscilla intorno ad un valore di 1,6-2 kg all'anno per persona.

La Polonia è leader nell'UE e uno dei principali produttori ed esportatori mondiali di maggior parte di frutta della zona temperata e di succhi di frutta concentrati e di frutta congelata. La posizione significativa della Polonia sul mercato comunitario e mondiale di questi prodotti deriva dal loro adeguamento alle esigenze di gusto e di qualità dei mercati ma anche dai loro prezzi relativamente bassi. Dopo l'adesione all'UE, all'aumento della produzione e dell'esportazione era favorevole un grande, al confronto con tanti altri paesi della Comunità, l'utilizzo dei fondi comunitari di sostegno legati principalmente al miglioramento della qualità dei prodotti orticoli, all'aumento della concentrazione della fornitura di frutta e verdura fresca e all'aumento della potenza degli armadietti di immagazzinaggio.

I principali fattori che ostacolano la crescita delle esportazioni di frutta e dei loro prodotti, così come di altri prodotti, sono i divieti dell'importazione imposti dalla Russia, il secondo dopo la Germania, destinatario di frutta polacca.

L'analisi del fabbisogno del mercato interno e dei mercati esteri induce a credere che nella prospettiva dei prossimi anni in Polonia continuerà la tendenza al rialzo della superficie e del raccolto di lamponi e di mirtilli americani. La superficie e il raccolto di mele dipenderanno dalla durata dell'embargo russo, dalla scala di crescita delle esportazioni di questa frutta verso i nuovi mercati e dal successo delle azioni per promuovere il consumo di mele e di altra frutta, sia in patria che all'estero.

W PRODUKCJI AGRESTU – DRUGIE MIEJSCE PO NIEMCZACH ■ IN THE PRODUCTION OF GOOSEBERRY – THE SECOND PLACE AFTER GERMANY ■ NELLA PRODUZIONE DI UVA SPINA IL SECONDO DOPO LA GERMANIA



duktów, są zakazy przywozu wprowadzone przez Rosję, drugim po Niemczech odbiorcy polskich owoców.

Analiza zapotrzebowania rynku krajowego i rynków zagranicznych pozwala sądzić, że w perspektywie najbliższych lat utrzyma się w Polsce tendencja wzrostowa powierzchni i zbiorów malin i borówki wysokiej. Powierzchnia i zbiory jabłek zależą będą od okresu obowiązywania rosyjskiego embarga, skali wzrostu eksportu tych owoców na nowe rynki zbytu i sukcesu akcji promujących spożycie jabłek i innych owoców zarówno w kraju, jak i zagranicą.

the concentration of supply of fresh fruit and vegetables, and increase in output capacities of storage.

Main factors hindering growth in export of fruit and their products, similarly to other products, are bans on import introduced by Russia, the second (after Germany) recipient of the Polish fruit.

The analysis of the domestic and foreign markets demand can lead to the conclusion that, in the perspective of the future years, the growing tendency of the area and crop of raspberries and northern highbush blueberries in Poland will be maintained. The area and crops of apples will depend on the period of validity of the Russian embargo, the growth scale of export of these fruit to new sale markets, and the success of campaigns promoting consumption of apples and other fruit, both in Poland, as well as abroad.

TEKST ■ By ■ Di: DR BOŻENA NOSECKA/ ZAKŁAD EKONOMIKI OGRODNICTWA, IERIGŻ - PIB

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY ■ FOTO DI: © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA, FOTOLIA



POLAGRA FOOD
INTERNATIONAL TRADE FAIR FOR FOOD

21-24.09.2015
POZNAŃ, POLAND



POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Wyborne wędliny, doskonałe produkty mleczarskie, a także przetwory owocowo-warzywne i słodczyce – tym między innymi pochwalą się polskie firmy, które w tym roku wezmą udział w targach POLAGRA FOOD w Poznaniu.

Poznańskie targi wyrobów spożywczych to największe tego typu wydarzenie w Europie Środkowo-Wschodniej. Tutaj zapadają decyzje o współpracy pomiędzy producentami a dystrybutorami żywności, prezentowane są nowości rynkowe oraz produkty wyróżnione za najlepszą jakość.

Nieodłącznym elementem targów POLAGRA FOOD jest projekt Hosted Buyers dedykowany zagranicznym przedsiębiorcom zainteresowanym współpracą z polskimi producentami żywności. W ramach programu organizator zapewnia jego uczestnikom wsparcie związane z udziałem w targach i pobytem w Poznaniu, w tym aranżuje bezpośrednie spotkania biznesowe z wybranymi wystawcami.

Zapraszamy do udziału w Międzynarodowych Targach Wyrobów Spożywczych POLAGRA FOOD w Poznaniu w dniach 21-24.09.2015 r.

Informacje o programie Hosted Buyers:
www.polagra-food.pl



LEARN POLISH FOOD

Delicious sausages, excellent dairy products as well as processed fruit and vegetables and sweets are among products to be proudly shown by Polish companies to participate in POLAGRA FOOD fair in Poznań this year.

The Poznań fair of food products is the biggest event of this type in Central and Eastern Europe. Here the decisions on cooperation between food producers and distributors are made, market news and products awarded for their best quality are presented.

The inherent element of POLAGRA FOOD fair is the Hosted Buyers project, dedicated to foreign entrepreneurs interested in cooperation with Polish food producers. Under the programme, the organizer provides support to its participants, associated with the participation in the fair and stay in Poznań, including the arrangement of direct business meetings with selected exhibitors.

We invite you to participate in POLAGRA FOOD International Trade Fair for Food in Poznań on 21-24 September 2015.

Information on the Hosted Buyers programme: www.polagra-food.pl/en



SCOPRI GLI ALIMENTI POLACCHI

Una ricca selezione di salumi, ottimi prodotti lattiero-caseari, prodotti a base di frutta e verdura nonché i dolci – l'orgoglio delle aziende polacche che quest'anno parteciperanno alla fiera POLAGRA FOOD a Poznań.

La fiera dei prodotti alimentari di Poznań è la più grande manifestazione di questo tipo in Europa centrale e orientale. È proprio qui che vengono prese le decisioni sulla collaborazione tra i produttori e distributori di cibo, è qui il posto dove vengono presentate le novità del mercato e prodotti premiati per la migliore qualità.

L'elemento integrale della fiera POLAGRA FOOD è il progetto Hosted Buyers dedicato agli imprenditori stranieri interessati di cooperazione con i produttori di cibo polacchi. In ambito del programma l'organizzatore garantisce ai suoi partecipanti un supporto legato alla partecipazione alla fiera e al soggiorno a Poznań, tra cui organizza gli incontri d'affari diretti con gli espositori selezionati.

Vi invitiamo a partecipare alla Fiera Internazionale dei Prodotti Alimentari POLAGRA FOOD a Poznań nei giorni 21-24.09.2015.

Le informazioni sul programma Hosted Buyers: www.polagra-food.pl/en

Common Agricultural Policy of the European Union

2014-2020



Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa

Pracę Komputera