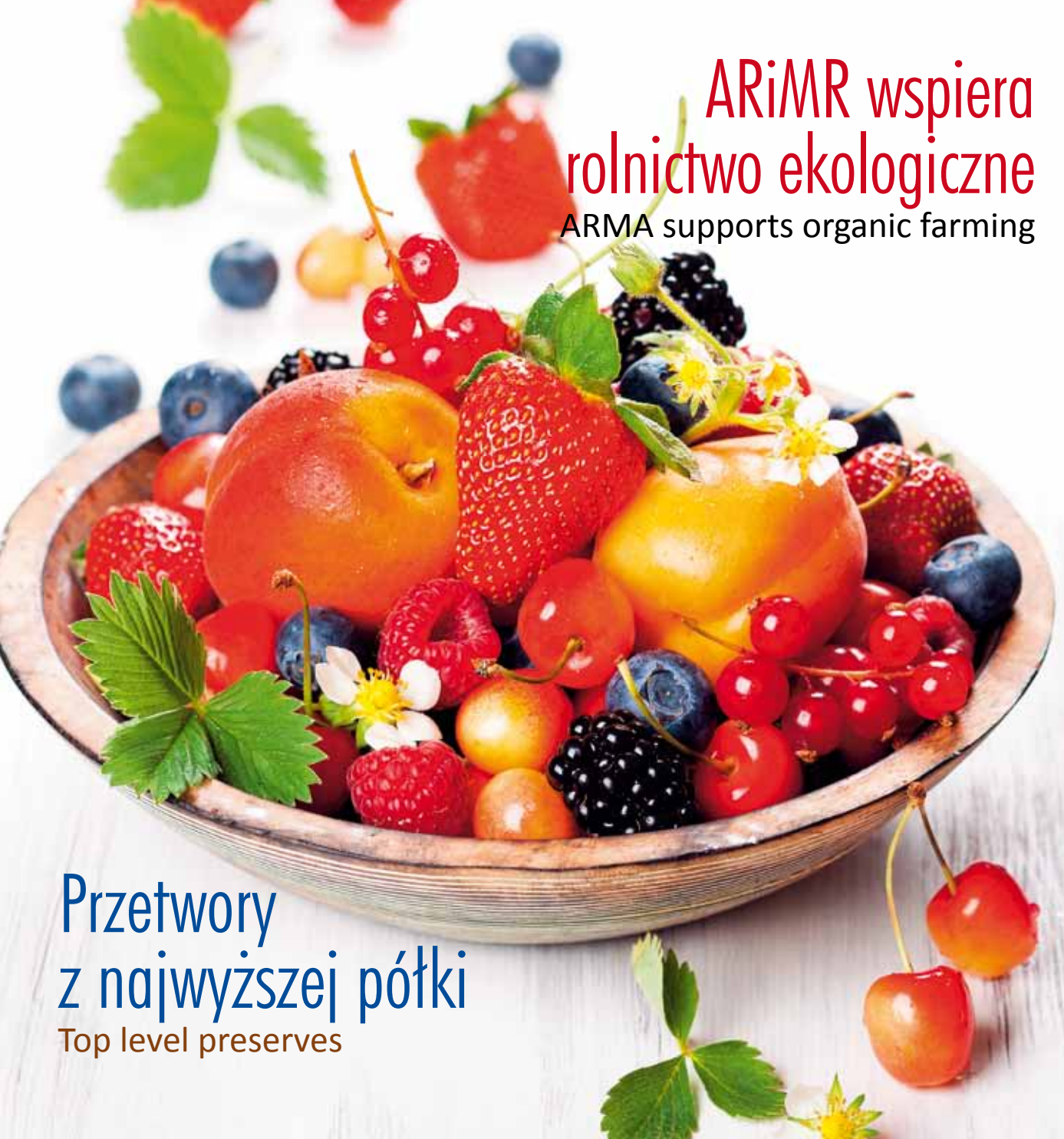


# Polish Food

ARiMR wspiera  
rolnictwo ekologiczne  
ARMA supports organic farming



Przetwory  
z najwyższej półki  
Top level preserves



Polska wieś to skarb, który jest tuż obok, niemal na wyciągnięcie ręki. Warto samemu się przekonać, jak pięknie łączy się tu tradycja i nowoczesność, spokój i energia, piękno natury i oryginalność stylów. Na wsi czeka nas moc atrakcji i pozytywnych zaskoczeń o każdej porze roku!



O szczegółach czytaj na stronie <http://www.polska.travel/odpoczywajnawsi/>

The Polish countryside is a treasure which is not far away, it is almost on the doorstep. It is worth seeing on your own how beautifully tradition and modernity, peace and energy, the beauty of the nature and the originality of the styles are combined here. There are a lot of attractions and positive surprises at any time of the year in the countryside!



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
aktywnie  
TAKE AN ACTIVE REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
edukacyjnie  
TAKE AN EDUCATIONAL REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
kulinarnie  
TAKE A CULINARY REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
naturalnie  
TAKE A NATURAL REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
tradycyjnie  
TAKE A TRADITIONAL REST  
IN THE COUNTRY

KRZYSZTOF JURGIEL  
MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI  
MINISTER OF AGRICULTURE  
AND RURAL DEVELOPMENT



Na świecie rośnie zainteresowanie konsumentów polską żywnością, spełniającą najwyższe standardy. Polscy rolnicy i przetwórcy dostosowali się do wysokich wymogów takiej produkcji, dzięki czemu polska żywność dociera na wszystkie kontynenty. Cieszy się uznaniem konsumentów za swój niepowtarzalny smak, aromat i najwyższą jakość.

There is a growing interest of the consumers all over the world in Polish food that meets the highest standards. Polish farmers and processors adjusted to meet the high requirements of such production, therefore Polish food reaches all continents. It is valued by consumers due to its unique taste, aroma, and the best quality.

### SZANOWNI PAŃSTWO!

Równolegle do prac nad przyszłością Wspólnej Polityki Rolnej po roku 2020, na unijnych forach dyskutowaliśmy w czerwcu o bardzo ważnej kwestii, dotyczącej rolnictwa ekologicznego, produkcji ekologicznej i znakowania produktów z niej pochodzących. Niestety, przedstawiony projekt rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady w tej sprawie, nie realizuje przyjętych wcześniej założeń, dotyczących ułatwień i zmniejszenia obciążeń. Projekt powiela obecne rozwiązania oraz nakłada, niedoprecyzowane jeszcze wystarczająco, kolejne obowiązki. Jednocześnie proponuje się w nim szersze otwarcie rynku UE na produkty importowane i zakończenie obowiązywania szeregu istotnych odstępstw od zasad produkcji. Takie rozwiązania mogą mieć negatywny wpływ na sektor produkcji ekologicznej w UE.

W mojej opinii proponowana regulacja podniesie także koszty funkcjonowania systemu. W związku z tym, projekt w obecnym kształcie nie może uzyskać poparcia Polski.

Poparłem natomiast, prezentowaną na tym samym posiedzeniu, inicjatywę Niemiec i Węgier, wyrażoną w projekcie planowanej „Europejskiej deklaracji dla soi” („European Soya Declaration”), która ma na celu popularyzację i wspieranie działań na rzecz zwiększania uprawy roślin białkowych w Europie. Zagadnienia te w pełni pokrywają się z powodami, dla których w Polsce od kilku lat realizowane są działania na rzecz

### LADIES AND GENTLEMEN!

In parallel to working on the future of the Common Agricultural Policy post 2020, we discussed a very important issue related to organic farming, organic production, and labelling organic products at Union's forums in June. Unfortunately, the proposed regulation of the European Parliament and of the Council in this matter does not reflect the previously adopted assumptions related to facilitations and reducing burdens. The proposal repeats the current solutions and imposes new obligations that are not detailed enough yet. Also, it proposes to open the EU market more widely to the imported products and to cancel the operation of a series of significant exceptions from the production principles. Such solutions might have a negative impact on the organic production sector in the EU.

I believe that the proposed regulation will also increase the costs of the operation of the system. Therefore, the current shape of this proposal cannot be supported by Poland.

In turn, I supported the initiative put forward by Germany and Hungary during the same session, expressed in the draft of the planned European Soya Declaration, whose aim is to popularise and to support activities to increase the growing of protein crops in Europe. These issues are fully consistent with the reasons why Poland has been implementing operations intended to increase the share of the local legumes in

zwiększenia udziału rodzimych roślin strączkowych w produkcji białka paszowego. Polska widzi również potrzebę większej synchronizacji działań na rzecz rozwoju produkcji roślin wysokobiałkowych w różnych obszarach WPR w tym ich większej promocji, wspólnych badań i znoszenia mechanizmów utrudniających i hamujących produkcję tych roślin (jak np. limity ilościowe w ramach dobrowolnego wsparcia, związanego z produkcją).

Obydwa zagadnienia są niezwykle istotne dla europejskiego rolnictwa. Produkcja ekologiczna odpowiada na rynkowe zapotrzebowanie. Większość konsumentów poszukuje ekologicznych produktów, które uważają za zdrowe i smaczne. Ta tendencja to nie tylko wzrost zapotrzebowania na tego typu produkty. To także wyraz troski o stan środowiska. Nie ma przyjaźniejszej produkcji rolnej dla tego ostatniego, niż produkcja ekologiczna. Współczesna wiedza na temat prowadzenia gospodarstwa ekologicznego

pozwała osiągać z niego również bardzo dobre plony. Aby zachować tempo rozwoju, prowadzonych w ten sposób gospodarstw, nie możemy wprowadzać nowych ograniczeń i kolejnych wymogów. Żaden rolnik na świecie nie ma tak wysoko postawionych wymagań, jak rolnicy unijni.

Na świecie rośnie zainteresowanie konsumentów polską żywnością, spełniającą najwyższe standardy. Polscy rolnicy i przetwórcy dostosowali się do wysokich wymogów takiej produkcji, dzięki czemu polska żywność dociera na wszystkie kontynenty. Cieszy się uznaniem konsumentów za swój niepowtarzalny smak, aromat i najwyższą jakość.

Sezon letni to czas urlopów i wyjazdów. Serdecznie zapraszam do odwiedzenia Polski. Zapraszam do osobistego poznania polskich smaków, regionalnych dań, tradycyjnych specjałów. Część z nich przedstawiamy na kolejnych stronach kwartalnika. To tylko informacje i piękne zdjęcia, ale mam nadzieję, że zachęcą one do przyjazdu do Polski. Czekam na Państwa staropolską gościnność, wspaniałe krajobrazy i wyśmienite jedzenie.

the production of feed protein for a couple of years now. Poland also sees the need for a better synchronisation of the actions to support the development of high protein crops production in various CAP areas, including to improve the promotion, joint research, and abolishing mechanisms that hinder the production of such plants (e.g. quotas as part of voluntary production-related support).

Both issues are of high significance for the European agriculture. Organic production responds to the demands of the market. The majority of the consumers seeks organic products that they consider healthy and tasty. This tendency is more than a simple increase in the demand for such products. This is also an expression of them caring for the environment. There is no agricultural production method that is more friendly to the environment than the organic production. The present knowledge about running organic

farms makes it possible to achieve very good yields. In order to retain the pace of the development of the farms managed in this way, we may not introduce new restrictions and new requirements. No farmer in the world must meet as highly set requirements as the EU farmers must do.

There is a growing interest of the consumers all over the world in Polish food that meets the highest standards. Polish farmers and processors adjusted to meet the high requirements of such production, therefore Polish food reaches all continents. It is valued by consumers due to its unique taste, aroma, and the best quality.

Summer is the season of holidays and trips. I encourage you to visit Poland. I encourage you to taste Polish flavours, regional dishes, traditional specialities in person. Some of them are discussed next in this edition of the quarterly. We present you with information and beautiful pictures. I hope they will encourage you to visit Poland. You will find the traditional Polish hospitality, incredible landscapes and fantastic food.

Projekt powiela obecne rozwiązania oraz nakłada, niedoprecyzowane jeszcze wystarczająco, kolejne obowiązki.

The proposal repeats the current solutions and imposes new obligations that are not detailed enough yet.

W mojej opinii proponowana regulacja podniesie także koszty funkcjonowania systemu. W związku z tym, projekt w obecnym kształcie nie może uzyskać poparcia Polski.

I believe that the proposed regulation will also increase the costs of the operation of the system. Therefore, the current shape of this proposal cannot be supported by Poland.



ZDJĘCIE PHOTO BY: FOTOLIA

# W RYTMIE LATA

## THE RHYTHM OF SUMMER



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

**6** Wyrafinowana prostota  
Sophisticated simplicity

**10** Porzeczki - zdrowie w trzech kolorach  
Currants - health in three colours

**15** W światowej czołówce  
World leaders

**20** Przetwory z najwyższej półki  
Top level preserves

**22** Jajeczne wariacje  
Egg creations

**26** Bohater polskiego stołu  
The Hero of the Polish table

**28** Rowerem po kulinarnym szlaku  
Cycling along the culinary trail



- 32** **Dyplomacja smaku**  
Diplomacy of taste
- 34** **Najstarszy napój, jaki pijali Słowianie**  
The oldest drink of the Slavs
- 37** **Warto stawiać na rolnictwo ekologiczne**  
It is worth focusing on organic farming
- 39** **ARiMR wspiera rolnictwo ekologiczne**  
ARMA supports organic farming
- 41** **Poznaj dobrą żywność**  
Try fine food
- 44** **Mazowsze – mozaika kultur i smaków**  
Mazovia – a mosaic of cultures and flavours
- 52** **Pobawmy się smakami**  
Let's play with tastes
- 55** **Pszczoły wracają do lasów**  
Bees return to forests
- 58** **Polski handel zagraniczny towarami rolno-spożywczymi**  
Polish foreign trade in agri-food products



# Wyrafinowana prostota

Sophisticated simplicity

PROTOPLASTA DZISIEJSZEGO ANDRUTA KALISKIEGO MA AŻ 900 LAT! ■ THE PROTAGONIST OF TODAY'S ANDRUTY KALISKIE IS 900 YEARS OLD!



**A**ndruty kaliskie to cieniutkie wafle w kształcie krążków o średnicy 15-17 cm, chrupiące i o delikatnej słodyczy, apetycznie połyskujące i bardzo cienkie: ich grubość waha się od 0,8 do 1,5 mm. Ten przysmak wyrabia się w Kaliszu według niezmiennionej od wieków receptury, w skład której wchodzi tylko cztery składniki: woda, cukier, mąka pszenna i olej rzepakowy. Andruty wypieka się w andruciarkach, zwanych żelazkami, rozgrzanych do 180-220°C. Jest to całkowicie ręczna i dość mozolna robota – jednorazowo w nowoczesnym żelazku można upiec zaledwie cztery krążki, więc trzeba się naprawdę napracować, żeby wyprodukować tysiąc andrutów.

Mistrzowie andruciarze mówią też, że liczba wypiekanych w ciągu dnia wafli różni się, w zależności od pogody: gdy na dworze jest większa wilgoć, ciasto wychodzi nieco rzadsze i andrutów robi się więcej. Także i to czyni andrut kaliski produktem żywym, niepowtarzalnym.

Historia tych urzekających prostotą, ale i niezwykłością smaku wafli, stanowi dowód przenikania się zwyczajów kulinarnych, a nade wszystko obyczajowych różnych grup narodowościowych i religijnych, od wieków zamieszkujących Kalisz. Badacze zwykli wywodzą go od żydowskiej matcy. Zważywszy, że Żydzi przybyli do Kalisza już w XII wieku, można uznać, że protoplasta dzisiejszego andruta ma aż 900 lat! Jednak sama nazwa andrut wywodzona jest od niemieckiego Anblatt – co niewątpliwie ma związek z obecnością w mieście dużej społeczności niemieckiej.

Próby zgłębienia historii jego powstania oraz początków tradycji pieczenia andrutów, ze szczególnym uwzględnieniem poszukiwania śladów w źródłach pisanych, wciąż trwają. Za najwcześniejsze świadectwo jego wyrobu uważa się inwentarz majątku, przeprowadzony w dworze we Wrzącej, niedaleko Kalisza, z 1812 r. Wśród sprzętów kuchennych pojawia się tam „forma do andrutów”, wyceniona na ówczesne 2 zł.

Ta całkiem dobrze udokumentowana historia kaliskiego wafelka nieodłącznie wiąże się z dziejami parku miejskiego: gdy w XIX wieku mieszkańcy zaczęli spędzać czas na przechadzkach po parkowych alejkach, natychmiast pojawiły się tam stragany, oferujące drobne przekąski. Wśród nich – andruty, które z miejsca stały się główną atrakcją spaceru. Obdarowywano nimi głównie dzieci, choć bywały także dodatkiem do kufła piwa, które ówczesni kaliszanie tak chętnie popijali w ogródku restauracji Kaliskiego Towarzystwa Wioślarskiego, położonego naprzeciw wejścia do parku.

Nie ulega wątpliwości, że andrut kaliski jest produktem bardzo silnie związanym z miejscem, w którym jest wytwarzany. Nie dziwi więc, że na jego opakowaniach, które producenci mają jednakowe, widnieje wizerunek trębacza – identyczny, jak w herbie miasta. Ewidencję i dystrybucję opakowań prowadzi Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemi Kaliskiej. Andruty kaliskie zostały wpisane 22 kwietnia 2009 r. do unijnego rejestru jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Mogą być produkowane na terenie miasta Kalisza, w jego granicach administracyjnych.

**A**ndruty kaliskie are thin wafer discs of 15-17 cm in diameter, crunchy and slightly sweet, appetizing and very thin since their thickness ranges from 0.8 to 1.5 mm. This delicacy is made in Kalisz in line with an old, traditional recipe and consists of only four ingredients: water, sugar, wheat flour and rapeseed oil. Andruty are baked in special *andruciarka* devices, called irons, heated to 180-220°C. The production is fully manual, which is quite laborious because you can bake just four discs at once in a modern iron, so you really have to work hard to produce a thousand of them.

Masters in preparation of andruty also say that the number of wafers baked during the day varies depending on the weather. When it is humid outside, the pastry gets a bit more runny and you can make more wafers. This also makes *andruty kaliskie* a living, unique product.

The history of *andruty*, with their impressive simplicity and extraordinary taste, is evidence of the penetration of culinary customs and, above all, the customs of various national and religious groups living in Kalisz for centuries. The researchers stated that they are derived from the Jewish matza. Considering that the Jews arrived in Kalisz already in the 12<sup>th</sup> century, we can assume that the protagonist of today's *andruty* is 900 years old! However, the name *andrut* is derived from the German *Anblatt*, which is undoubtedly related to the presence of a large German community in the city.

Attempts are still made to explore their origins and the beginnings of the tradition of baking *andruty*, with particular reference to the search for traces in written sources. The property inventory carried out at the manor house in Wrząca nearby Kalisz in 1812 is the oldest evidence of their production. The kitchen equipment includes "andruty form", priced at the then 2 zloty.

This quite well documented history of Kalisz wafers is inherent in the history of the town park. When the inhabitants began to spend their time walking through the park alleys in the 19<sup>th</sup> century, stalls offering small snacks immediately appeared there. Among them – *andruty*, which form became the main attraction of the walk straight away. They were given mostly to children, although they were also given with a mug of beer which was drunk willingly in the garden of Kalisz Rowing Society restaurant opposite the entrance to the park.

Undoubtedly, *andruty kaliskie* are very strongly associated with the place where they are produced. It is not surprising that there is an image of trumpeter, identical to the city's coat of arms, on the packages (all manufacturers use the same ones). The Local Tourist Organization of Kalisz Land records and distributes the packages. *Andruty kaliskie* were entered in the EU Register as a Protected Geographical Indication on 22<sup>nd</sup> April 2009. They can be produced in the city of Kalisz, within its administrative boundaries.

TEKST ■ By: **W RAMACH KAMPANII TRZY ZNAKI SMAKU ■ WITHIN THE CAMPAIGN THREE SIGNS OF TASTE**  
ZDJĘCIE ■ PHOTO BY: ARR





OWOCE NA ZDROWIE  
Fruit for our health



Porzeczki –

Currants –

Od dawien dawna porzeczki dziko porastały tereny całej Europy. Dopiero w XVI wieku zakonnicy ze średniowiecznych klasztorów zaczęli je uprawiać przede wszystkim w celach leczniczych, a już w XVII wieku czarna porzeczka została okrzyknięta mianem „eliksiru młodości”.

Na odżywcze i kulinarne właściwości porzeczki zwrócono uwagę znacznie później. Owoce nadają się na galaretki, kisiel, dżemy, soki, wina, nalewki, kompoty i ciasta. Smaczne są także na surowo. Zawierają cukier, pektyny, duże ilości witaminy C i witaminy PP. Niezależnie od koloru, porzeczki wspierają odporność, troszczą się o układ pokarmowy, poprawiają stan skóry. Najbardziej popularna w produkcji i generalnie najlepsza pod względem zdrowotnym jest porzeczka czarna, ale i na czerwone i mniej popularne białe także warto się skusić.

Zanim zaczęto zakładać plantacje, porzeczka była rośliną ogrodową. Do dziś na wsiach, w każdym niemal przydomowym ogródku można spotkać porzeczkowe krzewy. Nawet właściciel niewielkiej działki powinien znaleźć miejsce na krzak porzeczki. A jeszcze lepiej na kilka, by poza czarną, posadzić jeszcze czerwoną i białą. One również są zasobne w wiele witamin, minerałów oraz leczniczych i pielęgnacyjnych właściwości. Posiadają także oryginalne walory smakowe. Nieco niedoceniana porzeczka biała ma owoce słodsze, niż porzeczka czerwona i jedynie delikatną kwaśną nutę. Porzeczka czerwona jest nieco kwaśniejsza, ale ma piękny kolor i wzmacnia apetyt u małych niejadków. Warto więc zainwestować w różnorodność.

Porzeczki to znakomite źródło witaminy C. Garść owoców bez trudu pokrywa dobowe zapotrzebowanie na nią. Dzięki obfitości antocyjanów, owoce czarnej porzeczki łagodzą dolegliwości żołądkowe, zapobiegają infekcjom dróg moczowych i łagodzą ból gardła o podłożu bakteryjnym. Zawarte w owocach fitoncyny, świetnie zwalczają infekcje wirusowe i grzybicze. Czarne porzeczki zalecane są w diecie osób cierpiących na miażdżycę i schorzenia układu krążenia, czy migrenę.

Polska jest największym producentem i eksporterem porzeczki czarnych z udziałem ok. 51 proc. w produkcji światowej i 56 proc. w Europie. W Polsce gatunek ten jest uprawiany w około 15 tys. gospodarstw. Na powierzchni ponad 50 tys. ha, z czego 34 tys. to uprawy porzeczki czarnych. Dziś 53 proc. krajowych porzeczki czarnych przeznaczają się na koncentrat, 24 proc. na mrożonki i 10 proc. na inne przetwory. Na eks-



DŻEM Z CZARNEJ PORZECZKI DOSKONAŁY JEST JAKO DODATEK DO PIECZYWA, CIAST, KREMÓW, DESERÓW ORAZ JAKO DODATEK DO MIĘSA ■ BLACKCURRANT JAM IS A PERFECT ACCOMPANIMENT TO BREAD, CAKES, CREAMS, DESSERTS AND ALSO TO VARIOUS TYPES OF MEAT

Currants grew wildly throughout Europe since ancient times. It was not until the 16<sup>th</sup> century that monks from medieval monasteries began to cultivate them, primarily for health treatment, and already in the 17<sup>th</sup> century black currant was hailed as a “youth potion”.

The nutritional and culinary properties of currants were discovered much later. These fruits can be used to prepare jelly, kisel, jams, juices, wines, tinctures, compotes and cakes. They are also very tasty when eaten raw. Currants contain sugar, pectin, large amounts of vitamin C and vitamin PP. Irrespective of the colour, they support immunity and the digestive system, they improve skin condition. Black currant is the most popular currant when it comes to production and generally the best one in terms of health properties, but also red and (the less popular) white currants are worth a try.

Before currant plantations started to be established, it was a garden plant. You can see currant bushes in almost every home garden in the villages up to this day. Even the owner of a small plot should find a place for a currant bush, or even better for a

# zdrowie w trzech kolorach

## health in three colours



### *Kissiel porzeczkowy*

***Składniki:***

- 10 dag porzeczek*
- 2 łyżeczka mąki ziemniaczanej*
- 2 łyżeczki cukru*
- 2 szklanka wody*

***Sposób przygotowania:***

*Owoce czarnych porzeczek zdjąć z szypulek, umyć, lekko osuszyć i przetrzeć przez sito. Pozostawić w ok. pół szklanki wody. Resztę wody zagotować i wsypać cukier. Następnie dodać przetarte owoce. Mąkę ziemniaczaną rozpuścić w pozostawionej wodzie i od razu wlewać do gotującego się owocowego przecieru. Na końcu można dodać garść całych owoców. Stale mieszając, pogotować chwilę do zgęstnienia. Kissiel wspaniale smakuje podany z łyżką gęstej, kwaśnej śmietany.*

### *Currant kissel*

***Ingredients:***

- 10 dag of currants*
- 2 teaspoons of potato flour*
- 2 teaspoons of sugar*
- 2 glasses of water*

***Preparation:***

*Remove the black currants stems, wash and slightly dry the fruit, and rub them through the sieve. Leave in about half a glass of water. Boil the rest of the water and put in the sugar. Then add the sawn fruit. Dissolve potato flour in the remaining water and immediately pour into the cooked fruit puree. In the end, you can add a handful of whole fruit. Constantly stirring, boil a moment until the mixture thickens. The kissel tastes delicious with a drop of thick, sour cream.*





NALEWKA Z CZARNEJ PORZECZKI ■ BLACKCURRANT CORDIAL

port trafia 8 proc. schłodzonych jagód, a jedynie 5 proc. jest spożywanych w stanie świeżym.

Przeważająca część produkcji porzeczki czarnej to produkcja owoców konwencjonalnych, ale dużym przetwórcom coraz częściej zależy na pozyskaniu owoców najwyższej jakości, np. do produkcji przetworów dla dzieci. Jednak produkcja owoców, tzw. premium, musi spełniać najwyższe standardy, co oznacza większą opłacalność dla plantatora. Wzrasta też zainteresowanie rynku owocami ekologicznym. Rynek o niezbadanych możliwościach są natomiast, cieszące się w dalszym ciągu niewielką popularnością, owoce deserowe porzeczki.

Okazuje się, że nie tylko owoce, ale też liście czarnej porzeczki mają prozdrowotne działanie. Zgodnie z tradycyjnymi metodami medycyny naturalnej, okład z liści czarnej porzeczki można stosować na bolące, krwawiące i trudno gojące się rany. Powstrzymują też świąd po ugryzieniach komarów, ponieważ zawierają garbniki, które działają przeciwzapalnie i ściągają uszkodzoną skórę. Napar z liści czarnej porzeczki oczyszcza organizm z toksyn, działa moczopędnie i bakteriobójczo.

Owoce porzeczki znalazły swoje zastosowanie również w kosmetyce. Ekstrakty z owoców stosuje się w produkcji kremów do twarzy, gwarantują one dogłębne nawilżenie skóry oraz złagodzenie różnorodnych podrażnień. Czarną porzeczki znajdziemy też w pomadkach do ust i balsamach, gdzie działają wygładzająco i kojąco.

few bushes to plant the black one next to red and white. Currants are rich in vitamins and minerals, they have health and nourishing properties and original taste values. Somewhat underestimated white currant has sweeter fruits than red currant and only a delicate acidic note. Red currant is a bit sour, but it has a beautiful colour and increases appetite in little poor eaters. Therefore, it is worth investing in diversity.

Currants are an excellent source of vitamin C. A handful of the fruit easily covers the daily demand for it. Thanks to the abundance of anthocyanins, black currant fruits relieve upset stomach, prevent urinary tract infections, and soothe sore throat of bacterial origin. The phytoncides contained in the fruit highly effectively combat viral and fungal infections. Black currants are recommended in the diet of people suffering from atherosclerosis and cardiovascular diseases or migraine.

Poland is the largest black currant producer and exporter with about 51% of share in the world production and 56% in Europe. In Poland, this species is cultivated in about 15,000 farms on the area of over 50,000 ha, of which 34,000 thousand grows black currant. Today, 53% of domestic black currants are used to prepare concentrate, 24% – frozen foods and 10% for other preserves. Eight percent of chilled berries are exported, and only 5% are eaten fresh.

The predominant part of black currant production is the production of conventional fruit, but large producers are increasingly interested in obtaining the highest quality fruit, e.g. for the production of baby food. However, the production of so-called premium fruit must meet the highest standards, yet it means more profit for the planter. There is also growing interest in organic fruit. The market of dessert currant fruit, still not enjoying much popularity, has got undiscovered possibilities.

It turns out that not only fruits, but also black currant leaves can have a pro-health effect. According to traditional methods used in natural medicine, black currant leaves can be applied to painful, bleeding and hard-to-heal wounds. They also stop the itching after mosquito bites because they contain tannins that have anti-inflammatory and astringent effect on the damaged skin. Black currant leaves infusion cleans the body of toxins and also is a diuretic and bactericidal drink.

What is more, currant fruits are used in cosmetics. Their fruit extracts are ingredients of facial creams which guarantee deep skin hydration and alleviation of various irritations. Black currants can also be found in smoothing and soothing lip balms and lotions.

NAPAR Z LIŚCI CZARNEJ PORZECZKI OCZYSZCZA ORGANIZM Z TOKSYN, DZIAŁA MOCZOPĘDNI I BAKTERIOBÓJCZO ■ BLACK CURRANT LEAVES INFUSION CLEANS THE BODY OF TOXINS AND ALSO IS A DIURETIC AND BACTERICIDAL DRINK





### *Sernik na zimno z czarną porzeczką*

#### **Składniki:**

700 g twarogu  
1 łyżka soku z cytryny  
pół szklanki śmietany kremówki  
300 g cukru  
2 czubate łyżki żelatyny w proszku  
1/3 szklanki zimnej wody  
250 g czarnych porzeczek  
140 g ciastek maślanych  
60 g masła

#### **Przygotowanie:**

Najpierw trzeba przygotować spód. W tym celu należy pokruszyć bardzo drobno ciastka. Tortownicę o średnicy 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia i ciasteczkową masę wyłożyć równo na dno i ucisnąć. Schłodzić w lodówce. W tym czasie, gdy tortownica ze spodem pozostaje w lodówce, przygotowujemy masę serową. Twaróg trzykrotnie mielimy i ucieramy z cukrem, śmietaną i sokiem z cytryny na jednolitą masę. Dodajemy uprzednio rozpuszczoną i lekko już przestudzoną żelatynę, cały czas ucierając lub miksując, by nie zrobiły się grudki. Czarną porzeczkę, obraną z szypulek, przecieramy przez sitko. Masę serową dzielimy na 2 części. Do jednej z nich dodajemy przetrartą czarną porzeczkę i dosładzamy w razie konieczności. Wyjmujemy tortownicę z lodówki i na masę z ciastek nakładamy schłodzoną masę serową na zmianę z jasną i porzeczkową, tworząc wg własnych koncepcji fantazyjne wzory. Potem delikatnie dekorujemy owocami. Całość należy dobrze schłodzić w lodówce, pozostawiając je tam na kilka godzin.  
Smacznego!



### *No-bake cheesecake with blackcurrants*

#### **Ingredients:**

700 g of curd cheese  
1 teaspoon of lemon juice  
½ glass of whipping cream  
300 g of sugar  
2 heaped spoons of gelatin  
1/3 glass of cold water  
250 g of blackcurrants  
140 g of butter cookies  
60 g of butter

#### **Preparation:**

At first, we need to prepare the base. For this purpose, crush the cookies very finely. Melt the butter and mix it with the crushed cookies. Line the springform pan, 20 cm wide, with bakery release paper, spread the cookie mass evenly onto its bottom and press. Cool down in the refrigerator. When the pan with the base stays in the refrigerator, prepare the cheese mass. Grind the curd cheese three times and mix with sugar, cream and lemon juice until a homogeneous mass is formed. Add previously dissolved and cooled down gelatin, while still stirring or mixing, to prevent the formation of clumps. Mash the blackcurrants, without the stalks, through a sieve. Divide the cheese mass into two parts. To one of them, add the mashed blackcurrants and some sugar, if necessary. Take the springform pan out of the refrigerator and onto the cookie mass place the cheese mass, alternately, the light one with the blackcurrant one, creating various fantastic patterns according to own concepts. Then, gently decorate it with fruit. The cake should be well cooled down in the refrigerator, for several hours.

Bon appetit!



# W światowej czołówce

## World leaders

OWOCE, WARZYWA I ICH PRZETWORY MAJĄ BARDZO ISTOTNE ZNACZENIE ZARÓWNO W POLSKIM ROLNICTWIE, PRZEMYSŁE SPOŻYWCZYM, EKSPORCIE, JAK I W PRODUKCJI I EKSPORCIE ŚWIATOWYM ■ FRUIT, VEGETABLES AND THEIR PRODUCTS ARE VERY IMPORTANT IN POLISH AGRICULTURE, FOOD INDUSTRY, EXPORT, AS WELL AS IN THE WORLD PRODUCTION AND EXPORT

**U**dział owoców i warzyw (łącznie z pieczarkami) w towarowej produkcji rolnictwa wyniósł średnio w latach 2013-2015 ok. 16%, a w towarowej produkcji roślinnej ok. 38%.

**I**n the years 2013-2015, the share of fruit and vegetables (including champignons) in the agricultural commodity production accounted for about 16% and in the crop commodity production – about 38%.

In the agricultural commodity production, only the share of milk was higher, and in the crop commodity production – the share of cereals. In the value of production marketed of the food industry, fruit and vegetable products accounted for about 19% and occupied the third place after products from the dairy and meat sectors. In the years 2013-2015, horticultural products accounted for 13% in the total value of the agri-food export. Only the share of meat and its products was higher.

In the world and European market, Poland is important, first of all, as a producer and exporter of berries, cherries, apples and their products – mainly concentrated fruit juice and frozen fruit.

Poland is the third global (after China and the USA), and the first EU producer of apples (which, with the market share



POLSKA JEST TRZECIM NA ŚWIECIE (PO CHINACH I USA) I PIERWSZYM W UE PRODUCENTEM JABŁEK ■ POLAND IS THE THIRD GLOBAL (AFTER CHINA AND THE USA), AND THE FIRST EU PRODUCER OF APPLES

W towarowej produkcji rolnej większy był jedynie udział mleka, a w towarowej produkcji roślinnej – zbóż. W wartości produkcji sprzedanej przemysłu spożywczego przetwory owocowe i wa-



W PRODUKCJI MALIN I PORZECZEK ZAJMUJEMY DRUGIE MIEJSZE W ŚWIECIE ■ WE ARE SECOND IN THE WORLD AS REGARDS THE PRODUCTION OF RASPBERRIES AND CURRANTS

rzywne stanowiły ok. 19% i było to trzecie miejsce po produktach przemysłu mięsnego i mleczarskiego. W łącznej wartości eksportu rolno-spożywczego produkty sektora ogrodniczego w latach 2013-2015 stanowiły 13%. Większy był jedynie udział mięsa i jego przetworów.

Na światowym i europejskim rynku Polska liczy się przede wszystkim jako producent i eksporter owoców jagodowych, wiśni, jabłek oraz przetworów z tych owoców – głównie zagęszczonych soków owocowych oraz mrożonek.

Polska jest trzecim na świecie (po Chinach i USA) i pierwszym w UE producentem jabłek (dominujących z udziałem przekraczającym 70% w strukturze zbiorów owoców w naszym kraju). W latach 2012-2014 byliśmy największym w świecie eksporterem jabłek. Jednak w latach 2015-2016, w wyniku wprowadzenia przez Rosję w sierpniu 2014 r. embarga na przywóz

of more than 70%, are dominant in the structure of fruit harvests in our country). In the years 2012-2014, we were the world's largest exporter of apples. However, in the years 2015-2016, as a result of the fact that in August 2014 Russian introduced the embargo on importing fresh, frozen and dried fruit from the EU, the share of apples from the USA, China and Italy in the global import was higher than that of apples from Poland. Poland is the second global (after China) producer and exporter of concentrated apple juice. On average, in the years 2013-2015 the share of supplies from our country in the volume of the global export of this product amounted to 20%, and that of China – to 38%. The Polish and Chinese leading positions in the production and export of concentrated apple juice result from a large resource base and relatively low prices of the export offer.

**Miejsce Polski w światowej i unijnej produkcji owoców w latach 2013-2015**  
**Polish position in the global and EU production of fruit, in the years 2013-2015**

| Wyszczególnienie ■ Specification | Świat ■ World | UE ■ EU |
|----------------------------------|---------------|---------|
| Agrest ■ Gooseberries            | 3             | 1       |
| Borówki ■ Blueberries            | 3             | 1       |
| Maliny ■ Raspberries             | 2             | 1       |
| Porzeczki ■ Currants             | 2             | 1       |
| Wiśnie ■ Cherries                | 3             | 1       |
| Truskawki ■ Strawberries         | 6             | 2       |
| Jabłka ■ Apples                  | 3             | 1       |
| Czereśnie ■ Sweet cherries       | 13            | 6       |
| Gruszki ■ Pears                  | 30            | 8       |
| Śliwki ■ Plums                   | 15            | 5       |

We are second in the world as regards the production of raspberries and currants, third in case of blueberries, cherries and gooseberries and sixth for strawberries. We are the largest EU producer of gooseberries, blueberries, raspberries, currants, cherries, and the harvests of strawberries are higher only in Spain.

Poland is among the largest suppliers to the world market, mainly to the EU market, of most soft fruit (berries and cherries). However, these fruit are mainly those to be processed in the customer countries.

The flavour of Polish raspberries, strawberries or cher-

Źródło ■ Sources: na podstawie danych FAOSTAT ■ based on the data from FAOSTAT.

owoców świeżych, mrożonych i suszonych z UE, większy, niż Polski był udział w światowym eksporcie jabłek pochodzących z USA, Chin i Włoch. Polska jest drugim w świecie (po Chinach) producentem i eksporterem zagęszczonego soku jabłkowego. Średnio w latach 2013-2015 udział dostaw z naszego kraju, w wolumenie światowego eksportu tego produktu, wyniósł 20%, a Chin 38%. Czołowa pozycja Polski i Chin w produkcji i eksporcie koncentratu soku jabłkowego jest wynikiem dużej bazy surowcowej oraz relatywnie niskich cen w ofercie eksportowej.

W produkcji malin i porzeczek zajmujemy drugie miejsce w świecie, borówek wysokich, wiśni i agrestu miejsce trzecie, a truskawek miejsce szóste. Jesteśmy największym w UE producentem agrestu, borówek, malin, porzeczek, wiśni, a większe są jedynie zbiory truskawek w Hiszpanii.

Polska znajduje się w grupie największych dostawców na rynek światowy – przede wszystkim unijny, większości owoców miękkich (jagodowych i wiśni). Są to jednak głównie owoce kierowane do przetwórstwa w krajach odbiorcach.

Odpowiadający gustom konsumentów smak polskich malin, truskawek czy wiśni, a przede wszystkim stosunkowo niskie ceny decydują o bardzo wysokiej pozycji Polski w światowej produkcji i eksporcie wytwarzanych z owoców miękkich mrożonek i zagęszczonych soków. W światowej produkcji tych artykułów Polska zajmuje miejsce trzecie (po USA i Chinach), a w eksporcie miejsce pierwsze. Dominujemy zarówno w światowym eksporcie mrożonych truskawek, malin, wiśni, jak i porzeczek. Spośród mrożonych owoców zwiększa się udział Polski w światowym eksporcie mrożonych malin, a obniża się w eksporcie mrożonych truskawek. Sukces Polski na światowym rynku mrożonych malin spowodowany jest zaakceptowaniem mrożonek (ale też soków zagęszczonych), produkowanych, z pochodzących z krajowej hodowli, odmian jesiennych (Polki i Polany). Na spadku udziału w eksporcie światowym mrożonych truskawek zaważył wzrost dostaw z, oferujących niskie ceny, krajów pozaeuropejskich – głównie Chin, Maroka i Egiptu.

Ze względu przede wszystkim na uwarunkowania klimatyczne i smak owoców, Polska nie liczy się w światowej, ani unijnej produkcji, a także eksporcie śliwek, czereśni i gruszek.

W grupie przetworów istotniejsze jest znaczenie dostaw z Polski w eksporcie konserw truskawkowych (piąte miejsce w świecie po Niemczech, Chinach, Austrii i Hiszpanii) i suszonych jabłek (miejsce trzecie po Chinach i Włoszech). Są to jednak susze stosowane głównie jako karma dla zwierząt.

Udział Polski w unijnej produkcji i eksporcie mrożonych owoców oraz zagęszczonych soków, produkowanych z owoców miękkich, wynosi ok. 50%,

ries which satisfies the taste of consumers, and, above all, relatively low prices determine the very high Polish position in the global production and export of frozen fruit and concentrated juices made of soft fruit. In the global production of these products, Poland is ranked third (after the USA and China), and in the export – first. We are dominant both in the global export of frozen strawberries, raspberries, cherries as well as currants. Among frozen fruit, the share of Poland in the global export of frozen raspberries increases while that in the export of frozen strawberries decreases. The success of Poland in the world market for frozen raspberries results from the acceptance of frozen food (but also of concentrated juice) made of autumn varieties from the domestic cultivation (*Polka* and *Polana*). The decrease in the global export of frozen strawberries resulted from the increased supplies from the non-EU countries offering low prices – mainly China, Morocco and Egypt.

Due to, first of all, climate conditions and the taste of fruit, Poland is not important in the global, but also EU, production and export of plums, cherries and pears.

In the group of products, higher is the importance of Polish supplies in the export of strawberry preserves (fifth place in the world, after Germany, China, Austria and Spain) and dried apples (third place, after China and Italy). However, these are dried fruit used mainly as animal feed.

The share of Poland in the EU production and export of frozen fruit and concentrated juice made of soft fruit is about 50%, and in fruit harvests – about 13-15% (third place, after Spain and Italy).



POLSKA JEST OBECNIE ŚWIATOWYM LIDEREM W PRODUKCJI I EKSPORCIE PIECZAREK ■ CURRENTLY, POLAND IS THE WORLD LEADER IN THE PRODUCTION AND EXPORT OF CHAMPIGNONS

a w zbiorach owoców ok. 13-15% (trzecie miejsce po Hiszpanii i Włoszech).

Polska jest obecnie światowym liderem w produkcji i eksporcie pieczarek. Nasza dominująca pozycja w eksporcie światowym jest wynikiem, obok relatywnie niskich cen w krajowej ofercie eksportowej, doskonałej jakości zbieranych ręcznie pieczarek. Czynniki te zadecydowały o tym, że po wprowadzeniu rosyjskiego embarga, polskie pieczarki znalazły zbyt na innych rynkach – głównie w krajach UE.

W grupie warzyw świeżych Polska znajduje się w grupie dziesięciu największych światowych producentów marchwi (6. miejsce w latach 2013-2015), kalafiorów i brokułów, fasolki szparagowej (8. miejsce), porów (7. miejsce) oraz ogórków i kapusty (10. miejsce). Nie liczymy się w światowej produkcji pozostałych gatunków warzyw. Równocześnie Polska zajmuje pierwsze miejsce w unijnej produkcji marchwi, kapusty i drugie w zbiorach ogórków i fasoli szparagowej i trzecie w produkcji cebuli i porów. Jesteśmy trzecim w UE producentem warzyw świeżych – po Hiszpanii, Włoszech i Francji.

Mniejszy, niż w produkcji jest udział Polski w światowym i unijnym eksporcie warzyw świeżych. Średnio w latach 2013-2015, w łącznym światowym wolumenie eksportu warzyw świeżych, Polska zajmuje 11. miejsce, a w eksporcie, realizowanym przez kraje UE, miejsce 6. – po Holandii, Hiszpanii, Francji, Belgii i Włoszech.

Polska należy natomiast do największych światowych producentów, a przede wszystkim eksporterów warzyw mrożonych. W latach 2013-2015 większymi od Polski eksporterami tych produktów były jedynie Belgia oraz Chiny. Polska produkuje i eksportuje przede wszystkim: mrożoną cebulę, mrożone kalafior

Currently, Poland is the world leader in the production and export of champignons. Our dominant position in the global export results from, in addition to relatively low prices in the national export offer, the excellent quality of manually picked champignons. Owing to this, after introducing

the embargo by Russia, Poland found other outlet markets for its champignons – mainly in the EU countries.

In the group of fresh vegetables, Poland is among the ten largest global producers of carrots (sixth place in the years 2013-2015), cauliflowers and broccoli, green beans (eighth place), leeks (seventh place) and cucumbers and cabbage (tenth place). We are of no importance in the global production of other species of vegetables. At the same time, Poland is ranked first in the EU production of carrots, cabbage, second in harvests of cucumbers and green beans and third in the production of onions and leeks. We are the third EU producer of fresh vegetables – after Spain, Italy and France.



POLSKA ZAJMUJE PIERWSZE MIEJSZE W UNIJNEJ PRODUKCJI MARCHWI, KAPUSTY I DRUGIE W ZBIORACH OGÓRKÓW I FASOLI SZPARAGOWEJ I TRZECIE W PRODUKCJI CEBULI I PORÓW. ■ POLAND IS RANKED FIRST IN THE EU PRODUCTION OF CARROTS, CABBAGE, SECOND IN HARVESTS OF CUCUMBERS AND GREEN BEANS AND THIRD IN THE PRODUCTION OF ONIONS AND LEEKS

vegetables is lower than that in the production. On average, in the years 2013-2015 in the total global export volume of fresh vegetables, Poland occupies the 11<sup>th</sup> place and in the export pursued by the EU countries – the 6<sup>th</sup> place, after the Netherlands, Spain, France, Belgium and Italy.

On the other hand, Poland is one of the largest global producers, and above all exporters, of frozen vegetables. In the years 2013-2015, the only larger exporters of those products were Belgium and China. Poland produces and exports

**Miejsce Polski w światowej i unijnej produkcji warzyw w latach 2013-2015**  
**Polish position in the global and EU production of vegetables, in the years 2013-2015**

| Wyszczególnienie ■ Specification                | Świat ■ World | UE ■ EU |
|---|---------------|---------|
| Cebula ■ Onion                                  | 24            | 3       |
| Marchew ■ Carrot                                | 6             | 1       |
| Ogórki ■ Cucumbers                              | 10            | 2       |
| Kapusta ■ Cabbage                               | 10            | 1       |
| Kalafiori i brokoły ■ Cauliflowers and broccoli | 8             | 4       |
| Fasolka szparagowa ■ Green beans                | 8             | 2       |
| Pory ■ Leeks                                    | 7             | 3       |
| Grzyby ■ Mushrooms                              | 5             | 3       |
| Pomidory ■ Tomatoes                             | 25            | 7       |
| Zielony groszek ■ Green pea                     | 20            | 10      |
| Papryka ■ Peppers                               | 35            | 10      |
| Salata ■ Lettuce                                | 35            | 8       |

Źródło ■ Sources: na podstawie danych FAOSTAT ■ based on the data from FAOSTAT.

i brokoły, mrożone warzywa strączkowe, marchew i mieszanki warzywne. Wzrostowi produkcji i eksportu sprzyja duża w Polsce baza surowcowa i relatywnie niskie ceny w ofercie eksportowej. Spośród pozostałych przetworów warzywnych Polska liczy się jedynie w światowej produkcji i eksporcie ogórków konserwowych, warzyw kwaszonych i suszonej marchwi. W eksporcie ogórków konserwowych w latach 2013-2015 zajmowaliśmy 6. miejsce, po Indiach, Niemczech, Turcji, Holandii i Wietnamie.

W światowym wolumenie eksportu wszystkich świeżych produktów ogrodnictwa (bez owoców południowych) Polska w latach 2013-2015 zajmowała 7. miejsce (po Meksyku, USA, Chinach, Hiszpanii, Holandii i Włoszech). W eksporcie przetworów owocowych i warzywnych było to miejsce 8. – po Chinach, Holandii, Hiszpanii, Meksyku, USA, Włoszech i Belgii.

Bardzo wysoka pozycja Polski w światowej i unijnej produkcji owoców miękkich, jabłek, pieczarek, a także niektórych warzyw odzwierciedla nie tylko korzystne uwarunkowania glebowo-klimatyczne w naszym kraju do prowadzenia tych upraw, ale także duże osiągnięcia nauk ogrodnictwa w wyhodowaniu odmian odpowiadających gustom i smakowi konsumentów. W światowym eksporcie owoców, warzyw i ich przetworów liczymy się przede wszystkim jako dostawcy produktów półprzetworzonych, tj. zagęszczonych soków owocowych, a także, sprzedawanych głównie w opakowaniach masowych, mrożonych owoców i warzyw. Poza jabłkami, pieczarkami i niektórymi warzywami i ogórkami konserwowymi nie liczymy się w światowym eksporcie produktów przeznaczonych do bezpośredniego spożycia w krajach odbiorcach. Wzrost eksportu tych produktów (co pozwala na uzyskanie większej wartości dodanej w produkcji) wymaga przede wszystkim poprawy koncentracji produkcji i organizacji handlu oraz zwiększenia skali promocji krajowych artykułów. Celom tym sprzyjają unijne mechanizmy wsparcia krajowych uczestników sektora ogrodnictwa.

mainly: frozen onion, frozen cauliflowers and broccoli, frozen legumes, carrots and vegetable mixtures. The growth of the production and export is fostered by the large Polish base of resources and relatively low prices of the export offer. Among the remaining vegetable preserves, Poland is of importance only in the global production and export of canned cucumbers, pickled vegetables and dried carrots. In the export of canned cucumbers, in the years 2013-2015 we were ranked sixth, after India, Germany, Turkey, the Netherlands and Vietnam.

In the global export volume of all fresh horticultural products (exclusive of exotic fruit) in the years 2013-2015 Poland was ranked seventh (after Mexico, the USA, China, Spain, the Netherlands and Italy). In the export of fruit and vegetable preparations, we were ranked eighth – after China, the Netherlands, Spain, Mexico, the USA, Italy and Belgium.

The very high position of Poland in the global and EU production of soft fruit, apples, champignons as well as some vegetables reflects not only beneficial soil and climate conditions for cultivating these crops in our country but also the great achievements of horticultural science in breeding varieties satisfying the taste of consumers. In the global export of fruit, vegetables and their products, we are of importance mostly as a supplier of semi-processed products, i.e. concentrated fruit juices, as well as frozen fruit and vegetables sold mainly in bulk packagings. In addition to apples, champignons and some vegetables and canned cucumbers we are of no importance in the global exports of products for direct consumption in the customer countries. The increase in the export of these products (which allows to obtain the higher value added in the production) requires, first of all, improving the concentration of production and trade organisation and increasing the scale of promotion of domestic products. These objectives are fostered by the EU support mechanisms for domestic participants in the horticultural sector.

TEKST ■ By: NOSECKA BOŻENA/IERiGŻ-PIB

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

# Przetwory z najwyższej półki

## Top level preserves

DZIĘKI WSPARCIU Z ARIMR, POLSKIE ZAKŁADY PRZETWÓRCZE Z SEKTORA OWOCOWO-WARZYWNEGO NALEŻĄ DO NAJNOWOCZEŚNIEJSZYCH NA ŚWIECIE ■ THANKS TO ARMA SUPPORT, POLISH PROCESSING PLANTS FROM THE FRUIT AND VEGETABLE SECTOR ARE THE MOST MODERN PLANTS IN THE WORLD

Zaczyna się sezon na świeże owoce i warzywa. Amatorzy tych produktów z pewnością znajdą coś dla siebie, odwiedzając najbliższy targ, sklep czy stragan. Można tam kupić pięknie pachnące czerwone truskawki, bordowe, lśniące świeżością czereśnie, pojawiły się też pierwsze maliny. Wiosną i latem wyjątkowo smakują ogórki gruntowe, młode buraki, marchewka, pietruszka, seler czy por. A młode ziemniaki z młodą kapustą to w wielu domach danie główne niedzielnego obiadu. Smacznie, zdrowo i kolorowo – tak w kilku słowach można podsumować wiosenno-lętnie menu. Warto zatem korzystać z bogatej oferty świeżych polskich owoców i warzyw, póki czas.

Na szczęście nie jesteśmy skazani na jedzenie takich rarytasów jedynie wiosną i latem. Możemy cieszyć się nimi przez cały rok, dzięki opanowaniu przez ludzi trudnej sztuki ich konserwowania i przetwarzania. W niektórych domach do tradycji należy wspólne przygotowywanie dżemów, kompotów owocowych, czy przetworów z warzyw. Niejedna spiżarnia pod koniec lata czy na początku jesieni pełna jest takich skarbów. Nie wszyscy jednak mają czas czy miejsce na robienie domowych przetworów, a często po prostu tego nie potrafią. Do takich osób kierowana jest oferta polskich zakładów przetwórczych.

Trzeba wiedzieć, że przetwory owocowo-warzywne przygotowywane w polskich zakładach to najwyższa unijna i światowa klasa. Ma na to wpływ kilka czynników – przede wszystkim doskonałej jakości produkt. Polskie owoce i warzywa należą do najwyższej światowej ligi. Wynika, to z tego, że sady owocowe czy uprawy warzywne są prowadzone na terenach oddalonych od ośrodków przemysłowych. Tam powietrze jest czyste, woda nieskażona, a środowisko pełne naturalnych organizmów – owadów, ptaków, płazów.

The season for fresh fruit and vegetables is beginning. Enthusiasts of these products will certainly find something for themselves, by visiting the nearest market square, shop or stall. We can buy there beautifully smelling red strawberries, deep-red, shiny fresh sweet cherries, the first raspberries have already appeared as well. In the spring and summer, particularly tasty are cucumbers, new beets, carrots, parsley, celery or leek. New potatoes with new cabbage in many homes are the main course of Sunday dinner. Tasty, healthy and colourful – just a few words may summarise the spring and summer menu. Therefore, it is worth making use of the rich offer of Polish fresh fruit and vegetables, before it is too late.

Fortunately, we are not forced to eat such delicacies only in the spring and summer. We may enjoy them all year long, thanks to the fact that people have mastered the difficult art of their preserving and processing. In some homes, joint preparation of jams, fruit compotes, or vegetable preserves is a tradition. Late summer or early autumn, many pantries are full of such treasures. However, not all people have enough time or place to prepare home-made products, and they often simply do not know how to do it. These are the people to whom the offer of the Polish processing plants is addressed.

We need to know that fruit and vegetable preserves prepared by the Polish plants are the products of the highest European and world class. This is determined by several factors – first of all, the excellent quality product. Polish fruit and vegetables are of the highest world class. This results from the fact that fruit orchards or vegetable crops are cultivated in areas situated far away from industrial centres. Over there, the air is clean, the water is not pollut-



Innym elementem, który ma wpływ na jakość przetworów, jest powtarzalność partii towaru. Jest to możliwe, m.in. dzięki temu, że polscy sadownicy czy rolnicy należą do grup producenckich. W ich powstawaniu oraz rozwoju, przekazując wsparcie finansowe, udział ma Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, największa rolna agencja płatnicza Unii Europejskiej. Należący do grupy producenckiej rolnicy czy sadownicy używają tych samych środków ochrony roślin i nawozów, a to powoduje, że owoce czy warzywa są podobnej jakości. Grupy producentów potrafiły też doskonale wykorzystać środki na inwestycje. Dzięki temu powstały linie do konfekcjonowania lub pakowania towaru, magazyny lub chłodnie do przechowywania owoców i warzyw.

Od producentów towar trafia do zakładów przetwórczych. Polskie przedsiębiorstwa z sektora owocowo-warzywnego, od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej, dokonały wielu poważnych inwestycji. Zostały one zrealizowane dzięki środkom rozdzielanych przez ARiMR, głównie w ramach budżetu Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Z działania „Zwiększanie wartości dodanej podstawowej produkcji rolnej i leśnej” 86 zakładów z branży przetwórstwa owoców i warzyw otrzymało z ARiMR 100,26 mln zł wsparcia na inwestycje. W kolejnej perspektywie finansowej, w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, również są środki na wsparcie przetwórstwa owoców i warzyw. Z budżetu tego programu można ubiegać się o „Wsparcie inwestycji w przetwarzanie produktów rolnych, obrót nimi lub ich rozwój”. Na razie do maja 2017 roku z takiej pomocy skorzystało 15 podmiotów, którym wypłacono dofinansowanie w wysokości 15,49 mln zł.

Dzięki wsparciu, rozdzielanemu przez ARiMR, zakłady przetwórcze zainwestowały w nowoczesne linie, pozwalające efektywniej przetwarzać produkty. Wprowadzone zostały również rozwiązania najwyższej klasy, dotyczące systemów higieniczno-sanitarnych. I wreszcie, dzięki środkom dystrybuowanym przez ARiMR, zakłady przetwórcze wybudowały magazyny, przechowalnie czy chłodnie, w których gotowe produkty, bez uszczerbku dla ich jakości, mogą być magazynowane. Te wszystkie inwestycje sprawiają, że produkty wytwarzane w polskich zakładach przetwórczych są nie tylko smaczne i zdrowe, ale także bezpieczne i długo zachowujące najwyższą jakość. To właśnie dzięki tym zaletom znajdują odbiorców na całym świecie.

ed and the environment is full of natural organisms – insects, birds, amphibians.

Another element affecting the quality of preserves is the repeatability of the lot. It is possible, *inter alia*, thanks to the fact that Polish fruit-growers or farmers belong to producer groups. By providing financial support, their establishment and development is participated in by the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, the largest agricultural paying agency in the European Union. Farmers or fruit growers belonging to a producer group apply the same plant protection products and fertilisers, and due to this fruit or vegetables are of similar quality. Producer groups were also able to make perfect use of the funds for investment. This resulted in building packing lines for commodities, warehouses or cold stores to store fruit and vegetables.

From producers, the commodities are shipped to the processing plants. Since Poland's accession to the European Union, Polish companies from the fruit and vegetable sector have made many serious investments. They have been carried out thanks to the funds distributed by the ARMA, mainly within the framework of the budget of the Rural Development Programme for 2007-2013. Under the measure „Adding value to primary agricultural and forestry production”, 86 plants from the fruit and vegetable processing industry received from the ARMA PLN 100.26 million of investment support. In the next financial perspective within the framework of the Rural Development Programme for 2014-2020, there are also the funds to support fruit and vegetable processing. From the budget of this programme, it is possible to apply for you can apply for „Support for investments in processing, marketing or development of agricultural products”. So far, by May 2017 such aid was used by 15 entities which were granted co-financing in the amount of PLN 15.49 million.

Thanks to support distributed by the ARMA, the processing plants have invested in modern lines allowing to process products more efficiently. Top-class solutions on hygiene and sanitary systems have also been introduced. And finally, thanks to the funds distributed by the ARMA, the processing plants have built warehouses, stores or cold stores, where finished products may be stored without any risk to their quality. Owing to all these investments, the products manufactured by the Polish processing plants are not only tasty and healthy but also safe and keep their highest quality for a long time. Thanks to these qualities, they find customers all around the world.

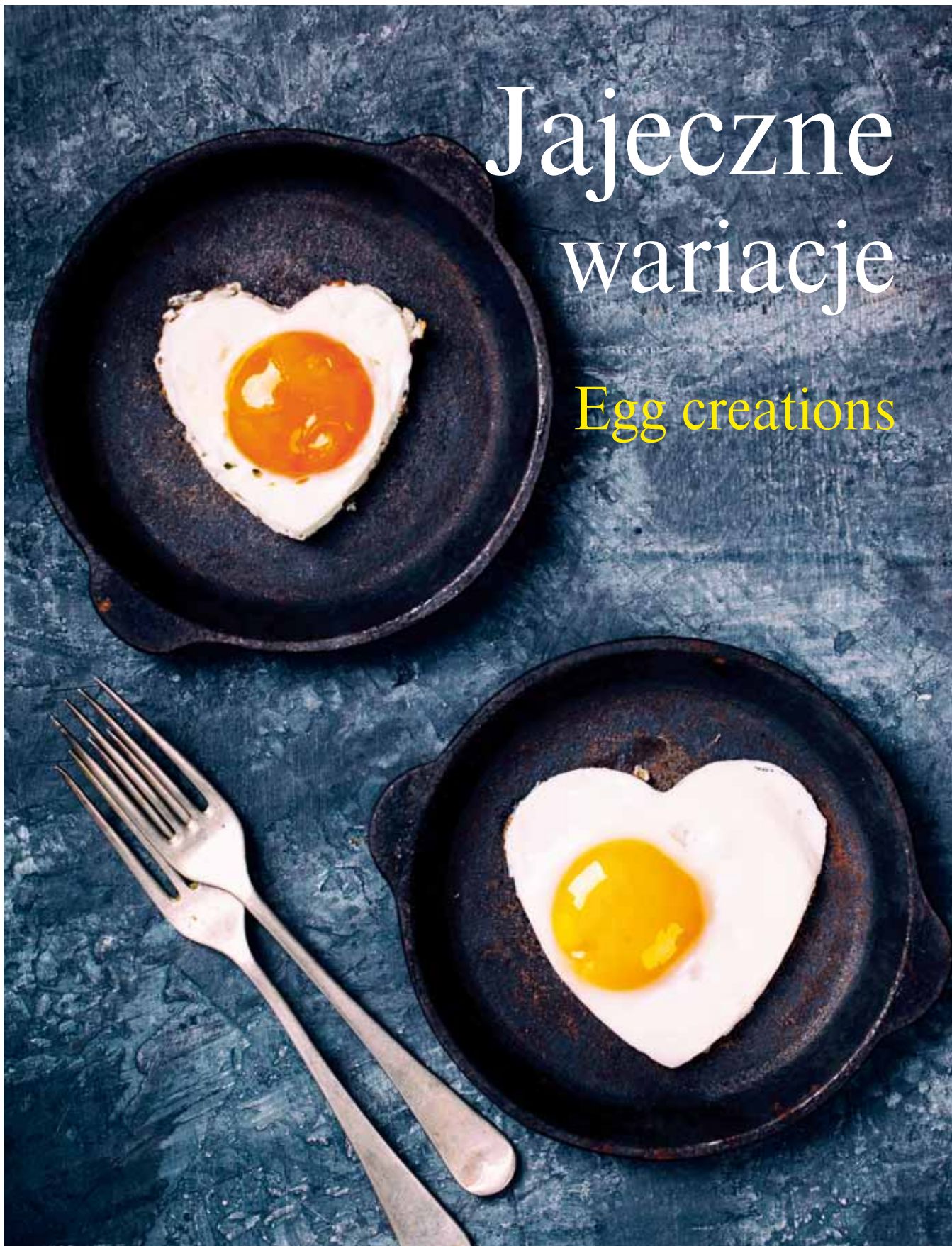
TEKST ■ By: **PAWEŁ WOJCIESZAK/ARiMR**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA



# Jajeczne wariacje

Egg creations





**J**ajko w wielu kulturach symbolizuje płodność, inicjację życia, odradzanie przyrody, urodzaj, początek. Starożytni filozofowie uważali, że jajko stanowi doskonały symbol świata. Jego skorupka to ziemia, białko to woda, żółtko to ogień, a w zaokrąglonym końcu powietrze. Ale jajko jest przede wszystkim ważnym produktem spożywczym.

### Polska w czołówce

Produkcja jaj konsumpcyjnych jest znaczącym segmentem produkcji drobiarskiej. Polska znajduje się w europejskiej czołówce producentów jaj. Ich roczna produkcja w naszym kraju kształtuje się na poziomie około 9,1 mld sztuk. Jaja konsumpcyjne stanowią w Polsce 85 proc. wszystkich wyprodukowanych jaj kurzych, pozostałe 15 proc. to jaja wylęgowe. Taka wielkość sprawia, że zajmujemy w tej produkcji siódme miejsce w Unii Europejskiej. Około 45-48 proc. produkcji jaj konsumpcyjnych kierowanych jest na eksport, głównie do krajów Wspólnoty.

Głównymi zagłębiami produkcyjnymi są: Wielkopolska i Mazowsze – odpowiednio – 38,5 proc. i 14,3 proc. udziału w produkcji.

### Na miękko, na twardo

Jajko jest źródłem cennych protein. Pod względem składu związków białkowych, jaja są najdoskonalszym produktem pochodzenia zwierzęcego. Trudno jest przecenić szerokie zastosowanie kulinarne jaj. Mogą być serwowane zarówno jako samodzielne dania, jak i stanowić dodatek lub niezbędny składnik wielu potraw. Spotykamy je w najstarszych przepisach sporządzania zup i przygotowywania wielu innych potraw.

Nie sposób wyobrazić sobie klasycznego, polskiego kotleta schabowego bez złocistej panierki. Taki kotlet oprószony zostaje najpierw mąką, następnie zanurzany jest w kąpielu z roztrzepanego jajka, a w końcu obtoczony w bułce tartej. Dopiero tak przygotowany trafia na patelnię, na rozgrzany tłuszcz, gdzie

**I**n many cultures, the egg symbolises fertility, initiation of life, rebirth of nature, good harvests, beginning. Ancient philosophers believed that the egg is a perfect symbol of the world. Its shell means earth, protein – water, yolk – fire, and its rounded end contains the air. But, first of all, the egg is an important food product.

### Poland in the lead

The production of table eggs is a significant segment of the poultry production. Poland is among the European leading producers of eggs. Their annual production in our country amounts to about 9.1 billion pcs. In Poland, table eggs account for 85% of all produced chicken eggs, the remaining 15% are hatching eggs. This amount is a reason for which we are ranked seventh in terms of this production in the European Union. About 45-48% of the production of table eggs are exported, mainly to the Community countries.

The major production areas are: Wielkopolska and Mazowsze with the production share of, respectively, 38.5% and 14.3%.

### Soft-boiled, hard-boiled

The egg is a source of valuable proteins. In terms of the composition of protein compounds, the eggs are the most perfect product of animal origin. It is difficult to overestimate the extensive culinary application of the eggs. They may be served both as stand-alone meals or as an accompaniment to or an essential ingredient of many dishes. We encounter them in the oldest recipes for soups and many other dishes.

It is impossible to imagine the classic Polish pork chop without golden coating. At first, we sprinkle this pork chop with flour, then we put it into the whisked egg and finally we coat it with bread crumbs. Having prepared the pork chop this way, we put it into the frying pan, on heated fat, where it is roasted and takes on a golden-brown colour, while retaining its inner crispiness and juiciness. The egg also plays an important role in the process of preparing meat patties, meatballs or cabbage rolls.

For culinary purposes, we use whole eggs but also, separately, egg yolks and e.g. stiffly beaten whites.

However, let's return to dishes using the eggs only. One of the easiest dishes is, of course, scrambled eggs. Broken eggs, mixed with salt and a pinch of pepper, then poured into the hot frying pan with melted butter, give us delicious scrambled eggs. We may prepare them in a variety of com-



JEDNA Z NAJPROSTSZYCH POTRAW TO OCZYWIŚCIE JAJECZNICA ■ ONE OF THE EASIEST DISHES IS, OF COURSE, SCRAMBLED EGGS

## POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

jest podsmażany i nabiera złoto-brązowej barwy, zachowując zewnętrzną chrupkość i soczyste wnętrze. Jajko odgrywa też ważną rolę w procesie przygotowywania kotletów z mięsa mielonego, klopsików czy gołąbków.

W kuchni znajdują zastosowanie całe jajka, ale też osobno żółtka i np. ubite na sztywną pianę same białka.

Wróćmy jednak do potraw z samych jajek. Jedną z najprostszych to oczywiście jajecznica. Z rozbitych i wymieszanych z solą i odrobiną pieprzu jajek, wylanych na rozgrzaną patelnię z roztopionym masłem, powstaje wyborna jajecznica. Można ją przygotowywać w różnego rodzaju kombinacjach. Dodawać zioła, pomidory, czy starty, żółty, twarde ser. Bogactwo odmian jajecznicy zależy tylko i wyłącznie od wyobraźni przyrządzającego. Inna jej odmiana powstaje poprzez wlanie, rozmieszanych z solą i pieprzem, jajek na pokrojoną w piórka i udużoną na patelni cebulę. Jajka można też wlać na przetopione skwarki z surowego lub wędzonego boczku. Z jajek można zrobić nie tylko jajecznicę. Pyszne są też jajka ugotowane na twardo lub na miękko, jajka nadziewane, poszutowe i zapiekane z dodatkami, a także omlety, naleśniki, kluski, zapiekanki, sosy i makarony.

Popularne też są jajka sadzone. To po prostu jajko wlane wprost na patelnię i trzymane na ogniu do ścięcia samego białka, przy jednoczesnym pozostawieniu płynnego żółtka. Można je również przygotować, delikatnie wybijając jajko na zarumienione plastry bekonu.

Kolejne jajeczne wariacje to dania przygotowywane z jaj gotowanych na twardo. Wystarczy trzymać je we wrzątku 5-8 minut, a następnie wystudzić. Obrane ze skorupki mogą mieć różnorakie zastosowanie. Pokrojone na plasterki mogą być doskonałym, kolorowym dodatkiem do kanapek. Pokrojone na ćwiartki i podawane z majonezem lub innymi sosami stanowią smaczną przekąskę. Pokrojone w kostkę idealnie nadają się do sałatek. Najpopularniejszą z nich jest tradycyjna sałatka jarzynowa. Wspaniałe są też jajka faszerowane. To danie wymaga dopilnowania, aby podczas gotowania na twardo skorupka jajka nie pękła, a także nieco wprawy przy przecinaniu ostrym nożem jajka w skorupce wzdłuż na pół. Obie połówki należy delikatnie wydrążyć, nie uszkadzając skorupki. Białko i żółtko drobno posiekać i wymieszać z kawałkiem miękkiego masła, szczypiorkiem i doprawić solą i pieprzem. Tak przygotowane nadzienie wkładane jest z powrotem do połówki skorupki. Wierzch posypywany jest tartą bułką i tą właśnie stroną połówki jajek układane są na patelni, na roztopionym masle i smażyć na złocisty kolor. To danie jest doskonale tak samo na ciepło, jak i na zimno. Oczywiście nadzienie może być wzbogacane np. siekanymi, podsmażonymi pieczarkami lub kurkami, serem, warzywami lub rybą. Zależy to od pomysłowości kucharza.



CAŁE JAJKA, UGOTOWANE NA TWARDO, SĄ TEŻ WYKORZYSTYWANE DO PRZYRZĄDZENIA TRADYCYJNEJ W POLSCE PIECZENI RZYMSKIEJ ■ WHOLE HARD-BOILED EGGS ARE ALSO USED TO PREPARE THE TRADITIONAL POLISH MEATLOAF

binations – by adding herbs, tomatoes, or grated hard cheese. The multitude of varieties of scrambled eggs depends only on the imagination of a person preparing this dish. Another variety is created when we pour the eggs mixed with salt and pepper onto onions, previously finely chopped and stewed in the frying pan. The eggs may also be poured onto greaves made of raw or smoked bacon. We may eat the eggs not only as scrambled eggs. Delicious are also soft- or hard-boiled eggs, stuffed eggs, poached eggs and eggs baked with additions, as well as omelettes, pancakes, dumplings, casseroles, sauces and pasta.

Popular are also fried eggs. It is simply the egg poured directly onto the frying pan and kept on the fire until the white sets while the yolk remains liquid. We may also prepare it, by gently pouring the egg onto browned slices of bacon.

Other egg creations are dishes made of hard-boiled eggs. Just keep them in boiling water for 5-8 minutes, and then cool them down. After peeling, the eggs may be used in various ways. When sliced, they may be a great, colourful accompaniment to sandwiches. When quartered and served with mayonnaise and other sauces, they are an excellent snack. When diced, they are ideal for salads. The most popular is the traditional vegetable salad. Marvellous are also the stuffed eggs. When preparing this dish, we must be careful not to let the egg shell break when the egg is boiled hard and be skillful when cutting the egg lengthwise using a sharp knife. Both halves should be gently emptied without damaging the shell. The white and yolk must be finely chopped, mixed with a piece of soft butter and chives, and then seasoned with salt and pepper. The stuffing is placed back again into the halves of the shell. We sprinkle the top with bread crumbs and place the egg halves this side down into the frying pan, on melted butter, and fried until golden. This dish is wonderful both hot

Całe jajka, ugotowane na twardo, są też wykorzystywane do przyrządzenia tradycyjnej w Polsce pieczeni rzymskiej. Do jej przygotowania używa się mielonego mięsa wieprzowo-wolowego, przyprawionego podobnie, jak na kotlety mielone. Na wyłożoną do foremki połowę masy mięsnej, na środku układa się ugotowane na twardo i obrane jajka, a następnie przykrywa resztą mięsa i piecze. Taka pieczeń jest kolorowa i pyszna.

### Na słodko

Choć pora letnia, należy jednak wspomnieć o jajecznym, rozgrzewającym napoju. Starym sposobem na taką dolegliwość jest piwo grzane z jajkiem. Żółtka ucieramy z cukrem na gładką masę i delikatnie mieszamy z piwem. Następnie dodajemy miód, korzenne przyprawy i delikatnie podgrzewamy. Tak przygotowana mikstura nie tylko wybornie smakuje, ale też doskonale rozgrzewa.

Jajka to również niezbędny składnik do przygotowywania ciast. Największa ich ilość używana jest do przyrządzenia podlaskiego specjału – sękacza. Na przygotowanie tego ciasta potrzeba 40-60 jaj.

O potrawach z jaj można bez końca. Są one używane w kuchni pod każdą szerokością geograficzną. Mają bardzo różnorodne zastosowanie. Warto z nimi eksperymentować i próbować nowych zastosowań.

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

and cold. Of course, the stuffing can be enriched, for example, with chopped, fried champignons or chanterelles, cheese, vegetables or fish. It depends only on the creativity of the cook.

Whole hard-boiled eggs are also used to prepare the traditional Polish meatloaf. To prepare it, we use ground beef and pork seasoned just as in case of meat patties. We place the half of the meat mass into the baking pan, then arrange the hard-boiled and peeled eggs on it and finally we cover the whole with the rest of meat and bake the dish. Such meatloaf is colourful and delicious.

### Sweet dishes

Although we have summertime, it is necessary to mention the warming egg drink. When we get cold, an old method to cope with it is mulled beer with eggs. We beat the yolks with sugar to obtain a smooth mass and gently mix them with beer. Then, we add honey, spices and gently heat the mixture. It not only tastes delicious, but also excellently warms up.

The eggs are also an essential ingredient in baking cakes. The largest quantity of them is used to prepare the speciality from Podlasie – sękacz (spit cake). To prepare this cake, we need 40-60 eggs.

About egg dishes, we may talk endlessly. They are used for culinary purposes at any latitude. They have a very wide variety of uses. It is worth experimenting with them and trying new applications.

## Polska liderem w produkcji jaj

Polska od kilku lat utrzymuje pozycję w ścisłej czołówce producentów jaj konsumpcyjnych w Unii Europejskiej. Roczna produkcja kształtuje się na poziomie ok. 9,1 mld sztuk. Polscy producenci jaj mieli niezwykle udany ostatni kwartał 2016 r. Po wielu miesiącach, w których ceny jaj były niskie, czwarty kwartał minionego roku przyniósł znaczny ich wzrost. Można się spodziewać, że do końca 2017 r. wzrost produkcji jaj wyniesie około 3 proc.

Jaja konsumpcyjne stanowiły w ubiegłym roku 85 proc. wszystkich jaj kurzych, wyprodukowanych w Polsce, pozostałe 15 proc. to jaja wylęgowe. Najwięcej jaj produkowano w Wielkopolsce i na Mazowszu. Znaczna część krajowej produkcji jaj spożywczych trafia na rynki UE i poza jej granice. Udział eksportu jaj w krajowej produkcji wyniósł w 2016 r. około 45 proc.

Polska zaliczana jest w Unii do siedmiu największych producentów jaj konsumpcyjnych. Liderem tej produkcji jest Francja. Przed nami są także Holandia, Wielka Brytania, Hiszpania, Niemcy i Włochy.

Udział podaży polskich jaj w unijnej produkcji ogółem stanowi aktualnie 8,5 proc.

## Poland – a leader in egg production

Poland has already been in the forefront of table egg production in the European Union for several years. The annual volume reaches approx. 9.1 billion of eggs. Polish egg producers recorded a very successful Q4 2016. After months of low egg prices, the fourth quarter of the previous year brought a significant increase. It is expected that egg production will increase by about 3 percent by the end of 2017.

In the previous year, table eggs accounted for 85% of all chicken eggs produced in Poland, the remaining 15% were hatching eggs. Most eggs were produced in Wielkopolska and Mazovia. A significant part of domestic egg production is exported to the EU markets and beyond. The share of egg exports in domestic production was approx. 45% in 2016.

Poland is ranked among the seven biggest egg producers in the EU. France is the leader and the Netherlands, Great Britain, Spain, Germany and Italy are also ahead of us.

The supply of Polish eggs in the EU total production currently amounts to 8.5%.





# Bohater polskiego stołu

## The Hero of the Polish table

Jest głęboko zakorzeniony w polskiej tradycji, wierzeniach, a nawet mowie. Bohater dziesiątek przysłów i powiedzeń przez lata był obiektem kultu, rozmaitych wierzeń i ludowych obrządków. Chleb, bo o nim mowa, ma w Polsce niezwykle bogaty życiorys. W różnych regionach kraju do dziś kultywuje się stare tradycje związane z chlebem, bo mimo upływu lat i zmieniającej się mody, jest on nadal nieodłącznym elementem naszej kultury.

### Magiczne działanie

Chleb od zawsze stanowił w Polsce centrum życia rodzinnego. Był nie tylko syczącą strawą, towarzyszył także najważniejszym rodzinnym wydarzeniom, zapewniając pomyślność. Zaczynając od zwyczajów domowych, takich jak witanie przybyłych gości łamanym, a nie krojonym chlebem, a kończąc na tych, dotyczących całych społeczności. Pieczywa nie mogło zabraknąć m.in. podczas pierwszych dorocznych siewów, zbiorów czy wypasów zwierząt. Chlebowi przypisywano często magiczną i dość zabawną, patrząc z perspektywy czasu, rolę. Używano go np. do ustalenia, w którym miejscu sypialni w nowym domu powinno stać łóżko. Na czym polegał ten „chlebowy test”? Gospodarz przekrajał bochenek na cztery równe części, układał je w czterech kątach pokoju i zostawiał na noc. Jeśli nazajutrz któraś z części okazywała się spleśniała, łóżko musiało stanąć w innym miejscu.

Innym bardzo popularnym, praktykowanym jeszcze na początku XX wieku, zwyczajem było pieczenie chleba zadusz-

It is deeply rooted in Polish traditions, beliefs, and even speech. The hero of dozens of proverbs and sayings. It was the object of worship, of various beliefs and folk rites over the years. Bread, the delicacy in question, has a very rich biography in Poland. Traditional bread-making traditions are still kept in the various regions of the country because, despite the passing of years and changing fashion, it is still an inseparable part of our culture.

### Magic effect

Bread has always been the focal point of family life in Poland. It was a filling food but also accompanied the most important family events, ensuring prosperity. Starting with home habits, such as welcoming guests with torn apart rather than sliced bread, and ending with the habits related to the whole community. People could not be lacking bread for instance during the first annual sowing, harvesting or grazing of animals. Bread was often attributed some magical and quite funny (from our perspective) role. It was used, for example, to determine where the bed in the new house should stand. What was the “bread test”? The host cut the loaf into four equal parts, placed them in four corners of the room and left them for the night. If some of the pieces was mouldy the next day, the bed had to stand elsewhere.

Another very popular habit, practiced even as late as at the beginning of the 20<sup>th</sup> century, was to bake All Souls’ bread. It was about bread baked for the celebration of the All Souls’ Day. Small

nego. Chodziło o pieczywo wypiekane z okazji uroczystości Wszystkich Świętych. Małe chlebki, zwane powałkami, rozdawane były biednym, zbierającym się wówczas przy wejściach do cmentarzy. Wierzono, że to właśnie oni utrzymują kontakt z zaświatami i mogą wstawiać się za duszami zmarłych. Powałki musiały być wypiekane przed 1 listopada. Wierzono bowiem, że w dniu Wszystkich Świętych domowe piece, odwiezione są przez dusze przodków, które wracają w swoje ukochane strony. Przez cały dzień nie używano więc pieca i nie rozpalano w nim ognia.

### Wrózenie z... chleba!

Najpopularniejszy zwyczaj, związany z pieczywem, to oczywiście wielkanocne święcenie pokarmów. Znany był już w VIII wieku, jednak do Polski dotarł dopiero w średniowieczu. Chleb zanoszony do kościoła symbolizuje pokarm niezbędny do życia, ma zapewnić domownikom pomyślność. Mimo że pokarmy, przygotowane do święcenia, różnią się w zależności od regionu Polski, to chleb znajdziemy wszędzie. Na Dolnym Śląsku, obok pieczywa, nieodłącznym produktem w koszyczku, niesionym do kościoła, jest baranek wielkanocny, wykonany z masła. Po święceniu smaruje się nim kromki chleba podczas niedzielnego śniadania. Również zwyczaj wypiekania bochenków to ważny element przygotowywania do świąt. Zgodnie z tradycją tego regionu gospodynie przed pieczeniem zbierają gałązki wierzbowe i układają je na dnie blachy w kształcie krzyża. Następnie wylewają na nie ciasto. Dekoracją chlebów zajmują się natomiast ich córki – konieczne panny. Do dziś można spotkać domy, w których lepienie tzw. ozdobnych ślimaków na chlebie, to wróżba dla młodych kobiet. Według niej autorka największego i najbardziej zarumienionego „zawijasa” jako pierwsza znajdzie męża i ułoży sobie życie. Z okresem wielkanocnym związana jest także tradycja zabraniająca wypieku chleba. Chodzi o okres między niedzielą palmową a Wielkim Tygodniem. Dlaczego? Dawniej wierzono, że może to przynieść pecha i sprowadzić suszę na całą wieś. Kobieta, która mimo wszystko zdecydowała się upiec pieczywo, spotykała wówczas sroga kara... przymusowa kąpiel w najbliższej rzeki lub jeziorze.

### Międzynarodowa sława

Wypiekany według tradycyjnych receptur i wyłącznie z naturalnych składników polski chleb od dawna znany jest na świecie. Pierwszy raz z Polski wywieźli go austriaccy piekarze jeszcze w XVIII wieku. Jedzono go m.in. na dworze Marii Antoniny. Ale fanów polskiego pieczywa nie brakuje i we współczesnym świecie. Media hucznie rozpiszywały się o Micku Jaggerze, wokaliście legendarnej grupy The Rolling Stones, który po jednej ze swoich wizyt w naszym kraju przyznał, że nigdy nie przypuszczał, że „chleb może mieć tyle odcieni smaku, jak najlepsze wina”. Znaną fanką polskiego pieczywa jest także Madeleine Albright, która wielokrotnie gościła nad Wisłą i za każdym razem podkreślała, że polski chleb jest bezkonkurencyjny. I rzeczywiście, nasze pieczywo uznawane jest za jedno z najlepszych w Europie.

breads, called *powałki*, were given to the poor gathering at the cemetery entrance. It was believed that they were in contact with the underworld and could plead for the souls of the dead. *Powałki* had to be baked before 1<sup>st</sup> November because it was believed that home furnaces were visited by the souls of ancestors who return to their beloved homes on the All Souls' Day. The furnace was not used and no fire was burnt in it all day long.

### Telling fortune... by bread!

The most popular custom related to bread is, of course, the Easter blessing of food. It was already known in the 8<sup>th</sup> century, but started to be cultivated in Poland as late as in the Middle Ages. Bread brought to the church symbolizes the food necessary for life, it is supposed to ensure the prosperity of the family. Although the foods prepared for the blessing vary according to the region of Poland, bread will be found everywhere. In the Lower Silesia, beside the bread, the Easter lamb made of butter is an inseparable product in the basket taken to the church. After the blessing, it is used to lubricate bread slices during Sunday breakfast. Also the habit of baking loaves is an important part of holiday preparations. According to the tradition of this region, the housewives pick up willow twigs and lay them on the bottom of the tray in the shape of a cross before baking, then they pour the pastry on them. Their daughters, in turn, necessarily maidens, decorate the bread. To this day, you can find homes where the so-called ornamental snails on bread are made as fortune telling for young women. The one that makes the biggest and most browned "swirl" is the first to find a husband and make her life. The Easter season is also related to the tradition banning baking any bread. It is about the period between the Palm Sunday and the Great Week. Why? Formerly, it was believed that it could bring bad luck and drought to the whole village. A woman who nevertheless decided to bake bread suffered a severe punishment... a forced bath in the nearest river or lake.

### International fame

Baked in line with traditional recipes and exclusively from natural ingredients, Polish bread has long been known in the world. It was taken from Poland for the first time by Austrian bakers in the 18<sup>th</sup> century. It was eaten for instance at the court of Marie Antoinette. However, there are lots of fans of Polish bread in today's world too. The media uproariously wrote about Mick Jagger, the lead singer of the legendary The Rolling Stones, who admitted after one of his visits to our country that he had never imagined that "bread can have as many shades as the best wine". Also Madeleine Albright, who visited Poland many times, is a well-known fan of Polish bread. She repeatedly emphasized that Polish bread is unbeatable. And indeed, our bread is considered one of the best in Europe.

TEKST ■ BY: **MATERIAŁY PRASOWE KAMPANII CHLEB DOBRY** ■ PRESS RELEASES OF **GOOD BREAD CAMPAIGN**

ZDJĘCIA ■ PHOTO BY: **MATERIAŁY PRASOWE KAMPANII CHLEB DOBRY**

**N**ie ma wątpliwości co do tego, że lato to wspaniała pora roku. Zarówno dla miłośników jedzenia, jak i dla tych, którzy uwielbiają aktywność na świeżym powietrzu. Ale jest i trzecia grupa. Ci, którzy kochają jedno i drugie, czyli porządnie się zmęczyć i dobrze zjeść. Nic w tym nadzwyczajnego. W końcu, aby trening czy rekreacja na świeżym powietrzu były możliwe, konieczne jest dobre odżywianie. Lato daje na obu polach – aktywności i bogactwa produktów – ogromne możliwości.

Najlepiej jednak zobrazować to przy wykorzystaniu obiektu rekreacyjno-treningowego. Wybór padł na rower.

Dlaczego? Między innymi dlatego, że wszystkie regiony Polski dają niezliczone możliwości do kręcenia kilometrów.

**T**here is no doubt that summer is a wonderful time of the year. Both for food lovers and those who like outdoor activities. However, there is the third group. Those who love one and the other, i.e. wearing themselves out and eating well. There is nothing unusual about it. Good nutrition is necessary for outdoor training or activity. The summer provides us with great opportunities in both fields – activity and abundance of produce.

The best way to illustrate this point is to use a recreational and training object. We have selected the bicycle. Why? For example, due to the fact that all the regions of Poland offer innumerable

# Rowerem po kulinarnym szlaku



Cycling along the culinary trail



ŚWIETNYM POMYSŁEM NA ROZPOCZĘCIE DNIA DLA CYKLISTY BĘDZIE PYSZNA OWSIANKA, PODAWANA Z JOGURTEM NATURALNYM ORAZ TRUSKAWKAMI I WZBOGACONA MIODEM ■ A GOOD IDEA FOR A CYCLIST TO START A DAY IS DELICIOUS PORRIDGE SERVED WITH NATURAL YOGHURT AND STRAWBERRIES WITH A SIP OF HONEY

W zależności od naszych upodobań, przemierzać możemy leśne ścieżki lub miejskie i podmiejskie asfalty.

Gdy eksplorowanie, wybranej przez nas okolicy, zostanie już zaplanowane, czas pomyśleć o śniadaniu. Świetnym pomysłem na rozpoczęcie dnia dla cyklisty będzie pyszna owsianka, podawana z jogurtem naturalnym oraz truskawkami i wzbogacona miodem. Jeżeli jesteśmy na Kaszubach, mamy niepowtarzalną okazję, aby skosztować truskawki kaszubskiej. Ten słodki owoc jest tradycyjnym produktem województwa pomorskiego, wpisanym do europejskiego rejestru nazw i oznaczeń jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Odpowiednich wartości odżywczych dostarczy nam również śniadanie na bazie jajek. Omlet na słodko, podawany z truskawką kaszubską, albo – dla miłośników wytrawnych smaków – jajecznica, przyrządzona z kiełbasą lisiecką. Kiełbasa ta posiada Chronione Oznaczenie Geograficzne, jest specjałem z województwa małopolskiego, ale w sprzedaży dostępna jest na terenie całego kraju.

Takie śniadanie z pewnością da nam energię na kilka kolejnych godzin rowerowej podróży. Wyruszamy w nią zaopatrzeni w domowej produkcji napój izotoniczny, słodzony miodem. Jeżeli postanowiliśmy eksplorować Pojezierze Drawskie, czyli część Polski, położoną na terenie województwa zachodniopomorskiego, do przygotowania takiego napoju możemy użyć regionalnego miodu drahimskiego. Do wyboru mamy pięć rodzajów tego specjału, wpisanego do rejestru Unii Europejskiej jako Chronione Oznaczenie Geograficzne: gryczany, rzepakowy, wrzosowy, lipowy albo wielokwiatowy.

W czasie jazdy musimy dostarczać naszemu organizmowi kolejnych dawek energii. Zatem zabieramy ze sobą batoniki energetyczne, przygotowa-

opportunities to cycle for kilometres. Depending on what we prefer, we may choose paths in the woods or urban and suburban tarmac.

When we have planned our trip around the area we had chosen, it is time to think about the breakfast. A good idea for a cyclist to start a day is delicious porridge served with natural yoghurt and strawberries with a sip of honey. If we are in Kashubia, we have a unique opportunity to taste the *truskawka kaszubska* (Kashubian strawberry). This sweet fruit is a traditional product of the Pomeranian region, which has been included in the European Protected Geographical Indication register. Proper nutrition may also be provided through a breakfast based on eggs. A sweet omelette with *truskawka kaszubska* (Kashubian strawberry) or, for those who prefer savoury tastes, scrambled eggs with *Kiełbasa Lisiecka*. This sausage is a Protected Geographical Indication from the Malopolska region, but is sold all

around Poland.

This breakfast will surely give us energy for hours of cycling. We set out with bottles of home-made isotonic drink sweetened with honey. If we have decided to explore the Drawsko Lake District, i.e. a part of Poland within the West Pomeranian region, we may use the regional *miód drahimski* (Drahim honey). The available range includes five kinds of that speciality included in the EU Protected Geographical Indication register: buckwheat, canola, heath, lime or wild flower.

While cycling, we have to provide our body with additional energy. So we take energy bars made of nuts, pumpkin seeds, dried fruit and rolled oats. If our trip is for leisure and we plan a small picnic in a glade in the woods, it is good to take a few other delicacies in a rucksack or pannier. *Kabanos* is an excellent choice. This is one of the most popular varieties of sausage in

OMLET NA SŁODKO, PODAWANY Z TRUSKAWKĄ KASZUBSKĄ ■ A SWEET OMELETTE WITH TRUSKAWKĄ KASZUBSKĄ (KASHUBIAN STRAWBERRIES)



ne z orzechów, pestek dyni, suszonych owoców oraz płatków owsianych. Jeżeli nasza wyprawa ma cel rekreacyjny i na jednej z leśnych polan planujemy mały piknik, warto zabrać do plecaka czy sakwy jeszcze kilka innych smakołyków. Idealnie nadają się do tego kabanosy. To jeden z najpopularniejszych w Polsce rodzajów kielbasy. Posiadają unijny certyfikat Gwarantowana Tradycyjna Specjalność. Kabanosy mają kształt długich, cienkich batonów, wytwarzanych z mięsa wieprzowego. To rodzaj suchej kielbasy, są więc bardzo trwałe, dlatego świetnie sprawdzą się podczas każdej wycieczki.

Z kolei dłuższe treningi czy wyprawy dobrze jest zaplanować, tak aby na naszej trasie znalazło się miejsce na postój i smaczny obiad. Energii do dalszej jazdy z pewnością doda nam posiłek bogaty w węglowodany i zdrowe tłuszcze. Pierogi, czyli jedno z popularniejszych dań w polskiej kuchni, znajdziemy w większości gastronomicznych punktów, serwujących kuchnię tradycyjną. Wskazówką może być symbol białej czapki kucharskiej i sztućców na niebieskim tle. Oznacza to przynależność do Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne go. Widząc

DANIE Z JAGNIĘCINY PODHALAŃSKIEJ, PODAWANE Z JABŁKIEM ŁĄCKIM, TO DOBRY SPOŚÓB NA ZAKOŃCZENIE AKTYWNEGO DNIA ■ A DISH MADE OF JAGNIĘCINA PODHALAŃSKA (PODHALE LAMB) IS A GOOD WAY TO END AN ACTIVE DAY



KIEDY DOTRZEMY DO DOLINY BARYCZY, NALEŻY SPRÓBOWAĆ KARPIA MILICKIEGO, PRZYRZĄDZANEGO W TAMTEJSZYCH RESTAURACJACH NA WIELE SPOŚÓBÓW ■ WHEN WE REACH THE VALLEY OF BARYCZ, WE SHOULD TRY KARP MILICKI (MILICZ CARP) PREPARED IN THE LOCAL RESTAURANTS IN MANY WAYS

Poland. It has been awarded the EU Traditional Speciality Guaranteed certificate. *Kabanos* is a long thin stick made of pork. It is a kind of dry sausage. It stays fresh for a long time, so it will be suitable for any trip.

On the other hand, it is worth planning longer trips or training to find a place for a stop and a tasty lunch. What will certainly provide us with more energy is a meal rich in carbohydrates and healthy fats. *Pierogi*, i.e. one of the most popular dishes of the Polish cuisine, can be found in any venue serving traditional Polish cuisine. This may be indicated by the pictogram in the form of a white chef's cap and cutlery against blue background. This means that a restaurant belongs to the European Network of Regional Culinary Heritage. When such an emblem can be seen in selected shops or restaurants, the customers should always be able to find dishes clearly related to the region.

By joining the Culinary Heritage network and using its logo, the producers with clear link to the region make it easier for tourist to find regional cuisine.

Lovers of mountain trails, including cycling routes, will find numerous opportunities in the south of the country. Both those who like paved roads and those who prefer mountain biking can take routes to match their tastes. What to do after a day of exhausting training? The highlander cuisine has many dishes that provide much energy and will allow the body to regenerate. When visiting Podhale, you should definitely try dishes with lamb. This is another Polish product in the EU register as a Protected Geographical Indication. This means that the logo may be borne exclusively by meat of lambs born and raised in selected places in the Malopolska region. Lamb cutlets of Podhale with *jabłka łąckie* (apples of Łącko) – also a Protected Geographical Indication – is a good way to end an active day.

The Barycz Valley Landscape Park, whose part is located in the Lower Silesian region and part in the Wielkopolska region, also offers beautiful views for cyclists taking local routes. Visitors should definitely see the bird reserve and the



PIEROGI, JEDNO Z BARDZIEJ ZNANYCH DAŃ W POLSKIEJ KUCHNI ■ PIEROGI, ONE OF THE MOST POPULAR DISHES OF THE POLISH CUISINE

taki znak w wybranych restauracjach czy sklepach, klienci powinni zawsze znaleźć potrawy wyraźnie powiązane z regionem.

Poprzez przyłączenie się do sieci Dziedzictwa Kulinarne i używanie wspólnego logo, producenci, posiadający wyraźne powiązanie z regionem, ułatwiają turystom znalezienie regionalnej żywności.

Dla miłośników górskich szlaków, również tych rowerowych, niezliczone możliwości oferuje południowy region kraju nad Wisłą. Zarówno miłośnicy górskich podjazdów szosowych, jaki i ci, którzy preferują kolarstwo terenowe, znajdą tam coś dla siebie. A co po ciężkim treningu? Kuchnia góraska aż kipi od energetycznych posiłków, które pozwolą na skuteczną regenerację organizmu. Będąc na Podhalu koniecznie należy skosztować potraw z jagnięciną. To kolejny polski produkt wpisany do rejestru unijnego jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Oznacza to, że tym znakiem może być opatrzone tylko mięso jagnięt urodzonych i hodowanych w wybranych miejscach województwa małopolskiego. Kotleciki z jagnięciny podhalańskiej, podawane z jabłkiem łąckim – również posiadającym Chronione Oznaczenie Geograficzne – to dobry sposób na zakończenie aktywnego dnia.

Piękne widoki na rowerowych szlakach oferuje nam także Park Krajobrazowy Dolina Baryczy, położony częściowo na terenie województwa wielkopolskiego, a częściowo w obrębie województwa dolnośląskiego. Na szczególną uwagę zasługuje rezerwat ptaków i Stawy Milickie ze swoim bogactwem ryb. Będąc tam, mamy niepowtarzalną okazję, aby spróbować karpia milickiego. To produkt wpisany na ogólnokrajową Listę Produktów Tradycyjnych. Jedną z najbardziej popularnych w Polsce ryb, tradycyjnie spożywana podczas kolacji wigilijnej, ale w Dolinie Baryczy dostępna także w okresie letnim. Tamtejsze restauracje podają karpia na wiele sposobów. Jako przystawkę, danie główne, z patelni czy też z pieca. Mięso tej ryby pomysłowi kucharze wykorzystują nawet do nadzienia pierogowego. Rowerowe zwiedzanie Parku Krajobrazowego Doliny Baryczy będzie wiązało się również z dużą ilością wrażeń kulinarnych.

Bez względu na eksplorowaną część Polski, żaden rowerzysta nie będzie przemierzał wybranych szlaków głodny. Poszczególne regiony kraju mają do zaoferowania niezliczone ilości specjalistów, które mogą być idealnym paliwem do kręcenia kolejnych kilometrów. Wystarczy tylko wsiąść na rower i w drogę.



Milicz Ponds with plenty of fish. When we are there, we have a unique opportunity to try the *karp milicki* (carp of Milicz). It is a product included in the nationwide List of Traditional Products. The carp is one of the most popular fish species in Poland, and it is traditionally eaten during the Christmas Eve supper, but in the Barycz Valley, it is also available in the summer. The local restaurants prepare the carp in many ways. As a started, the main course, fried, but also roasted in an oven. Inventive chefs even use the meat of that fish as a stuffing for *pierogi*. Cycling in the Barycz Valley Landscape Park will also result in numerous culinary sensations.

Regardless of the selected part of Poland, no cyclist will ride hungry. Specific regions of the country offer innumerable specialities that may be perfect fuel for cycling over long distances. It is enough to hop on a bike, and off we go!

WARTO ZABRAĆ DO PLECACA CZY SAKWY KABANOSY, POPULARNY W POLSCE RODZAJ KIELBASY ■ IT IS WORTH PACKING KABANOS SAUSAGES, POPULAR IN POLAND, INTO OUR RUCKSACK OR TRAVELLING BAG



TEKST ■ BY: RENATA KANIA/MRiRW

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

# Dyplomacja smaku

## Diplomacy of taste

**M**ięso drobiowe, pochodzące od różnych gatunków drobiu, a także białe i czerwone wino z polskich winnic, serwowano na początku spotkania z dyplomatami, akredytowanymi w Polsce, które odbyło się w XVII-wiecznym klasycystycznym pałacu w Belsku Dużym. Uczestniczyli w nim przedstawiciele zarówno z państw Unii Europejskiej, jak i krajów trzecich.

Promowano mięso drobiowe. Polska jest obecnie w Unii Europejskiej liderem w zakresie produkcji i eksportu tego rodzaju mięsa. W ubiegłym roku jego produkcja przekroczyła 2,5 mln ton. Firmy z tej branży rozwijają się intensywnie, a polskie mięso drobiowe zyskuje konsumentów nie tylko w Unii Europejskiej, ale na całym świecie.

Podczas spotkania dyplomaci mogli poznać walory tego mięsa, ale i smaki tradycyjnych polskich potraw, przygotowanych na bazie drobiu. Uczestniczący w spotkaniu prezesi polskich zakładów mięsnych mieli natomiast okazję do rozmowy o warunkach biznesowych w danym kraju.

Wybór mięsa drobiowego na promocję wśród dyplomatów nie był przypadkowy. Prognozy naukowców wskazują, że

ATRAKCJĄ SPOTKANIA BYŁY WARSZTATY KULINARNE ■ AN ATTRACTION OF THE MEETING WAS THE COOKING WORKSHOP



**P**oultry meat, derived from various species of poultry, as well as white and red wine from Polish vineyards were served at the beginning of a meeting with the diplomats accredited in Poland, which was held at the 17<sup>th</sup> Classicist palace in Belsk Duży. It was attended by the representatives of both the EU countries and third countries.

Poultry meat was promoted. Currently, Poland is an EU leader in terms of the production and export of this type of meat. Last year, its production exceeded 2.5 million tonnes. Companies from this sector are developing dynamically, and Polish poultry meat is gaining consumers not only in the European Union but also all around the world.

During the meeting, the diplomats could become familiar with the values of this meat but also with the tastes of traditional Polish poultry-based dishes. The presidents of Polish meat companies,



MIXST SAŁAT Z KURCZAKIEM I MALINAMI ■ MIXED GREENS WITH CHICKEN AND RASPBERRIES

w tym roku produkcja drobiu w naszym kraju może wzrosnąć o ok. 17 proc. oraz, że rysują się także nowe możliwości eksportu na rynki azjatyckie i afrykańskie.

Spotkanie z dyplomatami rozpoczęło się od uroczystego obiadu. W menu był tatar z pierśi kaczki oraz rosół z kaczki z pierożkami z mięsa drobiowego, roladki z kurczaka kukurydzianego, a także długo pieczona gęś w chrupiącej panierce.

Dodatkową atrakcją dla dyptomatów były warsztaty kulinarne, które prowadził mistrz kulinarny Marcin Budynek. Ambasadorowie oraz inni przedstawiciele dyplomatyczni założyli fartuchy, by pod okiem mistrza przygotować pyszne potrawy z polskiego mięsa drobiowego, a następnie wspólnie je degustować.

W wydarzeniu „Ambrozja Smaku 2017”, zorganizowanym przez Związek Polskie Mięso pod patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Agencji Rynku Rolnego, wzięło udział ok. 70 gości.

who attended the meeting, had an opportunity to talk about business conditions in a given country.

The choice of poultry meat for the promotion among the diplomats was not by chance. Scientific forecasts indicate that this year the production of poultry meat in our country may increase by about 17% and that there are new export opportunities to the Asian and African markets.

The meeting with the diplomats started with gala dinner. The menu included duck breast tartare and duck clear soup with poultry meat dumplings, corn fed chicken roulades, as well as long-roasted goose in crispy coating.

An additional attraction for the diplomats was a culinary workshop conducted by Chef Marcin Budynek. The ambassadors and diplomatic repre-



KURCZAK ZE SZPARAGAMI, RUKOLĄ I TRUSKAWKAMI ■ CHICKEN WITH ASPARAGUS, ROCKET SALAD AND STRAWBERRIES



sentatives put the aprons on so as to, under the eye of the chef, prepare delicious dishes of Polish poultry meat and then taste them together.

The event „Ambrosia of Taste 2017”, organised by the Polish Meat Association under the patronage of the Minister of Agriculture and Rural Development and Agricultural Market Agency, was attended by about 70 guests.

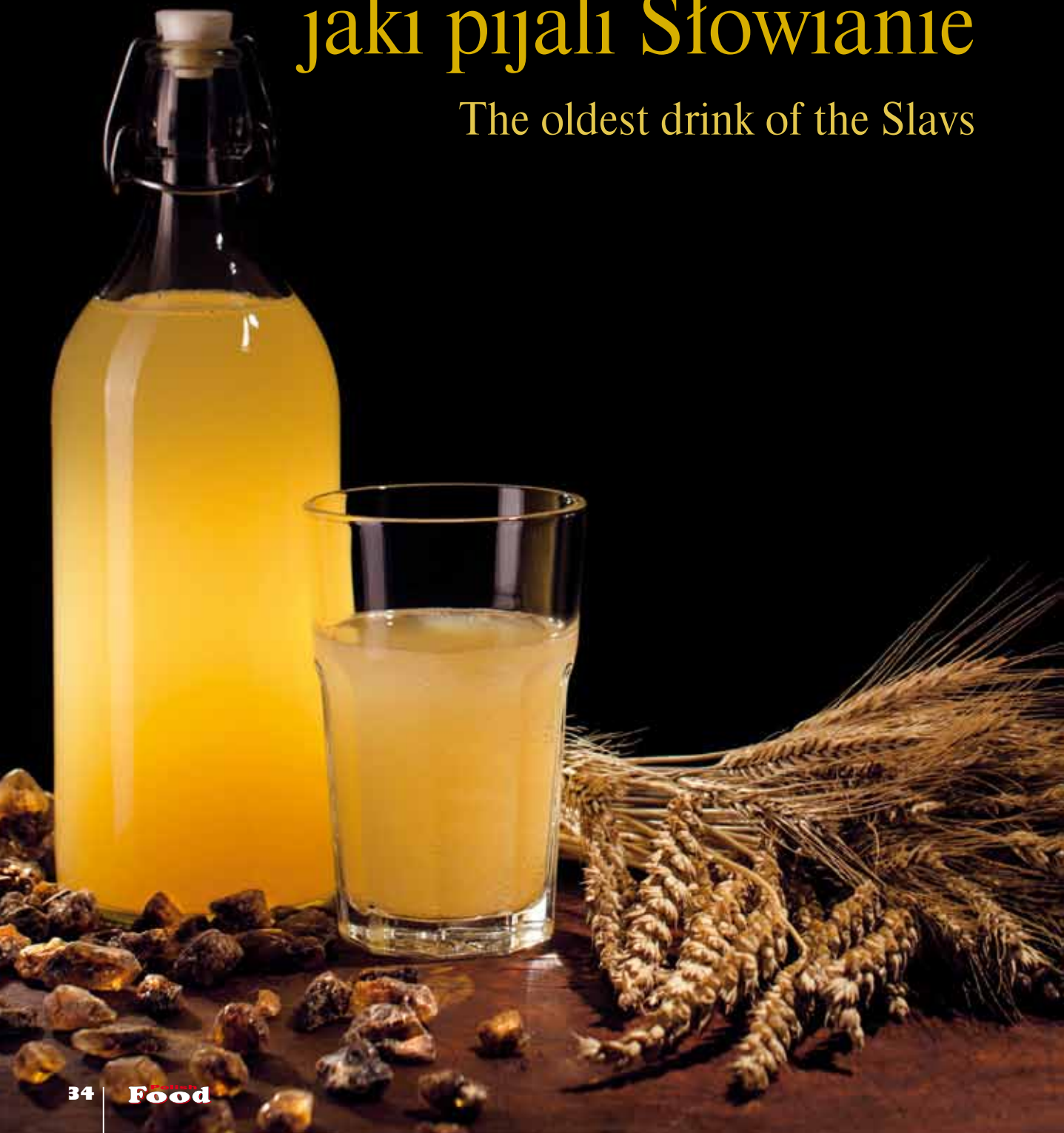
TEKST ■ By: **MAŁGORZATA KSIĄŻYK/MRiRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ZWIĄZEK POLSKIE MIĘSO ■ POLISH MEAT ASSOCIATION

KURCZAK Z SUSZONYMI POMIDORAMI, BAZYLIĄ I TRUSKAWKAMI ■ CHICKEN WITH SUN-DRIED TOMATOES, BASIL AND STRAWBERRIES

# Najstarszy napój, jaki pijali Słowianie

The oldest drink of the Slavs



**KWAS CHLEBOWY TO SFERMENTOWANY NAPÓJ Z CHLEBA, KTÓRY MA LICZNE WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE. ZNANY I CENIONY BYŁ JUŻ TYSIĄC LAT TEMU ■ KVAISS IS A FERMENTED BREAD DRINK WITH NUMEROUS PRO-HEALTH PROPERTIES. IT WAS ALREADY KNOWN AND VALUED A THOUSAND YEARS AGO**

**P**ierwsze wzmianki o pojawieniu się kwasu pochodzą z roku 989. Na terenach Rosji, Litwy, Ukrainy, Białorusi i Polscy ludy słowiańskie wytwarzały go już w X wieku. Początkowo był napojem ludzi ubogich, ponieważ jest tani, a jego przyrządzenie jest stosunkowo proste. Szczególnie popularny był w okresie żniw. Orzeźwiał i znakomicie gasił pragnienie. W Polsce po raz pierwszy trafił na szlacheckie dwory, a następnie stał się powszechnie znany za czasów króla Władysława Jagiełły.

Dziś przeżywa swój renesans. Jest traktowany jako zdrowa alternatywa dla słodzonych, zawierających sztuczne dodatki, napojów.

Kwas chlebowy ma słodko-kwaśny smak z lekką nutką goryczki. W kolorze od złotego do ciemnobrązowego. Pachnie zbożem, rodzynekami i miodem. Na żniwa przygotowano kwas słabszy – taki, który tylko gasił pragnienie, natomiast na jarmarki i odpusty nieco mocniejszy, aby rozweselał ludzi. Receptury na kwas chlebowy były przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Walory zdrowotne kwasu chlebowego doceniali mnisi i szlachta. Wzmacnia on odporność, reguluje trawienie, a nawet sprzyja odchudzaniu. Jest napojem naturalnym, smacznym i przede wszystkim zdrowym. Jest bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy C i E, selenu oraz cynku.

Kwas chlebowy odbudowuje naturalną florę bakteryjną w jelitach i poprawia przemianę materii. Napój ten wspomaga również działanie układu odpornościowego i wzmacnia układ sercowo-naczyniowy.

Najlepszy jest „kwas chlebowy sapieżyński kodeński” wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych, prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Tradycja wyrobu kwasu chlebowego łączy się z przybyciem rodu Sapiéhów na tereny Kodnia, a szczególnie z Janem Sapiéhą, który został właścicielem, słynących z młynów, dóbr kodeńskich.

Współcześnie kwas chlebowy w Polsce zyskał miano „wiejskiej” oranżady.

Kwas chlebowy można przygotować w domu. Jest prosty do zrobienia.

**T**he first mention of the appearance of kvass dates back to 989. Slavic peoples already produced it in the 10th century in the territories of Russia, Lithuania, Ukraine, Belarus and Poland. Initially, it was the drink of poor people because it was cheap and relatively easy to prepare. Kvass was most popular during the harvest. It was refreshing and perfectly quenched thirst. In Poland, it first arrived at noble courts, and then became widely known in the days of King Władysław Jagiełło.

Kvass is experiencing its renaissance now. It is considered as a healthy alternative to sweetened drinks containing artificial additives.

Kvass has a sweet and sour taste with a bit of bitterness, its colour ranges from golden to dark brown. It smells of cereal, raisins and honey. For harvest, some weaker kvass was prepared – the one that just quenched thirst, while for the fairs and indulgence – slightly stronger to cheer people up. Kvass recipes were passed down from generation to generation.

Monks and nobles appreciated the health benefits of kvass. It strengthens immunity, regulates digestion, and even promotes losing weight. It is a natural, tasty and, above all, healthy drink. It is a rich source of B vitamins, vitamins C and E, selenium and zinc.

Kvass restores the natural bacterial flora in the intestines and improves the metabolism. The drink also supports the immune system and strengthens the cardiovascular system.

The best kvass is “Kwas chlebowy sapieżyński kodeński” listed on the List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. The tradition of preparing kvass is linked to the arrival of the Sapiéh family in the area of Kodeń, and especially to Jan Sapiéh, who became the owner of the famous Kodeń goods known for their mills.

Nowadays, kvass in Poland tends to be called “rural” or angeade.

You can easily prepare kvass at home.

TEKST ■ BY: **MALGORZATA KSIĄZYK/MRiRW**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA, PAWEŁ REKAS TASTY PHOTO



## *Kwas chlebowy*

### **Składniki:**

5 litrów wody źródlanej,  
50 dag domowego, razowego chleba,  
150-200 g cukru,  
0,5 dag drożdży,  
rodzynki do smaku.

### **Przygotowanie:**

Chleb podsuszony w piekarniku zalać wrzątkiem, przykryć, odstawić na kilka godzin do przestygnięcia. Jeśli chleb ususzymy w piekarniku na ciemny kolor, otrzymamy również dość ciemny i wyraźniejszy w smaku kwas. Natomiast z niezbyt ciemnego, naturalnie czerstwego żytniego chleba, otrzymamy kwas jaśniejszy i delikatniejszy. Następnie dodać drożdże i cukier, odstawić na 24 godz. W tym czasie kwas zacznie fermentować. Po 24 godz. płyn zlać z nad chleba, a chleb dobrze odcisnąć nad sitem. Przelać do butelek. Można dodać po kilka rodzynek lub gałązkę mięty. Trzeba pamiętać, żeby butelki napętnić tylko do  $\frac{3}{4}$  pojemności. Butelki w pozycji leżącej pozostawiamy w chłodnym pomieszczeniu na trzy dni. Tak przygotowany kwas chlebowy jest przydatny do spożycia przez cztery tygodnie. Przed butelkowaniem warto kwas przefiltrować przez gazę lub gęste sitko.

## *Kvass*

### **Ingredients:**

5 litres of spring water,  
50 dag of homemade wholemeal bread,  
150-200 g of sugar,  
0.5 dag of yeast,  
raisins for taste.

### **Preparation:**

Pour boiling water over the bread (slightly dried in the oven), cover, set aside for several hours to cool. If we dry the bread in the oven the colour gets dark, we will also get slightly darker and clearer taste of kvass. In turn, dark, naturally thick rye bread will give a lighter and more delicate kvass. Next, add the yeast and sugar, set aside for 24 hours. The kvass will start to ferment. After 24 hours, pour the liquid from over the bread and squeeze the bread well over the sieve. Pour into bottles. You can add a few raisins or a sprig of mint. Remember to fill the bottle only to  $\frac{3}{4}$  of the capacity. Leave the bottle lying, in a cool place, for three days. Kvass prepared this way is suitable for consumption for four weeks. Prior to bottling, it is advisable to filter the kvass through some gauze or a sieve.



# Warto stawiać na rolnictwo ekologiczne

## It is worth focusing on organic farming

**N**a całym świecie przybywa gospodarstw ekologicznych, zwiększa się areal uprawy i rośnie produkcja. Szacuje się, że średni udział produkcji ekologicznej w Europie, wynosi 3% rynku żywności. W Polsce obecnie to ok. 0,2%, jednak rynek ten rośnie średnio o ok. 20% rocznie. Rolnictwo ekologiczne jest odpowiedzią na zmieniającą się strukturę popytu na rynku. Po wielkiej fascynacji świata produkcją przemysłową żywności, konsument coraz częściej stwierdza, że tylko żywność, powstała w warunkach naturalnych, spełnia jego oczekiwania zdrowotne i smakowe.

Rynek żywności ekologicznej rozwija się w naszym kraju prężniej niż na Zachodzie. Otwierane są nowe sklepy z certyfikowanymi towarami, a w już działających pojawia się coraz więcej półek oznaczonych zielonym listkiem.

Popyt na ekologiczną żywność często przewyższa podaż. Coraz częściej konsumenci zainteresowani są zakupem takiej żywności bezpośrednio od rolnika. W Polsce coraz bardziej rozwija się ten kanał sprzedaży. Obniża on zarówno koszty zakupu, jak również sprzyja budowaniu dwustronnych relacji i zaufania pomiędzy rolnikiem a kupującym. Sprzyja także dostosowywaniu

**A**ll around the world, the number of organic farms is growing, the cultivation area and the production are increasing. It is estimated that the average share of the organic production in Europe amounts to 3% of the food market. In Poland, this share is currently 0.2%, however, this market is growing, on average, by 20% a year. Organic farming is a response to the ever-changing structure of the market demand. After the great global fascination with the industrial production of food, consumers increasingly often find out that only food produced in natural conditions meets their health and taste expectations.

The organic food market is developing in our country more dynamically than in the West. New shops with certified commodities are opened and in the existing ones we can find more and more shelves marked with a green leaf.

The demand for organic food often exceeds its supply. More and more often, consumers are interested in buying such food directly from farmers. This sales channel is developing in Poland. It both reduces the purchase costs and fosters building bilateral relations and trust between the farmer and the buyer. It is also con-



produkcji do gustów konsumentów. Dzięki pomijaniu pośredników istotnie zwiększa także dochody rolników.

Produkcja ekologiczna często prowadzona jest równoległe z konwencjonalną, co sprzyja stopniowemu przekształcaniu gospodarstwa w ekologiczne.

W Polsce następuje także dynamiczny rozwój zakładów przetwórstwa produktów ekologicznych. W ostatnich dziesięciu latach zanotowano 10-krotny wzrost ich ilości. Obecnie mamy ponad 560 przetwórni produktów ekologicznych.

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wspiera rozwój tego sektora produkcji. Realizowany jest Ramowy Plan Działań dla Rolnictwa i Żywności Ekologicznej na lata 2014-2020. Plan ten określa pakiet czynności do podjęcia na poziomie centralnym i lokalnym, mających na celu wzrost produkcji ekologicznej.

Przewidziany jest szereg możliwości uzyskania wsparcia przez producentów ekologicznych. Można m.in. otrzymać zwrot części kosztów uczestnictwa w systemie jakości żywności, a także środki na modernizację i restrukturyzację gospodarstwa oraz dopłaty do upraw prowadzonych w sposób ekologiczny.

Resort rolnictwa także finansuje lub współfinansuje badania naukowe, mające na celu opracowanie jak najefektywniejszych metod rozwoju produkcji ekologicznej. Wyniki badań udostępniane są nieodpłatnie. Zawierają one informacje o najnowszych technologiach produkcyjnych i wskazówki związane z rozwiązaniem problemów, występujących przy produkcji ekologicznej.

W Polsce każda jednostka certyfikująca produkcję ekologiczną udostępnia w internecie informację o kontrolowanych przez siebie producentach ekologicznych. Dane o producentach udostępnia także Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych. System ten istotnie ułatwia budowanie bazy surowcowej. Kontrolą jednostek certyfikujących objętych jest ok. 23 tys. producentów ekologicznych, w tym 22,2 tys. gospodarstw ekologicznych. Powierzchnia użytków ekologicznych w Polsce wynosi ok. 600 tys. ha. Średnia wielkość ekologicznego gospodarstwa wynosi ok. 26 ha, podczas, gdy średnia dla gospodarstwa konwencjonalnego – 10 ha. W Polsce producenci ekologiczni promują swoje produkty na targach i wystawach. Główne z nich to Polagra Food w Poznaniu, Natura Food w Łodzi i Ekogala w Rzeszowie.

Należy jednak pamiętać, że rolnictwo ekologiczne to nie tylko produkcja żywności. To również system, wpływający pozytywnie na środowisko naturalne, co z kolei przyczynia się do osiągnięcia szeroko rozumianych korzyści rolnośrodowiskowych.



RYNEK ŻYWNOSCI EKOLOGICZNEJ ROZWIJA SIĘ W NASZYM KRAJU PRĘDZIEJ NIŻ NA ZACHODZIE ■ THE ORGANIC FOOD MARKET IS DEVELOPING IN OUR COUNTRY MORE DYNAMICALLY THAN IN THE WEST

ductive to adapting the production to the consumer tastes. Thanks to omitting agents, it also significantly increases farmers' income.

The organic production is often conducted in parallel to the conventional production, which support the gradual transformation of a farm into an organic farm.

In Poland, organic product processing plants are also developing dynamically. In the past ten years, their number has increased by 10 times. Currently, we have more than 560 organic product processing plants.

The Ministry of Agriculture and Rural Development supports the development of this production sector. The Framework Action Plan for Organic Farming and Food for 2014-2020 is being implemented. This Plan specifies a package of actions to be taken at the central and local level and aimed at increasing the organic production.

A number of possibilities of obtaining support by organic producers is envisaged. They may, for example, receive reimbursement of partial costs of participation in a food quality scheme as well as funds for modernisation and restructuring of their farms and subsidies to organic crops.

The Ministry of Agriculture also finances or co-finances scientific research aimed at developing the most effective possible methods of developing the organic production. The results of research are shared free of charge. They contain the information about the state-of-the-art production technologies and guidance on solving problems occurring in the organic production.

In Poland, each organic production certification body shares on the Internet the information about organic producers it controls. The data about producers are also shared by the Agricultural and Food Quality Inspection. This system substantially facilitates building a raw material base. The certification bodies control about 23 thousand organic producers, including 22.2 thousand organic farms. The area of ecological sites in Poland is about 600 thousand ha. An average size of an organic farm is about 26 ha while that of a conventional farm – 10 ha. In Poland, organic producers promote their products at fairs and exhibitions. The major ones are Polagra Food in Poznań, Natura Food in Łódź and Ekogala in Rzeszów.

However, we should remember that organic farming is not only the food production. It is also a system affecting positively the natural environment which, in turn, contributes to achieving widely understood agri-environmental benefits.

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



# ARiMR wspiera rolnictwo ekologiczne

## ARMA supports organic farming

**R**olnicy, którzy zdecydowali się prowadzić w swoich gospodarstwach produkcję ekologiczną, mogą liczyć na pomoc finansową z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (ARiMR). Wsparcie takie udzielane jest w ramach unijnych programów pomocowych.

Pierwszym z nich, wdrażanym w ramach Planu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2004-2006, był „Program rolnośrodowiskowy”. Przystąpiło do niego ponad 71 tys. rolników. Ten rodzaj pomocy kontynuowany był w kolejnej perspektywie finansowej w Programie Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. W ciągu tych siedmiu lat wdrożyło go w swoich gospodarstwach ponad 138 tys. rolników. W PROW 2007-2013 pojawił się także nowy rodzaj wsparcia dla rolników, którzy chcieli produkować żywność metodami ekologicznymi. Chodzi o pomoc w ramach działania „Uczestnictwo rolników w systemach jakości żywności”, a jednym z takich systemów była produkcja ekologiczna. Z tej formy wsparcia skorzystało blisko 22,8 tys. rolników. Otrzymali oni łącznie ponad 47,5 mln zł.

Z tego typu pomocy można skorzystać również w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. W nowym PROW bardzo mocno postawiono na rozwój rolnictwa ekologicznego. Oprócz płatności „Rolno-środowiskowo-klimatycznej” wydzielono bowiem specjalne działanie „Rolnictwo ekologiczne”. Na taką pomoc przewidziano w tej siedmioletniej perspektywie ok. 2,97 mld zł. Z działania „Rolnictwo ekologiczne” można ubiegać się o wsparcie w ramach 12 pakietów:

**F**armers who decided to conduct the organic production in their farms, may count on financial support from the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture (ARMA). This support is granted as part of EU aid schemes.

The first one, implemented under the Rural Development Programme for 2004-2006, was the „Agri-environmental programme”. More than 71 thousand farmers joined it. This type of aid was continued in another financial perspective under the Rural Development Programme for 2007-2013. Over those seven years, it has been implemented in the farms of more than 138 thousand farmers. The RDP 2007-2013 also included a new type of support for the farmers who wanted to produce food by means of organic methods. It is aid under the measure „Participation of farmers in food quality schemes” and one of those schemes was the organic production. This form of support was used by nearly 22.8 thousand farmers. In total, they received PLN 47.5 million.

This type of aid may also be used under the Rural Development Programme for 2014-2020. The new RDP is very strongly focused on the development of organic farming. Apart from „Agri-environmental-climate” payment, the special measure „Organic farming” has been identified.

For this aid, about PLN 2.97 billion were provided under this seven-year perspective. From the measure „Organic farming”, it is possible to apply for support under 12 packages: Agricultural crops in conversion, Vegetable crops in conversion,



UPRAWY PASZOWE ■ FODDER CROPS





Herbal crops in conversion, Fruit crops in conversion: Basic fruit crops in conversion, Berry crops in conversion, Extensive fruit crops in conversion; Fodder crops on arable land crops in conversion, Permanent grassland in conversion, Agricultural crops after conversion, Vegetable crops after conversion, Herbal crops after conversion, Fruit crops after conversion: Basic fruit crops after conversion, Berry crops after conversion, Extensive fruit crops after conversion; Fodder crops on arable land crops after conversion, Permanent grassland after conversion.

UPRAWY SADOWNICZE ■ FRUIT CROPS

Uprawy rolnicze w okresie konwersji, Uprawy warzywne w okresie konwersji, Uprawy zielarskie w okresie konwersji, Uprawy sadownicze w okresie konwersji: Podstawowe uprawy sadownicze w okresie konwersji, Uprawy jagodowe w okresie konwersji; Ekstensywne uprawy sadownicze w okresie konwersji, Uprawy paszowe na gruntach ornych w okresie konwersji, Trwałe użytki zielone w okresie konwersji, Uprawy rolnicze po okresie konwersji, Uprawy warzywne po okresie konwersji, Uprawy zielarskie po okresie konwersji, Uprawy sadownicze po okresie konwersji: Podstawowe uprawy sadownicze po okresie konwersji, Uprawy jagodowe po okresie konwersji; Ekstensywne uprawy sadownicze po okresie konwersji; Uprawy paszowe na gruntach ornych po okresie konwersji, Trwałe użytki zielone po okresie konwersji.

So far, under the measure „Organic farming”, support amounting to more than PLN 517 million has been granted to nearly 22 thousand farmers.

Na razie w ramach działania „Rolnictwo ekologiczne” wsparcie w wysokości ponad 517 mln zł otrzymało blisko 22 tys. rolników.



UPRAWY WARZYWNE ■ VEGETABLE CROPS

TEKST ■ By: **PAWEŁ WOJCIESZAK/ARMA**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA



UPRAWY JAGODOWE ■ BERRY CROPS



UPRAWY ZIELARSKIE ■ HERBAL CROPS

# Poznaj dobrą żywność

## Try fine food



IMPREZA, ZORGANIZOWANA PRZEZ MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI, WZBUDZIŁA OGROMNE ZAINTERESOWANIE MIESZKAŃCÓW STOLICY I OKOLIC ■ THE EVENT, ORGANISED BY THE MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT, AROUSED GREAT INTEREST AMONG THE INHABITANTS OF THE CAPITAL CITY AND OF THE SURROUNDING AREAS

**P**olska Smakuje – to hasło pikniku, który w czerwcu odbył się na terenie Wyścigów Konnych Warszawa-Służewiec. Ponad 120 firm prezentowało tu swoją żywność najwyższej jakości. Byli to producenci, których wyroby otrzymały znak „PDŻ – Poznaj Dobrą Żywność”, producenci produktów z oznaczeniami geograficznymi, producenci produktów regionalnych i tradycyjnych, a także ekologicznych.

Impreza, zorganizowana przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, wzbudziła ogromne zainteresowanie mieszkańców stolicy i okolic. Byli tu też zagraniczni goście – przedstawiciele ambasad i placówek dyplomatycznych akredytowanych w Polsce.

Polskie produkty smakowały zwiedzającym. Kucharze przygotowywali niezwykle smaczne potrawy z wieprzowiny, wołowiny i drobiu, a także z owoców, warzyw i nabiału. Były degustacje chleba, tradycyjnie serwowanego także ze smalcem, ekologicznych bułeczek, pachnących wędliny, pysznych serów, aromatycznych miodów, świeżo wyciskanych soków, a także przygotowanych na bieżąco zup i naleśników.

Nie mogło zabraknąć także napojów o różnej zawartości alkoholu. Były tu piwa, cydry, nalewki, wina owocowe i tradycyjne, polskie miody pitne.

Wielu chętnych brało udział w wspólnym gotowaniu z mistrzem kucharskim Marcinem Budyńkiem, który z piknikowymi

**P**oland Tastes – this is the motto of the picnic held in June at the Warsaw-Służewiec Racecourse. At this event, more than 120 companies presented their food of the highest quality. These were the producers whose products received the „PDŻ – Try Fine Food” mark, the producers of products with geographical indications, the producers of regional, traditional and organic products.

The event, organised by the Ministry of Agriculture and Rural Development, aroused great interest among the inhabitants of the capital city and of the surrounding areas. It also hosted foreign guests – the representatives of the embassies and diplomatic missions accredited in Poland.

The guests enjoyed the Polish products. The cooks prepared exceptionally delicious dishes based on pork, beef and poultry, as well as on fruit, vegetables and dairy products. They were tastings of bread, traditionally served also with lard, organic breadrolls, fragrant coldmeats, delicious cheese, aromatic honey, freshly squeezed juice, and also soups and pancakes prepared on an ongoing basis.

What could not be missed, were also beverages with various alcohol content. Here, we had beer, cider, cordials, fruit wines and traditional Polish meads.

Many guests were willing to participate in joint cooking with Chef Marcin Budynek, who together with the picnic guests pre-



ZAPROSZENIE NA DEGUSTACJĘ. PIKNIK POZNAJ DOBRĄ ŻYWNOSĆ JEST COROCZNYM WYDARZENIEM, PROMUJĄCYM POLSKĄ ŻYWNOSĆ. MOŻNA SIĘ TU DOWIEDZIEĆ, CO TO ZNACZY JEŚĆ DOBRZE I ZDROWO ■ INVITATION TO PARTICIPATE IN A TASTING. THE TRY FINE FOOD PICNIC IS AN ANNUAL EVENT PROMOTING POLISH FOOD. HERE, WE CAN FIND OUT WHAT IT MEANS TO EAT GOOD AND HEALTHY FOOD

gośćmi przygotowywał wyśmienite potrawy na bazie produktów ze znakiem Poznaj Dobrą Żywność. Były to szaszłyki drobiowe, kotlety wieprzowe, a także owocowo-warzywne sałatki i chłodnik.

Rodziny, które nie zaplanowały do tej pory wakacyjnego wypoczynku, interesowały się ofertami gospodarstw agroturystycznych i innymi propozycjami wypoczynku na wsi.



W specjalnie przygotowanej strefie dziecięcej maluchy szalały na dmuchanych zjeżdżalniach i w basenach z piłeczkami. Dzieci chętnie uczestniczyły też w konkursach i zabawach. Uczyły się przyśpiewek i tańców ludowych.

Zainteresowaniem cieszyła się także wystawa zwierząt hodowlanych. Były tu konie, krowy, kozy, owce, drób, króliki i szynszyle. Goście, którzy przybyli na piknikowe tereny, z zainteresowaniem oglądali również wystawę zabytkowych maszyn rolniczych. Wielu nie mogło sobie wyobrazić, jak za pomocą takiego sprzętu można było uprawiać pole, zbierać polny czy młócić zboże.

pared delicious dishes based on the products with the Try Fine Food mark. They included poultry shashliks, pork chops, as well as fruit and vegetable salads and cold soup.

The families who have not planned their holiday so far, were interested in the offer of agritourism farms and other proposals of rural holidays.

In a specially prepared zone for children, the little ones were having fun on the inflatable slides and in the ball pits. The children were also eager to participate in competitions and games. They learned folk songs and dances.

Also an exhibition of farm animals enjoyed great interest. It featured the horses, cows, goats, sheep, poultry, rabbits and chinchillas. The guests, who arrived to the picnic venue, with interest watched also an exhibition of antique agricultural machinery. Many people could not imagine how it had been possible to cultivate a field, harvest or thresh the grain by means of that equipment.

A big attraction of the event was a race held under the Honorary Patronage of the Minister of Agriculture and Rural Develop-

POLSKIE PRODUKTY SMAKOWAŁY ZWIEDZAJĄCYM ■ THE GUESTS ENJOYED THE POLISH PRODUCTS





NA MIEJSCU WYPIEKANO CHLEB ■ BREAD WAS BAKED ON THE SPOT

Dużą atrakcją imprezy była, objęta Patronatem Honorowym Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, gonitwa 3-letnich i starszych koni pełnej krwi angielskiej, rozgrywana na dystansie 1400 metrów o Nagrodę Haracza. Puchar Haracza to szczególna nagroda, to legenda wyścigów lat 1964-1965. Piknikowi goście mogli obserwować zmagania koni i dżokejów. Na bieżni pojawiły się znakomite konie, które wcześniej zdobywały już prestiżowe nagrody.

Weekendowa wycieczka na słuźwiecki tor była okazją do spędzenia wolnego czasu z dala od wielkomiejskiego zgiełku. Można tu było smacznie zjeść, zrobić żywnościowe zakupy, odpocząć na łonie natury, potańczyć i pośpiewać, przeżywać sportowe emocje i po prostu świetnie się bawić.

Piknik Poznaj Dobrą Żywność jest corocznym wydarzeniem, promującym polską żywność. Można się tu dowiedzieć, co to znaczy jeść dobrze i zdrowo.

Znak PDŻ - Poznaj Dobrą Żywność przyznawany jest tylko wyrobom, które spełniają najwyższe kryteria jakościowe. Oznaczenie tym znakiem jest informacją, która ma pomagać konsumentowi w wyborze odpowiedniego dla niego produktu. Jednocześnie realizowany jest cel unijnej polityki, polegający na poszerzaniu obszaru wysokiej jakości i różnorodności żywności na Wspólnym Rynku.

ment and involving the 3-year-old and older Thoroughbred horses. The race was held at a distance of 1,400 metres to win the Haracz Award. The Haracz Cup is a special cup, it is the racing legend of the years 1964-1965. The picnic guests could observe the competition of the horses and jockeys. On the racecourse, we could see the excellent horses which had already won prestigious awards.

The weekend trip to the Służewiec Racecourse was a perfect opportunity to spend free time away from the hustle and bustle of the city. Here, we could eat delicious dishes, buy food, relax in the open, dance and sing, experience sports emotions and simply have a great time.

The Try Fine Food picnic is an annual event promoting Polish food. Here, we can find out what it means to eat good and healthy food.

The PDŻ – Try Fine Food mark is awarded only to these products which meet the highest quality standards. Marking with this mark is the information which is to help the consumers choose the right product for them. At the same time, the goal of the EU policy is implemented, i.e. expanding the area of the high quality and variety of food in the Common Market.

TEKST ■ BY: MAŁGORZATA KSIĄŻYK/MRiRW

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MAŁGORZATA KSIĄŻYK/MRiRW



KUCHARZE PRZYGOTOWYWALI NA GRILLU NIEZWYKLE SMACZNE POTRAWY ■ THE COOKS PREPARED VERY TASTY GRILLED DISHES



ODPOCZYNEK W CIENIU DRZEW ■ RESTING IN THE SHADOW OF THE TREES

# Mazowsze – mozaika kultur i smaków

## Mazovia – a mosaic of cultures and flavours

**O**d wieków granice między „ziemiami”, czyli poszczególnymi częściami Mazowsza, przebiegały wzdłuż rzek, bo Wisła, Narew, Bug, Nurzec, Wkra, Bzura, Pilica, Wilga, Świder czy Liwiec to „kręgosłup” regionu. Tworzą malownicze zakola, rozlewiska i starorzecza. Nizinny krajobraz urozmaicają pozostałości pradawnych puszczy: Kurpiowskiej zwanej Zieloną, Białej, rozciągającej się od Pułtuszka po Ostrów Mazowiecką, Jaktorowskiej, Kampinoskiej...

**F**or centuries, the boundaries between the “lands”, i.e. the parts of Mazovia, ran along rivers because the Vistula, Narew, Bug, Nurzec, Wkra, Bzura, Pilica, Wilga, Świder and Liwiec are the “spine” of the region. They form picturesque bays, floodplains and old river beds. The lowland landscape is enriched by the remains of the ancient forests: Kurpiowska called Zielona, Biała (reaching from Pułtusk to Ostrów Mazowiecka), Jaktorowska, Kampinoska...



RZĘKA NAREW W PROMIENIACH ZACHODZĄCEGO SŁOŃCA ■ RIVER NAREW IN THE RAYS OF THE SETTING SUN

Do najpiękniejszych kompleksów leśnych Mazowsza należą Lasy Mieńskie położone w gminie Ceglów w powiecie mińskim, z jednym z najstarszych w regionie rezerwatów przyrody „Jedlina”, w którym rosną 200-letnie sosny. Na granicy z Kujawami atrakcją turystyczną jest Pojezierze Gostynińskie z polodowcowymi niewielkimi jeziorkami, zwane mazowieckimi Mazurami.

Mazowsze ma bardzo bogate tradycje kulinarne, mimo że podstawą codziennego jadłospisu były proste zupy i polewki, głównie z ziemniaków, wzbogacane warzywami i ziołami. Dziś

Mieńskie Woods are the most beautiful forest complex in Mazovia. They are located in the municipality of Ceglów in the district of Mińsk, with one of the oldest nature reserves in the region, “Jedlina”, where 200-year-old pine trees grow. Gostynin Lake District, located on the border with Kujawy, with its small glacial lakes called Mazovian Masuria, is a popular tourist attraction.

Mazovia has a very rich culinary tradition although simple soups, mainly made of potatoes, enriched with vegetables and herbs, were the basis of daily menu. Today, they are the culinary



JEDNĄ Z NAJWIĘKSZYCH ATRAKCJI KULINARNYCH KURPI SĄ FAFERNUCHY – TWARDE, OSTRE W SMAKU CIASTECZKA ■ ONE OF THE CULINARY HIGHLIGHTS OF KURPIE ARE FAFERNUCHY – HARD, CRUNCHY COOKIES

są atrakcją kulinarną regionalnych restauracji, w których goście zjadają się zupą szczawiową, kapuśniakiem, grochówką... W lecie serwowane są zupy ze świeżych owoców, takie jak „śliwionka” ze śliwek lubaszek, „grusconka” z goździkami i cynamonem, a na jesieni – zupa z dyni, zwanej na Mazowszu „bania”. Charakterystycznym mazowieckim daniem wigilijnym jest czerwony, klarowny barszcz z zakwaszonych buraków, podawany z fasolą lub grochem. W różnych częściach Mazowsza zachowały się nie tylko dawne receptury, ale i regionalne nazwy potraw i produktów, takie jak *goły* (kluski ziemniaczane) i *kalosze* (piezogi drożdżowe z kaszą) z okolic Szydłowca, *gołąbki zawijoki* spod Kozienic i *liścioki* z Kurpie, *chruściele* (faworki) z południowego Mazowsza, *parochy* (drożdżówki gotowane na parze) z Podlasia i *rwoki* (kluski ziemniaczane) z Kurpie. Na północno-wschodnim Mazowszu na indyka mówi się *gulon*, południowo-wschodnie Mazowsze je na Boże Narodzenie *macegidy* (kruche ciasteczka z makiem i bakaliami).

### Z lasów, pól i łąk

Różnorodności kuchni sprzyja wielokulturowość Mazowsza - centrum kulinarnie związane ze stolicą i Ziemią Płocką; połu-



OBRZĘDOWE WYPIEKI BYŚKI – LEPIONE Z ŻYTNIEJ MAKI FIGURKI ZWIERZĄT DOMOWYCH ■ RITUAL PASTRIES BYŚKI – DOMESTIC ANIMAL FIGURES MADE FROM RYE FLOUR

attraction of regional restaurants where guests can have some sorrel soup, cabbage soup, pea soup ... In summer, the restaurants serve fresh fruit soups such as „*śliwionka*” with *lubaszki* plums or „*grusconka*” with cloves and cinnamon, and in the autumn – pumpkin soup, called „*bania*” in Mazovia. Red, clear beetroot soup with acidified beet, served with beans or peas is the characteristic Mazovian Christmas dish. In various parts of Mazovia, apart from the old recipes, also regional names of dishes and products are preserved, such as *goły* (potato dumplings) and *kalosze* (yeast dumplings with groats) from the vicinity of Szydłowiec, cabbage rolls *zawijoki* from Kozienice and *liścioki* from Kurpie, *chruściele* (Angel wings) from the south of Mazovia, *parochy* (steamed buns) from Podlasie and *rwoki* (potato dumplings) from Kurpie. In the north-eastern part of Mazovia, turkey is called *gulon*, while the south-eastern Mazovia



PIWO KOZICOWE, WYTWARZANE Z CHMIELU I JAGÓD JAŁOWCA ■ KOZICOWE BEER MADE FROM HOP AND JUNIPER BERRIES

has *macegidy* for Christmas (shortbread cookies with poppy seeds and nuts).

### From the forests, fields and meadows

The diversity of cuisine is favoured by the multiculturalism of Mazovia. The culinary centre is associated with the capital and Płock lands; the south, i.e. Radom lands under evident influence of Małopolska, and the northeast – of Podlasie. The particularly original and still alive culinary traditions are cultivated on Kurpie since the cuisine there is based on dishes made of ingredients provided by the forests and crops cultivated around them. They include venison, mushroom preserves, fruit preserves and tinctures made of forest fruits such as black berries, blueberries, cranberries, blackthorn. Potato dishes

## POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

OBWARZANKI ODRZYWOLSKIE, CZYLI NAWLEKANE NA SZNURKI, SPRZEDAWANE NA „WIĄZKI” TRADYCYJNE PIECZYWO ODPUSTOWE ■ THE FAMOUS ODRZYWOLSKIE OBWARZANKI, A TRADITIONAL CHURCH FAIR BREAD THREADED ON STRINGS, SOLD IN “BUNDLES”

dnie, a więc Ziemia Radomska pod wyraźnymi wpływami Małopolski, a północny wschód – Podlasia. Szczególnie oryginalne i nadal żywe tradycje kulinarne kultywowane są na Kurpiach, których kuchnia oparta jest na potrawach przyrządzanych z tego, co dawały lasy i podpuszczańskie uprawy. Znajdziemy w niej dziczyznę, przetwory z grzybów, konfitury i nalewki z owoców leśnych – czarnych jagód, borówek, żurawiny, tarniny. Bardzo popularne są potrawy z ziemniaków: placki rejbaki, szare kluski, kiszki i babki ziemniaczane. Jedną z największych atrakcji kulinarnych Kurpi są fafernuchy (twarde, ostre w smaku ciasteczka, na Kurpiach Zielonych robione także z dodatkiem marchwi), wypiekane dziś głównie na potrzeby turystów w lokalnych piekarniach i gospodarstwach agroturystycznych; obrzędowe wypieki – byśki (zwane też „nowe latka”), czyli lepione z żytniej mąki figurki zwierząt domowych, wyrabiane na Nowy Rok, a także piwo („psiwo”) kozicowe, wytwarzane z chmielu i jagód jałowca.

Nieskażone lasy i łąki nad brzegami rzek szczególnie sprzyjają hodowli pszczół. Miody kurpiowskie, a zwłaszcza słynny „lipcak”, nie mają sobie równych. Kurpiowski miód lipowy został wpisany na europejską listę Chronionych Produktów Regionalnych. Miód jest składnikiem wielu tradycyjnych kurpiowskich wyrobów, takich jak fafernuchy, piwo kozicowe, czy rozmaite domowe napitki.

### Weź jagódek jałowca z lasu kurpiowskiego...

Oryginalny smak, z leciutką, pochodzącą od szyszek chmielowych nutką goryczy, od wielu lat zachwyca turystów. Ten specyficzny napój, choć znany na całym północno-wschodnim Mazowszu: od łąk nadbużańskich po Puszcę Kurpiowską, naj-



are very popular too: *rejbaki* pancakes, grey noodles, potato sausage and potato *babka*. One of the culinary highlights of Kurpie are *fafernuchy* (hard, crunchy cookies, in Kurpie Zielone also made with carrots), baked today mostly for tourists in local bakeries and agritourism farms; ritual pastries *byśki* (also called “*nowe latka*”), i.e. domestic animal figures made from rye flour for the New Year, as well as *kozicowe* beer (“*psiwo*”) made from hop and juniper berries.

Unpolluted forests and meadows upon the banks of the rivers are particularly conducive to breeding of bees. Kurpie honey, and especially the famous “*lipcak*”, is second to none. *Kurpiowski miód lipowy* (Kurpie linden honey) has been added to the European list of products with Protected Geographical Indication. Honey is a component of many traditional Kurpie products such as *fafernuchy*, *kozicowe* beer and various homemade drinks.

### Take some juniper berries from Kurpie forest...

The original taste, with a hint of bitterness of hop cones, has impressed tourists for many years. This unique beverage, although known throughout the north-eastern Mazovia: from the Bug River meadows to the Kurpie Forest, is, however, most closely embedded in the cultural traditions of Kurpie and is today one of the most interesting culinary attractions in the region. The liquor, also called “*kozicak*”, is made from berries of juniper, hops and bee honey, that is ingredients that have never been lacking in Kurpie because the local sandy soils have always been densely populated by juniper bushes and bee-keeping has developed long ago in the vast backwoods of Zielona Forest. Kurpie residents willingly tell legends about their favourite amber drink. One of them is related to the so-called *wyrzeczysko*, or public renunciation of alcohol by the Kurpie, which was allegedly made in 1856. “*Kozicowe*” beer al-



OKOLICE GRÓJCA NAZYWANE SĄ NAJWIĘKSZYM SADEM EUROPY. JABŁKA GRÓJECKIE, CZYLI 27 ODMIAN JABŁEK Z TUTEJSZYCH SĄDÓW, WPISANE SĄ JAKO CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE DO UNIJNEGO REJESTRU PRODUKTÓW REGIONALNYCH I TRADYCYJNYCH ■ THE SURROUNDINGS OF GRÓJEC ARE CALLED THE LARGEST ORCHARD IN EUROPE. JABŁKA GRÓJECKIE (GRÓJEC APPLES), I.E. 27 VARIETIES OF APPLES FROM THE LOCAL ORCHARDS, ARE INCLUDED, AS A PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION, IN THE EU REGISTER OF REGIONAL AND TRADITIONAL PRODUCTS





RZĘKA BUG TO 772 KILOMETRY UNIKALNEJ PRZYRODY, WYJĄTKOWYCH KRAJOBRAZÓW I HISTORII ■ RIVER BUG – 772 KILOMETRES OF UNIQUE NATURE, EXCEPTIONAL LANDSCAPES AND HISTORY

bardziej jednak osadzony jest w tradycjach kulturowych Kurpi i stanowi dziś jedną z najciekawszych atrakcji kulinarnych tego regionu. Trunek, zwany także „kozicakiem”, wytwarzany jest z jagód jałowca, chmielu i pszczelego miodu, czyli surowców, których na Kurpiach nigdy nie brakowało, gdyż tutejsze piaszkowe gleby zawsze gęsto porastały krzewy jałowca, a w przepastnych ostępach Puszczy Zielonej z dawien dawna rozwijało się bartnictwo. Mieszkańcy Kurpi chętnie opowiadają gościom legendy związane z tym ulubionym przez nich napojem o barwie bursztynów. Jedną z nich związana jest z tzw. wyrzeczyskiem, czyli publicznym wyrzeczeniem się przez Kurpiów alkoholu, co stało się ponoć w 1856 r. „Piwo kozicowe” ma już status markowego produktu regionu. Jest serwowane w niemal każdym kurpiowskim gospodarstwie agroturystycznym, sprzedawane na kiermaszach, festynach i lokalnych świątach.

### Żytni z ziemniakami, mazowiecki z ziołami...

...razowy na zakwasie, gryczany, buraczany, orkiszowo-ziołowy, wiejski na zakwasie, żytni zaparzany... Tak wielka różnorodność tradycyjnego pieczywa wyróżnia Mazowsze spośród innych regionów. Spotykamy tu niesamowite bogactwo chlebów, wypiekanych w sposób kultywowany od pokoleń, w piecach opalanych drewnem z drzew liściastych, na naturalnym zakwasie, z dodatkiem naturalnych składników, gwarantujących świeżość nawet przez tydzień, takich jak serwatka, ziemniaki czy buraki. Na ubogich glebach północno-wschodniego Mazowsza jedną z nielicznych, dobrze rosnących roślin, była gryka. Dlatego produkty z niej stanowią dużą część kurpiowskiego jadłospisu. W okolicach Łysych od wieków pieczony jest chleb grycon – zwłaszcza w Wigilię Świąt Bożego Narodzenia, na Trzech Króli i na przednówku, gdy brakowało żytniej mąki. Natomiast w południowej części Mazowsza można kupić słynne obwarzanki

MIÓD KURPIOWSKI BYŁ PIERWSZYM MAZOWIECKIM PRODUKTEM ZAREJESTROWANYM PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ JAKO CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE ■ MIÓD KURPIOWSKI (KURPIOWSKI HONEY) WAS THE FIRST PRODUCT FROM MAZOVIA REGISTERED BY THE EUROPEAN COMMISSION AS A PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION



MAŁO KTO WIE, ŻE JEDNE Z NAJWIĘKSZYCH W POLSCE UPRAW PAPRYKI ZNAJDUJĄ SIĘ W MAZOWIECKICH GMINACH PRZYTYK, POTWORÓW, RUSINÓW I KLWÓW NA ZIEMI RADOMSKIEJ. PAPRYKA PRZYTYCKA WPISANA JEST NA LISTĘ PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH ■ FEW PEOPLE KNOW THAT SOME OF THE LARGEST PEPPER CULTIVATION AREAS ARE LOCATED IN THE MAZOVIA COMMUNES OF PRZYTYK, POTWORÓW, RUSINÓW AND KLWÓW IN THE LAND OF RADOM. PAPRYKA PRZYTYCKA (PRZYTYK PEPPER) IS INCLUDED IN THE LIST OF TRADITIONAL PRODUCTS





KISZKA ZIEMNIACZANA – JEST TO POTRAWA ZE STARTYCH ZIEMNIAKÓW, SŁONINY, SĄDŁA LUB PODSMAŻONEGO BOCZKU I PRZYPRAW. TAKĄ MASĄ NAPELNIANE SĄ JELITA WIEPRZOWE, KTÓRE NADAJĄ POTRAWIE NIEPÓWTARZALNY SMAK ■ POTATO SAUSAGE – A DISH MADE OF GRATED POTATOES, PORK FAT, LARD OR FRIED BACON AND SPICES. THIS MASS IS STUFFED INTO PORK CASINGS, WHICH GIVE THE DISH A UNIQUE TASTE

odrzywolskie, czyli nawlekane na sznurki, sprzedawane na „wiązki” tradycyjne pieczywo odpustowe. Ich metoda produkcji nie zmieniła się od ponad 80 lat.

### Smakowite ryby, doskonałe jabłka i tradycyjne sery mennonitów

Także ryby zajmowały ważne miejsce w mazowieckim jadłospisie. W Wiśle, Narwi, Bugu, Orzycu łowiono szczupaki, okonie, jazie, liny, miętusy, karasie, płotki, piskorze, leszcze. Trafiły się sumy, sandacze i bielugi. W licznych stawach hodowano karpie. Dziś smakowite ryby z Bugu i Narwi zjemy w tutejszych gospodarstwach agroturystycznych, a potrawy z karpia są jedną z atrakcji szlaku turystyczno-kulinarnego „Mazowiecka Micha Szlachecka”, prowadzącego przez miasteczka i wsie położone wokół Siedlec i Sokołowa Podlaskiego. W znajdujących się na szlaku restauracjach, pensjonatach, gospodarstwach agroturystycznych i lokalnych przetwórniami organizowane są warsztaty kulinarne, pokazy rękodzieła i wydarzenia kulturalne.



ready has the status of a branded regional product. It is served in almost every Kurpie agritourism farm, sold at fairs, festivals and on local holidays.

### Rye bread with potatoes, Mazovian bread with herbs...

...wholemeal of sourdough, buckwheat, beetroot, spelt and herbal, countryside on sourdough, rye brewed... Such a great variety of traditional bread distinguishes Mazovia from other regions. We can find here an incredible wealth of bread baked in a way that has been cultivated for generations, in furnaces fired with wood of deciduous trees, of natural sourdoughs, with natural ingredients keeping it fresh for even a week, such as whey, potatoes or beets. Buckwheat was one of the few plants growing well on the poor soils of the north-eastern Mazovia, so the products made of it form large part of Kurpie cuisine. In the vicinity of Łyse, grycon bread has been baked for centuries, especially on Christmas Eve, on the Epiphany and on the pre-harvest, when there was not rye flour. In the southern part of Mazovia, you can buy the famous *odrzywolskie obwarzanki*, a traditional church fair bread threaded on strings, sold in “bundles”. The method of its production has been used for more than 80 years.

### Delicious fish, excellent apples and traditional Mennonite cheeses

Fish were an important part of the Mazovian diet too. Pike, perch, ide, tench, burbot, crucian carp, roach, European weatherfish, bream were caught in the Vistula, Narew, Bug, Orzyc rivers. We should also mention catfish, zander and beluga. Carp was farmed in numerous ponds. Today, tasty fish from the Bug and Narew River are served in local agritourism farms, and carp dishes are some of the attractions of the culinary tourism trail “*Mazowiecka Micha Szlachecka*”, running through the towns and villages located around Siedlce and Sokołów Podlaski. The restaurants, guest houses, agritourism farms and local processing plants along the trails organize culinary workshops, handicraft shows and cultural events.

Rafts of local rafters drifting trees and various goods to Gdańsk were an inseparable image connected with the Vistula River. Rafters could be found on the Vistula even in the 1960s. The high Vistula slopes, from Sandomierz to Toruń, were full of fruit orchards and vineyards. In the 16<sup>th</sup> century, wine was made in Wyszogród and transported by rafts to Gdańsk. Also the area of Warka and Grójec is Mazovia’s traditional fruit-growing region. The apples grown in its specific microclimate are registered in the European Union as a Protected Geographical Indication. The area of Zakroczym, Załuski and Płońsk is famous for its tasty raspberries and strawberries.

In Mazovia, in the Central Valley of the Vistula River and in Kampinos Forest, there are traces of settlers, the so called

SER Z ZIOŁAMI ■ CHEESE WITH HERBS

Nieodłącznym obrazem, związanym z Wisłą, były tratwy flisaków, splawiających drzewo i rozmaite towary do Gdańska. Flisaków spotkać można było na Wiśle jeszcze w latach 60. XX wieku. Wysokie skarpy wiślane, od Sandomierza do Torunia, porastały sady owocowe i winnice. W XVI wieku w Wyszogrodzie wyrabiano wino i wysyłano je tratwami do Gdańska. Tradycyjnym regionem sadowniczym Mazowsza są też okolice Warki i Grójca. Pochodzące stąd jabłka, wyhodowane w specyficznym mikroklimacie, zarejestrowane są w Unii Europejskiej jako Chronione Oznaczenie Geograficzne, a okolice Zakroczymia, Załusek, Płońska słyną ze smakowitych malin i truskawek.

Na Mazowszu – w Dolinie Środkowej Wisły i w okolicach Puszczy Kampinoskiej – znajdziemy ślady osadników, tzw. olędrów, czyli przybyszów z Holandii i Fryzji, przeważnie wyznania mennonickiego. Osiedlali się na błotnistych, nieprzystępnych terenach nad Wisłą, a domy swoje stawiali na sztucznie usypanych pagórkach i przez trzy stulecia żyli w licznych wsiach w okolicach Płocka, Iłowa, Nowego Dworu i Kazunia, gdzie wspólnota mennonicka przetrwała do końca II wojny światowej. Pozostały po nich do dziś ślady w mazowieckim krajobrazie: drogi i pola obsadzone wierzbami i plantacje wikliny, które zatrzymywały żyzny muł z wylewającej Wisły. Olędrzy byli mistrzami melioracji i dobraćmi rolnikami. Hodowali rasowe konie i bydło, słynęli z wyrobu znakomitych serów i masła. Prawdopodobnie to oni zaszczepili mazowieckim rolnikom wiedzę o wytwarzaniu dojrzewających serów podpuszczkowych typu holenderskiego.

*Olędrzy*, coming from the Netherlands and Frisia, mostly of Mennonite religion. They settled in the muddy, inaccessible areas upon the Vistula, and their houses were built on heaps. For three centuries, they lived in numerous villages in the vicinity of Plock, Iłowa, Nowy Dwór and Kazuń, where the Mennonite community survived until the end of World War II. Their traces left to this day in the Mazovian landscape include roads and fields planted with willows and wicker plantations, which kept the fertile mud from the pouring Vistula. *Olędrzy* were masters in melioration and good farmers. They used to breed purebred horses and cattle, they were famous for making excellent cheeses and butter. They probably passed on the knowledge of production of ripening Dutch rennet cheeses to Masovian farmers.

Breeding cattle is also favoured by the Narew meadows, and cheese (traditional cottage cheese and rennet cheese) is produced in many farms in small cheese dairies. A variety of herbs growing in home gardens and in nearby meadows (lovage, tarragon, dill, chives, sage, hyssop) is added to homemade cottage cheese. Cheeses are produced in line with traditional methods, drained from whey in linen bags, extruded in a wooden press, preferably oak, pressed with stones. They have bulky and spherical shapes, or are traditional "cones" or "wedges". Apart from cheese from cow's milk, a lot of goat cheeses are produced in some parts of Mazovia.



KOMPLEKS LEŚNY NA MAZOWSZU • A FOREST COMPLEX IN MAZOVIA



SÓJKI MAZOWIECKIE ■ SÓJKI MAZOWIECKIE, I.E. BAKED YEAST DUMPLINGS WITH MILLET, SAUERKRAUT AND MUSHROOMS

### Sausage “stuffed using your finger”

The north-eastern, the so-called Mazovian Podlasie, located on the left bank of the Bug River, at the foot of the Bug Landscape Park, is an exceptionally beautiful area full of precious natural traits: crystal clean air, the Bug River meandering among the spillways and its tributaries, swamps, marshes, ponds, sand dunes, meadows with wild herbs... Small villages have preserved their cultural distinctiveness, and the local housewives cultivate the culinary traditions, drawing from the richness of the natural environment. The inhabitants of the Bug River area specialize in meat processing products whose recipes have not changed for generations, such as the juniper sausage “stuffed using your finger”, ham, sirloin, ribs from “from under the lump” and fat “from under the thatch”. Smoked in alder and fruit wood smoke, they are stable for even a year.

Mazovian Podlasie region is also known for flour and potato dishes: steamed noodles pampuchy or “noodles from the rag”, bęcwały – also called Mazovian dumplings, kugiel – a dish borrowed from the cuisines of the Jews living in these areas; also varieties of potato *babka* and sausage, and products from the once widely cultivated lentils. All these traditional delicacies have been a permanent part of the region’s culinary offer for years.

Hodowli bydła sprzyjają również łąki nadnarwiańskie, a w wielu gospodarstwach w małych rolniczych serowarniach wytwarza się sery – tradycyjne sery twarogowe oraz sery podpuszczkowe. Do domowych twarożków dodawane są rozmaite zioła, rosnące w przydomowych ogródkach i na okolicznych łąkach: lubczyk, estragon, koperek, szczypiorek, szałwia, hyzop. Sery wytwarzane są tradycyjnymi sposobami, odsączone z serwatki w lnianych woreczkach, wyciskane w prasie drewnianej, najlepiej dębowej, obciążonej kamieniami. Mają kształty pękate i kuliste albo tradycyjnych „rozków” czy „klinków”. Oprócz serów z mleka krowiego, w niektórych rejonach Mazowsza wytwarza się dużo serów kozich.

### Kiełbasa „palcem napychana”

Północno-wschodnie, tzw. mazowieckie Podlasie, usadowione na lewej stronie Bugu, u podnóża Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego, to wyjątkowo piękne i cenne przyrodniczo obszary: czyste, jak kryształ powietrze, meandrujący wśród rozlewisk Bug i jego dopływy, bagna, moczary, oczka wodne, piaszczyste wydmy, łąki porośnięte dzikimi ziołami... Niewielkie wsie zachowały swą odrębność kulturową, a tutejsze gospodynie kultywują tradycje kulinarne, szeroką garścią czerpiąc z bogactwa naturalnego środowiska. Mieszkańcy terenów nadbużańskich specjalizują się w wyrobach masarskich, których receptury nie zmieniły się od pokoleń, takich jak kiełbasa jałowcowa „palcem napychana”, szynki, połędwiczki, żeberka „spod bani” i sadło „spod strzechy”. Wędzone w dymie z drewna olszynowego i owocowego, zachowują trwałość nawet przez rok.

Na terenach mazowieckiego Podlasia królują też potrawy mączne i ziemniaczane: gotowane na parze pampuchy, czyli „kluchy z łacha”, bęcwały zwane też pyzami mazowieckimi, kugiel – potrawa zapożyczona z kuchni mieszkających na tych terenach Żydów; dalej – baby i kiszki ziemniaczane w różnych odmianach oraz wyroby z bardzo tu niegdyś powszechnie uprawianej soczewicy. Wszystkie te tradycyjne przysmaki są od lat stałą pozycją w kulinarnej ofercie regionu.

TEKST ■ BY: **IZABELLA BYSZEWSKA/POLSKA IZBA PRODUKTU REGIONALNEGO I LOKALNEGO** ■ **POLISH CHAMBER OF REGIONAL AND LOCAL PRODUCTS**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: **IZABELLA BYSZEWSKA**



KIEŁBASA JAŁOWCOWA „PALCEM NAPYCHANA” ■ JUNIPER SAUSAGE “STUFFED USING YOUR FINGER”



### *Kluski ziemniaczane goty*

#### **Składniki:**

1,40 kg surowych ziemniaków  
 1,40 kg ugotowanych ziemniaków  
 1 szt. cebuli  
 1 ząbek czosnku  
 2 łyżki mąki ziemniaczanej  
 Sól i pieprz  
 1 kg mielonego mięsa  
 Skwarki

#### **Przygotowanie:**

Do ugotowanych i ugniecionych ziemniaków dodać surowe ziemniaki, drobno starte, wcześniej odsączone. Dodać mąkę ziemniaczaną i doprawić do smaku solą i pieprzem. Mielone mięso połączyć z cebulą i wyciśniętym czosnkiem. Doprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Z mięsa zrobić kulki wielkości orzecha włoskiego. Masą z ziemniaków obtoczyć mięsne kulki, a następnie formować owalne kształty. Gotować ok. 12 minut od momentu wypłynięcia. Posypać skwarkami ze zrumienioną cebulką.

### *Goty potato dumplings*

#### **Ingredients:**

1.40 kg of raw potatoes  
 1.40 kg of boiled potatoes  
 1 onion  
 1 clove of garlic  
 2 tablespoons of potato starch  
 Salt and pepper  
 1 kg of minced meat  
 Cracklings

#### **Preparation:**

Add finely grated and drained raw potatoes to boiled and mashed potatoes. Add potato starch and season with salt and pepper to taste. Add chopped onion and squeezed garlic to minced meat. Season to taste and mix thoroughly. Make walnut-sized meatballs. Coat the meatballs with the potato mass and then form oval shapes. Cook for about 12 minutes after rising to the surface. Sprinkle with cracklings and fried onion.





Wywiad z Marcinem Budykiem, kreatorem smaku. Jego specjalnością jest kuchnia polska w nowatorskim wydaniu. Inspiracje czerpie z bogactwa natury. W swojej kuchni często wykorzystuje produkty regionalne. Założyciel oraz właściciel Akademii Kulinarnej. Wieloletni szef kuchni Hotelu Warszawa w Augustowie oraz Hotelu Bryza w Juracie. Absolwent poznańskich szkół gastronomicznych, który doświadczenie zdobywał m.in. w Anglii, Francji, Włoszech, Grecji i Hiszpanii. Gotował dla prezydentów Polski i Francji oraz Kanclerza Niemiec ■ An Interview with Marcin Budynek, taste designer. His speciality is Polish cuisine in an innovative version. His inspirations come from the abundance of nature. He often uses regional products in his cuisine. He is the founder and the owner of the Culinary Academy. He was a chef at Hotel Warszawa in Augustów and Hotel Bryza in Jurata. He graduated from culinary schools in Poznań and earned his experience e.g. in England, France, Italy, Greece, and Spain. He cooked for presidents of Poland and France, and the Chancellor of Germany.

# Pobawmy się smakami

## Let's play with tastes

**Lato to owocowa pora roku. Już na początku czerwca pojawiają się truskawki, potem maliny, czereśnie, wiśnie, borówka amerykańska, a także jabłka i gruszki. Wszystkie te owoce możemy oczywiście jeść na surowo, ale jak inaczej można je wykorzystać w kuchni?**

Z owocami można zrobić wszystko. Możemy je gotować, możemy piec i możemy je przygotować metodą sous-vide, zachowując ich lepszą jakość i walory smakowe. Możemy np. jabłka gotować w klarowanym maśle, z przyprawami korzennymi lub w oleju rzepakowym. Pamiętajmy, że olej rzepakowy nie może być rafinowany, czyli taki do smażenia, ale tłoczony na zimno, który jest kwintesencją wiosny, ma smak i zapach wiosny. Jeżeli w to włożymy owoce, i będziemy gotowali je w temperaturze 30-32 stopni, to będą się one ładnie confitowały. Truskawki czy jabłka, nałożone łyżeczką, będą krążyły w tym oleju i powstaną genialne owoce, które mogą być doskonałym dodatkiem do mięs na zimno i do serów. Możemy je przelać miodem i położyć na grillowane pieczywo, posmarowane lekko masłem – pycha.

**W naszej kuchni, chyba mało popularne jest dodawanie oleju do owoców. Bardziej znane jest raczej smażenie ich w cukrze.**

Tak, ale cały świat to robi. Na przykład szynka parmeńska z melonem, przelana oliwą – sposób znany i popularny. Dlaczego my nie możemy w ten sposób wykorzystać naszego rzepakowego oleju w połączeniu z jabłkiem czy cukinią?

**Lubi Pan wprowadzać do polskiej kuchni nowatorskie rozwiązania. A co by Pan zaproponował na grilla. Grillowany chlebek smakuje wyśmienicie, ale taki sposób przygotowywania potraw kojarzy się przede wszystkim z mięsem. Co najlepiej grillować w lecie?**

Grillować można wszystko, wszystko, wszystko! Mięso, wa-

Summer is a time of the year dominated by fruit. As early as the beginning of June, strawberries start to appear, they are followed by raspberries, sweet cherries, sour cherries, blueberries, and also apples and pears. All these fruit may, of course, be eaten raw, but how can we use them in the kitchen otherwise?

You can do anything to fruit. You can boil them, roast them, and we can prepare them using the sous-vide method maintaining their good quality and taste. E.g. we can boil apples in clarified butter with spices or in rapeseed oil. Let's remember, that it can't be refined rapeseed oil, such as is used for frying, but cold pressed oil, which is the essence of the spring, has taste and smell of the spring. If we put the fruit in and boil them at 30-32°C, they will turn into a nice confit. Strawberries or apples placed in the oil with a teaspoon will go round and round in the oil, and this will result in wonderful fruit that can be an excellent addition to cold meats and cheese. We may add some honey and put it on grilled bread with some butter spread on it.

**In our cuisine, it is probably not very popular to add oil to fruit. We rather fry them in sugar.**

Yes, but the whole world does so. For example, prosciutto with melon and with some olive oil – a well-known and popular way to serve it. Why can't we use our rapeseed oil in combination with apple or zucchini?

**You like introducing novel solutions to the Polish cuisine. What would you propose for a grill party? Grilled bread is delicious, but such a way of cooking is primarily associated with meat. What is the best thing to grill in the summer?**

You can grill anything, anything, anything! Meat, vegetables, and fruit. I grill all kinds of meat. From beef, through poul-

rzywa i owoce. Ja grilluję wszystkie rodzaje mięs. Od wołowy przez drób, jagnięcinę po wieprzowinę. Szukam jednak wieprzowiny tradycyjnych, polskich ras. Wieprzowina ze świń rasy puławskiej, złotnickiej białej i złotnickiej pstrej idealnie nadaje się na grilla ze względu



GRILLOWAĆ MOŻNA WSZYSTKO. MIĘSO, WARZYWA I OWOCE ■  
YOU CAN GRILL ANYTHING. MEAT, VEGETABLES, AND FRUIT

du na przerosty tłuszczu międzymięśniowego. Warto szukać takiej wieprzowiny. Jest ona nieco droższa, ale ma szczególnie smak, wysoką jakość i wartości odżywcze. Smaku takiej karkówki, golonki czy schabu nie zapomina się.

### **Jest Pan zafascynowany wieprzowiną tradycyjnych, polskich ras?**

Tak. Te rasy nazywa się często wręcz prymitywnymi. Dzięki temu, że żyją w wolnym chowie, ich mięso zyskuje niepowtarzalny smak i aromat. Ja mam do nich szczególny sentyment, ponieważ przywędrowały z Wileńszczyzny do Wielkopolski, a to teren, gdzie wychowywałem się i gdzie nadal mieszkam. Tam, w Złotnikach, niedaleko Poznania, jest zagłębienie hodowli świń ras złotnickich. Mięso z nich pozyskiwane jest na świetne kielbasy i szynki dojrzewające.

### **To już produkty droższe, z tzw. górnej półki. A jaka jest Pana recepta na przygotowanie mięsa na grilla? Na przykład wołowy, żeby nie była twarda i łykowata.**

Zależy, jaki mamy kawałek mięsa. Jeśli jest to antrykot, rozbef, krzyżowa czy baweta możemy być pewni, że mięso będzie kruche i soczyste. Robi się je krótko, szybko i nie potrzebujemy żadnych marynat, tylko świeże zioła. Jeśli wybieramy elementy twardsze, jak np. udziec czy goleń, musimy je dłużej przygotowywać. Najpierw podgotować albo długo marynować.

### **A jak i z czego zrobić dobrą marynatę?**

Na pewno musi być olej i musi być coś kwaśnego, czyli ocet winny, musztarda ewentualnie nabiał: maślanka, kefir czy jogurt z dobrymi bakteriami. Marynata może być taka sama do mięsa wołowego, jak i wieprzowego, czy kurczaka. Nawet dobrze, jak kurczak jest namoczony w mleku.

### **Jaką część z kurczaka najlepiej grillować?**

Każdą, łącznie z faszzerowaną szyją. Pamiętajmy, że jeżeli grillujemy tłuste mięsa kurczaka ze skórą, czy wieprzowinę, używamy tacek aluminiowych, żeby wytapiający się tłuszcz nie kapał bezpośrednio na węgiel i nie palił się, bo wtedy wytwarzają się dioksyny szkodliwe dla zdrowia. Zaletą tacki jest także to, że mo-

try, lamb, to pork. However, I look for pork meat from traditional Polish breeds. Meat of the Puławska breed, Złotnicka white breed and Złotnika piebald breed are perfectly suited for grilling due to intramuscular fat marbling. Such

pork is worth looking for. It is a bit more expensive, but it has a particular taste, high quality and nutritional value. Such pork neck, shank or loin is unforgettable.

### **Are you fascinated with the meat of traditional Polish swine breeds?**

Yes. These races are often referred to as primitive. Due to the fact that they are free range pigs, their meat gains unique taste and aroma. I feel particularly nostalgic about them because they have been brought from the Vilnius region to Wielkopolska, and this is the area where I was raised, and where I still live. In Złotniki, near Poznań, there is an area where the Złotnicka breeds are particularly numerous. Their meat is great for sausages and ripening hams.

### **These are more expensive products, so called top-shelf goods. And what is your recipe for grilled meat? For example beef, so that it is not hard and stringy.**

It depends on what piece of meat we have. If it is fore rib, sirloin, topside or flank, we may be sure that the meat will be tender and juicy. It is quick to cook and we need no marinade, just fresh herbs. If we pick harder cuts, such as shin or leg, we have to cook it longer. First, parboil them or marinade for a long time.

### **How to make a good marinade and what to use?**

Certainly, there has to be oil and something sour, that is, vinegar, mustard or some dairy product: buttermilk, kefir or yoghurt with good bacteria. The marinade for beef can be the same as for pork or chicken. It is even good, if chicken is soaked in milk.

### **What part of chicken is best for grilling?**

Any one, including stuffed neck. Let us remember that if we grill fatty meat with skin or port, we should use aluminium trays to prevent melted fat from dripping directly onto the coal and burning because dioxins are emitted, which is harmful for health. An advantage of a tray is the possibility to put fresh herbs onto it, so our meat gains additional aroma.

### **So maybe something light and summery for dessert, some fusion recipe as inspired by Marcin Budynek?**

Here you are – fruit salad. We add two varieties of strawberry

żemy do niej nałożyć świeżych ziół i wtedy mięso dodatkowo aromatyzuje się.

## To może teraz coś lekkiego, letniego, zdrowego na deser, jakiś przepis fusion wg inspiracji Marcina Budyńka?

Bardzo proszę – sałatka owocowa. Dajemy dwa rodzaje truskawek. Jedną, najlepiej, żeby była to truskawka kaszubska lub korycińska. Nie chcę ich porównywać, bo regiony, z których pochodzą, są mi bliskie. Obje odmiany są kwaskowate, ale mają bardzo wyraźny smak. Na drugi rodzaj warto poszukać odmiany Azja, to truskawka duża, czerwona i bardzo słodka. Truskawkę kwaśną dajemy pociętą w kostkę, a słodką w plastry. Do tego kilka cząstek jabłek, pociętych w tzw. ósemki. Jabłka koniecznie ze skórą, żeby pojawił się błonnik. Jabłka oczywiście muszą być umyte. Do tego robimy dressing. Olej rzepakowy, dobry jogurt lub dobry kefir. Możemy dać też musztardę stołową, żeby smaki się przegryzły. Świeżo mielony pieprz, sól, koniecznie świeże zioła i mamy wspaniałą, letnią sałatkę. Koniecznie trzeba włożyć ją do lodówki, żeby podać schłodzoną.

## A może na koniec jakaś orzeźwiająca propozycja na gorąco, letni dzień. Podczas Pikniku Poznaj Dobrą Żywność na Służewcu przygotował Pan chłodnik. Był wspaniały, ale oczywiście nietypowy. Lubi Pan zaskakiwać nowymi smakami?

Chłodnik – bardzo proszę. Wymieszałem po prostu wymieszane, polskie produkty: Maślanę mrągową i kefir z Garwolina. Oba posiadają znak Programu PDŻ. To produkty, w których jest wszystko co najlepsze. Chciałem zrobić połączenie smakowe tych dwóch regionów. Do tego dołączyłem śmietanę Krasnystaw. Ona również posiada znak PDŻ. Dałem liście posiekanej świeżej mięty, olej rzepakowy, który mi się kojarzy z wiosną. Tym olejem chciałem podrasować i podbić smak. Jeszcze borówkę amerykańską i dwa rodzaje truskawek:

słodką i kwaśną. Końcową nutą był ser pleśniowy Lazur, też ze znakiem PDŻ. Taki chłodnik nie tylko orzeźwia, ale i dostarcza mnóstwa witamin.

Owoce i warzywa najlepiej jednak jeść świeże, ale jeśli zdecydujemy się je przetwarzać to nie tylko na surówkę, startą na tarce z często zbyt dużą ilością cukru i cytryny, ale nie bójmy się połączyć ich np. z olejem. Witaminy, takie jak np. A i D, rozpuszczają się w tłuszczach, będziemy więc łatwiej je przyswajać.

Pobawmy się smakami. Do przygotowywanych potraw dodajmy trochę fantazji. Polskie produkty świetnie się do tego nadają.

**Dziękuję za rozmowę.**

ries. One of them should be the Kashubian or Korycin strawberry. I don't want to compare them because the regions they come from are both dear to me. Both varieties are a bit sour, but they have a distinct taste. For the second variety, it is worth looking for the Asia strawberry, it is a large, red and very sweet strawberry. The sour strawberry should be diced and the sweet – cut into slices. Add some pieces of apples, cut into the so-called eighths. The apples definitely shouldn't be peeled, so there is fibre. Of course, they must be washed. We make salad dressing. Rapeseed oil, good yoghurt or good kefir. We can add table mustard so that the tastes merge. Fresh ground pepper, salt, obligatory fresh herbs, and we have a wonderful summer salad. We have to put it in the fridge to serve it cool.

## So, maybe for the end, some refreshing proposal for a hot summer's day. During the Try Fine Food picnic in Służewiec, you prepared cold soup. It was great, but of course non-standard. Do you like to surprise people with new tastes?

Cold soup – here you are. I have just mixed excellent Polish produce: Mrągowo buttermilk and kefir from Garwolin. Both products have the PDŻ – Try Fine Food programme mark. These are products that have all that is the best. I wanted to combine the tastes of both regions. I added sour cream from Krasnystaw. It also has the PDŻ – Try Fine Food mark. I added chopped leaves



TAKI CHŁODNIK NIE TYLKO ORZEŹWIA, ALE I DOSTARCZA MNÓSTWA WITAMIN ■ SUCH COLD SOUP IS NOT ONLY REFRESHING BUT ALSO PROVIDES MANY VITAMINS.

of fresh mint, rapeseed oil, which I associate with the spring. I also wanted to improve and emphasise the taste with that oil. I also added blueberry and two varieties of strawberries: a sweet and a sour one. The finishing move was the Lazur blue cheese, also with the PDŻ – Try Fine Food mark. Such cold soup is not only refreshing but also provides many vitamins.

The best option, however, is to eat each fresh fruit

and vegetables, but if we decide to process them, let's avoid restraining ourselves to raw vegetable salad, which is often grated with too much sugar and lemon, and let's not be afraid of combining them e.g. with oil. Vitamins such as vitamins A and D are soluble in fats, so they will be easier to absorb.

Let's play with tastes. Let's add some fancy to the dishes we make. Polish products are great for that.

**Thank you for the interview.**





# Pszczoły wracają do lasów

## Bees return to forests

**P**olska jako jedyny kraj UE podjęła próbę przywrócenia na swoim terenie bartnictwa. Największym przedsięwzięciem w tym zakresie jest projekt „Tradycyjne bartnictwo ratunkiem dzikich pszczół w lasach”, realizowany przez cztery nadleśnictwa z północno-wschodniej Polski. Na jego realizacji zyskają zarówno leśne ekosystemy, jak i człowiek.

### Dzieje człowieka i pszczoły

Kiedy człowiek pierwszy raz spróbował miodu, nie wiadomo. Na pewno jednak bardzo mu posmakował. Nasi przodkowie wkładali wiele wysiłku, by pozyskać ten produkt. Źródła archeologiczne wskazują, że na ziemiach polskich bartnictwo było znane już 2 tys. lat temu. Rozkwit tej gałęzi rolnictwa miał miejsce w XVI i XVII wieku. Miód bartny był wówczas tak ceniony, że jego użytkowanie było zajęciem bardziej dochodowym, niż handel drewnem i łowiectwo. Tak działo się aż do XIX wieku. Rozwój rolnictwa i związane z tym masowe karczowanie lasów wpłynęło na znaczne zmniejszenie ilości siedlisk pszczół leśnych, przyczyniając się do stopniowego zaniku bartnictwa. Decydującą rolę odegrał wprowadzany w połowie XIX wieku zakaz carski, definitywnie zakazujący chowu pszczół w lasach. Wraz z nim zaginęła wielo-

**P**oland is the only EU country which made an attempt to restore traditional beekeeping in its territory. The largest undertaking in this regard is the project entitled „Traditional beekeeping to save wild bees in forests”, carried out by four forestry districts from north-eastern Poland. Its implementation will bring benefits both to forest ecosystems and to humans.

### The history of humans and bees

We do not know when humans first tasted honey. However, they must have liked it for sure. Our ancestors put a lot of effort to acquire this product. The archaeological sources indicate that in the Polish land traditional beekeeping was known as early as 2 thousand years ago. The heyday of this branch of agriculture took place in the 16<sup>th</sup> and 17<sup>th</sup> centuries. Back then, wild bee honey was so highly valued that acquiring it was more profitable than trade and hunting. This situation lasted until the 19<sup>th</sup> century. The development of agriculture and related heavy deforestation resulted in a significant reduction in the number of wild bee habitats, thus contributing to the gradual disappearance of traditional beekeeping. The decisive role was played by the Tsar's ban introduced in the mid-19<sup>th</sup> century, which definitively prohibited

wiekowa tradycja produkcji miodów bartnych. Spowodowało to zmniejszenie się populacji pszczoły miodnej, w tym rodzimej pszczoły środkowoeuropejskiej i – co najważniejsze – zmiany w leśnych ekosystemach. „W naszej szerokości geograficznej właśnie las był naturalnym środowiskiem bytowania pszczoły miodnej, która przez tysiące lat ewolucji przystosowała się do panujących warunków. Wchodziła w skład naturalnej fauny, a przy tym oddawała nieocenione usługi, zapylając rośliny występujące w zbiorowisku. Działalność pszczoły miodnej podtrzymywała więc bioróżnorodność w środowisku leśnym, a tym samym stabilność tego ekosystemu” – mówi dr hab. B. Madras-Majewska.

## Skok w przeszłość dla przyszłości

Próba przywrócenia bartnictwa w Polsce ma na celu przede wszystkim odtworzenie w lasach gospodarczych i leśnych parkach narodowych – przynajmniej lokalnie – zespołu owadów-zapylaczy. Jest również szansą na przywrócenie do ekosystemów leśnych prymitywnej, rodzimej rasy pszczoły środkowoeuropejskiej. „Pszczoły są ważnym ogniwem w biocenozie lasu i mają wpływ na zwiększenie ilości nasion produkowanych przez liczne gatunki drzew. Ich obecność sprzyja naturalnemu odnawianiu się drzewostanu. Zapylane kwiaty drzew i krzewinek leśnych zwiększają plony ich owoców, które z kolei stanowią pokarm wielu gatunków ptaków” – mówi dr hab. B. Madras-Majewska. Przywrócenie bartnictwa, które przez co najmniej dwa tysiąclecia było istotnym elementem biocenozy polskich lasów, może mieć istotne znaczenie dla ochrony środowiska naturalnego. Warto pamiętać, że w Polsce lasy stanowią 30 proc. powierzchni kraju.

Na zwiększeniu populacji dzikich pszczół zyska nie tylko środowisko naturalne. Odpowiednio prowadzone bartnictwo może pełnić pozaprodukcyjne funkcje w lasach. Jako dodatkowa atrakcja turystyczna stwarza możliwość kulturalnego ożywienia regionu oraz ewentualnego dodatkowego zarobku dla miejscowej ludności. Bardzo atrakcyjny jest też sam miód bartny – unikatowy produkt, pozyskiwany tradycyjnymi sposobami i pochodzący z czystych ekologicznie terenów leśnych. Pszczoły miodne, zasiedlające barcie i kłody, wytwarzają miód, który zawiera w swoim składzie nektar i pyłek, pochodzący z roślin dziko rosnących w lasach. Charakteryzuje się też wyższą zawartością pierzgi, pyłku kwiatowego, wosku, żywicy drzew oraz spadzi w porównaniu z miodem pochodzącym z ula, co stanowi o wysokim potencjale antyoksydacyjnym produktu.

Istotne znaczenie ma też to, że bartnictwo w znaczny sposób

rearing of bees in forests. It made the centuries-old tradition of producing wild bee honey disappear. This resulted in a decrease in the honeybee population, including indigenous Central European bees, and, most importantly, changes in forest ecosystems. „In our latitude, it was forests which were a natural habitat of honeybees, which for thousands of years of evolution have adapted to prevailing conditions. They were a part of the natural fauna and provided invaluable services, by pollinating the plants present in the community. Therefore, the activity of honeybees sustained the biodiversity in the forest environment and thus the stability of this ecosystem” – says Dr hab. B. Madras-Majewska.

## Jump into the past for the future

An attempt to restore traditional beekeeping in Poland is aimed at, first of all, restoring a group of pollinators in commercial forests and forest national parks, at least locally. It is also an opportunity to reintroduce the primitive, indigenous breed of Central European bees into forest ecosystems. „Bees are an important link in the forest biocenosis and affect the increase in the quantity of seeds produced by numerous species of trees. Their presence is conducive to natural renewal of tree stands. Pollinated flowers of trees and forest undershrubs give higher yields of fruit, which in turn are food for many species of birds” – says Dr hab. B. Madras-Majewska. Restoration of traditional beekeeping which for at least two thousand years has been an important element of the biocenosis in the Polish forests, may be relevant to nature conservation. It is worth remembering that in Poland, the forests account for 30% of the country.

The increased population of wild bees will bring benefits not only to the environment. Properly conducted traditional bee-

keeping may play non-production functions in the forests. As an additional tourist attraction, it creates an opportunity for the cultural revival of the region and possible additional income for the local population. Very attractive is also wild bee honey itself – a unique product acquired in a traditional manner and originating from ecologically clean forest areas. Honeybees living in wild beehives and log hives produce honey, which is composed of nectar and pollen from wild plants growing in the forests. When compared to honey from beehives, it is characterised by a higher content of bee bread, pollen, wax, tree resin and honeydew, and this accounts for the high anti-oxidant potential of the product.

TRADYCYJNA BARĆ W GÓRACH ŚWIĘTOKRZYSKICH ■ TRADITIONAL BEEHIVE IN THE ŚWIĘTOKRZYSKIE MOUNTAINS



KIEDY CZŁOWIEK PIERWSZY RAZ SPRÓBOWAŁ MIODU, NIE WIADOMO. NA PEWNO JEDNAK BARDZO MU POSMAKOWAŁ. ■ WE DO NOT KNOW WHEN HUMANS FIRST TASTED HONEY. HOWEVER, THEY MUST HAVE LIKED IT FOR SURE

Very important is also the fact that traditional beekeeping may significantly contribute to saving bees. A decrease in their population is one of the major challenges of modern agriculture and nature conservation. The reintroduction of primitive, indigenous breeds into the ecosystem may substantially improve the condition of the entire species.



może przyczynić się do ratowania pszczół. Spadek ich liczebności to jedno z większych wyzwań współczesnego rolnictwa i ochrony środowiska. Przywrócenie do ekosystemu prymitywnych, rodzimych ras może znacząco poprawić kondycję całego gatunku.

### Pierwsze sukcesy

Inicjatywy odradzania bartnictwa w Polsce rozpoczęły się kilka lat temu. Projekt odbudowy pszczelarstwa leśnego, korzystając ze wsparcia z funduszy norweskich, realizowały Nadleśnictwa: Augustów, Supraśl, Maskulińskie i Browsk przy współpracy z bartnikami z Baszkirii. Zasiedlone barcie i kłody bartne można dziś znaleźć np. w Lasach Spalskich, Puszczy Świętokrzyskiej, parkach narodowych – Biebrzańskim i Wigierskim. „W ramach projektu „Tradycyjne bartnictwo ratunkiem dzikich pszczół w lasach” powstało około 40 barci i kłód bartnych w puszczech północno-wschodniej Polski. Część praktyczna obejmowała m.in. szkolenia potencjalnych bartników, tworzenie ścieżek edukacyjnych i badania naukowe. W ramach części naukowej eksperci z SGGW prowadzili i koordynowali badania dotyczące kondycji pszczół, zasiedlających barcie i kłody, ich przynależność rasową oraz jakość miodu. Z kolei naukowcy z Uniwersytetu Przyrodniczego w Białymstoku opracowują przepisy prawne” – mówi dr hab. B. Madras-Majewska. Z przeprowadzonych badań wynika, że kondycja zdrowotna pszczół, zasiedlających barcie jest dobra, a zawartość metali ciężkich w owadach, miodzie i wosku nie przekracza obowiązujących norm.

Korzyści z bartnictwa czerpią także ludzie. W Puszczy Augustowskiej i Spalskim Parku Krajobrazowym nad Pilicą odbyły się pierwsze od ponad stu lat bartne miodobrania. Tam, gdzie rozwija się bartnictwo, organizowane są tematyczne festyny i imprezy kulturalne, które przyczyniają się do turystycznego ożywienia danego regionu. Wszystko to jest dobrym znakiem dla dalszego rozwoju bartnictwa w Polsce – zapomnianej, choć niezwykle ważnej dla ochrony środowiska naturalnego staropolskiej tradycji.

### First successes

The initiatives on the revival of traditional beekeeping in Poland started several years ago. The project to restore forest beekeeping, with support from the Norwegian funds, was implemented by the forest districts of Augustów, Supraśl, Maskulińskie and Browsk, in cooperation with traditional beekeepers from Bashkortostan. Today, the inhabited wild beehives and log hives may be found, *inter alia*, in the Spała Forests, Święty Krzyż Forest, national parks – Biebrza and Wigry National Parks. As part of the project „Traditional beekeeping to save wild bees in forests”, 40 wild beehives and log hives were created in the forests of North-Eastern Poland. The practical part consisted in, *inter alia*, training for potential traditional beekeepers, creating educational paths and scientific research. Under the scientific part, the experts from the Warsaw University of Life Sciences conducted and coordinated research on the health of bees inhabiting wild beehives and log hives, the breeds they belong to and the quality of honey. In turn, the scientists from the University of Life Sciences in Białystok are developing the legislation” – says Dr hab. B. Madras-Majewska. Research conducted shows that the health of bees inhabiting wild beehives is good, and the content of heavy metals in insects, honey and wax does not exceed the applicable standards.

Traditional beekeeping also brings benefits to people. In the Augustów Forest and Spała National Park upon Pilica, the first, for more than a century, honey harvest from wild beehives was held. Wherever traditional beekeeping develops, thematic festivals and cultural events are organised which contribute to the tourist revival of a given region. All these things are a good sign for the further development of Polish traditional beekeeping – the old-Polish tradition, forgotten, though extremely important for nature conservation.

TEKST ■ BY: ANNA ZIÓLKOWSKA/BIURO PROMOCJI SGGW, KONSULTACJA: DR HAB. BEATA MADRAS-MAJEWSKA, PROF. SGGW ■ CONSULTED BY: DR HAB. BEATA MADRAS-MAJEWSKA, PROFESSOR AT THE WULS

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

# Polski handel zagraniczny towarami rolno-spożywczymi

## Polish foreign trade in agri-food products

ROK 2016 TO KOLEJNY ROK WZROSTU OBROTÓW POLSKIEGO HANDLU ZAGRANICZNEGO TOWARAMI ROLNO-SPOŻYWCZYMI. W PORÓWNANIU Z 2015 R. WARTOŚĆ EKSPORTU TOWARÓW ROLNO-SPOŻYWCZYCH WZROŚŁA DO 24,2 MLD EURO, CZYLI O 1,2% ■ 2016 IS ANOTHER YEAR OF INCREASED POLISH FOREIGN TRADE IN AGRI-FOOD PRODUCTS. WHEN COMPARED TO 2015, THE VALUE OF THE EXPORT OF AGRI-FOOD PRODUCTS ROSE TO EUR 24.2 BILLION, I.E. BY 1.2%

**P**rodukty rolno-spożywcze eksportowane są głównie do UE. Wartość eksportu tych towarów do krajów unijnych w ubiegłym roku wzrosła do 19,7 mld euro.

Głównym partnerem handlowym Polski są Niemcy z 23% udziałem w wartości eksportu rolno-spożywczego. W 2016 r. eksport do tego kraju wzrósł o 1,7%. Niemcy byli największym odbiorcą m.in.: ryb i ich przetworów, ziaren zbóż i przetworów zbożowych, mięsa drobiowego, produktów mleczarskich, soków oraz warzyw i piwa.

W ubiegłym roku zwiększeniu o 6% uległ wywóz towarów rolno-spożywczych do krajów Wspólnoty Niepodległych Państw. Udział WNP w polskim eksporcie rolno-spożywczym wyniósł 5%. Wartość tych towarów, wyeksportowanych z Polski do Rosji, wyniosła 376 mln euro, na Ukrainę – 326 mln euro, a na Białoruś – 334 mln euro. Wzrósł też eksport do Tadżykistanu i Mołdawii. Eksport do pozostałych krajów (spoza UE i WNP) zwiększył się o 7 proc.

Największy przychód z eksportu w 2016 roku generowały: mięso i podroby z drobiu, ryby i przetwory, wyroby czekoladowe, pieczywo, mięso wołowe, przetwory mięsne, mięso wieprzowe, pszenica, sery i twarogi, soki owocowe

**A**gri-food products are exported mainly to the EU. Last year, the export value of those commodities to the EU countries increased to EUR 19.7 billion.

The main trading partner of Poland is Germany with the 23% share in the value of the agri-food export. In 2016, the export to this country increased by 1.7%. Germany was the largest customer of, *inter alia*, fish and fish products, cereals and cereal products, poultry meat, dairy products, juice, vegetables and beer.

Last year, the export of agri-food products to the Commonwealth of Independent States countries increased by 6%. The share of the CIS in the Polish agri-food export amounted to 5%. The value of those commodities exported from Poland to Russia amounted to EUR 376 million, to Ukraine – EUR 326 million, and to Belarus – EUR 334 million. The export to Tajikistan and Moldova also increased. The export to other countries (non-EU and non-CIS) increased by 7%.

The largest export revenues in 2016 were generated by: poultry meat and offal, fish and fish products, chocolate products, baker's goods, beef, meat products, pork, wheat, cheese and curd, fruit juice and cigarettes. The export value of those products accounted for 53% of the revenues on the export of agri-food products.

NAJWIĘKSZY PRZYCHÓD Z EKSPORTU W 2016 R. GENEROWAŁO M.I.N. MIĘSO ■ THE LARGEST EXPORT REVENUE IN 2016 WAS GENERATED BY, INTER ALIA, MEAT



oraz papierosy. Wartość eksportu tych produktów stanowiła 53% wpływów z wywozu towarów rolno-spożywczych.

W ostatnim roku znacząco (o 21%) wzrósł eksport z Polski mięsa i podrobów z drobiu. Głównymi rynkami zbytu dla krajowego mięsa drobiowego były państwa UE, dokąd skierowano 785 tys. ton tych produktów. Największymi odbiorcami drobiu z Polski w UE były: Niemcy, Wielka Brytania, Czechy, Holandia i Francja. Wśród krajów trzecich (pod względem wolumenu) głównym importerem polskiego mięsa drobiowego były Ukraina i Hongkong. Odbiorcami drobiu z Polski były również Chiny, Benin i Kongo.

W 2016 r. eksport mięsa wołowego (wraz z cielęcym) wyniósł 359 tys. ton i 1,2 mld euro, odpowiednio o 3% i o 4% mniej niż w 2015 r. Udział krajów UE w wolumenie i w wartości eksportu wyniósł 87%. Wstrzymanie importu unijnej wołowiny i cielęciny przez Rosję przyczyniło się do spadku polskiego eksportu do państw WNP do 6 tys. ton i 18 mln euro (odpowiednio o 29% i 37%), a udział tych krajów w wolumenie i wartości polskiego eksportu wyniósł niecałe 2%. Udział pozostałych krajów w wolumenie i wartości polskiego eksportu wyniósł po 12%.

W 2016 r. eksport mięsa wieprzowego z Polski wzrósł o 6%. Spośród krajów UE mięso to eksportowano przede wszystkim do: Włoch, Niemiec, Słowacji i Czech.

Eksport przetworów mięsnych wzrósł o 8%. Do UE wywieziono 310 tys. ton przetworów mięsnych za 893 mln euro (odpowiednio o 8% i 5% więcej niż w 2015 r.).

W ubiegłym roku z Polski wywieziono blisko 6,4 mln ton ziaren zbóż o 4% więcej niż rok wcześniej. Eksportowano głównie pszenicę, kukurydzę oraz pszenżyto i żyto. Wywóz ziarna zbóż do UE wyniósł 3,21 mln ton. Najwięcej ziarna wyeksportowano do: Niemiec, Arabii Saudyjskiej, Egiptu, Hiszpanii i Algierii.

Eksport przetworów zbożowo-mącznych w 2016 r. wyniósł ponad 1,1 mln ton i 2,2 mld euro, o 16% i 14% więcej niż w 2015 roku. Głównymi kierunkami eksportu były Niemcy, Wielka Brytania i Czechy, a poza UE – Rosja.

Z Polski, w ubiegłym roku, wyeksportowano 403 tys. ton wyrobów cukierniczych za 1,75 mld euro, o 3% i 6% więcej niż w roku 2015. Głównymi odbiorcami tych produktów były kraje UE, a spoza nich: Rosja, USA, Ukraina i Arabia Saudyjska.

W 2016 r. eksport cukru wzrósł o 8% do 465 tys. ton. Głównymi jego nabywcami były państwa UE.

Na skutek dekonjunkury na światowym rynku mleka, utrzymującej się do połowy 2016 r., w skali całego roku odnotowano

Last year, there was a significant (by 21%) export of poultry meat and offal from Poland. The major outlet markets for Polish poultry meat were the EU Member States, where 785 thousand tonnes of these products were sent. The largest customers of Polish poultry in the EU were: Germany, Great Britain, Czech Republic, the Netherlands and France. Among the third countries (in terms of volume), the major importer of Polish poultry meat were Ukraine and Hong Kong. The customers of Polish poultry were also China, Benin and Congo.

In 2016, the export of beef (along with veal) amounted to 359 thousand tonnes and EUR 1.2 billion, respectively, by 3% and 4% less than in 2015. The share of the EU countries in the export volume and value amounted to 87%. Suspending the import of EU beef and veal by Russia contributed to a decrease in the Polish export to the CIS countries to 6 thousand tonnes and EUR 18 million (respectively, by 29% and 37%), and the share of these countries in the Polish export volume and value amounted to less than 2%. The share of other countries in the Polish export volume and value of beef and veal amounted to 12%.

In 2016, the export of pork from Poland increased by 6%. Among the EU countries, this meat was exported mainly to Italy, Germany, Slovakia and the Czech Republic.

The export of meat products increased by 8%. The EU imported 310 thousand tonnes of meat products for EUR 893 million (respectively, by 8%

and 5% more than in 2015).

Last year, Poland exported nearly 6.4 million tonnes of cereal grains, by 4% more than in 2015. What was mainly exported, was wheat, maize, triticale and rye. The export of cereal grains to the EU amounted to 3.21 million tonnes. The largest quantities of grain were exported to Germany, Saudi Arabia, Egypt, Spain and Algeria.

The export of cereal and flour products in 2016 amounted to more than 1.1 million tonnes and EUR 2.2 billion, by 16% and 14% more than in 2015. The major exporters were Germany, Great Britain and the Czech Republic, and in case of the non-EU countries – Russia.

Last year, Poland exported 403 thousand tonnes of confectionery, for EUR 1.75 billion, by 3% and 6% more than in 2015. The major customers of those products were the EU countries and also: Russia, the USA, Ukraine and Saudi Arabia.

In 2016, the export of sugar increased by 8% to 465 thousand tonnes. Its major buyers were the EU Member States.

W STRUKTURZE WARTOŚCI EKSPORTU POLSKIEJ BRANŻY MLECZARSKIEJ DOMINUJĄ SER Y I TWAROGI ■ THE STRUCTURE OF THE EXPORT VALUE OF THE POLISH DAIRY INDUSTRY IS DOMINATED BY CHEESE AND CURD



pogorszenie wyników handlu zagranicznego. Wartość wywozu przetworów mleczarskich zmniejszyła się o 4%. W strukturze wartości eksportu polskiej branży mleczarskiej dominują sery i twarogi. Z Polski wyeksportowano 144 tys. ton serów podpuszczkowych dojrzewających przede wszystkim do Czech, Niemiec, Słowacji, Węgier, Włoch, Danii i Wielkiej Brytanii. Polskie sery dojrzewające znalazły również nabywców m.in. w: Arabii Saudyjskiej, Iraku, Egipcie, Izraelu oraz na Ukrainie i w Armenii.

Zwiększony globalny popyt na masło stymulował wzrost jego eksportu. W 2016 r. wywóz masła i tłuszczów mlecznych wyniósł rekordowe 45 tys. ton i 130 mln euro, tj. o 9% i 8% więcej niż w roku 2015. Około 89% wolumenu masła sprzedano na rynku UE.

Znaczącą pozycją w strukturze wywozu artykułów rolno-spożywczych z Polski są ryby i przetwory rybne. W 2016 r. z kraju wywieziono 315 tys. ton ryb i przetworów o wartości 1,7 mld euro. Największym odbiorcą tego asortymentu pozostają Niemcy.

Wpływy z eksportu warzyw i ich przetworów w 2016 r. wyniosły 1,4 mld euro, o 4% więcej niż w 2015 r. Głównym rynkiem zbytu były kraje UE, do których sprzedano warzywa i przetwory za 1,2 mld euro. Największe wpływy ze sprzedaży zagranicznej do UE uzyskano w eksporcie do Niemiec, Wielkiej Brytanii i Francji.

Wartość eksportu owoców i przetworów owocowych w 2016 r. wzrosła o 4%. W polskim eksporcie owoców dominują jabłka.

W 2016 r. odnotowano wzrost wolumenu eksportu wyrobów alkoholowych o 28%, a w ujęciu wartościowym o 18%. W tej grupie towarów dominowały wyroby spirytusowe. Najważniejszym kierunkiem eksportu tych wyrobów były kraje UE.

W ubiegłym roku dodatnie saldo polskiego handlu zagranicznego artykułami rolno-spożywczymi wyniosło 7,1 mld euro. Największe dodatnie saldo uzyskano w handlu zagranicznym mięsem drobiowym (1,71 mld euro) i czerwonym (1,62 mld euro), przetworami zbożowo-mącznymi (1,34 mld euro) oraz tytoniem i wyrobami tytoniowymi (1,29 mld euro). Znaczną nadwyżkę uzyskano także w przypadku wyrobów cukierniczych, ziaren zbóż, produktów mleczarskich oraz warzyw (łącznie z przetworami). Dodatkowo odnotowano również w handlu zagranicznym sokami owocowymi i warzywnymi, piwem, tłuszczami zwierzęcymi, cukrem, produktami paszowymi, miasą oraz skrobią.

As a result of the economic slump in the global milk market continuing to mid-2016, throughout the year the results of foreign trade deteriorated. The export value of dairy products decreased by 4%. The structure of the export value of the Polish dairy industry is dominated by cheese and curd. Poland exported 144 thousand tonnes of rennet ripening cheese, first of all, to the Czech Republic, Germany, Slovakia, Hungary, Italy, Denmark and Great Britain. Polish ripening cheese was also purchased, *inter alia*, in Saudi Arabia, Iraq, Egypt, Israel, Ukraine and Armenia.

The increased global demand for butter stimulated an increase in its export. In 2016, the export of butter and milk fats reached a record-breaking value of 45 thousand tonnes and EUR 130 million, i.e. by 9% and 8% more than in 2015. About 89% of the volume of butter were sold in the EU market.

A significant item in the structure of the export of agri-food products from Poland are fish and fish products. In 2016, the country exported 315 thousand tonnes of fish and fish products with a value of EUR 1.7 billion. The largest customer of this product range is still Germany.

The revenues from the export of vegetables and their products in 2016 amounted to EUR 1.4 billion, by 4% more than in 2015. The major outlet market were the EU countries, to which we sold vegetables and vegetable products for EUR 1.2 billion. The highest revenues from the foreign sale to the EU were

obtained in the export to Germany, Great Britain and France.

The export value of fruit and fruit products in 2016 increased by 4%. The Polish export of fruit is dominated by apples.

2016 saw an increase in the export volume of alcoholic products by 28%, and in value terms by 18%. This group of commodities was dominated by spirits. The most important customers of these products were the EU countries.

Last year, the positive balance of Polish foreign trade in agri-food products amounted to EUR 7.1 billion. The largest positive balance was achieved in foreign trade in poultry meat (EUR 1.71 billion) and red meat (EUR 1.62 billion), cereal and flour products (EUR 1.34 billion) and tobacco and tobacco products (EUR 1.29 billion). A large surplus was also achieved in case of confectionery, cereal grains, dairy products and vegetables (including products thereof). There was also a positive balance of foreign trade in fruit and vegetable juice, beer, animal fats, sugar, feed, molasses and starch.



W 2016 R. EKSPORT CUKRU WZROSŁ O 8% DO 465 TYS. TON ■ IN 2016, THE EXPORT OF SUGAR INCREASED BY 8% TO 465 THOUSAND TONNES



# Come to the most important business events of 2017 in Poland

9-12.09.2017

LUBLIN

 **BAKEPOL**

25-28.09.2017

POZNAŃ



POLAGRA FOOD



**pakfood**



POLAGRA-TECH

 **INVEST  
HOTEL**



POLAGRA GASTRO

POZNAŃ

25-28.09.2017

*Targi*  
  
*Smaki Regionów*

POZNAŃ

23-26.09.2017

Professional trade fair organizer



**Exhibition  
recommended by**

Polish Chamber of Exhibition Industry



THE ROYAL CASTLE, WARSAW



THE PALACE ON THE ISLE, WARSAW



THE KÓRNIK CASTLE

# Poland is beautiful



THE ŁAŃCUT CASTLE



THE CASTLE JAN III SOBIESKI, RZUĆEWO



THE ROKOSÓW CASTLE