

Polish Food



Co w jajku piszczy

What makes an egg an egg

Rynek miodu w Polsce

Honey market in Poland

Podlasie nie tylko kulinarnie

Not only culinary aspects of Podlasie



Ministry of Agriculture and
Rural Development



It is good to be together



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

Szanowni Państwo!

Za nami bardzo ważne wybory do Parlamentu Europejskiego – wyjątkowe, bo odbyły się po raz pierwszy po dwóch trudnych doświadczeniach: pandemii COVID-19 i napaści Rosji na Ukrainę.

Obydwa wydarzenia bardzo mocno zmieniły otaczający nas świat. Jeszcze nie wyszliśmy z ograniczeń wynikających z pandemii, a już doświadczyliśmy zawirowań na rynkach – najpierw znaczącego wzrostu cen surowców energetycznych, a w konsekwencji destabilizacji na rynkach rolnych.

Jakby tego wszystkiego było mało, zmierzylśmy się z błędami niektórych instrumentów unijnej polityki rolnej. Szerokie

Ladies and Gentlemen,

A very important election to the European Parliament are behind of us – it is unique since for the first time it took place after two difficult experiences: the COVID-19 pandemic and Russia's attack on Ukraine.

Both events have largely altered the world around us. Hardly had we recovered from the restrictions stemming from the pandemic when we experienced market turmoil – first, a significant rise in the prices of energy raw materials, and then, as a consequence, destabilisation in agricultural markets.

And, as if all this were not enough, we have faced the errors of some of the EU agricultural policy instruments. The

Szerokie otwarcie wspólnotowego rynku na produkty rolne z Ukrainy, a w praktyce pełna ich liberalizacja, wprowadziło chaos na rynkach rolnych. Przede wszystkim ucierpiały rynki państw sąsiadujących z Ukrainą. Polscy rolnicy odczuli to najmocniej.

The wide opening of the Community market to agricultural products from Ukraine, and, in practice, their full liberalisation, has brought chaos to the agricultural markets. First of all, the markets of the countries bordering on Ukraine have been affected. Polish farmers have been affected to the largest extent.

otwarcie wspólnotowego rynku na produkty rolne z Ukrainy, a w praktyce pełna ich liberalizacja, wprowadziło chaos na rynkach rolnych. Przede wszystkim ucierpiały rynki państw sąsiadujących z Ukrainą. Polscy rolnicy odczuli to najmocniej. Wraz z upływem czasu skutki otwarcia rynku zaczęli też odczuwać rolnicy z innych państw Unii Europejskiej. Na wszystkie te problemy nałożyło się dodatkowo forsowanie zbyt ambitnych wymogów i zasad Zielonego Ładu.

Musimy mieć pełną świadomość, że działania Rosji rozpoczęły się jeszcze przed agresją na Ukrainę. Zbytne uzależnienie od dostaw gazu z tego kraju spowodowało znaczący wzrost cen surowców energetycznych, a w konsekwencji drastyczny wzrost cen nawozów. Jednocześnie Rosja, wykorzystując swoje zasoby, tanio produkowała nawozy, czego efektem był m.in. znaczący wzrost produkcji zbóż. Dalsze działania agresora doprowadziły do wyeliminowania unijnych państw, a także Ukrainy z ich wielu tradycyjnych rynków zbytu. To jeszcze bardziej skomplikowało sytuację europejskich rolników.

wide opening of the Community market to agricultural products from Ukraine, and, in practice, their full liberalisation, has brought chaos to the agricultural markets. First of all, the markets of the countries bordering on Ukraine have been affected. Polish farmers have been affected to the largest extent. Over time, also farmers from other EU countries started feeling the effects of opening the markets. All these problems were additionally overlapped with forcing through of excessively ambitious requirements and principles of the Green Deal.

We must be fully aware that Russia's actions started even before the aggression in Ukraine. The excessive dependence on gas supplies from this country resulted in a significant rise in the prices of energy raw materials, and, consequently, a drastic rise in the prices of fertilisers. At the same time, Russia, using its resources, produced fertilisers cheaply, which resulted in, *inter alia*, a significant rise in the production of cereals. Further actions of the aggressor led to ousting the EU countries, as well as Ukraine, from their many traditional outlets. This has complicated the situation of European farmers even more.

Pomoc dla Ukrainy powinna zostać utrzymana, ale jej formuła musi być zmieniona. Ukraiński eksport surowców rolnych kierowany powinien być w te regiony świata, które potrzebują ukraińskiego zboża i żywności.

Aid to Ukraine should be maintained, but its formula must be changed. The Ukrainian export of agricultural raw materials should be sent to those regions of the world that need Ukrainian grain and food.

Wszystkie wymienione elementy spowodowały narastanie sprzeciwu wobec zbyt restrykcyjnych zasad wdrażania Zielonego Ładu, który był przygotowywany w zupełnie odmiennych warunkach. Europejskie rolnictwo tradycyjnie oparte jest na gospodarstwach rodzinnych. Rolnictwo ukraińskie zaś – na olbrzymich agroholdingach, które gospodarują na obszarach sięgających nie setek, a setek tysięcy hektarów.

Jednak największe obawy budzi to, że Ukraina nie stosuje tak wysokich standardów jakościowych, jak ma to miejsce w Polsce i w Unii. A zachowanie wysokich standardów (ochrona środowiska, dobrostan zwierząt, bezpieczeństwo żywności), to przede wszystkim wysokie koszty produkcji decydujące o konkurencyjności na rynku międzynarodowym. Nie bez znaczenia jest również wyjątkowa jakość czarnoziemów, którymi dysponuje Ukraina.

Mam nadzieję, że wszyscy zrozumieją wreszcie, że pomoc dla Ukrainy powinna zostać utrzymana, ale jej formuła musi być zmieniona. Ukraiński eksport surowców rolnych kierowany powinien być w te regiony świata, które potrzebują ukraińskiego zboża i żywności. To wymaga jednak szerszego podejścia niż na szczeblu unijnym, gdyż jest to związane z procesami globalizacji zachodzącymi na światowych rynkach rolnych.

W obecnej sytuacji kryzysowej (zakłócenia rynkowe, niska opłacalność produkcji i spadające dochody rolników)

All of the above-mentioned elements led to a growing opposition towards excessively restrictive rules for implementing the Green Deal, which had been prepared under completely different conditions. European agriculture is traditionally based on family farms. On the other hand, Ukrainian agriculture is based on huge agroholdings, which operate in areas covering even not hundreds, but hundreds of thousands of hectares.

However, the greatest concern is that Ukraine does not apply such high quality standards as those applicable in Poland and in the EU. And maintaining high standards (environmental protection, animal welfare, food safety) means, above all, high production costs determining the competitiveness in the international market. Of importance is also the exceptional quality of black soils that Ukraine has at its disposal.

I hope that everyone will finally understand that aid to Ukraine should be maintained, but its formula must be changed. The Ukrainian export of agricultural raw materials should be sent to those regions of the world that need Ukrainian grain and food. However, this requires a broader approach than at EU level, since it is related to the globalisation processes taking place in global agricultural markets.

In the current crisis situation (market disruption, low profitability of production and decreasing income of farm-

nadmierny poziom ambicji środowiskowych doprowadził do protestów rolniczych i żądań rewizji polityki rolnej. Dlatego jestem całkowicie przekonany o konieczności szczegółowego przeglądu unijnej polityki klimatycznej i wymogów Zielonego Ładu. Radykalizacja poglądów rolników zmierza w kierunku całkowitej likwidacji tego projektu. Jednak pamiętajmy, że jest to bardzo szeroki projekt i z pewnością nie wszystko, co jest w nim zawarte, powinno być likwidowane. Wymaga on jednak istotnych zmian.

Rolnictwo europejskie ponosi wysokie koszty związane ze spełnianiem wysokich standardów oraz norm. To powoduje spadek jego konkurencyjności na światowych rynkach. Musimy się temu przeciwstawić, zwłaszcza w obecnej sytuacji, w której na pierwszy plan wysunęło się bezpieczeństwo żywnościowe ponad 450 milionów mieszkańców Unii Europejskiej.

Polska, wraz z dziewięcioma innymi państwami, świętowała w maju dwudziestą rocznicę przystąpienia do Unii Europejskiej. Warto w tym miejscu przypomnieć, jak wiele wymogów musieliśmy spełnić, aby znaleźć się w gronie nowych państw członkowskich. Spełniliśmy te wymagania, choć weszliśmy do Unii na bardzo trudnych warunkach, przy początkowych dopłatach na poziomie 25 proc. tego, co wtedy otrzymywali rolnicy z krajów tzw. starej Unii Europejskiej.

Dzisiaj jest już najwyższy czas, aby rozpocząć dyskusję o warunkach, na jakich ma wstąpić do UE Ukraina, bo że to nastąpi, jest dla wszystkich jasne. Musimy cały czas pamiętać o roli i zadaniach europejskiego rolnictwa. Musimy pamiętać o założeniach, które legły u podstaw Wspólnej Polityki Rolnej, tej jednej z najstarszych unijnych polityk. Dla przypomnienia – podstawowe założenie dotyczyło zapewnienia odpowiedniej jakości i ilości pożywienia po cenie dostępnej dla konsumentów, przy jednoczesnym zapewnieniu rolnikom odpowiednich dochodów.

Jestem przekonany, że powinniśmy wrócić do tych korzeni. Europejskie rolnictwo daje nam wszystkim gwarancję bezpieczeństwa żywnościowego. Od nas zależy, czy tak dalej będzie.

Przed nami i nową Komisją Europejską będzie bardzo wiele wyzwań. 1 stycznia 2025 r. zaczyna się polska prezydencja. Rolnicy oczekują zmian, oczekują stabilizacji swojej sytuacji w UE, a przede wszystkim – opłacalności produkcji rolnej. Opłacalność jest tutaj kluczem. Wszyscy musimy się głęboko zastanowić, jakie powinny być podjęte działania, aby rolnictwo europejskie mogło przetrwać ten trudny czas, ale także aby w niedalekiej przyszłości mogło się dalej rozwijać.

Zapewnić to możemy jedynie w toku bardzo szerokiej dyskusji i określeniu jasnych reguł funkcjonowania. Świat wokół nas zmienia się szybko. Takie powinny być też działania Komisji Europejskiej. Brukselskie młyny muszą mieć zdecydowanie szybciej. Stara zasada mówi, że kto szybko daje, daje dwa razy tyle. Szybkie, mądre decyzje będą zapobiegały narastaniu kolejnych problemów. Unia Europejska będzie musiała sobie odpowiedzieć na podstawowe pytanie: *Quo vadis*, Wspólnoto?

ers), the excessive level of environmental ambition led to agricultural protests and demands for a revision of the agricultural policy. Therefore, I am fully convinced of a need to carry out a detailed review of the EU climate policy and the requirements of the Green Deal. The radicalisation of farmers' views is aimed at the complete liquidation of this project. However, we should remember that this is a very extensive project and certainly not everything contained in it should be liquidated. Nevertheless, it requires significant modifications.

European agriculture incurs high costs related to meeting high standards and norms. This results in a decline in its competitiveness in global markets. We must oppose this, particularly in the current situation, where food security of more than 450 million people in the European Union has been brought to the forefront.

In May, Poland, together with 9 other countries, is celebrating the 20th anniversary of its accession to the European Union. It is worth recalling here how many requirements we had to meet so as to be included among the new Member States. We met these requirements, although we joined the Union under very difficult conditions, with initial subsidies at the level of 25% of what farmers from the countries of the so-called "old" European Union received at that time.

Today, is the highest time to start a discussion about the conditions under which Ukraine is to join the EU, as it is clear to everyone that this will happen. All the time, we must remember about the role and tasks of European agriculture. We must remember the assumptions underlying the Common Agricultural Policy, one of the oldest EU policies. By way of a reminder – the basic assumption was to ensure the appropriate quality and quantity of food at a price available to consumers, while ensuring adequate income for farmers.

I am convinced that we should go back to those roots. European agriculture guarantees food security for all of us. It is up to us whether it will continue to be so.

There will be many challenges ahead of us and the new European Commission. Our Presidency begins on January 1, 2025. Farmers expect changes, they expect the stabilisation of their situation, and first and foremost – the profitability of agricultural production. Profitability is the key here. We all need to think deeply about what action should be taken to ensure that European agriculture is able to survive this difficult time, but also to develop further in the near future.

We can guarantee this only during a very wide-ranging discussion and determining clear rules of functioning. The world around us is changing rapidly. The actions of the European Commission should also be like that. Brussels mills must grind much faster. The old rule is that he gives twice who gives quickly. Quick, smart decisions will counteract the escalation of further problems. The European Union will have to answer a fundamental question: *quo vadis*, Community?



6



16



20



35



39



44



50



52

6 Co w jaju piszczy

What makes an egg an egg

11 Jego różnorodność jajo

His variety the egg

16 Na początku był zakwas

In the beginning, there was leaven

20 Zielono na talerzu, czyli rozmowa z Jakubem Kuroniem

Greens on a plate,
or an interview with Jakub Kuroń

25 Między nami szparagami

Meet the asparagus

28 Wędzone jabłko sechłońskie – kolejny polski produkt chroniony w UE

Wędzone jabłko sechłońskie (smoked
sechłońskie apple) – another Polish
product protected in the EU

30 Słodkie złoto z natury

Sweet natural gold

35 Rynek miodu w Polsce

Honey market in Poland

39 Sukces polskiej wsi przy wsparciu ARiMR

The success of the Polish countryside
with the support of ARMA

44 Eksport produktów rolno- spożywczych z Polski w 2023 r.

Export of agri-food products from
Poland in 2023

50 Polska żywność na targach Alimentaria 2024


Polish food at the Alimentaria 2024 fair

52 Podlasie nie tylko kulinarnie

Not only culinary aspects of Podlasie

Polish Food Istnieje od 1994 r. / Founded in 1994, Nr 2/2024 (108)

Kwartalnik ARiMR wydawany wspólnie z MRiRW. Ukazuje się w języku polskim i angielskim. Redakcja: Małgorzata Książkiewicz (redaktor naczelna), Mariola Marczak, Agnieszka Grzybowska. Współpraca: Alicja Daniluk-Jankowska, Michał Borkowski. Tłumaczenie: Summa Linguae S.A. Zdjęcie I str. okładki: ©dusiowa-stock.adobe.com. Projekt II str. okładki: MRiRW. Projekt III str. okładki: MRiRW, zdjęcie: ©Marinela-stock.adobe.com. Projekt IV str. okładki: MRiRW, zdjęcie: ©Janusz Lipiński-, ©Jurek Adamski-, ©Karolina-, ©Monika-, ©podlaski49-, ©pressmaster-, ©tunedin-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 Sobczyc Spółka komandytowa, www.zapol.com.pl. Nakład: 4000 egz. Data oddania do druku: czerwiec 2024 r.



***Wszystko
w rozkwicie***

***Everything
is flowering***

Co w jaju piszczy

What makes an egg an egg

NA CO DZIEŃ WYPEŁNIAJĄ PÓŁKI ZARÓWNO SKLEPIKÓW OSIEDLOWYCH, JAK I HIPERMARKETÓW. SĄ DO KUPIENIA RÓWNIEMŻ NA TARGOWISKACH ALBO – NAJLEPIJ – NIEMAL PROSTO Z GNIAZDA U HODOWCÓW DROBIU. KAŻDY Z NAS SPORO O NICH WIE, BO JEMY JE NA CO DZIEŃ. NIE MAJĄ ICH W SWOJEJ DIECIE TYLKO WEGANIE. JAJA I ZWIĄZANE Z NIMI CIEKAWOSTKI Z PRZESZŁOŚCI TO TEMAT PRZEWODNI ROZMOWY Z MŁODYM PASJONATEM HISTORII POZNANYM PODCZAS EUROPEJSKICH DNI DZIEDZICTWA W CZERSKU.

■ USUALLY, EGGS CAN BE FOUND ON THE SHELVES OF BOTH SMALL LOCAL SHOPS AND HYPERMARKETS. THEY ARE ALSO AVAILABLE AT MARKETPLACES OR – PREFERABLY – ALMOST STRAIGHT FROM THE NEST AT POULTRY BREEDERS. WE ALL KNOW A LOT ABOUT THEM BECAUSE WE EAT THEM EVERY DAY. ONLY VEGANS EXCLUDE THEM FROM THEIR DIET. EGGS AND RELATED TRIVIA FROM THE PAST ARE THE MAJOR TOPIC OF AN INTERVIEW WITH A YOUNG ENTHUSIAST OF HISTORY MET DURING THE EUROPEAN HERITAGE DAYS IN CZERSK.



Nasz rozmówca twierdzi, że bezpośredni kontakt z naturą go uszczęśliwia ■ Our interlocutor says that direct contact with nature makes him happy

Jeśli chodzi o najpopularniejsze, czyli kurze, za najzdrowsze uchodzą te pochodzące od zielononózek. Co nie powinno dziwić, bo wspomniana rasa nie nadaje się do chowu klatkowego i można ją spotkać w gospodarstwach ekologicznych. Nazywana *szczęśliwą* żywi się pokarmem znalezionym w naturze, a w znoszonych przez nią jajach mało jest cholesterolu.

When it comes to the most popular eggs, namely chicken eggs, those derived from green legged partridges are considered the healthiest ones. This should not be surprising, since the above-mentioned breed is not suitable for cage breeding and can be found on organic farms. It is called *happy*, eats food found in the natural conditions and the eggs it lays contain little

Z kolei jajka przepiórcze choć są drobniejsze od kurzych, mają więcej wartości odżywczych. Działają też przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Natomiast ogromne jajo strusie, które waży ok. 1,5 kg, składa się głównie z białka. Warto również wiedzieć, że jajka kaczki czy gęsi, m.in. ze względu na specyficzny smak, cukiernicy wykorzystują do wyrobu ciast.

Lista właściwości i zalet jaj jest długa. Są one przede wszystkim źródłem pełnowartościowych oraz łatwo przyswajalnych aminokwasów – takich, których organizm ludzki sam nie wyprodukuje. Jeśli chodzi o bogaty skład, obok kilkunastu witamin (np. A, E, D, K i pakietu z grupy B) należy wymienić także kwas foliowy, antyoksydanty oraz minerały: fosfor, potas, wapń, żelazo, cynk, magnez, selen i jod. Jaja zawierają również lecytynę (łatwiej przyswajalną niż ta z soi), która korzystnie wpływa na funkcjonowanie układów nerwowego i krążenia oraz przewodu pokarmowego.

Jest trochę mitów związanych z jajami, więc warto ustalić choćby kilka faktów. Po pierwsze, jeśli nasza gospodarka lipidowa jest prawidłowa, jaja możemy jeść nawet kilka razy dziennie. Po drugie, zawarta w nich luteina chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV, poprawia widzenie i zapobiega zwyrodnieniom plamki żółtej. Po trzecie, są pokarmem niskokalorycznym, który przyspiesza przemianę materii i sprzyja odchudzaniu.

Teraz można by napisać parę słów o jajecznicy, omelette czy koglu-moglu. Ale skoro każdy z nas zna co najmniej kilka sposobów przyrządzania tych jajecznych rarytasów, to jest powód, by przyrzeć się jajom z innej perspektywy – historycznej. Doskonałym rozmówcą w tym przypadku wydaje się zapowiedziany już miłośnik dawnej kultury polskiej Pan Mikołaj Makowski, znany także jako kowal Borzywoj.

cholesterol. In turn, quail eggs, though smaller than chicken eggs, have more nutritive values. They also have an antibacterial and anti-inflammatory effect. On the other hand, a huge ostrich egg, which weighs about 1.5 kg, consists mainly of protein. It is also worth knowing that duck or goose eggs, *inter alia*, due to their specific taste, are used by confectioners to make cakes.

The list of properties and advantages of eggs is long. They are mainly a source of full-value and easily digestible amino acids – those that the human body cannot produce on its own. As for the rich composition, in addition to a dozen or so vitamins (e.g. A, E, D, K and group B), we should also mention folic acid, antioxidants and minerals: phosphorus, potassium, calcium, iron, zinc, magnesium, selenium and iodine. Moreover, eggs contain lecithin (more easily digestible than that derived from soy), which has a beneficial effect on the functioning of the nervous and circulatory systems and the digestive tract.

There are some myths about eggs, so it is worth establishing at least several facts. First of all, if our lipid metabolism is normal, we can eat eggs even several times a day. Secondly, the lutein they contain protects against harmful UV radiation, improves vision and prevents macular degeneration. Thirdly, they are a low-calorie food that accelerates metabolism and promotes weight loss.

Now, we could write a few words about scrambled eggs, omelette or *kogel-mogel*. But since each of us knows at least several methods to prepare these egg-based delicacies, this is a reason to look at eggs from a different perspective – a historical one. An excellent interlocutor in this case seems to be the already announced enthusiast of old Polish culture, Mr. Mikołaj Makowski, also known as Borzywoj the Blacksmith.

Jajka „odcyfrowane”

Dobrze znane nam z branży odzieżowej symbole, które znajdziemy na wytłoczce z jajkami, oznaczają wielkość jaja:

- S – małe, ważące do 53 g
- M – średnie, o wadze od 53 do 63 g
- L – duże, ważące pomiędzy 63 a 73 g
- XL – bardzo duże, o wadze powyżej 73 g

Na opakowaniu producent wskazuje również tzw. klasę jajek, która dotyczy zarówno ich świeżości, jak i wyglądu. Literą A oznacza się jaja ekstraświeże, czyli dopuszczone do handlu detalicznego – odznaczają się płynnym i klarownym białkiem oraz skorupką pozbawioną jakichkolwiek uszkodzeń. Literą B określa się jajka niższego gatunku, które są przeznaczone wyłącznie na potrzeby przetwórstwa spożywczego. Z kolei jaja niesortowane, pochodzące z hodowli przemysłowych, są zaliczane do grupy C. Na wytłoczance znajdziemy ponadto termin przydatności (dokładnie 28 dni od złożenia danej partii jajek), a także dane producenta lub firmy pakującej, czyli nazwę przedsiębiorstwa i jego adres.

“Deciphered” eggs

The symbols which we know well from the clothing industry and which we can find on an egg box, indicate the egg size:

- S – small, weighing up to 53 g.
- M – medium, weighing from 53 to 63 g.
- L – large, weighing between 63 and 73 g.
- XL – very large, weighing more than 73 g.

On the packaging, the manufacturer also indicates the so-called egg grade, which refers to both their freshness and appearance. The letter A means extra-fresh eggs, i.e. eggs admitted to retail trade – they are characterised by a liquid and clear white and a shell free of any damage. The letter B refers to lower grade eggs which are intended exclusively for food processing. In turn, unsorted eggs, coming from industrial farms, are classified into group C. On an egg box, we can also find the shelf life (exactly 28 days after the laying of a given batch of eggs), as well as the data of the manufacturer or packing company, i.e. the name of the enterprise and its address.

Czy pieczętka na jajku ma znaczenie?

Na każdym jajku, które trafia do sklepu, musi znaleźć się specjalne oznaczenie: pieczętka z ciągiem cyfr i liter. Jest to uniwersalny system znakowania produktu stosowany przez wszystkich producentów. Dzięki temu wiemy, skąd pochodzą kupowane przez nas jaja. Co dokładnie kryje się pod tajemniczym kodem?

Pierwsza cyfra oznacza rodzaj chowu kur niosek:

- 0 – jaja pochodzą z chowu ekologicznego
- 1 – jaja od kur z wolnego wybiegu
- 2 – jaja od niosek z chowu ściółkowego
- 3 – jaja składane przez kury utrzymywane w systemie klatkowym

Zaraz potem znajduje się skrót wskazujący kraj pochodzenia (np. dla Polski: PL). Dalsza część kodu to informacje o producencie: dwucyfrowy identyfikator województwa i powiatu; dwucyfrowy symbol zakresu działalności danej fermi (np. cyfra 13, która oznacza fermę konsumpcyjną powyżej 30 niosek). Ostatnią informacją jest dwucyfrowy kod konkretnego producenta.

Does the egg stamp matter?

Each egg sent to the shop must bear a special mark: a stamp with a string of numbers and letters. It is a universal product marking system applied by all manufacturers. Thanks to it, we know where the eggs we buy come from. What exactly is hidden under the mysterious code?

The first digit indicates the type of rearing of laying hens:

- 0 – eggs come from organic rearing
- 1 – eggs from free-range hens
- 2 – eggs from laying hens from the barn egg production system
- 3 – eggs laid by hens kept in a cage system

Immediately afterwards there is an abbreviation indicating the country of origin (e.g. for Poland: PL). The further part of the code is information about the manufacturer: a two-digit identifier of the voivodeship and district; a two-digit symbol of the scope of activity of a given farm (e.g. number 13, which indicates a consumer farm with more than 30 laying hens). The last information is the two-digit code of a specific manufacturer.

Gdy obserwuje się to, co Pan robi i słucha się tego, co mówi, nie ma wątpliwości, że obcuje się z miłośnikiem historii. Czy to samo uczucie łączy Pana ze wsią?

Wiedzę o przeszłości pielęgnuję i zgłębiając na co dzień, a zawodowo dzielę się nią z młodzieżą jako rekonstruktor i edukator. Jeśli zaś chodzi o rolnictwo, to rodzina mojego ojca uprawia ziemię od pokoleń i jest z nią silnie związana. Moi krewni byli i są rolnikami, sadownikami oraz pszczelarzami, a ponadto rodzinnie prowadzimy niewielkie gospodarstwo, wyłącznie na własne potrzeby.

W zagrodzie są też zapewne jakieś zwierzęta. Jednak dziś najbardziej interesuje nas drób.

Zwierzęta są częścią naszego świata i nawet nauczyły się z nami komunikować. Udomowione ptaki są naprawdę inteligentne. Dla nas to normalne, ale obcych bawi, gdy widzą, że kaczka dopomina się o jedzenie na widok trzymanego w ręce smakołyku, a kiedy jem jabłko, zbiegają się kury, które czekają na swoją porcję – nie wystarczy im ogryzek. Mieliśmy też gąskę, która szczególnie upodobała sobie mojego tatę. Chodziła za nim, a gdy pracował, siadała w pobliżu i raz na jakiś czas przypominała gęganiem o swojej obecności. Niestety zeszłej wiosny padła ofiarą lisa. W gospodarstwie od razu zrobiło się smutniej.

Dzięki takim pogadankom młodzi ludzie dowiadują się, że najlepszym przyjacielem człowieka jest nie tylko pies. O czym jeszcze im Pan opowiada?

Przyznam, że największym zainteresowaniem cieszą się moje pokazy. Jako rekonstruktor specjalizuję się w dawnym rzemiośle. Stroje z epoki, narzędzia i liczne rekwizyty zawsze

When we observe what you do and listen to what you say, there is no doubt that we are in contact with an enthusiast of history. Do you feel the same when it comes to the countryside?

I nurture and improve the knowledge about the past on a daily basis and I share it professionally with young people as a reenactor and educator. As regards agriculture, my father's family has been farming the land for generations and is strongly connected with it. My relatives were and are farmers, fruit-growers and beekeepers, and we also run a small family farm, exclusively for our own needs.

There are probably some animals on the farm as well. But today, we are most interested in poultry.

Animals are a part of our world and have even learnt to communicate with us. Domesticated birds are really smart. For us, it is normal, but it is funny for strangers to see a duck asking for food when it sees a treat I hold in my hand, and when I eat an apple, chickens are gathering and waiting for their portion – a core is not enough for them. We also had a small goose that particularly liked my dad. It followed him, and while he was working, it used to sit nearby and from time to time it gaggled to remind of its presence. Unfortunately, last spring, it was killed by a fox. The farm immediately became sadder.

Thanks to such talks, young people learn that the man's best friend is not only a dog. What else do you tell them about?

I must admit that my shows enjoy the greatest interest. As a reenactor, I specialise in old crafts. Old-time clothes, tools and numerous props always attract observers. As for the listen-

przyciągają obserwatorów. Jeśli chodzi o słuchaczy moich opowieści, to mogę stwierdzić, że niezależnie od wieku udaje się ich zainteresować osobistymi doświadczeniami i informacjami o nieoczywistym pochodzeniu i zastosowaniu przedmiotów, z których korzystamy na co dzień. Dzięki temu mogą spojrzeć na historię jako niekończący się cykl życia, którego wszyscy jesteśmy częścią.

Czego można się w takim razie dowiedzieć od Pana na temat jajek?

Że na przestrzeni dziejów pełniły niesamowicie istotną funkcję. Że mimo swojej kruchości ich skorupki znajdowane są w materiale archeologicznym – odkryto je m.in. w antycznych Pompejach, a także w średniowiecznym Krośnie. Że dzięki swej dostępności łączyły społeczeństwo – jedli je wszyscy, niezależnie od wieku, zamożności czy wykonywanego zawodu.

Dla współczesnych młodych ludzi zaskoczeniem jest różnorodność jajek. Podczas prelekcji poświęconych dawnej diecie prezentuję ich gamę. Uczestnicy spotkań często dziwią się, że są jeszcze jakieś poza kurzymi. Perliczym albo przepiórczym przyglądają się jak pamiątkom z egzotycznych krajów. Nie dla wszystkich jest oczywiste, że są jadalne, bo nie ma ich na sklepowych półkach. Niedowierzanie maluje się na twarzach też wtedy, gdy opowiadam, że drób został udomowiony 7 tys. lat p.n.e. w Azji, a nasi przodkowie jeszcze do niedawna podbierali jaja z gniazd dzikich ptaków.

A jakie było nietypowe zastosowanie jaj w przeszłości?

Okazuje się, że nie każdy słyszał chociażby o średniowiecznych skrybach, piszących gęsiami lub łabędzimi piórami. Zaskoczę też pewnie anegdotą dotyczącą czeskiej Pragi, a konkretnie mostu Karola. Podczas budowy władca miał nakazać dostarczenie kilkunastu tysięcy jaj, które murarze mieli wbić do zaprawy. Legenda głosi, że niektórzy z dostawców uznali, że mają zaopatrzyć pracujących przy budowie ludzi w prowiant, więc przywieźli je ugotowane na twardo. Również w pracowniach malarskich jaja znalazły zastosowanie – mieszano je z winem, by powstała baza tzw. tempery. Potem wystarczyło dodać odpowiedni pigment i można było zasiadać z pędzlem do pracy. Dawniej ceniono też kurzy nawóz. I wcale nie chodzi tu tylko o użyźnianie gleby w ogródku, ale wykorzystywanie tego daru natury do konserwacji skórzanych podeszw butów.

ers of my stories, I can say that regardless of their age I manage to make them interested in personal experiences and information about the non-obvious origin and use of things we use every day. In this way, they can perceive history as an endless cycle of life whose part we are.

So, what can you tell us about eggs?

That over the centuries, they performed an extremely important function. That despite their fragility, their shells are found in archaeological material – they were discovered, *inter alia*, in ancient Pompei as well as in medieval Krosno. That thanks to their availability, they connected the society – everyone ate them, regardless of age, wealth or profession.

For modern young people, the variety of eggs is surprising. During the lectures dedicated to the ancient diet, I present their range. People participating in the meeting are often surprised that there are eggs other than chicken eggs. They look at guinea fowl or quail eggs like at souvenirs from exotic countries. It is not obvious to everyone that they are edible, since they



Jaja przepiórcze – młodzi ludzie często dziwią się, że można jeść nie tylko jaja od kury ■ Quail eggs – young people are often surprised that we can eat not only chicken eggs

are not available on shop shelves. Disbelief can also be seen on their faces when I tell them that poultry was domesticated 7 thousand years BC in Asia and our ancestors until recently picked eggs from wild bird nests.

What was the unusual use of eggs in the past?

It turns out that not everyone has heard of medieval scribes writing with the use of goose or swan feathers. Certainly, I will also surprise you with an anecdote about Czech Prague, specifically, the Charles Bridge. During the construction, the ruler

Można chyba stwierdzić, że ta rozmowa dotyczy jednego z istotniejszych symboli w kulturze – niezależnie od regionu świata.

Specjalizuję się co prawda w historii rodzimej, ale z ciekawością sięgam dalej. Wiemy, że w wielu kulturach jajko stanowiło podstawę kosmologii, np. Egipcjanie wierzyli, że świat powstał, gdy ono pękło. Można się domyślać, jak odpowiedzieliby na słynne pytanie: co było pierwsze – jajko czy kura?



Najzdrowsze są jajka gotowane na miękko lub w koszulkach ■ The healthiest eggs are soft boiled or poached ones

Z kolei i przez Słowian, i przez Chińczyków uważane było za symbol życia, płodności i przyszłości. Przed laty pełniło też funkcje magiczne – uważano je za talizman, leczono nim zwierzęta i smarowano narzędzia rolnicze, by praca była łatwiejsza, a plony obfitsze. Nieprzypadkowa jest też obecność jaj w tradycji chrześcijańskiej jako symbolu nadziei i odrodzenia. Wiele osób się zdziwi, gdy powiem, że pisanki znane były naszym słowiańskim przodkom już tysiąc lat temu. I nieprzypadkowo jako pogańskie dziedzictwo wciąż się je święci. Ale jajko w tradycji wielkanocnej to temat na osobną rozmowę.

Dziękuję za poświęcony czas i podzielenie się ciekawostkami.

Również dziękuję za zainteresowanie i zapraszam na pokazy Kuźni Borzywoj. O mojej działalności można się dowiedzieć więcej za pośrednictwem profili w mediach społecznościowych lub osobiście. Od początku maja do końca września można mnie będzie spotkać m.in. na zamkach Czersku i Iłży czy w pałacu w Kutnie.

was to order to deliver several thousand eggs, which the bricklayers were to insert into the mortar. Legend has it that some of the suppliers decided that they should provide food for the construction workers, so they brought those eggs hard-boiled. Eggs were also used in painting studios – they were mixed with wine to create the base of the so-called tempera. Then, it was enough to add the right pigment and you could start working with your brush. Previously, chicken manure was also appreciated. And it is not just about fertilising the soil in the garden, but using this gift of nature to preserve the leather soles of shoes.

It can be said that this interview concerns one of the most important symbols in culture – regardless of the region of the world.

Admittedly, I specialise in our native history, but I am still curious to go further. We know that in many cultures the egg was the basis of cosmology, for example, the Egyptians believed that the world had been created when the egg broke. We can guess how they would answer the famous question: which came first – the egg or the chicken? In turn, both the Slavs and the Chinese considered it to be the symbol of life,

fertility and the future. Many years ago, it also performed magical functions – it was considered a talisman, was used to treat animals and lubricate agricultural tools to make work easier and have a more abundant yield. Their presence in the Christian tradition, as a symbol of hope and rebirth, is also not a coincidence. Many people will be surprised when I say that Easter eggs were known to our Slavic ancestors a thousand years ago. And it is no coincidence that they are still blessed as a pagan heritage. But the Easter egg is a topic for a separate interview.

Thank you for your time and sharing such interesting facts.

Thank you for your interest as well and I invite you to the shows of the Borzywoj Smithy. You can learn more about my activities through social media profiles or in person. From the beginning of May to the end of September, you can meet me, *inter alia*, at the castles of Czersk and Iłża or at the palace in Kutno.

Jego rozmaitość jajo

His variety the egg

NIE DOŚĆ, ŻE SĄ NISKOKALORYCZNE, TO ZAWIERAJĄ 13 WITAMIN, WZORCOWE BIAŁKO I ANTYOKSYDANTY. W KUCHNI MOŻNA JE WYKORZYSTYWAĆ NA TYSIĄCE SPOSOBÓW. NAJPOPULARNIEJSZE SĄ OCZYWIŚCIE JAJA KURZE, JEDNAK NA RYNKU DOSTĘPNE SĄ TAKŻE, MIĘDZY INNYMI, JAJA PRZEPIÓRCZE, PERLICZE CZY KACZE. WARTO WIEDZIEĆ, CZYM SIĘ RÓŻNIĄ, ABY WYBRAĆ TE, KTÓRE BĘDĄ NAM ODPOWIADAŁY NAJBARDZIEJ. ■ EGGS. NOT ONLY ARE THEY LOW IN CALORIE, BUT THEY ALSO CONTAIN 13 VITAMINS, STANDARD PROTEIN AND ANTIOXIDANTS. IN COOKING, WE CAN USE THEM IN THOUSANDS OF WAYS. NATURALLY, THE MOST POPULAR ARE CHICKEN EGGS, HOWEVER, IN THE MARKET THERE ARE ALSO QUAIL, GUINEA FOWL OR DUCK EGGS. IT IS WORTH KNOWING HOW THEY DIFFER FROM EACH OTHER SO AS TO CHOOSE THOSE THAT WILL SUIT US BEST.



Ze względu na dostępność najczęściej na naszym stole goszczą jaja kurze ■ Due to their availability, chicken eggs are most often served on our tables

Jaja przepiórcze

Mają kremową, ciemnonakrapianą skorupkę. Są cztery razy mniejsze niż jaja kurze, ale trzy razy bogatsze w wartości odżywcze. Łagodne w smaku. Najlepiej spożywać je ugotowane na twardo.

Jaja kaczę

Bogatsze w smaku, większe i gładzsze niż kurze. Najczęściej białe lub bladeżółte, o grubszej skorupce. Dłużej utrzymują świeżość niż jaja kurze. W smaku bardziej wyraziste – z lekkim posmakiem dziczyzny. Ze wszystkich rodzajów jaj mają najwięcej witaminy A i E oraz witamin z grupy B. Są dobrą alternatywą dla osób, które są uczulone na jaja kurze. Świetnie sprawdzają się w pieczeniu ciast – nadają więcej puszystości.

Quail eggs

They have a cream-coloured, dark-spotted shell. They are four times smaller than chicken eggs, but three times richer in nutritive values. Their taste is mild. It is best to eat them hard boiled.

Duck eggs

Richer in taste, bigger and smoother than chicken eggs. Most often white or pale yellow, with a thicker shell. They stay fresh longer than chicken eggs. Their taste is more distinct – with a slight taste of venison. Of all types of eggs, they have the greatest content of vitamin A, E and group B vitamins. They are a good alternative for those who are allergic to chicken eggs. They are great for baking cakes – they make them more fluffy.



Przepiórka zwykle składa jaja raz w roku, a jest ich w gnieździe od 7 do 20
 ■ Quail usually lays eggs once a year, and there are 7 to 20 eggs in the nest

Jaja perlicze

W ostatnich latach cieszą się coraz większą popularnością. Ciemniejsze i twardsze od kurzych, i nieco mniejsze. Delikatnie nakrapiane. Od jaj kurzych różnią się jednak nie tylko wyglądem. Mają w sobie cztery razy więcej karotenu i znacznie bogatszy zestaw białek. Znajdziemy w nich również bogactwo cynku, żelaza, potasu, miedzi i sodu. Mają za to mniej cholesterolu i nie uczulają. Sprawdzą się w diecie niemowląt i małych dzieci, gdyż wspierają ich prawidłowy wzrost i rozwój kości.

Jaja strusie

Choć ciągle rzadko pojawiają się na naszych stołach, podobnie jak perlicze, znajdują w ostatnim czasie coraz więcej zwolenników. W składzie bardzo podobne do jaja kurzego, jednak dużo delikatniejsze w smaku. Zawierają mniej cholesterolu. Z jednego strusiego jaja przyrządzimy jajecznicę dla 10 osób.

Jaja gęsie

Są około dwa razy większe od jaj kurzych. Białe i twarde. Trudno je dostać w sklepach, gdyż gęsi składają ok. 40 jaj rocznie. Mają bogatszy smak niż jaja kurze i zawierają jeszcze więcej białka. Świetnie nadają się do wypieków – sprawiają, że ciasta są bardziej puszyste.

Jaja indycze

Indycze jaja są półtora razy większe od jaj kurzych. Ich skorupka przybiera kolor od białego po jasnopomarańczowy oraz

Guinea fowl eggs

In recent years, they have become increasingly popular. They are darker and harder than chicken eggs, and slightly smaller. They are finely spotted. However, it is not only the appearance that makes them different from chicken eggs. They have four times more carotene and a much richer set of proteins. They also contain an abundance of zinc, iron, potassium, copper and sodium. They have less cholesterol and do not cause allergy. They will work well in the diet of infants and small children, because they support their normal growth and bone development.

Ostrich eggs

Although they still rarely appear on our tables, like guinea fowl eggs, they have recently had more and more supporters. Their composition is very similar to that of chicken eggs, but they are much more delicate in taste. They contain less cholesterol. With one ostrich egg, we will prepare scrambled eggs for 10 people.

Goose eggs

They are about twice the size of chicken eggs. They are white and hard. It is difficult to buy them in shops, as geese lay about 40 eggs a year. They have a richer taste than chicken eggs and contain even more protein. They are great for baking – they make cakes more fluffy.

Turkey eggs

Turkey eggs are one and a half times larger than chicken eggs. Their shell has a colour that varies from white to light orange and is characterised by numerous spots. It is not without reason it is said that someone is "freckled like a turkey egg." Their taste, smell and structure resemble chicken eggs. Therefore, they are perfect for cooking – in preparing baked goods, pancakes or omelettes. We will also make delicious scrambled eggs with them. Unfortunately, they can only be bought from local farmers.

A way to prepare the egg as...

boiled – we boil water. It is worth adding salt to it in advance. This makes an egg easier to shell. The boiling time depends on the size of an egg and whether we want to have it soft or hard boiled. On average, 4 minutes are enough for soft boiled ones. After this time, an egg starts to becoming hard slowly.

Benedict – also known as a poached egg. To enjoy this rarity, we add a dash of white vinegar to the boiling water and mix. We break an egg into a bowl and pour it into the swirling water. We cook it for 2-3 minutes stirring all around.

Vienna-style – i.e. an egg in a glass. We break an egg into a glass, which we put in a pot with the boiling water until the egg white is coagulated. The egg yolk should remain liquid. The delicacy prepared in this way is seasoned with salt, pepper and butter.

cechuje się licznymi plamkami. Nie bez powodu mówi się, że ktoś jest „piegowaty jak indyjskie jajo”. Smakiem, zapachem i strukturą przypominają jaja od kur. Dlatego doskonale sprawdzą się w kuchni – w przygotowaniu wypieków, naleśników czy omeletów. Przyrządzimy z nich też pyszną jajecznicę. Niestety, można je dostać tylko u lokalnych hodowców.

Sposób na jajko...

Gotowane – gotujemy wodę. Warto ją wcześniej osolić. Dzięki temu jajko łatwiej obierzemy. Czas gotowania zależy od wielkości jaja i tego czy chcemy mieć jajko na miękko, czy na twardo. Dla tych na miękko wystarczą średnio 4 minuty. Po tym czasie jajo zaczyna powoli twardnieć.

Po benedyktyńsku – zwane też jajkiem w koszulce lub poszetowanym. Aby delektować się tym rarytasem do gotującej się wody dodajemy odrobinę białego octu i mieszamy. Jajko wybijamy do miseczki i wlewamy do wirującej wody. Gotujemy 2–3 minuty, mieszając dookoła.

Po wiedeńsku – czyli sadzone w szklance. Wybijamy jajko do szklanki, którą umieszczamy w garnku z gotującą się wodą do momentu, gdy zetnie się białko. Żółtko powinno zostać płynne. Tak przygotowany przysmak doprawiamy solą, pieprzem i masłem.

Jajecznicą – królowa śniadań. Klasyczną, przygotowaną na maśle, zrobimy w mig. Na patelni rozgrzewamy masło, wlewamy rozmącone wcześniej z solą i pieprzem jajka. Smażymy, ciągle mieszając, do uzyskania pożądanej konsystencji.



Jajo indyjskie ma liczne plamki. Stąd powiedzenie „piegowaty jak indyjskie jajo” ■ Turkey egg has numerous spots. Hence the saying “freckled like a turkey egg”

scrambled – the queen of breakfast. We prepare classic scrambled eggs on butter in a twinkling. In a pan, we heat the butter, pour the eggs that were previously mixed with salt and pepper. We fry them, stirring constantly, until the desired texture is obtained.

Jedźmy jajka!

Kiedyś uważano jajka za odżywcze i zdrowe. Potem, z powodu cholesterolu, straciły dobrą opinię, ale według wyników badań zdrowy człowiek, jeśli lubi jajka, może je jeść. Oto kilka powodów:

- jajko ma zerowy indeks glikemiczny – to ważna informacja dla cukrzyków
- białko jaja ma idealny skład i proporcje aminokwasów
- jedno jajo to ok. 25% dziennego zapotrzebowania na pełnowartościowe białko
- jaja sycą i pomagają kontrolować wagę
- jaja pomagają wzmocnić odporność
- zmniejszają ryzyko chorób serca związanych z poziomem cholesterolu
- poprawiają wygląd skóry i włosów
- wspierają pracę mózgu
- chronią oczy
- wzmacniają kości

Let us eat eggs!

In the past, eggs were considered nutritious and healthy. Then, because of cholesterol, they lost their good reputation, but studies show that a healthy person, if they like eggs, can eat them. Here are a few reasons:

- eggs have a zero glycemic index – this is important information for diabetics
- egg white has an ideal composition and proportions of amino acids
- one egg means about 25% of the daily requirement for full-value protein
- eggs are filling and help control body weight
- eggs help strengthen immunity
- they reduce the risk of heart diseases associated with cholesterol levels
- they improve the appearance of skin and hair
- they support the functioning of the brain
- they protect the eyes
- they strengthen the bones



**Kolorowo,
smacznie, zdrowo...**

**Colorful,
tasty, healthy...**



Na początku był zakwas

In the beginning, there was leaven

TO NIEPRAWDA, ŻE NA POCZĄTKU BYŁ CHAOS. NA POCZĄTKU BYŁ ZAKWAS, A Z NIEGO POWSTAŁY... ALE CZYM JEST ZAKWAS? TO MIESZANKA KULTUR BAKTERII, KTÓRA ODPOWIADA ZA FERMENTACJĘ. STATYSTYCZNEMU KOWALSKIEMU NAJCZĘŚCIEJ KOJARZY SIĘ Z PRODUKCJĄ PIECZYWA ORAZ PRZEMYSŁEM MLECZARSKIM. ■ IT IS NOT TRUE THAT IN THE BEGINNING THERE WAS CHAOS. IN THE BEGINNING THERE WAS LEAVEN, AND IT GAVE RISE TO... BUT WHAT IS LEAVEN? IT IS A MIXTURE OF BACTERIAL CULTURES THAT IS RESPONSIBLE FOR FERMENTATION. A STATISTICAL POLE MOST OFTEN ASSOCIATES LEAVEN WITH THE PRODUCTION OF BREAD AND THE DAIRY INDUSTRY.



Na co dzień do szczęścia wystarczy nam złocisty bochenek, delikatnie kwaśny od naturalnego zakwasu, najlepiej jeszcze ciepły... ■ On a daily basis, to be happy, we need a golden loaf of bread, mildly sour thanks to natural leaven, preferably still warm...

Nie ma chyba człowieka, który nie próbował jogurtu, kefiru, zsiadłego mleka, piwa czy chleba, który upieczono bez pomocy drożdży. Powstanie tych wszystkich smacznych wyrobów było możliwe właśnie dzięki wykorzystaniu zakwasu. Ale czym jest zakwas?

Zakwas, najprościej mówiąc, to kultury bakterii lub grzybów, które w procesie fermentacji rozkładają cukry (skrobię) w mące, produkując kwas mlekowy i dwutlenek węgla. W zależności od wykorzystania, rozróżniamy kilka rodzajów zakwasów. Wyróżnia się więc zakwasy: mleczarskie (używane do produkcji jogurtów czy kefiru), maślarskie (odpowiedzialne za powstanie kwaśnej śmietany), gorzelnicze (stosowane do fermentacji alkoholowej) oraz najbardziej popularne w gospodarstwach domowych, czyli zakwasy piekarskie stosowane do wyrobu

Probably there is no human who has not tried yoghurt, kefir, curdled milk, beer or bread, which has been baked without the help of yeast. It was possible to create all those tasty products thanks to the use of leaven. But what is leaven?

To put it simple, leaven means bacterial or fungal cultures that during the fermentation process decompose sugars (starch) in flour thus producing lactic acid and carbon dioxide. Depending on the use, we distinguish several types of leavens. So we have: dairy leavens (used for the production of yoghurt or kefir), buttermilk leavens (responsible for the formation of sour cream), brewing leavens (used for alcoholic fermentation) and the most popular in households, i.e. baking leavens used for the production of dough, e.g. bread leaven. Leaven fermentation is different from bread-making methods that use com-

ciasta, np. zakwas chlebowy. Fermentacja zakwasowa różni się od metod wytwarzania chleba, które wykorzystują drożdże komercyjne. Odbywa się bowiem dzięki bakteriom mlekowym, takim jak *Lactobacillus* czy *Leuconostoc* i prowadzi do powstania z fermentowanej mąki chleba o charakterystycznym smaku, lepszej strawności i dłuższej świeżości.

Historia zakwasu

Historia zakwasu sięga czterech tysięcy lat. Do wypieku chleba stosowali go już starożytni Egipcjanie i mieszkańcy Mezopotamii. Wraz z rozwojem cywilizacji sztuka wytwarzania chleba i stosowania zakwasu rozprzestrzeniła się na obszary Europy i Azji. W średnio-wiecznej Europie, zwłaszcza w klasztorach, produkcja chleba i zakwasu była praktyką powszechną, a wielowiekowe klasztorne przepisy przekazywano z pokolenia na pokolenie.

W XIX wieku, wraz z rozwojem przemysłu piekarskiego, zaczęto stosować komercyjne drożdże jako szybszą i bardziej przewidywalną metodę zakwaszania chleba. Jednak tradycja używania zakwasu przetrwała w wielu regionach świata, zwłaszcza wśród tradycyjnych piekarzy i entuzjastów zdrowego odżywiania.

Współczesne zainteresowanie tradycyjnymi metodami wypieku chleba i rękodziełem piekarniczym doprowadziło do renesansu zakwasu. Dzięki dostępowi do wiedzy i technologii internetowej coraz więcej osób samodzielnie wytwarza zakwas w domu, eksperymentuje z różnymi mąkami, metodami fermentacji i przepisami, aby uzyskać chleb o wyjątkowym smaku i teksturze.

Zakwas i wytwarzane dzięki niemu pieczywo mają wiele zalet. Najważniejsze z nich to:

- wyższa wartość odżywcza;
- łatwiejsze trawienie – chleb na zakwasie jest łatwiejszy do strawienia niż ten wytwarzany z użyciem drożdży. Proces fermentacji zakwasowej rozkłada składniki w mące, takie jak gluten, co może ułatwić trawienie osobom z nietolerancją glutenu lub wrażliwością na ten związek;
- lepsze przyswajanie składników odżywczych – proces fermentacji zakwasowej zwiększa przyswajalność składników odżywczych obecnych w mące: witamin, minerałów i białka;

mercial yeast. In fact, it takes place thanks to lactic bacteria such as *Lactobacillus* and *Leuconostoc* and results in the bread made of fermented flour, with a characteristic taste, better digestibility and longer freshness.

History of leaven

Its history dates back to 4 thousand years. It was used by the ancient Egyptians and the residents of Mesopotamia to make bread. Along with the development of civilisation, the art of making bread and using leaven used to spread to Europe and Asia. In medieval Europe, particularly in monasteries, the production of bread and leaven

was a common practice, and centuries-old monastic recipes were passed down from generation to generation.

In the 19th century, with the development of the bakery industry, commercial yeast started to be used as a faster and more predictable method to leaven bread. However, the tradition of using leaven has survived in many regions of the world, especially among traditional bakers and enthusiasts of healthy eating.

Modern interest in traditional methods of baking bread and artisan baking led to a renaissance of leaven. Thanks to access to knowledge and internet technology, more and more people make their own leaven at home, experimenting with various

flours, fermentation methods and recipes to obtain bread with a unique taste and texture.

Leaven and the bread made with it have many advantages. The most important include:

- higher nutritive value;
- better digestibility – leaven-based bread is easier to digest than yeast-based bread. The leaven fermentation process decomposes the components in flour, such as gluten, which may facilitate digestion for people with gluten intolerance or sensitivity to this compound;
- better absorption of nutrients – the leaven fermentation process increases the absorption of nutrients present in flour: vitamins, minerals and protein;
- reduction of the glycemic index – leaven-based bread has a lower glycemic index, and its consumption results in the smaller glucose spikes in blood and better control of glucose levels;



Przygotowanie zakwasu jest czasochłonne, ale warte zachodu ■ Preparing the leaven is time-consuming, but worth the effort



Pieczenie chleba nie jest trudne. Wymaga jedynie czasu, chęci, dobrej jakości mąki i ciepłego kąta ■ Baking bread is not difficult. It only requires time, willingness, good quality flour and a warm place

- zmniejszenie indeksu glikemicznego – chleb na zakwasie ma niższy indeks glikemiczny, a jego spożycie powoduje mniejsze skoki poziomu cukru we krwi i lepszą kontrolę poziomu glukozy;
- poprawa mikroflory jelitowej – bakterie mlekowe w zakwasie poprawiają stan mikroflory jelitowej, powodują lepsze funkcjonowanie układu trawienego i wzmocnienie odporności organizmu;
- działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze – kwas mlekowy produkowany podczas fermentacji pomaga w zapobieganiu infekcjom i chorobom przewodu pokarmowego;
- smak, aromat i tekstura – zakwaszone wypieki charakteryzują się wyjątkowym, głębszym smakiem i aromatem, dłużej zachowują świeżość, ich tekstura jest zazwyczaj miękka i elastyczna.
- improvement in intestinal microflora – lactic bacteria in leaven improve the condition of intestinal microflora, result in the better functioning of the digestive system and strengthening the immunity of the body;
- antibacterial and antifungal activity – lactic acid produced during fermentation helps prevent infections and diseases of the digestive tract;
- taste, aroma and texture – leaven-based bakery products are characterised by a unique, deeper taste and aroma, remain fresh for a longer time, their texture is usually soft and elastic.

Mity i fakty dotyczące zakwasu

Zakwaszony chleb jest trudny w przygotowaniu. To jeden z najpopularniejszych mitów. W rzeczywistości przygotowanie zakwasu wymaga trochę czasu i cierpliwości, ale nie jest to trudne zadanie. Wiele osób tworzy własne zakwasy w domu z powodzeniem.

Zakwaszony chleb jest kwaśny. To także częsty mit. Choć zakwaszony chleb może mieć delikatną kwaśną nutę, to nie powinien być kwaśny w nieprzyjemny sposób. Smak zakwasu może być różnorodny i zależy od wielu czynników, takich jak rodzaj mąki, czas fermentacji i temperatura.

Zakwaszony chleb jest mniej pożywny. Fałsz – zakwaszony chleb jest bogatszy w składniki odżywcze niż chleb wytwarzany przy użyciu drożdży. Fermentacja zakwasowa zwiększa biodostępność składników odżywczych, takich jak witaminy i minerały, co czyni zakwaszony chleb bardziej pożywnym.

Myths and facts about leaven

Leaven-based bread is difficult to prepare. This is one of the most popular myths. In fact, preparing leaven takes some time and patience but it is not a difficult task. Many people prepare their own leaven at home successfully.

Leaven-based bread is sour. This is also a frequent myth. Although leaven-based bread may have a delicate sour note, it should not be sour in an unpleasant way. The taste of leaven can be different and depends on many factors, such as the type of flour, fermentation time and temperature.

Leaven-based bread is less nutritious. It is false – leaven-based bread is richer in nutrients than bread made with yeast. Leaven fermentation increases the bioavailability of nutrients, such as vitamins and minerals, making leaven-based bread more nutritious.

We need to feed the leaven every day, which is onerous. If we bake bread every other day, we should store our leaven in a warm place and feed it every 24 h. However, we can also

Zakwas trzeba codziennie karmić, co jest uciążliwe. Jeżeli pieczemy chleb co drugi dzień, to zakwas powinniśmy przechowywać w ciepłym miejscu i dokarmiać do 24 h. Jednak możemy go też przechowywać w lodówce, co pozwala wydłużyć okres pozostawania bez tzw. dokarmiania.

Potrzeba specjalnego sprzętu. To mit. Chociaż specjalne naczynia do fermentacji mogą być pomocne, nie są one konieczne do przygotowania zakwasu. Można użyć zwykłej miski lub słoika. Kluczowe jest zapewnienie czystości i higieny podczas procesu fermentacji.

Jest kłopot z utrzymaniem konsystencji zakwasu. Bez przesady – zakwas może, co prawda, czasami zachowywać się nieprzewidywalnie, ale jego opanowanie jest zwykle kwestią praktyki i obserwacji. Regularne karmienie, kontrola temperatury i odpowiednie proporcje mąki i wody to klucz do utrzymania zdrowego i aktywnego zakwasu.

Zakwas wspiera zdrowie jelitowe. Fakt. Zakwas zawiera probiotyki, które są korzystne dla zdrowia jelitowego. Regularne spożywanie zakwaszonych produktów może pomóc w utrzymaniu równowagi mikroflory jelitowej i poprawie trawienia.

Zakwaszony chleb może być lepiej tolerowany przez osoby z nietolerancją glutenu. To prawda. Proces fermentacji zakwasu rozkłada gluten, co może uczynić zakwaszony chleb łatwiej tolerowanym przez osoby z nietolerancją glutenu lub wrażliwością na gluten.

Zakwaszony chleb ma dłuższy termin przydatności do spożycia. To prawda. Dzięki naturalnym procesom fermentacji zakwaszony chleb może zachować świeżość i jakość przez dłuższy czas niż chleb wytwarzany przy użyciu komercyjnych drożdży.

Zakwaszony chleb ma lepszy smak i aromat. To także fakt. Proces fermentacji nadaje zakwaszonemu chlebowi wyjątkowy smak i aromat, który nie jest łatwo osiągalny przy użyciu komercyjnych drożdży. Zakwaszony chleb może być bardziej złożony w smaku i bardziej satysfakcjonujący dla podniebienia.

Jaka jest przyszłość zakwasu? Jednym słowem – świetlana. Przyszłość zakwasu wydaje się obiecująca, bo odpowiada na stale rosnącą potrzebę konsumpcji naturalnych i zdrowych produktów spożywczych. Dalsze badania naukowe i innowacje technologiczne mogą pomóc w jeszcze lepszym zrozumieniu właściwości i potencjalnych zastosowań zakwasu w przyszłości. Już teraz coraz więcej producentów sięga po zakwas do wytwarzania bogatszych w smaku, o lepszej konsystencji i wyższej wartości odżywczej napojów bezalkoholowych, np. lemoniad, herbat czy koktajli. Niektóre firmy mięsne i wędliniarskie wykorzystują zakwas do fermentacji mięsa, co może poprawić jego trwałość, smak i teksturę. Produkty, takie jak kiełbasy, szynki czy salami, fermentowane z użyciem zakwasu, mogą zyskać na popularności ze względu na swoją naturalność i wyjątkowy smak. Zakwas w kosmetykach naturalnych, takich jak mydła, kremy czy szampony, budzi coraz większe zainteresowanie konsumentów. Według wyników badań może mieć korzystny wpływ na skórę i włosy dzięki swoim właściwościom nawilżającym i łagodzącym.

store it in the refrigerator, which allows to extend the period of staying without the so-called feeding.

Special equipment is needed. It is a myth. Although special fermentation vessels may be helpful, they are not necessary to prepare the leaven. We can use an ordinary bowl or jar. What is essential is to ensure cleanliness and hygiene during the fermentation process.

There is a problem with maintaining the texture of leaven. Come on – admittedly, leaven may sometimes behave in an unpredictable manner, but mastering the art of its preparation is usually a matter of practice and observation. Regular feeding, temperature control and right proportions of flour and water are the key to maintaining healthy and active leaven.

Leaven supports intestinal health. It is true. Leaven contains probiotics that are beneficial for intestinal health. Regular consumption of leaven-based products may help maintain the balance of the intestinal microflora and improve digestion.

Leaven-based bread can be better tolerated by people with gluten intolerance. It is true. The leaven fermentation process decompose gluten, which can make leaven-based bread more easily tolerated by people with gluten intolerance or allergy to gluten.

Leaven-based bread has a longer shelf life. It is true. Thanks to natural fermentation processes, leaven-based bread may retain its freshness and quality for longer than bread made with commercial yeast.

Leaven-based bread has better taste and aroma. It is also true. The fermentation process gives the leaven-based bread a unique taste and aroma that is not easily achievable with commercial yeast. Leaven-based bread can be more complex in taste and more satisfying for the palate.

What is the future of leaven? In one word – bright. The future of leaven seems promising, as it responds to the ever-growing need to consume natural and healthy foods. Further scientific studies and technological innovation can help better understand the properties and potential uses of leaven in the future. Even now, more and more producers choose leaven to produce non-alcoholic beverages that are richer in taste, with better texture and higher nutritive value. e.g. lemonades, teas or cocktails. Some companies producing meat and coldmeats use leaven to ferment meat, which may improve its stability, taste and texture. Products such as sausages, ham or salami fermented with leaven may become popular due to their naturalness and unique taste. Leaven in natural cosmetics such as soaps, creams or shampoos is becoming more and more popular among consumers. Studies show that it can have a beneficial effect on the skin and hair due to its moisturising and soothing properties.

TEKST ■ By: PRZEMYSŁAW KUBIAK/ARIMR ■ ARMA

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©ANNAMARIA-, ©JOANNA GRABOWSKA-,

©PAWEŁ SZYPULA-STOCK.ADOBE.COM



Zielono na talerzu

Greens on a plate

ROZMOWA Z **JAKUBEM KURONIEM**, SZEFEK KUCHNI I EKSPERTEM KULINARNYM, AUTOREM KSIĄŻEK KUCHARSKICH, WSPÓŁZAŁOŻYCIELEM FUNDACJI „KURONIÓWKA”. ■ INTERVIEW WITH **JAKUB KUROŃ**, CHEF AND CULINARY EXPERT, AUTHOR OF COOKBOOKS, CO-FOUNDER OF THE “KURONIÓWKA” FOUNDATION



Gdy robi się ciepło, sięgamy po młode warzywa ■ When the weather is warm, we reach for fresh vegetables

Witaj wiosno, żegnajcie więc tłuste rosoly i schabowe?

To jest naturalne, że wiosną nasze menu się zmienia. Idziemy na bazar, targ czy do sklepu i widzimy, że co innego jest już na półkach i chce nam się sięgnąć po te nowe produkty. Po świeży szczaw, szpinak, botwinę, szparagi, rzodkiewki czy młody szczypior. Jest to głęboko w człowieku zakorzenione, że wiosną już nie ma się takiej ochoty na bardzo kaloryczne jedzenie, na to tłuste, ociekające sosami albo słodkie. Niekiedy brakuje nam odrobinę kreatywności w kuchni i nadal gotujemy zimowe, ciężkie obiady. A tu wystarczy zamiast zasmażanych buraczków ugotować młodą kapustę, której nie trzeba od razu zaklepywać mąką i masłem. Zrobić sałatkę, która może być pełnym posiłkiem, a nie jedynie dodatkiem do głównego dania, np. z rzodkiewek, świeżych ziół i sera czy grillowanej piersi kurczaka.

It is time to say hello to spring, so is it time to say goodbye to fatty chicken soups and pork chops?

It is natural that in the spring our menu changes. We go to a bazaar, marketplace or shop and we see that the shelves are already full of other products and we want to choose these new products. Fresh sorrel, spinach, young beet leaves, asparagus, radishes or young chives. It is deeply rooted in human nature that in spring we do not feel like eating very caloric food, fatty, dripping in sauces or sweet. Sometimes, we lack a little but of creativity in our cooking and we still cook winter, heavy dinners. And here it is enough, instead of fried beetroot, to cook young cabbage, which does not need to be immediately enriched with flour and butter. We can make a salad, which can be a full meal, not just an addition to the main course, e.g. using radishes, fresh herbs and cheese or grilled chicken breast.



Świeże zioła, jadalne kwiaty, smaczkowite pędy roślin – to doskonały dodatek do lekkich sałatek ■ Fresh herbs, edible flowers, tasty plant shoots – they are a perfect addition to light salads

■ Jakie są dobrodziejstwa wiosennej kuchni?

To, że możemy naszą dietę lepiej zbilansować kalorycznie. Zbliżyć się do zalecanego przez ekspertów ideału – by w codziennych posiłkach 50 proc. stanowiły warzywa. Większość z nas je tradycyjnie, a to oznacza, że w codziennym menu warzywa stanowią 20–30 proc. Wiosna sprawia, że ten bilans można poprawić. Ja również staram się o tej porze roku wypychać węglowodany z mojego talerza.

■ Jeśli kucharz mówi wiosna, to myśli o...?

O tym, że wreszcie ma szerszy wachlarz produktów do wykorzystania w kuchni, większe pole do popisu w swoich kulinarnych propozycjach. Myśli o świeżych ziołach, jadalnych kwiatkach, smaczkowitych pędach roślin, np. chmielu. O świeżych owczych i kozich serach, na które właśnie wiosną jest najlepszy sezon. O cieszącym oczy nowalijkach...

■ Ulubiona nowalijka Jakuba Kuronia?

Bez wątpienia szparagi. Najpierw rozsmakowuję się w zielonych, które cenię za młodzieńczą świeżość i chrupkość, a następnie sięgam po białe. One jednak lubią już towarzystwo bułki tartej czy sosów holenderskiego lub berneńskiego. Prosty, a jakże smaczkowity wiosenny obiad to zielone szparagi z wody, młode ziemniaczki z koperkiem, jajko w koszulce lub sadzone. Do tego kefir, maślanka. Lubię też przyrządzać zielone szparagi w panko, czyli w japońskiej bułce tartej. To łatwy i szybki przepis: odrywamy od szaragów zdrewniałe końcówki, każdego smarujemy rozmąconym jajkiem, obtaczamy w panko i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C na 10 minut, by szparagi ładnie się zrumieniły. Podajemy je np. z sosem jogurtowym.

■ What are the benefits of spring cooking?

That we can better balance our diet in terms of calories. We can get closer to the ideal recommended by experts – 50% vegetables in daily meals. Most of us eat traditionally, which means that in the daily menu vegetables make up for 20–30%. Thanks to spring we can improve that balance. I also try to remove carbs from plate at this time of year.

■ If the chef says spring, he thinks about...?

About the fact that he finally has a wider range of products to use in his cooking, a larger room to show off in his culinary proposals. He thinks about fresh herbs, edible flowers, tasty shoots of plants, such as hops. About fresh sheep and goat cheeses, for which spring is the best season. About eye-pleasing early vegetables...

■ Favourite early vegetable of Jakub Kuroń?

Definitely asparagus. First, I taste green ones that I value for their youthful freshness and crispiness and then I choose white ones. However, they like the company of breadcrumbs or Hollandaise or Béarnaise sauces. A simple but delicious spring dinner is composed of green asparagus cooked in water, young potatoes with dill, poached or fried egg. This goes with kefir or buttermilk. I also like preparing green asparagus in panko, i.e. Japanese breadcrumbs. This is an easy and quick recipe: we tear off the woody ends of the asparagus spears, smear each with a beaten egg, coat with panko and put into the oven heated to 200 degrees for 10 minutes to let asparagus become nicely golden-brown. We serve them, for example, with yoghurt sauce.

No to grajmy dalej w zielone. Proszę o kolejny wiosenny przepis. Ale znów nie taki oczywisty. Przygotowanie zupy szczawiowej czy świeżego szpinaku z patelni wielu Polaków ma przećwiczone.

Polecam więc liście młodej rzodkiewki. Są zdrowe, a przy tym ich jedzenie wpisuje się w filozofię niemarnowania żywności, którą ja także stosuję w mojej kuchni. Można dodać je do sałatki lub zrobić z nich tzw. polskie pesto. Umyte liście rzodkiewki wrzucamy do blendera, dodajemy orzechy włoskie, do tego polski olej tłoczony na zimno, ząbek czosnku, krajowy żółty ser długodojrzewający, sól i pieprz. Wychodzi z tego naprawdę przepyszna pasta, którą możemy serwować na grzankach z żytniego chleba, dla urozmaicenia posypanych jeszcze wędzonym twarogiem. Przyznam, że z chrupiących warzyw to właśnie rzodkiewka jest moim ulubionym. Można zająć ją na surowo, ukusić, przyrządzić na ciepło.

Na ciepło?

Oczywiście. Rzodkiewki – jeśli małe, to całe, jeśli duże, to przekrojone na pół lub ćwiartki – podsmażamy dwie minuty na oliwie lub maśle z wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Dla świeżości można dodać sok z cytryny. Są chrupiące, lekko pikantne, delikatne.

O tej porze roku pcha nam się do kuchni także rabarbar. Dla mnie to warzywo ma do zaoferowania niezbyt wiele: albo kompot, albo ciasto.

Jest bardziej wszechstronne. Z rabarbaru można zrobić również zupę, lody, nadzienie do pączków, konfiturę, która podkreśli smak serów, czy wyśmienity sos. Taki w stylu sosu chutney. Świetnie komponuje się z indykiem, kurczakiem czy królikiem, do których pasują słodko-kwaśne smaki. Najpierw marynujemy mięso w sosie sojowym i curry z odrobiną miodu. Następnie krótko podsmażamy, dorzucamy do niego marchewkę i właśnie rabarbar (dwie gałązki na pół kilograma mięsa), cebulę i czosnek. Chwilę smażymy i dolewamy bulion. Gotujemy pół godziny pod przykryciem. Sos można zagęścić skrobią kukurydzianą lub ziemniaczaną. Jeśli byłby za kwaśny, można dodać np. łyżeczkę gryczanego miodu, który przez swą wyrazistość bardzo dobrze komponuje się z wytrawnymi daniami.

Czy wszystkie nowalijki są zdrowe?

W ich przypadku jest podobnie jak mięsem: ważna jest jakość, źródło pochodzenia i ilość. Kupujemy i jedzmy więc mądrze.

To gdzie Pan kupuje warzywa?

Gdy nie jestem w kulinarnych podróżach po Polsce, robię zakupy na warszawskim bazarku na Wolumenie. Cieszę się, że nie został zlikwidowany. Takie miejsca są potrzebne. Tu mamy wybór dostawców i producentów, nie jesteśmy też tak anonimowi, jak w sklepach sieci handlowych. Między klientem a sprzedawcą buduje się tu taka osobista relacja oparta na

So, let us keep on playing on the green note. I am asking for another spring recipe. But not so much obvious. Many Poles have already practised preparing sorrel soup or fried fresh spinach.

So I recommend the leaves of young radish. They are healthy, and at the same time eating them matches the philosophy of not wasting food, which I also use when cooking. We can add them to the salad or make the so-called Polish pesto. We put the washed radish leaves into a blender, add walnuts, Polish cold pressed oil, a clove of garlic, Polish long-ripened hard cheese, salt and pepper. We obtain a really delicious paste, which we can serve on rye bread toasts, for variety's sake also sprinkled with smoked curd cheese. I must admit that among crispy vegetables, radish is my favourite. We can eat it raw, pickle it, cook it.

Cook it?

Of course. Radishes – if small, then left whole, if large, then halved or quartered – are fried for two minutes in oil or butter along with a squeezed clove of garlic. For freshness, we can add lemon juice. They are crispy, slightly spicy, delicate.

At this time of the year, rhubarb else pushes its way to our kitchen. For me, this vegetable has little to offer: either compote or cake.

It is more universal. Rhubarb can also be used to make a soup, ice cream, doughnut filling, jam, which will emphasise the taste of cheese, or delicious, chutney-like sauce. It goes well with turkey, chicken or rabbit, to which sweet and sour flavours are well matched. First, we pickle the meat in soy sauce and curry with a bit of honey. Then, we fry it briefly, add carrots and rhubarb (two stalks per half kilogram of meat), onion and garlic. We fry it for a while and add the broth. We cook for half an hour under cover. The sauce can be thickened with maize or potato starch. If it is too sour, we can add, for example, a teaspoon of buckwheat honey, which, due to its distinctness, goes very well with savoury dishes.

Are all early vegetables healthy?

In their case, it is similar to meat: what is important, is the quality, source of origin and quantity. So we should buy and eat wisely.

So, where do you buy vegetables?

When I am not travelling around Poland for culinary purposes, I do shopping at the Wolumen bazaar in Warsaw. I am happy it has not been closed. Such places are necessary. Here, we have a choice of suppliers and manufacturers, and we are not as anonymous as in retail stores. A personal relationship based on trust is built between the customer and the seller. We buy proven goods. For example, I have a friendly potato



Grillowanie kojarzy się z czasem wolnym, rodziną, gotowaniem bez presji ■ Grilling is associated with free time, family, cooking without pressure

zaufaniu. Kupujemy sprawdzony towar. Mam np. znajomego dostawcę ziemniaków, który jest skarbnicą wiedzy, jeśli chodzi o ich odmiany. Ma spracowane dłonie, więc wiem, że wszystko robi sam – sadzi, wykopuje i przywozi do Warszawy.

supplier who is a treasury of knowledge when it comes to their varieties. He has toilworn hands, so I know that he does everything by himself – he plants, digs and brings them to Warsaw.

Jeśli już mówimy o ziemniakach, to jakie Pan woli: białe czy żółte? To nie jest błahe pytanie, ma ono w Polsce wręcz kulturowy wymiar. Mieszkańcy wschodniej części kraju preferują białe, zachodniej wolą żółte. Gdy przyjechałam z Poznania do Warszawy, sprzedawca w warzywniaku na moją prośbę o żółte ziemniaki stwierdził, że nie sprzedaje ziemniaków paszowych.

If we talk about potatoes, which do you prefer: white or yellow? This is not a trivial question, it has a cultural dimension in Poland. The residents of the eastern part of the country prefer white ones, while those of the western part prefer yellow ones. When I came from Poznań to Warsaw, a seller in a vegetable shop, when I asked for yellow potatoes, stated that he did not sell fodder potatoes.

Nasze smaki i gusty kulinarne w większości kształtują się w domu rodzinnym. Tak jest też w przypadku ziemniaków. W moim domu jada się żółte, bardziej nam smakują i ładniej wyglądają na talerzu. Choć jest też wiele odmian bardzo dobrych białych ziemniaków, które są bardziej sypkie niż żółte i lepiej nadają się np. do kopytek czy na frytki.

Our culinary tastes and likings are mostly shaped in our family home. This is also the case of potatoes. In my home, we eat yellow ones, we like them better and they look nicer on the plate. Although, there are also many varieties of very good white potatoes, which are more loose than yellow ones and are better for, for example, making potato dumplings or chips.

Wróćmy do nowalijek. A co Pan sądzi o nowalijkach z pól i lasów, np. o pokrzywie, dzikim szczypiorku, szczawiu czy czosnku niedźwiedzim?

Let us go back to early vegetables. And what do you think of early vegetables from fields and forests, e.g. nettle, wild chives, sorrel or wild garlic?

Ich zbieranie łączy w sobie walory rekreacyjne i kulinarne. To czas spędzony na świeżym powietrzu, wśród zieleni, który pozwala się zrelaksować i zaopatrzyć w naprawdę zdrowe produkty. Potrzeba do tego jednak trochę wiedzy i umiejętności rozpoznawania roślin. Ale i z tym nie ma problemu. Zielarstwo stało się popularne, jest wiele szkoleń, publikacji książkowych oraz porad w internecie.

Picking them combines recreational and culinary values. It is time spent in the open air, among the greenery, which allows us to relax and get really healthy products. However, this requires some knowledge and skills of recognising plants. But there is no problem with that as well. Herbal medicine has become popular, there are many training courses, books and advice on the Internet.

„Grill to moja ulubiona forma gotowania” – powiedział pan w jednym z wywiadów. No, typowy Polak – pomyślałam. Ale zaraz zaczęłam się zastanawiać, dlaczego doświadczony kucharz, znający wiele metod i technik przygotowywania potraw, w tym molekularne, wybiera grillowanie?

Może dlatego, że kojarzy mi się z czasem wolnym, z rodzinnymi spotkaniami, działką, z gotowaniem bez presji? Ponadto lubię obcować z żywym ogniem, gdzie cały czas coś się dzieje. Jest w tym jakiś rodzaj niepewności, adrenaliny, bo ten żywy ogień jest taki nie do przewidzenia. Nigdy nie wiadomo, jaka jest temperatura, czy coś się nie przypali, trzeba być czujnym, pilnować cały czas. Może dlatego to grillowanie tak pociąga mężczyzn, bo ma w sobie coś pierwotnego, atawistycznego? Lubię też smak grillowanych potraw – smak ognia i dymu.

Jest Pan ambasadorem projektu wspierającego seniorów mieszkających na wsi. Realizują go koła gospodyń wiejskich. Nagrodą dla kół za zaangażowanie w tym projekcie są szkolenia kulinarne, które Pan prowadzi. Ja zapytam jednak przewrotnie: czego to Pan nauczył się od tych przedsiębiorczych kobiet?

Przekonałem się, że koła gospodyń wiejskich są niesamowitym kapitałem społecznym. Naszym, polskim. Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę. To tu jest energia, chęć działania, podejmowania inicjatyw służących lokalnej społeczności. To tu jest troska o wspólnotę, o sąsiada, co nie jest częste w naszym zindywidualizowanym świecie. To tu wydobywa się z przeszłości, pielęgnuje i popularyzuje lokalne tradycje, miejscowy folklor, sztukę ludową. To tu widać tę polską gościnność. Spotkania z paniami z kół również dla mnie były kulinarne inspirujące. Dostałem od nich szereg nieznanych mi do tej pory regionalnych przepisów, np. na gomółki z suszonego twarogu z ziołami. Zdradziły mi również swoje unikatowe sposoby na przyrządzanie dań. A te w wykonaniu gospodyń wiejskich potrafią być wręcz rewelacyjne. Byłem kiedyś na konkursie kulinarnym dla kół i panie z jednego z nich przygotowały słodki przysmak z Podlasia – tzw. mrowisko lub chruściel. Wykonanie i smak tego ciasta to był poziom gwiazdek Michelin!



„Mrowisko” to kulinarne mistrzostwo świata ■ The „mrowisko” cake is a culinary virtuosity

“Grill is my favourite form of cooking” – as you said in an interview. A typical Pole, I thought. But I immediately began to wonder why an experienced chef, who knows many methods and techniques of food preparation, including molecular ones, chooses grilling.

Maybe for the fact that I associate it with free time, family meetings, allotment garden, cooking without any pressure? I also like to commune with fire, where something is going on all the time. There is some kind of uncertainty, adrenaline, as this fire is so unpredictable. We never know what the temperature is like or if something may be burnt, we have to be vigilant, watch all the time. Maybe this is why grilling attracts men so much, because it has something primeval, atavistic in it? I also like the taste of grilled dishes – the taste of fire and smoke.

You are an ambassador of the project supporting seniors living in the countryside. It is carried out by farmers’ wives’ associations. The prize for the associations for being involved in this project is the culinary training that you conduct. But I will ask perversely: what did you learn from these entrepreneurial women?

I found out that the farmers’ wives’ associations are amazing social capital. Ours, Polish. Not everyone is aware of this. It is here that there is energy, willingness to act, to take initiatives that serve the local community. It is here that there is care for the community, for the neighbour, which is not so common in our individualised world. It is here that local traditions, local folklore, folk art are retrieved from the past, fostered and popularised. It is here that we can see this Polish hospitality. Meetings with the ladies from the associations were also an inspiration for me in culinary terms. I received from them a number of regional recipes unknown to me so far, for example, small discs of dried curd cheese with herbs. They also shared with me their unique methods of making dishes. And those made by the farmers’ wives can be quite sensational. I was once at a culinary competition for the associations and the ladies from one of them prepared a sweet delicacy from Podlasie – the so-called *mrowisko* or *chruściel*. The workmanship and taste of this cake was at the Michelin star level!

Między nami szparagami

Meet the asparagus

SEZON NA SZPARAGI TRWA KRÓTKO, A Z TYMI PROSTO Z POLA, ZEBRANYMI KILKANAŚCIE GODZIN PRZED ZJEDZENIEM, NIE MOŻE SIĘ RÓWNAĆ NIC – SĄ SŁODKIE, CHRUPIĄCE I AROMATYCZNE. A CZY BIAŁE, CZY ZIELONE – NIEWAŻNE, BO SZPARAGI TO SAMO ZDROWIE. ■ THE SEASON FOR ASPARAGUS IS SHORT AND THOSE STRAIGHT FROM THE FIELD, PICKED SEVERAL HOURS BEFORE EATING, ARE SECOND TO NONE – THEY ARE SWEET, CRISPY AND AROMATIC. AND EITHER WHITE OR GREEN – IT DOES NOT MATTER, BECAUSE ASPARAGUS ARE SO HEALTHY.

Szparag to niezwykle warzywo – jedna z najstarszych roślin uprawnych znanych człowiekowi. Naukownicy uważają, że było obecne w diecie naszych przodków z rejonu basenu Morza Śródziemnego i Azji Mniejszej już pięć tysięcy lat temu. Stamtąd rozprzestrzenił się do Europy oraz północnej Afryki. Obecnie uprawy szparaga możemy znaleźć na całym świecie.

Asparagus is an unusual vegetable – one of the oldest crops known to man. Scientists believe that it was present in the diet of our ancestors from the Mediterranean region and Asia Minor as early as 5 thousand years ago. From there, asparagus spread to Europe and North Africa. Currently, asparagus is cultivated all over the world.



W Polsce znajduje się największa w Europie plantacja zielonych szparagów ■ In Poland, there is the largest plantation of green asparagus in Europe

Największym jego producentem są Chiny, które praktycznie całość zbiorów konsumują na własnym rynku. Z kolei największym eksporterem tego warzywa jest Peru, które wysyła szparagi do Stanów Zjednoczonych i Europy, choć i w Europie ich uprawa jest bardzo popularna. Najwięcej plantacji znajdziemy w Niemczech, Francji, Hiszpanii i Włoszech. Także w Polsce powierzchnia uprawy szparagów rośnie z roku na rok i właśnie

Its largest producer is China, which consumes virtually all of its harvest on its own market. In turn, the largest exporter of this vegetable is Peru, which sends asparagus to the United States and Europe, although the cultivation of asparagus is very popular in Europe as well. The largest number of plantations can be found in Germany, France, Spain and Italy. Also in Poland, the cultivation area of asparagus is growing year by year and it is in

POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

u nas znajduje się największa w Europie plantacja szparagów zielonych, bo Polacy naprawdę pokochali to warzywo, a spora część zbiorów eksportują – głównie do Niemiec.

Na zdrowie, na witalność

Najwięksi miłośnicy szparagów – starożytni Rzymianie – pisali o nich wiersze, poematy i traktaty naukowe. Uważali asparagus nie tylko za przysmak, ale i za niezawodny afrodyzjak. Katon Starszy (ten, co to *poza wszystkim uważał, że Kartagina powinna być zniszczona*) stanowczo utrzymywał, że oprócz kapusty tylko szparag jest warzywem wartym uprawy. W czasach nam bliższych cenili je „Król Słońce” Ludwik XIV i Napoleon III. Lekarze i dietetycy rzeczywiście przyznają, że szparagi mogą wzmacniać witalność – są bogate w witaminy i cenne pierwiastki (A, B1, B2, C, E, K, kwas foliowy, potas, wapń, magnez, żelazo, błonnik oraz rutynę i glutation – przeciwutleniacze). Są lekkostrawne (w 90 proc. składają się z wody) i niskokaloryczne (w 100 g zawierają zaledwie ok. 20 kalorii). Stymulują pracę nerek, działają moczopędnie i przyspieszają wydalanie toksyn z organizmu. Dzięki asparaginie obniżają ciśnienie tętnicze i wzmacniają naczynia krwionośne, a ze względu na zawarte w nich specjalne enzymy porcja szparagów spożyta przed wyjściem na zakrapianą imprezę pozwala na szybszy i bardziej efektywny rozkład alkoholu, a w konsekwencji – na zmniejszenie dolegliwości, które mogą pojawić się po udanej biesiadzie.

Poland that the largest green asparagus plantation in Europe is located, because Poles really fell in love with asparagus, and a large part of the harvest is exported – mainly to Germany.

For health, for vitality

The greatest lovers of asparagus – the ancient Romans – wrote poems and scientific treatises about them. They considered this vegetable not only a delicacy, but also an unailing aphrodisiac. Cato the Elder (the one who *furthermore considered that Carthage must be destroyed*) firmly maintained that apart from cabbage only asparagus was a vegetable worth growing. In times closer to us, they were valued by the “Sun King” Louis XIV and Napoleon III. Doctors and nutritionists actually admit that asparagus can enhance vitality – they are rich in vitamins and valuable elements (A, B1, B2, C, E, K, folic acid, potassium, calcium, magnesium, iron, fibre as well as rutin and glutathione – antioxidants). They are easily digestible (in 90%, they consist of water) and low-calorie (in 100 g, they contain only about 20 calories). They stimulate the functioning of the kidneys, have a diuretic effect and accelerate the excretion of toxins from the body. Thanks to asparagine, they lower blood pressure and strengthen blood vessels, and due to the special enzymes contained in them, a portion of asparagus consumed before going to a booze party allows for a faster and more effective disintegration of alcohol, and consequently – for reducing discomfort that may appear after a successful feast.



Kolor szparagów wynika ze sposobu uprawy i pory zbiorów ■ The colour of asparagus results from the method of their cultivation and the time of harvest

Białe, zielone i fioletowe

Sezon na szparagi trwa krótko – od połowy kwietnia do połowy lipca. Trzeba się więc spieszyć i wybrać – białe czy zielone? A może fioletowe? Tak naprawdę nie ma o czym decydować, bo kolor nie ma znaczenia – to wciąż jedno i to samo warzywo. Kolory szparagów wynikają wyłącznie ze sposobu uprawy i pory zbiorów.

Częścią jadalną szparaga są młode pędy, zwane wypustkami. Gdy wypustki tylko pojawią się na powierzchni – przykrywa się je grubą warstwą ziemi lub czarną folią. Rosną więc pod ziemią i nie dociera do nich światło słoneczne. W związku z tym nie mogą wytworzyć chlorofilu – zielonego barwnika, który odpowiada za zachodzący w nich proces fotosyntezy. Pozostają zatem białe. Charakteryzują się delikatnym i łagodnym smakiem. Są słodkawe, ale czasem można w nich wyczuć nutkę goryczy. Białe szparagi są zwykle dużo grubsze od tych zielonych i są nieco twardsze – w związku z tym przed gotowaniem należy je obrać.

Z kolei zielone szparagi spokojnie rosną sobie nad ziemią i pod wpływem słońca zabarwiają się na zielono. Są najcieńsze ze wszystkich odmian, bardziej aromatyczne, lekko pikantne, o wyrazistym orzechowym smaku. Młode zielone szparagi są miękkie i nie trzeba ich obierać przed gotowaniem.

Szparagi fioletowe wyrastają na wysokość zaledwie kilku centymetrów nad ziemią i wtedy są zbierane. Ta odmiana szparagów jest stosunkowo trudna w uprawie, ponieważ mogą one rosnać krótko i należy je zebrać w odpowiednim momencie, zanim pod wpływem słońca zabarwią się na kolor zielony.

Choć sezon na szparagi jest krótki, cieszą się one bardzo zasłużoną sławą kulinarną. Można je smażyć, piec, grillować i gotować (także na parze). Mogą stanowić samodzielne danie lub być jego dodatkiem. Przygotujemy z nich pyszną kremową zupę, a nawet sos. Wspaniale prezentują się na talerzu – stanowią ucztę nie tylko dla podniebienia, ale też dla oka.

W sezonie szparagowym na straganach i stoiskach warzywnych bez trudu je znajdziemy. Polecamy szukać szparagów na lokalnych targach i bazarach, a – o ile nadarzy się taka okazja – kupować je prosto z pola.

Na co zwrócić uwagę przy zakupie? Łodyżki szparagów powinny być jędrne i przyjemnie pachnieć. Warto przyjrzeć się dolnej części łodyżek – czy nie jest wysuszona lub ze śladami pleśni. Takich warzyw zdecydowanie nie należy kupować! Wybierajmy sztuki o średniej grubości lub drobniejsze – są mniej łykowate. Wygodnie jest wybrać pęczek o szparagach podobnej wielkości, wtedy warzywa ugotują się w podobnym czasie.

Kaloryczność szparagów nie zmienia się przy gotowaniu czy pieczeniu, ale pamiętajmy – choć same szparagi nie tuczają, to tuczają często stosowane do nich dodatki. W trakcie przygotowywania potrawy ze szparagami korzystajmy więc rozważnie np. z masła, beszamelu, zasmażanej tartej bułki, sosu holenderskiego, parmezanu czy boczku.

White, green and purple

The season for asparagus lasts for a short time – from mid-April to mid-July. So we have to hurry up and choose – white or green? Or maybe purple? In fact, there is nothing to decide on, since the colour does not matter – it is still the same vegetable. The colours of asparagus result solely from the method of their cultivation and the time of harvest.

The edible part of asparagus is its young shoots, called spears. When the spears appear on the surface – they are covered with a thick layer of earth or black foil. So, they grow underground and no sunlight reaches them. Therefore, they cannot produce chlorophyll – a green pigment that is responsible for the photosynthesis process taking place in them. Thus, they remain white. They are characterised by a delicate and mild taste. They are sweet, but sometimes we can feel a hint of bitterness in them. White asparagus are usually much thicker than green asparagus and a bit harder – so they must be peeled before cooking.

In turn, green asparagus grow quietly above the ground and turn green under the influence of the sun. They are the thinnest variety of all, more aromatic, slightly spicy, with a clear nutty taste. Young green asparagus are soft and do not have to be peeled before cooking.

Purple asparagus grow to a height of just a few centimetres above the ground and then are harvested. This variety of asparagus is relatively difficult to cultivate because they can grow for a short time and must be harvested at the right moment before they turn green under the influence of the sun.

Although the season for asparagus is short, they enjoy a well-deserved culinary fame. They can be fried, baked, grilled and cooked (also steamed). They can be an independent dish or an addition. We will use them to make a delicious creamy soup and even a sauce. They look great on the plate – they are a feast not only for the palate, but also for the eyes.

In the season for asparagus, we can easily find them on stalls and stands with vegetables. We recommend to look for asparagus at local marketplaces and bazaars, and – if the opportunity arises – to buy them straight from the farm.

What to take into consideration when buying them? The stems of asparagus should be firm and have a pleasant aroma. It is worth paying attention to the lower part of the stems – whether it is not dry or with traces of mould. Definitely, such vegetables should not be bought! We should choose vegetables of medium thickness or smaller – they are less fibrous. It is convenient to choose a bunch of asparagus spears of a similar size, then the cooking time of vegetables will be similar.

The calorific value of asparagus does not change during cooking or baking, but let us remember – asparagus are not fattening, however, additions used for them often are. So, when preparing a dish with asparagus, we should be careful with, for example, butter, bechamel sauce, fried breadcrumbs, Hollandaise sauce, Parmesan cheese or bacon.

Wędzone jabłko sechłońskie – kolejny polski produkt chroniony w UE

Wędzone jabłko sechłońskie (smoked sechłońskie apple) – another Polish product protected in the EU

WĘDZONE JABŁKO SECHŁOŃSKIE JEST 47. POLSKIM PRODUKTEM ROLNYM CHRONIONYM W UNII EUROPEJSKIEJ. SĄ TO SUSZONE, PODWĘDZANE PLASTRY JABŁEK, LEKKO SŁODKIE, Z WYCZUWALNYM SMAKIEM I AROMATEM WĘDZENIA DREWNEM DRZEW LIŚCIASTYCH. 9 KWIEŚNIA 2024 R. KOMISJA EUROPEJSKA ZAREJESTROWAŁA NAZWĘ „WĘDZONE JABŁKO SECHŁOŃSKIE” JAKO CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE (CHOG) W REJESTRZE CHRONIONYCH NAZW POCHODZENIA I CHRONIONYCH OZNACZEŃ GEOGRAFICZNYCH. ■ WĘDZONE JABŁKO SECHŁOŃSKIE IS THE 47TH POLISH AGRICULTURAL PRODUCT PROTECTED IN THE EUROPEAN UNION. THESE ARE DRIED, SMOKED APPLE SLICES, SLIGHTLY SWEET, WITH A PERCEPTIBLE TASTE AND AROMA OF SMOKING WITH THE WOOD OF DECIDUOUS TREES. ON 9 APRIL 2024, THE EUROPEAN COMMISSION REGISTERED THE NAME WĘDZONE JABŁKO SECHŁOŃSKIE AS A PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION (PGI) IN THE REGISTER OF PROTECTED DESIGNATIONS OF ORIGIN AND PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATIONS.

Do wyrobu wędzonego jabłka sechłońskiego wykorzystuje się owoce odmian: antonówka, boskoop, szara reneta, wilhelm, jonathan, szampion, jonagold, idared i pochodne odmiany idared. Odnaczają się one wieloma cechami pożądanymi przy procesie suszenia i wędzenia, m.in. dużą zawartością cukru oraz stosunkowo małą zawartością wody. Z 5–8 kg świeżych jabłek uzyskuje się 1 kg suszonych owoców.

Owoce przeznaczone do suszenia muszą być zebrane w odpowiednim czasie – zależnie od warunków atmosferycznych oraz od odmiany jabłek. Gniazdo nasienne może być usunięte lub nie. Plastry jabłek są suszone i podwędzane. Do opalania suszarni wykorzystuje się wyłącznie twarde i suche drewno drzew liściastych, najczęściej bukowe i grabowe, ale także drzew owocowych. Niedopuszczalne jest wykorzystywanie drewna żywicznego.

Cechy produktu

Wędzone jabłko sechłońskie ma pomarszczoną skórę na obwodzie i jasnobrązowy elastyczny miąższ. Średnica gotowych wędzonych plasterów jabłek waha się od 3 do 10 cm. W smaku wędzone jabłko sechłońskie jest lekko słodkie, z wyczuwalnym aromatem wędzenia drewnem drzew liściastych.

Regionalny charakter

Suszarnie muszą znajdować się na obszarze województwa małopolskiego, w gminach: Laskowa, Iwkowa, Łososina Dolna i Żegocina. Również na tych terenach musi odbywać się cały proces podsuszania i podwędzania jabłek. Natomiast drewno oraz surowiec wykorzystywany do produkcji może pochodzić spoza tego rejonu.

For the production of *wędzone jabłko sechłońskie*, the fruits of the following varieties: Antonovka, Boskoop, Reinette Grise, Wilhelm, Jonathan, Champion, Jonagold, Idared and derivatives of Idared varieties are used. They are characterised by many features desired during the drying and smoking process, *inter alia*, high sugar content and relatively low water content. From 5–8 kg of fresh apples, 1 kg of dried fruit is obtained.

Fruit to be dried must be picked in a timely manner – depending on weather conditions and the variety of apples. The core may be removed or not. The apple slices are dried and smoked. Only hard and dry wood of deciduous trees, mostly beech and hornbeam, but also the wood of fruit trees, is used for heating the drying house. The use of resin wood is unacceptable.

Product features

Wędzone jabłko sechłońskie has a wrinkled skin on the outside and a light brown springy flesh. The diameter of the finished smoked apple slices varies from 3 to 10 cm. The taste of *wędzone jabłko sechłońskie* is slightly sweet, with a perceptible aroma of smoking with the wood of deciduous trees.

Regional nature

Drying houses must be located in the area of the Małopolska Region, in the areas of communes of: Laskowa, Iwkowa, Łososina Dolna and Żegocina. Also in these areas, the whole process of drying and smoking apples must take place. On the other hand, the wood and raw material used for production may come from outside the specified area.

Pochodzenie nazwy „wędzone jabłko sechłońskie”

Nazwa produktu „wędzone jabłko sechłońskie” jest tradycyjnie używana na całym obszarze geograficznym wytwarzania, a pochodzi od nazwy wsi Sechna, leżącej w gminie Laskowa, w regionie Beskid Wyspowy. Jest to część pasma górskiego Beskidy, charakteryzująca się występowaniem odosobnionych, sięgających do 1170 m n.p.m. szczytów, które niczym wyspy wznoszą się ponad łagodne wzgórza.

Nazwa wsi Sechna pochodzi od niezwykłych naturalnych warunków sprzyjających suszeniu. W Beskidzie Wyspowym występuje w szczególnym nasileniu zjawisko naturalnego ruchu powietrza od nachylenia stoku ku górze, umożliwiające zaciąganie powietrza przez luft pieca suszarni, który jest zawsze od strony nachylenia stoku.

Ponadto szczególne warunki klimatyczno-glebowe w Sechnie sprzyjały uprawie drzew owocowych. Nadmiar owoców był zagospodarowywany poprzez ich konserwację właśnie tą nietypową metodą suszenia. W takiej formie owoce mogły być przechowywane przez cały rok.

Mieszkańcy Sechny przez wieki udoskonalali umiejętności produkcji „suski sechłońskiej” (śliwki wędzonej z oznaczeniem ChOG), ale jednocześnie próbowali suszyć inne owoce.

Garść historii

Sechna to jedna z trzech pierwszych wsi założonych przez księżną Kingę w 1280 r. Legenda głosi, że po zwycięskiej wojnie Bolesława Wstydliwego z Tatarami św. Kinga w zamian za olbrzymie wiano, które jej mąż wykorzystał na wyposażenie swojego wojska, dostała w wieczne posiadanie ziemię sądecką, na której znajdowała się ta właśnie wieś.

Podobno umiejętność wędzenia owoców przekazał mieszkańcom Sechny przybysz z innej wsi, którego miejscowi nazywali „Sechlokiem”. Od tamtej pory jego metoda jest przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Z czasem mieszkańcy Sechny przekonali się, że równie doskonałym surowcem do tradycyjnego suszenia co śliwki, są jabłka krojone w plastry, z których zaczęto produkować „wędzone jabłko sechłońskie”. Mieszkańcy coraz bardziej rozwijali technologię jego produkcji. Konstrukcja suszarni i technologia suszenia w XVIII wieku stały się tajemnicą przekazywaną z ojca na syna i nieznaną w innych częściach kraju.

Zastosowania kulinarne wędzonych jabłek

W polskiej kuchni wędzone owoce mają wielowiekową tradycję. Co ciekawe, jesteśmy jedyną nacją na świecie, która stosuje wędzenie owoców. Wędzone jabłka, tak jak i inne wędzone owoce, służą do wyrobu kompotów, powideł oraz do wzbogacania smaku różnych słonych potraw. Wielu wybitnych polskich kucharzy tworzy swoje autorskie przepisy, w których specyficzny smak potrawom nadają właśnie wędzone jabłka. Mogą być one np. dodatkiem do mięs, sosów, potraw z grochu lub kapusty.

Origin of the name *wędzone jabłko sechłońskie*

The product name *wędzone jabłko sechłońskie* is traditionally used throughout the geographical area of production and comes from the name of the village of Sechna, located in the commune of Laskowa, in the Beskid Wyspowy region. It is a part of the Beskidy mountain range, characterised by the presence of isolated peaks reaching up to 1,170 m above sea level, which like islands rise above gentle, submontane hills.

The name of the village of Sechna derives from the unusual natural conditions conducive to drying. In the Beskid Wyspowy region, a particularly intense phenomenon occurs, where the air naturally moves upwards along the slope which makes it possible for the air to be drawn in through the oven flue, which is always located from the side of the slope.

In addition, special climatic and soil conditions in Sechna supported the cultivation of fruit trees. The excessive quantity of fruit was managed by preserving them using this unusual method of drying. In this form, the fruit could be stored all over the year.

The residents of Sechna for centuries have improved the production skills of *suska sechłońska* (smoked plum with the PGI), but at the same time tried to dry other fruit.

A handful of history

Sechna is one of the first three villages founded by Princess Kinga in 1280. The legend says that after the victorious war of Bolesław V the Chaste with the Tatars, Saint Kinga, in exchange for a huge dowry, which her husband had used to equip his army, received, for perpetual possession, the Sądecka land where that village was located.

It is said that the skill to smoke fruit were conveyed to the residents of Sechna by a visitor from another village, whom the locals called “Sechlok”. The method quickly became a skill passed down from generation to generation.

Over time, the residents of Sechna found out that apples cut into slices are a raw material being as excellent for traditional drying as plums, and started using them to produce *wędzone jabłko sechłońskie*. The residents have increasingly developed the technology of its production. The design of the drying house and drying technology in the 18th century became a secret, passed down from father to son and unknown in other parts of the country.

Culinary uses of smoked apples

In Polish cuisine, smoked fruit have a centuries-old tradition. Interestingly – we are the only nation in the world that smokes fruit. Smoked apples, just like other smoked fruit, are used to make compotes, jams and to enrich the taste of various salty foods. Many eminent Polish chefs create their own recipes, in which smoked apples give the dishes their specific taste. They can be, e.g., an addition to meats, sauces, pea or cabbage dishes.

Słodkie złoto z natury

Sweet natural gold

GDY DRZEWA WYPUSZCZAJĄ PĄKI, A ROŚLINY NA POLACH I ŁĄKACH ZACZYNAJĄ KWITNAĆ, PSZCZOŁY WYLATUJĄ Z UŁA. TO RÓWNIEMŻ CZAS, W KTÓRYM NIE PRÓŻNUJĄ ICH HODOWCY SKUPIENI NA PRZYGOTOWANIU PASIEKI NA KOLEJNE MIESIĄCE. WYCZEKIWANYM I CENIONYM EFEKTEM PRACY OWADÓW I LUDZI JEST MIÓD, A W TYM OKRESIE JEGO WIOSENNE ODMIANY, O KTÓRYCH TRAKTUJĄ LICZNE INTERNETOWE ARTYKUŁY, ALE NAJWIĘCEJ NA ICH TEMAT WIEDZĄ SAMI PSZCZELARZE. ■ WHEN THE TREES START BUDDING AND THE PLANTS IN THE FIELDS AND MEADOWS START BLOOMING, THE BEES LEAVE THEIR HIVES. IT IS ALSO A TIME WHEN THEIR BREEDERS, FOCUSED ON PREPARING THEIR APIARIES FOR THE FOLLOWING MONTHS, HAVE A LOT OF WORK. THE LONG AWAITED AND APPRECIATED EFFECT OF THE WORK OF INSECTS AND PEOPLE IS HONEY, AND DURING THIS PERIOD – ITS SPRING VARIETIES, DESCRIBED IN NUMEROUS ONLINE ARTICLES BUT THE BEEKEEPERS THEMSELVES HAVE THE BEST KNOWLEDGE OF THEM.

Pod względem liczby pni pszczelich Polska zajmuje czwarte miejsce w Unii Europejskiej (po Hiszpanii, Rumunii i Grecji), a średnia roczna produkcja miodu z ostatnich lat wynosi 19,7 tys. ton – wynika z danych przekazywanych przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Informacje te mogą zaskoczyć i tych, dla których hodowla pszczół to relik, i tych sporadycznie używających słodkiej złotej substancji wytwarzanej przez wspomniane owady. Jedni i drudzy musieli nie zauważyć, że od jakiegoś czasu pszczelarzenie jest po prostu modne – nawet

In terms of the number of beehives, Poland is ranked 4th in the European Union (after Spain, Romania and Greece) and the average annual production of honey from recent years amounts to 19.7 thousand tonnes, according to data provided by the Ministry of Agriculture and Rural Development. This information may surprise those for whom beekeeping is a relic of the past, and those who occasionally use the sweet golden substance produced by these insects. Both of them must not have noticed that for some time beekeeping has been in fashion – even in



Już na studiach wiedziałam, że muszę mieć swoją pasiekę – wyznaje Pani Monika Buszyniewicz ■ Even as a student, I knew that I had to have my own apiary – admits Ms. Monika Buszyniewicz



Jednym z pierwszych pozyskiwanych miodów w roku jest miód rzepakowy ■ One of the first honeys harvested during the year is rapeseed honey

w wielkich miastach. Owszem, wciąż przy ulach krzątają się przeważnie seniorzy, którzy mają trochę więcej czasu i traktują to zajęcie wyłącznie jak pasję, ale w tej dziedzinie coraz liczniejsza jest reprezentacja ludzi młodych. Z nami swoją wiedzę dzieli się Pani Monika Buszyniewicz, aktywna w mediach społecznościowych jako Kobieta Pszczelarz, absolwentka bioinżynierii zwierząt Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, na której również wrażenie robi wybór dostępnych w sprzedaży miodów – nie tylko odmianowych (nektarowych i spadziowych), lecz także smakowych.

Trudno się dziwić popularności tego pszczelego produktu, którego walory kulinarne i działanie prozdrowotne są cenione przez ludzi na całym świecie. To składnik wielu potraw, dodatek do dań i alternatywa dla cukru. Jesienią i zimą popularnym zwyczajem jest dodawanie go do gorących napojów – na odporność i do smaku. Z kolei w letni poranek amatorzy śniadań na słodko chętnie zjedzą go z twarogiem swojej roboty i świeżym pieczywem. Jeśli natomiast chodzi o właściwości odżywcze i lecznicze, to spożywanie miodu wpływa korzystnie m.in. na odporność, trawienie i krążenie. A najcenniejszy – manuka – słynie także z tego, że wspomaga leczenie dermatologiczne i onkologiczne.

Cechy miodu zależą także od czasu jego pozyskiwania. Można pokusić się o stwierdzenie, że zamknięte w stoikach barwa i zapach utrwalają pory kwitnienia poszczególnych pożytków pszczelich. Nasza ekspertka zapytana

big cities. Yes, there are still mostly seniors who take care of the beehives, since they have a little more time and treat this activity only as a passion, but there is an increasing number of young people in this field. Monika Buszyniewicz, active in social media as the Female Beekeeper, a graduate of animal bioengineering at the University of Warmia and Mazury, shares her knowledge with us and is also impressed by the selection of commercially available types of honey – not only varietal (nectar and honeydew), but also flavoured.

It is not surprising that this bee product, whose culinary values and health-promoting effects are appreciated by people all over the world, is so popular. It is an ingredient of many dishes, an addition to dishes and an alternative to sugar. In autumn and winter, it is common to add it to hot drinks – for immunity and taste. In turn, in the summer morning, fans of sweet breakfast will be happy to eat it with home made curd cheese and fresh bread. On the other hand, when it comes to nutritive and medicinal properties, the consumption of honey has a beneficial effect, *inter alia*, on immunity, digestion and blood circulation. And the most valuable honey – manuka – is also famous for its support in dermatological and oncological treatment.

The characteristics of honey also depend on the time of its harvest. We may try to say that the colour and smell enclosed in jars preserve the flowering seasons of individual types of



Po zimie rodziny pszczele nie są na tyle silne, by produkować miód w ilościach towarowych ■ After winter, the bee families are not strong enough to produce honey in the commercial amounts

o miody typowo wiosenne stwierdza, że teoria w tym zakresie jest czasami na bakier z praktyką. Bogate pożytki mogą zapowiadać udany początek sezonu i obfite zbiory, ale mimo ocieplającego się klimatu aurę mamy kapryśną. Podkreśla, że po ziemie głównym zadaniem pszczół jest dogrzanie czerwiu i zaopatrzenie go w pokarm. Wśród pierwszych pozyskiwanych w roku kalendarzowym gatunków miodu wymienia przede wszystkim rzepakowy, który sama produkuje. Opowiada też o zaletach innych miodów produkowanych wiosną.

Miód wierzbowy

Nasza ekspertka podkreśla, że wczesnowiosenne i wiosenne pożytki mają znaczenie typowo rozwojowe. Po ziemie rodziny pszczele nie są na tyle silne, by od razu gromadzić miód w ilości towarowej. Wśród drzew, którymi interesują się wówczas pszczoły, obok owocowych, leszczyny, osiki i klonu wymienia również wierzbę. Miód wierzbowy jest jasny i ma zielonkawy odcień, ale w czystej postaci występuje rzadko ze względu na wczesną porę kwitnienia i szkody, które wyrządzają przymrozki. Same pszczoły mieszają nektar tej rośliny, więc pochodzący z niej pyłek jest obecny w miodach wielokwiatowych – nawet tych pozyskiwanych późnym latem.

Jeśli chodzi o odmianę wiosenną, to wyróżnia się ona bardzo delikatnym smakiem i przyjemnym zapachem kwiatów. Wszystko zależy od lokalizacji pasieki i pożytków wybieranych przez będące wzorem pracowitości owady. Pozyskanie miodów wielokwiatowych przysparza mniej pracy niż ma to miejsce w przypadku tych odmianowych, a walory mają podobne. Dzięki zrównoważonej dawce węglowodanów stanowią źródło łatwo przyswajalnej energii. Sprawdzają się zatem jako składnik diety dzieci, ale też rekonwalescentów i osób czynnie uprawiających sport. Miód wielokwiatowy jest jednym z popularniejszych, dlatego zachodzi duże prawdopodobieństwo, że to właśnie on jest w słoiku na naszej kuchennej półce.

Miód mniszkowy

Nazywany jest również „miodem majowym”, bo wtedy kwitnie mniszek lekarski. Przed laty nasze babcie zrywały jego kwiaty do koszyków, przynosiły do domów i rozkładały na jasnych płótnach, by było widać czy z roślin wywędrowały niepożądane żyjątka i można się zabrać do robienia tzw. miodku. Przepis na jego przygotowanie znany jest i dziś. Wystarczy oczyszczone kwiaty zalać wrzącą wodą, pogotować kwadrans i odstawić nawet na dobę. Następnie do odcedzonego wywaru trzeba dodać cukier i ponownie gotować ok. 2 godzin, a do smaku dorzucić na koniec np. cytrynę. To sprawdzony i niedrogi sposób na przygotowanie specyfiku do walki z przeziębieniem, bólem gardła bądź kaszlem. Syropu takiego nie należy jednak mylić z miodem, bo do jego powstania nie przyczyniły się pszczoły.

– *Wydaje się, że tych żółtych kwiatów jest wiosną tyle, że i miód łatwo pozyskać. Nie jest to takie oczywiste. Pasieka licząca np. 20 pni pszczelich nie przyniesie miodu z 1 ha. Areał musiałby być znacznie większy. Owszem, trzy rodziny pszczele, liczne w robot-*

bee forage. Our expert, when asked about the typical spring honeys, says that the theory in this regard sometimes is not at home with practice. Rich forages may herald a successful start of the season and abundant harvest, but despite the warming climate, we have a fitful weather. She stresses that after winter the main task of bees is to heat the brood and provide it with food. Among the first honey varieties obtained in a calendar year, she mentions mainly rapeseed honey, which she produces herself. She also talks about the advantages of other types of honey produced in the spring.

Willow honey

Our expert stresses that early spring and spring bee forages are of typically developmental importance. After winter, bee families are not strong enough to immediately collect honey in the commercial amount. Among the trees that are of interest of bees at that time, apart from fruit trees, hazel, aspen and maple, she also mentions willow. Willow honey is light and has a greenish hue, but in its pure form it is rare due to the early season of blooming and the damage caused by ground frost. The bees themselves mix the nectar of this plant, so the pollen derived from it is present in multi-floral honeys – even those obtained in late summer.

As for the spring variety, it is distinguished by a very delicate taste and a pleasant smell of flowers. It all depends on the location of an apiary and forages chosen by these insects that are a role model of hard work. Obtaining multi-floral honeys entails less work than in the case of varietal honeys and their qualities are similar. Thanks to a balanced dose of carbohydrates, they are a source of easily digestible energy. Therefore, they work well as a component of the diet of children, but also convalescents and people actively involved in sports. Multi-floral honey is one of the more popular types, therefore, it is highly probable that we have a jar of it on the kitchen shelf.

Dandelion honey

It is also called “May honey”, because this is the time when dandelions bloom. Many years ago, our grandmothers picked up their flowers into baskets, brought them home and spread them on light canvas to see if the plants are deprived of unwanted tiny insects and we can start making the so-called honey-like syrup. The recipe for its preparation is known also today. It is enough to pour the cleaned flowers with boiling water, cook for a quarter of an hour and set aside even for a day. Then, we must add sugar to the drained infusion and cook again about 2 hours, and finally add e.g. lemon to taste. This is a proven and inexpensive method to prepare a medicine to fight a cold, sore throat or cough. However, such a syrup should not be confused with honey, because it was not produced by bees.

– *It seems that there are so many of these yellow flowers in the spring that honey is easy to obtain. This is not so obvious. An apiary with, for example, 20 beehives will not bring honey from 1 hectare. The area would have to be much larger. Cer-*

nice-zbieraczki w dobrej kondycji oblatujące pożytki mniszkowe mogłyby przynieść ten miód odmianowy, ale w skali kraju jest mało popularny. Podejrzewam, że udaje się go wyprodukować w cieplejszych rejonach, bo u nas na Warmii i Mazurach nie jest to możliwe – powiedziała Pani Monika Buszyniewicz. Faktycznie, miód mniszkowy w sprzedaży występuje rzadko. Przez to, że nie jest tak powszechnie dostępny, wyróżnia się ceną. Gdy go już kupimy, to okaże się, że ma jasnożółtą albo prawie pomarańczową barwę, a po spróbowaniu czujemy wyjątkowo słodki smak. W składzie znajdziemy witaminy (m.in. B1 i C) oraz minerały (np. potas, fosfor, mangan czy żelazo). Jego spożywanie pozytywnie wpływa na układ pokarmowy i jest zalecane również osobom z problemami nefrologicznymi i reumatycznymi. Nawet jeśli nie ma się podobnych dolegliwości, warto skosztować tego rarytasu.

Miód rzepakowy

Jest pierwszym w roku miodem, który pozyskuje w swojej pasiece Kobieta Pszczelarz. Dzieje się to regularnie w pierwszej połowie czerwca. Nasza rozmówczyni podkreśla, że na południu kraju rzepak jest pożytkiem wcześniejszym, a w przypadku naszego klimatu przede wszystkim dzięki tej roślinie mamy wiosenny miód towarowy. Ta odmiana cenniejszy się też największym zainteresowaniem wśród jej klientów, którzy wiedzą zapewne, że jego spożywanie sprzyja m.in. obniżeniu poziomu cholesterolu w krwi, poprawie funkcjonowania układu krążenia i łagodzeniu dolegliwości żołądkowych. Oprócz tego miód rzepakowy jest bogaty w witaminy, minerały i enzymy pożądane przez osoby starsze. Bardzo lubią go także dzieci.

Seniorom i najmłodszym odpowiada jego nieco mdły i trochę gorzki smak. W postaci płynnej miód ten ma słomkową barwę z dostrzegalnymi akcentami koloru zielonego. Stan ciekły zachowuje niezwykle krótko, bo przez wzgląd na dużą zawartość glukozy błyskawicznie się kryształizuje (nawet w ciągu trzech dni po odwirowaniu z plastrów). Przyjmuje wówczas białą albo szarokremową barwę. Niesłabnącą popularnością miód ten cieszy się wśród kucharzy.

tainly, 3 bee families, with numerous foraging worker bees in good condition, flying around dandelion forage could bring this varietal honey, but it is not popular on a national scale. I suspect that it is possible to produce it in warmer regions, because it is not possible in Warmia and Mazury in Poland – says Monika Buszyniewicz. In fact, dandelion honey is rarely on sale. Because it is not so widely available, its price is outstanding. Once we buy it, it turns out that it has a light yellow or almost orange colour, and after trying it, we will feel an exceptionally sweet taste. Its composition includes vitamins (including B1 and C) and minerals (e.g. potassium, phosphorus, manganese or iron). Its consumption has a positive effect on the digestive system and is also recommended for people with nephrological and rheumatic problems. Even if we do not have similar conditions, it is worth trying this rarity.

Rapeseed honey

It is the first honey harvested by the Female Beekeeper in her apiary. This happens regularly in the first half of June. Our interlocutress emphasises that in the south of the country rapeseed is an earlier forage, and in the case of our climate,



Ze względu na wysoką zawartość glukozy, miód rzepakowy błyskawicznie się kryształizuje ■ Due to its high glucose content, rapeseed honey crystallises rapidly

mainly thanks to this plant we have spring commercial honey. This variety is also the most popular among her customers, who probably know that its consumption promotes, *inter alia*, lowering blood cholesterol, improving the functioning of the circulatory system and relieving stomach ailments. In addition, rapeseed honey is rich in vitamins, minerals and enzymes desired by the elderly. Children also like it very much.

Seniors and children like its slightly bland and bitterish taste. In liquid form, this honey is straw-coloured with noticeable green tones. It remains liquid for an extremely short time, because due to the high content of glucose, it crystallises rapidly (even within 3 days after being centrifuged from the honeycombs). Then, it becomes white or grey-cream. This honey enjoys unflagging popularity among cooks.

DZIAŁANIA POMOCOWE ARiMR SKIEROWANE DO HODOWCÓW PSZCZÓŁ

Interwencje pszczelarskie w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027

- Wspieranie podnoszenia poziomu wiedzy pszczelarskiej (I.6.1)
- Inwestycje, wspieranie modernizacji gospodarstw pasiecznych (I.6.2)
- Wspieranie walki z warrozą produktami leczniczymi (I.6.3)
- Ułatwienie prowadzenia gospodarki wędrowniej (I.6.4)
- Pomoc na odbudowę i poprawę wartości użytkowej pszczół (I.6.5)
- Wsparcie naukowo-badawcze (I.6.6)
- Wspieranie badania jakości handlowej miodu oraz identyfikacja miódów odmianowych (I.6.7)

Pierwsze nabory były realizowane wiosną 2023 r. Można się wówczas było starać o wsparcie w ramach trzech interwencji: I.6.2, I.6.3 i I.6.5. Pozytywnie rozpatrzono ponad 2,5 tys. wniosków, a do ubiegających się o dofinansowanie trafiło prawie 41 mln zł. Z kolei na przełomie lat 2023–2024 odbył się nabór obejmujący wszystkie siedem interwencji. Tym razem złożono blisko 5 tys. wniosków. Do rozdysponowania jest ponad 43,6 mln zł. Proces rozpatrywania dokumentów jest w toku.

Ze statystyk wynika, że do tej pory największym zainteresowaniem cieszą się inwestycje związane z modernizacją gospodarstw pasiecznych (I.6.2). W harmonogramie PS WPR 2023–2027 kolejny nabór dla pszczelarzy został zaplanowany na jesień 2024 r.

Wsparcie krajowe do przezimowanych rodzin pszczelich

O środki na utrzymanie pasieki w okresie bezpożytkowym można się w 2024 r. ubiegać po raz czwarty, tradycyjnie wiosną. Dofinansowanie w formule pomocy *de minimis* w rolnictwie przeznaczone jest dla hodowców pszczół, którzy prowadzą działalność nadzorowaną w zakresie utrzymywania tych owadów, są wpisani do rejestru prowadzonego przez Powiatowego Lekarza Weterynarii i mają nadany przez ARiMR numer w ewidencji producentów. Stawka dofinansowania to 50 zł do każdej rodziny pszczoły, której udało się przetrwać zimę, a pula środków zarezerwowanych na tę pomoc wynosi 80 mln zł.

Nie ma jeszcze ostatecznych danych dotyczących zapotrzebowania na to wsparcie w tegorocznym naborze. Jeśli natomiast chodzi o poprzednie lata, to: w 2021 r. pszczelarze otrzymali z tego tytułu blisko 20 mln zł, w 2022 – ponad 23 mln zł, a w 2023 – niemal 77 mln zł.

ARMA'S AID MEASURES ADDRESSED TO BEEKEEPERS

Beekeeping interventions under the Strategic Plan for the Common Agricultural Policy 2023–2027

- Support for improving the level of beekeeping knowledge (I.6.1)
- Investments, supporting modernisation of apiaries (I.6.2)
- Supporting the fight against varroosis with medicinal products (I.6.3)
- Facilitating the conduct of bee transhumance (I.6.4)
- Aid for the restoration and improvement of bee performance (I.6.5)
- Scientific and research support (I.6.6)
- Supporting the study of commercial quality of honey and the identification of varietal honeys (I.6.7)

The first calls were carried out in the spring of 2023. At that time, it was possible to apply for support as part of three interventions: I.6.2, I.6.3 and I.6.5. More than 2.5 thousand applications were positively examined and nearly PLN 41 million went to the applicants for co-financing. In contrast, at the turn of the years 2023–2024 a call was held covering all seven interventions. This time, nearly 5 thousand applications were submitted. There are more than PLN 43.6 million to be distributed. The process of examining documents is underway.

The statistics show that so far the most popular are the investments related to the modernisation of apiaries (I.6.2). In the SP CAP 2023–2027 schedule, another call for beekeepers was planned for autumn 2024.

National support for overwintering bee families

In 2024, funds for maintaining an apiary in the period without forage may be applied for for the fourth time, traditionally in the spring. The subsidy in the formula of *de minimis* aid in agriculture is intended for beekeepers who pursue supervised activities in the field of maintaining these insects, are entered in the register kept by the District Veterinary Officer and have a number assigned by the ARMA in the producer register. The co-financing rate is PLN 50 for each bee family that managed to survive the winter, and the pool of funds reserved for this aid amounts to PLN 80 million.

There are no final data on the demand for this support in this year's call. As for previous years, beekeepers received nearly PLN 20 million in 2021, more than PLN 23 million in 2022, and nearly PLN 77 million in 2023.

Rynek miodu w Polsce

Honey market in Poland

PSZCZELARSTWO JEST KIERUNKIEM PRODUKCJI ROLNICZEJ, KTÓRY SPEŁNIA SZEREG WAŻNYCH FUNKCJI WYKRACZAJĄCYCH POZA PRODUKCJĘ MIODU I PRODUKTÓW PSZCZELICH. MIÓD, DZIĘKI UNIKALNEMU SKŁADOWI BIOCHEMICZNEMU, JEST ZNAKOMITYM PRODUKTEM DIETETYCZNYM I LECZNICZYM. PSZCZOŁY MIODNE ZAŚ ODGRYWAJĄ KLUCZOWĄ ROLĘ JAKO ZAPYLACZE ROŚLIN OWADOPYLNYCH, W TYM ROŚLIN ROLNICZYCH. ■ BEEKEEPING IS THE TYPE OF AGRICULTURAL PRODUCTION, WHICH PERFORMS A NUMBER OF ESSENTIAL FUNCTIONS, GOING BEYOND THE PRODUCTION OF HONEY AND BEE PRODUCTS. THANKS TO ITS UNIQUE BIOCHEMICAL COMPOSITION, HONEY IS AN EXCELLENT DIETARY AND THERAPEUTIC PRODUCT. ON THE OTHER HAND, HONEYBEES PLAY A KEY ROLE AS POLLINATORS OF ENTOMOPHILOUS PLANTS, INCLUDING AGRICULTURAL PLANTS.

Do produktów pszczelich, oprócz miodu, zalicza się jeszcze: mleczko pszczele, wosk, jad pszczeli, pyłek kwiatowy, pierzge oraz propolis. Produkty pszczele znajdują zastosowanie w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym. Miody i produkty pszczele wytwarzane w Polsce cechuje wysoka jakość, co ma istotne znaczenie w konkurowaniu z miodami importowanymi.

Rozwój sektora

W Polsce gospodarka pasieczna jest prowadzona głównie w małych gospodarstwach rodzinnych. Stały wzrost liczby rodzin pszczelich oraz rosnące zainteresowanie prowadzeniem gospodarstw pasiecznych nie ma przełożenia na długofalowy wzrost produkcji miodu w Polsce, która w znacznym stopniu

Apart from honey, bee products include: royal jelly, wax, bee venom, pollen, bee bread and propolis. Bee products are used in the food, pharmaceutical and cosmetic industries. Honneys and bee products produced in Poland are characterised by their high quality, which is essential in competing with imported honeys.

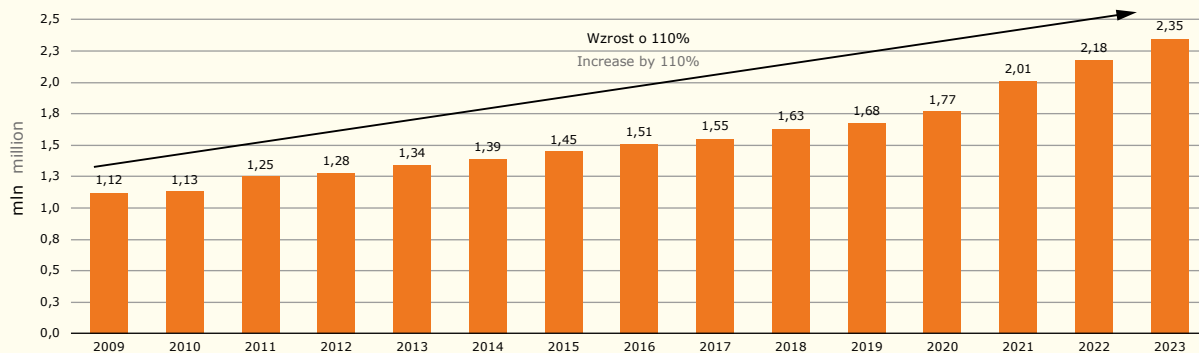
Development of the sector

In Poland, beekeeping is conducted mainly on small family farms. The regular increase in the number of bee families and the growing interest in running a beekeeping farm does not translate into a long-term increase in the production of honey in Poland, which is largely dependent on weather conditions in the spring and the health of bees.



W Polsce pasieki prowadzone są głównie w małych gospodarstwach rodzinnych ■ In Poland, apiaries are run mainly on small family farms

Liczba rodzin pszczelich w Polsce ■ Number of bee families in Poland



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Instytutu Ogrodnictwa – PIB Zakładu Pszczelnictwa w Puławach ■
 Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the based on the data from the Apiculture Division of the Institute of Horticulture – National Research Institute in Puławy.

uzależniona jest od warunków pogodowych w okresie wiosennym i kondycji zdrowotnej pszczół.

Do rozwoju sektora produktów pszczelarskich na przestrzeni lat istotnie przyczyniły się m.in.: kolejne krajowe programy wsparcia pszczelarstwa, sprawnie funkcjonujące struktury związkowe pszczelarzy, wysoka jakość sprzętu pasiecznego, szeroka oferta asortymentowa krajowego miodu oraz dobrze rozwinięte zaplecze dydaktyczno-naukowe.

Pozytywnym efektem wdrażanych programów wsparcia jest rosnąca liczba rodzin pszczelich w Polsce. W 2023 r. na terenie naszego kraju znajdowało się około 2,35 mln rodzin pszczelich, o 8 proc. więcej niż w roku 2022 i ponad dwukrotnie więcej niż w roku 2009.

Produkcja miodu w Polsce w liczbach

Najwięcej rodzin pszczelich (pni pszczelich) w 2023 r. zlokalizowanych było w województwie lubelskim (13 proc.), a najmniej w opolskim (3 proc.). Największe gospodarstwa pasieczne zlokalizowane były w województwach warmińsko-mazurskim (średnio 41 pni), zachodniopomorskim (31 pni), lubelskim (30 pni) i lubuskim (28 pni). Natomiast najmniejsze pasieki znajdowały się na terenie województwa śląskiego (14 pni) oraz małopolskiego, łódzkiego i opolskiego (po około 21 pni).

W ostatniej dekadzie zbiory miodu w Polsce były bardzo zróżnicowane i wahały się od blisko 13 do ponad 24 tys. ton (na podstawie danych Instytutu Ogrodnictwa – PIB Zakładu Pszczelnictwa w Puławach). Wielkość zbiorów miodu zależała przede wszystkim od warunków pogodowych, wpływających na rozpoczęcie okresu kwitnienia roślin w danym roku oraz od kondycji pszczół po okresie zimowym.

Polskie miody tradycyjne

Na krajowej liście produktów tradycyjnych, prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi (wg stanu na 10 kwietnia 2024 r), znajdowały się 93 miody z różnych regionów Polski.

Over the years, the development of the bee products sector has been significantly contributed to by, *inter alia*, subsequent national programmes supporting beekeeping, efficiently functioning union structures of beekeepers, high quality of produced beekeeping equipment, wide product range of domestic honey and well-developed teaching and scientific facilities.

A positive effect of the support programmes being implemented is the growing number of bee families in Poland. In 2023, there were about 2.35 million bee families in Poland, by 8% more than in 2022 and more than twice as many as in 2009.

The production of honey in Poland in figures

The largest number of bee families (beehives) in 2023 were located in the Lubelskie Voivodeship (13% of all families), and the smallest in the Opolskie Voivodeship (3%). The largest beekeeping farms were located in the Warmińsko-Mazurskie Voivodeship (on average, 41 hives), Zachodniopomorskie Voivodeship (31 hives), Lubelskie Voivodeship (30 hives) and Lubuskie Voivodeship (28 hives). However, the smallest apiaries were located in the Śląskie Voivodeship (14 hives) as well as in the Małopolskie, Łódzkie and Opolskie Voivodeships (about 21 hives each).

In the last decade, the honey harvest in Poland was very diverse and ranged from nearly 13 to over 24 thousand tonnes (based on the data from the Apiculture Division of the Institute of Horticulture – NRI). The volume of the honey harvest depended, first of all, on weather conditions affecting the beginning of the flowering period of plants in a given year and on the condition of bees after the winter period.

Traditional Polish honeys

In the national list of traditional products, kept by the Minister of Agriculture and Rural Development (as of 10 April 2024), there were 93 honeys from various regions of Poland. In addi-

Dodatkowo sześć polskich miódów miało unijne certyfikaty produktów regionalnych i tradycyjnych, tj.:

- miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich – Chronione Oznaczenie Geograficzne;
- miód kurpiowski – Chronione Oznaczenie Geograficzne;
- miód drahimski – Chronione Oznaczenie Geograficzne;
- podkarpacki miód spadziowy – Chroniona Nazwa Pochodzenia,
- miód z Sejneńszczyzny/Łódzieszczyzny/Seinu/Lazdiju krašto medus – Chroniona Nazwa Pochodzenia; produkt zarejestrowany na podstawie wniosku transgranicznego złożonego wspólnie z Litwą;
- miód spadziowy z Beskidu Wyspowego – Chroniona Nazwa Pochodzenia.

Ciekawostką jest fakt, że unijny certyfikat Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności posiadają także cztery polskie tradycyjne napoje alkoholowe (tzw. miody pitne), tj.:

- półtorak staropolski tradycyjny;
- dwójniak staropolski tradycyjny;
- trójniak staropolski tradycyjny;
- czwórniak staropolski tradycyjny.

Import miodu

Polska jest importerem miodu netto, co wynika z niewystarczającej podaży z produkcji krajowej w stosunku do zapotrzebowania rynku wewnętrznego. W latach 2014–2023 do Polski importowano od 21 tys. ton miodu w 2015 r. do blisko 38 tys. ton w roku 2021. Poziom importu miodu do Polski w ostatnich trzech latach wykazywał tendencję spadkową. W 2023 r. import miodu był o 15 proc. mniejszy niż w roku 2022 i wyniósł około 27 tys. ton. Mniejszy wolumen importu w 2023 r. wynikał prawdopodobnie z większej produkcji krajowej.

tion, 6 Polish honeys had EU certificates for regional and traditional products, i.e.:

- *miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich* (Heather honey from Bory Dolnośląskie) (Protected Geographical indication);
- *miód kurpiowski* (Kurpiowski honey) – Protected Geographical indication;
- *miód drahimski* (Drahimski honey) – Protected Geographical indication;
- *podkarpacki miód spadziowy* (Subcarpathian honeydew honey) – Protected Designation of Origin,
- *miód z Sejneńszczyzny/Łódzieszczyzny/Seinų/Lazdijų krašto medus* (Honey from Sejneńszczyzna/Łódzieszczyzna/Seinų/Lazdijų krašto medus) – Protected Designation of Origin; product registered based on a cross-border application submitted jointly with Lithuania;
- *miód spadziowy z Beskidu Wyspowego* (Honeydew honey from the Beskid Wyspowy region) (Protected Designation of Origin).

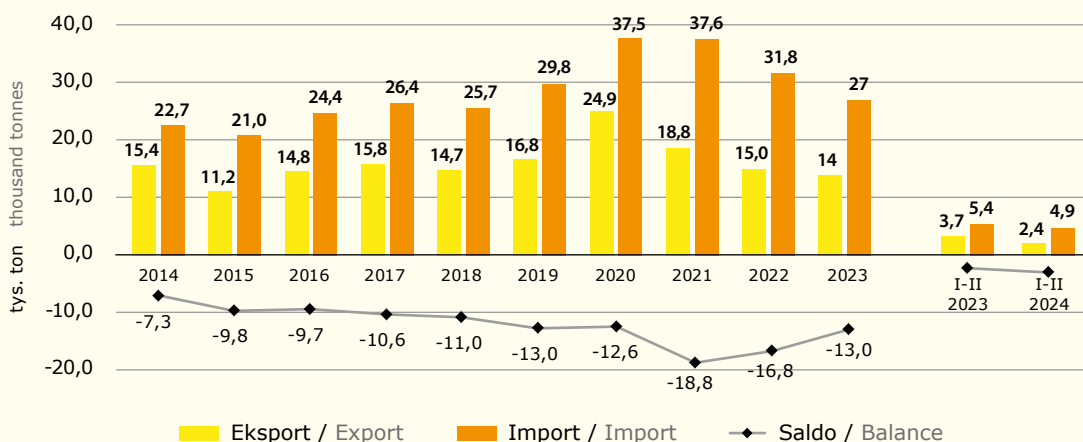
An interesting fact is that the EU certificate of Traditional Speciality Guaranteed is also held by 4 Polish traditional alcoholic beverages (so-called meads), i.e.:

- *półtorak staropolski tradycyjny* (Old Polish traditional półtorak mead);
- *dwójniak staropolski tradycyjny* (Old Polish traditional dwójniak mead);
- *trójniak staropolski tradycyjny* (Old Polish traditional trójniak mead);
- *czwórniak staropolski tradycyjny* (Old Polish traditional czwórniak mead);

Import of honey

Poland is a net importer of honey, which results from the insufficient supply from domestic production in relation to the

Polski handel zagraniczny miodem (w tys. ton) ■ Number of bee families in Poland



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów, 2022 r. dane wstępne ■
Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data, 2022, preliminary data

Podobnie jak w latach poprzednich miód do Polski sprowadzany był głównie z Chin i Ukrainy. W 2023 r. z Chin zaimportowano 14,2 tys. ton miodu (co stanowiło około 52 proc. wolumenu importu ogółem), natomiast z rynku ukraińskiego sprowadzono do Polski 9,6 tys. ton miodu (36 proc. udziału w imporcie).

Eksport miodu

Polska jest również eksporterem miodu. W latach 2014–2023 krajowi przedsiębiorcy sprzedawali za granicę od 11 do blisko 25 tys. ton miodu rocznie. W 2023 r. Polska wyeksportowała 14 tys. ton miodu wobec 15 tys. ton w roku 2022. Podobnie jak w latach wcześniejszych w 2023 r. głównym odbiorcą miodów z Polski były kraje Unii Europejskiej, do których trafiło nieco ponad 90 proc. wolumenu eksportu. Największym unijnym odbiorcą miodu z Polski były Niemcy (2,7 tys. ton), Włochy (1,9 tys. ton), a także Hiszpania i Grecja (odpowiednio 1,4 tys. ton i 1,3 tys. ton).

Miody z oznaczeniem „Produkt polski”

Pszczelarze, producenci żywności oraz dystrybutorzy miodów i produktów pszczelich powinni jak najczęściej korzystać z oznaczenia „Produkt polski”. Jest ono ważne dla konsumentów, którzy kraj pochodzenia traktują jako jedno z kryteriów wyboru produktów rolno-spożywczych, w tym miodów i innych produktów pszczelich.

demand of the internal market. In the years 2014–2023, Poland imported from 21 thousand tonnes of honey in 2015 to nearly 38 thousand tonnes in 2021. The level of the import of honey to Poland in the last three years has shown a downward trend. In 2023, the import of honey was by 15% lower than in 2022 and amounted to about 27 thousand tonnes. The lower import volume in 2023 probably resulted from the higher domestic production.

Just like in previous years, honey was imported to Poland mainly from China and Ukraine. In 2023, 14.2 thousand tonnes of honey were imported from China (which accounted for about 52% of the total import volume), while from the Ukrainian market 9.6 thousand tonnes of honey were imported to Poland (36% of the share in import).

Export of honey

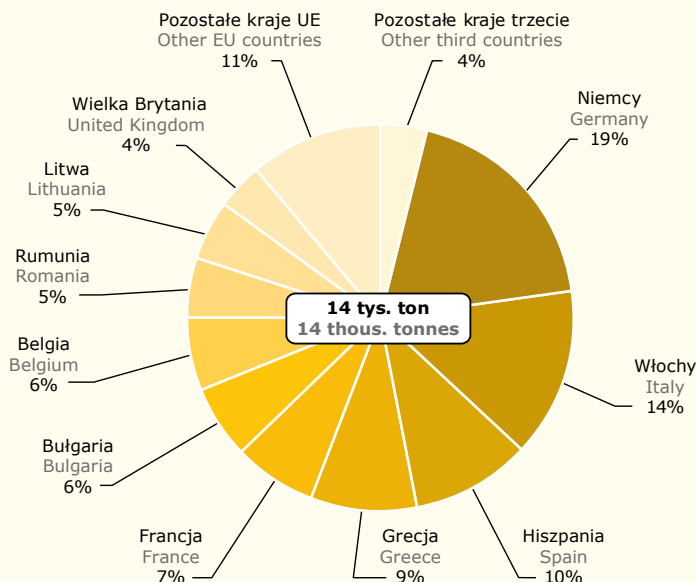
Poland is also an exporter of honey. In the years 2014–2023, domestic entrepreneurs sold abroad from 11 to nearly 25 thousand tonnes of honey a year. In 2023, Poland exported nearly 14 thousand tonnes of honey when compared to 15 thousand tonnes in 2022. Just like in previous years, in 2023, the main customer of honey from Poland were the European Union countries, to which slightly more than 90% of the export volume were sent. The largest EU customers of honey from Poland were Germany (2.7 thousand tonnes), Italy (1.9 thousand tonnes), as well as Spain and Greece (1.4 thousand tonnes and 1.3 thousand tonnes, respectively).

as well as Spain and Greece (1.4 thousand tonnes and 1.3 thousand tonnes, respectively).

Honey with the “Polish Product” designation

Beekeepers, food producers and distributors of honey and bee products should use the “Polish Product” designation as often as possible. It is important for consumers who treat the country of origin as one of the criteria for selecting agri-food products, including honeys and other bee products.

Struktura geograficzna eksportu miodu* z Polski w 2023 r. (w masie produktu)
Geographical structure of the export of honey* from Poland in 2023 (in product weight)



* Kod CN 0409
 Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów. ■
 * CN 0409 code
 Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data

Sukces polskiej wsi przy wsparciu ARiMR

The success of the Polish countryside with the support of ARMA

DZIESIĘCIOKROTNY WZROST WARTOŚCI EKSPORTU PRODUKTÓW ROLNO-SPOŻYWCZYCH, PRAWIE 770 TYS. NOWYCH MASZYN, CIĄGNIKÓW I URZĄDZEŃ W GOSPODARSTWACH, TRZYKROTNY WZROST DOCHODÓW ROLNICZYCH RODZIN, TYSIĄCE KILOMETRÓW DRÓG LOKALNYCH, SIECI WODOCIĄGOWYCH I KANALIZACYJNYCH, POPRAWA WARUNKÓW ŻYCIA MIESZKAŃCÓW – BILANS 20-LECIA OBECNOŚCI POLSKIEJ WSI I ROLNICTWA W UNII EUROPEJSKIEJ JEST ZDECYDOWANIE KORZYSTNY. W TYCH ZMIANACH UCZESTNICZYŁA TAKŻE AGENCJA RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA. ■ A 10-FOLD INCREASE IN THE AGRI-FOOD EXPORT VALUE, ALMOST 770 THOUSAND NEW MACHINES, TRACTORS AND DEVICES ON FARMS, A 3-FOLD INCREASE IN THE INCOME OF AGRICULTURAL FAMILIES, THOUSANDS OF KILOMETRES OF LOCAL ROADS, WATER SUPPLY AND SEWAGE NETWORKS, IMPROVEMENT OF LIVING CONDITIONS OF RESIDENTS – THE BALANCE OF THE 20TH ANNIVERSARY OF THE PRESENCE OF POLISH COUNTRYSIDE AND AGRICULTURE IN THE EUROPEAN UNION IS DEFINITELY POSITIVE. THE AGENCY FOR RESTRUCTURING AND MODERNISATION OF AGRICULTURE ALSO PARTICIPATED IN THOSE CHANGES.



Polskie rolnictwo jest samowystarczalne ■ Polish agriculture is self-sufficient

Początki tej historii nie były łatwe. Polscy rolnicy byli sceptycznie nastawieni do integracji z Unią Europejską. Obawiali się, że nie będą w stanie sprostać konkurencji „starych” krajów członkowskich UE, że będą musieli ograniczyć produkcję, co zmniejszy ich dochody, lub w ogóle zrezygnować z działalności rolniczej, a ziemia będzie wykupowana przez obcokrajowców. Tymczasem okazało się, że to właśnie wieś jest jednym z głównych beneficjentów naszego członkostwa we Wspólnocie, że polscy rolnicy wykorzystali daną im szansę i odnieśli sukces na europejskim rynku, a nam – Polakom – zapewnili bezpie-

The beginnings of this story were not easy. Polish farmers were sceptical about integration with the European Union. They were afraid that they would be unable to cope with the competition of the “old” EU Member States, that they would have to reduce production, which would lower their income, or give up farming activities altogether, and that foreigners would buy the land. Meanwhile, it turned out that the countryside is one of the main beneficiaries of our membership in the community, that Polish farmers took advantage of the opportunity given to them, succeeded in the European market and guaranteed food

czeństwo żywnościowe. Polskie rolnictwo jest bowiem samowystarczalne. Na dziewięć niezbędnych do wyżywienia społeczeństwa grup produktów, takich jak mięso, tłuszcze, ziarna, cukry, ryby, siedem jest wytwarzanych w naszym kraju i jest to najwyższy wskaźnik w UE.

Wzrost dochodów rolników

Gdy 1 maja 2004 r. Polska stała się formalnie pełnoprawnym członkiem Unii Europejskiej, polskie rolnictwo już od dwóch lat dostosowywało się do unijnych standardów i korzystało z europejskich środków w ramach przedakcesyjnego programu SAPARD. Pomagała w tym pierwsza instytucja w Polsce działająca w oparciu o procedury obowiązujące w UE: Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, której – jako akredytowanej agencji płatniczej – powierzono wdrażanie tego programu. Nie przez przypadek to właśnie ona została wybrana do tej roli, skoro od 1994 r. miała już praktykę w zarządzaniu programami pomocy z budżetu państwa (np. dopłaty do kredytów preferencyjnych) i z funduszy zagranicznych (np. pożyczka Banku Światowego). Można więc śmiało stwierdzić, że to ARiMR jest w naszym kraju pionierem przekształceń instytucjonalnych w procesie integracji z UE.

4,5 mld zł, które w latach 2002–2004 popłynęły za pośrednictwem Agencji do rolników, to była dopiero zapowiedź transferu olbrzymich pieniędzy przeznaczonych na rozwój i modernizację polskiej branży rolno-spożywczej.

Głównym instrumentem wsparcia dochodów rolników w ramach unijnej Wspólnej Polityki Rolnej są płatności bezpośrednie. W 2004 r. ponad 1,4 mln polskich rolników otrzymało je po raz pierwszy. Obecnie o takie dopłaty ubiega się ponad

security to us – Poles. Polish agriculture is self-sufficient. Of the nine groups of foods necessary to feed society, such as meat, fats, grains, sugars, fish, seven are produced in our country, and this is the highest rate in the EU.

Increase in farmers' income

When on 1 May 2004 Poland formally became a full member of the European Union, Polish agriculture has been adapting to EU standards for two years and made use of European funds under the SAPARD pre-accession programme. This was assisted by the first institution in Poland operating on the basis of procedures applicable in the EU: Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, which, as an accredited paying agency, has been entrusted with the implementation of this programme. It was chosen for this role deliberately, as since 1994 it had already been experienced in managing aid programmes from the state budget (e.g. subsidies for preferential loans) and from foreign funds (e.g. a World Bank loan). Therefore, it is safe to say that the ARMA is the pioneer of institutional transformations in the process of integration with the EU in our country.

PLN 4.5 billion, which in the years 2002–2004 went through the Agency to farmers, was only a herald of the transfer of huge sums of money intended for the development and modernisation of the Polish agri-food industry.

Direct payments are the main instrument for supporting farmers' income under the EU Common Agricultural Policy. In 2004, more than 1.4 million Polish farmers received them for the first time. Currently, more than 1.24 million farmers apply for such subsidies. The amount of these payments was growing



Głównym instrumentem wsparcia dochodów rolników w ramach unijnej Wspólnej Polityki Rolnej są dopłaty bezpośrednie. Pieniądze te zwiększyły budżety domowe wielu rodzin rolniczych ■ Direct payments are the main instrument for supporting farmers' income under the EU Common Agricultural Policy. These funds increased the household budgets of many agricultural families

1,24 mln gospodarzy. Z roku na rok rosła kwota tych płatności – od 6,3 mld zł w 2004 r. do 16,8 mld zł w 2022 r. Kampania za 2023 r. jest finalizowana. Łącznie od 2004 r. do marca 2024 r. ARiMR przekazała z tytułu tych dopłat blisko 251 mld zł. Pieniądze te przyniosły gospodarstwom stabilność ekonomiczną; umożliwiły obniżenie kosztów produkcji – za dopłaty kupowane są często nawozy, środki ochrony roślin, nasiona, pasze; pozwoliły na utrzymywanie cen żywności na relatywnie niewysokim poziomie, zwiększyły budżety domowe wielu rodzin rolniczych.

Nowoczesne gospodarstwa

Europejskie fundusze przyniosły również ogromny impuls rozwojowy w polskim rolnictwie i przetwórstwie rolno-spożywczym. Szacuje się, że umożliwiły one zrealizowanie 45 proc. inwestycji w tym sektorze gospodarki (raport Instytutu Debaty Eksperckiej i Analiz – Quant Tank „Polska w Unii Europejskiej. Bilans korzyści”, 2023). Dzięki temu, że do transformacji technologicznej w naszym sektorze rolno-spożywczym doszło o wiele później niż w Europie Zachodniej, to rozwiązania w nim zastosowane – i to zarówno w produkcji, jak i przetwórstwie – są relatywnie nowoczesne na tle Zachodu. Można tu mówić o swego rodzaju premii wynikającej z naszego wcześniejszego zapóźnienia.

Dostęp do unijnych środków na inwestycje zapewniły następujące programy pomocowe: Sektorowy Program Operacyjny „Restrukturyzacja i modernizacja sektora żywnościowego i rozwój obszarów wiejskich 2004–2006”, Plan Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2004–2006 oraz dwie edycje Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich – na lata 2007–2013 oraz 2014–2020. Kwota, która w ramach tych programów została wypłacona przez ARiMR do marca 2024 r., to ok. 156 mld zł.

Tylko na modernizację gospodarstw ARiMR od początku korzystania z funduszy europejskich przełała na konta rolników ponad 20 mld zł. Za te środki kupili oni m.in. blisko 770 tys. maszyn i urządzeń rolniczych, w tym 88 tys. ciągników. Wybudowali lub wyremontowali blisko 23 tys. budynków służących działalności rolniczej. Nowe inwestycje zwiększyły efektywność produkcji oraz pozwoliły na lepsze dostosowanie jej profilu, skali i jakości do potrzeb rynku. Wzrosła konkurencyjność gospodarstw; poprawiły się bezpieczeństwo żywności, warunki utrzymania zwierząt i bezpieczeństwo pracy. Szansę na rozwój otrzymały także małe rodzinne gospodarstwa. Ponad 73 tys. z nich skorzystało z premii na restrukturyzację – razem 4,4 mld zł.

Obecnie gospodarstwa wytwarzają w Polsce produkty, których wartość globalna (w cenach bieżących), plasuje nasze rolnictwo na piątym miejscu w Unii Europejskiej, za Francją, Niemcami, Włochami i Hiszpanią. Jesteśmy unijnym liderem w produkcji m.in. drobiu, jabłek, malin, borówek, porzeczek, dyni, pieczarek, ogórków, owsa; zajmujemy drugie miejsce w produkcji truskawek, żyta; trzecie – w produkcji ziemniaków, rzepaku i buraka cukrowego.

year by year – from PLN 6.3 billion in 2004 to PLN 16,8 billion in 2022. The 2023 campaign is being finalised. In total, from 2004 to March 2024, the ARMA transferred nearly PLN 251 billion from these subsidies. This money has guaranteed economic stability to farms; it has made it possible to reduce production costs – fertilisers, plant protection products, seeds, feedstuffs are often purchased for subsidies; it has allowed to keep the prices of food prices at a relatively low level, and increased household budgets of many agricultural families.

Modern farms

European funds have also brought a huge boost for development in Polish agriculture and agri-food processing. It is estimated that they allowed to implement 45% of investments in this sector of the economy (report of the Quant Tank Institute of Expert Debate and Analysis “Poland in the European Union. Balance of benefits”, 2023). Thanks to the fact that the technological transformation in our agri-food sector took place much later than in Western Europe, the solutions used in this sector – both in production and processing – are relatively modern when compared to the West. Here, we can talk about a kind of bonus resulting from our earlier retardation.

Access to EU investment funds was provided by the following aid schemes: Sectoral Operational Programme “Restructuring and modernisation of the food sector and rural development 2004–2006”, the Rural Development Plan for the years 2004–2006 and two editions of the Rural Development Programme – for the years 2007–2013 and 2014–2020. The amount paid by the ARMA under these programmes by March 2024 amounts to approximately PLN 156 billion.

Only for the modernisation of farms, the ARMA has transferred more than PLN 20 billion to farmers’ accounts since the beginning of using European funds. For these funds, they bought, *inter alia*, nearly 770 thousand agricultural machines and equipment, including 88 thousand tractors. They built or renovated nearly 23 thousand buildings for agricultural activities. The new investments increased the efficiency of production and made it possible to better adapt its profile, scale and quality to the needs of the market. The competitiveness of farms has increased; food safety, animal welfare and occupational safety have improved. Small family farms were also given an opportunity to develop. More than 73 thousand of them made use of restructuring aid – a total of PLN 4.4 billion.

Currently, farms in Poland produce products whose global value (in current prices) ranks our agriculture 5th in the European Union, behind France, Germany, Italy and Spain. We are the EU leader in the production of, *inter alia*, poultry, apples, raspberries, blueberries, currants, pumpkin, mushrooms, cucumbers, oats; we are ranked second in the production of strawberries, rye; and third in the production of potatoes, rape-seed and sugar beet.



Tylko na modernizację gospodarstw ARiMR przelała na konta rolników ponad 20 mld zł ■ Only for the modernisation of farms, the ARMA has transferred more than PLN 20 billion to farmers' accounts

Przetwórstwo z najwyższej półki

Na poprawę jakości i wydajności produkcji rolnej wpływ miał również dynamicznie rozwijający się przemysł przetwórstwa rolno-spożywczego, dziś należący do najnowocześniejszych w UE.

Pierwsze środki z europejskich funduszy, w wysokości ponad 3 mld zł, trafiły do polskich przetwórców za pośrednictwem ARiMR z programu SAPARD oraz Sektorowego Programu Operacyjnego „Restrukturyzacja i modernizacja sektora żywnościowego i rozwój obszarów wiejskich 2004–2006”. Kolejny zastrzyk finansowy branża otrzymała z Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich. Prawie 3,6 mld zł z PROW 2007–2013, a z PROW 2014–2020 do marca bieżącego roku ponad 2,2 mld zł. Pieniądze te, w sumie ponad 8,8 mld zł, umożliwiły powstanie lub modernizację ponad 3,7 tys. zakładów przetwórczych i wyposażenie ich w najnowsze technologie i urządzenia. Żeby sprostać konkurencji i wytwarzać dobre jakościowo towary, przetwórcy musieli zacząć egzekwować od swych dostawców, czyli rolników, wysoką jakość dostarczanych produktów oraz mieć do dyspozycji duże partie surowców. Ta zależność przyniosła obopólne korzyści. Polska znalazła się nie tylko w czołówce największych w Europie producentów żywności, lecz bije także rekordy w jej eksporcie.

W momencie przystąpienia do UE w 2004 r. wartość sprzedaży zagranicznej polskich produktów rolno-spożywczych wynosiła około 5 mld euro, a w 2023 r. była już 10-krotnie większa – osiągnęła rekordową kwotę prawie 52 mld euro. Głównym naszym partnerem handlowym są kraje Unii, do których trafia ponad 70 proc. eksportowanej żywności. To rezultat swobodnego dostępu do wspólnotowego rynku, jego geograficznej bliskości, ale nie tylko. Polskie produkty są też oceniane jako dobre pod względem jakości i nadal konkurencyjne cenowo. Co kupują od nas inni Europejczycy? W 2023 r. sprzedawaliśmy głównie wyroby tytoniowe, mięso drobiowe, produkty

Highest level processing

The improvement in the quality and efficiency of agricultural production was also determined by the dynamically developing agri-food processing industry, today one of the most modern in the EU

The first resources from European funds, in the amount of more than PLN 3 billion, went to Polish processors through the ARMA from the SAPARD Programme and the Sectoral Operational Program “Restructuring and modernisation of the food sector and rural development 2004–2006”. Another financial injection has been received by the industry from the Rural Development Programmes. Almost PLN 3.6 billion from the RDP 2007–

2013, and more than PLN 2.2 billion from the RDP 2014–2020 by this March. This money, totalling more than PLN 8.8 billion, allowed to create or modernise more than 3.7 thousand processing plants and equip them with the latest technologies and devices. In order to face the competition and produce good quality goods, the processing plants had to start enforcing from their suppliers, i.e. farmers, the high quality of the delivered products and have at their disposal large batches of raw materials. This dependence brought mutual benefits. Poland is not only among the leading European producers of food, but it also breaks records in its export.

At the time of accession to the EU in 2004, the value of foreign sales of Polish agri-food products amounted to about EUR 5 billion, and in 2023 it was already 10 times higher – it reached a record-breaking amount of nearly EUR 52 billion. Our main trading partner is the EU countries, which receive more than 70% of exported food. This is the result of free access to the Community market, its geographical proximity, but not only. Polish products are also rated as good in terms of quality and are still competitive in terms of price. What do other Europeans buy from us? In 2023, we sold mainly tobacco products, poultry meat, milk products, bread and bakery products, beef, pet food and chocolate products.

Polish entrepreneurs are increasingly bolder to enter non-EU markets and send their goods to the United Kingdom, the United States, the United Arab Emirates or Egypt.

It is better to live in the countryside

Today's photograph of the Polish countryside and agriculture does not look like the one from two decades ago any longer. We do not see farm carts anymore, old tractors are rare, modern equipment is working in the fields, farms have new buildings, in front of the houses there are green, evenly trimmed lawns, the centres of villages have been renovated.

mleczne, pieczywo i wyroby piekarnicze, mięso wołowe, karmę dla zwierząt domowych, a także wyroby czekoladowe.

Coraz odważniej polscy przedsiębiorcy wchodzą także na rynki pozaunijne i wysyłają swoje towary do Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych, Zjednoczonych Emiratów Arabskich czy Egiptu.

Na wsi żyje się lepiej

Dzisiejsza fotografia polskiej wsi i rolnictwa w niczym nie przypomina tej sprzed dwóch dekad. Już nie widać furmanek, stare traktory to rzadkość, na polach pracuje nowoczesny sprzęt, w gospodarstwach są nowe budynki, przed domami zieleńią się równo przycięte trawniki, centra miejscowości zostały odnowione.

Dystans rozwojowy dzielący polską wieś od miasta systematycznie się skraca. Poprawiła się jakość życia jej mieszkańców. To również zasługa unijnych funduszy dystrybuowanych przez ARiMR. Za europejskie środki wybudowano lub wyremontowano blisko 8 tys. km dróg lokalnych, kilometry wodociągów i kanalizacji, setki oczyszczalni ścieków, systemy segregacji odpadów; stworzono setki placów zabaw; wybudowano bądź zmodernizowano wiele świetlic wiejskich, domów kultury; wytyczono 2,3 tys. km ścieżek rowerowych i szlaków turystycznych.

Wzrosła konkurencyjność gospodarstwa terenów wiejskich, na którą oprócz produkcji rolnej składają się również turystyka, sektor usług, handel, rzemiosło i małe przedsiębiorstwa. Wieś, obok swej tradycyjnej roli producenta żywności, zyskuje także na znaczeniu jako przestrzeń działalności gospodarczej niezwiązanej z rolnictwem. Impulsem do takich przemian stały się również europejskie programy pomocowe. Dzięki nim w ciągu ostatnich 20 lat powstało blisko 86 tys. nowych miejsc pracy poza rolnictwem, a 33,5 tys. przedsiębiorców otrzymało pomoc finansową na tworzenie i rozwój swoich mikroprzedsiębiorstw.

Kolejne unijne fundusze czekają na polskich rolników i agropodsiębiorców w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027 oraz Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, która w tym roku obchodzi 30-lecie swojej działalności i ma 20 lat doświadczeń w realizowaniu Wspólnej Polityki Rolnej UE, dołoży wszelkich starań, by i ta pula europejskich środków jak najsprawniej trafiła na polską wieś.

The development distance between the Polish countryside and the city is becoming shorter and shorter on a regular basis. The quality of life of its residents has improved. This is also due to the EU funds distributed by the ARMA. Nearly 8 thousand km of local roads have been built or renovated for European funds; kilometres of water and sewage systems have been built, so have hundreds of wastewater treatment plants, waste segregation systems; hundreds of playgrounds have been created; many rural community centre and cultural centres have been built or modernised; 2.3 thousand km of bicycle paths and hiking trails have been demarcated.

The economic competitiveness of rural areas has increased, which, in addition to agricultural production, also includes tourism, sector of services, trade, crafts and small enterprises. Apart from its traditional role as a producer of food, the countryside is also gaining importance as a space for economic activities not related to agriculture. European aid programmes have also become an impulse for such changes. Thanks to them, over the last 20 years, nearly 86 thousand new jobs outside agriculture have been created and 33.5 thousand entrepreneurs have received financial aid for the creation and development of their micro-enterprises.



Dzięki unijnym środkom polscy rolnicy zakupili blisko 770 tys. maszyn i urządzeń rolniczych ■ Thanks to EU funds, Polish farmers purchased nearly 770 thousand agricultural machines and equipment

Further EU funds are waiting for Polish farmers and agricultural entrepreneurs as part of the Strategic Plan for the Common Agricultural Policy for the years 2023–2027 and the National Recovery and Resilience Plan. The Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, which this year celebrates 30 years of its activity and has 20 years of experience in implementing the EU Common Agricultural Policy, will make every effort to ensure that this pool of European funds goes to the Polish countryside as efficiently as possible.

Eksport produktów rolno-spożywczych z Polski w 2023 r.

Export of agri-food products from Poland in 2023

W ciągu ostatnich dwóch dekad eksport produktów rolno-spożywczych z Polski generował rosnące przychody i był źródłem rozwoju dla wielu przedsiębiorstw przemysłu spożywczego, które stały się uczestnikami rynku międzynarodowego. Dynamiczny wzrost polskiego eksportu żywności był pośrednio możliwy dzięki dobrze rozwiniętej bazie surowcowej polskiego rolnictwa, zaopatrującego krajowy przemysł przetwórczy w wysokojakościowe produkty rolne.

W okresie całego roku 2023 rozwój polskiego eksportu artykułów rolno-spożywczych, podobnie jak w latach poprzednich, był wspierany utrzymaniem konkurencyjności cenowej i jakościowej oferowanych produktów oraz stabilnym popytem zagranicznych konsumentów na polską żywność. Równocześnie rosnącym wpływem ze sprzedaży zagranicznej produktów rolno-spożywczych sprzyjała postępująca dywersyfikacja eksportu na rynki pozaunijne, dzięki umiejętności dostosowywania przez polskich eksporterów produkowanego asortymentu do specyficznych wymagań lokalnych odbiorców.

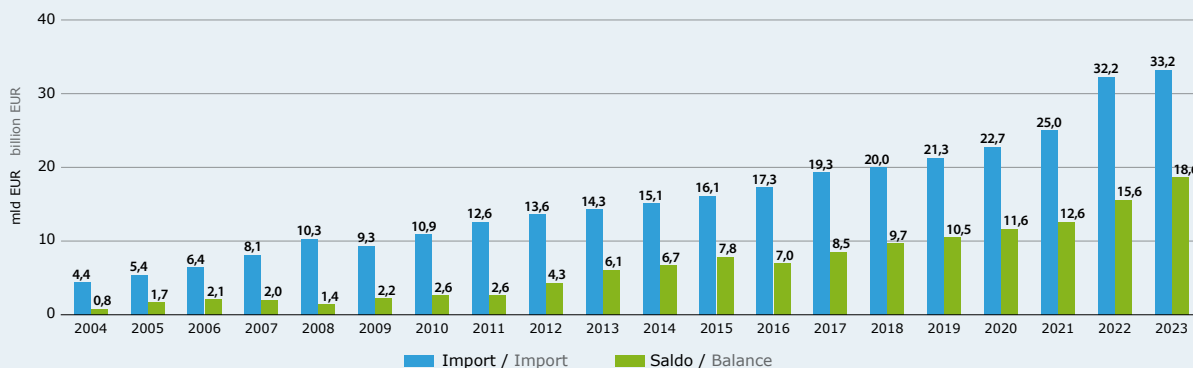
W latach 2004–2023 eksport produktów rolno-spożywczych wzrósł niemal dziesięciokrotnie. W 2023 r. wartość eksportu wyniosła rekordowe 51,8 mld euro (236 mld zł) i była

Over the past two decades, the export of agri-food products from Poland has generated growing revenues and has been a source of development for many food industry enterprises, which became participants in the international market. The dynamic growth of the Polish food export was indirectly possible thanks to the well-developed raw material base of Polish agriculture, supplying the domestic processing industry with high-quality agricultural products.

During the whole year 2023, the development of the Polish agri-food export, just like in previous years, was supported by maintaining the price and quality competitiveness of the offered products and the stable demand of foreign consumers for Polish food. At the same time, growing revenues from foreign sale of agri-food products were supported by the progressive diversification of export to non-EU markets, thanks to the ability of Polish exporters to adapt the produced product range to the specific requirements of local customers.

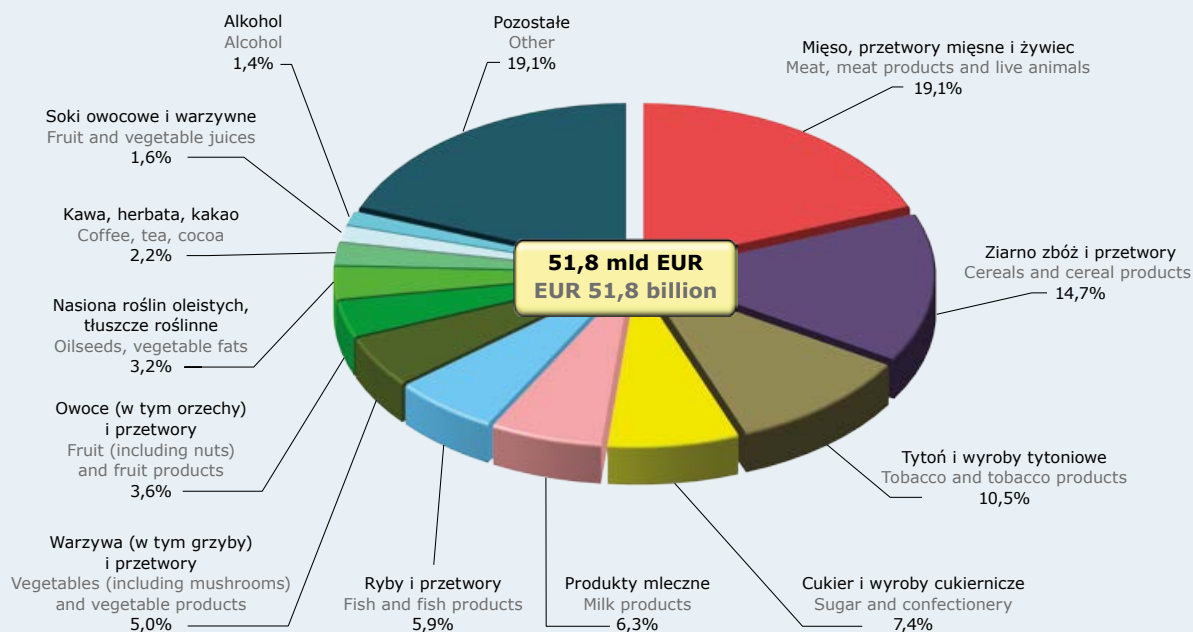
In the years 2004–2023, the export of agri-food products increased nearly ten times. In 2023, the export value amounted to a record-breaking amount of EUR 51.8 billion (PLN 236 billion) and was by 8.1% higher than in 2022. At the

Polski handel zagraniczny produktami rolno-spożywczymi w latach 2004–2023
Polish foreign trade in agri-food products in the years 2004–2023



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa na podstawie danych Ministerstwa Finansów, 2023 r. – dane wstępne ■
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

Struktura towarowa eksportu produktów rolno-spożywczych z Polski w 2023 r. Commodity structure of the export of agri-food products from Poland in 2023



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

o 8,1 proc. większa niż w 2022 r. Jednocześnie udział eksportu rolno-spożywczego w wartości całego polskiego eksportu zwiększył się z 13,8 proc. w 2022 r., do 14,7 proc. w roku 2023. Są to wyniki, które potwierdzają rosnące znaczenie branży rolno-spożywczej dla polskiej gospodarki.

Jednocześnie w 2023 r. import towarów rolno-spożywczych do Polski wyniósł 33,2 mld euro (152 mld zł) i był o 3 proc. większy niż przed rokiem. Szybsze tempo wzrostu wartości eksportu niż importu spowodowało wysoki – 19-procentowy – wzrost dodatniego salda handlu zagranicznego, które w 2023 r. ukształtowało się na poziomie 18,6 mld euro (85 mld zł).

Struktura towarowa eksportu produktów rolno-spożywczych z Polski

W strukturze towarowej polskiego eksportu produktów rolno-spożywczych w 2023 r. dominowało mięso, przetwory mięsne i żywiec, a przychody uzyskane ze sprzedaży zagranicznej tej grupy towarowej były o 1 proc. większe niż rok wcześniej i wyniosły 9,9 mld euro, co stanowiło 19 proc. wartości całego polskiego eksportu produktów rolno-spożywczych.

Największy udział w wartości eksportu mięsa przetworów mięsnych i żywca miały: mięso drobiowe (41,5 proc. – 4,1 mld euro), przetwory mięsne (25 proc. – 2,5 mld euro), mięso wołowe (22 proc. – 2,2 mld euro) oraz mięso wieprzowe (8 proc. – 824 mln euro).

same time, the share of the agri-food export in the value of the total Polish export increased from 13.8% in 2023 to 14.7% in 2022. These are the results that confirm the growing importance of the agri-food industry for the Polish economy.

At the same time, in 2023 the import of agri-food commodities to Poland amounted to EUR 33.2 billion (PLN 152 billion) and was by 3% higher than the year before. The faster growth rate of the export value than of the import value resulted in a large – 19% increase in the positive balance of foreign trade, which in 2023 was at the level of EUR 18.6 billion (PLN 85 billion).

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

The commodity structure of the Polish export of agri-food products in 2023 was dominated by meat, meat products and live animals and the revenues obtained from the foreign sale of this commodity group were by 1% higher than the year before and amounted to EUR 9.9 billion, accounting for 19% of the value of the total Polish agri-food export.

The largest share in the export value of meat, meat products and live animals was that of: poultrymeat (41.5% – EUR 4.1 billion), meat products (25% – EUR 2.5 billion), beef (22% – EUR 2.2 billion) and pork (8% EUR 824 billion).

Drugą pozycję pod względem wartości z 15 proc. udziałem w eksporcie produktów rolno-spożywczych zajmowało ziarno zbóż i przetwory zbożowe, których łączna sprzedaż, w porównaniu z 2022 r., wzrosła o 15 proc., do 7,6 mld euro. Z Polski w całym 2023 r. wyeksportowano 13,6 mln ton ziarna zbóż za 3,5 mld euro. W strukturze wolumenu wywozu pszenica stanowiła 51 proc. (7 mln ton, wzrost wolumenu eksportu o 91 proc. r/r) oraz kukurydza – 34 proc. (4,6 mln ton, wzrost o 17 proc.).

Eksporтеры lokowali ziarno zbóż przede wszystkim na rynku unijnym (8,3 mln ton, 61 proc. wywozu ziarna). Równocześnie do krajów pozaunijnych wywieziono 5,3 mln ton ziarna zbóż, co stanowiło około 39 proc. wolumenu eksportu. W 2023 r. ziarno pszenicy sprzedawano głównie do Niemiec (1,7 mln ton, 24 proc. eksportu tego ziarna), Nigerii (1,5 mln ton, 21 proc.) oraz RPA (0,8 mln ton, 12 proc.). Odbiorcą polskiej kukurydzy były przede wszystkim Niemcy (1,7 mln ton, 37 proc. eksportu tego ziarna), Niderlandy (1,2 mln ton, 27 proc.), a spoza UE – Wielka Brytania (0,4 mln ton, 9 proc.).

Sprzedaż zagraniczna miała miejsce również na rynku produktów zbożowych – głównie o wysokim stopniu przetworzenia. W 2023 r. przychody uzyskane z eksportu produktów zbożowych przetworzonych (m.in. mąki, kasze, sółd, makarony, pieczywo i wyroby piekarnicze) wyniosły około 4,1 mld euro i były o 17 proc. większe niż rok wcześniej.

Wzrost wartości eksportu odnotowano w większości grup towarowych artykułów rolno-spożywczych. Wzrosła wartość eksportu: tytoniu i wyrobów tytoniowych (o 26 proc., do 5,4 mld euro), cukru i wyrobów cukierniczych (o 20 proc., do 3,8 mld euro), ryb i przetworów (o 11 proc., do 3,1 mld euro), a także warzyw i ich przetworów (o 14 proc., do 2,6 mld euro) oraz owoców łącznie z przetworami (o 2 proc., do 1,8 mld euro). Większa była również wartość wywozu nasion roślin oleistych i tłuszczów roślinnych – o 2 proc. (1,7 mld euro) oraz kawy, herbaty i kakao – o 1 proc. (1,1 mld euro). Obniżeniu uległa wartość eksportu produktów mlecznych – o 9 proc. (3,3 mld euro), soków owocowych i warzywnych – o 5 proc. (0,8 mld euro) oraz alkoholi – o 9 proc. (0,7 mld euro).

Struktura geograficzna eksportu produktów rolno-spożywczych z Polski

Podobnie jak w latach poprzednich produkty rolno-spożywcze były eksportowane z Polski przede wszystkim na rynek Unii Europejskiej. W 2023 r. dostawy do krajów UE wygenerowały 38 mld euro (174 mld zł), co oznaczało wzrost wartości o 7 proc. w odniesieniu do 2022 r. Udział rynku unijnego w eksporcie żywności z Polski wyniósł 73 proc.

Do krajów UE wywożono głównie: wyroby tytoniowe (o wartości 4,6 mld euro), mięso i przetwory inne niż drobiowe (4,2 mld euro), mięso drobiowe (3,1 mld euro), pieczywo i wyroby piekarnicze (2,8 mld euro), ryby i przetwory (2,6 mld euro), paszę dla zwierząt (2,4 mld euro), produkty mleczarskie (2,2 mld euro), a także ziarno zbóż i wyroby cukiernicze (po 2,1 mld euro).

The second, in terms of value, position with the share of 15% in the export of agri-food products from Poland was occupied by cereals and cereal products whose total sale, when compared to 2022, increased by 15% to EUR 7.6 billion. During 2023, 13.6 million tonnes of cereal grain were exported from Poland for EUR 3.5 billion. In the export volume structure, wheat accounted for 51% (7 million tonnes, increase in the export volume by 91% y/y) and maize – 34% (4.6 million tonnes, increase by 17%).

Exporters placed cereal grain mainly on the EU market (8.3 million tonnes, 61% of grain export). At the same time, 5.3 million tonnes of cereal grain were exported to non-EU countries, which accounted for about 39% of the export volume. In 2023, wheat grain was sold mainly to Germany (1.7 million tonnes, 24% of its export), Nigeria (1.5 million tonnes, 21%) and South Africa (0.8 million tonnes, 12%). The customers of maize from Poland were mainly Germany (1.7 million tonnes, 37% of the export of this grain), the Netherlands (1.2 million tonnes, 27%), and outside the EU – the United Kingdom (0.4 million tonnes, 9%).

The foreign sale also took place in the market of cereal products – mainly highly processed. In 2023, revenues obtained from the export of processed cereal products (*inter alia*, flour, groats, malt, pasta, bread and bakery products) amounted to about EUR 4.1 billion and were by 17% higher than the year before.

An increase in the export value was recorded in most agri-food commodity groups. What increased, was the export value of tobacco and tobacco products (by 26% to EUR 5.4 billion), sugar and confectionery (by 20% to EUR 3.8 billion), fish and fish products (by 11% to EUR 3.1 billion), vegetables and vegetable products (by 14% to EUR 2.6 billion) and fruit and fruit products (2% to EUR 1.8 billion). Higher was also the export value of oilseeds and vegetable fats – by 2% (EUR 1.7 billion) as well as of coffee, tea and cocoa – by 1% (EUR 1.1 billion). The decrease occurred in the export value of milk products – by 9% (EUR 3.3 billion), fruit and vegetable juices – by 5% (EUR 0.8 billion) and alcohols – by 9% (EUR 0.7 billion).

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

Just like in previous years, agri-food products were exported from Poland mainly to the European Union market. In 2023, deliveries to EU countries generated EUR 38 billion (PLN 174 billion), which meant an increase in value by 7% when compared to 2022. The share of the EU market in the food export from Poland amounted to 73%.

The main products exported to the EU countries were: tobacco products (worth EUR 4.6 billion), meat and non-poultry products (EUR 4.2 billion), poultry meat (EUR 3.1 billion), bread and bakery products (EUR 2.8 billion), fish and fish products (EUR 2.6 billion), animal feedstuffs (EUR 2.4 billion), milk products (EUR 2.2 billion), as well as cereal grain and confectionery (EUR 2.1 billion each).

Eksport do krajów UE charakteryzował się w 2023 r. znaczną koncentracją geograficzną. Głównym partnerem handlowym Polski pozostały Niemcy. Eksport do tego kraju w całym 2023 r. wyniósł 13,3 mld euro i był o 11 proc. większy niż przed rokiem. Do Niemiec eksportowano głównie wyroby tytoniowe (2,2 mld euro), ryby i przetwory rybne (1,4 mld euro), ziarno zbóż (w tym głównie ziarno pszenicy – 452 mln euro i ziarno kukurydzy – 434 mln euro), mięso drobiowe (881 mln euro), karmę dla zwierząt domowych (713 mln euro, 288 tys. ton), pieczywo i wyroby piekarnicze (712 mln euro) oraz czekoladę i wyroby czekoladowe (587 mln euro).

Ważnymi odbiorcami artykułów rolno-spożywczych z Polski na rynku unijnym były także:

- Niderlandy – 3,2 mld euro, wzrost przychodów o 2 proc.; eksport głównie mięsa drobiowego (404 mln euro), ziarna zbóż (przede wszystkim kukurydzy – 1,2 mln ton, 305 mln euro), wyrobów tytoniowych (228 mln euro);
- Francja – 3,0 mld euro, wzrost przychodów o 4 proc.; wywóz przede wszystkim mięsa drobiowego (504 mln euro), przetworów mięsnych (631 mln euro), pieczywa i wyrobów piekarniczych (160 mln euro);
- Włochy – 2,5 mld euro, wzrost przychodów o 7 proc.; wywożono głównie wyroby tytoniowe (463 mln euro), mięso wołowe (438 mln euro), ryby i przetwory rybne (244 mln euro);
- Czechy – 2,4 mld euro, wzrost przychodów o 9 proc.; eksport przede wszystkim mięsa drobiowego (225 mln euro), pieczywa i wyrobów piekarniczych (203 mln euro), wyrobów tytoniowych (120 mln euro).

Łącznie eksport na rynki tych pięciu krajów wygenerował ponad 24,4 mld euro przychodów, co stanowiło 47 proc. wartości eksportu rolno-spożywczego w 2023 r.

In 2023, the export to the EU countries was characterised by a significant geographical concentration. The major trading partner of Poland remained Germany. The export to this country over 2023 amounted to EUR 13.3 billion, which was by 11% higher than the year before. Products exported to Germany were mainly tobacco products (EUR 2.2 billion), fish and fish products (EUR 1.4 billion), cereal grain (including mainly wheat grain – EUR 452 million and maize grain – EUR 434 million), poultry meat (EUR 881 million), pet food (EUR 713 million, EUR 288 thousand tonnes), bread and bakery products (EUR 712 million) and chocolate and chocolate products (EUR 587 million).

Important customers of agri-food products from Poland in the EU market were also:

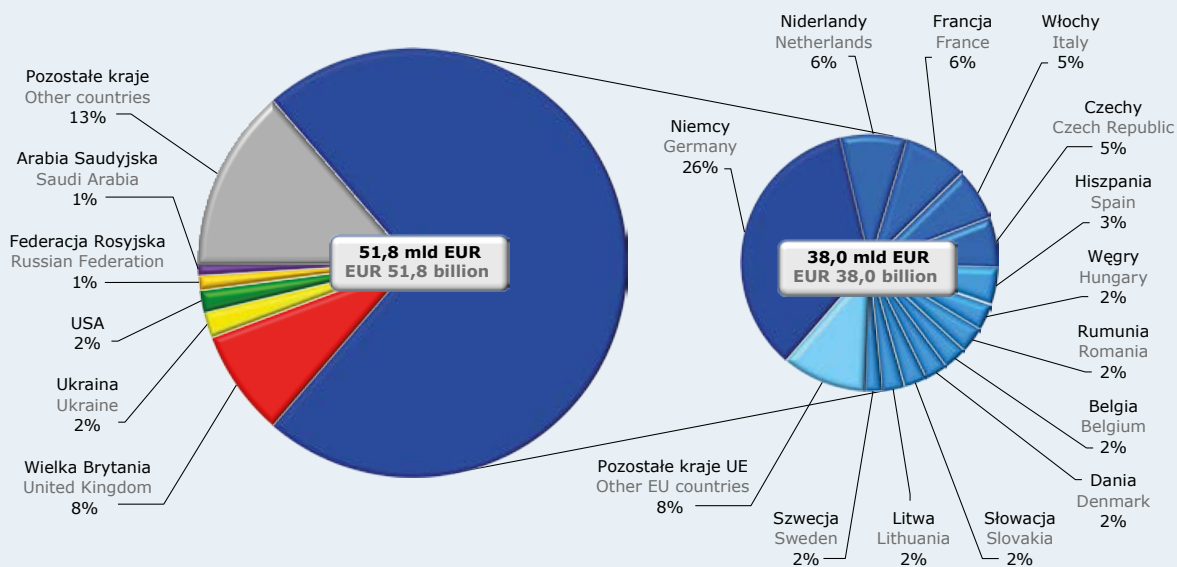
- the Netherlands – EUR 3.2 billion, revenue increase by 2%; export mainly of poultry meat (EUR 404 million), cereal grain (mainly maize – 1.2 million tonnes, EUR 305 million), tobacco products (EUR 228 million);
- France – EUR 3.0 billion, revenue increase by 4%; export mainly of poultry meat (EUR 504 million), meat products (EUR 631 million), bread and bakery products (EUR 160 million);
- Italy – EUR 2.5 billion, revenue increase by 7%; mainly export of tobacco products (EUR 463 million), beef meat (EUR 438 million), fish and fish products (EUR 244 million);
- Czech Republic – EUR 2.4 billion, revenue increase by 9%; export mainly of poultry meat (EUR 225 million), bread and bakery products (EUR 203 million), tobacco products (EUR 120 million).

In total, the export to the markets of five countries (Germany, the Netherlands, France, Italy and the Czech Republic) generated more than EUR 24.4 billion of revenues, which accounted for 47% of the agri-food export in 2023.



Największy udział w wartości eksportu mięsa, przetworów mięsnych i żywcza w 2023 r. miało mięso drobiowe ■ Poultry meat had the largest share in the export value of meat, meat products and live animals in 2023

Struktura geograficzna polskiego eksportu rolno-spożywczego w 2023 r. Geographical structure of the Polish agri-food export in 2023



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

W 2023 r. z Polski do krajów pozaunijnych wyeksportowano produkty rolno-spożywcze o wartości 13,75 mld euro (63 mld zł), o 11 proc. wyższej r/r., a udział tych krajów w strukturze geograficznej polskiego eksportu artykułów rolno-spożywczych wyniósł 27 proc.. Do krajów pozaunijnych z Polski eksportowano przede wszystkim: pszenicę (4,7 mln ton, 1,2 mld euro), produkty mleczne (1,1 mld euro), mięso drobiowe (961 mln euro), pieczywo i wyroby piekarnicze (937 mln euro), wyroby tytoniowe (821 mln euro) oraz czekoladę i wyroby czekoladowe (798 mln euro).

W 2023 r. największymi pozaunijnymi odbiorcami artykułów rolno-spożywczych z Polski były Wielka Brytania, Ukraina oraz Stany Zjednoczone. Wartość eksportu do Wielkiej Brytanii osiągnęła 4,2 mld euro i była o 14 proc. większa r/r. Przedmiotem eksportu na rynek brytyjski było głównie: mięso drobiowe (584 mln euro), przetwory mięsne (454 mln euro), pieczywo i wyroby piekarnicze (339 mln euro). Przychody uzyskane z eksportu rolno-spożywczego na rynek Ukrainy w 2023 r. przekroczyły 1 mld euro, co oznaczało wzrost o 9 proc. r/r. Do Ukrainy sprzedawano przede wszystkim karmę dla zwierząt domowych (97 mln euro), sery i twarogi (87 mln euro), czekolady i wyroby czekoladowe (57 mln euro). Do Stanów Zjednoczonych przedsiębiorcy wyeksportowali artykuły rolno-spożywcze o wartości 870 mln euro, o 13 proc. większej r/r. Przedmiotem wywozu były głównie ryby i przetwory rybne (165 mln euro), czekolada i wyroby czekoladowe (118 mln euro), ziarno pszenicy (318 tys. ton, 81 mln euro).

In 2023, Poland exported to the non-EU countries agri-food products with a value of EUR 13.75 billion (PLN 63 billion), higher by 11% y/y, and the share of those countries in the geographical structure of the Polish agri-food export amounted to 27%. To the non-EU countries, Poland exported mainly wheat (4.7 million tonnes, 1.2 billion EUR), milk products (1.1 billion EUR), poultry meat (961 million EUR), bread and bakery products (937 million EUR), tobacco products (821 million EUR) and chocolate and chocolate products (798 million EUR).

In 2023, the largest non-EU customers of agri-food products from Poland were the United Kingdom, Ukraine and the United States. The export value to the United Kingdom reached EUR 4.2 billion and was by 14% higher y/y. The subject of export to the British market were mainly poultry meat (EUR 584 million), meat products (EUR 454 million), bread and bakery products (EUR 339 million). Revenues obtained from the agri-food export to the Ukrainian market in 2023 exceeded EUR 1 billion, which meant an increase by 9% y/y. Products sold to Ukraine were mainly pet food (EUR 97 million), cheese and curd curd cheese (EUR 87 million), chocolate and chocolate products (EUR 57 million). To the United States, entrepreneurs exported agri-food products with a value of EUR 870 million, higher by 13% y/y. The subject of export were mainly fish and fish products (EUR 165 million), chocolate and chocolate products (EUR 118 million), wheat grain (318 thousand tonnes, EUR 81 million).



Drugą pozycję w eksporcie produktów rolno-spożywczych w 2023 r. pod względem wartości zajmowały ziarno zbóż i przetwory zbożowe ■ In 2023, cereal grain and cereal products were ranked the second in the export of agri-food products in terms of value

Na uwagę zasługuje duży wzrost wartości sprzedaży artykułów rolno-spożywczych na rynek nigeryjski i turecki. W 2023 r. eksport produktów rolno-spożywczych do Nigerii osiągnął 402 mln euro, co oznaczało nieco ponad dwukrotny wzrost wartości eksportu. Przedmiotem wywozu na rynek nigeryjski było przede wszystkim ziarno pszenicy (1,5 mln ton, 389 mln euro). Przychody z eksportu do Turcji w 2023 r. wzrosły również nieco ponad dwukrotnie i wyniosły 389 mln euro. Na rynek turecki eksportowano przede wszystkim mięso wołowe (177 mln euro), ekstrakt słodowy (52 mln euro) i karmę dla zwierząt domowych (33 mln euro).

Prowzrostowo na polski eksport produktów rolno-spożywczych w 2023 r. oddziaływało zmniejszenie, w porównaniu z rokiem 2022, negatywnego wpływu takich czynników jak koszty importu zaopatrzeniowego, transportu, energii i paliw. W 2023 r. eksport żywności z Polski był odporny na słabe wyniki gospodarcze Niemiec, które to państwo jest największym odbiorcą polskich produktów rolno-spożywczych.

Wzrost wartości eksportu rolno-spożywczego w 2023 r. był jednak mniej dynamiczny niż w roku 2022 z powodu notowanych spadków cen na międzynarodowym rynku żywnościowym, co przełożyło się na niższe ceny transakcyjne niektórych produktów w handlu zagranicznym. Równocześnie tendencje do aprecjacji złotego wobec euro miały negatywny wpływ na konkurencyjność cenową polskich produktów rolno-spożywczych na rynku UE. Nie bez znaczenia dla polskiego eksportu pozostawał bezcłowy dostęp do rynku UE dla ukraińskich produktów rolnych, który spowodował większą ich podaż na rynku unijnym, co stanowiło konkurencję cenową dla krajowych produktów żywnościowych.

It is worth noting the large increase in the value of sales of agri-food products to the Nigerian and Turkish markets. In 2023, the export of agri-food products to Nigeria reached EUR 402 million, which meant an increase by more than 2.2 times in the export value. The subject of export to the Nigerian market was mainly wheat grain (1.5 million tonnes, EUR 389 million). Revenues from the export to Turkey in 2023 increased 2.2 times and amounted to EUR 389 million. Products exported to the Turkish market were mainly beef (EUR 177 million), malt extract (EUR 52 million) and pet food (EUR 33 million).

In 2023, the export of agri-food products was affected, in growth-promoting terms, by a decrease in the negative impact of factors such as the costs of supply import, transport, energy and fuels, when compared to 2022. In 2023, the export of food from Poland was resistant to the weak economic performance of Germany, which is the largest customer of Polish agri-food products.

However, the increase in the agri-food export value in 2023 was less dynamic than in 2022, due to recorded price drops in the international food market, which translated into lower transaction prices of some products in foreign trade. At the same time, the trends toward the PLN appreciation against the EUR had a negative impact on the price competitiveness of Polish agri-food products in the EU market. Important for the Polish export was duty-free access to the EU market for Ukrainian agricultural products, which resulted in their greater supply in the EU market, which constituted price competition for domestic food products.

Polska żywność na targach Alimentaria 2024

Polish food at the Alimentaria 2024 fair

NA HISZPAŃSKICH TARGACH ALIMENTARIA GOŚCILIŚMY Z POLSKIM STOISKIEM NARODOWYM „POLAND TASTES GOOD” PO RAZ PIERWSZY. KOLEJNA EDYCJA JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH I NAJWAŻNIEJSZYCH W EUROPIE WYDARZEŃ DLA BRANŻY SPOŻYWCZEJ TRWAŁA OD 18 DO 21 MARCA 2024 R. ■ FOR THE FIRST TIME, WE WERE PRESENT AT THE SPANISH ALIMENTARIA FAIR WITH THE POLISH NATIONAL STAND “POLAND TASTES GOOD”. THE NEXT EDITION OF ONE OF THE LARGEST AND MOST IMPORTANT EVENTS IN EUROPE FOR THE FOOD INDUSTRY LASTED FROM 18 TO 21 MARCH 2024.



Na targach żywności Alimentaria gościliśmy po raz pierwszy ■ We were present at the Alimentaria food fair for the first time

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa w ramach działań promujących polskie artykuły rolno-spożywcze na rynkach zagranicznych zorganizował polskie stoisko narodowe pod hasłem „Poland tastes good” na targach Alimentaria w Hiszpanii. Kraj ten jest siódmym największym odbiorcą polskich produktów rolno-spożywczych – w 2023 r. eksport naszych produktów osiągnął wartość prawie 1,8 mld euro.

Ofertę eksportową na stoisku narodowym prezentowały firmy zajmujące się sprzedażą m.in. mrożonych owoców i warzyw, przetworów owocowo-warzywnych, soków, grzybów, produktów mlecznych, produktów zbożowych, mięsa oraz słodczy. Nasze stoisko, które pod względem powierzchni

The National Support Centre for Agriculture, as part of the activities promoting Polish agri-food products in foreign markets, organised the Polish national stand under the slogan “Poland tastes good” at the Alimentaria fair in Spain. This country is the seventh largest customer of Polish agri-food products – in 2023, the export of our products reached the value of nearly EUR 1.8 billion.

The Polish export offer at the national stand was presented by companies involved in selling, *inter alia*, frozen fruit and vegetables, fruit and vegetable products, juices, mushrooms, milk products, cereal products, meat and sweets. Our stand, which was ranked fifth in terms of its

wystawienniczej zajęło piąte miejsce, otworzyła Anna Sroka, ambasador nadzwyczajny i pełnomocny Rzeczypospolitej Polskiej w Królestwie Hiszpanii i Księżstwie Andory. Prezentowane produkty cieszyły się bardzo dużą popularnością, a polscy przedsiębiorcy przeprowadzili liczne rozmowy z potencjalnymi partnerami biznesowymi.

Alimentaria to wiodące międzynarodowe targi żywności, napojów i usług gastronomicznych. Odbywają się w centrum handlowo-wystawienniczym w Barcelonie. Towarzyszy im wiele przedsięwzięć, które stanowią okazję do zapoznania się z innowacyjnymi rozwiązaniami branżowymi oraz nawiązywania kontaktów biznesowych. W uroczystym otwarciu tegorocznej edycji wydarzenia, które zgromadziło około 3000 firm (30 proc. zagranicznych z ponad 60 krajów), uczestniczył król Hiszpanii Filip VI.

exhibition space, was opened by Anna Sroka, Ambassador Extraordinary and Plenipotentiary of the Republic of Poland in the Kingdom of Spain and the Principality of Andorra. The products presented enjoyed really great popularity, and the Polish entrepreneurs conducted numerous talks with potential business partners.

Alimentaria is the leading international trade fair for food, beverages and catering services. It is held in the commercial and exhibition centre in Barcelona. It is accompanied by many undertakings, which provide an opportunity to become familiar with innovative industry solutions and establish business contacts. The formal opening of this year's edition, which gathered about 3,000 companies (30% of foreign companies from over 60 countries), was attended by King Felipe VI of Spain.



Polskie stoisko cieszyło się dużą popularnością ■ The Polish stand enjoyed great popularity

Podlasie nie tylko kulinarnie

Not only culinary aspects of Podlasie

GDZIE WYBRAĆ SIĘ NA WEEKEND, NA TYDZIEŃ LUB DŁUŻEJ? GDY CHCEMY ODPOCZAĆ OD WIELKOMIEJSKIEGO ZGIEŁKU I POŚPIECHU, ABY DELEKTOWAĆ SIĘ WSZECHOGARNIAJĄCĄ ZIELENIĄ, KOJĄCĄ CISZĄ I NIEZMAŃCONYM SPOKOJEM RUSZAJMY NA PODLASIE. TU CZAS PŁYNIE PO SWOJEMU I WARTO SIĘ TEMU PODDAĆ. ■ WHERE TO GO FOR A WEEKEND, FOR A WEEK OR FOR A LONGER TIME? WHEN WE WANT TO RELAX FROM THE HUSTLE AND BUSTLE OF THE CITY, TO ENJOY THE ALL-EMBRACING GREENERY, CALMING SILENCE AND UNDISTURBED PEACE WE SHOULD GO TO PODLASIE. HERE, TIME GOES BY ITS OWN WAY AND IT IS WORTH SURRENDERING OURSELVES TO IT.



Żubr jest wizytówką Podlasia i symbolem Białowieckiego Parku Narodowego ■ European bison is a showcase of Podlasie and a symbol of the Białowiecki National Park

Podlasie jest historyczną krainą położoną w północno-wschodniej części Polski, na Nizinie Podlaskiej, ze stolicą w Drohiczyźnie. To kraina kolorowych cerkwi, łosi i żubrów. Wspaniałą, różnorodną przyrodę Podlasia można podziwiać na terenach aż czterech parków narodowych – Białowieckiego, Biebrzańskiego, Narwiańskiego i Wigierskiego.

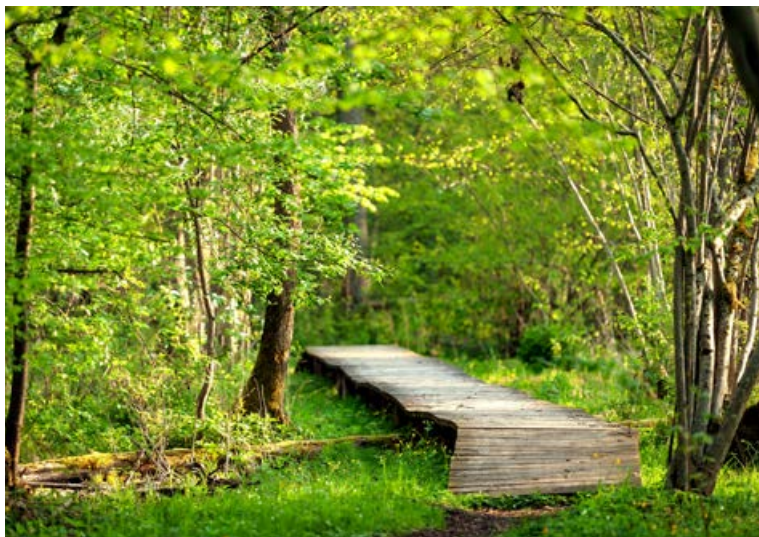
W otoczeniu natury

Zbieranie doświadczeń na Podlasiu warto zacząć od Puszczy Białowieckiej – jedynej w Polsce obiektu przyrodniczego wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To ogromny kompleks leśny, który rozciąga się na powierzchni prawie 142 tys. ha. Wizytówką Puszczy Białowieckiej jest żubr. Jest

Podlasie is a historical land situated in the north-eastern part of Poland, on the Podlaska Lowland, with its capital city in Drohiczyń. This is the land of colourful Orthodox churches, elk and European bison. The wonderful, diversified nature of Podlasie may be admired in the areas of as many as four national parks – Białowiecki, Biebrzański, Narwiański and Wigierski.

Surrounded by nature

It is worth starting to gather our experiences in Podlasie with the Białowiecka Forest – the only natural site in Poland included in the UNESCO World Heritage List. It is a huge forest complex stretching over an area of nearly 142 thousand ha. The showcase of the Białowiecka Forest



Carska Droga, zwana również łosiostradą, prowadzi przez klimatyczne biebrzańskie bagna ■ The Tsarist Road, also called the elk highway, leads through the climatic Biebrza swamps

on również symbolem Białowieskiego Parku Narodowego – ostatniego w Europie nienaruszonego działalnością człowieka lasu pierwotnego, który jest częścią Puszczy Białowieskiej.

Podczas spacerów różnymi szlakami można tutaj podziwiać imponujące drzewostany, wśród których znajduje się ponad 1000 drzew-pomników przyrody. Do najbardziej znanych należą: Dąb Agnieszki (najwyższy znany w Europie), Dąb Maciek, Dąb Wielki Mamamuszi, Dąb Król Nieznanowa, Dąb Jagiełły, Dąb Małgosi.

Na polanie Puszczy Białowieskiej, nad rzeką Narewką, położona jest urokliwa wieś Białowieża. Znajdują się tutaj m.in. dwie zabytkowe stacje kolejowe: Białowieża Pałac i Białowieża Towarowa. To dawny węzeł logistyczny, który prowadził do nieistniejącego już Pałacu Carskiego. Korzystając z okazji, warto przejść się po terenie pałacowego parku i zajrzeć do Muzeum Przyrodniczo-Leśnego im. S. Miklaszewskiego.

Niezapomnianych wrażeń dostarczy także wycieczka do Rezerwatu Pokazowego Żubrów. To świetny cel rodzinnej wycieczki. W rezerwacie można zobaczyć – żyjące w warunkach zbliżonych do naturalnych – nie tylko żubry, lecz także koniki polskie, łosie, sarny, jelenie, dziki, rysie, wilki i żubronie (skrzyżowanie żubra z bydłem domowym).

Kolejnym pięknym miejscem, którego nie można pominąć podczas podlaskich eskapad, jest Wigierski Park Narodowy – jeden z największych parków narodo-

is the European bison. It is also a symbol of the Białowieski National Park – the last primeval forest in Europe, not disturbed by human activity and forming part of the Białowieska Forest.

When walking along various routes, we can admire here impressive treestands, among which there are more than 1,000 trees – natural monuments. The most famous are: Dąb Agnieszki (the highest oak known in Europe), Dąb Maciek, Dąb Wielki Mamamuszi, Dąb Król Nieznanowa, Dąb Jagiełły, Dąb Małgosi.

On the clearing of the Białowieska Forest, upon the Narewka River, the charming village of Białowieża is located. Here, there are, *inter alia*, two historic railway stations: Białowieża Pałac and Białowieża Towarowa. It is a former logistics hub that led to the now defunct Tsarist Palace. Taking the opportunity, it is worth walking around the palace park and visiting the J. Miklaszewski Nature and Forest Museum.

Also a trip to the European bison Show Reserve will give us many unforgettable experiences. This is a great destination for a family trip. In the reserve, we can see – living in conditions similar to natural ones – not only European bison, but also Polish koniks, elk, roe deer, red deer, wild boar, lynx, wolves and żubroń (a hybrid of European bison and domestic cattle).

Another beautiful place that cannot be missed during our expeditions in Podlasie is the Wigierski National Park – one of the largest national parks in Poland. In its territory, there is the charming Wigry lake, with numerous bays and peninsulas. It is on one of them – the Klasztorny peninsula – that the historic



Dawny dworzec kolejowy, wybudowany na potrzeby rezydencji carów rosyjskich, którzy pociągiem przyjeżdżali do Białowieży na polowania ■ The former railway station, built for the needs of the residence of Russian tsars, who came by train to Białowieża for hunting



Pałac Branickich w Białymstoku jest perełką architektury barokowej. Już w XVIII wieku zyskał miano „Polskiego Wersalu” ■ The Branicki Palace in Białystok is a gem of Baroque architecture. As early in the 18th century, it gained the title of “Polish Versailles”

wych w Polsce. Na jego terenie znajduje się urokliwe jezioro Wigry, z licznymi zatokami i półwyspami. To właśnie na jednym z nich – półwyspie Klasztornym – położony jest zabytkowy, pokamedulski klasztor. Warto zatrzymać się w tym miejscu i poświęcić chwilę na zwiedzenie, by poczuć niepowtarzalny nastrój otoczenia. To właśnie to miejsce papież Jan Paweł II

post-Camaldolese monastery is located. It is worth stopping there and taking a moment to visit it so as to feel the unique atmosphere of its surroundings. It was this place that Pope John Paul II chose in 1999 for a few days of rest during his pilgrimage to Poland.

In turn, the wildest, and, at the same time, the largest and longest Polish national park is the Biebrzański National Park. Its heart is Biebrza. This river of more than 160 km in length, along with its vast backwater, is home to many species of birds and mammals. The Biebrzański National Park is also the largest elk refuge in the country. When we are in this area, it is worth taking a ride along the so-called elk highway, i.e. the Tsarist Road, on which we can often meet this animal. The route is 35 km long and leads through the climatic Biebrza swamps. One of the most original and unique attractions of the Biebrzański National Park is rafting on the Biebrza River. In turn, those who like walking will find numerous educational trails here.

The newest national park in Podlasie is the Narwiański National Park. Its borders cover only the borders of the Narew River, which due to its irregular shape and numerous crossing canals and islets, is called the “Polish Amazon”. A unique attraction here is the Waniewo-Śliwno footbridge. It leads through swampy areas and is separated by several floating platforms that are pulled by means of chains – it is great entertainment for children and adults.

But Podlasie means not only forests, swamps and wild backwoods. It also means charming villages, small towns



Liczne fontanny i rzeźby górnego parku otaczającego Pałac Branickich nadają mu charakter ogrodu francuskiego ■ Numerous fountains and sculptures of the upper park, surrounding the Branicki Palace, give it the nature of a French garden

wybrał w 1999 r. na kilkudniowy odpoczynek podczas swojej pielgrzymki do Polski.

Z kolei najdzikszym, a zarazem największym i najdłuższym polskim parkiem narodowym, jest Biebrzański Park Narodowy. Jego sercem jest Biebrza. Ta ponad 160-kilometrowa rzeka, wraz z rozległym rozlewiskiem, jest domem wielu gatunków ptaków i ssaków. Biebrzański Park Narodowy to również największa w kraju ostoja łośia. Gdy jest się na tym terenie, warto przejechać się tzw. łośiostradą, czyli Carską Drogą, na której bardzo często można spotkać wiadome zwierzę. Trasa liczy 35 km i prowadzi przez klimatyczne biebrzańskie bagna. Jedną z bardziej oryginalnych i niepowtarzalnych atrakcji Biebrzańskiego Parku Narodowego jest spływ rzeką Biebrzą. Z kolei lubiący spacerować znajdują tutaj liczne ścieżki dydaktyczne.

Najmłodszym parkiem narodowym na Podlasiu jest Narwiański Park Narodowy. Jego granice obejmują jedynie granice rzeki Narew, która ze względu na swój nieregularny kształt oraz licznie krzyżujące się kanały i wysepki, jest nazywana „polską Amazonką”. Wyjątkową atrakcją jest tutaj kładka Waniewo-Śliwno. Prowadzi ona przez bagienne tereny i jest rozdzielona kilkoma pływającymi pomostami, które przeciąga się za pomocą łańcuchów – to świetna rozrywka dla małych i dużych.

Ale Podlasie to nie tylko lasy, bagna i dzikie ostępy. To również urocze wsie, miasteczka i miasta. Najważniejszym i największym z nich jest oczywiście stolica regionu – Białystok. Niewątpliwie główną atrakcją oraz wizytówką miasta jest Pałac Branickich – dawna siedziba Jana Klemensa II Branickiego, za rządów którego ówczesny folwark otrzymał prawa miejskie. Dzisiaj warto zwiedzić nie tylko imponujący gmach, lecz także jego piękne otoczenie – pałacowe ogrody i park. Stąd już niedaleko do reprezentacyjnej, białostockiej promenady – Rynku Kościuszki – który wraz z Plantami i zespołem pałacowo-parkowym Branickich jest kulturalno-wypoczynkowym centrum miasta. Warto skorzystać z okazji i urządzić sobie w tym miejscu spacer, aby w spokoju podziwiać okoliczną architekturę, m.in. ratusz z wieżą zegarową, zabytkowe kamienice, archikatedrę pw. Wniebowzięcia NMP i zabytkowy klasztor szarytek.

Z kolei amatorzy sztuki współczesnej mogą wybrać się na wycieczkę szlakiem białostockich murali. Obecnie cieszą się one wśród turystów coraz większą popularnością, a ich liczba z roku na rok rośnie. Niektóre z tych wielkoformatowych ściennych malowideł zyskały rangę nieformalnych wizytówek miasta, np. Dziewczynka z konewką.

Na bazę wypadową wakacyjnego wypoczynku najlepiej wybrać Augustów, letnią stolicę Podlasia. Tu co prawda trudno będzie o odpoczynek od tłumu, ponieważ w sezonie letnim miasteczko przeżywa istne obłędzenie, warto jednak odwiedzić je choćby na weekend. Jest ono malowniczo położone wśród siedmiu jezior i z trzech stron otoczone Puszcą Augustowską. Odpoczynek pod namiotem, weekend na żaglówce, spływ kajakiem czy rejs statkiem po Kanale Augustowskim, a może turnus w miejscowym uzdrowisku – te wszystkie atrakcje i wiele innych czekają na odwiedzających.



Na południe od Białegostoku leży niepowtarzalna Kraina Otwartych Okiennic
 ■ To the south of Białystok, the unique Land of Open Shutters is located

and cities. The most important and largest of them is, naturally, the capital city of the region – Białystok. Undoubtedly, the major attraction and showcase of the city is the Branicki Palace – the former seat of Jan Klemens II Branicki, under whose rule the then farm received city rights. Today, it is worth visiting not only the impressive edifice, but also its beautiful surroundings – the palace gardens and the park. From here, it is not far from the representative promenade in Białystok – Kościuszko Market Square – which, together with the Planty Park and the Branicki palace and park complex, is the cultural and recreational centre of the city. It is worth taking the opportunity and walking in this place so as to peacefully admire the surrounding architecture in peace, including the town hall with a clock tower, historic tenement houses, the Cathedral Basilica of the Assumption of the Blessed Virgin Mary and the historic convent of the Daughters of Charity.

In turn, enthusiasts of contemporary art can take a trip along the trail of Białystok murals. Nowadays, they are enjoying growing popularity among tourists, and their number is increasing every year. Some of these large-format wall paintings gained the status of informal showcases of the city, e.g. Girl with a watering can.



Podlasie to tygiel kulturowy. W Kruszynianach można podziwiać tatarskie tradycje ■ Podlasie is a cultural melting pot. In Kruszyniany, we can admire Tatar traditions

Niepowtarzalne miejsca

Gdy mówi się o Podlasiu, trudno nie wspomnieć o Krainie Otwartych Okiennic. To wyjątkowe w swym charakterze miejsce leży na południe od Białegostoku i obejmuje trzy podlaskie wsie: Trześciankę, Soce i Puchły. Na ich baśniowy charakter składają się niepowtarzalne i niespotykane w innych regionach architektura i zdobnictwo, m.in. bogato rzeźbione i kolorowe nadokienniki, podokienniki oraz okiennice domów. Można tu również podziwiać piękne i barwne kapliczki, cerkwie i kościoły, chociażby zieloną cerkiew św. Michała Archanioła w Trześciance, cerkiew pw. Opieki Matki Bożej w Puchłach czy kapliczkę w Socach.

Koniecznym odwiedzić należy również Supraśl. To pełne uroku miasto położone nad rzeką Supraślą, które może pochwalić się statusem uzdrowiska. Czyste powietrze, nieodległe złoża borowin i brak ośrodków przemysłowych sprawiają, że jest to jedno z najpopularniejszych miejsc turystycznych na Podlasiu. Tutaj bez obaw można odetchnąć pełną piersią, a bogata oferta turystyczna sprawia, że w mieście i jego okolicach trudno się nudzić. W wolnej chwili można wybrać się do Muzeum Ikon, prawosławnego klasztoru męskiego lub Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa. Bliskość Puszczy Knyszyńskiej zapewnia szeroki wybór tras spacerowych, wśród których każdy znajdzie odpowiednią dla siebie.

As a holiday base, it is best to choose Augustów, the summer capital city of Podlasie. Admittedly, it will be difficult to take a rest from the crowd here, because in the summer season the town is literally besieged, but it is worth visiting it even for the weekend. It is picturesquely situated among seven lakes and surrounded by the Augustowska Forest on three sides. Rest in a tent, a weekend on a sailboat, kayaking or a boat trip along the Augustów Canal, or maybe a stay in a local spa – all these attractions and many others are waiting for visitors.

Unique places

When talking about Podlasie, we may not to forget about the Land of Open Shutters. This unique place is located south of Białystok and includes three villages in Podlasie: Trześcianka, Soce and Puchły. Their fairy-tale nature consists of unique architecture and ornamentation, which we will not encounter in other regions, including richly carved and colourful window headers, window sill plates and shutters of houses. Here, we can also admire beautiful and colourful shrines, Orthodox churches and churches, for example the green St. Michael Archangel Orthodox Church in Trześcianka, Orthodox Church of the Protection of Our Lady in Puchły or the shrine in Soce.

We should also visit Supraśl. It is a charming city located upon the Supraśl River, which may boast of the status of a spa. Clean air, nearby deposits of mud and the lack of industrial centres make it one of the most popular tourist destinations in Pod-



Położona w malowniczym otoczeniu cerkiew w Puchłach uważana jest za jedną z najpiękniejszych. Jej charakterystyczny błękit ma zbliżać wiernych do nieba ■ The Orthodox church in Puchły, located in the picturesque surroundings, is considered one of the most beautiful ones. Its characteristic blue colour is supposed to bring believers closer to heaven



Na Podlasiu czas płynie swoim rytmem i warto się temu poddać ■ In Podlasie, time goes by its own way and it is worth surrendering ourselves to it

Jedno z najstarszych miasteczek w regionie to Tykocin, który w 2025 r. będzie obchodził 600-lecie nadania praw miejskich. Choć jest niewielki, to oferuje turystom wiele atrakcji. Podczas przechadzania się jego ulicami można poczuć się jak dawniej – do dziś zachowała się oryginalna drewniana zabudowa. Zwiedzanie warto zacząć od rynku, którego oficjalna nazwa to plac Stefana Czarnieckiego. Znajduje się tu kościół Świętej Trójcy. To jeden z bardziej interesujących przykładów stylu rokoka w regionie. Tykocin może również pochwalić imponującą budowlą, w której dzisiaj znajdują się restauracja i małe muzeum, a która kiedyś była zamkiem. Właśnie w jego murach 1 listopada 1705 r. król August II Mocny ustanowił Order Orła Białego – najstarsze i najwyższe polskie odznaczenie. Dla tutejszej historii istotne znaczenie miała także ludność żydowska, która do drugiej wojny światowej stanowiła 50 proc. populacji miasta i tworzyła drugą co do wielkości, po krakowskiej, gminę wyznaniową. Pozostałością po tych czasach, która robi wrażenie nie tylko na turystach, jest dawna synagoga – dziś Muzeum Kultury Żydowskiej.

Tygiel kulturowy

Jednak nie tylko Tykocin był wielokulturowy. Można powiedzieć, że całe Podlasie to tygiel kultur i religii. Oprócz Polaków, Litwinów, Białorusinów, Ukraińców i Żydów, dość dużą grupę na Podlasiu stanowili Tatarzy. Zaczęli się oni osiedlać na tych terenach pod koniec XVI w. Byli to w głównej mierze uchodźcy polityczni. W podziękowaniu za walkę w obronie Rzeczypospolitej otrzymywali m.in. polskie wsie. W dwóch z nich – Kruszyńianach i Bohonikach – do dzisiaj można podziwiać tatarskie tradycje. Natomiast gdy udamy się trochę bardziej na północ, dotrzemy do Sokółki, w której znajduje się Muzeum Ziemi

lasie. Here, we can take a deep breath without any fear, and the rich tourist offer makes it difficult to get bored in the city and its surroundings. In our free time, we can visit the Museum of Icons, the Orthodox monastery or the Museum of Printing Art and Papermaking. The proximity of the Knyszynska Forest guarantees a wide choice of walking routes, among which everyone will find the right one for themselves.

One of the oldest small towns in the region is Tykocin, which in 2025 will celebrate the 600th anniversary of receiving city rights. Although it is small, it offers tourists many attractions. While walking along its streets, we can feel as in the past times – the original wooden buildings have been preserved to this day. It is worth starting our sightseeing with the Market Square, whose official name is the Stefan Czarniecki Square. There is the Holy Trinity Church here. This is one of the most interesting examples of Rococo style in the region. Tykocin may also boast of an impressive building, which today houses a restaurant and a small museum, and which used to be a castle. It is here that on 1 November 1705 King Augustus II the Strong established the Order of the White Eagle – the oldest and highest Polish distinction. Of great importance for the local history was also the Jewish population, which until the Second World War accounted for 50% of the city's population and formed the second largest religious community after Kraków. A relic of those times, which impresses not only tourists, is the former synagogue – today, the Museum of Jewish Culture.

Cultural melting pot

But it was not just Tykocin that was multicultural. It can be said that the whole area of Podlasie is a melting pot of cultures and religions. Apart from Poles, Lithuanians, Belarusians, Ukrainians



Pierekaczewnik to tatarski pieróg, który skrywa w sobie mnóstwo pysznych składników. Przygotowuje się go na specjalne okazje ■ *Pierekaczewnik* is a Tatar dumpling that hides inside a lot of delicious ingredients. It is prepared for special occasions

Sokólskiej, z wystawą dotyczącą tatarskiego osadnictwa na tych ziemiach. Przez te trzy miejscowości przebiega tzw. Szlak Tatarski. Na całej jego trasie, która liczy ok. 54 km, można podziwiać meczety oraz mizary, czyli muzułmańskie cmentarze.

Wśród wielu imponujących obiektów na Podlasiu warto również zwrócić uwagę na liczne głazowiska. To bardzo interesujące i oryginalne formacje skalne. Najbardziej znane jest Głazowisko Bachanowo nad Czarną Hańczą. W 1972 r. utworzono na tym obszarze rezerwat przyrody, dzięki czemu zachował się wyjątkowy charakter tego miejsca. Rozrzucone na obszarze ok. 1 ha skały wyglądają naprawdę malowniczo – na stosunkowo niewielkiej przestrzeni znajduje się ok. 10 tys. głazów narzutowych, których średnica osiąga nawet 8 m.

Smaki regionu

Nikt, kto odwiedza podlaskie miasta, miasteczka i wsie, nie powinien tego robić bez skosztowania specjałów miejscowej kuchni, która jest jak całe Podlasie, wyjątkowa i wielokulturowa. Prysmaki tego regionu są przede wszystkim proste, pożywne i pyszne. Już te cechy sprawiają, że bronią się same – zarówno te słodkie, jak i wytrawne. Ponadto powstają w oparciu o świetne produkty – sezonowe, pochodzące często z przydomowego ogródka.

Gdy wspominamy podlaskie smakołyki, najprawdopodobniej pierwsze na myśl przychodzi nam kartacze. Są tradycyjnym daniem tego regionu, charakterystycznym również dla kuchni litewskiej. To podłużne gotowane kluski ziemniaczane z mięsnym nadzieniem. Podawane są na gorąco, najczęściej okraszone skwarkami z cebulką. Można powiedzieć, że z przepisem na kartacze jest jak z prawdą – każda gospodyni ma swój.

and Jews, a fairly large group in Podlasie were Tatars. They began to settle in those areas at the end of the 16th century. They were mostly political refugees. In gratitude for the fight in defence of the Republic, they received, *inter alia*, Polish villages. In two of them – Kruszyniany and Bohoniki – we can still admire Tatar traditions. On the other hand, when we go a little further north, we will reach Sokółka, where the Museum of the Sokółka Land is located, with an exhibition on Tatar settlement in these lands. These three cities are crossed by the so-called Tatar Trail. Along the whole trail, which is about 54 km long, we can admire mosques and mizars, i.e. Muslim cemeteries.

Among many impressive objects in Podlasie, it is also worth paying attention to the numerous boulder fields. These are very interesting and original rock formations. The most famous is the Bachanowo Boulder Field upon Czarna Hańcza. In 1972, a nature reserve was created in this area, thanks to which the unique nature of this place has been preserved. The rocks, scattered over an area of about 1 ha, look really picturesque – in a relatively small space, there are about 10 thousand erratic boulders, whose diameter reaches even 8 m.

Tastes of the region

No one who visits cities, small towns and villages in Podlasie should do so without tasting the delicacies of local cuisine, which, like the whole region of Podlasie, is unique and multicultural. The delicacies of this region are, first of all, simple, nutritious and delicious. Even these features make the local delicacies – both sweet and dry – stand by themselves. In addition, they are made based on excellent products – seasonal, often coming from the backyard garden.

When we recall the delicacies from Podlasie, most probably *Cepelinai* are the first ones which come to our mind. They are a traditional dish of this region, also characteristic of Lithuanian cuisine. They are oblong, cooked potato dumplings stuffed with meat. They are served hot, most often with greaves and onions. It can be said that the recipe for *Cepelinai* is like the truth – every housewife has her own.

There is nothing to hide, in Podlasie we can eat exceptionally tasty dishes, and most of the flagship dishes of this region have been in the List of Regional Products, kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. It also includes:

Nie ma co ukrywać, na Podlasiu można wyjątkowo smacznie zjeść, a większość sztandarowych potraw tego regionu wpisano na Listę Produktów Regionalnych, którą prowadzi Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Znalazły się na niej również:

- *Zaguby* – rodzaj rołaty z pierogowego ciasta z ziemniaczanym farszem. Można je zjeść tylko nad Bugiem. Ich nazwa pochodzi od archaicznego słowa „gub” – fałda lub „gubać się” – zwinąć. W XIX w. była to potrawa najuboższych. Składniki były łatwo dostępne i niedrogie. Przygotowanie tej potrawy jest proste, choć czasochłonne. Starte ziemniaki z przyprawami i cebulką należy podsmażyć na złoty kolor, a następnie rozsmarować na cienkim płacie ciasta pierogowego. Całość trzeba zwinąć w rulon, pokroić w ukośne kawałki i ugotować w osolonej wodzie. Podobnie jak kartacze, zaguby najczęściej podaje się na ciepło, okraszone skwarkami.
- *Babka ziemniaczana* – składa się z tartych ziemniaków, smażonej słoniny, mąki, jajek oraz cebuli. Powinna mieć złocistobrazowy kolor, a jeżeli jest zrobiona dobrze, nigdy nie klei się do formy. Kroi się ją na prostokątne porcje i podaje na gorąco. Dzięki swojej prostocie stała się potrawą, która chętnie jest poddawana eksperymentom kulinarnym, od dodatków po sposób podania.
- *Kiszka ziemniaczana* – wyglądem przypomina kiełbasę. To zapiekane wieprzowe jelito nadziewane startymi ziemniakami z dodatkiem różnych kasz. Podobnie jak wiele innych przysmaków kuchni podlaskiej, kiszka najlepiej komponuje się z zasmażką z boczku i cebuli.
- *Zaguby* – a kind of roll made of dumpling dough stuffed with potatoes. We can only eat it upon the Bug River. Its name comes from the archaic word “gub” – a fold or “gubać się” – to roll up. In the 19th century, it was the dish of the poorest. The ingredients were easily available and inexpensive. Preparing this dish is simple, yet time consuming. Grated potatoes with spices and onion should be fried until golden, and then spread on a thin piece of dumpling dough. The whole must be rolled up, cut into diagonal pieces and cook in salted water. Just like *Cepelinai*, *zaguby* are usually served warm, with greaves.
- *Potato babka* – is made of grated potatoes, fried porkfat, flour, eggs and onions. It should have a golden brown colour, and if prepared well, it never sticks to the mould. It is cut into rectangular servings and served hot. Thanks to its simplicity, it has become a dish that is willingly subjected to culinary experiments, from additions to the method of serving.
- *Potato kiszka* – looks like a sausage. It is a roasted pork intestine stuffed with grated potatoes with the addition of various groats. Like many other delicacies of the Podlasie cuisine, *kiszka* goes best with bacon and onion roux.
- *Pierekaczewnik* – traditional baked Tatar pasta dumpling. It consists of many very thin layers of dough, interlaid with the mutton, beef, cheese or apple pulp stuffing. The whole is rolled up and its edges are joined, so that it takes the circular shape. Preparing *pierekaczewnik* is very labour-intensive and the ingredients are relatively expensive, so today it is rarely prepared. In Tatar homes, it is served on the occa-



Tradycyjny polski sękacz piecze się nad ogniem na obracającym wałku. Kolejne warstwy ciasta po upieczeniu tworzą charakterystyczne węzły ■ Traditional Polish sękacz is baked over the fire on a rotating roller. After baking, subsequent layers of dough form characteristic knots



Specjały Podlasia są proste, pożywne i smaczne ■ The delicacies of Podlasie region are simple, nutritious and tasty

- **Pierekaczewnik** – tradycyjny tatarski zapiekany pieróg mąkonowy. Składa się z wielu bardzo cienkich warstw ciasta przekładanych farszem z baraniny, wołowiny, sera lub masy jabłkowej. Całość zwijana jest w rulon i łączona na brzegach, tak by nabrała kształt koła. Przygotowanie pierekaczewnika jest bardzo pracochłonne, a składniki są stosunkowo drogie, dlatego obecnie rzadko się go przyrządza. W domach tatarskich pojawia się na stole z okazji ważnych świąt, a jako atrakcja regionu – także w ofercie gospodarstw agroturystycznych.
- **Sękacz** z Suchowoli i **sękacz sejneński** – składają się głównie z jajek, kwaśnej śmietany, mąki, cukru i masła. Piecze się je na obracającym się nad ogniem wałku polewanym kolejnymi warstwami ciasta, które w trakcie pieczenia tworzą charakterystyczne sęki. Chyba każdy kto zna te przysmaki wie, że samodzielne zrobienie ich w domu jest właściwie niemożliwe, ze względu na zbyt skomplikowany sposób pieczenia. Dlatego, aby spróbować sękacza, trzeba wybrać się na Podlasie.
- **Mrowisko** – kopiec ułożony z bardzo cienkich, nieregularnych faworków, polany miodem i obsypany makiem i rodzynkami. Jest bardzo delikatny i kruchy. Samo ciasto ma słonawy smak, któremu słodczy dodaje miód. Co ciekawe, dawniej było robione tylko w domach biskupów. Z czasem przepis trafił pod strzechy, ale mrowisko wciąż przygotowuje się na wyjątkowe okazje.

sion of important holidays, and as an attraction of the region – also in the offer of agritourism farms.

- **Sękacz** from Suchowola and **sękacz** from Sejny – they consist mainly of eggs, sour cream, flour, sugar and butter. They are baked on a roller rotating over the fire and poured with subsequent layers of dough, which during baking form characteristic knots. Probably everyone who is familiar with these delicacies knows that it is actually impossible to make them at home, due to the excessively complicated method of baking. Therefore, in order to try *sękacz*, we need to go to Podlasie.
- **Mrowisko** – a mound cake made of very thin, irregular angel wings, poured with honey and sprinkled

with poppy seeds and raisins. It is very delicate and crispy. The cake itself has a saltish taste, and honey adds its sweetness to it. Interestingly, in the past it was prepared only done in the homes of bishops. Over time, the recipe has become widely available, but *mrowisko* is still prepared for special occasions.



Babka ziemniaczana powinna mieć złocistobrązowy kolor. Kroi się ją na prostokątne porcje i podaje na gorąco ■ Potato cake should have a golden brown colour. It is cut into rectangular portions and served hot

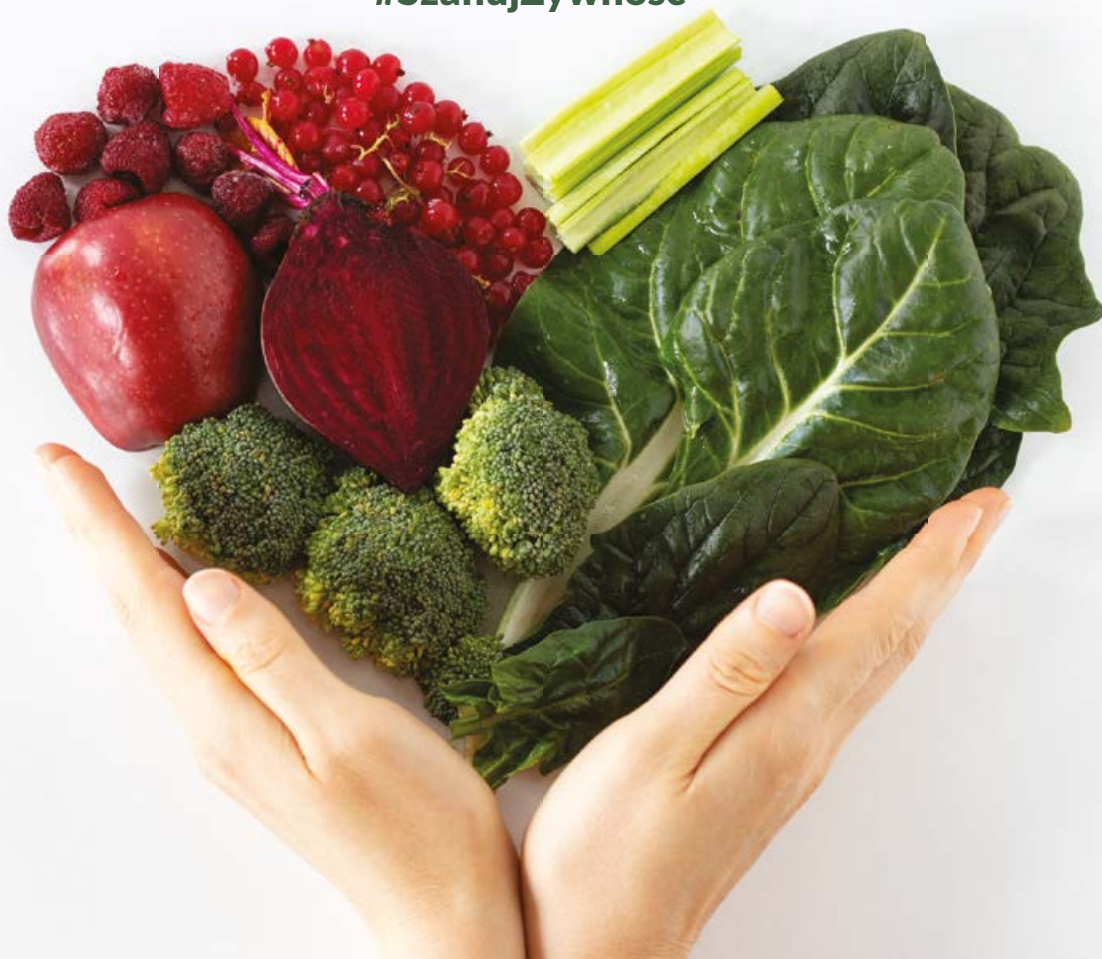


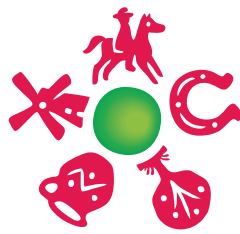
Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

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**