

# Polish Food

The background of the cover features a rustic wooden surface. In the center, a large wooden bowl is filled with a fine, light-colored flour. To the right, a loaf of bread is partially visible, wrapped in a piece of brown paper. Scattered around the bowl and bread are numerous small, golden-brown grains, likely buckwheat or rye. The lighting is warm and focused on the bowl of flour.

**Kasze na zdrowie nasze**

Groats for the benefit of our health

**Co jadano na przednówku**

What was eaten during the hungry gap

**Wielkie małe góry**

Big small mountains



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

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

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

W celu zapoznania się z polską branżą rolnożywnościową i nawiązania dobrych i trwałych relacji handlowych z partnerami z Polski, prosimy o skorzystanie z zamieszczonych na stronie <https://www.gov.pl/web/agriculture/polish-export-offer-in-agri-food-products> linków do polskich organizacji, skupiających producentów rolnych, przetwórców i handlowców, które obejmują całą gamę produktów rolnych od zbóż i owoców i warzyw, przez nabiał, mięso i jaja, aż po produkty przetworzone.



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

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

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





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

Szanowni Państwo!

Wiele lat pracy w Parlamencie Europejskim pozwala na pewną ocenę tego, jak powstają i funkcjonują unijne mechanizmy. Jako wieloletni przewodniczący i wiceprzewodniczący Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi PE uczestniczyłem w kreowaniu i inicjowaniu różnych rozwiązań legislacyjnych, które po konsultacjach i negocjacjach na szczeblu unijnym były wdrażane w życie.

W UE jesteśmy już od prawie 20 lat i z powodzeniem korzystamy ze środków finansowych dostępnych w ramach wspólnotowych polityk oraz innych programów wsparcia. Jednakże unijna polityka rolna wymaga nowego spojrzenia i modyfikacji, głównie w kontekście nowych wyzwań związanych m.in. z wojną na Ukrainie oraz z realizacją zielonego ładu. Podczas kryzysów nie powinno wdrażać się eksperymentalnych strategii czy też reform. Dlatego też w opinii rolników i organizacji rolniczych zasadnym byłoby odłożenie w czasie reform związanych z zielonym ładem i ograniczyć ich kosztowne elementy.

**Unijna polityka rolna wymaga nowego spojrzenia i modyfikacji, głównie w kontekście nowych wyzwań związanych m.in. z wojną na Ukrainie oraz z realizacją zielonego ładu.**

The EU agricultural policy requires a new perspective and modification, mainly in the context of new challenges related to, *inter alia*, the war in Ukraine and the implementation of the Green Deal.

Ladies and Gentlemen,

Many years of work in the European Parliament allow for a certain assessment of how EU mechanisms are created and how they function. As a long-term chair and vice-chair of the EP's Committee on Agriculture and Rural Development, I participated in the creation and initiation of various legislative solutions, which, following the consultations and negotiations at the EU level, were put into practice.

We have been in the EU for almost 20 years and we successfully make use of the financial resources available as part of the Community policies and other support programmes. However, the EU agricultural policy requires a new perspective and modification, mainly in the context of new challenges related to, *inter alia*, the war in Ukraine and the implementation of the Green Deal. During crises, experimental strategies or reforms should not be implemented. Therefore, in the farmers' and farmer organisations' opinion, it would be reasonable to postpone the Green Deal reforms and reduce their expensive elements.

Uważam, że nie można obciążać rolników dodatkowymi zadaniami związanymi z przeciwdziałaniem zmianom klimatycznym, kiedy mamy zagrożenia na rynku związane z sytuacją w Ukrainie, kiedy była pandemia, wysoka inflacja, znaczne wzrosty kosztów produkcji. To nie przypadek, że w kolejnych krajach w Europie wybuchają rolnicze protesty. Dziś problemy, z którymi borykają się – od czasu rosyjskiej inwazji na Ukrainę – polscy rolnicy i ich koledzy z krajów graniczących z Ukrainą, zaczęły dotyczyć rolników w Niemczech, we Francji i w innych państwach członkowskich.

Polscy rolnicy, poprzez dołączenie do protestów odbywających się w innych krajach, chcą pokazać Unii Europejskiej, rządów poszczególnych krajów i całemu społeczeństwu, jak wygląda sytuacja w rolnictwie. To zjednoczenie rolników europejskich jest pewnym przekazem, a wręcz pewną formą sprzeciwu i żądania także w stosunku do instytucji europejskich, aby dokonać weryfikacji w zakresie skali otwarcia rynku.

Oczywiście trzeba pomagać Ukrainie, ale otwarcie na import produktów rolnych do UE nie może być takie, jakie jest obecnie. Chcemy, żeby były wprowadzone istotne ograniczenia w napływie wrażliwych towarów z Ukrainy, w tym zboża, cukru, drobiu, jaj czy owoców miękkich, bo polscy i unijni rolnicy nie wytrzymają takiej konkurencji.

Na rolników często patrzy się poprzez pryzmat nowoczesnych maszyn i urządzeń, ale zapomina się o tym, że one służą do produkcji żywności i muszą być w przyszłości odtworzone. Tymczasem wprowadzane coraz wyższe wymagania, w stosunku do unijnych rolników, jeszcze bardziej pogłębiają spadek opłacalności produkcji rolnej. Rozwierają się nożyce cenowe – rosną ceny kosztów produkcji przy jednoczesnym spadku cen za surowce rolne.

I believe that farmers cannot be burdened with additional tasks related to counteracting climate change when we have market threats related to the situation in Ukraine, when there was a pandemic, high inflation, significant rises in production costs. It is no coincidence that farmers' protests are erupting in other countries in Europe. Today, the problems faced – since the Russian invasion of Ukraine – by Polish farmers and their colleagues from countries bordering on Ukraine started affecting farmers in Germany, France and other Member States.

Polish farmers, by joining the protests taking place in other countries, want to show the European Union, the governments of its individual countries and the whole society what the situation in agriculture looks like. This unification of European farmers is a certain message, and simply a form of opposition and demand, also in relation to the European institutions, to verify the scale of market opening.

Naturally, we should help Ukraine but opening up to the import of agricultural products into the EU must not be as it is now. We want significant restrictions to be imposed on the inflow of sensitive goods from Ukraine, including cereals, sugar, poultry, eggs or soft fruit, because Polish and EU farmers will not withstand such competition.

We often perceive farmers through the prism of modern machinery and equipment, but we forget that they are used for the production of food and must be recreated in the future. Meanwhile, the increasingly higher requirements imposed on EU farmers further intensify the decline in the profitability of agricultural production. Price scissors are opening up – the prices of production costs are rising with the simultaneous fall in the prices for agricultural raw materials.

**Oczywiście trzeba pomagać Ukrainie, ale otwarcie na import produktów rolnych do UE nie może być takie, jakie jest obecnie. Chcemy, żeby były wprowadzone istotne ograniczenia w napływie wrażliwych towarów z Ukrainy, w tym zboża, cukru, drobiu, jaj czy owoców miękkich, bo polscy i unijni rolnicy nie wytrzymają takiej konkurencji.**

Naturally, we should help Ukraine but opening up to the import of agricultural products into the EU must not be as it is now. We want significant restrictions to be imposed on the inflow of sensitive goods from Ukraine, including cereals, sugar, poultry, eggs or soft fruit, because Polish and EU farmers will not withstand such competition.

Obecne protesty rolników są wyrazem sprzeciwu wobec pogarszających się warunków prowadzenia produkcji rolnej. Są także wyrazem sprzeciwu wobec wpuszczania na europejski rynek produktów, które nie są wytwarzane w takich standardach i normach jakościowych, jakie obowiązują rolników w Unii Europejskiej.

The current farmers' protests are an expression of opposition to the deteriorating conditions of conducting the agricultural production. They are also an expression of opposition to the placing on the European market of products that are not produced under the same quality standards and norms as those imposed on farmers in the European Union.

Jednym z przykładów jest napływ cukru na wspólnotowy rynek. W 2021 r. na teren UE napłynęło go około 20 tys. ton, a w roku ubiegłym było to ok. 400 tys. ton. Natomiast w obecnym roku może to być nawet 700 tys. ton.

Powszechność rolniczych protestów sprawiła, że problem zaczyna dostrzegać również Komisja Europejska. 31 stycznia br. Komisja opublikowała projekt rozporządzenia przedłużającego autonomiczne środki handlowe (tzw. ATM) w imporcie z Ukrainy o kolejny rok, tj. od 6 czerwca 2024 r. do 5 czerwca 2025 r. Środki te wprowadzone zostały po raz pierwszy w czerwcu 2022 r. Polegają one na jednostronnym zawieszeniu przez UE ceł, które można było jeszcze zastosować w imporcie z Ukrainy na podstawie Układu o stowarzyszeniu UE-Ukraina.

Propozycje KE idą we właściwym kierunku, ale uwzględniają tylko częściowo nasze postulaty, które zgłaszałem podczas rozmów z unijnym komisarzem ds. handlu Valdisem Dombrovskisem oraz z ministrami rolnictwa wielu krajów UE podczas ostatniego posiedzenia Rady UE ds. Rolnictwa i Rybołówstwa 23 stycznia br.

Projekt zawiera m.in. rozwiązania pozwalające na przyjęcie tzw. regionalnych środków ochronnych. Będą one możliwe do zastosowania, gdy import spowoduje zaburzenia rynkowe w jednym państwie członkowskim czy regionie UE. Tym samym nie będzie konieczności wykazania, że zaburzenia dotyczą całej Unii, jak to jest w obecnie obowiązujących przepisach.

Dodatkowo przewidziano odrębny, specjalny środek ochronny do importu z Ukrainy mięsa drobiowego, jaj i cukru. Środek ten ma mieć zastosowanie po przekroczeniu przez import określonego progu i ma polegać na automatycznym przywróceniu przez Komisję Europejską ceł. Proponowane rozwiązanie idzie w dobrym kierunku, biorąc pod uwagę, że dotychczas bezcłowy import ww. produktów z Ukrainy nie podlegał żadnym ograniczeniom.

Ukraina to potentat w produkcji rolnej na świecie. Otwarcie rynku europejskiego na produkty rolne z Ukrainy może w przyszłości całkowicie zdestabilizować nie tylko rynek krajowy, ale także rynek europejski.

Dlatego od pierwszych godzin urzędowania zabiegam o to, aby wypracować jak najlepsze decyzje. Rozwiązania muszą być wspólne i satysfakcjonujące nie tylko dla Komisji Europejskiej czy Ukrainy, ale przede wszystkim dla Polski. Należy prowadzić wielotorowe rozmowy. Trzeba rozmawiać z Ukraincami zarówno w formule dwustronnej, jak i wspólnie z Komisją Europejską oraz tzw. krajami przyfrontowymi, które mają podobne problemy jak Polska.

Pamiętajmy również o tym, że Polska, podobnie jak Ukraina, jest dużym eksporterem większości produktów rolnych: pszenicy, kukurydzy, cukru, drobiu czy owoców miękkich. Z ich produkcji utrzymuje się w Polsce kilkaset tysięcy stosunkowo małych gospodarstw rolnych. Dlatego w obecnej, trudnej sytuacji zależy nam na wypracowaniu akceptowalnego dla wszystkich uczestników sposobu zabezpieczenia się przed negatywnymi skutkami importu rolnego z Ukrainy.

One of the examples is the inflow of sugar into the Community market. In 2021, about 20 thousand tonnes of it entered the EU, and last year it was about 400 thousand tonnes. On the other hand, this year it may be even 700 thousand tonnes.

The prevalence of agricultural protests caused the European Commission to start noticing the problem. On 31 January, the Commission has published a proposal for a regulation extending autonomous trade measures (the so-called ATM) for the import from Ukraine by another year, i.e. from 6 June 2024 to 5 June 2025. These measures were introduced for the first time in June 2022. They consist in a unilateral suspension by the EU of customs duties, which could still be applied to the import from Ukraine under the EU-Ukraine Association Agreement.

The EC's proposals are going in the right direction, but they take only partial account of our demands, which I submitted during the talks with the EU Commissioner for Trade Valdis Dombrovskis and with the Ministers of Agriculture of many EU countries, during the last meeting of the EU Agriculture and Fisheries Council on 23 January.

The proposal includes, *inter alia*, solutions allowing for the adoption of the so-called regional safeguard measures. They will be applicable when the import results in market disruption in one EU Member State or region. Thus, it will not be necessary to demonstrate that the disruption refers to the whole Union, as is the case in the current legislation.

In addition, a separate, special safeguard measure has been envisaged for the import of poultry meat, eggs and sugar from Ukraine. This measure is to be applicable once the import exceeds a certain threshold and is to consist in automatic restoration of customs duties by the European Commission. The proposed solution goes in the right direction, given that so far the duty-free import of the above products from Ukraine has not been subject to any restrictions.

Ukraine is a potentate in the agricultural production in the world. The opening of the European market to agricultural products from Ukraine may in the future completely destabilise not only the domestic market, but also the European market.

Therefore, from the first hours of my office, I have been striving for working out the best decisions possible. The solutions must be joint and satisfactory not only for the European Commission or Ukraine, but above all for Poland. Multifaceted talks must be conducted. We need to talk with Ukrainians both bilaterally, as well as together with the European Commission and the so-called frontline countries, which have similar problems as Poland.

We should also remember that Poland, like Ukraine, is also a large exporter of the majority of agricultural products: wheat, maize, sugar, poultry or soft fruit. Several hundred thousand relatively small farms in Poland make their living by producing these products. Therefore, in the current difficult situation, we focus on developing a method to protect ourselves against the adverse effects of agricultural import from Ukraine and this method must be acceptable to all participants.



- 6** **Kasze na zdrowie nasze**  
Groats for the benefit of our health
- 16** **Co jadano na przednówku**  
What was eaten during the hungry gap
- 19** **Ryby nie tylko od święta**  
Fish not only for Christmas
- 24** **W to warto inwestować**  
It is worth investing in it
- 29** **Piękny jaś z doliny Dunajca**  
Piękny jaś from the Dunajec valley
- 34** **Nalewki, maceraty, herbatki...  
czyli zioła na zimę**  
Tinctures, macerates, infusions...  
– herbs for the winter
- 41** **Tradycja i folklor na talerzu**  
Tradition and folklore on the plate
- 43** **Rynek karpia w Polsce**  
Carp market in Poland
- 46** **Potencjał eksportowy polskiej wołowiny**  
Export potential of Polish beef
- 48** **Dla wyeliminowania głodu na świecie.  
Światowy szczyt ministrów rolnictwa  
w Berlinie**  
For a zero hunger world.  
The World Summit of the Ministers  
of Agriculture in Berlin
- 51** **Polska żywność w Berlinie –  
targi Grüne Wohe**  
Polish food in Berlin – Grüne Woche fair
- 54** **Wielkie małe góry**  
Big small mountains

**Polish Food** Istnieje od 1994 r. / Founded in 1994, Nr 1/2024 (107)

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: ©Pixel-Shot-stock.adobe.com. Projekt II str. okładki: MRiRW, zdjęcia: ©bit24-, ©Marcin Łazarczyk-, ©mariusz\_g-, ©nblxer-, ©Анна Никитина-, ©zi3000-stock.adobe.com. Projekt III str. okładki: MRiRW, zdjęcie: ©Marinela-stock.adobe.com. Projekt IV str. okładki: MRiRW, zdjęcia: ©Stanisław Błachowicz-, ©chingis61-, ©EduardSV-, ©Tomasz Warszawski-, ©Alexander Rath-, ©zhukovvlad-, ©Wojciech Liściński--stock.adobe.com. Nadzór: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Adres: Redakcja Polish Food, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa, Poland, tel. +48 22 623 11 75. Subskrypcja: bezpłatna. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/polish-food>, <https://www.gov.pl/web/arimr/polish>. Druk, oprawa i skład: Zapol Sobczyk Spółka komandytowa, [www.zapol.com.pl](http://www.zapol.com.pl). Nakład: 4000 egz. Data oddania do druku: luty 2024 r.

***Żegnaj, zimo!***

***Farewell, winter!***

# Kasze na zdrowie nasze

## Groats for the benefit of our health

ROZMOWA Z MARCINEM MAJEWSKIM, WŁAŚCIECIELEM GOSPODARSTWA EKOLOGICZNEGO KASZARNIA WE WŁODOWIE NA WARMII, KTÓRY OD PONAD OŚMIU LAT UDOWADNIA, ŻE ZDROWE JEDZENIE JEST NOWĄ JAKOŚCIĄ ŻYCIA. ■ AN INTERVIEW WITH MARCIN MAJEWSKI, THE OWNER OF THE KASZARNIA ORGANIC FARM IN WŁODOWO IN WARMIA, WHO HAS BEEN PROVING FOR MORE THAN 8 YEARS THAT HEALTHY FOOD IS A NEW QUALITY OF LIFE.



Marcin Majewski od 8 lat prowadzi gospodarstwo ekologiczne Kaszarnia ■ Marcin Majewski has been running the Kaszarnia organic farm for 8 years

**Włodowo to niewielka wieś położona w dolinie Pasłęki, niespełna 40 km na północny zachód od Olsztyna. Jak to się stało, że zostawił Pan Warszawę i przeniósł się tutaj?**

Ponad osiem lat temu podjąłem przełomową dla swojego życia decyzję. Porzuciłem świat warszawskich korporacji i pędzącego e-commerce'u, kupiłem gospodarstwo na Warmii i zdecydowałem, że sam stworzę miejsce, którego jako konsument bym oczekiwał. Było to dla mnie o tyle istotne, że mam celiakię, czyli nie toleruję glutenu. Przeszedłem długą drogę w edukacji na temat tego, jak ważne dla osób ze specyficznymi chorobami jelit jest świadome jedzenie wyselekcjonowanych produktów. Od jakiegoś czasu obserwowałem, że rynek zalewany jest certyfikowanymi towarami z zielonym listkiem, a zdrowa żywność staje się przemysłem. Tak rozpoczęła się historia tego niezwykłego miejsca: gospodarstwa ekologicznego Kaszarnia.

**Włodowo is a small village located in the Pasłęka Valley, nearly 40 kilometres northwest of Olsztyn. How did it happen that you left Warsaw and moved here?**

More than 8 years ago, I made a decision which was a breakthrough in my life. I left the world of Warsaw corporations and rushing e-commerce, bought a farm in Warmia and decided that I would create a place that I would expect as a consumer. It was important to me because I have coeliac disease, which means I do not tolerate gluten. I have come a long way in education on the importance of conscious consumption of selected products for people with specific intestinal diseases. For some time, I have observed that the market is flooded with certified commodities marked with a green leaf and healthy food is becoming an industry. This is how the history of this extraordinary place, the Kaszarnia organic farm, started.



### ■ Jak wygląda Pańskie gospodarstwo?

Obecnie uprawiamy ponad 20 ha ziemi własnej i dzierżawionej. Infrastruktura to przede wszystkim kaszarnia, w której przerabiam grykę na kasze i mąki. Do ich wyrobu, dzięki jednemu z funduszy pomocowych, zakupiłem ostatnio młyn. Gospodarstwo to także dom, stodoła i dwa stawy. Wokół są lasy, więc miejsce jest bardzo urokliwe i czyste ekologicznie. Oprócz tego mam mały kurnik, żeby nie kupować jajek. Na polach stoją ule zaprzyjaźnionego pszczelarza, bo gryka jest cenną rośliną miododajną. Po sąsiedzku mamy więc i miód.

### ■ Czy korzystał Pan z jakiegoś dofinansowania z ARiMR?

Otrzymałem dofinansowanie z dwóch agencyjnych programów. Na restrukturyzację dostałem kilkadziesiąt tysięcy złotych i mogłem za te pieniądze kupić ciągnik, który bardzo przydaje się w gospodarstwie. Inne wsparcie, którego ja i znajomi jesteśmy beneficjentami, dotyczy tworzenia krótkich łańcuchów dostaw. Przyznano nam na ten cel ponad 300 tys. zł. I dzięki temu mamy teraz urządzenia do produkcji. Ja sam korzystam m.in. z dwóch podajników, młyna, silosu, wilgotnościomierza i separatora nasion.

### ■ Czy uprawa gryki, a w Pana przypadku produkcja kaszy i mąki, są skomplikowane?

Nastawiam się na produkcję bezglutenowej żywności. Uprawiam grykę metodami ekologicznymi – nie stosuję żadnych środków chemicznych. Zmianowanie prowadzę tak, żeby nie znalazły się w nich samosiejki zbóż glutenowych – pszenicy, żyta, jęczmienia czy pszenżyta.

### ■ What does your farm look like?

Currently, we cultivate more than 20 hectares of our own and leased land. Infrastructure is primarily a groat mill, where I process buckwheat into groats and flour. For their production, thanks to one of the aid funds, I have recently purchased a mill. The farm is also a house, a barn and two ponds. There are forests around, so the place is very charming and environmentally clean. In addition, I have a small henhouse so as not to buy eggs. In the fields, there are beehives of a friendly beekeeper, since buckwheat is a valuable melliferous plant. So, we have honey next door.

### ■ Did you use any co-financing from the ARMA?

I received the co-financing from two agency programmes. For the restructuring, I received several tens of thousands PLN and for this money I could buy a tractor which is very useful on the farm. Another support whose beneficiaries are me and my friends refers to the creation of short supply chains. We have been granted more than PLN 300 thousand for this purpose. And thanks to this, now we have production facilities. I personally use, *inter alia*, two feeders, a mill, a silo, a hygrometer and a seed separator.

### ■ Is the cultivation of buckwheat, and in your case the production of groats and flour, complicated?

I am focused on the production of gluten-free food. I cultivate buckwheat using organic methods – I do not use any chemicals. I conduct crop rotation to avoid the presence of self-sown gluten-containing plants – wheat, rye, barley or triticale.



Gryka jest cenną rośliną miododajną. W Europie znana była już 6 tys. lat p.n.e. ■ Buckwheat is a valuable melliferous plant. In Central Europe, it was known 6 thousand years BC



Choć mniej wartościowa, wciąż popularna jest gryka palona ■ Although being less nutritious, buckwheat roasted groats are still in popular demand

Sięję zgodnie z kalendarzem biodynamicznym Marii Thun, który jest opracowany na podstawie pozycji księżyca w stosunku do różnych konstelacji gwiazd i planet. Określa on optymalne dni i godziny prac polowych – siewu, sadzenia, zabiegów pielęgnacyjnych oraz zbiorów. A wszystko po to, by pozyskać z przyrody to, co najlepsze.

Po zbiorze suszę grykę. Następnie ją „odkamieniam”. To ważny etap, bo z ziarna trzeba wyeliminować zebrane wraz z nim samosiejki i drobne kamyki, żeby przy jedzeniu kaszy nie połamać zębów. Czystą grykę obłuszczam, czyli z nasion usuwam twardą łuskę i jeszcze raz przeglądam ją na ręcznym sicie, tzw. przetaku. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że każde ziarenko przechodzi przez moje ręce. Cały proces opracowałem m.in. po to, by wyeliminować gluten i glifosat – rakotwórczy herbicyd. A jakość potwierdzają wyniki badań laboratoryjnych – moje kasze i mąki uzyskują wyniki poniżej możliwości wykrywania stosowanych narzędzi badawczych.

Produkuję ok. 6–8 ton łącznie kaszy i mąki rocznie. Dla porównania kaszarnie przemysłowe przerabiają tonę gryki w godzinę, ja taką ilość robię... w miesiąc, czyli jest to prawdziwy *slow food*.

Moi klienci składają zamówienie i czekają na jego realizację około dwóch tygodni. Nie magazynuję kaszy i mąki, tylko robię je na bieżąco. Zawsze też sprzedaję produkty z ostatniego zbioru, czyli najświeższe, a nie przeleżałe np. rok czy dwa. Nie bez kozery w sklepach, nawet tych z żywnością ekologiczną, nie podaje się informacji z jakiego rocznika jest kasza w torebce.

I sow according to the biodynamic calendar by Maria Thun, which is developed on the basis of the position of the Moon in relation to various constellations of stars and planets. It determines the optimal days and hours of field work – sowing, planting, care treatments and harvesting. And all these things are done to get the best out of nature.

After harvesting, I dry buckwheat. Then I “remove pebbles” from it. This is an important stage, because we need to deprive the grain of self-sown plants and pebbles collected with it, so as not to break our teeth when eating groats. When buckwheat is clean, I hull it, i.e. I remove the hard husk from the seeds and inspect buckwheat once again, using a manual sieve, the so-called riddle. I would not exaggerate when I say that every grain goes through my hands. I developed the whole process, *inter alia*, to eliminate gluten and glyphosate – a carcinogenic herbicide. And the quality is confirmed by the results of laboratory tests – my groats and flours obtain results below the detection possibilities of the test tools used.

In total, I produce about 6–8 tonnes of groats and flour per year. For comparison, industrial groat mills process a tonne of buckwheat in an hour, I prepare this quantity...in a month, so this is a real *slow food*.

My customers place an order and wait about two weeks for it to be completed. I do not store groats and flour, I prepare them on an ongoing basis. Moreover, I always sell products from the last harvest, i.e., the freshest ones, and not those which have been stored, for example, a year or two. It is not without reason that in stores, even those with organic food, there is no information about the year of harvesting buckwheat in a bag.

### ■ Dlaczego w procesie produkcji kaszy pozbawia się grykę łuski i praży, skoro nieprzetworzona jest zdrowsza?

Łuski gryki są twarde i usuwa się je ze względów konsumpcyjnych. Służą potem m.in. do produkcji wkładów do poduszek i materaców dla alergików, a wdychanie naparu z łusek korzystnie wpływa na metabolizm, reguluje pracę serca i pomaga w walce z otyłością. Można też użyźniać nimi glebę – to naprawdę dobry nawóz organiczny.

A dlaczego kasza jest prażona? Być może przyczyną są przyzwyczajenia smakowe albo chęć ukrycia niepełnowartościowości ziarna, np. zawilgocenia.

### ■ Który okres w roku jest dla Pana najbardziej pracowity?

Wiosną nie odpoczywam. Nakładają się na siebie prace w polu (uprawa, siew) i realizacja bieżących zamówień. A to dopiero początek. Późne lato i wczesna jesień to zbiory plonów – najważniejszy okres w moim kalendarzu. Przez cały rok dbam, by produkować żywność tak, żeby zachować w niej maksymalnie dużo z tego, co dała natura i przekazać to ludziom.

### ■ Co uważa Pan za swoje największe zawodowe osiągnięcie?

Stworzenie miejsca i produktów, które trafiły w potrzeby klientów. I to bez konieczności jakichś dodatkowych działań promocyjnych. Najważniejsi są dla mnie stali odbiorcy. Kupują u mnie rodzice, którzy gotują dla swoich dzieci z nietolerancjami pokarmowymi i dla nich zawsze towaru musi wystarczyć. Mam więc poczucie dużej odpowiedzialności, nie tylko

### ■ Why is buckwheat hulled and roasted during the production process when unprocessed one is healthier?

Buckwheat husks are hard and are removed for consumption reasons. Later, they are used, *inter alia*, for the production of inserts for pillows and mattresses for allergy sufferers, and inhaling the husk infusion has a beneficial effect on our metabolism, regulates the work of the heart and helps in the fight against obesity. We can also fertilise the soil with them – it is a really good organic fertiliser.

And why is buckwheat roasted? Perhaps the reason is the taste habits or the desire to hide the inadequacy of the grain, e.g. moistness.

### ■ Which period of the year is the busiest for you?

I do not rest in spring. Field work (cultivation, sowing) and completion of current orders are overlapped. And this is just the beginning. Late summer and early autumn mean the harvest – the most important period in my calendar. All year long, I care about producing food in a manner allowing to preserve in it as many natural qualities as possible and give them to people.

### ■ What do you regard as your greatest professional achievement?

Creating a place and products that meet the needs of customers. And all this without the need for any additional promotional measures. My regular customers are most important to me. My products are bought by parents who cook food for their children with food intolerances and I always need to have



Biała gryka ma kremową barwę, a w smaku jest łagodniejsza niż palona ■ White buckwheat groats have a creamy colour, and their taste is milder than that of roasted groats

# Gryka ma w sobie coś...

## There is something about buckwheat...

Gryka zwyczajna jest rośliną z rodziny rdestowatych. Występuje w klimacie umiarkowanym. Pochodzi ze wschodniej i środkowej Azji. W Europie Środkowej była znana już prawie 6 tys. lat p.n.e.

Ma właściwości dietetyczne i lecznicze. Jej owoce (orzeczki) zawierają: 13–15% białka, 60–70% skrobi, 2–2,5% sacharozy, 2,5–3% tłuszczów, 1,1–1,3% błonnika, 2–2,2% składników popielnych. Białko gryki – zbliżone wartością i strawnością do białek roślin strączkowych – jest uważane za lepsze niż to zawarte zbożach,

Nasiona gryki zawierają też kwasy organiczne, sole fosforu (1500 mg/100 g), żelaza (33,8 mg/100 g), wapnia (200 mg/100 g) oraz dużo potasu, magnezu, cynku, miedzi i innych mikroelementów, a także wiele witamin z grupy B (tiaminę, ryboflawinę, kwas pantotenowy, cholinę, niacynę).

Kasza gryczana palona ma nieco mniejszą zawartość białka, tłuszczu, magnezu, potasu i witaminy B3 i jest w niej nawet czterokrotnie mniej antyoksydantów, które mają właściwości przeciwnowotworowe. Za to kasza biała (nieprażona) ma mniej węglowodanów, żelaza i kwasu foliowego. W składzie obu jest tyle samo cynku i witaminy B5 i nie ma glutenu. Ze względu na niski indeks glikemiczny są polecane osobom z celiakią, insulinoopornością i diabetykom.

Gryka jest też cenną rośliną miododajną – z 1 ha uprawy można pozyskać ponad 200 kg miodu.

Buckwheat is a plant of the knotweed family. It grows in temperate climate. It originates in East and Central Asia. In Central Europe, it was known almost 6 thousand years BC.

It has dietary and medicinal properties. Its fruits (kernels) contain: 13–15% protein, 60–70% starch, 2–2.5% sucrose, 2.5–3% fat, 1.1–1.3% fibre, 2–2.2% ash. Buckwheat protein – similar in terms of value and digestibility proteins of leguminous plants – is considered better than the one contained in cereals.

Buckwheat seeds also contain organic acids, phosphorus salts (1,500 mg/100 g), iron (33.8 mg/100 g), calcium (200 mg/100 g) and a lot of potassium, magnesium, zinc, copper and other micronutrients, as well as many group B vitamins (thiamine, riboflavin, pantothenic acid, choline, niacin).

Roasted buckwheat groats have a slightly lower content of protein, fat, magnesium, potassium and vitamin B3 content and even up to four times less antioxidants, which have anti-cancer properties. On the other hand, white (unroasted) groats have less carbohydrates, iron and folic acid. The composition of both contains the same amount of zinc and vitamin B5 and no gluten. In view of the low glycemic index, they are recommended for people with coeliac disease, insulin resistance and diabetes.

Buckwheat is also a valuable melliferous plant – more than 200 kg of honey can be obtained from 1 hectare of cultivated buckwheat.

za własny biznes, ale przede wszystkim, za zdrowie i życie innych. Nie jestem przetwórcą, który kupuje półprodukt, przetwarza i sprzedaje – tak rozumiane przetwórstwo jest narażone na wiele pułapek, ponieważ nie kontroluje się każdego etapu produkcji. Ja przetwarzam grykę, której towarzyszę od początku do końca i to od wielu lat: sieję ją, zbieram i wysiewam w kolejnym roku.

Cieszy mnie też, że w ramach grupy – z czterema innymi rolnikami – prowadzimy rolniczy handel detaliczny, stworzyliśmy nasz „Warmiński Koszyk”, czyli stronę internetową i punkt sprzedaży.

### ■ Gdzie oprócz tego można kupić Pana wyroby?

Produkty sprzedaję przez własny sklep internetowy kaszarnia.zakupydlaздrowia.pl i wysyłam klientom z kraju i zagranicy. Jeśli chodzi o handel, korzystam z doświadczeń, które mam z wcześniejszej pracy w korporacji. Dostałem nawet nagrodę za „innovacyjne rozwiązania cyfrowe i organizacyjne w rolnictwie i na obszarach wiejskich”.

a sufficient quantity of goods for them. So, I have a sense of great responsibility, not only for my own business, but, first of all, for the health and lives of other people. I am not a processor who buys intermediates, processes and sells them – in this sense, processing is exposed to many traps, because not every stage of production is controlled. I process buckwheat, which I accompany from beginning to end, for many years: I sow it, harvest it and sow it again in the next year.

I am also happy that within the group – with four other farmers – we conduct agricultural retail trade, we created our “Warmiński Koszyk”, i.e. a website and a point of sale.

### ■ Where else can your products be bought?

I sell products through my own online store kaszarnia.zakupydlaздrowia.pl and send them to customers from Poland and abroad. When it comes to trade, I make use of the experience I have from my previous job in a corporation. I even received an award for “innovative digital and organisational solutions in agriculture and rural areas”.

Aby kasza była jak najmniej przetworzona, należy ją gotować krótko, najlepiej nie dłużej niż 8 minut ■ If the groats are to be as little processed as possible, they should be cooked briefly, preferably no longer than 8 minutes



**Proszę o receptę na takie ugotowanie kaszy, aby zachowała jak najwięcej wartości i była smaczna.**

Aby kasza była jak najmniej przetworzona – a na tym mi zależy – należy ją gotować krótko. Ja robię to nie dłużej niż przez osiem minut. Wielu ludzi nie lubi kaszy, bo bardzo często podaje się ją rozgotowaną. Walczę z tym i polecam spróbowanie kilku surowych ziaren, które okazują się miękkie. To jest sekret wysokiej jakości, zdrowej gryki. A swoim przyjaciołom podaję kaszę *al dente*, np. z kozieradką. Ta przyprawa nadaje fajny wazrywno-orzechowy posmak i jest też bardzo zdrowa.

**Czy może Pan polecić jakieś danie z gryki?**

Naleśniki! Przyrządzam je na wiele sposobów. Słodkie są, według mnie, najlepsze z twarogiem, jogurtem, miodem i posypane kawą. Lubię też te wytrawne, np. z serem feta, szpinakiem i papryką.

Tak się też składa, że akurat dziś upiekłem chleb z kaszy na podstawie przepisu, który dostałem od klientki. Zaczęłem od wycoczenia kaszy w wodzie przez dwa dni, co uruchomiło proces naturalnej fermentacji. Później przydał się blender, przyprawy i ziarna słonecznika. Po odstawieniu na 12 godzin i upieczeniu na stół trafił prawdziwy skarb.

**Jakie ma Pan plany i marzenia związane z prowadzoną działalnością?**

Cieszę się, że kaszarnia prężnie się rozwija, a w Polsce widzę zapotrzebowanie na nieprzemysłowe produkty ekologiczne. Do planów podchodzę ostrożnie, ale przyznam, że myślę o stopniowym rozwoju oferty Kaszarni, tylko tak, aby nie zgubić po drodze skrupulatności w produkcji. To mój priorytet, niezależnie od skali przedsięwzięcia. Kasze, mąka, a w przyszłości też inne produkty muszą być wolne od chemii stosowanej powszechnie w rolnictwie konwencjonalnym, muszą być pełne smaku i wartości prosto z natury. Zaczynam rozglądać się za partnerem biznesowym, który będzie podzielać moje wartości. Wspólnie łatwiej byłoby zrobić kolejny krok. Zależy mi jednak, by działalność na szerszą niż dotąd skalę nie spowodowała, że stracę serce do pracy. Zbyt ważne są też dla mnie jakość produktów, transparentność procesu produkcji i bezpośredni kontakt z klientami.

**A kiedy już wyśle Pan kaszę swoim klientom, to co lubi Pan robić prywatnie?**

Nagrywam dźwięki natury. To spełnienie marzenia sprzed lat. Dzięki temu, że żyję na wsi, udało mi się zgromadzić w dyktafonie dużo odgłosów ptaków, zwierząt dzikich i gospodarskich, odgłosów lasu, deszczu czy burzy. Słuchanie ich pozwala się doskonale zrelaksować.

**Dziękujemy za rozmowę.**

**Please, give us a recipe for cooking groats in such a way so that they maintain as many of their values as possible and are tasty.**

If the groats are to be as little processed as possible – and that is what I care about – they should be cooked briefly. I do this for no more than 8 minutes. Many people do not like groats, because they are often served overcooked. I fight this and recommend tasting a few raw grains that turn out to be soft. This is the secret of high-quality, healthy buckwheat. And to my friends, I serve *al dente* groats, for example, with fenu-greek. This spice gives a nice vegetable and nutty flavour and is also very healthy.

**Can you recommend some buckwheat dish?**

Pancakes! I prepare them in many ways. Sweet ones are, in my opinion, the best with curd cheese, yoghurt, honey and sprinkled with coffee. I also like savoury ones, e.g. with feta cheese, spinach and peppers.

So it happens that today I baked groats bread based on a recipe I got from a customer. I started by soaking the groats in water for 2 days, which started the process of natural fermentation. Later, a blender, spices and sunflower seeds came at handy. After leaving aside for 12 hours and baking, a real gem was served.

**What are your plans and dreams related to your business?**

I am glad that my groat mill is developing rapidly, and in Poland I see a demand for non-industrial organic products. My attitude towards the plans is prudent, but I must admit that I am thinking about the gradual development of the Kaszarnia offer, but in such a manner so as not to lose the precision of production. This is my priority, regardless of the scale of the undertaking. Groats, flour, and in the future other products must be free from chemicals commonly used in traditional agriculture, they must be full of taste and values straight from nature. I am looking for a business partner who will share my values. Together, it would be easier to take the next step. However, I want to be sure that the activity on a larger scale than before does not make me become disillusioned by my work. The quality of products, transparency of the production process and direct contact with customers are also too important for me.

**And when you already send groats to your customers, what do you like to do in private?**

I record the sounds of nature. It is the fulfillment of my dream from many years ago. Thanks to the fact that I live in the countryside, I managed to record with my dictaphone a lot of sounds of birds, wild and farm animals, sounds of forest, rain or storm. Listening to them allows me to relax perfectly.

**Thank you for the interview.**

## Gryczane pyszności

### Buckwheat delicacies



#### Naleśniki gryczane

##### Składniki:

- mąka gryczana – ok. 180 g
- jajka – 3 szt.
- ciepła woda – ok. 250 g
- ciepłe mleko – ok. 125 g
- olej roślinny – 6 łyżek
- łyżka miodu, pół płaskiej łyżeczki soli

##### Przygotowanie:

Mąkę gryczaną wsypać do miski, wbić jajka i dodać miód. Wlać wodę, mleko i olej. Wszystko wymieszać, a następnie miksować przez kilka minut na gładką masę, by pozbyć się ewentualnych grudek. Ciasto odstawić na 10 minut, by odpoczęło.

Dobrze nagrzać średniej wielkości płaską patelnię, ale jej nie natłuszczać. Zamieszać ciasto i małą chochlą wylać na patelnię tylko taką porcją, by masa przykryła całą powierzchnię. Po około minucie przewrócić placek, smażyć około 30–40 sekund. Bardzo ważne jest, by przed robieniem kolejnych zamieszać dokładnie ciasto, bo mąka gryczana lubi zbierać się i gęstnieć na dnie miski.

Gotowe naleśniki z mąki gryczanej można podawać z przesmażonymi na maśle kawałkami jabłek, śliwek lub gruszek. Można jeść je z cukrem lub miodem oraz z cynamonem i bitą śmietaną. Wspaniale smakują też z serem na słodko czy wytrawne – ze szpinakiem albo kurczakiem.

#### Buckwheat pancakes

##### Ingredients:

- buckwheat flour – about 180 g
- eggs – 3 pcs.
- warm water – about 250 g
- warm milk – about 125 g
- vegetable oil – 6 tablespoons
- tablespoon of honey, half a flat teaspoon of salt

##### Method:

Pour the buckwheat flour into a bowl, crack the eggs and add honey. Pour water, milk and oil. Mix everything and then blend for a few minutes to obtain a smooth mass and get rid of any lumps. Leave the dough for 10 minutes to rest.

Heat a medium-sized flat pan well, but do not grease it. Stir the dough and with a small ladle pour into the pan only such a portion so that the mass covers the whole surface. After about a minute turn over the pancake, fry for about 30–40 seconds. It is very important to mix the dough thoroughly before making the next pancakes, because buckwheat flour likes to gather and thicken at the bottom of the bowl.

Ready-to-eat buckwheat flour pancakes may be served with pieces of apples, plums or pears slightly fried in butter. We can eat them with sugar or honey, as well as with cinnamon and whipped cream. They also taste great sweet with cheese or savoury – with spinach or chicken.



**Talerze pełne smaku**  
**Plates full of taste**





# Co jadano na przednówku

## What was eaten during the hungry gap

PRZEDNÓWEK. DZIŚ SŁOWO JUŻ PRAKTYCZNIE ZAPOMNIANE, ALE KIEDYŚ BARDZO POPULARNE I DLA WIELU ŻŁOWIESZCZE. ŻŁOWIESZCZE, BO OZNACZAŁO CZAS PRZED NOWYMI ZBIORAMI I – CO ZA TYM IDZIE – PUSTKI W SPIŻARNI. ZWYKLE OKREŚLAŁO SIĘ W TEN SPOSÓB CZAS KOŃCA ZIMY I PRZEDWIOŚNIE, DO ZAZIELENIA SIĘ ŁĄK. DLA BIEDNYCH ROLNIKÓW BYŁ TO CIĘŻKI OKRES, W KTÓRYM ZJADANO NIEWIELKIE JUŻ ZAZWYCZAJ POZOSTAŁOŚCI ZIMOWYCH ZAPASÓW. ■ HUNGRY GAP. TODAY, THIS WORD HAS BEEN PRACTICALLY FORGOTTEN, BUT IN THE PAST IT WAS VERY POPULAR AND OMINOUS FOR MANY PEOPLE. OMINOUS, SINCE IT MEANT THE PERIOD BEFORE THE NEW HARVEST AND – CONSEQUENTLY – EMPTY PANTRIES. THIS WAS USUALLY THE TIME OF THE END OF WINTER AND EARLY SPRING, UNTIL THE MEADOWS BECAME GREEN. FOR POOR FARMERS, IT WAS A DIFFICULT TIME WHEN ALREADY SMALL REMNANTS OF WINTER STOCKS WERE EATEN.



Przednówek to czas końca zimy i przedwiośnie ■ The hungry gap is the time of the end of winter and early spring

**P**przednówek w kulinariach oznaczał przygotowywanie potraw prostych, opartych na zgromadzonych w spiżarni resztkach. Oczywiście w domach bogatych gospodarzy i domach szlacheckich nie odczuwano głodu, ale również tam kuchnia była tradycyjnie oparta na zapasach.

Dziś nie mamy takich problemów. Świeże warzywa i owoce dostępne są cały czas. Nie ma problemów z zaopatrzeniem w różnego rodzaju mięsa, kasze, makarony czy inne produkty. Warto jednak przypomnieć sobie, jak dawniej wyglądała naturalna kuchnia przełomu zimy i wiosny. Bazowano w niej na ziemniakach, kaszach, zbożach, roślinach strączkowych i warzywach. Uzupełnieniem były owoce, zwłaszcza jabłka.

**I**n the culinary world, the hungry gap meant making simple dishes based on leftovers gathered in the pantry. Naturally, in the homes of rich farmers and noble houses there was no hunger, but they also traditionally based their cuisine on stocks.

Nowadays, we do not have such problems. Fresh fruit and vegetables are available all the time. There are no problems with the supply of various types of meat, groats, pasta or other products. However, it is worth remembering what the natural cuisine of the turn of winter and spring looked like in the past. It was based on potatoes, groats, cereals, leguminous plants and vegetables. It was complemented with



Naturalna kuchnia przełomu zimy i wiosny bazowała m.in. na ziemniakach ■ The natural cuisine of the turn of winter and spring was based, *inter alia*, on potatoes

Oczywiście te produkty były na przednówku w różnym stanie, o ile jeszcze w ogóle były. Z pewnością jednak jakość owoców i warzyw była nie najwyższa. Podstawą pozostawał chleb, choć jego skład też już był inny – jego wypełnieniem były między innymi zmielone żołądźce, siekane zioła, w tym pokrzywa i lebidka, oraz rozdrobnione liście tataraku czy nawet zmiążdżona kora brzozy i obierki z ziemniaków.

Z ciepłych dań na przednówku królowała zupa z lebidki lub z pokrzywy. Dodawano do nich pieczone korzenie żywokostu lub kłącza pałki szerokolistnej. Występujące w tym czasie rośliny używane były również do przygotowywania napojów, wywarów, kompotów i herbatek. Wszystko, co tylko było jadalne i mogło pomóc przetrwać najtrudniejszy czas, znajdowało się w przednówkowej kuchni.

Chociaż dzisiaj, na szczęście, takie problemy są nam obce, być może warto do niektórych kulinarnych pomysłów powrócić. Dobrze jest wykorzystać doświadczenie związane z sezonowymi potrawami – będzie to niewątpliwie korzystne dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Miłośnicy zdrowego żywienia z pewnością docenią smak i walory zupy pokrzywowej. Młoda pokrzywa z cebulą, czosnkiem i marchewką wraz z ziemniakami oraz oliwą, śmietaną i mąką, to doskonały przepis na kartoflanekę z pokrzywami. Rośliny przednówkowe są też świetnym dodatkiem do twarogu.

Warto również szerzej powrócić do kasz, które kiedyś stanowiły w Polsce podstawę wyżywienia. Dobrze ugotowana, okraszona kasza, jest doskonałym i pożywnym daniem. Z kaszą świetnie komponują się wszelkiego rodzaju kiszonki. W Polsce

fruit, especially apples. Naturally, during the hungry gap the condition of those products was different, provided they were available at all. However, the quality of fruit and vegetables was not the highest. Still, the staple food was bread, although its composition was also different – it consisted of, *inter alia*, ground acorns, chopped herbs, including nettle and oregano, and shredded sweet flag leaves or even crushed birch bark and potato peels.

As for warm dishes, the dominant one during the hungry gap was the oregano or nettle soup. It was enriched with the roasted comfrey roots or broadleaf cattail rhizomes. The plants available at that time were also used to make drinks, infusions, compotes and teas. Everything that was edible and could help survive the most difficult time was used in the cuisine during the hungry gap.

Although nowadays, fortunately, such problems are unknown to us, perhaps it is worth returning to some culinary ideas. It is good to use the experience associated with seasonal dishes – it will undoubtedly be beneficial for our health and well-being.

Enthusiasts of healthy nutrition will certainly appreciate the taste and qualities of the nettle soup. Young nettle with onions, garlic and carrot along with potatoes and olive oil, cream and flour is an excellent recipe for the nettle and potato soup. Hungry gap plants are also a great addition to curd cheese.

It is also worth returning to groats, which used to be the basis of nutrition in Poland. Properly cooked groats with grease may be an excellent and nutritious dish. All kinds of pickles go

## POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

najbardziej popularne są: kapusta kiszona i kiszone ogórki. W innych krajach w powszechnym użyciu są kiszone pomidory, czosnek, papryka i wiele innych warzyw. Zawierają one wiele cennych składników, które są niezbędne dla naszego organizmu. Znaczący przedmiot zgodnie twierdzą, że kiszonki są witaminową bombą. Oprócz dostarczania nam witamin regulują metabolizm i pobudzają układ odpornościowy, a ponadto ułatwiają trawienie.

Kiszonki świetnie nadają się również do przygotowania pożywnych sałatek. Doskonałym uzupełnieniem głównych dań może być np. sałatka z kiszonej kapusty z dodatkiem posiekanej cebuli, niewielkiej ilości czosnku i startego jabłka, doprawiona kroplą miodu i oleju rzepakowego.

To jeden z przykładów zastosowania receptur naszych przodków we współczesnej kuchni.

Powinniśmy się cieszyć, że nie mamy do czynienia z tak trudnymi czasami, w jakich jeszcze sto czy dwieście lat temu żyli ludzie. Niemniej jednak nawet z ich doświadczeń można wynieść cenną wiedzę na temat prozdrowotnych walorów czasem zapomnianych już roślin. Tak jak w Polsce, tak i w każdym innym kraju można znaleźć sezonowe rośliny charakterystyczne dla przednówka. Warto też zainteresować się tym, jak w konkretnym regionie wykorzystywano te produkty i jakie dania z nich przygotowywano. Dziś możemy to robić nie z głodowego przymusu, ale z powodu świadomości, że te zapomniane rośliny mają bardzo wiele walorów zarówno smakowych, jak i prozdrowotnych.

well with groats. In Poland, the most popular pickles are sauerkraut and pickled cucumbers. In other countries, pickled tomatoes, garlic, bell peppers and many other vegetables are commonly used. They contain many valuable components that are necessary for our body. Experts unanimously state that pickles are a vitamin bomb. In addition to providing us with vitamins, they regulate our metabolism and stimulate the immune system, and also facilitate digestion.

Pickles are also excellent for making nutritious salads. A perfect accompaniment to main courses may be, e.g., a salad made of sauerkraut with the addition of chopped onions, a small amount of garlic and grated apple, seasoned with a drop of honey and rapeseed oil.

This is one of the examples of using recipes of our ancestors in modern cuisine.

We should be glad that we do not have to cope with such difficult times as those in which people lived a hundred or two hundred years ago. Nevertheless, even from their experience, we can derive valuable knowledge about the health-promoting qualities of sometimes forgotten plants. Just like in Poland, in any other country we can find seasonal plants characteristic for the hungry gap. It is also worth being interested in the method of using these products in a particular region and what dishes were prepared from them. Nowadays, we can do it not out of hunger, but due to being aware of the fact that these forgotten plants have many taste and health-promoting qualities.



Z ciepłych dań na przednówka królowała zupa z lebidki lub z pokrzywy ■ As for warm dishes, the dominant one during the hungry gap was the oregano or nettle soup

TEKST ■ By: DARIUSZ MAMIŃSKI/MRiRW ■ MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©DOROTA-, ©AZURITA-, ©SKYFOTOSTOCK-STOCK.ADOBE.COM

# Ryby nie tylko od święta

## Fish not only for Christmas



Nasza rozmówczyni – Pani Anna Kuśmierczak – z ojcem i bratem ■ Our interlocutress – Mrs. Anna Kuśmierczak – with her father and brother

**G**dyby nie to, że Gospodarstwo Rybackie BEŁŻEC korzystało z dofinansowania oferowanego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, nie byłoby pewnie okazji do rozmowy ze współwłaścicielką położonych na malowniczej Lubelszczyźnie stawów i karczmy. Pani Anna Kuśmierczak-Kuceł wśród wielu obowiązków znalazła czas, by opowiedzieć o swojej pracy. Nie ukrywa, że bywa zmęczona, ale dzięki pasji czerpie też przyjemność z tego, co robi. Zaprasza do siebie na Roztocze, a na zachętę dzieli się przepisem.

**Za nami jeden z najbardziej pracowitych w polskiej tradycji okresów w roku – święta Bożego Narodzenia. Czy ma Pani jeszcze ochotę, żeby spróbować dań z ryb?**

Oczywiście. Gdybym nie lubiła tego, co robię, ale też nie przepadała za smakiem dobrej ryby, nie mogłabym się zajmować przez lata tym, o czym dziś rozmawiamy. Ryba na polskie Boże Narodzenie musi być. Karp w różnej postaci to już tradycja. Trudno więc mieć pretensje, że telefonów i zamówień od listopada odbieramy coraz więcej. Raczej trzeba się cieszyć, że nasza troska o jakość produktów przyciąga klientów. Śmieję się i myślę, że może na emeryturze będzie czas, by odespać

**I**f the BEŁŻEC Fishing Farm had not made use from the co-financing offered by the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, we would probably not have had an opportunity to talk with the co-owner of the ponds and inn located in picturesque Lubelszczyzna. Amidst many duties, Mrs Anna Kuśmierczak-Kuceł found some time to talk about her work. She does not hide that she is tired, but thanks to passion she also takes delight in what she does. She invites us to Roztocze and shares her recipe for encouragement.

**Behind us, there is one of the busiest periods of the year in the Polish tradition – Christmas. Are you still willing to try fish dishes?**

Of course. If I did not like what I do, but also did not like the taste of good fish, I could not do what we are talking about for so many years. The fish is mandatory during the Polish Christmas. Carp in various forms is already a tradition. So, I cannot complain that we receive more and more phone calls and orders since November. We should rather be glad that our care for the quality of products attracts customers. I laugh and think that maybe when I retire, then I will have time to make up for

zarwane noce. Muszę jednak wyprowadzić z błędu tych, którzy sądzą, że po świętach odpoczywamy aż do następnych.

### Jak wygląda zatem roczny kalendarz czekających gospodarstwo w Bełżcu prac?

Gdy ma się do czynienia z naturą, człowiek jest uzależniony od rytmu przyrody, czyli pór roku. Jeśli chodzi o gastronomię, gości w naszej karczmie, którą nazwaliśmy Karpiówka, mamy non stop, a czasem muszą nawet zaczekać na wolny stolik. W gospodarstwie najbardziej pracowita jest dla nas wiosna. Wtedy, czyli już niedługo, będziemy odławiać stawy narybkowe, by móc sprzedawać małe rybki innym hodowcom. Lato to czas troski o dobrostan ryb – dokarmiamy je, czyszcimy stawy, kontrolujemy hodowlę. Jesienią natomiast odławiamy rybę handlową, którą potem sprzedajemy – tak jak już kolejny raz na organizowanym przez Agencję bazaru.

sleepless nights. But I have to put right those who think that after Christmas we rest until the next one.

### So, how does the annual calendar of works on the Bełżec farm look?

When dealing with nature, humans are dependent on the rhythm of nature, i.e., the seasons. When it comes to catering, the guests come non-stop to our inn, which we called Karpiówka, and sometimes they even have to wait for an empty table. On the farm, the busiest season for us is spring. Then, I mean soon, we will be fishing in fry ponds so as to be able to sell small fish to other breeders. Summer is the time of care for the welfare of fish – we feed them, clean the ponds, control breeding. On the other hand, in autumn, we fish commercial fish, which we sell later on – just like at the bazaar organised by the Agency once again.



Doprawiony ziołami karp jest wyśmienitym nadzieniem do pierogów ■ Carp seasoned with herbs is an excellent stuffing for dumplings

### W swojej ofercie mają Państwo świeżą rybę, ale także różne autorskie przetwory...

Proponujemy rybę najwyższej jakości w różnych wersjach. Jeśli chodzi o gatunki, to największą popularnością cieszy się mój ulubiony karp. Mamy też dania m.in. z sumą, sandaczem, pstrągą czy szczupaką. Polecam nasze pierogi – farsz przygotowujemy z doprawionej ziołami ryby. W większych i mniejszych słoikach można z kolei kupić pastę, pasztet i bełżecką wersję popularnego paprykarza, czyli karpiarz. Mogę powiedzieć, że to trochę taka nasza wizytówka, za którą – tak jak za wędzonego karpia – Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego przyznała nam Perły. Z tej nagrody jestem najbardziej dumna.

### Your offer includes fresh fish, but also various original preserves...

We offer the highest quality fish in various versions. As for species, the most popular is, my favourite carp. We also have catfish, zander, trout or pike dishes. I recommend our dumplings – we prepare a stuffing using a fish seasoned with herbs. In larger and smaller jars, it is possible to buy a paste, pate and a Bełżec version of popular paprikash, i.e. carp paprikash (*karpiarz*). I can say that this is a kind of our showcase, for which – just like for smoked carp – we were presented the Pearl award by the Polish Chamber of Regional and Local Product. This is the award I am proud of most.

### Lista trofeów jest długa. Może warto się jeszcze czymś pochwalić?

Z pamięci nie wymienię tych – kilkudziesięciu już – wyróżnień, które mamy na swoim koncie, ale skorzystam z okazji i wspomnę, że nasze dania z karpia zostały wpisane na prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi listę produktów tradycyjnych. To zobowiązuje, podobnie jak zdobyty przed kilkoma laty tytuł „Mistrz Agroligi”. Zobaczymy, co przyniesie przyszłość. Dla mnie największą nagrodą byłoby kontynuowanie rodzinnej tradycji przez dzieci.

### Co nie dziwi, gdy wie się, że z rybami na Roztoczu są Państwo związani od pokoleń.

Tę historię zapoczątkował dziadek, który – jak to ja mówię – „rybaczył” tu już kilkadziesiąt lat temu. Potem z większym rozmachem działał nasz ojciec, a my z bratem rozwijamy jego działalność. Zdradzę, że wróciłam na wieś, choć skończyłam studia ekonomiczne i pracowałam już w zupełnie innej branży w dużym mieście. Od przeznaczenia nie da się uciec... A z tego, co udało się osiągnąć jestem najzwyczajniej w świecie zadowolona. Nie udało by się bez sprzyjających ludzi wokół, pięknego otoczenia, ale i środków, które pozyskał mi.in. z Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze”. Wsparcie wykorzystaliśmy na inwestycje w odnawialne źródła energii, modernizację infrastruktury i rozwój rolniczego handlu detalicznego.

### Ten kto sądził, że zobaczy tu kilka stawów, będzie zaskoczony.

Od paru stawów w Bełczu to się zaczęło. Później, a dokładniej w latach 80., powstało łowisko i dużo większa hodowla. Mowa tu już o kilkuset hektarach na terenie sąsiednich miejscowości – Zatyle i Kornie. Kiedyś były tu nieużytki. W czasach

### The list of trophies is long. Is there anything else worth boasting of?

From memory, I cannot mention these awards – there are already several tens of them – that we have, but I will take the opportunity to mention that our carp dishes have been included in the list of traditional products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. This obliges, just like the title of “Champion of Agroliga” won several years ago. We will see what the future brings. For me, the greatest reward would be the continuation of the family tradition by my children.

### It is not surprising when we know that you have been related to fish in Roztocze for generations.

This story was started by my grandfather, who – as I say – “fished” here several decades ago. Then, our father operated on a larger scale, and my brother and I are developing his business. I will tell you that I returned to the countryside, although I am an economics graduate and worked in a completely different industry in a big city. We cannot escape our destiny... I am simply satisfied with what I managed to achieve. It would not have been possible without friendly people around, beautiful surroundings, but also funds that we obtained, *inter alia*, from the “Fisheries and Sea” Operational Programme. We used the support for investing in renewable energy sources, modernising infrastructure and developing agricultural retail.

### Anyone who thought that they would see a few ponds here will be surprised.

It started with a few ponds in Bełzec. Later, more precisely in the 80s, a fishery and a much larger fish farm were created. We are talking about several hundred hectares in the neighbouring villages – Zatyle and Kornie. Once, there was wasteland there.



Przetwory oferowane przez Gospodarstwo Rybackie Bełzec przygotowywane są według autorskich przepisów ■ The products offered by the Bełzec Fishing Farm are prepared according to the original recipes



Wędzone dzwonka karpia – po nie wracają klienci Karpiówki ■ Smoked carp – Karpiówka customers return to get it

mody na ekologię nie bez znaczenia jest, że ta ziemia leży na obszarach Natura 2000. Zaleta lokalizacji to również sąsiedztwo popularnej trasy, która prowadzi z Zamościa do przejścia granicznego w Hrebennem. Spory ruch pozwolił z powodzeniem prowadzić najpierw smażalnię ryb, a dziś karczmę. Geny zobowiązują, więc teraz inwestujemy w przetwórnictwo. Planujemy aktywność na jeszcze większą niż do tej pory skalę.

**O gospodarstwie trochę już wiemy. Proszę jeszcze powiedzieć, choćby w kilku zdaniach, co w Karpiówce można zjeść?**

Po prostu dobrą rybę. Tak było, tak jest i tak będzie. Biorę za to pełną odpowiedzialność. W kuchni pracują panie, które może nie mają w swoim dorobku wielkich kulinarnych sukcesów, ale naprawdę znają się na gotowaniu. Razem dbamy o szczegóły. I serwujemy dania, które same lubimy. A goście najpierw zachwycają się pływającymi w Kryniczce (miejscowej rzece – przyp. red.) rybami, które widać spod przeszklonej podłogi karczmy, a potem kosztują potraw. Zapamiętują je i wracają m.in. po karpia w porach czy wędzone dzwonka. Jeśli nasze menu zyskało nie tylko lokalną popularność, bo mamy też stałych bywalców nawet z zagranicy, pozostaje się cieszyć.

**A nam życzyć Państwu dalszych sukcesów, a także podziękować Pani za rozmowę.**

In the times of a trend towards ecology, of importance is the fact that this land is situated in the Natura 2000 sites. The advantage of the location is also the vicinity of the popular route, which leads from Zamość to the border crossing in Hrebenne. A significant number of customers allowed to successfully run at first a fish and chip shop and today an inn. You cannot cheat your genes, so now we invest in a processing plant. We are planning activities on an even larger scale than before.

**We already know a little about the farm. Please tell me, just in a few sentences, what can we eat in Karpiówka?**

Just a good fish. It was, it is, and it will be like that. I take full responsibility for this. The ladies working in the kitchen may not have great culinary successes in their achievements, but they really know how to cook. Together, we care about the details. And we serve dishes that we like ourselves. And the guests first are enchanted by the fish swimming in Kryniczka (local river – editorial note), that can be seen from under the glass floor of the inn, and then they try dishes. They remember them and come back, *inter alia*, to eat carp in leek or smoked fish steaks. If our menu gained not only local popularity, as we also have regular guests even from abroad, we can only be happy.

**And we would like to wish you further success and thank you for the interview.**



## Żurek na wędzonym karpniu

### Sour rye soup on smoked carp

#### Składniki na dziesięć porcji:

- woda – 4 l
- mąka żytnia – 150 g
- chleb razowy – 1/4 bochenka
- szkielety wędzonego karpia – 5 szt./1 kg
- włoszczyzna – 1 pęczek
- ziemniaki – 3 szt.
- marchewka – 3 szt.
- korzeń chrzanu – 1 szt.
- liść laurowy, czosnek, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz – do smaku
- śmietana 18%

#### Przygotowanie:

Do przegotowanej wody dodać liść laurowy, czosnek, mąkę i kilka kromek chleba i umieścić w ciepłym miejscu na trzy dni, by powstał zakwas. Przygotować wywar z włoszczyzny, szkieletów karpia i ziemniaków z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, majeranku i soli. Gdy warzywa zmiękną, wywar połączyć z zakwasem i dodać starty chrzan i podsmażone na patelni marchew, cebulę i czosnek. Następnie zaprawić zupę śmietaną i przyprawić solą oraz pieprzem.

Serwować z kawałkami wędzonego karpia i jajkiem na twardo.

#### Ingredients for ten servings:

- water – 4 l
- rye flour – 150 g
- wholemeal bread – 1/4 loaf
- smoked carp skeletons – 5 pcs/1 kg
- soup greens – 1 bunch
- potatoes – 3 pcs.
- carrots – 3 pcs.
- horseradish root – 1 pc.
- bay leaf, garlic, allspice, marjoram, salt, pepper – to taste
- cream 18%

#### Method:

To the boiled water, add bay leaf, garlic, flour and a few slices of bread and place in a warm place for 3 days to make a sourdough. Prepare a stock of soup greens, carp skeletons and potatoes with the addition of bay leaf, allspice, marjoram and salt. When the vegetables are tender, mix them with the sourdough and add the grated horseradish root and carrots, onions and garlic fried in a pan. Then season the soup with cream and add salt and pepper.

Serve with pieces of smoked carp and hard-boiled egg.



# W to warto inwestować

## It is worth investing in it

ROZMOWA Z SZEFEK KUCHNI MARCINEM SUCHENKIEM ■ AN INTERVIEW WITH THE CHEF MARCIN SUCHENEK



**MARCIN SUCHENEK** – Szef kuchni Airport Hotel Okęcie w Warszawie. Jest ambasadorem dobrego smaku. Preferuje kuchnię prowadzoną w zgodzie z naturą i tradycją. Wielokrotnie promował polską kuchnię oraz produkty ekologiczne na świecie. Na jego kulinarnej mapie była m.in. Dżakarta, Singapur i Osaka, a także San Francisco. ■ **MARCIN SUCHENEK** – Chef of the Airport Hotel Okęcie in Warsaw. He is an ambassador of good taste. He prefers cuisine conducted in harmony with nature and tradition. Many times, he promoted Polish cuisine and organic products all over the world. His culinary map included, *inter alia*, Jakarta, Singapore and Osaka, as well as San Francisco.

**Jesteśmy w Berlinie na polskim stoisku narodowym na słynnych targach Grüne Woche. Co proponuje Pan tu konsumentom?**

Propozycja polskich kucharzy to kaczka z buraczkami i pietruszkowymi kluseczkami. Na targach mamy okazję spróbować tej tradycyjnej, pieczonej, przyprawionej czosnkiem z majerankiem. Po całym naszym stoisku roznosi się ten wspaniały zapach. Do kaczki muszą być też tradycyjne zasmażane buraczki. Takie danie smakuje wszystkim.

**Czy to danie serwowane przez kucharzy tylko zimą?**

Nie tylko, może być serwowane o każdej porze roku, ale zimą jest na pewno wskazane. Czerwone mięso kaczek, a także gęsi cieszy się dużym powodzeniem szczególnie jesienią i zimą. Tak, jesień i zima to najlepszy moment. Kaczki i gęsi są w swojej najlepszej wadze, a ich mięso jest bardzo zdrowe.

**Dlaczego zdrowe, co je wyróżnia?**

Mięso czerwone z kaczek czy z gęsi nabiera walorów poprzez długi czas skarmiania. Warto powiedzieć, że np. nasze gęsi karmione są między innymi owsem. Zarówno sposób hodowli, jak i przetwarzania sprawia, że jest to mięso wyjątkowo smaczne i zdrowe.

**Co wpływa na jego smak?**

Oczywiście przyrządzenie dania z użyciem naturalnych przypraw, takich jak czosnek czy majeranek. One uwypuklają najlepsze cechy mięsa i tak powstaje to aromatyczne danie.

**We are in Berlin at the Polish national stand during the famous Grüne Woche fair. What do you offer here to consumers?**

The dish offered by the Polish chefs is the duck with beets and parsley dumplings. At the fair, we have an opportunity to try this traditional duck – roasted, seasoned with garlic with marjoram. This wonderful aroma spreads all around our whole stand. The duck must also be served with traditional fried beets. This dish tastes to everyone.

**Is this dish served by chefs only in winter?**

Not only, it can be served at any time of the year, but in winter it is surely advisable. Red meat of ducks and geese is very popular particularly in autumn and winter. Yes, autumn and winter are the best moments. Ducks and geese reach their best weight and their meat is very healthy.

**Why healthy, what makes them outstanding?**

Red meat of ducks or geese acquires its values through a long feeding time. It is worth saying that, e.g., our geese are fed, *inter alia*, oat. The method of breeding and processing makes this meat exceptionally tasty and healthy.

**What affects its taste?**

Naturally, preparing a dish using natural spices such as garlic or marjoram. They highlight the best qualities of meat and this is how this aromatic dish is created.

## Pieczona kaczka po staropolsku *Old-Polish style roast duck*



Galicyska kaczka marynowana w majeranku i w czosnku, pieczona na chrupko, podana na karmelizowanych jabłkach grójeckich z zielonymi kluseczkami z sokiem z ekologicznej natki pietruszki i szpinaku oraz borówką brusznicką kompresowaną w trójniaku staropolskim

### Składniki na 4–6 porcji:

- kaczka cała – 2 szt. (1 szt. ok. 1,9 kg)
- majeranek – 10 g
- jabłka grójeckie – 2 szt.
- olej roślinny – 40 ml
- borówka brusznicka – 150 g
- natka pietruszki – 10 szt.
- szpinak – 100 g
- mąka – 300 g
- jajko – 1 szt.
- miód – 30 ml
- cukier – 80 g
- masło – 40 g
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

Kaczkę kulinarną dokładnie oczyścić, czosnek dokładnie zmielić i wymieszać z majerankiem, solą, pieprzem i olejem roślinnym. Kaczkę dokładnie zamarynować mieszanką przypraw. Odstawić do lodówki na 12 godzin. Kolejno przełożyć kaczkę na blaszkę i piec około 2 godzin w temp. 160°C. Następnie zapiec w temp. 190°C. około 15 minut. Kaczkę wyjąć, ostudzić do temperatury pokojowej i oddzielić mięso od kości. Jabłka umyć i pokroić w cząstki na 1/8. Wyciąć środki z nasionami. Na rozgrzaną patelnię dodać cukier, karmelizować na jasnobrązowy kolor. Dodać masło, jabłka i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Pietruszkowe kluseczki: jajko zmiksować z natką pietruszki i szpinakiem, dodać mąkę do konsystencji gęstego ciasta, przygotować solą i pieprzem. Ciasto przełożyć do worka i wycisnąć na gotującą osoloną wodę cienkim strumieniem. Ugotowane kluski przełożyć do naczynia i oprószyć kawałkami masła, aby kluski się nie skleily. Borówkę brusznicką zasypać cukrem i dodać miód, skompresować na 12 godzin. Ciepłe składniki układać na talerzu.

Galician duck marinated in marjoram and garlic, roasted until crunchy, served on caramelised grójeckie apples with green dumplings with organic parsley and spinach juice and lingonberry compressed in the Old Polish trójniak mead

### Ingredients for 4–6 servings:

- whole duck – 2 pcs. (1 pc of approx. 1.9 kg)
- marjoram – 10 g
- grójeckie apples – 2 pcs.
- vegetable oil – 40 ml
- lingonberry – 150 g
- parsley leaves – 10 pcs.
- spinach – 100 g
- flour – 300 g
- egg – 1 pc.
- honey – 30 ml
- sugar – 80 g
- butter – 40 g
- salt and pepper to taste

### Method:

Carefully clean the duck, thoroughly grind the garlic and mix with marjoram, salt, pepper and vegetable oil. Marinate the duck accurately with the mixture of spices. Leave in the refrigerator for 12 hours. Place the duck on a baking tray and roast for about 2 hours at 160 degrees C. Then, roast at 190 degrees C for about 15 minutes. Take the duck out of the oven, cool it down to room temperature and separate the meat from the bones. Wash the apples and cut them into eights. Remove the central parts with pips. In a hot pan, add the sugar, caramelize until light brown. Add the butter, then the apples and mix thoroughly. Season with salt and pepper.

Parsley dumplings: mix the egg with parsley leaves and spinach, add the flour to obtain a texture of thick batter, season with salt and pepper. Put the batter into a bag and with a thin stream squeeze the dumplings into salted boiling water. Place the cooked dumplings in a dish and sprinkle with pieces of butter so that the dumplings do not get stuck together. Sprinkle the lingonberries with sugar and add the honey, compress for 12 hours. Put the warm ingredients on a plate.

**Rozumiem, że ta tradycyjna kaczka, to ta z buraczkami, ale czy poleca Pan też inne dodatki?**

Nie tylko buraczki, ale wspinałym uzupełnieniem są wspomniane już przeze mnie pietruszkowe kluseczki kładzione. To prosty przepis. Miksujemy pietruszkę, dodajemy ekologiczne jajka i mąkę. Łyżką kładziemy masę na wrzątek i mamy wspinałe kluseczki. To nasza specjalność. Tym się wyróżniamy, jeżeli chodzi o moją kuchnię.

**Wiadomo, że w Niemczech dużą popularnością cieszą się nasze gęsi. Jak można je podawać?**

Pyszne są np. konfitowane same uda z gęsi. Natomiast piersi można smażyć i piec na różowo. Bardzo dobry jest też półgęsek z gęsi. Podobny wędzony wyrób można również zrobić z kaczki.

**Co jeszcze prezentujemy w ramach naszej oferty na berlińskich targach?**

Oczywiście to nie tylko gęś i kaczka. Mamy też bardzo dobrą polską wołowinę. Pracujemy na takim mięśni, jak baleron – jest to mięsień trójgłowy łopatki wołowej przerośnięty ścięgnem. Ma bardzo dużo kolagenu. Wyśmienicie smakuje m.in. z sosem chrzanowym.

**A czy polska wołowina jest dobrej jakości, bo mówi się o tym, że nie mamy tradycji hodowli ras mięsnych. Tymczasem mamy obecnie wołowinę QMP – czy możemy nią konkurować na rynku europejskim?**

Przez to, że mamy dużo terenów zielonych i bydło jest hodowane w wolnym wybiegu, daje to naszej wołowinie bardzo dobrą smakowość. Smakosze doceniają naszą wołowinę. Idziemy w kierunku wołowiny jakościowej. To ciężka praca rolników, związków i organizacji branżowych, zootechników, która przynosi coraz lepsze wyniki hodowlane i jakościowe. Mamy doskonale okazy ras mięsnych.

**– Czy Pan wybierając produkty do swojej kuchni współpracuje również z konkretnymi rolnikami czy hodowcami?**

Współpracujemy z zakładami ubojowymi, które często wręcz kontraktują wołowinę z konkretnymi rolnikami. To daje gwarancję stabilności i powtarzalności jakości. Pamiętajmy, że każda różnica w sposobie prowadzenia hodowli czy karmienia ma bardzo duży wpływ na jakość.

**Czyli identyfikacja tego skąd pochodzi mięso ma bardzo duże znaczenie dla końcowej jakości wyrobu?**

Oczywiście, np. znak jakości QMP gwarantuje, że dane zwierzęta są hodowane w określony sposób, w odpowiednim wieku są ubijane. Przez co najmniej szesnaście miesięcy zwierzę chodzi swobodnie na wybiegu i żywi się trawą. Mięso z takich sztuk zawiera więcej minerałów i wiele innych składników, które my potem wchłaniamy.

**I understand that the traditional duck is the one with beets, but do you recommend other additions as well?**

Not only beets, but a wonderful addition are the parsley drop dumplings I have already mentioned. It is a simple recipe. We blend the parsley leaves, add organic eggs and flour. With a spoon, we put the mass into boiling water and we have wonderful dumplings. This is our speciality. This is what makes us different when it comes to my cuisine.

**It is known that our geese are very popular in Germany. How can they be served?**

For example, confit goose legs are delicious. On the other hand, goose breasts can be fried and roasted pink. The smoked boneless goose breast is also very good. A similar smoked product can also be made from a duck.

**What else do we present as part of our offer at the Berlin fair?**

Naturally, it is not just a duck and a goose. We also have very good Polish beef. We work with such a muscle as a gammon – it is a beef shoulder triceps streaked with sinews. It has a lot of collagen. It tastes great, *inter alia*, with horseradish sauce.

**And is Polish beef of good quality, because it is said that we do not have a tradition of breeding meat breeds? Meanwhile, we now have QMP beef – can we compete with it in the European market?**

As we have a lot of green areas and cattle are raised in a free range system, it gives our beef a very good taste. Gourmets appreciate our beef. We are heading toward quality beef. It is the hard work of farmers, trade unions and organisations, zootechnicians that brings the better and better breeding and quality results. We have excellent specimens of meat breeds.

**When choosing products for your cuisine, do you also cooperate with specific farmers or breeders?**

We cooperate with slaughterhouses, which often even have contracts for beef with specific farmers. This guarantees stability and repeatability of quality. We should remember that any difference in the method of breeding and feeding affects the quality significantly.

**So, is the identification of where the meat comes from very important for the final quality of a product?**

Of course, e.g., the QMP quality mark guarantees that the animals are bred in a specific manner and slaughtered after reaching an appropriate age. For at least sixteen months, an animal walks freely on the run and eats grass. Meat from such animals contains more minerals and many other components that we then absorb.

**Wołowina z rukolą, serem zagrodowym,  
jabłkiem grójeckim i dressingiem z orzechów**  
*Beef with rocket, koryciński cheese, grójeckie apple and nut dressing*

**Składniki na 4 porcje:**

- udziec wołowy górna zrazowa – 400 g
- salata rukola – 300 g
- ser zagrodowy koryciński – 200 g
- jabłko grójeckie – 300 g
- mieszanka orzechów (piniowe, laskowe, włoskie) – 100 g
- ocet balsamiczny – 50 ml
- miód – 50 g
- cytryna – 1 szt.
- olej rzepakowy – 100 ml
- oliwa – 100 ml
- sól, pieprz – do smaku

**Przygotowanie:**

Mięso pokroić na plastry, przyprawić pieprzem i usmażyć z każdej strony. Po usmażeniu przyprawić solą i skropić oliwą. Rukolę oczyścić i umyć, jabłko pokroić na cząstki, ser połamać na kawałki.

Przygotowanie dressingu do salaty: orzechy zalać wrzątkiem, oczyścić i zmiksować z octem, miodem i sokiem z cytryny. Następnie miksując dodawać olej do uzyskania gęstej konsystencji. Wymieszać rukolę z dressingiem i ułożyć delikatnie na głębokim talerzu. Na salacie ułożyć ser, cząstki jabłka i rozłożyć kawałki polędwicy wołowej. Posypać orzechami.

**Ingredients for 4 servings:**

- beef leg topside – 400 g
- rocket – 300 g
- farm koryciński cheese – 200 g
- grójeckie apples – 300 g
- mixed nuts (pinoli, hazelnuts, walnuts) – 100 g
- balsamic vinegar – 50 ml
- honey – 50 g
- lemon – 1 pc.
- rapeseed oil – 100 ml
- olive oil – 100 ml
- salt, pepper – to taste

**Method:**

Slice the meat, season with pepper and fry on each side. After frying, season with sea salt and sprinkle with olive oil. Clean and wash the rocket, cut the apple into small parts, crush the cheese into pieces.

Preparation of salad dressing: pour the nuts with boiling water, clean and blend with vinegar, honey and lemon juice. Then, while blending, add the oil to obtain a thick texture. Mix the rocket with the dressing and place gently on a deep plate. On the salad, place the cheese, apples and arrange the pieces of beef tenderloin. Sprinkle with nuts.



### ■ Co najbardziej smakuje targowym gościom?

Nasi goście są bardzo ciekawi i chętnie próbują wszystkich produktów. Jesteśmy tutaj po to, aby dać im smaki polskich regionów. Mamy Śląsk, Kujawy, Pomorze – różne regiony, różne specjalności. Te tradycje smaków są bardzo silne. Przychodzą tutaj także nasi rodacy, którzy od dawna żyją w Niemczech i z przyjemnością przypominają sobie stare, dobre smaki.

### ■ Czy w Polsce mamy dużą różnorodność smaków?

Tak, różnią się. Jako szef kuchni, kucharz poprzez kontakty z producentami czy z paniami z kół gospodyń wiejskich poznaję coraz to nowe, tradycyjne smaki regionów. Wylapuję sobie takie perełki i czerpię z nich inspiracje do wzbogacania swojej kuchni.

### ■ Zdradzi Pan któreś z nich?

Na przykład gotowanie barszczu czerwonego z wiśniami. Do tej pory na zakwaszenie dawałem tylko jabłko. Ale wiśnia jest jeszcze kwaśniejsza. Powoduje też, że nie tracimy tego czerwonego koloru buraków i innych prozdrowotnych ich właściwości. Buraki musimy gotować w kwaśnym środowisku, a dzięki wiśniom nie musimy dolewać octu. To jest ta właśnie wyjątkowość.

### ■ Barszcz też najlepiej smakuje zimą.

Tak, bo to najlepszy moment, aby jeść zebrane warzywa korzeniowe.

### ■ Widzę tutaj też żurek?

Mam bardzo fajną, zaprzyjaźnioną przetwórnice, która robi świetny zakwas. Poznałem jej właściciela przed dziesięcioma laty na targach w Łodzi i od tego czasu zawsze na tym zakwasie robię żurek. Do tego stosuję inne nasze doskonałe dodatki – wędzonkę, boczek, a także chrzan, majeranek. Tutaj nie trzeba dużo kombinować. Ważne, żeby zachować dobre proporcje i uzyskać wspaniały smak.

### ■ Czyli tutaj również identyfikacja źródła pochodzenia produktów używanych w kuchni ma istotne znaczenie.

Tak, oczywiście, ale ważne jest też to, o czym często przypominają ministerstwo rolnictwa i Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, aby przy kupowaniu produktów zwracać uwagę i rozpowszechniać nasze znaki jakości, które są identyfikowane w Unii Europejskiej, np. oznaczenie pochodzenia geograficznego. Jako szef kuchni, jako kucharz mogę stwierdzić, że te produkty zawsze mają wysoką jakość i powtarzalność.

### ■ Dziękuję za rozmowę, a wszystkim Pana klientom życzę smacznego.

### ■ What tastes best to the fair visitors?

Our visitors are very curious and willing to try all the products. We are here to give them the flavours of Polish regions. We have Silesia, Kuyavia, Pomerania – various regions, various specialities. These traditions of flavours are very strong. Also our compatriots, who have lived in Germany for a long time, come here and are happy to recall old, good flavours.

### ■ Do we have a large variety of flavours in Poland?

Yes, they are different. As a chef, a cook through contacts with producers or with women from farmers' wives' associations, I learn more and more new, traditional flavours of regions. I pick these gems and draw inspiration from them so as to enrich my cuisine.

### ■ Will you share any of them?

For example, cooking red beet soup with sour cherries. So far, I have only added an apple to make the soup more sour. But the sour cherry is even more sour. Moreover thanks to it, we do not lose this red colour of beets and other health-promoting properties. Beets must be cooked in an acidic environment and thanks to sour cherries we do not have to add vinegar. This is this uniqueness.

### ■ Red beet soup also tastes best in winter.

Yes, since this is the best time to eat harvested root vegetables.

### ■ Do I see sour rye soup here as well?

I have a very nice, friendly plant that makes a great sour-dough. I met its owner ten years ago at the fair in Łódź and since then I have always made sour rye soup with this sour-dough. I also use our other excellent additives – smoked bacon, bacon, as well as horseradish, marjoram. There is no need to make it too complicated here. It is important to keep good proportions and obtain a wonderful taste.

### ■ So, here the identification of the source of products used during cooking is also important.

Yes, of course, but it is also important, as the Ministry of Agriculture and the National Support Centre for Agriculture often remind us, that when buying products we should pay attention to and popularise our quality marks, which are identified in the European Union, e.g. a geographical indication. As a chef, as a cook, I can say that these products always have high quality and repeatability.

### ■ Thank you for the interview and I wish all your customers bon appetit.

Z MARCINEM SUCHENKIEM NA POLSKIM STOISKU NARODOWYM NA TARGACH GRÜNE WOCHЕ ROZMAWIAŁA MAŁGORZATA KSIĄŻYK (MRIRW) ■

MAŁGORZATA KSIĄŻYK (MARD) SPOKE WITH MARCIN SUCHENEK AT THE POLISH NATIONAL STAND DURING THE GRÜNE WOCHЕ FAIR

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MARCIN SUCHENEK

# Piękny jaś z doliny Dunajca

## Piękny jaś from the Dunajec valley

PIĘKNY JAŚ Z DOLINY DUNAJCA JEST ODMIANĄ FASOLI WIELOKWIATOWEJ (*PHASEOLUS COCCINEUS*) O SZCZEGÓLNICIE DUŻYCH NASIONACH. FASOLA OBECNIE PRZEŻYWA SWÓJ KULINARNY RENESANS, A PIĘKNY JAŚ JEST JEDNĄ Z NAJPOPULARNIEJSZYCH JEJ ODMIAN W POLSKIEJ KUCHNI. W 2006 R. NASIONA FASOLI „PIĘKNY JAŚ Z DOLINY DUNAJCA” ZOSTAŁY WPISANE NA LISTĘ PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH, A W 2011 R. ODMIANA TA TRAFIŁA DO REJESTRÓW UNII EUROPEJSKIEJ: CHRONIONYCH NAZW POCHODZENIA (CHNP) I CHRONIONYCH OZNACZEŃ GEOGRAFICZNYCH (CHOG). ■ PIĘKNY JAŚ FROM THE DUNAJEC VALLEY (*PIĘKNY JAŚ Z DOLINY DUNAJCA*) IS A VARIETY OF MULTIFLORA BEAN (*PHASEOLUS COCCINEUS*) WITH PARTICULARLY LARGE SEEDS. CURRENTLY, BEAN IS EXPERIENCING ITS CULINARY RENAISSANCE AND PIĘKNY JAŚ IS ONE OF THE MOST POPULAR BEAN VARIETIES IN POLISH CUISINE. IN 2006, THE SEEDS OF PIĘKNY JAŚ FROM THE DUNAJEC VALLEY WERE INCLUDED IN THE LIST OF TRADITIONAL PRODUCTS AND IN 2011 THIS VARIETY WAS ENTERED IN THE REGISTERS OF THE EUROPEAN UNION: PROTECTED DESIGNATIONS OF ORIGIN (PDO) AND PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATIONS (PGI).



Występujące często w dolinie Dunajca poranne mgły chronią fasolę przed skokami temperatury ■ Morning mists in the Dunajec valley protect the bean from temperature spikes

Fasola piękny jaś jest odmianą tyczną, która w uprawie potrzebuje wysokich podpór. Jest to roślina jednoroczna, średnio plenna i dość późna – rolnicy zbierają ją na przełomie września i października. Wysuszone nasiona można długo przechowywać. Ta odmiana fasoli uprawiana jest w 11 gminach Małopolski położonych w dolinie rzeki Dunajec. To jedyny region w Polsce, w którym uprawia się na dużą skalę fasolę tyczną. Jest to wynik szczególnie korzystnego miejscowego mikroklimatu. Składają się na niego niewielka siła wiatru w dolinie rzecznej, często występujące poranne mgły, które chronią roślinę przed gwałtownymi skokami temperatury oraz żyzne gleby o szczególnie dużej zawartości magnezu.

The piękny jaś bean is a climbing variety, which needs high supports during cultivation. It is an annual plant, giving medium yields and quite late – farmers harvest it at the turn of September and October. Dried seeds may be stored for a long time. This bean variety is cultivated in 11 municipalities of Małopolska located in the Dunajec River valley. It is the only region in Poland where climbing bean is cultivated on a large scale. This results from a particularly favourable local microclimate. It consists of a small wind force in the river valley, frequent morning mists protecting the plant from sudden temperature spikes and fertile soils with a particularly high magnesium content.

## O dolinie Dunajca

Dolina Dunajca jest jednym z najpiękniejszych i najatrakcyjniejszych turystycznie terenów naszego kraju, a zarazem miejscem szczególnie korzystnym dla uprawy fasoli. Plantacje pięknego jasia wpisały się już na stałe w jej krajobraz, a producenci tego regionu mają wielopokoleniową wiedzę i doświadczenie potrzebne do uprawy tej rośliny.



Fasola piękny jaś jest odmianą tyczną, która w uprawie potrzebuje wysokich podpór ■ The piękny jaś bean is a climbing variety, which needs high supports in cultivation

Tutaj też organizowane są wydarzenia promujące to warzywo, takie jak Święto Fasoli czy Fasolowe Żniwa. Jedną z najstarszych i najbardziej rozpoznawalnych imprez związanych z pięknym jasiem jest odbywający się w sierpniu w Zakliczynie Festiwal Fasoli i Produktu Tradycyjnego Małopolski. Na uczestników tego święta czekają atrakcje, takie jak jarmark z lokalnymi produktami, konkurs kulinarny czy program artystyczny w wykonaniu zakliczyńskich zespołów muzycznych. Najmłodszy uczestnicy festiwalu mogą korzystać z Fasolandii, czyli strefy zabaw i aktywności rodzinnej. Ponadto podczas tego święta odbywają się liczne konferencje naukowe i wystawy połączone z degustacją dań z fasoli.

Fasola piękny jaś pod różnymi postaciami stanowi ważny element regionalnej kuchni. Zgodnie z tradycją przygotowuje się z niej tutaj pasty do chleba, zupy, pasztety, rolady, pierogi, torty, ciasta, kiełbasę fasolową, a nawet... wódkę.

### Trochę historii i terażniejszość

Fasola pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie jest uprawiana od ponad siedmiu tysięcy lat. W Europie warzywo to znane jest od czasów wypraw Krzysztofa Kolumba. Po odkryciu Ameryki Hiszpanie i Portugalczycy przywieźli do Europy dwa gatunki fasoli: fasolę zwyczajną i fasolę wielokwiatową. W XVI w.

## About the Dunajec valley

The Dunajec valley is one of the most beautiful and attractive tourist areas of our country, and at the same time a place especially favourable for cultivating bean. Plantations of piękny jaś have already become a permanent part of its landscape, and the producers of this region have many generations of knowledge and experience required to cultivate this plant.

It is also here that events promoting this vegetable, such as the Festival of Bean or the Bean Harvest, are organised. One of the oldest and most recognisable events related to piękny jaś is the Festival of Bean and Traditional Product of Małopolska, which is held in August in Zakliczyn. The participants in this feast are awaited by attractions such as a fair with local products, a cooking competition or an artistic programme with performances by Zakliczyn music bands. The youngest participants in the festival can use Fasolandia, i.e. the zone of games and family activities. In addition, during this feast there are numerous scientific conferences and exhibitions combined with a tasting of bean dishes.

The piękny jaś bean in various forms is an important element of regional cuisine. According to tradition, it is used here to prepare bread spreads, soups, pâtés, roulades, dumplings, layer cakes, cakes, bean sausage and even... vodka.

### A bit of history and the present

Bean comes from Central and South America, where it has been cultivated for more than 7 thousand years. In Europe, this vegetable has been known since the expeditions of Christopher Columbus. After the discovery of America, the Spaniards and the Portuguese brought two species of bean: common bean and multiflora bean to Europe. In the 16<sup>th</sup> century, bean was cultivated in Italy, France, Germany and England in botanical gardens. It arrived in Poland at the end of the 16<sup>th</sup> century, but at the beginning it was treated as an ornamental plant, which was planted in monastery gardens. Only in the 18<sup>th</sup> century, did it begin to be treated in our country as a vegetable, and in the 19<sup>th</sup> century it was already known all over Poland.

According to the Statistics Poland (GUS) data, the sowing area of leguminous plants in the Małopolskie Voivodeship, where there are very favourable conditions for cultivation (especially in the vicinity of Tarnów), amounts to more than 1,600 ha in total. Poland is ranked fourth in Europe in terms of cultivating bean of all varieties. Year by year, the production of dry seeds is growing.

### Nutritional values

The piękny jaś bean is a high-protein leguminous plant, which may successfully substitute for meat in our diet. Seeds have many nutritional properties – they contain B group vitamins (B1, B2), vitamins A, C and E, as well as calcium, magnesium, potassium, iron, phosphorus, zinc and carotene. They are also rich in fibre and their glycemic index is low.



## Brownie z fasoli piękny jaś

### Piękny jaś bean brownie

#### Składniki:

- namoczone i ugotowane w samej wodzie nasiona fasoli piękny jaś – 500 g
- jajka – 4 szt.
- banan – 1 szt.
- kakao – 6 łyżek lub gorzka czekolada rozpuszczona w kąpieli wodnej i przestudzona – 10 kostek
- cukier – 1/3 szklanki
- olej rzepakowy – 1/3 szklanki
- soda oczyszczona – 1 łyżeczka

#### Przygotowanie:

Umieścić w misce: nasiona fasoli, pokrojonego na kawałki banana, olej. Dokładnie wymieszać wszystko na gładką, jednolitą masę. Dodać kakao lub rozpuszczoną czekoladę oraz sodę oczyszczoną. Jeszcze raz dobrze wymieszać. Osobno zmiksować jajka z cukrem do uzyskania puszystego, jasnego kremu. Połączyć z masą fasolową. Całość przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180° C około 30–40 min. Po 30 min sprawdzić za pomocą drewnianego patyczka czy ciasto jest upieczone (patyczek powinien być suchy). Ciasta nie należy piec zbyt długo, aby nie wyschło.

#### Ingredients:

- piękny jaś seeds, soaked and cooked in water – 500 g
- eggs – 4 pcs.
- banana – 1 pc.
- cocoa – 6 tablespoons or dark chocolate melted over a water steam bath and cooled – 10 cubes
- sugar – 1/3 glass
- rapeseed oil – 1/3 glass
- baking soda – 1 teaspoon

#### Method:

Put the bean seeds, banana cut into pieces and oil in a bowl. Mix everything thoroughly to obtain a smooth, uniform mass. Add the cocoa or melted chocolate and baking soda. Mix well once again. In a separate bowl, mix the eggs with sugar to obtain a fluffy, light cream. Combine with the bean mass. Pour the whole into a baking tray lined with parchment paper. Bake at 180°C for about 30–40 minutes. After 30 minutes, check with a wooden stick whether the cake is baked (the stick should be dry). Do not over-bake the cake so as not to make it dry.



fasola była uprawiana we Włoszech, Francji, Niemczech i Anglii w ogrodach botanicznych. Do Polski dotarła u schyłku XVI w., ale początkowo była traktowana jako roślina ozdobna, którą sadzono w ogródkach przyklasztornych. Dopiero w XVIII w. zaczęto ją w naszym kraju traktować jako warzywo, a w XIX w. znana już była na terenie całej Polski.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) powierzchnia zasiewów roślin strączkowych w województwie małopolskim, w którym występują bardzo korzystne warunki do uprawy (zwłaszcza okolice Tarnowa) wynosi ogółem ponad 1600 ha. Polska zajmuje czwarte miejsce w Europie pod względem uprawy fasoli wszystkich odmian. Z roku na rok produkcja suchych nasion rośnie.

### Wartości odżywcze

Fasola piękny jaś jest wysokobiałkową rośliną strączkową, która w naszej diecie z powodzeniem może zastąpić mięso. Nasiona mają wiele właściwości odżywczych – zawierają witaminy z grupy B (B1, B2), witaminy A, C i E, a także wapń, magnez, potas, żelazo, fosfor, cynk i karoten. Są także bogate w błonnik, a ich indeks glikemiczny jest niski.

Dzięki składnikom odżywczym zawartym w nasionach tej odmiany fasoli ich spożywanie może przyczynić się do:

- zwiększenia odporności;
- lepszej pracy układu pokarmowego;
- poprawy pracy układu krążenia i obniżenia ciśnienia krwi;
- przeciwdziałania powstawaniu komórek nowotworowych – dzięki działaniu utleniającemu;
- regulacji poziomu insuliny, a więc – przeciwdziałaniu cukrzycy;
- ochrony wątroby;
- oczyszczenia organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii;
- zmniejszenia poziomu „złego” cholesterolu (LDL) i zwiększenia „dobrego” (HDL);
- poprawy pamięci;
- poprawy ogólnego samopoczucia i nastroju.

### Zastosowanie kulinarne

Nasiona pięknego jasia cechują delikatna struktura i konsystencja, słodki smak, cienka i miękka skórka oraz – po całonocnym namoczeniu – krótki czas gotowania. Można z nich przygotować różnorodne potrawy. Ugotowane nasiona tej odmiany fasoli świetnie nadają się do zup, pasztetów, wegetariańskich gulaszów, hummusów, sałatek lub farszów, np. do pierogów. Mniej oczywistym, ale również dobrym zastosowaniem pięknego jasia, jest zrobienie z niego brownie czy muffinów. W Polsce ten rodzaj fasoli to główny składnik popularnego dania „fasolka po bretońsku”, które – choć bardzo smaczne – z Bretanią nie ma nic wspólnego.

Thanks to the nutrients contained in the seeds of this bean variety, their consumption can contribute to:

- increasing immunity;
- better functioning of the digestive system;
- improving the functioning of the circulatory system and lowering blood pressure;
- preventing the formation of cancer cells – thanks to oxidative action;
- regulating the insulin levels, and therefore – preventing diabetes;
- protecting the liver;
- cleansing the body of harmful waste products;
- reducing the level of “bad” cholesterol (LDL) and increasing the level of “good” cholesterol (HDL);
- improving memory;
- improving well-being and mood in general.



Piękny jaś jest podstawą idealnej na zimę zupy fasolowej ■ The *piękny jaś* variety is the basis of excellent bean soup for winter

### Culinary use

The seeds of piękny jaś are characterised by their delicate structure and texture, sweet taste, thin and soft skin and – after overnight soaking – short cooking time. We can use them to make various dishes. Cooked seeds of this bean variety are excellent for soups, pâtés, vegetarian stews, hummus, salads or fillings, e.g., for dumplings. A less obvious, but equally good use of piękny jaś consists in turning it into brownie or muffins. In Poland, this type of bean is the main ingredient of the popular dish “Breton beans”, which – although very tasty – has nothing to do with Brittany.

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

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: @WIESAW-, @PAOLIKPHOTOS-, @NATA VKUSIDEY-, @THEMALNI-, @MONIKA-STOCK.ADOBE.COM

## Fasola piękny jaś „po bretońsku”

### Piękny jaś “Breton” beans

#### Składniki:

- namoczone (najlepiej przez całą noc) nasiona fasoli piękny jaś – 2 szklanki
- kielbasa – ok. 100 g
- boczek wędzony – ok. 100 g
- przecier pomidorowy – 500 g
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 3 ząbki
- ziele angielskie – 3 ziarna
- liść laurowy – 1–2 szt.
- suszony majeranek – 2 łyżki
- sól i pieprz – do smaku

#### Przygotowanie:

Namoczoną fasolę ugotować do miękkości z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Pozostawić ją w wodzie. Na suchej patelni podsmażyć pokrojone w kostkę boczek (bez skóry) i kielbasę. Następnie na wytopionym tłuszczu podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, a na koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Boczek, kielbasę, cebulę i czosnek przełożyć do garnka z fasolą. Dodać przecier pomidorowy, majeranek oraz sól i pieprz do smaku. Gotować przez ok. 15 min mieszając. Najlepiej podawać z białym pieczywem.

#### Ingredients:

- piękny jaś seeds, soaked (preferably overnight) – 2 glasses
- sausage – about 100 g
- smoked bacon – about 100 g
- tomato puree – 500 g
- onion – 1 pc.
- garlic – 3 cloves
- allspice – 3 berries
- bay leaves – 1–2 pcs.
- dried marjoram – 2 tablespoons
- salt and pepper – to taste

#### Method:

Cook the soaked beans until soft, with the addition of allspice and bay leaf. Leave them in the water. In a dry pan, fry the diced bacon (without the rind) and sausage. Then, fry the diced onion in the rendered fat and finally add the squeezed garlic. Put the bacon, sausage, onion and garlic in the pot with the bean. Add the tomato puree, marjoram and salt and pepper to taste. Cook for about 15 minutes, stirring. It is best served with white bread.



# Nalewki, maceraty, herbatki... czyli zioła na zimę

Tinctures, macerates, infusions...  
– herbs for the winter



ROZMOWA Z ANETĄ ŁAPOT, PASJONATKĄ ZIELARSTWA, CZŁONKINIĄ KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH „DZIEWCZYNY Z BROADWAYU” W BRODACH W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM. ■ INTERVIEW WITH ANETA ŁAPOT, AN ENTHUSIAST OF HERBALISM, MEMBER OF THE “DZIEWCZYNY Z BROADWAYU” FARMERS’ WIVES ASSOCIATION IN BRODY IN THE ŚWIĘTOKRZYSKIE VOIVODESHIP.

Babki, uzdrowicielki, szeptuchy, wiedźmy, znachorki – niegdyś mówiono, że to kobiety obdarzone wiedzą tajemną. A jaka jest dziś prawda o sztuce zielarskiej? Ile w niej magii, a ile nauki?

Zielarstwo to dla mnie istna magia. Ma w sobie coś z mistycznego zjednoczenia z Matką Naturą. Wierzę w moc ziół, nie raz pomogły mi w trudnych chwilach. Dzięki zielarstwu moja świadomość bardzo wzrosła, w holistyczny sposób zaczęłam dbać nie tylko o swoje ciało, ale też o duszę. I zmieniłam na lepsze swoje życie.

Healers, whisperers, witches, witch doctors – once it was said that they were women having secret knowledge. And what is the truth about herbal art today? How much magic and how much science does it contain?

Herbalism is a real magic to me. It has something of a mystical union with Mother Nature. I believe in the power of herbs, many times they helped me in difficult times. Thanks to herbalism, my consciousness increased very much, I started taking care not only of my body but also of my soul, in a holistic manner. And I changed my life for the better.



Zioła najlepiej zbierać na terenach oddalonych od dróg i pól uprawnych ■ It is best to pick herbs in areas located away from roads and agricultural fields



Zioła można suszyć, przygotować z nich nalewki, octy, soki czy kiszonki ■ Herbs can be dried, used to prepare tinctures, vinegars, juices or pickles

W dawnych czasach medycyna i magia stanowiły jedność. Mądra, znająca właściwości ziół kobieta pełniła ważną rolę w społeczności. Była uzdrowicielką, akuszerką i psychologiem w jednej osobie. Niegdyś terapia roślinna była powszechnym sposobem leczenia nie tylko w chatkach chłopskich, lecz także w dworach szlacheckich i w pałacach magnackich. Duża była również świadomość leczniczych właściwości roślin. Powstanie nowoczesnej farmacji zabiło w nas tę wiedzę i umiejętności. Dzisiaj odkrywamy je na nowo. Również ja. Przyswajanie informacji o ziołach, zgłębianie sztuki przygotowywania z nich mikstur, eliksirów, maceratów, naparów stało się moją wielką pasją.

### ■ Kiedy ona się zaczęła?

W dzieciństwie, gdy chodziłam z moją ukochaną babcią po łąkach, polach, lasach i zbierałyśmy kwiaty, zioła, owoce i nasiona. Opowiadała mi w tym czasie m.in. o tym, kiedy i jak zrywać kwiaty dziurawca, wrotyczu, żmijowca; jakim olejem zalać zioła, gdzie i w jakim miejscu ustawić, na jak długo; kiedy zrywać zielone szyszki sosny, zbierać pyłek sosnowy, listki pokrzywy czy jej nasiona. Zdradzała, w jakich miejscach szukać najlepszych ziół, w jaki sposób je suszyć. W kuchni babci moje oczy cieszył widok różnych słoiczków, kolorowych buteleczek, pudełeczek, papierowych torebek, płóciennych woreczków wypełnionych suszonymi ziołami, kwiatów i magicznych płynów. Teraz ja zaszczepiam wiedzą o ziołach i pokazuję wykonane z nich mikstury przyjaciołom, koleżan-

### ■ When did it start?

In my childhood, when I walked with my beloved grandmother in meadows, fields, forests and we picked flowers, herbs, fruits and seeds. Back then, she told me, *inter alia*, when and how to pick flowers of St. John's wort, tansy, viper's bugloss; what oil to pour herbs with, where and in what place to leave them, for how long; when to pick green pine cones, collect pine pollen, nettle leaves or seeds. She revealed where to look for the best herbs, how to dry them. In my grandmother's kitchen, I enjoyed the view of various jars, colourful bottles, boxes, paper bags, linen bags filled with dried herbs, flowers and magic potions. Now, I instil the knowledge about herbs into my friends, colleagues and acquaintance and show them herbal potions. I give presents and treats. And I am so happy when someone comes back asking for another tincture or a portion of herbs or a recipe!



W słoikach i buteleczkach zamknąć można różne ziołowe aromaty ■ Various herbal aromas may be closed in jars and vials



Do przechowywania ziołowego suszu odpowiednie będą lniane lub płócienne woreczki ■ Linen or cloth bags will be suitable for storing dried herbs

kom i znajomym. Obdarowuję i częstuję. A jaka jestem szczęśliwa, kiedy ktoś wraca i prosi o kolejną nalewkę lub porcję ziółek bądź przepis!

### ■ Jak rozpocząć przygodę z ziołami?

Warto zacząć od kilku podstawowych ziółek, np. mięty, melisy, szalwii, oregano, tymianku, nagietka, czosnku, uprawianych w przydomowym ogródku, na działce lub na balkonie. Na pewno nie zaszkodzą, ale pomogą i w cudowny sposób urozmaicą naszą kuchnię. Jeśli wzrośnie w nas chęć poznania i zrobienia czegoś więcej, trzeba poszukać informacji, wybrać się na warsztaty zielarskie, porozmawiać z doświadczonymi w tej sztuce osobami. Zioła to wszakże leki. Nie mają może postaci pigułek i załączonej ulotki z opisem sposobu użycia, ale to nie znaczy, że wolno się nimi bawić. Są to substancje nieobojętne dla naszego organizmu, np. potrafią uczulać czy wchodzić w szkodliwą interakcję z lekami. Nie wszystko to, co naturalne, jest bezpieczne, np. szaleń jadowity, czyli cykuta. Ta niepozorna roślina, którą łatwo można pomylić z natką pietruszki czy marchwi, jest toksyczna. Można się nią zatruci nie tylko po zjedzeniu, lecz również przez kontakt ze skórą.

### ■ Jak prawidłowo zbierać zioła?

Zanim odpowiem na to pytanie, zaznaczę, że zielarstwo daje niesamowity kontakt z przyrodą. Czas spędzony na łonie natury, wśród zieleni i na świeżym powietrzu pozwala na bezcenny relaks. Do naszych „zielonych poszukiwań” wybierzmy łąki i lasy położone z dala od dróg, po których jeżdżą samochody i pól uprawnych, na których stosuje się nawozy chemiczne. Zabierzmy ze sobą koszyk, a nie foliową torebkę, bo rośliny się w niej zaparzą i tracą swoje liczne walory. Przydatne okażą się także nożyk lub nożyczki, rękawiczki, gdy np. chcemy

### ■ How to start an adventure with herbs?

It is worth starting with a few basic herbs, e.g. mint, lemon balm, sage, oregano, thyme, marigold, garlic, cultivated in a backyard garden, in an allotment garden or on a balcony. They will certainly not do us any harm, but they will help us and diversify our cuisine in a fabulous manner. If we develop a desire to learn and do something more, we need to look for information, participate in a herbal workshop, talk to people experienced in this art. Nevertheless, herbs are medicines. Maybe they do not have a form of pills and an enclosed leaflet with a user guide, but this does not mean that we can play with them. These are substances that are not indifferent to our body, e.g., they can cause allergy or interact with medicines in a harmful manner. Not everything that is natural is safe, e.g. cowbane. This inconspicuous plant, which can easily be confused with parsley or carrots, is toxic. We may get poisoned not only after eating, but also by contact with the skin.

### ■ How to pick herbs properly?

Before I answer this question, I would like to point out that herbalism ensures an amazing contact with nature. Time spent in the open, among greenery and in the open air enables invaluable relaxation. For our “green search”, we should choose meadows and forests located away from roads with car traffic and agricultural fields where chemical fertilisers are used. We should take a basket with us, not a plastic bag, since the plants wilt inside it and lose many qualities. Useful will be also a knife or scissors, gloves when, e.g., we want to cut nettle, or a small spade for digging roots. Since herbs are not only flowers, seeds, fruits, leaves, grasses, but also roots, buds, shoots, bark. I pick herbs until noon, preferably on a beautiful sunny day, when dried by the sun and wind.

### ■ How can we process picked herbs?

I love to make all kinds of herbal vinegars, fruit juices, macerates, herbal pickles, tinctures, ointments and dry herbs for brewing infusions. They are for external and internal use. I tried many of them on myself and on my family members. And thanks to this I know that they work.

### ■ What is the list of your favourite herbs?

This list is long, but the herbs that are the best and most important to me are: sage, St. John’s wort, nasturtium, wild garlic, thyme, oregano, rosemary, marigold, dandelion, comfrey, ground ivy and nettle.

### ■ Which, in your opinion, are underestimated?

St John’s wort. It seems that it is such a commonplace herb, but its advantages were even described by poets like Władysław Syrokomla: *“Several handful of herbs / They are just dry stems./ And they mean so much human health, so many God’s graces.”* St. John’s wort is versatile: it helps cure sore throat, indigestion, liver disease, bad mood, insomnia or depression.

ściągę pokrzywę, czy mały szpadel do wykopywania korzonków. Bo zioła to nie jedynie kwiaty, nasiona, owoce, liście, trawy, ale i korzenie, pąki, pędy, kora. Ja zbieram zioła do południa, najlepiej w piękny słoneczny dzień, osuszone przez słońce i wiatr.

### W jaki sposób możemy przetwarzać zebrane zioła?

Uwielbiam robić wszelkiego rodzaju octy ziołowe, owocowe soki, maceraty, kiszonki ziołowe, nalewki, maści oraz suszyć zioła do zaparzania herbatek. Służą one do użytku zewnętrznego i wewnętrznego. Wiele z nich wypróbowałam na sobie i członkach rodziny. I wiem dzięki temu, że działają.

### Jaka jest lista Pani ulubionych ziół?

Ta lista jest długa, ale najlepsze i najważniejsze dla mnie zioła to: szalwia, dziurawiec, nasturcja, czosnek niedźwiedzi, tymianek, oregano, rozmaryn, nagietek, mniszek lekarski, żywakost, bluszcz kurdybanek i pokrzywa.

### A które, Pani zdaniem, są niedocenione?

Dziurawiec. Wydaje się, że to takie banalne zioło, ale o jego zaletach pisali niegdyś nawet poeci, jak Władysław Syrokomla: „Parę garstek zielska / Ot, suche badyle. / A tu zdrowia ludzkiego, / Tu Bożych łask tyle”. Dziurawiec jest wszechstronny: pomaga przy bólu gardła, niestrawnościach, chorobach wątroby, obniżonym nastroju, bezsenności czy depresji. Na pewno nie należy go stosować w okresie letnim, ponieważ w połączeniu z silnymi promieniami słonecznymi może uczulać. Sama z kwiatów tej rośliny robię olej. Ma on wyjątkowe właściwości i jest szczególnie skuteczny w walce z chorobami skóry (podrażnieniami, egzemami, trądzikiem), nawilża ją i wspomaga proces regeneracji uszkodzonych komórek.

Kolejne cudowne i niedoceniane zioło to czosnek niedźwiedzi. Rewelacyjnie wpływa na nasz układ krążenia i serce, obniża poziom cholesterolu, reguluje ciśnienie krwi, przeciwdziała zakrzepicom i miażdżycy. Świeże listki tej rośliny pomagają walczyć z bakteriami i wirusami. Wykorzystuję je do sałatek, a także do przygotowania pysznego pesto czy maselka ziołowego.

Wspomnę jeszcze o nasturcji – bardziej znanej jako ozdoba naszych balkonów i ogrodów. Jest jadalna, jej kwiaty można dodawać do sałatek, a z liści i łodyżek przygotowujemy octy, z nasion – marynaty i kiszonki, które smakują jak kapary. Moi znajomi nazywają je „polskimi kaparami”. Dzięki zawartości soli mineralnych, witamin i olejków eterycznych wykazuje właściwości grzybobójcze i bakteriobójcze. Świeży sok z nasturcji polecam przy opryszczce czy ukąszeniach komarów lub meszek.

### Wytwarza Pani zaskakujące ziołowe produkty, np. ocet z kurdybanka czy kiszone listki podagrycznika. Skąd czerpie Pani inspirację do tworzenia receptur?

Niektóre receptury przekazała mi babcia, gdy byłam dziewczynką. Musiały one dobrze zapisać się w mojej pamięci, bo w pewnym momencie życia zaczęło się to wszystko budzić, odżywać. Inspiracje do tworzenia receptur same się nasuwały.

It should certainly not be used in the summer, because in combination with strong sunlight it can cause allergy. I use the flowers of this plant to make oil. It has unique properties and is particularly effective in the fight against skin diseases (irritation, eczema, acne), moisturises it and supports the process of regeneration of damaged cells.

Another wonderful and underestimated herb is wild garlic. It has an excellent effect on our cardiovascular system and heart, reduces the level of cholesterol, regulates blood pressure, prevents thrombosis and atherosclerosis. Fresh leaves of this plant help fight bacteria and viruses. I use them for salads, as well as to prepare delicious pesto or herbal butter.

I would also like to mention nasturtium – better known as the decoration of our balconies and gardens. It is edible, its flowers can be added to salads, make vinegars of its leaves and stems, marinades and pickles of its seeds, which taste like capers. My friends call them “Polish capers”. Thanks to the content of mineral salts, vitamins and essential oils, it has fungicidal and bactericidal properties. I recommend fresh nasturtium juice for herpes or mosquito or black fly bites.

### You produce surprising herbal products, such as ground ivy vinegar or pickled goutweed leaves. What is your inspiration to create recipes?

Some recipes were given to me by my grandmother when I was a young girl. They must have been well written in my memory, since at some point in my life they all started awakening, reviving. The inspiration to create recipes came on its own. And besides, I have always liked experimenting in the kitchen, using herbs for various dishes, infusions, tinctures. Recently, I have been using my herbal knowledge when I pre-



Nagietek: latem ozdobi nasze ogrody, zimą pomoże wzmocnić odporność ■  
In the summer marigold decorate our gardens, in the winter – helps strengthen immunity

## Kiszone pączki mniszka lekarskiego

### Pickled dandelion buds

#### Składniki:

- pączki mniszka lekarskiego
- woda źródłana lub przegotowana – 1 l
- sól kamienna niejodowana – 1 czubata łyżka
- czosnek – 1 ząbek
- liść laurowy
- ziele angielskie

#### Przygotowanie:

Jeszcze nierozwinięte pączki mniszka lekarskiego zerwać w godz. 10.00–13.00 w słoneczny dzień. Rozłożyć na płótnie lub papierze spożywczym i zaczekać, aż wyjdą z nich małe żyjątka (ok. 2 godz.), później delikatnie oczyścić. Do małych słoików włożyć czosnek, liść laurowy i ziele angielskie, następnie uzupełnić je do  $\frac{3}{4}$  wysokości pączkami mniszka i zalać przestudzoną solanką w proporcji: 1 litr wody + 1 czubata łyżka soli. Zakręcić słoiczki, ale nie do końca. Odstawić w ciepłe miejsce na 4–6 dni.

Kiszone pączki mniszka mają działanie prozdrowotne, podnoszą naszą odporność, śmiało można włączyć je do diety cukrzykowej, wspomagają trawienie, regulują łaknienie, a przede wszystkim są pyszne. Świetnie nadają się m.in. jako dodatek do małych kanapek, przekąsek, jajecznic, pizzy.

#### Ingredients:

- dandelion buds
- spring or boiled water – 1 l
- uniodised rock salt – 1 heaped tablespoon
- garlic – 1 clove
- bay leaf
- allspice

#### Method:

Pick still undeveloped dandelion buds at 10:00–13:00 on a sunny day. Spread them on linen or food paper and wait until small worms leave them (about 2 hours), then clean them gently. Put the garlic, bay leaf and allspice into small jars, then top them up to  $\frac{3}{4}$  with the dandelion buds and pour with cooled brine made according to the following proportion: 1 litre of water+1 heaped tablespoon of salt. Close the jars, but not completely. Leave in a warm place for 4–6 days.

Pickled dandelion buds have health-promoting effects, increase our immunity, we can safely include them in a diabetic diet, they support digestion, regulate appetite, and first of all are delicious. They are excellent, inter alia, as an addition to small sandwiches, snacks, scrambled eggs, pizza.







Zioła to leki, choć nie w postaci pigułki. Nie są obojętne dla ludzkiego organizmu ■ Herbs are medicines, although not in the form of a pill. They are not indifferent to the human body

A poza tym od zawsze lubiłam eksperymentować w kuchni, wykorzystywać zioła do przeróżnych potraw, naparów, nalewek. Ostatnio swoją wiedzę ziołarską wykorzystuję, gdy samodzielnie przygotowuję kosmetyki. Ale to dopiero początki mojej fascynacji.

Z moją koleżanką z KGW w Brodach „Dziewczyny z Broadwayu” Aleksandrą Świercz zrobiłyśmy w zeszłym roku według własnej receptury genialną w smaku i zapachu nalewkę ziołową.

### ■ Który z ziołowych produktów jest szczególnie pomocny w tym, by zimą mieć dobrą formę?

Zioła, żeby działały, muszą być częścią zdrowego stylu życia. Aby nie chorować i mieć dobrą formę, musimy dbać o siebie cały rok. Być aktywnymi fizycznie, właściwie się odżywiać. Jeśli pół dnia siedzimy przed telewizorem, jemy fast foody i pijemy je gazowanymi napojami, to nie liczymy na to, że wieczorna porcja ziółek magicznie nas uzdrowi.

A wracając do zimy, to naszą odporność na pewno wzmocnią wszelkiego rodzaju kisonki, octy, nalewki. O tej porze roku trzeba zaopatrzyć się też w suszone zioła, najlepiej własnoręcznie zebrane, np. szałwię, która działa ściągająco i antyseptycznie jako płukanka na ból gardła; kwiat lipy drobnolistnej – łagodzi nieżyt nosa, działa napotnie; tymianek – ma silne działanie odkażające, wykrztuśne i bakteriobójcze; krwawnik – działa przeciwzapalnie, rozkurczowo, napotnie; jeżówka purpurowa – wykorzystywana jest do walki z bakteriami i wirusami; kwiaty czarnego bzu – działają przeciwbólowo, napotnie, przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo. Z tymi ziołami zima nam niestraszna.

### ■ Dziękuję za rozmowę

TEKST ■ By: ALICJA DANILUK-JANKOWSKA/ARIMR ■ ARMA

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©ANETA ŁAPOT, ©ANDRII-, ©OKAN-, ©RUSLAN GILMANSHIN-, ©FUZULLHANUM-, ©GULSINA-, ©KINGA-, ©CHAMILLEW-, ©MADELEINE STEINBACH-, ©MIKEOSPHOTO-STOCK.ADOBE.COM

pare cosmetics on my own. But this is just the beginning of my fascination.

Last year, together with my friend from the “Dziewczyny z Broadwayu” Farmers’ Wives’ Association in Brody, Aleksandra Świercz, we made a herbal tincture, according to our own recipe, and it was brilliant in terms of its taste and smell.

### ■ Which herbal product is particularly helpful in staying in good shape in winter?

If herbs are to work, they must be part of a healthy lifestyle. In order not to get sick and stay in good shape, we need to take care of ourselves all year round. We must be physically active, eat well. If we sit in front of the TV half a day, eat fast food and drink carbonated beverages, then we should not expect that the evening portion of herbs will be a magical cure.

And getting back to winter, our immunity will be certainly strengthened thanks to all kinds of pickles, vinegars, tinctures. At this time of the year, we also need to stock up on dried herbs, preferably those we pick on our own, e.g. sage, which has astringent and antiseptic effects as a rinse for sore throat; small-leaved lime flower – relieves rhinitis, has a diaphoretic effect; thyme – has strong antiseptic, expectorant and bactericidal



Herbatka czy nalewka z bluszczu kurdybanku zwalczą przeziębienie czy niestrawność, złagodzą też stres ■ Ground-ivy infusion or tincture will fight cold or indigestion and will also relieve stress

effects; yarrow – has anti-inflammatory, diastolic, diaphoretic effects; purple coneflower – is used to fight bacteria and viruses; elderberry flowers – have analgesic, diaphoretic, anti-inflammatory and antipyretic effects. With these herbs, we do not have to be afraid of winter.

### ■ Thank you for the interview

## Ocet z dziurawca St. John's wort vinegar

### Składniki:

- kwiaty dziurawca z odrobiną zielonych listków
- woda źródłana lub przegotowana – 1 l
- cukier – 4–5 łyżek

### Przygotowanie:

Świeżo zebrane kwiaty dziurawca z odrobiną zielonych listków delikatnie oczyścić i pozostawić na ok. 2 godz., aby pozbyć się małych żyjątek. Zagotować wodę i cukier (nie bójmy się go, bo w tym przypadku jest pożywką dla bakterii), zostawić do ostygnięcia. Zalać maceratem ziola umieszczone w słoiku i przykryć ściereczką lub ręcznikiem papierowym, założyć gumkę recepturkę. Odstawić w ciepłe nienasłonecznione miejsce na 3–4 tygodnie. Dwa razy dziennie mieszać drewnianą łyżką. Po tym czasie przecedzić do czystych słoików i zostawić szczelnie przykryte ściereczką. Nie mieszać, aż do pojawienia się kożuszka galaretki na powierzchni, czyli matki octowej, która zapobiega psuciu się octu. Następnie rozlać ocet do butelek i zakorkować je.

Ocet z dziurawca pijemy 2–3 razy dziennie przed posiłkiem po 20–25 kropel. Można go także stosować zewnętrznie, np. na bóle stawów i pleców.

### Ingredients:

- St. John's wort flowers with some green leaves
- spring or boiled water – 1 l
- sugar – 4–5 tablespoons

### Method:

Gently clean freshly picked St. John's wort flowers with some green leaves and leave for about 2 hours to get rid of small worms. Boil water and sugar (do not be afraid of it, because in this case it is a medium for bacteria), leave to cool. Pour the herbs placed in the jar with the macerate and cover with a cloth or paper towel, tie with a rubber band. Leave in a warm, sunless place for 3–4 weeks. Twice a day, stir with a wooden spoon. After this time, strain into clean jars and leave tightly covered with a cloth. Do not stir until a gel-like film, i.e. mother of vinegar, that prevents the vinegar from spoiling, appears on the surface. Then, pour the vinegar into the bottles and cork them up.

We drink the St. John's wort vinegar 2–3 times a day before a meal, in the amount of 20–25 drops. It can also be used externally, e.g. to relieve joint and back pain.



# Tradycja i folklor na talerzu

## Tradition and folklore on the plate



Laureatki „Bitwy Regionów” podczas targów Grüne Wohe w Berlinie ■ Winners of the “Battle of the Regions” at the Grüne Woche fair in Berlin

*Ślebodna jorka z saflarzańskiej dziedziny piecono na zawatarniku* to zwycięska potrawa VIII edycji konkursu kulinarnego dla kół gospodyń wiejskich „Bitwa Regionów”. Finał, który odbył się w październiku 2023 r. należał do Koła Gospodyń Wiejskich Szafłary z województwa małopolskiego.

Obecnie zarejestrowanych jest w Polsce blisko 14 tys. kół gospodyń wiejskich. Dzięki zapałowi i energii pań (i coraz częściej panów) zrzeszonych w kołach, rozwija się przedsiębiorczość na wsi. Koła inicjują lokalne przedsięwzięcia i integrują społeczność wokół ich realizacji. Członkinie i członkowie kół są ambasadorami polskiego folkloru, miejscowej tradycji, kultury i kuchni. Organizują kursy, warsztaty i festiwale. Dzięki nim rośnie także atrakcyjność wsi nie tylko jako miejsca zamieszkania, lecz także jako miejsca do wypoczynku.

### Bitwa Regionów

„Bitwa Regionów” to ogólnopolski konkurs kulinarny dla kół gospodyń wiejskich organizowany od 2015 r. przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wraz z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa przy współpracy Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa oraz Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Celem konkursu jest przede wszystkim promowanie bogactwa i różnorodności lokalnych tradycji kulinarnych. Corocznie w zmaganiach o tytuł najlepszej regionalnej potrawy uczestniczą tysiące kół gospodyń wiejskich. W ostatniej edycji konkursu zarejestrowano aż 3528 zgłoszeń.

*Ślebodna jorka z saflarzańskiej dziedziny piecono na zawatarniku* is the winning dish of the 8<sup>th</sup> edition of the culinary competition for Farmers’ Wives’ Associations – “Battle of the Regions”. The final, which was held in October 2023, belonged to the Szafłary Farmers’ Wives Association from the Małopolskie Voivodeship.

Currently, nearly 14 thousand farmers’ wives’ associations are registered in Poland. Thanks to the enthusiasm and energy of the ladies, and more and more often gentlemen, united in associations, entrepreneurship in the countryside is developing. Associations initiate local projects and integrate the community around their implementation. Female and male members of associations are ambassadors of Polish folklore, local tradition, culture and cuisine. They organise courses, workshops and festivals. Thanks to them, the attractiveness of the countryside, not only as a place of residence but also as a place to relax, is growing.

### Battle of the Regions

The “Battle of the Regions” is a nationwide culinary competition for Farmers’ Wives’ Associations organised since 2015 by the Ministry of Agriculture and Rural Development together with the National Support Centre for Agriculture in cooperation with the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture and the Agricultural Social Insurance Fund.

The objective of the competition is mainly to promote the richness and diversity of local culinary traditions. Every year, thousands of farmers’ wives’ associations participate in the com-



Ślebodna jorka – danie, które wygrało VIII edycję „Bitwy Regionów” ■ *Ślebodna jorka* – the dish that won the 8th edition of the “Battle of the Regions”

W swoich potrawach kucharki i kucharze z kół gospodyń wiejskich łączą lokalne tradycje kulinarne z nowoczesnością. Wykorzystują receptury pochodzące sprzed wielu lat, przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Finałowe potrawy VIII edycji konkursu imponowały nie tylko kulinarnym kunsztem, lecz także wymyślnymi nazwami nawiązującymi do tradycji danego regionu.

I miejsce zajęło Koło Gospodyń Wiejskich Szaflary za danie *Ślebodna jorka z saflarzańskiej dziedziny piecono na zawaterniku*. I tu wyjaśnienie: „śleboda” to po góralsku wolność, „jorka” to młoda, niedojona jeszcze owca, zaś „zawaternik” to wiecznie tłący się w palenisku kawałek drewna, który służy do rozpalenia „watry”, czyli ogniska.

II miejsce zdobyło Koło Gospodyń Wiejskich „Drużyna sprzed olszyny” za *Udziec indyka wronimi uszami i kapustą kiszoną faszerowany, pieczony pod pierzynką z masła, podany z gamzą ziemniaczaną pod skwarkami i ogórkiem kiszonym*. „Wronie uszy” to regionalna nazwa niezwykle aromatycznego, lekko słodkawego w smaku, siwobrazowego lub sinoczarnego jadalnego grzyba, lej-kowca dętego, a „gamza ziemniaczana” to rodzaj ziemniaczanego puree.

Ostatnie miejsce na podium przyznano Kołu Gospodyń Wiejskich „Olmoncianki” za *Połudwiczki wieprzowe z podlaskiego stołu*.

Wszystkie potrawy finałowe były prawdziwą ucztą dla podniebienia.

petition for the title of the best regional dish. In the last edition of the competition, as many as 3,528 entries were registered.

In their dishes, female and male cooks from farmers' wives' associations combine local culinary traditions with modernity. They use recipes from many years ago, passed down from generation to generation.

The final dishes of the 8<sup>th</sup> edition of the competition impressed people not only with culinary virtuosity, but also with sophisticated names referring to the traditions of a given region.

The first place was occupied by the Szaflary Farmers' Wives Association for the dish named Free ewe lamb from the Szaflary region roasted on the ever-burning piece of wood called *zawaternik* (*Ślebodna jorka z saflarzańskiej dziedziny piecono na zawaterniku*). Here is the explanation: “śleboda” means freedom in the Highlanders' language, “jorka” is a young sheep which has not been milked yet, while “zawaternik” is a piece of wood ever burning in the hearth, used to light “watra”, i.e. a fire.

The second place was won by the “Drużyna sprzed olszyny” Farmers' Wives Association for their Turkey leg stuffed with black chanterelles and sauerkraut, roasted under the layer of butter, served with mashed potatoes with greaves and pickled cucumber (*Udziec indyka wronimi uszami i kapustą kiszoną faszerowany, pieczony pod pierzynką z masła, podany z gamzą ziemniaczaną pod skwarkami i ogórkiem kiszonym*). “Wronie uszy” is the regional name of an extremely aromatic, slightly sweet, grey-brown or blue-black edible mushroom – black chanterelle, while “gamza ziemniaczana” is a type of mashed potatoes.

The last place on the podium was awarded to the “Olmoncianki” Farmers' Wives Association for Pork loins from the Podlasie table (*Połudwiczki wieprzowe z podlaskiego stołu*).

All the final dishes were a real treat for the palate.

TEKST ■ By: DARIUSZ MAMIŃSKI/MRiRW ■ MARD

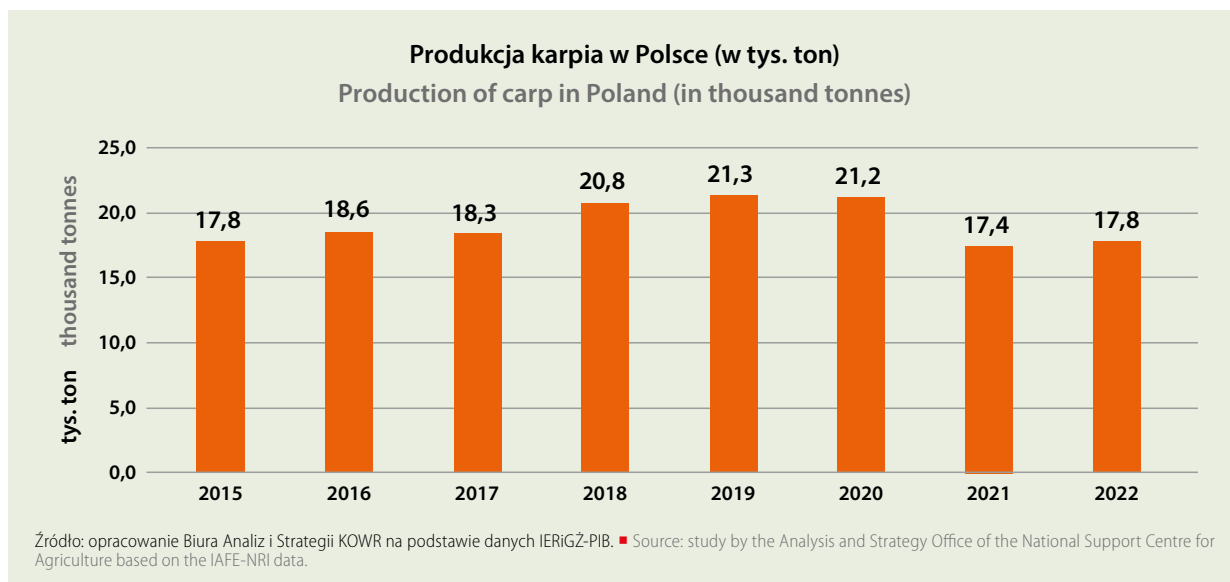
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MRiRW ■ MARD

# Rynek karpia w Polsce

## Carp market in Poland

Polska od lat znajduje się w czołówce największych producentów karpia w Unii Europejskiej, a krajowa produkcja stanowi ponad 20% całej produkcji unijnej. Oprócz Polski, znaczącymi unijnymi producentami karpia są także Czechy, Węgry oraz Rumunia. Wolumen rodzimej produkcji karpia w ostatnich latach wahał się od 17 tys. ton do 21 tys. ton i był prawie w całości przeznaczany na rynek wewnętrzny. W 2022 r. produkcja karpia wyniosła 17,8 tys. ton i stanowiła ponad 30% połowu ryb słodkowodnych w Polsce.

For years, Poland has been one of the largest producers of carp in the European Union, and the domestic production accounts for more than 20% of the entire EU production. In addition to Poland, the important EU producers of carp are the Czech Republic, Hungary and Romania. In recent years, the value of the domestic production of carp has ranged from 17 thousand tonnes to 21 thousand tonnes and was almost entirely intended for the internal market. In 2022, the production of carp amounted to 17.8 thousand tonnes and accounted for more than 30% of freshwater fish catches in Poland.



Karp jest rybą hodowaną w cyklu trzyletnim. W tym okresie dorasta do wagi handlowej osiągającej od 1,5 kg do 3 kg. Dzięki przyjętym sposobom organizacji i zarządzania łańcuchem dostaw ryba jest dostarczana do punktów sprzedaży w cyklu 24–48 godzin, co przekłada się na wysoką gwarancję świeżości oraz jej regionalny charakter. Mięso karpia cechuje się wysokimi wartościami odżywczymi, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Charakteryzuje się zawartością łatwo przyswajalnego, dietetycznego białka i średnią zawartością tłuszczu bogatego w nienasycone kwasy tłuszczowe – w 100 g mięsa jest około 4 g tłuszczów. Wysoka zawartość wapnia w mięsie karpia czyni go dobrą alternatywą dla produktów nabiałowych. W mięśniach karpia jest ponad dwa razy więcej wapnia niż w tkance pstrąga i ponad 3,5 raza więcej niż w mięsie łosia.

Carp is the fish bred in a three-year cycle. During this period, it reaches a commercial weight from 1.5 kg up to 3 kg. Thanks to the adopted methods of organisation and management of the supply chain, the fish is delivered to points of sale in a cycle of 24–48 hours, which translates into a high guarantee of freshness and its regional nature. Carp meat is characterised by high nutritional values, necessary for the proper functioning of the body. It is characterised by the content of easily digestible, dietary protein and the medium content of fat rich in unsaturated fatty acids – 100 g of meat contains about 4 g of fats. The high calcium content in carp meat makes it a good alternative to dairy products. The calcium content in the muscles of carp is more than twice higher than that in the tissue of trout and more than 3.5 times higher than that in salmon meat. Carp is

Karp jest także źródłem witamin z grupy B (B1, B6, B12 oraz PP), witaminy A i D, a także składników mineralnych, takich jak: fosfor, potas, selen, cynk, żelazo, siarka i magnez. Zawiera bardzo ważne dla zdrowia kwasy omega-3 oraz dużo kolagenu, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania układu kostno-stawowego. Szacuje się, że porcja 220 g mięsa karpia pokrywa dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na białko i witaminy.

Karp w świadomości Polaków jest rybą nieodłącznie związaną z tradycją wigilijnego stołu. W tym czasie zainteresowanie karpem wśród polskich konsumentów jest zdecydowanie największe w ciągu roku. Szacuje się, że na dwa tygodnie przed świętami Bożego Narodzenia sprzedawane jest około 90% rocznej krajowej produkcji karpia.

also a source of B group vitamins (B1, B6, B12 and PP), vitamins A and D, as well as minerals such as: phosphorus, potassium, selenium, zinc, iron, sulphur and magnesium. It contains omega-3 acids which are essential to our health and a lot of collagen, necessary for the proper functioning of the osteoarticular system. It is estimated that a serving of 220 g of carp meat covers the daily requirement of an adult for protein and vitamins.

In the minds of Poles, carp is a fish inherent in the tradition of the Christmas Eve table. At that time, the interest in carp among Polish consumers is definitely the highest in the year. It is estimated that two weeks before Christmas, about 90% of the annual domestic production of carp is sold.



Polska od lat znajduje się w czołówce producentów karpia w Unii Europejskiej ■ For years, Poland has been one of the leading producers of carp in the European Union

Pomimo że ogólny popyt na ryby w Polsce jest zmienny, biorąc pod uwagę podział na gatunki, to ilość spożywanego karpia na przestrzeni lat nie ulega dużym zmianom. Związane jest to bezpośrednio z sezonowością produkcji i zapotrzebowaniem wewnętrznym. W 2022 r. średnie spożycie karpia w kraju wyniosło 0,52 kg na mieszkańca, a udział spożycia karpia w spożyciu wszystkich ryb i owoców morza konsumowanych w kraju stanowił blisko 4%.

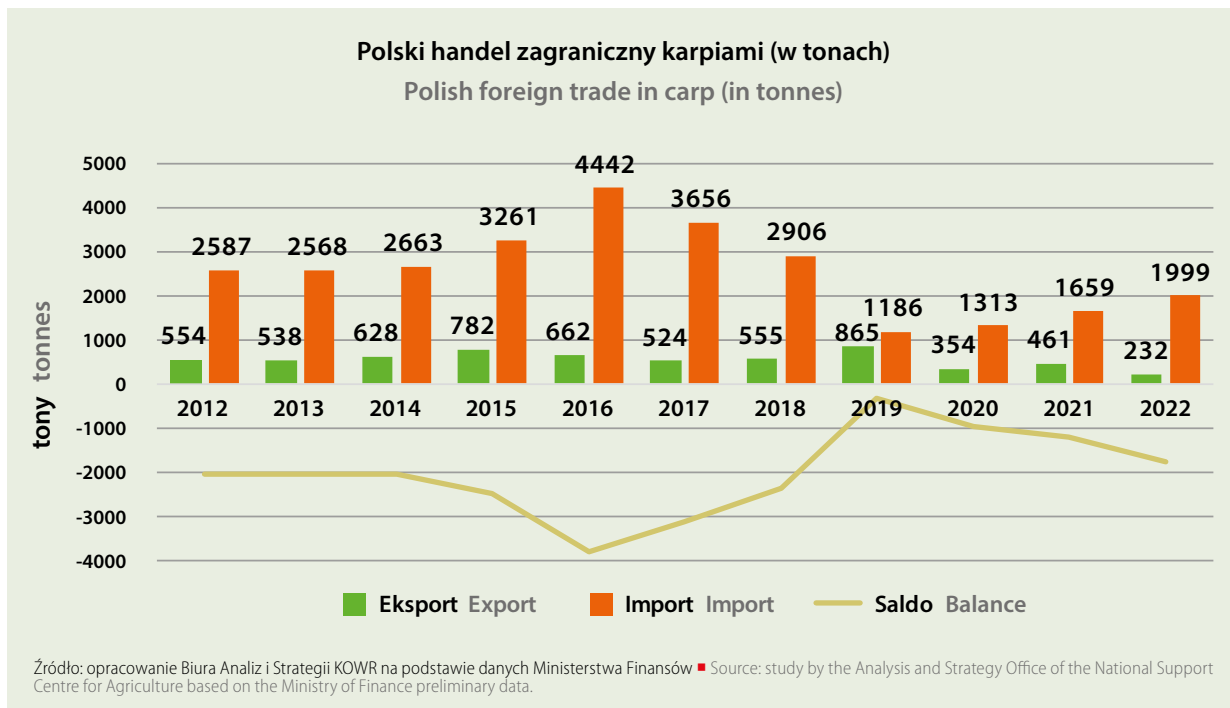
Z uwagi na fakt, że krajowa produkcja karpia prawie w całości pokrywa popyt wewnętrzny, wolumen eksportu jest stosunkowo niewielki. W 2022 r. eksport karpia z Polski wyniósł zaledwie 232 tony i był o 50% mniejszy niż w 2021 r.

W 2022 r. głównym rynkiem zbytu dla karpia z Polski były: Wielka Brytania (43%, 100 ton), Niemcy (17%, 41 ton), Litwa (14%, 32 tony), Ukraina (7%, 17 ton) i Niderlandy (6%, 13 ton).

Although the overall demand for fish in Poland is variable, taking into account the division into species, the amount of carp consumed has not changed much over the years. This is directly related to the seasonality of production and internal demand. In 2022, the average consumption of carp in Poland was 0.52 kg *per capita* and the share of consumption of carp in the consumption of all fish and seafood consumed in Poland was nearly 4%.

In view of the fact that the domestic production of carp meets the internal demand almost in full, the export volume is relatively small. In 2022, the export of carp from Poland amounted to only 232 tonnes and was by 50% lower than in 2021.

In 2022, the major outlet markets for carp from Poland were: United Kingdom (43%, 100 tonnes), Germany (17%, 41 tonnes), Lithuania (14%, 32 tonnes), Ukraine (7%, 17 tonnes) and the Netherlands (6%, 13 tonnes).



Import karpia do Polski ma charakter uzupełniający oraz sezonowy. W całym 2022 r. do Polski zaimportowano blisko 2 tys. ton karpia wobec 1,7 tys. ton rok wcześniej. Około 70% wolumenu importu tej ryby przypadło na okres listopad–grudzień, z uwagi na fakt, że potrawy z karpia są tradycyjnym daniem wigilijnym. Największym dostawcą były Czechy (72%, 1,4 tys. ton). Mniejsze ilości sprowadzano z Węgier (14%, 270 ton) i Litwy (13%, 251 ton).

The import of carp to Poland is complementary and seasonal. Throughout 2022, nearly 2 thousand tonnes of carp were imported to Poland, when compared to 1.7 thousand tonnes the year before. About 70% of the import volume of this fish was in the period from November to December, due to the fact that carp dishes are a traditional Christmas Eve dish. The largest supplier was the Czech Republic (72%, 1.4 thousand tonnes). Smaller quantities were imported from Hungary (14%, 270 tonnes) and Lithuania (13%, 251 tonnes).



Mięso karpia to bogactwo łatwo przyswajalnych składników odżywczych ■ Carp meat is rich in easily digestible nutrients

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

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©VERA KUTTELVASEROVA-, ©CUKMEN-STOCK.ADOBE.COM

# Potencjał eksportowy polskiej wołowiny

## Export potential of Polish beef

Polska wśród krajów Unii Europejskiej zajmuje piąte miejsce pod względem wielkości pogłowia bydła. Roczna krajowa produkcja żywca wołowego kształtuje się w granicach 500–570 tys. ton, co daje Polsce pozycję szóstego producenta wśród krajów UE, z ośmioprocentowym udziałem w produkcji.

Polska wołowina cieszy się dużym zainteresowaniem za granicą. Wolumen eksportowanego asortymentu wołowego i cielęcego zwiększa się z roku na rok. W 2022 r. był czterokrotnie większy niż w roku 2004. Według danych za 2022 r. około 90% asortymentu wołowego i cielęcego wyprodukowanego w Polsce przeznaczane jest na eksport – zarówno do Unii Europejskiej, jak i do krajów pozaunijnych.

W okresie jedenastu miesięcy 2023 r. z Polski za granicę sprzedano 471 tys. ton produktów wołowych i cielęcych (w ekwiwalencie tusz), o 7% więcej niż przed rokiem. Największy udział w eksporcie miało mięso, którego wyeksportowano 367 tys. ton (w wadze produktu), o 10% więcej niż przed rokiem. Największymi odbiorcami mięsa wołowego były wymagające pod względem jakościowym kraje UE, głównie Włochy (72 tys. ton, 20% udziału w eksporcie), Niemcy (59 tys. ton, 16%) i Niderlandy (33 tys. ton, 9%).

Jednocześnie Polska jest drugim, po Irlandii, unijnym eksporterem produktów wołowych do krajów pozaunijnych. Dzięki możliwości przeprowadzania uboju w systemie *halal*,

Poland is ranked fifth among the European Union countries in terms of the size of the cattle population. The annual domestic production of live cattle is within the range of 500–570 thousand tonnes, which gives Poland the position of the sixth producer among the EU countries, with the 8% share in the production.

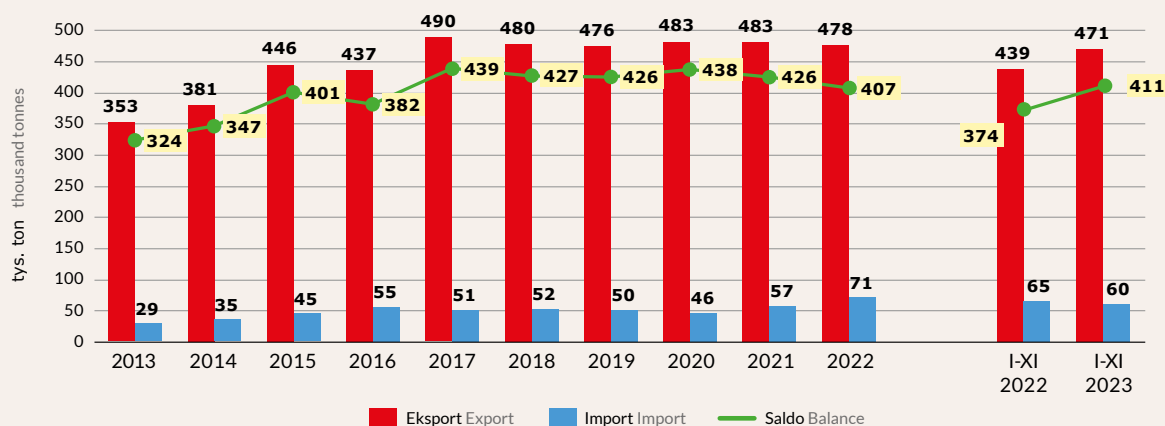
Polish beef enjoys great popularity abroad. The beef and veal export volume is growing year by year. In 2022, it was four times higher than in 2004. According to the data for 2022, about 90% of the beef and veal products produced in Poland are exported – both to the European Union and to non-EU countries.

During the eleven months of 2023, 471 thousand tonnes of beef and veal products (in carcass equivalent) were sold abroad from Poland, by 7% more than the year before. The largest share in the export was that of meat, which was exported in the quantity of 367 thousand tonnes (in product weight), by 10% more than the year before. The largest customers of beef were the EU countries that are demanding in terms of quality, mainly Italy (72 thousand tonnes, 20% share in the export), Germany (59 thousand tonnes, 16%) and the Netherlands (33 thousand tonnes, 9%).

At the same time, Poland is the second, after Ireland, EU exporter of beef products to non-EU countries. Thanks to the possibility of carrying out *halal* slaughter, in the period of Jan-

Polski handel zagraniczny produktami wołowymi i cielęcymi<sup>1</sup> (w ekwiwalencie tusz)

Polish foreign trade in beef and veal products<sup>1</sup> (in carcass equivalent)



<sup>1</sup> Handel zagraniczny żywcem, mięsem i przetworami wołowymi i cielęcymi w ekwiwalencie tusz.

Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów, za rok 2023 (dane wstępne) ■

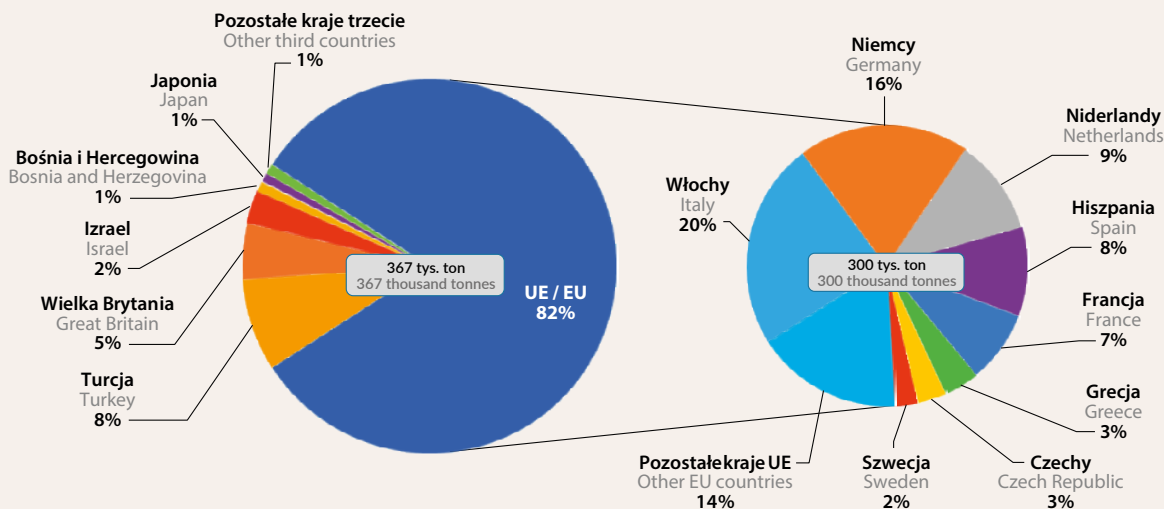
<sup>1</sup> Foreign trade in live cattle, beef, veal and beef and veal products in carcass equivalent.

Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data, for 2023, preliminary data



## Kierunki eksportu mięsa wołowego\* z Polski w okresie styczeń–listopad 2023 r. (w wadze produktu)

Destinations of beef export\* from Poland in the period January–November 2023 (in product weight)



\* kody CN 0201 i 0202

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

\* CN 0201 and 0202 codes

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

w okresie styczeń–listopad 2023 r. polska wołowina znalazła odbiorców m.in. wśród takich krajów jak: Turcja (30 tys. ton, 8%), Izrael (10 tys. ton, 2%) oraz Bośnia i Hercegowina (3 tys. ton, 1%).

Wołowina z Polski kierowana była także do Wielkiej Brytanii (17 tys. ton, 5%) oraz dopuszczona została do eksportu na bardzo wymagający rynek japoński (3 tys. ton, 1%).

Rozwija się eksport polskiej wołowiny na rynki pozaunijne. W 2023 r. Polska uzyskała możliwość sprzedaży wołowiny do Chin (wołowina bez kości pochodząca od zwierząt nie starszych niż 30 miesięcy) i Wietnamu. Eksport będzie mógł być realizowany po zakończeniu

procedur administracyjnych związanych z uzyskaniem przez polskich eksporterów pozwoleń na sprzedaż mięsa wołowego do tych krajów. Prowadzone są także zaawansowane uzgodnienia dotyczące możliwości eksportu wołowiny z Polski do innych krajów azjatyckich. Coraz większa dywersyfikacja sprzedaży na rynki pozaunijne jest dla polskich przedsiębiorców gwarancją stabilności eksportu wołowiny i impulsem do rozwoju hodowli bydła mięsnego i udoskonalania jakości mięsa.

uary–November 2023 Polish beef found customers, *inter alia*, in the countries such as: Turkey (8% share, 30 thousand tonnes), Israel (2%, 10 thousand tonnes) and Bosnia and Herzegovina

(3 thousand tonnes, 1%). Beef from Poland was also sent to the United Kingdom (17 thousand tonnes, 5%) and was allowed to be exported to the very demanding Japanese market (3 thousand tonnes, 1%).

The export of Polish beef to non-EU markets is growing. In 2023, Poland was granted an opportunity to sell beef to China (boneless beef from animals not older than 30 months) and Vietnam. The export will be possible after



Pod względem wielkości pogłowia bydła Polska zajmuje 5. miejsce w UE ■  
Poland is ranked fifth in the EU in terms of the size of the cattle population

the completion of administrative procedures related to obtaining permits by Polish exporters to sell beef to these countries. Also, advanced agreements regarding the possibility of exporting beef from Poland to other Asian countries are underway. The growing diversification of sales to non-EU markets is for Polish entrepreneurs a guarantee of the stability of beef export and a stimulus to develop beef cattle breeding and improve the meat quality.

# Dla wyeliminowania głodu na świecie

## Światowy szczyt ministrów rolnictwa w Berlinie

### For a zero hunger world

### The World Summit of the Ministers of Agriculture in Berlin

20 STYCZNIA 2024 R. W BERLINIE W CZASIE TARGÓW ZIELONY TYDZIEŃ ODBYŁO SIĘ GLOBALNE FORUM ŻYWNOŚCI I ROLNICTWA (GFFA) POD HASŁEM „SYSTEMY ŻYWNOŚCIOWE DLA NASZEJ PRZYSZŁOŚCI: POŁĄCZENIE SIŁ NA RZECZ WYELIMINOWANIA GŁODU NA ŚWIECIE”. POLSKĘ REPREZENTOWAŁ MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI CZESŁAW SIEKIERSKI, KTÓRY UCZESTNICZYŁ W SESJI „PROMOWANIE ZRÓWNOWAŻONEJ PRODUKCJI”. ■ ON 20 JANUARY 2024, IN BERLIN DURING THE GREEN WEEK TRADE FAIR, THE GLOBAL FORUM FOR FOOD AND AGRICULTURE (GFFA) WAS HELD UNDER THE SLOGAN “FOOD SYSTEMS FOR OUR FUTURE: JOINING FORCES FOR A ZERO HUNGER WORLD”. POLAND WAS REPRESENTED BY THE MINISTER OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT CZESŁAW SIEKIERSKI WHO PARTICIPATED IN THE SESSION “PROMOTING SUSTAINABLE PRODUCTION”.



Podczas targów zorganizowano Globalne Forum Żywności i Rolnictwa (GFFA) ■ During the fair, the Global Forum for Food and Agriculture (GFFA) was held

W 14. Globalnym Forum Żywności i Rolnictwa (GFFA) wzięli udział ministrowie do spraw rolnictwa z ponad 70 państw z całego świata oraz przedstawiciele kilkunastu organizacji międzynarodowych. Podczas otwarcia uczestnicy wysłuchali przemówień ministra wyżywienia i rolnictwa Niemiec Cema Özdemira oraz dyrektora generalnego inicjatywy SEKEM w Egipcie Helmy'ego Abouleisha.

The 14<sup>th</sup> Global Forum for Food and Agriculture (GFFA) was attended by the Ministers of Agriculture from more than 70 countries of the world and representatives of several international organisations. During the opening, the participants listened to speeches by the German Minister of Food and Agriculture Cem Özdemir and the Director General of the SEKEM initiative in Egypt Helmy Abouleish.

## Wystąpienie ministra rolnictwa Polski

Szef polskiego resortu rolnictwa Czesław Siekierski zaznaczył, że zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego nie będzie możliwe, jeśli nie zostaną spełnione pewne warunki, takie jak:

### 1. Opłacalność produkcji rolnej

Transformacja systemów żywnościowych i zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego może się udać tylko wtedy, gdy produkcja rolna będzie rentowna. – *Przejsięcie na zrównoważoną produkcję musi być odpowiednio kompensowane producentom rolnym* – podkreślił szef polskiego resortu rolnictwa.

### 2. Równowaga między celami środowiskowo-klimatycznymi a odpowiednim poziomem produkcji żywności

Minister Siekierski zauważył, że w ostatnich latach mieliśmy do czynienia z serią nieprzewidywanych, silnych wstrząsów na globalnym rynku żywności, spowodowanych pandemią COVID-19, wystąpieniem ekstremalnych zjawisk pogodowych oraz wojnami.

– *Zakłócenia funkcjonowania rynków rolnych, będące konsekwencją tych wydarzeń, zagrażają utrzymaniu równowagi w systemie żywnościowym, stwarzają ryzyko dla zapewnienia globalnego bezpieczeństwa żywnościowego i ograniczają możliwości włączania się sektora rolnego w realizację ambitnych celów środowiskowych i klimatycznych* – powiedział polski minister i dodał, że należy pamiętać, iż nadrzędnym celem rolnictwa jest zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego dla rosnącej populacji świata. Oznacza to, że potrzebne jest nam zrównoważone, a jednocześnie wysoce wydajne rolnictwo, które z jednej strony chroni zasoby naturalne, a z drugiej wykorzystuje możliwości oferowane przez bioenergię i biogospodarkę.

Minister Siekierski podkreślił, że w podejmowanych działaniach musimy zadbać o równowagę między celami środowiskowo-klimatycznymi a odpowiednim poziomem produkcji żywności.

– *Działania na rzecz klimatu są niezbędne, ale nie mogą doprowadzić do spadku wydajności produkcji rolnej, a w konsekwencji braku możliwości zapewnienia żywności ludziom, w szczególności tym, których już dziś dotyka problem głodu* – powiedział.

### 3. Konkurencyjność i innowacyjność rolnictwa

Szef polskiego resortu rolnictwa zaznaczył, że zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego nie powiedzie się, jeśli rolnictwo nie będzie efektywnym dostawcą wysokiej jakości żywności oraz jeżeli nie będzie konkurencyjne i innowacyjne. W świetle tych wyzwań konieczne jest, aby rolnictwo i bezpieczeństwo żywnościowe znalazły się wśród najwyższych priorytetów światowych i unijnych.

– *W dążeniu do tego celu istotne jest wykorzystanie innowacji, nowych technologii oraz lepszych praktyk produkcji rolnej, które mogą zmniejszyć presję na środowisko i zwiększyć zdolności produkcyjne i wydajność. W rozwoju i adaptacji nowych technologii możemy upatrywać szansy na godzenie często sprzecznych celów ekonomicznych, środowiskowych i społecznych* – stwierdził minister Siekierski i dodał, że w obliczu rosnącej częstotliwości i powagi wyzwań, z którymi się mierzymy, powinniśmy dążyć do wypracowania instrumentów zarządzania kryzysem i rzy-

## Speech by the Minister of Agriculture of Poland

The head of the Polish Ministry of Agriculture Czesław Siekierski pointed out that ensuring food security would not be possible unless certain conditions were met, such as:

### 1. Profitability of agricultural production

The transformation of food systems and ensuring food security may only succeed if the agricultural production is profitable. – *The transition to the sustainable production must be adequately compensated to agricultural producers* – stressed the head of the Polish Ministry of Agriculture.

### 2. A balance between environmental and climate goals and an adequate level of food production

Minister Siekierski noted that in recent years we have dealt with a series of unforeseen, strong shocks in the global food market, caused by the COVID-19 pandemic, occurrence of extreme weather events and wars.

– *The disruption in the functioning of agricultural markets, resulting from these events, threatens the maintenance of balance in the food system, poses a risk to ensuring global food security and limits the opportunities for the agricultural sector to involve in the implementation of ambitious environmental and climate goals* – said the Polish minister and added that the overarching objective of agriculture is to ensure food security for the growing world population. This means that we need a sustainable and, at the same time, highly efficient agriculture that, on the one hand, protects natural resources and on the other hand makes use of the opportunities offered by bioenergy and the bioeconomy.

Minister Siekierski stressed that in our measures we needed to take care of a balance between environmental and climate goals and an adequate level of food production.

– *Climate action is necessary, but it must not lead to a decrease in the agricultural productivity and, as a consequence, the impossibility to provide food to people, in particular those who are already affected by the problem of hunger* – he said.

### 3. Competitiveness and innovation of agriculture

The head of the Polish Ministry of Agriculture pointed out that ensuring food security would not succeed if agriculture was not an effective supplier of high-quality food and if it was not competitive and innovative. In the light of these challenges, it is essential that agriculture and food security are among the highest global and EU priorities.

– *In order to achieve this goal, it is important to use innovation, new technologies and better agricultural production practices, which may reduce environmental pressure and increase the production capacity and productivity. In the development and adaptation of new technologies, we may see an opportunity to reconcile economic, environmental and social goals which are often contradictory* – said Minister Siekierski and added that in the face of the growing frequency and gravity of the challenges we face, we should seek to develop crisis and risk management instruments, which contributed to ensuring the stability of the agri-

kiem, które przyczyniają się do zapewnienia stabilności rynku rolno-spożywczego na poziomie globalnym. I zaznaczył: – *Mechanizmy te powinny być uruchamiane w sposób przejrzysty, oparty na jasnych zasadach i analizie danych, przy jednoczesnym uwzględnieniu lokalnych uwarunkowań.*

### Wspólny komunikat ministrów rolnictwa

Forum zakończyło się wydaniem wspólnego komunikatu. Ministrowie określili w nim swoją postawę wobec problemu głodu na świecie. Zobowiązali się do podejmowania działań w następujących obszarach:

- promowanie zrównoważonej produkcji;
- wspieranie odpornych i zrównoważonych łańcuchów dostaw;
- ograniczenie strat i marnotrawstwa żywności;
- wzmocnienie grup szczególnie wrażliwych społecznie.

W podsumowaniu obrad Forum polski minister podkreślił, że wobec wydarzeń wojennych toczących się za naszą wschodnią granicą i na Bliskim Wschodzie oraz niepokoїв wzbudzanych w innych rejonach świata walka z głodem i zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego jest sprawą kluczową. Warunkiem jest opłacalność produkcji rolniczej gospodarstw rolnych. Rolnicy powinni otrzymać należyte wsparcie zarówno w ramach Wspólnej Polityki Rolnej Unii Europejskiej, jak i działań krajowych.

food market at the global level. And he pointed out: – *These mechanisms should be launched in a transparent manner, based on clear rules and data analysis, while taking into account local conditions.*

### Joint communication by the Ministers of Agriculture

The Forum concluded with issuing a joint communication. The Ministers specified therein their attitude towards the problem of world hunger. They committed to taking measures in the following areas:

- promoting sustainable production;
- supporting resilient and sustainable supply chains;
- reduction of food losses and waste;
- empowering vulnerable groups.

In the summary of the Forum debate, the Polish minister emphasised that in the face of hostilities taking place behind our eastern border and in the Middle East as well as the unrest raised in other parts of the world, the fight against hunger and ensuring food security is a key issue. The prerequisite is the profitability of agricultural production of farms. Farmers should receive appropriate support both under the Common Agricultural Policy of the European Union and national measures.



W wielu regionach świata wciąż brakuje żywności ■ Food is still scarce in many regions of the world

TEKST ■ By: KATARZYNA SZUMOTALSKA-SAMOREK/MRiRW ■ MARD ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MRiRW ■ MARD, ©MDMARUF-STOCK.ADOBE.COM

# Polska żywność w Berlinie – targi Grüne Woche

## Polish food in Berlin – Grüne Woche fair

TARGI GRÜNE WOCHÉ – ZIELONY TYDZIEŃ – W BERLINIE TO NAJWIĘKSZA WYSTAWA ŻYWNOCÍ, ROLNICTWA I OGRODNICTWA NA ŚWIECIE. TAK JAK W UBIEGŁYCH LATACH, TAK I W TYM, ROZLEGŁE TERENY MESSE BERLIN (TARGÓW BERLIŃSKICH) WYPEŁNIŁY SIĘ TŁUMAMI ODWIEDZAJĄCYCH. PODCZAS TEGOROCZNEJ EDYCJI TARGÓW NIE ZABRAKŁO POLSKIEGO STOISKA NARODOWEGO „POLSKA SMAKUJE”. POLSKIEJ DELEGACJI NA TARGACH PRZEWODNICZYŁ MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI CZESŁAW SIEKIERSKI. ■ THE GRÜNE WOCHÉ – GREEN WEEK – IN BERLIN IS THE LARGEST EXHIBITION OF FOOD, AGRICULTURE AND HORTICULTURE IN THE WORLD. JUST LIKE IN PREVIOUS YEARS, ALSO THIS YEAR THE VAST AREAS OF MESSE BERLIN (BERLIN FAIR) WERE CROWDED WITH VISITORS. ALSO THE POLISH NATIONAL STAND “POLAND TASTES GOOD” WAS PRESENT AT THIS YEAR’S EDITION OF THE FAIR. THE POLISH DELEGATION AT THE FAIR WAS LED BY THE MINISTER OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT CZESŁAW SIEKIERSKI.



Targi Grüne Woche (Zielony Tydzień) w Berlinie to największa wystawa rolnicza na świecie ■ The Grüne Woche (Green Week) fair in Berlin is the largest exhibition of agriculture in the world

88. targi Grüne Woche odbyły się od 19 do 28 stycznia 2024 r. Na stoiskach 1589 wystawców z 56 krajów znalazły się produkty lokalne i „eko”, a wśród nich – oprócz żywności – szeroki wybór napojów alkoholowych, a także kosmetyki czy rękodzieło.

Zielony Tydzień to wystawa poświęcona także ogrodnictwu, uprawom ekologicznym, wypoczynkowi na wsi, biogospodarce i zwierzętom hodowlanym. Podziwiać można także maszyny oraz narzędzia rolnicze i ogrodnicze. Wydarzenie co roku przyciąga prawie pół miliona gości.

Dla odwiedzających to możliwość smakowania regionalnych specjałów z całego świata. Dla osób z branży – świetna okazja, aby pokazać swoje produkty, zapoznać się z ofertą konkurencji i zorientować się, jakie są najnowsze światowe trendy żywieniowe.

The 88<sup>th</sup> Grüne Woche fair was held from 19 to 28 January 2024. The stands of 1,589 exhibitors from 56 countries included local and “organic” products, including – in addition to food – a wide range of alcoholic beverages, as well as cosmetics and handicrafts.

The Green Week is an exhibition also devoted to horticulture, organic cultivation, rural recreation, bioeconomy and livestock. We can also admire agricultural and horticultural machinery and tools. Every year, the event attracts nearly half a million visitors every year.

For visitors, it is an opportunity to taste regional delicacies from all over the world. For people from the industry – an excellent opportunity to show their products, become familiar with the offer of their competitors and learn the latest global dietary trends.



Dla odwiedzających Zielony Tydzień to okazja do smakowania regionalnych specjałów ■ For visitors, the Green Week is an opportunity to taste regional delicacies

Podczas imprezy prezentowane są również walory turystyczne poszczególnych krajów. Państwa i regiony zachęcają do poznania dziedzictwa kulinarnego i kulturowego oraz atrakcji turystycznych.

Zielony Tydzień to również okazja do spotkań i rozmów na temat aktualnych kwestii związanych z rolnictwem i gospodarką żywnościową. W trakcie targów odbywa się Global Forum for Food and Agriculture (GFFA) – Światowe Forum Żywności i Rolnictwa z udziałem kilkudziesięciu ministrów gospodarki, środowiska, rolnictwa i rozwoju wsi z całego świata.

### Polskie stoisko narodowe

Pierwszego dnia podczas oficjalnego obchodu targów minister wyżywienia i rolnictwa Niemiec Cem Özdemir odwiedził polskie stoisko, gdzie spotkał się z ministrem Czesławem Siekierskim. Niemieckiemu ministrowi towarzyszyli burmistrz Berlina Kai Wegner, przewodniczący Związku Zawodowego Rolników Joachim Rukwied, przewodniczący Federalnego Stowarzyszenia Niemieckiego Przemysłu Spożywczego Christian von Boetticher oraz dyrektor zarządzający Messe Berlin GmbH Mario Tobias.

Na zorganizowanym przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa (KOWR) polskim stoisku narodowym zaprezentowało się 12 polskich firm. W ich ofercie znalazły się: produkty mleczne; przetwory owocowe i warzywne, w tym: soki, sosy, smoothie, marynaty, dżemy i produkty suszone; ryby i przetwory rybne; zupy na zakwasie; miody; zdrowe przekąski; piwa niepasteryzowane i smakowe; nalewki.

Swoje stoiska na targach miały również urzędy marszałkowskie województw dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego i wielkopolskiego.

### Degustacje i pokazy

Zespół kucharzy pod przewodnictwem szefa kuchni Marcina Suchenka serwował gościom takie specjały jak kaczka z buraczkami i kładzionymi kluseczkami pietruszkowymi, placki ziemniaczane czy tradycyjny żurek.

W pierwszy weekend targowy smaki polskiej kuchni oraz naszą tradycję kulinarną przybliżyły także przedstawicielki Koła Gospodyń Wiejskich Szafłary z województwa małopolskiego,

During the event, the tourist values of individual countries are also presented. Countries and regions encourage to explore their culinary and cultural heritage and tourist attractions.

The Green Week is also an opportunity to meet and discuss current issues related to agriculture and the food economy. During the fair, the Global Forum for Food and Agriculture (GFFA) is held, with the participation of several tens of Ministers of Economy, Environment, Agriculture and Rural Development from around the world.

### Polish national stand

On the first day, during the official visit to the fair, the German Minister of Food and Agriculture Cem Özdemir visited the Polish stand, where he met with Minister Czesław Siekierski. The German Minister was accompanied by the Mayor of Berlin Kai Wegner, the president of the German Farmers' Association Joachim Rukwied, the president of the Federation of German Food and Drink Industries Christian von Boetticher and the managing director of Messe Berlin GmbH Mario Tobias.

12 Polish companies presented their offer at the Polish national stand organised by the National Support Centre for Agriculture (KOWR). Their offer included: milk products; fruit and vegetable products, including: juices, sauces, smoothies, pickles, jams and dried products; fish and fish products; sourdough soups; honey; healthy snacks; unpasteurised and flavoured beers; cordials.

Also the Marshal Offices of the Dolnośląskie, Kujawsko-Pomorskie and Wielkopolskie Voivodeships had their stands at the fair.



Na polskim stoisku narodowym serwowano m.in. kaczkę z kładzionymi kluseczkami pietruszkowymi ■ At the Polish national stand, a duck with parsley drop dumplings was served among other things

### Tastings and shows

The team of cooks led by chef Marcin Suchenek served the visitors such delicacies as duck with beets and parsley drop dumplings, potato pancakes or traditional sour rye soup.

On the first weekend of the fair, the tastes of Polish cuisine and our culinary tradition were also presented by the representatives of the Szafłary Farmers' Wives Association from the Małopolskie Voivodeship, the winners of the 8<sup>th</sup> edition of the culinary competition for Farmers' Wives Associations "Battle of the Regions". The ladies presented Podhale cuisine at its best. The



Zielony Tydzień to również spotkania i rozmowy ■ The Green Week means also meetings and talks

zwycięzynie VIII edycji konkursu kulinarnego dla KGW „Bitwa Regionów”. Panie zaprezentowały podhalańską kuchnię w najlepszym wydaniu. Wśród przygotowanych przez nie dań znalazły się moskole, czyli placki z gotowanych ziemniaków z bryndzą i masłem czosnkowym. Jest to górskie danie o bardzo długiej tradycji, a gospodynie z KGW Szaflary przygotowują je po mistrzowsku, według dawnej receptury. Goście raczyli się również jorką, czyli jagnięciną z kapustą zasmażaną po szaflarszańsku. To właśnie tym daniem gospodynie wygrały „Bitwę Regionów”. Panie z KGW Szaflary serwowały ponadto kwaśnicę z żeberkiem i kluskami, oscypek z grilla, wytrawne babeczki z bryndzą i mięsem oraz jabłecznik i bezy. Pokazy gotowania na żywo w wykonaniu gospodyń przyciągnęły tłumy.

### Rozmowy ministrów o współpracy

Udział w targach Zielony Tydzień był także okazją do wielu spotkań, podczas których szef polskiego resortu rolnictwa rozmawiał ze swoimi odpowiednikami z innych krajów. Dyskusje z przedstawicielami Niemiec, Czech i Litwy dotyczyły planów kontynuacji pomocy wojennej bez negatywnych konsekwencji dla unijnego rynku rolnego. Ponadto ministrowie Polski i Niemiec postanowili zacieśnić współpracę, m.in. w ramach Trójkąta Weimarskiego. Poruszany był również temat importu ukraińskich towarów rolnych do Polski oraz uproszczenia procedur kontroli produktów rolnych tranzytowych przez nasz kraj. – *Chcemy znaleźć rozwiązanie, które zaakceptują wszystkie strony, co jest niezwykle trudne* – powiedział minister Czesław Siekierski po rozmowie z Mykołą Solskim, ministrem polityki rolnej i żywności Ukrainy. Natomiast spotkania z przedstawicielami resortów rolnictwa Mołdawii i Uzbekistanu zakończyły się deklaracją zacieśniania współpracy w zakresie wymiany handlowej artykułami rolno-spożywczymi.

dishes prepared by them included *moskole*, i.e. pancakes made of cooked potatoes with *bryndza* cheese and garlic butter. It is a highlander dish with a very long tradition, and the housewives from the Szaflary Farmers' Wives Association make it in a masterful manner, according to the old recipe. The visitors also enjoyed *jorka*, i.e. Szaflary-style lamb with fried sauerkraut. It was this dish thanks to which the housewives won the "Battle of the Regions". The ladies from the Szaflary Farmers' Wives Association also served sauerkraut soup with ribs and dumplings, grilled *oscypek* cheese, savoury muffins with *bryndza* cheese and meat, as well as apple pie and meringues. Live cooking shows conducted by the housewives attracted crowds of people.

### Talks of Ministers on cooperation

The participation in the Green Week fair was also an opportunity for many meetings, during which the head of the Polish Ministry of Agriculture talked with his counterparts from other countries. Discussions with the representatives of Germany, the Czech Republic and Lithuania concerned plans to continue war aid without negative consequences for the EU agricultural market. In addition, the Ministers of Poland and Germany decided to strengthen cooperation, *inter alia*, within the Weimar Triangle. The issue of the import of Ukrainian agricultural goods to Poland and the simplification of inspection procedures for agricultural products transiting through our country was also discussed. – *We want to find a solution that will be accepted by all parties, which is extremely difficult* – said Minister Czesław Siekierski after talking with Mykola Solskyi, Minister of Agricultural Policy and Food of Ukraine. On the other hand, the meetings with the representatives of the Ministries of Agriculture of Moldova and Uzbekistan ended with a declaration of strengthening cooperation in the field of trade in agri-food products.

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

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: MRiRW ■ MARD

# Wielkie małe góry

## Big small mountains

GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE – TO TUTAJ MOŻNA WĘDROWAĆ PRZEZ PRASTARĄ PUSZCZĘ JODŁOWĄ, POZNAĆ HISTORIĘ CZŁOWIEKA W ŚWIĘTYM KRZYŻU, CZYLI NAJSTARSZYM POLSKIM SANKTUARIUM, A W JASKINI RAJ PRZEKONAĆ SIĘ, ŻE NATURA POTRAFI STWORZYĆ DZIEŁA, KTÓRYCH NIE POWSTYDZIŁBY SIĘ NAJLEPSZY ARTYSTA. ■ ŚWIĘTOKRZYSKIE MOUNTAINS – HERE, YOU CAN WANDER THROUGH THE ANCIENT FIR FOREST, LEARN THE HISTORY OF MAN IN ŚWIĘTY KRZYŻ, I.E. THE OLDEST POLISH SANCTUARY, AND IN THE RAJ CAVE YOU CAN SEE THAT NATURE CAN CREATE WORKS THAT THE BEST ARTIST WOULD NOT BE ASHAMED OF.



Góry Świętokrzyskie czarują prastarą puszcza jodłową ■ The Świętokrzyskie Mountains enchant people with an ancient fir forest

Góry Świętokrzyskie są stosunkowo niskim łańcuchem górskim, położonym w południowo-wschodniej części Polski. Jednocześnie, obok Sudetów, to góry jedne z najstarszych w Europie i najstarsze w Polsce. Od momentu powstania, ok. 500 mln lat temu, wielokrotnie ulegały – na przemian – niszczeniu i wypiętrzaniu.

Ich dzisiejsza nazwa po raz pierwszy pojawiła się w 1674 r. w wierszu Wespazjana Kochowskiego, polskiego historyka i poety. Co ciekawe, przez następne dwa wieki nazwa Gór Świętokrzyskie praktycznie nie pojawiała się na mapach i w literaturze naukowej. Dopiero w XX w., za sprawą polskich geologów – Jana Czarnockiego i Jana Samsonowicza – określenie Gór Świętokrzyskie zostało uznane za właściwe i zaczęło być powszechnie stosowane.

The Świętokrzyskie Mountains are a relatively low mountain chain situated in the south-eastern part of Poland. At the same time, apart from the Sudety Mountains, they are among the oldest mountains in Europe and are the oldest mountains in Poland. Since their inception, about 500 million years ago, they have been repeatedly destroyed and then have risen up, alternately.

Their present name appeared for the first time in 1674, in a poem by Wespazjan Kochowski, a Polish historian and poet. What is interesting, for the next two centuries, the name Świętokrzyskie Mountains practically did not appear on maps and in scientific literature. Only in the 20<sup>th</sup> century, thanks to Polish geologists – Jan Czarnocki and Jan Samsonowicz, was the term Świętokrzyskie Mountains considered appropriate and started being commonly used.





Opactwo Święty Krzyż na Łysej Górze to najstarszy w Polsce cel pielgrzymek ■ The Święty Krzyż Abbey on Łysa Góra is the oldest destination of pilgrimages in Poland

### Aktywnie w Górach Świętokrzyskich

Góry Świętokrzyskie doceniane są przede wszystkim przez miłośników kameralnych wędrówek. Idealne na piesze wyprawy, zarówno zimowe, jak i letnie, rowerowe wycieczki i białe szaleństwo dla średniozaawansowanych, którym oferują liczne stoki narciarskie rozlokowane w kilku ośrodkach.

W Kielcach, stolicy województwa świętokrzyskiego, amatorzy zimowych sportów mogą doskonalić swoje umiejętności narciarskie na dwóch stokach – w centrum sportowo-rekreacyjnym Stadion oraz w ośrodku sportowo-turystycznym Telegraf Kielce.

Ci, którzy wolą pod stopami lód, mogą korzystać ze znajdujących się w tych ośrodkach krytych lodowisk lub wybrać się do kieleckiego Rezerwatu Przyrody Kadzielnia. Tam członkowie Świętokrzyskiego Klubu Alpinistycznego już od kilku lat, na Skałce Geologów, tworzą zimą lodospad – efektowny, lodowy twór, unikatowy w skali Polski.

Po drugiej stronie Kielc, w Parku Rozrywki i Miniatur Sabat Krajno, w otulinie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, znajduje się stacja narciarska Sabat. Położona jest u stóp Łysicy na wysokości 425 m n.p.m., a istniejące tam trasy są idealne do szusowania – dla dużych i małych. Latem, jak przystało na park rodzinnej rozrywki, działa tu lunapark i park linowy. A aleja miniatur zabierze zwiedzających w podróż po sześciu kontynentach.

Jednym z ciekawszych miejsc jest Bałtowski Kompleks Turystyczny. Tutaj, na ogromnym obszarze o powierzchni około 100 ha, znajduje się wiele turystycznych atrakcji, m.in. Szwajcaria Bałtowska. To najnowocześniejszy ośrodek narciarski w województwie świętokrzyskim. Łączna długość wszystkich pięciu tras zjazdowych w Szwajcarii Bałtowskiej wynosi 2,5 km.

### Active time in the Świętokrzyskie Mountains

The Świętokrzyskie Mountains are appreciated mainly by enthusiasts of intimate wandering. They are ideal for hiking, both in winter and summer, cycling trips and winter sports for intermediate skiers, to whom they offer numerous ski slopes located in several resorts.

In Kielce, the capital city of the Świętokrzyskie Voivodeship, enthusiasts of winter sports may improve their skiing skills on two slopes – in the Stadion sports and recreation centre and in the Telegraf Kielce sports and tourist centre.

Those who prefer ice under their feet may use the indoor ice rinks located in these centres or go to the Kielce Kadzielnia Nature Reserve. For several years, in winter, members of the Świętokrzyski Mountaineering Club have been creating there, on the Skałka Geologów rock, an ice-fall – an impressive, ice formation, unique on the Polish scale.

On the other side of Kielce, in the Sabat Krajno Amusement and Miniatures Park, in the buffer zone of the Świętokrzyski National Park, there is the Sabat ski station. It is located at the foot of Łysica, at an altitude of 425 m above sea level, and its runs are ideal for skiing – for adults and for children. In summer, as befits a family amusement park, a funfair and a rope park are open here. And the alley of miniatures will take visitors on a journey across 6 continents.

One of the most interesting places is the Bałtowski Tourist Complex. Here, on an enormous area of about 100 ha, there are many tourist attractions, *inter alia*, Szwajcaria Bałtowska. It is the most modern ski resort in the Świętokrzyskie Voivodeship. The total length of all five ski runs in Szwajcarii Bałtowska is 2.5 km.

Bałtowski Kompleks Turystyczny to również park dinozaurów JuraPark, który powstał w miejscu, gdzie odkryto autentyczne ślady tych kręgowców, a także Prehistoryczne Oceanarium, w którym głębia oceanu przenika się z głębią trójwymiarowego przekazu.

Centralna część Gór Świętokrzyskich to Świętokrzyski Park Narodowy utworzony w 1950 r. jako trzeci park narodowy w Polsce. Na jego terenie znajdują się dwa najbardziej znane szczyty – najwyższa w pasmie Łysogór Łysica oraz Łysa Góra. Można tu wędrować po sześciu szlakach turystycznych, a podczas wycieczek podziwiać jodłowe lasy, które, wraz z buczynami i zespołami jarzębiny karpackiej, pokrywają ok. 95 proc. powierzchni parku. Najbardziej imponującym okazem, który warto zobaczyć podczas eskapady, jest jodła pospolita uważana za najwyższe drzewo w Polsce – mierzy 51 metrów, a jej wiek szacowany jest na 270 lat.

Charakterystycznym widokiem dla grzbietów Gór Świętokrzyskich są gołoborza. To rumowiska skalne, których nazwa pochodzi z tego regionu i oznacza gołe miejsca bez boru. Ich cechą charakterystyczną jest to, że są położone poniżej górnej granicy lasu. Warto skorzystać z okazji i z platformy widokowej pod szczytem Łysej Góry obejrzeć największe gołoborze na terenie Gór Świętokrzyskich. Ma ono prawie 4 ha powierzchni i powstało ok. pół miliarda lat temu.

Przez Świętokrzyski Park Narodowy przebiega również najdłuższy szlak turystyczny w Górach Świętokrzyskich – prowadzi z Gołoszyca do Kuźniak. Jest oznaczony kolorem czerwonym, ma ok. 100 km długości i prowadzi przez najważniejsze miejsca regionu, m.in. liczne rezerваты przyrody, sanktuarium na Świętym Krzyżu i wieś Święta Katarzyna.

### Garść historii zaklęta w murach

Z wielowiekową historią regionu można zapoznać się m.in. w sanktuarium na Świętym Krzyżu oraz ruinach zamku w Chęcinach i zamku Krzyżtopór.

Święty Krzyż to najstarsze sanktuarium w Polsce. Dziesięć wieków temu na szczycie wzgórza powstał klasztor, którym obecnie opiekują się misjonarze oblaci. Najcenniejsze są tutaj relikwie Drzewa Krzyża Świętego, które możemy zobaczyć w pięknie ozdobionej freskami kaplicy Oleśnickich. Warto również pokusić się o wejście na taras widokowy, z którego rozciąga się jeden z najpiękniejszych widoków w Górach Świętokrzyskich.

Jedną z ciekawszych historycznie atrakcji regionu jest Zamek Królewski w Chęcinach. Warownia wzniesiona na szczycie wzgórza, najprawdopodobniej na przełomie XIII i XIV wieku, była ośrodkiem ówczesnego życia politycznego. Gościli tutaj królowie Polski, rezydowały królewskie wdowy. Do dziś przetrwały niestety tylko ruiny.

Z kolei Zamek Krzyżtopór w Ujeździe był siedzibą potężnego magnackiego rodu Ossolińskich. Stworzony na wzór kalendarza – z 365 oknami, 52 komnatami i 12 salami balowymi – miał przyćmić rozmachem inne zamki oraz pałace w Polsce

The Bałtowski Tourist Complex means also a dinosaur park – JuraPark, which was created in the place where authentic traces of those vertebrates had been discovered, as well as the Prehistoric Oceanarium, where the depth of the ocean is interwoven with the depth of the three-dimensional message.

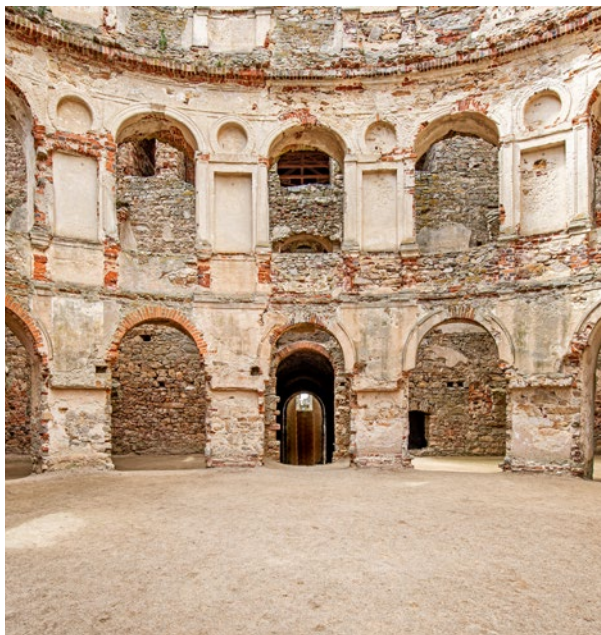
The central part of the Świętokrzyskie Mountains is the Świętokrzyski National Park, established in 1950 as the third national park in Poland. In its territory, there are two most famous peaks – Łysica, the highest mountain in the Łysogóry range, and Łysa Góra. We can wander here along 6 hiking trails, and during the trips we can admire fir forests, which, together with beech forests and Carpathian rowan complexes, cover about 95% of the area of the park. The most impressive specimen that is worth seeing during the escapade is the fir tree considered to be the highest tree in Poland – it is 51 metres high and its age is estimated at 270 years.



Zamek królewski w Chęcinach był świadkiem huku armat podczas wojennych zawieruch i uroczystych uczt ■ The Royal Castle in Chęciny witnessed the roar of cannons during wartime turmoil and official feasts

A landscape feature, characteristic of the ridges of the Świętokrzyskie Mountains, are stone runs. These are rubbles, whose name (*gołoborza*) originates in this region and means bare places without a coniferous forest. Their characteristic feature is that they are located below the upper border of the forest. It is worth taking an opportunity and, from the observation platform under the peak of Łysa Góra, seeing the largest stone run in the Świętokrzyskie Mountains. It has almost 4 hectares of area and was created about half a billion years ago.

The longest hiking trail in the Świętokrzyskie Mountains runs through the Świętokrzyskie National Park – it leads from Gołoszyce to Kuźniaki. It is marked red, is about 100 km long and leads through the most important places of the region, *inter alia*, numerous nature reserves, Święty Krzyż sanctuary and the village of Święta Katarzyna.



Dziedziniec zamku Krzyżtopór – „polskie koloseum” ■ The courtyard of the Krzyżtopór Castle – “Polish Colosseum”

i poza jej granicami. Do czasu wybudowania Wersalu był to największy pałac w Europie. Zamek, a właściwie jego ruiny ukrywające się wśród świętokrzyskich wzgórz, niewątpliwie warte są odwiedzenia – można wybrać jedną z pięciu tras zwiedzania i przeżyć noc... z duchami.

Świętokrzyskie może poszczycić się także unikatowym obiektem wpisanym w 2019 r. na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO: Krzemionkowskim Regionem Prehistorycznego Górnictwa Krzemienia Piasistego. Dzięki ekspozycji muzealnej i trasie turystycznej (w szczególności jej 500-metrowej części podziemnej) można poznać świat dawnych górników i zobaczyć, jak krzemień prezentuje się w naturze.

## A handful of history captured in the walls

We may become familiar with the centuries-old history of the region, *inter alia*, in the Święty Krzyż sanctuary and the ruins of the castle in Chęciny and the Krzyżtopór castle.

Święty Krzyż is the oldest sanctuary in Poland. 10 centuries ago, on the top of the hill, a monastery was built, which is currently under the care of the Missionary Oblates. The most valuable items here are the relics of the Holy Cross Tree, which we can see in the Oleśnicki family chapel, beautifully decorated with frescoes. It is also worth trying to enter the observation deck, from which we have one of the most beautiful views in the Świętokrzyskie Mountains.

One of the more interesting historical attractions of the region is the Royal Castle in Chęciny. The stronghold erected on the top of the hill, most likely at the turn of the 13<sup>th</sup> and 14<sup>th</sup> centuries, was the centre of the then political life. Here, the kings of Poland stayed and royal widows resided. Unfortunately, only the ruins have survived to date.

In turn, the Krzyżtopór Castle in Ujazd was the seat of a mighty aristocratic Ossoliński family. Created on the model of a calendar – with 365 windows, 52 chambers and 12 ballrooms – it was to outshine other castles and palaces in Poland and abroad. Before the Palace of Versailles was built, the Krzyżtopór Castle was the largest palace in Europe. The castle, or rather its ruins, hiding among the hills of the Świętokrzyskie Voivodeship, are undoubtedly worth visiting – we can choose one of five sightseeing routes and experience the night...with ghosts.

The Świętokrzyskie Voivodeship can also boast of a unique object included in 2019 in the UNESCO World Heritage List: Krzemionki Prehistoric Striped Flint Mining Region. Thanks to the museum exhibition and the tourist route (in particular, its 500-metre underground part), we may get to know the world of former miners and see how flint looks in its natural environment.



Do czasu powstania Wersalu Krzyżtopór był jedną z największych rezydencji pałacowych w Europie ■ Before the Palace of Versailles was built, the Krzyżtopór Castle was the largest palace in Europe

## Świętokrzyska zalewajka i inne przysmaki

Kuchnia województwa świętokrzyskiego nigdy nie była kuchnią bogatą. Ponieważ wywodzi się z tradycji wiejskiej, cechowała ją prostota, a potrawy z reguły były bezmięsne. Wynikało to przede wszystkim z faktu, że w tym regionie gleba nie była zbyt żyzna. Gospodynie nie miały do dyspozycji wyszukanych produktów i czasu na komponowanie wymyślnych dań. Jedzenie miało być pożywne, proste i smaczne. Świętokrzyskie pola rodziły przede wszystkim ziemniaki i kapustę, zboża na kaszę i mąkę oraz rośliny strączkowe. W licznych lasach zbierano owoce leśne, miód i grzyby, a tam, gdzie ziemia była bardziej urodzajna uprawiano jabłonie i śliwy.

Wiele spośród tradycyjnych potraw województwa świętokrzyskiego zostało wpisanych na listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Należą do nich m.in.:

- Zalewajka – nazywana królową polskich zup. Jest prosta i pożywna, gotowana na zakwasie z mąki żytniej, bez użycia bulionu. W wersji klasycznej dodaje się do niej ziemniaki, skwarki, czasem boczek, kielbasę czy suszone grzyby. Obecnie każdy kucharz może mieć własny pomysł na urozmaicenie zalewajki.
- Kugiel z Czermno – ziemniaczany placek z zapieczonymi w środku kawałkami mięsa. Był potrawą żydowską, w kształcie kuli (kugel w jęz. jidysz znaczy kula), a przepis przekazywano z pokolenia na pokolenie.
- Prazoki (fuszer) – tania i sycąca potrawa z ziemniaków i mąki. Dawniej do przyrządzenia prazoków używano się mąki razowej, pytlowej, czasem żytniej lub tatarskiej, prażonej w piecu dla otrzymania bardziej intensywnego

## Traditional potato soup (*zalewajka*) and other delicacies from the Świętokrzyskie Voivodeship

The cuisine of the Świętokrzyskie Voivodeship has never been rich. As it originates from the rural tradition, it was characterised by simplicity and the dishes were usually meatless. This was mainly due to the fact that the soil in this region was not very fertile. Housewives had neither any exquisite products nor time to compose sophisticated dishes at their disposal. The food was to be nutritious, simple and tasty. Fields of the Świętokrzyskie Voivodeship yielded mainly potatoes and cabbage, cereals for groats and flour as well as leguminous plants. Forest fruit, honey and mushrooms were picked in numerous forests, and where the land was more fertile, apple trees and plum trees were cultivated.

Many traditional dishes from this the Świętokrzyskie Voivodeship have been included in the List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. They include, *inter alia*:

- Traditional potato soup (*zalewajka*) – called the queen of Polish soups. It is simple and nutritious, cooked with rye flour sourdough, without the use of broth. In the classic version, potatoes, greaves, sometimes bacon, sausage or dried mushrooms are added to it. Currently, every cook may have their own idea to diversify *zalewajka*.
- Kugel from Czermino (*kugiel z Czermno*) – a potato cake with pieces of meat baked inside. It was a Jewish dish, shaped like a ball (in Yiddish, *kugel* means a ball), and the recipe was passed down from generation to generation.
- *Prazoki* or *fuszer* – a cheap and filling dish made of potatoes and flour. In the past, to prepare *prazoki*, wholemeal, bolted, sometimes rye or buckwheat flour was used, which was roasted in the oven for a more intense taste. Today, wheat



Jaskinia Raj jest jedną z najpiękniejszych jaskiń krasowych w Polsce ■ The Raj Cave is one of the most beautiful karst caves in Poland



## Zalewajka

### Traditional potato soup (zalewajka)

#### Składniki:

- woda – 1 l
- ziemniaki – 1/2 kg
- zakwas na mące żytniej – 1/2 l
- kawalek słoniny
- nieduży kawałek kielbasy podwędzanej lub boczku wędzonego
- cebula – 2 szt.
- kwaśna śmietana – 3–4 łyżki
- kilka ząbków czosnku (w zależności od upodobań)
- suszone grzyby – 5–6 szt.
- do smażenia olej lub smalec
- majeranek, listek laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz – do smaku

#### Przygotowanie:

Suszone grzyby zalać gorącą wodą, przykryć i zostawić na godzinę do namoczenia. W garnku z grubym dnem roztopić smalec lub rozgrzać olej, dodać słoninę, po chwili dorzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Podsmażyć do lekkiego zrumienienia, następnie dodać kielbasę pokrojoną w grubą kostkę i przyprawy. Do garnka z cebulą i przyprawami wlać litr wody i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz grzyby. Zupę doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć gaz tak, żeby wolno „pyrkala”. Wszystko należy gotować ok. 15–20 min – do miękkości ziemniaków.

W osobnym naczyniu do zakwasu wlać kwaśną śmietanę z czosnkiem. Dodać do zupy. Całość doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować jeszcze ok. 10 min.

#### Ingredients:

- water – 1 l
- potatoes – 1/2 kg
- rye flour sourdough – 1/2 l
- a piece of pork fat
- a small piece of smoked sausage or smoked bacon
- onions – 2 pcs.
- sour cream – 3–4 tablespoons
- several cloves of garlic (depending on taste)
- dried mushrooms – 5–6 pcs.
- oil or lard for frying
- marjoram, bay leaf, allspice, salt, pepper – to taste

#### Method:

Pour the dried mushrooms with hot water, cover and leave for an hour to soak. In a pot with a thick bottom, melt the lard or heat the oil, add the pork fat, after a while add the diced onions. Fry until slightly golden brown, then add the thickly cubed sausage and spices. To the pot with the onions and spices, add a litre of water and the diced potatoes and mushrooms. Bring the soup to a boil and then reduce the heat so that it slowly “simmers”. Everything should be cooked for about 15–20 minutes – until the potatoes are tender.

In a separate dish, pour the sour cream with garlic into sourdough. Add to the soup. Bring the whole to a boil, then reduce the heat and cook for about 10 minutes.

smaku. Dzisiaj najczęściej stosuje się mąkę pszenną. Mają charakterystyczny poszarpany kształt, nadawany podczas porcjowania.

- Placek spod kamienia – jego nazwa wywodzi się od sposobu, w jaki przygotowywane było ciasto. Upieczone trzy placki ciasta, przełożone śmietaną przygniatano deską, na której kładziono kamień w odpowiednim kształcie. Dzięki temu, po 2–3 dniach dość twarde placki miękły, a warstwy dobrze się łączyły i „przechodziły sobą”.
- Pączek Opatowski – słodki wypiek z ponad 60-letnią tradycją. Przyrządzany tradycyjnie, z najwyższej jakości naturalnych składników, wypełniany marmoladą różaną lub śliwkową jeszcze przed smażeniem, oczywiście na smalcu.

W Świętokrzyskiem powinniśmy również spróbować lokalnych produktów ze śliwek. Śliwka szydłowska została wpisana przez Komisję Europejską do rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych.

To suszone gorącym powietrzem i jednocześnie wędzone dymem owoce z pestką lub bez. Mają bardzo intensywny, charakterystyczny smak i zapach wędzenia, a ich skórka, choć bardzo pomarszczona, jest błyszcząca.

Warto skusić się też na spróbowanie suszonej damachy z Ponidzia, której smak jest słodki, aromatyczny, bliżej pestki bardziej wyrazisty. Suszona damacha z Ponidzia znajduje się na prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi liście produktów tradycyjnych i jest jedną z najstarszych odmian śliw tego regionu. Owoce podsusza się gorącym dymem i powietrzem uzyskanymi ze spalania drewna owocowego.

Natomiast wczesnym latem można delektować się smakiem najslynniejszej w tej okolicy truskawki – truskawki bielińskiej.

flour is most often used. They have a characteristic jagged shape, given during portioning.

- Cake from under the stone (*placek spod kamienia*) – its name derives from the way in which the cake was prepared. Three cakes, sandwiched with cream, were weighed down with a board, on which a properly shaped stone was placed. Thanks to this, after 2–3 days, quite hard cakes became soft and the layers became well combined and “penetrated into each other”.
- Opatowski doughnut (*pączek opatowski*) – sweet baked product with more than 60 years of tradition. It is prepared traditionally, with the highest quality natural ingredients, filled with rosehip or plum marmalade before frying, of course in lard.

In the Świętokrzyskie Voivodeship, we should also try local plum products. The Szydłowska plum (*śliwka szydłowska*) has been entered by the European Commission in the register of

Protected Geographical Indications. These are fruits dried with hot air and at the same time smoked, with or without a stone. They have a very intense, characteristic taste and aroma of smoking, and their skin, although very wrinkled, is shiny.

It is also worth trying dried damacha plum from Ponidzie (*suszona damacha z Ponidzia*), whose taste is sweet, aromatic, more distinct when closer to the stone. Dried damacha plum from Ponidzie is included in the list of traditional products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development and is one of the oldest varieties of plums in the region. The fruits are dried with hot smoke and air obtained from the burning of fruit wood.

On the other hand, in the early summer, we can enjoy the taste of the most famous strawberry in this area – Bielińska strawberry.



Jeśli pączki w Górach Świętokrzyskich, to koniecznie z nadzieniem ze śliwki szydłowskiej ■ If donuts in the Świętokrzyskie Mountains, then definitely with the Szydłowska plum filling

TEKST ■ By: JOANNA ZIELIŃSKA/MRIRW ■ MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©SŁAWEK RAKOWSKI-, ©LESZEK SZELEST-, ©HENRYK SADURA-, ©HENRYK SADURA-, ©TOMASZ WARSZEWSKI-, ©MACIEJ G. SZLING-, ©JAROSAW-, ©ALBIN MARCINIAK-, ©KAROLINA-STOCK.ADOBE.COM



Ministerstwo Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

---

Nie marnuj żywności.  
**Szkoda planety!**

Don't Waste Food  
**Care for the Planet!**

#SzanujŻywność





**ODPOCZYWAJ  
NA WSI**



**Wybierz  
wypoczynek  
na polskiej wsi**

**Take a rest  
in the Polish countryside**