

Polish Food

**Odmieniony
przez wszystkie przypadki**

Inflected by all cases

**Jagodzianka – smak dzieciństwa,
smak lata**

Blueberry bun – the taste of childhood,
the taste of summer

Mazury – kraina jezior i smaków

Mazury – the land of lakes and flavours



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



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

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

W celu zapoznania się z polską branżą rolno-żywnościową i nawiązania dobrych i trwałych relacji handlowych z partnerami z Polski, prosimy o skorzystanie z zamieszczonych na stronie a linków do polskich organizacji, skupiających producentów rolnych, przetwórców i handlowców, które obejmują całą gamę produktów rolnych od zbóż i owoców i warzyw, przez nabiał, mięso i jaja, aż po produkty przetworzone.

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

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

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





Czesław Siekierski, minister rolnictwa i rozwoju wsi ■ Minister of Agriculture and Rural Development

Szanowni Państwo!

Bardzo ważne wybory do Parlamentu Europejskiego są już za nami. Przed nami jednak jest jeszcze obsada kluczowych stanowisk i prezentacja nowego składu Komisji Europejskiej. Realnie zacznie ona funkcjonować od przyszłego roku. Równocześnie 1 stycznia 2025 r. Polska obejmie przewodnictwo w Radzie Europy.

Rolnictwo unijne oraz sektor rolno-spożywczy stoją przed szeregiem wyzwań. Część z nich pozostaje niezmienna, bowiem wynika z podstawowej funkcji sektora, a więc konieczności zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego. Nie da się tego zrobić bez zagwarantowania żywotności gospodarstw rolnych. Ryzyko niewypełnienia tego fundamentalnego zadania wynika dziś z napięć politycznych, czego przykładem jest wojna w Ukrainie, wzrostu liczby ludności na świecie, spadku rezerw żywności na świecie, niestabilnego otoczenia rynkowego rolnictwa.

Ponadto rośnie powszechna świadomość, że ograniczone są zasoby ziemi rolnej, doskwiera problem dostępność wody, wyraźnie zmienia się klimat, cierpi na tym bioróżnorodność. Rodzi się pytanie: czy Europa gotowa jest solidnie zmierzyć się z tymi wyzwaniami? W zasadzie kraje Wspólnoty podążają w tym kierunku od początku integracji. Rolnictwo w unijnej polityce było, jest i pozostanie centralnym punktem.

Ladies and Gentlemen!

A very important election to the European Parliament is already behind us. However, what we still have ahead of us, is the staffing of key positions and the presentation of the new composition of the European Commission. In real terms, it will start functioning next year. At the same time, on 1 January 2025 Poland will take the presidency of the Council of Europe.

EU agriculture and the agri-food sector face a number of challenges. Some of them remain unchanged, since they result from the basic function of the sector, i.e. the need to ensure food security. This cannot be done without guaranteeing the viability of farms. Today, the risk of failure to fulfil this fundamental task results from political tensions, an example of which is the war in Ukraine, the increase in the global population, the decrease in food reserves all over the world, the unstable market environment of agriculture.

In addition, there is a growing awareness that agricultural land resources are limited, water availability is a problem, the climate is clearly changing and biodiversity is suffering damage from this. The question arises – is Europe ready to face these challenges in a robust way? As a rule, the EU countries have been following this direction since the beginning of integration. Agriculture was, is and will remain the focal point in the EU policy.

W trakcie dyskusji o przyszłości europejskiego rolnictwa, niezmiennie w centrum zainteresowania pozostaje kwestia zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego. Powszechny dostęp do żywności to kwestia nie tylko ilości produktów, ale odpowiedniej ich jakości i przystępności cenowej. Dobrodzieństwem państw bogatych jest względnie tania żywność, ale to nie może odbywać się kosztem malejących dochodów rolniczych.

Chociażby z tego powodu nie wolno nam dopuścić do jakiegokolwiek ograniczania produkcji rolnej w Europie. Europa musi pozostawać samowystarczalna pod względem żywności. Dużo mówimy o zmianach klimatycznych, śrubowane są wymagania, a jednocześnie przyjmujemy na nasz teren produkty wytwarzane bez jakichkolwiek wymogów, które muszą spełnić unijni rolnicy. Takiej sytuacji nie da się dłużej utrzymać. Niezbędna jest rzetelna dyskusja na ten temat. Rolnicy nie mogą być jedynymi, którzy ponoszą odpowiedzialność i koszty przeciwdziałania zmianom klimatu.

Kryzys wywołany pandemią, a obecnie inwazją Rosji na Ukrainę, nie służą głębokim reformom i wymuszają rewizję i modyfikację Zielonego Ładu. Niezbędne jest skorygowanie niektórych założeń lub wręcz wycofanie się z najbardziej kontrowersyjnych działań. Zaproponowane przez Polskę i przyjęte przez Komisję Europejską zmiany wprowadzone w Zielonym Ładzie odpowiadają na postulaty zgłaszane przez rolników na protestach i zapewne ułatwią planowanie działalności rolniczej bez ograniczenia produkcji i dochodów. Pamiętać musimy o tym, że protesty rolników miały również swoje źródło m.in. w pogarszającej się opłacalności produkcji.

Poważnym zagrożeniem wynikającym z nierozsądnych czasem decyzji jest to, że europejskie rolnictwo staje się coraz mniej konkurencyjne. Już dziś europejskie produkty rolne, a szczególnie zboża, są wypierane z dotychczasowych, tradycyjnych rynków afrykańskich.

Obawiam się, że dłuższy brak naszej, unijnej reakcji na zachodzące zmiany może jeszcze bardziej pogłębić problemy rolników w Europie.

Przedstawienie tylko tych zagrożeń pokazuje, z jak skomplikowaną sytuacją w sektorze rolnym mamy obecnie do czynienia.

Zwracam uwagę, że europejskie rolnictwo oparte jest na rodzinnych gospodarstwach rolnych. Naszym, polityków zadaniem jest tworzenie odpowiednich warunków do rozwoju tych gospodarstw. Rolnik, w związku z naturą swojej pracy i chęcią pozostawienia swojego gospodarstwa następcom, jest tym, który dba o ziemię i środowisko. To naturalne zachowanie, które zostało zmaćcone nadmiernym skierowaniem uwagi na maksymalizację zysku. Dlatego musimy powrócić do źródeł, do budowania warunków dla rozwoju gospodarstw rodzinnych i dostępu konsumentów do dobrej jakościowo i cenowo żywności. To nic innego, jak przypomnienie o podwalinach, które legły u podstaw Wspólnej Polityki Rolnej.

During the discussion on the future of European agriculture, the issue of ensuring food security remains the centre of interest. Universal access to food is not only a matter of quantity of products, but of their quality and affordability. Rich countries benefit from relatively cheap food, but this must not take place at the expense of decreasing agricultural income.

At least for this reason, we must not allow any reduction in the agricultural production in Europe. Europe must remain self-sufficient in terms of food. We talk a lot about climate change, requirements are increased, and, at the same time, we admit to our territory the products which are made without any requirements that EU farmers have to meet. Such a situation cannot be maintained any longer. A reliable discussion on this subject is necessary. Farmers cannot be the only ones who incur the responsibility for and costs of counteracting climate change.

The crisis caused by the pandemic, and currently by Russia's invasion of Ukraine, are not good for in-depth reforms and necessitate the revision and modification of the Green Deal. It is necessary to correct some objectives or even to give up the most controversial measures. The amendments to the Green Deal, as proposed by Poland and adopted by the European Commission, correspond to the demands submitted by farmers during the protests and will probably facilitate the planning of agricultural activities without limiting the production and income. We must remember that the protests of farmers also had their origins, *inter alia*, in the deteriorating profitability of production.

A serious threat resulting from sometimes unreasonable decisions is that European agriculture is becoming less and less competitive. Even today, European agricultural products, particularly cereals, are being displaced from the existing, traditional African markets.

I am afraid that the longer absence of our EU response to the changes may further exacerbate the problems of farmers in Europe.

Presenting only these threats shows how complex is the situation in the agricultural sector that we are currently facing.

I would like to point out that European agriculture is based on family farms. Our task, as the politicians, is to create the proper conditions for the development of these farms. The farmer, due to the nature of his work and the will to leave his farm to his successors, is the one who cares about the land and the environment. This is a natural behaviour that has been disturbed by the excessive focus on maximising profit. Therefore, we need to go back to the roots, to build the conditions for the development of family farms and for consumers' access to good quality and affordable food. This is nothing more than a reminder of the foundations underlying the Common Agricultural Policy.

Rolnictwo zrównoważone to takie, w którym ściśle powiązane są produkcja roślinna z produkcją zwierzęcą. Aby było one wydajne, pomagają najnowsza technika i technologia. Inaczej mówiąc, to rolnictwo precyzyjne da nam większą wydajność przy niższym zużyciu nawozów, środków ochrony roślin, pasz, ale także lepszym wykorzystaniu maszyn i urządzeń. Nowoczesna technika i technologia pomagają nam w jeszcze lepszej ochronie środowiska naturalnego i najbliższego otoczenia rolnictwa.

Na znacznie szerszą skalę powinniśmy ukierunkowywać pomoc i wsparcie w budowaniu energetyki odnawialnej na obszarach wiejskich. Duży w tym udział powinny mieć biogazownie rolnicze. Odpowiednio zaprojektowane i zbudowane nie powodują żadnych uciążliwości dla najbliższego otoczenia, a wręcz przynoszą mu konkretne korzyści w postaci taniej energii, czy to elektrycznej, czy to ciepłej.

Oprócz tego powinniśmy się skupić na rozwiązaniach służących jak największemu ograniczeniu uciążliwości i problemów wynikających z hodowli zwierząt. Ograniczając hodowlę w Unii Europejskiej, będziemy ją wypychali w te rejony świata, gdzie nie przestrzega się żadnych norm i standardów ochrony środowiska. Czy o to nam chodzi? Przecież w ten sposób nie doprowadzimy do przeciwdziałania zmianom klimatycznym. Wystarczy spojrzeć na mapę świata, aby uświadomić sobie, jaką część zajmuje Europa. Jeżeli wszystko, co niektórzy uważają za potencjalnie uciążliwe, znajdzie się poza Europą, to co się wtedy stanie? Co wówczas, czy będziemy „samotną czystą wyspą”? Oczywiście że nie, bo zmiany klimatu dotyczą całego świata i to, co z tego dzieje się gdzie indziej i tak nas dotknie.

Oczywiście nie znaczy to, że należy wycofać się z kierunku przeciwdziałania zmianom klimatycznym. Jednak trzeba zdać sobie sprawę z tego, że sektor rolny nie może pozostać na uboczu działań na rzecz ochrony środowiska, ponieważ ma kluczowe znaczenie dla kwestii klimatu i różnorodności biologicznej. Niezbędne przekształcenia mają służyć przede wszystkim wzmocnieniu własnej odporności i rentowności rolnictwa w przyszłości. Dalsze zaniechania tylko wzmocnią negatywne skutki zmian klimatu: gwałtowne zjawiska pogodowe, kurczenie się zasobów wody, degradacja gleby czy środowiskowe rezultaty ograniczania bioróżnorodności. Na rzecz i z udziałem rolników trzeba mądrze poprowadzić wspólną debatę na temat sposobów finansowania rolniczej transformacji klimatyczno-środowiskowej na szczeblu europejskim.

Przedstawione zagadnienia to tylko przyczynek do dyskusji, którą już powinniśmy rozpocząć. Rolnictwo w Europie musi pozostać. Ba, musi się rozwijać. Nikt nie zwolni nas z odpowiedzialności za żywienie następnych pokoleń, za zapewnienie im warunków do dalszego zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego opartego na własnych zasobach. Jeżeli ich nie będziemy mieli, to uzależnimy się od tych, którzy tę zdolność zachowali.

Przykład uzależnienia wielu europejskich krajów od rosyjskiego gazu jest w tym przypadku aż nadto dobitny.

Sustainable agriculture is the one where the crop production is closely linked to the livestock production. To make it efficient, the latest engineering and technology are helpful. In other words, it is precision farming that will give us greater efficiency with the lower use of fertilisers, plant protection products, feedstuffs, but also the better use of machinery and equipment. Modern engineering and technology help us even better protect the environment and the immediate surroundings of agriculture.

On a much wider scale, we should target aid and support in building the renewable energy sector in rural areas. Agricultural biogas plants should have a large share in it. When properly designed and constructed, they do not cause any nuisance to the immediate surroundings, but even bring it specific benefits in the form of cheap energy, either electric or thermal.

In addition, we should focus on solutions aimed at reducing the nuisance and problems arising from breeding animals to the greatest extent possible. By limiting breeding in the European Union, we will push it into those parts of the world where no environmental norms or standards are observed. Is that what we want? We will not lead to counteracting climate change in this manner. It is enough to look at the map of the world to realise what part of it is occupied by Europe. If everything that some consider potentially burdensome is outside Europe, what will happen then? Will we be then a “lonely clean island”? Of course not, because climate change concerns the whole world and if anything wrong is going on elsewhere, it will affect us this way or that.

Naturally, this does not mean that we should give up counteracting climate change. However, it is important to realise that the agricultural sector cannot remain on the sidelines of environmental measures, as it is essential for the issues of climate and biodiversity. The necessary transformations are primarily to strengthen own resilience and profitability of agriculture in the future. Further omissions will only strengthen the negative effects of climate change: violent weather events, shrinking water resources, soil degradation and environmental results of biodiversity loss. In favour of and with the participation of farmers, it is necessary to wisely conduct a common debate on the method of financing the agricultural climate and environmental transition at European level.

These issues are only a contribution to the discussion that we should already start. Agriculture must remain in Europe. What is more, it has to grow. No one will release us from responsibility to feed the next generations, to provide them with the conditions to continue ensuring food security based on own resources. If we do not have them, we will become dependent on those who retained this ability.

The example of dependence of many European countries on Russian gas is even too clear in this case.



6 Odmieniony przez wszystkie przypadki
Inflected by all cases

12 Płatności bezpośrednie – płatności związane z produkcją
Direct payments – coupled payments

16 Pomidor – bomba smaku i zdrowia
Tomato – a bomb of taste and health

21 Zupa w kolorze zachodzącego słońca
Soup in the colour of the setting sun

26 Jagodzianka – smak dzieciństwa, smak lata
Blueberry bun – the taste of childhood, the taste of summer

31 Letnie inspiracje – kanapki z pomidorami
Summer inspiration – tomato sandwiches

33 Z historią do kuchni
History in the kitchen

36 Z gruntu dobre i po sezonie
Good down to the ground even after the season

41 Miejsce Polski na rynku owoców
Poland's position in the fruit market

42 Dobrze, że jesteśmy razem – jak polscy rolnicy oceniają członkostwo w Unii Europejskiej?
It is good that we are together – how do Polish farmers assess membership in the European Union?

45 Polska żywność w Europie, Azji i Ameryce Północnej
Polish food in Europe, Asia and North America

50 Mazury – kraina jezior i smaków
Mazury – the land of lakes and flavours

Polish Food Istnieje od 1994 r. / Founded in 1994, Nr 3/2024 (109)

Kwartalnik ARiMR wydawany wspólnie z MRiRW. Ukazuje się w języku polskim i angielskim. Redakcja: Małgorzata Książyk (redaktor naczelna), Mariola Marczak, Agnieszka Grzybowska. Współpraca: Alicja Daniluk-Jankowska, Michał Borkowski. Tłumaczenie: Summa Linguae S.A. Zdjęcie I str. okładki: ©malwa-stock.adobe.com. Projekt II str. okładki: MRiRW. Zdjęcia: ©studiobaklazan.pl, ©alicja neumiler, ©JacZia, ©gilitukha, ©215519967-, ©denis_333-stock.adobe.com. Projekt III str. okładki: MRiRW, zdjęcie: ©Marinela-stock.adobe.com. Projekt IV str. okładki: MRiRW, zdjęcia: ©jadviga.koniecko-, ©ARochau-, ©Mike Mareen-, ©jackfrog-, ©Karolina-, ©anettastar-, ©marsad-stock.adobe.com. Nadzór: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Adres: Redakcja Polish Food, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa, Poland, tel. +48 22 623 11 75. Subskrypcja bezpłatna. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/polish-food>, <https://www.gov.pl/web/arimr/polish>. Skład, druk i oprawa: ZAPOL Sobczyk Spółka komandytowa, www.zapol.com.pl. Nakład: 4000 egz. Data oddania do druku: wrzesień 2024 r.

W dzień gorącego lata...

On the hot summer day...



Odmieniony przez wszystkie przypadki Inflected by all cases

Marian Czechowski, dyrektor ds. produkcji w Gospodarstwie Ogrodniczym Łęgajny ■
Marian Czechowski, director of production at the Łęgajny Horticultural Farm

POMIDOR – POPULARNA GRA TOWARZYSKA SPRZED LAT. JEŚLI JEJ UCZESTNIK NIE CHCE ZOSTAĆ POKONANY, ODPOWIEDZIĄ NA KAŻDE Z ZADANYCH PYTAŃ MUSI BYĆ NAZWA TEGO WARZYWA. POMYŁKA LUB ŚMIECH OZNACZAJĄ FIASKO ODPOWIADAJĄCEGO. NATOMIAST PYTAJĄCY, GDY NIE WIDZI SZANS NA WYGRANĄ, MOŻE SIĘ PODDAĆ. Z ROZMÓWCĄ, KTÓREGO SOBIE WYBRALIŚMY, NIE POSZŁO TAK ŁATWO... PAN MARIAN CZECHOWSKI, DYREKTOR DS. PRODUKCJI W GOSPODARSTWIE OGRODNICZYM ŁĘGAJNY, PO PRZEJRZENIU WCZEŚNIEJSZYCH NUMERÓW „POLISH FOODA” ZGODZIŁ SIĘ BYĆ NASZYM EKSPERTEM. ■

TOMATO – A POPULAR SOCIAL GAME FROM YEARS AGO. IF ITS PARTICIPANT DOES NOT WANT TO BE DEFEATED, THE ANSWER TO EACH OF THE QUESTIONS ASKED MUST BE THE NAME OF THAT VEGETABLE. MAKING A MISTAKE OR BURSTING INTO LAUGHTER MEANS A FAILURE OF A PERSON ANSWERING THE QUESTIONS. ON THE OTHER HAND, A PERSON ASKING THE QUESTIONS, WHEN THEY SEE NO CHANCE OF WINNING, MAY GIVE UP. IT WAS NOT SO EASY WITH THE INTERLOCUTOR WE CHOSE... MR. MARIAN CZECHOWSKI, DIRECTOR OF PRODUCTION AT THE ŁĘGAJNY HORTICULTURAL FARM, AFTER REVIEWING THE PREVIOUS ISSUES OF “POLISH FOOD”, AGREED TO BE OUR EXPERT.

Gdy Hiszpanie spierają się z Włochami o to, gdzie są najpyszniejsze pomidory i ich ojczyzna, dzięki wakacyjnym wyjazdom nad jezioro i krewnym, którzy mieszkają w okolicy, wiemy, że najlepsze uprawiane są w Polsce, pod Olsztynem, w Łęgajnach.

While the Spaniards argue with the Italians about where the most delicious tomatoes and their homeland are, thanks to holiday trips to the lake and relatives who live in the area, we know that the best tomatoes are cultivated in Poland, near Olsztyn, in Łęgajny.

Na północy kraju słońca mniej, a pomidorom z powodzeniem rośnie się tu od lat.

I to od ponad 50. Kiedyś był to mały zakład szklarniowy. Potem powstał państwowy kombinat ogrodniczy – jak przy każdym mieście wojewódzkim w PRL-u. Uprawiano warzywa i kwiaty, aż w polskim ogrodnictwie nastąpiły zmiany strukturalne. Wówczas powstała spółka – pracownicza – ale ta przez wzgląd na zasoby finansowe skazana była na niepowodzenie. Szczęśliwie znaleźli się ludzie, którzy kupili udziały. I rozpoczęły się inwestycje. A od czterech lat Gospodarstwo Ogrodnicze Łęgajny należy do Grupy Mularski. Dzięki temu mamy szansę coś zdziałać.

There is less sunshine in the north of the country and tomatoes have been growing here successfully for years.

And this is for more than 50 years. In the past, there was a small greenhouse here. Then, a state horticultural factory was established – just like in every voivodeship city in the Polish People’s Republic. Vegetables and flowers were cultivated until structural changes took place in Polish horticulture. Back then, a company – an employee-owned one – was established, but due to the lack of financial resources it was doomed to failure. Fortunately, there were people who bought its shares. And the investments began. For four years, the Łęgajny Horticultural Farm has been owned by the Mularski Group. Thanks to this, we have a chance to do something.

Czy to znaczy, że rynek warzyw to trudny rynek?

Na pewno łatwo z niego wypaść, a my nie możemy sobie na to pozwolić, dlatego wkładamy w prowadzenie naszego gospodarstwa dużo wysiłku – inwestujemy w ludzi i technologie. W Polsce, jeśli chodzi o sprzedaż, znaczenie mają przede wszystkim sieci sklepów, tzw. super- i hipermarketów. A zaopatrzenie i towar dobrej jakości może im zapewnić tylko duży

Does it mean that the vegetable market is a difficult market?

Certainly, it is easy to fall out of it and we cannot afford it, which is why we put a lot of effort into running our farm – we invest in people and technologies. In Poland, when it comes to sales,



Łęgajny to 20 ha upraw „pod szkłem” ■ Łęgajny means 20 ha of crops "under glass"

dostawca, który spełni odpowiednie wymogi. Pomidor powinien być świeży, wysortowany, mieć odpowiednią średnicę i wagę. Oprócz tego obowiązują bardzo restrykcyjne przepisy. Musimy być gotowi poddać się kontroli w każdej chwili. I jesteśmy. A gdy dostajemy reklamację, mamy obowiązek w ciągu 12 godzin ustalić, w którym rzędzie pomidor został zerwany. Jest jeszcze specyfika polskiego rynku – handel pomidorami w naszym kraju w ciągu ostatnich 15 lat jest ewenementem na skalę światową. Polacy wręcz pokochali te warzywa. Przeważnie jest tak, że producent proponuje klientowi, co ma kupić. W tym przypadku jest odwrotnie. I na to też jesteśmy przygotowani. Oceńcie więc Państwo sami, czy bez maksymalnego zaangażowania możliwe byłoby osiągnięcie sukcesu w tej branży.

Łęgajny są znaczącym graczem, ale nie każdy wie, że zaopatrują w warzywa nie tylko sklepy wielkopowierzchniowe. Jest tu też przykładowy punkt sprzedaży.

Gdyby ktoś przejeżdżał drogą krajową nr 16, zachęcam do zboczenia z trasy i zaopatrzenia się w pomidory i ogórki, a wiosną także w sadzonki innych roślin – na działki, do przydomowych ogródków czy tuneli. Nasze warzywa można też kupić w wielu mniejszych i większych sklepach na terenie Warmii i Mazur. W skali ogólnej regionalna sprzedaż stanowi jednak niewielki procent.

Zdarza się, że ktoś zapyta o przetwory z pomidorem w roli głównej. Ale my przerabianiem tych warzyw się nie zajmujemy. Podejmowaliśmy próby robienia soków, ale przy trosce o ich jakość rzadko kto mógłby sobie pozwolić na ich zakup w cenie, która gwarantowałaby opłacalność. Co więcej, do przetwarzania nadają się inne odmiany niż do sprzedaży na świeżo.

of importance are primarily the chains of stores, so-called super- and hypermarkets. And the supply and good quality goods can only be provided by a large supplier meeting the appropriate requirements. Tomato should be fresh, assorted, have the right diameter and weight. In addition, there are very strict rules. We must be ready to submit to inspection at any time. And we are. And when we get a complaint, within 12 hours we are obliged to determine a row in which the tomato was harvested. There is also the specific nature of the Polish market – over the last 15 years, the trade in tomatoes in our country has been a phenomenon on a global scale. Poles simply fell in love with those vegetables. Usually, the producer suggests to the customer what to buy. In this case, the opposite is true. And we are ready for that as well. Thus, please, decide on your own if it was possible to achieve success in this industry without maximum commitment.

Łęgajny is a significant player, but not everyone knows that it supplies vegetables not only to large-scale stores. There is also a point of sale here.

If someone is travelling along the national road No. 16, I encourage you to deviate from the route and buy tomatoes and cucumbers and in the spring, also seedlings of other plants – for allotments, backyard gardens or tunnels. Our vegetables can also be bought in many smaller and larger stores in Warmia and Mazury. However, generally, regional sales account for a small percentage.

It happens that someone is asking about preserves with tomatoes in the leading role. But we are not involved in the processing of these vegetables. We tried to make juices, but due to the care of their quality, hardly anyone could afford

A nasze, szklarniowe, mają zbyt małą zawartość suchej masy. Stąd chociażby wysokie koszty związane z odparowywaniem wody.

Zwykły Kowalski może się popisać umiejętnością odróżnienia pomidora malinowego od koktajlowego. Czy odmian jest dużo?

Mnóstwo. Kiedyś w polskich szklarniach królowała – wyjątkowo co do smaku – Tomimaru Muchoo. W związku z gwałtownym wzrostem popytu na pomidory firmy nasienne zaczęły szukać nowych odmian. I dlatego ich wybór jest dziś o wiele większy.

Musimy mieć świadomość, że odmiany niszowe nigdy nie zagrażą pomidorowi czerwonemu. Ich sprzedaż będzie stanowić maksymalnie 20% rynku. My wyspecjalizowaliśmy się w pomidorach malinowych, mięsistych, papryczkowych, cherry i żółtych. Można je kupić od nas luzem lub na gronie.

Chętnie zobaczylibyśmy je wszystkie w szklarni... Czytający wywiad nie mają takiej możliwości, więc opowiedzmy im, jak wygląda uprawa pomidorów w łęgajnach.

Jeśli zgodzą się Państwo założyć ochronne kombinezony, buty i rękawiczki, możemy wejść do szklarni, by zobaczyć, co się tam teraz dzieje, czyli na jakim etapie są nasze uprawy.

Natomiast gdy sprawa dotyczy kalendarza, bo domyślam się, że i to Państwa interesuje, przyznaję, że w szklarni spędzamy praktycznie cały rok. W telegraficznym skrócie: pod koniec stycznia przyjeżdża rozsada z innego naszego gospodarstwa położonego na południu kraju, w połowie marca zbieramy pierwsze pomidory, z tygodnia na tydzień produkcja się rozpędza, a szczyt osiąga latem. Wtedy, czyli gdy akurat rozmawiamy, w szklarni nie pozostaje nic do robienia poza podlewaniem, wietrzeniem i zbieraniem. Trudniejsze zadanie czeka nas

to buy them at a price that would guarantee profitability. Moreover, varieties suitable for processing are different from those for being sold fresh. And the dry matter content in our greenhouse tomatoes is too low. Hence, for example, high costs associated with evaporation of water.

An ordinary person can show off their ability to distinguish a raspberry tomato from a cherry tomato. Are there many variations?

There are plenty of them. Once, the king of Polish greenhouses was Tomimaru Muchoo – unique in taste. In view of a rapid increase in the demand for tomatoes, seed companies started looking for new varieties. And that is why their selection is much bigger today.

We must be aware that niche varieties will never threaten red tomato. Their sales will account for up to 20% of the market. We have become specialised in raspberry, fleshy, pepper, cherry and yellow tomatoes. You can buy them from us in bulk or on a bunch.

We would love to see them all in the greenhouse... Those reading this interview do not have such an opportunity, so let us tell them what the cultivation of tomatoes in łęgajny looks like.

If you agree to wear protective overalls, footwear and gloves, we can enter the greenhouse to see how our tomatoes grow.

However, when it comes to the calendar, since I guess you are interested in it as well, I admit that we spend practically the whole year long in the greenhouse. To cut a long story short: at the end of January, a seedling arrives from our other farm located in the south of the country, in mid-March we harvest the first tomatoes, week by week the production accelerates reaching its peak in the summer. Then, just when we are talking, there is nothing left to do



Pod koniec lata pomidory są najpyszniejsze i zawierają najwięcej witamin ■ At the end of summer, tomatoes are the most delicious and contain most vitamins

w listopadzie, gdy wszystko trzeba posprzątać i parokrotnie zdezynfekować.

Wiele prac da się zautomatyzować, więc może i przy pomidorach można wyobrazić sobie pracę bez udziału człowieka.

Wiem, że są próby tworzenia robotów do zbierania papryki i truskawek, ale my wciąż musimy polegać na pracy ludzkich rąk. Zadania, których nie da się wykonać przy użyciu maszyn, są mniej i bardziej skomplikowane. Zbiór nie jest zajęciem trudnym, ale uciążliwym. Zdecydowanie większej staranności, a nawet precyzji, wymaga pielęgnacja. Do niej nadają się jedynie osoby, które lubią rośliny i są delikatne – najczęściej kobiety. Wśród odpowiedzialnych zajęć wymienić należy: pielęgnację wierzchołka, okręcenie pędu wokół sznurka czy regulację liczby kwiatów na gronie. Na etapie zbioru istotne jest, by dojrzewające pomidory znajdowały się na tej samej wysokości. Rośliny nie mogą wyrosnąć przez dach, a na każdej powinno być od 7 do 8 gron pracujących – gdy pierwsze będzie nadawać się do zerwania, dobrze by ostatnie zakwitowało.

Niezwykle istotna jest dla nas wydajność. Myślę i o plonach, i efektywności pracy. Kiedyś na hektarze potrzeba było kilkunastu osób, dziś wystarczy kilka. Zatrudniamy miejscowych, ale mamy też hotel dla obcokrajowców – w większości z Ukrainy, Mołdawii i Gruzji.

Skoro zrobiło się międzynarodowo, jest okazja, by przywołać dane z Księgi Rekordów Guinnessa. Największy odnotowany dotychczas roczny zbiór pomidorów z jednego krzaka to pół tony. Może się tym pochwalić Floryda, a czym zaimponuje nam Warmia?

W ciągu sezonu z metra kwadratowego zbieramy 40 kilogramów pomidorów, a skoro szklarnie zajmują blisko 20 hektarów, to skala rocznej produkcji sięga ok. 600 tysięcy ton. Wiem, że trudno to sobie wyobrazić, więc może powiem, że dziennie zapełniamy kilka tirów. To trudne przedsięwzięcie, bo – co prawda – są twarde odmiany tych warzyw, które można traktować mniej delikatnie, ale te uprawiane przez nas muszą mieć swoje miejsce w wytłaczance i być transportowane bez turrania i przewracania. Na terenie zakładu zobaczą Państwo, że w proces sortowania i pakowania trzeba zaangażować ludzi i maszyny.

A czy to prawda, że również owady pracują na sukces tego gospodarstwa?

Owady są sprzymierzeńcami ogrodników, ale by był z nich pożytek, trzeba zadbać o ich rozmnożenie, dzięki któremu powstanie swoisty mikrokosmos. Taki dobroczynek czy taka dobrotnica szklarniowa zapewnią ochronę biologiczną w czasach, gdy przestaje się stosować pestycydy, a szkodniki nie odpuszczają. Naszymi przyjaciółmi są też trzmiele. Kwiaty pomidora trudno jest zapylić. Te owady są wystarczająco sprawne i silne. A skoro mówiliśmy o rekordach, to naukowcy

in the greenhouse except watering, ventilating and harvesting. A more difficult task awaits us in November, when everything needs to be cleaned and disinfected several times.

Many jobs can be automated, so maybe also in the case of tomatoes we can imagine work without human intervention.

I know there are attempts to create robots to harvest bell peppers and strawberries, but we still have to rely on the work of human hands. Tasks that cannot be done with machinery are more and less complicated. Harvesting is not a difficult task, but it is strenuous. Definitely, taking care of plants requires more accuracy and even precision. It is suitable only for people who like plants and are gentle – most often women. Among the responsible activities, we should mention: taking care of the tip, wrapping a shoot around a string or adjusting the number of flowers on the bunch. At the harvesting stage, it is important that the ripening tomatoes are at the same height. Plants cannot grow through the roof, and each should have between 7 and 8 working bunches – when the first one is suitable for harvesting, the last one should bloom.

Efficiency is extremely important to us. I am thinking about the yield and the work efficiency. In the past, a dozen or so people were needed per hectare, now, several people are enough. We employ local people, but we also have a hotel for foreigners – mostly from Ukraine, Moldova and Georgia.

Since we are talking about international issues, there is an opportunity to recall the data from the Guinness Book of Records. The largest annual harvest of tomatoes from one bush, which has been recorded so far, is half a tonne. This is what Florida can boast of and what will Warmia impress us with?

During the season, we harvest 40 kilograms of tomatoes from a square metre, and since greenhouses occupy nearly 20 hectares, the scale of annual production reaches about 600 thousand tonnes. I know it is hard to imagine, so maybe I would say that we fill several trucks a day. This is a difficult undertaking, because – admittedly – there are hard varieties of these vegetables, which can be treated less gently, but the ones we cultivate must have their place in a tray and be transported without being rolled and turned over. At the plant, you will see that both people and machines need to be involved in the process of sorting and packaging.

And is it true that insects are also working for the success of this farm?

Insects are the allies of gardeners, but if they are to be useful, we need to ensure their reproduction, thanks to which a specific microcosm will be created. Such a predatory mite or a parasitic wasp will provide biological protection when pesticides are no longer used and pests do not give up. Our friends are also bumblebees. Tomato flowers are difficult to pollinate.



W sezonie po kilka tirów dziennie wyrusza z Łęgajni w Polskę ze świeżymi pomidorami ■ During the season, several trucks with fresh tomatoes leave from Łęgajny each day

zbadali, że jedna robotnica trzymała w sprzyjających warunkach potrafi zapylić 5 tysięcy kwiatów dziennie. Trzmiele mają też tę zaletę, że „przywiązują się” do miejsca – kilka może wylecieć ze szklarni, ale zdecydowana większość wróci do ula.

Pewnie i w związku z takim podejściem w sklepach coraz więcej produktów eko i bio. Czy sprzedawcy nas w tej kwestii nie oszukują?

Nie mogę odpowiadać za handlujących, szczególnie warzywami innymi niż nasze. Wypowiem się na ten temat w imieniu producentów z Grupy Mularski. Dzięki dbałości Unii Europejskiej o konsumenta przepisy dotyczące produkcji żywności ograniczają do minimum możliwość stosowania środków ochrony roślin. W naszym przypadku, czyli tak dużego obszaru monokultury, sprostanie takiemu wyzwaniu jest trudne. Jednak gdy chce się utrzymać na rynku, nie można zrobić niczego innego niż się dostosować. Nie ma zmiłuj – czy się to komuś podoba, czy nie.

Chyba nie jest możliwe, by przy tylu obostrzeniach i takiej skali działalności uniknąć kryzysów?

Podliżę się szefostwu i powiem, że najgorsze czasy pozwoliło nam przetrwać funkcjonowanie w ramach korporacji. Dla branży ogrodniczej trudny okres rozpoczął się wraz z wybuchem wojny na Ukrainie – wzrosły wówczas koszty energii, a sprzedaż wyhamowała. Gdy sytuacja się ustabilizowała, z Izraela trafił do Polski wirus brunatnej rugowatości pomidora. Wyjątkowy przeciwnik, który śmiałyby się z restrykcji obowią-

These insects are sufficiently efficient and strong. And speaking of the records, scientists investigated that under favourable conditions one worker bumblebee is able to pollinate 5 thousand flowers a day. Bumblebees also have the advantage of “getting attached” to the place – several of them can fly out of the greenhouse, but the vast majority will return to the hive.

Probably in connection with this approach there are more and more organic and bio products in stores. Are the sellers not cheating on us in this matter?

I cannot be responsible for sellers, particularly sellers of vegetables other than ours. I will speak about this on behalf of the Mularski Group producers. Thanks to the European Union’s care for the consumer, the food production legislation limits the possibility of using plant protection products to a minimum. In our case, i.e. such a large area of monoculture, it is difficult to meet such a challenge. However, when we want to stay in the market, we can do nothing but adapt. No rest for the wicked – whether we like it or not.

I guess it is not possible to avoid crises with so many restrictions and such a scale of activity?

I will flatter the management and I will say that the functioning within a corporation allowed us to survive the worst times. For the horticultural industry, a difficult period began with the outbreak of the war in Ukraine – back then, the costs of energy increased and the sales slowed down. When the situation became stable, the virus of leaf mould of tomato came to

zujących w szpitalach. Trwają próby wyhodowania i rejestracji odmian, które byłyby odporne na tę chorobę. I w tym przypadku kluczem do powodzenia jest reżim sanitarny.

Żeby się trochę rozluźnić i – zgodnie z zapowiedzią – podjąć próbę zbitcia z tropu rozmówcy, czas na prośbę o opowieść o Pana pracy w Łęgajnach.

Pracuję tu od ponad 40 lat, obecnie na pół etatu. Jestem już na emeryturze, ale gdy zespół jest zgrany, nie chce się odchodzić. Wielu ludzi zaskakuje informacja, że trafiłem do Łęgaj zaraz po studiach rolniczych. Od tamtej pory zajmowałem się wszystkim poza księgowością. Za mną kilka rewolucji technologicznych. Pamiętam jeszcze uprawę warzyw na obsypanych torfem i podlewanych wężem balotach ze słomy. Potem pojawiły się takie nowinki jak systemy do nawadniania, wiszące rynny albo czujniki. Postęp trwa, a ja się mu przyglądam i wciąż nie rozumiem, dlaczego bagatelizowane jest znaczenie ogrodnictwa jako nauki i gałęzi przemysłu. Z mojego doświadczenia wynika, że jest to dziedzina wymagająca wszechstronnych umiejętności. Jako szef produkcji czuję ogromną odpowiedzialność za opiekę nad całym ekosystemem szklarniowym. Mogę się też pochwalić, że ostatnio zostałem zaproszony do poprowadzenia wykładu na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Cieszę się, że wiedza praktyczna wciąż znajduje uznanie.

Stosunkowo dawno nie padło w naszej rozmowie słowo klucz. Proszę zatem zdradzić, czy ochota na pomidory mija, gdy się z nimi pracuje?

Jem je codziennie i lubię pod każdą postacią. A najbardziej smakują mi lekko kwaśne czerwone mięsiste. Nie tylko według mnie każdy mężczyzna po 40. roku życia powinien mieć pomidory w swojej codziennej diecie ze względu na potas i likopen. Radzę brać przykład z mieszkańców południa Europy, którzy jedzą ogromne ilości przetworów pomidorowych. Pochwalę się jeszcze, że z żoną co roku robimy ok. 30 litrów soku. A Państwu polecam poczęstowanie się surowymi, bo zapasy w spiżarni mi się skończyły.

Proszę pozwolić na nietypowe podziękowanie za rozmowę: Pomidore z Łęgaj, jak jesteście smaczny, ten tylko się dowie, kto cię spróbował!

I jak tu się nie uśmiechnąć...

Poland from Israel. It is a unique opponent who would laugh at the restrictions in hospitals. Attempts are being made to grow and register varieties that would be resistant to this disease. And in this case, the key to success is the sanitary regime.

In order to relax a little bit and – as announced – to try to throw the interlocutor off the balance, it is time to ask for a story about your work in Łęgajny.

I have been working here for more than 40 years, currently half-time. I am already retired, but when the team is well-knit, you do not want to leave. Many people are surprised by the information that I came to Łęgajny immediately after my agricultural studies. Since then, I have been involved in everything except accounting. There are a few technological revolutions behind me. I still remember growing vegetables on straw bales, poured with peat and watered using a hose. Later, there were such novelties as irrigation systems, hanging gutters or sensors. Progress continues, and I observe it and I still do not understand why the importance of horticulture as a science and industry is underestimated. My experience shows that this is a field that requires comprehensive skills. As the head of production, I feel enormously responsible for taking care of the whole greenhouse ecosystem. I can also boast that recently I have been invited to give a lecture at the University of Warmia and Mazury. I am glad that practical knowledge is still appreciated.

The key word has not been mentioned in our interview for a longer time. So please tell me – does the appetite for tomatoes disappear when you work with them?

I eat them every day and I like them in every form. And I like slightly sour, red, fleshy tomatoes most. Not only in my opinion, every man over 40 should include tomatoes in his daily diet due to potassium and lycopene. I advise you to follow the example of the residents of southern Europe who eat huge amounts of tomato products. I will also boast that my wife and I make about 30 litres of juice every year. And I recommend you to help yourself to raw tomatoes, because the stocks in my pantry have run out.

Please let me thank you for the interview in an unusual way: Tomato from Łęgajny, you are so tasty: how much one should prize you, he only can tell who has tried you!

It is impossible not to smile...



TEKST ■ BY: AGNIESZKA GRZYBOWSKA, MICHAŁ BORKOWSKI/ARIMR ■ ARMA

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: GOSPODARSTWO OGRODNICZE ŁĘGAJNY, GRUPA MULARSKI, ©BAIBAZ-STOCK.ADOBE.COM

Płatności bezpośrednie – płatności związane z produkcją

Direct payments – coupled payments

W ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027 polski rolnik może ubiegać się m.in. o płatności do konkretnego rodzaju produkcji. Celem tego wsparcia jest wzmacnianie odporności sektora rolnego, zapewnienie długoterminowego bezpieczeństwa żywnościowego oraz różnorodności w rolnictwie, a także równowagi ekonomicznej produkcji rolnej.

Płatności można otrzymać zarówno do produkcji zwierzęcej (krowy, bydło, owce czy kozy), jak i roślinnej (rośliny strączkowe na nasiona, rośliny pastewne, ziemniaki skrobiowe, truskawki, buraki cukrowe, chmiel, len, konopie włókniste i pomidory).

Płatność do pomidorów

Wsparcie dla rolników zajmujących się uprawą pomidorów ma przyczynić się do zapewnienia stabilności dochodów tych rolników i poprawy ich konkurencyjności oraz do utrzymania produkcji. Do otrzymania płatności uprawnieni są wszyscy wnioskujący, którzy spełnią warunki kwalifikowalności.

Wsparcie może otrzymać rolnik czynny zawodowo, który podpisał z zakładem przetwórstwa owoców i warzyw umowę na uprawę i dostawę pomidorów. Może ona być zawarta również przez małżonka wnioskującego lub co najmniej jed-

As part of the Strategic Plan for the Common Agricultural Policy for the years 2023–2027, a Polish farmer may apply for, *inter alia*, payments for a specific type of production. The objective of this support is to strengthen the resilience of the agricultural sector, to ensure long-term food security and diversity in agriculture as well as the economic balance of agricultural production.

Payments may be received for both livestock (cows, cattle, sheep or goats) and crop (legumes for seeds, fodder plants, starch potatoes, strawberries, sugar beets, hops, flax, hemp and tomatoes) production.

Payment for tomatoes

The support for farmers involved in the cultivation of tomatoes is to contribute to ensuring the stability of their income and improving their competitiveness as well as to maintaining production. All applicants who meet the eligibility conditions are entitled to receive payments.

The support may be granted to an active farmer who has signed an agreement with a fruit and vegetable processing plant for the cultivation and delivery of tomatoes. It may also be concluded by the applicant's spouse or at least one of the



Płatność do pomidorów przyznawana jest do upraw założonych z rozsady ■ Payment for tomatoes is granted for corps planted using a seedlings



O płatność do pomidorów można ubiegać się w ramach corocznych naborów o dopłaty bezpośrednie i obszarowe ■ Payment for tomatoes can be applied for as part of the annual calls for direct and area subsidies

nego ze współposiadaczy użytków rolnych, do których rolnik ubiega się o przyznanie tej płatności. Taką umowę ubiegający się o wsparcie może zawrzeć również z grupą producentów rolnych lub uznaną organizacją producentów, której jest członkiem. Umowa określa m.in. ilość warzyw, która zostanie dostarczona do zakładu oraz powierzchnię uprawy, co jest istotne, gdyż płatność przysługuje maksymalnie do powierzchni zadeklarowanej w kontrakcie. Minimalny areal działki rolnej, do której można ubiegać się o dofinansowanie, wynosi 0,1 ha. Co ważne, płatność do pomidorów jest przyznawana tylko do upraw założonych z rozsady (uprawy z siewu są wyłączone ze wsparcia), a obsada roślin musi wynosić co najmniej 20 000 szt./ha. Proponowana obsada na hektar jest zgodna z zaleceniami agrotechnicznymi Instytutu Ogrodnictwa. Przyjmuje się, że jest to minimalna wartość zapewniająca opłacalność uprawy pomidorów.

W latach 2023–2027 planuje się przeznaczyć na płatność do pomidorów ok. 10,5 mln euro, co stanowi 0,06% puli środków na płatności bezpośrednie i ok. 0,4% puli środków na wsparcie dochodów związane z produkcją. Szacunkowa wysokość stawki to ok. 550 euro/ha, a wysokość wsparcia jest obliczana jako iloczyn stawki jednostkowej oraz uprawnionej powierzchni (liczby hektarów).

O tę płatność rolnicy mogą się ubiegać w ramach corocznych naborów wniosków o dopłaty bezpośrednie i obszarowe. Tradycyjnie deklaracje składa się od połowy marca, zaliczki są wypłacane od połowy października, a płatności końcowe startują z początkiem grudnia.

co-owners of agricultural land for which the farmer applies for that payment. Such an agreement may also be concluded by the applicant with an agricultural producer group or a recognised producer organisation of which the applicant is a member. The agreement specifies, *inter alia*, the quantity of vegetables to be delivered to the plant and the area of cultivation, which is important since the payment is granted up to the area declared in the contract. The minimum area of an agricultural plot for which it is possible to apply for co-financing is 0.1 ha. Importantly, the payment for tomatoes is granted only for crops planted using a seedling (crops from sowing are excluded from the support), and the plant density is at least 20,000 pcs/ha. The proposed density per hectare is consistent with the agrotechnical recommendations of the Research Institute of Horticulture. It is assumed that this is the minimum value ensuring the profitability of the cultivation of tomatoes.

In the period of 2023–2027, it is planned to allocate about EUR 10.5 million for payment for tomatoes, which accounts for 0.06% of the direct payment envelope and about 0.4% of the coupled income support envelope. The estimated rate is about EUR 550/ha and the amount of support is calculated as a product of the unit rate and the eligible area (number of hectares).

Farmers may apply for this payment in the framework of annual calls for applications for direct and area payments. Traditionally, declarations are submitted from mid-March, advance payments are paid since mid-October, and final payments start at the beginning of December.

TEKST ■ By: AGNIESZKA GRZYBOWSKA/ARIMR ■ ARMA

ZDJĘCIE ■ PHOTO BY: ©JOVINKO-, ©KUBA PETRYMUSZ-STOCK.ADOBE.COM



Przy letnim stole

At the summer table



Pomidor – bomba smaku i zdrowia

Tomato – a bomb of taste and health

POMIDOR TO JEDNO Z NAJPOPULARNIEJSZYCH WARZYW NA ŚWIECIE, CHOĆ DO EUROPY WARZYWO TO TRAFIŁO DOPIERO W XVI W. DO POLSKI PRZYWIOZŁA JE BONA SFORZA. I CHOĆ MINĘŁO KILKASET LAT, ZANIM POMIDORY UPOWSZECHNIŁY W NASZYM KRAJU, OBECNIE JESTEŚMY JEDNYM Z CZOŁOWYCH PRODUCENTÓW POMIDORÓW W UNII EUROPEJSKIEJ. WARTO WŁĄCZYĆ JE DO CODZIENNEGO JADŁOSPISU, BO Z BADAŃ NAUKOWYCH WYNIKA, ŻE REGULARNE SPOŻYWANIE POMIDORÓW W POSTACI ZARÓWNO SUROWEJ, JAK I PRZETWORZONEJ, POMAGA ZAPOBIEGAĆ WIELU CHOROBYM CYWILIZACYJNYM. ■ TOMATO IS ONE OF THE MOST POPULAR VEGETABLES IN THE WORLD, ALTHOUGH THIS VEGETABLE CAME TO EUROPE ONLY IN THE 16TH CENTURY. TOMATOES WERE BROUGHT TO POLAND BY BONA SFORZA. AND ALTHOUGH SEVERAL HUNDRED YEARS PASSED BEFORE TOMATOES BECAME POPULAR IN OUR COUNTRY, CURRENTLY WE ARE ONE OF THE LEADING PRODUCERS OF TOMATOES IN THE EUROPEAN UNION. IT IS WORTH INCLUDING THEM IN OUR DAILY MENU, AS SCIENTIFIC STUDIES SHOW THAT THE REGULAR CONSUMPTION OF TOMATOES IN BOTH RAW AND PROCESSED FORM HELPS PREVENT MANY LIFESTYLE DISEASES.



Pomidory warto włączyć do codziennego jadłospisu ■ It is worth including tomatoes in our daily menu

Pomidory doskonale smakują solo. Są też wyśmienitym dodatkiem do najróżniejszych dań i bazą rozmaitych przetworów. Właściwie, zgodnie z klasyfikacją botaniczną, pomidor jest owocem, podobnie jak papryka. Uważany jest jednak za warzywo, ze względu na jego zastosowanie kulinarne.

Kiedyś pomidory były dostępne tylko sezonowo. Dziś można je kupić przez cały rok. Najsmaczniejsze są pomidory zbierane od maja do późnej jesieni – to pełnia sezonu na te warzywa w Polsce, chociaż te z upraw pod osłonami dostępne są już od połowy marca.

Statystyczny Europejczyk spożywa ok. 14 kg pomidorów rocznie, Polak – 10 kg. Jest to, obok ziemniaków, najczęściej jedzone warzywo.

Tomatoes taste great when eaten solo. They are also an excellent addition to various dishes and a base of various preserves. In fact, according to the botanical classification, tomatoes are fruit, just like bell peppers. However, they are considered a vegetable due to their culinary use.

Once, tomatoes were only available seasonally. Today, we can buy them all year round. The most delicious are tomatoes harvested from May to later autumn – it is the high season for these vegetables in Poland, although those cultivated under cover are available from mid-March.

The average European consumes about 14 kg of tomatoes a year, the Pole – 10 kg. Apart from potatoes, they are the most commonly consumed vegetables.

Krótką historia pomidora

Do Europy nasiona pomidora (nazwanego wówczas „jabłkiem peruwiańskim”) przywiózł z Meksyku hiszpański konkwistador Hernán Cortés w 1519 r., a pierwszy europejski opis pomidora w 1544 r. opublikował Pietro Andrea Matthioli. Nazwał go „złotym jabłkiem”, ponieważ ówczesne pomidory były w większości żółte. Uprawie tych warzyw bardzo sprzyjał klimat południowej Hiszpanii, Portugalii i Włoch.

Początkowo pomidory były rośliną ozdobną, ponieważ ich owoce uważano za trujące. Jednak już w 1692 r. pojawiły się pierwsze przepisy kulinarne z pomidorem w roli głównej. Hiszpanie zajęli się rozprowadzaniem pomidorów po całym świecie. Natomiast Włosi i Portugalczycy odnieśli sukces w ich uprawie.

W XVIII w. pomidory stały się jednym z najbardziej popularnych warzyw w Hiszpanii, a później we Francji, gdzie uważano je za afrodyzjak i gdzie do dziś są nazywane „jabłkami miłości”. W XIX w. uprawa pomidorów rozpowszechniła się w innych państwach Europy.

Początki pomidorów w Polsce

W Polsce pierwsze pomidory wyhodowano w Warszawie w 1880 r. Oficjalnie trafiły do naszego kraju w czasie I wojny światowej, wraz z wojskami z Kaukazu. Jednak prawdziwy sukces w Polsce pomidory odniosły dopiero po II wojnie światowej, kiedy zaczęły być powszechnie dostępne. Do ich popularności przyczyniły się importowane z południowych krajów bloku socjalistycznego przecieri i koncentraty pomidorowe.

Pochodzenie nazwy

W większości języków germańskich i romańskich nazwa pomidora (ang. *tomato*, hiszp. *tomate*) pochodzi od słowa *xitomatl* z języka rdzennych Indian i oznacza w wolnym tłumaczeniu „duży pulchny owoc”. Alternatywną nazwą europejską jest ta pochodząca od włoskiego *pomi d'oro*, co oznacza w wolnym tłumaczeniu „złote jabłko”. Także w języku polskim długo obok nazwy „pomidory” funkcjonowało drugie określenie tych warzyw – „tomaty”.

Polska – znaczący producent pomidorów

Polska jest jednym z czołowych producentów pomidorów w Unii Europejskiej, a nasze pomidory wyróżniają się jakością i smakiem. Roczne zbiory pomidorów w Polsce w 2023 r. wyniosły 765 tys. ton. Aż 75% polskiej produkcji pomidorów pochodzi z upraw pod osłonami. Najbardziej popularne w Polsce są pomidory malinowe, uprawy których stanowią 30%. W 2023 r. wyeksportowaliśmy 76 tys. ton pomidorów, z czego 71% trafiło do państw Unii Europejskiej.

Odmiany

Pierwsze odmiany pomidorów pojawiły się po 1700 r. Obecnie na całym świecie istnieje ich około 10 tysięcy. Ze względu na wielkość owoców wyróżniamy pomidory: drobnoowocowe

A brief history of tomatoes

The seeds of tomato (back then called the “Peruvian apple”) were brought from Mexico by the Spanish conquistador Hernán Cortés in 1519, and the first European description of the tomato was published in 1544 by Pietro Andrea Matthioli. He called it the “golden apple” because at that time tomatoes were mostly yellow. The climate of southern Spain, Portugal and Italy was very favourable for the cultivation of those vegetables.

At the beginning, tomatoes were an ornamental plant, because their fruit were considered poisonous. However, as early as 1692, the first recipes with tomatoes in the leading role appeared. The Spaniards were involved in distributing tomatoes all over the world. On the other hand, the Italians and the Portuguese were successful in their cultivation.

In the 18th century, tomatoes became one of the most popular vegetables in Spain, and later on in France, where they were considered an aphrodisiac and where they are still called “love apples”. In the 19th century, the cultivation of tomatoes was popularised in other European countries.

Origins of tomatoes in Poland

In Poland, the first tomatoes were cultivated in Warsaw in 1880. They officially came to our country during the First World War, together with the troops from the Caucasus. However, tomatoes became really successful in Poland only after the Second World War, when they began to be widely available. Their popularity was supported by tomato purees and concentrates imported from the southern countries of the socialist bloc.

Origin of the name

In most Germanic and Romance languages, the name of tomato (Spanish: *tomate*) is derived from the word *xitomatl* from the native Indian language and means, in free translation, “large plump fruit”. An alternative European name is the one derived from the Italian word *pomi d'oro*, which means “golden apples” in free translation. Also in Polish, for a long time apart from the name “pomidory” there was a second term for these vegetables – “tomaty”.

Poland – a significant producer of tomatoes

Poland is one of the leading producers of tomatoes in the European Union, and our tomatoes are distinguished by their quality and taste. The annual harvest of tomatoes in Poland in 2023 amounted to 765 thousand tonnes. As much as 75% of Polish production of tomatoes comes from crops under cover. The most popular in Poland are raspberry tomatoes, whose crops account for 30%. In 2023, we exported 76 thousand tonnes of tomatoes, of which 71% went to the European Union countries.

Varieties

The first varieties of tomatoes appeared after 1700. Currently, there are about 10 thousand of them all over the world. In terms



Wyjątkowym składnikiem pomidorów jest likopen, który nadaje im czerwoną barwę ■ A unique ingredient in tomatoes is lycopene, which gives them their red color

(np. daktylowe, cherry), średnioowocowe (większość odmian) i wielkoowocowe (np. bawole serca, malinowe). Pomidory zadziwiają też kolorami. Znajdziemy czerwone, malinowe, żółte i pomarańczowe, zielone, tygrysie, czarne i czekoladowe oraz wielobarwne.

Do popularnych odmian pomidorów należą m.in.:

- **Pomidory malinowe** – są okrągłe, mają malinowy, kuszący kolor i cienką skórkę. Są duże i lekko spłaszczone, słodkie i delikatne. To jedno z najsmaczniejszych pomidorów w kategorii średnio- i wielkoowocowych. Najlepiej smakują świeże, ale nadają się również na przetwory.
- **Pomidory daktylowe** – drobnoowocowe, o wydłużonym kształcie przypominającym daktyl. Jędrne, twarde i słodkie. Idealne jako przekąska. Lubiane też przez dzieci. Nadają się do smażenia, na sos i do marynowania, choć najchętniej są zjadane na surowo.
- **Pomidory śliwkowe, inaczej rzymskie** – mają podłużny kształt przypominający śliwkę, są średniej wielkości, mięsiste, jędrne i słodkie. Nie mają gniazd nasiennych i prawie nie zawierają pestek. Mają dość grube ścianki i łatwo odchodzącą skórkę. Występują w żółtym i pomarańczowym kolorze. Doskonale nadają się na przetwory, np. na keczup, przecier, sos czy zupę. Świetne są suszone albo zawekowane w słoikach à la pelati, czyli w całości – jak te z puszkii, ale w zdrowszej formie.
- **Pomidory bawole serca** – wielkoowocowe, o oryginalnym, karbowanym kształcie przypominającym sakiewkę lub właśnie serce. Trudno ich nie rozpoznać. Są mięsiste, mają słodki miąższ i delikatną strukturę. Mają mało pestek i są pyszne, wręcz rozplływają się w ustach. Warto więc jeść

of the size of the fruit, we distinguish the following tomatoes: small-fruit (e.g. date, cherry), medium-fruit (most varieties) and large-fruit (e.g. buffalo heart, raspberry). Tomatoes are also amazing as regards their colour. We will find red, raspberry, yellow and orange, green, tiger-striped, black and chocolate as well as multicoloured tomatoes.

Popular varieties of tomatoes include, *inter alia*:

- **Raspberry tomatoes** – they are round, have a raspberry, tempting colour and a thin peel. They are large and slightly flattened, sweet and delicate. They are one of the tastiest tomatoes in the medium and large-fruit category. They taste best fresh, but they are also suitable for preserves.
- **Date tomatoes** – small-fruit tomatoes, with an elongated shape resembling dates. They are firm, hard and sweet. Perfect as a snack. Also loved by children. They are suitable for frying, making a sauce and marinating, although they are most willingly eaten raw.
- **Plum tomatoes, also known as Roma tomatoes** – have an elongated shape resembling a plum, they are medium-sized, fleshy, firm and sweet. They have no seed cavities and almost no seeds. They have quite thick walls and their peel can be easily removed. They come in yellow and orange colours. They are perfect for preserves, e.g. ketchup, puree, sauce or soup. They are great dried or jarred à la pelati, i.e., in whole – like canned ones, but in a healthier form.
- **Buffalo heart tomatoes** – large-fruit tomatoes, with an original, corrugated shape resembling a purse or just a heart. It is hard not to recognise them. They are fleshy,

je przede wszystkim na surowo. Będą również idealne na przetwory, na przecier czy na zupę.

- **Pomidory gargamele** – są średniej wielkości i mają wydłużony kształt. Dojrzewający pomidor przyjmuje niesamowitą barwę, będącą mieszanką kolorów czerwonego, fioletowego i żółtego. Poziom wybarwienia zależy od stopnia dojrzałości. W smaku lekko kwaśne i nieco słodkie. Charakteryzują się bardzo długim okresem przydatności do spożycia. Mogą być przechowywane nawet do 2 miesięcy, jeśli są przetrzymywane w stanie nienaruszonym, w chłodnym, zacienionym miejscu. Można je spożywać na surowo, na kanapkach lub jako dodatek do zup, sosów i past.

Właściwości odżywcze

Pomidory to warzywa niskokaloryczne (18 kcal w 100 g), co wynika przede wszystkim z wysokiej zawartości wody (ok. 95%). Są przy tym pełne cennych składników odżywczych. Badania naukowe wykazały związek między regularnym spożywaniem pomidorów i ich przetworów z mniejszym występowaniem przypadków m.in. raka prostaty, płuc, żołądka, piersi i szyjki macicy. Naukowcy wskazują także na rosnącą liczbę dowodów opartych na wynikach badań klinicznych, wskazujących korzystny wpływ spożycia pomidorów na zdrowie układu krążenia oraz skóry.

Wyjątkowym składnikiem pomidorów jest likopen, w który warzywa te są szczególnie bogate. To czerwony barwnik roślinny, który jest silnym przeciwutleniaczem. Odgrywa on rolę w prewencji chorób układu krążenia i niektórych chorób nowotworowych. Wykazuje ponadto udowodnione działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne oraz wspomagające gęstość kości i płodność.

Co ciekawe, ilość likopenu w pomidorach wzrasta w miarę ich dojrzwania oraz w trakcie obróbki termicznej, a najwięcej znajdziemy go w przetworach. To jeden z nielicznych przykładów, gdy produkty przetworzone zawierają więcej aktywnej, prozdrowotnej substancji niż surowiec, z którego zostały przygotowane. Takie przetwory pomidorowe jak ketchup, sok, koncentrat i sosy pomidorowe są najbogatszymi źródłami likopenu w diecie zachodniej.

have a sweet flesh and delicate structure. They have little seeds and are delicious, they simply melt in the mouth. It is worth eating them first of all raw. They will also be perfect for preserves, purees or soups.

- **Gargamel tomatoes** – they are medium-sized and have an elongated shape. A ripening tomato takes an amazing colour, being a mixture of red, purple and yellow. The level of colouring depends on the degree of ripeness. Their taste is slightly sour and a bit sweet. They are characterised by a very long shelf life. They can be stored for up to 2 months if kept intact in a cool, shaded place. They can be eaten raw, on sandwiches or as an addition to soups, sauces and pastes.

Nutritive properties

Tomatoes are low-calorie vegetables (18 kcal in 100 g), which results mainly from the high water content (about 95%). They are full of valuable nutrients. Scientific studies showed a link between the regular consumption of tomatoes and their preserves with the lower incidence of, *inter alia*, prostate, lung, stomach, breast and cervical cancer. Scientists also point to a growing body of evidence based on the results of clinical trials indicating the beneficial effects of consuming tomatoes on the cardiovascular and skin health.

A unique component of tomatoes is lycopene, in which these vegetables are particularly rich. It is a red plant pigment that is a powerful antioxidant. It plays a role in the prevention of cardiovascular diseases and certain cancer diseases. Moreover, it has proven anti-inflammatory, antiviral and antibacterial effects and supports the bone density as well as fertility.

What is interesting, the amount of lycopene in tomatoes increases as they ripen and during heat treatment, and we will find the greatest

amount of it in preserves. This is one of few examples when processed products contain more active, health-promoting substances than the raw material from which they have been prepared. Tomato preserves such as ketchup, juice, concentrate and tomato sauces are the richest sources of lycopene in the Western diet.



Te bogate w witaminy warzywa warto zamknąć w słoiku, by jesienią uwalniały pełnię swojego smaku ■ It is worth closing these vegetables rich in vitamins in a jar so that they release their full flavour in autumn

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Pomidory warto jeść także z powodu innych, cennych składników w nich zawartych. Są to m.in.:

- **witamina C** – jest zarówno składnikiem odżywczym, jak i przeciwutleniaczem. Jeden średniej wielkości pomidor może zapewnić około 28% zalecanego dziennego spożycia (RDA);
- **potas** – odgrywa rolę w prewencji nadciśnienia tętniczego, a także chorób układu sercowo naczyniowego;
- **witamina K1** – zwana także filochinonem, bierze udział w procesach krzepnięcia krwi oraz ma znaczenie dla gospodarki mineralnej kości;
- **przeciwutleniacze** – związki o działaniu antyoksydacyjnym, spełniające jednocześnie rolę barwników nadających charakterystyczny kolor pomidorów. Są to likopen, a obok niego – beta-karoten, naringenina i kwas chlorogenowy;
- **błonnik** – wpływa korzystnie na pracę jelit, jego dobrym źródłem są pomidory jedzone ze skórką.

Zastosowania kulinarne

Pomidor to jeden z najbardziej uniwersalnych kuchennych składników, który znakomicie łączy się z szeroką gamą produktów. Doskonale smakuje świeży, ale istnieje także wiele możliwości jego przetwarzania – od suszenia, przez marynowanie, aż po kiszenie. Wśród przetworów z pomidorów największą popularnością cieszą się sosy, w tym keczup. Bez tych warzyw nie byłoby takich dań jak zupa pomidorowa czy klopiski lub gołąbki w sosie pomidorowym. Ale to dopiero początek niemal nieskończonych możliwości kulinarnych. Jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia kucharza.

Tomatoes are also worth eating because of other valuable nutrients contained in them. These include, *inter alia*:

- **vitamin C** – is both a nutrient and an antioxidant. One medium-sized tomato can provide about 28% of the recommended daily allowance (RDA);
- **potassium** – plays a role in the prevention of hypertension, as well as cardiovascular diseases;
- **vitamin K1** – also called phyloquinone, is involved in blood clotting processes and is important for bone mineral management;
- **antioxidants** – compounds with an antioxidant effect, which simultaneously serve as pigments that give tomatoes their characteristic colour. These are lycopene, and apart from it – beta-carotene, naringenin and chlorogenic acid;
- **fibre** – has a beneficial effect on the functioning of the intestines, its good source are tomatoes eaten unpeeled.

Culinary uses

Tomato is one of the most versatile cooking ingredients, which goes perfectly with a wide range of products. It tastes great fresh, but there are also many possibilities for its processing – from drying, through marinating, to pickling. Among tomato preserves, the most popular are sauces, including ketchup. Without these vegetables, there would be no such dishes as tomato soup or meatballs or cabbage rolls in tomato sauce. But this is just the beginning of almost endless culinary possibilities. The only limit is the cook's imagination.



Pomidory są wdzięcznym produktem do przetworów. Kiszone świetnie nadają się do mięs, sałatek czy sosów

- Tomatoes are a rewarding product for preserves. Pickled tomatoes are great for meats, salads or sauces

TEKST ■ By: KATARZYNA SZUMOTALSKA-SAMOREK/MRIRW ■ |MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©FOTOWAPL-, ©OLENA RUDO-, ©MONIKA-, ©URSZULA-STOCK.ADOBE.COM

Zupa w kolorze zachodzącego słońca

Soup in the colour of the setting sun

NABRZMIAŁE OD SOKÓW, DOJRZAŁE PEŁNIĄ LATA – TAKIE POMIDORY LUBIMY NAJBARDZIEJ. Z TAKICH TEŻ ZROBIMY NAJLEPSZĄ ZUPĘ. A ZUPA POMIDOROWA JEST NIEKWESTIONOWANĄ KRÓLOWĄ POLSKIEJ KUCHNI. W CZYM TKWI SEKRET JEJ POPULARNOŚCI? ■ SWOLLEN WITH JUICES, RIPE IN THE HEIGHT OF SUMMER – THESE ARE THE TOMATOES WE LIKE THE MOST. AND THESE ARE THE ONES WE WILL MAKE THE BEST SOUP OF. TOMATO SOUP IS THE UNDISPUTED QUEEN OF POLISH CUISINE. WHAT IS THE SECRET OF ITS POPULARITY?

Kilka łyżek historii

Uważa się, że ojczyzną zupy pomidorowej są Stany Zjednoczone. To tam oficjalnie powstał pierwszy przepis na jej przygotowanie (choć zupę z pomidorów jedzono już wcześniej). Był rok 1872. Amerykanie twierdzą też, że to ich rodak, niejaki Joseph Campbell, który w 1869 r. zaczął produkować m.in. zupy w puszkach, rozślawił „pomidorówkę”. Są jednak zapiski pochodzące z XIX w., które świadczą o tym, że i w naszym kraju zupa ta była już w tym okresie bardzo dobrze znana. A zawdzięczamy to królowej Bonie, która kilka wieków wcześniej wniosła w wianie nie tylko włoszczyznę, ale i pomidory. Propagowała też jedzenie zup.

Co kraj, to obyczaj

Nie ulega wątpliwości, że dziś zupa pomidorowa jest prawdziwą królową polskiej kuchni. Ale ta zupa w kolorze zachodzącego słońca ma swoje miejsce w kuchniach całego świata, choć w każdej przygotowuje się ją w odmienny sposób. Włoska jest gęsta i słodka, z wyraźną nutą bazylii. Czuć w niej też oliwę z oliwek. Hiszpanie dodają ostrą papryczkę chili i serwują na zimno – to słynne gazpacho. Przepisy kuchni angielskiej zalecają doprawienie chrzanem, a meksykańskiej – dodanie kawałków smażonego kurczaka, chili i kuminu. W Indiach z kolei pomidorówka ma postać gęstej zupy z dodatkiem marchewki, czasami soczewicy, i mieszanki egzotycznych masal. Tajowie dosmaczają swoją pomidorową imbirem i mleczkiem kokosowym, w Quebecu obowiązkowymi dodatkami są mleko i chleb, a Norwegowie – najpewniej – podadzą ją z dodatkiem parówek. Gruziński bozbasz nie obędzie się bez klopsików z jagnięciny

A few spoons of history

It is believed that the homeland of tomato soup is the United States. It was there that the first recipe for its preparation was officially created (although tomato soup was eaten earlier). It was 1872. The Americans also claim that their compatriot Joseph Campbell, who in 1869 started producing, *inter alia*, canned soups, made “tomato soup” famous. However, there are records from the 19th century, which prove that this soup was already very well known in this period also in our country. And we owe it to Queen Bona, who several centuries earlier brought not only soup vegetables but also tomatoes as her dowry. She also promoted eating soups.

Every country has its own customs

There is no doubt that today tomato soup is a real queen of Polish cuisine. But this soup having the colour of the setting sun has its place in the cuisines of the whole world, although in each one it is prepared in a different way. Italian soup is thick and sweet, with a distinct hint of basil. We can also feel olive oil in it. The Spaniards add hot chili peppers to it and serve it cold – this is famous gazpacho. English recipes recommend seasoning it with horseradish, and Mexican ones – adding pieces of fried chicken, chili and cumin. In turn, in India, tomato soup has the form of a thick soup with the addition of carrots, sometimes lentils, and a mixture of exotic masalas. Thai people spice up their tomato soup with ginger and coconut milk, in Quebec milk and bread are obligatory additions, while Norwegians – most likely – will serve it with the addition of Vienna sausages. Georgian bozbasz will not do without lamb and sweet chestnut meatballs and in Balkan tomato



Latem na straganach pomidorów jest pod dostatkiem ■ In the summer, there is an abundance of tomatoes on the stalls



Gazpacho to najbardziej znana hiszpańska zupa, a raczej chłódnik, bo serwuje się ją na zimno ■
Gazpacho is the most famous Spanish soup, or rather cold soup, as it is served cold

i kasztanów, a w bałkańskiej czobrze pomidorowej znajdziemy mięte i świeżą, młodą pokrzywę...

Nie ma jak tradycja

W Polsce zupa pomidorowa jest ceniona od pokoleń. Co zapewnia jej panowanie na naszych stołach? Niechybnie wyjątkowy smak: doceniany i przez najmłodszych, i przez seniorów, którzy nie wyobrażają sobie bez niej rodzinnego obiadu. I prostota wykonania: w podstawowej wersji zupa ta uda się nawet początkującemu kucharzowi. A jak wygląda pomidorowa według przepisów kuchni polskiej? Zgodnie z naszą tradycją kulinarną podstawą pomidorówki jest aromatyczny wywar z mięsa. Musi się w niej również znaleźć duża ilość pomidorów, śmietana i – w zależności od regionu czy upodobań – porcja ugotowanego ryżu lub makaronu. Tak przygotowana pomidorowa z pewnością nie należy do dań dietetycznych, nie ma jednak wątpliwości, że w takim wydaniu jest najsmaczniejsza. To też propozycja na poniedziałkowy obiad, bo jak miejska plotka głosi, w naszych domach pomidorówkę gotuje się na bazie rosółu, który pozostał z niedzielnego obiadu.

Z pomidorem w nowoczesność

Inną, lżejszą propozycją podania pomidorówki jest gęsty krem ze zmiksowanych pomidorów. Choć bardziej wyrafinowany, to równie prosty w przygotowaniu, a pomysłów na nadanie mu charakteru jest bez liku. Podstawowy przepis jest banalny: na patelni rozpuścić masło i oliwę, dodać posiekany ząbek czosnku oraz drobno pokrojoną cebulę. Smażyć, aż cebula się zeszkli. Dodać świeże, obrane ze skórki pomidory i smażyć jeszcze przez kilka minut, aż smaki się połączą. Dolać bulion, dobrze wymieszać i gotować przez chwilę. Przyprawić do smaku cukrem, solą i pieprzem... i uruchomić wyobraźnię. Krem z pomidorów można podać z czosnkową bagietką, grzankami z mozzarellą, odrobiną zielonego pesto... Smak podkreśli dodatek pieczono-

chorba we will find mint and fresh, young nettle leaves...

There is nothing like tradition

In Poland, tomato soup has been appreciated for generations. What makes it the master of our tables? Undoubtedly, its unique taste: appreciated both by the children and by seniors who cannot imagine a family dinner without it. And the simplicity of its preparation: in the basic version, this soup will be successful even if made by a beginning cook. And what does tomato soup look like according to the recipes of Polish cuisine? According to our culinary tradition, the basis of tomato soup is an aromatic meat broth. It also has to contain a large number of tomatoes, sour cream and – depending on the region or preferences – a portion of cooked rice or pasta. Tomato soup prepared in such a way is certainly not a dietary dish, but there is no doubt that in this version it is the most delicious. It is also a proposal for a Monday dinner, because, as urban rumour has it, in our homes tomato soup is cooked on the basis of consommé, which remained from a Sunday dinner.

With tomatoes into the modernity

Another, lighter proposal to serve tomato soup is thick cream soup made of mixed tomatoes. Although more exquisite, it is equally simple to prepare and the ideas for spicing it up are endless. The basic recipe is simple: melt the butter and oil in a frying pan, add a chopped clove of garlic and finely chopped onions. Fry until the onions are golden. Add the fresh peeled tomatoes and fry for a few more minutes until the flavours combine. Add the broth, mix well and cook for a while. Season to taste with sugar, salt and pepper... and activate your imagination. Tomato cream soup can be served with a garlic baguette, toasts with mozzarella, a little bit of green pesto... The taste will be enhanced by the addition of roasted bell peppers, crispy meatballs or various cheeses – delicate, creamy ricotta, spicy feta, goat cheese which very expressive in taste or parmesan flakes. And the herbs – basil, coriander, parsley. A pleasant enrichment of the smooth texture of tomato cream soup will be seeds (pumpkin, sunflower, black cumin), nuts (pine nuts, pistachios, walnuts).

We do not play on a red note only

In greengroceries, there are a lot of tomatoes, and tomato soup does not always have to be red. Particularly during the season, when there is an abundance of these vegetables, it is worth choosing different varieties of them. These yellow, fleshy, especially baked ones are extremely tasty and aromatic, and cream soup based on them looks and tastes terrific. To strengthen the

nej papryki, chrupiących pulpecików czy przeróżnych serów – delikatnej, kremowej ricotty, pikantnej fety, bardzo wyrazistego w smaku sera koziego lub płatków parmezanu. I zioła – bazylija, kolendra, pietruszka. Przyjemnym urozmaicheniem gładkiej konsystencji pomidorowego kremu będą nasiona (dyni, słonecznika, czarnuszki), orzechy (pini, pistacjowe, włoskie).

Gramy nie tylko w czerwone

W warzywniakach pomidorów jest co niemiara, a pomidoro-
rowa nie zawsze musi być czerwona. Szczególnie w sezonie, gdy tych warzyw jest pod dostatkiem, warto sięgać po różne ich odmiany. Te żółte, mięsiste, zwłaszcza pieczone, są niezwykle smaczne i aromatyczne, a przygotowana z nich zupa-krem wygląda i smakuje obłędnie. Aby wzmocnić złoty kolor, warto uwzględnić w przepisie żółtą paprykę i dodać odrobinę kurkumy.

Ci, którym znudził się kolor tradycyjnej pomidorówki, powinni też spróbować przygotować ją z zielonych pomidorów. Mamy wiele odmian, które nawet w pełni dojrzałe i gotowe do jedzenia, pozostają zielone, np. zielona zebra, malachitowa szkatułka czy green sausage, która ma kształt zielonej, wydłużonej kiełbaski. Są lekko kwaśne, delikatnie cierpkie i orzeźwiający, w smaku przypominają nieco jabłko lub cytrynę. Ta unikalna kombinacja sprawia, że idealnie nadają się do różnych potraw, a zupa z pieczonych zielonych pomidorów jest bardzo esencjonalna, bo warzywa podczas pieczenia uwalniają pełnię smaku. Z kolei dodatek sporej ilości bazylii sprawi, że zupa będzie bardzo aromatyczna – zaskoczy i smakiem, i kolorem.

Pomidory lubią ekstrawagancję. W upalne dni warto więc rozsmakować się w jogurtowym chłodniku z pomidorową salsą. Niesamowity kolor (biało-czerwony, a po wymieszaniu intensywnie różowy) danie zyskuje nie tylko dzięki dodatkowi pomidorów i malin, ale także bazylii, a swój wyjątkowy smak zawdzięcza prawdziwie królewskiemu połączeniu gęstego, cierpkiego jogurtu z czosnkiem i ogórkiem.

A kiedy pod koniec sezonu na pomidory na straganach pojawiają się pierwsze dynie, warto te warzywa połączyć – stworzą wyjątkowy duet. Upieczone z rozmarynem i zblendowane z mleczkiem kokosowym będą podstawą pysznej zupy-krem. Smak tej kompozycji podbiją dodane już na talerzu prażone pestki dyni i odrobina oliwy.

Warto eksperymentować, bo nasza ulubiona zupa ma wiele pysznych odsłon. Jest smaczna, zdrowa i łatwa w przygotowaniu, i dlatego powinna gościć na naszych stołach nie tylko w poniedziałki.

golden colour, it is worth including yellow bell peppers in the recipe and add a pinch of turmeric powder.

Those who are bored with the colour of traditional tomato soup should also try to prepare it from green tomatoes. We have many varieties that even fully ripe and ready to eat, remain green, such as green zebra, malachite box or green sausage, which is shaped as a green, elongated sausage. They are slightly sour, slightly tart and refreshing, and their taste slightly resembles an apple or lemon. This unique combination makes them perfect for a variety of dishes, and the soup made of baked green tomatoes is very strong, because vegetables release their full taste during baking. In turn, the addition of a large amount of basil will make the soup very aromatic – it will surprise both with its taste and colour.

Tomatoes like extravagance. On hot days, it is worth savouring yoghurt-based cold soup with tomato salsa. The dish obtains its amazing colour (white and red, and, after mixing, intensely pink) not only thanks to the addition of tomatoes and raspberries, but also basil, and it owes its unique taste to a truly royal combination of thick, tart yoghurt with garlic and cucumber.

And when the first pumpkins appear on vegetable stands at the end of the season for tomatoes, it is worth combining these vegetables – they will create a unique duo. Baked with rosemary and blended with coconut milk, they will be the basis for delicious cream soup. The taste of this combination will be emphasised by roasted pumpkin seeds and a bit of olive oil which are added just on the plate.

It is worth experimenting, because our favourite soup has many delicious versions. It is tasty, healthy and easy to prepare, and therefore should appear on our tables not only on Mondays.



Zielona zebra to jedna z tych odmian, które nawet w pełni dojrzałe pozostają zielone ■ The green zebra is one of those varieties that, even when fully mature, remain green

Klasyczna zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów

Składniki:

- ćwiartka kurczaka
- woda – 2 l
- sól – ½ łyżeczki
- włoszczyzna (marchewka, pietruszka, por, seler)
- pomidory (np. malinowe) – 1½ kg
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 2 ząbki
- śmietana 18% – 250 ml
- pieprz, ziele angielskie – po kilka ziaren, mielony pieprz do smaku
- cukier, słodka papryka w proszku – do smaku
- dodatki: ugotowany biały ryż lub makaron, natka pietruszki

Przygotowanie:

Mięso opłukać pod bieżącą chłodną wodą, włożyć do garnka, dodać szczyptę soli, zalać zimną wodą i moczyć przez około 15 min. Wylać wodę z moczenia kurczaka, nalać czystą zimną wodę (2 l), posolić i zagotować. W trakcie gotowania, co jakiś czas zsumować wywar. Następnie zmniejszyć moc palnika i gotować jeszcze przez około 30 min. Dodać obraną i opłukaną włoszczyznę, cebulę i czosnek. Gotować kolejne 20 min. Wyjąć mięso z wywaru. Dodać sparzone, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę pomidory. Gotować 40 min. Potem zmniejszyć ogień i stopniowo dodawać śmietanę – by uniknąć jej zwarzenia wcześniej wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody, a później ze stopniowo dodawanym gorącym wywarem (kilkoma łyżkami). Całość delikatnie podgrzać. Doprawić do smaku pieprzem, mieloną papryką i cukrem. Podawać z ugotowanym białym ryżem lub ulubionym makaronem. I drobno posiekaną natką pietruszki.

Classic tomato soup with fresh tomatoes

Ingredients:

- a quarter of chicken
- water – 2 l
- salt – ½ teaspoon
- soup vegetables (carrot, parsley, leek, celery)
- tomatoes (e.g. raspberry) – 1½ kg
- onion – 1 pc.
- garlic – 2 cloves
- 18% sour cream – 250 ml
- pepper, allspice – several grains, ground pepper to taste
- sugar, sweet paprika powder – to taste
- additions: cooked white rice or pasta, parsley leaves

Method:

Rinse the meat under running cool water, put it into a pot, add a pinch of salt, pour cold water and soak for about 15 minutes. Pour out the water from soaking the chicken, pour clean cold water (2 l), add salt and bring to boil. During cooking, from time to time remove the foamy scum from the broth. Then, reduce the heat and cook for about 30 minutes. Add the peeled and rinsed soup vegetables, onions and garlic. Cook for another 20 minutes. Take the meat out from the broth. Add the blanched, peeled and diced tomatoes. Cook for 40 minutes. Then reduce the heat and gradually add the sour cream – to avoid it curdling, at first mix it with a few tablespoons of cold water, and then with the gradually added hot broth (several tablespoons). Gently heat up the whole. Season to taste with pepper, ground paprika and sugar. Serve with cooked white rice or favourite pasta. And finely chopped parsley leaves.





Krem z pomidorów

Składniki:

- oliwa extra virgin – 1 łyżka
- masło – ½ łyżki
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 2–3 ząbki
- dojrzałe świeże pomidory – 1 kg
- ocet winny – ½ łyżki
- cukier – 1 łyżeczka
- bulion jarzynowy lub drobiowy – 250 ml
- posiekana świeża bazylija – 2 łyżki

Przygotowanie:

W garnku na oliwie i maśle podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojony na plasterki czosnek. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć szypułki, a miąższ pokroić w kostkę. Odłożyć około pół szklanki pokrojonych pomidorów, a resztę wrzucić do garnka. Dodać ocet i cukier, zagotować. Wlać gorący bulion i ponownie zagotować. Przykryć i dusić przez 5 min. Następnie wszystkie składniki zmiksować. Gotować jeszcze przez chwilę. Dodać odłożone wcześniej pomidory i po zagotowaniu odstawić z ognia. Do zupy dodać posiekaną bazylię, doprawić do smaku solą morską i zielonym pieprzem. Podawać z ulubionymi dodatkami.

Tomato cream soup

Ingredients:

- extra virgin olive oil – 1 tablespoon
- butter – ½ tablespoon
- onion – 1 pc.
- garlic – 2–3 cloves
- ripe fresh tomatoes – 1 kg
- wine vinegar – ½ tablespoon
- sugar – 1 teaspoon
- vegetable or poultry broth – 250 ml
- chopped fresh basil – 2 tablespoons

Method:

In a pot, fry the diced onions and sliced garlic in olive oil and butter. Blanch the tomatoes, peel, quarter, remove the stalks, and cube the pulp. Put aside about half a glass of chopped tomatoes and put the rest into the pot. Add the wine vinegar and sugar, bring to boil. Pour the hot broth and boil up again. Cover and stew for 5 minutes. Then, blend all the ingredients. Cook for a while. Add the tomatoes put aside previously and after boiling, remove from heat. Add the chopped basil to the soup, season to taste with sea salt and green pepper. Serve with favourite additions.

Jagodzianka – smak dzieciństwa, smak lata

Blueberry bun – the taste of childhood, the taste of summer

PUSZYSTA, DELIKATNA, O CIEMNOZŁOCISTEJ BARWIE, PEŁNA WYRAZISTEGO NADZIENIA. JAGODZIANKA TO KLASYKA GATUNKU – SŁODKA, DROŻDŻOWA BUŁKA, WYPEŁNIONA ŚWIEŻYMI JAGODAMI, OZDOBIONA LUKREM LUB KRUSZONKĄ. KLUCZEM DO ZROBIENIA JAGODZIANKI IDEALNEJ SĄ ŚWIETNEJ JAKOŚCI PRODUKTY, PROSTOTA I HOJNOŚĆ. ■ FLUFFY, DELICATE, WITH A DARK GOLDEN COLOUR, FULL OF AN INTENSE FILLING. BLUEBERRY BUN IS A CLASSIC OF THE GENRE – A SWEET, YEAST BUN, FILLED WITH FRESH BLUEBERRIES, DECORATED WITH ICING OR CRUMB TOPPING. THE KEY TO MAKING THE PERFECT BLUEBERRY BUN IS GREAT QUALITY PRODUCTS, SIMPLICITY AND GENEROSITY.

Skąd pomysł

Początków wypieku słodkich, drożdżowych bułeczek z jagodami można doszukiwać się w ludowych zwyczajach obchodzenia odpustów parafialnych. To wtedy odjeżdżający goście obdarowywani byli tym smakołykiem – bułki pełne jagód dobrze znosiły transport i były słodkim wspomnieniem zabawy odpustowej.

Dzisiaj znana jest w całej Polsce, ale ze smaku jagodzianki najpierw zasłynął Augustów. To właśnie mieszkańcy tego miasta i okolic, którzy mają dostęp do bogactwa czarnych jagód, już od XVIII w. wypiekali nadziewane nimi niewielkie drożdżowe

Where the idea came from

The origins of baking sweet, yeast buns with blueberries can be traced back to the folk customs of celebrating church fairs. It was then that the departing guests were gifted with this treat – buns full of blueberries had a good tolerance to transport and were a sweet memory of good fun during the church fair.

Today, it is known all over Poland, but the first city which became famous for the taste of the blueberry bun was Augustów. It was the residents of that city and its surroundings, having access to the abundance of blueberries, baked small



Puszysta, delikatna i pełna kwaskowatego nadzienia – taka jest jagodzianka ■ Fluffy, delicate and full of sourish filling – this is what a blueberry bun is like



Niewielkie krzewinki z czarnymi jagodami znajdziemy w lasach całej Polski. Dojrzałe owoce zbiera się tylko ręcznie ■ Small shrubs with black berries can be found in forests all over Poland. Ripe fruits are picked manually only

bułeczki. Od tego czasu prawie każda rodzina z tego regionu wypracowała swoją metodę ich przygotowywania, którą przekazuje z pokolenia na pokolenie.

Jagodzianka współczesna

Już od wielu lat jagodzianki cieszą się szczególną popularnością. Wraz z pojawieniem się pierwszych jagód cukiernie i piekarnie prześcigają się w próbach usatysfakcjonowania coraz bardziej wymagających amatorów jagodowego uśmiechu. W prasie i w internecie można znaleźć rankingi jagodzianek wypiekanych w poszczególnych miastach Polski, a znalezienie idealnej stało się dla smakoszy pewnego rodzaju sezonowym wyzwaniem.

Można powiedzieć, że jagodzianka, która pochodzi z kuchni regionalnej, jest symbolem zmian, które zachodzą w społeczeństwie, a co za tym idzie, na rynku piekarskim. Co sezon powstają nowe, często bardzo wyszukane, wariacje tej tradycyjnej bułki. Do nadzienia, oprócz jagód, dodawane są różnego rodzaju kremy, kwaśna śmietana lub twaróg. Zdarza się, że sama jagodzianka jest ozdobiona cytrusową skórką, ostatnio bardzo modnymi pistacjami czy świeżymi ziołami, np. miętą lub lawendą. Modyfikacjom podlega również ciasto, do którego dodawane są przyprawy, takie jak cynamon lub kardamon.

Chociaż jagodzianki, których forma zmierza w stronę przepychu, są bardzo atrakcyjne i mają swoich amatorów, to jednak te w wydaniu klasycznym cieszą się największą popularnością i to one zajmują najwyższe miejsca we wszystkich rankingach.

yeast buns filled with them as early as from the 18th century. Since then, almost every family in this region developed their method of preparing them and pass it down from generation to generation.

Contemporary blueberry bun

For many years, blueberry buns have enjoyed special popularity. When the first blueberries appear, confectioneries and bakeries compete in attempts to satisfy the more and more demanding fans of a blueberry smile. In the press and on the Internet, we can find rankings of blueberry buns baked in individual Polish cities, and finding the perfect one became a kind of seasonal challenge for gourmets.

It can be said that the blueberry bun, which comes from the regional cuisine, is a symbol of changes that are taking place in society and, consequently, in the bakery market. Every season new, often very sophisticated, variations of this traditional bun are created. In addition to blueberries, various types of creams, sour cream or curd cheese are added to the filling. It happens that the blueberry bun itself is decorated with citrus peel, pistachios, which are recently very trendy, or fresh herbs, e.g. mint or lavender. Modifications also refer to the dough, to which spices such as cinnamon or cardamom are added.

Although blueberry buns, whose form tends to be more and more luxurious, are very attractive and have their fans, the classic ones enjoy the greatest popularity and it is them that occupy the highest places in all rankings.



Zgodnie z tradycją jagodzianki przygotowuje się z ciasta drożdżowego ■ According to tradition, blueberry buns are prepared from yeast dough

Jagodzianka idealna

Ci, którzy lubią brać sprawy w swoje ręce, mogą próbować swoich sił i upiec domowe jagodzianki samodzielnie. Może się wydawać, że to nic trudnego, a jednak – diabeł tkwi w szczegółach.

Polskie lasy są doskonałym źródłem aromatycznych, soczystych jagód – to m.in. w tych drobnych owocach tkwi sekret udanego wypieku. Doskonale zdawali i zdają sobie z tego sprawę mieszkańcy województw podlaskiego, warmińsko-mazurskiego, podkarpackiego i mazowieckiego. To właśnie z tych regionów pochodzą jagodzianki, które zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Tradycja zbierania czarnej jagody na Podlasiu sięga XV w. Mieszkańcy Augustowa i okolic chętnie wykorzystują te owoce w kuchni. Region słynie m.in. ze słodkich bułek przyozdobionych rumianą kruszonką. Ich cechą charakterystyczną jest duża ilość nadzienia. Dzięki temu augustowskie jagodzianki zysały popularność nie tylko w swoim regionie, lecz także w całej Polsce.

Od 2017 r. na liście produktów tradycyjnych znajdują się olsztyneckie jagodzianki, które już wcześniej stały się chlubą miasta i wpisały w jego tradycję. Mają prostokątny kształt, a obsypane kruszonką ciasto jest miękkie i puszyste. Turyści, najczęściej ci z Warszawy, zatrzymują się w Olsztynku, żeby kupić słynne przysmaki albo wziąć udział w Konkursie Jedzenia Olsztyneckich Jagodzianek, który od kilku lat przyciąga amatorów tego słodkiego wypieku.

Perfect blueberry bun

Those who like to take matters into their own hands may try their luck and bake home-made blueberry buns on their own. It may seem that it is not difficult, but the devil is in the details.

Polish forests are an excellent source of aromatic, juicy blueberries – it is these small fruit that the secret of successful baking lies in. The residents of the Podlaskie, Warmińsko-Mazurskie, Podkarpackie and Mazowieckie voivodeships were and are well aware of this. It is from these regions that blueberry buns originate, which have been entered in the list of traditional products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development.

The tradition of picking blueberries in Podlasie dates back to the 15th century. The residents of Augustów and its surroundings are eager to use these fruit in cooking. The region is famous for, *inter alia*, sweet buns decorated with golden brown crumb topping. Their characteristic feature is a large amount of filling. Thanks to this, the blueberry buns from Augustów gained popularity not only in their region, but also across Poland.

Since 2017, the list of traditional products has included the blueberry buns from Olsztynek, which have already become the pride of the city and the part of its tradition. They are rectangular and the crumb topped dough is soft and fluffy. Tourists, most often those from Warsaw, stop in Olsztynek so as to buy famous delicacies or take part in the Competition of Eating Blueberry Buns from Olsztynek, which has been attracting fans of this sweet bakery product for several years.

Na liście produktów tradycyjnych znalazły się również drożdżowe jagodzianki z województwa mazowieckiego. To rumiane, okrągłe bułeczki o średnicy ok. 10 cm. Sekret ich niepowtarzalnego smaku jest miękkie i pulchne ciasto, które zgodnie z tradycyjnym przepisem potrafią przygotować tylko nieliczne gospodynie domowe.

W 2013 r. na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi zostały wpisane złociste jagodzianki z województwa podkarpackiego. Dawniej wypiekano je z okazji świąt i na okolicznościowe spotkania w piecach chlebowych. Dzisiaj zastąpiły je elektryczne piekarniki.

W wypieku idealnych jagodzianek, podobnie jak wszystkich innych słodkości, kolosalną rolę odgrywa ciasto – z dobrej jakości produktów, najlepiej od lokalnych dostawców. Sekretem są jednak aromatyczne jagody prosto z lasu. Jedno jest pewne – bez względu na to, czy zdecydujemy się na jagodziankę własnej produkcji czy kupną – zjedzenie chociaż jednej, gdy sezon jagodowy jest w pełni, to obowiązek.

Jagoda na zdrowie

Czarna jagoda jest bogata w witaminy i minerały. Nie wiedzieć czemu, właściwości lecznicze tego owocu nie są powszechnie znane. A przecież jedzenie jagód przyczynia się do obniżenia poziomu cukru i cholesterolu, pozytywnie wpływa na wzrok i przeciwdziała rozstrojom żołądka. Warto, by uwzględniły je w swojej diecie kobiety planujące ciążę i brzemiennie.

The list of traditional products also includes yeast blueberry buns from the Mazowieckie Voivodeship. These are golden brown, round buns with a diameter of about 10 cm. The secret of their unique taste is the soft and plump dough, which, according to the traditional recipe, can be prepared by few housewives only.

In 2013, golden blueberry buns from the Podkarpackie Voivodeship were included in the list of traditional products of the Ministry of Agriculture and Rural Development. Previously, they were baked in bread ovens, on the occasion of holidays and for special meetings. Today, these bread ovens were replaced by electric ovens.

In baking perfect blueberry buns, just like any other sweets, a colossal role is played by the dough – made of good quality products, preferably from local suppliers. However, the secret is aromatic blueberries straight from the forest. One thing is certain – whether we decide to bake a blueberry bun on our own or to buy one – eating at least one, when the blueberry season is in its peak, is obligatory.

Blueberry for health

The blackberry is rich in vitamins and minerals. For some reason, the healing properties of this fruit are not widely known. Yet eating blueberries helps reduce sugar and cholesterol levels, has a positive effect on eyesight and prevents stomach upset. It is worth including them in the diet of women planning a pregnancy and pregnant women.



Aromat pieczonych jagodzianek roznosi się po całym domu ■ The aroma of roasted blueberry buns spreads across the house

TEKST ■ By: JOANNA ZIELIŃSKA/MRiRW ■ MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©YANEK-, ©АЛЕКСАНДР БЕЛЯШОВ-, ©PIKSELSTOCK-, ©MARCIN ŁAZARCZYK-STOCK.ADOBE.COM

Przepis na 18 większych lub 20 mniejszych jagodzianek

Składniki:

Ciasto

- roztopione masło – 150 g
- mleko – 1 szklanka
- drożdże – 50 dkg świeżych lub 14 g w proszku
- mąka – 550 g (i trochę do podsypywania ciasta)
- cukier (najlepiej drobny) – 160 g
- jajka – 2 szt.
- szczypta soli
- kwaśna śmietana 12% – 2 łyżki

Kruszonka

- masło – ½ kostki
- cukier – 100 g
- mąka – 150 g

Nadzienie

- jagody – 2 szklanki
- mąka ziemniaczana – 2 łyżeczki
- cukier – 2–4 łyżki (w zależności od słodyczy jagód i indywidualnych upodobań)

Jeżeli zdecydujemy się na dodanie do jagód cukru, należy to zrobić przed samym lepieniem jagodzianek, w przeciwnym wypadku owoce puszczą sok.

Przygotowanie:

W rondlu roztopić masło. Przygotować rozczyń: drożdże, łyżeczkę cukru, łyżeczkę mąki i letnie mleko wymieszać dokładnie i odstawić na ok. 20 min do wyrośnięcia. Do miski przesiać mąkę, dodać sól i cukier. Wymieszać, a następnie dodać rozczyń i powtórnie lekko zamieszać, dodać jajka i śmietanę, i dalej mieszać. Ciasto wyrabiać ok. 10 min, następnie wlać roztopione i ostudzone masło i wyrabiać tak długo, aż ciasto będzie gładkie (ok. 5–10 min). Wyrobione ciasto przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 2 godz. Jeżeli planujemy zrobić jagodzianki następnego dnia, ciasto można przykryć talerzem lub folią spożywczą i wstaawić na noc do lodówki (przy temperaturze nie niższej niż 9°C).

Gdy ciasto wyrośnie (powinno podwoić swoją objętość), wyłożyć je na blat podsypywany mąką i podzielić na 18 lub 20 części. Każdą z nich rozwałkować na cienki placek. Aby ułatwić sobie wypełnianie jagodzianek owocami, rozwałkowany placek można przelożyć do miseczki, następnie ułożyć na nim kilka łyżek jagód. Boki skleić dokładnie, jak pierogi, lub w inny sposób – najważniejsze, by wykonać tę czynność dokładnie, aby nadzienie nie wypłynęło podczas pieczenia. Zlepione jagodzianki układać łączeniem do dołu na blasze wysmarowanej masłem lub wyłożonej papierem do pieczenia – odstawić do wyrośnięcia na ok. 1–2 godz. To konieczne, aby w piekarniku nie popękały. W tym czasie zagnieść kruszonkę. Wyrośnięte jagodzianki delikatnie posmarować jakimś roztrzepanym z mlekiem i obficie posypać kruszonką. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 20 min.

Recipe for 18 larger or 20 smaller blueberry buns

Ingredients:

Dough

- melted butter – 150 g
- milk – 1 glass
- yeast – 5 dag fresh or 14 g instant
- flour – 550 g (and a little more for dusting the dough)
- sugar (preferably fine) – 160 g
- eggs – 2 pcs.
- a pinch of salt
- sour cream 12% – 2 tablespoons

Crumb topping

- butter – ½ lump
- sugar – 100 g
- flour – 150 g

Filling

- blueberries – 2 glasses
- potato flour – 2 teaspoons
- sugar – 2–4 tablespoons (depending on the sweetness of the blueberries and individual preferences)

If we decide to add sugar to the berries, it should be done just before sealing the blueberry buns, otherwise the fruit will release their juice.

Method:

Melt the butter in a saucepan. Prepare the leaven: mix thoroughly the yeast, a teaspoon of sugar, a teaspoon of flour and lukewarm milk and set aside for about 20 minutes to rise. Sift the flour into a bowl, add salt and sugar. Mix, then add the leaven and mix again slightly, add the eggs and cream and keep on mixing. Knead the dough for about 10 minutes, then pour the melted and cooled butter and knead until the dough is smooth (about 5–10 minutes). Cover the kneaded dough with a tea towel and leave it in a warm place for about 2 hours. If we plan to make blueberry buns on the next day, we may cover the dough with a plate or food wrap and put it in the refrigerator overnight (at a temperature of not less than 9°C).

Once the dough has risen (it should double its volume), place it on a tabletop dusted with flour and divide into 18 or 20 parts. Then, roll out each part to obtain a thin circle. To make it easier to fill the blueberry buns with fruit, it is possible to place the rolled out circle in a bowl and then put several tablespoons of blueberries on it. Seal the edges just like those of dumplings or in a different manner – the most important thing is to do this precisely so as to prevent the filling from leaking during baking. Arrange the blueberry buns, with the seam down, on a baking tray, either buttered or lined with baking paper – leave them to rise for about 1–2 hours. It is necessary so as not to have them cracked in the oven. Meanwhile, knead the crumb topping. Delicately smear the risen blueberry buns with an egg beaten with milk and sprinkle generously with the crumb topping. Bake at a temperature of 180°C for about 20 minutes.

Letnie inspiracje – kanapki z pomidorami

Summer inspiration – tomato sandwiches

LATO TO CZAS, GDY CIESZYMY SIĘ BOGACTWEM ŚWIEŻYCH WARZYW. TO TAKŻE PEŁNIA SEZONU NA POMIDORY. WARZYWO TO ZASŁUGUJE NA SZCZEGÓLNE MIEJSCE NA NASZYCH STOŁACH – ZE WZGLĘDU NA JEGO WALORY SMAKOWE I ZDROWOTNE. PRZEDSTAWIAMY DWA POMYSŁY NA KOLOROWE, PYSZNE I ZDROWE LETNIE KANAPKI Z POMIDORAMI W ROLI GŁÓWNEJ – INSPIRACJE Z KAMPAII *MOC POLSKICH WARZYW*. ■ SUMMER IS THE TIME WHEN WE ENJOY THE RICHNESS OF FRESH VEGETABLES. IT IS ALSO THE HIGH SEASON FOR TOMATOES. THIS VEGETABLE DESERVES A SPECIAL PLACE ON OUR TABLES – DUE TO ITS TASTE AND HEALTH QUALITIES. WE PRESENT TWO IDEAS FOR COLOURFUL, DELICIOUS AND HEALTHY SUMMER SANDWICHES WITH TOMATOES IN THE LEADING ROLE – INSPIRATIONS FROM *THE POWER OF POLISH VEGETABLES* CAMPAIGN.

Kanapki z polskimi pomidorami to smaczny i pożywny, a przy tym lekki, letni posiłek. Mamy nadzieję, że przedstawione pomysły będą inspiracją do eksperymentowania w kuchni z kolorowymi i zdrowymi składnikami.

Te i inne przepisy na dania z polskimi warzywami znajdują się na stronie kampanii *Moc Polskich Warzyw*, pod adresem www.mocpolskichwarzyw.pl.

Kampania Moc Polskich Warzyw

Kampania *Moc Polskich Warzyw* promuje zdrowy styl życia i zrównoważoną dietę opartą na sezonowych warzywach uprawianych w rodzimych gospodarstwach. Akcję zainicjowało Zrzeszenie Producentów Papryki Rzeczypospolitej Polskiej. Obok ZPPRP, które koordynuje program, udział w projekcie biorą również: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw, Stowarzyszenie Producentów Pomidorów i Ogórków pod Osłonami, Stowarzyszenie Malinowy Król, Stowarzyszenie Branży Grzybów Uprawnych oraz Stowarzyszenie Czosnek Galicyjski. Kampania jest finansowana ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

W lipcu 2024 r. zainaugurowano piątą odsłonę kampanii, która z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem.

Sandwiches with Polish tomatoes are a tasty and nutritious, and, at the same time, light, summer meal. We hope that the ideas presented will inspire you to experiment in the kitchen with colourful and healthy ingredients.

These and other recipes for dishes with Polish vegetables can be found on the website of the *Power of Polish Vegetables* campaign, at www.mocpolskichwarzyw.pl.

The Power of Polish Vegetables campaign

The Power of Polish Vegetables campaign promotes a healthy lifestyle and a balanced diet based on seasonal vegetables cultivated on native farms. The Association of Polish Pepper Producers have initiated the campaign. In addition to ZPPRP, which coordinates the programme, the following are also involved in the project: National Vegetable and Fruit Producers Group Association, Greenhouse Tomatoes and Cucumbers Producers Association, Raspberry King Association, Mushroom Association and Galician Garlic Association. The campaign is financed by the Fund for the Promotion of Fruit and Vegetables.

In July 2024, the fifth edition of the campaign was inaugurated, which is becoming more and more popular every year.



Kanapka z jajkiem w koszulce i pomidorem

Kanapka z jajkiem w koszulce, świeżym pomidorem, garścią świeżego szpinaku lub awokado to propozycja dla miłośników klasyki w nowoczesnym wydaniu. To połączenie zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. To też idealny sposób na zdrowe i szybkie śniadanie lub pyszną przekąskę.

Składniki:

- świeże pieczywo
- jajko w koszulce – 1 szt.
- polski pomidor – 1 szt.
- szpinak baby – 1 garść
- awokado – ½ szt.
- sól, pieprz – do smaku
- musztarda – do smaku

Przygotowanie:

Garnek wypełnić w ¼ wodą, posolić. Gdy woda się zagotuje, zmniejszyć moc palnika (woda nie może bulgotać) i wbić jajko. Delikatnie zamieszać, aby obtoczyć żółtko białkiem. Gotować krótko – ok. 4 min. Ugotowane jajko lekko odsączyć na papierowym ręczniku. Przygotować pieczywo (podpiec w tosterze lub piekarniku). Można posmarować musztardą. Na kanapce ułożyć listki szpinaku (albo rozgniecione awokado), plasterki pomidora, a na koniec jajko. Oprószyć świeżo zmielonym pieprzem.

Sandwich with poached egg and tomato

A sandwich with a poached egg, fresh tomato and a handful of fresh spinach leaves or avocado is a proposal for fans of classics in a modern version. This combination will satisfy even the most demanding palates. It is also the perfect method to have a healthy and quick breakfast or a delicious snack.

Ingredients:

- fresh bread
- poached egg – 1 pc.
- Polish tomato – 1 pc.
- baby spinach leaves – 1 handful
- avocado – ½ pc.
- salt, pepper – to taste
- mustard – to taste

Method:

Fill a pot in ¼ with water, salt it. When the water starts boiling, reduce the heat (the water must not bubble) and break an egg into the pot. Stir gently to have the yolk surrounded with the white. Cook briefly – about 4 minutes. Drain the boiled egg slightly on a paper towel. Prepare the bread (bake it in a toaster or oven). It can be covered with mustard. On the sandwich, place the leaves of fresh spinach (or smashed avocado), the slices of tomato and then the egg. Sprinkle with freshly ground pepper.

Z historią do kuchni

History in the kitchen

ROZMOWA Z SZEFEK KUCHNI **RAFAŁEM NIEWIAROWSKIM** ■ INTERVIEW WITH CHEF RAFAŁ NIEWIAROWSKI

Rafał Niewiarowski – szef kuchni, restaurator, miłośnik historii i archeologii. Pomysłodawca i organizator kulinarnego cyklu „Powrót do korzeni”. Właściciel kaszubskiej restauracji „Dym na wodzie”, której menu hołduje ideom „slow food” – opiera się na lokalnych i tradycyjnych sposobach produkcji żywności oraz produktach prosto z pola lub zagrody lokalnych rolników. ■ **Rafał Niewiarowski** – chef, restaurateur, enthusiast of history and archaeology. The originator and organiser of the “Back to the roots” culinary cycle – a dinner whose roots date back to various historic periods. He is the owner of the Kashubian restaurant “Dym na Wodzie”, whose menu follows the ideas of “slow food” – is based on local and traditional methods of producing food and products straight from the field or farm of local farmers.

■ Jakie Twoim zdaniem są korzenie polskiej kuchni?

Te korzenie stworzyła ludność, która tutaj się osiedlała przez tysiące lat i korzystała z tego, co jej dawały pory roku, co dawały bory, lasy. Tak na marginesie – nie każdy wie, że jest różnica między borem i lasem. Bór to drzewa iglaste, a las to drzewa mieszane, a jeżeli na przykład jest las dębowy, to jest to dębina, a las bukowy, to buczyna. Takie rozróżnienie mamy na przykład w powieści Henryka Sienkiewicza „Krzyżacy”.

Jeżeli chodzi o potrawy, to jedną z najbardziej zakorzenionych w polskiej kuchni jest na przykład żur. Ma ponad 1000-letnią tradycję. Pierwszy żur kompletnie inaczej wyglądał, taka polewka, zalewajka, ale zawsze podstawą była fermentowana mąka.

Korzenie każdej kuchni to ludzie, którzy przybyli z daleka i przynieśli ze sobą różne sposoby przyrządzania i przechowywania żywności.

■ Na czym opierają się Twoje pomysły przy planowaniu historycznego menu kolacji organizowanych w ramach projektu „Powrót do korzeni”?

Na dacie, jaką zakładam sobie w głowie. Moja głowa jest zawsze pełna pomysłów. Wiedzę na temat danej epoki zawsze czerpię z rozmów ze znajomymi archeologami i to jest inspiracją do stworzenia menu.

■ What, in your opinion, are the roots of Polish cuisine?

These roots have been created by the people who used to settle here for thousands of years and made use of what the seasons, pine forests and forests gave them. By the way – not everyone knows that there is a difference between a pine forest and a forest. A pine forest means coniferous trees while a forest means mixed trees, and if, for example, there is an oak forest, it is called an oakwood while a beech forest is a beechwood. We have such a distinction, for example, in “The Knights of the Cross”, a novel by Henryk Sienkiewicz.

When it comes to dishes, one of the most deeply rooted in Polish cuisine is, for example, sour rye soup. It has more than 1,000 years of tradition. The first sour rye soup looked completely different, it was a kind of pottage, a potato soup, but always based on fermented flour.

The roots of every cuisine are people who came from afar and brought with them various methods of preparing and storing food.



Jedną z najbardziej zakorzenionych w kuchni polskiej potraw jest żur ■
One of dishes most deeply rooted in Polish cuisine is sour rye soup

■ What are your ideas based on in planning the historical menu of dinners organised as part of the “Back to the roots” project?

On the date I assume in my mind. My head is always full of ideas. I always draw knowledge about a given historic period from interviews with friendly archaeologists and that is the inspiration for creating a menu.

Pierwsza kolacja odbyła się w Jaskini Łabajowej i swoimi korzeniami sięgała 20 000 lat wstecz. Była też kolacja w Biskupinie. Wtedy dużo rozmów prowadziłem tam z archeologami. Nawet noże były wzorowane na tych z epoki, zrobione z krzemienia. Była też wielka misa z popiołem i piaskiem do mycia rąk, bo wtedy nie było mydła. Mieliśmy miseczki robione metodą sprzed 5000 lat, ręcznie formowane i później wypalane w ognisku. Do kolacji barokowej, która odbyła się w Pałacu Króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie, inspiracje czerpaliśmy z Compendium Ferculorum. Jarosław Dumanowski – historyk, profesor Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu – dostał zadanie stworzenia menu kolacji. Wybrał on dla nas potrawy, które później mieliśmy przenieść na talerz. W planach była jeszcze kolacja gnieźnieńska, jednak ze względu na pandemię nie odbyła się i została odłożona w czasie.

Nie będę pytać czy przeniesienie takich barokowych przepisów na współczesne talerze jest możliwe, bo miałam to szczęście być gościem wspomnianej barokowej kolacji, więc wiem, że tak. Ale czy było to trudne zadanie?

Dużo czytaliśmy wtedy – z kucharzami, którzy uczestniczyli w projekcie – o kuchni tamtej epoki i to było oczywiście wiodące. Stosowaliśmy się do tego, co wyczytaliśmy.

Oczywiście, że jest to możliwe. Trudność polegała na tym, że potrawy wtedy często były przeciągnięte. Barokowi kucharze mieli zbyt hojną rękę do przypraw. My musieliśmy zachować umiar, aby potrawy były dostosowane do współczesnych podniebień naszych gości.

Która epoka to Twoim zdaniem czas największego rozkwitu polskiej sztuki kulinarnej?

Dziewiętnasty wiek – powstało wtedy wiele książek kucharzskich. Jedną z nich pt. „Praktyczne przepisy pieczenia ciast” napisała np. Florentyna Niewiarowska. Aczkolwiek wtedy kobiety sięgały bardzo do kuchni francuskiej czy włoskiej. Dwudziestolecie międzywojenne to rozkwit polskiej kuchni. O tym ciekawie pisze Maria Iwaszkiewicz, córka Jarosława Iwaszkiewicza, w książce „Z moim ojcem o jedzeniu”. Można tam znaleźć również zdjęcia menu z różnych ich kolacji. Później długo nic, aż do lat dwutysięcznych plus. Pamiętam, co się wtedy działo, jak kuchnia polska zaczęła sięgać po polskie produkty. W 2009 r. – gdy pracowałem w jednej z restauracji w Ustce – zacząłem się starać o odznaczenie „slow food”, bo już wtedy wiedziałem, że to jest bardzo ważne. Od roku 2010 uważam, że widać piękny rozkwit polskiej gastronomii. Kucharze są bardzo świadomi dzisiaj i bez kompleksów sięgają po polskie przepisy, polskie produkty, polskie wina, cydry i piwa. Będzie jeszcze lepiej, posypały się gwiazdki (gwiazdki przewodnika Michelin – przyp. red.) i to dodało jeszcze więcej wiatru w żagle – i bardzo dobrze, to pójdzie jeszcze dalej.

The first dinner was held in the Łabajowa Cave and its roots dated back 20,000 years. There was also a dinner in Biskupin. Back then, I had a lot of interviews with archaeologists there. Even knives were modelled on those coming from this historic period and were made of flint. There was also a large bowl with ash and sand to wash hands, as there was no soap at that time. We had the bowls made using the method from before 5,000 years, hand-formed and later baked in the fire. For the Baroque dinner, which was held in the Palace of King Jan III Sobieski in Wilanów, we drew inspiration from Compendium Ferculorum. Jarosław Dumanowski – historian, professor at the Nicolaus Copernicus University in Toruń – was tasked with creating a dinner menu. He chose for us the dishes that we were to transfer to the plate later on. The Gniezno dinner was also planned, but due to the pandemic it was not held and had been postponed.

I will not ask if it is possible to transfer such Baroque recipes to modern plates, since I was lucky to be a guest at the above-mentioned Baroque dinner, so I know that it is. But was it a difficult task?

Back then, we read a lot – with the chefs who participated in the project – about the cuisine of that period and this was, naturally, a leading aspect. We followed what we read.

It is possible, sure it is. The problem was that at that time the dishes were often exaggerated. Baroque chefs were too generous as regards spices. We had to be moderate so that the dishes could be adapted to the modern palates of our guests.

Which period, in your opinion, is the time of the heyday of Polish culinary art?

It is the 19th century – many cookbooks were written at that time. One of them was written by, for example, Florentyna Niewiarowska “Practical recipes for baking cakes”. However, at that time, women often used French or Italian cuisine. The interwar period means the golden age of Polish cuisine. Maria Iwaszkiewicz, the daughter of Jarosław Iwaszkiewicz, writes about this in an interesting way in the book entitled “With my father about food”. In this book, we can also find the photos of the menu from their various dinners. Later, nothing was going on for a long time, until the 2000s. I remember what happened back then, when Polish cuisine started using Polish products. In 2009 – when I worked in one of the restaurants in Ustka – I started applying for the “slow food” designation, as I already knew that it was very important. Since 2010, I believe that the Polish gastronomy has been flourishing beautifully. Chefs are very aware today and without any complexes they use Polish recipes, Polish products, Polish wines, ciders and beers. It will be even better, the stars poured in (Michelin guide stars – editorial note) and that has even allowed to get a second wind – very good, it will go even further.

A współcześnie: globalizacja, ekspansja dużych sieci restauracyjnych, czy to Twoim zdaniem może zaszkodzić kuchniom i produktom regionalnym?

Po pierwsze, nazywanie tych wielkich sieci fastfoodowych restauracjami uwłacza kucharzom i restauratorom. Dla mnie restauracja ma obsługę kelnerską, a to są raczej bary typu fast food. Po drugie, tego typu jedzenie, tzw. fast food czy żywność typu zupki instant, zawsze będzie mieć zły wpływ na środowisko i na zdrowie człowieka. Z produkcją czy przygotowaniem tego typu żywności wiąże się też problem tłuszczu palmowego, który jest utwardzany chemicznie i bardzo niezdrowy. Potrzeba jeszcze dużych nakładów na edukację, aczkolwiek coraz więcej mamy świadomych konsumentów, którzy wybierają regionalne, naturalne produkty, starają się odkrywać korzenie regionów, doceniają nieprzetworzoną żywność i po nią sięgają. Kuchnia regionalna jest naturalna, broni się niepowtarzalnym smakiem i jakością.

A jakie sztandarowe dania polskiej kuchni pojawiają się na Twoich talerzach?

Sztandarowy mamy żur, z różnymi dodatkami w zależności od pory roku. Teraz robimy go na przykład z młodymi ziemniakami, później z brukwią.

Tatar, który – jak sama nazwa wskazuje – ma korzenie kuchni tatarskiej. Tatar jest cały czas w naszym menu, zmieniamy tylko dodatki.

Śledź solony, taki ze smażoną cebulką i olejem kaszubskim. Olej kaszubski to jest olej rzepakowy tłoczony na zimno, taka nasza oliwa kaszubska. Podawany jest ten śledź z żurawiną, w smażonym ziemniaczku. I tutaj trzeba podkreślić przede wszystkim, że jest to śledź solony, ale nie taki à la matias. Ja uważam, że trzeba kupić sobie prawdziwego śledzia, nasolić go i wiadomo – później odsalać i przyrządzać.

To na koniec – hołdując sezonowości – mamy środek lata, jakie sezonowe produkty w tym czasie królują w Twojej kuchni?

Kurki, bób. Turbot – oczywiście bałtycki. Wszystkie nowalijki, pomidory. Mamy na przykład sos do jagnięciny z pomidorów i kaparów. Z jagnięciny robimy klopsiki. A mięso jest od lokalnego dostawcy, który dostarcza nam je już od 13 lat. Od początku istnienia restauracji biorę towar właśnie od niego – od Pana Bolka. Turbota smażymy na maśle z ziołami. Serwujemy z młodymi, krótko pieczonymi warzywami i później wymieszanymi z młodym szpinakiem. Do tego młode, pieczone ziemniaczki. To wszystko łąduje na talerzu, na którym już jest rozsmarowany sos holenderski.

Brzmi pysznie! Pięknie dziękuję za rozmowę!

And today: globalisation, expansion of large restaurant chains, do you think this can harm regional cuisines and products?

First of all, calling these big fast food chains restaurants offends cooks and restaurateurs. For me, a restaurant has a waiter service, and these are rather fast food bars. Secondly, such food, the so-called fast food or instant soup food, will always have a poor impact on the environment and human health. The production or preparation of this type of food also entails the problem of palm fat, which is chemically hardened and very unhealthy. We still need a lot of money for education, although we have more and more informed consumers who appreciate regional, natural products. Who try to discover the roots of regions, who appreciate and use unprocessed food. Regional cuisine is natural, it stands by itself with its unique taste and quality.

And what flagship dishes of Polish cuisine appear on your plates?

The flagship dish is sour rye soup, with various additions depending on the season. Now, we prepare it, for example, with new potatoes, later with swede.

Tartar steak, which – as the name itself suggests – has the roots in Tartar cuisine. Tartar steak is still on our menu, we only change the additions.

Salted herring, with fried onions and Kashubian oil. Kashubian oil is cold pressed rapeseed oil, our Kashubian olive oil. This herring is served with cranberries, in a fried potato. And here it should be stressed, first of all, that it is salted herring, but not *matjes* herring. I believe that we need to buy real herring, salt it and, as it is known – later desalt and prepare it.

Finally – cultivating the seasonality – we are in the middle of summer, what seasonal products rule in your cuisine during this time?

Chanterelles, broad beans. Turbot – naturally, from the Baltic Sea. All new vegetables, tomatoes. We have, for example, lamb sauce made of tomatoes and capers. We use lamb to make meatballs. And the meat is from a local supplier who has been supplying us with it for 13 years. Since the beginning of the restaurant, I have been taking the goods from him – from Mr Bolek. We fry turbot in butter with herbs. We serve it with new, short-baked vegetables and later mixed with young spinach. An addition is new, baked potatoes. It all is put on a plate that it already covered with Hollandaise sauce.

Sounds delicious! Thank you very much for the interview!

Z gruntu dobre i po sezonie

Good down to the ground even after the season



W naszym kraju ogórki od wieków goszczą na stołach – często uprawia się je w przydomowych ogródkach ■ In our country cucumbers have been on tables for centuries – they are often cultivated in home gardens

Letni okres, w którym niewiele się dzieje, nazwano sezonem ogórkowym. Chyba tylko fakt, że warzywa te dojrzewają w czasie wakacji, przyczynił się do tego, że trafiły do popularnego związku frazeologicznego. Bo nie jest prawdą, że uprawa ogórków to zajęcie dla leniuchów. Nie zawsze wschodzą po pierwszym zasianiu, trzeba je potem plewić, regularnie podlewać i pilnować, by nie urosły zbyt duże. A czasem – jak w tym roku – walczyć z zarazą. Warto jednak zrobić wszystko, by móc cieszyć się później smakiem ogórkowych przetworów – najchętniej przygotowanych domowym sposobem.

The summer period, in which nothing interesting happens, is called the "cucumber time". Probably only the fact that these vegetables ripen during the holidays, contributed to their inclusion in a popular collocation. As it is not true that the cultivation of cucumbers is an occupation for lazy people. They do not always sprout after the first sowing, later on we need to weed them, water them regularly and make sure that they do not grow too big. And sometimes – like this year – we have to fight the plague. However, it is worth doing everything to be able to enjoy the taste of cucumber preserves – preferably those prepared at home.

*Pod płotem wąskie, długie, wypukłe pagórki,
Bez drzew, krzewów i kwiatów: ogród na ogórki.
Pięknie wyrosły; liściem wielkim, rozłożystym,
Okryły grzędę jakby kobiercem faldzistym.*

Tak kończy się utrwalony na kartach Mickiewiczowskiego „Pana Tadeusza” poetycki opis soplicowskiego sadu i ogrodu.

Piewcy kunsztu polskiego wieszcz oburzyliby się zapewne na wieść o tym, że fragment jego sztandarego dzieła został sprofanowany przez zestawienie z refrenem popularnej w latach 90. XX w. piosenki dziecięcego zespołu Fasolki:

*Ogórek, ogórek, ogórek
Zielony ma garniturek
I czapkę i sandały.
Zielony, zielony jest cały.*

Jednak zarówno romantyczny opis grządek z epopei narodowej, jak i zatytułowana „Ogórek wąsaty” współczesna kompozycja muzyczna, świadczą o znaczeniu wiadomego warzywa w rodzimej tradycji.

Gdyby ktoś sądził, że w jego uprawie prym wiodą Małopolska, na terenie której odbywa się Festiwal Ogórka (Proszowice), Pomorze Zachodnie z Jarmarkiem Ogórkowym (Kalisz Pomorski) albo Wielkopolska, bo ma swoje Ogórkobranie (Michalcza), byłby w błędzie. Z posiadanych przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa danych od rolników, którzy w 2024 r. ubiegają się o dopłaty bezpośrednie i obszarowe wynika, że w produkcji tych warzyw przoduje Mazowsze (<https://rejestrupraw.arimr.gov.pl/>). W ramach tegorocznej kampanii zgłoszono ponad 5 tys. ha upraw ogórków (szklarniowych i gruntowych), ale trzeba mieć świadomość, że statystyki bazują wyłącznie na złożonych deklaracjach i nie obejmują poletek o niewielkim areale.

Polska jest liderem w produkcji tych warzyw w Unii Europejskiej. Niestety już wiadomo, że mijający sezon nie będzie należał do najbardziej udanych z powodu chorób, o które jedni winią niezidentyfikowane szkodniki, inni – ekstremalną pogodę. Nawet takie przeciwności nie są w stanie zagrozić pozycji światowego potentata na rynku ogórków. Są nim Chiny, które odpowiadają za 81% światowej produkcji. Pozytywnym trendem jest rosnące zainteresowanie tym warzywem na całym świecie.

Co nie dziwi, gdy uważniej przyjrzeć się jego właściwościom. W ponad 90% złożony jest z wody. W pozostałej części składa się z witaminy C, witamin z grupy B (B3, B6, B12) oraz minerałów: wapnia, żelaza, magnezu, fosforu i potasu. Po to warzywo warto sięgnąć, gdy chce się ugasić pragnienie, ale też jeśli zachodzi konieczność usunięcia z organizmu nadmiaru wody (opuchlizna, zmęczenie i obrzęk nóg czy twarzy). Oprócz tego zawarty

*Near the fence long mounds, convex, with greenery filled,
Without tree, bush or flower: the cucumber hill.
Growing gloriously, large-leaved and broadly outspread,
Like a rich verdant carpet they covered the bed.*

This is the ending of the poetic description of Soplica's orchard and garden, commemorated on the pages of "Pan Tadeusz" by Adam Mickiewicz.

The glorifiers of the Polish poet's artistry would probably become outraged hearing that a fragment of his flagship work has been profaned by comparing it with a chorus of a popular song, performed in the 90s of the 20th century by the children's group Fasolki:

*Cucumber, cucumber, cucumber
Has a suit that is green in colour
And green is its cap and sandals.
Completely green is the cucumber.*

However, both the romantic description of the beds from the national epic, as well as the modern musical composition entitled "Moustached cucumber" evidence the importance of this vegetable in the native tradition.

If someone thought that the leaders in its cultivation are Małopolska, where the Cucumber Festival (Proszowice) is held, Western Pomerania with the Cucumber Fair (Kalisz Pomorski) or Wielkopolska, because it has its own Cucumber Harvest (Michalcza), they would be wrong. According to the data held by the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture from farmers who in 2024 apply for direct and area subsidies, Mazowsze is the leader in the production of these vegetables (<https://rejestrupraw.arimr.gov.pl/>). As part of this year's campaign, more than 5 thousand ha of cucumber crops (in greenhouses and in the field) were submitted, but we have to be aware that the statistics are based only on declarations submitted and do not include small-area fields.

Poland is the leader in the production of these vegetables in the European Union. Unfortunately, it is already known that the past season will not be the best one due to diseases, of which some accuse unidentified pests and others – extreme weather conditions. Even such adversities are not able to threaten the position of the global potentate in the cucumber market. This is China, which accounts for 81% of the global production. A positive trend is the growing interest in this vegetable all over the world.

Little wonder when we take closer look at its properties. In more than 90%, it consists of water. The rest is vitamin C, group B vitamins (B3, B6, B12) and minerals: calcium, iron, magnesium, phosphorus and potassium. This vegetable is worth choosing when we want to quench our thirst, but also if it is necessary to remove excess water from the body (swellings, fatigue and swelling of the legs or face). In addition, chlorophyll contained in cucumbers promotes cleansing (in the cosmetics industry,

w ogórkach chlorofil sprzyja oczyszczaniu (w przemyśle kosmetycznym sok ogórkowy jest składnikiem specyfików do pielęgnacji nawet bardzo wrażliwej skóry), a regularne ich jedzenie przyspiesza metabolizm, o czym warto pamiętać chociażby wtedy, gdy trzeba zrzucić zbędne kilogramy.

W naszym kraju ogórki od wieków były istotnym składnikiem diety, zwłaszcza na wsi, gdzie na przydomowych grządkach łatwo i powszechnie uprawia się te warzywa. Nie powinna zatem dziwić także ich popularność w kuchni. Do wyjątków należą ci, którzy nie czekają na letni obiad z mizerią (na słono lub słodko) albo chłodnikiem ze świeżych ogórków. Nie da się jednak ukryć, że największym powodzeniem cieszą się przetwory, które można jeść niezależnie od aury za oknem. Przywołują też wspomnienia z wakacji i kojarzą się z domowym ciepłem.

Ogórki konserwowe

Jeśli nie babcie, to wiadomo, że najlepsze przetwory robią mamy. Moja przygotowuje najpyszniejsze korniszony, bez pasteryzacji. Średniej wielkości ogórki gruntowe układa w słoikach, dodaje czosnek, korzeń chrzanu i gorczycę. Robi zalewę z 2½ l wody, ½ l octu, 6 łyżek soli kamiennej niejodowanej i 9 łyżek cukru. Zagotowuje z koprem, liśćmi laurowymi, ziarenkami ziela angielskiego, czosnkiem i chrzanem i odstawia na

cucumber juice is a component of products for the care of even very sensitive skin), and their regular consumption accelerates metabolism, which is worth remembering when we need to lose unnecessary kilograms.

In our country, cucumbers have been an important part of the diet for centuries, particularly in the countryside, where these vegetables are easily and widely cultivated on backyard beds. Therefore, their popularity in the kitchen should not be surprising as well. Exceptions include those who are not waiting for a summer dinner with *mizeria* salad (salty or sweet) or a cold soup based on fresh cucumbers. However, there is no denying that the most popular are preserves that can be eaten regardless of the weather outside the window. They also bring back holiday memories and are associated with homeliness.

Pickled cucumbers

We know that if not grandmothers, then mothers make the best preserves. My mother prepares the most delicious gherkins, without pasteurisation. She puts medium-sized ground cucumbers into jars, adds the garlic, horseradish root and mustard seeds. Then, she prepares a pickle of 2 ½ l of water, ½ l of vinegar, 6 tablespoons of non-iodised rock salt and

9 tablespoons of sugar.

She brings it to the boil together with dill, bay leaves, allspice seeds, garlic and horseradish and sets it aside for about 1 h. She drains off the spices, brings the pickle to the boil once again and pours the cucumbers with the hot one. She turns the jars upside down, covers them with a blanket and leaves them to cool – for about 20 h. Later, the preserves must wait for some time to be good for eating.

Pickled cucumbers have a characteristic sweet and sour taste, which makes them a popular snack and a frequent ingredient in salads, as

well as a snack liked by children. Many people believe that due to the presence of vinegar and sugar on the list of ingredients, these preserves are unhealthy. Yes, they are not recommended for people with anaemia or digestive problems, but it is worth knowing that the pickle does not destroy minerals and has a slight impact on reducing the content of vitamins in cucumbers. Gherkins are also a source of die-



Zanim zakisimy ogórki na zimę, cieszymy się ich letnią odsłoną – małosolnymi ■ Before we pickle cucumbers for the winter, we should enjoy their summer version – low-salt ones

ok. 1 godz. Odcedza przyprawę, zalewę ponownie zagotowuje i gorącą zalewa ogórki. Słoiki ustawia na zakrętkach, przykrywa kocem i pozostawia do ostygnięcia – na ok. 20 godz. Później przetwory muszą trochę zaczekać, by można było je jeść.

Ogórki konserwowe mają charakterystyczny słodko-kwaśny smak, co sprawia, że jest to popularna zakąska i częsty składnik sałatek, a także przekąska lubiana przez dzieci. Wielu uważa,

że ze względu na obecność na liście składników octu i cukru przetwory te są niezdrowe. Owszem, nie poleca się ich osobom z anemią bądź problemami trawiennymi, natomiast warto wiedzieć, że marynata nie niszczy minerałów i nieznacznie wpływa na obniżenie zawartości witamin w ogórkach. Korniszony są też źródłem błonnika pokarmowego. Nie da się jednak ukryć, że zawierają więcej kalorii niż ogórki poddane procesowi kiszenia.

Ogórki kiszone

Mama podzieliła się ze mną także przepisem na kiszone, których przygotowanie zaczyna od zalania ogórków gruntowych zimną wodą. I tak pozostawia je na kilkanaście godzin, a po wyjęciu i delikatnym osuszeniu umieszcza w słoikach. Dodaje korzeń chrzanu, ząbki czosnku i rozdrobniony koper. Gorącą zalewą przygotowaną z 1 l wody i 2 łyżek soli kamiennej niejodowanej napełnia słoiki, mocno zakręca i pozostawia na kilka dni w ustronnym miejscu, by później przenieść w chłodniejsze, gdzie odczekają kilkanaście dni, by były gotowe do spożycia. Będą jak znalazł, gdy po lecie przyjdzie ochota na zupełną ogórkową albo do obiadu z mięsem bądź rybą w roli głównej z brakiem odpowiedniego dodatku.

Lista działań prozdrowotnych ogórków kwaszonych jest długa. Ich jedzenie wpływa na: obniżenie poziomu cholesterolu, zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia miażdżycy oraz chorób serca, poprawę kondycję skóry, a także włosów i paznokci. Jeśli uwzględnimy je w diecie, jest szansa, że zapobiegniemy migrenom czy negatywnym skutkom stresu. Dzięki fermentacji mlekowej ogórki kiszone są doskonałym źródłem dobroczynnych bakterii, które w jesienne i zimowe niepogody przyczynią się do wzmocnienia naszej odporności. Nie można też nie wspomnieć o soku ze słoika po ogórkach kwaszonych, który jest sprawdzonym lekarstwem na kaca.

tary fibre. However, there is no denying that they contain more calories than cucumbers subjected to the process of pickling.

Cucumbers in brine

My mother also shared with me the recipe for cucumbers in brine, the preparation of which she begins with pouring ground cucumbers with cold water. And she leaves them like that for a dozen or so hours, and after removing and gently drying, she puts them into jars. She adds the horseradish root, cloves of garlic and chopped dill. She fills the jars with a hot brine made of 1 l of water and 2 tablespoons of non-iodised rock salt, closes them strongly and leaves them for a few days in a secluded place, then she brings them to a cooler place, where they will be waiting for a dozen or so days to be ready for eating. They will be perfect when after the summer we will feel like eating cucumber soup or there will be no appropriate addition to the dinner with meat or fish in the leading role.

The list of health-promoting properties of cucumbers in brine is long. Their consumption results in: lowering cholesterol levels, reducing the probability of atherosclerosis and heart diseases, improving the condition of the skin, as well as hair and nails. If we include them in the diet, there is a chance that we will prevent migraines or the negative effects of stress. Thanks to lactic fermentation, cucumbers in brine are an excellent source of beneficial bacteria, which during autumn and winter weather will contribute to strengthening our immunity. We cannot also forget to mention the juice from the jar of cucumbers in brine, which is a proven remedy for hangover.



Ogórki kwaszone mają wiele właściwości prozdrowotnych ■ Pickled cucumbers have many health-promoting properties

Ogórki małosolne

W moim domu do kamionkowego naczynia wkłada się namoczone (przez ok. 12 h) ogórki gruntowe, koper, czosnek, liście wiśni, dębu, chrzanu i jego korzeń. Zalewa się to 1,5 l zagotowanej wody z dodatkiem 1,5 łyżki soli kamiennej niejodowanej. Po przygotowaniu wszystko przykrywa się talerzykiem i obciąża. Tak powstają ogórki małosolne, które można jeść po kilku dniach od zrobienia. Znakomicie sprawdzą się jako dodatek do letniego obiadu.

Określenie „małosolne” jest nieco mylące, ponieważ sól jest w tym przypadku niezbędna do tego, by odbył się proces fermentacji. Dużo trafniejsza byłaby nazwa „krótko kiszone”. To niezbyt długi czas, który warzywa te spędzają w zalewie, ma wpływ na późniejsze walory smakowe (są lekko kwaśne i chrupiące) i właściwości odżywcze. Wśród zalet ogórków małosolnych należy wymienić niskokaloryczność – 100 gramów zawiera zaledwie kilkanaście kilokalorii. I te przetwory uważane są za naturalny probiotyk. Oprócz tego zawierają m.in. acetylocholinę, która korzystnie wpływa na regulację ciśnienia krwi i perystaltykę jelit.

Low-salt pickled cucumbers

In my home, ground cucumbers (soaked for about 12 h), dill, garlic, cherry leaves, oak leaves, horseradish leaves and its root are put into a stoneware dish. All is poured with 1.5 l of boiled water with the addition of 1.5 tablespoons of non-iodised rock salt. After preparation, everything is covered with a plate and encumbered. This is how low-salt cucumbers are prepared, which we can eat after a few days of making. They will be great as an addition to the summer dinner.

The term “low-salt” is a bit misleading, because in this case salt is necessary for the fermentation process to take place. A much more accurate name would be “short pickled”. This not a very long time spent by these vegetables in the brine results in their later taste qualities (they are slightly sour and crispy) and nutritive properties. Among the advantages of low-salt cucumbers we should mention that they are low calorie – 100 grams contain only a dozen or so kilocalories. And these preserves are considered to be a natural probiotic. In addition, they contain, *inter alia*, acetylcholine, which has a beneficial effect on blood pressure regulation and intestinal peristalsis.

Dobrze wiedzieć, że ogórki:

- to jedne z najstarszych uprawianych przez człowieka warzyw (pochodzą z Indii, gdzie były znane już 3 tys. lat temu)
- są rośliną z rodziny dyniowatych, do której należą m.in. melon, tykwa i – rzecz jasna – dynia
- mają w składzie askorbinazę, czyli enzym neutralizujący witaminę C, więc świeżych nie powinno się łączyć z warzywami, które ją zawierają, np. pomidorami
- zawierają odpowiedzialne za gorycz kukurbitacyny – w niektórych odmianach jest ich więcej, a ten niepożądany smak pojawia się wówczas, gdy występują wahania temperatury lub panuje susza
- powinno się obierać od jasnej strony albo – jeśli są równobarwione – od kwiatka, wszystko po to, by nie rozprowadzać cierpkich olejków eterycznych mieszczących się w ciemniejszej końcówce
- trafiły do Ameryki dzięki Krzysztofowi Kolumbowi, który przywiózł je z Europy na Haiti w XV w.
- uprawia się w szklarniach od czasów Ludwika XIV, francuskiego Króla Słońce
- jeszcze niedawno można było spotkać na polskich drogach, bo tym mianem określane były autobusy Jelcz 043, o obłym, przypominającym to warzywo kształcie

It is good to know that cucumbers:

- are one of the oldest vegetables cultivated by humans (they come from India, where they were known 3 thousand years ago).
- are a plant from the Cucurbitaceae family, which includes, *inter alia*, melons, bottle gourd and – naturally – pumpkin
- contain ascorbinase, i.e. an enzyme that neutralises vitamin C, so fresh ones should not be combined with vegetables that contain it, e.g. tomatoes
- contain cucurbitacins responsible for bitterness – in some varieties, there are more of them, and this undesirable taste occurs when there are temperature fluctuations or drought conditions
- should be peeled from the light side or – if they are evenly coloured – from the flower, so as not to distribute the tangy essential oils that are present in the darker tip
- came to America thanks to Christopher Columbus, who brought them from Europe to Haiti in the 15th century
- are cultivated in greenhouses since the times of Louis XIV, the French Sun King
- until recently, it was possible to meet them on Polish roads, because this name was given to Jelcz 043 buses, with a cylindrical shape, resembling this vegetable

Miejsce Polski na rynku owoców

Poland's position in the fruit market



W Polsce do przetwórstwa trafia ponad połowa krajowej produkcji owoców ■ In Poland, more than half of the national fruit production is processed

Polska jest drugim pod względem wolumenu producentem owoców klimatu umiarkowanego w Unii Europejskiej. W zależności od warunków pogodowych w danym roku krajowe zbiory owoców w ostatnich latach wynoszą od 4,9 do 5,4 mln ton, przy czym około 80% stanowią jabłka, których Polska jest największym unijnym producentem i czwartym producentem w skali globalnej. O potencjale produkcyjnym krajowego rynku owoców świadczy fakt, że w Polsce zbiera się również najwięcej w UE wiśni, malin i porzeczek. Polska jest także drugim w Unii Europejskiej producentem borówek oraz truskawek, a także znaczącym producentem agrestu i aronii.

Do o przetwórstwa w Polsce trafia ponad połowa krajowej produkcji owoców, a w przypadku jabłek (w latach urodzajnych zbiorów) do 70%. Największe znaczenie w produkcji przetworów owocowych w kraju mają owoce mrożone (wiśnie, truskawki, maliny i porzeczki) oraz zagęszczone soki owocowe (przede wszystkim z jabłek, ale także z wiśni i czarnych porzeczek).

Poland is the second largest producer of temperate fruit in the European Union. Depending on the weather conditions in a given year, the national fruit harvest in recent years ranges from 4.9 to 5.4 million tonnes, whereby 80% account for apples, in case of which Poland is the largest EU producer and the fourth largest producer on a global scale. The production potential of the domestic fruit market is evidenced by the fact that it is Poland that the largest quantity of sour cherries, raspberries and currants in the EU is harvested. Poland is also the second largest producer of blueberries and strawberries in the European Union, as well as an important producer of gooseberries and chokeberries.

More than half of the domestic fruit production is processed in Poland, and in the case of apples (in the good harvest years) it is up to 70%. Frozen fruit (sour cherries, strawberries, raspberries and currants) and concentrated fruit juices (mainly made of apples, but also of sour cherries and blackcurrants) are of the greatest importance in the domestic production of processed fruit.

Dobrze, że jesteśmy razem – jak polscy rolnicy oceniają członkostwo w Unii Europejskiej?

It is good that we are together –
how do Polish farmers assess membership
in the European Union?

1 MAJA 2004 R. POLSKA STAŁA SIĘ CZŁONKIEM UNII EUROPEJSKIEJ (UE). W CIĄGU DWÓCH DEKAD CZŁONKOSTWA POLSKIE ROLNICTWO ZANOTOWAŁO IMPONUJĄCY POSTĘP, NA TERENACH WIEJSKICH PRAWIE DWUKROTNIENIE WZROSŁA LICZBA OSÓB FIZYCZNYCH PROWADZĄCYCH DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ, A BEZROBOCIE ZNACZNIE ZMAŁAŁO. DOCHODY PEŁNOZATRUDNIONEGO ROLNIKA ZWIĘKSZYŁY SIĘ PONAD 2,5-KROTNIENIE, A W WIELU BRANŻACH PRODUKCJI, M.IN. DROBIU, OWOCÓW I WARZYW, ZBÓŻ I MLEKA, POLSKA NALEŻY DO ŚCISŁEJ EUROPEJSKIEJ CZOŁÓWKI. A JAK SAMI ROLNICY OCENIAJĄ 20 LAT OBECNOŚCI TEGO SEKTORA W EUROPEJSKIEJ WSPÓLNOTY? ■ ON 1 MAY 2004, POLAND BECAME A MEMBER OF THE EUROPEAN UNION (EU). DURING TWO DECADES OF MEMBERSHIP, POLISH AGRICULTURE RECORDED IMPRESSIVE PROGRESS, THE NUMBER OF NATURAL PERSONS CONDUCTING ECONOMIC ACTIVITY ALMOST DOUBLED IN RURAL AREAS, AND UNEMPLOYMENT SIGNIFICANTLY DECREASED. THE INCOME OF A FULLY EMPLOYED FARMER HAS INCREASED MORE THAN 2.5 TIMES, AND IN MANY PRODUCTION SECTORS, INCLUDING POULTRY, FRUIT AND VEGETABLES, CEREALS AND MILK, POLAND IS ONE OF THE LEADING EUROPEAN COUNTRIES. AND HOW DO FARMERS THEMSELVES ASSESS THESE 20 YEARS OF PRESENCE OF THIS SECTOR IN THE EUROPEAN COMMUNITY?

Trudne początki

Początki tej historii nie były łatwe. Polscy rolnicy byli sceptycznie nastawieni do integracji europejskiej. Obawiali się, że nie będą w stanie sprostać konkurencji „starych” krajów członkowskich UE, że zostaną zmuszeni do ograniczenia produkcji, co zmniejszy ich dochody lub w ogóle będą musieli zrezygnować z działalności rolniczej, a ziemia będzie wykupowana przez obcokrajowców.

Difficult beginnings

The beginnings of this story were not easy. Polish farmers were sceptical about European integration. They were afraid that they would be unable to cope with the competition of the “old” EU Member States, that they would have to reduce production, which would lower their income, or would have to give up farming activities altogether, and that the land would be bought by foreigners.



Dzisiaj już wiadomo, że wszystkie te obawy się nie potwierdziły. Wieś okazała się jednym z głównych beneficjentów naszego członkostwa we Wspólnocie, a polscy rolnicy wykorzystali daną im szansę i odnieśli sukces na europejskim rynku. Jak wynika z ubiegłorocznego badania *Polska wieś i rolnictwo*, zmniejszył się odsetek mieszkańców wsi przeciwnych przynależności Polski do UE, a wskaźnik tych, którzy ją popierają, jest stabilny.

Badanie *Polska wieś i rolnictwo* co roku przeprowadzane jest na zlecenie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa i Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Najważniejszym celem badania jest ocena postaw i opinii rolników i mieszkańców wsi wobec zmian społeczno-gospodarczych, które dokonują się w rolnictwie i na obszarach wiejskich.

Rozwój obszarów wiejskich

Fundusze europejskie były impulsem do rozwoju polskiego rolnictwa i przetwórstwa rolno-spożywczego. Polskie rolnictwo zostało objęte Wspólną Polityką Rolną (WPR) – najstarszą, bo 60-letnią, polityką wspólnotową. Umożliwiło to stabilizację narzędzi polityki rolnej i otwarcie na jednolity rynek. Ponieważ transformacja technologiczna w polskim sektorze rolno-spożywczym przebiegała o wiele później niż w Europie Zachodniej, to rozwiązania, które zostały zastosowane w naszym rolnictwie są relatywnie nowoczesne w stosunku do Zachodu.

Obecnie ponad połowa mieszkańców obszarów wiejskich uważa, że polskie rolnictwo jest nowoczesne i dobrze zorganizowane. Przez 20 lat polskiej obecności w UE wsparcie finansowe przyczyniło się do szybkiej transformacji przemysłu spożywczego, a inwestycje na obszarach wiejskich objęły przede wszystkim rozwój lokalny, m.in. infrastrukturę, rewitalizację czy przedsiębiorczość.

Rozwój przemysłu spożywczego

Dzięki akcesji do UE polscy producenci żywności zyskali swobodny dostęp do europejskiego rynku, który liczy ponad 500 mln konsumentów, a szybki rozwój przemysłu spożywczego spowodował zwiększenie eksportu polskiej żywności – przede wszystkim do krajów UE oraz do krajów trzecich. Jednocześnie, mimo otwarcia rynku polskiego na rynki zagraniczne, wśród mieszkańców obszarów wiejskich jest bardzo silny patriotyzm konsumencki. Trzy czwarte z nich deklaruje, że ważne jest, aby kupowana żywność była wyprodukowana w kraju.

Do wzmocnienia świadomości konsumenckiej i zainteresowania konsumentów krajowych i zagranicznych polskimi produktami rolno-spożywczymi przyczyniają się również wszystkie programy promocyjne prowadzone przez MRiRW oraz KOWR. Pod hasłem „Kupuj świadomie” resort rolnictwa prowadzi działania, które poszerzają wiedzę i świadomość konsumencką oraz zachęcają producentów do inwestowania w jakość wytwarzanych produktów.

Today, it is known that all these fears have not been confirmed. The countryside turned out to be one of the major beneficiaries of our membership in the Community, and Polish farmers took advantage of the opportunity given to them and succeeded in the European market. According to last year's *Polish countryside and agriculture* survey, the percentage of residents of villages opposing Poland's EU membership has decreased and the rate of those supporting it remains stable.

The *Polish countryside and agriculture* survey is carried out every year on behalf of the Ministry of Agriculture and Rural Development, the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, the National Support Centre for Agriculture and the Agricultural Social Insurance Fund. The most important objective of the survey is to assess the attitudes and opinions of farmers and rural residents towards socio-economic changes that are taking place in agriculture and rural areas.

Development of rural areas

European funds were an impulse for the development of Polish agriculture and agri-food processing. Polish agriculture has been covered by the Common Agricultural Policy (CAP) – the oldest, 60-year-old, Community policy. This allowed for stabilising agricultural policy tools and opening up to the single market. Since the technological transition in the Polish agri-food sector took place much later than in Western Europe, the solutions that have been applied in our agriculture are relatively modern when compared to the West.

Currently, more than half of the rural residents believe that Polish agriculture is modern and well organised. For 20 years of the Polish presence in the EU, financial support has contributed to the rapid transformation of the food industry, and investments in rural areas have mainly covered local development, *inter alia*, infrastructure, revitalisation or entrepreneurship.

Development of the food industry

Thanks to the accession to the EU, Polish food producers have gained free access to the European market, which has more than 500 million consumers, and the rapid development of the food industry has resulted in the increased export of Polish food – mainly to the EU countries and third countries. At the same time, despite the opening of the Polish market to foreign markets, rural residents demonstrate very strong consumer patriotism. Three quarters of them declare that it is important that the food purchased is produced domestically.

All promotional programmes run by the Ministry of Agriculture and Rural Development and KOWR also contribute to strengthening consumer awareness and interest of domestic and foreign consumers in Polish agri-food products. Under the motto “Buy consciously”, the Ministry of Agriculture conducts measures that improve knowledge and consumer awareness and encourage producers to invest in the quality of manufactured products.

Czy warto mieszkać na wsi

Nie ma wątpliwości, że polska wieś się zmieniła. Na szczęście zachowała swój naturalny charakter, ale też wypiękniała i stała się bardziej zasobna. Zmieniła się również jej struktura – od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej średnia powierzchnia użytków rolnych w gospodarstwie rolnym systematycznie wzrastała. Wzrosła też liczba średnich i dużych gospodarstw rolnych, szczególnie tych o powierzchni powyżej 20 ha.

W ciągu 20 lat naszej obecności we Wspólnocie znacząco zmniejszył się dystans rozwojowy między miastem a wsią oraz poprawiła się jakość życia na wsi. Respondenci, którzy w 2023 r. wzięli udział w badaniu Polska wieś i rolnictwo w zdecydowanej większości (prawie 93% badanych) są zadowoleni z faktu mieszkania na wsi. Uważają, że to miejsce zamieszkania daje im poczucie bezpieczeństwa (65% badanych).

Zdaniem osób objętych badaniem *Polska wieś i rolnictwo* obecnie na wsi zostają ci, którzy chcą tu mieszkać i się rozwijać. Tu mają swoje miejsce na ziemi, chociaż jednocześnie ¾ z nich potwierdza, że w rolnictwie trzeba pracować ciężiej i dłużej, niż w innych zawodach. Mimo wszystko ponad 64% osób, które kierują gospodarstwami rolnymi, deklaruje, że jest w stanie utrzymać siebie lub swoją rodzinę wyłącznie ze swojego gospodarstwa.

Nowe oblicze wsi

Mieszkańcy wsi i obszarów wiejskich widzą jak zmieniło się ich otoczenie i doceniają pozytywne efekty zwiększonych inwestycji infrastrukturalnych na tych obszarach. Za europejskie środki wybudowano lub wyremontowano prawie 8 tys. km dróg lokalnych, powstały kilometry wodociągów i kanalizacji, setki oczyszczalni ścieków, systemy segregacji odpadów, stworzono setki placów zabaw, wybudowano lub zmodernizowano wiele świetlic wiejskich, domów kultury, wytyczono 2,3 tys. km ścieżek rowerowych i szlaków turystycznych.

Dziś nie ma wątpliwości, że te dwie dekady to czas bardzo korzystny dla Polski i polskiego rolnictwa. Po 20 latach od wejścia Polski do UE prawie 60% mieszkańców obszarów wiejskich deklaruje, że gdyby referendum dotyczące członkostwa w Unii Europejskiej odbyło się obecnie, to zagłosowałoby „za”. Pomimo wielu wyzwań i pojawiających się trudności, w ciągu ostatnich dwóch dekad polskie rolnictwo zanotowało imponujący postęp i pełni istotną rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa żywnościowego. Rozwój handlu rolno-spożywczego jest jednym z kluczowych elementów polskiego sukcesu gospodarczego w obszarze rolnictwa i odzwierciedla korzyści z integracji Polski z europejskimi strukturami rolnymi.

Is it worth living in the countryside

There is no doubt that the Polish countryside has changed. Fortunately, it retained its natural character, but it also became more beautiful and wealthier. Its structure has also changed – since the accession of Poland to the European Union, the average area of agricultural land on a farm has steadily increased. The number of medium-sized and large farms has also increased, particularly those with an area of more than 20 ha.

During the 20 years of our presence in the Community, the development distance between the city and the countryside has significantly decreased and the quality of rural life has improved. Respondents who participated in the Polish countryside and agriculture survey in 2023 in the vast majority (almost 93% of respondents) are satisfied with the fact of living in the countryside. They believe that this place of residence gives them a sense of security (65% of the respondents).

According to the people covered by the *Polish countryside and agriculture survey*, those, who want to live and develop here, stay currently in the countryside. Here, they have their place on Earth, although at the same time ¾ of them confirm that in agriculture they need to work harder and longer than in other professions. Nevertheless, more than 64% of people who manage farms declare that they are able to support themselves or their family exclusively from their farms.

The new face of the countryside

Rural residents see how their environment has changed and appreciate the positive effects of increased infrastructure investments in these areas. Nearly 8 thousand km of local roads have been built or renovated for European funds; kilometres of water and sewage systems have been built, so have hundreds of wastewater treatment plants, waste segregation systems; hundreds of playgrounds have been created; many rural community centre and cultural centres have been built or modernised; 2.3 thousand km of bicycle paths and hiking trails have been demarcated.

Today, there is no doubt that these two decades are a very beneficial period for Poland and Polish agriculture. After 20 years since Poland joined the EU, almost 60% of rural residents declare that if the referendum on membership in the European Union was organised today, they would vote “for”. Despite many challenges and emerging difficulties, Polish agriculture has made impressive progress over the last two decades and plays an important role in ensuring food security. The development of agri-food trade is one of the key elements of Polish economic success in the area of agriculture and reflects the benefits of Poland’s integration with European agricultural structures.

Polska żywność w Europie, Azji i Ameryce Północnej

Polish food in Europe, Asia and North America

W DRUGIM KWARTALE 2024 R. POLSKA ŻYWNOŚĆ BYŁA PREZENTOWANA NA TRZECH KONTYMENTACH. NASZE STOISKO NARODOWE MOŻNA BYŁO ODWIEDZIĆ M.IN. PODCZAS WYDARZEŃ TARGOWYCH W AMSTERDAMIE, BARCELONIE, NOWYM JORKU, INDIANAPOLIS, SZANGHAJU, BANGKOKU ORAZ BAKU. ■
IN THE SECOND QUARTER OF 2024, POLISH FOOD WAS PRESENTED ON THREE CONTINENTS. OUR NATIONAL STAND COULD BE VISITED, *INTER ALIA*, DURING TRADE FAIRS IN AMSTERDAM, BARCELONA, NEW YORK, INDIANAPOLIS, SHANGHAI, BANGKOK AND BAKU.

Targi PLMA w Amsterdamie

Na targach Private Label Trade Show (PLMA, 28–29 maja) w Amsterdamie polskie stoisko narodowe zostało zorganizowane po raz pierwszy. Krajowe firmy z sektora spożywczego zaprezentowały się na zorganizowanym przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa stoisku narodowym. Nasza oferta obejmowała owoce i warzywa, produkty zbożowe i mięsne, soki, słodczyce, przekąski oraz produkty i półprodukty dla przemysłu piekarniczego. W otwarciu stoiska uczestniczyła Margareta Kassangana, Ambasador Nadzwyczajny i Pełnomocny Rzecznik polskiej w Królestwie Niderlandów.

Niderlandy to ważny partner handlowy Polski. Kraj ten jest trzecim odbiorcą polskiej żywności, po Niemczech i Wielkiej Brytanii. Eksportowane tam polskie produkty to przede wszystkim mięso drobiowe, ziarno zbóż, wołowina, wyroby czekoladowe, soki owocowe i warzywno, kawa, pieczywo i wyroby piekarnicze.

Targi Seafood Expo Global w Barcelonie

Od 23 do 25 kwietnia 2024 r. w Barcelonie odbywały się największe na świecie targi ryb i owoców morza – Seafood Expo Global. Jest to wyjątkowe wydarzenie wśród imprez branżowych. Gromadzi znaczące w branży podmioty z całego świata – dostawców ryb i owoców morza, maszyn i oprogramowania, opakowań i usług, a także nabywców detalicznych, firmy świadczące usługi i dystrybucję żywności, importerów, przedstawicieli administracji rządowej.

W tym roku na Seafood Expo Global zaprezentowało się 2244 wystawców z 87 krajów, a 90 światowych ekspertów poprowadziło ponad 25 informacyjnych sesji konferencyjnych. Wydarzenie odbywało się w 67 pawilonach krajowych i regionalnych.

PLMA fair in Amsterdam

At the Private Label Trade Show fair (PLMA, 28–29 May) in Amsterdam, the Polish national stand was organised for the first time. National food companies presented themselves at the national stand organised by the National Support Centre for Agriculture. Our offer included fruit and vegetables, cereal and meat products, juices, sweets, snacks and products and intermediates for the bakery industry. The opening of the stand was attended by Margareta Kassangana, Ambassador Extraordinary and Plenipotentiary of the Republic of Poland to the Kingdom of the Netherlands.

The Netherlands is an important trade partner of Poland. This country is the third customer of Polish food, after Germany and the United Kingdom. Polish products exported there include mainly poultry meat, cereal grain, beef, chocolate products, fruit and vegetable juices, coffee, bread and bakery products.

Seafood Expo Global fair in Barcelona

From 23 to 25 April 2024, the world's largest seafood fair – Seafood Expo Global was held in Barcelona. This is a unique event among industry events. It brings together significant industry entities from all over the world – suppliers of fish and seafood, machines and software, packaging and services, as well as retail buyers, companies providing food services and distribution, importers, government representatives.

This year, 2,244 exhibitors from 87 countries presented their offer at the Seafood Expo Global fair, and 90 world experts conducted more than 25 informative conference sessions. The event was held in 67 national and regional pavilions.

Naszą strefę narodową zorganizowało Polskie Stowarzyszenie Przetwórców Ryb wraz z Organizacją Producentów Ryb Jesiotrowatych. Zaprezentowały się w niej 22 firmy z branży przetwórczej. W uroczystym otwarciu polskiej strefy uczestniczyli Ilona Kałdońska – Konsul Generalna RP w Barcelonie, Małgorzata Pawliszak – prezes Polskiego Stowarzyszenia Przetwórców Ryb oraz Mirosław Purzycki – prezes Organizacji Producentów Ryb Jesiotrowatych.

Nasz udział w targach był możliwy dzięki środkom z programu Fundusze Europejskie dla Rybactwa na lata 2021–2027. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Targi Summer Fancy Food Show w Nowym Jorku

MRIiRW zorganizowało polskie stoisko narodowe na targach Summer Fancy Food Show w Nowym Jorku w USA 23–25 czerwca 2024 r. Odbývają się w halach Jacob K. Javits Convention Center. To największa w Ameryce Północnej dotycząca żywności wystawa, na której są prezentowane m.in. innowacje dla całego przemysłu rolno-spożywczego. Bogatą ofertę zawdzięcza obecności liderów branży spożywczej, którym doskonale są znane trendy konsumenckie.

Podczas tegorocznej edycji targów na stoisku MRIiRW zostały zaprezentowane polskie produkty wysokiej jakości, w tym m.in. soki, przetwory owocowo-warzywne, mrożone oraz suszone owoce i warzywa, herbaty, konfitury, syropy, produkty rybne, kawior, wędliny oraz słodczyce. Odbyły się również pokazy kulinarne na żywo, przygotowane we współpracy z Funduszem Promocji Mięsa Wieprzowego.

Wydarzenie było także okazją do popularyzacji polskich artykułów rolno-spożywczych wysokiej jakości na arenie międzynarodowej oraz do pozyskania nowych i utrzymania dotychczasowych rynków zbytu dla polskiej żywności. A podczas rozmów z przedstawicielami m.in. Stowarzyszenia Przemysłu Spożywczego, dystrybutorów, sieci handlowych, a także Polsko-Amerykańskiej Izby Gospodarczej wystawcy mieli możliwość zasięgnięcia porad prawnych, dotyczących rozpoczęcia działalności w USA.

Stany Zjednoczone to rynek strategiczny dla polskiego sektora rolno-spożywczego. Jest to trzeci największy pozaunijny odbiorca zwłaszcza słodczych, przetworów z ryb oraz wieprzowiny. Rynek USA pełni również funkcję centrum reeksportu w regionie Ameryki Północnej i Środkowej. Wartość eksportu artykułów rolno-spożywczych z Polski do USA osiągnęła w 2023 r. 870 mln EUR i jest to 13-procentowy wzrost w stosunku do roku 2022.

USA to również największy rynek konsumencki na świecie, bogaty w kapitał, zróżnicowany pod względem etnicznym i otwarty na nowe produkty. Szansę dla polskich producentów stanowi m.in. rosące zainteresowanie rybami i przetworami rybnymi, czekoladą i wyrobami czekoladowymi, ziarnem pszenicy, pieczywem i wyrobami piekarniczymi oraz sokami owocowymi i warzywnymi.

Targi Sweets and Snacks Expo 2024 w Indianapolis

W Indianapolis w Stanach Zjednoczonych 14–16 maja 2024 r. miała miejsce kolejna edycja jednych z największych i najważ-

Our national zone was organised by the Polish Association of Fish Processors together with the Sturgeon Fish Producers Organisation. 22 companies from the processing industry presented their offer therein. The ceremonial opening of the Polish zone was attended by Ilona Kałdońska – Consul General of the Republic of Poland in Barcelona, Małgorzata Pawliszak – President of the Polish Association of Fish Processors and Mirosław Purzycki – President of the Sturgeon Fish Producers Organisation.

Our participation in the fair was possible thanks to the funds from the European Funds for Fisheries Programme for the years 2021–2027. The honorary patronage over the event was taken by the Ministry of Agriculture and Rural Development.

Summer Fancy Food Show fair in New York

The MARD organised the Polish national stand at the Summer Fancy Food Show fair in New York, USA on 23–25 June 2024. It is held in the halls of the Jacob K. Javits Convention Center. It is the largest food exhibition in North America, where, *inter alia*, innovations for the entire agri-food industry are presented. It owes its rich offer to the presence of food industry leaders, who are well familiar with consumer trends.

During this year's edition of the fair, Polish high-quality products were presented at the MARD stand, including juices, fruit and vegetable products, frozen and dried fruit and vegetables, teas, preserves, syrups, fish products, caviar, cold meats and sweets. Also live cooking shows, prepared in cooperation with the Pork Meat Promotion Fund, were held.

The event was also an opportunity to popularise Polish high-quality agri-food products on the international arena and to gain new and maintain existing outlet markets for Polish food. And during talks with representatives of, *inter alia*, the Association of Food Industry, distributors, retail chains, as well as the Polish-American Chamber of Commerce, exhibitors had an opportunity to seek legal advice on starting business in the USA.

The United States is a strategic market for the Polish agri-food sector. It is the third largest non-EU customer, particularly of sweets, fish and pork products. The American market also serves as a re-export centre in the North and Central America region. The value of agri-food export from Poland to the USA reached EUR 870 million in 2023 meaning an increase by 13% when compared to 2022.

The USA is also the largest consumer market in the world, rich in capital, diversified in ethnic terms and open to new products. An opportunity for Polish producers is, *inter alia*, growing interest in fish and fish products, chocolate and chocolate products, wheat grain, bread and bakery products as well as fruit and vegetable juices.

Sweets and Snacks Expo 2024 fair in Indianapolis

On May 14–16, 2024, Indianapolis, USA hosted another edition of one of the largest and most important international trade



Targi Sweets and Snacks Expo 2024 w Indianapolis ■ Sweets and Snacks Expo 2024 fair in Indianapolis

niejszych międzynarodowych targów branży słodczy i przekąsek w USA – Sweets and Snacks Expo 2024. W ramach realizacji działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych KOWR zorganizował podczas tego wydarzenia polskie stoisko narodowe pod hasłem „Poland tastes good”.

Polską ofertę eksportową prezentowały firmy oferujące zagranicznym kontrahentom m.in. sosy, ciastka, krówki, liofilizowane owoce i przekąski z liofilizowanych owoców, wafle (ryżowe i z ciecierzycy), ciastka zbożowe, podplomyki, bezy, masła orzechowe, syropy, ciastka bezglutenowe i wegańskie oraz lody.

W celu wzmocnienia efektu działań promocyjnych prowadzonych na targach KOWR przygotował krótkie, poświęcone potencjałowi polskiej branży słodczy i przekąsek, filmy, które były wyświetlane na wielkoformatowych ekranach.

fairs for the confectionery and snacks industry in the USA – Sweets and Snacks Expo 2024. As part of implementing measures promoting Polish agri-food products in foreign markets, during this event KOWR organised the Polish national stand under the slogan “Poland tastes good”.

The Polish export offer was presented by companies offering foreign contractors, *inter alia*, sauces, cookies, fudges, freeze-dried fruit and freeze-dried fruit snacks, wafers (rice and chickpea), cereal cookies, flatbread, meringue, peanut butter, syrups, gluten-free and vegan cookies as well as ice cream.

In order to strengthen the effect of promotional measures carried out at the fair, KOWR prepared short videos devoted to the potential of the Polish confectionery and snacks industry, which were displayed on large-format screens.



Polskie stoisko w Indianapolis ■ Polish stand in Indianapolis

Targi SIAL w Szanghaju

28–30 maja 2024 r. odbyła się kolejna edycja targów SIAL w New International Expo Center w Szanghaju. Jest to jedna z największych wystaw żywności i napojów w Azji, ciesząca się niezwykłą popularnością. Na targach SIAL nie zabrakło polskiego stoiska narodowego, zorganizowanego przez MRiRW.

Na naszym stoisku zostały zaprezentowane m.in. nabiał i produkty mleczne, produkty zbożowe (w tym makarony), kasze, płatki śniadaniowe, produkty ekologiczne z aronii oraz słodycze. Dodatkową atrakcją były pokazy kulinarne na żywo organizowane we współpracy z Funduszem Promocji Mięsa Wołowego. Polskie stoisko narodowe uroczystie otworzyła Paulina Rasińska-Sawłowicz, wicekonsul, kierownik referatu ds. ekonomicznych w Konsulacie Generalnym w Szanghaju.

Udział w tych targach służył popularyzacji polskiej żywności, a docelowo zwiększeniu jej obecności na rynku chińskim i światowym. Służyły temu m.in. rozmowy z potencjalnymi dystrybutorami.

Targi THAIFEX Anuga Asia 2024 w Bangkoku

Kolejna edycja międzynarodowych targów branży spożywczej THAIFEX Anuga Asia miała miejsce 28 maja – 1 czerwca 2024 r. w Bangkoku. KOWR, w ramach realizacji działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych, po raz kolejny podczas tych targów zorganizował polskie stoisko narodowe „Poland tastes good”. W jego uroczystym otwarciu wzięli udział Anna Radwan-Röhrenscheff, podsekretarz stanu w Ministerstwie Spraw Zagranicznych RP oraz Artur Dmochowski, Ambasador RP w Królestwie Tajlandii.

Każdego dnia organizowane były pokazy kulinarne i degustacje prowadzone przez polskich szefów kuchni. Odwiedzający

SIAL fair in Shanghai

On May 28–30, 2024, another edition of the SIAL fair was held at the New International Expo Center in Shanghai. It is one of the largest food and beverage exhibitions in Asia and enjoys exceptional popularity. At the SIAL fair, there was also the Polish national stand, organised by the MARD.

Our stand presented, *inter alia*, dairy and milk products, cereal products (including pasta), groats, breakfast cereals, organic chokeberry products as well as sweets. An additional attraction were live cooking shows organised in cooperation with the Beef Promotion Fund. The Polish national stand was officially opened by Paulina Rasińska-Sawłowicz, Deputy Consul, Head of Economic Affairs Department at the Consulate General in Shanghai.

The participation in these fairs was to popularise Polish food and ultimately increase its presence in the Chinese and global markets. This purpose is served by, *inter alia*, discussions with potential distributors.

THAIFEX Anuga Asia 2024 fair in Bangkok

Another edition of the international food trade fair THAIFEX Anuga Asia was held on 28 May–1 June 2024 in Bangkok. KOWR, as part of implementing measures promoting Polish agri-food products in foreign markets, once again organised the Polish national stand “Poland tastes good” during that fair. Its ceremonial opening was attended by Anna Radwan-Röhrenscheff, Undersecretary of State at the Ministry of Foreign Affairs of the Republic of Poland and Artur Dmochowski, Ambassador of the Republic of Poland to the Kingdom of Thailand.

Every day, cooking shows and tastings, conducted by Polish chefs, were organised. Visitors to our stand could become



Pokazy kulinarne na polskim stoisku podczas targów THAIFEX Anuga Asia 2024 ■ Culinary shows at the Polish stand during THAIFEX Anuga Asia 2024



Targi są miejscem spotkań i nawiązywania kontaktów handlowych ■ Fairs are a place for meetings and establishing business contacts

nasze stoisko mogli zapoznać się z polską ofertą eksportową, na którą składały się: produkty mleczne, mięso drobiowe, owoce i warzywa, soki i syropy owocowe, kawior z jesiotra, zioła, przekąski proteinowe i wegańskie, suplementy diety oraz słodczyce.

Targi Interfood Azerbaijan w Baku

W Baku 15–17 maja 2024 r. odbyła się kolejna edycja wiodących w tym kraju targów Interfood Azerbaijan. W ramach realizacji działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych KOWR po raz pierwszy zorganizował podczas tego wydarzenia, wyróżnione nagrodą za innowacyjność, stoisko „Poland tastes good”, którego uroczystego otwarcia dokonał Michał Greczyło, kierownik Wydziału Polityczno-Ekonomicznego Ambasady RP w Baku.

Odbyły się także spotkania biznesowe polskich firm z przedstawicielami największych lokalnych sieci handlowych, a polskie firmy z sektora spożywczego zaprezentowały owoce i warzywa, soki, produkty rybne, przekąski, słodczyce, żywność ekologiczną oraz dodatki cukiernicze do jogurtów i lodów.

Azerbejdżan to rynek perspektywiczny dla eksportu polskiej żywności. Wartość wyeksportowanych w 2023 r. z Polski do Azerbejdżanu produktów rolno-spożywczych była o 43% większa niż w roku 2022 i ponad dwukrotnie większa niż w roku 2021. Wśród najpopularniejszych eksportowanych towarów należy wymienić słodczyce czekoladowe, syropy cukrowe oraz mieszanki mrożonych warzyw.

familiar with the Polish export offer, which consisted of: milk products, poultry meat, fruit and vegetables, fruit juices and syrups, sturgeon caviar, herbs, protein and vegan snacks, dietary supplements and sweets.

Interfood Azerbaijan fair in Baku

On 15–17 May 2024, Baku hosted another edition of the country's leading Interfood Azerbaijan trade fair. As part of implementing measures promoting Polish agri-food products in foreign markets, for the first time during this event KOWR organised the stand “Poland tastes good”, awarded for its innovation, which was officially opened by Michał Greczyło, head of the Political and Economic Department of the Embassy of the Republic of Poland in Baku.

Also, business meetings of Polish companies with representatives of the largest local retail chains were held, and Polish companies from the food sector presented fruit and vegetables, juices, fish products, snacks, sweets, organic food as well as confectionery additives to yoghurts and ice cream.

Azerbaijan is a promising market for the export of Polish food. The value of agri-food products exported from Poland to Azerbaijan in 2023 was by 43% higher than in 2022 and more than twice higher than in 2021. The most popular exported goods include chocolate sweets, sugar syrups and mixed frozen vegetables.

TEKST ■ By: KATARZYNA SZUMOTALSKA-SAMOREK/MRiRW ■ MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MRiRW ■ MARD

Mazury – kraina jezior i smaków

Mazury – the land of lakes and flavours

MAZURY NALEŻĄ DO NAJCHĘTNIEJ WYBIERANYCH MIEJSC WAKACYJNEGO WYPOCZYNKU. NIC DZIWNEGO, LICZNE JEZIORA, TWORZĄCE SZLAK WIELKICH JEZIOR MAZURSKICH, CZYNIĄ TEN REGION PRAWDZIWYM RAJEM NIE TYLKO DLA MIŁOŚNIKÓW ŻEGLARSTWA. MALOWNICZE KRAJOBRAZY, DZIEWICZE LASY I MNOGOŚĆ GATUNKÓW ZWIERZĄT SPRAWIAJĄ, ŻE JEST TO MIEJSCE IDEALNE, ABY CZERPAĆ RADOŚĆ Z OBCOWANIA Z PRZYRODĄ. MAZURY TO W DODATKU BOGATA OFERTA AGROTURYSTYKI, WIELE ATRAKCYJNYCH MIEJSC DO ZWIEDZENIA I WRESZCIE – SMACZNA, ORYGINALNA LOKALNA KUCHNIA, ŁĄCZĄCA W SOBIE WPŁYWY RÓŻNYCH KULTUR. ■ MAZURY IS ONE OF THE MOST POPULAR HOLIDAY DESTINATIONS. LITTLE WONDER, THE NUMEROUS LAKES THAT FORM THE GREAT MAZURIAN LAKES TRAIL MAKE THIS REGION A REAL PARADISE NOT ONLY FOR ENTHUSIASTS OF SAILING. PICTURESQUE LANDSCAPES, VIRGIN FORESTS AND A MULTITUDE OF ANIMAL SPECIES MAKE IT AN IDEAL PLACE TO ENJOY COMMUNING WITH NATURE. MOREOVER, MAZURY MEANS A RICH OFFER OF AGROTOURISM, MANY ATTRACTIVE PLACES TO VISIT AND FINALLY – TASTY, ORIGINAL LOCAL CUISINE, COMBINING THE INFLUENCES OF VARIOUS CULTURES.



Mazury nazywane są Krainą Tysiąca Jezior, co może mylić, ponieważ różnej wielkości akwenów jest tu ok. 2600 ■ Region of Mazury is called the Land of a Thousand Lakes, which can be misleading, since there are about 2,600 of them here

Mazurskie smaki

Kuchnia mazurska ma korzenie w tradycji kulinarnej polskiej, niemieckiej, litewskiej oraz kresowej. To czyni ją wyjątkową, a czasem nawet zaskakującą, i gwarantuje bogactwo smaków.

Do przygotowywania tutejszych potraw chętnie wykorzystuje się produkty lokalne – z ogródków, lasów i jezior. Dania są proste, bazują na ziemniakach, grzybach, kaszy, jajkach i oczywiście rybach, choć nie brakuje tu i przysmaków mięsnych.

Mazurian flavours

Mazurian cuisine has its roots in the culinary traditions of Poland, Germany, Lithuania and Borderlands. This makes it unique and sometimes even surprising and guarantees a wealth of flavours.

Local products – from gardens, forests and lakes – are willingly used to prepare local dishes. The dishes are simple, based on potatoes, mushrooms, groats, eggs and, naturally, fish, although there are also meat delicacies here.

Mazury to Kraina Wielkich Jezior, ryb jest więc pod dostatkiem, a w menu znajdziemy je pod różnymi postaciami. Szczególnie popularne są smażone: sielawa, stynka, sieja, węgorz, sandacz, jesiotr oraz pstrąg. Usmażona ryba, zgodnie z tradycją, bywa serwowana w zalewie octowej, która nadaje jej charakterystyczny, mocny posmak. Popularna jest także zapiekanka ze szczupaka, a w niemal każdej lokalnej restauracji można zjeść zupę rybną.

Na Mazurach, podobnie jak w całej wschodniej Polsce, znane są kartacze. To rodzaj dużej pyzy ziemniaczanej, nadejwanej mielonym mięsem. Kartacze gotuje się w wodzie i podaje zwykle okraszone skwarkami z boczku i posiekaną, smażoną cebulą.



Mazurskie jeziora obfitują w ryby ■ Mazurian lakes are rich in fish

Mazurska kuchnia tradycyjna

Na prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi Liście Produktów Tradycyjnych znajduje się 46 produktów z województwa warmińsko-mazurskiego, m.in.:

- **Fefernuszki** – tradycja ich przygotowywania sięga końca XIX w., kiedy to w okolicach znanego z licznych cukrowni Łąkorza zaczęto wypiekać ciasteczka na bazie mąki i syropu buraczanego. Nazwa wypieku pochodzi z niemieckiego: *Pfeffer* (pieprz), *Nüsse* (orzechy), czyli „twarde jak orzech ciasteczka z pieprzem”. Smakołyki te zdobyły popularność, zwłaszcza wśród biedniejszych mieszkańców, gdyż niezbędne produkty były dostępne w każdym gospodarstwie. Ciasteczka wypiekano na mniejsze i większe uroczystości – zawsze w adwencie, tak by w Wigilię każdy z domowników został nimi obdarowany. Fefernuszki na Liście Produktów Tradycyjnych znajdują się od 2012 r.



Kawior ze szczupaka to regionalny rarytas potocznie określany jako „owoce jezior”
■ Pike caviar is a regional delicacy commonly referred to as the “fruit of the lakes”

Mazury is the Land of Great Lakes, so there is a plenty of fish, and in the menu we will find them in various forms. Particularly popular are fried fish: vendace, smelt, European whitefish, eel, zander, sturgeon and trout. Fried fish, according to tradition, is served in a vinegar pickle, which gives it a distinctive, strong flavour. Popular is also pike casserole, and in almost every local restaurant we can eat fish soup.

In Mazury, just like in the whole of eastern Poland, *cepelinai* are known. It is a kind of a large potato dumpling filled with minced meat. *Cepelinai* are cooked in water and served usually with bacon greaves and chopped, fried onions.

Traditional Mazurian cuisine

The List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development includes 46 products from the Warmińsko-Mazurskie Voivodeship, *inter alia*:

- **Fefernuszki** – the tradition of their preparation dates back to the end of the 19th century, when in the vicinity of Łąkorz, famous for numerous sugar factories, people started baking cookies based on flour and beet syrup. The name comes from the German words: *Pfeffer* (pepper), *Nüsse* (nuts), meaning “nut-hard cookies with pepper”. These delicacies became popular, especially among the poorer residents, as the necessary products were available on every farm. The cookies were baked for smaller and larger smaller feasts – always during Advent, so that on Christmas Eve each household member received them. *Fefernuszki* have been on the List of Traditional Products since 2012.
- **Pike caviar** – a regional delicacy, commonly referred to as “lake fruit”. In the past, fresh roe was sent abroad to the tables of wealthy gourmets, but thanks to its easy accessibility, it was also eaten by local fishermen. Pike caviar can be served with a hard-boiled egg, on sandwiches or as a snack for

- Kawior ze szczupaka – regionalny rarytas, potocznie określany jako „owoce jezior”. Dawniej świeżą ikrę wysyłano za granicę na stoły bogatych smakoszy, ale dzięki łatwej dostępności jadana była też przez miejscowych rybaków. Kawior ze szczupaka można podawać z jajkiem na twardo, na kanapkach lub jako przekąskę do wódek, koniaków i szampana. Na Listę Produktów Tradycyjnych został wpisany w 2016 r.
- Farszynki – pulchne kotlety ziemniaczane faszerowane mięsem mielonym, podawane z sosem kurkowym. Z wyglądu przypominają pączki. Przepis na tę mazurską potrawę przywiozły ze sobą gospodynie przesiedlone po II wojnie światowej z Kresów Wschodnich. Wykonanie przypomina przygotowanie kartaczy, z tym że farszynki nie są

vodka, cognac and champagne. It was entered in the List of Traditional Products in 2016.

- *Farszynki* – plump potato cutlets stuffed with minced meat, served with chanterelle sauce. They resemble doughnuts. The recipe for this Mazurian dish was brought by housewives resettled after World War II from the Eastern Borderlands. Their preparation resembles the preparation of *cepelinai*, except that the filling is not cooked but fried in lard. The dish was entered in the List of Traditional Products in 2019.
- *Dzyndzałki z hreczką i skrzeczkami* – small dumplings resembling Lithuanian kolduny. The dish came to Warmia and Mazury together with the people resettled from the Eastern Borderlands. Its name most likely comes from the characteristic edges of the dumpling – long ears, or “dyndzle”.



Smażone na smalcu farszynki są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi ■ Farszynki fried in lard are included in the List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development

gotowane, a smażone na smalcu. Danie trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych w 2019 r.

- *Dzyndzałki z hreczką i skrzeczkami* – pierożki przypominające litewskie kolduny. Potrawa przybyła na Warmię i Mazury wraz z ludnością przesiedleńczą z Kresów Wschodnich. Jej nazwa najprawdopodobniej pochodzi od charakterystycznych brzegów pieroga – długich uszu, czyli „dzyndzli”. Cały sekret dzyndzałków tkwi w ich wnętrzu. Farsz z kaszy gryczanej (hreczki) wzbogacony jest o pokrojone jajko na twardo, wędzony boczek i cebulkę, a skrzeczki – jak gwarowo nazywano skwarki – zawierają dodatkowo czosnek i majeranek. Danie zostało wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych w 2019 r.
- *Plince z pomoćką* – okrągłe placki ziemniaczane z twarogiem śmietankowym, sycące i wyraziste w smaku. Na

The whole secret of *dzyndzałki* is hidden in them. The filling made of buckwheat groats (*hreczka*) is enriched with a sliced hard-boiled egg, smoked bacon and onions, and *skrzeczki* – meaning the local name of greaves – additionally contain garlic and marjoram. The dish was entered in the List of Traditional Products in 2019.

- *Plince z pomoćką* – round potato pancakes with cream curd cheese, filling and expressive in taste. In the Mazurian countryside, this was the major dinner dish. Housewives often brought them to men working in the field. This meal guaranteed a huge portion of energy. Although many years passed, *plince* still appear on tables in Mazurian houses, and more and more often also in restaurants offering regional cuisine. The dish was entered in the List of Traditional Products in 2019.

mazurskiej wsi było to główne danie obiadowe. Gospodynie nieraz zanosily je mężczyznom pracującym w polu. Posiłek taki zapewniał dużą porcję energii. Mimo upływu lat plince wciąż pojawiają się na stołach w mazurskich domach, a coraz częściej także w restauracjach oferujących regionalną kuchnię. Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych w 2019 r.

To tylko wybrane przykłady. Na Liście Produktów Tradycyjnych Warmii i Mazur znajduje się ponadto wiele różnorodnych wędlin – szynek, kielbas, polędwic czy baleronów.

Mazury – tygiel kulturowy

Mazury nigdy nie były regionem jednolitym etnograficznie i kulturowo. Ziemię tę początkowo zamieszkiwane przez pogańskie plemiona Prusów z czasem kolonizowane były przez przybyszów z sąsiedniej Warmii, polskiego Mazowsza, a także z Niemiec czy Litwy. Napływali tu także przedstawiciele innych nacji – Rosjan czy Ukraińcy. Następowala asymilacja z rdzennymi Prusami. Tak powstała społeczność Mazurów, typowego ludu pogranicza, dość zamkniętego i ukierunkowanego na rolnictwo. Po II wojnie światowej ponad 70 tys. Mazurów wysiedlono. W ich miejsce przybyła ludność z dawnych Kresów, a także Polacy wracający z Syberii. Z kolei w ramach akcji „Wisła” w 1947 r. przesiedlono na te tereny Łemków i Ukraińców z Polski południowo-wschodniej.

Kultura ludowa Mazur

Dawni mieszkańcy Mazur często podkreślali swoją odmierność etniczną i kulturową, choć wielu z nich było związanych z kulturą polską. Dla mazurskiej wsi typowe było wspólne spędzanie czasu umilane śpiewaniem, opowiadaniem o dawnych

These are just some examples. The List of Traditional Products of Warmia and Mazury also includes a variety of cold-meats – hams, sausages, sirloins or gammons.

Mazury – a cultural melting pot

Mazury has never been a region homogeneous in ethnic and cultural terms. These lands, initially inhabited by pagan Prussian tribes, were later colonised by newcomers from neighbouring Warmia, Polish Mazowsze as well as from Germany or Lithuania. Also, representatives of other nations – Russians or Ukrainians – arrived here. They assimilated with the native Prussians. This is how the community of Mazurians, typical border people, quite withdrawn and focused on agriculture, was created. After World War II, more than 70 thousand Mazurians were displaced. They were replaced by the people from the former Borderlands, as well as Poles returning from Siberia. In turn, as part of the Operation Vistula in 1947, Lemkos and Ukrainians from south-eastern Poland were resettled to these areas.

Folk culture of Mazury

The residents of Mazury often stressed their ethnic and cultural identity, although many of them were associated with Polish culture. It was typical for the Mazurian countryside to spend time together, with singing, telling stories about the past as well as fairy tales and legends passed down from generation to generation. Mazury has also a rich tradition of folk literature, whose development dates back to the 16th century and is connected with the Polish Reformation. Examples include texts of songs, fairy tales and legends, descriptions of rituals and customs printed in calendars and newspapers. All day-to-day customs were related to religion and prayer.



Sielska wieś mazurska pozwala odetchnąć od codziennego pędu ■ An idyllic Mazurian village allows to take a break from the daily rush



Jednym z symboli Warmii i Mazur jest bocian biały ■ One of the symbols of Warmia and Mazury is the white stork

dziejach, a także baśni i legend, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Mazury mają też bogatą tradycję piśmiennictwa ludowego, którego rozwój sięga XVI w. i jest związany z polską reformacją. Przykładem są drukowane w kalendarzach i gazetach teksty pieśni, baśni i legend, opisy obrzędów i zwyczajów. Wszystkie codzienne zwyczaje były związane z religią i modlitwą.

W pierwszą niedzielę adwentu w pokoju pod sufitem zawieszano wieniec z choiny przyozdobiony czerwonymi wstążkami i jedną świeczką. W każdą następną niedzielę dodawano kolejną świeczkę i przybierano kolejno żółtymi, srebrnymi i złotymi wstążkami. Przy zapalonych świecach śpiewano pieśni z kancjonału mazurskiego i odmawiano modlitwy.

Świąteczne choinki zaczęto stawiać w domach dopiero ok. 1910 r. Pod choinką ustawiano talerze pełne jabłek, orzechów, pierników i cukierków, a także drobne prezenty. Zwyczaj łamania się opłatkiem na Mazurach pojawił się po 1945 r.

W ostatni dzień roku urządzano psotowanie – zatykano kominy i malowano szyby, a zaraz po nowym roku po wsiach zaczynały chodzić grupy przebierańców w maskach baranów i niedźwiedzi (okolice Napieriek, Szymonek, Klonu) lub chłopcy z gwiazdą (Nakomiady, Sasek, Róg). W niektórych wsiach chodzono z kozą, bocianem i babą z koszem na datki. W ostatni dzień karnawału bawiono się do północy.

W dzień świętego Jana (24 czerwca) przestrzegano zakazu przychodzenia obcych do domu, nie zbierano też niektórych ziół. Po tym dniu dziewczęta rzucały wianki na wodę, a pod poduszki kładły wianki z macierzanki – aby przyśnił się im przyszły mąż.

W wyobraźni Mazurów występowały różne demony: ogniki, topniki (topiące w jeziorach ludzi) czy mary. Głównym motywem

On the first Sunday of Advent, a wreath made of Christmas tree branches, decorated with red ribbons and one candle, was hung in the room on the ceiling. Every Sunday, another candle was added and the wreath was further decorated with yellow, silver and golden ribbons. With the candles lit, people were singing songs from the Mazurian hymnal and saying prayers. Christmas trees started being put up in homes only around 1910. Under the Christmas tree, plates full of apples, nuts, gingerbread and sweets, as well as small gifts were placed. The custom of sharing the Christmas wafer in Mazury appeared after 1945.

On the last day of the year, pranks were played – chimneys were blocked and windows were painted, and right after the new year groups of masqueraders wearing the masks of rams and bears (near Napierki, Szymonki, Klon) or boys with a star (Nakomiady, Sasek, Horn) started walking around the villages. In some villages, they walked with a goat, stork and a woman with a basket for donations. On the last day of the carnival, people had fun until midnight.

On the St. John day (24 June), strangers were forbidden to enter the house and some herbs were not picked. After that day, girls threw wreaths on the water, and placed thyme wreaths under their pillows – so that they would dream of their future husband.

The Mazurian people's imagination was full of various demons: wills-o'-the-wisp, vodniki (drowning people in lakes) or mares. The leading motive of folk art was the devil and the cunning woman, associated with folk proverbs and sayings, e.g. "when the devil cannot come he will send the woman". Mazurian devils could be good or bad, and they took the form of birds and animals, lived in swamps and forests – the demon

twórczości ludowej był diabeł i chytra baba, z którymi wiąza się ludowe przysłowia i powiedzenia, np. „Gdzie diabeł nie może, tam babę pośle”. Mazurskie diabły mogły być dobre lub złe, a przybierały postaci ptaków i zwierząt, mieszkaly na bagnach i w lasach – demon Kłobuk pojawiał się pod postacią czarnego kurczaka. Wierzono też w czarownice, które miały rzucać uroki na młode zwierzęta i dzieci oraz odbierać krowom mleko. Aby zapobiec złym mocom, wiązano czerwone wstążki, kładziono siekiery w narożach obór czy liczono wspak spluwając.

Ważnym elementem kultury była architektura. Typowa historyczna zabudowa wiejska składała się przede wszystkim z posadowionego w centrum kościoła z wieżą, karczmy, folwarku oraz regularnej kępy drzew na wzniesieniu, gdzie znajdował się cmentarz. W mazurskiej wsi były także kuźnia, wiatrak, remiza strażacka, młyn i szkoła. Chaty zbudowane z drewna miały spadzisty dach kryty słomą, trzciną lub gontem i były oszczędnie ozdobione. Co ciekawe, w mazurskiej zagrodzie pomieszczenia mieszkalne znajdowały się w osobnym budynku niż te, w których przebywały zwierzęta.

Istotnym elementem wyposażenia były łóżka – od najprostszych pryczy, po okazałe z baldachimem, czyli podniebziem). Do spania wykorzystywane były także ławy skrzyniowe – *ślubanki* – w których przechowywano pościel. Głównym elementem wnętrza był ogromny piec. W drugiej połowie XIX w. do mazurskich chałup zawiąły przyozdobione frankami i koronkami kredensy. Pod oknem znajdowały się stół, malowane ławy i zidle (krzesła) zdobione ażurowymi motywami koniczynek, serduszek lub półksiężyców.

Kultura ludowa Mazur to także moda wiejska. Sposób ubierania się był zróżnicowany w zależności od pory roku, stanu majątkowego, a także okoliczności. Na przykład roboczy ubiór letni kawalerów składał się z białej, lnianej koszuli, zwanej koszulą z talarem, i z długich, lnianych, obcisłych spodni, zwanych portkami lub buksami. Strój odświętny od roboczego różnił się głównie tym, że poszczególne elementy były wykonane z lepszych gatunkowo tkanin. Ozdobę stroju odświętnego męskiego stanowiła sukmana. Strój kobiecy zachował się o wiele dłużej i charakteryzował się znacznie większym zróżnicowaniem. Podstawowymi elementami stroju kobiecego były koszule szyte z białego, lnianego płótna i spódnice – suto marszczone, długie, czerwone, zwane kitlami. Ważnym elementem kobiecego stroju były halki, zwane odspodkami. W skład wierzchnich okryć wchodziły kaftaniki, zwane westkami, „kabaty” oraz „jubki”.

Kulturę ludową Mazur można lepiej poznać, gdy odwiedzi się mazurskie skanseny, np.: Osadę Kulturową w Kadzidłowie, Muzeum Kultury Ludowej w Węgorzewie czy Muzeum Mazurskie w Owczarni.

Zamieszanie z nazwą

„Mazurami” nazywano osadników z Mazowsza i ich potomków, którzy zasiedlali te tereny od XIV w. Określenie to odnosiło się jednocześnie do rdzennych mieszkańców Mazowsza.

named Kłobuk appeared in the form of a black chicken. People also believed in witches who were supposed to cast spells on young animals and children and deprive cows of milk. To prevent evil powers, people tied red ribbons, placed axes in the corners of barns or counted backwards, while spitting.

Architecture was an important element of culture. Typical historical rural buildings consisted primarily of a church with a tower, located in the centre, an inn, a farm and a regular cluster of trees on a hill, where a cemetery was located. In the Mazurian village, there was also a forge, windmill, fire station, mill and school. The huts built of wood had a sloping roof covered with straw, reeds or shingles and were sparingly decorated. Interestingly, in the Mazurian homestead, the living rooms were in a different building than that where animals were kept.

An important element of furnishings were beds (from the simplest bunks to splendid beds with canopies – i.e. podniebzie). Bench boxes – *ślubanki* – in which bedclothes were stored, were also used for sleeping. The main element of the interior was a huge stove. In the second half of the 19th century, cupboards decorated with curtains and lace appeared in the Mazurian huts. Under the window, there was a table, painted benches and stools (chairs) decorated with openwork motives of clovers, hearts or crescents.

The folk culture of Mazury also includes rural fashion. The way of dressing was diverse depending on the season, the financial condition, and the circumstances. For example, the bachelors' summer working costume consisted of a white linen shirt, called *koszula z talarem*, and long, linen, tight pants, called *portki* or *buksy*. The festive costume differed from the working costume mainly in this aspect that the individual elements were made of better fabrics. The men's festive costume was adorned with a homespun coat. The women's costume was preserved for a much longer time than the men's one and was characterised by much greater diversity. The basic elements of the women's costume were shirts made of white linen and skirts – richly crinkled, long, red, called *kitle*. An important element of the women's costume were chemises, called *odspodki*. The outer garments included jackets, called *westki*, „kabaty” and „jubki”.

The folk culture of Mazury can be better known when we visit Mazurian open-air museums, for example: Cultural Settlement in Kadzidłowo, the Museum of Folk Culture in Węgorzewo or the Mazurian Museum in Owczarnia.

Confusion with the name

“Mazurians” was the name for the settlers from Mazowsze and their descendants, who have populated these areas from the 14th century. This term also referred to the indigenous residents of Mazowsze.

The origin of the name “Mazury” should be seen in the noun “maź”, formerly meaning tar – due to tar makers living in those lands. This name has been used since the 15th century.

Pochodzenia nazwy „Mazury” należy dopatrywać się w rzeczowniku „maż”, dawniej oznaczającym smołę – ze względu na zamieszkujących te ziemie smolarzy. Nazwy tej używa się od XV w.

Przyroda

Na krajobraz mazurskiego pojezierza wpłynęło ostatnie zlodowacenie. Występują tu łańcuchy wzgórz, a przede wszystkim liczne, duże jeziora. Region ten określa się często „Krajiną Tysiąca Jezior”, co jednak może mylić, ponieważ na Mazurach jest ich ok. 2600. To tu znajdują się także dwa największe jeziora Polski – Śniardwy i Mamry.

To tereny mocno zalesione, o bogatej faunie. Szczególnie licznie występują tu ptaki, m.in. głuszce, jarząbki, cietrzewie, kruki, orzechówki, sójki, dzięcioły, orły przednie, bieliki, myszofłowy, błotniaki, kanie, jastrzębie, krogulce, sokoły, perkozy, czaple, żurawie i kormorany.

Jak przystało na Krajinę Wielkich Jezior, region ten cechuje także bogactwo gatunków ryb. Występujący tu sum jest największą z ryb słodkowodnych – może osiągnąć długość ponad 2 m i wagę ok. 100 kg. W mazurskich jeziorach żyje także szczerbak pospolity, osiągający do 1,5 m długości. Spotkać tu można także ryby, takie jak: węgorz, okoń, leszcz, lin, sielawa, sandacz, ukleja, wzdręga, krąp, kleń, kiełb czy miętus.

Największe ze zwierząt zamieszkujących te tereny to żubry, żyjące dziko w Puszczy Boreckiej. Inne duże ssaki występujące na Mazurach to jeleni i – rzadziej – łoś. W Puszczy Piskiej żyją natomiast koniki polskie, będące potomkami dawnych tarpanów. Część z nich bytuje dziko w rezerwacie, a część pozostaje pod opieką specjalistów ze stacji badawczej w Popielnie. Do rzadkich gatunków zwierząt spotykanych na Mazurach należą także rysie.

Jednym z symboli Warmii i Mazur jest bocian biały. W Polsce żyje 25% światowej populacji tego gatunku, a najwięcej w województwie warmińsko-mazurskim. W jego północnych rejonach, w pobliżu granicy z Rosją, utworzono obszar ochrony Natura 2000 Ostoja Warmińska. Zagęszczenie bociana białego na jej terenie wynosi aż 71 par na 100 km². W małej miejscowości Żywkowo mieszka kilkanaście osób i kilka razy więcej bocianów – z Afryki wczesną wiosną przylatuje ich ok. 40, a po wykluciu się młodych populacja przekracza 100.

Drugim ptakiem kojarzonym z Mazurami jest bielik. To największy z latających drapieżników występujących na terenie Polski, zaliczany do rodziny jastrzębiowatych. Rozpiętość skrzydeł dorosłych osobników waha się od 1,9 m do nawet 2,4 m, co sprawia, że w locie robi duże wrażenie.

Atrakcje turystyczne

Tym, co przyciąga na Mazury, są przede wszystkim jeziora, ale tak naprawdę każdy znajdzie tu coś dla siebie. Niemało jest w regionie miejsc wartych odwiedzenia, odbywa się tu także wiele imprez. Dobrze poznać m.in.:

- **Szlak Wielkich Jezior Mazurskich:** system dróg wodnych – jezior połączonych kanałami, śluzami czy jazami. Jest to bez

Nature

The landscape of the Mazurian Lake District was affected by the last glaciation. Here, there are chains of hills, and, above all, numerous, large lakes. This region is often referred to as the “Land of a Thousand Lakes”, which may be confusing, since there are about 2,600 lakes in Mazury. It is here that there are also two largest lakes in Poland – Śniardwy and Mamry.

These areas are strongly afforested, with rich fauna. Birds are particularly numerous here, *inter alia*, capercaillies, hazel grouses, black grouses, crows, Eurasian nutcrackers, Eurasian jays, woodpeckers, golden eagles, white-tailed eagles, common buzzards, Eurasian marsh harriers, red kites, hawks, Eurasian sparrowhawks, falcons, great crested grebes, herons, cranes and cormorants.

As befits the Land of Great Lakes, this region is also characterised by a wealth of species of fish. The catfish found here is the largest freshwater fish – it can reach a length of more than 2 m and a weight of about 100 kg. In the Mazurian lakes, we will also find the common pike, reaching up to 1.5 m in length. We can also find here fish such as: eel, perch, bream, tench, vendace, zander, bleak, common rudd, white bream, European chub, gudgeon or burbot.

The largest animals living in these areas are European bison, living wild in the Borecka Forest. Other large mammals found in Mazury are deer and – less often – elk. In the Piska Forest, live Polish Koniks, who are descendants of old tarpans. Some of them live in the wild in the reserve, and some remain under the care of specialists from the research station in Popielno. Rare species of animals found in Mazury include lynxes.

One of the symbols of Warmia and Mazury is the white stork. In Poland, 25% of the world population of this species live, and the largest number of them live in the Warmińsko-Mazurskie Voivodeship. In its northern regions, near the border with Russia, the protection area Natura 2000, Warmińska Refuge, was created. The density of the white stork in its territory is as much as 71 pairs per 100 km². In the small town of Żywkowo, a dozen or so people and several times more storks live – about 40 of them arrive from Africa in the early spring and after the hatching of young storks the population exceeds 100.

Another bird associated with Mazury is the white-tailed eagle. It is the largest of the flying predators present in Poland, belonging to the Accipitridae family. The wingspan of adults varies from 1.9 m to even 2.4 m, which makes a big impression on the fly.

Tourist attractions

What attracts to Mazury are, above all, lakes, but in fact everyone will find here something for themselves. There are many places worth visiting in the region, also many events are organised here. It is good to become familiar with, *inter alia*:

- **The Great Mazurian Lakes Trail:** a system of waterways – lakes connected by canals, locks or weirs. It is undoubtedly the largest tourist attraction of the region and a unique



Na Szlaku Wielkich Jezior Mazurskich czekają na żeglarzy małe przystanie i nowoczesne mariny ■ On the Great Mazurian Lakes Trail, small wharves and modern marinas are waiting for yachtsmen

wątpienia największa atrakcja turystyczna regionu i unikat na skalę europejską. Długość szlaku głównego w linii prostej wynosi 111 km, a wszystkie odgałęzienia dają dodatkowe 200 km. Szlak łączy przepiękne jeziora, urzeka dzikością przyrody, oferuje bogactwo zabytków. W miejscowościach położonych nad wodą powstała sieć nawodnych stacji paliw, wybudowano mariny i przystanie. Istnieje też dobra infrastruktura gastronomiczno-noclegowa.

- **Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo:** najdłuższa i jedna z najpiękniej położonych tras rowerowych w Polsce, której odcinek warmińsko-mazurski liczy aż 420 km. Szlak rowerowy prowadzi przez malownicze tereny – lasy, pola i wzdłuż jezior, co gwarantuje wspaniałe widoki. Na trasie szlaku znajdują się także atrakcje przyrodnicze i kulturowe. Zadbano też o odpowiednią infrastrukturę: trasy są dobrze oznakowane, a po drodze można korzystać z Miejsc Obsługi Rowerzystów, wyposażonych w stojaki, ławki i stoły, tablice informacyjne, toalety oraz Miejsc Przyjaznych Rowerzystom, w których można coś zjeść i odpocząć przed dalszą podróżą.
- **Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie:** unikatowe w skali Europy centrum ochrony gatunków, położone na terenie Puszczy Piskiej. Oprócz jeleni i łosi żyją tu m.in. daniela, wilki, muflony, mundzaki chińskie, sarny czy osły. Rozległy teren można zwiedzić z przewodnikiem, a niektóre zwierzęta można poznać z bliska oraz nakarmić.
- **Zagroda Wolisko:** Wolisko to wieś położona na skraju Puszczy Boreckiej, tutaj można stanąć oko w oko z Królem Puszczy – żubrem. To niezwykle doświadczenie. W Puszczy Boreckiej żyje ok. 80 tych zwierząt, z których część związana jest z Woliskiem. Zagrodę można zwiedzać dwa razy dziennie, w porze karmienia stada.

structure on a European scale. The length of the main trail in a straight line is 111 km, and all branches give additional 200 km. The trail connects beautiful lakes, enchants with the wild nature, offers a wealth of historic monuments. In towns located by the water, a network of surface fuel stations was established, marinas and wharves were built. There is also good catering and accommodation infrastructure here.

- **The Green Velo Eastern Cycling Route:** The longest and one of the most beautifully located cycling routes in Poland, whose section in Warmia and Mazury is as many as 420 km long. The cycling route leads through picturesque areas – forests, fields and along lakes, which guarantees wonderful views. Along the route, there are also natural and cultural attractions. Adequate infrastructure is also provided: the routes are well-marked, and on the way we can use Bicycle Service Points, equipped with stands, benches and tables, information boards, toilets and Bicycle Friendly Points, where we can eat something and relax before continuing our trip.
- **Wild Animal Park in Kadzidłowo:** unique in Europe centre of species protection, located in the Piska Forest. In addition to deer and elk, *inter alia*, fallow deer, wolves, mouflons, Chinese muntjacs, roe deer or donkeys live here. The vast area can be visited with a guide, and we can get close to some animals and feed them.
- **Wolisko Farmstead:** Wolisko is a village located on the edge of the Borecka Forest, here you can face the King of the Forest – European bison. It is an extraordinary experience. In the Borecka Forest, there are about 80 of these animals, some of which are associated with Wolisko. The farmstead can be visited twice a day, at the time of feeding the herd.

- **Twierdza Boyen w Giżycku:** obiekt obronno-blokujący o kształcie sześcioramiennej gwiazdy, zlokalizowany w zachodniej części miasta, w strategicznym miejscu pomiędzy dwoma jeziorami: Kisajno i Niegocin. Twierdza powstawała w latach 1844–1856 na rozkaz króla Fryderyka Wilhelma IV. To idealnie zachowany przykład pruskiej budowli obronnej. Otoczona jest kamienno-ceglanym murem o długości 2303 m. Można ją zwiedzać z przewodnikiem. Na terenie obiektu odbywają się liczne akcje edukacyjne i rekonstrukcje historyczne.
- **Wilczy Szaniec:** zlokalizowana w Gierłożu koło Kętrzyna była polowa kwatery wojenna Adolfa Hitlera. Jest to miasteczko bunkrów otoczone lasem, jeziorami i bagnami. Dziś jest wspaniałą atrakcją turystyczną, odwiedzaną przez niemal ćwierć miliona turystów rocznie. Bunkry wciąż kryją wiele zagadek i imponują swoimi rozmiarami oraz solidnością.
- **Mamerki:** kompleks bunkrów, przykład świetnie zachowanej budowli fortyfikacyjnej z okresu II wojny światowej. Obiekt pełniący niegdyś rolę Kwatery Głównej Niemieckich Wojsk Lądowych obecnie jest ogromną atrakcją turystyczną Mazur i każdego roku przyciąga tysiące miłośników historii. Składająca się z 250 obiektów kwatery w Mamerkach została zbudowana w latach 1940–1941, w rekordowo krótkim czasie zaledwie 8 miesięcy, za sprawą niewolniczej pracy 2 tys. robotników, przekonanych, że budują tajną fabrykę chemiczną.
- **Zamek w Rynie:** zamek krzyżacki, który po gruntownym remoncie został zaadaptowany na hotel. Dziś jest dostępny dla turystów, a jego zwiedzanie ma formę lekcji historii
- **Boyen Fortress in Giżycko:** A six-pointed star-shaped defence and blocking object, located in the western part of the city, in a strategic place between two lakes: Kisajno and Niegocin. The fortress was built in the years 1844–1856 by order of King Frederick William IV. This is a perfectly preserved example of a Prussian defensive structure. It is surrounded by a stone and brick wall that is 2,303 metres long. It can be visited with a guide. Numerous educational campaigns and historical reenactments are held in the area of the facility
- **Wolf's Lair:** Adolf Hitler's former field headquarters, located in Gierłoż near Kętrzyn. It is a bunker town surrounded by the forest, lakes and swamps. Today, it is a great tourist attraction, visited by almost a quarter of a million tourists a year. The bunkers still hide many secrets and impress with their size and stability.
- **Mamerki:** a complex of bunkers, an example of a well-preserved fortified structure from the Second World War. The facility, once the Headquarters of the German Land Force, is now a huge tourist attraction of Mazury and every year attracts thousands of history lovers. The Mamerki headquarters, consisting of 250 buildings, was built in the years 1940–1941, in a record-breaking period of only 8 months, thanks to the slave labour of 2 thousand workers, convinced that they were building a secret chemical factory.
- **Castle in Ryn:** the Teutonic castle, which after a thorough renovation was adapted to serve as a hotel. Today, it is available to tourists, and its visiting takes the form of a history lesson with a guide. The year 1377 is assumed to be the beginning of the construction of the castle in Ryn,



Mazury należą do najchętniej wybieranych miejsc wypoczynku. Malownicze krajobrazy, liczne jeziora i urokliwe miasteczka czynią z nich prawdziwy raj turystyczny ■ Mazury is one of the most popular holiday destinations. Picturesque landscapes, numerous lakes and charming towns make it a real tourist paradise



Fefernuszki

Składniki:

- mąka żytnia – ½ kg
- mąka pszenna – ½ kg
- śmietana 18% – 400 ml
- cukier – ½ szklanki
- miód – 3 łyżki
- ugotowana marchew – 1 szklanka
- cynamon – 2 czubate łyżeczki
- pieprz – od pół do 1 łyżeczki, zależnie od preferencji
- sól – duża szczypta
- proszek do pieczenia – 2 łyżeczki

Przygotowanie:

Przygotować 2 miski. W pierwszej umieścić składniki mokre: obraną i ugotowaną w osolonej wodzie marchewkę rozgniecioną na gładką masę, śmietaną i miód. Dokładnie wymieszać. W drugiej misce umieścić składniki suche: przesianą mąkę, proszek do pieczenia, przyprawy (cynamon, pieprz i sól) i cukier. Dokładnie wymieszać. Następnie połączyć ze sobą składniki mokre i suche. Zagnieść ciasto. Powinno być dość ściśle, ale plastyczne. Zagniecione ciasto podzielić na kilka części, uformować walki i pokroić na kawalki, jak na kopytka. Każdy kawalek spłaszczyć, aby powstał okrągły talarek i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika rozgrzanego wcześniej do temperatury 190°C. Piec ok. 25–30 min. Obracać kilka razy, aby ciastka stały się brązowe i suche.

Fefernuszki

Ingredients:

- rye flour – ½ kg
- wheat flour – ½ kg
- sour cream 18% – 400 ml
- sugar – ½ glass
- honey – 3 tablespoon
- cooked carrots – 1 glass
- cinnamon – 2 heaped teaspoons
- pepper – from ½ to 1 teaspoon, depending on preferences
- salt – a large pinch
- baking powder – 2 teaspoons

Method:

Prepare 2 bowls. In the first one, place the wet ingredients: carrots, peeled and cooked in salted water, crushed into a smooth mass, sour cream and honey. Mix thoroughly. In the second bowl, place the dry ingredients: sifted flour, baking powder, spices (cinnamon, pepper and salt) and sugar. Mix thoroughly. Then, combine the wet and dry ingredients. Knead the dough. It should be quite dense, but pliable. Divide the kneaded dough into several parts, form rolls and cut into pieces just like for kopytka. Flatten each piece to make a circle and place all of them on a baking tray lined with baking paper. Put in the oven preheated to 190°C. Bake for about 25–30 minutes. Turn over several times to make the cakes brown and dry.

z przewodnikiem. Rok 1377 przyjmuje się za początek budowy ryńskiego zamku, choć prace archeologiczne sugerują, że nastąpiło to o 100 lat wcześniej. Oprócz funkcji militarnych zamek pełnił funkcję administracyjno-gospodarczą – był magazynem zakonu krzyżackiego, w którym trzymano m.in. ryby, miód i mięso dzięki zwierzynie.

- **Skanseny, np. Osada Kulturowa w Kadzidłowie:** „mazurski wehikuł czasu” – praktycznie odtworzona wioska mazurska z XIX w. To nietypowe miejsce składa się z 6 przeniesionych z południowej części Mazur i pogranicza mazursko-kurpiowskiego drewnianych budynków krytych dachówkami. Do każdej chaty można wejść. Skansen ma również swoją gospodę „Oberżę pod Psem”, gdzie serwowane są regionalne dania, według starych receptur, z naturalnych składników. Muzeum – Osada Kulturowa w Kadzidłowie zostało wpisane na listę Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków jako jedyny tej skali zespół architektury drewnianej w województwie. Warto wiedzieć, że miejsce zostało wyróżnione słynną gwiazdką w prestiżowym przewodniku Michelin – jako jedyny obiekt na Mazurach.
- **Wydarzenia muzyczne:** m.in. Ostróda Reggae Festival, Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej we Fromborku, Festiwal Piknik Country&Folk w Mrągowie czy Festiwal Piosenki Żeglarskiej i Morskiej „Szanty w Giżycku”.

Agroturystyka

Mazury kuszą bogatą ofertą agroturystyki. Miejsce dla siebie znajdą i rodziny z dziećmi, i właściciele czworonogów, i pary spragnione spokoju czy też szukający doznań sportowych. W tutejszych gospodarstwach agroturystycznych goście mogą rozkoszować się bliskością natury i odpocząć od codziennego pędu. Czas tutaj płynie zdecydowanie wolniej niż w wielkim mieście.

Nierzadko pokoje gościnne znajdują się w odrestaurowanych, starych mazurskich chatkach czy przedwojennych szkołach z czerwonej cegły. Rano na gości czeka śniadanie przygotowane z lokalnych produktów prosto z gospodarstwa. To okazja, żeby zjeść jajka naprawdę prosto od wiejskiej kury, domowej roboty wędliny, sery i przetwory, warzywa z własnego ogródka czy miód z miejscowej pasieki.

Po pysznym śniadaniu można wybrać się na wycieczkę krajoznawczą albo zostać na miejscu i wypić poranną kawę na pomoście, odpocząć na hamaku pod drzewem, udać się do spa pod chmurką lub np. wziąć udział w oferowanych przez niektórych gospodarzy warsztatach kulinarnych. Spragnieni aktywności fizycznej mogą wybrać się na wycieczkę rowerową, a pięknych tras na Mazurach nie brakuje. Wieczór zaś to pora spotkań przy ognisku czy czas na lekturę przy kominku.

Gospodarstwa często oferują gościom możliwość kontaktu ze zwierzętami, np. alpakami, kozami czy owcami, które można nakarmić i pogłaskać, a nawet wziąć udział w sesjach zooterapii. Niektóre miejsca dysponują własną stajnią i organizują lekcje jazdy konnej.

although archaeological works suggest that it happened 100 years earlier. In addition to military functions, the castle performed an administrative and economic function – it was a warehouse of the Teutonic Order, where, *inter alia*, fish, honey and game were kept.

- **Open-air museums, such as the Cultural Settlement in Kadzidłowo:** “Mazurian time machine” – a virtually reconstructed Mazurian village from the 19th century. This unusual place consists of 6 wooden buildings with tiled roofs, transferred from the southern part of Mazury and the Mazury-Kurpie border. We can enter any hut. The open-air museum also has its own inn “Oberża pod Psem”, serving regional dishes made according to old recipes and of natural ingredients. Museum – Cultural Settlement in Kadzidłowo has been entered in the list of the Voivodeship Conservator of Monuments as the only wooden architecture complex of this scale in voivodeship. It is worth knowing that the place has been awarded a famous star in the prestigious Michelin guide – as the only facility in Mazury.
- **Musical events:** *inter alia*, Ostróda Reggae Festival, International Festival of Organ Music in Frombork, Picnic Country&Folk Festival in Mrągowie or the Sailing and Maritime Song Festival “Shanties in Giżycko”.

Agritourism

Mazury tempts tourists with a rich offer of agritourism. Families with children, owners of pets, couples wanting peace and quiet and people or looking for sports experiences will find a place for themselves. In the local agritourism farms, guests can enjoy the proximity of nature and relax from the daily rush. Here, time is passing much slower than in a big city.

Often, guest rooms are located in renovated old Mazurian huts or in pre-war red brick schools. In the morning, guests can enjoy a breakfast prepared from local products straight from the farm. This is an opportunity to eat eggs really straight from a country hen, homemade coldmeats, cheese and preserves, vegetables from own garden or honey from a local apiary.

After a delicious breakfast, we can take a sightseeing tour or stay on the spot and have a morning coffee on a pier, relax on a hammock under a tree, go to a spa in the open air or, for example, take part in a culinary workshop offered by some farmers. Those who are thirsting for physical activity can take a cycling trip, and there are many beautiful routes in Mazury. The evening is the time for meetings by the fire or the time for reading by the fireplace.

Farms often offer guests an opportunity to contact animals, such as alpacas, goats or sheep, which we can feed and stroke, or we can even participate in zooterapy sessions. Some places have their own stable and organise horse riding lessons.

TEKST ■ BY: KATARZYNA SZUMOTALSKA-SAMOREK/MRiRW ■ MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©JANUSZ LIPIŃSKI-, ©MIKE MAREEN-, ©POBARALIA-, ©PEREDNIANKINA-, ©PKAZMIERCZAK-, ©WOJCIECH-, ©KATARZYNA KROCIEL-, ©JAKUB-, ©ROBERT PRZYBYSZ-STOCK.ADOBE.COM



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Nie marnuj żywności.
Szkoda planety!

Don't Waste Food
Care for the Planet!

#SzanujŻywność





ODPOCZYWAJ
NA WSI



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