

Polish Food

Bundz, gołka i redykołka

Bundz, gołka and redykołka

Twaróg wędzony – nietypowy polski specjał doceniony w Brukseli

Smoked curd cheese – unusual Polish delicacy appreciated in Brussels

Kiszzone na zdrowie

Pickles good for health





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>.





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

Szanowni Państwo!

Słynne przysłowie mówi: kropla drąży skałę. I coś w tym jest. Zmienia się podejście ludzi do dotychczasowych kierunków ślepej pogoni za wyśrubowanymi normami ochrony środowiska.

Dowodem na to stwierdzenie jest ostatnie posiedzenie Agrifish, które odbyło się w drugiej połowie listopada 2023 roku. Jednym z najważniejszych tematów były konkluzje w sprawie długoterminowej wizji dla obszarów wiejskich UE oraz projekt rozporządzenia w sprawie roślin uzyskanych za pomocą niektórych nowych technik genomowych. Polska jest i chce nadal być krajem wolnym od GMO dlatego z ostrożnością podchodzimy do tematu nowych technik genomowych. W swoim wystąpieniu na forum Rady zwróciłem uwagę na to zagrożenie, które dotyczy praktycznie wszystkich państw unijnych. Przed nami ogromne wyzwanie związane z procesami demograficznymi. Społeczeństwa generalnie się starzeją, a wsie wyludniają. W Polsce natomiast zmienia się struktura społeczna. Przybywa mieszkańców wsi, którzy nie są w żaden sposób związani z produkcją rolną. To powoduje powstawanie konfliktów, a wieś musi przecież pozostać przede wszystkim miejscem produkcji rolnej. Biorąc pod uwagę ogromną presję różnej maści pseudoekologów, na ograniczanie tej produkcji i dążenie do likwidacji hodowli zwierząt gospodarskich, musimy zdecydowanie przeciwstawić się takiej ideologii. Jest to szczególnie ważne w obecnym czasie, w którym mamy do czynienia ze skutkami pandemii z jednej strony i skutkami wojny w Ukrainie z drugiej strony.

Jak wspominałem, jest nadzieja, że społeczeństwa – wcześniej niż unijni biurokraci – zauważą te zagrożenia, zwłaszcza w sferze bezpieczeństwa żywnościowego. Pokazały to ostat-

Ladies and Gentlemen,

A famous proverb says: constant dropping wears away a stone. And there is something about it. The attitude of people towards the existing directions of blind pursuit of high environmental standards is changing.

This is evidenced by the recent Agrifish meeting held in the second half of November 2023. One of the most important topics was the conclusions on a long-term vision for EU rural areas and the draft regulation on plants obtained by certain new genomic techniques. Poland is and still wants to be a GMO-free country, that is why, we are prudent as regards the issue of new genomic techniques. In my address to the Council, I pointed to this threat, which applies, virtually, to all EU countries. Ahead of us, there is an enormous challenge related to the demographic process. Societies are generally ageing and villages are becoming depopulated. On the other hand, in Poland, the social structure is changing. The number of rural residents, who are not involved in agricultural production in any way, is growing. This creates conflicts and the countryside must remain mainly a place of agricultural production. Given the enormous pressure put by various types of pseudo-ecologists so as to limit this production and strive for eliminating breeding of farm animals, we must definitely oppose such an ideology. This is particularly important at this time, when we are dealing with the consequences of the pandemic on the one hand and the consequences of the war in Ukraine on the other hand.

As I mentioned, there is hope that societies – earlier than the EU bureaucrats – will notice these threats, particularly in the area of food security. This was demonstrated by the recent elections in the Netherlands, in

nie wybory w Niderlandach, w których porażkę poniósł główny architekt unijnych zmian w podejściu do ekologii i środowiska Frans Timmermans.

Jego pomysły zmierzały do ograniczania produkcji rolnej w Europie i powstawały w zupełnie innych warunkach niż te, z którymi mamy do czynienia obecnie.

Tymczasem teraz potrzebne nam jest zapewnienie silnej polityki spójności, która w sposób komplementarny będzie wspierała wspólną politykę rolną w finansowaniu rozwoju infrastrukturalnego obszarów wiejskich, zielonej i cyfrowej transformacji. Przyczyni się do tworzenia pozarolniczych miejsc pracy na obszarach wiejskich.

Podczas spotkania w Brukseli wyraźnie stwierdziłem, że kluczowe dla rozwoju obszarów wiejskich jest holistyczne podejście do jego finansowania. W tym kontekście najistotniejsze jest zapewnienie silnej wspólnej polityki rolnej na rzecz bezpieczeństwa żywnościowego.

Mówiąc o zmianach w podejściu, mam ponadto na myśli to, co przedstawiła delegacja Włoch w zakresie wzmocnienia roli rolników na obszarach wiejskich. Pod tą notą podpisały się też Austria, Finlandia, Francja, Grecja, Łotwa, Polska i Rumunia. Wspólnie, podkreślam wspólnie, wezwaliśmy Komisję Europejską do wzmocnienia roli rolników w tym obszarze, w odpowiedzi na wyzwania stojące przed rolnictwem, nawet jeśli będzie to wymagać zmian prawnych. To zaś wymaga zapewnienia odpowiedniego finansowania WPR na utrzymanie działalności rolniczej i działalności związanej z rolnictwem na obszarach wiejskich. Niezbędny jest zatem kompleksowy przegląd prawodawstwa dotyczącego Zielonego Ładu i jego wpływu na rolnictwo UE. Zwracamy też uwagę na strategiczną autonomię i bezpieczeństwo żywnościowe Unii.

W moim przekonaniu, należy dążyć do utrzymania pozycji Wspólnoty Europejskiej, jako jednego z głównych producentów żywności na świecie. Nie można pomijać konsekwencji wojny w Ukrainie dla jednolitego rynku ani wyzwań, przed którymi stanie rolnictwo i obszary wiejskie w wyniku rozszerzenia UE.

Zwracam też uwagę, że należy zadbać o równowagę między celami środowiskowo-klimatycznymi i wyzwaniami rozwojowymi obszarów wiejskich.

Jeszcze raz powtórzę, że chodzi zwłaszcza o te wyzwania, które wynikają z negatywnych zmian demograficznych, w tym depopulacji i starzenia się społeczeństw. To jest problem, który będzie narastał. Konieczne jest zatem większe ukierunkowanie unijnych polityk na te wyzwania. Dlatego też należy dążyć do zapewnienia adekwatnego finansowania w ramach obecnej i przyszłej WPR, z uwzględnieniem specyfiki regionów.

Na zakończenie pragnę podziękować moim kolegom ministrom rolnictwa za wspólną pracę i merytoryczne dyskusje. Mam nadzieję, że mój następcą będzie z Państwem również dobrze współpracował. W Polsce zmienia się rząd, ale wspólnie mamy w dalszym ciągu wiele spraw do rozwiązania, w tych bardzo trudnych czasach.

which Frans Timmermans, the chief architect of the EU changes in the approach to ecology and the environment, was defeated.

His ideas aimed at limiting agricultural production in Europe and were created in completely different conditions than those we are dealing with today.

Meanwhile, what we need now is a strong cohesion policy that will, in a complementary manner, support the common agricultural policy in financing the rural infrastructure development, green and digital transition. It will contribute to creating non-agricultural jobs in rural areas.

At the meeting in Brussels, I stated clearly that of key importance for the rural development was the holistic approach to its financing. In this context, the most important thing is to ensure a strong common agricultural policy for food security.


When talking about changes in the approach, I also mean what the Italian delegation presented in terms of strengthening the role of farmers in rural areas. This note was also endorsed by Austria, Finland, France, Greece, Latvia, and Poland and Romania. Together – let me stress it – together, we called upon the European Commission to strengthen the role of farmers in this area, in response to the challenges facing agriculture, even if it requires legal changes. This requires adequate financing of the CAP for the maintenance of agricultural and agriculture-related activities in rural areas. Therefore, a comprehensive review of the legislation of the Green Deal and its impact on EU agriculture is required. We also point to the strategic autonomy and food security of the Union.

In my opinion, we should strive for maintaining the position of the European Community as one of the major producers of food in the world. We may not ignore either the consequences of the war in Ukraine for the single market or the challenges facing agriculture and rural areas as a result of EU enlargement.

I would also like to point out that we should take care of a balance between the environmental and climate goals and the development challenges of rural areas.

Once again, I would like to reiterate that it is about those challenges which result from negative demographic changes, including depopulation and population ageing. This is a problem that will escalate. Therefore, it is necessary to better target EU policies so as to address these challenges. Thus, we should strive for providing adequate financing under the current and future CAP, taking into account the specific nature of the regions.

Finally, I would like to thank my fellow Ministers of Agriculture for our joint work and substantive discussions. I hope that my successor will also work well with you. In Poland, the government is changing, but together we still have many problems to solve, in these very difficult times.



***Słońce rzuca blask z ukosa,
I dzień krótszy, chłodna rosa
Ha, i jesień, polska jesień!***

Wincenty Pol „Na jesieni”

***The sun is shining sideways,
And the day is shorter, the dew is cool,
Huh, and autumn, Polish autumn!***

Wincenty Pol “In the Autumn”



5



14



20



26



29



36



42



46

5 Bundz, gołka i redykołka

Bundz, gołka and redykołka

14 Twaróg wędzony – nietypowy polski specjal doceniony w Brukseli

Smoked curd cheese – unusual Polish delicacy appreciated in Brussels

20 Kiszone na zdrowie

Pickles good for health

26 Kisimy z kołami gospodyń wiejskich

Making pickles with farmers' wives' associations

29 O pożytkach płynących z grzybobrania

On the benefits of mushroom picking

36 Polska największym producentem dyni w Unii Europejskiej

Poland as the largest producer of pumpkins in the European Union

42 Nasze sery – wysoka jakość i wyjątkowy smak

Our cheeses – high quality and exceptional taste

46 Gęsi znad Wisły lecą w świat

Vistula geese fly out into the World

50 Gęsina na świętego Marcina

Goose meat for the St. Martin's Day

52 „Poland tastes good” na międzynarodowych targach

“Poland tastes good” at international fairs

56 Podróż ze smakiem po Mazowszu

A tasty journey around Mazowsze

Polish Food Istnieje od 1994 r. / Founded in 1994, Nr 4/2023 (106)

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: ©Maria Medvedeva-stock.adobe.com. Projekt II str. okładki: MRIRW, zdjęcia: ©Artem Shadrin-, ©Iryna-, ©Ksenia-, ©petrgoskov-, ©piotrszczepanek-, ©senatorek-stock.adobe.com. Projekt III str. okładki: MRIRW, zdjęcia: ©Marinela-stock.adobe.com. Projekt IV str. okładki: MRIRW, zdjęcia: ©Aleksandra Madejska-, ©EduardSV-, ©Janusz Lipiński-, ©kab-vision-, ©Lula4ever-, ©pikselstock-stock.adobe.com. Nadzór: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Adres: Redakcja Polish Food, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa, Poland, tel. +48 22 623 11 75. Subskrypcja bezpłatna. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/polish-food>, <https://www.gov.pl/web/arimr/polish>. Druk, oprawa i skład: Zapol Sobczyk Spółka komandytowa, www.zapol.com.pl. Nakład: 4000 egz.

Bundz, gołka i redykołka

Bundz, gołka and redykołka

POLSKA NALEŻY DO GRONA ŚWIATOWYCH POTENTATÓW W PRODUKCJI SERA. W UNII EUROPEJSKIEJ WYPRZEDZAJĄ NAS TYLKO NIEMCY, FRANCJA, WŁOCHY I NIDERLANDY. NASZYMI FLAGOWYMI PRODUKTAMI EKSPORTOWYMI SĄ SERY PODPUSZCZKOWE DOJRZEWAJĄCE. WŚRÓD POLSKICH SERÓW ZNAJDUJE SIĘ WIELE TRADYCYJNYCH I LOKALNYCH SPECJAŁÓW, KTÓRE ZASPOKOJĄ GUSTA NAWET NAJBARDZIEJ WYTRAWNYCH SMAKOSZY. ■ POLAND BELONGS TO THE GROUP OF GLOBAL LEADERS IN THE PRODUCTION OF CHEESE. IN THE EUROPEAN UNION, WE ARE OUTRIVALED ONLY BY GERMANY, FRANCE, ITALY AND THE NETHERLANDS. OUR FLAGSHIP EXPORT PRODUCTS ARE RIPENED RENNET CHEESES. AMONG POLISH CHEESES, THERE ARE MANY TRADITIONAL AND LOCAL DELICACIES THAT WILL SATISFY THE TASTES OF EVEN THE MOST SEASONED GOURMETS.



Polska należy do czołowych producentów sera w Europie ■ Poland is one of the leading producers of cheese in Europe

Krótką historia sera

Choć ser przebył długą drogę od starożytności do czasów współczesnych, serowarzy nadal używają metod, z których korzystano setki lat temu. Jak doszło do powstania sera? Człowiek nauczył się go wytwarzać poprzez przerabianie mleko, które jest produktem nietrwałym, w wyrób o dłuższej przydatności. Pierwsze sery konserwowano w garnkach z solą i przechowywano pod ziemią, a także suszono na słońcu.

Brief history of cheese

Although cheese has come a long way from the ancient to modern times, cheese makers still use methods that were used hundreds of years ago. How did the cheese come into being? People learned to produce it by processing milk, which is a perishable product, into a product with a longer shelf life. The first cheeses were preserved in pots with salt and stored underground, as well as dried in the sun.



Tradycyjne metody wyrobu sera ■ Traditional cheese making methods

Najwcześniejszy ślad produkcji sera jest datowany na ok. 7500 r. p.n.e. i pochodzi z Europy Środkowej. Archeolodzy znaleźli pochodzące z tego okresu sита, które prawdopodobnie służyły do odciekania serwatki. Wiadomo jednak, że już w Mezopotamii znano wiele rodzajów serów. Świadczą o tym słowniki sumeryjsko-akadyjskie, które zawierają listy potraw obejmujące 20 rodzajów serów, określanych jako białe, świeże, bogate i ostre. Ser jedzono również w starożytnym Egipcie i antycznej Grecji.

W średniowieczu na terenach dzisiejszej Francji mleczarki pracujące na ziemiach klasztornych opracowały metody wytwarzania miękkich serów dojrzewających, które znamy współcześnie. Około 1500 r. mieszkańcy dzisiejszych Włoch, Francji i Szwajcarii byli ważnymi producentami i eksporterami serów i utrzymują ten status do dziś.

Mleczarską potęgą między 1300 a 1500 r. stały się Niderlandy. Wyspecjalizowane holenderskie gospodarstwa mleczarskie opracowały nowy sprzęt do produkcji kilku odmian sera. Powstały tam także jedne z najwcześniejszych produktów marketingowych – sery o unikalnych kształtach i żywej kolorystyce.

Początki produkcji sera w Polsce

Początki serowarstwa w Polsce sięgają średniowiecza i cysterskich klasztorów. Sztuka ta jednak rozwinęła się na dobre około dwieście lat temu. Produkcję serów popularyzowały osiedlające się u nas mniejszości protestanckie z Niderlandów i Niemiec.

The earliest trace of the production of cheese dates back to around 7500 BC and comes from Central Europe. Archaeologists found strainers from this period, which were probably used to drain the whey. However, it is known that many types of cheese were already known in Mesopotamia. This is evidenced by the Sumerian-Akkadian dictionaries, which contain the lists of dishes covering 20 types of cheese, described as white, fresh, rich and spicy. Cheese was eaten also in ancient Egypt and ancient Greece.

In the Middle Ages, in the territories of present-day France, milkmaids working in the lands belonging to monasteries developed methods of producing soft ripened cheeses, which we know today. Around the year 1500, the residents of present-day Italy, France and Switzerland were important producers and exporters of cheese, and they have maintained this status to this day.

Between 1300 and 1500, the Netherlands became a dairy powerhouse. Specialised Dutch dairy farms developed new equipment for the production of several varieties of cheese. Some of the earliest marketing products were also created there – cheeses with unique shapes and vivid colours.

The origins of the production of cheese in Poland

The origins of cheese making in Poland date back to the Middle Ages and Cistercian monasteries. However, this art developed for good about two hundred years ago. The production

Początkowo polskie mleczarstwo rozwijało się głównie w bogatych ziemiańskich folwarkach. Jednak pod koniec XIX w. pojawiła się w tym sektorze idea spółdzielczości. Na terenach wszystkich trzech zaborów istniało około 600 spółdzielni, które prowadziły przetwórstwo mleka w 770 zakładach. Ich produkty trafiały na rynki zagraniczne.

Polskie sery tradycyjne w unijnych rejestrach

Wśród produktów wpisanych przez Komisję Europejską do rejestrów Chronionych Nazw Pochodzenia, Chronionych Oznaczeń Geograficznych i Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności znajdują się: bryndza podhalańska, oscypek, wielkopolski ser smażony, redykołka i ser koryciński swojski, a od 6 września 2023 r. także twaróg wędzony. Co to za produkty?

- **Bryndza podhalańska** – ten specjał produkowany jest na ściśle określonym obszarze Podhala i tylko przez uprawnionych producentów. Jest to miękki ser podpuszczkowy o barwie białej, białokremowej lub z lekkim odcieniem seledynowym. W smaku bryndza jest słona i pikantna, może być też odrobinę kwaśna. Mleko do jej produkcji pochodzi głównie od owiec rasy polska owca górską, ewentualną domieszkę (do 40 proc.) może stanowić mleko krów rasy polska krowa czerwona.
- **Oscypek** – to kolejny tradycyjny podhalański ser. Składa się z minimum 70 proc. mleka owczego, pozostałą część stanowi mleko krowie. Oscypek jest twardy, dzięki czemu daje się bardzo długo przechowywać. Gdy się wysuszy i stwardnieje, można go używać zamiast parmezanu lub grillować. Idealnie smakuje na kanapce w formie cienkich plasterków lub jako przekąska.
- **Wielkopolski ser smażony** – to z kolei tradycyjny produkt z województwa wielkopolskiego. Powstaje ze zgliwiełego (dojrzewającego) twarogu z mleka krowiego, przed spożyciem smażonego na maśle. Przypuszczalnie proces jego wytwarzania upowszechnili osadnicy z Niderlandów i Niemiec. Wielkopolski ser smażony jest wytwarzany zgodnie z przekazywaną z pokolenia na pokolenie recepturą. W swojej wersji podstawowej nie zawiera żadnych dodatków, ale bywa wzbogacany ziarnami kminku.
- **Redykołka** – jest wytwarzana głównie na Podhalu i w Beskidach. Konsumenci często mylą redykołkę z oscypkiem. Robi się ją z resztek przetworzonego bundzu, pozostałych z wyrobu oscypka. Ma kształt zwierząt, serca lub wrzeciona. Jest to serek wyrabiany z mleka krowiego.
- **Ser koryciński swojski** – jest ważnym elementem kultury kulinarnej Podlasia. To żółty ser dojrzewający z niepasteuryzowanego mleka krowiego, z dodatkiem podpuszczki oraz soli. Jest elastyczny, lekko wilgotny i ma liczne dziurki. Jest łagodny, śmietankowy, z lekkim posmakiem soli lub pikantny – w zależności od okresu leżakowania. Swoją kulistą, lekko spłaszczoną kształt i karbowaną powierzchnię zawdzięcza cedzakom, w których jest osączany z serwatki na początkowym etapie produkcji. Sery korycińskie są wy-

of cheeses was popularised by Protestant minorities from the Netherlands and Germany settling in our country. Initially, the Polish dairy industry developed mainly in rich manorial farms. However, at the end of the 19th century, the idea of cooperative movement appeared in this sector. In the areas of all three partitions, there were about 600 cooperatives, which were involved in milk processing in 770 plants. Their products were sent to foreign markets.

Polish traditional cheeses in EU registers

The products entered by the European Commission in the registers of Protected Designations of Origin, Protected Geographical Indications and Traditional Specialities Guaranteed include: Podhale *bryndza* (*bryndza podhalańska*), *oscypek*, Wielkopolska fried cheese (*wielkopolski ser smażony*), *redykołka* and *Korycin cheese* (*ser koryciński swojski*), and since 6 September 2023 – also smoked curd cheese (*twaróg wędzony*). What are these products?

- **Podhale *bryndza*** – this delicacy is produced in a strictly defined area of Podhale and only by authorised producers. It is a soft rennet cheese of white, white-cream colour or with a delicate celadon tint. The taste of *bryndza* is salty and spicy, it can also be slightly sour. The milk for its production is obtained mainly from sheep of the Polish mountain sheep breed, a possible admixture (up to 40%) may be the milk of cows of the Polish Red breed.
- ***Oscypek*** – this is another traditional cheese from Podhale. It consists of at least 70% sheep's milk, the rest is cow's milk. *Oscypek* is hard, thanks to which it can be stored for a very long time. When it becomes dry and hard, it can be used instead of Parmesan cheese or grilled. It tastes perfect on a sandwich in the form of thin slices or as a snack.
- **Wielkopolska fried cheese** – this is a traditional product from the Wielkopolskie Voivodeship. It is made from matured (ripened) curd cheese from cow's milk, before consumption fried in butter. Probably, the process of its production was popularised by settlers from the Netherlands and Germany. Wielkopolska fried cheese is made according to a recipe passed down from generation to generation. In its basic version, it does not contain any additions, but it may be enriched with caraway seeds.
- ***Redykołka*** – it is produced mainly in Podhale and Beskid Mountains. Consumers often confuse *redykołka* with *oscypek*. It is made from the leftovers of processed *bundz*, left from the production of *oscypek*. It is shaped as animals, hearts or spindles. It is a cheese made from cow's milk.
- ***Korycin cheese*** – is an important element of the culinary culture of Podlasie. It is hard ripened cheese from unpasteurised cow's milk, with the addition of rennet and salt. It is elastic, slightly moist and has numerous holes. It is mild, creamy, with a slight taste of salt or spicy – depending on the ripening period. It owes its spherical, slightly flattened shape and corrugated surface to strainers, in which it is drained from whey at the initial stage of production. *Korycin* cheeses are

tworzane zgodnie z recepturami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Gospodynie – członkinie Zrzeszenia Producentów Sera Korycińskiego – doprawiają ser zgodnie z własnymi preferencjami i tradycjami rodzinnymi.

- **Twaróg wędzony** – specjalny rodzaj niedojrzewającego sera twarogowego z mleka krowiego, który jest produkowany od ok. 40 lat. Metoda jego wytwarzania opiera się na tradycyjnych procesach: wędzeniu sera na gorąco dymem ze spalania wyselekcjonowanych drzew liściastych, soleniu sera na sucho czy zanurzeniu go w solance. Serek ma kształt niewielkiego cylindra lub prostopadłościanu, barwę od kremowo-żółtej do lekko brązowej. W smaku przypomina oscypek, jego konsystencja jest jednak bardziej kremowa. Może być wzbogacony przyprawami – solą czosnkową, czosnkiem, pieprzem, papryką, koprem, czarnuszką lub kminkiem (więcej o serze wędzonym na stronie ...).

Pozostałe polskie sery tradycyjne i regionalne

Oprócz serów wpisanych do unijnych rejestrów szczerzymy się innymi rodzajami tradycyjnych produktów o wyjątkowych walorach smakowych. Na prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi liście produktów tradycyjnych znajduje się 100 polskich serów z długoletnią historią. Każde z województw może się pochwalić specjałami, a największą liczbą (22) tradycyjnych i regionalnych serów wyróżnia się podkarpackie.

made according to recipes passed down from generation to generation. Housewives – members of the Association of Korycin Cheese Producers – season the cheese according to their own preferences and family traditions.

- **Smoked curd cheese** – a special type of unripened curd cheese made from cow's milk, which has been produced for about 40 years. The method of its production is based on traditional processes: hot smoking of cheese using the smoke from burning selected deciduous trees, dry salting of cheese or soaking it in brine. The cheese is shaped as a small cylinder or a cuboid, its colour ranges from cream-yellow to slightly brown. Its taste resembles *oscypek*, however, its texture is more creamy. It can be enriched with spices – garlic salt, garlic, pepper, paprika, dill, black cumin or caraway (more about smoked cheese on the website ...).

Other Polish traditional and regional cheeses

In addition to cheeses included in EU registers, we are also proud of other types of traditional products with exceptional taste qualities. The List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development includes 100 Polish cheeses with a long history. Each voivodeship can boast of its delicacies, and the largest number (22) of traditional and regional cheeses is characteristic of the Podkarpackie Voivodeship.



Oscypki serwowane na zimno i na gorąco są idealną przekąską ■ Oscypek served cold and hot is a perfect snack



Ser koryciński – przysmak z Podlasia ■ *Korycin cheese* – a delicacy from Podlasie

Na ministerialnej liście znajdują się m.in.:

- **Bundz kozi** – tradycyjny produkt z województwa podkarpackiego. Bundz kozi był wytwarzany w Beskidzie Niższym przez Wołochów już blisko pięć wieków temu. Jest to świeży, miękki i soczysty ser z koziego mleka, z cienką skórką, w przekroju biały, lekko dziurkowany. Może być naturalny lub wędzony. Ser naturalny jest bardzo łagodny, kwaśnawy z delikatną nutą „kozią”. Ser wędzony ma smak solankowy z wyczuwalnym aromatem wędzenia. Jego charakterystyczny bogaty smak zawdzięczamy wypasaniu kóz na rozległych łąkach bogatych w zioła.
- **Szyszki piwne** – są kolejnym tradycyjnym produktem z Podkarpacia. To podsuszane serowe kulki z wyglądu przypominające szyszki. Mają smak lekko pikantny i słony. Do ich przygotowania potrzebne są: twaróg, jajka, sól i pieprz, ewentualnie papryka lub inne przyprawy. Kilka wieków temu żony gospodarzy wypasających owce wytwarzały szyszki piwne z mleka owczego. Z czasem zaczęły je wyrabiać także z mleka krowiego. Skąd nazwa tego produktu? Zgodnie z tradycją szyszki były robione po Wielkanocy, na pierwszą niedzielę po świętach. Gospodarz kupował małą beczkę piwa, gospodyni wykladała na stół przygotowane wcześniej, ususzone szyszki, przychodziła rodzina oraz sąsiedzi i wszyscy zjadali się serowym przysmakiem, który popijali piwem.
- **Gołka** – średniej wielkości ser podhalański o intensywnym aromacie, doskonałej kruchości i pysznie twardej skórce. Ser ten jest często mylony z oscypkiem ze względu na

The ministerial list includes, *inter alia*:

- **Goat bundz (*bundz kozi*)** – a traditional product from the Podkarpackie Voivodeship. Goat *bundz* was produced in the Low Beskid Mountains by the Vlachs almost five centuries ago. It is a fresh, soft and juicy cheese made of goat's milk, with a thin rind, white, slightly holed. It can be natural or smoked. Natural cheese is very mild, sourish with a delicate “goat” tone. Smoked cheese has a brine taste with a noticeable aroma of smoking. We owe its characteristic rich taste to the grazing of goats on vast meadows rich in herbs.
- **Beer cones (*szyszki piwne*)** – are another traditional product from Podkarpacie. These are dried cheese balls resembling cones. They have a slightly spicy and salty taste. To prepare them, we need: curd cheese, eggs, salt and pepper, possibly paprika or other spices. A few centuries ago, wives of shepherds made beer cones from sheep's milk. Over time, they also started making them from cow's milk. Where did the name of this product come from? According to tradition, cones were made after Easter, on the first Sunday after this holiday. A farmer bought a small barrel of beer, his wife placed previously prepared, dried cones on the table, family and neighbours came and everyone ate this cheese delicacy, washing it down with beer.
- **Gołka** – a medium-sized Podhale cheese with an intense aroma, excellent fragility and deliciously hard rind. This cheese is often confused with *oscypek* due to its similar shapes (*oscypek* is spindle-shaped and *gołka* is cylindrical).

podobne kształty (oscypek jest wrzecionowaty, a gołka – walcowata), jednak ich smak jest zupełnie inny. Gołka to wędzony ser w całości z mleka krowiego, delikatny i lekko słony. Mleko do jej wytwarzania pochodzi od krów rasy górskiej czerwonej. Smakołyk był produkowany przez górali już w dawnych czasach, w okresie jesienno-zimowym, kiedy nie dojono owiec.

- **Ser sandomierski podpuszczkowy długo dojrzewający** – to wytwarzany z krowiego mleka tradycyjny ser z Ziemi Sandomierskiej. Jest łagodnie śmietankowy i słonawy. W trakcie dojrzewania jego smak nabiera intensywności. Ser ten przybiera okrągły kształt formy serowarskiej. Jest kremowo-biały, ma gładką powierzchnię, ale mogą w nim też występować dziurki. Tradycje produkcji na Sandomierszczyźnie sięgają XII-XIII w. i są powiązane z klasztorami cysterskimi. Od wieków niezmienny pozostał jego sposób ociekania i dojrzewania – na drewnie, które zapewnia odpowiednią konsystencję, wyjątkowy smak i aromat.
- **Ser pleśniowy typu camembert „Słupski Chłopczyk”** – tradycyjny produkt z województwa pomorskiego. Ma kształt płaskiego cylindra, a jego powierzchnia jest równomiernie pokryta białą pleśnią. Kremowobiały, miękki i delikatny. Jego smak jest łagodny, pieczarkowy, odrobinę pikantny, lekko kwaśny i gorzkawy. Produkcję sera pleśniowego typu camembert „Słupski Chłopczyk” rozpoczęto w 1925 r. w słupskiej mleczarni. Przynosił on miastu nie tylko zyski, ale i sławę.

Produkcja serów w Polsce

Na świecie jest ok. 4 tys. gatunków sera. W Polsce w latach 1948–2019 wytwarzanych było ich ponad 600. Jednak produkcja tych wyrobów w naszym kraju rośnie i jest bardzo ważnym

cal), however, their taste is completely different. *Gołka* is a smoked cheese made entirely from cow's milk, delicate and slightly salty. The milk for its production is obtained from Red Mountain cows. The delicacy was produced by highlanders in the old days, in the autumn-winter period, when sheep were not milked.

- **Long-ripened rennet cheese from Sandomierz** (*Ser sandomierski podpuszczkowy długo dojrzewający*) – it is a traditional cheese made from cow's milk and coming from the Sandomierz Land. It is mildly creamy and saltish. As it ripens, its taste becomes more intense. This cheese takes the round shape of a cheese-making mould. It is creamy-white, has a smooth surface, but there may also be holes in it. Traditions of production in the Sandomierz Land date back to the 12th-13th centuries and are connected with Cistercian monasteries. For centuries, the way it is drained and ripened has remained unchanged – on wood, which guarantees the appropriate consistency, unique taste and aroma.
- **“Słupski Chłopczyk” Camembert cheese** (*Ser pleśniowy typu camembert „Słupski Chłopczyk”*) – a traditional product from the Pomorskie Voivodeship. It is shaped as a flat cylinder, and its surface is evenly covered with white mould. It is creamy white, soft and delicate. Its taste is mild, champignon-like, slightly spicy, slightly sour and bitterish. The production of “Słupski Chłopczyk” Camembert cheese was started in 1925 in the Słupsk dairy. It brought the city not only profits, but also fame.

Production of cheeses in Poland

There are about 4 thousand species of cheese in the world. In Poland, in the years 1948–2019 more than 600 of them were produced. However, the production of these products in our coun-



„Słupski chłopczyk” przynosił miastu nie tylko zyski, ale i sławę ■ Cheese “Słupski chłopczyk” brought the city not only profits, but also fame



Bryndza – ser przygotowywany głównie z mleka owiec rasy polska owca górska ■ *Bryndza* - cheese prepared mainly from the milk of Polish mountain sheep

działem przetwórstwa mleka. Jak wynika z danych Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), w latach 2004–2020 odnotowano jej wzrost aż o 65 proc. Należymy do grona światowych potentatów. W Unii Europejskiej Polskę wyprzedzają Niemcy, Francja, Włochy i Niderlandy. W 2020 r. w naszym kraju wyprodukowano 960 tys. ton sera. 51 proc. produkcji stanowiły sery twarogowe, a 37 proc. sery podpuszczkowe dojrzewające.

Polski eksport serów

Wraz z intensyfikacją produkcji serów rośnie ich eksport. Na przestrzeni lat 2004–2020 wartość sprzedaży tych wyrobów za granicę zwiększyła się ze 191 do 823 mln euro. Jak wynika z raportu KOWR, w latach 2014–2020 ok. 45 proc. krajowej produkcji było przeznaczane na eksport. Flagowymi produktami krajowej branży mleczarskiej są sery podpuszczkowe dojrzewające, cieszące się uznaniem zagranicznych importerów.

Popularność polskich serów na świecie

Polskie sery znalazły się w rankingu, który opublikował serwis internetowy Taste Atlas (<https://www.tasteatlas.com>) zamieszczający informacje o potrawach z całego świata. Wśród 50 najlepszych serów, w wyniku głosowania użytkowników, znalazły się trzy regionalne sery z Polski. Były to: *bundz* (11. miejsce), *gołka* (25. miejsce) i *redykołka* (45. miejsce). Ciekawostką jest, że przed *bundzem* nie znalazł się żaden z francuskich serów, a *bundz* i *gołka* wyprzedziły w rankingu takie serowe sławy, jak szwajcarski *gruyère* i włoska *mozzarella*.

try is growing and is a very important sector of milk processing. According to the data of the National Support Centre for Agriculture (KOWR), in the years 2004–2020 it recorded an increase by as much as 65%. We belong to the group of world potentates. In the European Union, Poland is outrivaled by Germany, France, Italy and the Netherlands. In 2020, 960 thousand tonnes of cheese were produced in our country. 51% of the production accounted for curd cheeses, and 37% for rennet ripened cheeses.

Polish export of cheeses

Along with the intensification of the production of cheeses, their export is growing. Over the years 2004–2020, the value of sales of these products abroad increased from EUR 191 to 823 million. According to the KOWR report, in the years 2014–2020 about 45% of domestic production was exported. The flagship products of the domestic dairy industry are ripened rennet cheeses, which are recognised by foreign importers.

Popularity of Polish cheeses all over the world

Polish cheeses were included in the ranking published by the website Taste Atlas (<https://www.tasteatlas.com>), publishing information about dishes from all over the world. As a result of the users' vote, three regional cheeses from Poland were included in the group of the 50 best cheeses. They were: *bundz* (11th place), *gołka* (25th place) and *redykołka* (45th place). An interesting fact is that none of the French cheeses were ranked before *bundz*, and *bundz* and *gołka* outrivaled in this ranking such famous cheeses as Swiss *gruyère* and Italian *mozzarella*.

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

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©CURIOSO.PHOTOGRAPHY-, ©ROGOZIŃSKI-, ©DULAK-, ©MAREKBIDZIŃSKI-, ©POPLASEN-, ©VIKTOR-STOCK.ADOBE.COM

A top-down view of a rustic wooden table. On the left, there's a wooden pepper mill, fresh green parsley, a large head of green broccoli, and a head of white cauliflower. In the center, there are several mushrooms, including a large porcini, and a small wooden bowl filled with pink Himalayan salt. On the right, a wooden bowl contains a creamy soup topped with mushrooms, herbs, and a slice of bread. A dark tomato is visible in the bottom right corner.

Smakuj z nami jesień
Taste autumn with us



Twaróg wędzony – nietypowy polski specjał doceniony w Brukseli

Smoked curd cheese – unusual Polish delicacy appreciated in Brussels

TWARÓG WĘDZONY JEST 46. POLSKIM PRODUKTEM I 6. SEREM, KTÓREGO SMAK I SPOSÓB WYTWARZANIA DOCENIŁA UNIA EUROPEJSKA, I KTÓREMU PRZYZNAŁA OZNACZENIE GWARANTOWANA TRADYCYJNA SPECJALNOŚĆ (ANG. TRADITIONAL SPECIALITY GUARANTEED). CO CZYNI GO WYJĄTKOWYM? ■ SMOKED CURD CHEESE IS THE 46TH POLISH PRODUCT AND 6TH CHEESE, WHOSE TASTE AND METHOD OF PRODUCTION HAS BEEN APPRECIATED BY THE EUROPEAN UNION AND AWARDED THE TRADITIONAL SPECIALITY GUARANTEED LABEL. WHAT MAKES IT UNIQUE?



Podstawą dobrego twarogu jest dobre mleko ■ The basis of good curd cheese is good milk

Tradycje wytwarzania sera twarogowego w Polsce sięgają kilkuset lat. Rozkwit serowarstwa na naszych ziemiach przypada na wieki XVIII i XIX. Przyczynili się do niego migrujący osadnicy olenderscy (z Holandii i Niemiec), którzy upowszechnili chów bydła nizinnego oraz różne sposoby przetwarzania mleka i produkcji serów. Początkowo twaróg wyrabiano na potrzeby domowe. Spożywano go w postaci świeżej lub suszonej, jako dodatek do chleba lub zup. Przygotowywano też twarożek z dodatkiem śmietany lub mleka.

The tradition of making curd cheese in Poland dates back several hundred years. Cheese making flourished in our lands in the 18th and 19th centuries. This was contributed to by migrant Olender settlers (from the Netherlands and Germany), who popularised the rearing of lowland cattle and various methods of processing milk and producing cheeses. At the beginning, curd cheese was made for household purposes. It was eaten fresh or dried, as an addition to bread or soups. Curd cheese was also prepared with the addition of sour cream or milk.



Mleko prosto od krowy i świeży twaróg to doskonałe, zdrowe śniadanie ■ Milk straight from the cow and fresh curd cheese mean an excellent, healthy breakfast

Termin „twaróg” nie posiada odpowiednika w językach państw Europy Zachodniej, bo tradycyjne twarogi nie są znane. Twaróg powstaje w wyniku procesu polegającego na zakwaszaniu mleka, a następnie kolejno jego podgrzaniu, oddzieleniu serwatki i prasowaniu. Zgodnie z tradycyjną metodą wytwarzania twarogu gospodynie wlewały mleko do glinianych mis, dzbanów lub garnków i pozostawiały je w temperaturze pokojowej do samoczynnego ukwaszenia.

Ukwaszenie mleka zachodzi w temperaturze 20–30°C dzięki obecności mikroflory bakteryjnej. Podczas kwaszenia na powierzchni gromadzi się śmietana. W zależności od tego, jak tłusty ser twarogowy chce się uzyskać, śmietanę można pozostawić lub zebrać jej nadmiar (w efekcie na sklepową półkę trafia twaróg tłusty, półtłusty lub chudy). Następnie skwaszone mleko przetwarza się podczas podgrzewania, pod wpływem którego oddziela się serwatka, a pozostała część mleka ścina się w twaróg. Obecnie sery twarogowe są produkowane metodami tradycyjnymi lub przemysłowymi.

Właściwości odżywcze

Twaróg jest produktem stosunkowo niskoenergetycznym – jeśli wybierzemy ten półtłusty lub chudy – a przy tym jest źródłem łatwo przyswajalnego białka. Dzięki zawartości witamin z grupy B pomagają zadbać o kondycję włosów, skóry i paznokci. Spożycie 100 g twarogu półtłustego pokrywa dzienne zalecane spożycie dla dorosłej osoby na witaminę B2 w ok. 37 proc., a na witaminę B12 w ok. 33 proc. Produkt dostarcza także witamin A, D i E. Jak wszystkie sery jest także źródłem wapnia i fosforu.

The term “curd cheese” has no equivalent in the languages of Western Europe, since traditional curd cheeses are not known. Curd cheese is formed as a result of the process of acidifying the milk, then heating it, separating the whey and pressing. According to the traditional method of making curd cheese, farmers’ wives poured milk into clay bowls, jugs or pots and left them at room temperature until it became sour on its own.

Milk is acidified at the temperature of 20–30°C due to the presence of bacterial microflora. During acidification, sour cream is accumulated on its surface. Depending on how fat is to be curd cheese we want to obtain, the cream can either be left or its excess can be removed (as a result, fatty, semi-fat or lean curd cheese appears on a shop shelf). Then, the acidified milk is processed during heating, under the influence of which the whey is separated and the remaining part of milk coagulates to form curd cheese. Today, curd cheeses are produced using traditional or industrial methods.

Nutritive values

Curd cheese is a relatively low-energy product – if we choose the semi-fat or lean one – and, at the same time, it is a source of easily digested protein. Thanks to the content of group B vitamins, it helps take care of the condition of hair, skin and nails. The consumption of 100 g semi-fat curd cheese covers an adult’s daily recommended intake of vitamin B2 in about 37%, and of vitamin B12 in about 33%. The product also provides vitamins A, D and E. Just like all cheeses, it is also a source of calcium and phosphorus.



Pasta z wędzonego twarogu i szprotki Smoked curd cheese and sprat paste

Składniki:

- twaróg wędzony – ok. 130 g
- szprotki w oleju, tzw. Winter Sprats – 1 puszka, ok. 170 g
- czerwona cebula – 2 małe lub jedna duża
- świeża natka pietruszki – duża szczypta
- świeżo zmielony pieprz – szczypta

Przygotowanie:

Szprotki rozdrobnić widelcem i wymieszać z twarogiem wędzonym. Dodać drobno posiekane cebulę i natkę pietruszki. Dodać pieprz. Nie solić (szprotki i twaróg są dostatecznie słone). Całość wymieszać i nałożyć na pieczywo.

Ingredients:

- smoked curd cheese – about 130 g
- sprats in oil, so-called Winter Sprats – 1 can, about 170 g
- 2 small or one large red onion
- fresh parsley leaves – a large pinch
- freshly ground pepper – a pinch

Method:

Crush the sprats with a fork and mix with smoked curd cheese. Add the finely chopped onions and parsley leaves. Add the pepper. Do not salt (sprats and curd cheese are salty enough). Mix the whole and put on bread.

Karnawałowe pączusie z wędzonego twarogu Carnival doughnuts of smoked curd cheese

Składniki:

- wędzony twaróg – 250 g
- mąka pszenna – 1 ½ szklanki
- śmietana 18 proc. – 3–4 łyżki
- jaja – 2 szt. rozmiar M
- proszek do pieczenia – 1 ½ łyżeczki
- ocet 10 proc. – ½ łyżki
- olej do smażenia – ½ litra

Przygotowanie:

Twaróg rozdrobnić widelcem. Dodać mąkę, jaja, śmietanę, proszek do pieczenia i ocet. Dokładnie wymieszać. Nakładać łyżką na rozgrzany olej. Smażyć na złoty kolor. Podawać jako przekąskę.

Ingredients:

- smoked curd cheese – 250 g
- wheat flour – 1 ½ glass
- 18% sour cream – 3 to 4 tablespoons
- 2 eggs, size M
- baking powder – 1 ½ teaspoon
- vinegar 10% – ½ tablespoon
- oil for frying – ½ litre

Method:

Crush the curd cheese with a fork. Add the flour, eggs, sour cream, baking powder and vinegar. Mix carefully. Put with a spoon on hot oil. Fry until golden. Serve as a snack.

Makaron z twarogiem wędzonym i cukinią

Pasta with smoked curd cheese and courgette

Składniki:

- makaron o dowolnym kształcie – opakowanie 500 g
- cebula – 1 duża
- cukinia – 1 średnia
- czosnek – 2 ząbki
- szpinak typu baby – 25 g
- pomidorki koktajlowe – 100 g
- świeża natka pietruszki – 25 g
- oliwa z oliwek – 2 łyżki
- sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

Makaron ugotować. Cebulę pokroić w kostkę. Czosnek posiekać. Cukinię pokroić w grube półplasterki. Pomidorki przekroić na połowę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej cebulę. Kiedy zmięknie, dodać cukinię oraz czosnek i smażyć razem ok. 2 min. Po tym czasie dodać szpinak i pomidorki koktajlowe. Smażyć, aż liście szpinaku zwiędną, a pomidorki się podgrzeją. Makaron wymieszać z warzywami i pokruszonym wędzonym twarogiem. Posypać posiekaną natką pietruszki oraz mielonym czarnym pieprzem.

Ingredients:

- pasta of any shape – 500 g
- 1 large onion
- 1 medium-sized courgette
- garlic – 2 cloves
- baby spinach – 25 g
- cherry tomatoes – 100 g
- fresh parsley leaves – 25 g
- olive oil – 2 tablespoons
- salt and pepper – to taste

Method:

Cook the pasta. Dice the onion. Chop the garlic. Cut the courgette into thick half-slices. Halve the tomatoes. Chop the parsley leaves finely. In a pan, heat the oil and fry the onion on it. When tender, add the courgette and garlic and fry together for about 2 minutes. After this time, add the spinach and cherry tomatoes. Fry until the spinach leaves wither and the tomatoes are heated up. Mix the pasta with the vegetables and crushed smoked curd cheese. Sprinkle with the chopped parsley leaves and ground black pepper.



Twaróg jest ponadto bogatym źródłem lizyny, która przyczynia się do lepszej koncentracji, eliminuje zmęczenie, zapobiega miażdżycy i rozwojowi nowotworów oraz ma korzystny wpływ na układ nerwowy.



Ser twarogowy wytwarza się w Polsce od kilkuset lat ■ Curd cheese has been produced in Poland for several hundred years

Produkt ten to także bogactwo kwasów tłuszczowych – w twarogu stwierdzono ich aż 400. Wśród nich znajdują się nienasycone kwasy tłuszczowe. Są to związki, które koniecznie powinny znaleźć się w naszej diecie, gdyż organizm nie jest w stanie wytworzyć ich samodzielnie. W wyniku specyficznego procesu produkcji twarogu tłuszcz w nim zawarty ulega emulgacji – ma on postać drobnych kuleczek, co przyczynia się do jego łatwego trawienia i przyswajania.

Krótką historia twarogu wędzonego

Pierwsze wzmianki na temat wędzenia twarogu w Polsce pochodzą z 1837 r. Wówczas twaróg nazywano „serem zrobionym sposobem zwyczajnym”. Autor publikacji na ten temat – Antoni Waga – pisał, że serowi zrobionemu tzw. sposobem zwyczajnym można poprzez wędzenie nadać przyjemny smak, a zarazem ochronić go przed pleśnieniem i gniciem. Przestrzegał jednak przed wędzeniem w zbyt wysokiej temperaturze, co mogłoby doprowadzić do powstania pęcherzy albo rozpuszczenia się produktu.

Spostrzeżenie to jest aktualne, ponieważ dobranie odpowiedniej temperatury i czasu wędzenia wymaga wiedzy i doświadczenia technologicznego. Dawniej używano gałęzi jałowca. Jednak w miarę postępu technologicznego drewno to zostało zastąpione drewnem drzew liściastych (buków i olch).

Co to za produkt?

W smaku twaróg wędzony przypomina oscypek. Jego konsystencja jest jednak bardziej kremowa. Tak jak inne sery, jest

Curd cheese is also a rich source of lysine, which contributes to better concentration, eliminates fatigue, prevents atherosclerosis and the development of tumours, and has a beneficial effect on the nervous system.

This product is also a wealth of fatty acids – as many as 400 of them have been found in curd cheese. They include unsaturated fatty acids. These are compounds that should necessarily be part of our diet, as the body is unable to produce them on its own. As a result of the specific production process of curd cheese, the fat contained therein is subject to emulsification – it has the form of small droplets, which contributes to its easy digestion and absorption.

Brief history of smoked curd cheese

The first mention of smoking curd cheese in Poland dates back to 1837. Back then, curd cheese was called “cheese made in the ordinary way”.

The author of the publication on this issue – Antoni Waga – wrote that smoking can give cheese made in the so-called ordinary way a pleasant taste and, at the same time, protect it from mould and rotting. However, he warned against smoking at too high a temperature, which could lead to the formation of bubbles or dissolution of the product.

This observation is still valid, because choosing the appropriate temperature and time of smoking requires knowledge and technological experience. In the past, juniper branches were used. However, as technology progressed, this wood has been replaced with the wood of deciduous trees (beech and alder).

What is this product?

As for its taste, smoked curd cheese resembles *oscypek*. However, its texture is more creamy. Just like other cheeses, it is an excellent addition to bread, as well as to salads, pastes (e.g. fish ones), pasta, casseroles or soups.

Smoked curd cheese, obtained from cow's milk, takes the shape of a small cylinder or a cuboid weighing from 200 to 300 g. Its colour ranges from cream-yellow to slightly brown, which results from the smoking process. In addition, smoked curd cheese can be enriched with spices – garlic salt, garlic, pepper, paprika, dill, black cumin or caraway.

The processes of smoking and salting are also traditional methods of preservation, which make the product refined and, at the same time, durable – the shelf life of smoked curd cheese is 30 days from the date of production.

znakomitym dodatkiem do chleba, a także sałatek, past (np. rybnych), makaronów, zapiekanek czy zup.

Twaróg wędzony, otrzymywany z mleka krowiego, przybiera kształt niewielkiego cylindra lub prostopadłościanu ważącego od 200 do 300 g. Ma barwę od kremowo-żółtej do lekko brązowej, co jest wynikiem procesu wędzenia. Dodatkowo twaróg wędzony może zostać wzbogacony przyprawami – solą czosnkową, czosnkiem, pieprzem, papryką, koprem, czarnuszką lub kminkiem.

Procesy wędzenia i solenia to także tradycyjne metody konserwacji, które czynią produkt szlachetnym, a przy tym trwałym – termin przydatności do spożycia twarogu wędzonego wynosi 30 dni od daty produkcji.

Czym jest oznaczenie Gwarantowana Tradycyjna Specjalność?

Twaróg wędzony trafił do unijnego rejestru 6 września 2023 r. W komunikacie Komisji Europejskiej czytamy: *Twaróg wędzony to specjalny rodzaj niedojrzewającego sera twarogowego, który jest tradycyjnie produkowany od około 40 lat. Ser wytwarzany jest z mleka krowiego. Wytwarzanie, wygląd, kolor i smak nadają twarogowi wędzonemu jego tradycyjny charakter. Metoda produkcji opiera się na tradycyjnych procesach: wędzeniu sera na gorąco dymem ze spalania wyselekcjonowanych drzew liściastych, soleniu sera na sucho czy zanurzeniu sera w solance.*

Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (ang. Traditional Speciality Guaranteed – TSG) jest jednym z certyfikatów stosowanych w Unii Europejskiej, obok takich jak Chroniona Nazwa Pochodzenia (PDO) czy Chronione Oznaczenie Geograficzne (PGI). W przeciwieństwie do wyrobów z dwóch ostatnich kategorii, produkty z oznaczeniem TSG mogą być wytwarzane na całym terenie kraju składającego wniosek o rejestrację, o ile spełniają warunki specyfikacji. Skład, sposób wytwarzania takich towarów muszą je wyróżniać spośród innych, należących do tej samej grupy. Drugim ważnym kryterium jest obecność na rynku krajowym przez okres umożliwiający przekaz z pokolenia na pokolenie (co najmniej 30 lat).

Warto wiedzieć, że proces certyfikacji produktów spożywczych wyróżnionych znakami unijnymi, a także produktów rolnictwa ekologicznego w Polsce nadzoruje Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IHMARS). Na stronie internetowej IHMARS, w zakładce „Produkty tradycyjne i regionalne”, można znaleźć aktualną listę wszystkich polskich produktów wpisanych do unijnych rejestrów, a także wiele informacji na ich temat.

What is the Traditional Speciality Guaranteed label?

Smoked curd cheese was included in the EU register on 6 September 2023. The European Commission's communication states: *Smoked curd is a special type of unripened cottage cheese with a traditional production history of about 40 years. The production method, appearance, colour and taste give smoked curd its traditional character. The production method is based on traditional processes: hot smoking of the cheese with smoke from the burning of wood of selected deciduous trees, dry salting of the cheese or immersion of the cheese in brine.*

Traditional Speciality Guaranteed (TSG) is one of the certificates used in the European Union, alongside Protected Designation of Origin (PDO) and Protected Geographical Indication (PGI). Unlike the products in the last two categories, products with the TSG label can be produced throughout the country applying for registration, provided that they meet the requirements of the specification. The composition and method of production of such goods must distinguish them from others belonging to the same group. The second important criterion is the presence in the domestic market for a period of time that allows to pass the recipe down from generation to generation (at least 30 years).

It is worth knowing that the process of certification of food products distinguished by EU labels, as well as organic farming products in Poland is supervised by the Agricultural and Food Quality Inspection (IHARS). On the IHARS website, under the tab “Traditional and regional products”, we can find an up-to-date list of all Polish products included into EU registers, as well as a lot of information about them.



Pierwsze wzmianki o wędzeniu twarogu w Polsce pochodzą z początków XIX wieku ■ The first mentions of curd cheese smoking in Poland date back to the beginnings of the 19th century

Kiszzone na zdrowie

Pickles good for health

ZACHODNI ŚWIAT NA NOWO ODKRYŁ DOBROCZYNNĄ MOC KISZONEK. SZKODA TYLKO, ŻE SIĘGA PO TEGO TYPU PRODUKTY POCHODZĄCE GŁÓWNIEM Z AZJATYCKIEJ KUCHNI, JAK NP. POPULARNE KIMCHI, GDY PRAWIE PO SĄSIEDZKU, W EUROPIE WSCHODNIEJ, W TYM W POLSCE, MA CAŁE BOGACTWO KISZONYCH PRODUKTÓW I TYSIĄCLETNI TRADYCJE ICH WYTWARZANIA. ■ THE WESTERN WORLD REDISCOVERED THE BENEFICIAL POWER OF PICKLES. IT IS ONLY A PITY THAT IT CHOOSES SUCH PRODUCTS ORIGINATING MAINLY FROM ASIAN CUISINE, SUCH AS POPULAR *KIMCHI*, WHEN ALMOST NEXT DOOR, IN EASTERN EUROPE, INCLUDING POLAND, IT HAS A WHOLE WEALTH OF PICKLED PRODUCTS AND A THOUSAND-YEAR TRADITION OF THEIR PRODUCTION.

Ludzie nauczyli się kisić, czyli poddawać żywność kontrolowanemu procesowi fermentacji, by umożliwić dłuższe jej przechowywanie. Potem odkryli prozdrowotne właściwości fermentowanych produktów i ich zbawienny wpływ na nasze przewody pokarmowe.

People learned to pickle, i.e. to subject food to a controlled fermentation process so as to be able to store it for a longer time. Later, they discovered the health-promoting properties of fermented products and their beneficial effect on our digestive tract.



Kiszenie to naturalny sposób na przechowywanie żywności bez konserwantów, bez pasteryzacji i bez utraty witamin ■ Pickling is a natural method to store food without preservatives, pasteurisation and loss of vitamins



Kisić można wiele odmian kapusty ■ Many varieties of cabbage can be pickled

Dobre bakterie

Kiszonki to naturalny probiotyk, zawierają bakterie kwasu mlekowego. Ten dobroczynny kwas reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom cholesterolu, a tym samym oczyszcza organizm i wzmacnia system obronny, przez co chroni nas przed chorobami. Kiszenie nie pozbawia warzyw zawartych w nich witamin, nie ulegają one rozkładowi. Dlatego wszystkie kiszonki są bogatym źródłem dobrze przyswajalnej witaminy C, witamin z grupy B (B1, B2, B3), E, A i K. Jest też w nich wiele minerałów, m.in. magnez, wapń, potas, fosfor, które mają wpływ na nasze zdrowie, wygląd skóry, kondycję paznokci, włosów.

Kiszonki to także ważny produkt w dietach wspomagających odchudzanie. Warzywa i owoce w czasie fermentacji tracą kalorie, bowiem zawarty w nich cukier przekształcany jest w kwas mlekowy. Jeden średni ogórek kiszony lub miseczek kapusty to tylko 12 kcal.

Trzeba też pamiętać, że kiszonki zawierają dużo soli, więc np. osoby z nadciśnieniem powinny jeść je z umiarem.

Aby jednak cieszyć się całym zdrowotnym bogactwem kiszonek, najlepiej przygotować je samemu, tak by mieć wpływ na cały proces ich przygotowywania. Robione przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki zazwyczaj zawierają środki konserwujące. Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyspieszają proces fermentacji. Takie kiszonki mają mniej walorów zdrowotnych niż te, gdzie proces fermentacji przebiega w sposób naturalny. Jeśli jednak

Good bacteria

Pickles are natural probiotics, they contain lactic acid bacteria. This beneficial acid regulates the bacterial flora in the intestines, supports the digestion and absorption of metabolic products, reduces the cholesterol level and thus cleanses the body and strengthens the immune system, thanks to which protects us from diseases. Pickling does not deprive vegetables of vitamins contained therein, they are not subject to decomposition. Therefore, all pickles are a rich source of well-absorbed vitamin C, B group vitamins (B1, B2, B3), E, A and K. They also contain many minerals, *inter alia*, magnesium, calcium, potassium, phosphorus which have an effect on our health, the appearance of our skin, the condition of the nails and hair.

Pickles are also an important product in diets supporting weight loss. During fermentation, vegetables and fruit lose calories as the sugar contained therein is converted into lactic acid. One medium-sized pickled cucumber or a bowl of sauerkraut is only 12 kcal.

We should also remember that pickles contain a lot of salt, thus, e.g., people suffering from hypertension should eat them in moderation.

However, in order to enjoy the whole abundance of health-promoting properties of pickles, it is best to prepare them on our own, so as to have an impact on the entire process of their preparation. Industrially made sauerkraut or pickled cucumbers usually contain preservatives. Moreover, e.g., one strain of bacteria or other substances that accelerate the



W Polsce znanych jest co najmniej kilka sposobów kiszenia ogórków ■ In Poland, at least several methods of pickling cucumbers are known

zdecydujemy się na zakup np. kiszzonej kapusty w sklepie, warto sprawdzić, czy została ona oznaczona przez producenta jako „kwaszona” czy „kiszona”. Produkty kwaszone często są przygotowywane z użyciem octu, więc nie zachodzi w nich fermentacja mlekowa – a to ona w tym wszystkim jest najcenniejsza.

Nie tylko kapusta i ogórki

Jakie warzywa można kisić? Praktycznie wszystkie i tym samym odkrywać nowe, ciekawe smaki. Obok kapusty i ogórków można przygotować kiszunki z papryki, pomidorów, kalafiora, buraków, marchwi, cebuli, czosnku, fasolki szparagowej, kukinii, dyni, bobu czy rzodkiewki. Do kiszenia nadają się też owoce, np. jabłka, cytryny, śliwki, gruszki, arbus, a także niektóre grzyby.

Metody kiszenia

Sposobów kiszenia jest wiele. Wymieńmy te najbardziej tradycyjne, które występują w większości przepisów.

Kiszenie w solance – to najpopularniejsza i najprostsza metoda. Można ją stosować prawie do wszystkich warzyw, zarówno przyrządzanych w całości, jak i pokrojonych. Warzywa zalewa się roztworem wody z solą kuchenną. Z reguły używa się 20 g soli na litr wody. Do warzyw bardzo wodnistych, takich jak ogórki, kukinia czy pomidory, można dodać mocniejszy roztwór – 35 g soli na litr wody. Żeby przyspieszyć proces fermentacji, można solankę sporządzić na bazie nie zimnej, ale ciepłej wody.

fermentation process are added to products. Such pickles have fewer health benefits than those where the fermentation process takes place naturally. However, if we decide to buy, e.g., sauerkraut in the shop, it is worth checking whether it has been labelled by the producer as “acidified” or “pickled”. Acidified products are often prepared with the use of vinegar, so no lactic fermentation takes place in them – and it is the process which is most valuable here.

Not just cabbage and cucumbers

What vegetables can be pickled? Virtually all of them and thus we can discover new, interesting flavours. Apart from cabbage and cucumbers, we can make pickled bell peppers, tomatoes, cauliflower, beets, carrots, onions, garlic, string beans, zucchini, pumpkin, broad beans or radishes. Also fruit, such as e.g. apples, lemons, plums, pears, watermelons are suitable for pickling, so are some mushrooms.

Pickling methods

There are many methods of pickling. Let us mention the most traditional ones that appear in most recipes.

Pickling in brine – this is the most popular and simplest method. It can be used for almost all vegetables, either prepared whole or cut. Vegetables are poured with a solution of water with table salt. As a rule, 20 g salt per litre of water is used. To vegetables containing a lot of water, such as cu-

Kiszenie w samej soli, bez wody – to najlepszy sposób kiszenia soczystych produktów, które pod wpływem działania soli puszczają dużo soków własnych. Nadają się do tego przede wszystkim różne rodzaje kapusty, jak również warzywa tarte: ogórki, marchew, buraki. Wystarczy posypać solą i wymieszać np. poszatkowaną kapustę białą, która wydzieli tak dużo soku, że po ubiciu będzie mogła się w nim cała zanurzyć.

Kiszenie w soku z innej kiszonki – bywa że po zjedzeniu kiszonych ogórków czy kapusty zostaje sporo soku, który jest ciągle aktywny, czyli zawiera żywe bakterie mlekowe. Najlepiej go wypić, bo jest równie zdrowy, jak same warzywa. Można go także wykorzystać do szybkiego ukiszenia delikatnych części roślin, np. kwiatów dyni i cukinii, liści szczawiu i szpinaku, jak i drobno pokrojonej papryki czy marchewki. Świetnie smakują również przyrządzone w ten sposób orzechy, ale te zielone z niestwardniałą skorupką. Wystarczy wrzucić je na noc np. do soku z kiszonych



Tradycja zaprawiania kiszonek jest głęboko zakorzeniona w niemal każdym polskim regionie ■ The tradition of pickling is deeply rooted in almost every Polish region

cucumbers, zucchini or tomatoes, we can add a stronger solution – 35 g salt per litre of water. In order to accelerate the fermentation process, we can make brine based on not cold, but warm water.

Pickling in salt only, without water – this is the best way to pickle juicy products that, under the influence of salt, produce a lot of their own juices. This is mainly suitable for various types of cabbage, as well as grated vegetables: cucumbers, carrots, beets. It is enough to sprinkle with salt and mix, e.g., chopped white cabbage, which will produce so much juice that after tamping down it will be able to soak in it completely.

Pickling in juice from other pickle – sometimes it happens that after eating pickled cucumbers or sauerkraut, there is a lot of juice left, which is still active, i.e., contains live lactic bacteria. It is best to drink it since it is as healthy as the vegetables themselves. It can also be used to quickly pickle delicate parts of plants, e.g. pumpkin and zucchini flowers, sorrel and spinach leaves, as well as finely chopped bell peppers or carrots. Also walnuts taste great when prepared in this way, but only



Do kiszenia nadają się zdrowe, świeże warzywa i owoce ■ Healthy, fresh vegetables and fruit are suitable for pickling



Najlepsza do kiszenia jest tzw. Kamienna Głowa ■ The best cabbage for pickling is the so-called Kamienna Głowa variety

ogórków, by następnego dnia cieszyć się ich wyjątkowym smakiem.

Polska tradycja

Tradycja zaprawiania kiszonek jest głęboko zakorzeniona w niemal każdym polskim regionie, każdy z nich ma także swoje unikalne receptury. By się o tym przekonać, wystarczy zajrzeć na stronę Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, gdzie znajduje się lista tzw. Produktów Tradycyjnych kiszonych, przygotowanych z różnych surowców. Figurują na niej m.in.: kruszewski ogórek herbowy z Podlasia, ogórki kiszone kraśnickie (woj. lubelskie), charsznicka kapusta kwaszona (woj. małopolskie), kwas burakowy po wzdolsku (woj. świętokrzyskie), szparag kiszony pakosławski (woj. wielkopolskie) czy kiszone rydze z gminy Uście Gorlickie (woj. małopolskie).

Kiedyś kiszenie na wsiach stanowiło prawdziwy rytuał. Odbywało się zazwyczaj na zakończenie prac polowych i zwykle było też pretekstem do rodzinnych i sąsiedzkich spotkań. Każdy uczestnik miał wyznaczone oddzielne zadania. Początkowo kiszono głównie kapustę, która obok ziemniaków i grochu była podstawowym pożywieniem, szczególnie w okresie zimowym. Kapustę myto i obierano z uszkodzonych liści, wycinano z niej głąb i szatkowano. Następnie wkładano ją do beczki, najlepiej dębowej, posypywano solą i dodawano do niej wedle uznania:

green ones, whose shell has not become hard yet. It is enough to put them overnight, e.g. into the juice of pickled cucumbers, so as to enjoy their unique taste on the next day.

Polish tradition

The tradition of pickling is deeply rooted in almost every Polish region, each of them also has its own unique recipes. To find it out, we just need to look at the website of the Ministry of Agriculture and Rural Development, where we can find a list of the so-called Traditional pickled products, made of various raw materials. It includes, *inter alia*, Kruszewski cucumber from Podlasie (*kruszewski ogórek herbowy z Podlasia*), Kraśnickie pickled cucumbers (*ogórki kiszone kraśnickie*) (Lubelskie Voivodeship), Charsznicka sauerkraut (*charsznicka kapusta kwaszona*) (Małopolskie Voivodeship), Wzdolski-style beetroot kvass (*kwas burakowy po wzdolsku*) (Świętokrzyskie Voivodeship), Pakosławski pickled asparagus (*szparag kiszony pakosławski*) (Wielkopolskie Voivodeship) or pickled milk caps from the commune of Uście Gorlickie (*kiszzone rydze z gminy Uście Gorlickie*) (Małopolskie Voivodeship).

In the past, pickling was a real ritual in villages. It usually took place at the end of the field works and was usually also a pretext for meetings of families and neighbours. Each par-

marchew, nasiona kopru, gałązki wiśni lub dębu, ziarna pieprzu, liście chrzanu, kromkę chleba. Wszystkie składniki układano warstwami, a każda z tych warstw ubijana była drewnianym tłuczkiem lub czystymi, gołymi stopami. Choć z filmowych obrazów, np. z „Nocy i dni”, utrwalił nam się widok kapusty udeptywanej przez młode kobiety, w rzeczywistości było to głównie męskie zajęcie. Wymagało bowiem sporej siły fizycznej, gdyż każdą warstwę deptano do momentu, aż nie wytworzył się sok i tak długo aż nie napelniono beczki po sam brzeg.

W wydanym w 1840 r. rolniczym poradniku „Uwagi i spostrzeżenia w własnym gospodarstwie mojem...” tak chwalono ugniatanie kapusty stopami: „*Deptanie ma te zalety: 1. deptający czuje nogami jednorodność tłoczenia warstwy wierzchniej kapusty we wszystkich miejscach całej beczki, i skoro tylko sos kapustny na niej zacznie się okazywać, w ten czas pewnymi być możemy, iż warstwa deptana z udeptaną już się połączy, i to bez żadnego ich gnicienia na miazgę. 2. przez deptanie nie rujnuje się beczka, przez ubijanie najczęściej się zdarza*”. Zapłatą za tę ciężką pracę był przygotowany przez gospodynię suty posiłek z gorzałką.

A skąd te dziewczyny w kapuście? Otóż jej ubijaczce często flirtowali z pannami, które również pracowały w kuchni. Zaproszenie dziewczyny do beczki było dla niej komplementem i wyróżnieniem. Miało wskazywać, że panna się podoba, a jak wyjdzie za mąż, będzie dobrą gospodynią. Był też oczywiście bardziej prozaiczny powód – rzadka okazja zobaczenia kobiecych nóg aż po uda nieukrytych pod falbaniastą spódnicą.

Participant had separate tasks assigned. Initially, mainly cabbage was pickled, which, apart from potatoes and peas, was a staple food, especially in the winter. Cabbage was washed, damaged leaves and the heart were removed and then the cabbage was chopped. Then, it was placed into a barrel, preferably oak one, sprinkled with salt and enriched with, at own discretion: carrots, dill seeds, cherry or oak twigs, peppercorns, horseradish leaves, a slice of bread. All these ingredients were layered and each layer was stomped with a wooden stomper or clean, bare feet. Although thanks to the films, e.g. “Nights and Days” we remember the vision of cabbage stomped on by young women, in fact, it was mainly an occupation performed by men. It required a lot of physical strength, as each layer was stomped on until the juice was produced and until the barrel was full to the brim.

In an agricultural guidebook published in 1840 and entitled “Remarks and observations on my own farm...”, the stomping on cabbage was praised as follows: “*The stomping has the following advantages: 1. the stomping person feels with their feet the uniformity of pressing the top layer of cabbage in all places of the barrel, and as soon as the cabbage juice starts appearing on it, then, we can be sure that the layer being stomped on will already combine with the layer which has been stomped on, without crushing them to a pulp. 2. thanks to stomping, the barrel is not destroyed, as it often happens in case of tamping down*.” The payment for this hard work was a rich meal with

a booze, prepared by the farmer's wife.

Where did the girls in the cabbage come from? Well, the men stomping on cabbage often flirted with girls who also worked in the kitchen. When a girl was invited to enter the barrel, it was a compliment and honour for her. It was to indicate that the girl is attractive and when she gets married, she will be a good housewife. There was also, of course, a more mundane reason – a rare opportunity to see women's legs up to the thighs not hidden under a ruffled skirt.



Kiszone buraki – źródło zdrowia i urody ■ Pickled beets – a source of health and beauty

TEKST ■ BY: BIURO PRASOWE ARIMR ■ ARMA PRESS OFFICE

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©STOCK-AI-, ©XIMICH NATALI-, ©VKUSLANDIA-, ©CASANISA-, ©SVETA ZARZAMORA-, ©MACIEJ CZEKAJEWSKI-, ©MONIKA-STOCK.ADOBE.COM

Kisimy z kołami gospodyń wiejskich

Making pickles with farmers' wives' associations

BY ZGŁĘBIĆ TAJNIKI WYTWARZANIA KISZONEK, POZNAĆ PRZEPISY NA ICH PRZYGOTOWANIE, WARTO SKORZYSTAĆ Z RAD CZŁONKIŃ KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH. JAKO KUSTOSZKI LOKALNYCH TRADYCJI KULINARNYCH POSIADAJĄ ONE UNIKATOWĄ WIEDZĘ I WIELKIE DOŚWIADCZENIE ZAMKNIĘTE W SETKACH SŁOKÓW Z KISZONĄ KAPUSTĄ, OGÓRKAMI, BURAKAMI I INNYMI WŁASNORĘCZNIE ZROBIONYMI KISZONKAMI.

■ IN ORDER TO LEARN THE SECRETS OF MAKING PICKLES, TO GET TO KNOW RECIPES FOR PREPARING THEM, IT IS WORTH TAKING ADVICE OF THE MEMBERS OF FARMERS' WIVES' ASSOCIATIONS. AS KEEPERS OF LOCAL CULINARY TRADITIONS, THEY HAVE UNIQUE KNOWLEDGE AND GREAT EXPERIENCE CLOSED IN HUNDREDS OF JARS WITH SAUERKRAUT, CUCUMBERS, BEETS AND OTHER HANDMADE PICKLES.



By przygotować zdrową i pyszną kiszonkę, warto skorzystać z rad pań z kół gospodyń wiejskich ■ To prepare healthy and delicious pickles, it is worth taking advice from the ladies from farmers' wives' associations

„Dziewczyny z Broadwayu”, czyli członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Brodach, to prawdziwe pasjonatki kiszenia. Kiszą nie tylko kwiaty i nasiona nasturcji, ale też pączki mniszka lekarskiego, listki podagrycznika, jarmuż, cytrynę i pigwę. Pytane o to, czy wszystkie gatunki kapusty można kisić, odpowiadają: – *Kisić możemy wiele rodzajów kapusty, zarówno białą, jak i czerwoną, włoską, a nawet pekińską. Kapusta biała występuje w wielu odmianach letnich i zimowych. Sprzedawcy często polecają gatunki Liberator i Novoton, ale naszym zdaniem najlepsza jest tzw. Kamienna Głowa o niebieskawych ciemnych liściach. Nasze babcie nieraz powtarzały: „Pamiętaj, młoda kapusta lipcówka nigdy nie nadaje się na zimowe kiszenie”. I to jest prawda, sprawdziliśmy. Także za babciną radą zalecają, by kapustę zakisić najpóźniej do Wszystkich Świętych.*

Gospodynie z Brodów podzieliły się jednym ze swych przepisów na niebanalną kiszonkę.

Rabarbar kiszony w miodzie

Rabarbar świeżo zerwany, obrany, umyty pokroić w 2–3 cm kawałki. Wrzucić do wyparzonych, suchych słoiczków. Dodać laski cynamonu i wanilii, goździki, ziarna kardamonu, gwiazdki anyżu. Zalać dobrej jakości miodem naturalnym, najlepiej wielokwiatowym. Nie dokręcać słoików. Pozostawić do ukiszenia w ciepłym miejscu. Po 5–7 dniach produkt jest fenomenalny w smaku.



Śliwki w czasie kiszenia pięknie zabarwiają zalewę na fioletoworóżowy kolor, która nabierze bajecznego zapachu śliwek ■ During pickling, the plums will give a pickle a beautiful purple colour and a fabulous fragrance of plums

„Dziewczyny z Broadwayu”, i.e. the members of the Farmers’ Wives Association in Brody, are genuine enthusiasts of pickling. They pickle not only nasturtium flowers and seeds but also dandelion buds, goutweed leaves, kale, lemon and quince. When asked whether all types of cabbage can be pickled, they answer: – *We can pickle many types of cabbage, both white and red, savoy and even napa. White cabbage has many summer and winter varieties. Sellers often recommend the Liberator and Novoton species, but in our opinion the best one is the so-called Kamienna Głowa, with bluish dark leaves. Our grandmothers used to say: “Remember, new July cabbage is never suitable for winter pickling.” And this is true, we checked it. Also, on grandma’s advice, they recommend to pickle cabbage until the All Saints’ Day at the latest.*

The farmers’ wives from Brody shared with us one of their recipes for an original pickle.

Rhubarb pickled in honey

Cut the freshly picked, peeled, washed rhubarb into pieces of 2–3 cm. Put into scalded, dry jars. Add cinnamon sticks and vanilla pods, cloves, cardamom seeds, anise seeds. Pour with good quality natural honey, preferably multifloral. Do not twist on the jars completely. Leave to pickle in a warm place. After 5–7 days, the product’s taste is phenomenal.

For those who start their adventure with the food fermentation process, the “Niezapominajki” Farmers’ Wives Association from Stary Sokółów has several rules of successful pickling:

- it is best to use rock, sea or Himalayan salt, non-iodised, without anti-caking substances;
- use glass, clay or plastic dishes, never metal ones;
- place products in dishes tightly and in such a way that everything is covered with pickle;
- into a dish, we may put a saucer weighed down with a stone so as to ensure better anaerobic conditions;
- to make pickle, use chlorine-free water – this may be tap water, but boiled and put aside for a few hours.

“Niezapominajki” also have their favourite pickle and shared with us the recipe for it as well.

Pickled plums

Halve and pit a kilogram of washed plums. Put the fruits tightly in a jar, add 5 cloves. Boil the pickle with half a teaspoon cardamom and a tablespoon sugar. When it cools down, pour the fruits with it so that it covers them. Twist on the jar slightly to let the gas escape and leave for 4–5 days, then tighten the lid firmly and transfer to a cool place. The plums are ready after about 10–14 days.

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” ze Starego Sokółowa ma dla rozpoczynających swoją przygodę z procesem fermentowania żywności kilka zasad udanego kiszenia:

- najlepsza jest sól kamienna, morska lub himalajska, niejodowana, bez substancji antydziałających;
- używamy naczyń szklanych, glinianych ewentualnie plastikowych, nigdy metalowych;
- produkty układamy ciasno i tak, by wszystko było przykryte zalewą;
- do naczynia można włożyć spodek dociążony kamieniem, by zapewnić lepsze warunki beztlenowe;
- do zalewy używamy wody pozbawionej chloru – może być kranówka, ale przegotowana i odstana przez kilka godzin.

„Niezapominajki” też mają swoją ulubioną kiszonkę i również zdradziły na nią przepis.

Kiszone śliwki

Kilogram umytych śliwek przekroić na pół i usunąć pestki. Owoce ciasno ułożyć w słoiku, dodać 5 goździków. Zagotować solankę z połową łyżeczki kardamonu i łyżką cukru. Gdy ostygnie, zalać owoce, tak aby je przykryła. Lekko zakręcić słoik, aby gaz mógł się ulatniać i odstawić na 4–5 dni, a potem mocno dokręcić wieczko i przenieść w chłodne miejsce. Śliwki są gotowe po ok. 10–14 dniach.

Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Koliszowach potwierdzają opinię swoich koleżanek z miejscowości Brody: do kiszenia najlepsza jest kapusta odmiany Kamienna Głowa. Ale zamiast o kapuście, wolą mówić o innym warzywie: – Naszą najbardziej nietypową kiszonką jest czosnek, który ma właściwości probiotyczne, a jednocześnie jest domowym antybiotykiem. Dzięki charakterystycznemu smakowi chętnie dodajemy go do zup, mięs, sosów, a nawet do kanapek. Przepis jest łatwy.

Kiszony czosnek

W małym słoiczku ułożyć koper, chrzan, 3 ziarna ziela angielskiego, 3 liście wiśni, a następnie, bardzo ciasno, obrane ząbki czosnku. Całość zalać przegotowaną wodą z solą. Zakręcić i pozostawić na około 2 tygodnie w temperaturze pokojowej. Po tym czasie czosnek gotowy jest do jedzenia.

The members of the Farmers' Wives Association in Koliszoway confirm the opinion of their friends from the village of Brody: the cabbage variety called Kamienna Głowa is the best one for pickling. But instead of cabbage, they prefer to talk about another vegetable: – *Our most unusual pickle is garlic, which has probiotic properties and, at the same time, is a homemade antibiotic. Thanks to its characteristic taste, we are willing to add it to soups, meats, sauces and even sandwiches. The recipe is easy.*

Pickled garlic

Into a small jar, put dill, horseradish, 3 allspice berries, 3 cherry leaves, and then, very tightly, peeled garlic cloves. Pour the whole with boiled salted water. Twist on the jar and leave for about 2 weeks at the room temperature. After this time, the garlic is ready to eat.



Kiszony czosnek jest wyśmienitym dodatkiem do zup, mięs, a nawet kanapek ■ Pickled garlic is a superb addition to soups, meats and even sandwiches

O pożytkach płynących z grzybobrania

On the benefits of mushroom picking

SZACUJE SIĘ, ŻE W POLSCE WYSTĘPUJE OK. 1100–1500 GATUNKÓW GRZYBÓW JADALNYCH. SPOŚRÓD TEGO BOGACTWA GRZYBIARZE ZBIERAJĄ W PRAKTYCE ZALEDWIE KILKANAŚCIE, A SĄ I TACY, KTÓRZY WYBIERAJĄ TYLKO JEDEN – PIEPRZNIK JADALNY, CZYLI POPULARNĄ KURKĘ. GRZYBY CENIONE SĄ PRZEZ POLAKÓW PRZED E WSZYSTKIM ZA WALORY SMAKOWE. JESIENIĄ TO WŁAŚNIE MAŚLAKI, KOŻLARZE, PODGRZYBKI CZY BOROWIKI KRÓLUJĄ W NASZEJ KUCHNI. ■ IT IS ESTIMATED THAT IN POLAND THERE ARE ABOUT 1,100–1,500 SPECIES OF EDIBLE MUSHROOMS. FROM AMONG THIS WEALTH, MUSHROOM PICKERS PICK IN PRACTICE ONLY A DOZEN OR SO SPECIES, AND THERE ARE ALSO THOSE WHO CHOOSE ONLY ONE – *CANTHARELLUS CIBARIUS* I.E. POPULAR CHANTERELLE. MUSHROOMS ARE APPRECIATED BY POLES MAINLY FOR THEIR TASTE QUALITIES. IN AUTUMN, IT IS STICKY BUNS, ROUGH-STEMMED BOLETES, BAY BOLETES OR BOLETES THAT DOMINATE IN OUR CUISINE.



Grzybobranie jest znakomitą formą czynnego wypoczynku ■ Mushroom picking is an excellent form of active recreation

A czy byliście już w tym roku na grzybach? Nie? To wielka szkoda, bo...

Have you already picked mushrooms this year? No? It is a pity because...

*Grzybów było w bród: chłopcy biorą krasnolice,
Tyle w pieśniach litewskich sławione lisice,
Co są godłem panieństwa, bo czerw ich nie zjada,
I dziwna, żaden owad na nich nie usiada.**

*There were mushrooms aplenty: the lads "foxies" gather,
In Lithuanian song praised more than is any other,
These are maidenhood's emblems, no worm will them blight,
And more strange, on them will not an insect alight.**

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOŚĆ

Opis grzybobrania z „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza najlepiej świadczy o tym, że już dwieście lat temu zbieranie grzybów było cenioną przez Polaków rozrywką. Jednym z najwcześniejszych – jak byśmy dziś powiedzieli – sportów narodowych.

Ale, ale – czy wiecie co za „lisice” zbierali chłopcy? Otóż kurki! Tak – lisice, liszki, kurze nogi – to regionalne nazwy pieprznika jadalnego, czyli kurki.

*Panienki za wysmukłym gonią borowikiem,
Którego pieśń nazywa grzybów pułkownikiem.
Wszyscy dybią na rydza; ten wzrostem skromniejszy
I mniej sławny w piosenkach, za to najsmaczniejszy...**

Pułkownik Prawdziwek, a nawet jak u Brzechwy Król Borowik Prawdziwy**, to niekwestionowany autorytet w grzybowym towarzystwie, ale moim skromnym zdaniem – tak jak i naszego wieszczki narodowego – rydz jest najsmaczniejszy. Niezależnie od tego, jakie grzyby lubimy najbardziej, warto je po prostu zbierać i cieszyć się ich smakiem, bowiem polska kuchnia jako jedyna wśród europejskich kuchni narodowych szczyci się bogactwem potraw z grzybami w rolach głównych i drugoplanowych. Tu ogólne zastrzeżenie – tych grzybowych smakołyków nie podajemy dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym, osobom w podeszłym wieku oraz cierpiącym na choroby układu pokarmowego, gdyż – nawet najsmaczniejsze – grzyby są po prostu ciężkostrawne.

The description of mushroom picking from “Pan Tadeusz” by Adam is the best evidence that already two hundred years ago mushroom picking was an entertainment appreciated by Poles. It was one of the earliest – as we would say today – national sports.

But – do you know what kind of “foxies” the lads gathered? Chanterelles! Yes – foxies, foxes, chicken legs – these are regional names of *Cantharellus cibarius*, i.e. chanterelle.

*After slender “boletus” the young ladies throng,
Which is famed as the colonel of mushrooms in song.
All look out for the “milk-cap”, he of the slim waist:
Though less featured in ballads, it has the best taste...**

The Colonel Boletus, and even King Boletus**, like in the poem by Jan Brzechwa, is an unquestionable authority in the mushroom company, but in my humble opinion – like in the opinion of our national bard – the milk cap is the tastiest. No matter what mushrooms we like most, it is worth simply picking them and enjoying their taste, since Polish cuisine, as the only one among European national cuisines, may boast of an abundance of dishes with mushrooms playing primary and secondary roles in them. Here, there is a general condition – we do not serve these mushroom delicacies to children, pregnant and breast-feeding women, elderly people and those suffering from diseases of the digestive system, as even the tastiest mushrooms are simply hard to digest.



Szacuje się, że w Polsce występuje ok. 1100–1500 gatunków grzybów jadalnych ■ It is estimated that there are about 1,100–1,500 species of edible mushrooms in Poland



Zbieramy tylko te grzyby, które znamy ■ We should pick only those mushrooms that we know

A ponieważ edukacji nigdy za wiele, przypomnijmy: zbieramy tylko takie grzyby, które znamy i mamy pewność, że podnieśliśmy prawdziwkę, a nie np. borowika szatańskiego, kurkę – a nie lisówkę pomarańczową, czubajkę kanię – a nie muchomora sromotnikowego. Jeżeli mamy wątpliwości, nie ryzykujemy. W takiej sytuacji warto przynieść zebrane grzyby do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dżury pełnią grzybobozawcy lub klasyfikatorzy grzybów. Specjalista bezpłatnie oceni, czy grzyby są jadalne, niejadalne czy też trujące.

*Inne pospólstwo grzybów, pogardzone w braku
Dla szkodliwości albo niedobrego smaku;
Lecz nie są bez użytku: one zwierza pasą
I gniazdem są owadów i gajów okrasą.**

Grzybobranie jest fantastyczną formą czynnego wypoczynku, głównie za sprawą samego ruchu, ale i jakości leśnego powietrza. Drzewa, które pochłaniają substancje toksyczne, a wydzielają fitoncydy (związki hamujące rozwój drobnoustrojów), wytwarzają strefę wolną od bakterii w promieniu 3–5 metrów! A poza tym... w czasie przeczesywania runa leśnego w poszukiwaniu grzybowych skarbów wydzielają się endorfiny – „hormony szczęścia”. W leśnym otoczeniu też szybciej obniża się ciśnienie, puls, napięcie i poziom stresu.

By jednak w pełni cieszyć się czasem spędzonym w lesie, warto się do tego lasu odpowiednio ubrać. Ubranie powinno być wygodne i zakrywać jak najwięcej ciała. Niech to będzie

And as there is never too much education, let us remind you: we pick only those mushrooms we know and we are sure that we picked a bolete, not e.g. a Satan's bolete, a chanterelle – not a false chanterelle, a parasol mushroom – not a death cap. If we have any doubt, we should not take a risk. In this situation, it is worth bringing the mushrooms we picked to the nearest sanitary and epidemiological station, where mushroom experts or selectors are on duty. A specialist will assess for free whether the mushrooms are edible, inedible or poisonous.

*Other more common mushrooms did not win their favour
For their harmfulness, or else their unpleasant flavour:
Yet are not without use, for to beasts they are food,
To the insects a nest; and add charm to the wood.**

Mushroom picking is a fantastic form of active recreation, mainly due to physical activity itself, but also the quality of forest air. Trees that absorb toxic substances and emit phytoncides (compounds inhibiting the growth of microbes) create a bacteria-free zone within a radius of 3–5 metres! And besides... while combing through the undergrowth in search of mushroom treasures, endorphins – “hormones of happiness” – are produced. Also, in the forest environment blood pressure, pulse, tension and stress levels decrease faster.

However, in order to fully enjoy the time spent in the forest, it is worth getting dressed properly when we are going there. Clothes should be comfortable and cover as much of the body as possible. Let it be a sweatshirt or jacket – it is good if it is rain-proof and thermally insulated. And when the weather is hot –



Borowik szlachetny to król polskich lasów, który wyróżnia się smakiem ■
Boletus is a king of Polish forests, which is distinguished by its taste

Risotto z kurkami i pomidorami

Risotto with chanterelles and tomatoes

Składniki na dwie porcje:

- 100 g kurek
- 1 1/2 – 2 szklanki bulionu drobiowego lub jarzynowego
- 4 łyżka masła
- 3 łyżki drobno posiekanej cebuli
- 100 g ryżu na risotto (arborio, carnaroli)
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- miąższ 1 dojrzałego pomidora (bez soku i pestek)
- kilka łyżek tartego parmezanu
- 2 ząbki czosnku

Przygotowanie:

Kurki opłukać i dokładnie osuszyć. Odłożyć połowę kurek (te najmniejsze), resztę posiekać w kosteczkę. Bulion zagotować i cały czas trzymać na małym ogniu.

W szerokim garnku rozgrzać 1 łyżkę masła i zeszklić cebulkę (nie rumienić), dodać posiekane kurki i smażyć jeszcze przez pół minuty. Dodać ryż i smażyć mieszając aż wszystkie ziarenka pokryją się masłem przez około 1 minutę. Dodać wino i odparować.

Wlać porcję bulionu (około 1/2 szklanki) i gotować na umiarkowanym ogniu. Mieszać od czasu do czasu aż ryż wchłonie cały płyn. Stopniowo dolewać bulion w miarę jak ryż będzie go wchłaniał. Gotować tak risotto przez około 20 minut. Wraz z ostatnią porcją bulionu dodać pomidory.

Zdjąć z ognia, dodać parmezan i 2 łyżki masła, wymieszać, przykryć i odstawić na 3 minuty. Na 1 łyżce masła podsmażyć przez pół minuty pokrojony na plasterki czosnek wraz z rozmarynem, dodać resztę kurek i smażyć mieszając przez około 2 minuty, na koniec dodać 1 łyżkę oliwy extra vergine. Risotto wyłożyć na talerze, dodać kurki z patelni, posypać pozostałym parmezanem.

Ingredients for two servings:

- 100 g chanterelles
- 1 1/2 – 2 glasses poultry or vegetable broth
- 4 tablespoons butter
- 3 tablespoons finely chopped onions
- 100 g risotto rice (arborio, carnaroli)
- 1/2 glass dry white wine
- flesh of 1 ripe tomato (juice and seeds removed)
- several tablespoons grated Parmesan cheese
- 2 cloves of garlic

Method:

Rinse the chanterelles and dry thoroughly. Put half of the chanterelles (the smallest ones) aside, cube the remaining ones. Boil the broth and keep on a low fire all the time.

In a wide pot, heat 1 tablespoon butter and slightly fry the onion (do not make it goldenbrown), add the chopped chanterelles and fry for half a minute. Add the rice and stir fry until all the grains are covered with butter, for about 1 minute. Add the wine and evaporate.

Pour a portion of broth (about 1/2 glass) and cook on medium heat. Stir from time to time until the rice absorbs all the liquid. Gradually add the broth as the rice is absorbing it. Cook risotto in this way for about 20 minutes. Along with the last portion of broth, add the tomatoes.

Remove from heat, add Parmesan cheese and 2 tablespoons butter, mix, cover and put aside for 3 minutes. On 1 tablespoon butter, fry, for half a minute, sliced garlic together with rosemary, add the rest of the chanterelles and stir fry for about 2 minutes, finally add 1 tablespoon extra virgin oil. Put the risotto on the plates, add the chanterelles from the pan, sprinkle with the remaining Parmesan cheese.





Rydze smażone na maśle

Milk caps fried in butter

Składniki:

- 60 dag rydzów
- 5 dag masła
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Świeże średniej wielkości rydze oplukać, odciąć trzonki, dokładnie odsączyć.

Masło rozgrzać na dużej patelni, wkładać partiami rydze i smażyć z obu stron na silnym ogniu ok. 5–6 minut.

Ułożyć na półmisku, posypać solą i pieprzem.

Ingredients:

- 60 dag milk caps
- 5 dag butter
- salt, pepper

Method:

Rinse the fresh medium-sized milk caps, cut off the stems, drain thoroughly.

Heat the butter in a large pan, put the milk caps in batches and fry on both sides on high heat for about 5–6 minutes.

Place on a dish, sprinkle with salt and pepper.



Pieprznik jadalny, czyli popularna kurka, ma korzenny zapach i lekko pikantny smak ■ *Cantharellus cibarius*, or the popular chanterelle, has a spicy aroma and a slightly savoury taste

bluza lub kurtka – dobrze jeśli przeciwdeszczowa i termoizolacyjna. A gdy jest ciepło – koszula z długim rękawem, najlepiej bawełniana. Do tego długie spodnie z trwałego materiału. W żadnym wypadku krótkie spodenki, nawet jeśli jest bardzo gorąco – nogawki ochronią przed ukąszeniami owadów i zadrapaniami, gdyż dolne partie lasu obfitują np. w jeżyny, których kolce mogą boleśnie zranić nogi.

Buty muszą zapewnić odpowiednie wsparcie stopy i ochronę przed ewentualnymi niespodziewanymi przeszkodami. Należy wybierać takie, które będą dobrze stabilizować staw skokowy – w lesie teren jest nierówny i podczas spacerów łatwo o kontuzje. Można postawić na trekkingowe, a w przypadku błotnistego terenu warto założyć gumowce. Kalosze lub buty z wyższą cholewką zabezpieczą przed wilgocią oraz ukąszeniem insektów i żmij. Pamiętajmy też o długich skarpetach, które ustabilizują stopy w butach, kapeluszu lub czapce oraz małym plecaku. Ten ułatwi przenoszenie niezbędnych rzeczy i pozwoli zachować swobodę podczas wędrówki. W plecaku dobrze mieć: butelkę z wodą, batonik energetyczny lub kanpkę, latarkę, scyzoryk, który może się przydać nie tylko do czyszczenia grzybów, a także kompas lub naładowany telefon z nawigacją GPS (szczególnie jeśli planujemy się zapuszczać w nieznanne rejony lasu). Warto też pomyśleć o podręcznej apteczce z bandażem, plastrami, środkiem dezynfekującym, sprayem przeciw insektom i na ukąszenia, a także z tabletkami przeciwbólowymi i – jeśli przyjmujemy – innymi niezbędnymi lekami.

A co z kleszczami? Wieść gminna niesie, że jasne ubrania przyciągają te szkodniki, i że do lasu bardziej odpowiednia jest ciemna odzież. To mit – kleszcze nie mają oczu, więc nie reagują na kolory i nie przy ich pomocy orientują się w otoczeniu i lokalizują ofiary. Są za to wrażliwe na ciepło wydzielane przez organizmy żywe i mają wyjątkowy zmysł węchu, który pozwala

a long-sleeved shirt, preferably cotton one. In addition, long trousers made of durable material. On no account should we wear shorts, even if it is very hot – the trouser legs will protect us against insect bites and scratches, because the lower parts of the forest are full of, for example, blackberries whose thorns can painfully hurt our legs.

Shoes must provide adequate support for the feet and protection from potential unexpected obstacles. We should choose those that will stabilise the ankle joint properly – in the forest, the ground is uneven and during walks it is easy to get injured. We can choose trekking shoes, and in the case of muddy ground it is worth putting on rubber boots. Rubber boots or shoes with a higher upper will protect us against moisture and bites of insects and vipers. We should also remember about long socks that will stabilise the feet in the shoes, a hat or a cap and a small rucksack. It will make it easier to transport the necessary things and will allow to feel free during the hike. In the rucksack, it is good to have: a bottle of water, an energy bar or a sandwich, a torch, a penknife, which can be useful not only for cleaning mushrooms, as well as a compass or a charged smartphone with GPS navigation (especially, if we are going to visit the unknown areas of the forest). It is also worth thinking about a first aid kit with bandage, adhesive plasters, disinfectant, spray against insects and bites, as well as painkillers and other necessary medicines, if we take such.

And what about ticks? Rumour has it that bright clothes attract these pests, and that dark clothes are more suitable when we go to the forest. This is a myth – ticks do not have eyes, so they do not react to colours and do not use them to orientate themselves in the environment and locate victims. On the other hand, they are sensitive to the heat emitted by living organisms and have a unique sense of smell allowing them to smell sweat and carbon dioxide. Therefore, it is good to have

im wyczuć zapach potu i dwutlenek węgla. Dobrze więc, by skóra – poza tym, że jest zakryta – pachniała olejkami eterycznym lub środkiem przeciw insektom, które mogą zmylić zmysły „nieproszonych gości”. A więc do lasu jednak w jasnych ubraniach. Dlaczego? Ponieważ na ich tle łatwiej dostrzec spacerującego kleszcza i strzepnąć go, zanim dotrze do skóry. Ponadto w jasnych lub kolorowych ubraniach jesteśmy lepiej widoczni dla tych, z którymi przyjechaliśmy na grzyby. Wiemy już, jak ubrać się do lasu. Ale co zrobić, by nie przywieźć insektów do domu? Po wyjściu z lasu należy dokładnie się otrzepać, a po powrocie zdjąć ubrania i od razu je uprać.

the skin – apart from being covered – smelling of an essential oil or an anti-insect agent that can confuse the senses of “uninvited guests”. So, we should choose bright clothes when going to the forest. Why? Because it is easier to see a walking tick against their background and shake it off before it reaches the skin. Moreover, in bright or colourful clothes we are better visible to those with whom we came to pick mushrooms. We know how to dress when going to the forest. But what to do so as not to bring insects home? After leaving the forest, we need to brush ourselves off carefully and after returning home – take off our clothes and wash them immediately.



Jesienią grzyby królują w niejednej kuchni ■ In autumn, mushrooms are dominant in many kitchens

I na koniec – zostawmy las w takim stanie, w jakim go zastaliśmy. Oczywiście poza zebranymi grzybami. Nie niszczy my tych, których nie zebraliśmy, gdyż były niejadalne, bo – kończąc za wieszczem Adamem...

*(...) innych imiona
Znane tylko w zajęczym lub wilczym języku,
Od ludzi nie ochrzczone; a jest ich bez liku.
Ni wilczych, ni zajęczych nikt dotknąć nie raczy,
A kto schyla się ku nim, gdy błąd swój obaczy,
Zagniewany, grzyb złamie albo nogą kopnie;
Tak szpecąc trawę, czyni bardzo nieroztropnie.**

A w domu delektujemy się smakiem tych leśnych rarytasów.

* Adam Mickiewicz – *Pan Tadeusz, Księga III, Umizgi, fragm. „Grzybobranie”*

** Jan Brzechwa – *Grzyby*

And finally – let us leave the forest in the condition in which we found it. Of course, except for the mushrooms we picked. Let us not destroy those whom we did not pick due to their inedibility, as – ending with the words of our national bard Adam...

*[...] but all the others' names must
Be known only in hare's or in forest wolfs tongue,
Yet by humans unchristened; these are a vast throng.
None those hares' or wolves' mushrooms to gather would deign,
He who stoops such to pick, when his error is plain,
Will, angry, with his foot break it off or demolish;
Defacing thus the sward, does a thing very foolish.*

And at home, let us enjoy the taste of these forest delicacies.

* Adam Mickiewicz – *Pan Tadeusz, Book III, Flirtations, “Mushroom picking” fragment (English quotes come from the “Pan Tadeusz” translation by Marcel Weyland, 2004 – przyp. tłum.)*

** Jan Brzechwa – *Mushrooms*

TEKST ■ BY: BIURO PRASOWE ARIMR ■ ARMA PRESS OFFICE

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©TOMASZ-, ©PIKSELSTOCK-, ©EDUARDSV-, ©IGOR-, ©NITR-, ©MADELEINE STEINBACH-STOCK.ADOBE.COM

Polska największym producentem dyni w Unii Europejskiej

Poland as the largest producer of pumpkins in the European Union



Polska od 2020 r. jest liderem w produkcji dyni w Unii Europejskiej ■ Since 2020, Poland has been a leader in the production of pumpkins in the European Union

Polska od 2020 r. jest liderem w produkcji dyni w Unii Europejskiej. Według danych Eurostatu w latach 2014–2022 area uprawy dyni w Polsce zwiększył się z 1,1 tys. ha do 8,9 tys. ha. Wraz ze wzrostem powierzchni zasiewów dynamicznie zwiększyły się krajowe zbiory dyni – z 48 tys. ton w 2014 r. do około 400 tys. ton w roku 2022, tj. ośmiokrotnie.

Od 2019 r. na rynku unijnym notowana jest wzrostowa tendencja w produkcji dyni. W 2022 r. zbiory dyni w Unii Europejskiej osiągnęły ponad 1 mln ton i były o 3 proc. większe w stosunku rok do roku. Udział Polski w całkowitych zbiorach dyni w UE wyniósł w 2022 r. blisko 40 proc.

Oprócz Polski znaczącymi unijnymi producentami dyni były: Francja (207 tys. ton – 20 proc. udziału w produkcji UE), Hiszpania (128 tys. ton – 12 proc.), Niemcy (93 tys. ton – 9 proc.) oraz Portugalia (81 tys. ton – 8 proc.). Udział pierwszych pięciu producentów w 2022 r. odpowiadał za blisko 90 proc. całej produkcji unijnej.

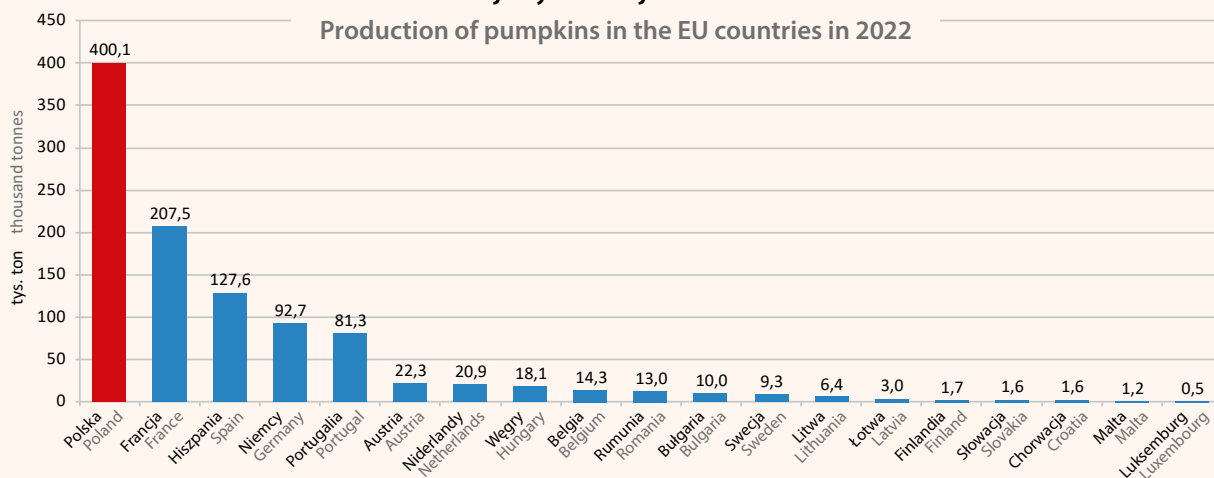
Since 2020, Poland has been a leader in the production of pumpkins in the European Union. According to the Eurostat data, in the years 2014–2022 the cultivation area of pumpkins in Poland increased from 1.1 thousand ha to 8.9 thousand ha. With the growth of the sowing area, the domestic harvest of pumpkins increased dynamically – from 48 thousand tonnes in 2014 to about 400 thousand tonnes in 2022, i.e. eightfold.

Since 2019, an upward trend in the production of pumpkins has been recorded in the Union market. In 2022, the harvest of pumpkins in the European Union reached more than 1 million tonnes and was by 3% higher year-on-year. In 2022, the share of Poland in the total harvest of pumpkins in the EU was nearly 40%.

In addition to Poland, the significant EU producers of pumpkins were: France (207 thousand tonnes – 20% of the share in the EU production), Spain (128 thousand tonnes – 12%), Germany (93 thousand tonnes – 9%) and Portugal (81 thou-

Produkcja dyni w krajach UE w 2022 r.

Production of pumpkins in the EU countries in 2022



Źródło: dane Eurostatu (pozostałe kraje UE nie wykazują produkcji dyni) – data odczytu: 26.10.2023 r. ■ Source: Eurostat data (other EU countries do not show the production of pumpkins) – date of reading: 26.10.2023

Rosnąca produkcja dyni w Polsce jest spowodowana zwiększającym się popytem konsumpcyjnym, a także stosunkowo łatwą uprawą. Dynia nie wymaga dobrych gleb i dużych nakładów na ochronę chemiczną. Odmiany uprawiane w Polsce mają przeznaczenie konsumpcyjne oraz dekoracyjne, przy czym w strukturze asortymentowej dominują 2 gatunki – dynia zwyczajna i dynia olbrzymia. W 2023 r. w Krajowym Rejestrze Odmian znajdowało się około 30 odmian tej rośliny.

Dynia może być przeznaczana do bezpośredniego spożycia lub wykorzystywana w przemyśle spożywczym, jako dodatek w piekarnictwie czy surowiec do tłoczenia oleju. Warzywo to znajduje zastosowanie także w przemyśle farmaceutycznym lub jako pasza dla zwierząt. Oprócz niekwestionowanych właściwości kulinarnych dynia ma mnóstwo witamin, składników mineralnych i antyoksydantów. Jest też źródłem białka i błonnika pokarmowego.

Co ważne, jest niskokaloryczna oraz lekkostrawna. Oprócz świeżej dyni możemy również spożywać jej pestki oraz olej z dyni – produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i fitosterole.



Odmiany uprawiane w Polsce mają przeznaczenie konsumpcyjne oraz dekoracyjne ■ Varieties cultivated in Poland are intended for consumption and decorative purposes

sand tonnes – 8%). The share of the first five producers in 2022 accounted for nearly 90% of the total EU production.

The growing production of pumpkins in Poland results from the increasing consumer demand, as well as relatively easy cultivation. Pumpkin does not require good soils and large investments in chemical protection. Varieties cultivated in Poland are used for consumption and decorative purposes, whereby 2 species dominate in the product range structure – pumpkin and giant pumpkin. In 2023, National Register of Varieties contained about 30 varieties of this plant.

Pumpkin can be used for direct consumption or in the food industry, as an additive in bakery or a raw material for oil pressing. This vegetable is also used in the pharmaceutical industry or as animal feed. Apart from the unquestionable culinary properties, pumpkin has a lot of vitamins, minerals and antioxidants. It is also a source of protein and dietary fibre. What is important, it is low calorie and easily digested. In addition to fresh pumpkin, we can also eat its seeds as well as pumpkin oil – products rich in unsaturated fatty acids and phytosterols.

Dyniowe latte

Pumpkin spice latte

Składniki:

Przyprawa korzenna do kawy:

- cynamon – ½ łyżeczki
- mielony imbir – ½ łyżeczki
- mielone goździki – ½ łyżeczki
- mielona gałka muszkatołowa – ½ łyżeczki
- cukier waniliowy – 1 łyżeczka

Kawa dyniowa:

- purée dyniowe – 3 łyżki
- mleko – 1 łyżka + 200 ml
- syrop klonowy – 2 łyżeczki
- espresso – 40 ml

Dodatkowo:

- cukier cynamonowy – szczypta

Przygotowanie:

W miseczce połączyć wszystkie składniki przyprawy korzennej. Wcześniej przygotowane purée dyniowe przelać do blendera, dodać przyprawę korzenną, łyżkę mleka i syrop klonowy. Zmiksować na gładką masę. Przetrzeć przez sitko o drobnych oczkach. Mleko (200 ml) podgrzać za pomocą spieniacza lub w garnuszku (ważne, by nie powstał na nim kożuch). W tym czasie zaparzyć espresso. Do wysokiej szklanki, jak do latte, przelać purée z przyprawami. Następnie po ścianie wlać podgrzane i spienione mleko. Na środek małym strumieniem wlać espresso. Posypać cukrem cynamonowym. Zamiast syropu klonowego można użyć miodu. Z kolei by podkreślić smak purée z dyni, można do niego dodać przygotowane wcześniej konfitury z sezonowych owoców. Doskonale sprawdzą się brzoskwinie, które nadadzą purée lekkość i słodycz.

Ingredients:

Spice:

- cinnamon – ½ teaspoon
- ground ginger – ½ teaspoon
- ground cloves – ½ teaspoon
- ground nutmeg – ½ teaspoon
- vanilla sugar – 1 teaspoon

Pumpkin coffee:

- pumpkin purée – 3 tablespoons
- milk – 1 tablespoon + 200 ml
- maple syrup – 2 teaspoons
- espresso – 40 ml

Additionally:

- a pinch of cinnamon sugar

Method:

In a bowl, combine all the ingredients of the spice. Put the previously prepared pumpkin purée into a blender, add the spice, a tablespoon of milk and maple syrup. Blend into a smooth mass. Rub through a fine mesh sieve. Heat the milk (200 ml) using a frother or in a pot (it is important to prevent the formation of a milk skin). Meanwhile, make an espresso. Put the purée with spices into a high glass, like for a latte. Then, on the inside wall, pour the heated and frothed milk. Pour a small stream of espresso into the middle of the glass. Sprinkle with cinnamon sugar. Instead of maple syrup, honey can be used. In turn, to spice up the taste of pumpkin purée, we can add to it previously prepared jam of seasonal fruit. A perfect choice will be peaches, which will make the purée light and sweet.



Dżem z dyni

Pumpkin jam

Dżem z dyni bardzo dobrze smakuje na kanapkach. Świetny jest również jedzony z chławką i mlekiem. Idealny do naleśników. Można go też podać do placków i racuchów na słodko albo jako dodatek do śmietankowych deserów w pucharkach. Można go dodać do ciasta piernikowego lub też do masy sernika.

Składniki:

- mała dynia Hokkaido, Muscat de Provence lub piżmowa – ok. 1600 g
- cukier – 270 g
- pomarańcze – 4 szt.
- cytryna – 1 szt.
- jabłka – 2–3 szt.
- woda – 1 szklanka

Przygotowanie:

Dynię umyć, obrać ze skóry (przy Hokkaido nie jest to konieczne), wydrzążyć gniazda nasienne i pokroić na małe kawałki. Wrzucić do garnka. Wlać sok z pomarańczy i cytryny. Potrzeba ok. 400–500 ml soku z cytrusów. Dodać obrane i pokrojone w kawałki jabłka. Owoce i sok gotować pod przykryciem na małej mocy palnika przez ok. pół godziny. Gdy będą miękkie, zmiksować, aby uzyskać gładką konsystencję dżemu.

Do owocowego kremu dodać pełną szklankę cukru. Można użyć zwykłego cukru lub trzcinowego. Zamieszać dżem i gotować jeszcze przez 15 minut już bez przykrytki.

Do smaku można dodać pół płaskiej łyżeczki cynamonu lub/i imbiru, wanilii czy goździków. Przygotować czyste słoiczki, przełożyć do nich gorący dżem i mocno zakręcić. Odwrócić do góry dnem. Zostawić tak na co najmniej godzinę. Można też słoiki zapasteryzować.

Pumpkin jam tastes very good on sandwiches. It is also great eaten with challah and milk. Ideal for pancakes. It can also be served with sweet cakes and pancakes or as an addition to cream deserts in glass cups. It can be added to gingerbread dough or to the cheesecake mass.

Ingredients:

- small Hokkaido, Muscat de Provence or musk pumpkin – about 1,600 g
- sugar – 270 g
- 4 oranges
- 1 lemon
- 2–3 apples
- water – 1 glass

Method:

Wash the pumpkin, peel it (for Hokkaido, is not necessary), remove the seeds and cut into small pieces. Put into a pot. Pour with the orange and lemon juice. We need about 400–500 ml of citrus juice. Add the apples, peeled and cut into pieces. Cook the fruit and juice under cover on a low heat for about half an hour. When tender, blend them to make the jam smooth.

Add a full glass of sugar to the fruit cream. We can use white or cane sugar. Stir the jam and cook for 15 minutes without cover. To taste, we can add half a flat teaspoon of cinnamon and/or ginger, vanilla or cloves. Prepare clean jars, put the hot jam into them and close them firmly. Turn them upside down. Leave them like that for at least an hour. The jars can also be pasteurised.



Zupa dyniowa zagęszczana czerstwym chlebem na zakwasie

Pumpkin soup thickened with stale sourdough bread

Składniki:

- dynia hokkaido – 1 kg
- cebula – 2 sztuki
- czosnek – 2 ząbki
- świeży imbir – 1 cm
- bulion – 1 ½ litra
- sos sriracha – 1 łyżka
- ocet jabłkowy – 2 łyżki
- suchy chleb – 1 bochenek
- powidła śliwkowe – ½ małego słoika
- olej roślinny do smażenia
- sól himalajska do smaku
- pestki dyni do podania

Przygotowanie:

Dynię hokkaido obrać (można również użyć piżmowej i zostawić ją ze skórką). Pokroić w drobną kostkę. Cebulę obrać i również pokroić w kostkę. Czosnek i imbir ze skórką zetrzeć na tarce o małych oczkach. Na odrobinie oleju podsmażyć cebulę, czosnek oraz imbir, doprawić solą. Dodać dynię, smażyć na małym ogniu przez około 10 minut. Całość zalać bulionem lub wodą z masłem, dodać miód, ocet i srirachę. Gotować pod przykryciem, aż dynia będzie miękka. Gotową zupę zblendować i doprawić solą. Pestki dyni opłukać i osuszyć, posmarować olejem, posypać solą i upiec w piekarniku nagrzanym do 200°C, aż staną się chrupiące (około 10 minut). Chleb pokroić w większą kostkę, posmarować powidłami i dodać do zupy. Powidła można też wcześniej niedbale wymieszać z zupą. Posypać danie upieczonymi pestkami dyni.

Ingredients:

- Hokkaido pumpkin – 1 kg
- 2 onions
- 2 cloves of garlic
- fresh ginger – 1 cm
- broth – 1 ½ litre
- sriracha sauce – 1 tablespoon
- apple vinegar – 2 tablespoons
- dry bread – 1 loaf
- plum jam – ½ a small jar
- vegetable oil for frying
- Himalayan salt to taste
- pumpkin seeds to serve

Method:

Peel the Hokkaido pumpkin (we can also use the musk pumpkin and leave the skin on). Dice it finely. Peel the onion and dice it as well. Grate the garlic and unpeeled ginger on a grater with small holes. Fry the onion, garlic and ginger on a small amount of oil, season with salt. Add the pumpkin, fry on a low heat for about 10 minutes. Pour the whole with broth or water with butter, add honey, vinegar and sriracha sauce. Cook under cover until the pumpkin is tender. Blend the ready-made soup and season with salt. Rinse and dry the pumpkin seeds, smear them with oil, sprinkle with salt and roast in an oven preheated to 200°C until crispy (about 10 minutes). Cut the bread into larger cubes, smear with plum jam and add to the soup. We can also previously mix the plum jam carelessly with the soup. Sprinkle the dish with roasted pumpkin seeds.



Zupa krem z pomidorów i dyni / Cream soup with tomatoes and pumpkin

Składniki:

- dynia – ok. 1 kg
- pomidory – 6 szt.
- papryka – 2 szt.
- cebula – 2 szt.
- czosnek – 1 główka
- mleko kokosowe – 1 puszka
- olej rzepakowy
- rozmaryn – 1 gałązka
- pestki dyni – 1 garść
- pieprz, sól, ostra papryka – po szczypcie

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Wszystkie warzywa umyć i pokroić na pół. Rozłożyć kawałki na blaszce i skropić oliwą z oliwek. Gałązkę rozmarynu położyć na wierzch i wstawić do piekarnika. Piec aż dynia zmięknie – około 60 minut. Upieczone warzywa obrać. Wyrzucić nasiona dyni i pokroić ją na mniejsze kawałki. Zachować sok. Pokrojone warzywa, sok i mleko kokosowe umieścić w garnku. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Całość zblendować na gładką masę. Podgrzać i podać z grzankami.

Ingredients:

- pumpkin – about 1 kg
- 6 tomatoes
- 2 bell peppers
- 2 onions
- 1 garlic bulb
- coconut milk – 1 can
- rapeseed oil
- rosemary – 1 sprig
- a handful of pumpkin seeds
- a pinch of pepper, salt, hot paprika

Method:

Heat the oven to 180 degrees. Wash and halve all vegetables. Place the pieces on a tray and sprinkle with olive oil. Put a sprig of rosemary on top and put the tray into the oven. Bake until the pumpkin is tender – about 60 minutes. Peel the baked vegetables. Remove the pumpkin seeds and cut the pumpkin into smaller pieces. Keep the juice. Put the cut vegetables, juice and coconut milk into a pot. Season to taste with salt and pepper. Blend the whole into a smooth mass. Heat up and serve with croutons.



Puree z dyni / Pumpkin purée

Składniki:

- kawałek dyni
- woda – ½ szklanki

Przygotowanie puree:

Kawałek dyni obrać i pokroić w bardzo drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Umieścić w małym rondelku. Wlać pół szklanki wody i ustawić średnią moc palnika. Gdy woda z kawałkami dyni zacznie się gotować, zredukować nieco moc palnika. Mieszać zawartość rondelka przez 5–10 minut. Po tym czasie dynię zblendować.

Ingredients:

- piece of pumpkin
- water – ½ of glass

Preparation of the purée:

Peel a piece of pumpkin and cut it into very small cubes or grate on a grater with large holes. Put into a small saucepan. Pour half a glass of water and set the medium heat. When the water with the pumpkin pieces starts to boil, reduce the heat. Stir the content of the saucepan for 5–10 minutes. After that time, blend the pumpkin.

Nasze sery – wysoka jakość i wyjątkowy smak

Our cheeses – high quality
and exceptional taste



Polskie sery podpuszczkowe dojrzewające są cenione przez konsumentów z UE ■ Polish ripened rennet cheeses are appreciated by EU consumers

POLSKIE SEROWARSTWO MA BARDZO DŁUGĄ TRADYCJĘ. POCZĄTKOWO SERY WYTWARZANE BYŁY NA WŁASNY UŻYTEK PRZEZ GOSPODARSTWA ZAJMUJĄCE SIĘ CHOWEM KRÓW. PO II WOJNIE ŚWIATOWEJ POLSKIE SEROWARSTWO PRZESZŁO ZNACZĄCE PRZEOBRAŻENIA I Z RZEMIOSŁA PRZEKSZTAŁCIŁO SIĘ W PRZEMYSŁ. OBECNIE PRODUKCJA SERÓW I TWAROGÓW JEST WIODĄCYM DZIAŁEM PRZETWÓRSTWA MLEKA I PODLEGA CIĄGŁYM PRZEMIANOM WYNIKAJĄCYM Z ROZWOJU TECHNOLOGII I ZMIENIAJĄCYCH SIĘ OCZEKIWAŃ KONSUMENTÓW. ■ POLISH CHEESE MAKING HAS A VERY LONG TRADITION. AT THE BEGINNING, CHEESES WERE MADE FOR OWN PURPOSES BY FARMS INVOLVED IN REARING COWS. AFTER WORLD WAR II, POLISH CHEESE MAKING UNDERWENT SIGNIFICANT TRANSFORMATIONS AND TURNED FROM CRAFT INTO INDUSTRY. CURRENTLY, THE PRODUCTION OF CHEESES AND CURD CHEESES IS A LEADING SECTOR OF MILK PROCESSING AND IS SUBJECT TO CONTINUOUS CHANGES RESULTING FROM TECHNOLOGICAL DEVELOPMENTS AND CHANGING CONSUMER EXPECTATIONS.

Produkcja serów w Polsce

Polska należy do grona największych producentów serów – jest czwartym producentem w UE, po Niemczech (2,3 mln ton), Francji (1,9 mln ton) i Włoszech (1,4 mln ton), a w rankingu światowym zajmuje piątą pozycję. Liderem globalnej produkcji są Stany Zjednoczone (około 6,2 mln ton).

W Polsce od początku obecnego stulecia produkcja serów i twarogów systematycznie rośnie. W latach 2000–2022 wolumen ich wytwarzania uległ podwojeniu, a od momentu przystąpienia Polski do UE w 2004 r. wzrósł o 71 proc. i osiągnął rekordowy poziom 992 tys. ton. W strukturze produkcji dominują sery twarogowe, które stanowią 52 proc., następnie sery podpuszczkowe dojrzewające – 39 proc., sery topione – 8 proc. Pozostałe sery to tylko 1 proc. Wzrostowi produkcji towarzyszyła tendencja do rozszerzania oferty asortymentowej, zarówno wśród serów podpuszczkowych dojrzewających, jak i serów twarogowych.

Na szczególną uwagę zasługują sery podpuszczkowe dojrzewające. W 2022 r. wartość ich produkcji stanowiła 17,6 proc. wartości produkcji sprzedanej przemysłu mleczarskiego i wyniosła około 9,1 mld zł. W latach 2000–2022 produkcja serów dojrzewających wzrosła ze 148 tys. ton do 384 tys. ton (ponad dwuipółkrotnie). Nieco wolniejszą dynamiką wzrostu odznaczała się produkcja serów świeżych i twarogowych, która w analizowanym okresie zwiększyła się blisko dwukrotnie, tj. z 262 tys. ton do 519 tys. ton.

Eksport serów i twarogów

Rosnący globalny popyt na wyroby serowarskie oraz dostęp do rynku unijnego spowodowały, że wywóz serów i twarogów wykazuje tendencję wzrostową.

Production of cheeses in Poland

Poland is one of the largest producers of cheeses – it is the fourth producer in the EU, after Germany (2.3 million tonnes), France (1.9 million tonnes) and Italy (1.4 million tonnes), and occupies the fifth position in the global ranking. The leader in the global production is the United States (about 6.2 million tonnes).

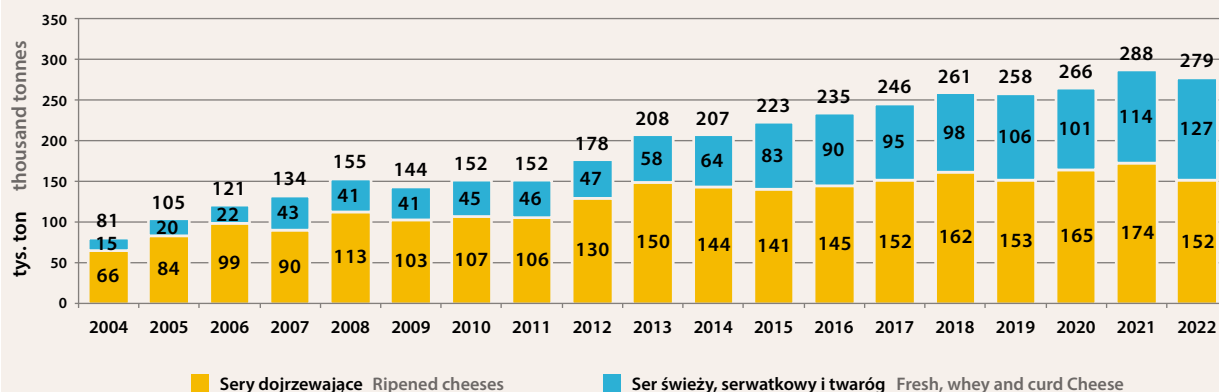
Since the beginning of this century, the production of cheeses and curd cheeses in Poland has been steadily growing. In the years 2000–2022, the volume of their production doubled, and since the accession of Poland to the EU in 2004 it increased by 71% and reached a record-breaking level of 992 thousand tonnes. The production structure is dominated by curd cheeses, which account for 52%, followed by ripened rennet cheeses – 39%, and processed cheeses – 8%. Remaining cheeses account for only 1%. The increase in the production is accompanied by a permanent tendency to expand the product range offer, both among ripened rennet cheeses and curd cheeses.

Ripened rennet cheeses deserve special attention. In 2022, the value of their production accounted for 17.6% of the value of sold production of the dairy industry and amounted to about PLN 9.1 billion. In the years 2000–2022, the production of ripened cheeses increased from 148 thousand tonnes to 384 thousand tonnes (more than two and a half times). Slightly lower was the growth rate of the production of fresh and curd cheeses, which in the analysed period nearly doubled, i.e. from 262 thousand tonnes to 519 thousand tonnes.

Export of cheeses and curd cheeses

The growing global demand for cheese products and access to the Union market resulted in an upward trend in the export of cheeses and curd cheeses.

Wolumen eksportu serów i twarogów z Polski
Export volume of cheeses and curd cheeses from Poland



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

W latach 2004–2022 wolumen eksportu serów i twarogów wzrósł ponad ośmiokrotnie i w roku 2022 osiągnął 279 tys. ton, co stanowiło 28 proc. udziału w krajowej produkcji (wobec 14 proc. w 2004 r.). Jednak gdy weźmie się pod uwagę wartość eksportu, dominowały sery dojrzewające (64 proc. – 735 tys. euro) w krajowej strukturze wywozu serów ogółem, który w 2022 r. wyniósł 1,1 mln euro. Wartość eksportu serów świeżych, serwatkowych i twarogowych ukształtowała się na poziomie 415 tys. euro (36 proc.).

Odbiorcami serów podpuszczkowych dojrzewających z Polski są przede wszystkim kraje UE. W ciągu ośmiu miesięcy 2023 r. do krajów Wspólnoty sprzedano 68 tys. ton tego rodzaju serów (66 proc.), głównie do Czech (11 proc. czyli 11 tys. ton), Niemiec (8 proc. – 8 tys. ton), Włoch i Słowacji (po 7 proc. – po 7 tys. ton). Wśród krajów trzecich sery podpuszczkowe dojrzewające znalazły nabywców przede wszystkim na Ukrainie (8 proc. – 8 tys. ton), w Arabii Saudyjskiej (5 proc. – 5 tys. ton) i Wielkiej Brytanii (4 proc. – 4 tys. ton).



Nabiał z Polski – palce lizać! ■ Polish dairy products – yum-yum!

Dużym uznaniem wśród polskich i zagranicznych konsumentów cieszą się sery świeże, serwatkowe i twarogowe. Polskie wyroby są cenione za różnorodność smaków, zawartość tłuszczu czy wygodę użycia kulinarnego i kojarzą się z tradycją, naturalnością i zdrowiem. Od 2004 r. do 2022 r. wolumen eksportu serów świeżych, serwatkowych i twarogowych z Polski wzrósł z 15 tys. ton do 127 tys. ton, tj. ponad ośmiokrotnie. W 2023 r. wzrostowa tendencja w eksporcie prawdopodobnie zostanie utrzymana, o czym świadczą dane handlowe za pierwsze osiem miesięcy – od stycznia do sierpnia z Polski za granicę sprzedano 88 tys. ton tych serów, o 3 proc. więcej niż przed rokiem.

In the years 2004–2022, the export volume of cheeses and curd cheeses increased more than eightfold and in 2022 reached 279 thousand tonnes, which accounted for 28% of the share in the domestic production (when compared to 14% in 2004). However, if we take account of the export value, ripened cheeses were dominant (64% – EUR 735 thousand) in the national structure of the total cheese export, which in 2022 amounted to EUR 1.1 million. The export value of fresh, whey and curd cheeses amounted to EUR 415 thousand (36%).

Customers of ripened rennet cheeses from Poland are mainly the EU countries. During the eight months of 2023, Poland sold to the Community countries 68 thousand tonnes of this type of cheese (66%), mainly to the Czech Republic (11% i.e. 11 thousand tonnes) and Germany (8% – 8 thousand tonnes), Italy and Slovakia (7% each – 7 thousand tonnes each). Among third countries, ripened rennet cheeses found buyers mainly in Ukraine (8% – 8 thousand tonnes), Saudi Arabia (5% – 5 thousand tonnes) and the United Kingdom (4% – 4 thousand tonnes).

Fresh, whey and curd cheeses enjoy great recognition on the part of Polish and foreign consumers. Polish products are appreciated for their diversity of flavours, fat content or convenient culinary use and are associated with tradition, naturalness and health. From 2004 to 2022, the export volume of fresh, whey and curd cheeses from Poland increased from 15 thousand tonnes to 127 thousand tonnes, i.e. more than eightfold. In 2023, the upward trend in the export will probably be continued, as evidenced by the commercial data for the first eight months – from January to August, Poland sold 88 thousand tonnes of those cheeses abroad, by 3% more than the year before.

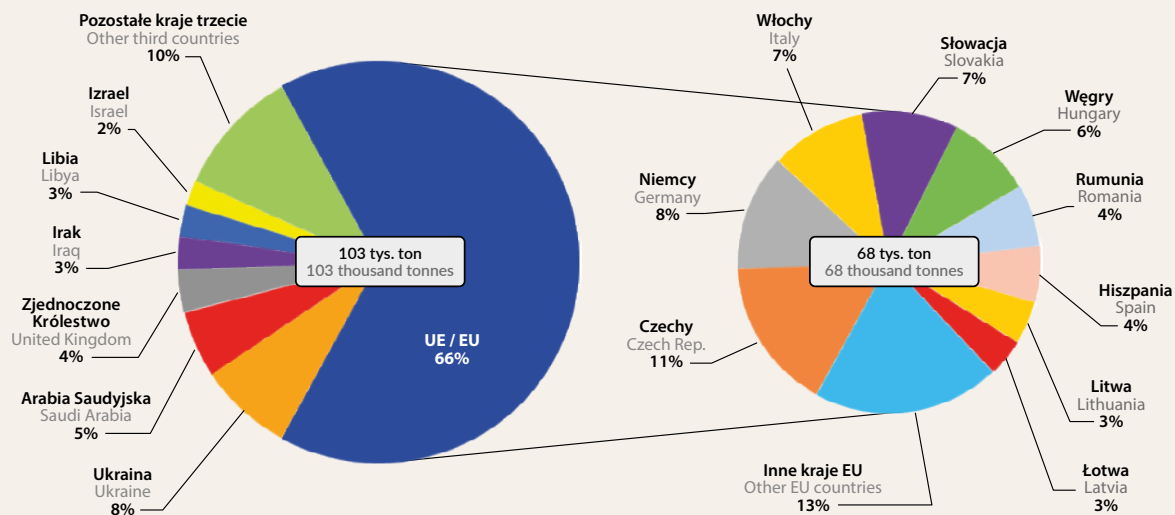
Cheeses in the List of Traditional Products

Polish producers seek to have their unique regional products included in the national *List of Traditional Products* kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. In the List, products with a traditional, well-established in time (at least 25 years) recipe of their manufacture may be included. The register contains more than 2,000 products, including 130 milk products – *inter alia*, hard, processed and curd cheeses (<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych>).

At the same time, since 2004, Polish producers have been able to protect and promote their regional products (also in foreign markets). For this purpose, they use high-quality designations functioning in the European Union. The *Protected Designation of Origin and Protected Geographical Indication* certificates awarded by the European Commission highlight the link between quality and the place of origin of products, while the *Traditional Speciality Guaranteed* features the traditional method of their production. 46 Polish agricultural products have been registered in the EU Register of Regional and Traditional Products – 6 of them are Polish traditional cheeses. The

Kierunki eksportu serów podpuszczkowych dojrzewających* z Polski w okresie styczeń-sierpień 2023 r.

Export destinations of ripened rennet cheeses from Poland in the period January-August 2023



* kody CN 0406 30, 0406 40, 0406 90

Zródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie wstępnych danych Ministerstwa Finansów. ■

* CN 0406 30, 0406 40, 0406 90 codes

Source: Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance preliminary data.

Sery na Liście Produktów Tradycyjnych

Polscy producenci zabiegają o umieszczenie swoich wyjątkowych regionalnych produktów na krajowej *Liście Produktów Tradycyjnych* prowadzonej przez MRiRW. Na listę mogą być wpisywane wyroby o tradycyjnej, ugruntowanej w czasie (co najmniej 25-letniej) recepturze ich wytwarzania. Rejestr zawiera ponad 2 tys. wyrobów, w tym 130 produktów mlecznych – m.in. sery twarde, topione oraz sery twarogowe (<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych>).

Jednocześnie od 2004 r. polscy producenci mają możliwość ochrony oraz promowania swoich regionalnych produktów (również na rynkach zagranicznych). Wykorzystują w tym celu funkcjonujące w Unii Europejskiej oznaczenia wysokiej jakości. Przyznawane przez Komisję Europejską certyfikaty *Chroniona Nazwa Pochodzenia* i *Chronione Oznaczenie Geograficzne* podkreślają związek między jakością a miejscem pochodzenia produktów, natomiast *Gwarantowana Tradycyjna Specjalność* wyróżnia tradycyjną metodę ich produkcji. W Rejestrze Produktów Regionalnych i Tradycyjnych UE zarejestrowano 46 polskich produktów rolnych – 6 z nich to polskie tradycyjne sery. Do rejestru *Chronionych Nazw Pochodzenia* zostały wpisane bryndza podhalańska, oscypek i redykołka, a do rejestru *Chronionych Oznaczeń Geograficznych* – wielkopolski ser smażony oraz ser koryciński swojski.

register of *Protected Designation of Origins* includes Podhale bryndza (*bryndza podhalańska*), oscypek and redykołka while the register of *Protected Geographical Indications* – Wielkopolska fried cheese (*wielkopolski ser smażony*) and Korycin cheese (*ser koryciński swojski*).



Tradycyjne sery z Podhala – smak, natura i zdrowie ■ Traditional cheeses from Podhale - taste, nature and health

TEKST ■ BY: BIURO ANALIZ I STRATEGII/KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA ■ ANALYSIS AND STRATEGY OFFICE/NATIONAL SUPPORT CENTRE FOR AGRICULTURE

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©OLGA KORONYEVSKA-, ©BEATS-, ©MSNOBODY-STOCK.ADOBE.COM

Gęsi znad Wisły lecą w świat

Vistula geese fly out into the World

POLSKA ZALICZANA JEST DO GRUPY WIODĄCYCH W UNII EUROPEJSKIEJ PRODUCENTÓW GĘSI, PIERZA I PUCHU GĘSIEGO. POGŁÓWIE GĘSI W NASZYM KRAJU PODLEGA STOSUNKOWO NIEWIELKIM ZMIANOM I W OSTATNICH LATACH KSZTAŁTUJE SIĘ NA POZIOMIE OKOŁO 1 MLN SZTUK. GĘSI HODOWANE W POLSCE SĄ PRZEZNACZANE PRZED E WSZYSTKIM NA CELE KONSUMPCYJNE. DUŻE ZNACZENIE GOSPODARCZE MAJĄ RÓWNIEŻ PUCH I PIERZE, KTÓRE STOSUJE SIĘ JAKO WYPEŁNIACZ O BARDZO DOBRYCH WŁAŚCIWOŚCIACH TERMICZNYCH. ■ POLAND IS ONE OF THE LEADING EUROPEAN UNION PRODUCERS OF GEESE, GOOSE FEATHERS AND DOWN. THE POPULATION OF GEESE IN OUR COUNTRY IS SUBJECT TO RELATIVELY SMALL CHANGES AND IN RECENT YEARS HAS BEEN AT THE LEVEL OF ABOUT 1 MILLION HEAD. GEESE BRED IN POLAND ARE USED MAINLY FOR CONSUMPTION PURPOSES. OF GREAT ECONOMIC IMPORTANCE ARE ALSO GOOSE FEATHERS AND DOWN THAT ARE USED AS A FILLER WITH VERY GOOD THERMAL PROPERTIES.



Szacuje się, że na świecie występuje około 60 ras gęsi. W Polsce dominuje gęś biała kołudzka ■ It is estimated that there are about 60 breeds of geese in the world. In Poland, the dominant breed is White Kolduda Goose

Produkcja gęsi w Polsce

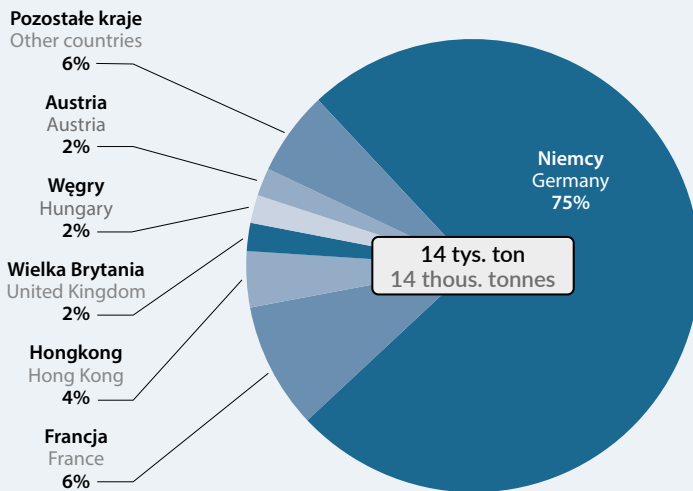
Szacuje się, że na świecie występuje około 60 ras gęsi. W Polsce dominującą rasą jest gęś biała kołudzka, która stanowi ponad 90 proc. krajowego pogłowia gęsi i jest efektem pracy Instytutu Zootechniki – Państwowego Instytutu Badawczego w Kołudzie Wielkiej. Rasa ta odznacza się bardzo dobrymi przyrostami masy ciała, małą zawartością tłuszczu i znakomitą smakiem.

Production of geese in Poland

It is estimated that there are about 60 breeds of geese in the world. In Poland, the dominant breed of geese is White Kołuda Goose, accounting for more than 90% of the national population of geese and is the result of the work of the National Research Institute of Animal Production in Kołuda Wielka. This breed is characterised by very good weight gains, low fat content and excellent taste.

Struktura geograficzna eksportu mięsa gęsi z Polski w 2022 r.

Geographical structure of the export of goose meat from Poland in 2022 geograficzna



Wybrane kody z grupy CN 0207. Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów ■ Selected codes from the CN 0207 group. Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data

The rearing of these birds in Poland is concentrated in four voivodeships. In 2022, the largest population of geese was located in the following voivodeships: Kujawsko-Pomorskie (188 thousand head), Łódzkie (165 thousand head), Wielkopolskie (156 thousand head) and Podlaskie (152 thousand head). The total share of these four regions in the national population of geese accounted for 68%. In the remaining voivodeships, the population of geese was much smaller and ranged from 68 thousand head in the Lubelskie Voivodeship to 2 thousand head in the Dolnośląskie Voivodeship.

Qualities of goose meat

The popularity of the production of goose meat in Poland results from the continued export demand and from the growing interest in this meat among Polish consumers who appreciate its taste, health and dietary qualities. Goose meat dishes have been included in the List of Traditional Products kept by the Minister of Agriculture and Rural Development, they include, inter alia, oat goose from Bogusławice, Pomeranian goose roast or Ostrzeszów oat goose.

Chów tych ptaków w Polsce jest skoncentrowany w czterech województwach. W 2022 r. największe pogłowia gęsi zlokalizowane było w: Kujawsko-Pomorskiem (188 tys. szt.), Łódzkiem (165 tys. szt.), Wielkopolskiem (156 tys. szt.) oraz Podlaskiem (152 tys. szt.). Łączny udział tych czterech regionów w krajowym pogłowiu gęsi wynosił 68 proc. W pozostałych województwach populacja gęsi była znacznie mniejsza i kształtowała się od 68 tys. szt. w województwie lubelskim do 2 tys. szt. na terenie województwa dolnośląskiego.



Gęsina – soczyste i miękkie mięso, pokryte delikatną skórką, doskonale do pieczenia ■ Goose meat - juicy and soft meat, covered with a tender skin, perfect for roasting

Walory gęsiny

Popularność produkcji gęsiny w Polsce wynika z utrzymującego się popytu eksportowego oraz z rosnącego zainteresowania tym mięsem wśród polskich konsumentów, doceniających jego walory smakowe, zdrowotne i dietetyczne. Potrawy z gęsi zostały wpisane na Listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, są to m.in. gęś owsiana z Bogusławic, gęś pomorska pieczona czy gęś owsiana ostrzeszowska.

Gęsina, w porównaniu z innymi gatunkami mięsa, charakteryzuje się korzystnymi proporcjami kwasów tłuszczowych, w tym tak istotnych dla naszego zdrowia omega-3 i omega-6. W mięsie gęsi znajduje się dużo białka zawierającego wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm człowieka nie może syntetyzować samodzielnie. Mięso to jest źródłem witamin z grupy B, witaminy A i E oraz wielu składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Eksport polskiej gęsiny

Ze względu na wysoką jakość polskie gęsi są cenione przez zagranicznych konsumentów, co przekłada się na wielkość eksportu tego gatunku mięsa. W latach 2012–2022 wolumen sprzedaży zagranicznej gęsiny kształtował się w przedziale 14–21 tys. ton (w wadze produktu). Z kolei w latach 2020–2022 odnotowano dynamiczny wzrost wartości eksportu tego asortymentu, która zwiększyła się z 51 do 116 mln euro, tj. ponad dwukrotnie.

W ciągu ośmiu miesięcy 2023 r. eksport mięsa gęsiego kształtował się na poziomie dużo wyższym niż w analogicznym

Goose meat, in comparison with other meat species, is characterised by favourable proportions of fatty acids, including omega-3 and omega-6 which are so important for our health. Goose meat contains a lot of protein having all exogenous amino acids, which the human body cannot synthesise on its own. This meat is a source of group B vitamins, vitamins A and E and many minerals necessary for the proper functioning of the body.

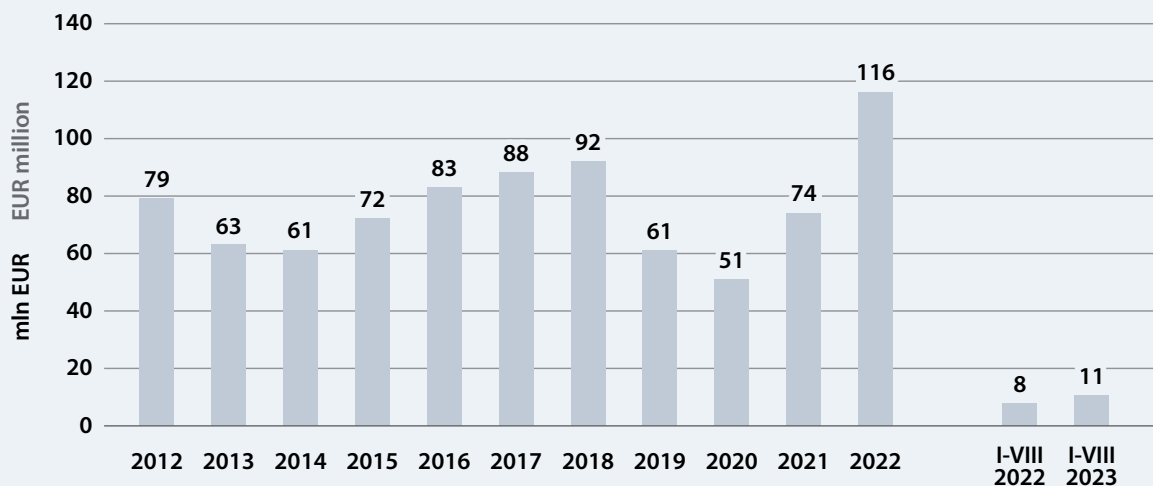
Export of Polish goose meat

Due to the high quality of meat, Polish geese are appreciated by foreign consumers which translates into the export volume of this meat species. In the years 2012–2022, the foreign sale volume of goose meat ranged from 14 to 21 thousand tonnes (in product weight). In turn, in the years 2020–2022, there was a dynamic increase in the export value of this product range, and this value increased from EUR 51 to 116 million, i.e. more than twice.

During the eight months of 2023, the export of goose meat was at the level that was much higher than in the corresponding period of 2022. From January to August 2023, domestic entrepreneurs sold abroad 2.9 thousand tonnes of goose meat when compared to 1.8 thousand tonnes in the previous year, which meant an increase by 60%.

The majority of goose meat is exported by Poland to the European Union countries. Invariably, for many years the major customer of this meat has been Germany. In 2022, 10.5 thousand tonnes of Polish goose meat worth EUR 101 million were sold to this market, which accounted for 75% of the export volume and 87% of the export revenues of this product range. Smaller customers of Polish goose meat were: France (1.3 thousand tonnes –

Wartość eksportu mięsa z gęsi z Polski
Export value of goose meat from Poland



Wybrane kody z grupy CN 0207. Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów, 2023 r. – dane wstępne ■ Selected codes from the CN 0207 group. Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data, 2023 – preliminary data

okresie 2022 r. Od stycznia do sierpnia 2023 r. krajowi przedsiębiorcy sprzedali za granicę 2,9 tys. ton mięsa gęsi w porównaniu do 1,8 tys. ton w roku poprzednim, co oznaczało wzrost o 60 proc.

Najwięcej gęsiny Polska eksportuje do krajów Unii Europejskiej. Niezmiennie od wielu lat głównym odbiorcą tego mięsa są Niemcy. W 2022 r. na ten rynek sprzedano 10,5 tys. ton polskiej gęsiny o wartości 101 mln euro, co stanowiło 75 proc. wolumenu i 87 proc. przychodów z eksportu tego asortymentu. Mniejszymi odbiorcami polskiej gęsiny były: Francja (1,3 tys. ton – 4,8 mln euro), Hongkong (0,6 tys. ton – 0,6 mln euro), Wielka Brytania (0,3 tys. ton – 1,2 mln euro) i Węgry (0,3 tys. ton – 2,2 mln euro).

Import mięsa z gęsi do Polski jest niewielki. W latach 2012–2022 kształtował się od 22 do 513 ton i nie miał praktycznie znaczenia w krajowym bilansie handlowym.



Puch – nieoceniony surowiec używany do wyrobu kurtek, kołder czy poduszek ■ Down - an invaluable raw material used in the production of jackets, quilts or pillows

Działania informacyjne i promocyjne

Do rozwoju krajowej produkcji gęsiny niezbędne jest podejmowanie odpowiedzialnych decyzji zakupowych przez konsumentów, odpowiednie oznakowanie produktów przez producentów, a także kontynuowanie promocji krajowych wyrobów w kraju i zagranicą (m.in. poprzez kampanię #Kupuj świadomie czy informację „PRODUKT POLSKI” na etykiecie), a także dywersyfikacja i rozwijanie zasięgu kanałów dystrybucji (w tym poprzez rozwój sprzedaży bezpośredniej i rolniczego handlu detalicznego – RHD). Nowe trendy w żywieniu sprawiają, że konsumenci stają się bardziej wymagający, poszukują żywności wysokiej jakości, bezpiecznej, o sprawdzonym pochodzeniu i dokonują zakupów z większą świadomością. Coraz większą uwagę zwracają na autentyczność produktów.



W Polsce mamy ok. 1 mln gęsi ■ In Poland, we have about 1 million geese

EUR 4.8 million), Hong Kong (0.6 thousand tonnes – EUR 0.6 million), the United Kingdom (0.3 thousand tonnes – EUR 1.2 million) and Hungary (0.3 thousand tonnes – EUR 2.2 million).

The import of goose meat to Poland is small. In the years 2012–2022, it ranged from 22 to 513 tonnes and was virtually unimportant in the domestic trade balance.

Information and promotional measures

What is required for the development of the domestic production of goose meat, is the making of responsible purchasing decisions by consumers, proper labelling of products by producers, as well as the continued promotion of domestic products at home and abroad (e.g. through the #Kupujświadomie campaign or the “PRODUKT POLSKI” information on the label), as well as the diversification and development of the range of distribution channels (including through the development of direct sales and agricultural retail trade – ART). New trends in nutrition make consumers become more demanding, look for high-quality, safe food of proven origin and do shopping with greater awareness. They pay more and more attention to the authenticity of products.



Smalec z gęsi jest od dawna stosowany w polskiej kuchni. Podobno jest świetny z konfiturami ■ Goose lard has been used in Polish cuisine for a long time. It is said to be great with jam

TEKST ■ By: BIURO ANALIZ I STRATEGII/KRAJOWY OŚRODEK WSPARCIA ROLNICTWA ■ ANALYSIS AND STRATEGY OFFICE/NATIONAL SUPPORT CENTRE FOR AGRICULTURE

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©MARSAD-, ©ARNOLDES-, ©FOTOGRAFIA JUAN REIG-, ©ZHANE LUK-, ©MONIKA-STOCK.ADOBE.COM

Gęsina na świętego Marcina

Goose meat for the St. Martin's Day

Dawniej wierzono, że gęsi mają nadprzyrodzoną moc i ostrzegają przed niebezpieczeństwem. Ptaki te nie tylko uratowały Rzym przed najazdem Galów, lecz odegrały także ważną rolę w życiu świętego Marcina. I to z nim się dziś głównie kojarzą. Według przekazów Marcin tak bardzo nie chciał objąć urzędu biskupa Tours, że schował się w gęsiarni. Na widok duchownego ptaki przestraszyły się i zaczęły głośno gęgać, czym zdradziły obecność świętego i przyciągnęły uwagę posłańców. Święty Marcin zmarł 8 listopada 387 r. Jego ciało pochowano 11 listopada. A na pamiątkę w tym dniu spożywa się właśnie gęsinę. Jednak listopadowe tradycje związane z gęsiną mają również wymiar czysto pragmatyczny. Cykl hodowlany gęsi rozpoczyna się wiosną, a kończy późną jesienią. I to właśnie wtedy jest najlepsza – po równonocy jesiennej zwierzęta są najtłustsze i najsmaczniejsze. Dawniej niemal cała Polska w okresie jesienno-zimowym zjadała się daniami z gęsi. Na naszych stołach pojawiły się one już w XVII wieku, w staropolskiej kuchni gęś była obowiązkową pozycją w menu – pieczona z różnymi dodatkami, wędzona, gęsi paszтет i smalec. Dziś wracamy do tej tradycji, bo gęsie mięso jest bardzo delikatne w smaku, a po upieczeniu pięknie pachnie i można się nim delektować przez cały rok.

In the past, geese were believed to have supernatural powers and warn of danger. These birds not only saved Rome from the invasion of the Gauls, but also played an important role in the life of St. Martin. And that is why they are mostly associated with him today. According to the records, Martin was so reluctant to take the office of Bishop of Tours that he hid himself in a goose house. Seeing the clergyman, the birds became frightened and started to gaggle loudly, thus revealing the presence of the saint and attracting the attention of the messengers. St. Martin died on 8 November 387 and his body was buried on 11 November. To commemorate this day, goose meat is eaten. However, November traditions related to goose meat also have a purely pragmatic aspect. The breeding cycle of geese begins in spring and ends in late autumn. And this is when goose meat is the best – after the autumnal equinox, the animals are the fattest and tastiest. In the past, almost all people in Poland ate goose meat dishes in the autumn-winter period. They appeared on our tables as early as the 17th century, in old Polish cuisine goose was a mandatory item in the menu – roasted with various additions, smoked; goose meat pate and goose lard. Today, we are returning to this tradition, because goose meat is very delicate in taste and after roasting it smells beautiful and can be enjoyed all year round.



Gęsie mięso jest bardzo delikatne ■ Goose meat is very delicate

Uda gęsie confit

Confit goose legs

Składniki:

- udko gęsi – 4 sztuki
- sól do smaku
- świeży tymianek – 2 gałązki
- liść laurowy – 2 sztuki
- czosnek – 1 ząbek
- tłuszcz gęsi – 1 kg (lub olej roślinny)

Przygotowanie:

Uda posolić, dodać tymianek, liście laurowe, zmiążdżony ząbek czosnku. Przykryć folią i wstawić do lodówki na przynajmniej 6 godzin (do 24 godzin). Po tym czasie ułożyć uda jak najciaśniej w formie do pieczenia, zalać roztopionym tłuszczem (lub olejem) i włożyć do rozgrzanego do 90–100 stopni piekarnika na mniej więcej 3 godziny. Pod koniec pieczenia sprawdzić bambusowym patyczkiem, czy mięso jest miękkie. Uda można przechowywać w lodówce, przykryte tłuszczem, przez długi czas. Przed podaniem wyjąć mięso z tłuszczu i obsmażyć na patelni lub podpiec w maksymalnie rozgrzanym piekarniku.

Ingredients:

- 4 goose legs
- salt to taste
- fresh thyme – 2 sprigs
- 2 bay leaves
- 1 clove of garlic
- goose fat – 1 kg (or vegetable oil)

Method:

Salt the legs, add the thyme, bay leaves, crushed clove of garlic. Cover with foil and put into the refrigerator for at least 6 hours (up to 24 hours). After this time, place the legs as close to each other as possible in a baking tray, pour with the melted fat (or oil) and put into the oven heated to 90–100 degrees for about 3 hours. At the end of roasting, check with a bamboo stick whether the meat is tender. The legs can be stored in the refrigerator, covered with fat, for a long time. Before serving, remove the meat from the fat and fry it in a pan or shortly roast in the oven set at the highest heat.

Gęś pieczona po staropolsku – z jabłkami

Old Polish roast goose – with apples

Składniki:

- nieduża gęś – 1 szt. (ok. 4 kg)
- kwaśne jabłka (reneta, antonówka, boiken) – 5 szt.
- chleb tostowy pszenny – 3 kromki
- masło – 1 łyżka
- przyprawy: sól, pieprz, tymianek, majeranek

Przygotowanie:

Z tuszki usunąć widoczny tłuszcz, natrzeć ją solą i majerankiem wymieszanym z tymiankiem. Chleb pokroić w kostkę, ususzyć na patelni. Do grzanek dodać masło, wymieszać. Jabłka obrać ze skóry, pokroić w ćwiartki, wymieszać z grzankami i wypełnić nimi wnętrza tuszki. Skórę spiąć wykałaczkami albo zaszyć. Gęś ułożyć w brytfannie, wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni. Po godzinie odwrócić gęś na drugą stronę. Gdy się zrumieni, zmniejszyć temperaturę i piec około 4 godzin, licząc godzinę na każdy kilogram tuszki.

Ingredients:

- 1 small goose (approx. 4 kg)
- 5 sour apples (russet, Antonovka, boiken)
- wheat toast bread – 3 slices
- butter – 1 tablespoon
- spices: salt, pepper, thyme, marjoram

Method:

Remove the visible fat from the carcass, rub the carcass with salt and marjoram mixed with thyme. Cube the bread, dry in a pan. Add the butter to the croutons, mix. Peel and quarter the apples, mix with the croutons and stuff the carcass with them. Pin the skin closed with toothpicks or sew it up. Put the goose into a pan, put into the oven heated to 180 degrees. After an hour, turn the goose over. When it becomes goldenbrown, reduce the temperature and roast for about 4 hours, adopting an hour for each kilogram of the carcass.

„Poland tastes good” na międzynarodowych targach

“Poland tastes good” at international fairs

W ramach działań promujących polskie produkty spożywcze na rynkach zagranicznych Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa (KOWR) organizuje polskie stoisko narodowe „Poland tastes good” podczas międzynarodowych wydarzeń targowych. W okresie od października do listopada 2023 r. specjaliści polskiej kuchni mogli poznać odwiedzający targi w Niemczech, Rumunii, Zjednoczonych Emiratach Arabskich (ZEA) i Indonezji.

Anuga w Kolonii w Niemczech

Targi Anuga odbyły się 7–11 października 2023 r. w Kolonii w Niemczech. Są to jedne z największych w Europie i na świecie targów żywności i napojów.

Odwiedzający stoisko „Poland tastes good” mieli okazję zapoznać się z szeroką gamą polskich produktów takich jak: nabiał, jaja i proszki jajeczne, owoce i warzywa oraz ich przetwory, w tym owoce liofilizowane, miody, napoje, w tym soki

As part of the activities promoting Polish food products in foreign markets, the National Support Centre for Agriculture (KOWR) organises the Polish national stand “Poland tastes good” during international fair events. In the period from October to November 2023, visitors to trade fairs in Germany, Romania, the United Arab Emirates (UAE) and Indonesia could become familiar with the delicacies of Polish cuisine.

Anuga in Cologne, Germany

The Anuga fair was held on 7–11 October 2023 in Cologne, Germany. It is one of the largest food and beverage fairs in Europe and in the world.

Visitors to the fair had an opportunity to become familiar with a wide range of Polish products such as: dairy products, eggs and egg powders, fruit and vegetables and their products, including freeze-dried fruit, honey, beverages, including



Targi w Kolonii: 248 wystawców z Polski zaprezentowało swoje produkty ■ Trade fair in Cologne: 248 exhibitors from Poland presented their products



Indagra Food zaliczane są do najważniejszych imprez targowych Europy Południowo-Wschodniej ■ Indagra Food is one of the most important trade fairs in South-Eastern Europe

BIO i NFC, innowacyjne napoje kolagenowe, cydry, syropy, herbata, kawa, grzyby (suszone i produkty grzybowe), słodczyce, w tym wegańskie i eko, produkty zbożowe, przetwory rybne i przyprawy.

Jedna z polskich firm wystawiających się na stoisku narodowym została wyróżniona nagrodą w konkursie Anuga Innovation Show za znajdujący się w ofercie „Hexakrem pistacjowy”.

Według wstępnych szacunków tegoroczna edycja targów zgromadziła 7900 wystawców ze 118 krajów świata, w tym 248 wystawców z Polski. Targi w ciągu pięciu dni odwiedziło ponad 140 tys. osób z 200 państw świata. Wydarzenie było wyjątkową okazją do promocji polskiej żywności oraz do nawiązania kontaktów biznesowych przez polskie firmy zainteresowane sprzedażą rodzimych produktów na rynki całego świata.

Indagra Food w Bukareszcie w Rumunii

W Bukareszcie w Rumunii 25–29 października 2023 r. odbyła się 13. edycja międzynarodowych targów żywności Indagra Food. Targi te są zaliczane do jednych z ważniejszych w regionie Bałkanów i Europy Południowo-Wschodniej.

Wśród prezentowanych na polskim stoisku „Poland tastes good” produktów znalazły się: produkty mleczne, owoce i warzywa oraz ich przetwory, chipsy jabłkowe, panierki i marynaty, sosy i przyprawy, produkty zbożowe, mięso wieprzowe, wo-

BIO and NFC juices, innovative collagen drinks, cider, syrups, tea, coffee), mushrooms mushrooms and mushroom products), sweets, (including vegan and organic sweets), cereal products, fish products and condiments.

One of the Polish companies exhibiting its products at the national stand was awarded the prize in the Anuga Innovation Show competition for “Hexakrem pistacjowy” included in the company’s offer.

According to preliminary estimates, this year’s edition of the fair gathered 7,900 exhibitors from 118 countries of the world, including 248 exhibitors from Poland. More than 140 thousand people from 200 countries of the world visited the fair during five days. The event was a unique opportunity to promote Polish food and establish business contacts by Polish companies interested in selling domestic products to markets all over the world.

INDAGRA food in Bucharest, Romania

On 25–29 October 2023, the 13th edition of the international food fair Indagra was held in Bucharest, Romania. The fair is among one of the more important fairs in the Balkan region and South-Eastern Europe.

The products presented at the Polish stand “Poland tastes good” included: dairy products, fruit and vegetables and their

łowe, mięso z indyka i kurczaka, produkty czekoladowe oraz kawa. Wydarzenie było okazją do promocji polskiej żywności oraz do nawiązania kontaktów biznesowych przez polskie firmy zainteresowane sprzedażą rodzimych produktów na rynku tej części Europy.

ISM Middle East w Dubaju w ZEA

W Dubaju w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (ZEA) 7–9 listopada 2023 r. odbyła się 13. edycja międzynarodowych targów słodczy, napojów i przekąsek ISM Middle East (ISM ME). Jest to jedno z najważniejszych wydarzeń wystawienniczych poświęconych branży słodczy na Bliskim Wschodzie.

Polska firma Me Gusto zdobyła pierwsze miejsce w konkursie „The best in Sweets and Snaks”, w kategorii „The Best Bakery Product”. Firma Me Gusto zaprezentowała swoje produkty na polskim stoisku narodowym.

Na stoisku „Poland tastes good” można było zapoznać się z takimi produktami polskich firmy, jak: wyroby cukiernicze i czekoladowe, w tym ptasie mleczo, praliny, wafle, batony, krówki, toffi, cukierki, produkty karmelowe, babeczki, ciasteczka, słodczyce ekologiczne i syropy, a także przekąski, takie jak ziarna słonecznika i pestki dyni, nadziewane chrupki, wafle ryżowe, bezglutenowe i niskobiałkowe produkty piekarnicze.

products, apple chips, breadcrumbs and marinades, sauces and condiments, cereal products, pork, beef, turkey and chicken meat, chocolate products and coffee. The event was an opportunity to promote Polish food and establish business contacts by Polish companies interested in selling domestic products to markets of this part of Europe.

ISM Middle East in Dubai, UAE

On November 7–9, 2023, the 13th edition of the international trade fair for sweets, beverages and snacks ISM Middle East (ISM ME) was held in Dubai, United Arab Emirates (UAE). It is one of the most important exhibition events dedicated to the sweets industry in the Middle East.

The Polish company Me Gusto won first place in the competition “The best in Sweets and Snaks”, in the category “The Best Bakery Product”. Me Gusto presented its products at the Polish national stand.

At the “Poland tastes good” stand, it was possible to become familiar with such products of Polish companies as: confectionery and chocolate products, including chocolate covered marshmallows, pralines, wafers, bars, fudges, toffees, bonbons, caramel products, cupcakes, cookies, organic sweets and syrups, as well as snacks such as sunflower seeds and pumpkin seeds, filled crisps, rice wafers, gluten-free and low-protein bakery products.



Od kilku lat obserwowany jest systematyczny wzrost wartości eksportu polskich produktów do ZEA ■ For several years, a regular increase in the export value of Polish products to the UAE has been observed



W Dżakarcie polskie firmy prezentowały m.in. produkty mleczne i zbożowe, świeże jabłka, cukier dekoracyjny, chrupki powlekane i draże ■ In Jakarta, Polish companies presented, inter alia, cereal and dairy products, fresh apples, decorative sugar, coated crisps and dragees

Rynek krajów Bliskiego Wschodu, w tym ZEA, jest bardzo atrakcyjny i perspektywiczny dla polskich firm z branży słodyczy i przekąsek. Od kilku lat obserwowany jest systematyczny wzrost wartości eksportu polskich produktów do ZEA. Znalazło to odzwierciedlenie w dużym zainteresowaniu zwiedzających polskimi produktami.

Sial Interfood w Dżakarcie w Indonezji

W Dżakarcie w Indonezji 8–11 listopada 2023 r. odbyły się targi SIAL Interfood – jedno z większych międzynarodowych targów spożywczych w Południowo-Wschodniej Azji.

Polskie stoisko narodowe odwiedziła i wzięła udział w jego oficjalnym otwarciu ambasador RP w Indonezji Beata Stoczyńska.

Na stoisku „Poland tastes good” odwiedzający targi mogli zapoznać się z ofertą eksportową polskich firm prezentujących: produkty mleczne, produkty zbożowe, świeże jabłka, soki NFC oraz produkty cukiernicze, w tym cukier dekoracyjny, chrupki powlekane i draże.

Polskie stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem, a udział w targach stanowił okazję dla krajowych firm do nawiązania kontaktów biznesowych z potencjalnymi kontrahentami, z Indonezji oraz z innych krajów regionu.

The market of Middle East countries, including the UAE, is very attractive and promising for Polish companies from the sweets and snacks industry. For several years, a regular increase in the export value of Polish products to the UAE has been observed. This has been reflected in the great interest of visitors in Polish products.

Sial Interfood in Jakarta, Indonesia

On 8–11 November 2023, the Sial Interfood fair was held in Jakarta, Indonesia – one of the largest international food fairs in Southeast Asia.

The Ambassador of the Republic of Poland to Indonesia, Beata Stoczyńska, visited the Polish national stand and participated in its official opening.

At the “Poland tastes good” stand, visitors could become familiar with the export offer of Polish companies presenting: dairy products, cereal products, fresh apples, NFC juices and confectionery products, including decorative sugar, coated crisps and dragees.

The Polish stand enjoyed great interest, and the participation in the fair was an opportunity for domestic companies to establish business contacts with potential contracting parties, from Indonesia and other countries of the region.

Podróż ze smakiem po Mazowszu

A tasty journey around Mazowsze

CENTRALNA POLSKA TURYSTOM KOJARZY SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM ZE STOŁECZNĄ WARSZAWĄ. OKAZUJE SIĘ JEDNAK, ŻE SPRAGNIONYM SPOKOJU I ODPOCZYNKU NA ŁONIE NATURY MAZOWIECKA WIEŚ DAJE SZEROKIE MOŻLIWOŚCI WSPANIAŁEGO SPĘDZENIA CZASU, OD KONTEMPLACJI PRZYRODY, PO AKTYWNY WYPOCZYNEK: WYCIECZKI ROWEROWE, SPŁYWY KAJAKOWE CZY PRZEJAZDŹKI KONNE. NA MAZOWSZU MOŻNA WIELE ODKRYĆ – MIEJSCOWĄ KULTURĘ, LICZNE ATRAKCJE TURYSTYCZNE I WRESZCIE LOKALNĄ KUCHNIĘ. ■ TOURISTS ASSOCIATE CENTRAL POLAND PRIMARILY WITH THE CAPITAL CITY OF WARSAW. HOWEVER, IT TURNS OUT THAT TO THOSE LONGING FOR PEACE AND RELAX IN THE OPEN, THE MAZOVIAN COUNTRYSIDE OFFERS A WIDE RANGE OF POSSIBILITIES FOR SPENDING A WONDERFUL TIME, FROM CONTEMPLATION OF NATURE TO ACTIVE RECREATION: BICYCLE TRIPS, CANOEING OR HORSE RIDING. IN MAZOWSZE, YOU CAN DISCOVER A LOT OF THINGS – LOCAL CULTURE, NUMEROUS TOURIST ATTRACTIONS AND, FINALLY, LOCAL CUISINE.

Mazowsze leży w centralnej i północno-wschodniej części Polski, w środkowym odcinku Wisły. Tradycyjna kuchnia Mazowsza to proste składniki i liczne dary natury, ponieważ region ten historycznie nie należał do bogatych terenów. Jednym z typowych dań są zupy – od spożywanych codziennie prostych żurów, zupy grzybowej czy krupniku z kaszy jaglanej, po podawany w niedzielę i święta staropolski rosół z kury z kluskami lanymi. Na Mazowszu popularna była również czernina, czyli zupa na bazie krwi kaczki lub gęśiej, a tu także z krwi wieprzowej. Dziś są to zupy znane w całym kraju.

Liczne rzeki na tym terenie – Wisła i jej dopływy – dostarczały mieszkańcom ryb. Dawniej Mazowsze słynęło z jesiotra pieczonego w całości. Z ryb przyrządzano tu również różnego rodzaju potrawy i pasztety, np. pasztet z karpia.

Mazowieckie lasy pełne były zwierzęcy, a szczególnie ptactwa. Dlatego, zwłaszcza w bogatszych domach, na stołach często gościły kuropatwy, bażanty, przepiórki czy dzikie kaczki. Typowym dla tego regionu daniem jest kaczka przyrządzona

Mazowsze is located in the central and north-eastern part of Poland, in the middle section of the Vistula River. Traditional cuisine of Mazowsze means simple ingredients and numerous gifts of nature, as this region historically did not belong to rich areas. One of the typical dishes are soups – from simple sour rye soups, mushroom soup or millet groats soup eaten everyday, to Old-Polish chicken broth with batter dumplings, served on Sunday and holidays. In Mazowsze, blood soup was also popular, i.e., soup based on duck or goose blood, and here – also on pork blood. Today, these are soups that are known across the country.

Numerous rivers in this area – the Vistula River and its tributaries – supplied the residents with fish. In the past, Mazowsze was famous for its whole baked sturgeon. Also, various types of dishes and pâtés here were made from fish, e.g. carp pâté.

Mazovian forests were full of animals, in particular, birds. Therefore, especially in richer homes, partridge, pheasant, quail or wild ducks were often served. A dish typical for this region is an Old-Polish duck, i.e., stuffed with apples and marjoram and then roasted, so that the skin is crispy. In the cuisine of central Poland, wild boar, deer or hare meat was also present. The speciality is jugged hare with cream and vegetables.

Mazovian cuisine used all pieces of meat. The best ones were used for roasting. The worse ones were added to scrambled eggs or *rejbak* – a kind of potato cake with the addition of pork. Dishes typical for Mazowsze also include Old-Polish *bigos* or beef tongue in horseradish sauce. Nowhere does the latter taste as good as here.

As for sweets, the ones popular here – and nowadays all over Poland – were rum balls (cookies made from the leftovers of other cakes and sweets) or *sodziaki* (flour cakes with curdled milk).



Pyszna i chrupiąca babka ziemniaczana to świetny pomysł na sycące danie ■
Delicious and crispy potato cake is a great idea for a filling dish

po staropolsku, czyli faszerowana jabłkami i majerankiem, a następnie pieczona, tak by skórka była chrupiąca. W kuchni centralnej Polski pojawiało się także mięso z dzika, sarny czy zająca. Specjałem jest potrawka z zającą ze śmietaną i jarzynami.

W mazowieckiej kuchni wykorzystywano wszystkie kawałki mięsa. Z tych najlepszych robiło się pieczenie. Te gorsze dodawano choćby do jajecznicy czy rejbaka – rodzaju babki ziemniaczanej z dodatkiem wieprzowiny. Do dań typowych dla Mazowsza należą także staropolski bigos czy ozór w sosie chrzanowym. Ten ostatni do dziś nigdzie nie smakuje tak dobrze, jak tutaj.

Z łakoci popularne tu były, dziś lubiane w całej Polsce, bajaderki (ciastka przygotowywane z resztek innych ciast i słodyczy) albo sodziaki (placki mączne z zsiadłym mlekiem).

Pito powszechnie kwas chlebowy i kwas buraczany, kompot ze świeżych owoców oraz piwo kozicowe z dodatkiem miodu i suszonych jagód jałowca.

Dziedzictwo kulinarne

Wiele spośród potraw tego regionu znalazło się na Liście Produktów Tradycyjnych, prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Są to m.in.

- **Jaglaki:** proste gołąbki nadziewane kaszą jaglaną i kapustą, w zależności od sezonu świeżą lub kiszoną. Receptura początkowo przekazywana była ustnie, dziś ta pochodząca z gminy Kozienice potrawa jest często serwowana na dożynkach i festynach.
- **Marchwianka:** zupa-krem pochodzi ze wsi Maciejowice i przygotowywana jest na bazie fasoli, marchewki i ziemniaków na wywarze z żeberek i zaprawiana słodką śmietaną.
- **Trepy po załawsku:** rodzaj klusek ziemniaczanych. Danie pochodzi ze wsi Załawy. Trepy faszerowane są cebulą, mięsem wieprzowym (karkówką) i ugotowaną wcześniej posiekaną kapustą kiszoną. Gotowane kluski podawane są z okrasą z boczku albo słoniny.
- **Bendzwały szlacheckie:** kluski ziemniaczane wypełnione mięsem, kiszoną kapustą i grzybami, popularne we wschodniej części Mazowsza. Przygotowywane są na odpusty, spotkania rodzinne, festyny i dożynki. Nazwa „bendzwały” wzięła się od słowa określającego lenia, którego trzeba długo o coś prosić – tak jak ciasto trzeba długo formować. Danie podaje się ze skwarkami i cebulą.
- **Koza prostyńska:** pieczywo w kształcie kozy, sprzedawane na odpustach. Upieczone ciasto malowane jest barwnikami spożywczymi, przy ich pomocy pisze się na nim także imiona. Według tradycji, zjedzenie kozy ma przynieść szczęście aż do następnego odpustu.
- **Pańska skórka:** słodki specjał pochodzący z Warszawy, tradycyjnie sprzedawany przy cmentarzach w okresie Wszystkich Świętych. Przysmak wziął nazwę od skórki przypominającej delikatną skórę panienki. Przygotowywany jest z cukru, wody, syropu smakowego, ubitych białek i mąki ziemniaczanej.

Popular drinks were bread kvass and beetroot kvass, fresh fruit compote and juniper beer with the addition of honey and dried juniper berries.

Culinary heritage

A number of dishes from this region have been included in the List of Traditional Products kept by the Minister for Agriculture and Rural Development. They include, *inter alia*:

- **Jaglaki:** simple cabbage rolls stuffed with millet groats and cabbage, either fresh cabbage or sauerkraut, depending on the season. At the beginning, the recipe was passed orally, today, this dish from the Kozienice commune is often served at harvest festivals and feasts.
- **Marchwianka:** cream soup comes from the village of Maciejowice and is prepared on the basis of beans, carrots and potatoes in a rib stock and seasoned with fresh cream.



Ceniony już tysiąc lat temu, kwas chlebowy przeżywa dziś renesans ■ *Kvass*, valued as early as one thousand years ago, is experiencing a renaissance today

- **Trepy po załawsku:** a kind of potato dumplings. The dish comes from the village of Załawy. *Trepy* are stuffed with onions, pork meat (pork neck) and previously cooked chopped sauerkraut. Cooked dumplings are served with bacon or pork fat.
- **Bendzwały szlacheckie:** potato dumplings stuffed with meat, sauerkraut and mushrooms, popular in the eastern part of Mazowsze. They are prepared for church fairs, family meetings, feasts and harvest festivals. The name “bendzwały” comes from a word describing a lazy person, who you have to ask for doing something for a long time – just like a dough has to be shaped for a long time. The dish is served with greaves and onions.
- **Koza prostyńska:** goat-shaped bread, sold during church fairs. The baked cake is painted with food colourings, they are also used to write names on it. According to tradition, eating *koza* is to bring luck until the next church fair.
- **Pańska skórka:** sweet speciality from Warsaw, traditionally sold at cemeteries on the All Saints’ Day. The delicacy took its name from the skin resembling the delicate skin of a maid. It is made from sugar, water, flavoured syrup, whipped egg whites and potato flour.

Atrakcje turystyczne

Z pewnością najbardziej znaną atrakcją Mazowsza jest dworek w Żelazowej Woli, miejsce urodzenia Fryderyka Chopina. Jednak w regionie znajdziemy wiele innych miejsc wartych odkrycia. Jednym z nich jest Ciechanów, a w nim Muzeum Szlachty Mazowieckiej. W głównej siedzibie muzeum przy ul. Warszawskiej mieszczą się zbiory archeologiczne, etnograficzne i militarne – od średniowiecza po współczesność, a w basztach XIV-wiecznego Zamku Książąt Mazowieckich historyczna multimedialna wystawa. Interesującym miastem jest Iłża. Miejscowy Zamek Biskupów Krakowskich oferuje turnieje rycerskie i warsztaty rękodzielnicze. Jest tu też stacja Starachowickiej Kolei Wąskotorowej, którą można pojechać w leśne tereny Puszczy Iłżeckiej.

Zamki na Mazowszu znajdują się też w Czersku, Płocku, Gostyninie, Liwie czy Pułtusk. Dla zainteresowanych lokalnym folklorem nie lada gratką będą mazowieckie skanseny. Jednym z najciekawszych jest Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Na terenie ponad 60 ha zgromadzono ponad 70 budynków – chat, obiektów gospodarczych, przemysłowych i sakralnych, a także zespołów dworskich i karczm. Można zajrzeć do wnętrza niektórych z nich. Z kolei w Wiączeminię Polskim można poznać historię Olenków, czyli osadników z terenów Fryzji, Flandrii i Niemiec, którzy przybywali do Polski od XVII w. Warto odwiedzić również Muzeum Etnograficzno-Historyczne w Kamieńczuku, Muzeum Architektury Drewnianej Regionu Siedleckiego w Nowej Suchej, Skansen im. Marii Żywirskiej w Brańszczyku czy Muzeum Wsi Radomskiej. Na liście tej nie może także zabraknąć Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” w Otrębusach, mieszczącego się w siedzibie znanego zespołu

Tourist attractions

Certainly the most famous attraction of Mazowsze is the manor house in Żelazowa Wola, the birthplace of Frederic Chopin. However, there are many other places worth discovering in the region. One of them is Ciechanów with the Museum of the Mazovian Nobility. In the museum's seat at ul. Warszawska we can see archaeological, ethnographic and military collections - from the Middle Ages to the present day, and in the towers of the Castle there is a multimedia exhibition. Surprisingly interesting town is Iłża. The Castle of the Bishops of Kraków is a place of knights' tournaments and handicraft workshops. There is also a station of the Starachowice Narrow Gauge Railway, by which we can go to the forest areas of the Iłżecka Forest. The castles in Mazowsze are also located in Czersk, Płock, Gostynin, Liw or Pułtusk. For those interested in local folklore, Mazovian open-air museums will be a real treat. One of the most interesting is the Museum of the Mazovian Countryside in Sierpc. In the area of more than 60 ha there are more than 70 buildings – huts, farm, industrial and religious buildings, as well as manorial complexes and inns. We can look inside some of them.

In turn, the open-air museum in Wiączemin Polski is a relic of the times when Poles and Oleners (settlers from Frisia, Flanders and Germany who have come to present-day Poland since the 17th century) lived together in these areas. In Mazowsze, we can also find other open-air museums and regional museums, presenting local culture and history, for example, the Ethnographic and Historical Museum in Kamieńczyk, Museum of Wooden Architecture of the Siedlce Region in Nowa Sucha, Maria Żywirska Open-Air Museum in Brańszczyk or the



Najbardziej znaną atrakcją Mazowsza jest Dworek w Żelazowej Woli, miejsce urodzenia Fryderyka Chopina ■ The most famous attraction of Mazowsze is the manor house in Żelazowa Wola, the birthplace of Frederic Chopin



Rzeki przecinające Mazowsze są doskonałymi szlakami kajakowymi ■ The rivers crossing Mazowsze are excellent canoeing routes

pieśni i tańca „Mazowsze”. Na Mazowszu znajdują się także liczne pałace i dworki szlacheckie, w których często zorganizowane są muzea, np. Muzeum Romantyzmu w Pałacu w Opinogórze czy Muzeum Jana Kochanowskiego w Czarnolesie. Miłośnicy architektury sakralnej powinni zobaczyć bazylikę w Czerwińsku z 1155 r., gotycko-renesansowy kościół parafialny pw. św. Rocha i Jana Chrzciciela w Brochowie, renesansowy kościół pw. św. Andrzeja Apostoła w Broku, kościół romański w Czerwińsku nad Wisłą oraz katedrę w Płocku.

Kultura ludowa

W mazowieckiej kulturze ludowej szczególnie charakterystyczne są zwyczaje z Kurpi i z okolic Łowicza.

Kurpie dzielą się na Zielone i Białe. Kurpie Zielone to obszar północno-wschodniego Mazowsza. Stroje z tego terenu sztyto prawie wyłącznie z surowców naturalnych: lnu, konopi czy owczej wełny. Wyjątkowe w ludowym stroju dziewczęcym kurpiowskim jest tzw. *czółko* – odświętny ubiór głowy z czarnego aksamitu, zwykle zdobiony wstążkami i bukietem kwiatów. Do dzisiaj na terenie Kurpi Zielonych usłyszymy gwarę.

Charakterystycznym dla Kurpi są tzw. wycinanki, choć są one nieco mniej znane i nie tak popularne jak te łowickie – być może dlatego, że nie są one tak kolorowe. Kurpie Zielone słyną także z palm. Do dziś w kilku miejscach w Polsce odbywają się w Niedzielę Palmową procesje z ogromnymi palmami, ozdobionymi kwiatami z bibuły. Najbardziej znana jest Niedziela Palmowa w miejscowości Łyse.

Kurpie Białe leżą w widłach Bugu i Narwi. W tamtejszych wsiach można jeszcze spotkać drewniane domy z charakterystycznymi nadokiennikami. Kulturowo region ten jest bardzo zbliżony do Kurpi Zielonych. Występuje w nim jednak inne wzornictwo tkanin oraz inny rodzaj haftu. Tutejsze hafty uważa się za najciekawsze w polskiej sztuce ludowej. Są białe lub czerwono-czarne. Haftem pokrywano dawniej batystowe lub tiulowe czepki, które stanowiły tradycyjne nakrycie głowy zamężnych kobiet.

Museum of the Radom Countryside. This list may not miss the “Karolin” Polish Folklore Centre in Otrębusy, located in the seat of the well-known song and dance group “Mazowsze”. In Mazowsze, there are also numerous palaces and manors, which often accommodate museums. For example, we can visit the Museum of Romanticism in the Palace in Opinogóra or the Jan Kochanowski Museum in Czarnolas. Lovers of sacral architecture should see the basilica in Czerwińsk from 1155, the Gothic-Renaissance St. Roch and John the Baptist parish church in Brochów, the Renaissance St. Andrew the Apostle church in Brok, the Romanesque church in Czerwińsk upon the Vistula River and the cathedral in Płock.

Folk culture

In the Mazovian folk culture, particularly characteristic are the customs from Kurpie and from the area around Łowicz.

Kurpie is divided into Green and White. Green Kurpie is an area of north-eastern Mazowsze. Costumes from this area were sewn using almost exclusively natural raw materials: flax, hemp or sheep’s wool. A unique part in the Kurpie costume for girls is the so-called *“czółko”* – a formal head dress made of black velvet, usually decorated with ribbons and a bunch of flowers. To this day, we can hear a regional dialect in the area of Green Kurpie.

A characteristic Kurpie custom is the so-called paper cut-outs, although they are slightly less known and not as popular as those from the Łowicz region – maybe for the fact that they are not so colourful. Green Kurpie is also famous for its Easter palms. To this day, in several places in Poland, processions with huge Easter palms, decorated with flowers made of tissue paper, take place on Palm Sunday. The most famous is Palm Sunday in the village of Łyse.

White Kurpie is an area located in the fork of the rivers: Bug and Narew. In the local villages, we can still find wooden houses with characteristic window cornices. Culturally, this region is very close to Green Kurpie. However it shows a different fabric design and a different type of embroidery. Kurpie embroidery is con-

Dla terenów znajdujących się w okolicach Łowicza typowe były, w odróżnieniu od Kurpi, wyjątkowo dobre warunki ekonomiczne i społeczne. Wpływały one na szybki rozwój kultury tego obszaru. Zwyczajnie tych okolic opisał Władysław Reymont w swojej powieści „Chłopi”, za którą otrzymał Literacką Nagrodę Nobla.

Strój łowicki jest wielobarwny, a jego charakterystyczną cechą jest tzw. pasiak, czyli materiał w wielokolorowe pasy, który do dziś jest symbolem regionu i wizytówką całego Mazowsza. Na uwagę zasługuje także wycinanka łowicka. Jest ona, w odróżnieniu od kurpiowskiej, szalenie kolorowa, o niezwykle wzorach. Jest doskonale znana nie tylko w Polsce, lecz także poza jej granicami. Powstaje z wielu nakładanych na siebie warstw barwnych papierów, a najpopularniejsze motywy to koguty, kwiaty i liście. W ten sposób upiększane były także skrzynie, meble czy ceramika – wciąż charakterystyczna dla łowickiego stylu.

Ważnym i barwnym elementem mazowieckiej kultur jest taniec i muzyka. Ludowe kapele na Mazowszu grały rytmicznie i szybko. Najbardziej znane mazowieckie tańce to: mazurek, oberek, kujawiak oraz chodzony – pierwowzór poloneza, tańczony kiedyś w trakcie obrzędu weselnego.

Agroturystyka

Na Mazowszu spragnieni ciszy i kontaktu z przyrodą mogą skorzystać z bogatej oferty agroturystycznej. Wiele gospodarstw proponuje spa pod chmurką, własny staw z opcją wędkowania, dostęp do ogrodu i sadu pełnego owoców, a nawet własną stajnię z możliwością nauki jazdy konnej.

Niektóre gospodarstwa są położone na terenie dawnych dworców szlacheckich lub folwarków w otoczeniu klimatycznego parku ze starodrzewem. Inne znajdują się nad rzeką lub w sąsiedztwie lasu, co stwarza możliwość spacerów połączonych ze zbieraniem grzybów i jagód. Zdarza się, że gospodarze umożliwiają kontakt ze zwierzętami, np. alpakami, kozami czy królikami.

Amatorzy rowerów mogą skorzystać z licznych na Mazowszu tras, np. czarny szlak rowerowy z Pionek poprowadzi ich do rezerwatu przyrody Brzeźniczka, a stamtąd do rezerwatu Źródła Królewskie. Z kolei trasa rowerowa „Wysoczyzna Płońska” zaczyna się w Czerwińsku nad Wisłą i wiedzie przez okolicę z pięknymi widokami.

Rzeki stanowią z kolei szlaki spływów kajakowych. Popularne są np. trasa Joniec-Pomiechówek po rzece Wkra lub spływ Pilicą, która jest nazywana autostradą wśród rzek.

W wielu gospodarstwach agroturystycznych oferowane są posiłki przyrządzane z lokalnych, często ekologicznych, produktów, a jajka, sery, miody, wędliny czy przetwory owocowe, można także zakupić od gospodarzy lub na okolicznych targach.

considered to be the most interesting in Polish folk art. It has one or two colours: red-black or white. It is made using traditional techniques. Extremely beautiful embroidery covered batiste or tulle bonnets, which were a traditional headgear of married women.

The areas located in the vicinity of Łowicz, as opposed to Kurpie, were characterised by exceptionally good economic and social conditions. They contributed to the rapid cultural development in this area. The customs of these areas were described by Władysław Reymont in his novel “The Peasants”, for which he was awarded the Nobel Prize in Literature.

The Łowicz folk costume is variegated and its characteristic feature is the so-called striped cloth, i.e. fabric with multi-coloured stripes, which is still a symbol of the region and a showcase of the whole Mazowsze region. Worth noting are also paper cut-outs from Łowicz. As opposed to those from Kurpie, they are extremely colourful, with unusual patterns. They are well known not only in Poland but also abroad. They are made of many layers of colourful papers and the most popular motives are cocks, flowers and leaves. In this way, chests, furniture or pottery – still representative of the Łowicz style – were also embellished.

An important element of Mazovian culture, which is as colourful as others, is dance and music. Folk bands in Mazowsze played rhythmic and fast paced music. The most famous dances in Mazowsze are: *mazurek*, *oberek*, *kujawiak* and *chodzony* – a prototype of the polonaise, danced in the past during the wedding ceremony.

Agritourism

Those thirsty for peace and contact with nature may make use of the rich offer of agritourism in this region. Many farms offer spa in the open air, own pond with a possibility of fishing, access to a garden and orchard full of fruit and even own stable with a possibility of learning horse riding.

Some farms are located in the area of former manor houses or farmhouses surrounded by a climatic park with old trees. Others are located by the river or in the vicinity of the forest, which gives a possibility of walks combined with picking mushrooms and berries attractions for children, e.g. Tyrolean traverses. It happens that farmers enable contact with animals, e.g. alpacas, goats or rabbits.

Bicycle enthusiasts can use numerous routes available in Mazowsze, e.g. the black cycle route from Pionki will lead them to the Brzeźniczka nature reserve and from there – to the Źródła Królewskie nature reserve. The “Wysoczyzna Płońska” cycle route starts in Czerwińsk nad Wisłą and leads through the area with beautiful views.

In turn, the rivers are canoeing routes. Popular are, for example, the Joniec-Pomiechówek route on the Wkra River or canoeing trips on the Pilica River, which is called the highway among rivers.

Many agritourism farms offer meals made from local, often organic, products while eggs, cheeses, honey, coldmeats or fruit products can also be purchased from the farmers or at the nearby marketplaces.



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**