

Jesień - Autumn 2015

ISSN 1232-9541

Polish Food

Jesień w kuchni z dobrą wołowiną
Autumn in the kitchen with good beef



Polski sektor owocowo-warzywny prowadzi!
The Polish fruit-vegetable sector is in the lead!



Międzynarodowe Targi Poznańskie
Poznań International Fair



spotkaj przyszłość
meet the future



MIĘDZYNARODOWE TARGI WYROBÓW SPOŻYWCZYCH
POLAGRA FOOD
INTERNATIONAL TRADE FAIR FOR FOOD



21-24.09.2015, POZNAŃ

POLAGRA FOOD – mocny fundament dla przyszłej współpracy

Międzynarodowe Targi Wyrobów Spożywczych POLAGRA FOOD już od ponad 30 lat stanowią arenę prezentacji nowatorskich rozwiązań, produktów wysokiej jakości, a przede wszystkim otwierają nowe możliwości współpracy.

Do udziału w targach zgłosiło się blisko 300 producentów i dystrybutorów żywności. Ekspozycję zdominują jak co roku branże mleczarska i mięsna, ale nie zabraknie także wytwórców i dostawców słodczy i wyrobów cukierniczych, przetworów owocowo-warzywnych, alkoholi, przypraw oraz produktów ekologicznych. Wśród wystawców pojawią się również przedstawiciele sektora spożywczego z zagranicy, m. in. z Włoch, Turcji i RPA.

Wystawcy zaprezentują setki nowych produktów. Szczególną uwagę warto zwrócić na te, które zostały nagrodzone Złotym Medalem MTP. Tegoroczne grono laureatów to aż dziewiętnaście produktów wyróżniających się doskonałą jakością, innowacyjnymi metodami produkcji i doskonałym smakiem.

Targi POLAGRA FOOD odbędą się w dniach 21-24 września br. Wstępem do nich jest festiwal żywności regionalnej, tradycyjnej i certyfikowanej – Smaki Regionów.

www.polagra-food.pl

POLAGRA FOOD – a solid foundation for future cooperation

POLAGRA FOOD International Trade Fair for Food has for more than 30 years been an arena where innovative, high quality products are presented, thus opening a new opportunities for cooperation.

There are more than 300 food producers and distributors who applied to participate in the fair events. As usual, the exposition will be dominated by dairy and meat industries. However, producers and suppliers of sweets, confectionery products, fruit and vegetable products, alcohols, spices and ecological products will not go missing either. Moreover, the exhibitors will also include representatives of food industry from such foreign countries as Italy, Turkey, and South Africa, for instance.

The exhibitors will present hundreds of brand new products. It is particularly worth paying attention to the ones which have been awarded with the Gold Medal of MTP. This year's laureates involve as many as nineteen products which are characterized by perfect quality, innovative production methods and great taste.

POLAGRA FOOD will take place on September 21-24, 2015. It will commence with the festival of regional, traditional and certified food, Tastes of Regions.

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



Susza dała się we znaki rolnikom w wielu regionach Europejskiej Wspólnoty. Powtarzające się gwałtowne zjawiska pogodowe sprawiają, że rolnicy zmagają się z przeciwnościami natury. Nadszedł niewątpliwie czas, aby na poziomie Unii Europejskiej zastanowić się nad rozwiązaniami, które przynajmniej w części pomagałyby poszkodowanym przez naturę.

Drought took its toll on the farmers in many regions of the European Community. Repeated violent weather phenomena are a reason for which the farmers are facing the adversities of nature. Undoubtedly, it is time to think, at the level of the European Union, about the solutions which would at least partially help those affected by nature.

SZANOWNI PAŃSTWO!

Jesień, piękna i kolorowa pora roku to w rolnictwie czas zakończenia roku gospodarczego, podsumowywania żniw i dziękczynienia za plony. Jednocześnie prowadzone jesienią prace polowe przygotowują glebę pod kolejne zasiewy i przyszłoroczne zbiory.

O tej porze roku w Polsce od ponad ćwierćwiecza odbywa się też święto żywności. Tak można śmiało nazwać targi POLAGRA. Skupiają one producentów z całego niemal świata. Są również doskonałą okazją do spotkań i rozmów o rolnictwie na świecie i w Europie.

Jednym z tematów, omawianych podczas licznych seminariów i dyskusji, będzie z pewnością tegoroczna aura. Susza dała się we znaki rolnikom w wielu regionach Europejskiej Wspólnoty. Powtarzające się gwałtowne zjawiska pogodowe sprawiają, że rolnicy zmagają się z przeciwnościami natury. Zmiany klimatyczne widoczne są na co dzień. Nadszedł niewątpliwie czas, aby na poziomie Unii Europejskiej zastano-

LADIES AND GENTLEMEN!

In agriculture, autumn, a beautiful and colourful time of the year, is the time to conclude the marketing year, summarise the harvest and give thanks for the yields. At the same time, field work carried out in the autumn prepares the soil for the next sowing and next year's harvest.

At this time of the year, the festival of food has also been held in Poland for more than twenty five years. This is how we may, without any doubts, call the POLAGRA Fair. It brings together the producers from almost all over the world. It is also a great opportunity for meetings and discussions on agriculture in the world and in Europe.

One of the subjects discussed during the numerous seminars and discussions will certainly be this year's weather. Drought took its toll on the farmers in many regions of the European Community. Repeated violent weather phenomena are a reason for which the farmers are facing the adversities of nature. Climate change may be seen every day. Undoubtedly,

wić się nad rozwiązaniami, które przynajmniej w części pomagałyby poszkodowanym przez naturę. Rolnictwo zmienia się, unowocześnia, ale nigdy nie będzie w stanie całkowicie uniezależnić się np. od powodzi, nawalnych deszczy, suszy, czy gradobicia.

Powinniśmy przejrzeć obecne rozwiązania i lepiej je dostosować do zmieniających się warunków. Negatywne zjawiska pogodowe w różnym stopniu dotyczą rolników w poszczególnych krajach, ale wszędzie są te same problemy z likwidowaniem ich skutków. Trudna sytuacja na niektórych rynkach, w tym zwłaszcza na rynku mleka po jego uwolnieniu, spowodowała spiętrzenie trudności w tych gospodarstwach.

Musimy znaleźć odpowiedzi na te zagrożenia. Tutaj, na targach, widać, że produkujemy coraz lepszą żywność, coraz bardziej dostosowaną do wymagań konsumentów, którzy poszukują produktów naturalnych o najwyższej jakości. Dziś konkurencja na wymagających rynkach rozgrywa się na poziomie jakości i smaku. Zamożniejsze społeczeństwa są w stanie płacić wyższą cenę, ale oczekują w zamian produkcji najwyższej jakości, dającej jednocześnie gwarancje braku sztucznych dodatków i różnego rodzaju polepszaczy.

Polska żywność zdobyła sobie uznanie w świecie. Traktowana jest jako żywność o najwyższej jakości.

Nie dziwi zatem pojawianie się jej na coraz to nowych rynkach. Efekty przynoszą zmuszone uzgadnianie procedur dostępu poszczególnych produktów do konkretnych rynków. Dzięki temu konsumenci z różnych zakątków świata mają okazję poznać wspaniałe smaki znad Wisły, a eksportujemy nasze produkty na Bliski i daleki Wschód, na kontynent amerykański i kontynent afrykański. Warto w tym miejscu podkreślić, że jeszcze 11 lat temu, kiedy wstępowaliśmy do Unii Europejskiej, byliśmy importerami netto żywności.

Ciężka praca rolników, przetwórców i przedsiębiorców sprawiła, że dziś 1/3, w ujęciu wartościowym naszej produkcji rolnej, wysyłana jest w świat.

To pokazuje także, jak polscy rolnicy potrafili i potrafią efektywnie wykorzystywać unijne i krajowe środki. Dzięki temu również unijni konsumenci mają znacznie bogatszy wybór żywności najwyższej jakości.

It is time to think, at the level of the European Union, about the solutions which would at least partially help those affected by nature. Agriculture changes, becomes more modern, but it will never be able to be completely independent on, e.g. flood, rainstorm, drought or hail.

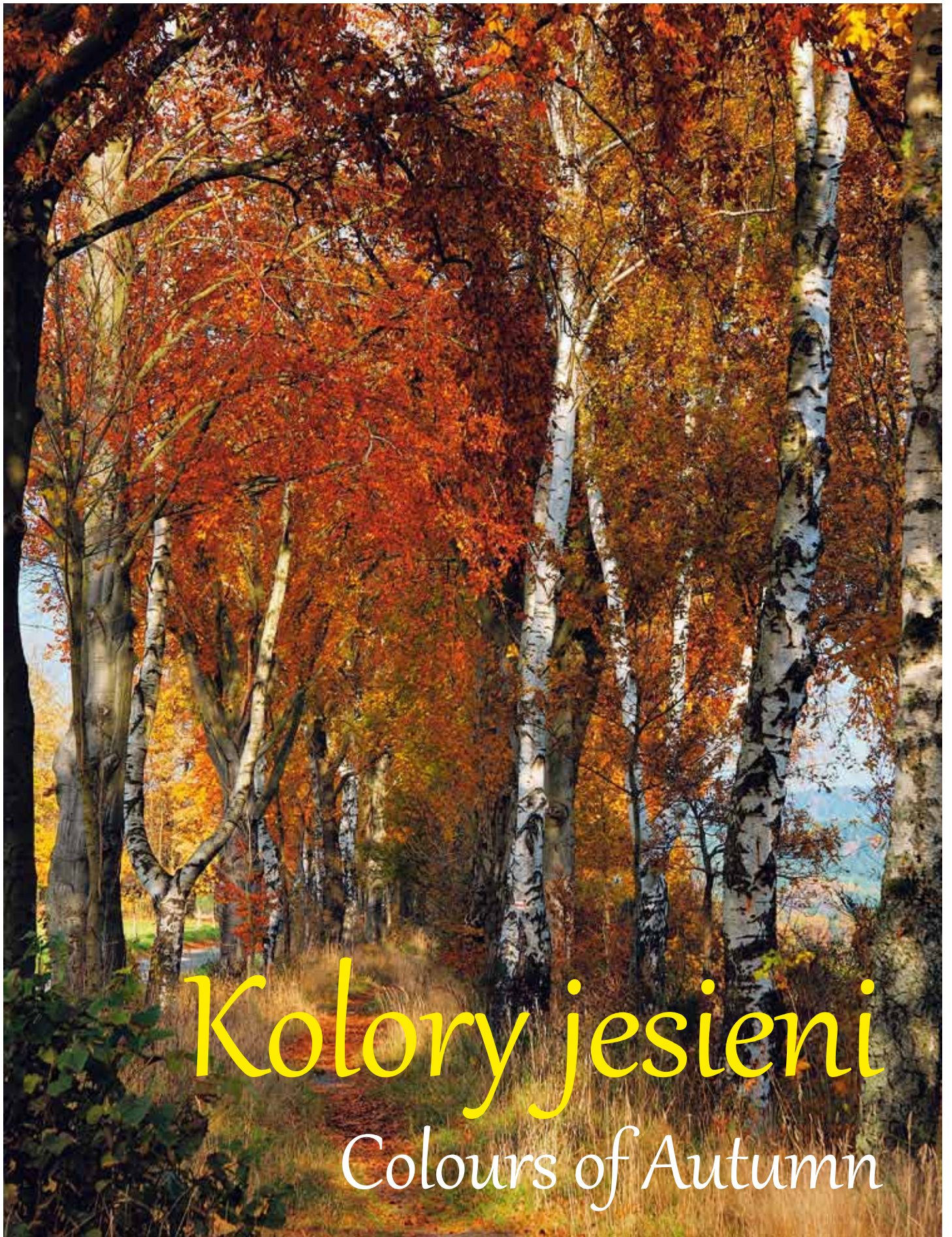
We should review the existing solutions and adapt them better to the changing conditions. Adverse weather phenomena to a various degree affect the farmers in the individual countries, but the problems with removing their effects are the same everywhere. The difficult situation in some markets, especially in the milk market after its liberalisation, resulted in the accumulation of difficulties in those holdings. We need to find answers to these threats. Here, at the Fair, you can see that we are producing increasingly better food, more and more adapted to the requirements of the consumers who are looking for natural products of the highest quality. Today, the competition in the demanding markets takes place at the level of quality and taste. Wealthier societies are able to pay a higher price, but in return they expect the production of the highest quality guaranteeing the absence of artificial additives and all sorts of improvers.

Poland food has won recognition all around the world. It is treated as food of the highest quality.

Therefore, its presence in the growing number of new markets is not surprising at all. Strenuous agreeing on procedures of access of individual products to specific markets brings effects. Thanks to this, the consumers from various corners of the world have an opportunity to get familiar with the wonderful flavours from the Vistula River, and we export our products to the Middle and Far East, to America and Africa. At this point, it is worth stressing that 11 years ago, when we joined the European Union, we were net importers of food.

Thanks to hard work of farmers, processors and entrepreneurs, today one third, in terms of value, of our agricultural production is sent all around the world.

This also shows how the Polish farmers were and are able to effectively use EU and national funds. Thanks to this, also the EU consumers have a much richer range of food of the highest quality to choose from.



Kolory jesieni

Colours of Autumn

SPIS TREŚCI



1 List od Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Note from Minister of Agriculture and Rural Development

6 Tu na stołach rządzi mięso
In Poland tables are dominated by meat

12 Polska smakuje w Mediolanie
Poland tastes good in Milan

18 Kiełbasa w objęciach jałowca
Sausage embraced by juniper

20 Niezwykły chleb prądnicki
Extraordinary Prądnik bread

21 Polska kawiozem stoi
Poland relies on caviar

25 Niepozorny przysmak
Inconspicuous delicacy

30 Polski sektor owocowo-warzywny prowadzi!
The Polish fruit-vegetable sector is in the lead!

Polish FOOD nr 3-2015 (74)

Kwartalnik ARIMR wydawany wspólnie z MRiRW. Ukazuje się w języku polskim i angielskim. Redakcja: Małgorzata Książyk (redaktor naczelna), Ewa Jaroszewicz, Mariola Marczak. Współpraca: Alicja Daniluk-Jankowska. Tłumaczenie: Summa Linguae S.A. Zdjęcie i str. okładki: Bogusław Biały Studio BBS. Nadzór: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Redakcja Polish Food, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa, Poland. Tel.: (+4822 6232426). Subskrypcja bezpłatna. E-mail: polishfood2011@gmail.com; HTTP://www.minrol.gov.pl/eng/.

Druk, oprawa i skład: Zakłady Graficzne Taurus Roszkowscy Sp. z o.o. www.drukamiataurus.pl. Oddano do druku: wrzesień 2015. Nakład: 10000 szt.



- 32** **Ekologicznie, czyli zdrowo**
Ecological means healthy
- 35** **Drób znad Wisły zdobywa świat**
Poultry from the Vistula River wins the world
- 38** **Jesień w kuchni z dobrą wołowiną**
Autumn in the kitchen with good beef
- 43** **Z wędką w morze**
With a fishing rod into the sea
- 46** **Wiejskie wakacje pod Łysą Górą**
Rural holidays at the bottom of Łysa Góra Mountain
- 53** **Leśne runo na talerzu**
Undergrowth on the plate
- 57** **Z rodowodem i pod ochroną**
Cztery szczególnie cenne rasy polskich krów
With pedigree and under protection
Four particularly valuable breeds of the Polish cows

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Tu na stołach rządzi mięso

In Poland tables are dominated by meat



POŁOŻENIE GEOGRAFICZNE POLSKI SPRAWIA, ŻE ZNAJDUJE SIĘ ONA W KLIMACIE UMIARKOWANYM, W KTÓRYM CHARAKTERYSTYCZNE JEST WYSTĘPOWANIE PÓR ROKU ZE ZRÓŻNICOWANĄ TEMPERATURĄ. STĄD TEŻ, SZCZEGÓLNIJE JESIENIĄ I ZIMĄ, POLACY WYKAZUJĄ WIĘKSZE ZAPOTRZEBOWANIE NA BARDZIEJ ENERGETYCZNE POSIŁKI. A POZA TYM PO PROSTU LUBIMY MIĘSO ■ THE GEOGRAPHIC LOCATION OF POLAND PLACES IT IN THE TEMPERATE CLIMATE WHERE A CHARACTERISTIC FEATURE IS THE PRESENCE OF SEASONS DIFFERENTIATED BY TEMPERATURE. THUS, ESPECIALLY IN AUTUMN AND WINTER POLES SHOW GREATER DEMAND FOR MORE CALORIC MEALS. MOREOVER, WE SIMPLY LIKE MEAT.

Na polskich stołach królowała zawsze wieprzowina, wołowina i drób. Kilkadziesiąt lat temu mięso to było jednak inne niż dzisiejsze.

Dziś preferujemy wołowinę kulinarną, mięso najwyższej jakości, dające się szybko obrabiać i co najważniejsze posiadające cenne właściwości odżywcze oraz stosunkowo niską wartość energetyczną.

Dania przygotowywane z wołowiny znane są od wieków. W zależności od tego, z jakiej części półtuszy mięso pochodzi, używane jest do przygotowania różnych potraw. Doskonale są tradycyjne zrazy, czyli rozbity tłuczkiem plaster mięsa z pierwszej krzyżowej, inaczej zwane rumsztykiem. Wkłada się do niego plaster wędzonego boczku, piórka cebuli i paseczek kwaszonego ogórka i zwiija w rulonik. Tak zrolowane mięso delikatnie obsmaża się ze wszystkich stron na patelni, a następnie dusi na wolnym ogniu. Wspaniale kruche i soczyste zrazy najczęściej podawane są z kaszą gryczaną, polaną ciemnym sosem. Z innego kawałka wołowiny, z udźca można przyrządzić wyśmienity gulasz, który choć nie jest naszym wynalazkiem, to od wieków zadomowił się w polskiej kuchni. Są to soczyste kawałki mięsa pokrojonego w kostkę, podsmażone z cebulą i papryką, kawałkiem wędzonki i duszone na wolnym ogniu. Jakościowo najlepszą częścią wołowiny jest połówdica. Może być ona przyrządzana na wszelakie sposoby – pieczona, duszona, smażona. To z niej robi się specjalną polską przystawkę – befsztyk tatarski, zwany popularnie tatarem. Surowe mięso z połówdicy jest cieniutko siekane i przyprawiane odrobiną soli i pieprzu, a także skrapiane odrobiną wody. Ułożone na tale-



ZRAZY Z KASZĄ GRYCZANĄ ■ ZRAZY WITH BUCKWHEAT GROATS

Pork, beef and poultry always dominated on the Polish tables. However, a few dozen years ago the meat was different than today.

Today, we prefer the culinary beef, the highest quality meat which can be quickly processed and, what is most important, is highly nourishing and has relatively low caloric value.

The beef dishes has been known for ages. Depending on which parts of a half-carcass the meat comes from, it is used for the preparation of different dishes. Traditional *zrazy* are excellent – the tenderised slices of meat from the rump steak rolled with a slice of smoked bacon, onion half rings and a strip of gherkin. Meat rolled this way is sautéed from all sides on the frying pan and then stewed on a low heat. Delicious tender and juicy *zrazy* are usually served with buckwheat groats and dark sauce. With a piece of beef from the thick flank an appetizing stew can be prepared which, although not the Polish invention, became a standard in the Polish cuisine long ago. This dish consists of a juicy diced pieces of meat sautéed with onion, pepper and a piece of smoked meat then stewed on a low heat. Qualitatively, the tenderloin is the best cut of beef. It can be cooked in many ways – roasted, stewed, fried. From that cut a special Polish appetiser is made – the steak tartare, commonly known as tartare. The raw meat from a tenderloin is thinly chopped or minced, seasoned with salt and pepper and sprinkled with a bit of water. Arranged on a plate in a shape of a cone, it has a dimple with an egg yolk placed on top. The meat is rounded



PIECZONE UDKA Z KURCZAKA ■ ROASTED CHICKEN THIGS



with a finely cut onion, dill pickles and pickled mushrooms. Before eating all these ingredients have to be mixed so we can get an incredibly tasty appetiser.

However, the pork is still the most popular meat in Poland. There is not a person who has not heard about the famous pork chops. It is a chop made of pork loin or a centre loin tenderised on a wooden board, firstly tossed in flour, then dipped in a beat eggs and at the end covered in a bread-crumbs. Of course, it tastes best when fried with bone in on melted fat. Its flavour, juiciness and crispy crackling is favoured by many in Poland but also in other countries. The popularity of pork caused it to be used in many ways. A very good dish are fried or

roasted thick pork loin pockets stuffed with mushrooms sautéed with onion.

Another popular dish is a roasted piece of pork loin bone in. The meat is cut slightly between the loin bones. Dried plums are put inside the meat through the cut made in the centre. The pork loin roasted like that is exceptionally aromatic, juicy and has a divine taste both with roasted and boiled potatoes or with groats.

W Polsce jednak najbardziej popularnym mięsem nadal jest wieprzowina. Któż nie słyszał o słynnym schabowym. To kotlet ze schabu karkowego lub środkowego, rozbity na desce, obtoczony najpierw mąką, następnie zanurzony w roztrzepanym jajku, a na końcu posypany bułką tartą. Najlepiej smakuje oczywiście, gdy jest smażony razem z kością na roztopionym smalcu. Jego smak, soczystość i chrupiąca skórka ma wielu amatorów w Polsce, jak i poza nią. Popularność wieprzowiny sprawiła, że jest ona wykorzystywana na wiele sposobów. Bardzo dobrym daniem jest zrobienie kieszonki w grubszym kawałku schabu, wypełnienie jej grzybami przesmażonymi z cebulką i usmażenie na patelni lub upieczenie w piekarniku.

When talking about pork, it is impossible not to mention the pork trotters in jelly. It is also a traditional Polish appetiser. The pork trotters are cooked long with adding soup vegetables. After reduction of the excess water what remains is a thick liquid a finely cut meat from the trotters are poured over with. After congelation we get a perfect jelly which it is best to sprinkle with a touch of vinegar or a lemon juice before eating.

Popularnym daniem jest także pieczenie kawałka schabu z kością. Mięso nacinane jest lekko między kośćmi schabowymi. Przez środek schabu przecina się mięso i wkłada do środka suszone śliwki. Tak upieczony schab jest niezwykle aromatyczny, soczysty i wyśmienicie smakuje zarówno z pieczonymi, jak i gotowanymi ziemniakami lub z kaszą.

The pork knuckle is also a traditional dish. It can be made in many different ways. Some prefer it cooked, for instance in beer, others would rather eat roasted with crispy crust.

Mówiąc o mięsie wieprzowym nie sposób nie wspomnieć o zimnych nóżkach. Jest to również tradycyjna, polska przystawka. Długo gotuje się nogi wieprzowe z dodatkiem włoszczyzny. Po odparowaniu nadmiaru wody pozostaje gęsty płyn, którym zalewa się pokrojone drobno mięso z nóżek. Po zastygnięciu otrzymujemy doskonałą galaretkę, którą przed zjedzeniem najlepiej skropić niewielką ilością octu lub soku z cytryny.

For those who prefer more delicate meat we have poultry – meat from chickens, turkeys, ducks and geese. It is a whole range of various kinds of meat with different features and flavours. The most popular is the chicken meat. Light, easy to cook and not so heavy as pork. Rotisserie chicken is very good. Grilled or fried thighs and drumsticks are delicious. The available spices make it easy to select the best flavour for each and every person. Chicken can be steamed previously sprinkled with for example red pepper or with added rosemary sprig. In Poland, a popular poultry dish is a duck roasted with apples. This is a perfect dish with a crispy crust, roasted apples, potatoes and fried beetroot which always looks exquisite and tastes delightfully.

DISCOVER POLISH FOOD

Tradycyjnym daniem jest też wieprzowa golonka. Przyrządza się ją na różne sposoby. Niektórzy preferują gotowaną, np. w piwie, inni wołą pieczoną, z chrupiącą skórką.

Dla tych, którzy wołą delikatniejsze mięsa mamy drób – mięso z kurczaków, indyków, kaczek i gęsi. To cała gama różnorodnych mięs o różnych właściwościach i smakach. Najpopularniejsze jest mięso z kurczaków. Lekkostrawne, proste w przygotowaniu i nie tak ciężkie jak wieprzowina. Bardzo dobry jest kurczak pieczony na rożnie w całości. Doskonałe są uda i podudzia pieczone na ruszcie lub smażone na patelni. Stosowane przyprawy sprawiają, że każdy może dobrać najlepszy dla siebie smak. Można kurczaka gotować na parze, wcześniej jednak posypując go np. ostrą papryką lub obkładając gałązką rozmarynu. Popularną potrawą z drobiu jest w Polsce kaczka pieczona z jabłkami. To doskonałe danie z chrupiącą skórką, pieczonymi jabłkami, ziemniakami i zasmażanymi buraczkami zawsze wygląda wykwintnie i smakuje wyśmienicie.

Po woli do łask wraca zapomniana nieco gęsiina. Wyjątkowe właściwości tego mięsa, jego walory prozdrowotne sprawiają, że odżywa dawna kulinarna tradycja. Zgodnie z nią gęś była zwyczajowo pieczona w całości. Podobnie, jak w przypadku pieczonej kaczki, pasują do niej buraczki, jak i żurawina.

Warto na zakończenie wspomnieć, że ze wszystkich tych trzech rodzajów mięs – wołowiny, wieprzowiny i drobiu, przyrządza się kotlety mielone. To popularne danie, które może być podawane z ziemniakami, kaszami, czy makaronem. Sposobów na ich przyrządzenie jest mnóstwo. Mięso może być mieszane, np. wołowo-wieprzowe lub jednorodne, np. indycze czy wieprzowe. Po zmieleniu mięsa dodawane są jajka, zeszklona, drobno posiekana cebulka, sól i pieprz. Doskonale smak mają też kotlety, do których dodano posiekany koperek. Wszystkie te składniki należy połączyć ze sobą i pracowicie wyrobić na jednolitą masę. Dobrze jest też dodać odrobinę wody. Następnie formujemy owalne kotlety, które obtaczamy delikatnie w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju na brązowy kolor. Do kotletów tych wyśmienicie pasuje gęsty sos pomidorowy z wyczuwalnym aromatem bazylii lub grzybowy z borowików i prawdziwków zbieranych w naszych lasach. Doskonałe do tego dania są też pokrojone w cienkie plasterki ogórki gruntowe wymieszane ze śmietaną i pociętym koperkiem, czyli tzw. mizeria.

The slightly forgotten goose is slowly becoming more popular. The exceptional properties of this meat, its healthy qualities are reviving a former culinary tradition. According to it, the goose was customarily roasted as a whole. As in the case of a roasted duck, the beetroots and cranberry can be served with it.

To summarise, it is worth mentioning that cutlets patties can be prepared from all these three kinds of meat – beef, pork and poultry. It is a popular dish that may be served with potatoes, groats or pasta. It can be prepared in various ways. The meat may be mixed, for example beef and pork or homogeneous, like turkey or pork. After grinding meat, the eggs, browned finely chopped onion, salt and pepper are added. Also, the cutlets with added chopped dill have a delicious flavour. All these ingredients should be combined and diligently kneaded until a smooth uniform mass is obtained. It is good to add a bit of water. Then, we form an oval cutlets, gently toss them in a breadcrumbs and fry on a heated oil until brown. The cutlets taste delightful with a thick tomato sauce with a noticeable aroma of basil or with mushroom sauce with boletes and penny buns collected in the Polish forests. Cucumbers cut in thin slices mixed with cream and cut dill are perfect side dish for it.



PIECZONA KACZKA Z JABŁKIEM ■ ROASTED DUCK WITH APPLES

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

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





Polska smakuje w Mediolanie

Poland tastes good in Milan

WYŻYWIENIE PLANETY, ENERGIA DLA ŻYCIA – TO HASŁO, KTÓRE OD MAJA DO PAŹDZIERNIKA KRÓLUJE W MEDIOLANIE ■ FEEDING THE PLANET, ENERGY FOR LIFE – IS THE CORE THEME THAT IS DOMINATING IN MILAN FROM MAY TO OCTOBER



Podczas Wystawy Światowej EXPO 2015 – odbywającej się tym razem we Włoszech – zgodnie z tematem przewodnim, niemal 150 państw i organizacji prezentuje swoje osiągnięcia w branży rolno-spożywczej. Polska, jako jeden z największych producentów żywności, również mocno zaznacza tam swoją obecność.

During the World Exhibition EXPO 2015 – this time taking place in Italy – in accordance with the core theme almost 150 countries and organizations are presenting their achievements in the agricultural and food production industry. Poland as one of the largest food manufacturers also firmly marks its presence there.



JABŁKO TO MOTYW PRZEWODNI, OBECNY W POLSKIM PAWILONIE CODZIENNIE. JEDNAK EXPO JEST ŚWIETNĄ OKAZJĄ DO PROMOCJI TAKŻE INNYCH ZNAKOMITYCH POLSKICH PRODUKTÓW. DUMNIE PREZENTUJĄ SIĘ ROGALE ŚWIĘTOMARCIŃSKIE, ROZCHWYTYWANE GŁÓWNIEM PRZEZ NAJWIĘKSZYCH MIŁOŚNIKÓW SŁODKOŚCI, CZYLI DZIECI ■ AN APPLE IS THE CORE THEME, PRESENT IN THE POLISH PAVILION EVERY DAY. HOWEVER, THE EXPO IS ALSO A GREAT OPPORTUNITY FOR THE PROMOTION OF OTHER EXCELLENT POLISH PRODUCTS. THE ROGALE ŚWIĘTOMARCIŃSKIE (ST. MARTIN CROISSANTS), ARE IMMENSELY POPULAR MAINLY AMONG CHILDREN, THE LARGEST SWEETS ENTHUSIASTS

#Poland

EXPO Milano 2015

expo.gov.pl

#Poland

EXPO Milano 2015

expo.gov.pl

Poland

EXPO Milano 2015

expo.gov.pl



Rogal
Świętomarciński

SMAK i TRADYCJA
TRADITION AND TASTE



Rogal
Świętomarciński

SMAK i TRADYCJA
TRADITION AND TASTE



Rogal
Świętomarciński

SMAK i TRADYCJA
TRADITION AND TASTE



Rogal
Świętomarciński

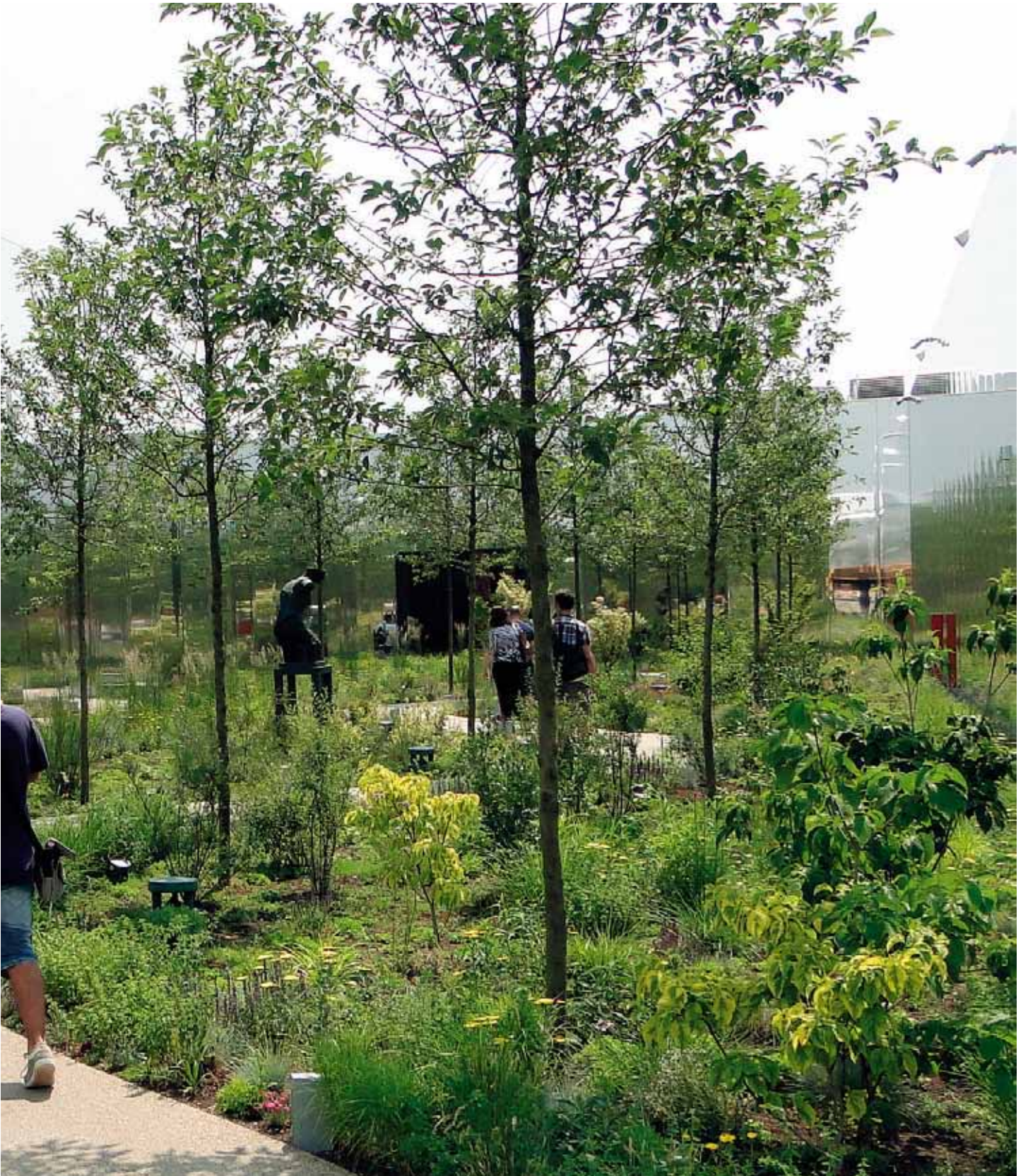
SMAK i TRADYCJA
TRADITION AND TASTE

Świętomarciński





„JAK TU PIĘKNIE!” TO ZDANIE MOŻNA USŁYSZEĆ NAJCZĘŚCIEJ, GDY PO PRZEJŚCIU SCHODAMI PRZEZ WYSOKĄ, WĄSKĄ SZCZELINĘ WCHODZI SIĘ DO SIELANKOWEGO OGRODU, UMIEJSCOWIONEGO NA DACHU POLSKIEGO PAWILONU



"How beautiful!" This is the most frequent sentence heard when, after passing the stairs through a high and narrow gap the visitors enter the idyllic garden located on the roof of the Polish Pavilion



PAWILION POLSKI JEST CZWARTY CO DO WIELKOŚCI WŚRÓD WSZYSTKICH KRAJÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W WYSTAWIE ■ THE POLISH PAVILION IS THE FOURTH LARGEST AMONG ALL THE COUNTRIES TAKING PART IN THE EXHIBITION

„Jak tu pięknie!” To zdanie można usłyszeć najczęściej, gdy po przejściu schodami przez wysoką, wąską szczelinę wchodzi się do sielankowego ogrodu, umiejscowionego na dachu polskiego pawilonu.

Inspirowana obrazem Józefa Mehoffera „Dziwny ogród” przestrzeń, składająca się z drzewek jabłoniowych, rozmaitych krzewów oraz kwiatów, w połączeniu z wydobywającą się z głośników muzyką, tworzy niepowtarzalny klimat. W tej enklawie zieleni, oprócz roślinności, pojawiają się nawiązania do szczególnie cenionej we Włoszech poezji Wisławy Szymborskiej.

Od samego wejścia na „teren Polski” w Mediolanie goście częstowani są najsmaczniejszymi polskimi produktami. Już na pierwszy rzut oka widać, że naszym motywem przewodnim jest soczyste, pachnące i zdrowe polskie jabłko. Wnętrze ekspozycji kryje się za prostą, ażurową konstrukcją, nawiązującą do drewnianych skrzynek na jabłka. Całość, w sposób twórczy, wykorzystuje tradycje polskiego sektora rolno-spożywczego,

„How beautiful!” This is the most frequent sentence heard when, after passing the stairs through a high and narrow gap the visitors enter the idyllic garden located on the roof of the Polish pavilion.

The space inspired by the "Strange garden" painting by Józef Mehoffer, consists of apple trees, various shrubs and flowers, and in connection with music flowing from loudspeakers, it creates an unique atmosphere. Apart from the vegetation, the references to the poetry by Wisława Szymborska, which is particularly favoured in Italy, also appear in this green enclave.

From the entrance to the "area of Poland" in Milan the visitors are treated with the most delicious Polish products. At first glance it is visible that the Polish main motive is a juicy, fragrant and healthy Polish apple. The interior of the exposition is hidden by a simple, open-work structure, similar to the wooden apple boxes. The whole space creatively uses the traditions of the Polish agro-food sector, arousing associations with apples, one of the Polish agriculture export hits.

– Poland has found its rightful place on the EXPO – in the centre, among other exhibiting countries. These several months of presentation of the Polish agriculture and industry as well as offers of the Polish tourism, is what we need – said the Minister of Agriculture and Rural Development, Marek Sawicki, who visited the exhibition in June.

We have things to be proud of. Because of that the Polish EXPO exhibition is one of larger ones. The Polish Pavilion is the fourth largest among all the countries taking part in the exhibition. It is located in the very centre of the exhibition area and is a place of presentation of particular regions of our country. It was focused on promotion of their culinary, tourist and cultural qualities as well as business opportunities.

The guests visiting Polish space on EXPO in Milan are welcomed by the stage where the attractions change depending on the theme and the presented region. One time it is a beach in Sopot, another a six-meter model of a graduation tower with original brine – just like in the health resorts of the Kuyavian-Pomeranian Voivodship, another time it is a catwalk and a fashion show of the top designers from Łódź.

An apple is the core theme, present in the Polish pavilion every day. However, the EXPO is also a great opportunity for the promotion of other excellent Polish products. The *rogale świętomarcińskie* (St. Martin croissants), are immensely popular mainly among children, the largest sweets enthusiasts.

By the end of June the most popular was *kaszëbskô malëna* (the Kashubian strawberry), registered in the European Union (just like the croissant) as a Protected Geographical Indication. Representatives of the Kuyavian-Pomeranian Voivodship treated the visitors with the gingerbread of Toruń and with goose dishes while the Podlaskie

POLAND AT EXPO

budząc skojarzenia właśnie z jabłkami, jednym z eksportowych hitów polskiego rolnictwa.

– Polska na EXPO znalazła swoje należne jej miejsce – a mianowicie w centrum wystawiających się państw. Tych kilka miesięcy prezentacji polskiego rolnictwa i polskiego przemysłu oraz oferty turystycznej, to jest to, czego potrzebujemy – powiedział minister rolnictwa i rozwoju wsi Marek Sawicki, który w czerwcu odwiedził wystawę.

Mamy się czym chwalić. Dlatego polska ekspozycja na EXPO jest jedną z większych. Pawilon Polski jest czwarty co do wielkości wśród wszystkich krajów biorących udział w wystawie. Znajduje się w samym centrum przestrzeni wystawienniczej i jest miejscem prezentacji poszczególnych regionów naszego kraju. Na czele z promocją ich walorów kulinarnych, turystycznych, kulturalnych i możliwości biznesowych.

Gości, odwiedzających polską przestrzeń na EXPO w Mediolanie, wita scena, gdzie atrakcje zmieniają się w zależności od tematu przewodniego i prezentowanego regionu. Raz jest to sopocka plaża, raz sześciometrowy model tężni z oryginalną solanką – zupełnie jak w uzdrowiskach województwa kujawsko-pomorskiego, innym razem wybieg i pokaz mody czołowych łódzkich projektantów.

Jabłko to motyw przewodni, obecny w polskim pawilonie codziennie. Jednak EXPO jest świetną okazją do promocji także innych znakomitych polskich produktów. Dumnie prezentują się rogalie świętomarcińskie, rozchwytywane głównie przez największych miłośników słodkości, czyli dzieci.

Pod koniec czerwca furorę zrobiła truskawka kaszubska, zarejestrowana (podobnie jak rogal) w Unii Europejskiej jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Przedstawiciele województwa kujawsko-pomorskiego częstowali toruńskimi piernikami oraz potrawami z gęsiny, a podlaskie zaprezentowało się jako ekologiczne województwo, będące zagłębiem mleczarskim.

Wystawa rozpoczęła się w maju. W pierwszym tygodniu zwiedzający polski pawilon zjedli już 1000 kg polskich jabłek. Wydarzenie potrwa do końca października, a każdy kolejny tydzień, to kolejna rozdana do skosztowania tona polskich jabłek.

TEKST ■ By: **RENATA KANIA/MRiRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: RENATA KANIA/MRiRW, PAWEŁ TRELLA

Voivodship presented itself as an ecological region, being the dairy product production centre.

The exhibition was opened in May. During the first week, the visitors of the Polish Pavilion ate 1000 kilos of the Polish apples. The event will last until the end of October and each subsequent week means another distributed ton of the Polish apples.



1



2



3

1 PRZED POLSKIM STOISKIEM PROMUJĄCYM TRUSKAWKĘ KASZUBSKĄ ■ IN FRONT OF THE POLISH STAND PROMOTING KASZĘBSKÓ MALĒNA (KASHUBIAN STRAWBERRY)

2 CZŁONKOWIE KASZUBSKIEGO STOWARZYSZENIA PRODUCENTÓW TRUSKAWEK ZACHĘCAJĄ DO SPRÓBOWANIA TRUSKAWKI KASZUBSKIEJ ZAREJESTROWANEJ W 2009 R. JAKO

3 CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE ■ MEMBERS OF THE KASHUBIAN ASSOCIATION OF STRAWBERRY PRODUCERS INVITE TO TRY KASZĘBSKÓ MALĒNA (KASHUBIAN STRAWBERRIES) REGISTERED IN 2009 AS THE PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Kiełbasa w objęciach jałowca

Sausage embraced by juniper

Polska ma długoletnią tradycję przygotowywania różnego rodzaju mięs oraz wędlin. Dawniej wyroby masarskie wytwarzane były podczas świniobicia, odbywającego się najczęściej przed świętami Bożego Narodzenia bądź Wielkanocą, z zachowaniem tradycyjnego charakteru dla każdego regionu kraju. Receptura oraz sposób przetwarzania mięsa na różnorodne wędliny przekazywane były z pokolenia na pokolenie. Dzięki temu znakomite wyroby wędliniarskie można kosztować do dnia dzisiejszego.

Jedną z popularnych kielbas z wieloletnią tradycją jest kielbasa jałowcowa. Została zarejestrowana 18 kwietnia 2011 r. w Unii Europejskiej jako Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS). Oznaczeniem tym wyróżniają się na rynku produkty o niepowtarzalnej jakości i tradycyjnym sposobie produkcji z przestrzeganiem najwyższych standardów jakościowych.

Kielbasa jałowcowa przygotowywana jest z mięsa wieprzowego (z ewentualnym dodatkiem mięsa wołowego) i z użyciem naturalnych przypraw, takich jak pieprz oraz owoce krzewu jałowca. Ma wygląd równomiernie pomarszczonego batona w kształcie wianka. Na rynku stosowane są tylko dwie wielkości wianków kielbasy, dzięki czemu jest ona rozpoznawalna przez konsumentów wśród innych wyrobów. Można znaleźć małe wianki w osłonkach naturalnych o średnicy powyżej 32 mm i masie ok. 0,5 kg oraz duże w osłonkach białkowych o średnicy 36 mm i masie ok. 0,8 kg. Barwa kielbasy jałowcowej jest ciemnobrązowa, wyrównana na całej powierzchni, specyficzna dla produktu mocno wędzonego. Charakterystyczną cechą kielbasy jałowcowej jest rozdrabnianie owoców krzewu jałowca tuż przed ich dodaniem do surowego mięsa, co wzmacnia charakterystyczny smak wędliny. Ponadto podczas procesu wędzenia dodawane są gałązki jałowca, które dopełniają i potęgują wyjątkowy aromat kielbasy. Wykorzystanie jałowca przy jej produkcji było podstawą do nazwania tej wędliny kielbasą jałowcową.

Wyjątkowy charakter kielbasy jałowcowej wynika również z jej kruchości, specyfiki użytego do jej wyrobu mięsa oraz ołówkowego kształtu, wyróżniającego ją wśród innych kielbas. Kielbasa jałowcowa ze względu na swoje walory smakowe wykorzystywana jest przez młode pokolenia kucharzy w przygotowywaniu przeróżnych potraw. Wariacje, które powstają na jej bazie, są niezliczone np.: roladka z kielbasy jałowcowej w towarzystwie buraków, sosu kurkowego i ziołowej pianki, kapusta z mięsem, czyli wariacje na temat bigosu oraz żur z ziemniakami i kielbasą jałowcową.

Poland has a long tradition of preparing various kinds of meats and cold meats. In the past, butchery products were manufactured during pig-slaughtering which took place usually before Christmas or Easter, while keeping the nature traditional for each region of the country. The recipe and method of processing meat into various cold meats were passed from generation to generation. Thanks to this, excellent sausages may be tasted to this day.

One of popular sausages with a long tradition is *kielbasa jałowcowa* (juniper berry sausage). It was registered on 18 April 2011 in the European Union as a Traditional Speciality Guaranteed (TSG). In the market, this indication is characteristic of products with the unique quality, traditional way of production and observance of the highest quality standards.

Kielbasa jałowcowa is made of pork (with the possible addition of beef) using natural spices such as pepper and juniper berries. It looks like an evenly wrinkled, ring-shaped bar. In the market, there are only two sausage ring sizes, thanks to which it is recognised by consumers among other products. We may find small rings in natural casings with a diameter of more than 32 mm and a weight of about 0.5 kg and large rings in protein casings with a diameter of 36 mm and a weight of about 0.8 kg. The colour of juniper berry sausage is darkbrown, even over the entire surface, specific for a heavily smoked product. A characteristic feature of *kielbasa jałowcowa* is the fact that juniper berries are crushed just before adding to raw meat, which strengthens the distinctive taste of sausage. In addition, during the smoking process juniper twigs are added to complete and intensify the unique aroma of sausage. Using juniper in the production of this sausage was the basis for calling this cold meat *kielbasa jałowcowa*.

The exceptional nature of *kielbasa jałowcowa* also results from its tenderness, specific nature of meat used for its production and the pencil-like shape making it stand out among other sausages. Due to its flavour values, *kielbasa jałowcowa* is used by the young generations of cooks in preparing various dishes. Variations created on its basis are countless such as: *kielbasa jałowcowa* roll accompanied by beetroot, chanterelle sauce and herbal mousse, cabbage with meat i.e. variations of bigos as well as sour rye soup with potatoes and *kielbasa jałowcowa*.

TEKST ■ By: JOANNA LENDZION-CZAJKOWSKA/MRiRW
ZDJĘCIE ■ PHOTO BY: BOGUSŁAW BIAŁY STUDIO BBS

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Niezwykły chleb prądnicki

Extraordinary Prądnik bread

Historia tego chleba związana jest z dwiema podkrakowskimi wioskami – Prądnikiem Białym i Czerwonym, które od średniowiecza słynęły z wypieku doskonałego pieczywa.

Chleb prądnicki jest tradycyjnym ciemnym chlebem, wypiekany na żytnim zakwasie. Może ważyć nawet 14 kg, osiągać długość jednego metra i szerokość pół metra. Czasami można spotkać chleb prądnicki okrągły, o średnicy pół metra i wadze ok. 4,5 kg.

O dobrze wypieczonych bochenkach tego chleba można powiedzieć, że im chleb bardziej czerstwy, tym lepszy, ponieważ utrzymuje świeżość przez kilka tygodni. Tradycja jego wypieku sięga XV w., kiedy to biskup Wojciech Jastrzębiec w 1421 roku nadał część gruntów w Prądniku Białym swemu kucharzowi, zobowiązując go jednocześnie do dostarczania chleba na stół biskupi. Legenda głosi też, że pierwszy upieczony po żniwach bochenek chleba wójt krakowski zaniósł królowi na Wawel, a burmistrz krakowski co roku na św. Jana zawoził go królowi Stanisławowi Augustowi na Zamek Królewski w Warszawie. Natomiast książę Bolesław Wstydlivy zezwolił na zbudowanie na krakowskim rynku kramów, które umożliwiły piekarzom jego sprzedaż.

Po wielu latach udało się odtworzyć unikatową recepturę chleba prądnickiego. Wypiek wznowiono w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. W 2011 r. chleb prądnicki został wpisany przez Komisję Europejską do Rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych. Oznaczeniem tym mogą być opatrzone tylko chleby wypiekane w granicach administracyjnych miasta Krakowa.

History of this bread is related to two sub-Cracovian villages – Prądnik Biały and Prądnik Czerwony that since Middle Ages have been famous for baking excellent bread.

Chleb prądnicki (Prądnik bread) is traditional dark bread, baked on rye sourdough. It may weigh even 14 kg, be 1 meter long and half a meter wide. Sometimes we may encounter round *Chleb prądnicki* (Prądnik bread) of half meter diameter and weighing ca. 4.5 kg.

We could say a well baked loaf of this bread is the better the more stale it is because it maintains freshness for a few weeks. Tradition of this baking dates back to the 15th century, when bishop Wojciech Jastrzębiec in 1421 granted part of grounds of Prądnik Biały to his chief, obliging him at the same time to provide bread to the bishop. Legend has it that the first loaf of bread baked after harvest used to be brought to the king at Wawel Castle and mayor of Cracow every year on the day of St. John brought it to the king Stanisław August to royal castle in Warsaw. Prince Bolesław the Chaste allowed to construct stalls at the Cracow market to enable selling it.

After many years the unique recipe of *Chleb prądnicki* (Prądnik bread) was recreated. Baking was resumed in the 1990s. In 2011 *Chleb prądnicki* (Prądnik bread) was registered by the European Commission in the Register of Protected Geographical Indications. Only breads baked in Cracow and in its suburban areas can be labelled in this way.





Polska kawiozem stoi

Poland relies on caviar

Polska jest światowym potentatem w przetwórstwie ryb. Ale mało kto wie, że stajemy się także potęgą w hodowli jesiotrów i produkcji kawioru. Tym luksusowym przysmakiem ze znakiem „Made in Poland” już zachwycają się koneserzy m.in. z Emiratów Arabskich, Kanady, Szkocji i Niemiec.

Dobrze zainwestowanych 5 mld zł

Polskie rybactwo swój dynamiczny rozwój zawdzięcza, w głównej mierze, unijnym programom pomocowym. To one stworzyły warunki do konkurowania z zagranicą m.in. w tak elitarnej branży, jaką jest wytwarzanie „czarnego złota”, czyli kawioru. Wszystko zaczęło się od wdrażanego w latach 2002-2004 przedakcesyjnego programu SAPARD. Wówczas Polska otrzymała ok. 112 mln zł, które zainwestowane zostały w przetwórstwo i przechowywanie ryb. Z kolejnego programu, wdrażanego w latach 2004-2006, nasz sektor rybacki otrzymał ok. 1 mld zł, a w ramach PO RYBY 2007-2013 następn-

Poland is the world leader in fish processing. But hardly anyone knows that we are also becoming a power in sturgeon breeding and production of caviar. This luxurious delicacy marked “Made in Poland” is already raved about by connoisseurs from, inter alia, United Arab Emirates, Canada, Scotland and Germany.

Well invested PLN 5 billion

The Polish fishing sector owes its dynamic development largely to the EU aid programmes. They have created the conditions for us to be able to compete abroad, inter alia, in such an exclusive sector as the production of “black gold” i.e. caviar. It all started with the pre-accession SAPARD programmed implemented in the years 2002-2004. Back then, Poland received about PLN 112 million which were invested in fish processing and storage. From another programme, implemented in the years 2004-2006, our fishing sector received about PLN 1 bil-

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ



Podstawowymi gatunkami ryb, które hoduje się w „Gosławicach”, są jesiotry rosyjskie i syberyjskie oraz sumy europejskie. ■ The primary species of fish that are bred in “Gosławice” are Russian and Siberian sturgeon as well as wels catfish

ne ok. 4 mld zł. Dzięki tym wszystkim środkom zrealizowano 130 inwestycji w portach i przystaniach rybackich, zmodernizowano 440 statków rybackich, przeprowadzono ponad 140 kampanii zachęcających do spożywania ryb. Bardzo dobrze dostępną pomoc wykorzystał sektor przetwórstwa ryb. Tylko w ramach PO RYBY 2007 -2013 zmodernizowano 180 zakładów zajmujących się taką działalnością, a znalazło w nich zatrudnienie 700 osób. Ożywienie nastąpiło również w rybactwie śródlądowym. W ostatnich 7 latach powstało blisko 100 nowych obiektów służących do chowu i hodowli ryb, a prawie 300 zostało zmodernizowanych. Po środki z PO RYBY 2007-2013 z dużym sukcesem sięgnęli również polscy naukowcy. Dzięki temu udało się opracować innowacyjne projekty dotyczące np. restytucji jesiotra ostronosego w polskich rzekach czy pozyskiwania ikry metodą pneumatyczną, którą zainteresowani są najwięksi europejscy potentaci w tej dziedzinie.

– Ponad 5 mld zł, które za pośrednictwem Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa trafiło do sektora rybackiego, zostało dobrze wykorzystanych, co zaowocowało wielkimi zmianami w tej dziedzinie polskiej gospodarki – ocenił Andrzej Gross, prezes ARiMR, podczas czerwcowego wyjazdu studyjnego dla dziennikarzy, w trakcie którego mieli oni okazję zobaczyć, jak wiele można zdziałać, mając do dyspozycji unijne środki, dobry pomysł i konsekwencję w jego urzeczywistnieniu. Przedstawicielom mediów zaprezentowane zostały trzy inwestycje wykonane w ramach PO RYBY 2007-2013.

lion and within the framework of the OP FISHERIES (2007-2013) – further PLN 4 billion. Thanks to all those funds, 130 investments in ports and fishing harbours were carried out, 440 fishing vessels were modernised, more than 140 campaigns to encourage the consumption of fish were conducted. Available aid was very well used by the fish processing sector. Only within the framework of the OP FISHERIES (2007-2013), 180 establishments involved in this activity were modernised and 700 people were employed there. A revival also took place in the inland fishing sector. In the last 7 years, almost 100 new facilities for fish breeding and rearing were established and nearly 300 were modernised. Also, Polish scientists strove for the funds from OP FISHERIES 2007-2013

with great success. Thanks to this, it was possible to develop innovative projects regarding, e.g. restoration of Atlantic sturgeon in the Polish rivers or acquisition of roe by means of a pneumatic method in which the greatest European potentates in this field are interested.

– More than PLN 5 billion, which went to the fishing sector through the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, were well used, which resulted in major changes in this field of the Polish economy – said Andrzej Gross, President of ARMA, at the June study trip for the journalists, during which they had an opportunity to see how much it could be done with the EU funds, good idea and consistency in making it real. The media representatives were presented with three investments made within the framework of the OP FISHERIES (2007-2013).

Made in Poland with pride

The fish farm “Gosławice” was founded in 1967, covers an area of 2.5 thousand ha and is managed by Antoni Łakomiak. The primary species of fish that are bred in “Gosławice” are Russian and Siberian sturgeon as well as wels catfish. Since 2012, the farm has stepped on a new path of development and started producing caviar. As explained by Antoni Łakomiak, each can of this exquisite product is marked with the motto “Made in Poland with pride”. ARMA also has reason to be proud because under OP FISHERIES 2007-2013 it provided the fish farm “Gosławice” with PLN 6.11 million of co-financing. Those funds have been used for investments in “Fish breeding and rear-

Z dumą wyprodukowane w Polsce

Gospodarstwo rybackie „Gosławice” powstało w 1967 r., zajmuje powierzchnię 2,5 tys. ha, a zarządza nim Antoni Łakomiak. Podstawowymi gatunkami ryb, które hoduje się w „Gosławicach”, są jesiotry rosyjskie i syberyjskie oraz sumy europejskie. Od 2012 r. gospodarstwo wkroczyło na nową ścieżkę rozwoju i zajęło się produkcją kawioru. Jak tłumaczy Antoni Łakomiak, każda puszka tego wykwintnego produktu opatrzona jest mottem „z dumą wyprodukowane w Polsce”. ARiMR też ma powody do dumy, ponieważ w ramach PO RYBY 2007-2013 przekazała gospodarstwu rybackiemu „Gosławice” 6,11 mln zł dofinansowania. Środki te zostały wykorzystane na inwestycje w „Chów i hodowlę ryb”. Za te pieniądze wyremontowano obiekty stawowe, odbudowano mnichy, wybudowano przegrody przeznaczone do hodowli i chowu jesiotrów oraz sumów. Gospodarstwo otrzymało również wsparcie na zakup materiału obsadowego i zarybieniowego na pierwszy cykl produkcyjny. Część środków finansowych wykorzystano na zainstalowanie nowoczesnego systemu monitoringu parametrów wody i sterowania urządzeniami.

Biznes w systemie zamkniętym

Zanim dziennikarze trafili do Gosławic mogli obejrzeć zupełnie inny system hodowli jesiotrów stosowany w specjalistycznym gospodarstwie rybackim „Eko-kawior”. Powstało ono w 2009 r. w miejscowości Rzgów Drugi (województwo wielkopolskie), a prowadzi ją Małgorzata Dziekanowska i Kazimierz Kowalski. W tym gospodarstwie ryby hodowane są w zamkniętym systemie obiegu wody. W potężnej hali, w której panują kontrolowane warunki atmosferyczne, znajduje się 15 wielkich basenów. Wypełnione są niemal po brzegi wodą z ujęcia głębinowego, która trafia tam poprzez system pomp i różnego rodzaju urządzeń kontrolujących jej temperaturę, napowietrzenie czy skład chemiczny. To właśnie na realizację m.in. tej inwestycji „Eko-kawior” otrzymał z ARiMR dofinansowanie w wysokości 7,83 mln zł. W tych ogromnych basenach pływają ryby – jesiotry. W jednych są trzymane młode osobniki, w innych dorosłe, mające ponad 20 lat i ważące ok. 20 kg okazy. Z tych ryb pozyskiwana jest ikra, która jest przerabiana i w efekcie otrzymywany jest kawior, bo jak podkreśla Kazimierz Kowalski – o kawiorze może być mowa tylko i wyłącznie wtedy, gdy ikra pochodzi z ryb jesiotrowatych.

Tu kilka lat temu było ściernisko

Pierwszą inwestycją, którą mogli zobaczyć dziennikarze podczas wyjazdu studyjnego, był zakład przetwórstwa ryb „Fish Food” w Żerominie w województwie łódzkim. Jeszcze w 2009 r. na tym terenie było tylko ściernisko, a już dwa lata później powstała pierwsza hala, w której rozpoczęto przetwarzanie ryb. Na jej budowę, jak i postawienie drugiej hali oraz wyposażenie ich w nowoczesne maszyny i urządzenia produkcyjne, a także na inwestycje w infrastrukturę, m.in. w podczyszczalnię ścieków, zakład otrzymał z ARiMR dofinansowanie w wysokości

ing”. For that money, ponds have been completely renovated, monks have been reconstructed, structures for sturgeon and catfish breeding and rearing have been constructed. The farm also received support for the purchase of fish stocking material for the first production cycle. Some funds have been used to install a modern system to monitor water parameters and to control devices.

Closed system business

Before the journalists went to Gosławice, they could see a totally different sturgeon breeding system applied in the specialised fish farm “Eko-kawior”. It was established in 2009 in the village of Rzgów Drugi (Wielkopolskie Voivodeship) and is managed by Małgorzata Dziekanowska and Kazimierz Kowalski. In this farm, fish are bred in a closed water circulation system. In the enormous room with the controlled atmospheric conditions, there are 15 large pools. They are filled almost to the brim with water from a deep water intake, which goes there through a system of pumps and various devices controlling its temperature, aeration or chemical composition. It is the implementation of, inter alia, this investment for which “Eko-kawior” received co-financing from ARMA amounting to PLN 7.83 million. In these huge pools, sturgeon are swimming. In some pools, young individuals are kept, in other – adults which are more than 20 years old and weigh about 20 kg. From these fish, roe is acquired and processed, as a result of which caviar is obtained, because as stressed by Kazimierz Kowalski – we may talk about caviar only when roe comes from sturgeon fish.

There was a stubble-field here a couple of years ago

The first investment, which could be seen by the journalists during the visit



JESIOTR ■ STURGEON

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Z TYCH RYB POZYSKIWANA JEST IKRA, KTÓRA JEST PRZERABIANA I W EFEKCIE OTRZYMYWANY JEST KAWIOR. ■ FROM THESE FISH, ROE IS ACQUIRED AND PROCESSED, AS A RESULT OF WHICH CAVIAR IS OBTAINED

26 mln zł. W sezonie przedsiębiorstwo zatrudnia nawet 170 osób, a docelowo, jak zakłada prezes „Fish Food” Iwona Domała, będzie to nawet 400 pracowników. Zakład specjalizuje się w produkcji przetworów ze śledzi, a cały asortyment powstających tu marynat i konserw jest eksportowany.

Kurs na kolejny sukces

Przed naszym sektorem rybackim kolejna pula europejskich funduszy do wykorzystania. Budżet nowego Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze” na lata 2014-2020 wynosi ok. 3 mld zł. Pieniądże te będzie można otrzymać na inwestycje w akwakulturę, rybołówstwo śródlądowe czy przetwórstwo. Pojawiają się też nowe rodzaje przedsięwzięć, które w poprzedniej perspektywie nie były wspierane ze środków dla sektora rybackiego. Chodzi m.in. o pomoc na organizację rynków rybnych, kontrolowanie i egzekwowanie przepisów czy gromadzenie danych dotyczących sektora rybackiego.

– Jesteśmy w czołówce państw, które z Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego otrzymały na lata 2014-2020 najwięcej środków. Plasujemy się tuż za Hiszpanią, Francją i Włochami. Polska może więc obrać kurs na kolejny sukces! – podkreślił prezes ARiMR Andrzej Gross.

TEKST ■ BY: **ALICJA DANILUK-JANKOWSKA I PAWEŁ WOJCIESZAK/ARiMR**
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: **ARTUR KUBAT/ARiMR, FOTOLIA**



trip, was the fish processing plant “Fish Food” in Żeromin in the Łódzkie Voivodeship. In 2009, there was only a stubble-field there, and two years later the first facility was built, where fish processing was started. For its construction, as well as for building the second facility and equipping them with modern machinery and production equipment, as well as for investments in infrastructure, inter alia, in the pre-treatment plant, the plant received co-financing from ARMA amounting to PLN 26 million. During the season, the company employs even 170 people, and, ultimately, as assumed by President of “Fish Food”, Iwona Domała, it will be even 400 employees. The company specialises in the production of herring products, and the entire range of pickles and canned food produced here is exported.

Course for another success

Our fishing sector has another pool of the European funds to be used. The budget of the new Operational Programme “Fisheries and the Sea” for the period 2014-2020 is about PLN 3 billion. It will be possible to receive this money for investments in aquaculture, inland fishing or processing. There will also be new types of projects which in the previous perspective were not supported using the funds for the fishing sector. They include, inter alia, support for the organisation of fish markets, controlling and enforcement of provisions or collection of data concerning the fisheries sector.

– We are in the lead of the countries which received the largest amount of funds from the European Maritime and Fisheries Fund for the years 2014-2020. We are ranked just behind Spain, France and Italy. Therefore, Poland may take the course for another success! – stressed President of ARMA, Andrzej Gross.

ZAKŁAD FISH FOOD SPECJALIZUJE SIĘ W PRODUKCJI PRZETWORÓW ZE ŚLEDZI, A CAŁY ASORTYMENT POWSTAJĄCYCH TU MARYNAT I KONSERW JEST EKSPORTOWANY ■ THE FISH FOOD COMPANY SPECIALISES IN THE PRODUCTION OF HERRING PRODUCTS, AND THE ENTIRE RANGE OF PICKLES AND CANNED FOOD PRODUCED HERE IS EXPORTED



DISCOVER POLISH FOOD



Niepozorny przysmak

Inconspicuous delicacy

Grzyby to nie tylko walory smakowe, mają one także wartość poznania właściwości. Nie tak dawno stwierdzono, że pieczarki są bogatym źródłem witaminy D, której brak jest w warzywach, a jest bardzo ważna dla zdrowia kości. Zawierają też znaczące ilości minerałów i pierwiastków śladowych np. fosforu, selenu, żelaza i miedzi. Mogą również być stosowane, jako suplement diety sprzyjającej odchudzaniu, zastępując w niej mięso czerwone.

Niepozorna, szarobiała, ale pyszna pieczarka dostępna jest cały rok i łatwo z niej wyczarować mnóstwo ciekawych potraw. Grzyby te uprawiane są przez cały rok w klimatyzowanych pomieszczeniach, na kilku poziomych stelażach, na specjalnie przygotowanym naturalnym podłożu. Znajdująca się w podłożu grzybnia, przy utrzymywaniu odpowiedniej temperatury i wilgotności, rozrasta się i po 4-5 tygodniach następuje pierwszy zbiór pieczarek.

Polska, ze zbiorami przekraczającymi 300 tys. ton, jest europejskim liderem w produkcji pieczarek. Jesteśmy także najważniejszym eksporterem tych grzybów, 35 proc. importowanych na świecie pieczarek pochodzi z Polski.

Nasze pieczarki mają wysoką jakość, między innymi dlatego, że są zbierane ręcznie. Uwielbiają je mieszkańcy Francji i Włoch, ale największymi importerami polskich pieczarek są Niemcy i Wielka Brytania.

W 2014 r. eksport wyniósł 203,5 tys. ton i był o 8,0 tys. ton większy w stosunku do roku poprzedniego. Wpływy z eksportu pieczarek o 20 proc. przewyższyły wpływy z eksportu wszystkich świeżych warzyw.

Najpopularniejsza jest pieczarka biała, ale ostatnio coraz częściej można kupić pieczarki brązowe, które uprawia się w niższej temperaturze. Zachowują one dłużej świeżość, są twardsze od odmiany białej i bardziej aromatyczne.

Pieczarki niewątpliwie opanowały nasze stoły. Pojawiają się na nich zarówno w dni powszednie, jak i święta. Często używane są jako dodatek do różnych zup i pieczeni. Duszone z cebulką są znakomitym farszem do naleśników lub bezmięsnych pasztecików podanych z czerwonym barszczem. Duszone ze świeżymi ziołami świetnie smakują z chlebem. Pyszna i niezwykle aromatyczna jest jajecznica na maśle z pieczarkami.

Grzyby te można także panierować w jajku, tartej bułce i smażyć na oleju a kapelusze nadziewać boczkiem lub serem. Pieczarki marynowane są dobrym uzupełnieniem mięsnych potraw. Surowe można też dodawać do kanapek.

Sprawdzone przepisy polskiej kuchni pozwalają odkryć królestwo rewelacyjnych, pieczarkowych potraw.

Mushrooms not only have special flavour qualities, they have also other properties that are worth knowing. Not so long ago, we discovered that champignons are a rich source of vitamin D that vegetables do not contain and that is very important for our bones. Champignons contain also significant large quantities of minerals and micronutrients e.g. phosphorus, selenium, iron and copper. They can also be used as dietary supplement stimulating losing weight and replacing red meat.

Inconspicuous, white-grey, but delicious champignon is available all-year-round and it can easily be a basis of many interesting dishes. These mushrooms are cultivated in air-conditioned rooms, at several levels of racks, at specially prepared natural base. Spawn inside the base, if appropriate temperature and humidity is maintained, grows and after 4-5 weeks the first set of champignons is ready.

Poland, with harvests exceeding 300 thousand tons, is the European leader in production of champignons. We are also the most significant exporter of these mushrooms, 35 percent of imported champignons come from Poland.

Our champignons are of high quality as, inter alia, they are picked manually. They are enjoyed by the French and Italian, but the biggest importers of Polish champignons are Germany and Great Britain.

In 2014, the export amounted to 203.5 thousand tonnes and was by 8.0 thousand tonnes bigger when compared to the previous year. Receipts from the export of champignons surpassed the receipts from the export of all fresh vegetables by 20 percent.

The most popular is white champignon, but recently more and more often you can buy brown champignons that are grown at a lower temperature. They stay fresh for longer periods of time and are harder than white species and more aromatic.

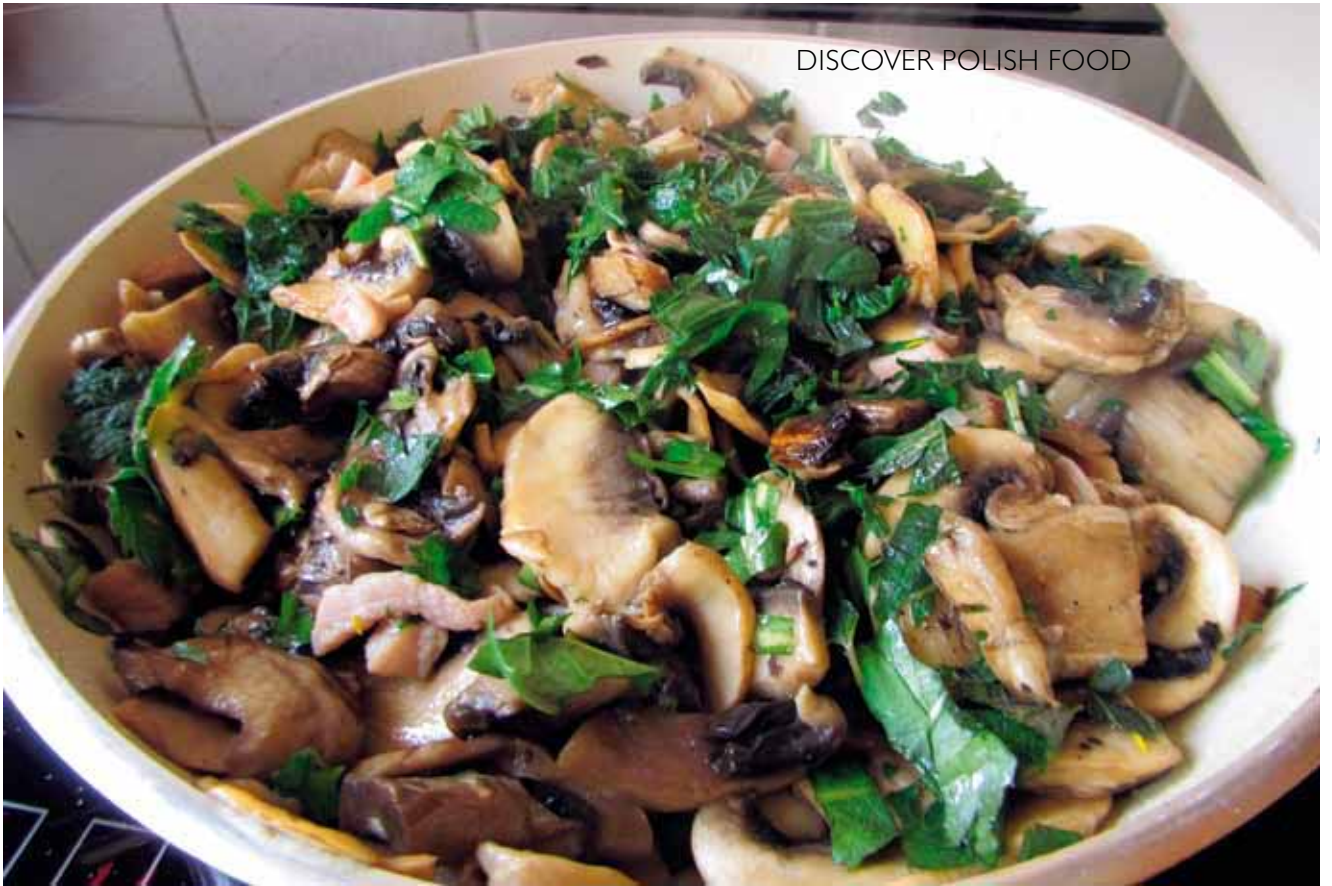
Champignons undoubtedly conquered our tables. There are eaten on weekdays, as well as on holidays. They are frequently used as an addition to different soups and roasts. Stewed with onion they are an excellent stuffing to pancakes or meatless pasties served with red borscht. They taste great stewed with fresh herbs with bread. Scrambled egg on butter with champignons is delicious and extremely aromatic.

These mushrooms can be also bread in eggs, bread crumbs and fried on oil. Their hats can be stuffed with bacon or cheese. Pickled champignons are nice addendum to meat courses. Raw champignons are also used for sandwiches.

Old recipes of Polish cuisine enable discovering a kingdom of delicious champignon dishes.

TEKST ■ By: MAŁGORZATA KSIĄŻYK/ MRiRW

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MAŁGORZATA KSIĄŻYK/ MRiRW, © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA



Pieczarki z pokrzywą

Składniki:

- 0,5 kg pieczarek
- 1 duża cebula
- 1 łyżka klarowanego masła
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek
- liście młodej pokrzywy

Pieczarki umyć, odsączyć z wody, odciąć ogonki, a kapelusze pokroić w plasterki. Cebulę obrać, posiekać w drobną kostkę i podsmażyć na patelni z niewielką ilością oliwy. Gdy cebula się zeszkli, odstawić z ognia. Podsmażyć pieczarki, aż zmiękną. Następnie dodać cebulkę oraz posiekane i lekko sparzone liście młodej pokrzywy, które zaostczą smak. Wszystkie składniki doprawić solą, pieprzem i chwilę razem podduścić. Podawać gorące ze świeżym pieczywem lub ziemniaczanym puree.

Champignons with nettle leaves

Ingredients:

- 0.5 kg of champignons
- 1 big onion
- 1 spoon drawn butter
- salt
- pepper
- olive oil
- young nettle leaves

Wash champignons, drain the water, cut off the stems and slice the caps. Peel the onion, dice it and fry in a pan with a small amount of olive oil. When the onion is slightly fried, remove from the heat. Fry the mushrooms until they are soft. Then, add the onion and chopped and slightly blanched young nettle leaves, which will intensify the taste. Season all the ingredients with salt, pepper and stew together for a while. Serve hot with fresh bread or mashed potatoes.

Zupa krem pieczarkowy

Składniki:

- 50 dag pieczarek
- 2 ziemniaki
- 2 cebule
- 2 łyżki masta klarownego
- 150 ml śmietany kremówki
- 1 litr bulionu (warzywnego lub mięsnego)
- sól
- pieprz
- natka pietruszki

Pieczarki umyć, osuszyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Obraną cebulę posiekać, zeszklić na maśle, dodać pieczarki i jeszcze chwilę poddusić.

W międzyczasie ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. Zagotować bulion, wrzucić do niego ziemniaki. Jak tylko ziemniaki zmiękną, dodać pieczarki z cebulą i gotować jeszcze ok. 5 minut. Zmiksować, dodając śmietanę kremówkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Można podawać z chrupiącymi, ciepłymi grzaneckami i posiekaną natką pietruszki.

Mushroom cream soup

Ingredients:

- 50 dag of mushrooms
- 2 potatoes
- 2 onions
- 2 spoons of drawn butter
- 150 ml of double cream
- 1 litre of broth (vegetable or meat)
- salt
- pepper
- parsley

Wash the mushrooms, dry, peel and chop into smaller pieces. Chop the peeled onion, vitrify on butter, add mushrooms and stew for a moment.

In the meantime, peel the potatoes and chop into thick pieces. Boil the broth, add potatoes. As soon as the potatoes get soft, add mushrooms with onion and cook for about 5 minutes. Mix adding double cream. Season with salt and pepper for flavour. Can be served with crispy, warm toasts and chopped parsley.





Pieczarki marynowane

Składniki:

- 0,5 kg pieczarek
- 300 ml wody
- 250 ml octu 10%
- 1 łyżeczka cukru
- 1,5 łyżeczki soli
- 5 listków laurowych
- 1 - 2 marchewki
- kilka cebulek
- pieprz ziarnisty
- gorczyca
- ziele angielskie

Pieczarki oczyścić, umyć. Do wody dodać pół łyżeczki soli i obgotować w niej pieczarki przez kilka minut. W drugim garnku przygotować zalewę, gotując ok. 10 minut wodę z octem, cukrem i pozostałą solą. Przygotować 5 umytych i wyparzonych słoiczków. Układać w nich pieczarki z dodatkiem pokrojonej w plasterki marchewki i cebulki. Do każdego słoiczka dodać kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, gorzycy oraz listek laurowy. Zalać zalewą, tak aby przykryta pieczarki. Słoiczki zakręcić i pasteryzować ok. 20 minut. Po kilku dniach marynowane pieczarki są gotowe do jedzenia.

Pickled mushrooms

Ingredients:

- 0.5 kg of champignons
- 300 ml of water
- 250 ml of 10% vinegar
- 1 teaspoon of sugar
- 1.5 teaspoon of salt
- 5 bay leaves
- 1 - 2 carrots
- several small onions
- grained pepper
- mustard
- allspice

Clean, wash the champignons. Add half a teaspoon of salt to water and boil champignons in it for several minutes. In the second pot, prepare the pickle by boiling approx. 10 minutes water with vinegar, sugar and the remaining salt. Prepare 5 clean and scalded jars. Place champignons in them with the addition of sliced carrots and onions. To each jar add several grains of pepper, allspice, mustard and bay leaf. Pour the pickle in, so as to cover the champignons. Twist the jars and pasteurise for about 20 minutes. After a few days, the pickled champignons are ready to eat.



Zdjęcie ■ PHOTO BY: ARTUR KUBAT/ARMR

ROZMOWA Z ANDRZEJEM GROSSEM, PREZESEM AGENCJI RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA ■ INTERVIEW WITH ANDRZEJ GROSS, PRESIDENT OF THE AGENCY FOR RESTRUCTURING AND MODERNISATION OF AGRICULTURE

Polski sektor owocowo-warzywny prowadzi!

The Polish fruit-vegetable sector is in the lead!

DISCOVER POLISH FOOD

Polska jest światowym liderem w eksporcie jabłek i w czołówce ich największych producentów, po Chinach i USA. Aż jedna trzecia wszystkich zbiorów jest sprzedawana do innych krajów. W Europie i na świecie doceniane są także polskie wiśnie, maliny, truskawki, czarne porzeczki, borówki amerykańskie, kapusta, marchew oraz cebula. 80 proc. zbiorów borówek amerykańskich jest eksportowana, natomiast 50 proc. światowej produkcji czarnej porzeczki pochodzi... właśnie z Polski. Nasz kraj jest również jednym z czołowych producentów pieczarek. To dowody na to, że polski sektor owocowo-warzywny doskonale wykorzystał ostatnie lata na rozwój, a ten był możliwy m.in. dzięki pomocy finansowej w ramach Wspólnej Organizacji Rynku Owoców i Warzyw Unii Europejskiej.

Panie Prezesie, jakie są przyczyny szybkiego tempa wzrostu eksportu polskich owoców i przetworów owocowo-warzywnych?

Polska jest liderem wśród dostawców produktów rolno-spożywczych dla Europy. Jakość produktów i ich atrakcyjna cena to główne powody dynamicznego eksportu polskich warzyw i owoców. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia z Unii Europejskiej. Czynnikiem istotnie przyspieszającym rozwój sektora owocowo-warzywnego było przystąpienie Polski do Unii Europejskiej w roku 2004. Wiązało się to z szerokim strumieniem dotacji, zarówno przed, jak i poakcesyjnych, umożliwiających dostosowanie zakładów produkcyjnych do standardów wymaganych w Unii Europejskiej. Otwarcie rynków europejskich umożliwiło wzrost eksportu produktów rolno-spożywczych. Integracja gospodarcza oznaczała także realizację w Polsce licznych inwestycji zagranicznych, będących istotnym źródłem innowacji m.in. dla sektora spożywczego.

Aby na rynku świeżych owoców i warzyw sprostać międzynarodowej konkurencji muszą być zapewnione duże partie towaru o jednakowej, wysokiej jakości. Jest to trudne dla pojedynczego producenta. Rolnicy zaczęli organizować się w grupy producenckie. Czy w zakresie wspólnie podejmowanych działań mogą liczyć na wsparcie ARIMR?

W ciągu ostatnich 11 lat do 314 grup, zrzeszających producentów owoców i warzyw, trafiło za pośrednictwem Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa łącznie ponad 7 mld zł środków unijnych. Producenci zrzeszeni w tych grupach kupili nowoczesne maszyny do zbioru owoców i warzyw oraz wybudowali magazyny, w których można je przechowywać. Zainwestowali także w nowoczesne maszyny i urządzenia służące do mycia, czyszczenia, sortowania, pakowania czy konfekcjonowania owoców i warzyw oraz środki transportu gotowych produktów. Wysoko rozwinięty i niezwykle nowoczesny system przechowywania, wprowadzony przez nasze grupy, umożliwia magazynowanie produktów przez długi czas bez obniżania ich jakości. W warunkach embarga pozwoliło to grupom zyskać czas na poszukiwanie nowych kanałów dystrybucji ich towarów i podjęcie działań zmierzających do dywersyfikacji rynków zbytu. Tak przygotowane grupy producentów owoców i warzyw mogą stawić czoła nie tylko światowej i europejskiej konkurencji, ale także niespodziewanym zdarzeniom, takim jak choćby nałożenie przez Rosję embarga na polskie produkty.

Poland is the world leader in the export of apples and at the forefront of their producers, after China and the USA. As much as one third of all harvest is sold to other countries. In Europe and in the world also the Polish cherries, raspberries, strawberries, black currants, American blueberries, cabbage, carrot and onion are appreciated. 80 percent of harvest of American blueberries is exported, while 50 percent of the world's production of black currant originates... from Poland. Our country is also one of top producers of champignons. This is the evidence that the Polish fruit-vegetable sector perfectly used the last years for the development, and it was possible, among others, as a result of financial aid as part of the Common Organisation of the Fruit and Vegetable Markets of the European Union.

Mr President, what are the reasons for the rapid growth of the export of Polish fruit and fruit and vegetable products?

Poland is the leader among the suppliers of agricultural and food products for Europe. The quality of products and their attractive price are the main reasons for the dynamic export of Polish fruit and vegetables. It would not be possible without the support from the EU. A factor substantially accelerating the development of the fruit and vegetable sector is Poland's accession to the European Union in 2004. It involved wide stream of subsidies, both before and after accession, ensuring adjustment of production plants to the standards required in the European Union. Opening the European markets enabled growth in export of agricultural and food products. Economic integration also meant the implementation in Poland of numerous foreign investments, being an important source of innovations, among others, for the food sector.

If we are to deal with the international competition in the market of fresh fruit and vegetables, large batches of commodities of the uniform, high quality must be provided. It is difficult for a single producer. Farmers started organising themselves into producer groups. May they count on support from ARMA with regard to jointly taken measures?

Over the last 11 years, 314 groups associating fruit and vegetables producers received via the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture in total more than PLN 7 billion of the EU funds. Producers associated in these groups bought modern machines for fruit and vegetable collection and built warehouses to store them. They also invested in modern machines and devices used for washing, cleaning, sorting, packing or preparation of fruit and vegetables as well as means of transport of ready-made products. The highly developed and extremely modern storage system introduced by our groups enables the storage of products in the long period of time without reducing their quality. Under the embargo conditions it made it possible for groups to gain time to search for new distribution channels for their goods and take actions aiming at the diversification of the sales markets. Groups of fruit and vegetables producers prepared that way can face not only the world and the European competition, but also unexpected events, such as, for example, Russia's embargo on the Polish products.



Ekologicznie, czyli zdrowo

Ecological means healthy

POLSKA ZNAJDUJE SIĘ W CZŁÓWCE KRAJÓW UNII EUROPEJSKIEJ POD WZGLĘDEM LICZBY GOSPODARSTW EKOLOGICZNYCH ■ POLAND IS IN THE LEAD OF THE EUROPEAN UNION COUNTRIES IN TERMS OF THE NUMBER OF ORGANIC FARMS

Coraz większą wagę przywiązujemy do zdrowego stylu życia. Staramy się o aktywność fizyczną, unikamy szkodliwych czynników i dbamy o właściwą dietę. Dietetycy i lekarze ostrzegają, że nieodpowiednie odżywianie może być przyczyną wielu chorób, dlatego coraz więcej konsumentów świadomie podchodzi do wyborów i sięga po produkty ekologiczne.

Światowy rynek rolnictwa ekologicznego rozwija się, zwiększając swoje obroty o około 20 proc. rocznie przy jedynie kilkuprocentowym wzroście obrotów rynku żywności konwencjonalnej.

W Polsce mamy lepszą, niż w innych unijnych krajach, wiedzę i umiejętności w zakresie prowadzenia produkcji w sposób naturalny. Wykorzystanie chemicznych środków ochrony roślin i nawozów sztucznych było i jest w naszym kraju niższe, co sprzyja rozwojowi rolnictwa ekologicznego. Taki sposób gospodarowania łączy w naszym kraju praktyki przyjazne środowisku ze wspomaganiami różnorodności biologicznej i wykorzystywaniem procesów naturalnych.



JEDNĄ Z DZIEDZIN ROLNICTWA EKOLOGICZNEGO JEST CHÓW BYDŁA, KTÓRY MOŻE DOTYCZYĆ RAS MIĘSNYCH, MLECZNYCH LUB MIESZANYCH ■ CATTLE BREEDING, WHICH MAY COVER MEAT, DAIRY OR MIXED BREEDS, IS ONE OF THE FIELDS OF ORGANIC FARMING



EKOLOGICZNY CHÓW DROBIU WYMAGA WYBIEGU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU I NATURALNEGO ŻYWIENIA ■ ORGANIC POULTRY BREEDING NECESSITATES OPEN-AIR RUNS AND NATURAL NUTRITION



SPOŚRÓD ZWIERZĄT HODOWLANYCH KOZA NAJLEPIEJ NADAJE SIĘ DO CHOWU W GOSPODARSTWIE EKOLOGICZNYM ■ AMONG FARM ANIMALS, GOATS ARE THE BEST CHOICE WHEN IT COMES TO BREEDING IN AN ORGANIC AGRICULTURAL HOLDING

We become more and more aware of importance of healthy lifestyle. We are physically active, refrain from using drugs, alcohol and tobacco, we care for proper diet. Doctors and dietitians warn that improper nutrition may cause many diseases, therefore more and more consumers choose health-consciously and reach for ecological products.

The world market of ecological agriculture develops, boosting its turnover by ca. 20 percent annually, in comparison to a single-digit growth of the conventional food market.

In Poland, in comparison with EU countries, we have better skills and knowledge of ecological production. Use of plant pesticides and artificial fertilizers was and is less widespread in our country, which favours development of ecological agriculture. This way of management merges environmentally-friendly practices with biodiversity and application of natural processes.

Market of ecological products is one of the most dynamically developing sectors of the food industry in Poland. We

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ



JEDNĄ Z FORM ZDOBYWANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI W PROWADZENIU PRODUKCJI ROŚLIN W SPOSÓB NATURALNY SĄ NP. OGRODY ZIOŁOWE. W PODLASKIM OGRODZIE ZIOŁOWYM WŁAŚCICIELE ORGANIZUJĄ WARSZTATY ZIELARSKIE Z ZAKRESU WYKORZYSTANIA ROŚLIN I RUNA LEŚNEGO, NATURALNIE WYSTĘPUJĄCYCH W OKOLICY, ORAZ UPRAWIANYCH NA POTRZEBY GOSPODARSTWA A LEŚNA ŚCIEŻKA EDUKACYJNA POZWALA NA OBSERWACJĘ ROŚLIN W ICH NATURALNYM ŚRODOWISKU ■ ONE OF THE FORMS OF ACQUIRING KNOWLEDGE AND SKILLS IN CONDUCTING THE PRODUCTION OF PLANTS IN A NATURAL WAY ARE E.G. HERB GARDENS. IN THE PODLASKI HERB GARDEN, THE OWNERS ORGANISE HERBAL WORKSHOPS WITH REGARD TO USING FOREST PLANTS AND UNDERGROWTH, NATURALLY OCCURRING IN THE AREA AS WELL AS GROWN FOR THE NEEDS OF THE FARM WHILE THE FOREST EDUCATIONAL PATH ALLOWS TO OBSERVE THE PLANTS IN THEIR NATURAL ENVIRONMENT

Rynek produktów ekologicznych jest jednym z najdynamiczniej rozwijających się sektorów w branży spożywczej w Polsce. Coraz więcej żywności ekologicznej eksportujemy, szacuje się, że obecnie jest to ok. 80 proc.

Polska znajduje się w czołówce unijnych państw pod względem liczby gospodarstw ekologicznych. Zajmują one w naszym kraju blisko 670 tys. ha, a średnia wielkość jednego wynosi ok. 25 ha. Występuje jednak duże ich zróżnicowanie regionalne. Mniejsze gospodarstwa znajdują się w Polsce południowo-wschodniej, największe zaś w północnej i północno-zachodniej.

W gospodarstwach tych wyklucza się stosowanie syntetycznych nawozów mineralnych, pestycydów, regulatorów wzrostu i chemicznych dodatków paszowych. Produkcja charakteryzuje się zachowaniem dużej samowystarczalności, a cele ekologiczne dominują nad ekonomicznymi.

System kontroli i certyfikacji w rolnictwie ekologicznym w Polsce zapewnia Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi, jako organ upoważniający jednostki certyfikujące do prowadzenia kontroli i wydawania certyfikatów, a także Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, współpracująca z Inspekcją Handlową, Inspekcją Weterynaryjną oraz Państwową Inspekcją Ochrony Roślin i Nasiennictwa.

System ten jest dla konsumenta podstawowym gwarantem, że znajdująca się na rynku żywność, pochodząca z gospodarstw ekologicznych, wyprodukowana została zgodnie z obowiązującymi przepisami i jest wolna od pozostałości środków ochrony roślin i hormonów, a podczas jej produkcji nie stosowano nawozów sztucznych i organizmów zmodyfikowanych genetycznie.

export more and more ecological food, it is estimated that currently, it constitutes 80 percent of domestic production.

Poland is in one of leading countries of the European Union in terms of the number of organic farms. They occupy nearly 670 thousand ha of our country, average size of one farm is ca 25 ha. There is, however, large regional diversity. Smaller farms are located in south-eastern Poland, the largest in northern and north-western part of the country.

At these farms it is forbidden to use synthetic mineral fertilizers, pesticides, growth regulators and synthetic feed additives. Production is characterized by maintaining large self-sufficiency and ecological objectives are more important than economic ones.

System of control and certification in ecological agriculture is provided in Poland by Minister of Agriculture and Rural Development as body authorizing certifying units to conduct control and issue certificates, as well as Agricultural and Food Quality Inspection cooperating with Commercial Inspection, Veterinary Inspection and Main Inspectorate of Plant Health and Seed Inspection.

This system is, for the consumer, the main guarantee that food originating from ecological farms has been produced in accordance with valid regulations and is free from residues of plant pesticides and hormones and that during its production no chemical fertilizers and genetically modified organisms were used.

TEKST ■ By: MAŁGORZATA KSIĄŻYK/ MRiRW
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MRiRW



Drób znad Wisły zdobywa świat

Poultry from the Vistula River wins the world

POLSKA STAŁA SIĘ OSTATNIO NAJWIĘKSZYM PRODUCENTEM DROBIU W UE, WYPRZEDZAJĄC FRANCJĘ I WIELKĄ BRYTANIĘ, ORAZ TRZECIM POD WZGLĘDEM WIELKOŚCI OBROTÓW JEGO EKSPORTEREM, PO FRANCJI I HOLANDII ■ POLAND HAS RECENTLY BECOME THE LARGEST PRODUCER OF POULTRY IN THE EU, OVERTAKING FRANCE AND GREAT BRITAIN AND THE THIRD IN RESPECT OF SIZE OF ITS TURNOVER EXPORTER, AFTER FRANCE AND THE NETHERLANDS

W 2014 r. produkcja mięsa drobiowego w Polsce przekroczyła 2,2 mln ton i była ponad dwukrotnie większa, niż dziesięć lat wcześniej. Tak znaczący przyrost produkcji był możliwy dzięki dynamicznemu rozwojowi eksportu. Jego wolumen zwiększył się w tym okresie ok. sześciokrotnie, podczas gdy konsumpcja drobiu w kraju wzrosła o 50%. Sprzedaż zagraniczna

In 2014 the production of poultry meat in Poland exceeded 2.2 million t and was more than twice larger than ten years before. Such a significant growth in the production was possible as a result of dynamic development of export. Its volume increased in that period approx. six times, whereas consumption of poultry in the country increased by 50%. The foreign sales

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ



W 2014 r. produkcja mięsa drobiowego w Polsce przekroczyła 2,2 mln ton i była ponad dwukrotnie większa, niż dziesięć lat wcześniej ■ In 2014 the production of poultry meat in Poland exceeded 2.2 million t and was more than twice larger than ten years before

stanowi już ponad jedną trzecią produkcji mięsa drobiowego, podczas gdy import tylko 2,5% krajowej konsumpcji.

Wejście Polski do UE w maju 2004 r. nie tylko otworzyło 450-milionowy rynek zbytu dla produktów polskiego sektora drobiarskiego, ale przede wszystkim zasadniczo zmieniło warunki konkurowania na unijnym rynku. Z chwilą akcesji zniesione zostały bowiem wszelkie bariery protekcyjne stosowane przez Wspólnotę wobec państw trzecich. Przed integracją bariery takie zniekształcały rzeczywistą konkurencyjność polskiego drobiarstwa wobec sektora unijnego. Możliwość bezpośredniego porównywania cen wyrażonych w euro przyczyniła się do dynamicznego rozwoju sprzedaży zagranicznej. To z kolei pobudziło szybki wzrost produkcji mięsa drobiowego. Jego dynamika coraz szybciej wyprzedza tempo przyrostu wewnętrznej konsumpcji. Efektem tego jest rosnące uzależnienie koniunktury na krajowym rynku drobiarskim od wielkości sprzedaży zagranicznej.

UE pozostaje najbardziej atrakcyjnym rynkiem zbytu dla polskiego drobiu ze względu na wysokie ceny. Po akcesji i zniesieniu ceł oraz ograniczeń ilościowych wolumen sprzedaży na unijnym rynku zwiększył się czterokrotnie. Było to możliwe dzięki unowocześnieniu polskiego przemysłu drobiarskiego w wyniku przedakcesyjnych procesów dostosowawczych do standardów unijnych. W podobnej skali zwiększyły się wpływy ze sprzedaży na jednolitym rynku europejskim. Otwarcie swobodnego handlu z partnerami z UE stanowiło więc większy bodziec do rozwoju polskiej sprzedaży zagranicznej niż możliwość korzystania z unijnych subsydiów przy wywozie poza Wspólnotę. Koncentracja sprzedaży na rynku unijnym jeszcze się zwiększyła. W ujęciu wartościowym, w 2005 r. trafiło tam prawie 88% całego polskiego wywozu drobiu, w 2014 r. – ponad 89%.

constitute already more than one third of the production of poultry meat, while import only 2.5% of the domestic consumption.

Poland's accession to the EU in May 2004 not only opened the 450-million sales market for products of the Polish poultry market but, first of all, essentially changed the conditions of competition on the EU market. Upon the accession all the protective barriers used by the Community towards Third States were removed. Before the integration, such barriers deformed the real competitiveness of the Polish poultry trade towards the sector of the EU. The possibility of making a direct comparison of prices expressed in euro has contributed to the dynamic growth of foreign sales. This, in turn, excited rapid increase in the production

of poultry meat. Its dynamics more and more rapidly exceeds the pace of growth of internal consumption. It results in growing conditioning of the economic situation on the domestic market on foreign sales volume.

The EU remains the most attractive sales market for the Polish poultry due to high prices. After the accession and cancellation of customs duties and quantitative limitations the sales volume on the EU market increased four times. This was possible owing to modernising the Polish poultry market as a result of pre-accession adaptation processes to the EU standards. In a similar scale income from sales increased on the uniform European market. Opening free trade with partners from the EU constituted thus a greater stimulus for the development of foreign sales than the possibility to use the EU subsidies at exporting beyond the Community. Concentration of sales on the EU market has yet increased. In the value perspective, in 2005 almost 88% of the whole Polish poultry export reached there, in 2014 – over 89%.

The competitiveness of the Polish poultry is expressed in a high difference of prices in relation to poultry coming from other Member States of the EU. In 2014, the average EU selling price of a chicken carcass by more than 40% exceeded the Polish price expressed in euro. The price competitiveness is supported also by high quality and safety of the Polish poultry, whose increasing part is produced as part of the controlled quality systems, including the QAFP system.

According to FAO forecasts, UN agenda for food and agriculture, demand for poultry will grow in the nearest decade not only in Europe, but also in other regions of the world. The Polish exporters attempt to find new sales markets. This allows to increase the sales, but also manage the assortment, which due to high requirements of the EU consumer does not find demand

DISCOVER POLISH FOOD

Konkurencyjność polskiego drobiu wyraża się w dużej różnicy cen w relacji do drobiu pochodzącego z innych państw członkowskich UE. W 2014 r. przeciętna unijna cena sprzedaży tuszki kurczęcia o ponad 40% przewyższała polską cenę wyrażoną weuro. Konkurencyjność cenowa poparta jest też wysoką jakością i bezpieczeństwem polskiego drobiu, którego coraz większa część wytwarzana jest w ramach kontrolowanych systemów jakości, w tym systemu QAFP.

Zgodnie z prognozami FAO, agendy ONZ do spraw wyżywienia i rolnictwa, popyt na drób rosnąć będzie w najbliższej dekadzie nie tylko w Europie, ale i w innych regionach świata. Polscy eksporterzy starają się znajdować nowe rynki zbytu. Pozwala to bowiem zwiększać sprzedaż, ale także zagospodarowywać asortyment, który ze względu na wysokie wymagania unijnego konsumenta nie znajduje popytu w UE. W latach 2005-2014 siedmiokrotnie zwiększył się eksport do Chin, prawie dziesięciokrotnie do Hongkongu. Pojawiły się nowe kierunki, jak Benin, Ghana czy Kongo. Choć jak dotąd udział rynków poza unijnymi pozostaje jeszcze niewielki, świat stoi otworem przed polskim drobiem. Dalszej ekspansji sprzyjać będzie również ponowne otwarcie możliwości uboju religijnego.

Różnicowanie rynków zbytu następuje także w ramach samej UE. W pierwszym okresie po akcesji sprzedaż do Niemiec stanowiła ponad połowę wartości całego polskiego eksportu mięsa drobiowego. Drugą pozycję na liście odbiorców zajmowała Wielka Brytania z udziałem 17%, a kolejne Francja i Republika Czeck. W 2014 r. udział Niemiec i Wielkiej Brytanii obniżył się do odpowiednio: ok. 25% i ok. 13%. Zwiększył się natomiast udział Holandii.

Odbiorcami polskich przetworów drobiowych są głównie partnerzy z UE. Do Niemiec trafia ponad połowa tego eksportu, a do Wielkiej Brytanii ok. jedna trzecia. Z kolei eksport żywego drobiu, którego ok. 90% stanowią pisklęta, kierowany jest przede wszystkim do Białorusi, Ukrainy, na Litwę i do Niemiec.

Import mięsa drobiowego ma niewielkie znaczenie dla równowagi polskiego rynku. Jego wartość była w 2014 r. o ok. 12% mniejsza niż w 2004 r. Głównymi dostawcami są również partnerzy z UE. W 2014 r. wartość eksportu drobiu prawie szesnastokrotnie przewyższała wartość jego importu. Polska stała się więc znaczącym, strukturalnym eksporterem netto, a perspektywy dalszego rozwoju tego eksportu są korzystne.

KONKURENCYJNOŚĆ POLSKIEGO DROBIU WYRAŻA SIĘ W DUŻEJ RÓŻNICY CEN W RELACJI DO DROBIU POCODZĄCEGO Z INNYCH PAŃSTW CZŁONKOWSKICH UE ■ THE COMPETITIVENESS OF THE POLISH POULTRY IS EXPRESSED IN A HIGH DIFFERENCE OF PRICES IN RELATION TO POULTRY COMING FROM OTHER MEMBER STATES OF THE EU

in the EU. In 2005-2014 export to China increased seven times, almost nine times to Hong Kong. New markets emerged, such as Benin, Ghana or Congo. Although so far the share of markets outside the EU still remains small, the world is open for the Polish poultry. Further expansion will also be fostered by re-opening the possibilities of religious slaughter.

Differentiation of the sales markets also takes place within the EU itself. In the first period after the accession, sales to Germany constituted more than half the value of the whole Polish poultry meat export. The second position on the list of recipients was occupied by Great Britain involving 17%, and subsequent France and the Czech Republic. In 2014 the share of Germany and the UK reduced to accordingly: approx. 25 and approx. 13%. On the other hand, share of the Netherlands increased.

The recipients of the Polish poultry products are also mainly partners from the EU. More than half of this export goes to Germany and approx. one third to the UK. On the other hand, live poultry export, which is approx. 90% chicks, is directed mainly to Belarus, Ukraine, Lithuania and Germany.

Import of poultry meat is of little importance to balancing the Polish market. Its value was in 2014 approx. 12% smaller than in 2004. The main suppliers are also partners from the EU. In 2014 the value of poultry export almost sixteen times exceeded the value of its import. Poland has thus become a significant, structural net exporter, and the prospects of further development of this export are beneficial.

TEKST ■ BY: DR GRZEGORZ DYBOWSKI/IERIGZ-PIB

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: WALDEMAR MIŁKOWSKI/MRIRW, RENATA KANIA/MRIRW, FOTOLIA



POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ



W KUCHNI, KTÓRA NASTRAJA SIĘ NA NADEJŚCIE NAJCHŁODNIEJSZEJ PORY ROKU, PIERWSZE SKRZYPCE ZACZYNAJĄ GRAĆ POŻYWNE, ROZGRZEWAJĄCE POTRAWY. GDY TEMPERATURA ZA OKNEM SPADA, NA STÓŁ WRACAJĄ SYCĄCE GULASZE, POTRAWKI ORAZ DANIA JEDNOGARNKOWE. ŁATWE W PRZYGOTOWANIU, BOGATE W SMAKU, TEJ JESIENI UDADZĄ SIĘ JESZCZE LEPIJ Z DOBRĄ WOŁOWINĄ QMP



ZDJĘCIE PHOTO BY: FOTOLIA

DISCOVER POLISH FOOD

IN THE KITCHEN, WHICH PREPARES ITSELF FOR THE ARRIVAL OF THE COLDEST SEASON, THE NUTRITIOUS, WARMING DISHES START PLAYING THE FIRST FIDDLE. WHEN THE TEMPERATURE OUTSIDE DECREASES, FILLING STEWS, CASSEROLES AND ONE-POT DISHES GET BACK TO OUR TABLES. EASY TO PREPARE, RICH IN FLAVOUR, THIS AUTUMN THEY WILL BE EVEN BETTER WITH GOOD QMP BEEF



PIECZEŃ WOŁOWA ROASTED BEEF

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Mgliste poranki, chłodne podmuchy wiatru, szybko zapadający zmrok – za szarym, deszczowym obliczem jesieni nie przepada chyba nikt. Jeszcze nie tak dawno łapaliśmy ciepłe promienie słońca, teraz częściej łapiemy przeziębienia, a przed spadkiem energii ratujemy się kolejną kawą, choć wcześniej wystarczył witaminowy koktajl z letnich owoców. Gdy czujemy, że w nasz nastrój wkrada się chandra, zamiast zaszywać się w fotelu w towarzystwie koca oraz filiżanki gorącego napoju, warto założyć kuchenny fartuch, by przygotować, rozgrzewające ciało i duszę, pyszne, pożywne danie z dobrej wołowiny QMP z wykorzystaniem sezonowych warzyw.

W jednym garnku

Jesienne jednogarnkowce, zwane też „kociołkami”, mają w sobie podwójną moc: sycą organizm i przeganiają zły nastrój. Są idealnym obiadem dla zabieganych i zziębniętych, a także tych, którzy nie lubią monotonii w kuchni – wystarczy odpowiednio dobrać składniki, aby cieszyć się smakiem pikantnego chilli con carne lub też mocno paprykowego gulaszu. Niezależnie od pomysłu, soczysta wołowina QMP i dojrzałe w późnym słońcu warzywa, gotowane razem, wypełnią kuchnię aromatem zapowiadającym porcję kulinarnej przyjemności.

Samo przyrządzanie „kociołka” jest wyjątkowo mało pracochłonne. Do garnka trafia najpierw barwna mozaika warzyw, pamiętających jeszcze letnie ciepło. Jest w niej miejsce na zieloną cukinię, pomarańczową dynię, złocistą cebulę, fioletowego bakłażana, czerwoną paprykę i żółtą fasolę. Aby danie było treściwe, ale nie nadmiernie obciążające, dodając do niego mię-

Foggy mornings, cool gusts of wind, rapidly falling twilight – probably no one likes the grey, rainy face of autumn. Not so long ago, we caught the warm sun rays, now we are more likely to catch colds, and in order to save energy, we drink another coffee, though before a vitamin cocktail made of summer fruit was enough. When we feel that we start feeling blue, instead of sitting in a chair with a blanket and a cup of hot drink, it is worth putting on a kitchen apron in order to prepare a delicious, nutritious dish of good QMP beef using seasonal vegetables, to warm up our body and soul.

In one pot

Autumn one-pot dishes, also known as “pots”, have a double power: they feed the body and chase the bad mood away. They are a perfect lunch for those who are busy and cold as well as for those who do not like the monotony in the kitchen – it is enough to choose the appropriate ingredients to enjoy the taste of spicy chilli con carne or goulash with a lot of paprika. Irrespective of the idea, juicy QMP beef and vegetables ripened in the late sunshine, cooked together, will fill the kitchen with an aroma announcing a portion of culinary pleasure.

The very preparation of the “pot” is extremely little labour-intensive. First, we put into the pot a colourful mosaic of vegetables, which still remember the summer heat. There is a place there for green courgettes, orange pumpkins, golden onions, violet eggplants, red peppers and yellow beans. To make the dish filling, but not too heavy, when adding meat to it, it is worth choosing high quality beef with the QMP certificate. Thanks to its natural softness and tenderness, good QMP beef allows to reduce the cooking time to a minimum. In case of one-pot dishes, we may successfully use the less-known parts of a certified beef carcass which are not expensive and let us enjoy the taste of excellent quality meat. An indispensable finish of each one-pot dish will be a bit of warming spices, among which we should not miss chilli, garlic or exotic cumin.

Forest time

The autumn culinary repertoire cannot do without mushrooms. With the right weather, we may enjoy their presence in the kitchen until the first ground frost. Porcini, bay boletes, sticky buns and red pine mushrooms are ideal for preparing sauces, soups, fillings or casseroles. They also perfectly accentuate the taste of meat dishes, especially those of a bit more seasoned nature, such as steak. Mushrooms picked during an autumn walk in the woods may become the inspiration for refreshing a recipe for this culinary classic. To prepare steak, we do not need many ingredients; this is their quality what counts. Therefore, apart from fresh mushrooms, we will need a portion of good QMP beef with tenderness and juiciness guaranteed.

QMP – mark of good beef

When selecting beef, it is worth looking for that marked with the QMP quality mark. Its presence guarantees that the



Stek z leśnymi grzybami duszonymi w winie

Składniki (dla 4 osób):

- 1 kg antrykotu z dobrej wołowiny QMP
- 400 g świeżych grzybów (borowików, rydźców, kurek)
- 1-2 łyżki sosu Worcestershire
- 150 ml białego wina
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 3 duże ząbki czosnku
- sól, pieprz
- tymianek

Steak with forest mushrooms stewed in wine

Ingredients (for 4 persons):

- 1 kg ribeye of good QMP beef
- 400 g fresh mushrooms (porcini, red pine mushrooms, chanterelles)
- 1-2 tablespoons Worcestershire sauce
- 150 ml white wine
- 2 tablespoons butter
- 4 tablespoons olive oil
- 3 large garlic cloves
- salt, pepper
- thyme



Sposób przygotowania:

Mięso kroimy na steki o grubości 3 cm, posypujemy solą, pieprzem i tymiankiem, zamarynowujemy na 5 minut w oliwie z oliwek i sosie Worcestershire. W tym czasie oczyszczamy grzyby za pomocą nożyka i jeśli potrzeba, kroimy je na mniejsze kawałki. Na rozgrzaną patelnię kładziemy stek i grillujemy po 2-3 minuty z każdej strony. Gotowy stek przekładamy na talerz. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy posiekane ząbki czosnku i smażymy chwilę, aż się zrumienią. Dodajemy grzyby i krótko przesmażamy je na dużym ogniu. Następnie podlewamy całość białym winem, doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem i dusimy kilka minut, aż wino zredukuje swoją objętość. Stek podajemy z ziemniaczanym purée.

Preparation:

Cut the meat into 3 cm thick steaks, sprinkle with salt, pepper and thyme, marinate for 5 minutes in olive oil and Worcestershire sauce. Meanwhile, clean the mushrooms using a knife and if necessary, cut them into smaller pieces. Put the steak on a hot pan and grill each side for 2-3 minutes. Put the ready-to-eat steak on the plate. In the pan, dissolve butter, add the chopped garlic cloves and fry briefly until they go brown. Add the mushrooms and fry briefly over high heat. Then, add white wine, season with salt and freshly ground pepper and stew for a few minutes, until the wine reduces its volume. Serve the steak with potato purée.

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

so, warto sięgnąć po jakościową wołowinę z certyfikatem QMP. Dzięki naturalnej miękkości i kruchości dobra wołowina QMP pozwala skrócić czas gotowania do niezbędnego minimum. W przypadku dań jednogarnkowych z powodzeniem można wykorzystać mniej znane części certyfikowanej tuszy wołowej, które nie kosztują dużo, a pozwalają cieszyć się smakiem doskonałej jakości mięsa. Niezbędnym wykończeniem każdego jednogarnkowca będzie odrobina rozgrzewających przypraw, wśród których nie powinno zabraknąć chilli, czosnku czy egzotycznego kuminu.

Czas na las

Jesienny repertuar kulinarny nie może obejść się bez grzybów. Przy odpowiedniej pogodzie ich obecnością w kuchni można się cieszyć aż do pierwszych przymrozków. Borowiki, podgrzybki, maślaki i rydze znakomicie nadają się do przygotowywania sosów, zup, farszów czy zapiekanek. Doskonale podkreślają też smak mięsnych dań, zwłaszcza tych o nieco bardziej wytrawnym charakterze, jak na przykład stek. Grzyby zebrane podczas jesiennego spaceru po lesie mogą stać się inspiracją do odświeżenia przepisu na ten kulinarny klasyk. Do przyrządzenia steku nie potrzeba wielu składników; liczy się za to ich jakość. Dlatego, oprócz świeżych grzybów, niezbędna będzie porcja dobrej wołowiny QMP o gwarantowanej kruchości i soczystości.

QMP – znak dobrej wołowiny

Wybierając wołowinę warto poszukać tej oznaczonej znakiem jakości QMP. Jego obecność gwarantuje, że mięso zostało wyprodukowane w ramach systemu QMP (Quality Meat Program), będącego pierwszym polskim systemem certyfikacji mięsa wołowego. Program został stworzony przez Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego po to, by wołowinie, dostarczanej na rodzimy rynek, zapewnić pewną, powtarzalną jakość, gwarantowaną dzięki ścisłej kontroli każdego etapu produkcji mięsa: od wyboru rasy bydła, przez zoptymalizowane warunki jego hodowli, po transport, ubój i pakowanie gotowego produktu. Konsument, sięgający po wołowinę ze znakiem jakości QMP, może być pewien, że za każdym razem otrzyma mięso miękkie, kruche, soczyste i łatwe w przygotowaniu, a więc gwarantujące sukces kulinarny. Kontrola całego łańcucha produkcji wołowiny QMP ma też ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa produktu, który w finale trafia na sklepowe półki. W przypadku wołowiny QMP, bezpieczeństwo oznacza zawsze pewne źródło pochodzenia oraz pełną identyfikowalność produktu, czyli możliwość prześledzenia drogi, jaką przebyło mięso „od pola do stołu”.

TEKST I ZDJĘCIA: W RAMACH KAMPANII PROWADZONEJ PRZEZ POLSKIE ZRZESZENIE PRODUCENTÓW BYDŁA PRZY WSPÓLFINANSOWANIU W FUNDUSZY UE I FUNDUSZU PROMOCJI MIĘSA WOŁOWEGO

meat has been produced under the QMP system (Quality Meat Program), which is the first Polish beef certification scheme. The programme has been created by the Polish Beef Association so that beef supplied to the domestic market was provided with the reliable, reproducible quality guaranteed by strict control of each stage of the meat production: from the choice of cattle breed, through optimised conditions of its breeding, to transport, slaughter and packing of the finished product. The consumer choosing beef with the QMP quality mark may be sure that every time he receives the meat which is soft, tender, juicy and easy to prepare, and therefore guarantees culinary success. Control of the entire chain of the QMP beef production is also of great importance for the safety of the product, which finally goes to the shop shelves. In case of QMP beef, the safety means the always reliable source of origin and the full traceability of the product, i.e. the possibility to track the way which the meat travelled, “from farm to fork”.

TEXT AND PHOTOS: AS PART OF A CAMPAIGN CARRIED OUT BY THE POLISH BEEF ASSOCIATION CO-FINANCED BY THE EU FUNDS AND THE BEEF PROMOTION FUND

GULASZ Z PAPRYKA ■ GOULASH WITH A LOT OF PAPRIKA





NA POLSKIM BAŁTYKU DYNAMICZNIE ROZWIJA SIĘ RYBOŁÓWSTWO REKREACYJNE ■ RECREATIONAL FISHING IS DYNAMICALLY DEVELOPING ON THE POLISH BALTIC SEA

S
 Niezapomniane przeżycia zapewniają turystom organizowane na Bałtyku rejsy wędkarskie i wyprawy na dorsza. Cieszą się one rosnącą popularnością, ściągając z całego kraju i z zagranicy na polskie wybrzeże coraz liczniejsze grono entuzjastów morskiego wędkarstwa. Wyprawy na połów dorszy są emocjonujące i przyjemne. Stwarzają doskonałą sposobność do odprężenia się i relaksu na otwartym morzu.

Wędkarstwo morskie zaczęło w Polsce powstawać w latach 80. XX wieku, kiedy do połowów sportowych zaczęto przeznaczać pojedyncze kutry. Szersze zainteresowanie tą działalnością pojawiło się jednak 10 lat później. Wtedy to wędkarstwo morskie nabrało charakteru rekreacyjno-wypoczynkowego. Ostatnio forma aktywnego wypoczynku na kuterze zaczęła rozwijać się bardzo intensywnie. Wielu przedsiębiorców zakupiło nowe statki i rozpoczęło świadczenie usług w tym zakresie. Niektórzy armatorzy, poławiający do tej pory komercyjnie, wycofali się z tej działalności i także przystosowali swoje jednostki do potrzeb wędkarstwa morskiego.

Przed 10 laty na polskim wybrzeżu pływało z wędkarzami i nurkami jedynie kilkanaście jednostek. Obecnie jest ich ok. 300. Jak ocenia lokalny samorząd, z jednego tylko portu Darłowo w 2014 r. w rejsach komercyjnych wzięło udział ponad 20

U
 nforgettable experiences are provided for tourists by fishing cruises and cod trips organised in the Baltic Sea. They are of growing popularity, attracting, from the whole Poland and abroad, more and more numerous groups of enthusiasts of sea fishing to the Polish seaside. Trips for cods fishing are exciting and pleasant. They create a perfect opportunity to relax at open sea.

Sea fishing started in Poland in the 1980s. Then, single cutters started to be used for sport fishing. Broader interest in these activities appeared, however, 10 years later. Then, sea fishing gained recreational-holiday nature. Recently, the form of active leisure on a cutter began to develop very intensively. Many entrepreneurs purchased new ships and started provision of services in this respect. Some shipowners, fishing so far commercially, withdrew from these operations and also adapted their vessels to the needs of sea fishing.

10 years ago, only a dozen or so vessels were present on the Polish coast with fishers and divers. Currently, there are approx. 300. As it is assessed by the local government, only from one port Darłowo, over 20 thousand fishermen took part in commercial trips in 2014. It is estimated that the other 20 thousand was spent on vessels of non-associated shipowners.

WAKACJE W POLSCE

tys. wędkarzy. Szacuje się, że drugie tyle wypłynęło na jednostkach armatorów niezrzeszonych.

W Bałtyku mamy kilka atrakcyjnych dla wędkarzy gatunków ryb. Dominuje wśród nich dorsz, ale są też inne: płastuga, węgorz, belona, łosoś i troć. Trafiają się one jednak znacznie rzadziej.

Władze miast nadmorskich w kolejnych latach zaczęły zauważać korzyści, jakie dla lokalnej społeczności wynikają z rozwoju rybołówstwa rekreacyjnego. Jednym z nich jest wydłużenie sezonu turystycznego, który teraz nie ogranicza się do miesięcy letnich, lecz trwa cały rok.

Dużym, ważnym portem skupiającym armatorów jachtów wędkarskich jest Kołobrzeg. Jego położenie czyni go miejscem szczególnie przydatnym do organizowania wypadów na łowiska wokół wyspy Bornholm. Polscy armatorzy statków turystycznych z uznaniem wyrażają się o współpracy z władzami portu Nexø. Korzyści są obopólne. Wędkarze mają atrakcyjne miejsce połowów, a życie turystyczne na wyspie kwitnie także poza sezonem letnim.

W Polsce, na morzu organizowanych jest także wiele imprez wędkarskich, zarówno w skali ogólnokrajowej, jak i międzynarodowej. Najbardziej znane to: zawody mistrzowskie w Darłowie, zawody w połowie belony – „Belonada na wodach Zatoki Puckiej” czy łososiowe mistrzostwa Polski – Trolling Boat Masters.

In the Baltic Sea there are several fish species attractive for fishermen. Cod dominates, but there are also others: plaice, eel, garfish, salmon and bulltrout. However, they are present significantly less frequently.

The authorities of seaside towns in subsequent years began to notice benefits for the local community from the development of recreational fishery. One of them is extension of the tourist season, which now is not limited to the summer months, but lasts all-year-round.

A large, important port gathering shipowners of fishing yachts is Kołobrzeg. Its location makes it a place particularly useful to organise trips for fishing around the Bornholm island. The Polish shipowners of tourist ships speak with recognition of cooperation with the authorities of the Nexø port. Benefits are mutual. Fishermen have an attractive place for fishing, and the tourist life on the island is flourishing also beyond the summer season.

In Poland, at sea, there are organised also fishing events, both in the national and international scale. The best known are: championship competitions in Darłowo, competitions in the catch of garfish – "Belonada na wodach Zatoki Puckiej" (garfish tournament in the waters of the Puck Bay) or salmon championship of Poland – Trolling Boat Masters.

Shipowners of recreational fishery try very much to provide tourists with comfort on the vessel. Many vessels have been

WĘDKARSTWO MORSKIE TO PIĘKNY SPORT I CORAZ WIĘCEJ OSÓB KORZYSTA Z TEGO TYPU WYPOCZYNKU ■ SEA FISHING IS A BEAUTIFUL SPORT AND MORE AND MORE PEOPLE USE THIS TYPE OF REST

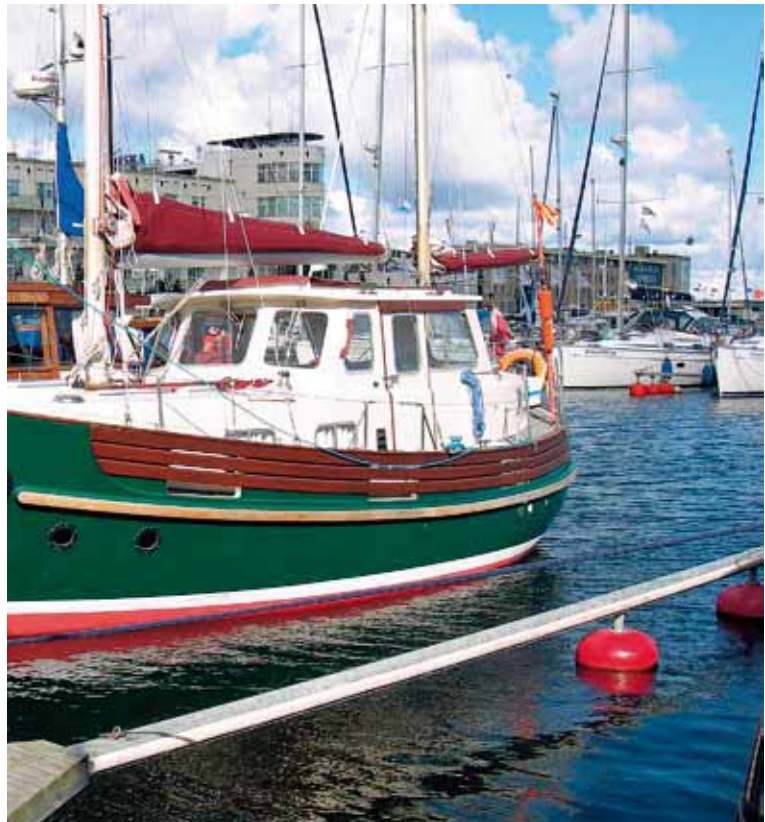


STAN TECHNICZNY JEDNOSTEK I WYSOKIE UMIEJĘTNOŚCI ZAŁOGI SPRAWIAJĄ, ŻE POLSCY ARMATORZY RYBOŁÓWSTWA REKREACYJNEGO STAJĄ SIĘ CORAZ BARDZIEJ KONKURENCYJNI ■ TECHNICAL CONDITION OF THE VESSELS AND HIGH SKILLS OF THE STAFF CONTRIBUTE TO THE FACT THAT THE POLISH SHIPOWNERS OF RECREATIONAL FISHERY ARE MORE AND MORE COMPETITIVE

Armatorzy rybołówstwa rekreacyjnego bardzo starają się o zapewnienie turystom komfortu na statku. Wiele jednostek wyposażonych zostało w najnowszy sprzęt. Zapewniają one wypoczynek w komfortowych warunkach i proponują usługę na najwyższym poziomie. Stan techniczny jednostek i wysokie umiejętności załogi sprawiają, że polscy armatorzy rybołówstwa rekreacyjnego stają się coraz bardziej konkurencyjni. Obowiązujące w Polsce przepisy w zakresie budowy, wyposażenia i bezpieczeństwa statków, czy jachtów wykorzystywanych na potrzeby turystyki wędkarskiej oceniane są jako bardzo rygorystyczne. Skutkuje to tym, że polskie jednostki są bezpieczne i przyjazne turystom.

Wędkarstwo morskie to piękny sport i coraz więcej osób korzysta z tego typu wypoczynku. Wielu turystów z Niemiec, Czech, Anglii i innych państw europejskich odwiedza nasze porty w celu wypłynięcia w morze na wędkowanie. Warto przyjechać na polskie wybrzeże do takich portów jak Mrzeżyno, Kołobrzeg, Darłowo, Ustka, Łeba, Władysławowo, Hel, Gdynia czy Gdańsk i skorzystać z atrakcyjnych, wędkarskich ofert. W uzyskaniu praktycznych informacji wędkarzom chętnie pomagają stowarzyszenia armatorów rybołówstwa rekreacyjnego. W Polsce funkcjonuje ich kilka. Skupiają one przedsiębiorców cumujących swoje statki w naszych portach. Jednym z nich jest powstałe w 2006 r. Stowarzyszenie Armatorów Jachtów Komercyjno-Sportowych (SAJKS). Zakres jego dziania obejmuje popieranie szeroko pojętej morskiej turystyki i rekreacji, w tym także wędkarstwa morskiego.

Na polskim wybrzeżu wyraźnie widać, jak szybko rozwija się wędkarstwo morskie. Efekty wręcz zadziwiają wszystkich pasjonatów wspaniałych, pełnych wrażeń wypraw. Polska zaprasza do skorzystania z jej wyjątkowej, morskiej oferty. Na profesjonalnie przygotowanych kutrach załoga zapewnia świetną zabawę, pełen komfort i bezpieczeństwo.



equipped with the latest equipment. They ensure rest in comfortable conditions and offer top-level service. Technical condition of the vessels and high skills of the staff contribute to the fact that the Polish shipowners of recreational fishery are more and more competitive. The regulations binding in Poland with regard to building, equipment and safety of ships, or yachts used for the purposes of fishing tourism is assessed as very rigorous, however, it results in the fact that the Polish vessels are safe and friendly for tourists.

Sea fishing is a beautiful sport and more and more people use this type of rest. Many tourists from Germany, the Czech Republic, England and other European countries visit our ports in order to go into the sea for fishing. It is worth visiting the Polish coast in such ports as Mrzeżyno, Kołobrzeg, Darłowo, Ustka, Łeba, Władysławowo, Hel, Gdynia or Gdańsk and take advantage of the attractive fishing offers. Fishermen can obtain practical information from associations of shipowners of recreational fishery. In Poland there are several. They gather entrepreneurs docking their ships in our ports. One of them is the established in 2006 Stowarzyszenie Armatorów Jachtów Komercyjno-Sportowych (SAJKS) (The Association of Shipowners of Commercial-Sports Yachts). The scope of its activities includes the support for the broadly understood tourism and leisure, including sea fishing.

We can clearly see on the Polish coast how rapidly sea fishing is evolving. The effects astonish all the enthusiasts of wonderful trips, full of impressions. Poland invites to take advantage of its outstanding sea offer. On the professionally prepared fishing boats the crew provides great fun, full comfort and safety.

TEKST ■ BY: **TOMASZ NAWROCKI/MRiRW**
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: **MARIOLA MARCZAK/ARiMR**



Wiejskie wakacje pod Łysą Górą

Rural holidays at the bottom of Łysa Góra Mountain

GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE TO JEDEN Z NAJCIEKAWSZYCH I NAJPIĘKNIEJSZYCH REGIONÓW POLSKI. UNIKATOWE WALORY PRZYRODNICZE, POŁĄCZONE Z CIEKAWYM DZIEDZICTWEM KULTUROWYM SPRAWIAJĄ, ŻE REGION TEN JEST IDEALNY DO ROZWOJU RÓŻNYCH FORM TURYSTYKI, W TYM TURYSTYKI WIEJSKIEJ ■ THE ŚWIĘTOKRZYSKIE MOUNTAINS ARE ONE OF THE MOST INTERESTING AND MOST BEAUTIFUL POLISH REGIONS. THEIR UNIQUE NATURAL VALUES COMBINED WITH THE INTERESTING CULTURAL HERITAGE MAKE THIS REGION IDEAL FOR THE DEVELOPMENT OF VARIOUS FORMS OF TOURISM, INCLUDING RURAL TOURISM.

HOLIDAYS IN POLAND

Położone w południowo-wschodniej Polsce Góry Świętokrzyskie to jedno z najstarszych pasm górskich w Europie. W środkowej części Gór Świętokrzyskich znajduje się Świętokrzyski Park Narodowy, którego częścią jest najwyższe pasmo – Łysogóry. Góry porośnięte są lasami jodłowymi i bukowymi, w niższych partiach występują bory sosnowe i mieszane sosnowo-dębowe z domieszką innych drzew. Na stokach najwyższego szczytu Gór Świętokrzyskich Łysicy (612 m n.p.m.) i Łysej Góry (595 m n.p.m.) występuje unikatowe zjawisko – gołoborza, charakterystyczne rumowiska skalne, nadające krajobrazowi specyficzny charakter.

W całym regionie jest 9 parków krajobrazowych, 62 rezerwy przyrody oraz liczne obszary chronione, z niespotykaną gdzie indziej florą i fauną. W słynnej Jaskini Raj można podziwiać efektowną szatę naciekową, tworzącą stalaktyty, stalagmity i perły jaskiniowe. W Świętokrzyskim Parku Narodowym warte odwiedzenia jest Muzeum Przyrodnicze na Świętym Krzyżu, a także liczne zabytki sakralne, zwłaszcza klasztor benedyktynów z XII w.

Z kolei w pobliskich Chęcinach warte obejrzenia są malownicze ruiny zamku, który w odległych czasach służył jako warownia, rezydencja rodzin królewskich, a także więzienie. Atrakcyjnym miejscem jest mieszczące się w Jędrzejowie, drugie co do wartości i wielkości zbiorów w Europie – Muzeum Zegarów oraz pierwszy w Polsce klasztor cystersów, a z tradycjami i obrzędami ludowymi regionu można zapoznać się w Parku Etnograficznym w Tokarni.

Located in south-eastern Poland, the Świętokrzyskie Mountains are one of the oldest mountain ranges in Europe. In the central part of the Świętokrzyskie Mountains, there is the Świętokrzyski National Park, whose part is the highest range – Łysogóry. The mountains are overgrown with beech and fir forests, in the lower parts there are pine woods and mixed pine and oak woods, with the addition of other trees. On the slopes of the highest peak of the Świętokrzyskie Mountains – Łysica (612 metres a.s.l.) and Łysa Góra (595 m a.s.l.), there is a unique phenomenon – stone runs, characteristic rubbles, which give the landscape a specific quality.

In the entire region, there are 9 landscape parks, 62 nature reserves and numerous protected areas, with the flora and fauna which are not encountered elsewhere. In the famous Jaskinia Raj Cave, we may admire the impressive speleothem formations, creating stalactites, stalagmites and cave pearls. In the Świętokrzyski National Park, it is worth visiting the Natural History Museum on Święty Krzyż, as well as numerous religious monuments, especially the Benedictine monastery from the 12th century.

In nearby Chęciny, it is worth taking a look at the picturesque ruins of the castle which in the past served as a stronghold, residence of the royal families, as well as a prison. The attractive place is the Clock Museum, located in Jędrzejów and being the second in Europe in terms of the value and size of its collection, as well as the first Polish Cistercian monastery, while in the Ethnographic Park in Tokarnia we may get familiar with the traditions and folk rites of the region.

GOŁOBORZA TO OBSZARY BEZLEŚNE (GOŁE OD BORU) NA STOKACH PASM GÓRSKICH. POWSTAŁY PONAD 500 MLN LAT TEMU. ZBUDOWANE SĄ Z BLOKÓW KAMBRYJSKIEGO PIASKOWCA KWARCYTOWEGO
■ STONE RUNS ARE DEFORESTED AREAS (DEPRIVED OF FORESTS) ON THE SLOPES OF MOUNTAIN RANGES. THEY WERE FORMED MORE THAN 500 MILLION YEARS AGO. THEY ARE BUILT FROM THE BLOCKS OF CAMBRIAN QUARTZITIC SANDSTONE



WAKACJE W POLSCE

WŁAŚCICIELE GOSPODARSTWA AGROTURYSTYCZNEGO „KAPKAZY – SZKOŁA WRAŻLIWOŚCI” STWORZYLI NIEZWYKLE MIEJSCE SPOTKAŃ ARTYSTÓW I MIŁOŚNIKÓW SZTUKI ■ THE OWNERS OF THE AGRITOURISM FARM “KAPKAZY – THE SCHOOL OF SENSITIVITY” HAVE CREATED A UNIQUE MEETING PLACE FOR ARTISTS AND ART ENTHUSIASTS



Nature, monuments and tradition

The factors promoting the development of rural tourism in this region are, first of all: unique nature, peace and silence, and the opportunity to get familiar with the local traditions nurtured by farmers. Moreover, a lot of valuable, even unique monuments of material culture are located in rural areas, the countryside is also vibrant with rich cultural life.

Beautiful landscapes, unique nature are a kind of compensation to rural residents of the Świętokrzyskie Voivodeship for rather poor soils present in this

Przyroda, zabytki i tradycja

Czynnikami, sprzyjającymi rozwojowi turystyki wiejskiej w tym regionie, są przede wszystkim: unikatowa przyroda, cisza i spokój oraz możliwość poznania lokalnych tradycji, którym hołdują gospodarze. Dodatkowo wiele z cennych, unikalnych wręcz zabytków kultury materialnej jest zlokalizowanych na terenach wiejskich, wieś tętni również bogatym życiem kulturalnym.

Piękne krajobrazy, niepowtarzalna przyroda niejako rekompensują mieszkańcom terenów wiejskich województwa świętokrzyskiego dość słabe gleby występujące w tej części kraju. Niska dochodowość z niewielkich gospodarstw rolnych zaczęła być rekompensowana innymi, alternatywnymi źródłami dochodu. Jednym z nich, i to bardzo znaczącym, jest agroturystyka, która w ostatnich latach z powodzeniem rozwija się w tym regionie. W Świętokrzyskiem działa obecnie ponad 400 gospodarstw agroturystycznych. I wciąż przybywa nowych.

Hity turystyki wiejskiej

W województwie świętokrzyskim jest wiele wartych polecenia gospodarstw agroturystycznych, które proponują oryginalne produkty turystyczne. Najlepsze z nich znalazły się na liście „hitów turystyki wiejskiej”, opracowanej przez Polską Agencję Rozwoju Turystyki na zlecenie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



AUTORSKA GALERIA CERAMIKI W KAPKAZACH ■ ART GALLERY OF CERAMICS IN KAPKAZY





RUINY ZAMKU W CHĘCINACH Z KOŃCA XIII W. DAWNIEJ NA ZAMKU ODBYWAŁY SIĘ ZJAZDY RYCERSTWA ORAZ ZAPADAŁY WAŻNE DECYZJE PAŃSTWOWE. STĄD WYRUSZONO POD PŁOWCĘ – MIEJSCA PIERWSZEJ ZWYCIĘSZEJ BITWY WOJSK POLSKICH NAD ZAKONEM KRZYŻACKIM W OTWARTYM POLU W 1331 R. OBECNIE PROWADZONE SĄ PRACE REMONTOWE I CZĘŚCIOWA ODBUDOWA TEJ ŚREDNIO-WIECZNEJ WAROWNI. ■ THE RUINS OF THE CHĘCINY CASTLE FROM THE END OF THE 13TH CENTURY. IN THE PAST, THE CASTLE HOSTED THE CONVENTIONS OF THE KNIGHTS AND IMPORTANT NATIONAL DECISIONS WERE MADE THERE. IT IS THE PLACE FROM WHICH THE KNIGHTS SET OFF TO PŁOWCĘ – THE VENUE OF THE FIRST OPEN FIELD BATTLE IN WHICH THE POLISH ARMY DEFEATED THE TEUTONIC KNIGHTS IN 1331. CURRENTLY, THE RENOVATION WORK AND THE PARTIAL RECONSTRUCTION OF THIS MEDIEVAL FORTRESS ARE CARRIED OUT

Ciekawym produktem turystycznym jest Galeria Wsi Polskiej – Gospodarstwo Agroturystyczne „Ostoja Dworska”. Gospodarstwo jest znakomitą bazą wypadową w Góry Świętokrzyskie dla zwolenników turystyki motorowej, rowerowej i pieszej. Świadczy też usługi związane z pokazem żywej kultury ludowej, obrzędów i zwyczajów chłopskich. Gospodarstwo powstało w miejscu, gdzie niegdyś stał dwór i rezydencja starostów małogoskich. Najstarsza wzmianka o tym miejscu pochodzi z 1377 r. Do dziś w gospodarstwie kultywowane jest dziedzictwo sadownicze oraz tradycyjne rzemiosło ludowe (tkactwo i szycie).

Niezwykłym miejscem spotkań artystów i miłośników sztuki na wsi są „Kapkazy – Szkoła Wrażliwości”. Wieś Kapkazy jest również siedzibą teatru wiejskiego. W sąsiedztwie znajduje się kilka gospodarstw agroturystycznych. Ośrodek posiada autorską galerię ceramiki i scenę teatralną. Odbývają się tutaj różnego rodzaju przedstawienia, koncerty, wystawy plastyczne, warsztaty ceramiczne i teatralne, wernisaże, prezentacje artystyczne i plenery.

Interesującym produktem turystycznym jest Winnica Zbrodźce, zlokalizowana obok Buska Zdroju. Jest to największy producent markowego polskiego wina gronowego pod nazwą Herbowe. Od maja do października każdego roku Winnica Zbrodźce oferuje możliwość wynajmu apartamentów oraz degustację win z wybranych roczników.

part of the country. The low profitability of small agricultural holdings started being made up for by other, alternative sources of income. One of them, very important, is agri-tourism, which has been successfully developing in this region in the recent years. Currently, more than 400 agri-tourism farms operate in the Świętokrzyskie Voivodeship. And this number is still growing.

Hits of rural tourism

In the Świętokrzyskie Voivodeship, there are many recommendable agri-tourism farms, which offer original tourism products. The best of them were entered on the list of “hits of rural tourism”, drawn up by the Polish Tourism Development Agency upon request of the Ministry of Agriculture and Rural Development.

An interesting tourism product is the Gallery of Polish Countryside – Agri-tourism Farm “Ostoja Dworska”. The farm is an excellent base for trips to the Świętokrzyskie Mountains for enthusiasts of motor tourism, cycling and hiking. It also provides services related to demonstrations of live folk culture, rural rites and customs. The farm was built in the place where the mansion and residence of the Małogoszcz starosts stood in the past. The oldest mention of this place is dated back to 1377. Today, in the farm the horticultural her-



WŁAŚCICIEL GOSPODARSTWA AGROTURYSTYCZNEGO „GRÓD” PREZENTUJE UNIKATOWĄ CZĘŚĆ SWOICH ZBIORÓW ■ THE OWNER OF AGRI-TOURISM FARM “GRÓD” IS PRESENTING PART OF HIS UNIQUE COLLECTION

Do tradycji rycerskich i obronnych nawiązuje gospodarstwo agroturystyczne „Gród”, położone w okolicach Chęciny. Główną jego atrakcją są wiernie odwzorowane średniowieczne zabudowania, w tym w pełni wyposażona kuźnia, w której oprócz bogatej ekspozycji broni obejrzeć można stare narzędzia do jej wytwarzania. Na terenie obiektu znajduje się obóz rycerski, służący jako baza noclegowa dla gości, a także drewniany zamek z wieżą przeznaczony do biesiadowania, staw rybny, kamienny grill, miejsce na ognisko, wiernie repliki starych armat oraz liczne rzeźby.

Tradycyjna kuchnia i potrawy

W jadłospisie mieszkańców regionu świętokrzyskiego obecne były od wieków przede wszystkim dania i produkty ziemniaczane, mączne oraz kasze. Duże znaczenie w żywieniu miały także: nabiał, warzywa i owoce, natomiast pokarmy mięsne spożywano rzadziej.

Najbardziej charakterystycznym produktem utożsamianym z regionem jest zalewajka świętokrzyska. Jest to zupa warzona na żurku z ziemniakami pokrojonymi w kostkę, boczkiem wędzonym lub kielbasą, posiekaną w kostkę cebulą, zabelona śmietaną i okra-

itage is nurtured, so are traditional folk crafts (weaving and sewing).

A unique meeting place for artists and art lovers in the countryside are “Kapkazy – the School of Sensitivity”. The village of Kapkazy is also the seat of the rural theatre. In the vicinity, there are several agri-tourism farms. The centre has an original gallery of ceramics and the theatre stage. Here, various types of performances, concerts, art exhibitions, ceramic and theatre workshops, vernissages, artistic presentations and open air shows are held.

An interesting tourism product is the Zbrodźce Vineyard, located near Busko Zdrój. This is the largest manufacturer of branded Polish grape wine called Herbowe. Each year, from May to October, the Zbrodźce Vineyard offers the possibility of renting apartments and tasting wines from the selected vintages.

The knight’s and defensive traditions are referred to by the agri-tourism farm “Gród” located in the vicinity of Chęciny. Its main attraction are faithfully reconstructed medieval buildings, including a fully equipped smithy, where, apart from the extensive exhibition of weapons, we may see old tools for their manufacture. In the farm, there is a knight’s camp, serving as an accommodation base for guests, as well as a wooden castle with a tower designed for feasts, fish pond, stone grill, fireplace, faithful replicas of the old cannons as well as numerous sculptures.

NA TERENIE OBIEKTU „GRÓD” ZNAJDUJE SIĘ OBÓZ RYCERSKI, SŁUŻĄCY JAKO BAZA NOCLEGOWA DLA GOŚCI ■ IN THE FARM “GRÓD”, THERE IS A KNIGHT’S CAMP, SERVING AS AN ACCOMMODATION BASE FOR GUESTS





HOLIDAYS IN POLAND

OPACTWO NA ŁYSZEJ GÓRZE, JAKO JEDYNE W POLSCE, STAŁO SIĘ W OKRESIE ŚREDNIOWIECZA „NARODOWYM” SANKTUARIUM. W 1306 R. KSIĄŻĘ WŁADYSŁAW ŁOKIETEK PRZEKAZAŁ ŁYSOGÓRSKIM BENEDYKTYNOM RELIKWIE DRZEWA ŚWIĘTEGO KRZYŻA. W POŁOWIE XIV W. KLASZTORNY KOŚCIÓŁ OTRZYMAŁ NOWE WEZWANIE – ŚWIĘTEGO KRZYŻA – I ODTĄD ZACZĘTO NAZYWAĆ TAK CAŁY SZCZYT WZNIESIENIA ■ THE ABBEY ON ŁYSA GÓRA, AS THE ONLY IN POLAND, BECAME THE “NATIONAL” SANCTUARY IN THE MIDDLE AGES. IN 1306, DUKE LADISLAUS I OF POLAND DONATED THE HOLY CROSS WOOD RELICS TO THE BENEDICTINES OF ŁYSA GÓRA. IN THE MIDDLE OF THE 14TH CENTURY, THE MONASTERY CHURCH WAS RENAMED THE HOLY CROSS CHURCH AND FROM THEN ON THE ENTIRE TOP OF THE HILL STARTED BEING CALLED THAT WAY

szona skwarkami. Wiele innych tradycyjnych potraw z regionu świętokrzyskiego zdobyło uznanie rodzimych i zagranicznych konsumentów.

Na liście produktów tradycyjnych, prowadzonej przez resort rolnictwa, jest aż 58 produktów z województwa świętokrzyskiego. Kilka z nich objętych jest też ochroną europejską. Jako Chronione Oznaczenie Geograficzne została zarejestrowana m.in. fasola korczyńska (nazwa warzywa pochodzi od nazwy gminy Nowy Korczyn na Podidziu). Uprawa fasoli ma tam wielowiekową tradycję, jednak największą renomę zyskała sadzona od kilkudziesięciu lat w okolicach Nowego Korczyna fasola odmiany „Piękny Jaś”. Ma ona specyficzne walory związane z tutejszym klimatem. Doskonale udaje się na glebie użyźnianej co roku wylewającą rzeką Nidą – świetnie plonuje, ma bardzo okazałe ziarno o delikatnym smaku i wysokiej zawartości białka.

Innym produktem z certyfikatem unijnym jest wytwarzana od lat w Szydłowie śliwka suszona szydłowska. Początkowo owoce wędzono na kijach leszczynowych, tzw. laskach rozłożonych nad ziemnym paleniskiem. W latach 50. XX wieku zaczęto budować specjalne suszarnie, które pozwalały wędzić znacznie więcej owoców. Sam sposób suszenia pozostał jednak niezmienny. Do wędzenia śliwek nadal wykorzystywane jest drewno z drzew liściastych. Tak ususzona śliwka ma słodki smak i charakterystyczny, dymny zapach.

Traditional cuisine and dishes

For centuries, the menu of the residents of the Świętokrzyski region has included, first of all, potato and flour dishes and products as well as groats. Of great importance in nutrition were also dairy products, vegetables and fruit, while meat dishes were eaten less often.

The most characteristic product identified with the region is Świętokrzyska potato soup (*zalewajka świętokrzyska*). It is soup cooked on rye ferment, with cubed potatoes, smoked bacon or sausage, chopped onion, with addition of cream and scratchings. Many other traditional dishes from the Świętokrzyski region have won the recognition of native and foreign consumers.

PUSZCZA JODŁOWA NA TERENIE ŚWIĘTOKRZYSKIEGO PARKU NARODOWEGO – UNIKATOWY ZESPÓŁ LEŚNY JEDLINY POLSKIEJ, T.J. BÓR JODŁOWO-BUKOWY PORASTAJĄCY GRZBIET ŁYSOGÓRSKI W GÓRACH ŚWIĘTOKRZYSKICH ■ THE FIR FOREST IN THE ŚWIĘTOKRZYSKI NATIONAL PARK – THE UNIQUE FOREST COMPLEX OF POLISH FIRS I.E. FIR AND BEECH FOREST OVERGROWING THE ŁYSA GÓRA RIDGE IN THE ŚWIĘTOKRZYSKIE MOUNTAINS





SUSZONA ŚLIWKA SZYDŁOWSKA

Kilka tradycyjnych produktów wędliniarskich wytwarzanych jest w miejscowości Wąchock. Dzieje miasta są ściśle związane z zakonem cystersów, który został tu założony w 1179 r. Zgodnie z przepisem przekazywanym z pokolenia na pokolenie w Wąchocku przygotowuje się takie wyroby tradycyjne, jak: wąchocka kielbasa biała, kielbasa swojska wąchocka hycowana, polędwica tradycyjna oraz szynka sznurowana wąchocka.

Na liście produktów tradycyjnych województwa świętokrzyskiego nie mogło zabraknąć chleba wiejskiego koneckiego. Cechą charakterystyczną tego chleba jest jego wypiek w tradycyjnym piecu z cegły szamotowej, opalonym drewnem liściastym. Ograniczona skala wypieku chleba wiejskiego koneckiego sprawia, że produkt ten jest bardzo ceniony wśród smakoszy pieczywa.

In the list of traditional products, kept by the ministry for agriculture, there are as many as 58 products from the Świętokrzyskie Voivodeship. Some of them are also covered by the protection of the European Community. As a Protected Geographical Indication has been registered, inter alia, Korczyn bean (*fasola korczyńska*) (the name comes from the name of the commune of Nowy Korczyn in Ponidzie). The cultivation of beans is the centuries-old tradition there, but the greatest reputation has been gained by "Piękny Jas" beans planted for several decades in the vicinity of Nowy Korczyn. This variety has specific values associated with the local microclimate. It grows excellently on the soil which is fertilised every year by the flooding Nida River – it gives great yields, has very big beans with a delicate taste and high protein content.

Another EU-certified product is Szydłów prune (*śliwka suszona szydłowska*). Initially, the fruit were smoked on hazel sticks, so-called canes, arranged above a ground fireplace. In the 1950s of the 20th century, special dryers started being built which allowed to smoke significantly more fruit. However, the very method of drying remained unchanged. Still, wood of deciduous trees is used to smoke prunes. Prunes dried this way have a sweet taste and a distinctive, smoky aroma.

Several traditional cold meats are manufactured in the town of Wąchock. The history of the town is closely related to the Cistercian order, which was founded here in 1179. In accordance with the recipe, passed down from generation to generation in Wąchock, such traditional products as Wąchock white sausage (*wąchocka kielbasa biała*), Wąchock home-made smoked sausage (*kielbasa swojska wąchocka hycowana*), traditional sirloin (*polędwica tradycyjna*) and Wąchock string-tied ham (*szynka sznurowana wąchocka*) are prepared.

In the list of traditional products from the Świętokrzyskie Voivodeship, Konecki country bread (*chleb wiejski konecki*) must be included. A characteristic feature of this bread is the fact that it is baked in a traditional chamotte brick oven, fired with wood of deciduous trees. The limited scale of baking Konecki country bread makes this product highly regarded among gourmets of bread.



FASOLA KORCZYŃSKA

Leśne runo na talerzu

Undergrowth on the plate

Polskie lasy obfitują nie tylko w grzyby, ale i w owoce. Któż z nas nie zna smaku malin, jeżyn, jagód, porzeczki czy borówek. Ich obecność na stołach czy w spiżarniach przywołuje na myśl aromat leśnych ostępów. Ich smak wzbogaca dziesiątki smakowitych potraw. Owoce z polskich lasów są źródłem witamin, minerałów i błonnika. A także są niezawodnym sojusznikiem w odchudzaniu. Dziko rosnące smakołyki pojawiają się w lasach już w lipcu.

Zwolenników malin ucieszy wiadomość, że to skuteczny lek na przeziębienie. Sok z malin z gorącą herbatą lub napar z suszonych malin rozgrzeje i wywoła siódme poty.

Maliny leśne są źródłem witamin B1, B2, B6, kwasu foliowego, fosforu, żelaza i wapnia, mają drobne owoce, owocują w lipcu i w sierpniu. Ich owoce najlepiej spożywać w naturalnej postaci, lub jako dodatek do ciast i deserów. Niepowtarzalny smak malin z powodzeniem daje się zamknąć w słoiku, a dżem, konfitura czy sok, niczym promyk słońca, rozświetli nam śniadanie, spożywane zarówno w jesienne, pochmurne i dżdżyste dni, jaki i w zimowe, mroźne i śnieżne.

Polish forests abound not only in mushrooms, but also in fruit. Who of us does not know the taste of raspberries, blackberries, bilberries, wild strawberries or cranberries? Their presence on the tables or in the pantries brings to mind the aroma of backwoods. Their taste enriches dozens of delicious dishes. The fruit from the Polish forests are a source of vitamins, minerals and fiber. They are also a reliable ally in weight loss. Wild growing delicacies appear in the forests as early as in July.

Enthusiasts of raspberries will be pleased by the information that they are an effective cure for the cold. Raspberry juice with hot tea or infusion made of dried raspberries shall warm us up and makes us sweat a lot.

Forest raspberries are a source of vitamins B1, B2, B6, folic acid, phosphorus, iron and calcium, have small fruit, bear fruit in July and in August. Their fruit are best eaten in their natural form, or as an addition to cakes and desserts. The unique taste of raspberries may be successfully closed in a jar, and jam or juice, like a ray of sunshine, will brighten up our breakfast, eaten both on autumn, cloudy and rainy days and on winter, cold and snowy days.

WAKACJE W POLSCE



MALINY LEŚNE • FOREST RASPBERRIES

Nic tak skutecznie nie zatrzyma biegunki, jak czarne jagody. Owoc ten zawiera garbniki, które niszczą lub hamują rozwój drobnoustrojów w przewodzie pokarmowym, wiążą toksyny i metale ciężkie; działają zapierająco i łagodzą stany zapalne jelit. Jeśli chcemy przyjąć ze skuteczną pomocą naszemu, umęczonemu ślęceniem nad komputerem, wzrokowi, sięgnijmy po jeżyny. Te bowiem bogate są w antocyjany, czerwone, niebieskie i fioletowe barwniki roślinne. Barwniki zmniejszają kruchość naczyń krwionośnych, poprawiają ukrwienie oczu i polepszają jakość widzenia.

Po poziomki wybierzmy się na dobrze nasłoneczniony skraj lasu. Poziomki czekają na zbieracza także na polanach, czy w porębach już w czerwcu i lipcu. Leśnicy twierdzą, że najbardziej smakują na surowo, dostarczając organizmowi witamin B1, B2, C, PPK, fosforu i żelaza. Sok z poziomek ma właściwości odtruwające, oczyszczające krew i regulujące przemianę materii. Nie wszyscy wiedzą, że z poziomki powstała truskawka, która bynajmniej nie jest tworem natury. Te duże smakowite owoce, zwane dziś truskawkami a na Kaszubach – malenami (kaszëbskò malëna), uzyskano przez krzyżówkę poziomki wirginijskiej z chilijską.

W polskich puszczech i lasach rosną także jeżyny, zwane ostrzeżynami. Poza lasami jeżyny napotkamy w przydrożnych rowach, a także wzdłuż pól. Wystarczy zatrzymać się na odpoczynek od znojów wakacyjnej podróży. Jeżyny wyglądem do złudzenia przypominają maliny, jednak ich pędy są dłuższe i kolczaste a owoce – prawie czarne. Owocami jeżyn można delektować się od lipca do września. Ich bogactwem jest witamina A i E zwana witaminą młodości. Któż nie chciałby być wiecznie młody....?

Nothing stops the diarrhea as effectively as bilberries. This fruit contains tannins, which destroy or inhibit the growth of microorganisms in the digestive tract, bind toxins and heavy metals; they are constipatory and soothe the inflammation of the intestines. If we want to help effectively our eyes, tired due to long sitting in front of the computer, we should choose blackberries as they are rich in anthocyanins, red, blue, and violet plant pigments. The pigments reduce the fragility of blood vessels, improve the blood circulation in the eyes and improve the quality of sight.

In order to pick wild strawberries, we should go to a well insulated edge of the forest. Wild strawberries are waiting for pickers also on glades or clearings as early as in June and July. Foresters say that they taste best when eaten raw, providing the body with vitamins B1, B2, C, PPK, phosphorus and iron. Wild strawberry juice has the properties which detoxify, purify the blood and regulate metabolism. Not everyone knows that wild strawberries gave rise to strawberries which are by no means the work of nature. These big, tasty fruit, today called strawberries and in Kashubia – *kaszëbskò malëna*, were obtained by crossing Virginia strawberry with Chilean strawberry.

In the Polish forests and woods, also blackberries grow. Apart from forests, we may encounter blackberries in roadside ditches, as well as along the fields. It is enough to stop for a break from the hardships of holiday travel. Blackberries resemble raspberries very much, but their stems are longer and spiky and their fruit – almost black. We may enjoy blackberries from July to September. They are rich in vitamin A & E called the vitamin of youth. Who does not want to be forever young....?

Finally, we have cranberries. It is a species of the perennial plant from the family *Ericaceae*. In Poland, it grows both in the lowlands and in the mountains. In most of the country, this forest fruit is known as cranberry, though in some areas it is also called *gogodze*. Cranberry could successfully be placed on the pharmacy shelves. It has therapeutic properties – diuretic, anti-diarrhoeal, astringent and antiseptic. It is low in calories and regulates digestion. In Poland, cranberry, with an addition of pears, is used to made jellies, typically served with dark meats and

JAGODY • BLACKBERRIES

Wreszcie borówka brusznica nazywana także borówką czerwoną. To gatunek rośliny wieloletniej z rodziny wrzosowatych. W Polsce rośnie zarówno na nizinach, jak i w górach. W większości kraju ten owoc leśny nazywany jest borówką, choć w niektórych regionach zwą go także gogodze. Borówka może z powodzeniem trafić na półki apteczne. Ma właściwości lecznicze. Działa moczopędnie, przeciwbiegunkowo, antyseptycznie i ściągająco. Jest dietetyczna i działa regulująco na trawienie. W Polsce z borówki, z dodatkiem gruszek robi się galaretki, zwykle używane do ciemnych mięs i dziczyzny. Galaretka borówkowa jest podstawą prawdziwego sosu Cumberland.

Gałązek borówki używa się do ozdabiania tak ukochanych przez Polaków koszyczków wielkanocnych. Pamiętajmy wszak, że niemytych owoców leśnych jeść nie wolno, ponieważ mogą być źródłem zakażenia chorobą pasożytniczą – bąblowcem – roznoszoną przez lisy.

Polska to wymarzony kraj na udane grzybobranie. Najlepiej na grzyby wybrać się jesienią. Wtedy bowiem grzyby w koszyku są niemal gwarantowane. W naszym kraju tzw. masowy wysyp grzybów jest najczęściej konsekwencją długich opadów deszczu. Grzyby uwielbiają, gdy powietrze przesycone jest wilgocią.

game. Cranberry jelly is the basis for genuine Cumberland sauce.

Cranberry sprigs are used to decorate Easter baskets, beloved so much by the Poles. We should remember, however, that we should not eat dirty forest fruit as they can be a source of infection with a parasitic disease – hydatid disease – spread by foxes.

Poland is an ideal country for successful mushroom picking. It is best to go mushrooming in the autumn as then a basket full of mushrooms is almost a dead cert. In our country, the so-called massive flood of mushrooms is mostly a consequence of long rainfall. Mushrooms love when the air is humid. Such conditions on the Vistula, Oder and the Baltic sea appear from mid-September to mid-October. There are the years, when mushroom pickers go to the forests for real harvest and the years, when we have to take a long walk to find one great porcino. This way or that, Polish weather in the autumn rarely makes mushroom pickers disappointed.

POZIOMKI WILD STRAWBERRIES





MASŁAK ■ STICKY BUN

Takie warunki nad Wisłą, Odrą i Bałtykiem pojawią się od połowy września do połowy października. Bywają lata, gdy grzybiarze ruszają w las na prawdziwe żniwa i takie, gdy w poszukiwaniu jednego dorodnego prawdziwka trzeba się tego nachodzić. Tak czy inaczej polska aura jesienią rzadko sprawia grzybiarzom zawód.

Jesienną porą raczej nie natrafimy już na kurki (*cantharellus cibarius*), natomiast znajdziemy borowiki zwane także prawdziwkami (*boletus edulis*). Borowiki są cenione ze względu na ich bardzo smaczny i silny aromat, zwłaszcza w postaci suszu. Borowik dodany do potraw podkreśla ich niepowtarzalny smak i zapach. Polacy przepadają właśnie za borowikami, bo to grzyby obdarzone gryfem naturalnej szlachetności.

W polskich lasach nie brakuje także podgrzybków (*xerocomus chrysenteron*), maślaków (*suillus luteus*), opieniek (*armillariella mellea s.l.*) a także pospolitych gąsek nagich (*lepista nuda*). Do wyboru do koloru. Polska jest prawdziwym rajem dla rodzimych i zagranicznych grzybiarzy. W naszych lasach występuje ponad 1000 jadalnych gatunków grzybów. Instytucja o nazwie Lasy Państwowe zarządza 80% terenów leśnych, stąd wstęp do lasu jest niemal nieograniczony. Nie we wszystkich krajach Unii Europejskiej panuje taka swoboda w dostępie do bogactw leśnego runa. W niektórych krajach UE obowiązuje zakaz zbierania grzybów. Z kolei w kilku innych ograniczono dostęp do lasów tylko do kilku dni w tygodniu a i tak za przyjemność zbierania trzeba po prostu słono zapłacić ...

Zatem zapraszamy na owocobranie i grzybobranie do Polski!

In the autumn, it is rather unlikely to come across chanterelles (*cantharellus cibarius*), while we may find porcini (*boletus edulis*). Porcini are valued for their very tasty and strong aroma, especially when dried. Porcini added to dishes accentuate their unique taste and aroma. The Poles love porcini as they are mushrooms blessed with natural nobleness.

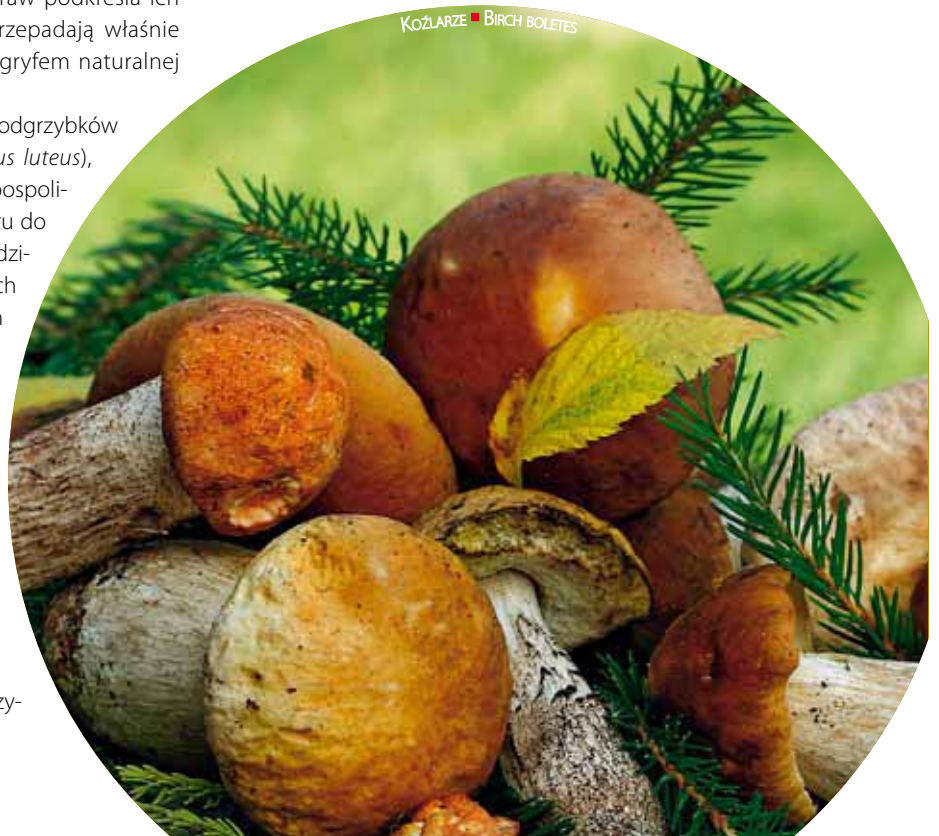
In the Polish forests, there is also plenty of red cracking boletes (*xerocomus chrysenteron*), sticky buns (*suillus luteus*), honey fungi (*armillariella mellea s.l.*) as well as common wood blewits (*lepista nuda*). We may be spoiled for choice. Poland is a real paradise for native and foreign mushroom pickers. In our forests, there are more than 1,000 edible mushroom species. The institution called State Forests manages the 80% of forest areas, hence access to the forests is almost unlimited. Not all the European Union countries provide such freedom of access to the resources of undergrowth. In some EU countries, there is a prohibition of mushroom picking. In turn, in several other countries access to the forests is limited to only a few days a week and for the pleasure of picking mushrooms we have just to pay a steep price...

Therefore, we invite you to Poland for picking fruit and mushrooms!



TEKST ■ By: **WIESŁAW STEFANIAK/ARIMR**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA, EWA JAROSZEWICZ/ARIMR, ARTUR KUBAT/ARIMR



KOZLARZE ■ BIRCH BOLETES

Z rodowodem i pod ochroną

Cztery szczególnie cenne rasy polskich krów

With pedigree and under protection
Four particularly valuable breeds of the Polish cows

Programy ochrony zasobów genetycznych bydła w Polsce obejmują 4 rasy bydła: polską czerwoną (RP), rasę białogrzbiętą (BG), polską czerwono-białą (ZR) oraz polską czarno-białą (ZB). Instytut Zootechniki - Państwowy Instytut Badawczy, jako jednostka koordynująca programy ochrony, współpracuje z podmiotami prowadzącymi księgi hodowlane dla poszczególnych ras (Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka – RP, ZR i ZB oraz Uniwersytetem Przyrodniczym w Lublinie – rasa BG). O konieczności stworzenia programów zdecydowało stopniowe wypieranie ras lokalnych przez bydło ras obcych, w tym wysokowydajne bydło holsztyńsko-fryzyjskie czy bydło europejskie czerwone. Zjawisko wypierania ras lokalnych przez rasy wysokowydajne nie jest ani nowe, ani odosobnione w Europie i świecie. Wszystkie rasy objęte programem ochrony zasobów genetycznych charakteryzują się dwukierunkowością użytkowania, co w praktyce oznacza, iż przy zapewnieniu im odpowiednich warunków żywienia, można uzyskać zadawalające ilości mleka, a w przypadku opasu dobrą wydajność rzeźną i jakość wołowiny. W mniejszych i średnich gospodarstwach taka cecha jest niezwykle pożądana, gdyż opas cieląt może być, obok produkcji mleka, dodatkowym źródłem dochodu. Ponadto wykształcone mechanizmy adaptacyjne warunkują dobrą zdrowotność, odporność, a więc i długowieczność zwierząt, a także dobre wykorzystanie paszy i wysokie wskaźniki reprodukcyjne.

Podstawowym celem każdego programu ochrony jest zapewnienie szerokiej puli genowej, do której będzie można sięgnąć w przypadku wystąpienia sytuacji krytycznych. Działania mają na celu przywrócenie i zachowanie dawnego bydła polskiego, stabilizację cech fenotypowych i genetycznych bydła w starym typie, utrzymanie wysokiej zmienności genetycznej i stopniowe obniżanie dolewu krwi obcych ras. Programy pozwalają zachować dla następnych pokoleń populacje unikalne pod względem cech jakościowych czy funkcjonalnych, są więc częścią szeroko pojętej polityki zrównoważonego rozwoju rolnictwa.

Programmes of the protection of genetic resources of cattle in Poland include 4 breeds of cattle: Polish Red Cattle (RP), White-backed Cattle (BG), Polish Red-White Cattle (ZR) and Polish Black-White Cattle (ZB). The National Research Institute of Animal Production as the unit coordinating protection programmes cooperates with the entities conducting herd-books for particular breeds (Polish Federation of Cattle Breeders and Dairy Farmers – RP, ZR and ZB and the University of Life Sciences in Lublin – breed BG). The need to create programmes was decided by gradual displacement of local breeds by cattle of foreign breeds, including highly efficient Polish Holstein-Friesian Cattle or European Red Cattle. The phenomenon of displacement of local breeds by highly efficient breeds is neither new, nor separated in Europe and in the world. All the breeds covered by the programme of the protection of genetic resources are characterised by bidirectionality of use which in practice means that while ensuring them appropriate nutrition conditions it is possible to obtain sufficient quantity of milk, and in the case of feed good slaughter efficiency and quality of beef. In smaller and medium farms, such a feature is extremely desired, since feeding calves may be, next to the production of milk, an additional source of income. In addition, the developed adaptive mechanisms condition good state of health, resistance and thus longevity of animals, good use of feed and high reproductive indicators.

The main goal of every protection programme is to ensure wide gene pool which can be reached in the case of a critical situation. The actions are intended to restore and preserve the former Polish cattle, stabilisation of phenotype and genetic features of cattle in the old type, maintenance of high genetic variability and gradual reduction in adding blood of foreign breeds. Programmes allow to maintain populations for the next generations, which are unique in terms of qualitative or functional features, thus they are a part of broadly understood sustainable development policy of agriculture.

Bydło polskie czerwone

Rasa polska czerwona znana jest od XVI wieku, a systematyczna praca hodowlana prowadzona jest od 1894 r., kiedy powstało Towarzystwo Hodowców Bydła Czerwonego Polskiego w Galicji Zachodniej. Programem ochrony zasobów genetycznych, prowadzonym od 1999 r., obejmowane są krowy charakteryzujące się umaszczeniem jednolitym, w kolorze od czerwonego do ciemnoczerwonego, z ciemnymi racicami i nozdrzami (dopuszcza się jasną śluzawicę), z rogami jasnymi o ciemnych końcówkach, o wysokości w krzyżu około 130 cm, w typie kombinowanym mięsno-mlecznym. Średnia wydajność mleka krów objętych kontrolą użyteczności mlecznej w 2014 r. kształtowała się na poziomie 3588 kg, natomiast wydajność tłuszczu wynosiła 155 kg a białka 121 kg (PFHBiPM, 2015). Cechą wyróżniającą rasę polską czerwoną jest wysoka procentowa zawartość tłuszczu 4,2-4,5% oraz białka 3,3-3,6% w mleku. Białko mleka krów rasy polskiej czerwonej ma wysoką wartość biologiczną wpływając korzystnie na przydatność technologiczną mleka w kierunku produkcji serowarskiej. Bydło tej rasy świetnie sprawdza się w rejonach górskich i podgórszych, gdzie cechy takie, jak dobre wykorzystanie pasz objętościowych, niewybredność w doborze pasz, wysoka zdolność do szybkiej rekompensaty ubytków masy ciała, powstałych w wyniku sezonowych niedoborów paszowych, jak i dobra zdrowotność, mają podstawowe znaczenie. Krowy polskie czerwone charakteryzują się dobrą płodnością, łatwością porodów oraz dużą żywotnością cieląt.



Polish Red Cattle

Polish Red Cattle have been known since the 16th century, and systematic breeding work has been conducted since 1894 when the Society of the Polish Red Cattle Breeders in Western Galicia was established. The protection programme of genetic resources conducted since 1999 covers cows characterised by uniform marking, colour: from red to ruby red, with dark cloven hooves and nostrils (it is accepted to have a light muzzle), with bright horns with dark ends, with the height in the back of approximately 130 cm, in a combined meat-milky type. Average efficiency of milk of cows covered by the control of milk performance in 2014 was shaped at the level of 3588 kg, while fat performance was 155 kg, and protein 121 kg (PFHBiPM - Polish Federation of Cattle Breeders and Dairy Farmers, 2015). A feature that distinguishes the Polish Red Cattle is high percentage content of fat 4.2-4.5% and protein 3.3-3.6% in milk. Protein of milk of the Polish Red Cattle is of high biological value affecting favourably the technological usefulness of milk towards cheese production. Cattle of this breed are perfect in mountain areas and submountain areas, where features such as good use of roughage, not being fussy in selecting feed, high ability to rapidly compensate for losses in body mass arising as a result of seasonal feed shortages and good state of health are of fundamental importance. The Polish Red Cattle are characterised by good fertility, ease of giving births and great vitality of calves.

Bydło biało-żółte

Chociaż brak jest jednoznacznych danych, określających początek rasy biało-żółtej, to rasa ta uważana jest za jedną z najstarszych występujących na terenach Polski. Jedną z wielu hipotez zakłada, iż bydło to pochodzi z terenów nadbałtyckich. Program ochrony zasobów genetycznych rasy biało-żółtej jest prowadzo-



White-backed Cattle

Although there are no explicit data determining the beginning of the white-backed breed, it is a breed considered to be one of the oldest present in Poland. One of many hypotheses assumes that the cattle come from the Baltic areas. Protection programme of genetic resources of the White-backed breed has been

ny od 2004 r. Bydło białogrzbięte reprezentuje typ użytkowy kombinowany mięsno-mleczny. Populację tworzy bydło o umaszczeniu czarnym, rzadziej czerwonym, z charakterystycznym białym pasem na grzbiecie – węższym na kłębie i rozszerzającym się ku zadowi. Brzuch i wewnętrzna strona nóg są łąciate lub mocno nakrapiane. Średnia wydajność mleka krów tej rasy objętych kontrolą użytkowości mlecznej w 2014 r. wynosiła 4333 kg, tłuszczu 173 kg i białka 142 kg (PFHBiPM, 2015). Mleko o średniej zawartości 3,6-3,8% tłuszczu oraz 3,2-3,4% białka, ze względu na korzystny skład frakcji białkowych, charakteryzuje się wysoką przydatnością do produkcji serowarskiej. Niezaprzeczalnymi atutami tej rasy są cechy typowe dla ras rodzimych – dobre przystosowanie do warunków środowiskowych i wynikające z tego długowieczność, niewybredność w doborze i dobre wykorzystanie pasz, dobra zdrowotność i odporność, wysoka płodność i łatwe porody, a także duża żywotność cieląt i łatwość ich odchowu.

Bydło polskie czerwono-białe

Bydło rasy polskiej czerwono-białej hodowane jest na terenie Europy od XIII wieku, w Polsce od ponad 100 lat. W latach 70. XX wieku w celu poprawy cech mlecznych bydło polskie czerwono-białe poddano krzyżowaniu uszlachetniającemu z wysokomlecznym bydlęciem holsztyńsko-fryzyjskim. Program ochrony zasobów genetycznych bydła polskiego czerwono-białego prowadzony jest od 2007 r., a jego celem jest utrzymanie populacji bydła w starym typie o użytkowości dwukierunkowej. Stada objęte programem ochrony skupione są głównie w województwach południowych Polski. Bydło tej rasy reprezentuje typ kombinowany mięsno-mleczny i charakteryzuje się niejednorodnym czerwono-białym umaszczeniem i ciemnymi racicami, sylwetką o kształcie zbliżonym do prostokąta i wysokością w krzyżu wynoszącą 134-138 cm. W 2014 r. średnia wydajność krów tej rasy, objętych oceną użytkowości, wynosiła 4635 kg mleka, średnia wydajność tłuszczu wynosiła 189 kg, natomiast białka 151 kg (PFHBiPM, 2015). Z uwagi na skład frakcji białkowych mleko krów tej rasy jest cenionym surowcem w produkcji serowarskiej. Z wszystkich ras objętych programami ochrony rasa ta charakteryzuje się najlepszym umięśnieniem i wydajnością rzeźną opasów (na poziomie



conducted since 2004. White-backed Cattle represent the utility combined meat-milky type. The population is formed of cattle with black marking, less frequently red with a characteristic white stripe on the back – narrower at the withers and broadening towards the rump. Abdomen and the internal side of legs are speckled or greatly spotted. Average efficiency of milk of cows of this breed covered by the control of milk performance in 2014 amounted to 4333 kg, fat 173 kg and protein 142 kg (PFHBiPM - Polish Federation of Cattle Breeders and Dairy Farmers, 2015). Milk with the average fat content 3.6-3.8% and 3.2-3.4% protein due to the favourable composition of protein fractions is characterised by high suitability for cheese production. The undeniable strengths of this breed are features typical of domestic breeds – good adaptation to environmental conditions and resulting longevity, not being fussy in selecting and good use of feed, good state of health and resistance, high fertility and easy births as well as large life span of calves and ease in their raising.

Polish Red-White Cattle

Polish Red-White Cattle have been bred in Europe since the 13th century, in Poland for more than 100 years. In the 1970s In the 20th century, in order to improve milk features, the Polish Red-White Cattle were subjected to refining crossing with the Polish Holstein-Friesian Cattle with high milk performance. Protection programme of genetic resources of the Polish Red-White Cattle have been carried out since 2007, and its goal is to maintain the population of cattle in the old type with two-way performance. Herds covered by the protection programme are concentrated mostly in the southern voivodeships of Poland. Cattle of this breed represent the combined meat-milky type and is characterised by uneven red-white marking and dark cloven hoofs, profile with the shape similar to a rectangle and height in the back equal to 134-138 cm. In 2014, the average performance of cows of this breed covered by assessment amounted to 4635 kg of milk, average fat performance amounted to 189 kg, while protein 151 kg (PFHBiPM - Polish Federation of Cattle Breeders and Dairy Farmers, 2015). Owing to the composition of protein fractions, milk of cows of this breed is a valuable raw material in cheese production. Of all the breeds covered by the protection programmes, this breed is

NAUKA I TECHNIKA

58-63%). Dobrze przystosowane do lokalnych warunków środowiskowych i żywieniowych, opartych głównie o pastwiska górskie i podgórskie, bydło rasy polskiej czerwono-białej cechuje dobre wykorzystanie paszy, szczególnie paszy objętościowej. Bydło to cenione jest przez hodowców za swoją długowieczność, łatwe porody, dobrą zdrowotność i dużą odporność na choroby.

Bydło polskie czarno-białe

Bydło tej rasy zostało sprowadzone do Polski wraz z osadnictwem holenderskim w okolicy ujścia Wisły i Noteci. Jest to rasa hodowana na terenach nizinnych na obszarze całej Polski, stąd zwana rasą nizinną czarno-białą. W połowie lat 70. ubiegłego wieku rozpoczęto krzyżowanie tych krów z wysokowydajnym bydłem holsztyńsko-fryzyjskim. Celem prowadzonego od 2008 r. programu ochrony zasobów genetycznych bydła rasy polskiej czarno-białej jest utrzymanie populacji bydła w starym typie sprzed „procesu holsztyńszycy”. Programem obejmowane są krowy charakteryzujące się zgodnością ze wzorcem rasowym,

o umaszczeniu niejednolitym czarno-białym i ciemnych racicach, w typie kombinowanym mięsno-mlecznym. Średnia wydajność mleka krów, znajdujących się pod oceną, w 2014 r. wynosiła 4710 kg mleka, 194 kg tłuszczu i 155 kg białka. Średnia zawartość tłuszczu oraz białka wynosiła odpowiednio 4,11 oraz 3,3% (PFHBiPM, 2015). Wydajność rzeż-

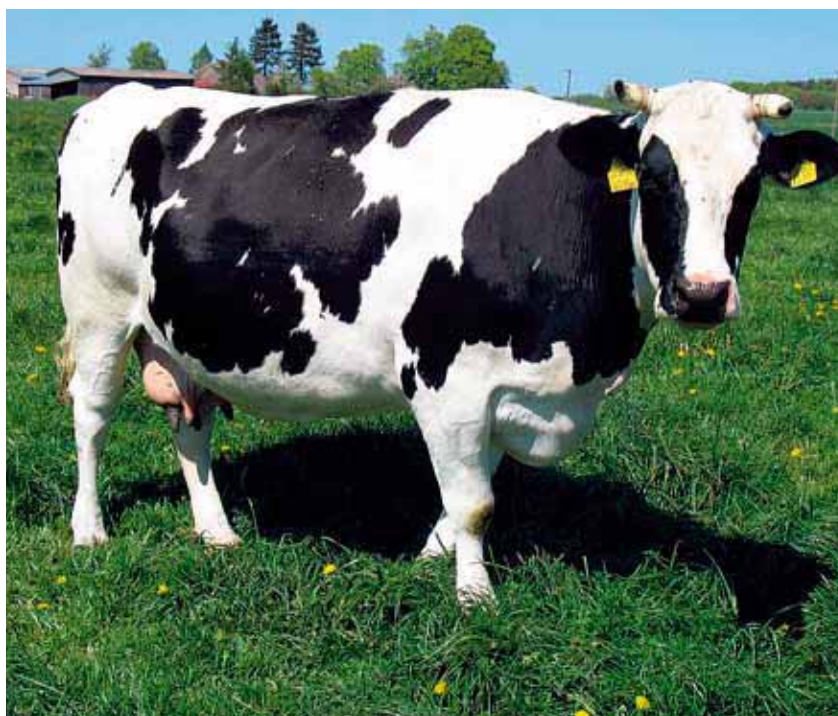
na kształtuje się na poziomie 58%. Niewątpliwie zalety tej rasy, wynikające z dobrego przystosowania do warunków środowiskowych, to długowieczność, dobre wykorzystanie dostępnej bazy paszowej, wysoka odporność na choroby, dobra zdrowotność oraz łatwe porody i odchów cieląt.

characterised by the best musculature and the slaughter yield of feed (at the level of 58-63%). Well adapted to the local environmental and dietary conditions, based mainly on mountain pastures and submountain pastures, Polish Red-White Cattle are characterised by good use of feed, especially roughage. These cattle are appreciated by the breeders for their longevity, easy births, good state of health and high resistance to diseases.

Polish Black-White Cattle

Cattle of this breed were brought to Poland along with Dutch settlement in the area of the mouth of the Vistula river and the Noteć river. This is a breed bred on the lowland areas within the area of the entire Poland, therefore known as the lowland Black-White Cattle. In the mid-1970s of the previous century crossing these cows started with highly efficient Polish Holstein-Friesian Cattle. The goal of the programme of protection of genetic resources of the Black-White Cattle conducted since 2008 is to maintain the population of cattle in the old type from before "the Holstein process".

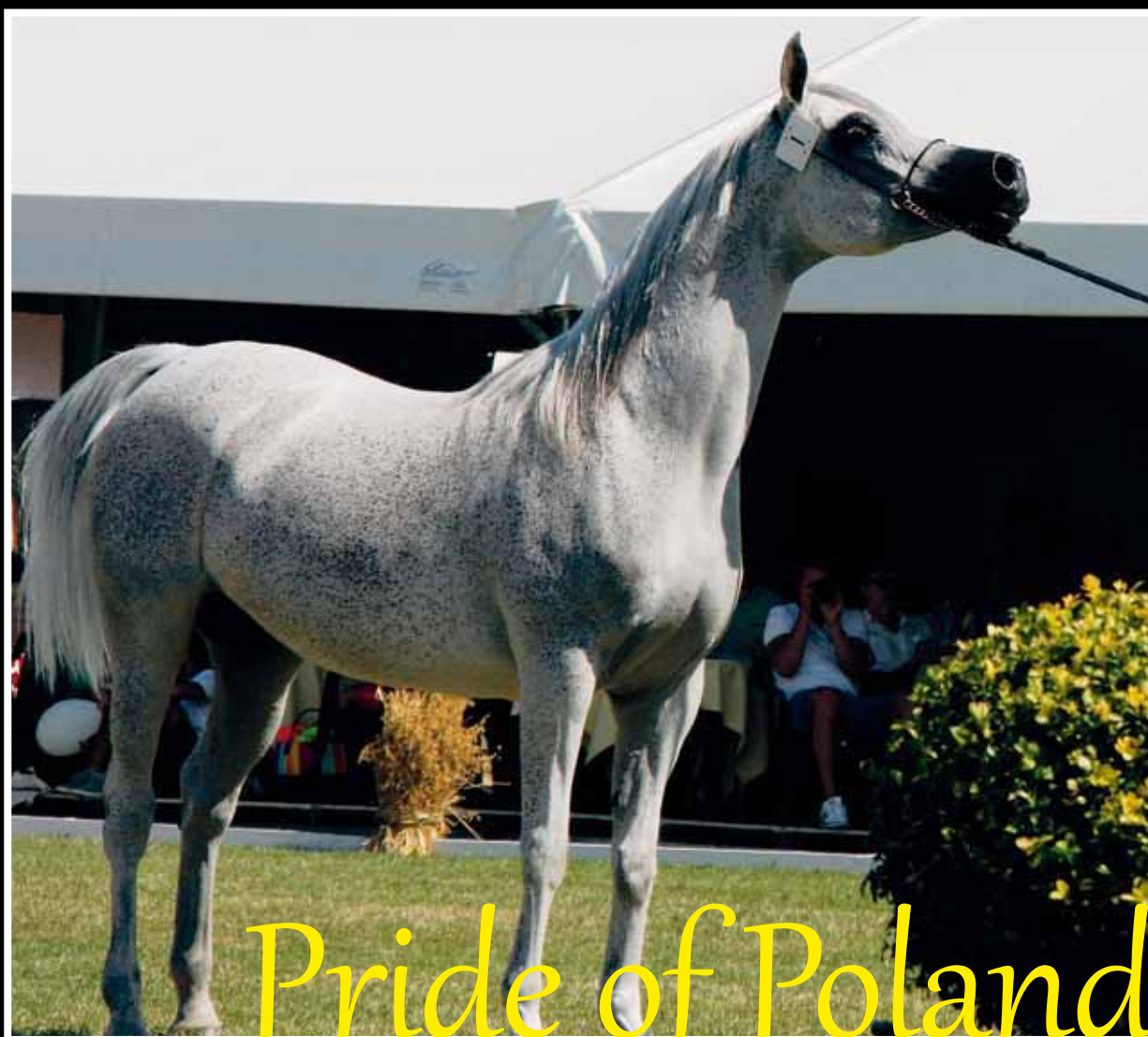
The Programme covered cows characterised by compliance with the breed pattern, with uneven black-white marking and with dark cloven hoofs, in a combined type meat-milky. Average efficiency of the milk of cows under the assessment in 2014 amounted to 4710 kg of milk, 194 kg of fat and 155 kg of protein. The average



content of fat and protein was 4.11 and 3.3% respectively (PFHBiPM - Polish Federation of Cattle Breeders and Dairy Farmers, 2015). Slaughter yield reaches the level of 58%. The eminent advantages of this breed resulting from good adaptation to the environmental conditions are longevity, good use of available feed base, high resistance to diseases, good state of health and easy births and raising calves.

TEKST ■ BY: EWA SOSIN-BZDUCHA, ANNA MAJEWSKA / DZIAŁ OCHRONY ZASOBÓW GENETYCZNYCH ZWIERZĄT, INSTYTUT ZOOTECHNIKI –PIB

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: INSTYTUT ZOOTECHNIKI –PIB



Zdjęcie ■ PHOTO BY: ANR

W Janowie Podlaskim corocznie odbywa się wielka aukcja koni arabskich, na którą zjeżdżają kupcy z całego świata.

Aukcja Pride of Poland oraz towarzysząca jej Letnia Aukcja Koni Arabskich stanowią część obchodzonych w połowie sierpnia Dni Konia Arabskiego.

Polskie konie arabskie cieszą się wielkim zainteresowaniem hodowców zagranicznych, którzy płacą za nie rekordowe sumy.

Państwowe stadniny, kontynuujące ponad dwustuletnią tradycję hodowli, zgromadziły materiał genetyczny o wielkim potencjale. Konie niosą w sobie geny z najcenniejszych linii, a tradycyjny wychów i pielęgnacja zapewniają im właściwy rozwój i kształtują dobry charakter.

W tym roku najwyższą cenę – 1400000 EUR na janowskiej aukcji, uzyskała dziesięcioletnia siwa klacz Pepita ze stadniny w Janowie Podlaskim.

Every year, in Janów Podlaski, the great auction of Arabian horses is held, which is attended by the buyers from all over the world.

The Pride of Poland auction and the accompanying Summer Arabian Horse Auction are a part of the Arabian Horse Days celebrated in mid-August.

The Polish Arabian horses enjoy great interest of foreign breeders who pay record-breaking sums for them.

The state-owned studs, continuing the more than two hundred years old breeding tradition, have collected genetic material with great potential. The horses have the genes from the most valuable breeding lines, and traditional breeding and care guarantee their proper development and shape their good nature.

This year, the highest price – EUR 1,400,000 during the auction in Janów was paid for 10-year-old grey mare Pepita from Janów Podlaski Stud.

Common Agricultural Policy of the European Union

2014-2020



Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa

Pracę Komisji