

Polish Food

Rynek przetworów owocowych w Polsce

The market of fruit products in Poland

Stop fake newsom o polskiej żywności

Stop fake news about Polish food

Rozmowa przy tłoczeniu soku

Interview during juice pressing



POLSKA OFERTA
EKSPORTOWA
**PRODUKTÓW
ROLNO-SPOŻYWCZYCH**
POLISH EXPORT OFFER
**IN AGRI-FOOD
PRODUCTS**

Polska jest jednym z największych producentów i eksporterów produktów rolno-spożywczych w Unii Europejskiej.

Wielokrotnie polscy eksporterzy udowodnili, że są w stanie sprostać najwyższym wymaganiom, stawianym przez swoich partnerów handlowych, w tym uczciwej i konkurencyjnej cenie.

W celu zapoznania się z polską branżą rolno-żywnościową i nawiązania dobrych i trwałych relacji handlowych z partnerami z Polski, prosimy o skorzystanie z zamieszczonych na stronie <https://www.gov.pl/web/agriculture/polish-export-offer-in-agri-food-products> linków do polskich organizacji, skupiających producentów rolnych, przetwórców i handlowców, które obejmują całą gamę produktów rolnych od zbóż i owoców i warzyw, przez nabiał, mięso i jaja, aż po produkty przetworzone.



Poland is one of the major producers and exporters of agri-food products in the European Union.

Polish exporters have repeatedly proved that they are able to meet the highest requirements of their trade partners including both quality and the fair and competitive prices.

To assist you in learning more about the Polish agri-food sector and establishing good and lasting trade relationship with Polish partners, please use the links to Polish sectoral organizations of agricultural producers, processors and traders, which cover the entire range of agricultural products from cereals and fruit and vegetables, through dairy, meat and eggs, to processed products posted at <https://www.gov.pl/web/agriculture/polish-export-offer-in-agri-food-products>.





Robert Telus, minister rolnictwa i rozwoju wsi ■
Minister of Agriculture and Rural Development

Szanowni Państwo!

Stało się! Komisja Europejska nie przedłużyła zakazu importu z Ukrainy pszenicy, kukurydzy, słonecznika i rzepaku do Polski. Trudno nie kryć rozczarowania taką decyzją. To złe działanie nie tylko dla Polski, ale także dla Unii Europejskiej i oczywiście Ukrainy.

Unia Europejska niestety nie buduje mechanizmów rozwiązujących problem ukraińskiego zboża. A przecież chodzi o takie mechanizmy, które pozwalałyby na to, aby zboże eksportowane było do krajów afrykańskich czy arabskich, a nie państw europejskich. Problemem jest także to, że rosyjskie zboże wwożone jest z południowej Europy.

Przypomnieć wypada, że przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen obiecywała wiosną ubiegłego roku pomoc w transporcie zboża z Ukrainy. Miało być wsparcie w zakresie zwiększenia możliwości przeładunkowych czy też transportowych. I cóż tego wyszło? Nic. Po prostu nic nie zostało zrobione ze strony Komisji Europejskiej.

Argument leżący u podstaw decyzji o braku możliwości przedłużenia zakazu w postaci uspokojenia sytuacji na rynkach rolnych krajów przyfrontowych brzmi jak ponury żart.

Sytuacja została opanowana właśnie dzięki temu, że ta „5” krajów wprowadziła zakaz importu zboża z Ukrainy 15 kwietnia br. To ta decyzja tych państw – Polski, Bułgarii, Słowacji, Rumunii i Węgier, obudziła Unię Europejską i w ten sposób wymusiła na niej działanie. To embargo spowodowało uspokojenie rynków zbożowych w krajach Europy Wschodniej.

Dlatego rząd Polski podjął jednoznaczną decyzję o kontynuowaniu zakazu importu z Ukrainy. Nie dopuścimy do ponownej destabilizacji naszego rynku. Nie ma w tym nic dziwnego, że dla polskiego rządu najważniejszy jest polski rolnik. Nie ma

Ladies and Gentlemen,

The decision was made! The European Commission decided not to extend the embargo on imports of Ukrainian wheat, maize, sunflower and rapeseed into Poland and it is hard not to feel disappointed by this decision, which is detrimental not only to Poland, but also to the European Union as well as Ukraine.

Unfortunately, the European Union is not developing any measures or mechanisms to solve the issue with Ukrainian grain; mechanisms that would enable these products to be exported to African or Arab countries, rather than flooding the European markets. Another issue concerns the fact that Russian grain is being imported from southern Europe.

It begs reminding that last spring, the President of the European Commission Ursula von der Leyen promised support in transporting grain from Ukraine, in particular in increasing handling and transportation capacity. What was the outcome of these promises? There was none – the European Commission did nothing in that regard.

The reasoning behind the decision not to extend the embargo, namely the argument that the situation on the agricultural markets of the countries on the Ukrainian border has stabilised, reads like a dark joke.

The only reason the situation was brought under control is that the five border countries made a decision to impose their own embargo on grain imports from Ukraine on 15 April 2023. It was that decision made by Poland, Bulgaria, Slovakia, Romania and Hungary that spurred the European Union to action and forced its hand. It was also this embargo that helped stabilise the grain markets in Eastern European states.

That is why the Polish government has made a unilateral and clear decision to uphold the embargo on imports from

naszej zgody na to, aby to on ponosił konsekwencje za skutki kryzysu zbożowego, a nie Rosja. Koszty pomocy Ukrainie nie mogą też spadać tylko na barki polskiego rolnika. To on zapewnił nam bezpieczeństwo żywnościowe i naszą powinnością jest go ochraniać.

Polska nie ma udziałów w olbrzymich gospodarstwach rolnych, a właściwie w potężnych firmach, które dominują w ukraińskim rolnictwie. Wystarczy przyrzeć się strukturze tego rolnictwa. W żadnym kraju Unii Europejskiej nie jest ona nawet podobna do tej na Ukrainie. Żaden kraj w Europie nie wygra z ukraińskim rolnictwem. W Polsce nie gospodarstwa o wielkości 600 tysięcy hektarów, a i w Europie też pewnie takiego się nie znajdzie. A na Ukrainie takie są.

W tym momencie mówienie, że nie chcemy pomóc ukraińskiemu rolnikowi jest bardzo grubą przesadą. Za niedopuszczalne uważam też słowa mojego niemieckiego kolegi, którego słowa cytują zagraniczne media. Jak może mówić Cem Ozdemir o „niepełnej solidarności” z Ukrainą, o tym, że „kiedy nam to pasuje, jesteśmy solidarni, a kiedy wam to nie pasuje, nie jesteście”. Są to skandaliczne słowa ministra kraju, który m.in. dzięki Polsce i jej „Solidarności” został ponownie zjednoczony po zburzeniu berlińskiego muru.

Najpierw minister powinien zapytać się własnego rządu o skali pomocy Ukrainie i porównać co zrobiły w tym zakresie Niemcy, a co Polska, jakie koszty poniósł rolnik niemiecki, a jakie rolnik polski. Brak wiedzy skutkuje potem właśnie takimi wypowiedziami. Przykre to.

Zwracam uwagę, że cały czas nieprzerwanie trwa tranzyt zboża z Ukrainy przez Polskę. My chcemy, żeby produkty ukraińskie pojechały tam, gdzie są potrzebne, gdzie jechały przed wojną. Poglębianie się braków zboża w krajach afrykańskich czy arabskich może zdestabilizować tamtejsze rynki. Jakie czekają nas konsekwencje? Nowa, ogromna fala migracji. To próbował zrobić Putin przez Białoruś. To takie logiczne. Nie wiem dlaczego biurokraci w Brukseli albo tego nie widzą, albo zamykają oczy, żeby nie widzieć.

Szkoda, że Unia Europejska nie jest w stanie patrzeć dalej w przyszłość. Ukraina wcześniej czy później dołączy do Wspólnoty. Już teraz powinna być budowana ścieżka dojścia. Polska wchodząc na bardzo niekorzystnych warunkach dopełniła wszelkich formalności i spełniła wysokie wymagania. Ukraina też powinna wiedzieć, jakie będzie musiała spełnić normy, aby zachowane zostały zasady konkurencyjności. Stąd tak ważne jest wypracowanie odpowiednich mechanizmów już dziś. Dlatego mówię, że nasze działania nie są skierowane przeciw Unii Europejskiej, ani przeciw Ukrainie, ale odwrotnie – są w interesie zarówno Unii Europejskiej, jak i Ukrainy!

Ukraine. We are not going to allow our market to be destabilised again, and this should not come as a surprise – Polish government considers Polish farmers to be the most important. We cannot allow Polish farmers to bear the brunt of the consequences of the grain crisis, which should be borne by its perpetrators – the Russian Federation. It should also be noted that the farmers cannot also bear the full cost of supporting Ukraine. They support us by ensuring our food security, and we have the duty to protect them.

Poland does not have a stake in the enormous farms – powerful companies that dominate Ukrainian agricultural market. It is enough to take a cursory glance at Ukrainian market structure, which is unlike anything seen in any of the European Union Member States. There is no country in Europe that could rival Ukrainian agriculture. Poland does not have 600,000-hectare farms; and I doubt one

could find many of those in all of Europe, while they are a normal thing in Ukraine.

Given the above, claiming that we do not want to help Ukrainian farmers is a gross exaggeration. I also find the words of my German colleague, cited by international media, to be

unacceptable. How can Cem Ozdemir talk about *imperfect solidarity* with Ukraine and claim that we show it whenever it suits us, and then we turn our backs when it no longer does? This is an outrageous claim. I would like him to inquire his own government about the scale of aid to Ukraine and to compare what Germany and Poland have done in this regard, in particular the costs incurred by the German and Polish farmers. These statements stem from ignorance, and I am sorely disappointed.

Let me note that in spite of this conflict, the transit of Ukrainian grain through Poland continues uninterrupted, as we want Ukrainian products to go where they are needed – to the markets they were going before the invasion. Exacerbating grain shortages in African or Arab countries could destabilise these markets, and that would result in an obvious and logical outcome – another enormous wave of migration. I am not sure whether the Brussels bureaucrats do not see this, or why they close their eyes so as not to see it.

It is a pity that the European Union is not able to look further ahead. Sooner or later, Ukraine will join the Community. When Poland joined – on very unfavourable terms – it met all the stringent requirements and did everything that was required. The very same standards should also be imposed on Ukraine and Ukrainian agriculture in order to preserve fair competition; which is why the appropriate mechanisms should be developed now. That is why I claim that our actions are directed neither against the European Union nor against Ukraine, but quite to the contrary – they are aligned with the interests of both the European Union and Ukraine.

My chcemy, żeby produkty ukraińskie pojechały tam, gdzie są potrzebne, gdzie jechały przed wojną.

We want Ukrainian products to go where they are needed – to the markets they were going before the invasion

I znów lato!

Summer is here again!





5 Rynek przetworów owocowych w Polsce
The market of fruit products in Poland

12 Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły z oznaczeniem ChOG
Plum jam from the Lower Vistula Valley with the PGI designation

14 Borówki – chłodzą i chronią przed upałem
Blueberries – cool the body down and protect it against heat

18 Pochwała kompotu
Praise for the compote

20 Lody kiedyś i dziś
Ice cream – then and now

25 Stop fake newsom o polskiej żywności
Stop fake news about Polish food

27 Rośliny zielarskie w Polsce
Herbal plants in Poland

31 Rozmowa przy tłoczeniu soku
Interview during juice pressing

36 Eksport żywności z Polski na dużym plusie
Balance of the export of food from Poland is highly positive

43 Polskie smaki na międzynarodowych targach
Polish flavours at international fairs

47 Uroki ziemi opoczyńskiej
Attractions of the Opoczyńska land

52 Przepisy regionu opoczyńskiego
Recipes from the Opoczyński region

54 Smaki lata
Flavours of summer

58 Odmiany regionalne w sektorze spożywczym
Regional varieties in the food sector

Polish Food Istnieje od 1994 r. / Founded in 1994, Nr 3/2023 (105)

Kwartalnik ARIMR wydawany wspólnie z MRIRW. Ukazuje się w języku polskim i angielskim. Redakcja: Małgorzata Książyk (redaktor naczelna), Mariola Marczak, Natalia Prusik. Współpraca: Alicja Daniluk-Jankowska. Tłumaczenie: Summa Linguae S.A. Zdjęcie I str. okładki: ©Svetlana Kolpakova-stock.adobe.com. Projekt II str. okładki: MRIRW, zdjęcia: ©Karol-, ©Monika-, ©Pabisiak-, ©Jag_cz-, ©mariusz_g-stock.adobe.com. Projekt III str. okładki: MRIRW, zdjęcie: ©Marinela-stock.adobe.com. Projekt IV str. okładki: MRIRW, zdjęcia: ©Beenis-, ©Krzysztof-, ©AkimD-, ©Jacek-, ©Dariusz-stock.adobe.com. Nadzór: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Adres: Redakcja Polish Food, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa, Poland, tel. +48 22 623 11 75. Subskrypcja bezpłatna. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/polish-food>, <https://www.gov.pl/web/arimr/polish>. Druk, oprawa i skład: Zapol Sobczyk Spółka komandytowa, www.zapol.com.pl. Oddano do druku: wrzesień 2023. Nakład: 4000 egz.

Rynek przetworów owocowych w Polsce

The market of fruit products in Poland



Przetwórstwo owoców jest dobrze rozwiniętą gałęzią krajowego przemysłu spożywczego ■ The fruit processing is a well-developed sector of the domestic food industry

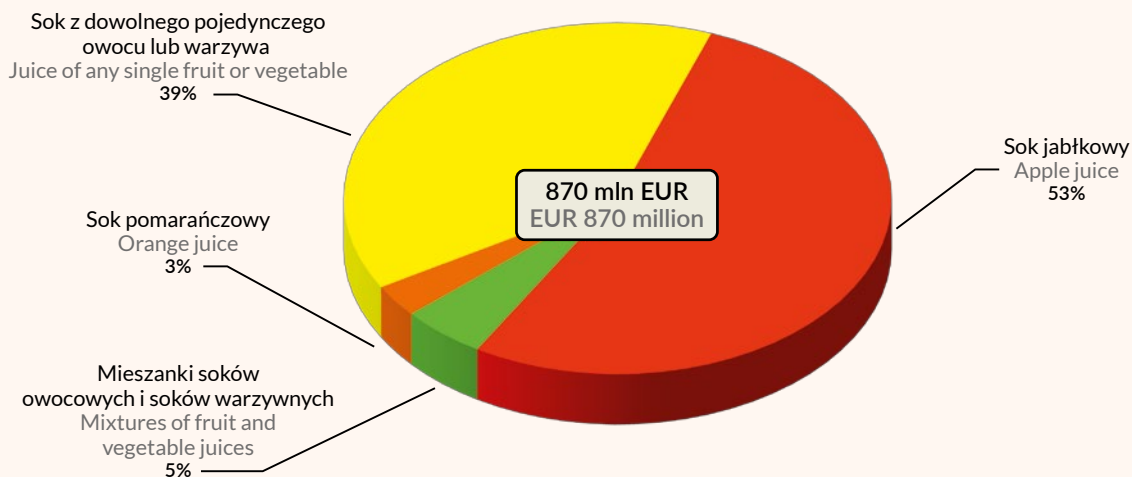
Przetwórstwo owoców jest dobrze rozwiniętą gałęzią krajowego przemysłu spożywczego. Jego rozwojowi sprzyja bogata i rosnąca baza surowcowa oraz popyt na przetwory owocowe. Poziom technologiczny i wydajność pracy krajowego przetwórstwa owoców dorównują standardom rozwiniętych krajów UE. W okresie ostatniego pięcioletnia (lata 2018–2022) produkcja przetworów owocowych w Polsce kształtowała się na poziomie 1–1,2 mln ton. Wśród przetworów owocowych dominują mrożonki. W 2021 r. udział mrożonek owocowych w wartości produkcji sprzedanej przetworów owocowych ogółem wynosił około 36%. Duże znaczenie w krajowym przetwórstwie owoców mają także soki zagęszczone z około 32-procentowym udziałem. Ważnymi produktami przetwórstwa owoców w Polsce są także: dżemy, marmolady, powidła i przeciery, soki pitne i napoje.

Do rozwoju przetwórstwa owoców w kraju przyczynia się w dużym stopniu rosnący popyt eksportowy, a także wysoka jakość oferowanych produktów. W latach 2018–2022 wartość eksportu przetworów owocowych z Polski wzrosła z 1,4 mld EUR do około 1,9 mld EUR.

The fruit processing is a well-developed sector of the domestic food industry. Its development is supported by a rich and growing raw material base and demand for fruit products. The technological level and productivity of the domestic fruit processing match up to the standards of developed EU countries. In the last five years (2018–2022), the production of fruit products in Poland was at the level of 1–1.2 million tonnes. Dominant among fruit products are frozen fruit. In 2021, the share of frozen fruit in the value of sold production of fruit products in total amounted to about 36%. Also, concentrated fruit juices with the share of about 32% are also of great importance in the domestic fruit processing. Important fruit processing products in Poland are also: jams, marmalades, plum jams and fruit purees, drinking juices and beverages.

The development of the fruit processing in the country is to a large extent supported by the growing export demand, as well as the high quality of products offered. In the years 2018–2022 the export value of fruit products from Poland increased from EUR 1.4 billion to about EUR 1.9 billion.

Struktura asortymentowa eksportu soków z Polski w 2022 r.
Product range structure of the export of juices from Poland in 2022



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie wstępnych danych Ministerstwa Finansów. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance preliminary data.

Soki owocowe

Produkcja soków jest dobrze rozwiniętą, nowoczesną gałęzią krajowego przemysłu spożywczego. Jej rozwojowi sprzyja bogata baza surowcowa polskiego ogrodnictwa oraz utrzymujący się popyt krajowy i zagraniczny na wytwarzane produkty.

Polska zaliczana jest do wiodących globalnych producentów soków zagęszczonych. Nasz kraj jest największym w UE oraz drugim na świecie, po Chinach, producentem zagęszczonego soku jabłkowego. Polska jest również największym na

Fruit juices

The production of juices is a well-developed, modern sector of the domestic food industry. Its development is supported by a rich raw material base of Polish horticulture and the continued domestic and foreign demand for manufactured products.

Poland is one of the leading global producers of concentrated juices. Our country is the largest producer in the EU and the second producer in the world, after China, of concentrated apple juice. Poland is also the largest producer in the world of concentrated black currant and chokeberry juice and the significant producer of concentrated sour cherry, raspberry and strawberry juices.

In the last five years (2018–2022), national processing plants produced annually 279–465 thousand tonnes of concentrated juices (with vegetable juices) in total. In the product range structure of the domestic production of concentrated juices, concentrated apple juice takes the dominant position, with the share of about 90% in the total production of juices. The production scale of other concentrated juices in Poland is much smaller. The domestic processing industry in the last five years produced 4–18 thousand tonnes of sour cherry juices, 11–17.5 thousand tonnes of currant juices, as well as



Do rozwoju przetwórstwa owoców w kraju przyczynia się wysoka jakość oferowanych produktów ■
 The high quality of offered products contributes to developing the fruit processing in the country

świecie producentem zagęszczonego soku z czarnych porzeczek i aronii oraz znaczącym producentem soków zagęszczonych z wiśni, malin i truskawek.

W ostatnich pięciu latach (2018–2022) krajowe zakłady przetwórcze wytwarzały rocznie 279–465 tys. ton soków zagęszczonych ogółem (z sokami warzywnymi). W strukturze asortymentowej krajowej produkcji soków zagęszczonych dominującą pozycję zajmuje zagęszczony sok jabłkowy z około 90-procentowym udziałem w produkcji soków ogółem. Skala produkcji pozostałych soków zagęszczonych w Polsce jest znacznie mniejsza. Krajowy przemysł przetwórczy w ostatnich pięciu latach produkował 4–18 tys. ton soków z wiśni, 11–17,5 tys. ton soków z porzeczek, a także 3–8 tys. ton soków z aronii, 5,5–8,5 tys. ton soków z truskawek oraz 2–4,5 tys. ton soku z malin¹.

W Polsce wytwarza się również znaczne ilości soków pitnych. W latach 2018–2022 krajowa produkcja soków pitnych zwiększyła się z 784 mln litrów do szacowanych 1000 mln litrów. W strukturze asortymentowej produkcji największy udział miał sok jabłkowy (292–430 mln litrów) oraz soki mieszane (229–258 mln litrów).

Potencjał produkcji polskiego przemysłu przetwórczego powoduje, że Polska jest zaliczana do znaczących światowych eksporterów soków, a rosnący popyt eksportowy przyczynia się w dużym stopniu do rozwoju przetwórstwa owoców w kraju. W latach 2018–2022 wolumen eksportu soków ogółem wynosił 577–765 tys. ton, podczas gdy wpływy z eksportu tego asortymentu kształtowały się w zakresie 55–870 mln EUR.

W strukturze przychodów z eksportu w 2022 r. największy udział ma sok jabłkowy, którego sprzedaż zagraniczna odpowiadała za ponad połowę (462 mln EUR; 53%) wpływów uzyskanych ze sprzedaży zagranicznej tej grupy asortymentowej.

Głównymi kierunkami eksportu soków były kraje Unii Europejskiej, do których sprzedaż osiągnęła wartość 667 mln EUR, co odpowiadało 77% wartości całego eksportu tej grupy asortymentowej. Na rynku unijnym głównymi kierunkami wywozu były Niemcy (262 mln EUR – 30%), Niderlandy (128 mln EUR – 15%) i Austria (110 mln EUR – 13%). Poza Unią Europejską największe wpływy uzyskano z eksportu do Wielkiej Brytanii (87 mln EUR – 10%) i USA (46 mln EUR – 5%).

Owoce mrożone

Produkcja mrożonek owocowych zaliczana jest do głównych kierunków przetwórstwa owoców w Polsce. Surowcem wykorzystywanym do produkcji mrożonek są pochodzące z upraw krajowych porzeczki, truskawki, wiśnie, maliny i śliwki. W 2021 r. udział owoców mrożonych w strukturze wartości produkcji



Polska zaliczana jest do wiodących globalnych producentów soków zagęszczonych ■ Poland is one of the leading global producers of concentrated juices

3–8 thousand tonnes of chokeberry juices, 5.5–8.5 thousand tonnes of strawberry juices and 2–4.5 thousand tonnes of raspberry juice¹.

In Poland, significant quantities of drinking juices are also produced. In the years 2018–2022, the domestic production of drinking juices increased from 784 million litres to estimated 1,000 million litres. In the product range structure of production, the largest share was that of apple juice (292–430 million litres) and mixed juices (229–258 million litres).

The production potential of the Polish processing industry is a reason for which Poland is included among significant global exporters of juices, and the growing export demand largely contributes to developing the fruit processing in the country. In the years 2018–2022, the total export volume of juices amounted to 577–765 thousand tonnes, while the revenues from the export of this product range were within the range of EUR 554–870 million.

In the structure of export revenues in 2022, the largest share was that of apple juice whose foreign sales accounted for more than a half (EUR 462 million; 53%) of the revenues obtained from foreign sales of this product range group.

The main export destinations of juices were the European Union countries, to which sales reached the value of EUR 667 million, which accounted for 77% of the total export value of this product range group. In the EU market, the main export destinations were Germany (EUR 262 million – 30%), the Netherlands (EUR 128 million – 15%) and Austria (EUR 110 million – 13%). Outside the European Union, the largest revenues were obtained from the export to the United Kingdom (EUR 87 million – 10%) and the United States (EUR 46 million – 5%).

¹ Rynek owoców i warzyw – stan i perspektywy nr 61. IERiGZ-PIB, Warszawa, grudzień 2022.

¹ Fruit and vegetable market – status and prospects No. 61. IAFE-NRI, Warsaw, December 2022.



Mrożone owoce produkowane w Polsce przeznaczone są przede wszystkim na eksport ■ Frozen fruit produced in Poland are primarily intended for export

sprzedanej przetworów owocowych wyniósł 36%. Produkcja owoców mrożonych uzależniona jest w dużym stopniu od urodzaju i jakości owoców zbieranych w kraju, co powoduje, zróżnicowany wolumen wytwarzanych mrożonek. W latach 2018–2022 krajowy przemysł przetwórczy wytwarzał od 379 tys. ton do 445 tys. ton mrożonych owoców rocznie.

Mrożone owoce produkowane w Polsce przeznaczone są przede wszystkim na eksport. Wartość eksportu mrożonych owoców w latach 2018–2021 wynosiła 466–697 mln EUR i w dużym stopniu uzależniona była od zmieniającej się produkcji krajowej. W 2022 r. wpływy z eksportu mrożonych owoców z Polski osiągnęły 697 mln EUR i były o 13% wyższe niż w 2021 r. Podobnie jak w przypadku mrożonek warzywnych, owoce mrożone znajdują nabywców głównie na rynku UE. W 2022 r. sprzedaż mrożonek owocowych do krajów UE wygenerowała 80% wpływów z eksportu tej grupy towarowej. Głównymi odbiorcami mrożonek owocowych w UE były Niemcy (211 mln EUR – 30% udziału w wartości eksportu), Niderlandy (68 mln EUR – 10%), Francja (66 mln EUR – 9%) i Belgia (61 mln EUR – 9%), a poza UE – Wielka Brytania (44 mln EUR – 6%) oraz Norwegia i Białoruś (po 19 mln EUR – po 3%).

W strukturze towarowej eksportu owoców mrożonych w 2022 r. podobnie jak w latach ubiegłych dominowały mrożone maliny (219 mln EUR; 31% udziału) oraz truskawki (129 mln EUR; 19%).

Kierunkiem rozwoju krajowej branży przetwórstwa owoców jest dalsze dostosowywanie oferty rynkowej do zmieniających się oczekiwań konsumentów. Wzrost świadomości społeczeństwa dotyczący zdrowej żywności będzie wywierał

Frozen fruit

The production of frozen fruit is one of the main types of fruit processing in Poland. The raw material used for the production of frozen fruit includes currants, strawberries, sour cherries, raspberries and plums from the domestic crops. In 2021, the share of frozen fruit in the value structure of sold production of fruit products amounted to 36%. The production of frozen fruit is to a large extent dependent on the yield and quality of fruit harvested in the country, which results in a diversified volume of frozen fruit produced. In the years 2018–2022, the domestic processing industry produced annually from 379 thousand tonnes to 445 thousand tonnes of frozen fruit.

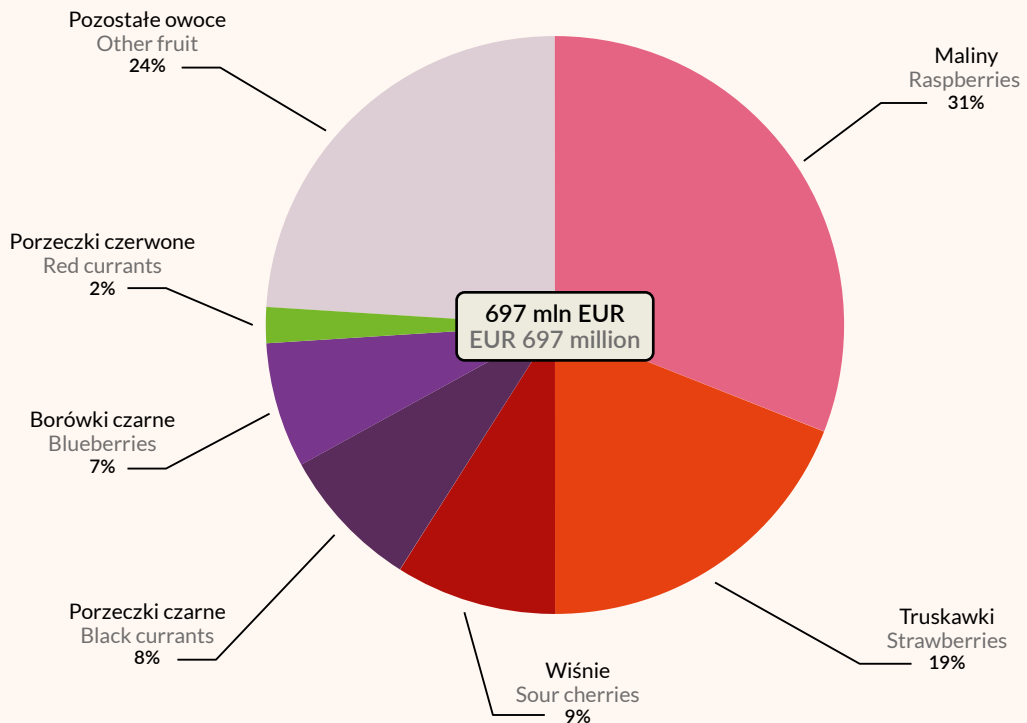
Frozen fruit produced in Poland are primarily intended for export. The export value of frozen fruit in the years 2018–2021 amounted to EUR 466–697 million and largely depended on the changing domestic production. In 2022, the revenues from the export of frozen fruit from Poland reached EUR 697 million and were by 13% higher than in 2021. Just like in

the case of frozen vegetables, frozen fruit are mainly purchased in the EU market. In 2022, sales of frozen fruit to the EU countries generated 80% of the revenues from the export of this commodity group. The major customers of frozen fruit products in the EU were Germany (EUR 211 million – share of 30% in the export value), the Netherlands (EUR 68 million – 10%), France (EUR 66 million – 9%) and Belgium (EUR 61 million – 9%), and outside the EU – the United Kingdom (EUR 44 million – 6%) as well as Norway and Belarus (EUR 19 million each – 3% each).

The commodity structure of export of frozen fruit in 2022, as in previous years, was dominated by frozen raspberries (EUR 219 million; share of 31%) and strawberries (EUR 129 million; 19%).

The direction of development of the domestic fruit processing sector is the further adaptation of the market offer to changing expectations of consumers. Increasing public awareness of healthy food will have a significant impact on the domestic market for fruit products. Therefore, measures taken will be geared towards the further development of the market for innovative products characterised by high quality parameters. The challenge for the domestic fruit processing is the increase in the export. Polish fruit products enjoy recognition in the international market, since they are distinguished by very good quality, and products offered are adapted to diversified preferences of foreign consumers. The further development of domestic export will be based on the growing demand for these products in the global market and on information and promotional measures carried out with the aim of gaining new outlet markets.

Udział poszczególnych owoców mrożonych w wartości eksportu z Polski w 2022 r.
Share of individual types of frozen fruit in the value of the export from Poland in 2022



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie wstępnych danych Ministerstwa Finansów. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance preliminary data.

znaczący wpływ na krajowy rynek przetworów owocowych. Podejmowane działania będą zatem ukierunkowane na dalszy rozwój rynku produktów innowacyjnych charakteryzujących się wysokimi parametrami jakościowymi. Wyzwaniem dla krajowego przetwórstwa owoców jest wzrost eksportu. Polskie przetwory owocowe cieszą się uznaniem na rynku międzynarodowym, ponieważ wyróżniają się bardzo dobrą jakością, a oferowane produkty są dostosowane do zróżnicowanych preferencji konsumentów zagranicznych. Dalszy rozwój krajowego eksportu będzie się opierać na rosnącym popycie na te produkty na rynku globalnym oraz na prowadzonych działaniach informacyjno-promocyjnych mających na celu zdobywanie nowych rynków zbytu.



Polskie przetwory owocowe cieszą się uznaniem na rynku międzynarodowym, ponieważ wyróżniają się bardzo dobrą jakością ■ Polish fruit products enjoy recognition in the international market, since they are distinguished by very good quality

Letnie smaki

Flavours of summer





Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły z oznaczeniem ChOG

Plum jam from the Lower Vistula Valley
with the PGI designation



Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły wytwarzane są z dojrzałych owoców śliwy domowej odmiany węgierka zwykła ■ *Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły* is made of ripe fruit of the common plum tree

NAZWA „POWIDŁA ŚLIWKOWE Z DOLINY DOLNEJ WISŁY” 6 LIPCA 2023 R. ZOSTAŁA ZAREJESTROWANA PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ JAKO CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE W REJESTRZE CHRONIONYCH NAZW POCHODZENIA I CHRONIONYCH OZNACZEŃ GEOGRAFICZNYCH. POWIDŁA ŚLIWKOWE Z DOLINY DOLNEJ WISŁY SĄ 45. POLSKIM PRODUKTEM ROLNYM CHRONIONYM W UNII EUROPEJSKIEJ. ■ ON 6 JULY 2023, THE NAME „*POWIDŁA ŚLIWKOWE Z DOLINY DOLNEJ WISŁY*” WAS REGISTERED BY THE EUROPEAN COMMISSION AS A PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION IN THE REGISTER OF PROTECTED DESIGNATIONS OF ORIGIN AND PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATIONS. POWIDŁA ŚLIWKOWE Z DOLINY DOLNEJ WISŁY IS THE 45TH POLISH AGRICULTURAL PRODUCT PROTECTED IN THE EUROPEAN UNION.

Tradycyjna receptura

Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły wytwarzane są z dojrzałych owoców śliwy domowej odmiany węgierka zwykła (łac. *Prunus domestica* L.), która wysmażana jest na gęstą ciemnobrązową mieszaninę z fragmentami skórek owoców o powierzchni

Traditional recipe

Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły is made of ripe fruit of the common plum tree (*Prunus domestica* L.), simmered until a thick dark-brown mixture is obtained, with fragments of fruit peels and the shiny surface. The taste is



Węgierka zwykła ■ The common plum tree

łśniącej. W smaku lekko słodkie oraz kwaskowate, z wyczuwalną delikatną goryczką pochodzącą z pestek. Przy produkcji nie stosuje się dodatku cukrów poza naturalnie występującymi w owocach. Do wytworzenia 1 kg powideł śliwkowych z Doliny Dolnej Wisły zużywa się 3 kg owoców.

Wyjątkowy produkt z województw kujawsko-pomorskiego i pomorskiego

Minimum 75% owoców użytych do wytworzenia tych powideł śliwkowych pochodzi z obszaru Doliny Dolnej Wisły z czterech powiatów województwa kujawsko-pomorskiego oraz z trzech województwa pomorskiego.

Związek powideł śliwkowych z Doliny Dolnej Wisły z regionem opiera się na renomie, która ukształtowała się w oparciu o długoletnią tradycję wytwarzania tego produktu, specyficznej jakości surowca używanego do produkcji oraz wyjątkowych umiejętnościach lokalnych producentów.

slightly sweet and sour, with a noticeable subtle bitterness coming from the plum stones. During production, no sugars are used, except those naturally occurring in fruit. To produce 1 kg of *Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły*, we use 3 kg of fruit.

Unique product from the Kujawsko-Pomorskie and Pomorskie Voivodeships

At least 75% of fruit used to produce this plum jam come from the Lower Vistula Valley area from four districts in the Kujawsko-Pomorskie Voivodeship and from three districts in the Pomorskie Voivodeship.

The association of *Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły* with the region is based on the reputation that has been created based on the long tradition of making this product,

the specific quality of the raw material used for production and the exceptional skills of local producers.



Do wytworzenia 1 kg powideł śliwkowych z Doliny Dolnej Wisły zużywa się 3 kg owoców ■ To produce 1 kg of *Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły*, we use 3 kg of fruit

Borówki – chłodzą i chronią przed upałem

Blueberries – cool the body down and protect it against heat



Borówka podbiła rankingi najzdrowszych owoców ■ Blueberry has won the rankings of the healthiest fruit

Borówki i owoce jagodowe są korzystne w okresie upałów. Pomagają w nawodnieniu organizmu, a bogactwo antyoksydantów pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, który wzrasta w wyniku upałów. To dlatego polski sezon zbiorów borówki przypada na miesiące najcieplejsze. O zalecanych borówkach opowiada Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny, wykładowca Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i ekspert Core Team.

Nie zastanawiamy się nad tym, dlaczego owoce jagodowe najbardziej potrzebne są nam latem? Dlaczego natura w każdym kolejnym miesiącu oferuje nam owoce ciemniejsze, czyli jeszcze bogatsze w antocyjany, naturalne (roślinne) barwniki o właściwościach antyoksydacyjnych? Na początku lata królują truskawki i maliny, ale sierpień należy już do borówki.

Borówka podbiła rankingi najzdrowszych owoców

Owoce borówki są najbogatszym źródłem antyoksydantów wśród wszystkich owoców i warzyw. Dlatego tak dobrze wspierają nasz układ odpornościowy w okresie największych

Blueberries and berry fruit are beneficial during heat. They help hydrate the body and an abundance of antioxidants helps protect the cells from oxidative stress that increases as a result of heat. Therefore, the Polish blueberry harvest season falls in the hottest months. Monika Stromkie-Złomaniec, clinical nutritionist, lecturer at the Medical University of Warsaw and Core Team expert, talks about the advantages of blueberries.

Do we wonder why we need berry fruit mainly in the summer? Why with every subsequent month nature offers us darker fruit, i.e. those even richer in anthocyanins, natural (plant) pigments with antioxidant properties? At the beginning of summer, strawberries and raspberries are dominant but August already belongs to blueberries.

Blueberry has won the rankings of the healthiest fruit

Blueberry fruit are the richest source of antioxidants among all fruit and vegetables. That is why they support our immune system so well during the greatest challenges. Extreme heat and

wyzwał. Ekstremalne upały i przewlekły stres oksydacyjny sprzyjają chorobom nowotworowym i chorobom układu krążenia. Borówki regenerują nasze oczy i mózg, układ nerwowy. Pozwalają zachować dobrą kondycję i młody wygląd skóry. Upały przyspieszają procesy starzenia, skóra traci elastyczność (włókna kolagenowe i elastynowe). Borówki charakteryzuje też niski indeks glikemiczny i wysoka zawartość błonnika, dzięki czemu korzystnie wpływają na nasze trawienie i inne procesy fizjologiczne.

Jakie korzyści zdrowotne możemy odnieść jedząc borówki regularnie, nie tylko latem? Czy prawdą jest, że kto pracuje dużo przed ekranem komputera powinien jeść borówki? O odpowiedzi na te pytania poproszona została dietetyk kliniczna Monika Stromkie-Złomaniec.

Lato z borówkami

Borówkę powinniśmy kojarzyć z latem. Początek polskiego sezonu zbiorów przypada na początek lata. 1 lipca to data zapisana w kalendarzu jako „Dzień Polskiej Borówki”. Na polskich plantacjach zbiory trwają trzy miesiące, od przełomu czerwca i lipca, do końca września. Dokładnie tak, jak kalendarzowe lato.

Wartości odżywcze borówek

Borówki dostarczają wielu witamin: A, C, K i E witamin z grupy B. Kwas askorbinowy (witamina C) jest jednym z przeciwutleniaczy, ważnym dla zdrowia skóry i odporności. Witamina K1 (produkowana przez rośliny), zwana również filochinonem, bierze udział w krzepnięciu krwi oraz uczestniczy w procesach mineralizacji kości. Poza witaminami borówka jest źródłem magnezu, potasu, manganu i miedzi. Owoce cenimy również za polifenole o udowodnionym korzystnym działaniu na zdrowie. W borówkach dominują antocyjany, które odpowiadają także za charakterystyczny niebieskofioletowy kolor owoców.

100 g borówek dostarcza około 57 kcal. Borówki mają niski indeks glikemiczny i mogą być spożywane przez diabetyków, najlepiej w połączeniu z jogurtem naturalnym, orzechami lub jako zdrowy deser po posiłku.

Cztery powody, dla których warto jeść borówki

1. Poprawiają wzrok
Antocyjany, licznie obecne w borówkach, działają regenerująco na fotoreceptory oka. Jedzenie owoców może być jednym z elementów profilaktyki chorób oczu. Ufaj swoim oczom – wybieraj borówki!
2. Usprawniają pracę mózgu
Borówki pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji mózgu, sprzyjają lepszej pamięci i sprawności umysłowej.
3. Opóźniają procesy starzenia się
Borówki to bomby antyoksydantów, które niwelują skutki stresu oksydacyjnego przyczyniającego się do starzenia i degeneracji organizmu od wewnątrz i od zewnątrz.

chronic oxidative stress are conducive to cancer and cardiovascular diseases. Blueberries regenerate our eyes and brain, nervous system. They allow us to stay in good condition and keep the young appearance of the skin. Heat accelerates the ageing processes, the skin loses its elasticity (collagen and elastin fibres). Blueberries are also characterised by a low glycemic index and high content of fibre, thanks to which they have a beneficial effect on our digestion and other physiological processes.

What are the health benefits of eating blueberries regularly, not just in the summer? Is it true that anyone who works a lot in front of a computer display should eat blueberries? We asked clinical nutritionist, Monika Stromkie-Złomaniec, for answering these questions.



Borówki charakteryzuje niski indeks glikemiczny i wysoka zawartość błonnika ■ Blueberries are also characterised by a low glycemic index and high content of fibre

Summer with blueberries

We should associate blueberry with the summer. The beginning of the Polish harvest season falls at the beginning of summer. 1 July is the date marked in the calendar as the “Polish Blueberry Day”. On Polish plantations, the harvest lasts three months, from the turn of June and July to the end of September. Just like the summer calendar.

Nutritive values of blueberries

Blueberries provide many vitamins A, C, K, E and group B vitamins. Ascorbic acid (vitamin C) is one of the antioxidants, important for the skin health and immunity. Vitamin K1 (produced by plants), also called phylloquinone, takes part in blood clotting and in bone mineralisation processes. In addition to vitamins, blueberry is a source of magnesium, potassium, man-

4. Działają przeciwmiażdżycowo

Przeciwutleniacze obecne w owocach przeciwdziałają nadmiernemu utlenianiu LDL cholesterolu i regulują ciśnienie tętnicze krwi. Sprawia to, że układ krwionośny jest chroniony przed miażdżycą i jej skutkami jak zawał serca i udar mózgu.

Borówki dla oczu

Sokoli wzrok po borówkach? Coś w tym jest... Owoce zawierają liczne polifenole, a dokładniej antocyjany, które wykazują regenerujące działanie na fotoreceptory oka. Antocyjany chronią też przed niszczycielskim działaniem wolnych rodników. Krążą w całym organizmie, ale przy braku równowagi między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami (np. polifenolami) destrukcyjnie działają na komórki. Mogą również negatywnie oddziaływać na wzrok.

Poza tym wraz z borówkami dostarczamy witaminy A, której odpowiednia ilość w organizmie jest niezbędna, aby nie zachorować na tzw. kurzą ślepotę. Jest to wada wzroku, której istotą są zaburzenia widzenia po zmierzchu lub w słabo oświetlonym pomieszczeniu.



Wraz z borówkami dostarczamy witaminy A, której odpowiednia ilość w organizmie jest niezbędna, aby nie zachorować na tzw. kurzą ślepotę ■ Along with blueberries, we provide vitamin A, whose appropriate amount in the body is necessary so as not to develop the so-called night blindness

Podczas II wojny światowej piloci brytyjskiego RAF-u jedli borówkę w celu polepszenia jakości widzenia o zmroku.

Niewątpliwie powinniśmy traktować borówki jako naturalną profilaktykę chorób oczu, bo coraz młodszy zaczyna eksplloatować swój wzrok przed ekranami telewizorów, telefonów i tabletów. Prosty nawyk – ustawiaj filiżankę borówek przy komputerze, a (lepiej) zobaczysz!

Borówki dla mózgu

Stres oksydacyjny to brak równowagi między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami. W takiej sytuacji dochodzi do szybszego starzenia się wszystkich komórek organizmu, w tym także mózgowych. Pogarsza to funkcjonowanie mózgu

ganese and copper. We also value its fruit for polyphenols with the proven beneficial effect on health. Blueberries are full of anthocyanins, which are also responsible for the characteristic blue-purple colour of the fruit.

100 g of blueberries provides about 57 kcal. Blueberries have a low glycemic index and can be consumed by diabetics, preferably in combination with natural yoghurt, nuts or as a healthy dessert following a meal.

Four reasons to eat blueberries

1. They improve eyesight
Anthocyanins, abundant in blueberries, have a regenerating effect on the photoreceptors of the eyes. Eating fruit can be one of the elements of the prevention of eye diseases. Trust your eyes – choose blueberries!
2. They improve brain functioning
Blueberries help maintain normal brain functions, promote better memory and mental capacity.
3. They delay the ageing process
Blueberries are bombs of antioxidants that eliminate the effects of oxidative stress contributing to ageing and degeneration of the body from the inside and from the outside.
4. They have an anti-atherosclerotic effect
Antioxidants present in these fruit prevent the excessive oxidation of LDL cholesterol and regulate blood pressure. Thanks to this, the circulatory system is protected from atherosclerosis and its effects such as heart attack and blood stroke.

Blueberries for the eyes

Eagle eye thanks to blueberries? There is something in it... The fruit contain numerous polyphenols, more specifically – anthocyanins having a regenerating effect on the photoreceptors of the eyes. Anthocyanins also protect against the destructive effect of free radicals. They circulate in the body, but in the case of any imbalance between free radicals and antioxidants (e.g. polyphenols), they have a destructive effect on the cells. They can also have a negative effect on eyesight.

In addition, along with blueberries, we provide vitamin A, whose appropriate amount in the body is necessary so as not to develop the so-called night blindness. It is a sight defect, whose essence is impaired eyesight after dusk or in a poorly lit room.

During World War II, British RAF pilots ate blueberries in order to improve their eyesight at dusk.

Undoubtedly, we should treat blueberries as a natural prevention of eye diseases, because younger and younger people start straining their eyesight excessively in front of screens of TVs, phones and tablets. A simple habit – place a cup of blueberries at the computer and you will see (better)!

Blueberries for the brain

Oxidative stress is an imbalance between free radicals and antioxidants. In such a situation, all cells of the body, including

i w konsekwencji miewamy problemy z pamięcią i koncentracją. Przeciwutłaniaczy, inaczej antyoksydantów, dostarczają nam między innymi borówki. To dlatego mogą pośrednio przyczynić się do ochrony komórek mózgowych przed niszczycielskim działaniem wolnych rodników.

Korzyści z jedzenia borówek, w opisywanym kontekście, zaobserwowano w badaniach na zwierzętach oraz ludziach.

Borówka – ulubiony owoc dietetyków

Komu specjaliści ją polecają? Tobie! Chcesz utrzymać zdrowie? Jedz borówki, jedz owoce jagodowe.

Borówka wspomaga profilaktykę chorób metabolicznych, od cukrzycy, przez zaburzenia lipidowe, które są bardzo powszechne wśród Polaków. Filiżanka (co najmniej) sezonowych owoców jagodowych do posiłku, to jeden z kroków do zachowania zdrowia.

Jedząc borówki i inne owoce o ciemnym wybarwieniu, spowolnisz starzenie się organizmu. Jest to zasługa antyoksydantów! Najwięcej antocyjanów o silnym potencjale niszczącym wolne rodniki znajdziesz w owocach o intensywnym wybarwieniu.

Ulubiony superowoc świata

Rośnie liczba konsumentów i konsumpcja borówek na osobę. Ta ostatnia należy do najwyższych na świecie. Więcej o popularności borówki w materiale pt. „Borówka z historycznym rekordem liczby konsumentów”.

Coraz większym zainteresowaniem cieszy się także możliwość samodzielnego zbierania borówek. Poza tym, że można spędzić czas na świeżym powietrzu, poznać plantatorów, to jeszcze kupić owoce w korzystnej cenie. Warto szukać lokalnych plantacji, które otwierają się dla konsumentów. Sierpień to czas borówki!

Jagodowa sztafeta

Lato to czas, kiedy relatywnie łatwo możemy zbudować nawyk codziennej konsumpcji owoców. Tych nawyków bardzo nam brakuje. Korzystajmy z wyjątkowych walorów borówki i innych owoców jagodowych. Świeżymi owocami krajowej produkcji, tak naprawdę, możemy cieszyć się przez siedem miesięcy w roku. Od pierwszych truskawek, jagody kamczackiej, agrestu, po jesienne odmiany malin, czerwone porzeczki i mini kiwi.

Korzystajmy, jagodowe to nasze polskie superowoce.

the brain cells, age faster. This deteriorates the functioning of the brain and consequently we have problems with our memory and concentration. Antioxidants are provided, *inter alia*, by blueberries. Thus, they may indirectly contribute to protecting the brain cells from the destructive effect of free radicals.

The benefits of eating blueberries, in this context, have been observed in studies on animals and humans.

Blueberry – the favourite fruit of nutritionists

To whom do experts recommend it? – To you! Do you want to stay healthy? – Eat blueberries, eat berry fruit.

Blueberry supports the prevention of metabolic diseases, from diabetes, through lipid disorders, which are very common among Poles. A cup (at least) of seasonal berry fruit along with a meal is one of the steps to staying healthy.

Eating blueberries and other dark fruit, you will slow down the ageing of the body. This is due to antioxidants! The largest amount of anthocyanins with a strong potential to destroy free radicals can be found in fruit with intense colours.

Favourite superfruit of the world

The number of consumers and consumption of blueberries *per capita* is growing. The latter is among the highest in the world. More about the popularity of blueberry can be found in the article entitled “Blueberry with a historical record of the number of consumers”.

Also, the possibility of picking blueberries on our own enjoys the growing interest. Not only can we spend time in the open air and meet the growers but also buy fruit at a favourable price. It is worth looking for local plantations that open up to consumers. August is the time of blueberry!

Berry relay

The summer is a time when it is relatively easy to build the habit of eating fruit on a daily basis. We lack these habits very much. Let us make use of the unique qualities of blueberry and other berry fruit. In fact, we can enjoy fresh fruit coming from domestic production seven months a year. From the first strawberries, haskap berries, gooseberries, to autumn varieties of raspberries, red currants and hardy kiwi.

Let us make use of them, blueberries are our Polish superfruit.

Więcej o walorach owoców jagodowych na stronie PolskieSuperowoce.pl.

Przy opracowaniu wykorzystano: <https://dietetycy.org.pl/borowki> oraz Krikorian, R., Shidler, M.D., Nash, T.A., Kalt, W., Vinqvist-Tymchuk, M.R., Shukitt-Hale, B., & Joseph, J.A. (2010). Blueberry supplementation improves memory in older adults. *Journal of agricultural and food chemistry*, 58(7), 3996-4000. Opracowanie sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw kampanii „Czas na polskie superowoce! V edycja”. Projekt jest realizowany pod honorowym patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

More about the benefits of berry fruit can be found on the website PolskieSuperowoce.pl.

The study used information from: <https://dietetycy.org.pl/borowki> and Krikorian, R., Shidler, M. D., Nash, T. A., Kalt, W., Vinqvist-Tymchuk, M. R., Shukitt-Hale, B., & Joseph, J. A. (2010). Blueberry supplementation improves memory in older adults. *Journal of agricultural and food chemistry*, 58(7), 3996-4000. The study has been financed by the Fruit and Vegetables Promotion Fund as part of implementing the “Time for Polish superfruit!5th edition” campaign by the National Union of Fruit and Vegetable Producer Groups. The project is implemented under the honorary patronage of the Minister of Agriculture and Rural Development.

ŹRÓDŁO INFORMACJI ■ SOURCE OF INFORMATION: KRAJOWY ZWIĄZEK GRUP PRODUCENTÓW OWOCÓW I WARZYW ■ NATIONAL UNION OF FRUIT AND VEGETABLE PRODUCER GROUPS

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©ANERIKSSON-, ©JUSTIN-, ©PIXEL-SHOT-STOCK.ADOBE.COM

Pochwała kompotu

Praise for the compote

KRÓLOWAŁ W SZKOLNYCH STOŁÓWKACH, BARACH MLECZNYCH I PODCZAS RODZINNYCH OBIADÓW. DLA STARSZEGO POKOLENIA POLAKÓW TO BEZ WĄTPIENIA NAPÓJ Z KATEGORII „SMAKÓW DZIECIŃSTWA”. DZISIAJ SPOTYKANY SPORADYCZNIE, OD ŚWIĘTA, NA PRZYKŁAD NA WIGILIJNYM STOLE. WIELKA SZKODA, PONIEWAŻ KOMPOT OWOCOWY TO ZDROWA ALTERNATYWA DLA SOKÓW Z KARTONU CZY NAPOJÓW GAZOWANYCH. SZCZEGÓLNIIE LATEM, GDY ŻAR LEJE SIĘ Z NIEBA. ■ IT DOMINATED IN SCHOOL CANTEENS, MILK BARS, AND DURING FAMILY DINNERS. FOR THE OLDER GENERATION OF POLES, IT IS UNDOUBTEDLY A BEVERAGE FROM THE “TASTES OF CHILDHOOD” CATEGORY. TODAY, IT HAS BEEN ENCOUNTERED OCCASIONALLY, DURING HOLIDAYS, FOR EXAMPLE, ON THE CHRISTMAS TABLE. IT IS A PITY, BECAUSE FRUIT COMPOTE IS A HEALTHY ALTERNATIVE TO CARTON JUICES OR CARBONATED DRINKS. PARTICULARLY IN THE SUMMER WHEN THE HEAT IS POURING FROM THE SKY.



Kompot to nic innego jak napój, który powstaje w wyniku gotowania świeżych bądź suszonych owoców ■ Compote is nothing more than a beverage obtained as a result of cooking fresh or dried fruit

Kompot to nic innego jak napój, który powstaje w wyniku gotowania świeżych bądź suszonych owoców. Na Stary Kontynent przywędrował 700 lat temu z Bliskiego Wschodu, a polubili go szczególnie mieszkańcy Europy Wschodniej.

Własnoręcznie przygotowane kompoty mają wiele zalet: świetnie nawadniają, dostarczają witamin i minerałów, są pozbawione konserwantów i barwników, jak bywa to często w gotowych napojach, są niskokaloryczne (szklanka o pojemności 250 ml zawiera ok. 150 kcal), proste do wykonania, ekonomiczne i po prostu smaczne. Latem i jesienią nie ma problemu z owocami, a na kompoty nadaje się większość z nich, nawet kiedy zaczynają tracić świeżość. Kompotom można przedłużyć żywot, zamykając w słoiku i cieszyć się nimi również zimą.

Przepis na ten domowy napój jest banalnie prosty: należy doprowadzić do wrzątku wodę w garnku i dodać do tego umyte, w razie potrzeby pokrojone, owoce, zmniejszyć temperaturę gotowania, przykryć przykrywką. Aby kompot był zdrow-

Compote is nothing more than a beverage obtained as a result of cooking fresh or dried fruit. It arrived in the Old Continent 700 years ago from the Middle East, and the residents of Eastern Europe took a particular liking to it.

Home-made compotes have many advantages: they hydrate the body well, provide it with vitamins and minerals, are free from preservatives and colourants, as it is often the case in ready-made beverages, are low in calories (a glass of 250 ml contains about 150 kcal), simple to prepare, cost-effective and simply tasty. In the summer and autumn, there is no problem with obtaining fruit, and most of fruit are suitable for compotes, even when they start losing their freshness. Compotes can be made more shelf-stable by closing them in a jar and we can enjoy them also in the winter.

The recipe for this home-made beverage is very simple: boil water in a pot and add washed, if necessary – chopped, fruit, reduce the cooking temperature, cover with a lid. If the compote is to be more wholesome, the fruit should be cooked only

szy, owoce gotować trzeba wyłącznie do momentu, aż napój uzyska odpowiedni smak i kolor. Im dłuższa obróbka termiczna, tym traci on więcej wartości odżywczych. Przede wszystkim jednak nie powinniśmy go słodzić. Jeśli lubimy słodkie smaki, po prostu zrobmy go z mocno słodkich owoców. W ostateczności można dodać zamiast cukru miód lub naturalne słodziki, np. ksylitol. Następnie kompot studzimy.

W jego przygotowaniu nie trzeba się ograniczać do jednego rodzaju owoców, np. wiśni, czereśni, truskawek, malin, agrestu, porzeczek, gruszek czy śliwek. Możemy je dowolnie mieszać, komponując w ten sposób indywidualny smak napoju. Wzbogacić go mogą także przyprawy, np. cynamon, goździki czy kardamon, imbir, laska wanilii. Dają one egzotyczny posmak. Idealne są też świeże zioła, np. melisa, mięta, rozmaryn. Do kompotu z rabarbaru pasują listki geranium. Dobrym dodatkiem do tego napoju jest także sok wyciśnięty z cytryny lub jej skórka. Jest wtedy bardziej orzeźwiający, sprawdzi się więc latem. Do mocnego, esencjonalnego kompotu można dodawać wodę mineralną, także gazowaną.

Zgodnie z zasadą zero waste warto wykorzystać owoce, które pozostały po wypiciu kompotu. W postaci przecieru lub musu będą smacznym, lekkostrawnym dodatkiem np. do naleśników, owsianki, twarogu, kefiru, jako farsz do pierogów.

Kto jeszcze ma wątpliwości, że kompotowi należy przywrócić godne miejsce w polskim menu, powinien wiedzieć, że ten tradycyjny napój to także skarbnica witamin (A, C, E, witamin z grupy B), a także soli mineralnych, których nie znajdziemy w soku kupionym w sklepie. Jest on również remedium na różne dolegliwości.

Kwaśny kompot z rabarbaru pomoże na wzdęcia, przygotowany z gruszek odkwasi organizm oraz będzie skuteczny w walce z zaparciami. Napój z jabłek wzmacnia odporność, redukuje stężenie cholesterolu w organizmie, jest pełen antyoksydantów, które mają działanie odmładzające i poprawiające wygląd skóry. Jeśli mamy skłonności do przejadania się, najlepiej sięgnąć po kompot z dodatkiem śliwek, który daje uczucie sytości i sprawia, że na obiad zjemy nieco mniej niż zazwyczaj. Śliwki poprawiają także działanie całego układu pokarmowego i wspierają pracę jelit.

Pijmy więc naturalne, domowe kompoty. Niech tegoroczne lato ma smak orzeźwiającego, słodko-kwaśnego kompotu z mirabelek i renklod z kostkami lodu czy wiśniowego z laską wanilii i szczyptą cynamonu.

until the beverage has the proper taste and colour. The longer the heat treatment is, the more nutritive values are lost. First of all, we should not add sugar to it. If we like sweet flavours, we should just make it using very sweet fruit. As a last resort, honey or natural sweeteners such as xylitol may be added instead of sugar. Then, we should cool the compote down.

When preparing it, we do not have to limit ourselves to one type of fruit, e.g. sour cherries, sweet cherries, strawberries, raspberries, gooseberries, currants, pears or plums. We can mix them freely, thus creating the individual flavour of the beverage. It can also be enriched by spices, e.g. cinnamon, cloves or cardamom, ginger, vanilla pod. They give an exotic flavour. Ideal are also fresh herbs, e.g. lemon balm, mint, rosemary. Geranium leaves go well with the rhubarb compote. A good addition to this beverage is

also the lemon juice or peel. Then, it is more refreshing, so it will work in the summer. To the strong, rich compote we can add mineral water, also carbonated.

According to the zero waste principle, it is worth using fruit left after drinking the compote. In the form of puree or mousse, they will be a tasty, easily digestible addition, e.g. to pancakes, porridge, cottage cheese, kefir, as a filling for dumplings.

Anyone who still doubts that compote should be given a proper position in the Polish

menu, should know that this traditional beverage is also a treasury of vitamins (A, C, E, group B vitamins), as well as mineral salts, which we will not find in the shop bought juice. It is also a remedy for various ailments.

Sour rhubarb compote will help in case of bloating, the one made of pears will deacidify the body and will be effective in the fight against constipation. The apple beverage strengthens immunity, reduces cholesterol levels in the body, is full of antioxidants that have a rejuvenating effect and improve the appearance of the skin. If we are prone to overeating, it is best to choose compote with the addition of plums, which gives a feeling of satiety and makes us eat a little less than usual for dinner. Plums also improve the functioning of the whole digestive system and support the functioning of the intestines.

So, we should drink natural, home-made compotes. Let this summer have a taste of refreshing, sweet and sour compote made of mirabelle plums and greengages with ice cubes, or sour cherry compote with a vanilla pod and a pinch of cinnamon.



Kompotom można przedłużyć żywot, zamykając w słoiku i cieszyć się nimi również zimą ■ Compotes can be made more shelf-stable by closing them in a jar and we can enjoy them also in the winter

Lody kiedyś i dziś

Ice cream – then and now



Lody – zimne, pyszne, syjące lub orzeźwiające, mleczne lub sorbety ■ Ice cream – cold, delicious, filling or refreshing, milk-based or sorbets

ZIMNE, PYSZNE, SYCĄCE LUB ORZEŹWIAJĄCE, MLECZNE LUB SORBETY. W WAFELKU, KUBECZKU, PUCHARU LUB NA PATYKU, O RÓŻNYCH SMAKACH, KONSYSTENCJACH I KOLORACH. DZIŚ NIE WYOBRAŻAMY SOBIE BEZ NICH JEŚLI NIE ŻYCIA, TO JUŻ NA PEWNO LATA. NIE ZAWSZE JEDNAK LODY BYŁY DOSTĘPNE DLA WSZYSTKICH. KIEDYŚ STANOWIŁY PRODUKT LUKSUSOWY I ROZKOSZOWAĆ SIĘ NIMI MOGŁY TYLKO ELITY. TAK BYŁO TAKŻE W POLSCE. A JAK JEST DZIŚ? ■ COLD, DELICIOUS, FILLING OR REFRESHING, MILK-BASED OR SORBETS. IN A WAFER, PAPER CUP, GLASS CUP OR ON A STICK, OF DIFFERENT FLAVOURS, TEXTURES AND COLOURS. TODAY, WE CANNOT IMAGINE, EVEN IF NOT OUR LIFE, THEN SURELY THE SUMMER, WITHOUT IT. HOWEVER, ICE CREAM HAS NOT ALWAYS BEEN AVAILABLE TO EVERYONE. IN THE PAST, IT USED TO BE A LUXURY PRODUCT AND ONLY THE ELITES COULD ENJOY IT. THIS WAS ALSO LIKE THAT IN POLAND. AND HOW DOES THE SITUATION LOOK TODAY?

Pierwsze lody na świecie

Pierwsze wzmianki o lodach pochodzą sprzed pięciu tysięcy lat, a ich historia rozpoczęła się na terenach starożytnych Chin i Persji. Ówczesne mrożone desery były przygotowywane ze zmiądzonych owoców i kruszonego lodu, przypominały więc dzisiejsze sorbety.

Persowie około 400 roku p.n.e. wynaleźli do przechowywania lodu rodzaj chłodni. Ogromna, piramidalna struktura zwana „yakhchal” utrzymywała chłód, wykorzystując parowanie oraz izolację.

Początki lodów w Europie – rarytas dla elit

Do Europy lody trafiły za sprawą Arabów. W X wieku przekazali oni receptury sorbetów Sycylijczykom. Za twórcę współczesnych lodów uważa się włoskiego renesansowego architekta i kucharza Bernardo Buontalenti. Lody, które stworzył w XVI wieku, powstały poprzez zamrożenie kogla-mogla z mlekiem.

Na początku lody były jednak produktem luksusowym. Ze względu na brak elektrycznych urządzeń chłodzących ich produkcja była wyzwaniem. Konieczne było zebranie lodu i przechowanie go tak, aby nie stopniał. Używano do tego celu specjalnych pomieszczeń umieszczonych zwykle pod ziemią.

The first ice cream in the world

The first mention of ice cream dates back 5 thousand years and its history begins in ancient China and Persia. The then frozen desserts were prepared using mashed fruit and crushed ice, so they resembled sorbets we know today.

Around 400 BC, the Persians invented a kind of cold store so as to store ice. A huge pyramidal structure called “yakhchal” kept cold, using evaporation and insulation.

The beginnings of ice cream in Europe – a delicacy for the elites

Ice cream arrived in Europe thanks to the Arabs. In the 10th century, they handed over sorbet recipes to the Sicilians. The Italian Renaissance architect and cook, Bernardo Buontalenti, is considered to be the creator of modern ice cream. Ice cream, which he created in the 16th century, was made by freezing kogel-mogel (egg yolks beaten with sugar) with milk.

However, at the beginning ice cream was a luxury product. In view of the lack of electric cooling equipment, its production was a challenge. It was necessary to collect the ice and store it so that it did not melt. For this purpose, special rooms, usually located underground, were used.

Nic dziwnego, że pierwsze lody w Europie podawane były jedynie na dworach królewskich. Następnie stały się dostępne także dla szlachty i serwowane w ekskluzywnych lokalach. Jednym z pierwszych miejsc, gdzie sprzedawano lody większej liczbie odbiorców, choć wciąż elitom, była w XVII wieku lodziarnia Café Procope w stolicy Francji. Podawane tam lody były skomponowane z mleka, śmietanki, masła i jajek.

Upowszechnienie lodów w Europie i na świecie

Produkcja lodów mogła się rozwinąć, a lody mogły stać się powszechnie dostępne dzięki rozwojowi technologii w XIX wieku. Przełomem w historii lodów były dwa wynalazki – maszynka do wytwarzania („kręcenia”) lodów, którą w 1843 r. w USA wynalazła Nancy Johnson oraz chłodziarka sprężarkowa, którą w 1876 r. stworzył Niemiec Carl von Linde.

Imigranci z Włoch upowszechnili w całej Europie technologie i receptury mrożonych deserów. Dotarły one także za ocean. To Włoch otworzył pierwszą lodziarnię w Nowym Jorku. Już w połowie XIX wieku powstała w Stanach Zjednoczonych pierwsza wytwórnia lodów. W 1920 r. zaś na amerykańskich ulicach pojawiły się pierwsze furgonetki z lodami.

W 1926 r. w USA Clarence Vogt stworzył metodę i urządzenia do ciągłego procesu produkcji lodów. Wcześniej lody były produkowane partiami, teraz możliwa stała się ich masowa produkcja, co znacznie obniżyło ich cenę i zwiększyło dostępność.

Myśląc o lodach, wyobrażamy sobie lód w wafelku. Jednak dopiero na początku XIX wieku zaczęto podawać je w ten spo-

Little wonder that the first ice cream in Europe was served at royal courts only. Then, it became available also to the nobility and was served in exclusive cafes. One of the first places in the 17th century where ice cream was sold to more people, although still to the elites, was the Café Procope ice cream shop in the capital city of France. Ice cream served there was made of milk, cream, butter and eggs.

Popularisation of ice cream in Europe and all over the world

The production of ice cream could develop and ice cream could become commonly available thanks to technological development in the 19th century. The breakthrough in the history of ice cream was 2 inventions – the ice cream maker invented in 1843 in the USA by Nancy Johnson and the compressor refrigerator created in 1876 by Carl von Linde from Germany.

Immigrants from Italy popularised technologies and recipes of frozen desserts all over Europe. Those technologies and recipes also travelled across the ocean. It was an Italian who opened the first ice cream shop in New York. As early as the mid-19th century, the first ice cream factory was established in the United States. On the other hand, in 1920, the first ice cream vans appeared on the streets of the United States.

In 1926, in the USA, Clarence Vogt created a method and equipment for the continuous production of ice cream. Previously, ice cream was produced in batches, now its mass production became possible, which significantly reduced its price and increased its availability.



Pierwsze mrożone desery były przygotowywane ze zmiążdżonych owoców i kruszonego lodu, przypominały więc dzisiejsze sorbety ■ The first frozen desserts were prepared using mashed fruit and crushed ice, so they resembled sorbets we know today

sób, a lody w waflowych rożkach na dobre upowszechniły się 100 lat później w Stanach Zjednoczonych.

Pierwsze lody w Polsce i produkcja lodów dziś

Uważa się, że lody dotarły do Polski w czasach rozbiorów, w XVIII wieku. W Księdze XII *Pana Tadeusza*: czytamy, że „(...) goście tymczasem zaczęli jeść lody (...), lecz wciąż było im mało orzeźwienia, bo chwilę potem (...) z zamku na dziedzińiec wyszli dla ochłody”. W XVIII wieku receptury na lody zaczęły pojawiać się w polskich książkach kucharskich.

Lody stały się w Polsce produktem powszechnie dostępnym w okresie międzywojennym. Wówczas na ulicach dużych polskich miast pojawiły się wózki, z których sprzedawane były lody w dwóch waflach.

Dzisiaj wielkość produkcji lodów w Polsce bardzo szybko rośnie. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w 2021 r. po raz pierwszy w Polsce wyprodukowano ponad

When we think of ice cream, we imagine ice cream in a wafer. However, it was not until the beginning of the 19th century that it started being served this way, and ice cream in wafer cones became popular in the United States for good 100 years later.

The first ice cream in Poland and production of ice cream today

It is believed that ice cream arrived in Poland during the partitions, in the 18th century. In Book 12 of *Pan Tadeusz*, we read that “(...) but the guests to the courtyard repaired, having finished their ices, to taste the cool air”. In the 18th century, ice cream recipes began to appear in Polish cookbooks.

Ice cream became a product commonly available in Poland during the interwar period. At that time, the streets of large Polish cities saw carts from which ice cream was sold in two wafers.

Today, the production volume of ice cream in Poland is growing very quickly. The Statistics Poland data show that in 2021, for



Coraz większą popularność w Polsce zyskują lody rzemieślnicze, zwykle dostępne sezonowo i wytwarzane bezpośrednio w lokalu ■ Artisan ice cream is becoming more and more popular in Poland, it is usually available seasonally and produced directly in ice cream shops

300 mln litrów lodów. Pod względem wielkości produkcji lodów w Europie zajmujemy miejsce zaraz za podium, na którym są kolejno Niemcy, Francja i Włochy. Walczymy o czwarte miejsce z Wielką Brytanią i Hiszpanią. Zgodnie z danymi Polskiego Instytutu Ekonomicznego Polska znajduje się w pierwszej dziesiątce największych eksporterów lodów na świecie. Kluczową część krajowego rynku lodów należy do prywatnych właścicieli – spółdzielni mleczarskich, które skutecznie konkurują ze światowymi gigantami.

the first time in Poland, more than 300 million litres of ice cream were produced. In terms of the production volume of ice cream in Europe, we are ranked right behind the podium, which is occupied by Germany, France and Italy. We are fighting for the 4th position with the United Kingdom and Spain. According to the Polish Economic Institute data, Poland is among the top ten largest ice cream exporters in the world. A key part of the domestic ice cream market belongs to private owners – dairy cooperatives, which effectively compete with global giants.

Coraz większą popularność w Polsce zyskują lody rzemieślnicze, zwykle dostępne sezonowo i wytwarzane bezpośrednio w lokalu. W odróżnieniu od lodów ze sklepu, często pełnych dodatków takich jak polepszacze smaku, konserwanty czy sztuczne aromaty, lody rzemieślnicze mają prosty skład. Są wytworzone zgodnie z tradycyjnymi recepturami, z dobrej jakości składników, takich jak tłusta śmietana, wiejskie jaja, sezonowe owoce czy prawdziwa wanilia.

Polskie lody tradycyjne

Aby trafić na Listę Produktów Tradycyjnych (lista prowadzona przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi znajduje się pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych12>), produkt musi spełnić następujące kryteria: co najmniej 25-letnia tradycja wytwarzania, niepowtarzalna i wysoka jakość produktu oraz przywiązanie do regionu. Na liście tej znalazło się sześć tradycyjnych mrożonych deserów.

Lody koronowskie to produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2014 r. Tradycyjne smaki lodów koronowskich to waniliowy, truskawkowy, porzeczkowy i czekoladowy. Tradycja wytwarzania lodów w Koronowie – niewielkim mieście nad rzeką Brdą w województwie kujawsko-pomorskim – wpisała się w tamtejszą historię i kulturę. Lody koronowskie powstają przy zastosowaniu dawnych receptur i technologii. Do ich produkcji wciąż używa się tradycyjnej maszyny – tzw. sabotiere. Dzięki technologii „kręcenia” produkcja lodów może być kontrolowana na każdym etapie. Obecnie ten sposób jest rzadko stosowany ze względu na jego pracochłonność.

Lody lubartowskie to produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2016 r. Ich smaki mogą być różne: od śmietankowych, poprzez owocowe (np. truskawkowe, malinowe czy jagodowe), po kakaowe. Lody te są tworzone na podstawie wciąż tej samej, tradycyjnej receptury, ze składników pochodzących z Lubartowa w województwie lubelskim. Jednak maszyna do lodów z czasem została zastąpiona nowoczesnymi urządzeniami.

Lody sławatyckie to produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2017 r. Te wywodzące się ze Sławatycz w województwie lubelskim lody mają ponad 55-letnią tradycję. Są znane i cenione w całym powiecie białskim. Ich smak może być mleczny, z dodatkami owocowymi lub czekoladowo-kakaowymi. Na początku były to lody wyłącznie mleczne, potem zaczęto je wzbogacać o zerwane prosto z pola truskawki lub maliny oraz o czekoladę lub kakao. Ich tradycyjna receptura pozostaje niezmienna mimo upływu lat.

Roztoczańskie lody z Józefowa to produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2022 r. Są wytwarzane od 1952 r., w miasteczku Józefów w województwie lubelskim, w malowniczej krainie Roztocza. Ich smaki to waniliowy, truskawkowy lub

Artisan ice cream is becoming more and more popular in Poland, it is usually available seasonally and produced directly in ice cream shops. Unlike shop bought ice cream, often full of additives such as flavour enhancers, preservatives or artificial flavours, artisan ice cream has a simple composition. It is made according to traditional recipes, using good quality ingredients such as heavy cream, country eggs, seasonal fruit or real vanilla.

Traditional Polish ice cream

In order to be included in the list of traditional products (the list is kept by the Minister of Agriculture and Rural Development and may be found at: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych12>), the product must meet the following criteria: at least 25 years of tradition of production, unique and high quality of the product and attachment to the region. This list includes 6 traditional frozen desserts.



Sześć tradycyjnych mrożonych deserów znalazło się na Liście Produktów Tradycyjnych MRiRW ■ Six traditional frozen desserts have been included in the List of Traditional Products of the Ministry of Agriculture and Rural Development

Koronowskie ice cream is the product included in the list of traditional products in 2014. Traditional flavours of Koronowskie ice cream include vanilla, strawberry, currant and chocolate. The tradition of producing ice cream in Koronowo – a small town upon the Brda River in the Kujawsko-Pomorskie Voivodeship – has become part of the local history and culture. Koronowskie ice cream is made using old recipes and technologies. The traditional machine, known as sabotiere, is still used for its production. Thanks to the technology of making, the production of ice cream can be controlled at any stage. Currently, this method is rarely used due to its labour intensity.

Lubartowskie ice cream is the product included in the list of traditional products in 2016. Its flavours can be different: from sweet cream, through fruit (e.g. strawberry, raspberry or blueberry), to cocoa. This ice cream is made on the basis of the same traditional recipe, using ingredients originating in Lubartów in



Tradycyjne lody nowotarskie podawane są w lekkim, chrupiącym waflu ■ Nowotarskie ice cream is served in a light, crispy wafer

kakaowy. Lody te wpisały się w tamtejszą, wielopokoleniową tradycję, a ich produkcja w józefowskich lodziarniach nadal opiera się na dawnych recepturach, otrzymanych od założycieli pierwszych zakładów.

Lody nowotarskie to produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2008 r. Ich historia w Nowym Targu w województwie małopolskim sięga połowy XX wieku. Produkował je wówczas piekarz Franciszek Żarnecki. Szybko zyskały rozgłos i amatorów na całym Podhalu. Do tej pory przyciągają tłumy do Nowego Targu. Tradycyjna receptura lodów nowotarskich jest objęta ścisłą tajemnicą i przekazywana z pokolenia na pokolenie. Obecnie występują w smakach: śmietankowym, truskawkowym, jagodowym i kawowym. Podawane są w lekkim, chrupiącym waflu.

Śądeckie lody to produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2011 r. Pochodzą z Nowego Sącza w województwie małopolskim. Wpisały się w historię i kulturę tego miasta, są wręcz jego wizytówką. Historia ich produkcji sięga jeszcze okresu międzywojennego. W 1937 r. zaczęły być sprzedawane w sklepikach przyprodukcyjnych oraz rozwożone w specjalnych wózkach, pchanych przez mężczyzn w charakterystycznych bluzach, którzy głośno krzyknęli: „Lody! Lody! Lody dla ochłody!”. Są sprzedawane na wagę lub w waflach. Na ich wyjątkowy smak wpływają starannie wyselekcjonowane produkty najwyższej jakości od lokalnych dostawców (mleko, jaja, owoce) oraz proces produkcji, do której od lat używane są tradycyjne maszyny. Ich smaki to śmietankowy, jagodowy, kawowy, kakaowy/czekoladowy, cytrynowy i bananowy.

the Lubelskie Voivodeship. However, over time the ice cream machine has been replaced with modern equipment.

Sławatycyckie ice cream is the product included in the list of traditional products in 2017. This ice cream, originating in Sławatycze in the Lubelskie Voivodeship, has more than 55 years of tradition. It is well known and appreciated throughout the Bialski district. It can be milk-based, with fruit or chocolate-cocoa additions. At the beginning, it was only milk-based ice cream, then it began to be enriched with strawberries or raspberries picked straight from the field and with chocolate or cocoa. Its traditional recipe remains unchanged, despite the passage of years.

Roztoczańskie ice cream from Józefów is the product included in the list of traditional products in 2022. It has been produced since 1952, in the small town of Józefów in the Lubelskie Voivodeship, in the picturesque land of Roztocze. Its flavours are vanilla, strawberry or cocoa. This ice cream is part of the local, multi-generational tradition, and its production in ice cream shops in Józefów is still based on old recipes received from the founders of the first establishments.

Nowotarskie ice cream is the product included in the list of traditional products in 2008. Its history in Nowy Targ in the Małopolskie Voivodeship dates back to the mid-20th century. Back then, it was produced by baker Franciszek Żarnecki. Soon, it gained fame and enthusiasts all over Podhale. Until now, it has attracted crowds to Nowy Targ. The traditional recipe of Nowotarskie ice cream is kept secret and passed down from generation to generation. Currently, it has the following flavours: sweet cream, strawberry, blueberry and coffee. It is served in a light, crispy wafer.

Śądeckie ice cream is the product included in the list of traditional products in 2011. It comes from Nowy Sącz in the Małopolskie Voivodeship. It has become part of the history and culture of this city, it is even its showcase. The history of its production dates back to the interwar period. In 1937, it began to be sold in small production shops and delivered in special carts, pushed by men wearing characteristic sweatshirts and shouting loudly: "Ice cream! Ice cream! Ice cream for refreshment!" It is sold by weight or in wafers. Its unique taste results from carefully selected products of the highest quality from local suppliers (milk, eggs, fruit) and the production process for which traditional machines have been used for years. Its flavours include sweet cream, blueberry, coffee, cocoa/chocolate, lemon and banana.

Stop fake newsom o polskiej żywności

Stop fake news about Polish food

CORAZ CZĘŚCIEJ POJAWIAJĄ SIĘ W PRZESTRZENI MEDIALNEJ FAŁSZYWE INFORMACJE DOTYCZĄCE POLSKIEJ ŻYWNOCI. EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ, TO CZĘŚĆ AKCJI #STOPDEZINFORMACJIŻYWNOCIOWEJ. ■ FALSE INFORMATION ABOUT POLISH FOOD APPEARS MORE AND MORE FREQUENTLY IN THE MEDIA SPACE. EXPERTS EXPLAIN. THIS IS PART OF THE #STOPDEZINFORMACJIŻYWNOCIOWEJ CAMPAIGN.

STOP DEZINFORMACJI WS. DOBROSTANU ZWIERZĄT ■ STOP DISINFORMATION ON ANIMAL WELFARE



Robert Telus, minister rolnictwa i rozwoju wsi ■
Minister of Agriculture and Rural Development

– Jeśli ktoś zajmuje się hodowlą, to jest coś więcej niż tylko biznes. To Polska zainicjowała program Dobrostan+, a Unia Europejska poszła w tym kierunku. Na dobrostan przeznaczaliśmy ponad 1,5 mld euro, to jest tyle, ile 18 innych krajów razem wziętych.

– *If someone is involved in breeding, it is more than just a business. It was Poland that initiated the Welfare+ programme and the European Union followed us in this direction. We have spent more than EUR 1.5 billion on welfare, i.e. as much as the amount spent by 18 other countries taken together.*



Jacek Zarzecki, prezes zarządu Polskiego Związku Hodowców i Producentów Bydła ■
President of the Management Board of the Polish Association of Beef Cattle Breeders and Producers

– Jeżeli chodzi o dezinformację w sektorze wołowiny, to najczęstszymi fake newsami są informacje o tzw. chowie przemysłowym (...). Ostatnio w mediach społecznościowych ukazał się wpis jednej z organizacji prozwierzęcych, według którego polskie krowy nigdy nie widzą światła, stoją na łańcuchach, nie wychodzą na zewnątrz, nie widać ich na pastwisku. Liczby mówią zupełnie co innego. Ponad 50% hodowców krów mlecznych i mięsnych realizuje program poprawy dobrostanu, który był wyśmiewany przez wielu, a okazał się jednym

z największych naszych sukcesów. Dokładnym tego wyrazem są liczby. Budżet działania początkowo wynoszący 150 mln zł rocznie, musiał zostać zwiększony kilkakrotnie, żeby zrealizować zapotrzebowanie rolników. A to oznacza, że Polska jest dzisiaj liderem w zakresie dobrostanu zwierząt w Unii Europejskiej.

– *When it comes to disinformation in the beef sector, the most common fake news is information about the so-called industrial rearing (...). Recently, one of the pro-animal organisations wrote a post on social media, stating that Polish cows never see the light, they are kept on chains, do not go outside, are not visible on pastures. The figures state something completely different. More than 50% of dairy and meat cow breeders implement the welfare improvement programme that has been ridiculed by many people and turned to be one of our greatest successes. This is precisely expressed by the figures. The budget of the measure, initially amounting to PLN 150 million a year, had to be increased several times so as to meet the demand of farmers. And this means that Poland is today the leader with regard to animal welfare in the European Union.*

STOP DEZINFORMACJI WS. NAZEWNICTWA PRODUKTÓW ■ STOP DISINFORMATION ON THE PRODUCT NOMENCLATURE



Agnieszka Maliszewska, dyrektor zarządzająca w Polskiej Izbie Mleka ■
Managing Director of the Polish Milk Chamber

– Mamy bardzo duże doświadczenie w walce z fake newsami. Od wielu lat w przestrzeni publicznej borykamy się z kwestią dezinformacji w nazewnictwie produktów. Przypominam, że nazwa „mleko” jest prawnie zastrzeżona tylko dla tych produktów, które pochodzą od krów lub innych ssaków. Dla produktów roślinnych można używać jedynie nazwy „napój”. Ostatnia inicjatywa, żeby zamiast mleka wprowadzić do szkół napoje roślinne, posłużyła za pretekst do przekazania opinii publicznej wielu fałszywych informacji na ten

temat. Na szczęście Komisja Europejska i Parlament Europejski zdecydowali, że do szkół ma trafić mleko od krów. Trzeba i warto mówić o tych sprawach rzetelnie.

– We have a lot of experience in fighting fake news. For many years, in the public space we have been dealing with the issue of disinformation in the product nomenclature. I would like to mention that the name “milk” is legally reserved for those products only that originate from cows or other mammals. For plant-based products, only the name “beverage” may be used. A recent initiative to introduce plant-based beverages into schools instead of milk served as a pretext to provide the public with a lot of false information on this issue. Fortunately, the European Commission and the European Parliament decided that it is cow’s milk that is to be delivered to schools. It is necessary and proper to speak about these issues honestly.

STOP DEZINFORMACJI WS. CHOWU PRZEMYSŁOWEGO ■ STOP DISINFORMATION ON INDUSTRIAL REARING



Jacek Zarzecki, prezes zarządu Polskiego Związku Hodowców i Producentów Bydła ■
President of the Management Board of the Polish Association of Beef Cattle Breeders and Producers

– Chciałbym powiedzieć wprost: w Polsce nie ma czegoś takiego jak chów przemysłowy bydła. W Polsce jest 300 tys. gospodarstw utrzymujących 6,4 mln bydła. To wychodzi niecałe 20 sztuk na gospodarstwo. Ponad 90% wszystkich gospodarstw są to gospodarstwa do 50 sztuk. O jakim chowie przemysłowym mówimy?

– I would like to put it straight: in Poland there is no such thing as industrial rearing of cattle. In Poland, there are 300 thousand farms keeping 6.4 million head of cattle. It is less than 20 head per farm. More than 90% of all farms are farms up to 50 head. What kind of industrial rearing are we talking about?

STOP DEZINFORMACJI WS. SZKODLIWOŚCI MIĘSA ■ STOP DISINFORMATION ON HARMFULNESS OF MEAT



Tomasz Parzybut, prezes Stowarzyszenia Rzeźników i Wędliniarzy RP ■
President of the Association of Butchers and Meat Producers of the Republic of Poland

– Wartościowe i odpowiednie odżywianie jest ważne dla naszego zdrowia, a mięso może stanowić część zrównoważonej diety. Mięso jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł białka, które jest niezbędne do budowy i naprawy tkanek w organizmie. Białko zwierzęce jest również bogate w aminokwasy egzogenne, które organizm nie jest w stanie samodzielnie syntetyzować. Mięso zawiera wiele ważnych składników odżywczych, takich jak żelazo, cynk, witamina B12, witamina D, witamina A i nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.

Te składniki odżywcze są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego tych ważnych informacji nie znajdziemy w agresywnych kampaniach organizacji promujących wegański styl życia?

– Valuable and proper nutrition is important for our health, and meat can be part of a well-balanced diet. Meat is one of the richest natural sources of protein, which is essential for building and repairing tissues in the body. Animal protein is also rich in exogenous amino acids, which the body is not able to synthesise on its own. Meat contains many important nutrients such as iron, zinc, vitamin B12, vitamin D, vitamin A and unsaturated Omega-3 fatty acids. These nutrients are essential for the proper functioning of the body. Why are we unable to find this important information in aggressive campaigns of organisations promoting vegan lifestyles?

STOP DEZINFORMACJI WS. STANDARDÓW PRODUKCJI ■ STOP DISINFORMATION ON PRODUCTION STANDARDS



Dariusz Goszczyński, dyrektor generalny Krajowej Rady Drobiarstwa – Izby Gospodarczej ■
Director General of the National Poultry Council – Chamber of Commerce

– Unia Europejska ma najwyższe standardy produkcji żywności na świecie. Polska, będąc członkiem Unii, spełnia wszystkie te normy. Reprezentuję sektor drobiarski, który od wielu lat jest obiektem ataków. Przypisuje się nam choroby, które nie są chorobami. Przypisuje nam się afery skarbowe, które rzekomo mają wpływ na jakość produktu. Podaje się fałszywe informacje o substancjach, których od 40 lat żaden polski hodowca nie podaje. Wszystko po to, aby wywołać sensację i zdyskredytować.

– The European Union has the highest standards of production of food in the world. Poland, being a member of the Union, meets all these standards. I represent the poultry sector, which has been the subject of attacks for many years. We are said to have diseases that are not diseases. We are said to be involved in fiscal scandals that allegedly affect the quality of the product. False information is given about substances that no Polish breeder has been administering for 40 years. All these things are done so as to cause a sensation and discredit us.

Rośliny zielarskie w Polsce

Herbal plants in Poland

OD WIELU LAT POLSKA JEST JEDNYM Z GŁÓWNYCH PRODUCENTÓW ZIOŁ W EUROPIE. DO UPRAWY WPROWADZONO 34 RODZIMYCH I 15 TRWALE ZADOMOWIONYCH W NASZEJ FLORZE GATUNKÓW ZIELARSKICH. ŁĄCZNIE PLANTACJE ZIELARSKIE OBEJMUJĄ PONAD 90 TAKSONÓW. ■ FOR MANY YEARS, POLAND HAS BEEN ONE OF MAJOR PRODUCERS OF HERBS IN EUROPE. 34 NATIVE AND 15 HERBAL SPECIES PERMANENTLY SETTLED IN OUR FLORA HAVE BEEN INTRODUCED TO CULTIVATION. IN TOTAL, HERBAL PLANTATIONS COVER MORE THAN 90 TAXA.



Od wielu lat Polska jest jednym z głównych producentów ziół w Europie ■ For many years, Poland has been one of major producers of herbs in Europe

Obecnie z naturalnych siedlisk zbiera się około 5 tys. ton suchych surowców zielarskich z około 80 gatunków i liczby te z roku na rok zmniejszają się. Nowoczesny przemysł spożywczy, farmaceutyczny i kosmetyczny wymaga bowiem dużej ilości standaryzowanego materiału roślinnego, co mogą zapewnić jedynie prowadzone w kontrolowanych warunkach plantacje zielarskie i stosowanie odmian roślin charakteryzujących się wysokim plonem i jakością surowca (wysoką i wyrównaną zawartością głównych związków bioaktywnych).

Uprawy zielarskie w Polsce

Dynamiczny rozwój upraw zielarskich nastąpił na ziemiach polskich już na początku XX wieku. Badania w tym zakresie zapoczątkowano w 1916 r. W 1930 r. powołano do życia Polski Komitet Zielarski, który kształcił fachowców oraz propagował uprawę i racjonalny zbiór ziół ze stanu naturalnego.

W 1938 r. plantacje zielarskie w Polsce zajmowały około 450 ha i uprawiano na nich blisko 50 gatunków. W 1957 r. areał ten zwiększył się już do około 15 tys. ha i objął około 60 ga-

Currently, about 5 thousand tonnes of dry herbal raw materials of about 80 species are harvested from natural habitats and these numbers are decreasing year by year. The modern food, pharmaceutical and cosmetic industry requires a large amount of standardised plant material, which may only be guaranteed by herbal plantations conducted under controlled conditions and the use of plant varieties characterised by high yields and quality of raw material (high and balanced content of major bioactive compounds).

Cultivation of herbal plants in Poland

The dynamic development of cultivation of herbal plants took place in Poland at the beginning of the 20th century. Studies in this regard were started in 1916. In 1930, the Polish Herbal Committee was established, which trained professionals and promoted the cultivation and rational harvest of herbs from the natural environment.

In 1938, herbal plantations in Poland occupied about 450 ha and nearly 50 species were cultivated there. In 1957, this

tunków, z czego 27 ziół było kontraktowanych u plantatorów na terenie całego kraju. Szczególnie intensywnie rozwijały się plantacje roślin olejkowych i przyprawowych. W końcu lat 80. ubiegłego wieku powierzchnia upraw zielarskich wynosiła już 25 000 ha.

Według najnowszych danych uwzględniających zioła i przyprawy jako odrębną kategorię upraw, ich areał w 2017 r. wynosił ponad 30 tys. ha. Przy średnim plonie na poziomie 14,4 dt/ha daje to ogółem ponad 44 tys. ton surowca zielarskiego rocznie i wskazuje na znaczący wzrost w ostatniej dekadzie. Szacunkowa wartość pozyskiwanych w Polsce surowców zielarskich wynosi około 200 mln zł rocznie, natomiast rodzimy rynek produktów zielarskich wyceniany był w 2007 r. na około 250 mln euro.

Uprawy zielarskie prowadzone są w około 20 tys. gospodarstw rolnych. Blisko 40% całkowitej powierzchni upraw ziół i przypraw znajduje się na terenie województwa lubelskiego. Dominują tu jednak małe gospodarstwa o powierzchni upraw zielarskich poniżej 10 ha. Z kolei w województwie wielkopolskim i mazowieckim przeważają duże plantacje o powierzchni przekraczającej 40 ha. Uprawa ziół jest wymagająca i pracochłonna, lecz może dawać wysokie przychody z hektara w przeciwieństwie do innych typowych upraw o spadającej opłacalności takich jak zboża, rzepak, kukurydza czy buraki cukrowe. Należy jednak podkreślić, że opłacalność rolnej produkcji zielarskiej jest zróżnicowana i zależy od wielu czynników, w tym rodzaju i wieku uprawy, warunków pogodowych i uzyskiwanych plonów.

Gatunki zielarskie w Polsce

Wiele gatunków zielarskich uprawianych w Polsce to cenione i popularne przyprawy stosowane na co dzień w kuchni lub też w przemyśle spożywczym jako dodatki do wędlin, serów, twarogów, pieczywa itp. Są bogate w związki bioaktywne o właściwościach prozdrowotnych i leczniczych (olejki eteryczne, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne i wiele innych), które nadają im niepowtarzalny smak i aromat. Do najważniejszych należą: bazylija pospolita, bylica estragon, chrzan pospolity, czarnuszka siewna, cząber ogrodowy, czosnek niedźwiedzi, gorczyca, jałowiec pospolity, kminek zwyczajny, koper ogrodowy i włoski, lebidka pospolita (tzw. oregano), majeranek ogrodowy, melisa lekarska, mięta pieprzowa, szaflwia lekarska, tymianek pospolity.

Bazylija pospolita to roślina roczna, pochodząca z tropikalnych rejonów południowo-wschodniej Azji i Afryki. Znana

area already increased to about 15 thousand ha and covered about 60 species, of which 27 herbs were contracted to growers across the country. What developed particularly intensely, were plantations of oil and seasoning plants. By the end of the eighties of the 20th century, the cultivation area of herbal plants was already 25 thousand ha.

The latest data, including herbs and spices as a separate category of crops, indicate that their area in 2017 was more than 30 thousand ha. With an average yield of 14.4 dt/ha, this results in more than 44 thousand tonnes of herbal raw material in total a year and attests to a significant increase in the last decade. The estimated value of herbal raw materials obtained in Poland amounts to about PLN 200 million a year, while the domestic market of herbal products was valued in 2007 at about EUR 250 million.

Herbal plants are cultivated in about 20 thousand farms. Nearly 40% of the total cultivation area of herbs and spices is located in the Lubelskie Voivodeship. However, dominant here are small farms with the cultivation area of herbal plants below 10 ha. On the other hand, large plantations with the area exceeding 40 ha are dominant in the Wielkopolskie and Mazowieckie Voivodeships. Cultivation of herbs is demanding and labour-intensive, but can bring high revenue per hectare as opposed to other typical crops whose profitability is decreasing, such as cereals, rape, maize and sugar beet. However, it should be stressed that the profitability of agricultural herbal production is diversified and depends on many factors, including the type and age of crops, weather conditions and yields obtained.

Herbal species in Poland

Many herbal species cultivated in Poland are appreciated and popular spices used every day in during cooking or in the food industry as additives to sausage products, cheese, cottage cheese, bread, etc. They are rich in bioactive compounds with health-promoting and therapeutic properties (essential oils, tannins, flavonoids, organic acids and many others), which give them a unique taste and aroma. The most important include: basil, tarragon, horseradish, black cumin, savory, wild garlic, mustard, juniper, caraway, dill and fennel, oregano, marjoram, lemon balm, peppermint, sage, thyme.

Basil is an annual plant coming from tropical regions of South-Eastern Asia and Africa. A well-known and appreciated seasoning and medicinal plant, rich in essential oil, as well as



Wiele gatunków zielarskich uprawianych w Polsce to cenione i popularne przyprawy stosowane na co dzień w kuchni ■ Many herbal species cultivated in Poland are appreciated and popular spices used every day during cooking

i ceniona roślina przyprawowa i lecznicza, bogata w olejek eteryczny, a także garbniki, saponiny, flawonoidy, kwasy organiczne i związki mineralne. Surowiec (ziele) wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. W kuchni stosowana jako przyprawa do sosów, zup, dań rybnych, sałatek, makaronów oraz pizzy. Najlepiej komponuje się z pomidorami. Nadaje potrawom intensywny, korzenny, lekko pikantny, a zarazem słodki smak i aromat.

Czarnuszka siewna to roślina roczna, pochodząca z terenów Europy Południowo-Wschodniej i Azji Zachodniej. Uprawiana w Polsce. Owoce zawierają czarne, trójkątne nasiona, którym w medycynie ludowej przypisuje się działanie moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, wspierające trawienie, przeciwastmatyczne, przeciwzapalne oraz antibakteryjne. W swoim składzie zawierają duże ilości związków eterycznych (terpenów), cenne witaminy z grupy B i minerały (cynk, fosfor, miedź, żelazo). Nasiona wykorzystywane jako aromatyczna przyprawa do pieczywa oraz w przetwórstwie warzywnym, zaś olejek eteryczny – do wyrobu wódek gatunkowych.



Czarnuszka siewna zawiera cenne witaminy z grupy B i minerały (cynk, fosfor, miedź, żelazo) ■ Black cumin contains valuable B vitamins and minerals (zinc, phosphorus, copper, iron)

Czosnek niedźwiedzi to zielna roślina wieloletnia (bylina) naturalnie występująca w wilgotnych lasach Europy i Azji, także w Polsce. Można go z powodzeniem uprawiać w przydomowych ogródkach. Surowcem zielarskim jest cebula, a także liście i ziele. We wszystkich częściach rośliny występuje olejek eteryczny, powszechnie zwany ursaliną, którego główne składniki wykazują silne działanie bakteriobójcze. Cebule mają zastosowanie jako lek drażniący skórę i odkażający. Do celów spożywczych i farmaceutycznych wykorzystuje się również pozostałe części roślin. Na całym świecie znane jest wykorzystanie czosnku jako przyprawy. Cebule i liście można zamrażać, marynować. Służą do aromatyzowania oliwy, mogą być spożywane na surowo, przechowywane, gotowane lub duszone. To doskonała przyprawa, która nadaje potrawom specyficznego aromatu. Kilka ząbków czosnku wzmacnia smak sosów, pieczonych i smażonych mięs oraz doskonale nadaje się do dipów, past i masła czosnkowego.

Kminek zwyczajny to roślina dwuletnia, w stanie naturalnym występuje na łąkach, miedzach i przydrożach. Uprawiana



Bazylija pospolita pochodzi z tropikalnych rejonów południowo-wschodniej Azji i Afryki ■ Basil comes from tropical regions of South-Eastern Asia and Africa

tannins, saponins, flavonoids, organic acids and mineral compounds. The raw material (herb) has anti-inflammatory and antibacterial effects. In cooking, it is used as a seasoning for sauces, soups, fish dishes, salads, pasta and pizza. It goes best with tomatoes. It gives the dishes an intense, spicy, slightly hot, and at the same time sweet, taste and aroma.

Black cumin is an annual plant, coming from South-Eastern Europe and Western Asia. It is cultivated in Poland. Its fruits contain black, triangular seeds, which in folk medicine are said to have diuretic, cholagogic, diastolic, digestion-supporting, anti-asthmatic, anti-inflammatory and antibacterial effects. They contain large amounts of essential compounds (terpenes), valuable B vitamins and minerals (zinc, phosphorus, copper, iron). Seeds used as an aromatic seasoning for bread and in vegetable processing, while essential oil – for the production of flavoured vodkas.

Wild garlic is a herbal perennial plant naturally occurring in the humid forests of Europe and Asia, also in Poland. It can be successfully cultivated in backyard gardens. The herbal raw material is its bulb, as well as leaves and herb. All parts of the plant contain essential oil, commonly known as ursalin, whose main components have a strong antibacterial effect. Bulbs are used as a skin irritant and disinfectant. Other parts of plants



Czosnek niedźwiedzi to zielna roślina wieloletnia (bylina) naturalnie występująca w wilgotnych lasach Europy i Azji, także w Polsce ■ Wild garlic is a herbal perennial plant naturally occurring in the humid forests of Europe and Asia, also in Poland.

należy do ważnych gatunków leczniczych i przyprawowych. Owoce zawierają olejek eteryczny, flawonoidy, cukry, białka i tłuszcze. Stosowane w zaburzeniach trawiennych, w nieżytach dróg oddechowych oraz w celu pobudzenia laktacji i apetytu. W kuchni jest popularną przyprawą do tłustych mięs (wieprzowiny, baraniny, dziczyzny) oraz kiełbas i pasztetów. Używany do kiszenia kapusty i ogórków. Stanowi doskonały dodatek do pomidorów oraz surówek wielowarzywnych, a także sosów, zup oraz pieczywa.



Kminek zwyczajny to roślina dwuletnia, w stanie naturalnym występuje na łąkach, miedzach i przydrożach ■ Caraway is a biennial plant, occurring naturally on meadows, midfield borders and roadsides

Koper ogrodowy to roślina roczna, uprawiana na całym świecie, także w Polsce, ze względu na cenne walory przyprawowe i prozdrowotne. Cała roślina silnie aromatyczna. Surowcem leczniczym jest owoc, jednak w kuchni często stosuje się świeże ziele (tzw. koperek) jako przyprawę, która poprawia smak gotowanych ziemniaków czy rosołu. Dodawany do sałatek śledziowych i wielowarzywnych, ogórków i marynat. Owoce zawierają olejek eteryczny oraz kumaryny i flawonoidy o działaniu przeciwskurczowym, wiatropędym i poprawiającym trawienie.

Melisa lekarska to roślina wieloletnia, pochodząca z krajów śródziemnomorskich. Uprawiana w Polsce. Surowcem zielarskim jest liść i ziele, zawiera wiele cennych składników, m.in. olejek eteryczny, garbniki, fenolokwasy, śluzu, flawonoidy, witaminę C oraz żywicę. Znajduje zastosowanie w leczeniu stanów pobudzenia nerwowego, bezsenności oraz w zaburzeniach czynności układu pokarmowego. Szeroko stosowana w kuchni, nadaje potrawom i napojom specyficznego, orzeźwiającego smaku i aromatu. Dodawana do różnych alkoholi, lemoniad lub owocowych sorbetów. W gospodarstwie domowym liście oraz młode pędy melisy, w postaci świeżej lub suszonej wykorzystywane są jako przyprawa do aromatyzowania herbaty, octu oraz jako doskonały dodatek do dań rybnych i mięsnych.

are also used for food and pharmaceutical purposes. The use of garlic as a seasoning is known all over the world. Bulbs and leaves can be frozen, pickled. They are used to flavour the olive oil, can be eaten raw, stored, cooked or stewed. It is an excellent seasoning that gives the dishes a specific aroma. Several cloves of garlic improve the taste of sauces, baked and fried meats and are perfect for dips, pastes and garlic butter.

Caraway is a biennial plant, occurring naturally on meadows, midfield borders and roadsides. When cultivated, it belongs to important medicinal and seasoning species. Its fruits contain essential oil, flavonoids, sugars, proteins and fats. They are used in digestive disorders, in respiratory catarrhs and to stimulate lactation and appetite. In cooking, it is a popular seasoning for fat meats (pork, mutton, venison) as well as sausages and pâtés. Used for pickling cabbage and cucumbers. It is an excellent addition to tomatoes and multi-vegetable salads as well as sauces, soups and bread.

Dill is an annual plant, cultivated all over the world, also in Poland, due to its valuable seasoning and health-promoting qualities. The whole plant is highly aromatic. The medicinal raw material is the fruits, but in cooking, fresh herb (so-called dill leaves) is often used as a seasoning that improves the taste of cooked potatoes or clear soup. It is added to herring and multi-vegetable salads, cucumbers and pickles. The fruits contain essential oil as well as coumarins and flavonoids with antispasmodic, carminative and digestion-improving effects.

Lemon balm is a perennial plant, coming from Mediterranean countries. It is cultivated in Poland. The herbal raw material is its leaves and herb, it contains many valuable ingredients, inter alia, essential oil, tannins, phenolic acids, mucilages, flavonoids, vitamin C and resins. It is used in treating nervous agitation, insomnia and digestive system disorders. It is widely used in cooking, it gives dishes and beverages a specific, refreshing taste and aroma. It is added to various alcohols, lemonades or fruit sorbets. In households, leaves and new shoots of lemon balm, either fresh or dried, are used as a seasoning to flavour tea, vinegar and as an excellent addition to fish and meat dishes.



Melisa lekarska to roślina wieloletnia, pochodząca z krajów śródziemnomorskich ■ Lemon balm is a perennial plant, coming from Mediterranean countries

TEKST ■ BY: ARTUR ADAMCZAK/ZAKŁAD HODOWLI I BOTANIKI ROŚLIN UŻYTKOWYCH, INSTYTUT WŁÓKIEN NATURALNYCH I ROŚLIN ZIELARSKICH, PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY ■

DEPARTMENT OF BREEDING AND BOTANY OF CROPS, INSTITUTE OF NATURAL FIBRES AND MEDICINAL PLANTS, NATIONAL RESEARCH INSTITUTE

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©EXCLUSIVE-DESIGN-, ©ROMOLO TAVANI-, ©TOPOTISHIKA-, ©PIOTRSZCZEPANEK-, ©ANNA-, ©ARCTICPHOTOWORKS-, ©MELICA-STOCK.ADOBE.COM

Rozmowa przy tłoczeniu soku

Interview during juice pressing



W 17-hektarowym sadzie są śliwy i wiśnie, ale dominują jabłonie ■ In the 17-hectare orchard, there are plum and cherry trees, but apple trees are dominant

Sąsiedztwo Parku Krajobrazowego Wzniesień Łódzkich i wiatrkowy klimat doliny rzeki Mrogi sprzyjają uprawie owoców, więc w Wiatrowym Sadzie tłoczy się soki i zadaje kłam powiedzeniu, że z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciu. W siedzibie firmy udało się odwiedzić jej pełną pasji założycielkę Panią Grażynę Wiatr, z którą rozmowa mogłaby trwać bez końca.

Wśród rzędów drzewek można dostrzec elementy instalacji nawadniającej, a w tłoczni wrażenie robią specjalistyczne maszyny, w które też na pewno trzeba było sporo zainwestować.

Sprzęt mamy naprawdę profesjonalny, a ci, którzy są świadomi kosztów, wiedzą, jak poważną inwestycją jest zakup każdego jednego urządzenia. Nie ukrywam, że na przykład traktor, który jest na co dzień wykorzystywany do prac w sadzie, nabyliśmy dzięki unijnym środkom otrzymanym z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa – a konkretnie w związku z otrzymaniem premii dla młodego rolnika przez syna, który jest właścicielem sadu. Na jednym z magazynów można zobaczyć informację o tym, że korzystaliśmy z pomocy na modernizację gospodarstwa z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Istotnym zastrzykiem finansowym są też dla nas co roku dołaty bezpośrednie.

The vicinity of the Łódzkie Hills Landscape Park and the unique climate of the Mroga River valley support the cultivation of fruit, therefore, in Wiatrowy Sad juices are pressed and the lie is given to the saying that family pictures are safer than a family business. At the company's seat, we managed to visit its passionate founder, Ms. Grażyna Wiatr, with whom the interview could last forever.

Among the rows of trees, we can see elements of the irrigation system, and in the pressing plant a huge impression is made by specialised machines, in which it was definitely necessary to invest a lot either.

The equipment we have is really professional and those who are aware of the costs know that the purchase of every single device is a truly serious investment. I do not hide that, for example, the tractor, which is normally used for work in the orchard, has been purchased thanks to the EU funds received from the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture – specifically, in connection with the aid for young farmers granted to our son who is the owner of the orchard. On one of the warehouses, it is possible to see a note that we used the aid for the modernisation of the farm from the Rural Development Programme. Moreover, direct payments are an important financial injection for us every year.

Ceny fachowej aparatury od dłuższego czasu dosłownie zwalają z nóg... Gdyby nie dofinansowanie, mało kogo – według mnie – byłoby stać na poważniejszy zakup. A bez tego trudno się rozwijać i przetrwać na rynku. Choć na nawadnianie nadkoronowe wydaliśmy mnóstwo pieniędzy, to tej wiosny okazało się, że było warto. Czuwaliśmy w nocy, by zraszacze nie zamrzły i przechytrzyliśmy nagły spadek temperatury. Tradycyjne nawadnianie liniowe nie zdałoby w tej sytuacji egzaminu.



W ofercie Wiatrowego Sadu jest obecnie ponad sześćdziesiąt smaków soków ■ The offer of the Wind Orchard currently includes more than sixty flavours of juices

Czy mechanizacja oznacza, że Wiatrowy Sad nie musi szukać w sezonie rąk do pracy?

Szukać nie trzeba, bo zawsze są chętni. Zatrudniamy mieszkańców okolicznych miejscowości. Pracuje u nas pięć osób. Myślę, że nie mogą narzekać na warunki – mają umowy na stałe i godziwe wynagrodzenie. Teraz jest też łatwiej niż przed laty, bo kupiliśmy specjalną platformę, dzięki której sprawniej odbywa się zbiór, a trzeba pamiętać, że w upalne dni zmęczenie szybko dopada zrywających owoce.

Nie da się jednak ukryć, że rozwój technologiczny przyczynia się do zmniejszenia zapotrzebowania na pracowników również w sektorze przetwórstwa spożywczego. Gdy nasza tłocznia była mniejsza, sok do opakowań nalewaliśmy ręcznie. Teraz ludzi wyręcza maszyna. Na stanie mamy też m.in. pestkownicę. Wygoda ogromna.

I pomyśleć, że tryskająca optymizmem kobieta interesu musiała pokonać tyle trudności...

Owszem. Firma prawdopodobnie by nie powstała, gdyby nie nieszczęście, które spotkało nas 12 lat temu. Wówczas grad zniszczył sad. Nasze owoce wysłaliśmy wtedy na eksport. A takie niedoskonałe, nawet po zablźnieniu się, były nieatrakcyjne dla kupujących. Oczywiście mogliśmy wyrzucić niechciany towar, ale wrodzona zaradność podpowiedziała, że nie ma sytuacji bez wyjścia – na marnotrawstwo w mojej rodzinie nigdy nie było zgody.

Z sentymentem wspominam moją ukochaną i niezwykle mądrą babcię Stasię, która w bardzo trudnych czasach świetnie sobie radziła, czego dowodem może być domowa spiżarnia, która nigdy nie świeciła pustkami. Jest dla mnie wzorem do dziś i ta więź sprawiła, że się wówczas nie poddałam. Nasze jabłka zawieźliśmy wtedy do tłoczni – i tak zaczęła się historia soku z Kałęczewa. Nie był gotowany i zakręcony w słoiku, jak ten przywoływany we wspomnieniach z dzieciństwa, ale wciąż w stu procentach naturalny.

For a long time, the prices of professional equipment have been literally knocking us off our feet... But for the co-financing, few people – in my opinion – would have been able to afford a major purchase. And without this, it is difficult to grow and survive in the market. Although we spent a lot of money on the over-crown irrigation system, this spring it turned out that it was worth it. We watched at night so as to prevent the sprinklers from freezing and we outsmarted a sudden decrease in temperature. Traditional linear irrigation would not pass the test in this situation.

Does mechanisation mean that Wiatrowy Sad does not have to look for people to work during the season?

We do not need to look for them since we always have people willing to work. We employ people from nearby villages. Five people work with us. I think they cannot complain about the work conditions – they have fixed employment contracts and decent remunerations. Now, it is also easier than it used to be many years ago, since we purchased a special platform, thanks to which the harvest is more efficient and we must remember that on hot days fruit pickers become tired quicker.

However, it cannot be denied that technological development contributes to reducing the demand for workers also in the food processing sector. When our pressing plant was smaller, we poured the juice into the packages manually. Now, people are replaced by the machine. We also have a stoner, among others. It is highly convenient.

And who would have thought that such an optimistic business woman had to overcome so many difficulties...

Yes, indeed. The company would probably not have been established but for the misfortune that happened to us 12 years ago. Back then, the hail destroyed the orchard. We used to export our fruit. And such imperfect fruit, even after healing their scars, were unattractive to buyers. Naturally, we could get rid

■ Czyli bez cukru i dodatkowej wody?

Słyszę lekkie niedowierzanie. I nie ukrywam, że przyzwyczaiłam się do regularnego tłumaczenia ludziom, że czy to w kartonach, czy w butelkach, mają do czynienia z tym, co powstało wyłącznie z owoców. Bez dodatków! Chociażby dlatego nasze soki są mętne, a na dnie opakowania widać sporo osadu. Przyznam, że trochę czasu zajęło nam wszystkim – mam tu na myśli przede wszystkim kupujących – oswojenie się z obecnością na sklepowych półkach nieprzejrzystych napojów. Kiedyś panowało przekonanie, że mętność świadczy o gorszej jakości. Nic bardziej mylnego. Kto skosztuje, ten wie.

■ To którego z Pani soków nie można nie spróbować?

Smaków w naszej ofercie jest obecnie ponad sześćdziesiąt. Na początku było kilka. Co warto by ze sobą połączyć, podpowiadali wedle gustu bliscy i coraz liczniejsi klienci. Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, polecam spróbowanie każdego. Pozbawiony konserwantów surowiec jest gwarancją jakości.

W naszym 17-hektarowym sadzie są śliwy i wiśnie, ale dominują jabłonie. To owoce z tych drzew są najpopularniejszym składnikiem naszych soków. Jabłka mają tę zaletę, że są powszechnie lubiane, zdrowe i tanie, a poszczególne odmiany mają różne smaki. Pasują niemal do wszystkiego – kwaśne zneutralizują mango, słodkie będą się doskonale uzupełniać z rabarborem. Egzotyczne owoce kupujemy natomiast od sprawdzonych dostawców, a zioła i te rośliny, których nie uprawiamy sami, od zaprzyjaźnionych krajowych plantatorów.

Pochwalę się, że kilka naszych produktów wpisanych zostało na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Namówiono nas też na dodanie do jabłka owoców czarnego bzu i dzięki temu mamy prawdziwego championa. Nagrody i certyfikaty, które przez lata zdobyliśmy,



Sok z malin idealny do herbaty ■ Raspberry juice ideal for tea

of the unwanted commodities, but our innate resourcefulness told us that there was no deadlock – my family has never given consent to waste.

I fondly remember my beloved and extremely wise grandmother Stasia, who in very difficult times did really well, as evidenced by the home pantry, which was never empty. She has been a role model for me to this day and thanks to this bond I did not give up back then. We took our apples to the pressing plant – and this is how the story of the juice from Kałęczew began. It was not cooked and closed in a jar, like the one recalled in childhood memories, but it was still one hundred percent natural.

■ So, no sugar or extra water added?

I can hear a tone of disbelief. And I do not hide that I have become accustomed to explaining to people regularly that, whether in cartons or bottles, they get something that is made from fruit only. No additives! For example, our juices are turbid and on the bottom of the package you can see a lot of sediment. I must admit that it took us all a while – here, first of all, I mean buyers – to get used to the presence of turbid beverages on the store shelves. In the past, it was believed that turbidity attested to the poorer quality. Nothing is more wrong. Whoever tastes, knows.

■ Thus, which of your juices we cannot miss to try?

Currently, our offer includes more than sixty flavours. At the beginning, there were a few of them. Combinations worth making of have been suggested, according to taste, by our relatives and the growing number of customers. If there are no health problems, I recommend trying each juice. The preservative-free raw material is a guarantee of quality.

In our 17-hectare orchard, there are plum and cherry trees, but apple trees are dominant. The fruit of these trees are the most popular ingredient in our juices. Apples have the advantage of being commonly liked, healthy and cheap, and individual varieties have various flavours. They go with almost everything – sour ones neutralise mango, sweet ones will perfectly complement rhubarb. On the other hand, we purchase exotic fruit from reliable suppliers, and those herbs and plants that we do not grow on our own – from friendly domestic growers.

I can pride myself on the fact that several of our products have been included in the list of traditional products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. We have also been persuaded to add elderberry fruit to apples and thanks to this we have a real champion. The awards and certificates we have been given over the years are both rewarding and motivating. It is difficult to find a more reliable recommendation than the “Quality Tradition” or “Try Fine Food” logo on a product.

Family business is going on. Certainly, this is not only due to the good genes we already know about.



Sok jabłkowy tradycyjny z Kałęczewa ze znakiem Poznaj Dobrą Żywność ■
Traditional apple juice from Kałęczew with the Try Fine Food logo

ciężą i motywują. Trudno o bardziej wiarygodną rekomendację niż logo „Jakość Tradycja” czy „Poznaj Dobrą Żywność” na produkcie.

Rodziny interes się kręci. To zapewne zasługa nie tylko dobrych genów, o których już wiemy.

Sama niczego bym nie osiągnęła. Nasza tłocznia to firma rodzinna z tradycją i pasją. Pochodzimy stąd, a nasz sad założyliśmy na ziemi odziedziczonej po wujku. Przez lata hektarów i drzew przybywało. Od jakiegoś czasu pomaga nam syn, który jest też współwłaścicielem. Razem z żoną przejmą całą tłocznię. W rodzinie siła!

Dzięki współdziałaniu udaje się Państwu od kilkunastu lat funkcjonować na rynku ze sporą konkurencją. To trudny biznes?

Kocham swoją pracę, ale to ciężki kawałek chleba. Może się wydawać, że aby mieć zysk, wystarczy sprzyjająca pogoda. Nie jest to prawda. Zdaję sobie sprawę, że nie ma sensu bić się z molochami, więc nigdy nie pchaliśmy się na półki w supermarketach. Owszem, współpracujemy z hurtowniami, ale dużo łatwiej znaleźć soki z Kałęczewa w kawiarniach i restauracjach. Od czasu pandemii popularne jest zamawianie dużych opakowań do domu. Po Warszawie i Łodzi rozwozimy zamówienia własnym transportem. Przesyłki „w płynie” kurierzy często niszczą, dlatego staramy się dopilnować sami, aby towar dotarł bezpiecznie. Sporo przy tym zachodu, ale się opłaca.

Nie byłabym sobą, gdybym przy tej okazji nie westchnęła na myśl o całym mnóstwie przepisów, których przestrzeganie wymaga się od przedsiębiorców. Chylę czoła przed urzędnikami z różnych instytucji, na których wsparcie i zdrowy rozsądek mogłam liczyć. Nie narzekam na kontrolerów, bo nie mam nic do ukrycia. W branży spożywczej stały audyt jest niezbędny.

I would not have achieved anything on my own. Our pressing plant is a family company with tradition and passion. We come from here, and we established our orchard on the land inherited from our uncle. Over the years, the number of hectares and trees have increased. For some time, we have been assisted by our son who is also a co-owner. Together with his wife, he will take over the whole pressing plant. The family is strong together!

Thanks to cooperation, for a dozen or so years you have been able to operate in the market with many competitors. Is it a difficult business?

I love my work, but it is not a piece of cake. It may seem that if we want to make a profit, favourable weather is enough. This is not true. I realise that there is no point in fighting with large companies, so we have never tried to place our products on supermarket shelves. Yes, we cooperate with wholesalers, but it is much easier to find juices from Kałęczew in cafes and restaurants. Since the pandemic, it has become popular to order large packages to be delivered to the door. In Warsaw and Łódź, we distribute orders using our own transport. “Liquid” consignments are often destroyed by couriers, therefore, we try to make sure on our own that the commodities are delivered safely. This requires a lot of effort but pays off.

I would not be myself if I did not sigh at the thought of the multitude of regulations that entrepreneurs are required to comply with. I really take my hat off to officials from various institutions, whose support and common sense I could expect. I cannot complain about the auditors since I have nothing to hide. In the food industry, a permanent audit is essential.

It is summer. Probably, this is a period of the most intense work, not only in the orchard. When it comes to sales, are there any differences in the demand for juices depending on the season?

Actually, all over the year, interest remains at a similar level. In the winter and spring, vegetable juices sell best. There are some juices that enjoy constant popularity. Although we expected that apple pie would be bought mainly in the autumn, it turned out that the demand for it is quite high also in the summer. It tastes best chilled and with ice cubes.

I would like to point out that our juices do not have to be stored in a fridge. I always have various juices in my car – different during frost, different during heat. When the heat is poured from the sky, the best method to quench our thirst is apple juice in combination with celery. However, for many this combination is too sour, so I recommend them apple juice with rhubarb or mint. I must admit that on an exhausting holiday afternoon, when others eat clear soup, I prefer to drink juice.

There were seasons when apple with the addition of green barley enjoyed considerable interest – consuming it helps in reducing body weight. What has recently returned to favour is rhubarb, whose large field we had to liquidate many

Jest lato. To chyba okres najbardziej intensywnych prac, nie tylko w sadzie. Czy jeśli chodzi o sprzedaż, obserwuje się różnice w zapotrzebowaniu na soki w zależności od sezonu?

Właściwie przez cały rok zainteresowanie utrzymuje się na podobnym poziomie. Zimą i wiosną najwięcej sprzedaje się soków warzywnych. Są takie, które cieszą się stałą popularnością. Choć spodziewaliśmy się, że szarlotka będzie kupowana głównie jesienią, okazało się, że spory popyt na nią jest również latem. Najlepiej smakuje schłodzona i z kostką lodu.

Zaznaczam jednocześnie, że nasze soki nie muszą być przechowywane w lodówce. Ja stale wożę różne w samochodzie – inne w mrozy, inne podczas upałów. Gdy żar leje się z nieba, pragnienie najlepiej ugasi jabłko w połączeniu z selerem. Dla wielu to jednak zbyt kwaśny zestaw, dlatego im polecam jabłko z rabarbarem albo miętą. Przyznam, że w znojne wakacyjne popołudnie, kiedy inni jedzą rosół, ja wolę wypić sok.

Były sezony, gdy sporym zainteresowaniem cieszyło się jabłko z dodatkiem młodego jęczmienia – spożywanie go sprzyja chudnięciu. Ostatnio do łask wrócił rabarbar, którego spore pole zmuszeni byliśmy przed laty zlikwidować. Moda na to warzywo trwa już od kilku lat.

Od jakiegoś czasu można skorzystać też z usług Państwa tłoczni. Czy każdy, kto ma skrzynkę owoców, może liczyć, że wróci z Kałęczewa z własnym sokiem?

Zapraszam. Wystarczy, że ma się ok. 300 kg owoców. Tłoczenie mniejszej ilości nie ma sensu, bo część miąższu zostaje w maszynach. Gotowy produkt pakujemy naszym klientom w bag in boksy z kranikiem – trzy- i pięciolitrowe. Mamy amatorów owocowych smaków, którzy odwiedzają nas regularnie, by skorzystać z tej usługi. Istotną zaletą jest w tym przypadku położenie w centrum kraju.

A gdyby ktoś nie miał wystarczająco dużo owoców, by przyjechać z nimi do tłoczni, to jakim przepisem na domowy sok by się z nim Pani podzieliła?

Do zrobienia niewielkiej ilości soku, np. na przyjęcie w gronie znajomych, idealne są sokowirówki. Polecałabym mieszanki owoców i warzyw sezonowych. Nie bójmy się dołożyć, choćby na próbę, łyżeczek mniszka lekarskiego czy pokrzywy. Trudno o lepsze źródło witamin, skuteczniejszy sposób na oczyszczenie krwi i odciążenie nerek. A smak może zaskoczyć niejednego.

Można Panią spotkać na wielu targach i jarmarkach w całej Polsce. Soki są nagradzane i moda na nie trwa. Wdzięczni za znalezienie czasu na rozmowę życzymy dalszych sukcesów.

years ago. The fashion for this vegetable has been lasting for several years.

For some time, it has been possible to make use of services of your pressing plant. Can anyone, who has a box of fruit, expect that they return from Kałęczew with their own juice?

You are all welcome. It is enough to have about 300 kg of fruit. Pressing juice from a smaller quantity of fruit does not make sense, because part of the pulp remains inside the machines. For our customers, we pack the finished product in bag-in-boxes with a tap – with a capacity of 3 and 5 litres. We have enthusiasts of fruit flavours who visit us regularly to make use of this service. In this case, an important advantage is the location in the central part of the country.

And if someone did not have a sufficient quantity of fruit to come to the pressing plant, what recipe for home-made juice would you share?

Juice extractors are ideal for making a small amount of juice, e.g. for a party with friends. I would recommend mixes of seasonal fruit and vegetables. We should not be afraid of adding, even as an experiment, the stalks of dandelion or nettle. It is difficult to find a better source of vitamins and the more effective method to cleanse the blood and relieve the kidneys. And the taste may surprise many people.

We can meet you at many fairs and open-air markets across Poland. Juices are given awards and the fashion for them continues. Grateful for finding some time to talk, we wish you much success in the future.



Kocham swoją pracę, ale to ciężki kawałek chleba – mówi Grażyna Wiatr ■
I love my work, but it is not a piece of cake – says Grażyna Wiatr

Z PANIĄ GRAŻYNĄ WIATR ROZMAWIAŁ MICHAŁ BORKOWSKI ■ THE INTERVIEW WITH MS. GRAŻYNA WIATR WAS CONDUCTED BY MICHAŁ BORKOWSKI

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: WIATROWY SAD

Eksport żywności z Polski na dużym plusie

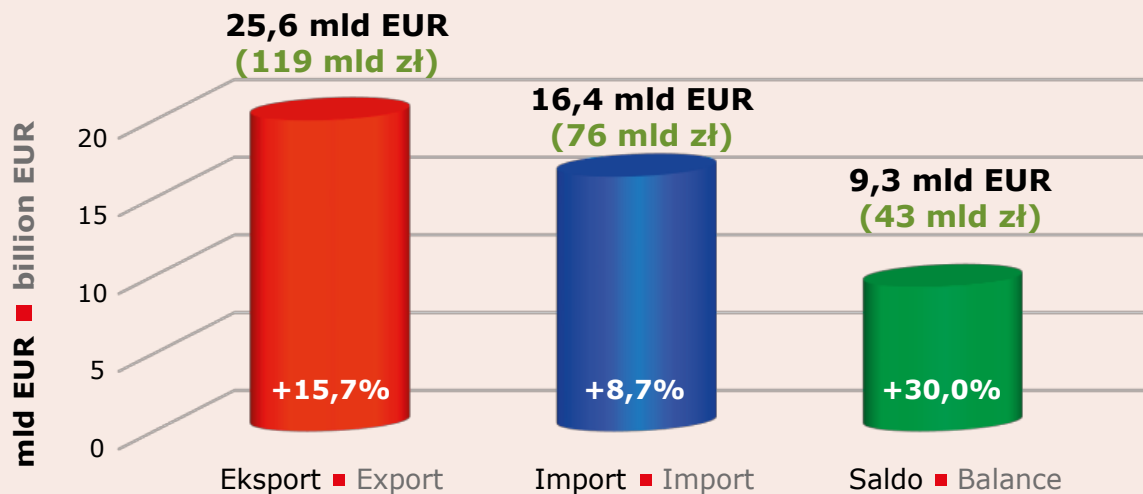
Balance of the export of food from Poland
is highly positive



Wzrost wartości eksportu odnotowano w większości grup towarowych artykułów rolno-spożywczych ■ An increase in the export value was recorded in most agri-food commodity groups

OD POCZĄTKU 2023 R. PRZYCHODY Z POLSKIEGO EKSPORTU ŻYWNOCI UTRZYMUJĄ SIĘ NA POZIOMIE WYŻSZYM NIŻ PRZED ROKIEM. W OKRESIE STYCZEŃ–CZERWIEC 2023 R. WARTOŚĆ SPRZEDAŻY TOWARÓW ROLNO-SPOŻYWCZYCH ZA GRANICĘ WYNIOSŁA 25,6 MLD EUR (119 MLD Zł) I BYŁA O OKOŁO 16% WYŻSZA NIŻ W ANALOGICZNYM OKRESIE ROKU 2022. ■ SINCE THE BEGINNING OF 2023, REVENUES FROM THE POLISH EXPORT OF FOOD HAVE REMAINED AT A HIGHER LEVEL THAN THE YEAR BEFORE. IN THE PERIOD JANUARY-JUNE 2023, THE SALES VALUE OF AGRI-FOOD SALES ABROAD AMOUNTED TO EUR 25.6 BILLION (PLN 119 BILLION) AND WAS BY ABOUT 16% HIGHER THAN IN THE SAME PERIOD OF 2022.

Polski handel zagraniczny produktami rolno-spożywczymi w okresie styczeń–czerwiec 2023 r.
Polish foreign trade in agri-food products in the period January-June 2023



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie wstępnych danych Ministerstwa Finansów. Saldo obliczono na podstawie danych z dokładnością do kilku miejsc dziesiętnych. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance preliminary data. The balance has been calculated based on the data accurate to several decimal places.

Jednocześnie import towarów rolno-spożywczych wyniósł 16,4 mld EUR (76 mld zł) i był o 9% wyższy niż przed rokiem. Szybsze tempo wzrostu wartości eksportu niż importu spowodowało duży wzrost dodatniego salda handlu zagranicznego, które w okresie styczeń–czerwiec 2023 r. ukształtowało się na poziomie 9,3 mld EUR (43 mld zł), o 30% wyższym r/r.

Wzrost wartości polskiego eksportu żywności w pierwszym półroczu 2023 r. był wypadkową nadal wysokich cen transakcyjnych na rynku międzynarodowym oraz popytu na konkurencyjne cenowo i jakościowo produkty wytwarzane przez krajowy sektor rolno-spożywczy.

Do wzrostu eksportu rolno-spożywczego w 2023 r., podobnie jak w latach poprzednich, przyczyniały się również działania ze strony przemysłu rolno-spożywczego w kierunku doskonalenia jakości eksportowanych surowców i produktów oraz dywersyfikacji rynków zbytu.

Struktura geograficzna eksportu produktów rolno-spożywczych z Polski

Podobnie jak w latach poprzednich produkty rolno-spożywcze były eksportowane z Polski przede wszystkim na rynek Unii Europejskiej. W okresie styczeń–czerwiec 2023 r. dostawy do krajów UE-27 wygenerowały 18,8 mld EUR (wzrost o 13%), co stanowiło blisko 3/4 przychodów uzyskanych z eksportu towarów rolno-spożywczych ogółem.

W eksporcie do krajów UE największe przychody osiągnięto m.in. ze sprzedaży: papierosów (1,9 mld EUR, 77 tys. ton), mięsa drobiowego (1,6 mld EUR, 554 tys. ton), produktów mlecznych (1,2 mld EUR, 649 tys. ton), pieczywa i wyrobów

At the same time, the import of agri-food commodities amounted to EUR 16.4 billion (PLN 76 billion) and was by 9% higher than the year before. The faster growth rate of the export value than of the import value resulted in a large increase in the positive balance of foreign trade, which in the period January-June 2023 was at the level of EUR 9.3 billion (PLN 43 billion), higher by 30% y/y.

The increase in the value of the Polish export of food in the first half of 2023 was a result of the continuously high transaction prices in the international market and the demand for products produced by the domestic agri-food sector, which are competitive in price and quality terms.

Similarly as in previous years, an increase in the agri-food export in 2023 was contributed to also by activities on the part of the agri-food industry towards improving the quality of exported raw materials and products and diversification of outlet markets.

Geographical structure of the export of agri-food products from Poland

Just like in previous years, agri-food products were exported from Poland mainly to the European Union market. In the period January-June 2023, deliveries to the EU-27 countries generated EUR 18.8 billion (increase by 13%), which accounted for nearly 3/4 of total revenues from the export of agri-food commodities.

In the export to the EU countries, the highest revenues were achieved, *inter alia*, from the sale of cigarettes (EUR 1.9 billion, 77 thousand tonnes), poultry meat (EUR 1.6 billion, 554 thousand

piekarniczych (993 mln EUR, 309 tys. ton), mięsa wołowego (909 mln EUR, 167 tys. ton), karmy dla zwierząt (869 mln EUR, 400 tys. ton), a także wyrobów czekoladowych (712 mln EUR, 135 tys. ton).

Eksport na rynek UE charakteryzuje się znaczną koncentracją geograficzną. Głównym partnerem handlowym Polski pozostały **Niemcy**. Eksport do tego kraju w okresie styczeń-czerwiec 2023 r. wyniósł **6,4 mld EUR i był o 16% większy niż przed rokiem**. Do Niemiec eksportowano głównie papierosy (988 mln EUR, 22 tys. ton), przetwory rybne (622 mln EUR, 61 tys. ton), mięso drobiowe (432 mln EUR, 141 tys. ton), karmę dla zwierząt (366 mln EUR, 145 tys. ton), pieczywo i wyroby piekarnicze (322 mln EUR, 89 tys. ton), ziarno zbóż (w tym głównie kukurydzę – 261 mln EUR, 863 tys. ton i pszenicę – 239 mln EUR, 822 tys. ton) oraz czekoladę i wyroby czekoladowe (235 mln EUR, 42 tys. ton).

Ważnymi odbiorcami polskich artykułów rolno-spożywczych były także:

- **Niderlandy – 1,6 mld EUR**, wzrost przychodów o 8%; eksport głównie mięsa drobiowego (219 mln EUR, 93 tys. ton), ziarna zbóż (przede wszystkim kukurydzy – 177 mln EUR, 655 tys. ton), papierosów (97 mln EUR, 7,6 tys. ton), mięsa wołowego (90 mln EUR, 20 tys. ton), czekolady i wyrobów czekoladowych (63 mln EUR, 15 tys. ton), soków owocowych i warzywnych (47 mln EUR, 50 tys. ton), kawy (46 mln EUR, 5 tys. ton) pieczywa i wyrobów piekarni-

tonnes), milk products (EUR 1.2 billion, 649 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 993 million, 309 thousand tonnes), beef (EUR 909 million, 167 thousand tonnes), animal feed (EUR 869 million, 400 thousand tonnes), as well as chocolate products (EUR 712 million, 135 thousand tonnes).

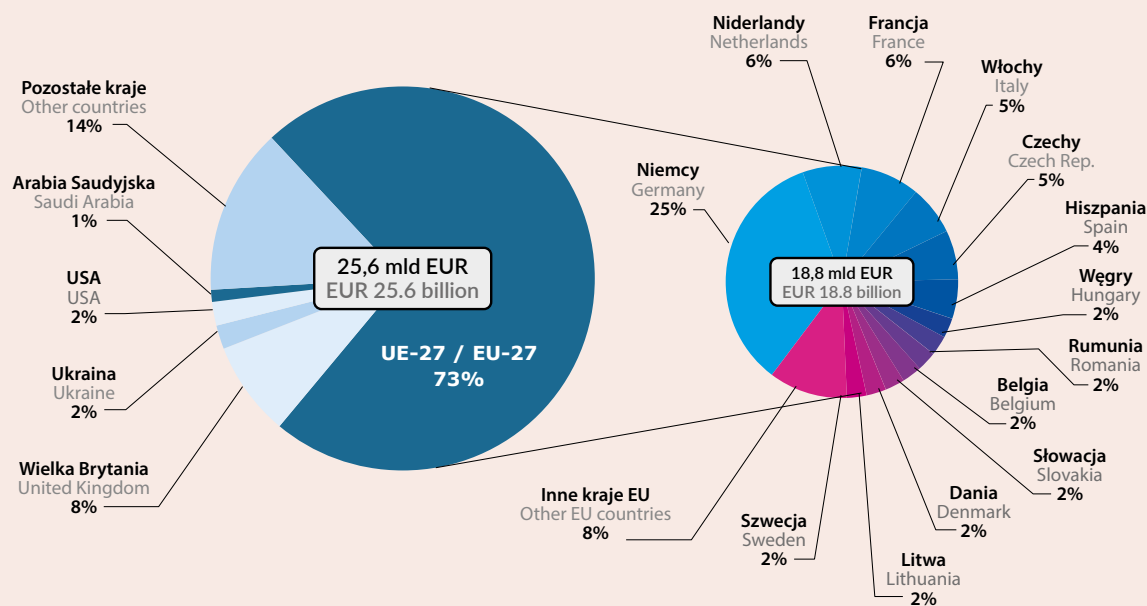
The export to the EU market is characterised by significant geographical concentration. **Germany** remained the major trading partner of Poland. The export to this country in the period January-June 2023 amounted to **EUR 6.4 billion and was by 16% higher than the year before**. Products mainly exported to Germany were cigarettes (EUR 988 million, 22 thousand tonnes), fish products (EUR 622 million, 61 thousand tonnes), poultry meat (EUR 432 million, 141 thousand tonnes), animal feed (EUR 366 million, 145 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 322 million, 89 thousand tonnes), cereals (including mainly maize – EUR 261 million, 863 thousand tonnes and wheat – EUR 239 million, 822 thousand tonnes) as well as chocolate and chocolate products (EUR 235 million, 42 thousand tonnes).

Important customers of Polish agri-food products were also:

- **the Netherlands – EUR 1.6 billion**, increase in revenues by 8%; export mainly of poultry meat (EUR 219 million, 93 thousand tonnes), cereals (mainly maize – EUR 177 million, 655 thousand tonnes), cigarettes (EUR 97 million, 7.6 thousand tonnes), beef (EUR 90 million, 20 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 63 million,

Struktura geograficzna polskiego eksportu rolno-spożywczego w okresie styczeń-czerwiec 2023 r.

Geographical structure of the Polish agri-food export in the period January-June 2023



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie wstępnych danych Ministerstwa Finansów. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance preliminary data.



W eksporcie do krajów UE największe przychody osiągnięto m.in. ze sprzedaży pieczywa ■ In the case of the export to EU countries, the highest revenues were achieved, inter alia, from the sale of bread

czych (40 mln EUR, 14 tys. ton) oraz karmy dla zwierząt (38 mln EUR, 13 tys. ton).

- **Francja – 1,6 mld EUR**, wzrost przychodów o 14%; wywóz przede wszystkim mięsa drobiowego (251 mln EUR, 79 tys. ton), przetworów mięsnych (158 mln EUR, 35 tys. ton), przetworów rybnych (93 mln EUR, 9 tys. ton), pieczywa i wyrobów piekarniczych (81 mln EUR, 22 tys. ton), mięsa wołowego (80 mln EUR, 13 tys. ton), czekolady i wyrobów czekoladowych (73 mln EUR, 13 tys. ton), alkoholi (68 mln EUR, 9 tys. ton) oraz karmy dla zwierząt (65 mln EUR, 25 tys. ton).
- **Włochy – 1,2 mld EUR**, wzrost przychodów o 14%; wywożono głównie mięso wołowe (225 mln EUR, 40 tys. ton), papierosy (189 mln EUR, 9 tys. ton), przetwory rybne (88 mln EUR, 6 tys. ton) oraz sery i twarogi (48 mln EUR, 12 tys. ton).
- **Czechy – 1,2 mld EUR**, wzrost przychodów o 18%; eksport przede wszystkim mięsa drobiowego (110 mln EUR, 40 tys. ton), pieczywa i wyrobów piekarniczych (99 mln EUR, 38 tys. ton), mięsa wieprzowego (60 mln EUR, 16 tys. ton), przetworów rybnych (57 mln EUR, 7 tys. ton), karmy dla zwierząt (57 mln EUR, 25 tys. ton), serów i twarogów (53 mln EUR, 12 tys. ton), papierosów (52 mln EUR, 3 tys. ton), wód i napojów bezalkoholowych (43 mln EUR, 71 tys. ton), czekolady i wyrobów czekoladowych (41 mln EUR, 9,5 tys. ton) oraz masła (37 mln EUR, 8 tys. ton).

Łącznie eksport na rynki wymienionych pięciu krajów (Niemcy, Niderlandy, Francja, Włochy i Czechy) wygenerował ponad 12 mld EUR przychodów, co stanowiło 47% wartości eksportu rolno-spożywczego.

W pierwszym półroczu 2023 r. z Polski do krajów pozaunijnych wyeksportowano produkty rolno-spożywcze o wartości 6,9 mld EUR, o 23% większej r/r. Do krajów pozaunijnych

15 thousand tonnes), fruit and vegetable juices (EUR 47 million, 50 thousand tonnes), coffee (EUR 46 million, 5 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 40 million, 14 thousand tonnes) and animal feed (EUR 38 million, 13 thousand tonnes),

- **France – EUR 1.6 billion**, increase in revenues by 14%; export mainly of poultry meat (EUR 251 million, 79 thousand tonnes), meat products (EUR 158 million, 35 thousand tonnes), fish products (EUR 93 million, 9 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 81 million, 22 thousand tonnes), beef (EUR 80 million, 13 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 73 million, 13 thousand tonnes), alcohols (EUR 68 million, 9 thousand tonnes) and animal feed (EUR 65 million, 25 thousand tonnes),

- **Italy – EUR 1.2 billion**, increase in revenues of 14%; export mainly of beef (EUR 225 million, 40 thousand tonnes), cigarettes (EUR 189 million, 9 thousand tonnes), fish products (EUR 88 million, 6 thousand tonnes) and cheese and cottage cheese (EUR 48 million, 12 thousand tonnes).

- **Czech Republic – EUR 1.2 billion**, increase in revenues by 18%; export mainly of poultry meat (EUR 110 million, 40 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 99 million, 38 thousand tonnes), pork (EUR 60 million, 16 thousand tonnes), fish products (EUR 57 million, 7 thousand tonnes), animal feed (EUR 57 million, 25 thousand tonnes), cheese and cottage cheese (EUR 53 million, 12 thousand tonnes), cigarettes (EUR 52 million, 3 thousand tonnes), water and non-alcoholic beverages (EUR 43 million, 71 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 41 million, 9.5 thousand tonnes) and butter (EUR 37 million, 8 thousand tonnes).

In total, the export to the markets of the five above-mentioned countries (Germany, the Netherlands, France, Italy and the Czech Republic) generated more than EUR 12 billion in revenues, which accounted for 47% of the agri-food export value.

In the first half of 2023, the value of agri-food products exported from Poland to non-EU countries was EUR 6.9 billion, by 23% more y/y. To non-EU countries Poland exported mainly: wheat (EUR 642 million, 2.4 million tonnes), milk products (EUR 605 million, 301 thousand tonnes), poultry meat (EUR 471 million, 251 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 424 million, 89 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 367 million, 73 thousand tonnes), meat products (EUR 364.5 million, 89.5 thousand tonnes) and cigarettes (EUR 286 million, 15 thousand tonnes).

nijnych z Polski eksportowano przede wszystkim: pszenicę (642 mln EUR, 2,4 mln ton), produkty mleczne (605 mln EUR, 301 tys. ton), mięso drobiowe (471 mln EUR, 251 tys. ton), pieczywo i wyroby piekarnicze (424 mln EUR, 89 tys. ton), czekoladę i wyroby czekoladowe (367 mln EUR, 73 tys. ton), przetwory mięsne (364,5 mln EUR, 89,5 tys. ton) oraz papierosy (286 mln EUR, 15 tys. ton).

Znaczącymi **pozaunijnymi** odbiorcami krajowych artykułów rolno-spożywczych były przede wszystkim:

- **Wielka Brytania** – przychody na poziomie **2 mld EUR**, wzrost wartości eksportu o 18%. Eksport głównie mięsa drobiowego (293 mln EUR, 82 tys. ton), przetworów mięsnych (300 mln EUR, 70 tys. ton), czekolady i wyrobów czekoladowych (162 mln EUR, 38 tys. ton) oraz pieczywa i wyrobów piekarniczych (156 mln EUR, 38,5 tys. ton).
- **Ukraina** – **544 mln EUR**, wzrost o 23%; eksport przede wszystkim karmy dla zwierząt (44 mln EUR, 26,5 tys. ton), sery i twarogów (44 mln EUR, 9 tys. ton), czekolady i wyrobów czekoladowych (26 mln EUR, 6,5 tys. ton), przetworów mięsnych (26 mln EUR, 9 tys. ton), kawy (23 mln EUR, 5 tys. ton), produktów tytoniowych (22 mln EUR, 33 tony) oraz pieczywa i wyrobów piekarniczych (22 mln EUR, 6 tys. ton).
- **Stany Zjednoczone** – **406 mln EUR**, wzrost o 13%; do USA wywożono głównie przetwory rybne (75 mln EUR, 7 tys. ton), czekoladę i wyroby czekoladowe (54 mln EUR, 5 tys. ton), ziarno pszenicy (36 mln EUR, 133 tys. ton) oraz soki owocowe i warzywne (31 mln EUR, 17 tys. ton).
- **Arabia Saudyjska** – **262 mln EUR**, wzrost o 22%; eksportowano przede wszystkim papierosy (100 mln EUR, 4 tys. ton), pieczywo i wyroby piekarnicze (33 mln EUR, 5 tys. ton), sery i twarogi (23 mln EUR, 5 tys. ton) oraz pszenicę (19 mln EUR, 63 tys. ton).
- **Nigeria** – **217 mln EUR**, 4,7-krotny wzrost; eksport przede wszystkim ziarna pszenicy, który stanowił 98% wartości eksportu (212 mln EUR, 744 tys. ton).
- **Turcja** – **181 mln EUR**, blisko 2,4-krotny wzrost; eksportowano przede wszystkim mięso wołowe (69 mln EUR, 12 tys. ton), ekstrakt słodowy (28 mln EUR, 6 tys. ton), karmę dla zwierząt (19 mln EUR, 11 tys. ton).
- **Izrael** – **168 mln EUR**, spadek o 10%; wywóz przede wszystkim mięsa wołowego (53 mln EUR, 6 tys. ton), cukru (19 mln EUR, 27 tys. ton), wód i pozostałych napojów bezalkoholowych z wyłączeniem soków (16 mln EUR, 22 tys. ton) oraz pieczywa i wyrobów piekarniczych (14 mln EUR, 3 tys. ton).

Major **non-EU** customers of domestic agri-food products were primarily:

- **United Kingdom** – revenues at the level of **EUR 2 billion**, increase in the export value by 18%. The export of mainly poultry meat (EUR 293 million, 82 thousand tonnes), meat products (EUR 300 million, 70 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 162 million, EUR 38 thousand tonnes) and bread and bakery products (EUR 156 million, 38.5 thousand tonnes),
- **Ukraine** – **EUR 544 million**, increase by 23%; export mainly of animal feed (EUR 44 million, 26.5 thousand tonnes), cheese and cottage cheese (EUR 44 million, 9 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 26 million, 6.5 thousand tonnes), meat products (EUR 26 million, 9 thousand tonnes), coffee (EUR 23 million, 5 thousand



Produkty rolno-spożywcze z Polski były eksportowane przede wszystkim na rynek Unii Europejskiej ■
Agri-food products from Poland were exported mainly to the European Union market

tonnes), tobacco products (EUR 22 million, 33 tonnes) and bread and bakery products (EUR 22 million, 6 thousand tonnes),

- **United States** – **EUR 406 million**, increase by 13%; commodities exported to the USA were mainly fish products (EUR 75 million, 7 thousand tonnes), chocolate and chocolate products (EUR 54 million, 5 thousand tonnes), wheat grain (EUR 36 million, 133 thousand tonnes) and fruit and vegetable juices (EUR 31 million, 17 thousand tonnes).
- **Saudi Arabia** – **EUR 262 million**, increase by 22%; export mainly of cigarettes (EUR 100 million, 4 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 33 million, 5 thousand tonnes), cheese and cottage cheese (EUR 23 million, 5 thousand tonnes) and wheat (EUR 19 million, 63 thousand tonnes),

Struktura towarowa eksportu produktów rolno-spożywczych z Polski

W strukturze towarowej polskiego eksportu produktów rolno-spożywczych dominowało mięso i przetwory mięsne. W okresie styczeń–czerwiec 2023 r. przychody uzyskane ze sprzedaży zagranicznej mięsa i przetworów mięsnych były o 8% wyższe niż rok wcześniej i wyniosły 4,9 mld EUR, stanowiąc 19% wartości całego polskiego eksportu produktów rolno-spożywczych.

Największy udział w wartości eksportu mięsa i przetworów mięsnych miały: mięso drobiowe (42% – ponad 2 mld EUR), przetwory mięsne (25% – 1,2 mld EUR), mięso wołowe (23% – 1 mld EUR) oraz mięso wieprzowe (8% – 404 mln EUR).

Drugą pod względem wartości pozycję z 15-procentowym udziałem w eksporcie produktów rolno-spożywczych z Polski zajmowało ziarno zbóż i przetwory, których łączna sprzedaż, w porównaniu z pierwszym półroczem 2022 r., wzrosła o 30%, do 3,8 mld EUR. Z Polski wyeksportowano blisko 6,6 mln ton ziarna zbóż za 1,9 mld EUR. W strukturze wolumenu wywozu pszenica stanowiła 52% (3,4 mln ton, 2,6-krotny wzrost wolumenu eksportu r/r), kukurydza – 36,5% (2,4 mln ton, wzrost o 20%), a żyto – 3,5% (233 tys. ton, wzrost o 32%).

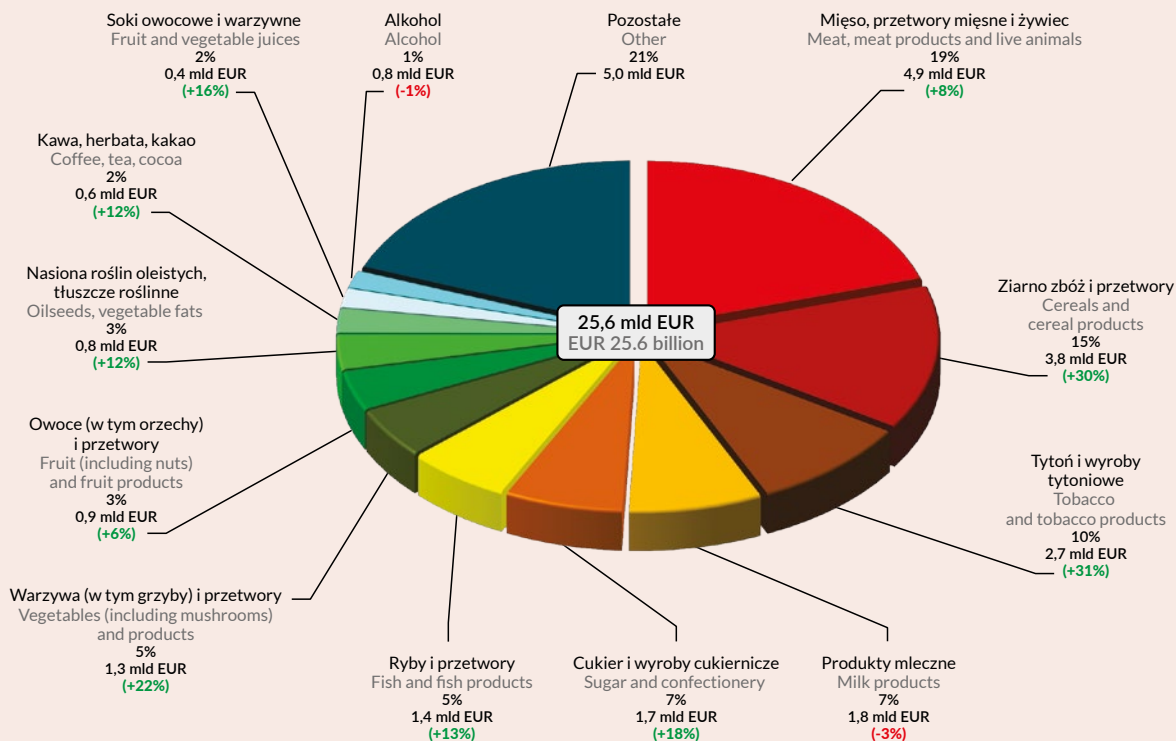
- Nigeria – EUR 217 million, increase by 4.7 times; export mainly of wheat grain, which accounted for 98% of the export value (EUR 212 million, 744 thousand tonnes),
- Turkey – EUR 181 million, increase by nearly 2.4 times; export mainly of beef (EUR 69 million, 12 thousand tonnes), malt extract (EUR 28 million, 6 thousand tonnes), animal feed (EUR 19 million, 11 thousand tonnes),
- Israel – EUR 168 million, decrease by 10%; export mainly of beef (EUR 53 million, 6 thousand tonnes), sugar (EUR 19 million, 27 thousand tonnes), water and other non-alcoholic beverages excluding juices (EUR 16 million, 22 thousand tonnes) and bread and bakery products (EUR 14 million, 3 thousand tonnes).

Commodity structure of the export of agri-food products from Poland

The commodity structure of the Polish agri-food export was dominated by meat and meat products. In the period January-June 2023, revenues obtained from foreign sales of meat and meat products were by 8% higher than the year before and amounted to EUR 4.9 billion, accounting for 19% of the total Polish agri-food export value.

Struktura towarowa polskiego eksportu rolno-spożywczego w okresie styczeń–czerwiec 2023 r.

Commodity structure of the Polish agri-food export in the period January-June 2023



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie wstępnych danych Ministerstwa Finansów. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance preliminary data.



W strukturze towarowej polskiego eksportu produktów rolno-spożywczych dominowało mięso i przetwory mięsne ■ The commodity structure of the Polish agri-food export was dominated by meat and meat products

Eksporterzy lokowali ziarno zbóż przede wszystkim na rynku unijnym (około 4 mln ton, 61% wywozu ziarna). Równocześnie do krajów pozaunijnych wywieziono ponad 2,5 mln ton ziarna zbóż, co stanowiło około 39% wolumenu eksportu. W okresie styczeń–czerwiec 2023 r. ziarno **pszenicy** sprzedawano głównie do Niemiec (822 tys. ton, 24% eksportu tego ziarna), Nigerii (744 tys. ton, 22%) oraz RPA (419 tys. ton, 12%). Odbiorcą **kukurydzy** były przede wszystkim Niemcy (863 tys. ton, 36% eksportu tego ziarna), Niderlandy (655 tys. ton, 27%), a spoza UE – Wielka Brytania (145 tys. ton, 6%). Głównym kierunkiem eksportu **żyta** z Polski były Niemcy (197 tys. ton, 85% eksportu tego ziarna), a **jęczmienia** – Niemcy (54 tys. ton, 37% eksportu tego ziarna) oraz Hiszpania (46 tys. ton, 31%) i Niderlandy (37 tys. ton, 25%).

Wzrost wartości eksportu odnotowano w większości grup towarowych artykułów rolno-spożywczych. Poza wymienionymi grupami produktów wzrosła wartość eksportu: tytoniu i wyrobów tytoniowych (o 31%, do 2,7 mld EUR), cukru i wyrobów cukierniczych (o 18%, do 1,7 mld EUR), ryb i przetworów (o 13%, do 1,4 mld EUR), a także warzyw i przetworów (o 22%, do 1,3 mld EUR) oraz owoców łącznie z przetworami (o 6%, do 0,9 mld EUR). Większa była również wartość wywozu nasion roślin oleistych i tłuszczów roślinnych – o 12% (0,8 mld EUR), kawy, herbaty i kakao – o 12% (0,6 mld EUR), soków owocowych i warzywnych – o 16% (0,4 mld EUR). Obniżeniu uległa wartość eksportu produktów mlecznych (o 3% – 1,8 mld EUR) oraz alkoholi (o 1% – 0,4 mld EUR).

The largest share in the export value of meat and meat products was that of: poultry meat (42% – more than EUR 2 billion), meat products (25% – EUR 1.2 billion), beef (23% – EUR 1 billion) and pork (8% – EUR 404 million).

The second, in terms of value, position with the share of 15% in the export of agri-food products from Poland was occupied by **cereals and cereal products** whose total sales, when compared to the first half of 2022, increased by 30% to **EUR 3.8 billion**. Poland exported nearly **6.6 million tonnes of cereals for EUR 1.9 billion**. In the export volume structure, wheat accounted for 52% (3.4 million tonnes, increase by 2.6 times in the export volume y/y), maize – 36.5% (2.4 million tonnes, increase by 20%), and rye – 3.5% (233 thousand tonnes, increase by 32%).

The exporters placed cereals mainly on the EU market (about 4 million tonnes, 61% of grain export). At the same time, more than 2.5 million tonnes of cereals were exported to non-EU countries, which accounted for about 39% of the export volume. In the period January-June 2023, **wheat** grain was sold mainly to Germany (822 thousand tonnes, 24% of its export), Nigeria (744 thousand tonnes, 22%) and South Africa (419 thousand tonnes, 12%). Customers of **maize** were mainly Germany (863 thousand tonnes, 36% of export of this grain), the Netherlands (655 thousand tonnes, 27%), and from outside the EU – the United Kingdom (145 thousand tonnes, 6%). The major export destination of **rye** from Poland was Germany (197 thousand tonnes, 85% of export of this grain) and of **barley** – also Germany (54 thousand tonnes, 37% of export of this grain) and Spain (46 thousand tonnes, 31%) and the Netherlands (37 thousand tonnes, 25%).

An increase in the export value was recorded in most agri-food commodity groups. In addition to the above-mentioned product groups, an increase in the export value was recorded for: tobacco and tobacco products (by 31% to EUR 2.7 billion), sugar and confectionery products (by 18% to EUR 1.7 billion), fish and fish products (by 13% to EUR 1.4 billion), as well as vegetables and vegetable products (by 22% to EUR 1.3 billion) and fruit and fruit products (by 6% to EUR 0.9 billion). Higher was also the export value of oilseeds and vegetable fats – by 12% (EUR 0.8 billion), coffee, tea and cocoa – by 12% (EUR 0.6 billion), fruit and vegetable juices – by 16% (EUR 0.4 billion). A decrease was recorded for the export of milk products (by 3% – EUR 1.8 billion) and alcohols (by 1% – EUR 0.4 billion).

Polskie smaki na międzynarodowych targach

Polish flavours at international fairs

W KWIETNIU I MAJU 2023 R. MIELIŚMY OKAZJĘ ZAPREZENTOWAĆ NASZĄ ŻYWNOSĆ NA CZTERECH MIĘDZYNARODOWYCH WYDARZENIACH TARGOWYCH. POLSKIE STOISKA NARODOWE ZNALAZŁY SIĘ NA TARGACH: FHA FOOD & BEVERAGE 2023 W SINGAPURZE, ISM COLOGNE 2023 W KOLONII W NIEMCZECH, THAIFEX ANUGA ASIA 2023 W BANGKOKU W TAJLANDII ORAZ SEOUL FOOD & HOTEL W SEULU W KOREI POŁUDNIOWEJ. ODWIEDZAJĄCY POLSKIE PAWILONY MOGLI SKOSZTOWAĆ NASZYCH SPECJAŁÓW I UCZESTNICZYĆ W POKAZACH KULINARNYCH POLSKICH SZEFÓW KUCHNI. ■ IN APRIL AND MAY 2023, WE HAD AN OPPORTUNITY TO PRESENT OUR FOOD AT FOUR INTERNATIONAL TRADE FAIRS. THE POLISH NATIONAL STANDS WERE AT THE FOLLOWING FAIRS: FHA FOOD & BEVERAGE 2023 IN SINGAPORE, ISM COLOGNE 2023 IN COLOGNE, GERMANY, THAIFEX ANUGA ASIA 2023 IN BANGKOK, THAILAND AND SEOUL FOOD & HOTEL IN SEOUL, SOUTH KOREA. VISITORS TO THE POLISH PAVILIONS COULD TASTE OUR SPECIALITIES AND PARTICIPATE IN COOKING SHOWS CONDUCTED BY THE POLISH CHEFS.



Otwarcie stoiska podczas Targów Food & Hotel Asia 2023 w Singapurze ■ Opening of the stand at the Food & Hotel Asia 2023 fair in Singapore

Targi FHA Food & Beverage 2023 w Singapurze

Targi FHA Food & Hotel Asia 2023 odbyły się 25–28 kwietnia 2023 r. w Singapurze. To jedno z wiodących międzynarodowych targów żywności i napojów na rynku Azji Południowo-Wschodniej.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa (KOWR), w ramach realizacji działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych, już po raz trzeci zorganizował polskie stoisko narodowe pod hasłem „Poland tastes good”.

Na stoisku swoją ofertę eksportową prezentowały polskie firmy oferujące szeroką gamę produktów, m.in.: soki, świeże i liofilizowane owoce, suszone warzywa i zioła, jaja, słodycze oraz przekąski. Odwiedzający polski pawilon mieli również okazję spróbować tradycyjnych i regionalnych polskich dań, przygotowanych podczas pokazów kulinarnych na żywo przez polskich szefów kuchni.

Polskie stoisko na targach Food & Hotel Asia cieszyło się dużym zainteresowaniem wśród odwiedzających, a obecni na nim przedsiębiorcy odbyli wiele interesujących spotkań i nawiązali kontakty z zagranicznymi kontrahentami.

Przy okazji targów KOWR, we współpracy z Ambasadą RP w Singapurze, zorganizował festiwal „Poland Shiook” mający na celu promocję polskiej kultury i kuchni. W ramach festiwalu w singapurskim dzienniku „The Business Times” ukazał się dodatek poświęcony najbardziej perspektywicznym polskim branżom, w tym branży spożywczej. Z kolei podczas „Tygodnia kuchni polskiej” Singapurczycy mogli spróbować dań polskiej kuchni przygotowanych przez polskich kucharzy.

Targi ISM Cologne 2023 w Kolonii w Niemczech

23–25 kwietnia 2023 r. w Kolonii w Niemczech odbyła się kolejna edycja Międzynarodowych Targów Słodyczy i Przekąsek ISM Cologne. Jest to największe wydarzenie wystawiennicze z branży słodyczy i przekąsek na świecie, skupiające ponad 1200 wystawców.

W ramach realizacji działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych, podczas targów ISM Cologne KOWR zorganizował polskie stoisko narodowe pod hasłem „Poland tastes good”.

Na polskim stoisku narodowym ofertę eksportową prezentowało kilkanaście polskich firm oferujących szeroką ofertę polskiej branży słodyczy, w tym: krówki, pierniki, wyroby czekoladowe, ciasta, a także wafle zbożowe, produkty bezglutenowe i owoce liofilizowane. Część wystawianych na stoisku produktów była ekologiczna.

Rodzime stoisko cieszyło się dużą popularnością wśród odwiedzających targi, a polscy przedsiębiorcy przeprowadzili wiele rozmów z potencjalnymi partnerami biznesowymi.

Targi Thaixex Anuga Asia 2023 w Bangkoku w Tajlandii

23–27 maja 2023 r. w Bangkoku w Tajlandii odbyła się kolejna edycja Międzynarodowych Targów Spożywczych Thaixex

FHA Food & Beverage 2023 fair in Singapore

The FHA Food & Hotel Asia 2023 fair was held on 25–28 April 2023 in Singapore. It is one of the leading international food and beverage fairs in the South East Asia market.

The National Support Centre for Agriculture (KOWR), as part of implementing the measures promoting Polish agri-food products in foreign markets, organised the Polish national stand under the slogan “Poland tastes good” for the third time during this event.

Polish companies presented their export offer at the stand, offering a wide range of products, including: juices, fresh and freeze-dried fruit, dried vegetables and herbs, eggs, sweets and snacks. Visitors to the Polish pavilion also had an opportunity to taste traditional and regional Polish dishes prepared by the Polish chefs during live cooking shows.



Polskie stoisko na targach Food & Hotel Asia cieszyło się dużym zainteresowaniem wśród odwiedzających ■ The Polish stand at the Food & Hotel Asia fair was very popular among visitors

The Polish stand at the Food & Hotel Asia fair was very popular among visitors, and the entrepreneurs present at it held many interesting meetings and established contacts with foreign contractors.

On the occasion of the fair, KOWR, in cooperation with the Polish Embassy in Singapore, organised the “Poland Shiook” festival aimed at promoting Polish culture and cuisine. As part of the festival, a supplement devoted to the most promising Polish industries, including the food industry, was published in the Singaporean daily “The Business Times”. In turn, during the “Polish Cuisine Week”, the Singaporeans could try Polish dishes prepared by the Polish chefs.

ISM Cologne 2023 fair in Cologne, Germany

On 23–25 April 2023, another edition of the International Fair for Sweets and Snacks ISM Cologne was held in Cologne, Germany. It is the largest exhibition event in the confectionery and snacks industry in the world, bringing together more than 1,200 exhibitors.



Podczas targów ISM Cologne KOWR zorganizował polskie stoisko narodowe pod hasłem „Poland tastes good” ■ During the ISM Cologne fair KOWR organised the Polish national stand under the slogan “Poland tastes good”

Anuga Asia 2023. Są to jedne z największych i najważniejszych targów spożywczych w Azji.

W ramach realizacji działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych KOWR po raz kolejny zorganizował polskie stoisko narodowe na targach Thaifex Anuga Asia. Swoją ofertę eksportową prezentowały polskie firmy oferujące szeroką gamę produktów, m.in.: produkty mięsne, świeże jabłka, mrożone warzywa i owoce, soki i koktajle

Thaifex Anuga Asia 2023 fair in Bangkok, Thailand

On 23–27 May 2023, another edition of the International Food Fair Thaifex Anuga Asia 2023 was held in Bangkok, Thailand. It is one of the largest and most important food fairs in Asia.

As part of implementing activities promoting Polish agri-food products in foreign markets, once again KOWR organised the Polish national stand at the Thaifex Anuga Asia fair. Polish companies offering a wide range of products presented their



Otwarcie polskiego stoiska na targach Thaifex Anuga Asia 2023 w Bangkoku ■ Opening of the Polish stand at the Thaifex Anuga Asia 2023 fair in Bangkok



Pokazy kulinarne na polskim stoisku podczas targów Thaixef Anuga Asia 2023 ■ Cooking shows at the Polish stand during the Thaixef Anuga Asia 2023 fair

owocowe, owoce liofilizowane, żywność ekologiczną oraz słodczy. Odbywały się również pokazy kulinarne, podczas których zwiedzający targi mogli spróbować tradycyjnych i regionalnych polskich dań, serwowanych przez polskich szefów kuchni.

Targi Seoul Food & Hotel w Seulu w Korei Południowej

Od 30 maja do 2 czerwca br. w Seulu odbywały się Targi Seoul Food and Hotel. Są to największe targi spożywcze w Korei Południowej. Corocznie uczestniczy w nich około 1400 wystawców z 40 krajów, w tym z Polski. Wydarzenie jest w znacznej mierze ukierunkowane na import żywności do Korei Południowej.

Na polskim stoisku narodowym ofertę eksportową zaprezentowały firmy reprezentujące następujące grupy produktowe: ryby, kawior, soki oraz konfitury owocowe, produkty ekologiczne, słodkie dodatki do żywności, słodczy, kawa zbożowa, suplementy diety, makarony oraz miody.

Nasze stoisko cieszyło się dużą popularnością wśród targowych gości, a obecni na nim przedsiębiorcy odbyli wiele interesujących spotkań z potencjalnymi partnerami biznesowymi zainteresowanymi polskimi produktami rolno-spożywczymi.



Polskie stoisko narodowe na targach Seoul Food & Hotel ■ Polish national stand at the Seoul Food & Hotel fair

export offer, including: meat products, fresh apples, frozen vegetables and fruit, fruit juices and cocktails, freeze-dried fruit, organic food and sweets. There were also cooking shows, during which visitors of the fair could try traditional and regional Polish dishes served by the Polish chefs.

Seoul Food & Hotel Fair in Seoul, South Korea

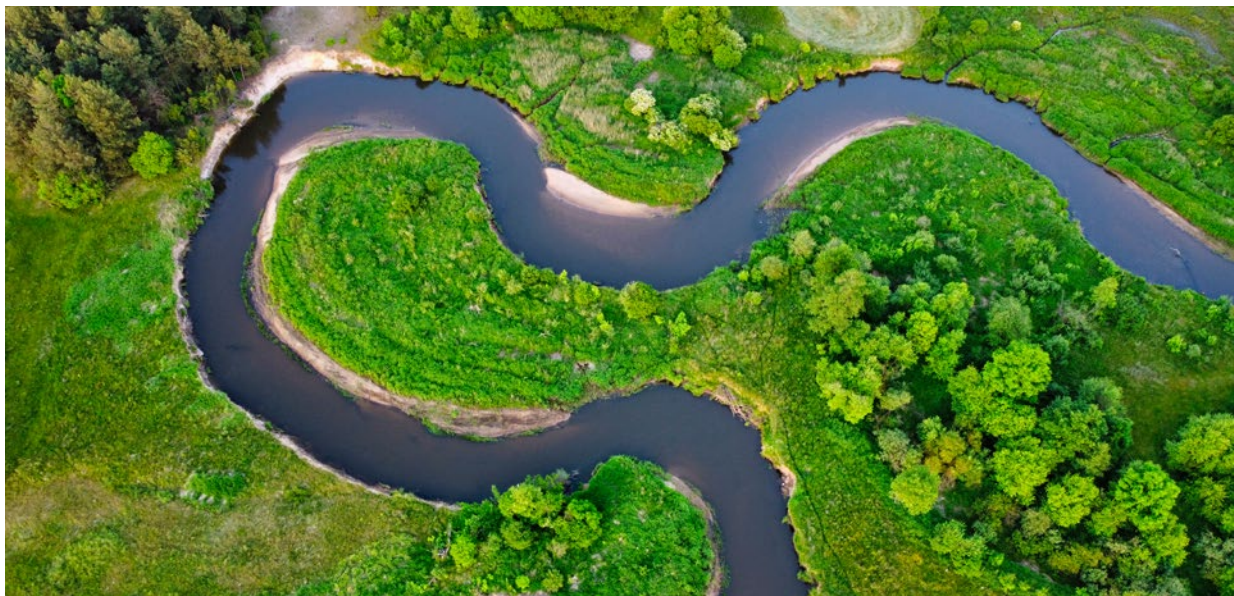
On 30 May – 2 June, the Seoul Food and Hotel Fair was held. It is the largest food fair in South Korea. Every year, it is attended by about 1,400 exhibitors from 40 countries, including Poland. The event is largely focused on food import to South Korea.

At the Polish national stand, the export offer was presented by companies representing the following product groups: fish, caviar, fruit juices and preserves, organic products, sweet food additives, sweets, cereal coffee, dietary supplements, pasta and honey.

Our stand enjoyed great popularity among visitors to the fair, and the entrepreneurs present there held many interesting meetings with potential business partners interested in Polish agri-food products.

Uroki ziemi opoczyńskiej

Attractions of the Opoczyńska land



Rzeka Pilica z lotu ptaka ■ Pilica River from a bird's eye view

Powiat opoczyński, leżący na terenie województwa łódzkiego, to nie tylko płytki ceramiczne, z którymi większość Polaków kojarzy miasto Opoczno. To także malownicze krajobrazy poprzetykane rzekami, rezerваты i pomniki przyrody oraz cenne drzewostany. To zabytki, wśród których znajdują się ruiny XIV-wiecznego zamku, wczesnośredniowieczne grodzisko czy stare kościoły i klasztory. To kultura ludowa i barwny

The Opoczyński district, located in the Łódzkie Voivodeship, means not only ceramic tiles, with which most Poles associate the city of Opoczno. It means also picturesque landscapes interspersed with rivers, nature reserves and monuments, as well as valuable treestands. These are monuments, among which there are ruins of a 14th-century castle, an early medieval fortified settlement or old churches and monasteries. It means



Zalew Sulejowski ■ Sulejowski Lagoon

folklor. Wreszcie – to proste, a zarazem doskonałe w smaku, tradycyjne potrawy. Sztandarowym daniem opoczyńskim są bomby opoczyńskie – kule z ziemniaczanego ciasta, wypełnione mięsno-kapuściano-grzybowym nadzieniem. Region ten słynie także z zalewajki – zupy przygotowanej na zakwasie żytnim, z dodatkiem cebulki i skwarek.

Kuchnia

Tradycyjne dania powiatu opoczyńskiego cechują proste, ale zarazem świeże i naturalne składniki, a jednocześnie – niezwykła pomysłowość i doskonały smak.

Tradycyjną, najczęściej przygotowywaną zupą w całym województwie łódzkim, także w powiecie opoczyńskim, jest zalewajka. Na początku XIX wieku jadało się ją prawie o każdej porze dnia. Zalewajkę gotuje się z półproduktów, które można znaleźć niemal w każdym domu. Do jej przyrządzenia potrzebny jest zakwas z mąki żytniej, wody i kawałka skórki od chleba. Musi on stać dwa dni. Smak zupy urozmaicają: kwaśna śmietana, grzyby, skwarki ze słoniny, kielbasa, zasmażka, czosnek oraz przyprawy – majeranek, liść laurowy i ziele angielskie. Dziś zalewajka to zupa popularna w całym kraju.

Kolejną perełką kulinarną regionu są bomby opoczyńskie. Są to „bomby” z ziemniaczanego ciasta, wypełnione nadzieniem z mięsa, kapusty kiszzonej i grzybów leśnych, okraszone skwarkami i cebulką lub polane sosem grzybowym. To pyszne, a zarazem bardzo kaloryczne danie pozwalało na regenerację po całym dniu ciężkiej pracy. Składniki na bomby opoczyńskie były zaś niedrogie i łatwo dostępne.

Mówiąc o kuchni opoczyńskiej, nie można nie wspomnieć o porce z ciučkami. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się danie niezwykle proste, ale o doskonałym smaku. Opoczyńską porkę z ciučkami przyrządza się z ziemniaków, mąki oraz boczku lub słoniny na okrasę. Do gotujących się ziemniaków trzeba wsypać mąkę. Gdy ziemniaki są miękkie, należy je odparować, odcedzić, a następnie ugnieść drewnianym tłuczkiem. Porkę przed podaniem polewa się skwarkami, można ją też zasmażyć.

Przyroda

Powiat opoczyński położony jest na terenie Równiny Radomskiej i Wzgórz Opoczyńskich. Ogromny wpływ na krajobraz ziemi opoczyńskiej mają rzeki. Są to: Pilica – a na niej Zalew Sulejowski, Drzewiczka, na której jest malowniczo usytuowany zbiornik retencyjno-rekreacyjny, Drzewica, z licznymi stanowiskami dla amatorów wędkowania i wreszcie – rzeka Wąglanka z rolniczym zbiornikiem Miedzna. W stolicy powiatu, Opocznie, znajduje się także niewielki zbiornik wodny, licznie uczęszczany przez mieszkańców, szczególnie latem.

Czyste i zdrowe powietrze zapewniają piękne lasy spaliskie. Są w nich cenne drzewostany – jodły, lasy mieszane czy aleje modrzewi. Na terenie powiatu występuje 235 pomników przyrody oraz rezerваты z drzewostanami liczącym około 200 lat.



Monumentalny kościół pod wezwaniem św. Mikołaja w Żarnowie z elementami sztuki romańskiej ■ Monumental St. Nicholas church in Żarnów with elements of Romanesque art

folk culture and vivid folklore. Finally – it means simple, yet excellent in taste, traditional dishes. The flagship dish of Opoczno are *bomby opoczyńskie* – balls made of potato dough, stuffed with a filling based on meat, sauerkraut and mushrooms. This region is also famous for *zalewajka* – a soup based on rye sourdough, with the addition of onions and greaves.

Cuisine

Traditional dishes of the Opoczyński district are characterised by simple, but also fresh and natural ingredients, and at the same time – extraordinary creativity and excellent taste.

The traditional, most often prepared soup in the whole Łódzkie Voivodeship, also in the Opoczyński district, is *zalewajka*. At the beginning of the 19th century, it was eaten at almost every time of the day. *Zalewajka* is made of semi-finished products that can be found in almost every home. For its preparation, we need rye flour sourdough, water and a piece of bread crust. It must be put aside for 2 days. The taste of the soup may be enriched with: sour cream, mushrooms, pork fat greaves, sausage, roux, garlic and condiments – marjoram, bay leaves and allspice. Today, *zalewajka* is the soup popular all over the country.

Another culinary gem of the region are *bomby opoczyńskie*. These are potato dough “bombs” stuffed with a filling based on meat, sauerkraut and forest mushrooms, sprinkled with greaves and onions or poured with mushroom sauce. This delicious and, at the same time, very caloric dish allowed people to regenerate after a whole day of hard work. The ingredients to make *bomby opoczyńskie* were inexpensive and easily available.

Zabytki

Powiat opoczyński jest bogaty w zabytki kultury narodowej, wśród których znajdują się:

- ruiny zamku warownego z XIV wieku w Drzewicy;
- Dwór Starostwa z przełomu XVII i XVIII wieku;
- kościół parafialny pod wezwaniem św. Łukasza z XIV wieku w Drzewicy;
- klasztor ojców Filipinów z 1673 r. w Poświętnem;
- renesansowy zamek kazimierski w Opocznie, obecnie siedziba Muzeum Regionalnego;
- świątynie: częściowo gotycki kościół pod wezwaniem św. Bartłomieja, drewniany kościół pod wezwaniem św. Marii Magdaleny z XVIII wieku oraz dawna synagoga z XVIII wieku;
- grodzisko wczesnośredniowieczne w gminie Żarnów, zwane „Górą Szwedzką” i obok – monumentalny kościół pod wezwaniem św. Mikołaja z elementami sztuki romańskiej;
- w miejscowości Białaczów – zachowany prostokątny rynek z ratuszem z XVIII wieku;
- w Paradyżu – ocalały barokowy klasztor i kościół ojców Bernardynów z XVII wieku.

Folklor i kultura ludowa

Ziemia opoczyńska to region o własnej kulturze ludowej. Składają się na nią m.in. gwara, strój, sztuka ludowa, tradycyjne da-



Częścią zespołu klasztornego bernardynów jest późnobarokowy kościół Przemienienia Pańskiego i św. Michała Archanioła ■ Part of the Bernardine monastery complex is the late Baroque church of Transfiguration of the Lord and St. Michael the Archangel

Speaking of Opoczno cuisine, we can not forget to mention *porka z ciučkami*. This mysterious name hides a dish that is extremely simple, but has a perfect taste. *Porka z ciučkami* from Opoczno is made of potatoes, flour and bacon or pork fat as a grease. The flour must be added to boiling potatoes. When the potatoes are soft, they should be evaporated, drained and then mashed with a wooden masher. Before serving, porka is poured with greaves, it can also be fried.

Nature

The Opoczyński district is located in the area of the Radomska Plain and the Opoczyńskie Hills. Rivers have a huge influence on the landscape of the Opoczyńska land. These are: Pilica – and the Sulejowski Lagoon situated on it, Drzewiczka, on which there is a picturesque retention and recreation reservoir, Drzewica, with numerous sites for enthusiasts of fishing and finally – Wąglanka with the Miedzna agricultural reservoir. In the capital city of the district, Opoczno, there is also a small water reservoir, frequented by the residents, particularly in the summer.

Clean and healthy air is provided by the beautiful Spalskie Forests. They have valuable treestands – fir trees, mixed forests or larch alleys. In the area of the district, there are 235 monuments of nature and reserves with treestands that are about 200 years old.

Historical monuments

The Opoczyński district is rich in monuments of national culture, which include:

- ruins of a fortified castle from the 14th century in Drzewica;
- Starosty manor house from the turn of the 17th and 18th centuries;
- St. Luke parish church from the 14th century in Drzewica;
- Oratorian monastery of 1673 in Poświętnem;
- Renaissance Kazimierz castle in Opoczno, currently the seat of the Regional Museum;
- temples: partly gothic St. Bartholomew church, wooden St. Mary Magdalene church from the 18th century and the former synagogue from the 18th century;
- early medieval fortified settlement in the Żarnów commune, called “Swedish Mountain” and next to it – monumental St. Nicholas church with elements of Romanesque art;
- In the village of Białaczów – extant rectangular market square with the town hall from the 18th century;
- In Paradyż – extant Baroque Bernardine monastery and church from the 17th century.

Folklore and folk culture

The Opoczyńska land is a region with its own folk culture. It consists of, *inter alia*, dialect, costumes, folk art, traditional dishes and many elements of folklore. All these features create the regional distinctiveness of the Opoczno residents. The folklore of Opoczno is also recognised abroad.



Zamek Kazimierzowski w Opocznie ■ Casimir Castle in Opoczno

nia oraz wiele elementów folkloru. Wszystkie te cechy tworzą odrębność regionalną Opocznian. Folklor opoczyński jest rozpoznawalny także zagranicą.

Strój opoczyński cechuje mnogość barw i faktur. Uszyty jest głównie z materiałów samodzielnych, czyli tkanych na ręcznym krośnie. Do podstawowych elementów stroju kobiecego należą: koszula, wełniak, kaftan, zapaska, chustka oraz trzewiki. Jego uzupełnieniem są korale. Strój męski składa się natomiast z koszuli, spodni, kamizelki, spencerka, sukmany, czapki i butów, a uzupełnieniem jest pas.

Tradycyjnie elementy strojów ludowych są bogato haftowane. Na przełomie XIX i XX wieku najpopularniejszy stał się haft krzyżykowy. Ten rodzaj haftu zaczęto łączyć z innymi ściegami i haftem płaskim, a uzyskany w ten sposób rodzaj haftowania stał się charakterystyczny tylko dla regionu opoczyńskiego.

Opoczyńska kultura ludowa to też sztuka – muzyka, tańce, legendy, bajki, poezja ludowa oraz artystyczne aspekty zwyczajów i obrzędów ludowych. Są one nierozdzielnie związane z życiem wsi, a ich wartość artystyczna idzie w parze ze znaczeniem użytkowym.

Opoczyńska płytk ceramiczna

U większości Polaków słowo „Opoczno” przywołuje na myśl płytki ceramiczne. To z pewnością znak rozpoznawczy regionu.

Opoczno jest obecnie centrum produkcji płytek ceramicznych. Ich historia sięga połowy XIX wieku, gdy przy ulicy, która dziś nazywa się Staromiejską, Jan Dzięwulski oraz bracia Józef i Władysław Lange założyli pierwszy zakład. Początkowo wypalano w nim cegłę z lokalnie pozyskiwanej gliny oraz produkowano wyroby ceramiczne. Z czasem firma rozszerzyła swoją działalność. Powstawały kolejne zakłady, w których wpro-

The costumes of Opoczno are characterised by a multitude of colours and textures. It is made mainly of home-spun fabrics, that are woven on a hand loom. The basic elements of women's costume include: shirt, striped skirt, kaftan, apron, headscarf and shoes. It is complemented by a round bead necklace. Men's costume consists of a shirt, trousers, vest, short jacket, peasant coat, cap and shoes, complemented by a belt.

Traditionally, elements of folk costumes are richly embroidered. At the turn of the 19th and 20th centuries, cross-stitch became the most popular. This type of embroidery began to be combined with other stitches and flat embroidery, and the type of embroidery obtained in this way became characteristic only for the Opoczyński region.

Folk culture of Opoczno is also art – music, dance, legends, fairy tales, folk poetry and artistic aspects of folk customs and rituals. They are inextricably linked with the life of the countryside, and their artistic value goes hand in hand with their functional importance.

Ceramic tiles from Opoczno

Most Poles associate the word “Opoczno” with ceramic tiles. This is certainly a hallmark of the region.

Currently, Opoczno is the centre of production of ceramic tiles. Their history dates back to the mid-19th century, when at the street, which today is called Staromiejska, Jan Dzięwulski and brothers Józef and Władysław Lange established the first plant. Initially, it was used to bake bricks from locally acquired clay and produce ceramic products. Over time, the company has expanded its business. More plants were established, where technological changes were introduced, and the production volume was growing. Apart from bricks, the plants started producing tiles, wall and stoneware tiles and multi-coloured terra-



Ruiny zamku warownego z XIV wieku w Drzewicy ■ Ruins of a fortified castle from the 14th century in Drzewica

dzano zmiany technologiczne, a wielkości produkcji rosła. W zakładach zaczęły powstawać, oprócz cegieł, kafle, płytki ścienne i kamionkowe oraz różnokolorowa terakota. Dziś płytki podłogowe i ścienne Opoczno ma swoich domach wielu Polaków.

Kojarzone są także płytki Paradyż, produkowane w miejscowości o tej samej nazwie w powiecie opoczyńskim.

Dla turystów

Ziemia opoczyńska to miejsce, gdzie można wspaniale wypocząć od zgiełku wielkich miast. Piękne krajobrazy, liczne rzeki, lasy, skanseny i zabytki stwarzają szerokie możliwości dla odwiedzających powiat.

Tutejsze gospodarstwa agroturystyczne oferują piękne widoki, ciszę, świeże powietrze oraz domową kuchnię z daniami ze świeżych, lokalnych produktów. Wiele z nich jest położona blisko rzek, dając możliwość wędkowania. Niektóre oferują nawet możliwość łowienia ryb z własnego stawu.

Liczne w powiecie opoczyńskim rzeki stwarzają ponadto możliwość uprawiania sportów wodnych. Region słynie z kajakarstwa – w Drzewicy od wielu lat prężnie działa klub kajakowy, z którego wywodzą się medaliści olimpijscy.

Tutejsze lasy są pełne grzybów, jagód i poziomek. Można w nich napotkać np. sarny i ciekawe gatunki ptaków. Amatorzy wycieczek rowerowych także nie będą narzekać na brak malowniczych tras. Coś dla siebie znajdą tu też miłośnicy jazdy konnej. Latem i wczesną jesienią na terenie powiatu odbywa się wiele ludowych, regionalnych imprez, podczas których można lepiej poznać folklor opoczyński.

cotta products. Today, the floor and wall tiles from Opoczno are encountered in homes of many Poles.

People also know the tiles from Paradyż, produced in the village of the same name in the Opoczyński district.

For tourists

The Opoczyńska Land is a place where we can have a wonderful rest from the hustle and bustle of big cities. Beautiful landscapes, numerous rivers, forests, open-air museums and monuments create many opportunities for visitors to the district.

Local agritourism farms offer beautiful views, silence, fresh air and home cuisine with dishes made of fresh local produce. Many of them are located close to rivers, giving an opportunity to fish. Some even offer an opportunity to fish from their own pond.

The numerous rivers in the Opoczyński district also provide an opportunity to practice water sports. The region is famous for canoeing – the canoe club, from which Olympic medalists originate, has been operating actively for many years in Drzewica.

Local forests are full of mushrooms, blueberries and wild strawberries. We can meet here, for example, roe deer and interesting species of birds. Enthusiasts of cycling will also not complain about the lack of picturesque trails. Horse riding enthusiasts will also find something for themselves here. In the summer and early autumn, many folk, regional events are held in the district, during which we can become more familiar with the folklore of Opoczno.

Przepisy regionu opoczyńskiego



Bomby opoczyńskie

Składniki:

Ciasto:

- 2 kg ziemniaków;
- mąka ziemniaczana;
- sól, olej;
- 2 jajka.

Farsz:

- mięso (najlepiej łopatką);
- kapusta kiszona;
- grzyby suszone;
- sól, pieprz do smaku.

Ingredients:

Dough:

- 2 kg potatoes;
- potato flour;
- salt, oil;
- 2 eggs.

Filling:

- meat (preferably shoulder);
- sauerkraut;
- dried mushrooms;
- salt, pepper to taste.

Przygotowanie:

Ziemniaki gotujemy, przeciskamy przez praskę (lub maszynkę), wykładamy do miski. Czwartą część porcji odkładamy. Do reszty dodajemy mąkę, jajka i trochę oleju, sól i odłożoną część ziemniaków. Wszystko wygniatamy. Kapustę gotujemy i odcedzamy. Dodajemy (wcześniej ugotowane i przepuszczone przez maszynkę) mięso i grzyby, przyprawiamy do smaku, mieszamy. Z przygotowanego ciasta formujemy kulki, wkładając jednocześnie do ich środka farsz. Gotujemy w osolonej wodzie. Możemy okrasić wysmażonym boczkiem, cebulką lub polać sosem grzybowym.

Method:

Cook the potatoes, squeeze them through a ricer (or grind them in a mincer), put them in a bowl. Put one fourth of the potatoes aside. To the remaining part, add the flour, eggs and some oil, salt and the part of potatoes put aside. Knead the dough. Cook and drain the sauerkraut. Add (previously cooked and ground) meat and mushrooms, season to taste, mix. From the prepared dough, form the balls, while stuffing them with the filling. Cook in salted water. Sprinkle with fried bacon, onions or pour with mushroom sauce.

Recipes from the Opoczyński region



Porka z ciučkami

Składniki:

- 0,5 kg ziemniaków;
- 0,5 kg mąki.

Okrasa:

- boczek, słonina.

Przygotowanie:

1. Do gotujących się ziemniaków nasypać mąkę.
2. Gdy ziemniaki są miękkie, odcedzić, odparować, a następnie mocno wygnieść drewnianym tłuczkiem.
3. Wyłożyć łyżką na półmisek i poleać tłuszczem ze skwarkami.
4. Porkę można również podsmażyć na gorącym tłuszczu do zrumienienia.

Ingredients:

- 0.5 kg potatoes;
- 0.5 kg flour.

Grease:

- bacon, pork fat.

Method:

1. Add the flour to the boiling potatoes.
2. When the potatoes are soft, drain them, evaporate, and then mash firmly with a wooden masher.
3. Place them in a bowl using a spoon and pour with fat with greaves.
4. Porka can also be fried on hot fat until goldenbrown.

Smaki lata

Flavours of summer

ROZMOWA Z KUCHARZEM JARKIEM USCIŃSKIM ■ INTERVIEW WITH CHEF JAREK USCIŃSKI



Aby poznać różnorodność polskich smaków wystarczy tylko zjechać z głównej trasy i zatrzymać się w przydrożnym zajeździe lub w agroturystycznym gospodarstwie ■ In order to become familiar with the diversity of Polish flavours, it is enough to get off the main road and stop in a roadside inn or in an agritourism farm

Co zaproponowałbyś przyjeżdżającym do Polski zagranicznym turystom, żeby poznali polskie tradycyjne smaki?

Turyści zwykle trafiają na starówki dużych miast, takich jak Warszawa, Gdańsk czy Kraków. Nie mówię, że to źle, ale często poznawanie przez nich polskich potraw kończy się na degustacji kotleta schabowego, kaczki, a w najlepszym przypadku sarniny. Ja bym natomiast polecił to, co jest tradycyjne, lokalne. Zapominamy o naszych gołąbkach, kotletach mielonych, bitkach, zrazach zawijanych. Musimy nauczyć się odczarować tę dobrą kuchnię codzienną, bo to ona jest prawdziwą kuchnią polską. Do niej możemy dołożyć tę dawną kuchnię dworską bogatą w pieczone mięsa, a także ryby, na przykład takie jak węgorz, jesiotr czy okoń. Tych potraw jest wiele, można o nich opowiadać godzinami.

What would you suggest to foreign tourists coming to Poland so that they could become familiar with traditional Polish flavours?

Tourists usually go to old towns of big cities, such as Warsaw, Gdańsk or Kraków. I do not say that this is bad, but often their acquaintance with Polish dishes ends with tasting pork chop, duck meat, and in the best case, venison. On the other hand, I would recommend dishes that are traditional, that are local. We forget about our cabbage rolls, frikadelles, schnitzels, meat rolls. We must learn to demystify this good everyday cuisine, because it is the real Polish cuisine. To it, we can add this old court cuisine full of roast meat, as well as fish, for example, such as eel, sturgeon or perch. There is a multitude of these dishes, we can talk about them for hours.

Ale jeśli nie w Warszawie, nie w Krakowie, to gdzie ich szukać?

Każdy region Polski ma swoje smaki. Ja osobiście jestem zakochany w smakach Podkarpacia i Podlasia, bo tam np. każdy wie, że karp jest smaczną rybą. My utożsamiamy ją tylko z wigierką wigilijną, kiedy pojawia się prawie na każdym polskim stole. Zapewniam jednak, że każdy, kto spróbuje karpia wędzonego, pokocha go i natychmiast zmieni zdanie. Aby poznać różnorodność polskich smaków wystarczy tylko zjechać z głównej trasy i zatrzymać się w przydrożnym zajeździe lub w agroturystycznym gospodarstwie, gdzie gospodynie przyrządzają tradycyjne dla danego regionu dania.

Wymieniałeś już wieprzowinę, drób, ryby i dziczyznę, a co z wołowiną?

Wołowina w kuchni polskiej nigdy nie była tak popularna jak obecnie. Najczęściej na polskich stołach wołowina pojawia się jako pieczeń, bitki, tatar. Jest także podstawą do przygotowania rosółu lub innych zup. Wołowina ma jednak opinię trudnego do przygotowania mięsa, które wymaga długiego czasu.

Czy właśnie to zniechęca do przygotowywania z niej potraw w domu, na co dzień?

Takie potrawy jak steki, bryzole, rumsztyki czy popularne hamburgery są postrzegane jako trudne do przygotowania i zarezerwowane raczej dla kucharzy zawodowych. Ludzie boją się, że wołowinę źle wysmażą, że niedobrze doprawią i po prostu zmarnują mięso.

Czy te obawy są słuszne?

Po części tak, ponieważ wołowina to mięso, które jest najbardziej zróżnicowanym mięsem w obrębie gatunku. Na jej smak i wygląd mają wpływ wiek zwierzęcia, sposób hodowli,

But if not in Warsaw, not in Kraków, then where to look for them?

Every region of Poland has its own flavours. Personally, I am in love with the flavours of Podkarpacie and Podlasie, since there, for example, everyone knows that carp is a tasty fish. We identify it only with the Christmas Eve supper, when it is present on almost every Polish table. However, I can assure you that anyone who tries smoked carp will love it and immediately change their mind. In order to become familiar with the diversity of Polish flavours, it is enough to get off the main road and stop in a roadside inn or in an agritourism farm, where farmers' wives prepare dishes traditional for a given region.

You have already mentioned pork, poultry, fish and venison, what about beef?

In Polish cuisine, beef has never been as popular as it is today. Beef appears on Polish tables most often in the form of roast, schnitzels, tartar steak. It is also the basis for preparing clear soup or other soups. Nevertheless, beef is said to be a kind of meat that is difficult to prepare and takes a lot of time.

Is this what discourages people from making beef dishes at home, on a daily basis?

Dishes such as steaks, brisols, rumpsteaks or popular hamburgers are perceived as difficult to prepare and reserved rather for professional chefs. People are afraid that they will fry beef improperly, that they will season it incorrectly and simply waste the meat.

Are these concerns reasonable?

Partially yes, as beef is the meat that is the most diversified meat within the species. Its taste and appearance are influenced by the age of an animal, the method of breeding, feed



Jestem zakochany w smakach Podkarpacia i Podlasia, bo tam np. każdy wie, że karp jest smaczną rybą ■ I am in love with the flavours of Podkarpacie and Podlasie, since there, for example, everyone knows that carp is a tasty fish



Wołowina w kuchni polskiej nigdy nie była tak popularna jak obecnie ■ In Polish cuisine, beef has never been as popular as it is today

karma, którą jest żywione zwierzę, nawet sposób uboju i później przechowywania już gotowych elementów mięsnych. Dlatego warto i należy kupować wołowinę produkowaną w systemie QMP określającym standardy dotyczące całego procesu produkcji mięsa wołowego – dzięki temu ma ona wysoką jakość. Takie mięso jest nieznacznie droższe, ale daje absolutną gwarancję powtarzalności i jakości.

Gdy ty przygotowujesz potrawy dla swoich gości, po jakie produkty sięgasz najchętniej?

Przede wszystkim po polskie, najwyższej jakości. Przy robieniu zakupów warto zwracać uwagę na certyfikaty i oznaczenia. Trzeba pamiętać, że te z biało-czerwonym znakiem PRODUKT POLSKI wytwarzane są z naszych rodzimych surowców. Ale ja, jeśli tylko mogę, to kupuję bezpośrednio od rolników. Dla moich gości mam specjalną ofertę na zamówienie, składającą się z dań przygotowanych na bazie lokalnych specjałów, np. serów czy twarogów. Na szczęście jestem dostatecznie doświadczonym kucharzem, wiem gdzie i do kogo zadzwonić, podjechać, żeby dostać towar na jakim mi zależy.

A jak znajdujesz tych producentów?

Swoich dostawców poznaję w różny sposób, na przykład na Pikniku Poznaj Dobrą Żywność, organizowanym corocznie na początku lata przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi na Torze Służewieckim w Warszawie. W tym roku na przykład poznałem producenta świetnych ziemniaków. I tak sobie myślę, po co ja mam gdzie szukać ziemniaków, jak mogę zadzwonić do tego pana i przyśle mi ich całą

that an animal is fed on, even the method of slaughter and then storage of ready meat cuts. Therefore, it is worth and necessary to buy beef produced under the QMP system specifying standards regarding the whole beef production process – thanks to this, it is of high quality. Such meat is slightly more expensive, but it gives an absolute guarantee of repeatability and quality.

When you prepare dishes for your guests, which products do you choose most often?

First of all, Polish products of the highest quality. When doing shopping, it is worth paying attention to certificates and marks. It must be remembered that those with a white and red mark POLISH PRODUCT are made of our domestic raw materials. But if I have such an opportunity, I buy products directly from farmers. For my guests, I have a special offer made to or-



Gołąbki ■ Cabbage Rolls



Ciasto z truskawkami ■ Strawberries pie

paletę i już nie będę się martwić skąd pozyskać do mojej restauracji ziemniaki dobrej jakości.

Jeżeli mówimy już o twojej restauracji, to co polecasz swoim gościom na gorące letnie dni?

To zależy oczywiście od pogody, ale gdy jest gorąco polecam chłodnik z botwinki. Ja kocham też inne nasze zupy. Teraz mamy młodą kapustę kiszoną i ogórki, które są bardzo delikatne, dlatego zupy przygotowane na ich bazie są czymś niezwykłym, zawierają dużo witamin i dodają energii. W lecie mamy też mnóstwo owoców. Polecam placki z truskawkami i rabarborem. W moim domowym letnim menu królują owoce. Na naszym stole często pojawia się makaron z pokruszonym serem i truskawkami ubitymi taką falowaną ubijaczką, ponieważ wtedy najlepiej uwalnia się z nich sok i oczywiście z dodatkiem miodu. Latem świetnie również smakuje makaron z sezonowymi warzywami. Zapraszam wszystkich do poznawania tradycyjnych polskich potraw.

Zrobiło się swojsko i bardzo smacznie. Bardzo dziękuję za rozmowę.



Jarek Uściński – właściciel restauracji Moonsfera w Warszawie. Gotował m.in. dla: Tiny Turner, Bruce'a Willisa, koronowanych głów świata, wielokrotnie dla Prezydenta RP. Prowadzi także kadrę narodową kucharzy juniorów na Olimpiady Kulinarne w Erfurcie i Luksemburgu. Jest trenerem reprezentacji BBQ, która zdobyła tytuł Mistrza świata za sos BBQ podczas mistrzostw Jack Daniels w USA. To trofeum pierwszy raz w historii opuściło USA.

Jarek Uściński – owner of the Moonsfera restaurant in Warsaw. He cooked for: Tina Turner, Bruce Willis, crowned heads of the world, many times for the President of the Republic of Poland. He also leads the National Team of Junior Chefs at the Culinary Olympiads in Erfurt and Luxembourg. He is the coach of the BBQ national team, which won the World Champion title for BBQ sauce during the Jack Daniel's World Championship in the USA. This trophy has left the United States for the first time in history.

der, consisting of dishes prepared on the basis of local specialities, e.g. cheese or cottage cheese. Fortunately, I am a chef with sufficient experience to know where and who I should call or visit so as to get the commodities I want.

How do you find these producers?

I meet my suppliers in various ways, for example at the Try Fine Food Picnic held annually, at the beginning of summer, by the Ministry of Agriculture and Rural Development at the Służewiec Racetrack in Warsaw. For example, this year I met a producer of great potatoes. And I think to myself – why I should look for potatoes somewhere else, if I can call this gentleman and he will send me the whole pallet

and I will not worry any longer where to find good quality potatoes for my restaurant.

Speaking of your restaurant, what would you recommend to your guests on hot summer days?

Naturally, it depends on the weather, but when it is hot I recommend them cold beet soup. I also love our other soups. Now, we have new sauerkraut and cucumbers, which are very delicate, therefore, soups based on them are something unusual, contain a lot of vitamins and give us energy. In the summer, we also have an abundance of fruit. I recommend pancakes with strawberries and rhubarb. My home summer menu is dominated by fruit. On our table, we often have pasta with crushed cheese and strawberries beaten with such a wavy whisk, as this is the best way to release juice from them and, of course, with the addition of honey. In the summer, pasta with seasonal vegetables also tastes great. I invite everyone to get familiar with traditional Polish dishes.

The atmosphere became homely and very tasty. Thank you very much for the interview.

Odmiany regionalne w sektorze spożywczym

Regional varieties in the food sector

Od kilku lat obserwuje się trend powrotu na polskie pola odmian regionalnych. Są to dawne odmiany roślin rolniczych i warzywnych związane z regionem kraju, gdzie były tradycyjnie uprawiane i naturalnie się do miejscowych warunków przystosowały. Są one wciąż żywe w pamięci osób zamieszkujących dany region.

Obecnie istnieje możliwość ich rejestracji, sprzedaży nasion, a w konsekwencji – powrót do ich uprawy. To szansa dla producentów i rolników oraz korzyść dla konsumentów.

Odmiany regionalne i amatorskie cieszą się coraz większą popularnością wśród polskich rolników. Jako odmiany niżej plonujące są one objęte wsparciem z PROW 2014–2020 i PS WPR 2023–2027.

Korzyścią z ich uprawy jest ponadto zwiększenie bioróżnorodności oraz możliwość poszerzenia oferty sprzedażowej o nowe produkty.

Sektor spożywczy wzbogacił się o produkty pochodzące właśnie z tych odmian, uprawianych głównie w systemie ekologicznym. Walory smakowe i zdrowotne sprawiły, że stanowią one bazę do wytwarzania produktów zgodnie z tradycyjnymi recepturami.

Odmiany regionalne w ekologicznej produkcji żywności

Rolnicy ekologiczni chętnie sięgają po odmiany regionalne. Ten rodzaj produkcji rolniczej, cieszący się coraz większym zainteresowaniem, daje m.in. możliwość poszerzenia różnorodności upraw, stwarzając jednocześnie szansę dla dawnych i zapomnianych gatunków i odmian na ponowne ich wprowadzenie do produkcji.

For several years, a trend of returning of regional varieties to Polish fields has been observed. These are old varieties of agricultural and vegetable plants, associated with a region of the country, where they were traditionally cultivated and adapted naturally to local conditions. They are still alive in

the memory of people living in a given region. Currently, it is possible to register them, sell their seeds and, as a consequence – return to their cultivation. This is an opportunity for producers and farmers and a benefit for consumers.

Regional and amateur varieties are becoming more and more popular among Polish farmers. As varieties giving lower yields, they are covered by the support

under the RDP 2014–2020 and CAP SP 2023–2027. Moreover, the benefits of their cultivation encompass increased biodiversity and an opportunity to expand the sales offer to include new products.

The food sector has been enriched with products derived from these specific varieties, cultivated mainly in the organic system. Taste and health values made them the basis for the production of products according to traditional recipes.

Regional varieties in organic food production

Organic farmers are willing to choose regional varieties. This type of agricultural production, which is enjoying growing interest, offers, *inter alia*, an opportunity of expanding the variety of crops, while creating an opportunity to reintroduce ancient and forgotten species and varieties into production.

Not all modern varieties are suitable for cultivation in the organic system. Currently, in Poland, the demand for organic



Pszenica regionalna Ostka Gruboziarnista Grodkowicka ■ Regional wheat Ostka Gruboziarnista Grodkowicka

Nie wszystkie odmiany współczesne są odpowiednie do uprawy w systemie ekologicznym. Obecnie w Polsce popyt na żywność ekologiczną jest większy niż możliwości produkcyjne i sukcesywnie się zwiększa zarówno na rynku wewnętrznym, jak i na rynkach eksportowych.

Powrót dawnych gatunków na polskie pola

Mimo że rolnicy podczas wyboru odmian i gatunków kierują się głównie wysokością plonu i korzyściami ekonomicznymi, od kilku lat obserwuje się trend objawiający się powrotem na polskie pola gatunków i odmian dawnych. W uprawach ponownie możemy spotkać odmiany pszenicy zwyczajnej ozimej wyhodowanej przed II wojną światową. Są one szczególnie przydatne w produkcji ekologicznej, jednak w rolnictwie konwencjonalnym również jest dla nich miejsce. Odmiany te mogą także stanowić cenną pulę genową dla wykorzystania w hodowli twórczej.

Wśród odmian regionalnych, które ponownie trafiły do uprawy, znalazły się cztery odmiany pszenicy pochodzące

z dawnej hodowli Zakładu Doświadczalnego w Grodkowicach oraz przechowywane w kolekcji Banku Genów Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin – Państwowego Instytutu Badawczego: Ostka Gruboziarnista Grodkowicka, Ostka Grodkowicka, Squarehead Grodkowicka i Almari.

Ostka Gruboziarnista Grodkowicka została włączona do ekologicznych doświadczeń odmianowych ze zbożami ozimymi, przeprowadzanych w latach 2019–2021 przez Centralny Ośrodek Badania Odmian Roślin Uprawnych (COBORU) we współpracy z Instytutem Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa – Państwowym Instytutem Badawczym (IUNG-PIB) w Puławach.

Doświadczenia te potwierdziły niższy plon ziarna odmiany regionalnej (61–67% wzorca), rekompensowany jednak przez najwyższą wśród badanych odmian zawartość białka w ziarnie.

Odmiany regionalne w piekarnictwie

O przydatności do przemiału decyduje skład chemiczny ziarna i jego cechy fizyczne. Z przeprowadzonych badań wynika, że mąki uzyskane z ziarna odmian regionalnych doskonale sprawdzają się podczas wypieku. Obecnie istnieje możliwość zakupu takiej mąki bądź produktów z niej uzyskanych.

food is higher than the production capacity and is gradually increasing both in the internal market and in export markets.

Return of ancient species to Polish fields

Although when choosing varieties and species farmers are mainly guided by the yield and economic benefits, for several years a trend manifesting itself in the return of ancient species and varieties to Polish fields has been observed. Among crops, we can again find varieties of common winter wheat cultivated before the Second World War. They are particularly useful in organic production, however, there is also room for them in conventional agriculture. These varieties can also be a valuable gene pool for use in creative breeding.

Among the regional varieties, which started being cultivated again, there were 4 varieties of wheat, formerly bred at the Experimental Station in Grodkowice and stored in the collection of the Gene Bank of the Plant Breeding and Acclimatisation Institute – National Research Institute: Ostka Gruboziarnista Grodkowicka, Ostka



Pszenica regionalna Squarehead ■ Regional wheat Squarehead

Grodkowicka, Squarehead Grodkowicka and Almari.

Ostka Gruboziarnista Grodkowicka has been included in organic varietal experiments with winter cereals carried out in the years 2019–2021 by the Research Centre for Cultivar Testing (COBORU) in cooperation with the Institute of Soil Science and Plant Cultivation National Research Institute (ISSPG-NRI) in Puławy.

These experiments confirmed a lower grain yield of the regional variety (61–67% of the standard), however, compensated by the highest protein content in the grain among the tested varieties.

Regional varieties in baking

The suitability for milling is determined by the chemical composition of the grain and its physical characteristics. The studies show that flours obtained from the grain of regional varieties work perfectly for baking. Currently, it is possible to buy such flour or products made of it.

For centuries, bread has been included in the tradition and culture of Poles. Currently, we can observe a noticeable return to brown bread, baked from wholemeal flour. This type of bread is highly valued by consumers, and wholemeal flour



Chleb razowy wypiekany z mąki odmian regionalnych pszenicy ■ Whole-meal bread baked from flour obtained from regional wheat varieties

Chleb jest od wieków zapisany w tradycji i kulturze Polaków. Obecnie zauważalny jest powrót do ciemnego pieczywa, wypiekanego z mąki razowej. Taki rodzaj chleba jest bardzo ceniony przez konsumentów, a mąka razowa z ziarna odmian regionalnych daje możliwość uzyskania produktu o wysokiej jakości.

Zarówno wypiek laboratoryjny, jak i ten wykonany w piekarni z długimi tradycjami stanowi potwierdzenie, że jakość pieczywa uzyskanego z odmian regionalnych jest na wysokim poziomie.

Walory odmian regionalnych dla konsumentów

Powrót do uprawy dawnych gatunków i odmian pszenic wiąże się z rosnącym popytem na tradycyjne pieczywo. W ziarnie pszenicy znajdują się składniki mineralne, błonnik pokarmowy, białko i witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6). Ziarno pszenicy jest także źródłem antyoksydantów. Wysoka zawartość substancji bioaktywnych powoduje, że ziarno i produkty z dawno nieuprawianych pszenic można określić mianem prozdrowotnych. Nic zatem dziwnego, że zboża te mają znaczny udział w wytwarzaniu szerokiego asortymentu produktów typu „bio” i „eko”, np. makaronów, mąki, otrębów, kasz i płatków.

Dla odmian współczesnych atrybut wysokiego plonu jest bardzo istotny. Często jednak wyżej bywają cenione walory smakowe i odporność na niekorzystne warunki środowiskowe. Źródłem tych cech dla współczesnej hodowli mogą być odmiany dawne, lokalne i regionalne.

made of grain of regional varieties gives an opportunity to obtain a high quality product.

Both laboratory baking and baking carried out in a bakery with long traditions confirms that the quality of bread obtained from regional varieties is at a high level.

Values of regional varieties for consumers

The return to the cultivation of ancient wheat species and varieties is associated with the growing demand for traditional bread. Wheat grain contains minerals, dietary fibre, protein and group B vitamins (B1, B2, B3, B6). Wheat grain is also a source of antioxidants. The high content of bioactive substances is a reason for which the grain and products from long-uncultivated wheat can be described as health-promoting. Therefore, little wonder that these cereals have a significant contribution to producing a wide range of “bio” and “organic” products, e.g. pasta, flour, bran, groats and breakfast cereals.

For modern varieties, the attribute of high yield is very important. However, the taste qualities and resistance to adverse environmental conditions are often valued higher. The source of these characteristics for modern breeding may be ancient, local and regional varieties.



Chleb jest od wieków zapisany w tradycji i kulturze Polaków ■ For centuries, bread has been included in the tradition and culture of Poles

TEKST ■ BY: DR AGNIESZKA RACHWAŁSKA – ZAKŁAD DOŚWIADCZALNY IHAR-PIB W GRODKOWICACH DEPARTAMENT HODOWLI I OCHRONY ROŚLIN MRiRW ■

PBAI-NRI EXPERIMENTAL STATION IN GRODKOWICE/PLANT BREEDING AND PROTECTION DEPARTMENT OF THE MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: DR AGNIESZKA RACHWAŁSKA IHAR-PIB ODDZ. GRODKOWICE ■ PBAI-NRI BRANCH IN GRODKOWICE



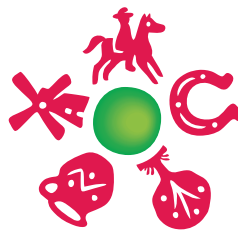
Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Nie marnuj żywności.
Szkoda planety!

Don't Waste Food
Care for the Planet!

#SzanujŻywność





ODPOCZYWAJ
NA WSI



**Wybierz
wypoczynek
na polskiej wsi**
**Take a rest
in the Polish countryside**