Zasmakuj w Małopolsce

produkty regionalne

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

W krajach Unii Europejskiej prowadzona jest polityka jakości i wyróżniania produktów żywnościowych. Produkty regionalne to takie, które można wytwarzać tylko w niektórych regionach UE na ściśle określonym obszarze, a ich nazwa i technologia produkcji są prawnie chronione.
Polskim liderem w zakresie produktów regionalnych, które uzyskały w UE certyfikaty Chroniona Nazwa Pochodzenia lub Chronione Oznaczenie Geograficzne jest Województwo Małopolskie. Małopolscy producenci zarejestrowali dotychczas 10 produktów wyróżnionych tymi oznaczeniami.

Wstęp

Małopolska to region niezwykle urozmaicony pod względem krajobrazowym, to ziemia o chlubnej przeszłości historycznej i przebogatym dorobku kulturowym. Wszystko to sprawia, że jest to obszar w sposób wyrazisty zaznaczający swoje miejsce na mapie współczesnej Europy.

W czasach rozbudzonego szacunku do środowiska naturalnego i jednoczesnego dążenia do zaspokajania coraz to wyższych standardów konsumpcyjnych, kiedy poszukuje się produktów sprawdzonych, najwyższej jakości i wiadomego pochodzenia – Małopolska ma szczególnie wiele do zaoferowania.

Pielęgnowane przez stulecia tradycje cechowe piekarzy i rzeźników sprawiły, że powstałe tu produkty – chleb prądnicki, obwarzanek, kiełbasa lisiecka – odznaczają się oryginalnym i niepowtarzalnym smakiem.

Wędrujący w średniowieczu grzbietami Karpat pasterze wołoscy przekazali swoje umiejętności miejscowym góralom, którzy dziś są niezrównanymi mistrzami w zakresie wyrobów serowych, takich jak oscypek, redykołka, bryndza podhalańska.

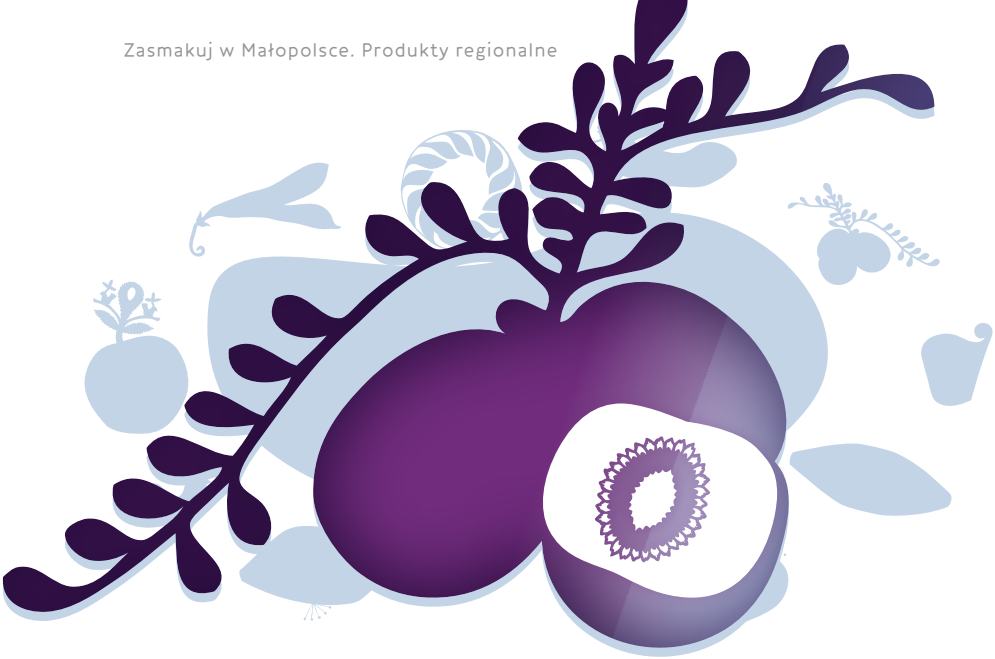
Przekazywana z pokolenia na pokolenie umiejętność uprawy różnych gatunków owoców w sadach położonych na łagodnych i nasłonecznionych stokach karpackiego pogórza doprowadziła do wykształtowania na pewnych obszarach produktów gdzie indziej niespotykanych: suski sechlońskiej i jabłka łąckiego.

Malownicze doliny górskich rzek i nadwiślańskie podmokłe równiny stały się środowiskiem, w którym wyhodowano związane z konkretnymi miejscami gatunki: fasolę o nazwie Piękny Jaś i podawanego kiedyś na królewskie stoły karpia zatorskiego.

Wielowiekowa stołeczność Krakowa przyciągała zawsze do Małopolski przybyszów z różnych części Europy. Dziś ten region nie tylko pozostaje tradycyjnie szeroko otwarty na wszystkich gości, ale też i wnosi do europejskiej społeczności swoje historyczne dziedzictwo i niepowtarzalny smak swoich regionalnych produktów.

Zasmakuj w Małopolsce

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl



4 Suska sechlońska

Pod tajemniczo brzmiącą nazwą kryje się coś, bez czego polska kuchnia obejść się nie może. Po prostu suszona śliwka. Nie chodzi bynajmniej o importowane słodkości rodem z Kalifornii, ale naszą polską śliwkę, o smaku lekko przesiąkniętym dymem. Bardziej nawet wędzoną niż suszoną. Bez jej udziału trudno o dobry bigos albo kapustę z charakterem, nie wspominając już o daniach mięsnych, potrawach z kaszy albo zwykłym krupniku, który jedna suszona śliwka potrafi zamienić w kulinarny poemat. Charakterystyczny zapach kompotu z suszonych owoców (w tym śliwek) to również – obok karpia – niemal obowiązkowy akcent tradycyjnej polskiej Wigilii.

Ale śliwka śliwce nierówna. Rośnie ich w Polsce mnóstwo gatunków i nie każdy nadaje się do tego, by w pełnej krasie móc się pojawić na wigilijnym stole. Jako suszona ponoć najlepiej sprawdza się zadomowiona już w Małopolsce węgierka i parę bliskich jej odmian. Typowa dla górzystego krajobrazu węgierka rodzi owoce niewielkie, za to aromatyczne i wyraziste w smaku. Oczywiście nie każda suszona śliwka to śliwka „sechlońska". Ta nazwa zarezerwowana jest do owoców suszonych tradycyjnymi metodami w kilku tylko gminach Małopolski (Czchów, Gnojnik, Iwkowa, Łososina Dolna, Gródek nad Dunajcem, Lipnica Murowana i Laskowa). Ziemie te były dobrami nadanymi pochodzącej z Węgier św. Kindze przez jej męża Bolesława Wstydliwego (XIII w.).

Śliwka (łac. *prunus domestica L.*) polubiła sąsiedztwo lasów, strumieni, rzek i jezior. Służą jej łagodne górskie zbocza, gdzie letnie promienie słońca użyczają jej swego ciepła. Dojrzały owoc o ciemnofioletowej skórce, słodko-kwaśnym miąższu to samo sedno, kwintesencja odchodzącego lata…

Słowo „suska" oznacza podsuszoną i podwędzoną śliwkę. A dlaczego „sechlońska"? Od nazwy miejscowości Sechna w gminie Laskowa, to zaś od gwarowego czasownika „sechnie", czyli suszy się. Sechna – wymieniona przez najwybitniejszego dziejopisa naszego średniowiecza, Jana Długosza – słynie ze śliwkowych sadów od stuleci. Już

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

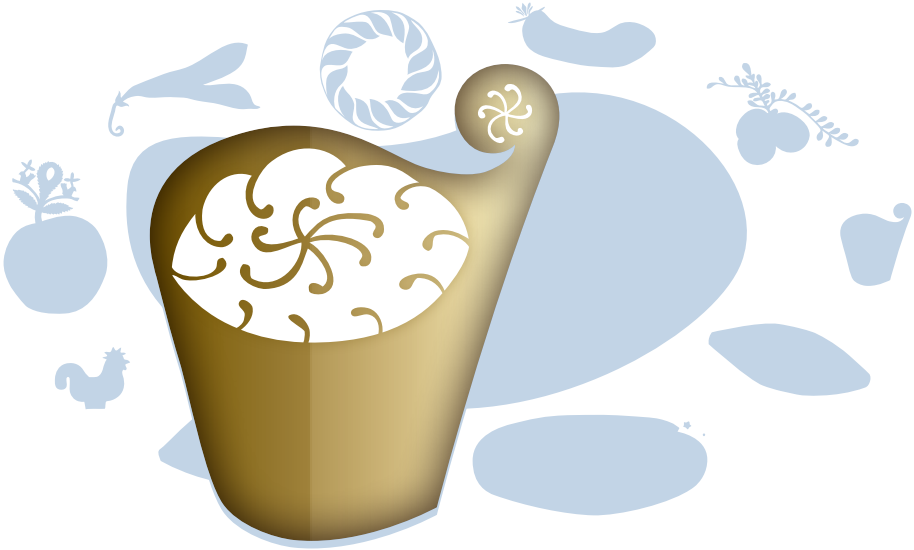
w XVIII w. musiały być całkiem spore, skoro kronikarze odnotowują w jednym z nich obecność aż 310 drzew. Ich owoce spożywano na surowo, ale też kwaszono, nie gardząc przyrządzaniem powideł. Wieść niesie, że do rozwoju sadownictwa na tym terenie przyczynił się miejscowy proboszcz. Podobnie, jak to było w przypadku łąckich jabłoni, tutejszy duszpasterz zadawał parafianom niezwyczajną pokutę, by żałując za grzechy sadzili drzewa owocowe. Jednak gleba okazała się zbyt marna, by urosły na niej dorodne jabłonie, grusze, czy wiśnie. Za to znakomicie udawała się mniej wymagająca śliwka. Cóż z tego, kiedy podopieczni proboszcza wykorzystywali jej owoce do produkcji nie tylko powideł, lecz i „czegoś mocniejszego" – śliwowicy. I właśnie wtedy w głowie mądrego plebana pojawił się pomysł, by owoce umieszczać w suszarni. Potraktowane dymem trudno bowiem przerobić na alkohol.

Rolada z indyka ze śliwką

Pierś z indyka (ok. 1,2 kg) rozbijamy, przyprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Rozkładamy na niej rozdrobnione śliwki i cienko pokrojony boczek (wędzony lub surowy). Ciasno zwijamy, przyprawiamy i – żeby zapobiec przesuszeniu – owijamy folią aluminiową lub tłustymi kawałkami boczku. Pieczemy w 200 stopniach C nieco ponad godzinę.

Suszenie śliwek, a raczej ich wędzenie to osobna gałąź wiedzy. Cały proces odbywa się w specjalnie wybudowanych wędzarniach, tzw. suśniach, opalanych bukowym drewnem i stanowiących stały element tutejszego krajobrazu. Temperatura w suszarni wynosi 45 do 60 stopni C, wędzenie trwa od 4 do 6 dni. Suska sechlońska to dziś jeden z symboli Małopolski, gdzie jesień pachnie jak suszona śliwka.

Jak czytamy w dokumencie rejestracyjnym, „charakteryzuje się elastycznym, mięsistym miąższem i pomarszczoną, lepką skórką w kolorze ciemnogranatowym przechodzącą nawet do czarnego. W smaku suska sechlońska jest lekko słodka z posmakiem i aromatem wędzenia". Sposób przetwarzania owoców od lat pozostaje ten sam.



6

Bryndza podhalańska

Bryndza towarzyszy kulturze pasterskiej od wieków. Bynajmniej nie chodzi tu o przenośne znaczenie tego słowa sugerujące gąszcz zawiłych i trudnych do rozwiązania problemów. Chodzi o ser; miękki, biały lub kremowy, nieco pikantny i słony w smaku, przyrządzany z podobnych składników jak oscypek. Jednak, w odróżnieniu od tamtego króla podhalańskich serów, bryndza nie ma konkretnego kształtu, a raczej przybiera kształt naczynia, w którym się znajduje. Często są to pięknie rzeźbione, drewniane wiadereczka, dzieże czy miski z góralskimi wzorami. Bryndzę utarło się nazywać podhalańską, bo właśnie z Podhalem i Tatrami się kojarzy. Jednak ten pochodzący z gór specyfik jest wytwarzany na dużo szerszym obszarze.

Słowo „bryndza" pochodzi od rumuńskiego „brinze". Zostało wchłonięte przez polszczyznę za sprawą pasterzy wołoskich, którzy wędrowali wzdłuż łuku Karpat, zaszczepiając wśród napotykanej ludności swoją kulturę pasterską. Najstarsze informacje o bryndzy pochodzą z XVI wieku. W literaturze nie brak świadectw, że była wykorzystywana jako środek płatniczy, a także jeden z elementów składanych danin. Wytwarzanie serów z owczego mleka to specjalność pasterzy, którzy kilka miesięcy w roku spędzali na halach sprawując pieczę nad stadami. Podstawą ich pożywienia było wówczas mleko i jego przetwory, jak: bundz, oscypek, żętyca czy właśnie bryndza. Oto, pochodzący z 1924 roku opis wyrabiania bryndzy (inaczej: grudki), zamieszczony w roczniku „Wierchów" poświęconym góralszczyźnie: *Wyjętą masę z sera wkłada się do gródki, zawieszonej na ścianie szałasu i pozostawia przez osiem godzin, aż do zupełnego ocieknięcia, poczem kładzie się na podysarze, gdzie kiśnie (fermentuje) przez dwa tygodnie. Mając dostateczny zapas bryndzy do obdzielenia gazdów, okazuje się (informuje się – przyp. red.), kiedy po nią mają się zgłosić. Baca najpierw wypłaca baców bryndzą czyli grudką, resztę zużytkowuje na oszczypki dla siebie i na wypłaty.*

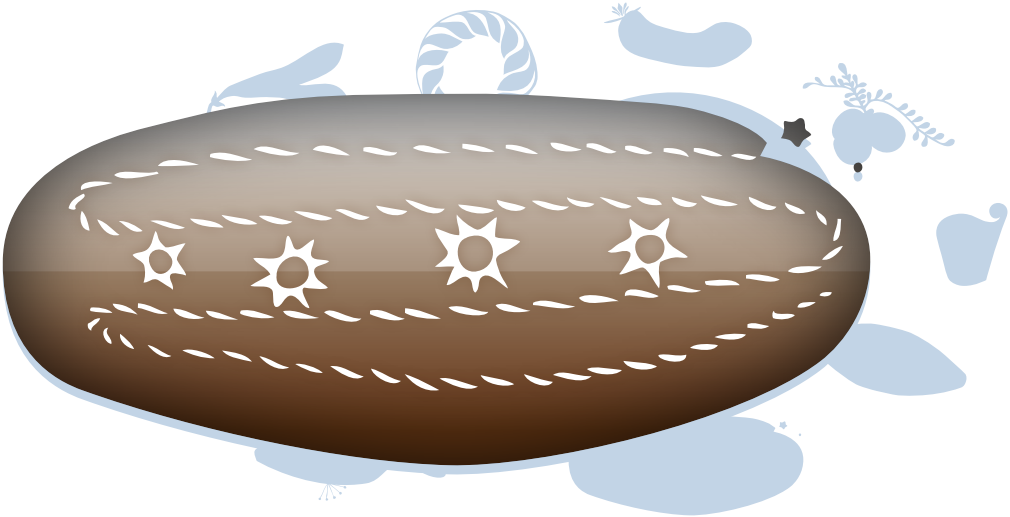
© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

Tajniki tradycyjnej receptury wszelakich szałasowych specjalności były przekazywane z pokolenia na pokolenie i dziś umiejętności te zasługują na miano sztuki. Współczesne metody odbiegają nieco od dawniejszych, jednak idea jest ta sama od wieków. A zatem bryndzę otrzymujemy z mleka owczego, choć – jak przy oscypku – można dodać 40% mleka krowiego od krowy czerwonej polskiej (ten najstarszy rodzimy gatunek bydła, na trwałe wpisanego w górski pejzaż, daje niewiele mleka, ale za to wyśmienitej jakości i znakomicie nadającego się do produkcji serów).

Penne z bryndzą

Makaron penne zagotować w lekko osolonej wodzie (lekko, bo bryndza jest słona!). Podsmażyć czosnek na oliwie w głębokiej patelni, dodać pokrojony boczek (20 dag), wlać duży kubek śmietany 18%, wrzucić kilka pokrojonych listków rozmarynu. Dodać dwie pokrojone kostki bryndzy i gotować mieszając aż do uzyskania gładkiego sosu. Przyprawić kolorowym pieprzem, dodać posiekaną natkę pietruszki. Makaron połączyć z sosem i podgrzać na patelni, dorzucając parę zielonych oliwek.

Bryndza podhalańska przypomina w swej strukturze miękką pastę, która łatwo daje się rozsmarować. Miewa również konsystencję lekko ziarnistą lub grudkowatą. Tajemnica charakterystycznego, lekko ostrego smaku sera kryje się w roślinności na miejscu wypasu owiec. Górskie polany, pastwiska i hale porastają gatunki rosnące głównie na Podhalu i rzadko spotykane gdzie indziej. Rośnie tam sporo ziół, których mocny aromat wpływa na jakość i smak mleka. Tereny, na których powstaje bryndza podhalańska (obszar pomiędzy Parkami Narodowymi – Gorczańskim, Tatrzańskim, Babiogórskim, Magurskim i Pienińskim) należy do najczystszych nie tylko w Polsce ale i w całej Europie. Bogata roślinność, czyste środowisko i umiejętności człowieka zrodziły produkt nieporównywalny z żadnym innym.



8

Chleb prądnicki

Stare polskie przysłowie mówi, że lepiej dać piekarzowi niż doktorowi. I jest w tym głęboka mądrość, bo to właśnie chleb – w różnych swoich odmianach – od tysięcy lat jest podstawowym składnikiem naszego pożywienia. Musi więc być smaczny i zdrowy. Tradycja chrześcijańska otoczyła chleb nawet nimbem świętości, to jedyny produkt, o którym mówi się w codziennym pacierzu.

W Krakowie sztuka piekarnicza wyniesiona została na najwyższe wyżyny. Stolica Małopolski to jedyne miasto w Europie, które na listę produktów regionalnych Unii Europejskiej wprowadziło aż dwa wyroby piekarnicze: chleb prądnicki i obwarzanek. Nie jest to żaden przypadek, nasi piekarze doskonalili bowiem swoje umiejętności przez długie stulecia. To właśnie oni – obok szewców i rzeźników – jako pierwsi ustawili swoje kramy na Rynku zaraz po lokacji miasta na prawie magdeburskim, w roku 1257. Za panowania Kazimierza Wielkiego stały już na Rynku 22 stragany z pieczywem, w epoce Jagiellonów cech zrzeszał 60 członków, w tym kilku piernikarzy zwanych „kichlarzani". Braciom cechowym powierzona została Nowa Brama, okazała fortyfikacja w systemie murów obronnych miasta, zamykająca od wschodu wylot ulicy Szewskiej.

Największą karierę spośród wszystkich wypiekanych pod Wawelem chlebów zrobił ten o nazwie „prądnicki" (kiedyś mawiano również o nim „promnicki"). To on zdołał zdobyć najwyższe europejskie laury w Brukseli. Tym, co decyduje o pewnej jego odmienności, o jego oryginalnym smaku i wyglądzie, jest jego podstawowy składnik – żyto. Ten gatunek zboża szczególnie chętnie uprawiany był od dawna właśnie w Małopolsce. Na tutejszych lichych górskich i podgórskich glebach pszenica nie dawała wystarczających plonów. Dziś do wartości odżywczych i smakowych tego pogardzanego kiedyś przez możnych ziarna przekonują się coraz liczniejsze rzesze konsumentów. I to nie tylko

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

nad Wisłą. A czy pozytywnych skojarzeń nie budzi u nas sama tylko nazwa tego zboża: w języku polskim „żyto" bliskie jest słowu „życie".

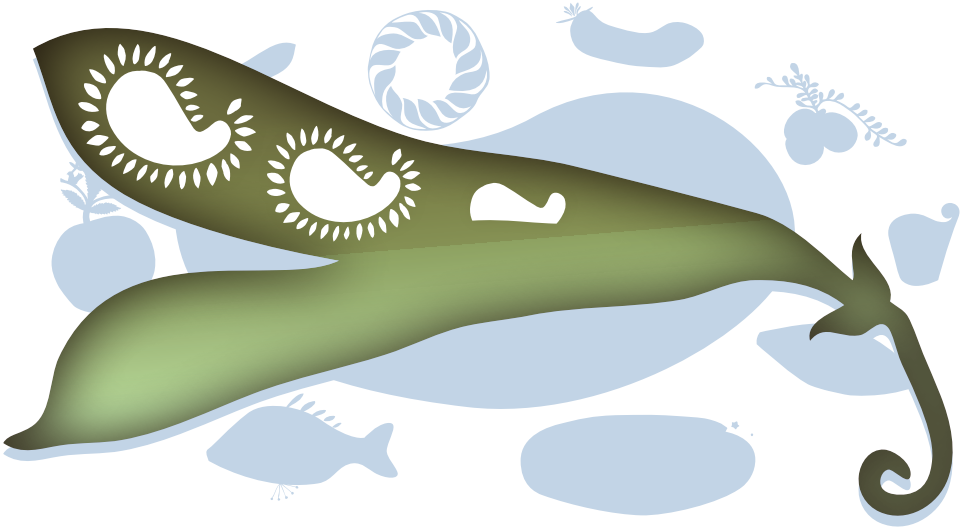
Na historycznej scenie chleb prądnicki pojawił się w roku 1421, kiedy to biskup Wojciech Jastrzębiec nadał część swoich gruntów na Prądniku Białym swemu kucharzowi Świętosławowi Skowronkowi, zobowiązując go do dostarczania pieczywa na stół kościelnych purpuratów. W przeszłości, w swojej klasycznej postaci, okrągły bochen prądnickiego chleba miał ponad 75 cm średnicy i ważył około 15 kg.

Kiedy w czerwcu 1787 składał w Krakowie wizytę Stanisław August Poniatowski, mieszkańcy Prądnika obdarowali monarchę swoim niezrównanym wyrobem. Król tak rozsmakował się w tym piekarniczym arcydziele, że do końca swojego panowania sprowadzać kazał na swój stół do Warszawy te właśnie potężne „promnickie bochny".

Wincenty Pol oddał temu wypiekowi hołd w swoim wierszu: *A to idzie z łaski Boskiej / Chleb prądnicki, chleb krakowski! / By u wozu przednie koło, / Toczy się do dom wesoło. / Święć się, wielki Boże, w niebie! / A na ziemi, polski chlebie!*

Dziś bochenki tego chleba mają najczęściej formę wydłużoną (owal), lub są okrągłe. Średniowieczną recepturę odtworzył krakowski piekarz inż. Antoni Madej. Na niepowtarzalny smak tego wypieku składa się: mąka żytnia (głównie w postaci dojrzałego kwasu żytniego), tzw. 75-ka; gotowane ziemniaki utrzymujące wilgotność miękiszu; wydłużony czas przebywania ciasta w piecu powodowany rozmiarami bochnów i potrzebą ukształtowania delikatnej i chrupiącej skórki; przeszło 26-godzinny proces powstawania wypieku (od przygotowania dojrzałego kwasu żytniego do wyjęcia bochnów z pieca).

W Krakowie mówi się, że nawet dzisiaj każdy może poczuć się królem. Wystarczy skosztować prądnickiego chleba.



10 Piękny Jaś z Doliny Dunajca

Fasolę zna dzisiaj niemal cały świat. Jej zalety doceniali starożytni Rzymianie, nie mówiąc o Chińczykach, mieszkańcach Półwyspu Indyjskiego, a zwłaszcza Ameryki: Inkach, Majach i Aztekach. Do Europy zawitała jednak dopiero w XVI stuleciu dzięki Krzysztofowi Kolumbowi, który – oprócz sadzonek ziemniaków i paru innych rzeczy – dorzucił na swój statek kształtne nasiona rośliny będącej od tysięcy lat podstawą jadłospisu Indian (w przeciwną stronę, do Nowego Świata płynęły statki wyładowane bobem – znanym na starym kontynencie od czasów biblijnych).

Podobnie jak to było z pomidorami czy tajemniczymi bulwami pojawiającymi się w ziemi pod krzaczkami ziemniaka, fasola nie od razu pojawiła się na europejskich stołach. Jej osobliwe kolorowe kwiaty cieszyły oko wśród innych rzadkich roślin w ozdobnych, służących rekreacji ogrodach, zaś owoce wyłuskane z egzotycznych strąków dopiero czekały na swego odkrywcę. Pierwszym fanem fasoli, który doradzał gotowanie i jedzenie owych zielonych strąków był Anglik, Phillip Miller, który na początku XVI w. prowadził ogród botaniczny w Chelsea.

Na świecie uprawia się dziś ponad 200 gatunków fasoli, choć jedynie 20 to odmiany jadalne. O wartościach odżywczych fasoli wiemy dziś sporo. W diecie Indian uzupełnia węglowodany z ziemniaków, dyń, kukurydzy i manioku. My cenimy ją przede wszystkim ze względu na źródło wartościowego białka. Fasola jest trzecim po soi i grochu źródłem tego ważnego dla organizmu budulca i ma go nawet więcej niż mięso (22%). Jednak warto zaznaczyć, że białko roślinne nie zawiera odpowiedniej ilości aminokwasów i przez to jest nieco mniej wartościowe niż mięso. Jest za to fasola źródłem witaminy B1, czyli tiaminy działającej przeciwdepresyjnie i poprawiającej pamięć, ponadto jest bogata w potas, wapń i fosfor. Jej kiełki wzmacniają odporność i pomagają w zwalczaniu wiosennego zmęczenia.

„Piękny Jaś z Doliny Dunajca" to fasola w pełni zasługująca na swe miano. Jej dorodne nasiona należą do największych w obrębie gatunku fasola wielokwiatowa. Mają spłasz-

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

czony nerkowaty kształt, jednolite białe zabarwienie i słodkawy smak. W odróżnieniu od innych odmian, fasola ta wyróżnia się stosunkowo krótkim czasem gotowania. Jej wyjątkowość polega na czymś jeszcze: otóż jest to odmiana szczególnie bogata w składnik zwany „pierwiastkiem życia" – magnez. Tę swoją cechę Jaś zawdzięcza środowisku, a zwłaszcza glebie, na której rośnie – bogatej w magnez. W Dolinie Dunajca – fasolowej krainie, tyczki „Pięknego Jasia" na stałe już wrosły w krajobraz. Fasolowy hit doskonale się czuje w sąsiedztwie Dunajca, gdzie poranne mgły chronią przed gwałtownymi skokami temperatury, a położenie fasolowych pól w rzecznej dolinie gwarantuje mniejszą siłę wiatru.

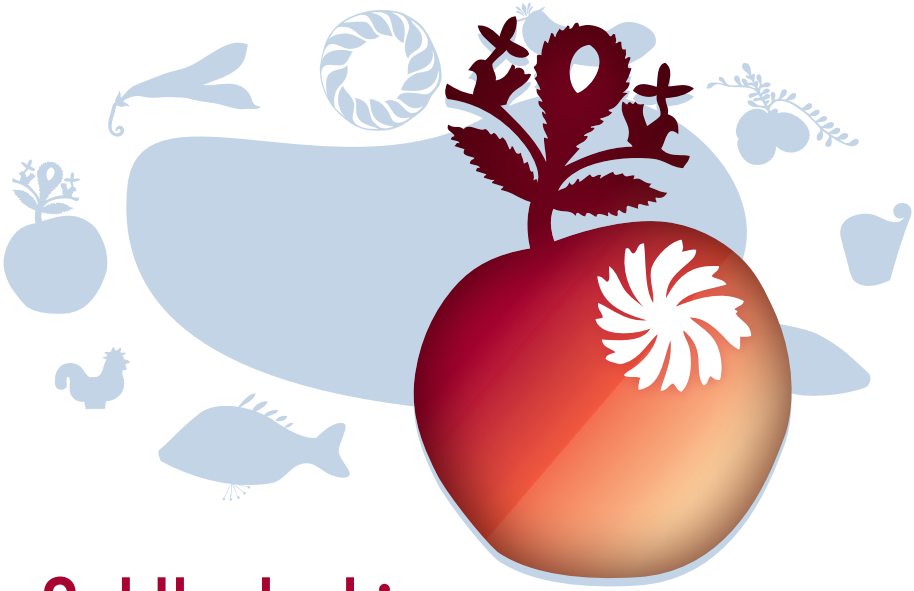
„Piękny Jaś z Doliny Dunajca" rośnie w 11 małopolskich gminach. Są to: Gródek nad Dunajcem, Zakliczyn, Wojnicz, Wierzchosławice, Radłów, Wietrzychowice, Tarnów, Pleśna, Żabno, Czchów i Gręboszów.

Mieszkańcy fasolowej krainy nie od dziś doskonale zdają sobie sprawę z faktu, jakie bogactwo rodzi uprawiana przez nich ziemia. Dawna kronika parafii w Tropiu nadmienia o kradzieży tyczek podtrzymujących roślinę, co stało się powodem… zabójstwa.

Gospodynie z Doliny Dunajca potrafią wyczarować z fasoli najprawdziwsze fasolowe cuda: zupy, pasztety, rolady, pierogi z fasolowym farszem, a nawet torty, ciasta i… fasolową kiełbasę, nie mówiąc już o fasolowej wódce. Potrafią zaradzić nawet uciążliwościom trawiennym, jakie trapią miłośników fasoli. Wystarczy parę razy zalać wrzątkiem, zagotować i odlać wodę. Tylko, że wtedy trochę mniej smakuje.

Fasolowy torcik

400 g fasoli ugotować do miękkości i zmielić. Utrzeć 6 żółtek z 400 g cukru i połączyć z fasolą. Dodać łyżkę alkoholu i pianę ubitą z 6 białek. Piec w wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą blasze. (To przepis podstawowy. Można przełożyć słodką masą, możliwe wszelakie wariacje typu: migdały, orzechy, wanilia, cynamon, a nawet kakao).



Jabłko łąckie

Nie jest prawdą, że w raju rosły jabłonie – za gorąco i za wilgotno. Oczywiście, jeśli przyjmiemy, że biblijny Eden znajdował się gdzieś w Mezopotamii, pomiędzy Eufratem i Tygrysem. Choć malarze od stuleci przedstawiają pierwszych rodziców w towarzystwie jabłka, sprawia to uroda owocu – rumianego, dorodnego i z pewnością wartego grzechu… Jabłko w chrześcijaństwie jest właśnie symbolem grzechu pierworodnego. W wierzeniach celtyckich natomiast jabłoń oferowała schronienie duszom umarłych, zaś mitologia grecka powiada, że w sadzie nimf Hesperyd rosły złote jabłka dające nieśmiertelność. Tymczasem przyczyną wygnania z raju była najprawdopodobniej… morela, która w gorącym klimacie czuje się zdecydowanie lepiej.

Ojczyzną jabłoni (łac. *Malus Mill*) jest Azja Południowo-Wschodnia, a konkretnie okolice Kaukazu, Morza Czarnego i Kaspijskiego aż po Syberię. Amatorem jabłek był także jeden z najznakomitszych ogrodników starożytności, Salomon i za jego sprawą urodziwe drzewo trafiło do „Pieśni nad pieśniami".

Symbol wszelkich pokus tego świata – apetyczne jabłuszko – dostarcza 52 kcal (w 100 g), zawiera węglowodany, krzepiące ciało witaminy (najwięcej C) oraz liczne składniki mineralne, zwłaszcza odkwaszające organizm żelazo i potas. Kombinacja witamin C i P oraz magnezu pozwala zachować elastyczność naczyń krwionośnych, zapobiegając miażdżycy. Obecny we wszystkich owocach błonnik oczyszcza. Wprawdzie do nieśmiertelności jeszcze daleko, ale dla zachowania zdrowia wystarczy podobno każdego dnia spożywać dwa jabłuszka przez całe życie. Najlepiej oczywiście ze skórką.

Cóż może być piękniejszego niż widok kwitnących sadów w Kotlinie Łąckiej! To właśnie tu, przez paroma wiekami zadomowiły się słynne jabłonie rodzące owoce o wyśmienitym smaku, zapachu, wyjątkowej soczystości i przeważnie obdarzone mocniejszym rumieńcem niż reszta jabłkowej rodziny. Koneserzy jeszcze dodają, że charakterystyczną cechą

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

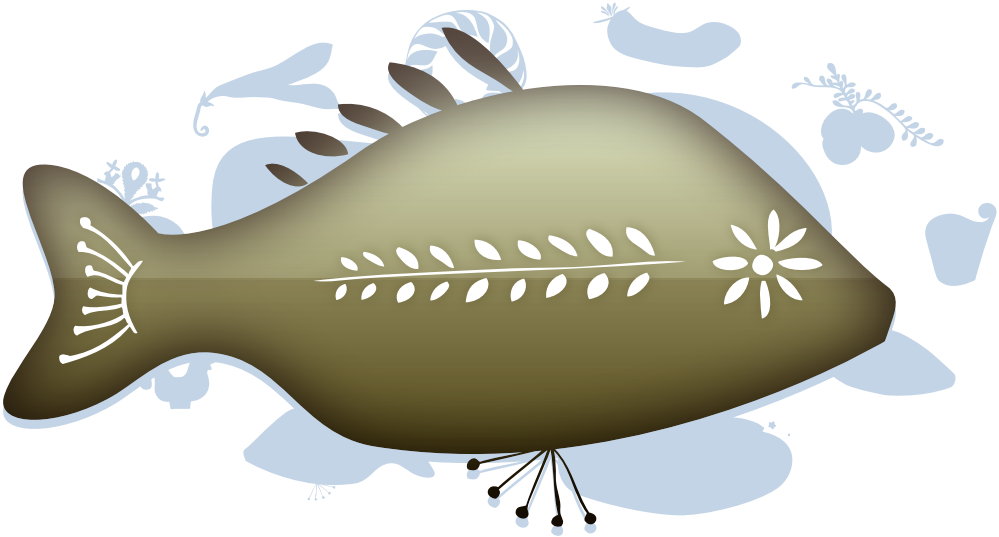
łąckich jabłek jest stosunkowo wysoka kwasowość, tzw. górska zielona nutka; czyli są kwaśniejsze i bardziej aromatyczne od jabłek pochodzących z innych stron. Łąckie jabłonie mają już nawet swoje święto przyciągające jabłkowych fanów i łowców wiosennych pejzaży – obchodzone tu każdej wiosny Święto Kwitnącej Jabłoni. Pochodzące z tego skrawka Małopolski owoce zarejestrowane pod nazwą „jabłko łąckie" zyskały uznanie w całej Europie, a nawet poza jej granicami. Swe walory zawdzięczają panującemu w okolicach Łącka mikroklimatowi. Większość tutejszych sadów rośnie bowiem na stokach o nachyleniu ok. 15 stopni, co umożliwia najlepsze z możliwych rozłożenie rocznych temperatur.

Jabłkowa tarta

Upiec klasyczną szarlotkę potrafi prawie każdy. A oto przepis na tartę – deser typowo francuski w wersji z łąckim jabłkiem:

Zagnieść ciasto z 200 g mąki, 100 g masła, 3 łyżek zimnego mleka, szczypty soli. Kulę z ciasta zawinąć w folię i schłodzić w lodówce ok. 30 minut. Nałożyć na wysmarowaną masłem formę do tarty (okrągła, z pofałdowanymi brzegami), oprószyć bułką tartą. Ułożyć jabłka pokrojone w „łódeczki", posypać cukrem i cynamonem. Piec w nagrzanym piekarniku (200° C) 30-35 minut.

Łąckie sadownictwo ma bardzo długą tradycję. Sekrety pomologii (nauki o uprawie owoców) przyswajano już w XIII w. z takim powodzeniem, że w dawnych wiekach pochodzące stąd suszone jabłka, a ponadto śliwy, gruszki wraz ze zbożem transportowano Dunajcem do Wisły i potem do Gdańska, skąd trafiały do innych krajów Europy. Są to fakty potwierdzone przez kroniki klasztoru SS Klarysek w Starym Sączu, ufundowanego przez księżnę Kingę. Zasługi w upowszechnianiu sadownictwa wnieśli zwłaszcza łączcy proboszczowie, jak choćby ksiądz Maciej Szaflarski, o którym krążyły opowieści, że wszystkim narzeczonym nakazywał jeszcze przed terminem ślubu posadzić 10 jabłonek. Inny ksiądz, Jan Piaskowy, ponoć nakazywał swoim parafianom sadzenie drzewek owocowych w ramach osobliwej pokuty za grzechy.



14

Karp Zatorski

Karpia zna dzisiaj cały świat. To ryba wybitnie polska, chociaż za jej praojczyznę uchodzi Morze Kaspijskie. Bez dania z karpia trudno wyobrazić sobie polską kuchnię, a zwłaszcza tradycyjną polską wieczerzę wigilijną. Karp to nie tylko ryba polska, ale i prawdziwie królewska, przy czym nie tylko o wyborny, godny monarszego podniebienia smak tutaj chodzi. Znane od wczesnego średniowiecza centrum hodowli karpia w naszym kraju to Małopolska. To właśnie stąd, ze słynnego Zatora karp trafiał do dawnej stolicy, Krakowa, na królewskie stoły. W dawnej Polsce ryby cieszyły się sporym powodzeniem, znano wiele ich gatunków, o czym świadczą przepisy w staropolskich książkach kucharskich. Ich popularność rosła wprost proporcjonalnie do liczby nakazywanych przez Kościół postów.

O powodzeniu karpia świadczy fakt, że trafił do kronik Jana Długosza (XV w.), który opowiadając o zmaganiach rycerzy pod Grunwaldem, opisuje ich rodowe herby. Obok innych widocznych na nich ryb historyk wymienia właśnie karpie.

Trudno dziś dociec, kto sprowadził karpia na ziemie polskie. Wiele jednak przemawia za tym, że jego upowszechnianiem zajmowali się niezrównani w średniowieczu gospodarze, pionierzy rolnictwa i hodowli – cysterscy mnisi, którzy przy swych klasztorach zakładali stawy.

Słynny karp zatorski nie jest zwyczajnym karpiem. To, można rzec, karpiowa arystokracja, starannie wyselekcjonowana w wyniku trwających wiele lat krzyżówek. Karp, który dziś wybiera się na podbój Europy, jest hybrydą złożoną z czystej krwi karpia zatorskiego z liniami: węgierską, jugosłowiańską, gołyską oraz izraleską. Rezultatem tych wieloletnich starań jest ryba o oliwkowo-niebieskim wybarwieniu, dobrym wygrzbieceniu, zwartej formie, szybko rosnąca, o stosunkowo dużej mięsnej masie. Odznacza się delikatnym smakiem i świeżym, przyjemnym, aczkolwiek typowo rybim zapachem. W czym jeszcze tkwi wyjątkowość tej królewskiej, a wywodzącej swój ród z małopolskiego Zatora

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

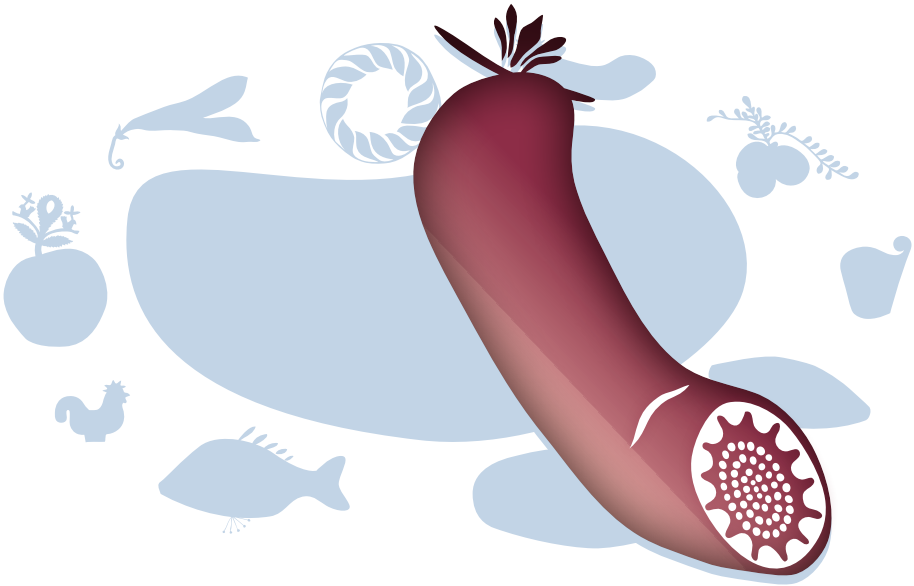
ryby? Otóż, środowisko, w której przyszło jej dorastać, czyli osiągać pożądane przez smakoszy rozmiary (1100-1800 gramów) odznacza się wyjątkowymi walorami przyrodniczymi. Ten stworzony niegdyś ręką człowieka teren, to kraina nieskażonej przyrody; bogactwo roślin i ptaków, także tych spotykanych już nader rzadko i zagrożonych wyginięciem.

Początki gospodarki stawowej w Zatorze sięgają XIV wieku, ale rybołówstwo rozwijało się tu już w czasach Bolesława Krzywoustego (XII w.). Najstarsze stawy mieli ponoć kopać wzięci w niewolę jeńcy tatarscy. Nazwy owych rybnych metropolii wywodzą się od inicjatorów stawowego przedsięwzięcia (np. stawy Boner, Kasztelan, Starosta). Sekret popularności karpia zatorskiego bierze się ponadto z ciągłości tutejszej gospodarki stawowej, wielowiekowej już tradycji i wiedzy wynikającej z faktu, że właścicielami stawów są rodziny, które parają się rybołówstwem od pokoleń. Nie bez powodu mieszkańców ziemi zatorsko-oświęcimskiej na przełomie XIX i XX stulecia nazywano potocznie… karpikami lub karpianami.

Produkcja karpia zatorskiego prowadzona jest dzisiaj na terenie trzech gmin w zachodniej części Małopolski: Zator, Przeciszów i Spytkowice. Gminy te wspólnie realizują projekt Dolina Karpia. A na czym polega słynna zatorska metoda chowu? Otóż w trwającym dwa lata procesie produkcyjnym większość prac wykonuje się ręcznie, jak dawnymi czasy. No, może z wyjątkiem zastąpienia konnych bryczek lepszym sprzętem, co z pewnością poprawiło komfort rybiej egzystencji.

Karp wędzony po zatorsku:

Ryby (1,5-2 kg) pokroić w dzwonka i ułożyć w naczyniu. Przesypać przyprawami (sól, pieprz, tymianek, majeranek, czosnek, cebula). Odłożyć do chłodnego pomieszczenia na 12 godz., od czasu do czasu mieszając. Opłukać, osuszyć i włożyć do wędzarni. Wędzić 4-6 godzin drewnem bukowym, pod koniec dodając drewno olszyny. Ryby dłużej zachowają świeżość, jeśli przechowuje się je przełożone młodymi pokrzywami.



16

Kiełbasa lisiecka

Rzeźnicy to najprawdziwsza arystokracja krakowskiego rzemiosła. Nobilitowano ich już w roku 1257, kiedy to dokument lokujący miasto na prawie magdeburskim zezwalał członkom tego cechu stawiać na Rynku kramy z mięsem.

W wieku XVI stolica Polski znalazła się na ważnym europejskim szlaku przegonu bydła. Pędzone z Podola do Czech, Austrii i Bawarii stada krów i wołów tradycyjnie zatrzymywano na postój w Piaskach Wielkich. I tam właśnie, na terenie tej dzisiejszej dzielnicy, przez długie lata szlifowały swoje mistrzostwo liczne familie miejscowych masarzy. To dzięki nim, między innymi, określenie „kiełbasa krakowska" stało się pojęciem międzynarodowym. I tym, tłumaczonym na poszczególne języki terminem, do dziś nazywają swoje wyroby oparte na nadwiślańskich recepturach producenci Wiednia, Berlina, Nowego Jorku, Chicago i Moskwy. Jest ciekawostką, że słowo *kielbasa* wdarło się przebojem do języka angielskiego na terenie Stanów Zjednoczonych, stało się trwałą częścią tamtejszego codziennego słownictwa, bywa nawet używane jako synonim pojęcia „Polak".

Na podłożu takich właśnie tradycji na tytuł niekwestionowanej królowej polskich wędlin zasłużyła w ostatnim czasie kiełbasa lisiecka. Ciemnobrązowa, z podsuszoną i lekko błyszczącą skórką, delikatnie pachnąca, soczysta, o dominującym smaku mięsa wieprzowego, z wyczuwalną nutą pieprzu i soli w oprawie aromatu czosnkowego.

Kiełbasa lisiecka wytwarzana jest z najsmaczniejszych i najdelikatniejszych części wieprzowiny: powstaje z polędwicy i wyselekcjonowanych porcji szynki. Ręcznie krojone kawałki są najpierw marynowane (peklowane) przez co najmniej 48 godzin. Odpowiednio skruszone, zaprawione białym pieprzem i czosnkiem tworzą farsz, który umieszcza się w osłonce z cienkiego jelita wołowego (tzw. trynkalu) o przekroju 3 – 5cm. Takie szczelnie wypełnione farszem kiszki przechodzą następnie fazę leżakowania. Dopiero

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

po należytym związaniu farszu, co trwa około tygodnia, te przypominające wianki koliste pętla wędrują do wędzarni. Podsuszanie, wędzenie i pieczene, w różnym nasileniu temperatur, trwa kilka godzin. W tym procesie surowo przestrzega się tradycyjnych i sprawdzonych metod: jedynym źródłem dymu i ciepła jest drewno z drzew liściastych (olchowe lub bukowe) a najlepiej, aby pochodziło z drzew owocowych. Po opuszczeniu wędzarni wędlina może już stać się obiektem niepohamowanego pożądania.

W całym procesie produkcyjnym niedozwolone jest używanie jakichkolwiek koncentratów chemicznych, tak powszechnie stosowanych w przemysłowych zakładach mięsnych. Kiełbasa lisiecka sycona jest tylko składnikami tradycyjnymi. Nie może być inaczej, bo jej receptura – nobliwa jak wszystko w Małopolsce – pochodzi podobno z XVI wieku. Odkryta została przez Andrzeja Różyckiego, krakowskiego wytwórcę wędlin z okresu dwudziestolecia międzywojennego, który tajemnicę tej produkcji powierzył swoim pracownikom. Od lat trzydziestych XX stulecia z zamiłowaniem pielęgnują tę sztukę masarscy mistrzowie z terenu Liszek i Czernichowa.

Podczas okupacji i w okresie powojennym niewielkie ilości tego gatunku kiełbasy prywatni producenci nie bez ryzyka wytwarzali w ukryciu. W czasach nam bliższych natomiast nazwa tej markowej wędliny stała się przykrywką dla różnego rodzaju podróbek.

Aby położyć kres mnożącym się fałszerstwom, a także zabiegać o rejestrację tego regionalnego produktu w Komisji Europejskiej zawiązano w roku 2004 Konsorcjum Producentów Kiełbasy Lisieckiej. Obydwa cele zostały osiągnięte. Dziś ten elitarny związek zrzesza na terenie gminy Liszki i Czernichów dziewięciu producentów. Tylko im przysługuje prawo opatrywania swoich wyrobów tą markową nazwą i stosowną etykietą, tylko oni dostarczają na rynek produkt wytwarzany w oparciu o ściśle przestrzegane receptury.

18

Obwarzanek

Przekonanie o tym, że okrągłe pieczywo z otworem w środku symbolizuje koło życia i przynosi szczęście ma wielowiekową tradycję. Taki właśnie jest obwarzanek, chrupiący wypiek o kształcie zbliżonym do krakowkiego wianka.

Jego dalekim protoplastą jest niewielki kolisty precelek, o którym wiadomo, że był przysmakiem samej królowej Jadwigi. Legenda mówi, że Władysław Jagiełło, w trosce o kondycję swojego rycerstwa, kazał wysłać pod Grunwald aż 26 wozów załadowanych tym właśnie wypiekiem. I to ten zachowujący długo świeżość suchy prowiant ma swój udział w wiekopomnej grunwaldzkiej wiktorii. O tym, że to produkt z wielowiekową tradycją świadczy fakt, że na którymś z wcześniejszych herbów krakowskich piekarzy widnieje zwieńczony koroną i trzymany przez dwa lwy precel.

Natomiast sam obwarzanek oficjalnie na podium historii stanął 26 maja 1496 roku, kiedy to król Jan Olbracht nadał prawo wypieku i sprzedaży białego pieczywa – w tym obwarzanków zwanych po łacinie *circinelli*, tj. kółeczka – tylko krakowskim piekarzom. Od tej pory obwarzanek był nieustająco doskonalony, aby w jak najlepszej kondycji dotrwać do naszych czasów.

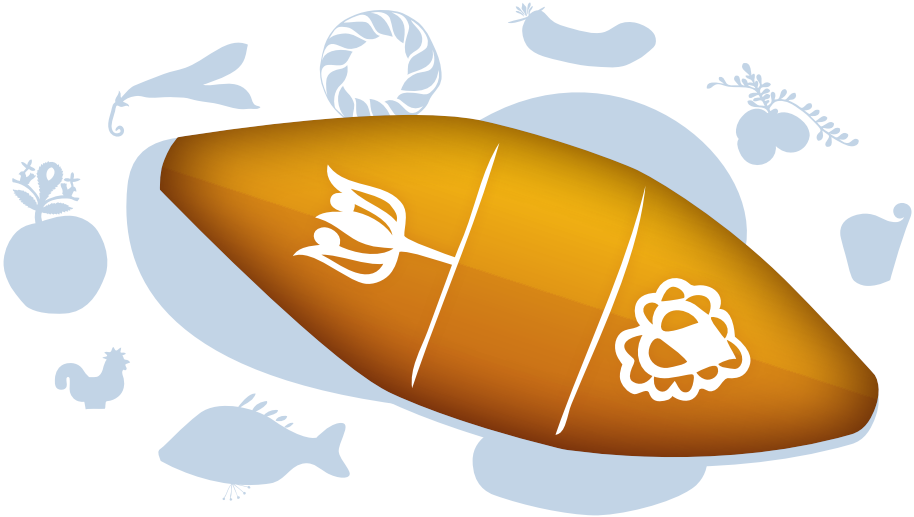
Wyrabia się go z najlepszej jakości mąki pszennej z dodatkiem pewnej ilości (ok.20%) żytniej. Do tego drożdże i jajka. Tak wzbogaconą mąkę rozczynić należy letnią, lekko osoloną wodą. Gdy ciasto ruszy trzeba mocno je wyrobić, a potem dwa jego wałeczki (tzw. sulki) spiralnie okręcić wokół siebie, zwinąć w kółko i wrzucić do kipiącego wrzątku osłodzonego miodem. Kąpiel w tak osłodzonej gotującej się wodzie trwa do momentu, kiedy obgotowane (czyli obwarzone, stąd obwarzanek) ciasto wypłynie na powierzchnię. Wtedy z ukropu wyjmuje się je, posypuje makiem, solą, sezamem lub czarnuszką i wkłada do pieca. Kiedy wypiek się zarumieni, można go wyjąć. Smacznego.

Bardzo często obwarzanek nazywany jest – w szczególności przez przyjezdnych – bajglem. To praktyka niewłaściwa, myląca, dotyczy bowiem pdobnego ale jednak innego produktu. Bajgle nie są plecione, są bardziej miękkie, przypominają raczej bułki z niewielką dziurką w środku. Wywodzą się z krakowskiej kuchni żydowskiej, przez emigrantów zostały przewiezione za ocean, olbrzymią popularnością cieszą sie obecnie w Nowym Jorku. Ich kolisty kształt przypominał pierwszym twórcom widocznie końskie strzemię (w języku niemieckim *bügel*) i właśnie stąd ta nazwa – bajgiel. Gmina żydowska miasta Kazmierza już w roku 1610 ogłosiła dokument mówiący o wydawaniu darmowych bajgli każdej kobiecie, która urodzi dziecko.

Tak czy inaczej obydwa wypieki mają krakowski rodowód. Natomiast rasowy obwarzanek ma być rumiany, szczupły, chrupki z wierzchu, wilgotny w środku i lekko ciągnąć się. Rynkowa konkurencja sprawia, że pojawiają się podróbki, które są coraz to bardziej puchate i coraz to bardziej tyją. Takie makroosobniki są pozbawione smaku, powstają z niedokładnie wyrobionego ciasta, mają w sobie nadmiar drożdży i nadziane są spulchniaczami.

Oto europejska definicja obwarzanka: *Obwarzanek krakowski to wypiek przypominający pierścień, utworzony ze splotu ciasta, z otworem w środku. (...) Fakturę powierzchni tworzą sploty w formie spirali. Ma kolor jasnobrązowy z dużą skalą odcieni: od jasnozłocistego przez ciemnozłocisty do jasnobrązowego z wyraźnym połyskiem(...) Jego średnica mieści się w przedziale 12 – 17 cm, grubość nieregularnego spiralnego splotu to zwykle 2 – 4 cm, a waga 80 – 120 g. (...) Smak może być zmieniany przez stosowanie różnych posypek. (...)*

Awans na europejską listę produktów regionalnych oznacza, że obwarzanki można produkować tylko na terenie Krakowa oraz w powiatach krakowskim i wielickim.



20

Oscypek

Pachnie dymem i wiatrem. Budzi skojarzenia z ostrymi graniami Tatr, szumem górskich potoków i fioletem krokusów. Jego ozdobna, wrzecionowata forma przywodzi na myśl ludowe rękodzieło. Oscypek wygląda jak rzeźba i nawet jego żółto-brązowa barwa zbliżona jest do świeżo ściętej sosny. A jak smakuje? Jak najprawdziwszy rarytas, ambrozja – zgodnym chórem potwierdzą koneserzy. Smak ma lekko słony, kolor (w środku) kremowy lub biały, ciemniejący po bokach. Jest sprężysty i elastyczny, ze sporą ilością drobnych oczek w środku.

Wyborny produkt wielowiekowej kultury pasterskiej jest wciąż wyrabiany ręcznie i w niezmienny od wieków sposób. Podhalański specyfik powstaje z owczego mleka, choć z pewnymi uzupełnieniami, jak tzw. „klog", czyli wysuszona i sproszkowana podpuszczka oraz mleko krów rasy czerwonej (nie więcej niż 40 %). Owcze mleko to warunek absolutnie niezbędny. Najpierw robi się ser, czyli bundz. Półprodukt poddaje się na przemian parzeniu w gorącej wodzie i wyciskaniu aż do uzyskania zwartej i elastycznej masy. Następnie baca formuje ser rękami, nadając jego kawałkom kształt wrzeciona, które w końcowej fazie spina foremkami z drewna (tzw. oscypiorkami, stąd: oscypek), by uzyskać zdobienie. Każdy baca umieszcza na oscypku nieco inne wzory. Gdy oscypek osiągnie ostateczny kształt, wrzuca się go do tzw. „rosołu", czyli moczy w solance. Oprócz własności bakteriobójczych, kąpiel taka – poprzez osmozę – usuwa z sera nadmiar wody. Potem już czas na wędzenie pod dachem szałasu – 3 do 14 dni. Bacówki opalane są tradycyjnie drewnem sosnowym lub świerkowym i właśnie ten roznoszący się nad górską halą dym nadaje oscypkowi charakterystyczny aromat i kolor. Ser wyrabia się w okresie od maja do października, czyli wówczas, kiedy owce skubią świeżą trawę. Prawidłowo wykonany oscypek powinien ważyć od 60 do 80 dag i mierzyć od 17 do 23 cm. Pierwszym bacą – zdobywcą certyfikatu uprawniającego do

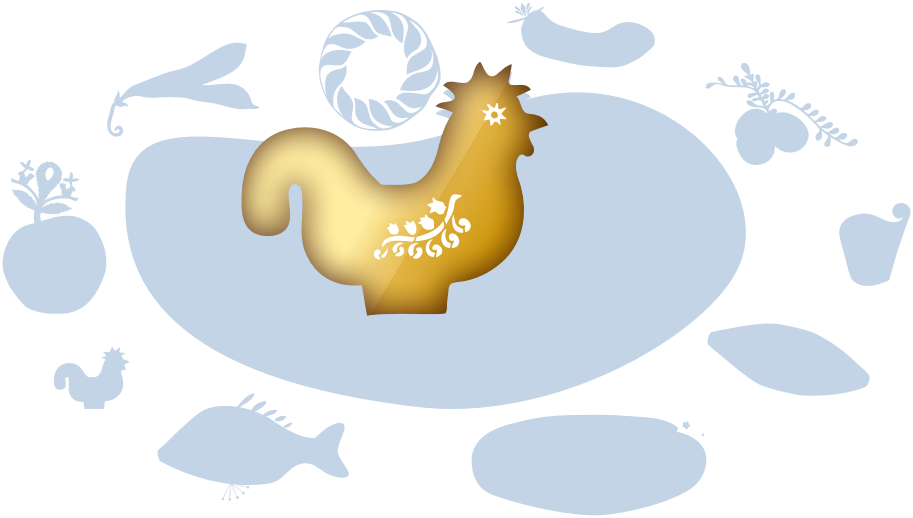
© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

produkcji oscypków w zgodzie z zastrzeżoną przez Unię Europejską recepturą jest Kazimierz Furczoń z Leśnicy na Podhalu.

Oscypkowa tradycja wiąże się z dawną kulturą wołoską. Właśnie Wołosi, wędrujący wzdłuż Karpat pasterze rodem z Półwyspu Bałkańskiego, zaszczepili na Podhalu swoje metody wypasu owiec i organizacji bacówki oraz sposoby przerabiania mleka. Bacówka to swego rodzaju przedsiębiorstwo zajmujące się wypasem i pielęgnacją owiec oraz przetwórstwem otrzymywanego z nich mleka. Na jego czele stoi baca, któremu pomagają juhasi. Rolę ochroniarzy pełnią pasterskie psy – owczarki podhalańskie, związane z Tatrami tak samo jak oscypek. Dawnymi czasy oscypki były używane do rozliczeń pomiędzy gazdą (gospodarzem, do którego należy stado) a bacą, jak również pomiędzy bacą i juhasami.

Przywilej lokacyjny wsi Ochotnicy w Gorcach otrzymał Niejaki Dawid Wołoch (David Valachi, 1416 r.) i z tego okresu pochodzą pierwsze pisemne wzmianki o wyrabianiu serów na Podhalu. Choć wieś osadzona została na prawie niemieckim, niektóre powinności jej mieszkańców zostały zaczerpnięte od Wołochów (np. danina barania, a w jej ramach danina serowa). Pierwszy opis procedury wyrabiania serów został sporządzony w 1748 r., a pochodzi z instruktażu państwa Ślemieńskiego na Żywiecczyźnie. Nazwa „oszczypek" po raz pierwszy pojawiła się u Ambrożego Grabowskiego, który pisząc o góralach (1830 r.) wspomina o góralskich szałasach, *do których z całej okolicy zbierają owce, i robią serki (oszczypki) oraz bryndzę z ich mleka, którey potym część jaką oddają w zysku właścicielom wraz z owcami.*

Jeśli weźmiemy pod uwagę, że jedna owca w ciągu sezonu daje 60 l mleka, z czego może powstać zaledwie 10 typowo owczych oscypków i 15 owczo-krowich, zrozumiemy, o jaki skarb naprawdę tutaj chodzi.



22 Redykołka

Redykołka – podobnie jak oscypek, bundz, żętyca czy tzw. gołka (serek z mleka krowiego) – wiąże się z obecnością stad i pasterzy na hali. Redykołka (czasem też: redykawka) to taki pasterski żart, serowa przekąska, atrakcyjny szałasowy gadżet. Mniejsza niż tradycyjny oscypek, bo wykonana z resztek sera pozostałych po jego „puceniu", czyli ugniataniu rękami na kształt wrzeciona. W góralskiej kuchni, a zwłaszcza wśród pasterzy przebywających przez parę miesięcy z dala od swych domostw, nic zmarnować się nie mogło. Redykołka bywa często z oscypkiem mylona przez ceprów (miastowych), przekonanych, że niewielki serek, który kupują na Krupówkach w Zakopanem, albo u siebie jako góralską specjalność, to właśnie prawdziwy oscypek. To tak jakby upieczone z resztek chlebowego ciasta podpłomyki czy przeznaczone głównie dla dzieci „kukiełki" nazywać chlebem.

Nazwa oznaczająca młodszą siostrę oscypka pochodzi od gwarowego wyrażenia „redykać się", czyli wychodzić ze stadem na hale (redyk wiosenny) lub sprowadzać stada na zimę do gospodarzy (redyk jesienny). Redyk (kolejne słowo wprowadzone do języka polskiego przez Wołochów) to okazja do świętowania, w życiu pasterskiej społeczności najważniejszy okres w roku.

Powstająca przy okazji produkcji oscypka redykołka niekoniecznie bywa, wzorem oscypka, wędzona. Ozdobna, ciesząca oko przekąska nie jest przecież przeznaczona do długiego przechowywania, a do natychmiastowego zjedzenia. Dopiero w ostatnich latach redykołki się czasami lekko podwędza.

A jak ów specyfik powstaje? Z resztek sera wyrabia się niewielkie figurki – zwierzątka, którym kształt nadają drewniane foremki. W końcowym etapie są solone. Mają lekko kremową barwę, ciemniejszą przy skórce, miąższ miękki, twardy albo nawet kruchy. Skórka redykołki jest gładka, ale dopuszcza się pewną chropowatość, nierówności

© Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego • www.malopolskie.ksow.pl • www.malopolskie.pl

i drobne pęknięcia nie sięgające miąższu. Jako figurka serowa jest twardsza od oscypka, bardziej krucha i łamliwa. Można też spotkać redykołki wyrabiane bez foremek, ugniecione w rękach kulki (tzw. jabłuska).

Redykołka to prezent. Ofiarowany w dowód sympatii albo wdzięczności za jakąś przysługę, zawsze „do pary" – po dwie sztuki. Tak każe tradycja. Szanujący się baca sprowadzający stado z hal miał pełną torbę małych, ozdobnych serków, które rozdawał w prezencie nie tylko gazdom i gaździnom, ale przede wszystkim dzieciom. Najmłodszym służyły za zabawki. Przypominały góralskie parzenice, serduszka albo zwierzątka: jelonki, koguciki, sarenki, owieczki, ptaszki. Juhasi, schodząc do wsi, również rozdawali wykonane przez siebie serowe cudeńka pannom, rodzinie albo znajomym. Owcze serki odgrywają też istotną rolę w obrzędach. Gołąbkami i kogutkami niektórzy górale jeszcze dziś ozdabiają rózgę weselną, czasami mocują je na czubku wieńca dożynkowego. Na Huculszczyźnie natomiast rozdawano serowe figurki żebrakom prosząc o modlitwę za zmarłych.

Prawo do produkowania redykołki mają dzisiaj wytwórcy z powiatów tatrzańskiego i nowotarskiego, a także części powiatów: żywieckiego, cieszyńskiego, suskiego, limanowskiego i nowosądeckiego.

Redykołka, jak również pokrojony w plasterki oscypek, doskonale sprawdzają się w roli przekąski do wina. Ostatnimi czasy zaczęły się nawet pojawiać w renomowanych sklepach winiarskich we francuskim Bordeaux. Nie od dziś przecież wiadomo, że ser jest największym wina przyjacielem.

Góralskie tosty

Twardą redykołkę zetrzeć na tarełku o drobnych oczkach. Gorące tosty posmarować żurawiną albo dżemem z borówek. Posypać tartym serem.

Placki ziemniaczane po góralsku

Usmażone, gorące placki tuż przed zdjęciem z patelni posypać tartą redykołką.

Zasmakuj w Małopolsce

WYDAWCA:
Sekretariat Regionalny Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich Województwa Małopolskiego
Departament Funduszy Europejskich
Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
31- 156 Kraków, ul. Basztowa 22 · ksow@malopolska.mw.gov.pl · www.ksow.pl

TEKSTY:
Katarzyna Siwiec i Mieczysław Czuma

FOTOGRAFIE:
Jacek Leśniewski „W JAK FOTOGRAFIA"
oraz archiwum Lokalnych Grup Działania z Województwa Małopolskiego

PROJEKT GRAFICZNY:
Katarzyna Wojtyga, Krzysztof Radoszek – Magister Lemur s.c.

SKŁAD:
Magister Lemur s.c.

ISBN 978-83-63091-65-1
Wydanie I, Kraków 2012

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Europa inwestująca w obszary wiejskie
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013
Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi