

Jesień ■ Autumn 2018

ISSN 1232-9541

# Polish Food

**Z pola na stół**

From field to table

**Polskie warzywa i owoce  
- klasa światowa**

Polish vegetables and fruit – world class

**Nasz drób towarem eksportowym**

Our poultry as a commodity for export



Polska wieś to skarb, który jest tuż obok, niemal na wyciągnięcie ręki. Warto samemu się przekonać, jak pięknie łączy się tu tradycja i nowoczesność, spokój i energia, piękno natury i oryginalność stylów. Na wsi czeka nas moc atrakcji i pozytywnych zaskoczeń o każdej porze roku!



O szczegółach czytaj na stronie <http://www.polska.travel/odpoczywajnawsi/>

The Polish countryside is a treasure which is not far away, it is almost on the doorstep. It is worth seeing on your own how beautifully tradition and modernity, peace and energy, the beauty of the nature and the originality of the styles are combined here. There are a lot of attractions and positive surprises at any time of the year in the countryside!



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
aktywnie  
TAKE AN ACTIVE REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
edukacyjnie  
TAKE AN EDUCATIONAL REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
kulinarnie  
TAKE A CULINARY REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
naturalnie  
TAKE A NATURAL REST  
IN THE COUNTRY



**ODPOCZYWAJ NA WSI**  
tradycyjnie  
TAKE A TRADITIONAL REST  
IN THE COUNTRY

JAN KRZYSZTOF ARDANOWSKI  
MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI  
MINISTER OF AGRICULTURE  
AND RURAL DEVELOPMENT



## SZANOWNI PAŃSTWO!

Polska jest znaczącym producentem żywności w Europie. Dotyczy to bardzo różnych produktów. Szczególne miejsce wśród nich zajmują owoce miękkie. Mamy pierwsze miejsce w Unii Europejskiej w produkcji porzeczek i malin. Warto podkreślić, że w przypadku tych ostatnich nasz udział we wspólnotowym rynku wynosi 70 procent, a porzeczek – 64 procent. Jesteśmy też liczącym się producentem truskawek, borówki wysokiej i aronii. Nasze owoce cieszą się bardzo wysokim uznaniem konsumentów za ich wyjątkowy smak i aromat. Te cechy sprawiły, że jesteśmy też liczącym się eksporterem owoców jagodowych. Oprócz owoców świeżych eksportujemy także owoce mrożone oraz przetwory owocowe, dżemy i soki.

Również warzywa i grzyby są znaczącą pozycją w naszej produkcji rolnej i eksporcie. Wystarczy przytoczyć tutaj popularność polskiej pieczarki, czy mrożonek warzywnych.

Nasz eksport rolny rośnie z roku na rok. Nasza żywność ceniona jest za jakość i smak. Uważam, że mamy wszelkie warunki ku temu, aby polska żywność była powszechnie kojarzona z żywnością najwyższej jakości. Rodzinne gospodarstwa rolne, które z powodzeniem unowocześniają się, jednocześnie są w stanie połączyć produkcję z tradycyjnym, zrównoważonym ich charakterem. Potrafiły one zachować naturalny, wiejski krajobraz oraz wypracowane przez przodków receptury wyrobu lokalnych i tradycyjnych produktów. Wszystkie te atrybuty sprawiają, że mamy również ogromny potencjał, sprzyjający rozwojowi rol-

## LADIES AND GENTLEMEN!

Poland is a major food producer in Europe. This applies to many various products. A special place among them is occupied by soft fruit. We are ranked first in the European Union as regards the production of currants and raspberries. It is worth stressing that for the latter, our share in the Community market is 70% and for the former – 64%. We are also a major producer of strawberries, northern highbush

blueberries and chokeberries. Our fruit enjoy very high recognition among consumers for their unique taste and aroma. These qualities made us also a major exporter of berry fruit. In addition to fresh fruit, we also export frozen fruit and fruit products, jams and juices.

Also, vegetables and mushrooms are an important item in our agricultural production and export. It is enough to mention here the popularity of Polish champignons or frozen vegetables.

Our agricultural export is increasing year by year. Our food is appreciated for its quality and taste. I believe that we have all the right conditions to have Polish food

commonly associated with the highest quality food. Family farms, while being successfully modernised, are also able to combine the production with their traditional, sustainable nature. They were able to preserve the natural, rural landscape and ancestral recipes to manufacture local and traditional products. Thanks to all these attributes, we also have

Nasz eksport rolny rośnie z roku na rok. Nasza żywność ceniona jest za jakość i smak. Uważam, że mamy wszelkie warunki ku temu, aby polska żywność była powszechnie kojarzona z żywnością najwyższej jakości

Our agricultural export is increasing year by year. Our food is appreciated for its quality and taste. I believe that we have all the right conditions to have Polish food commonly associated with the highest quality food

nictwa ekologicznego. Konsumenci coraz bardziej poszukują wyrobów lokalnych, tradycyjnych i ekologicznych. W miarę wzrostu zamożności społeczeństwa ten trend się nasila. Nabywcy, zniechęceni jednorodną produkcją masową, powracają do tradycyjnie wyrabianych wędlin, serów, soków, dżemów i innych przetworów owocowych oraz warzywnych. To nie tylko przypomnianie sobie smaków z dzieciństwa, ale coraz bardziej świadome wybory, wynikające z chęci życia bliżej natury.

Polska ma wiele produktów, które idealnie wpisują się w ten nurt. Wprowadzamy przepisy, rozszerzające możliwości sprzedaży produktów z własnych gospodarstw. Wreszcie polscy rolnicy będą mogli sprzedawać własne wyroby na takich samych zasadach, jak ich koledzy w innych krajach Unii Europejskiej. Dzięki temu turyści, odwiedzający nasz kraj, będą mieli znacznie więcej okazji do spróbowania na miejscu naszych doskonałych produktów: owoców, warzyw i ich przetworów; różnorodnych serów twarogowych i dojrzewających; wyśmienitych wędlin i ryb słodkowodnych.

Rozwój agroturystyki sprawia, że poprawia się znacząco baza noclegowa. Te gospodarstwa oferują nie tylko doskonałe warunki wypoczynku i rekreacji, ale także dają możliwość zasmakowania w lokalnej kuchni. Polska kuchnia nie jest jeszcze tak odkryta, jak na to zasługuje. Warto zwrócić uwagę, że nasze położenie, na przecięciu szlaków handlowych z północy na południe i ze wschodu na zachód, wpływało przez wieki na przenikanie się kultur i wpływów. Te wpływy można znaleźć w tradycyjnych potrawach, charakterystycznych dla danych regionów. Nasza kuchnia zawsze była i jest pełna smaków, zachwycająca bogactwem aromatów. To kuchnia pełna ziół i przypraw. To kuchnia zawieszonych zup, wielu dań z rusztu, wykorzystująca to, co dają okoliczne pola i lasy. To kuchnia oferująca dania z dziczyzny, aromatyczne sosy grzybowe, wyśmienite przetwory z żurawiny, czy borówki leśnej, które wspaniale podkreślają smak potraw.

Chcemy szerzej zaprezentować różnorodność oferty polskiego rolnictwa. W najbliższym czasie w naszych placówkach dyplomatycznych w różnych krajach będą pracować najlepsi fachowcy, którzy mają ogromną wiedzę na temat tego, co oferuje polskie rolnictwo, jakie ma specjalności i jakie możliwości eksportowe.

Jestem przekonany, że ci radcowie rolni będą skutecznie pomagać polskim eksporterom w poszukiwaniach nowych rynków zbytu, ale też będą skutecznie pomagać zagranicznym importerom w nawiązywaniu nowych kontaktów gospodarczych.

an enormous potential conducive to the development of organic farming. Consumers are increasingly looking for local, traditional and organic products. As the wealth grows in society, this trend is intensifying. Buyers, discouraged by the mass production, return to traditionally made coldmeats, cheeses, juices, jams and other processed fruit and vegetables. This is not just a return to the flavours of childhood, but more and more conscious choices, resulting from the desire to live closer to nature.

Poland has a lot of products that fit perfectly in this trends. We introduce regulations allowing to extend the possibility of selling products from own farms. At last, Polish farmers will be able to sell their own products on the same

Wreszcie polscy rolnicy będą mogli sprzedawać własne wyroby na takich samych zasadach, jak ich koledzy w innych krajach Unii Europejskiej

At last, Polish farmers will be able to sell their own products on the same conditions as their colleagues in other European Union countries

conditions as their colleagues in other European Union countries. Thanks to this, tourists, visiting our country, will have much more opportunity to taste our excellent products: fruit, vegetables and their products; various curds and ripening cheeses; delicious coldmeats and freshwater fish.

The development of agritourism results in a significant improvement in accommodation facilities. These farms offer not only excellent conditions of rest and recreation,

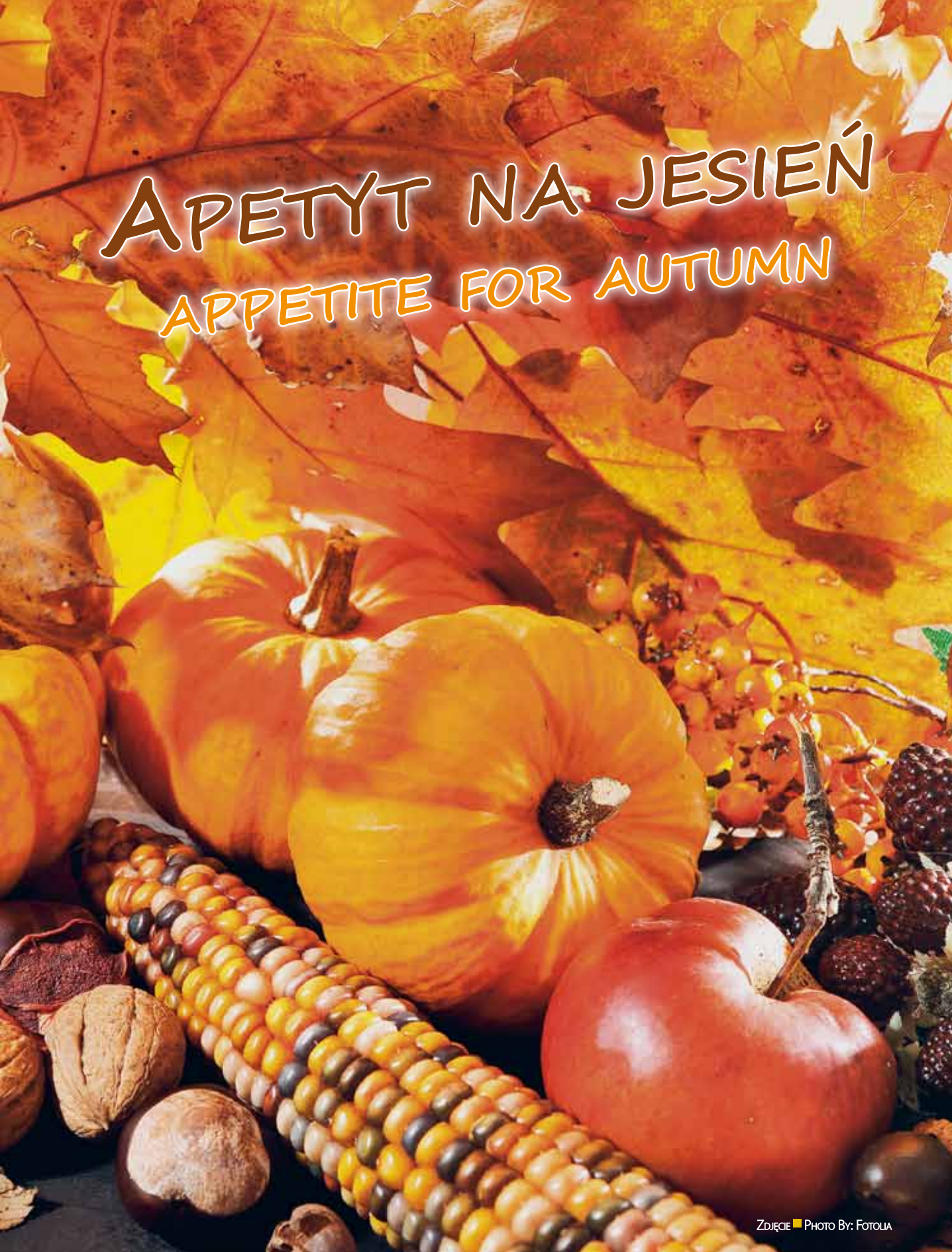
but also give an opportunity to taste local cuisine. Polish cuisine is not yet as discovered as it deserves. It is worth noting that our location, at the intersection of trade routes from north to south and from east to west, has for centuries resulted in the mixing and mingling of cultures and influences. These influences can be found in traditional dishes, characteristic of the given regions. Our cuisine has always been and still is full of flavours and enchants with the abundance of aromas. It is the cuisine full of herbs and spices. It is the cuisine of thick soups, many grilled dishes, using everything offered by the surrounding fields and woods. It is the cuisine offering game dishes, aromatic mushroom sauces, delicious cranberry or blueberry products, which excellently accentuate the taste of dishes.

We want to show more extensively the diversified offer of Polish agriculture. In the near future, our diplomatic missions in different countries will employ the best professionals who have a great knowledge of what Polish agriculture offers, of its specialties and export opportunities.

I am convinced that these agricultural advisers will effectively assist Polish exporters in the search of new outlets, but will also effectively help foreign importers to establish new economic contacts.

# APETYT NA JESIEŃ

## APPETITE FOR AUTUMN





**1** **List od Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi**  
Note from Minister of Agriculture and Rural Development

**6** **Z pola na stół**  
From field to table

**12** **Postaw na sezonowość!**  
Choose seasonality!

**14** **Rajski owoc**  
Paradise fruit

**16** **W malinowym chruśniaku**  
In raspberry bushes

**19** **Syrop malinowy z Doliny Baryczy**  
Raspberry syrup from the Barycz Valley

**21** **Śliwka na szczęście**  
Plum for happiness

**23** **Receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie**  
Recipes passed down from one generation to the next

**27** **Sezon na warzywa i owoce**  
Season for fruit and vegetables



**29** **Polskie warzywa i owoce - klasa światowa**  
Polish vegetables and fruit – world class

**31** **Gotując z dyplomatami**  
Cooking with Diplomats

**34** **Drób dobry na wszystko**  
Poultry good for everything

**38** **Serduszko, nie tylko nóżka**  
The heart, not only the leg

**40** **Nasz drób towarem eksportowym**  
Our poultry as a commodity for export

**42** **Jubileuszowa parada**  
Jubilee Parade

**45** **Polska wieś – piękna i różnorodna**  
Polish countryside – beautiful and diversified

**50** **Tradycyjne odmiany, czyli powrót do korzeni**  
Traditional varieties or back to the roots

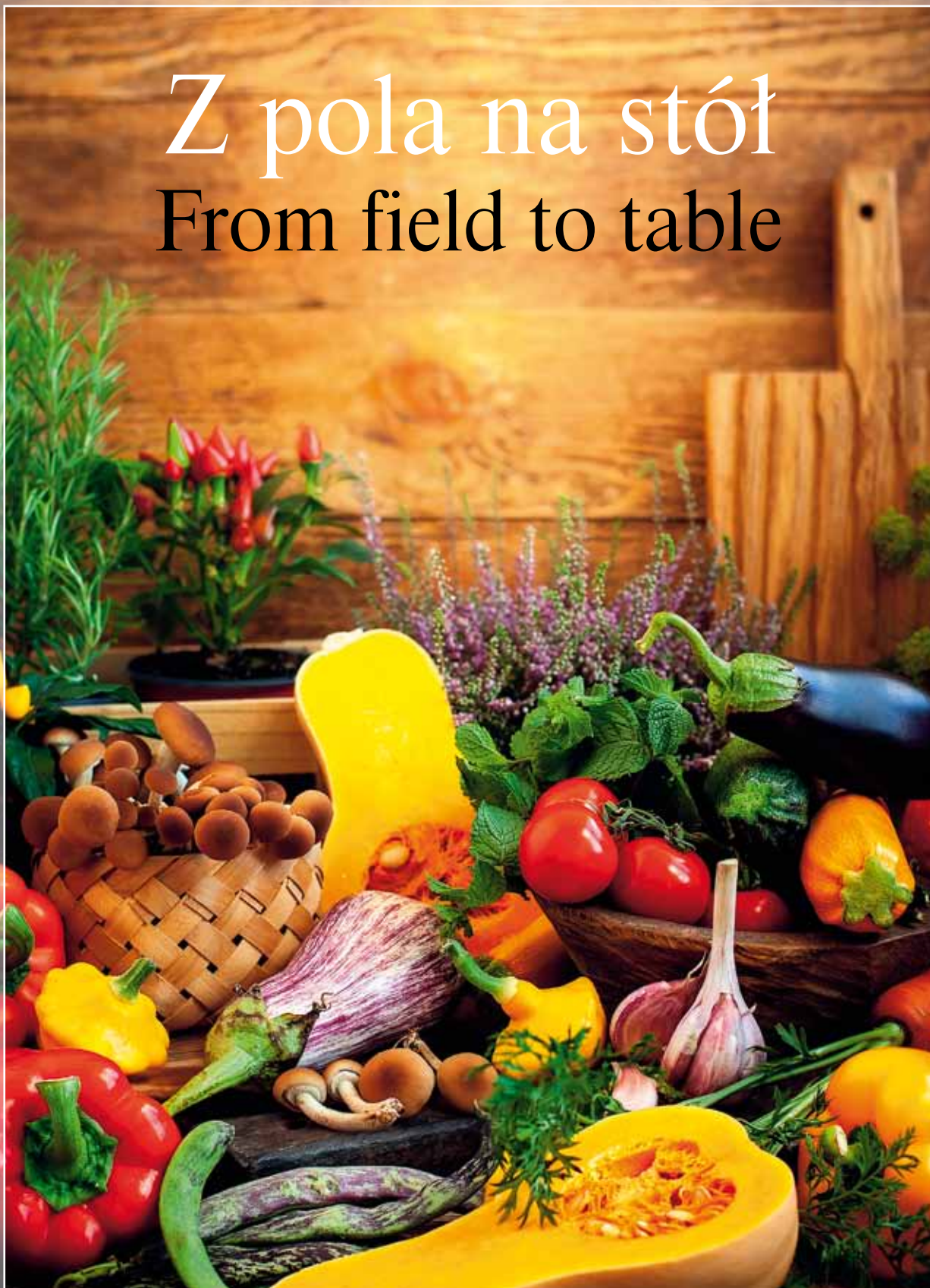
**53** **Dla zdrowia roślin**  
For the health of plants

**57** **Żelki z warzyw? Czemu nie!**  
Vegetable jelly beans? Why not!

**59** **Innowacyjne Centrum Nauk Żywnościowych**  
Innovative Centre for Nutrition Sciences

# Z pola na stół

## From field to table







NASZYMI FLAGOWYMI OWOCAMI SĄ: CZARNA PORZECZKA, WIŚNIA, BORÓWKA AMERYKAŃSKA, TRUSKAWKA I ARONIA ■ OUR FLAGSHIP FRUIT ARE: BLACKCURRANTS, SOUR CHERRIES, NORTHERN Highbush BLUEBERRIES, STRAWBERRIES AND CHOKEBERRIES

Jabłka, śliwki, gruszki, maliny, pomidory, cukinie, bakłażany, marchewki, dynie, grzyby, orzechy to dary jesieni. To najbardziej hojna pora roku. Wszystkie te pyszności zbieramy właśnie jesienią. Możemy z nich korzystać do woli, piec, gotować, zjadać na surowo, a także zamykać w słoikach, suszyć i mrozić, aby w czasie zimy wzbogaciły naszą dietę.

Polska jest europejskim liderem w produkcji niektórych owoców i warzyw. Nie mamy sobie równych w produkcji jabłek. Co czwarte jabłko, produkowane w Europie, pochodzi z naszego kraju. Naszymi flagowymi owocami są też czarna porzeczka, wiśnia, borówka amerykańska, truskawka i aronia. Zbieramy najwięcej tych owoców w Europie. Polska jest też w czołówce europejskich producentów buraków, marchwi i ogórków, a także kapusty białej, pieczarek, cebuli i pomidorów.

W tym roku, według szacunków GUS, produkcja owoców w Polsce będzie rekordowa. Tegoroczne zbiory owoców z plantacji drzew owocowych mogą wynieść ponad 4,2 mln t, w tym jabłek przeszło 3,6 mln t, czyli o ponad 50 proc. więcej niż w roku ubiegłym. Szacuje się, że zbiory gruszek również będą o ponad 50 proc. większe, natomiast zbiory śliwek nawet o 200 proc. większe niż w roku ubiegłym.

Produkcja porzeczek czarnych i kolorowych może wynieść ok. 200 tys. t, czyli o ponad 50 proc. więcej w porównaniu do niskich, ubiegłorocznych zbiorów. Zanotowano także wzrost pro-

dukcji jabłek, śliwek, gruszek, malin, pomidorów, cukinii, bakłażanów, marchewki, dyni, grzybów, orzechów to dary jesieni. To najbardziej hojna pora roku. Wszystkie te pyszności zbieramy właśnie jesienią. Możemy z nich korzystać do woli, piec, gotować, zjadać na surowo, a także zamykać w słoikach, suszyć i mrozić, aby w czasie zimy wzbogaciły naszą dietę.

Polska jest europejskim liderem w produkcji niektórych owoców i warzyw. Nie mamy sobie równych w produkcji jabłek. Co czwarte jabłko, produkowane w Europie, pochodzi z naszego kraju. Naszymi flagowymi owocami są też czarna porzeczka, wiśnia, borówka amerykańska, truskawka i aronia. Zbieramy najwięcej tych owoców w Europie. Polska jest też w czołówce europejskich producentów buraków, marchwi i ogórków, a także kapusty białej, pieczarek, cebuli i pomidorów.

W tym roku, według szacunków GUS, produkcja owoców w Polsce będzie rekordowa. Tegoroczne zbiory owoców z plantacji drzew owocowych mogą wynieść ponad 4,2 mln t, w tym jabłek przeszło 3,6 mln t, czyli o ponad 50 proc. więcej niż w roku ubiegłym. Szacuje się, że zbiory gruszek również będą o ponad 50 proc. większe, natomiast zbiory śliwek nawet o 200 proc. większe niż w roku ubiegłym.

Produkcja porzeczek czarnych i kolorowych może wynieść ok. 200 tys. t, czyli o ponad 50 proc. więcej w porównaniu do niskich, ubiegłorocznych zbiorów. Zanotowano także wzrost pro-



dukcji agrestu blisko 25 proc. Zbiory tego owocu szacuje się na ok. 12 tys. t. Produkcja pozostałych owoców z krzewów owocowych w sadach i plantacji jagodowych ocenia się na ok. 95 tys. t, czyli także o ponad 25 proc. więcej niż w ubiegłym roku. Ocenia się, że wysoko w tym roku będzie plonowała aronia i borówka.

Polska jest ważnym w Unii Europejskiej producentem nie tylko świeżych owoców i warzyw, ale także ich przetworów, szczególnie owocowych, mrożonek i soków zagęszczonych zwłaszcza z jabłek, ale także przetworów warzywnych. Łączna produkcja soków, nektarów i napojów owocowych i owocowo-warzywnych zwiększyła się. W ubiegłym roku przekroczyła 1,8 mln ton. Produkcja przetworów warzywnych w ubiegłym roku wyniosła ponad 1,3 mln ton. Zajmujemy drugą po Belgii pozycję w produkcji mrożonych warzyw.

Według szacunków Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej w 2018 r. mniejsza może być produkcja warzyw gruntowych. Natomiast w sezonie 2018/19 większa niż w poprzednim może być produkcja mrożonych owoców i zagęszczonych soków owocowych. Zwiększy się także produkcja mrożonych warzyw, a mniejsza może być produkcja keczupu i sosów pomidorowych. Utrzyma się tendencja wzrostowa produkcji soków, nektarów oraz napojów owocowych i owocowo-warzywnych.

W naszym kraju rośnie nie tylko produkcja przemysłowa. Zdecydowanie zaczyna panować moda na powrót do dawnych tradycji. Do domowych przetworów, przygotowywanych przez gospodynie według starych regionalnych przepisów, do zapomnianych potraw i domowych wypieków. Zwiastunami nadchodzącej jesieni są w polskich domach zapachy smażonych powideł, zupy dyniowej, placków ze śliwkami, czy szarlotki z cynamonem. To znak, że dbamy o bliskich, o dobrą, rodzinną atmosferę.

TEKST ■ By: **MAŁGORZATA KSIĄŻYK/MRIRW** ■ **MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT**  
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

compared to the low harvest last year. There was also an increase in the gooseberry production by nearly 25%. The harvest of this fruit is estimated at about 12 thousand tonnes. The production of other fruit from fruit shrubs in orchards and berry plantations is estimated at about 95 thousand tonnes, i.e. also by more than 25% more than last year. It is estimated that the yields of chokeberries and northern highbush blueberries will be high this year.

Poland is an important EU producer of not only fresh fruit and vegetables, but also their products, especially fruit products, frozen foods and concentrated juices, particularly made of apples, but also vegetable products. The total production of juices, nectars and fruit and vegetable drinks has increased. Last year, it exceeded 1.8 million tonnes. The production of vegetable products amounted to more than 1.3 million tonnes last year. We are ranked second, after Belgium, in the production of frozen vegetables.

According to the estimates by the Institute of Agricultural and Food Economics, in 2018 the production of field vegetables may be lower. In contrast, in the 2018/19 season, the production of frozen fruit and concentrated fruit juices may be higher than last year. The production of frozen vegetables will also increase, while the production of ketchup and tomato sauces may be lower. The upward trend in the production of juices, nectars and fruit and vegetable drinks will be continued.

In our country, not only the industrial production is growing. Definitely, the return to old traditions starts being in fashion. We return to home-made products prepared by housewives according to old regional recipes, to forgotten dishes and home-made cakes. In Polish homes, the signs of the coming autumn are aroma of cooked plum jam, pumpkin soup, pies with plums, or apple pie with cinnamon. This means that we care about our loved ones, about having a good, family atmosphere.



POLSKA JEST WAŻNYM W UNII EUROPEJSKIEJ PRODUCENTEM NIE TYLKO ŚWIEŻYCH OWOCÓW I WARZYW, ALE TAKŻE ICH PRZETWORÓW, SZCZEGÓLNIE OWOCOWYCH, MROŻONEK I SOKÓW ZAGĘSZCZONYCH, ZWŁASZCZA Z JABŁEK, ALE TAKŻE PRZETWORÓW WARZYWNYCH ■ POLAND IS AN IMPORTANT EU PRODUCER OF NOT ONLY FRESH FRUIT AND VEGETABLES, BUT ALSO THEIR PRODUCTS, ESPECIALLY FRUIT PRODUCTS, FROZEN FOODS AND CONCENTRATED JUICES, PARTICULARLY MADE OF APPLES, BUT ALSO VEGETABLE PRODUCTS



# GRILLOWE MENU

## GRILL MENU



# Postaw na sezonowość!

Choose seasonality!

JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH TRENDÓW ŚWIATOWYCH W KULINARIACH JEST GOTOWANIE ZGODNIE Z PORĄ ROKU, MIESIĄCEM, A NAWET TYGODNIEM – NAJLEPSZĄ PORĄ NA DANY PRODUKT. JUŻ NIE TYLKO SZPARAGI W MAJU, CZY GRZYBY JESIENIĄ ■ ONE OF THE BIGGEST GLOBAL TRENDS IN COOKING IS TO COOK ACCORDING TO THE SEASON, MONTH, EVEN WEEK – THE BEST TIME FOR A GIVEN PRODUCT. NO LONGER DO WE COOK ASPARAGUS ONLY IN MAY OR MUSHROOMS IN THE AUTUMN

Co dokładnie znaczy gotowanie sezonowe? To oparcie menu o składniki, które w danym momencie weszły w pełnię smaku.

Intensywny smak, zapach, aromat takiego składnika jest gwarancją, że przyrządzone z nim potrawy będą te wszystkie jakości oddawały. Sezonowe gotowanie jest wyzwaniem dla szefów: taki składnik, nie stosowany na co dzień, często jest trudniejszy do wykorzystania czy zakomponowania, bo mniej znany – jest jednak niesłychanie inspirujący. Wymaga bowiem specjalnego podejścia: krótkiej, nieskomplikowanej obróbki i odpowiedniego połączenia, który wydobędzie wszystkie jego walory. Sezonowa kuchnia jest też wyzwaniem dla smakoszy:

What does seasonal cooking exactly mean? It consists in building the menu on the ingredients which have gained their full flavour at the given moment.

The intense taste, scent, aroma of such ingredient guarantees that the dishes cooked with it will have all these qualities. Seasonal cooking is a challenge for chefs: such an ingredient which is not used on a daily basis is often more difficult to use or arrange, as it is less known – however, it is incredibly inspiring. It requires a special approach: short, simple treatment and proper combination, which will highlight all its qualities. Seasonal cuisine is also a challenge for gourmets: what is the point of be-

cóż z tego, że lubimy krwiste pomarańcze z Sycylii, jeśli sezon na nie trwa tylko parę tygodni? Jedzenie sezonowe oznacza bowiem rezygnację ze składników, które są wyhodowane czy dojrzewane sztucznie lub długo przechowywane w specjalnych warunkach – choćby chłodziarach.

ing an enthusiast of Sicilian blood oranges, if the season for them lasts only a couple of weeks? Seasonal eating means giving up ingredients that are grown or ripened artificially or long stored under special conditions – for example, in cold stores.



SEZONOWOŚĆ NAWET PRZY ŚNIADANIU ■ SEASONALITY EVEN AT BREAKFAST

Warto wiedzieć, że większość warzyw i owoców, występujących w naszym menu, powinna pochodzić z najbliższego nam otoczenia. Dlaczego to takie ważne? Są to z reguły produkty, które dojrzały w czasie naturalnej wegetacji, bez dodatkowej ingerencji człowieka. Nie wymagały dodatku środków, przedłużających ich trwałość, czy zwiększających możliwość przetrwania długiego transportu. Nie mniej istotną kwestią jest fakt, że te produkty są zazwyczaj znacznie tańsze od tych, które przyleciały do nas z drugiego końca świata.

Warto pamiętać, że jeśli warzywa i owoce spożywane są bezpośrednio po zbiorze, to zawierają najwięcej witamin, składników mineralnych i innych związków o właściwościach prozdrowotnych. Przechowywanie, długi transport i przetwarzanie żywności powodują straty cennych składników. Szczególnie wrażliwa na działanie tlenu i temperatury jest witamina C, której straty w żywności przechowywanej mogą przekraczać 50 proc.! A właśnie świeże warzywa i owoce są głównym źródłem tej witaminy w diecie.

It is worth knowing that most vegetables and fruit present in our menu should come from our nearest environment. Why is it so important? These are usually products that have ripened during the natural vegetation period, without additional human intervention. They did not require adding products prolonging their durability or increasing their ability to stand long-term transport. No less important is the fact that these products are usually much cheaper than those imported to our country from the other end of the world.

It is worth remembering that if vegetables and fruit are eaten immediately after being harvested, they contain most vitamins, minerals and other compounds good for our health. Storage, long-term transport and processing of food result in losing valuable ingredients. Particularly sensitive to the effect of oxygen and temperature is vitamin C, whose loss in stored food may exceed 50%! And it is fresh vegetables and fruit which are the main source of this vitamin in our diet.



**Marcin Budynek, kreator smaku. Jego specjalnością jest kuchnia polska w nowatorskim wydaniu. Inspiracje czerpie z bogactwa natury. W swojej kuchni często wykorzystuje produkty regionalne. Założyciel oraz właściciel Akademii Kulinarnej. Wieloletni szef kuchni Hotelu Warszawa w Augustowie oraz Hotelu Bryza w Juracie. Absolwent poznańskich szkół gastronomicznych, który doświadczenie zdobywał m.in. w Anglii, Francji, Włoszech, Grecji i Hiszpanii. Gotował dla prezydentów Polski i Francji oraz Kanclerza Niemiec ■ Marcin Budynek, taste designer. His speciality is Polish cuisine in an innovative version. His inspirations come from the abundance of nature. He often uses regional products in his cuisine. He is the founder and the owner of the Culinary Academy. He was a chef at Hotel Warszawa in Augustów and Hotel Bryza in Jurata. He graduated from culinary schools in Poznań and earned his experience e.g. in England, France, Italy, Greece, and Spain. He cooked for presidents of Poland and France, and the Chancellor of Germany**

# Rajski owoc

Jedzmy polskie jabłka - jabłka to samo zdrowie!

## Paradise fruit

Let's eat Polish apples – apples are pure health!

Jabłko to jeden z najpopularniejszych owoców w Polsce. Popularność jabłka, jako zakazanego owocu rajskiego ogrodu, sięga czasów biblijnych. Jednak ich właściwości lecznicze były znane już ok. 6500 r. p.n.e. w regionie położonym pomiędzy Morzem Czarnym a Morzem Kaspijskim, skąd pochodzą.

Historia uprawy jabłek w Polsce sięga XII wieku, kiedy to cystersi zaczęli szczepić dziczkę leśnych jabłoni, uzyskując coraz większe jabłka ogrodowe. Ale mówi się też, że ślady jabłoni, rosnących już ok. 1600 r. p.n.e., znaleziono w wykopaliskach Biskupina.

Do dzisiaj wyhodowano kilkanaście tysięcy odmian. Wraz z rozwojem sadownictwa i powiększaniem się powierzchni upraw sadowniczych wzrastała liczba odmian, które uprawiano na skalę towarową. Najpopularniejszą odmianą na świecie jest Gala. W Polsce najbardziej rozpowszechnione są odmiany: Golden Delicious, Gala, Red Delicious, Jonagold i Idared. Należy pamiętać, że odmiany różnią się wyglądem, smakiem, aromatem, a także przeznaczeniem w kuchni.

Zaletą wszystkich jabłek jest jednak mała zawartość kalorii, a jednocześnie wysoka zawartość pektyn, dzięki którym szybko następuje uczucie sytości. Jabłka obniżają stężenie cholesterolu i glukozy oraz pobudzają pracę jelit, zapobiegają wahaniom stężenia glukozy we krwi i dobroczynnie wpływają na naszą odporność. Są znakomitym źródłem witaminy C, E, beta-karotenu i potasu, a także kwercetyny i antyoksydantów i minerałów.

Polska jest największym producentem jabłek w Unii Europejskiej. Udział naszego kraju w światowej produkcji jabłek w ostatnich latach wynosił średnio 4 proc., a w unijnej – 26 proc. Największymi światowymi konkurentami Polski w produkcji jabłek są Chiny, Stany Zjednoczone oraz Turcja, a spośród krajów unijnych – Włochy i Francja.

Apple is one of the most popular fruit in Poland. The popularity of apple, as the forbidden fruit of the Garden of Eden, goes back to the Biblical times. However, their healing properties were known already around 6500 B.C. in the region located between the Black Sea and the Caspian Sea, where they come from.

The history of apple growing in Poland dates back to the 12th century, when the Cistercians began to graft wilding of forest apple trees, obtaining larger and larger garden apples. But it is also said that the traces of apple trees growing already around 1600 B.C. were found in excavations of Biskupin.

Until today, several thousand varieties have been grown. The number of varieties grown on a commodity scale has increased along with the development of orcharding and increase in the area of cultivation. Gala is the most popular variety in the world. The most common varieties in Poland are: Golden Delicious, Gala, Red Delicious, Jonagold and Idared. One should remember that the varieties differ in appearance, taste, and aroma but also their intended use in the kitchen.

The advantage of all apples is the low content of calories, and at the same time high content of pectins, thanks to which they give a feeling of fullness quickly. Apples lower cholesterol and glucose levels, and stimulate bowel function, prevent changes in blood glucose concentrations and have beneficial effect on our immunity. They are an excellent source of vitamins C, E, beta-carotene and potassium, as well as quercetin, antioxidants and minerals.

Poland is the largest producer of apples in the European Union. In recent years, the share of our country in world apple production was on average 4 per cent, and in the EU production – 26 per cent. The largest global competitors of Poland in the production of apples are China, United States and Turkey, and among EU countries – Italy and France.

TEKST ■ By: **DARIUSZ MAMIŃSKI/MRiRW** ■ **MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: **DOROTA KRUCZYŃSKA**





„Jonagold” – zajmuje II miejsce na liście odmian w nowych nasadzeniach/ „Jonagold” – comes second on the list of varieties in new planting



„Gala Must” - o większych owocach w porównaniu z odmianą „Gala”/ „Gala Must” - of higher fruit compared to ‘Gala’ variety



„Gala” – stosunkowo nowa odmiana w produkcji/ „Gala” – relatively new variety in production



„Mitchgla” – charakteryzuje się lepszym wybarwieniem jabłek niż „Gala”/ „Mitchgla” – characterised by better apple shade than ‘Gala’



„Jonagored” – pierwszy mutant odmiany ‘Jonagold’ produkowany na dużą skalę/ „Jonagored” – first mutant of ‘Jonagold’ variety produced on a large scale



„Gala Schniga” – mutant odmiany „Gala”/ „Gala Schniga” – mutant of ‘Gala’ variety



„Red Jonaprince” – nowy, interesujący sport odmiany „Jonagold”/ „Red Jonaprince” – new, interesting sport of ‘Jonagold’ variety



„Ligol” – odmiana jabłoni wyhodowana w Instytucie/ „Ligol” – apple tree variety planted at the Institute

POLSKA JEST NAJWIĘKSZYM PRODUCENTEM MALIN W UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ DRUGIM – PO ROSJI – PRODUCENTEM TYCH OWOCÓW NA ŚWIECIE. NAJWIĘKSZYMI KONKURENTAMI W REGIONIE SĄ SERBIA I UKRAINA, KTÓRE W OSTATNICH DWÓCH LATACH SYSTEMATYCZNIE ZWIĘKSZAŁY PRODUKCJĘ ■ POLAND IS THE LARGEST PRODUCER OF RASPBERRIES IN THE EUROPEAN UNION AND THE SECOND – AFTER RUSSIA – PRODUCER OF THESE FRUITS IN THE WORLD. THE MAIN COMPETITORS IN THE REGION ARE SERBIA AND UKRAINE, WHICH HAVE BEEN SYSTEMATICALLY INCREASING PRODUCTION FOR THE LAST TWO YEARS





W malinowym  
chruśniaku

In raspberry bushes



**M**aliny w stanie dzikim występują w niemal całej Polsce. Uprawiane są w wielu regionach świata. Należą bowiem do najbardziej lubianych owoców.

Informacje o malinach pojawiają się w źródłach ok. 300 r. p.n.e. Uprawy malin w Polsce zakładano w przyklasztornych ogrodach. Pierwsze informacje o odmianach hodowlanych pochodzą z końca XVIII w. Dziś Polska należy do ścisłej czołówki światowych producentów malin.

Maliny to piękny, czerwonoróżowy owoc o nieocenionych właściwościach. Słodkie owoce zawierają kwasy organiczne, pektyny, cukry i substancje mineralne, a także wiele witamin m.in. C, E, B1, B2, B6. Zawarte w owocach przeciwutleniacze opóźniają starzenie i chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawartość witamin i minerałów usprawnia system nerwowy, układ krążenia oraz wzmacnia układ immunologiczny. Maliny chronią przed powstaniem niedokrwistości i innych chorób.

Liście malin to także samo zdrowie. Zawierają garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne i soki mineralne. Przyrządza się z nich napary. Taka herbata z liści malin profilaktycznie zalecana jest dla każdego. Bywa też uznawana za naturalny preparat na przyspieszenie porodu.

Przy przeziębieniu dobrze sprawdza się z kolei sok z malin, którego działanie za sprawą zawartych w nim salicylanów, przypomina działanie aspiryny.

O wartości tych owoców świadczy nie tylko fakt, że od pokoleń wykorzystywane są w praktykach medycyny ludowej, ale również to, że dziś produkuje się na ich bazie wiele leków i kosmetyków.

**R**aspberries grow wild in almost whole Poland. They are grown in many regions of the world because they are among the most popular fruit in the world.

Information about raspberries appears in sources around 300 B.C. Raspberry cultivations in Poland were established in monastery gardens. The first information on breeds comes from the late eighteenth century. Today, Poland is in the leading edge of the world's producers of raspberries.

Raspberry is a beautiful, red-pink fruit with invaluable properties. Sweet fruit contain organic acids, pectins, sugars and mineral substances, as well as many vitamins, among others, C, E, B1, B2, B6. The antioxidants in fruits delay ageing and protect the body against harmful effects of free radicals. The content of vitamins and minerals improves the nervous system, circulatory system and strengthens the immune system. Raspberries protect against development of anaemia and other diseases.

Raspberry leaves are also healthy. They contain tannins, flavonoids, organic acids and mineral juices. They are used to make infusions. Such tea from raspberry leaves is prophylactically recommended to everyone. It is also considered a natural preparation for inducing labour.

In the case of a cold, raspberry juice works well since its effect, thanks to the salicylates contained in it, is similar to that of aspirin.

The value of these fruits is evidenced not only by the fact that they have been used in folk medicine for generations, but also the fact that today many drugs and cosmetics are produced on their basis.

# Syrop malinowy z Doliny Baryczy

## Raspberry syrup from the Barycz Valley



GORĄCY SYROP WLEWA SIĘ DO SZKLANYCH SŁOICZKÓW LUB ZAMYKANYCH BUTELEK ■ HOT SYRUP IS POURED INTO GLASS JARS OR CLOSED BOTTLES

Słodki, intensywny, świeży zapach owoców malin poczujemy po otwarciu słoiczka z syropem malinowym z Doliny Baryczy. Syrop ten wpisany jest na listę produktów tradycyjnych, prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, co oznacza, że wyróżnia się on wysoką jakością i wyjątkowymi właściwościami, wynikającymi ze stosowania przy jego przygotowywaniu tradycyjnych, znanych już od ponad 25 lat metod.

Owoce, dojrzewające na Dolnym Śląsku, w gminie Krośnice, położonej w Dolinie Baryczy, przy większej ilości słońca zawierają więcej cukrów, co powoduje, że wytworzony z nich syrop jest bardziej gęsty i aromatyczny.

Pierwsze plantacje malin założono tu ponad 25 lat temu. Słabe gleby i niedobory wody, wynikające z niewielkich opadów, nie sprzyjają wysokim zbiorom, ale za to korzystnie wpływają na jakość owoców. Maliny posiadają wyjątkowe walory smakowe - są słodkie i niezwykle aromatyczne.

Jeszcze przed założeniem plantacji syrop malinowy wytwarzano tu z owoców, zbieranych w okolicznych lasach i przydomowych ogródkach. Obecnie na planta-

You will feel the sweet, intense, fresh scent of raspberry fruit after opening a jar with raspberry syrup from the Barycz Valley. This syrup is included on the list of traditional products, kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development, which means that it is distinguished by high quality and exceptional properties resulting from the use of traditional methods, known for over 25 years.

Fruit ripening in Dolny Śląsk, in the Krośnice Commune located in the Barycz Valley, with more sun contain more sugar, which makes the syrup produced from them more dense and aromatic.

The first raspberry plantations were established here over 25 years ago. Poor

soil and water shortages, resulting from low rainfall, are not conducive to high yields but affect favourably the quality of the fruit. Raspberries have unique taste qualities – they are sweet and extremely aromatic.

Even before the establishment of the plantation, raspberry syrup was produced here from fruit collected in the sur-



PLANTACJA MALIN ■ RASPBERRY PLANTATION



SYROP MOŻE BYĆ PYSZNYM DODATKIEM DO BUDYŃIÓW I LODÓW ■ SYRUP CAN BE A DELICIOUS ADDITION TO PUDDING AND ICE CREAM

cyjach uprawniane są odmiany tradycyjne, owocujące w lecie, a także jesienne.

Zbiór malin do wytwarzania syropu odbywa się tylko ręcznie, kiedy owoce są bardzo dojrzałe. Wyselekcjonowane owoce wkłada się do emaliowanego garnka i podgrzewa, podlane niewielką ilością wody, na piecu opalanym drewnem. Trzeba pamiętać o mieszaniu drewnianą łyżką, żeby maliny nie przywarły do dna garnka. Gdy maliny puszczą sok, odcedza się je i miesza z cukrem, nadal podgrzewając i mieszając. Ważne są proporcje pomiędzy ilością owoców a cukrem, ale to pozostaje tajemnicą gospodyń, które od lat przygotowują syrop w swoich kuchniach. Gorący syrop wlewa się do szklanych słoiczek lub zamkniętych butelek.

Syrop może być pysznym dodatkiem do kaszy manny, budyniów i lodów, a rozcieńczony wodą stanowi doskonały, wzmacniający napój. Jest on także naturalnym lekarstwem na przeziębienie. Przyda się w każdym domu, bo nic tak dobrze nie rozgrzewa, gdy nadejdzie sezon jesiennych pluch i przeziębień, jak herbata z syropem malinowym z Doliny Baryczy.

Na Krajową Listę Produktów Tradycyjnych wpisywane są tylko produkty, wytwarzane tradycyjnymi, historycznie potwierdzonymi metodami. Liczba tradycyjnych specjałów z Dolnego Śląska, wpisanych na listę produktów, sięga już prawie 50.

rounding forests and kitchen gardens. Currently, traditional varieties, which fructify in summer, as well as autumn ones, are cultivated on the plantations.

Harvesting of raspberries for making the syrup is done by hand only when the fruits are very ripe. Selected fruits are put in an enamel pot and heated, with a small amount of water, on a

wood-fired oven. You have to remember to mix the raspberries with a wooden spoon so that they do not stick to the bottom of the pot. When the raspberries give off the juice, they are strained and mixed with sugar, still heating and stirring. The proportions between the amount of fruit and sugar are important, but this remains the secret of housewives who have been preparing syrup in their kitchens for years. Hot syrup is poured into glass jars or closed bottles.



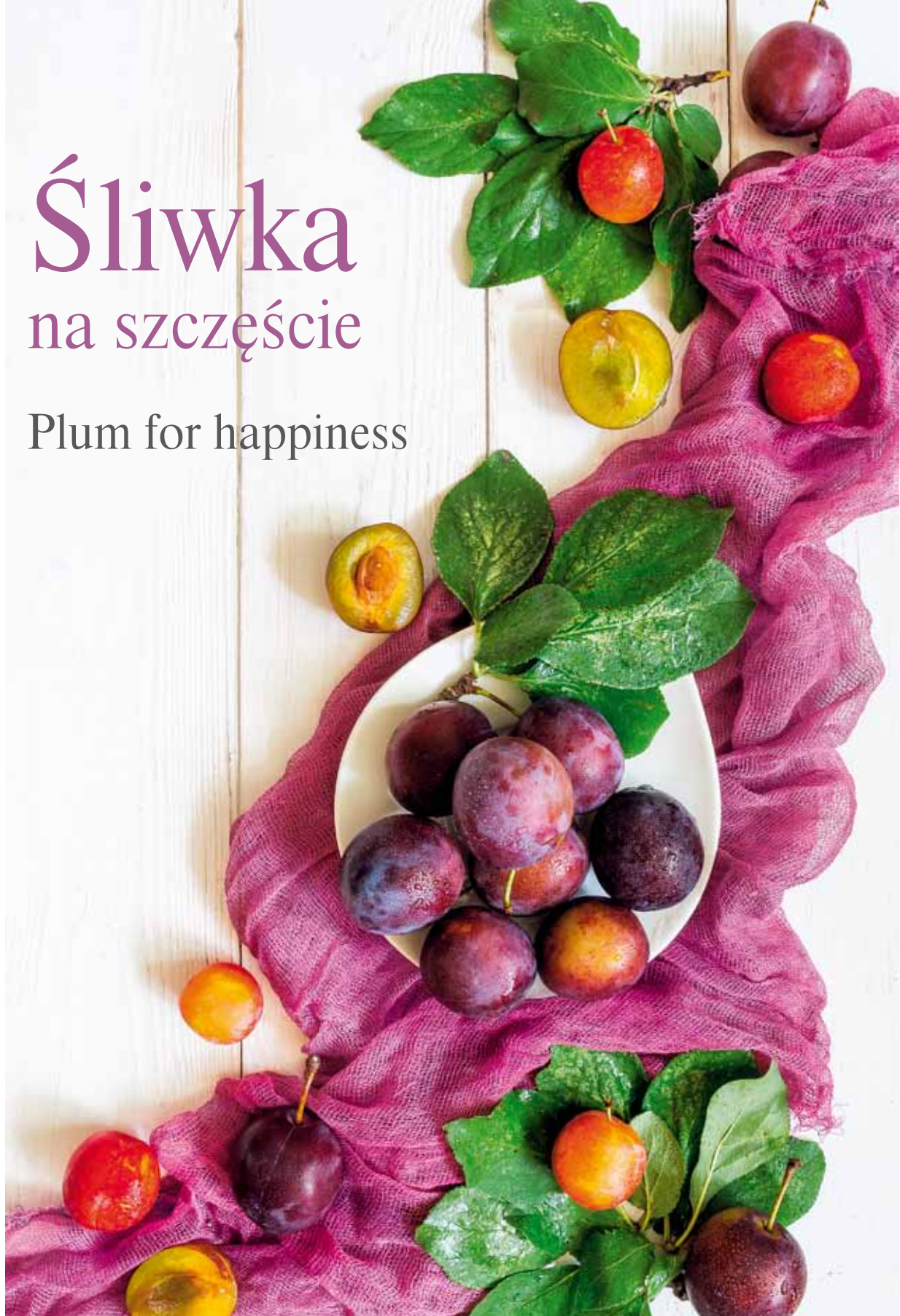
NIC TAK DOBRZE NIE ROZGRZEWA, GDY NADEJDZIE SEZON JESIENNYCH PLUCH I PRZEZIĘBIEN, JAK HERBATA Z SYROPEM MALINOWYM ■ NOTHING WARMS UP AS GOOD WHEN THE SEASON OF AUTUMN WET WEATHER AND COLDS ARRIVES AS TEA WITH RASPBERRY SYRUP

Syrop can be a delicious addition to semolina, pudding and ice cream, and diluted with water is an excellent, strengthening drink. It is also a natural remedy for colds. It will be useful in every home because nothing warms up as good when the season of autumn wet weather and colds arrives as tea with raspberry syrup from the Barycz Valley.

The National List of Traditional Products includes only products manufactured using traditional, historically proven methods. The number of traditional delicacies from Dolny Śląsk included on the list of products amounts to almost 50.

# Śliwka na szczęście

Plum for happiness



Śliwka jest niedocenianym owocem, wyróżnia się niezwykłym smakiem, bogactwem witamin i minerałów, które znajdziemy nie tylko w świeżych, ale i suszonych owocach.

Śliwkę znano już w starożytnym Egipcie, była wówczas bardzo ceniona. W II w. n.e. śliwka dotarła do Włoch, gdzie stała się prawdziwą ulubienicą Rzymian, to właśnie oni jako pierwsi zaczęli uprawiać śliwki w sadach. Stąd następnie trafiła do Europy.

Liczba odmian śliwek sięga 6 tys., różniących się od siebie rozmiarem, kolorem, smakiem i teksturą. W Polsce najbardziej popularne są lekko wydłużone fioletowe węgierki, ale równie chętnie spożywamy słodsze żółte lub zielone renklody, a na przetwory przeznaczamy niewielkie mirabelki. Śliwka należy do grona owoców, z których najczęściej wykonujemy przetwory – dżemy, powidła, kompoty, a nawet nalewki. Bardzo popularne są również śliwki suszone.

Śliwki to bardzo ciekawe owoce. Surowe zawierają sporo składników odżywczych, ale są przy tym niskokaloryczne – 100 g to zaledwie 40–50 kcal. Zawierają znaczne ilości pektyn. Świeże owoce są bogate w wapń, potas, żelazo, fosfor, magnez i witaminy B6, A, C i E. Natomiast suszone śliwki – bogate w błonnik – pomagają w trawieniu, zapobiegają zaparciom i przeciwdziałają zatruciom. Jednak to nie koniec zalet tych smakowitych owoców.

Nie każdy wie, że śliwki bogate są w „hormon szczęścia”, czyli w serotoninę. Dzięki niej częściej się uśmiechamy i mamy większą ochotę do życia. Na ilość spożywanych śliwek powinny uważać osoby chore na cukrzycę.

Polska znajduje się na 5. miejscu pod względem produkcji śliwek w Unii Europejskiej i w drugiej dziesiątce wśród producentów na świecie.



ŚLIWKĘ ZNANO JUŻ W STAROŻYTNYM EGIPCIE ■ PLUM WAS KNOWN ALREADY IN ANCIENT EGYPT

Plum is an underrated fruit, it stands out with its unusual taste, richness of vitamins and minerals which can be found not only in fresh but also dried fruit.

Plum was known already in ancient Egypt, it was very much appreciated then. In the second century C.E., plum reached Italy where it became the true favourite of the Romans, who were the first to begin cultivating plums in orchards. From there, it reached Europe.

The number of plum varieties amounts to 6 thousand, differing in size, colour, taste and texture. In Poland, the most popular plum is slightly lengthened violet *Prunus domestica L.*, but we also like to eat sweeter yellow or green greengage, and use small mirabelle plums for preserves. Plum is in the group

of fruit most often used to make preserves – jams, confections, compotes, and even liqueurs. Prunes are also very popular.

Plums are very interesting fruit. Raw plums contain a lot of nutrients but at the same time are low in calories – 100 g has only 40-50 kcal. They contain significant amounts of pectin. Fresh fruits are rich in calcium, potassium, iron, phosphorus, magnesium and vitamins B6, A, C and E, while prunes – rich in dietary fibre – help in digestion, prevent constipation and counteract poisoning. However, this is not the end of the benefits of this tasty fruit.

Not everyone knows that plums are rich in the “hormone of happiness,” that is in serotonin. Thanks to it, we smile more often and have a greater desire to live. People with diabe-

tes should be cautious about the amount of plums consumed.

Poland ranks fifth in terms of plum production in the European Union and in the second ten among producers in the world.



W POLSCE NAJBARDZIEJ POPULARNE SĄ LEKKO WYDŁUŻONE FIOLETOWE WĘGIERKI ■ IN POLAND, THE MOST POPULAR PLUM IS SLIGHTLY LENGTHENED VIOLET *PRUNUS DOMESTICA L.*



# Receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie

## Recipes passed down from one generation to the next

Powidła znane były w Polsce już pod koniec XV wieku, kiedy nazywano tym określeniem odgrzewaną masę owocową, nieustannie mieszaną ruchem kołowym.

Powidła, w porównaniu do dżemów, konfitur i marmolad, mają największą zawartość owoców. Zaleca się wykorzystanie 1,6 kg owoców w celu uzyskania 1 kg gotowego produktu. Dopuszczalny jest również niewielki dodatek cukru, jednak tradycyjnie przygotowywano powidła bez niego.

Najpopularniejsze są powidła śliwkowe, które posiadają niezbędne w diecie polifenole, czyli silne antyoksydanty, chroniące nas przed nowotworami i chorobami układu krążenia. Do powideł warto wykorzystywać śliwki ze skórką, która zawiera błonnik, wspomagający pracę przewodu pokarmowego. Powidła bogate są też w potas, który reguluje naszą gospodarkę wodną, kontroluje ciśnienie krwi i pracę nerek.

Powidła śliwkowe warto mieć w swojej spiżarni, ponieważ zdając je, dostarczamy organizmowi wielu odżywczych składników.

Na Listę Produktów Tradycyjnych, prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, wpisanych zostało 8 rodzajów powideł śliwkowych, wytwarzanych według starych receptur w różnych regionach Polski od co najmniej 25 lat. Na pierwszy rzut oka mogą wydawać się podobne, ale wytrawny konsument odnajdzie różnice i doceni niepowtarzalny smak, wynikający z tradycji każdego z regionów.

### Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły

*woj. kujawsko-pomorskie*

Powidła smażono tradycyjnie w miedzianych kottach, mieszając masę owocową drewnianym mieszadłem do momentu, gdy zaczynała odstawać od ścianek kotła i nie spadała z mieszadła lub gdy spadała dużymi płatkami. Do oddzielania pestek od masy owocowej używano specjalnych sit ceramicznych, wytwarzanych przez garncarzy, z których najbardziej znani byli rzemieślnicy z Gruczna nad Wisłą.

Informacje o wieloletniej tradycji smażenia, na terenie Doliny Dolnej Wisły, powideł śliwkowych potwierdzają najstarsi mieszkańcy tych obszarów.

Obecnie, obserwuje się renesans tradycji tych terenów, czego jednym z przejawów jest m.in. odtwarzanie tradycji smażenia powideł śliwkowych w wielu miejscowościach, leżących na obszarze Doliny Dolnej Wisły.

Confections were known in Poland as early as at the end of the 15th century, when this term was used to refer to a reheated fruit mass, continuously stirred in a circular motion.

Confection, compared to jams, preserves and marmalades, has the highest fruit content. It is recommended to use 1.6 kg of fruit to obtain 1 kg of the finished product. A small addition of sugar is also acceptable, however, traditionally plum confection was prepared without sugar.

The most popular confection is plum confection, which has polyphenols, i.e. strong antioxidants, necessary in the diet which protect us against cancer and cardiovascular diseases. To make plum confection you should use plums with skin, which contains fibre supporting the work of the digestive tract. Confections are also rich in potassium, which regulates our water balance, controls blood pressure and kidney function.

It is worth having plum confection in your pantry because by eating it we provide the body with many nutrients.

The list of traditional products kept by the Minister of Agriculture and Rural Development includes 8 kinds of plum confections which have been made according to old recipes in different regions of Poland for at least 25 years. At first glance, they may seem similar, but an expert consumer will find differences and appreciate the unique taste of tradition of each region.

### Plum confection from the Lower Vistula Valley

*Kujawsko-Pomorskie Province*

Confection was traditionally fried in copper pots, stirring the fruit mass with a wooden stirrer until it started to stick out from the walls of the pot and did not fall off the stirrer, or when it fell off with large pieces. Special ceramic sieves made by potters, of whom potters from Gruczno on the Vistula were the best-known, were used to separate the seeds from the fruit mass.

Information on the long-standing tradition of frying plum confection in the area of the Lower Vistula Valley is confirmed by the oldest inhabitants of these areas.

Currently, there is a renaissance of the traditions of these areas, one of the manifestations of which is, among others, the recreation of the tradition of frying plum confection in many towns located in the Lower Vistula Valley.

### Powidła śliwkowe z Mikołajówki

woj. lubelskie

Mikołajówka jest wsią, położoną pośród lasów, i słynącą z owocowych sadów. Ze względu na wapienne gleby od wielu lat uprawiane są tu wszystkie gatunki owoców. Powidła z Mikołajówki smażone są ze śliwek odmiany węgierki zwykłej, uprawianej na tych terenach od 1880 r. Owoce zbierane są późno (w połowie października), ponieważ ciepłe dni i chłodne jesienne noce powodują wytrącanie się cukru w owocach. Owoce śliwek mają wówczas ciemnofioletową skórkę i żółtopomarańczowy, aromatyczny miąższ. Smażone przez kilka dni w dużym, mosiężnym rondlu zawierają w sobie całą słodycz owoców. Zamknięte w słoikach, przechowują się niezmiennie przez kilka lat. Powidła śliwkowe są w stu procentach przygotowane z owoców z niewielką ilością cukru. Skarmelizowane, pachnące powidła są dodatkiem do pieczywa, drożdżowych bułeczek czy rogalików.

### Powidła śliwkowe z węgierki

woj. lubuskie

Śliwki węgierki, na terenach dzisiejszej wsi Mycielin, zaczęły być wykorzystywane przez ludność przybyłą na te tereny z Kresów po roku 1945. Wiele tamtejszych gospodarstw posiadało przydomowe ogródki oraz sady z drzewami owocowymi, wśród których rosły śliwki węgierki. Owoce te, ze względu na swoje walory smakowe, cieszyły się dużą popularnością wśród tamtejszej ludności. Wykorzystywano je, m.in. do robienia powideł, do których wytworzenia nie potrzebowano wielu składników, a w konsekwencji uzyskiwano smaczne smarowidło. Powidła smażyono przez kilka dni w miedzianych kotłach, mieszając co jakiś czas drewnianą łyżką. Usmażone powidła przechowywano w spiżarni w glinianych garnkach, przykrytych pergaminem, moczonym w spirytusie i zawiązanych lub przykrytych linią ścierką. Z czasem zaczęto je przechowywać w szklanych słoikach z gumką i sprężynką.



POWIDŁA PRZYGOTOWYWANE W MIEDZIANYM NACZYNIU ■ CONFECTION PREPARED IN A COPPER DISH

### Plum confection from Mikołajówka

Lubelskie Province

Mikołajówka is a village located among forests, famous for its fruit orchards. Thanks to the limestone soil, all kinds of fruit have been grown here for many years. Plum confection from Mikołajówka is fried with common plums (*Prunus domestica* L.) cultivated in these areas since 1880. Fruits are harvested late (mid-October) because warm days and cool autumn nights cause the precipitation of sugar in the fruit. Then plum fruits have a dark purple skin and yellow-orange aromatic flesh. Fried for a few days in a large brass saucepan, they contain all the sweetness of the fruit. Sealed in jars, they are preserved unchanged for several years. Plum confection is made in 100% of fruit with a small amount of sugar. Caramelised, fragrant confection is an addition to bread, yeast buns and croissants.

### Plum confection made of common plum

Lubuskie Province

In the area of today's village of Mycielin located in the Lubuskie Province, common plum began to be used by people who came to this area from the eastern territories after 1945. Many of those households had kitchen gardens and orchards with fruit trees, which included plum trees. Due to their taste values, these plums enjoyed great popularity among the local population. They were used, among others, to make confection, which did not need many ingredients to be made and, consequently, a delicious spread was obtained. Confection was fried for several days in copper pots, stirring occasionally with a wooden spoon. Fried confection was stored in the pantry in clay pots covered with parchment soaked in spirit and tied or covered with a linen rag. With time, they began to be stored in glass jars with a rubber seal and a spring.

### Plum confection from Łowicz

Łódzkie Province

W Łowickiem stosunkowo późno rozwinęło się sadownictwo. Duże sady nie były rozpowszechnione, ale owoce chętnie przetwarzano, częściej korzystając z tych dziko rosnących lub zbieranych z przydomowych drzew. Obok grusz, jabłoni, wiśni popularne były śliwki. Na przełomie XIX i XX wieku były to śliwki węgierki, zwane gramastynami oraz tzw. bździochy. Bździochy należały do śliwek najdrobniejszych, ale za to najśodszych. Choć skórka ich miała smak gorzkawy, a pestka nietatwo odchodziła od miąższu, z powodzeniem wykorzystywane były do wytwarzania powideł śliwkowych. Śliwki gotowano po kilka godzin przez kilka dni. W całej historii wytwarzania powideł śliwkowych, proces technologiczny produkcji

In the area of Łowicz, fruit-growing has developed relatively late. Large orchards were not widespread, but fruits were willingly processed – those picked from wild trees or trees growing next to the house were used more often. Beside pear, apple and cherry trees, plum trees enjoyed popularity. At the turn of the 19th and 20th centuries, these were *Prunus domestica* L. ssp *domestica*, called *gramastyny* and so-called *bździochy*. *Bździochy* were among the smallest but the sweetest plums. Although their skin had a bitter taste and it was not easy to separate the stone from the pulp, they were successfully used to make plum confection. Plums were boiled for several hours for several days. Throughout the history of plum confection production, the tech-

tego smacznego przetworu nie uległ zmianie. Tak jak dawniej, także dziś zebrane, mocno dojrzałe owoce, najpierw się gotuje, a dopiero po odparowaniu z nich części wody, dodaje się cukier. Gorącą masę rozlewa do słoików i szczelnie zamyka.

### Powidła śliwkowe z Kałęczewa

*woj. łódzkie*

W XIX wieku we wsiach Polski środkowej nie rosto zbyt dużo sadów, zazwyczaj w każdym gospodarstwie uprawiano jedynie kilka lub kilkanaście drzew owocowych. W okolicach Kałęczewa, w sadach owocowych, popularne były śliwy węgierki. Węgierki należą do owoców, które zawierają sporo cukrów, dzięki temu znakomicie nadają się m.in. na powidła. Dojrzałe śliwki węgierki z okolic Kałęczewa były wystarczająco słodkie, nie dodawano więc do nich cukru. Owoce gotowano w szerokim, płaskim naczyniu lub kotle, przy słabym ogniu, przez kilka godzin, a nawet kilka dni, tak długo aż rozmiękną, następnie ciepło poddawano fasowaniu przez cienkie sito. Czasami do powideł śliwkowych, pod koniec gotowania, dodawano przyprawy, takie jak anyżek, goździki, cynamon i miód. Przetartą masę przekładano do kamiennych garnków i zapiekano w piecu chlebowym. Obecnie do tego celu używa się słoików, które zamyka się woskowym papierem, a następnie gumką.



NAJPOPULARNIEJSZE SĄ POWIDŁA ŚLIWKOWE, KTÓRE POSIADAJĄ NIEZBĘDNE W DIE-  
CIE POLIFENOLE ■ THE MOST POPULAR CONFECTION IS PLUM CONFECTION, WHICH  
HAS POLYPHENOLS

nological process of making this tasty preserve has not changed. Like it used to be, also today very ripe fruits collected are boiled first, and sugar is not added until some water is evaporated. Hot mass is poured into the jars and closed tightly.

### Plum confection from Kałęczew

*Łódzkie Province*

In the 19th century, there were not too many orchards in the villages of central Poland, usually only a few or a dozen or so fruit trees were grown on each farm. In the vicinity of Kałęczew, common plum trees were popular in orchards. Common plums are among the fruits which contain a lot of sugar, thanks to which they are absolutely right, among others, for confection. Ripe common plums from the area around Kałęczew were sweet enough, so no sugar was added to them. Fruits were boiled in a wide flat dish or a pot with low heat for several hours or even several days, until they softened, then, still warm, they were passed through a thin sieve. Sometimes spices such as aniseed, cloves, cinnamon and honey were added to plum confection at the end of cooking. Sieved mass was put into stone pots and baked in a baking oven. Currently, jars closed with wax paper and then with a rubber band are used for this purpose.

### Plum confection from Kolbuszowa

*Podkarpackie Province*

Powiat Kolbuszowski położony jest w Kotlinie Sandomierskiej, która należy do najcieplejszego regionu w Polsce. Znaczny obszar zajmują sady, z których przeważają jabłkowe i śliwkowe. Powidła z owoców śliwy mieszkanki Kolbuszowej i okolic przygotowywane były od dawna, a receptura przekazywana była z pokolenia na pokolenie. Owoce zbierano najwcześniej we wrześniu, bo wtedy były najśodsze. Śliwki najpierw należało wypestkować, potem przełożyć do dużego rondla i kilka dni prażyć na blasze kuchni węglowej. Rondel musiał być duży i z grubej blachy. Najczęściej rondel ze śliwkami wstawiano do nagrzanego pieca chlebowego (po wypieku) i trzymano go tam aż do wystygnięcia pieca (czyli przez dzień), a potem przestawiano na kuchnię. Oczywiście zawartość trzeba było mieszać dużą, drewnianą łyżką. Proces technologiczny powideł śliwkowych nie uległ zmianie aż do dziś. Pachnące powidła, dodawane do ciast i bułeczek podnoszą ich walory smakowe.

The Kolbuszowa District is located in the Sandomierz Basin, which is one of the warmest regions in Poland. Significant area is occupied by orchards, of which apple tree and plum tree orchards dominate. Confection from plum mix from Kolbuszowa and surrounding area has been prepared for a long time, and the recipe has been handed down from one generation to the next. Fruits were collected in September at the earliest because then they were the sweetest. First, plums had to be stoned, then translated into a large saucepan and roasted on a baking tray in the coal stove for a few days. The saucepan had to be big and made of thick sheet. Most often, the saucepan with plums was put into a heated baking oven (after baking) and kept there until the oven was cold (i.e. for 1 day), and then moved to the stove. Of course, the contents had to be mixed with a large wooden spoon. The technological process of plum confection has not changed until today. Fragrant plum confection added to cakes and buns raises their taste values.

### Powidło galicyjskie z kotła

*woj. podkarpackie*

Husów położony jest w południowej części powiatu łańcutkiego. Miejscowość otoczona jest z trzech stron lasami i stanowi

### Galician plum confection from the pot

*Podkarpackie Province*

Husów is located in the southern part of the Łańcut District. The village is surrounded by forests on three sides and in this re-

pod tym względem wyjątek wśród podłańcuckich miejscowości. Jest to zarazem najwyższej położona miejscowość powiatu łańcuckiego. Na przełomie XX wieku pojawili się na wsi propagatorzy sadownictwa, m.in. ks. P. Wene i kierownik szkoły J. Karakulski. Od tamtej pory nieodłącznym elementem krajobrazu Husowa stały się liczne sady, także śliwkowe. Powidła smażono na paleniskach w domostwach, a co dorodniejsze śliwki suszono w piecach po wypieku chleba. Do wysmażenia używano miedzianych kociołków i szerokich mis, które przekazywane były kolejnym pokoleniom domowników. Lata 50. i 60. XX wieku przyniosły już pewne zmiany. Wieś jako wspólnota nabyła duży miedziany kocioł, który wędrował pomiędzy domostwami i właśnie w nim wysmażano powidła. Ze względu na dużą pojemność kotła, często dwie do trzech rodzin łączyły się i wspólnie smażyły powidła. Doskonale wysmażone powidło musiało być gęste, lśniące i pachnące. Przechowywano je przez wiele miesięcy w kamionkowych lub glinianych garnkach. Często zapiekano je w tych naczyniach w piecu chlebowym. Tworzyła się wówczas lśniąca skórka, chroniąca przed zepsuciem. Powidła smażono zazwyczaj bez dodatku cukru.

## Powidła ze śliwki żniwki

*woj. śląskie*

Śliwka żniwka to średniowieczna odmiana śliwy, która w gminie Lipowa i okolicach była popularna od II wojny światowej. Owoce tej śliwki dojrzewają od drugiej połowy sierpnia, a gdy są już wystarczająco dojrzałe, opadają na ziemię. Nadają się do bezpośredniego spożycia, jak również na przetwory, m.in. na wyśmienite powidła, które swój niepowtarzalny smak i aromat zawdzięczają właśnie słodkim śliwkom żniwkom. Przygotowywanie powideł było tradycją w każdej rodzinie i przepisy przekazywano z pokolenia na pokolenie. Powidła z żółtej śliwki chętnie jedzono ze świeżym chlebem albo wykorzystywano jako dodatek do wypieków. Wypiekano też ciasto drożdżowe ze śliwkami i posypką. Powidłami nadziewano też ciastka. Na terenie gminy Lipowa do dziś kultywowana jest tradycja wytwarzania naturalnych przetworów ze śliwki żniwki. Organizowane tu „Święto śliwki”, przyciąga wielu turystów, którzy chcą poznać walory tych terenów, a przede wszystkim posmakować specjalów z żółtej śliwki żniwki.

Zapraszamy do odwiedzenia tych wszystkich miejsc i udziału w śliwkowym szaleństwie. Smakowanie tradycyjnych, regionalnych powideł z polskich śliwek to raj nawet dla wyrafinowanego podniebienia. Smacznego!

spect is an exception among towns in the area around Łańcut. It is also a village located the highest in the Łańcut District. The area of the whole village is included in the Hyżne-Gwoźnica Protected Landscape Area. The propagators of fruit-growing, including Fr. P. Wene and the school manager, J. Karakulski, appeared in the village at the turn of the 20th century and since then numerous orchards, including plum orchards, have become an inseparable element of the landscape of Husów. Confection was fried over hearths in houses, and more lush fruits were dried in the ovens after baking bread. Copper kettles and wide bowls, which were passed down to subsequent generations of members of the household, were used for frying. The later period of the 1950s and 1960s brought some changes. The village purchased a large copper pot as a community. This pot was passed between households



PRZYGOTOWYWANIE POWIDEŁ BYŁO TRADYCJĄ W KAŻDEJ RODZINIE I PRZEPISY PRZEKAZYWANO Z POKOLENIA NA POKOLENIE ■ THE PREPARATION OF CONFECTION WAS A TRADITION IN EVERY FAMILY AND THE RECIPES WERE PASSED DOWN FROM ONE GENERATION TO THE NEXT

and used to fry confection. Due to the large capacity of the pot, two to three families were often joined and made confection together. Perfectly fried confections had to be thick, shiny and fragrant. They were stored for many months in stoneware or clay pots. They were often baked in these dishes in baking oven. Thus a shiny skin protecting against perishing was formed. Confection was usually fried without adding sugar.

## Plum confection from żniwka plum

*Śląskie Province*

Żniwka plum (From Polish *żniwa* – harvest) is a medium early variety of plum, which has been popular in the Lipowa Commune and its surroundings since World War II. Fruits of this plum tree ripen from the second half of August, and when they are ripe enough, they fall to the ground. They are suitable for direct consumption as well as for preserves, among others, for delicious confection which owes its unique taste and aroma to these sweet plums. The preparation of confection was a tradition in every family and the recipes were passed down from one generation to the next. Plum confection from the yellow plum was eagerly eaten with fresh bread or used as an addition to baked goods. Yeast cake with plums and crumble topping was also baked. Cookies were stuffed with plum confection too. The tradition of producing natural preserves from *żniwka* plum has been cultivated in the Lipowa Commune till now. The “Plum Day” organised here attracts many tourists who want to explore the qualities of the area and, above all, taste the delicacies made of yellow *żniwka* plum.

We invite you to visit all these places and participate in the plum madness. Tasting traditional, regional confection from Polish plums is a paradise even for a sophisticated palate. Bon appétit!

# Sezon na warzywa i owoce

## Season for fruit and vegetables

Polska od lat jest potentatem w produkcji owoców i warzyw. Nasze truskawki, maliny, jabłka czy marchew goszczą na stołach konsumentów na całym świecie. Jednak ich spożycie w Polsce jest wciąż bardzo niskie. Dlatego też w okresie najintensywniejszego dojrzewania owoców i warzyw należy podkreślać i przypominać ich olbrzymie walory zdrowotne oraz rolę, jaką pełnią w procesie odżywiania.

Nie bez powodu warzywa i owoce stanowią nową podstawę piramidy żywienia, wypierając, królujące w niej przez lata, produkty zbożowe, kasze i ryż. Dlaczego tak się stało? Naukowcy dowiedli, że to one właśnie są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i stanowią główne źródło substancji, regulujących przemianę materii u człowieka. Jednocześnie należą do tzw. żywności funkcjonalnej, czyli poprawiają stan zdrowia, wpływają na lepsze samopoczucie i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Niewątpliwie należy zwielfokrotnić spożycie owoców i warzyw, szczególnie przez dzieci i osoby starsze.

Koniecznienależy też zwrócić uwagę na pochodzenie tych produktów. Gwarancję znajomości miejsca i warunków wytwarzania, a także świeżość produktu, jego wysoką wartość odżywczą, daje bezpośredni zakup płodów rolnych od rolnika lub sadownika. Skrócenie łańcucha dostaw sprawia, że są one pozbawione konserwantów, używanych w trakcie długiego transportu i magazynowania.

For many years, Poland has been a potentate in the fruit and vegetable production. Our strawberries, raspberries, apples and carrots can be found on the tables of consumers all over the world. However, their consumption in Poland is still very low. Therefore, during the period of the most intense ripening of fruit and vegetables, it is necessary to highlight and remind of their enormous health values and their role in the feeding process.

Not without reason, are vegetables and fruit a new basis of the food pyramid, pushing out cereal products, groats and rice which have been the kings of this pyramid for many years. Why did this happen? Researchers proved that it is fruit and vegetables which are necessary for the proper functioning of the organism and are a major source of substances regulating human metabolism. At the same time, they are so-called functional food, i.e. they improve health, contribute to better mood and reduce the risk of many diseases. Undoubtedly, it is necessary to increase the consumption of fruit and vegetables, especially by children and the elderly.

In addition, we must pay attention to the origin of these products. The knowledge of the place and conditions of manufacture as well as the freshness of products and their high nutritive value are guaranteed by the direct purchase of agricultural crops from farmers or fruit growers. Thanks to the

ZWIĘKSZENIE MOŻLIWOŚCI SPRZEDAŻY BEZPOŚREDNIEJ, TO GŁÓWNY CEL REKONSTRUKCJI RYNKU OWOCÓW I WARZYW ■ INCREASING THE POSSIBILITY OF DIRECT SALE IS A MAJOR OBJECTIVE OF RECONSTRUCTING THE FRUIT AND VEGETABLE MARKET



Kupując prosto od sadownika, rolnika czy na bazarze, unikamy też ponoszenia dodatkowych kosztów, związanych z narzuconą przez pośredników marżą. To z jej powodu, dla części społeczeństwa, powstaje cenowa bariera, ograniczająca możliwość kupna owoców i warzyw sezonowych. Oferta bezpośredniej sprzedaży jest zatem szczególnie interesująca dla klientów, którzy poszukują świeżego, dobrego produktu w dobrej cenie, bez dodatkowych narzutów. Nie bez znaczenia jest również fakt, że pieniądze wpływają od razu do kieszeni rolnika.

Zwiększenie możliwości sprzedaży bezpośredniej, to główny cel rekonstrukcji rynku owoców i warzyw. Wpisuje się on w rządowy projekt skrócenia drogi produktów rolnych „od pola do stołu”, w ramach przyjętego „Planu dla wsi”. To szansa dla mniejszych gospodarstw rolnych, które ze względu na niewielką produkcję mają trudności w funkcjonowaniu na rynku. To jednocześnie zachęta dla rolników do podejmowania sprzedaży bezpośredniej i organizowania się w samodzielne grupy działania. Ograniczając koszty, mogą oni z łatwością docierać do konsumentów, również zamieszkujących wielkie aglomeracje miejskie.

Owoce i warzywa stanowią główną grupę produktów, poddawanych procesowi zamrażania na skalę masową. Stosowanie tego procesu jest jedną z optymalnych metod przechowywania tego typu produktów. Należy podkreślić, że wartość odżywcza mrożonek jest zbliżona do tej, którą mają świeże owoce. Dodatkowo nieocenioną zaletą mrożonych owoców i warzyw jest ich dostępność przez cały rok. Szybkość ich przygotowywania, dla ludzi żyjących w ciągłym pośpiechu, jest niezwykle istotna. Podobnie rzecz ma się z przetworami z warzyw i owoców sezonowych. Lato można zamknąć w słoiku, dzięki czemu zakupione od sadowników lub rolników płody rolne wykorzystywane są przez cały rok.

shortening of the supply chain, products are free from preservatives used during long-lasting transport and storage.

When purchasing products straight from fruit growers, farmers or at a marketplace, we also avoid incurring costs related to a markup imposed by intermediaries. This markup is a reason for which, for a part of the society, a price barrier occurs which reduces a possibility of purchasing seasonal fruit and vegetables. The direct sale offer is therefore particularly interesting for customers who are looking for fresh, good products at good prices, with no extra markups. Important is also the fact that the money goes immediately to farmers.

Increasing the possibility of direct sale is a major objective of reconstructing the fruit and vegetable market. This matches a government project to shorten the way of agricultural products “from field to table”, under the adopted “Rural plan”. This is an opportunity for smaller farms which, due to their small-scale production, have problems with functioning in the market. It is also an incentive for farmers to get involved in direct sale and organise themselves into independent groups of action. By reducing costs, they can easily reach consumers, also those living in large metropolitan areas.

Fruit and vegetables are a major product group subject to the large-scale freezing process. Using this process is one of the best methods to store such products. It should be stressed that the nutritive value of frozen foods is similar to that of fresh fruit. In addition, the invaluable advantage of frozen fruit and vegetables is their availability all year long. The fact that they can be quickly prepared is extremely important for people living in permanent haste. It is similar in the case of preserves made of seasonal vegetables and fruit. Summer can be closed in jars thanks to which agricultural crops purchased from fruit growers or farmers are used all year long.

KUPUJĄC PROSTO OD SADOWNIKA, ROLNIKA CZY NA BAZARZE, UNIKAMY PONOSZENIA DODATKOWYCH KOSZTÓW, ZWIĄZANYCH Z NARZUCONĄ PRZEZ POŚREDNIKÓW MARŻĄ. ■ WHEN PURCHASING PRODUCTS STRAIGHT FROM FRUIT GROWERS, FARMERS OR AT A MARKETPLACE, WE AVOID INCURRING COSTS RELATED TO A MARKUP IMPOSED BY INTERMEDIARIES



TEKST ■ By: **MICHAŁ RZYTKI/MRiRW**

■ **MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

# Polskie warzywa i owoce - klasa światowa

## Polish vegetables and fruit – world class



Sezon na warzywa i owoce w pełni. Ziemniaki, kapusta, buraki, marchewka, pietruszka, seler, cebula, ogórki królują na straganach i stoiskach sklepowych. Obok owoce – jabłka, gruszki, śliwki – lśniące, soczyste, pachnące, naturalnie słodkie. Są one niezwykle istotne do prawidłowego odżywiania się. Warzywa i owoce stanowią bowiem bezcenne źródło, m.in. witamin, związków mineralnych oraz błonnika, regulują procesy trawienia, działają odkwaszająco, a niektóre (czosnek, cebula, chrzan) zawierają substancje hamujące rozwój chorobotwórczych mikroorganizmów. Warzywa i owoce należą do pokarmów niskokalorycznych i w profilaktyce chorób cywilizacyjnych są niezastąpione. Dlatego warto wprowadzić je do swojej diety.

Znakiem rozpoznawczym polskich owoców i warzyw jest ich zapach, smak i mnóstwo zdrowych składników. Nic więc dziwnego, że są chętnie kupowane przez klientów w całej Europie i na świecie. Na sukces polskich owoców i warzyw składa się kilka elementów. Poza "know-how", dotyczącego uprawy warzyw czy produkcji owoców, są jeszcze czynniki zewnętrzne – pomoc unijna, kierowana do grup i organizacji producentów owoców i warzyw za pośrednictwem Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Z takiego wsparcia skorzystało łącznie 314 wstępnie uznanych grup producentów owoców i warzyw, które otrzymały łącznie 7,91 mld zł pomocy. Dzięki takiemu wsparciu możliwe jest m.in. ustandaryzowanie asortymentu i w ten sposób zwiększenie atrakcyjności towaru. Bo przecież klient chętnie kupi towar, jeżeli każda jego

There is the high season for vegetables and fruit. Potatoes, cabbage, beets, carrots, parsley, celery, onions, cucumbers dominate marketplace stalls and store shelves. Next to them, there are fruit – apples, pears, plums – glossy, juicy, aromatic, naturally sweet. They are extremely important for proper nutrition. In fact, vegetables and fruit are an invaluable source of, inter alia, vitamins, mineral compounds and fiber, they regulate metabolism, have a deacidification effect and some of them (garlic, onions, horseradish) contain substances inhibiting the development of pathogenic microorganisms. Vegetables and fruit are low in calorie and are indispensable in preventing lifestyle diseases. Therefore, it is worth including them in our diet.

A distinctive feature of Polish fruit and vegetables are their aroma, taste and abundance of wholesome components. So little wonder that they are willingly purchased by customers all over Europe and the world. Success of Polish fruit and vegetables is composed of several elements. Apart from "know-how" on the vegetable cultivation or fruit production, there are also external factors – EU support addressed to fruit and vegetable producer groups and organisations through the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture. This support was used in total by 314 preliminary recognised fruit and vegetable producer groups which received PLN 7.91 billion



ZNAKIEM ROZPOZNAWCZYM POLSKICH OWOCÓW I WARZYW JEST ICH ZAPACH, SMAK I MNÓSTWO ZDROWYCH SKŁADNIKÓW ■ A DISTINCTIVE FEATURE OF POLISH FRUIT AND VEGETABLES ARE THEIR AROMA, TASTE AND ABUNDANCE OF WHOLESOME COMPONENTS



NASZE PRZETWORY I MROŻONKI ZNALAZŁY UZNANIE NIE TYLKO U KRAJOWYCH KONSUMENTÓW. PONAD 50 PROC. ICH PRODUKCJI TRAFIA BOWIEM NA RYNKI ZAGRANICZNE ■ OUR FRUIT AND VEGETABLE PRODUCTS AND FROZEN FOODS HAVE FOUND RECOGNITION AMONG NOT ONLY DOMESTIC CONSUMERS. MORE THAN 50% OF PRODUCTS GO TO FOREIGN MARKETS

partia wygląda podobnie i podobnie smakuje. Łatwiej też sprzedać towar, jeżeli jest on przechowywany i transportowany w odpowiednich warunkach, ponieważ jest to gwarancja zachowania wysokiej jakości i bezpieczeństwa żywnościowego produktów.

A jeżeli ktoś woli przetwory z owoców i warzyw, to w tym segmencie polscy przetwórcy mają bogatą ofertę. Na amatorów przetworów z tych produktów czekają wyśmienite dżemy, powidła, soki, przeciera, mrożonki – to wszystko z polskich owoców i warzyw. Firmy, które zajmują się ich przetwarzaniem to nowoczesne przedsiębiorstwa, z wysokiej klasy liniami technologicznymi, chłodniami, zapleczem magazynowym i transportowym. Skala produkcji, poziom techniczny i wydajność pracy w krajowym przetwórstwie nie tylko nie odbiegają od standardów, obowiązujących w przemyśle w innych krajów unijnych, ale często je przewyższają. Takie inwestycje były możliwe m.in. dzięki unijnemu wsparciu, rozdzielanemu przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Począwszy od 2004 roku aż do chwili obecnej przedsiębiorcy z sektora przetwórczego zrealizowali 724 inwestycje na kwotę 1,19 mld zł. Polskie przetwory mają też inne atuty. Po pierwsze – oryginalne receptury, które sprawiają, że nasze przetwory mają wyśmienity smak i apetyczny zapach – tak jakby w opakowaniach zamknięto świeże warzywa czy owoce. Po drugie – wysoką jakość tych produktów, a po trzecie – ich bezpieczeństwo dla zdrowia, co jest zasługą wdrożenia w polskich zakładach przetwórczych rygorystycznych norm sanitarno-higienicznych.

Nic więc dziwnego, że nasze przetwory i mrożonki znalazły uznanie nie tylko u krajowych konsumentów. Ponad 50 proc. ich produkcji trafia bowiem na rynki zagraniczne.

Poszukajcie Państwo w swoich sklepach produktów pochodzących z Polski, np. oznaczonych polską flagą, kupcie je, a na pewno będziecie zadowoleni.

of support in total. Thanks to this support, it is possible, inter alia, to standardise the product range and thus to improve the attractiveness of products. In fact, customers are eager to purchase a commodity if each batch of it has a similar appearance and taste. It is also easier to sell a commodity if it is stored and transported under proper conditions as this guarantees that the high quality and food safety of products are maintained.

If someone prefers fruit and vegetable products, the offer of Polish producers in this segment is rich. Enthusiasts of such products may try excellent jams, plum jams, juices, purees, frozen foods – all made of Polish fruit and vegetables. Companies involved in their processing are modern enterprises holding high-class technological lines, cold stores, warehouses and transport facilities. The scale of production, technological level and labour productivity in domestic processing not only do not differ from the standards applicable in

the industry of other EU countries but are often even better. Such investments were possible, inter alia, thanks to EU support distributed by the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture. Starting from 2004 until now, processing enterprises have implemented 724 investments for an amount of PLN 1.19 billion. Polish products have also other values. Firstly, original recipes, which make our products have an excellent taste and attractive aroma, just as if packagings contained fresh vegetables or fruit. Secondly, high quality of these products, and thirdly, their safety to health which is achieved thanks to having implemented rigorous sanitary and hygiene standards in processing plants.

No wonder then that our fruit and vegetable products and frozen foods have found recognition among not only domestic consumers. More than 50% of products go to foreign markets.

Please, look in your stores for products of Polish origin, e.g. those marked with a Polish flag, then purchase them and you will be satisfied for sure.

FIRMY, KTÓRE ZAJMUJĄ SIĘ PRZETWARZANIEM TO NOWOCZESNE PRZEDSIĘBIORSTWA, Z WYSOKIEJ KLASY LINIAMI TECHNOLOGICZNYMI, CHŁODNIAMI, ZAPLECZEM MAGAZYNOWYM I TRANSPORTOWYM ■ COMPANIES INVOLVED IN PROCESSING ARE MODERN ENTERPRISES HOLDING HIGH-CLASS TECHNOLOGICAL LINES, COLD STORES, WAREHOUSES AND TRANSPORT FACILITIES





# Gotując z dyplomatami

## Cooking with Diplomats



MISTRZ KUCHNI MARCIN BUDYNEK, WRAZ Z POMOCNIKAMI, CZUWAŁ NAD TYM, ABY WSZYSTKIE SKŁADNIKI ZOSTAŁY DODANE W ODPOWIEDNIH PROPORCJACH ■ MASTER OF THE KITCHEN, MARCIN BUDYNEK, ALONG WITH HELPERS ENSURED THAT ALL INGREDIENTS WERE ADDED IN THE RIGHT PROPORTIONS

Wspólne gotowanie pod hasłem „Ambrozja Smaku”, z udziałem przedstawicieli zagranicznych placówek dyplomatycznych w Warszawie, to cykliczne wydarzenie, organizowane przez Związek Polskie Mięso. Wpisało się już na stałe w kalendarz spotkań dyplomatów. Tym razem odbyło się w XIX-wiecznym, zabytkowym Pałacu w Łochowie.

Wydarzenie było doskonałą okazją do zachęcenia przedstawicieli zagranicznych placówek dyplomatycznych do pogłębiania wiedzy na temat polskiego mięsa wieprzowego, polskiej kuchni oraz nawiązywania kontaktów handlowych z Polską.

Zanim goście dostali fartuszki, noże i deski. Zanim stanęli przy kuchennych stołach, mieli możliwość skosztowania polskich specjalów, serwowanych przez szefa kuchni Marcina Budyneka.

W menu znalazły się tradycyjne dania kuchni polskiej, przygotowane z wykorzystaniem wieprzowiny, sezonowych warzyw i owoców oraz produktów regionalnych. Jako pierwsze na stół wjechały zakąski: kumpiak, czyli dojrzewająca szynka z grzanką z wiejskiego chleba oraz pierogi z nadzieniem z policzek wieprzowych, podawane z bobem, zielonym grosz-

CELEM ZADANIA BYŁO UZYSKANIE SMAKU, JAK NAJBARDZIEJ ZBLIŻONEGO DO SMAKU CHŁODNIKA, SERWOWANEGO PODCZAS OBIADU ■ THE AIM OF THE TASK WAS TO GET THE TASTE OF COLD BEET-ROOT SOUP AS CLOSE AS POSSIBLE TO THE ONE SERVED AT DINNER

establish business contacts with Poland.

Before the guests received their aprons, knives and cutting boards. Before they stood at the kitchen tables, they had the opportunity to taste Polish delicacies served by chef Marcin Budynek.

The menu included traditional Polish dishes prepared with the use of pork, seasonal vegetables and fruit, as well as regional products. Appetizers were the first to enter the table: kumpiak, that is aged ham, with a rustic bread toast, and dump-



kiem oraz miętą demi glace. Następnie goście mogli skosztować tradycyjnego chłodnika – zupy, która króluje latem na polskich stołach. Na danie główne szef Budynek zaserwował stek z prosiaka, podawany z purée kalafiorowym, marchwią w miodzie, z pudrem gryczanym i wędzonym ziemniakiem. Obiad zakończył się deserem w formie degustacyjnej: pistacjowej eklerki, sernika wiedeńskiego oraz tataru z truskawek.

Jedno z obiadowych dań stało się tematem przewodnim kulinarnych warsztatów. Otóż zadaniem zagranicznych gości było przygotowanie chłodnika. Mistrz kuchni Marcin Budynek, wraz z pomocnikami, czuwał nad tym, aby wszystkie składniki zostały dodane w odpowiednich proporcjach. Celem zadania było uzyskanie smaku, jak najbardziej zbliżonego do smaku chłodnika serwowanego podczas obiadu.

Goście spisali się na medal. Wszystkie zupy zostały przygotowane z dbałością o każdy szczegół i zachwycały bogactwem smaku. Uczestnicy zyskali nową kulinarną wiedzę na temat technik krojenia. Otrzymali dokładny przepis na tradycyjny chłodnik litewski i zapowiedzieli, że będą przygotowywać go w swoich domach. A jak przedstawiciele poszczególnych krajów ocenili tę zupę?

lings with pork cheek, served with broad beans, green peas and demi glace mint. Then, guests could taste traditional Lithuanian cold beetroot soup – a soup that reigns on Polish tables in the summer. The main course served by chef Budynek was pork steak with cauliflower purée, honey-glazed carrot with buckwheat flour and smoked potato. Dinner ended with a dessert in the form of tasting: pistachio éclair, Viennese cheesecake and strawberry tartare.

One of the dinner dishes became the leitmotif of culinary workshops. The task of foreign guests was to prepare Lithuanian cold beetroot soup. Master of the kitchen, Marcin Budynek, along with helpers ensured that all ingredients were added in the right proportions. The aim of the task was to get the taste of cold beetroot soup as close as possible to the one served at dinner.

The guests did an outstanding job. All the soups were prepared with attention to every detail and delighted with the richness of their taste. Participants gained new culinary knowledge about cutting techniques. They received an exact recipe for traditional Lithuanian cold beetroot soup and declared that they would prepare it in their homes. And how did the representatives of individual countries judged this soup?



**Shahanaj Parvin, Bangladesz:** Chłodnik jest pyszny. Kiedyś próbowałam przygotować taką zupę, ale nie była tak smaczna. Prawdopodobnie dlatego, że użyłam tylko jogurtu. A dzisiaj dowiedziałam się, że należy połączyć trzy rodzaje nabiału: jogurt, kefir i śmietanę. Teraz mogę ją przygotować w domu. Obok czerwonego barszczu, chłodnik to jedna z moich ulubionych polskich zup.

**Shahanaj Parvin, Bangladesh:** Cold beetroot soup is delicious. I tried to prepare such a soup once, but it wasn't so tasty. Probably because I only used yoghurt. And today I've learned that three types of dairy products should be combined: yoghurt, kefir and cream. Now I can prepare it at home. Beside beetroot soup, Lithuanian cold beetroot soup is one of my favourite Polish soups.



CHŁODNIK ■ LITHUANIAN COLD BEETROOT SOUP



**Virginia Pacheco Prado, Urugwaj:** Ta zupa jest doskonała. Mam zamiar zrobić ją w domu. Jest bardzo zdrowa, smaczna i ma piękny kolor. Wszystkie dania dziś serwowane były świetne, ale chłodnik jest według mnie najbardziej oryginalną potrawą, ze względu na kolor i składniki. Najbardziej niesamowitym polskim produktem jest dla mnie chleb. Polski chleb to najlepszy chleb, jaki kiedykolwiek jadłam. Jego różnorodność i jakość – doskonałe, niesamowite. Nie wiem, czy Polacy zdają sobie z tego sprawę.

**Virginia Pacheco Prado, Uruguay:** This soup is excellent. I'm going to make it at home. It's very healthy, tasty



CHLEB Z MASŁEM ■ BREAD AND BUTTER

and has a beautiful colour. All dishes served today were excellent, but in my opinion cold beetroot soup is the most unique dish, due to its colour and ingredients. For me, the most amazing Polish product is bread. Polish bread is the best bread I've ever eaten. Its diversity and quality – perfect, incredible. I don't know if the Poles are aware of this.

**Hascan Araqqas, Maroko:** Dzisiejszy warsztat kulinarny, to bardzo ciekawe doświadczenie, a chłodnik bardzo smaczny. Wszystkie tradycyjne polskie dania dziś serwowane były bardzo dobre. Dziękuję organizatorom za to spotkanie.

**Hascan Araqqas, Morocco:** Today's culinary workshop is a very interesting experience, and cold beetroot soup is very tasty. All traditional Polish dishes served today were very good. I'd like to thank the organisers for this meeting.



**Jose R. Magaso, Filipiny:** Dzisiaj nauczyłem się jak kroić. Nigdy nie miałem takiego szkolenia, teraz wiem jak powinno się prawidłowo kroić. Jestem w Polsce od 5 lat i jeszcze nigdy nie próbowałem chłodnika. Obawiałem się, że nie będzie mi smakować. Tymczasem jest bardzo dobry, bardzo mi smakuje. Ma dużo składników i już wiem jakie.

**Jose R. Magaso, The Philippines:** Today, I've learned how to cut. I've never had such training, now I know how to cut properly. I've been in Poland for 5 years and have never tried Lithuanian cold beetroot soup. I was afraid that I might not like it. Meanwhile, it's very good, I really like it. It has a lot of ingredients and I know which ones.



**David Lobaina Frometa, Kuba:** Chłodnik to bardzo smaczna zupa. Wszystkie dania polskiej kuchni są bardzo dobre, ja najbardziej lubię steki i gulasz. Dzisiejszy warsztat był dla mnie szczególnie miłym przeżyciem, gdyż kiedyś pracowałem w gastronomii.

**David Lobaina Frometa, Cuba:** Lithuanian cold beetroot soup is a very tasty soup. All dishes of Polish cuisine are very tasty, my favourite ones are steaks and goulash. Today's workshop was a particularly nice experience for me, because I used to work in gastronomy.



**Nelli Eerikäinen, Finlandia:** To było bardzo ciekawe doświadczenie, móc przygotować tę polską zupę. Gdy wrócę do Finlandii z pewnością przygotuję ją dla mojej rodziny i dla przyjaciół. Bardzo smakowała mi przystawka z szynką, była bardzo dobra. Wszystkie dania były bardzo smaczne, np. pierogi z farszem z policzków wieprzowych. Pierogi to jedno z moich ulubionych polskich dań.

**Nelli Eerikäinen, Finland:** It was a very interesting experience to be able to prepare this Polish soup. When I return to Finland, I will certainly prepare it for my family and friends. I liked the ham appetizer very much, it tasted really good. All dishes were very tasty, e.g. dumplings with pork cheek. Dumplings are one of my favourite Polish dishes.



PIEROGI Z FARSZEM Z POLICZKÓW WIEPRZOWYCH ■ DUMPLINGS WITH PORK CHEEK



TEKST ■ BY: RENATA KANIA/MRiRW ■ MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT  
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: RENATA KANIA/MRiRW, ZWIĄZEK POLSKIE MIĘSO, FOTOLIA



# Drób dobry na wszystko

Poultry good for everything



Jest smaczny i zdrowy. Idealny w diecie zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dla osób aktywnych fizycznie i dbających o smukłą sylwetkę. Drób, bo o nim mowa, daje ogromne pole do popisu w kuchni. Kurczak, indyk, kaczka, gęś – do wyboru, do koloru. Bogactwo tego mięsa to mnogość pomysłów na dania dla każdego i na każdą okazję.

Na co dzień, gdy nie mamy zbyt wiele czasu na przygotowanie posiłku, poleca się kurczaka. Filet z piersi kurczaka można przygotować z grilla. Podawać z gotowanymi lub grillowanymi warzywami – szybko, zdrowo i smacznie. Na niedzielny obiad idealnym pomysłem będzie rosół z indyka albo tradycyjna polska czernina z kaczki. Mięso kaczki spełni oczekiwania najbardziej wymagających i tych, którzy szukają wykwintnych dań. Na specjalne okazje idealna będzie – powracająca na polskie stoły po latach nieobecności – gęsina. Jako przystawka – carpaccio z półgęska, a na danie główne – wolno pieczone gęsie udko, w majeranku i z jabłkami.

Oprócz walorów smakowych, mięso drobiowe ma także pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Jest bogate w białko – szczególnie cenny składnik codziennej diety. Smalec gęsi jest uznawany za najzdrowszy tłuszcz w kuchni. Gęsie sadło w znacznej części składa się z kwasu oleinowego – tego samego, który jest składnikiem oliwy z oliwek. Dzięki temu redukuje poziom złego cholesterolu we krwi.

– W ciągu ostatnich lat w Polsce spożycie gęsiny wzrosło o ponad 300 proc. To bardzo zdrowe mięso, szczególnie z chowu zagrodowego. To antidotum na choroby cywilizacyjne – podkreśla Andrzej Klonecki z Fundacji Hodowców Polskiej Białej Gęsi.

Drób jest idealnym składnikiem diety osób aktywnych fizycznie, dbających o zdrowie i piękną sylwetkę.

– Zwiększyć białko, a zmniejszyć węglowodany. Tłuszcze zamienić na lepsze, czyli takie, które są bogate w kwasy Omega

It is tasty and healthy. Ideal in diet of both children and adults. For people who are physically active and watch their slim figure. Poultry is ideal to demonstrate your skills in the kitchen. Chicken, turkey, duck, goose – poultry in great variety. The richness of this meat means a multitude of ideas for dishes for everyone and for every occasion.

Chicken is recommended in our everyday lives, when we do not have too much time to prepare a meal. Chicken breast fillet can be prepared on the grill. Served with boiled or grilled vegetables – fast, healthy and tasty. A perfect idea for a Sunday dinner will be a turkey broth or a traditional Polish duck blood soup. Duck meat will meet the expectations of the most demanding persons and those looking for exquisite dishes. Goose – returning to Polish tables after years of absence – will be perfect for special occasions. As an appetizer – carpaccio made of half a roast goose, and as the main course – slow-roast goose leg, in marjoram and with apples.

In addition to the taste values, poultry meat also has a positive impact on our health. It is rich in protein – a particularly valuable component of the daily diet. Goose lard is considered the healthiest fat in the kitchen. Goose fat largely consists of oleic acid – the same which is a component of olive oil. Thanks to this, it reduces the level of bad cholesterol in the blood.

“In recent years in Poland, goose consumption has increased by over 300 per cent. It’s a very healthy meat, especially from pen farming. It’s an antidote against lifestyle diseases,” Andrzej Klonecki from the Foundation for Polish White Goose Breeders emphasises.

Poultry is an ideal ingredient in the diet of physically active people, caring for health and beautiful figure.

“Increasing protein and reducing carbohydrates. Changing fats for better ones, that is those rich in Omega 3-6 acids,”

this is, according to dietician and personal trainer, Agata Dąbrowska, the perfect recipe for health. “If we want to be healthy, we should primarily focus on poultry. It’s a complex of exogenous amino acids which the human body doesn’t produce by itself. Add a bit of movement and good figure is guaranteed.”

Specialists teach us not only how to use the product already purchased, but also what to pay attention to when choosing meat. They say that its structure and colour are important.

“While shopping for food, always choose good

DRÓB TO W POLSCE NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWANE MIĘSO. NASZ KRAJ JEST TAKŻE JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH PRODUCENTÓW TEGO MIĘSA ■ POULTRY IS THE MOST COMMONLY EATEN MEAT IN POLAND. OUR COUNTRY IS ALSO ONE OF THE LARGEST PRODUCERS OF THIS MEAT



3-6 – to, zdaniem dietetyczki i trenerki personalnej Agaty Dąbrowskiej, idealna recepta na zdrowie. – Jeżeli chcemy być zdrowi, to przede wszystkim powinniśmy stawiać na drób. Stanowi on kompleks aminokwasów egzogennych, których ludzki organizm sam nie wytwarza. Do tego trochę ruchu i zgrabna sylwetka gwarantowana.

Specjaliści uczą nas nie tylko jak wykorzystać zakupiony już produkt, lecz także na co zwracać uwagę, wybierając mięso. Mówią o tym, że ważna jest jego struktura i kolor.

– Robiąc zakupy spożywcze, zawsze należy wybierać dobre produkty. Niekoniecznie najdroższe, ale muszą być

dobre jakościowo, gdyż nie stać nas na to, żeby chorować – mówi szef kuchni Marcin Budynek. – Zawsze lepiej kupić całego kurczaka i samemu sobie powykrawać poszczególne elementy, niż kupować gotowe. Po pierwsze, kupując gotowe elementy, przepłacamy. Po drugie, kurczaka można zrobić na wiele ciekawych sposobów, a także kształtów i wykorzystać w rozmaitych daniach. Samo udko można podzielić rozmaicie i może ono mieć kilka zastosowań. Możemy je gotować, piec, zrobić na parze – sugeruje Budynek.

Drób to w Polsce najczęściej spożywane mięso. Nasz kraj jest także jednym z największych producentów tego mięsa. Sprawia to, że polski drób popularny jest nie tylko w kraju. Największymi odbiorcami tego polskiego mięsa i jego przetworów są: Niemcy, Wielka Brytania, Francja, Holandia, Czechy, Bułgaria, Słowacja. Łącznie do krajów tych wysyłane jest około 54 proc. eksportu tego mięsa. Polska gęszina króluje na niemieckich stołach, kurze łapki wysyłamy do Chin.

– Przede wszystkim stosunek jakości do ceny decyduje o tym, że polski drób podbija światowe rynki zbytu. Ponadto takie cechy, jak gwarancja bezpieczeństwa oraz pełna identyfikowalność produktu, zgodna z zasadą „od pola do stołu”, sprawia, że jesteśmy w czołówce w produkcji drobiu na świecie – informuje Katarzyna Oponowicz ze Związku Polskie Mięso. – Kontrolujemy produkcję na każdym etapie: pozyskiwania piskląt, chowu, żywienia, transportu, przetwórstwa, a nawet sprzedaży. Każda partia polskiego mięsa wyprodukowana jest zgodnie z restrykcyjnymi standardami, określonymi regulacjami unijnymi. Dzięki temu konsument może mieć pewność, że kupuje bezpieczny produkt, wysokiej jakości.



FILET Z PIERSI KURCZAKA MOŻNA PRZYGOTOWAĆ Z GRILLA. PODAWAĆ Z GOTOWANYMI LUB GRILLOWANYMI WARZYWAMI – SZYBKO, ZDROWO I SMACZNIE ■  
CHICKEN BREAST FILLET CAN BE PREPARED ON THE GRILL. SERVED WITH BOILED OR GRILLED VEGETABLES – FAST, HEALTHY AND TASTY

products. Not necessarily the most expensive ones, but they must be good quality because we cannot afford to be sick,” says chef Marcin Budynek. “It’s always better to buy a whole chicken and to cut out individual parts yourself rather than buy ready ones. Firstly, we overpay when we buy ready parts. Secondly, chicken can be done in many interesting ways and shapes, and used in a variety of dishes. Only the leg can be divided in various ways and have several applications. We can cook it, roast it, steam it,” Budynek suggests.

Poultry is the most commonly eaten meat in Poland. Our country is also one of the largest producers of this meat. This makes Polish poultry popular not only in the country. The largest recipients of this Polish meat and its products are: Germany, Great Britain, France, the Netherlands, the Czech Republic, Bulgaria, Slovakia. In total, about 54 per cent of export of this meat is sent to these countries. Polish goose reigns on German tables, chicken feet are sent to China.

“First of all, the value for money determines that Polish poultry conquers global markets. In addition, thanks to features such as the guarantee of safety and full traceability of the product, consistent with the principle ‘from farm to fork,’ we are in the lead of poultry production in the world,” Katarzyna Oponowicz from the Polish Meat Association informs. “We control production at every stage: deriving chicks, raising, feeding, transporting, processing and even selling. Each batch of Polish meat is produced in accordance with restrictive standards, specified by EU regulations. Thanks to this, the consumer can be sure that the product he or she is buying is safe and high-quality.”

TEKST ■ By: **RENATA KANIA/MRiRW** ■ **MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: FOTOLIA

# Serduszko, nie tylko nóżka

## The heart, not only the leg



FASZEROWANA GĘŚ, GRZANKI Z KURCZAKIEM CZY PASTĄ Z PODROBÓW, SZASZLYKI Z PODROBÓW – TO TYLKO NIEKTÓRE POMYSŁY NA SMACZNE DANIA Z DROBIU ■ STUFFED GOOSE, CROUTONS WITH CHICKEN OR OFFAL SPREAD, OFFAL SHASHLIKS – THESE ARE JUST SOME IDEAS FOR TASTY POULTRY DISHES

Polskie książki kucharskie podają wiele przepisów na drób. Są wśród nich pomysły nie tylko na wykorzystanie głównych części mięsa, jak pierś czy udko. Tradycyjna polska kuchnia, to także wiele przepisów na podroby. Przez jakiś czas zapomniane, dziś wracają do łask. Ich walory smakowe doceniają szefowie kuchni. Jednak we wspomnieniach niejednego Polaka, to smak dzieciństwa. Gotowane serca, wątróbki czy żółtądkę, wyławiane z babcinego rosółu, smakowały jak nic innego na świecie.

O tym, jak kreatywne mogą być dania z wykorzystaniem podrobów, przekonali się dziennikarze podczas kolejnej edycji wydarzenia Szklakiem Polskiego Mięsa Drobiowego – organizowanego przez Związek Polskie Mięso.

Szef kuchni Marcin Budynek suto zastawił stół i wraz z organizatorami zaprosił do degustacji. Dziennikarze mieli okazję spróbować potraw z grilla, przygotowanych z wykorzystaniem mięsa drobiowego, również podrobów.

Świetnym pomysłem na danie z grilla okazały się szaszłyki z drobiowych serc i wątróbek. Natomiast niejako na potwierdzenie bogactwa polskiego drobiu, goście mogli skosztować gęsinę faszerowanej podrobami.

Daniom z podrobów towarzyszyły sałatki z kurczakiem i pieczoną pierśią z gęsiną oraz grzanki z kurczakiem i sezonowymi owocami oraz warzywami, a także musem z wędzonego kurczaka.

Polish cookbooks contain many recipes for poultry. They include the ideas to use not only the main parts of meat, such as breasts or legs. Traditional Polish cuisine also contains many recipes for offal. Once forgotten for some time, it starts winning favour with consumers again. Its taste values are appreciated by chefs. However, in memories of many Poles, offal means the taste of childhood. Cooked hearts, livers or stomachs, taken out from broth cooked by grandmas, tasted like nothing else in the world.

During another edition of the event entitled Following Polish Poultrymeat, organised by the Polish Meat Association, the journalists had an opportunity to see how creative offal dishes could be.

Chef Marcin Budynek laid the table generously and together with the organisers invited the journalists to taste the dishes. The journalists had an opportunity to try grilled dishes made using poultrymeat, including offal.

A great idea for a grilled dish were shashliks made of poultry hearts and livers. On the other hand, as a confirmation of the rich offer of Polish poultry, the guests could try goosemeat filled with offal.

The offal dishes were accompanied by salads with chicken and roasted goose breast as well as croutons with chicken and seasonal fruit and vegetables and also with smoked chicken mousse.



Podczas warsztatów kulinarnych, które tradycyjnie już były częścią wydarzenia, goście mogli włączyć się w przygotowanie uroczystej kolacji. Na wstępie szef Marcin Budynek opowiedział o tym, jak smacznie, szybko i zdrowo przygotować drobiowe specjalności.

Największą popularnością cieszyły się oczywiście pierogi. I nie chodzi tu tylko o ich konsumpcję, lecz także o naukę ich lepienia. Każdy miał szansę spróbować tej, jak się okazało, niełatwej sztuki. Wsparciem i ekspertem w tej kwestii okazała się jedna z uczestniczek. Pierogi – oczywiście wypełnione farszem z podrobów – podane zostały w drobiowym consomé.

Podniebienia gości zdobyły także drobiowe wątróbki i serca, duszone w winie z podsmażoną szalotką i pieczarkami portobello. Przygotowaniem tej potrawy również zajęli się dziennikarze.

Podczas kolacji na talerzach zaprezentowały się także: wykwintna perliczka oraz przepiórka podawana z blinami.

Spotkanie z cyklu „Szlakiem polskiego mięsa” było okazją do tego, aby przybliżyć walory polskiego mięsa drobiowego. O tym, czym polski drób wyróżnia się na globalnym rynku, mówił prezes Związku Polskie Mięso Witold Choiński.

– Polski drób ma kilka zasadniczych walorów. Przede wszystkim mamy do czynienia z produkcją, opartą na paszach nie tylko na bazie importowanej soi, lecz także produkcji krajowej. Polska od wielu lat jest dużym producentem drobiu, największym w Europie i jednym z większych eksporterów tego mięsa.

Walory zdrowotne i smakowe – to jest to, co wyróżnia polski drób. Walczymy w Europie nie tylko ceną, ale przede wszystkim jakością. Wyśrubowane normy pozwalają konkurować na światowym rynku.

Wiele lat pracy nad hodowlą, dochodzenie do coraz lepszych gatunkowo modeli drobiu, dziś daje efekty. Jest to praca na wielu polach. Od genetyki, poprzez technikę, stosowanie odpowiednich pasz aż po dobrostan zwierząt. Mamy dobry drób, wysokiej jakości, oparty na rodzimej genetyce. Drób, który daje przewagę w Europie.

LEPIENIE PIEROGÓW TO NIEŁATWA SZTUKA, JEDNAK PRZYGOTOWANE WŁASNORĘCZNIE SMAKUJĄ NAJLEPIEJ. UCZESTNICY WARSZTATÓW PRZYRZĄDZILI JE Z FARSZEM Z PODROBÓW ■ FORMING PIEROGI IS NOT EASY, BUT THEY TASTE BEST WHEN MADE ON OUR OWN. THE WORKSHOP PARTICIPANTS MADE THEM WITH OFFAL STUFFING



During the culinary workshop, a traditional part of the event, the guests could join the preparation of an official dinner. At the beginning, chef Marcin Budynek talked about the tasty, quick and healthy way of making poultry rarities.

The greatest popularity was enjoyed, naturally, by pierogi. And the point here is not their consumption itself, but learning how to form them. Everyone could try this uneasy thing. In this issue, they could count on support and expertise of one of the participants. Pierogi – of course, filled with offal stuffing – were served in poultry consommé.

The guests also greatly enjoyed the hearts and livers stewed in wine with fried shallots and Portobello champignons. This dish was also prepared by the journalists.



WYSMIENIE DANIĘ Z PODROBÓW, PODANE Z MUSEM Z OWOCÓW ORAZ PRAŻONĄ KASZĄ GRYCZANĄ. PALCE LIZAC! ■ AN EXCELLENT OFFAL DISH SERVED WITH FRUIT MOUSSE AND ROASTED BUCKWHEAT. YUMMY!

During the dinner, we could also find on our plates exquisite guinea fowl and quail served with blinis.

The meeting under the cycle “Following Polish meat” was an opportunity to make people familiar with the values of Polish poultry meat. The distinctive features of Polish poultry in the global market were described by the President of the Polish Meat Association, Witold Choiński.

– Polish poultry has several fundamental qualities. First of all, the production is based on feedstuffs, not only those based on imported soybean, but also those made in Poland. For many years, Poland has been a large poultry producer, largest in Europe, and also one of larger exporters of this meat.

Health and taste values – this is what is characteristic of Polish poultry. We are struggling in Europe not only with the price but, mostly, with the quality. The severe standards allow us to compete in the global market.

Many years of work on breeding, obtaining better and better poultry models, brings effects today. This is the work in many areas. From genetics, through technology, application of appropriate feedstuffs to animal welfare. We have good poultry of high quality, based on our native genetics. This is poultry giving us advantage in Europe.

TEKST ■ By: RENATA KANIA/MRiRW ■ MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: RENATA KANIA/MRiRW, ZWIĄZEK POLSKIE MIĘSO

# Nasz drób towarem eksportowym

## Our poultry as a commodity for export

POLSKA JEST TRADYCYJNYM PRODUCENTEM DROBIU. OD WIELU LAT CHÓW DROBIU, T.J. PRZEDE WSZYSTKIM PTACTWA Z GATUNKU GALLUS DOMESTICUS (GŁÓWNIIE KURCZĄT BROJLERÓW) ORAZ INDYKÓW, A TAKŻE GĘSI, KACZEK I PERLICZEK, JEST NAJBARDZIEJ INTENSYWNYM KIERUNKIEM PRODUKCJI ZWIERZĘCEJ ■ POLAND IS A TRADITIONAL POULTRY PRODUCER. FOR MANY YEARS, BREEDING OF POULTRY, I.E. FIRST OF ALL, BIRDS OF THE GALLUS DOMESTICUS SPECIES (MAINLY BROILER CHICKENS) AND TURKEYS, AS WELL AS GEESE, DUCKS AND GUINEAFOWL, HAS BEEN THE MOST INTENSIVE TYPE OF LIVESTOCK PRODUCTION

Produkcja żywca drobiowego w Polsce rośnie nieprzerwanie od 1994 r., a tempo wzrostu jest znacznie szybsze niż w innych państwach członkowskich. Od 2014 r. Polska jest największym producentem mięsa drobiowego w UE. Rozwój produkcji drobiarskiej w Polsce jest w znacznym stopniu determinowany możliwością zwiększania sprzedaży zagranicznej. Występujące w 2017 r. ograniczenia w eksporcie drobiu na część rynków pozaunijnych, wprowadzone przez importerów z powodu występowania na terenie Polski grypy ptaków, przyczyniły się do spowolnienia dynamiki rozwoju krajowej produkcji. W Polsce w 2017 r. produkcja drobiu ogółem wyniosła 3,3 mln ton (2,3 mln ton mpc.) i była o 3% większa niż w 2016 r.

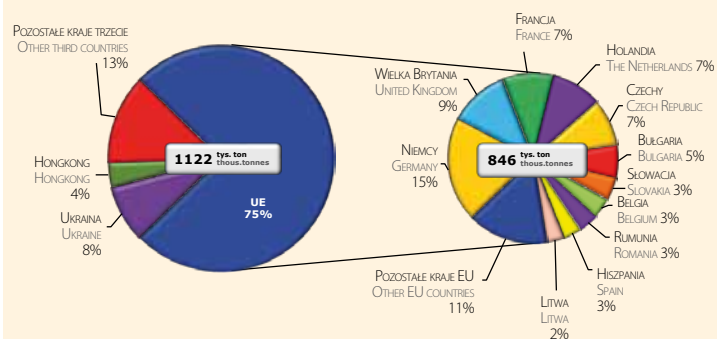
Polska jest największym eksporterem produktów drobiowych w Unii Europejskiej. Eksport drobiu rośnie nieprzerwanie od 2001 r., a tendencje wzrostowe wykazuje już od 1995 r.

The poultry production in Poland has been growing uninterruptedly since 1994, and its growth rate is much faster than in other Member States. Since 2014, Poland has been the largest poultry meat producer in the EU. The development of the poultry production in Poland is, to a large extent, determined by a possibility of increasing foreign sales. The 2017 restrictions on the export of poultry to some non-EU markets, introduced by importers due to the occurrence of avian influenza in Poland, contributed to slowing down in the growth rate of the domestic production. In 2017, the total poultry production in Poland amounted to 3.3 million tonnes (2.3 million tonnes of hot carcass weight) and was 3% higher than in 2016.

Poland is the largest exporter of poultry products in the European Union. The export of poultry exports has been growing steadily since 2001, and has been showing upwards trends even since 1995. In 2017, the country exported nearly 1.4 million tonnes of poultry (in carcass equivalent), 10% more than in 2016, 10 times more than in 2004, 33 times more than in 2000, and 76 times more than in 1995. In 2017, revenues from foreign sales of poultry amounted to EUR 2.2 billion and were 7% higher than in 2016.

The volume of the Polish export of poultry in 2017 was determined by the limited opportunities of selling to certain non-EU countries. At the same time, maintaining the price and quality competitiveness in the EU market allowed to further increase the export volume. The price of chicken carcasses in Poland is, on average, 30% lower than the EU average and is one of the lowest in all Member States. In 2017, Poland exported mainly meat (92% of the export volume), including poultry

Kierunki eksportu mięsa drobiowego\* z Polski w 2017 r.  
Directions of the export of poultrymeat\* from Poland in 2017



\* Kod CN 0207 ■ CODE CN 0207

Źródło ■ SOURCE: OPRACOWANIE BIURA ANALIZ I STRATEGII KRAJOWEGO OŚRODKA WSPARCIA ROLNICTWA NA PODSTAWIE DANYCH MINISTERSTWA FINANSÓW, 2017 R. – WSTĘPNE DANE GUS ■ STUDY BY THE ANALYSES AND STRATEGY OFFICE OF THE NATIONAL AGRICULTURAL SUPPORT CENTRE BASED ON THE PRELIMINARY DATA FROM THE MINISTRY OF FINANCE

W 2017 r. z kraju wywieziono blisko 1,4 mln ton drobiu (w ekwiwalencie tuszek), o 10% więcej niż w 2016 r., 10 razy więcej niż w 2004 r., 33 razy więcej niż w 2000 r. oraz 76 razy więcej niż w roku 1995. W 2017 r. przychody uzyskane ze sprzedaży zagranicznej drobiu wyniosły 2,2 mld EUR i były o 7% większe niż w 2016 r.

Wielkość polskiego eksportu drobiu w 2017 r. była warunkowana ograniczeniem możliwości sprzedaży do niektórych krajów pozaunijnych. Jednocześnie utrzymanie konkurencyjności cenowej i jakościowej na rynku UE pozwoliło na dalsze zwiększenie wolumenu eksportu. Cena tuszek kurcząt w Polsce jest przeciętnie o 30% niższa niż średnio w UE oraz jest jedną z najniższych spośród wszystkich krajów członkowskich. W 2017 r. z Polski eksportowano głównie mięso (92% wolumenu eksportu), w tym kurze (81% wolumenu eksportu mięsa) i indykcze (16% eksportu mięsa) oraz niewielkie ilości przetworów drobiowych (6% wolumenu eksportu).

Głównymi odbiorcami produktów drobiowych z Polski były kraje UE, na rynki których skierowano 846 tys. ton tego asortymentu – 75% wolumenu całego eksportu. Mięso drobiowe eksportowano m.in. do Niemiec (170 tys. ton; 15% udziału w wolumenie), Wielkiej Brytanii (96 tys. ton; 9%). Udział Francji (82 tys. ton), Holandii (81 tys. ton) i Czech (76 tys. ton) stanowił po około 7% całego wolumenu eksportu. Poza obszar UE mięso drobiowe z Polski kierowane było m.in. do krajów WNP (głównie na Ukrainę – 92 tys. ton; 8%) oraz do Hongkongu (40 tys. ton; 4%).

Od początku 2018 r. obserwowana jest poprawa wyników handlu zagranicznego drobiem. W okresie styczeń-maj 2018 r. wolumen eksportu żywca, mięsa, podrobów i przetworów drobiowych (w ekwiwalencie tusz) był o 13% większy niż w tym samym okresie roku 2017 i wyniósł 618 tys. ton. Do wzrostu eksportu z Polski w znacznym stopniu przyczyniły się restrykcje handlowe, wprowadzone przez UE na import drobiu z Brazylii, co pozwoliło krajowym przedsiębiorcom na zwiększenie sprzedaży na rynku unijnym.

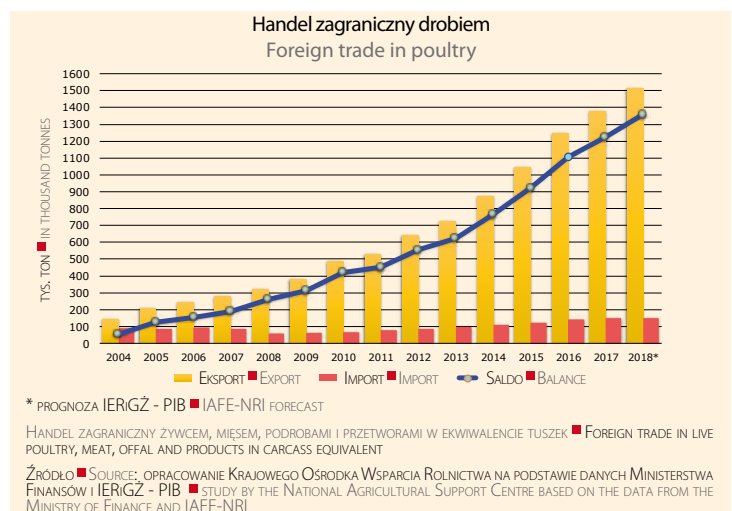
Przewiduje się, że w bieżącym roku Polska utrzyma przewagę cenową na rynku UE, co pozwoli na dalsze zwiększanie sprzedaży asortymentu drobiowego na rynku wspólnotowym. Zgodnie z prognozą IERIGŻ-PIB w całym 2018 r. sprzedaż zagraniczna polskiego drobiu może wzrosnąć o około 10%, do 1,5 mln ton (w ekwiwalencie tuszek). Ostateczny wolumen sprzedaży zagranicznej będzie w dużym stopniu uzależniony od możliwości eksportu do państw pozaunijnych, które wprowadziły ograniczenia na import polskiego drobiu. Przewiduje się, że pozytywne skutki przywracania relacji handlowych z partnerami pozaunijnymi będą widoczne w drugiej połowie 2018 r. Tempo wzrostu eksportu w 2018 r. będzie prawdopodobnie zbliżone do notowanego w roku 2017.

meat (81% of the meat export volume) and turkey meat (16% of the meat export volume) as well as small quantities of poultry products (6% of the export volume).

The main customers of poultry products from Poland were the EU countries, whose markets received 846 thousand tonnes of this product range – 75% of the total export volume. Poultry meat was exported, inter alia, to Germany (170 thousand tonnes; 15% of the volume share), United Kingdom (96 thousand tonnes; 9%). The share of France (82 thousand tonnes), the Netherlands (81 thousand tonnes) and the Czech Republic (76 thousand tonnes) accounted for about 7% of the total export volume in each case. Outside the EU, poultry meat from Poland was exported, inter alia, to the CIS countries (mainly Ukraine – 92 thousand tonnes; 8%) and to Hong Kong (40 thousand tonnes; 4%).

From the beginning of 2018, we may observe the improved results of foreign trade in poultry. In the period between January and May 2018, the export volume of live poultry, meat, offal and poultry products (in carcass equivalent) was 13% higher than in the same period of 2017 and amounted to 618 thousand tonnes. The increased export from Poland has been largely determined by trade restrictions introduced by the EU in relation to the import of poultry from Brazil, which allowed the national enterprises to increase sale in the Union market.

It is forecast that this year Poland will maintain its price advantage in the EU market which will allow to further increase selling of the poultry product range in the Community market. According to the IAFE-NRI forecast, in 2018, foreign sale of Polish poultry may increase by about 10%, up to 1.5 million tonnes (in carcass equivalent). The final foreign sale volume will largely depend on the possibility of exporting to the non-EU countries which have introduced restrictions on the import of Polish poultry. It is foreseen that the positive effects of restoring trade relations with the non-EU partners will be visible in the second half of 2018. The export growth rate in 2018 will be probably similar to that recorded in 2017.





# Jubileuszowa parada

Narodowy Pokaz Koni Czystej Krwi Arabskiej w Warszawie

Jubilee Parade

Polish National Arabian Horse Show in Warsaw



WICEZEMPIONKA POLSKICH KLACZY STARSZYCH ■ VICE CHAMPION OF POLISH SENIOR MARES



MINISTER ROLNICTWA JAN KRZYSZTOF ARDĄNOWSKI Z NAGRODZONYM KONIEM NA POKAZIE KONI CZYSTEJ KRWI ARABSKIEJ NA TERENIE TORU SŁUŻEWIEC W WARSZAWIE ■ MINISTER OF AGRICULTURE, JAN KRZYSZTOF ARDĄNOWSKI, WITH THE AWARD-WINNING HORSE AT THE ARABIAN HORSE SHOW AT THE SŁUŻEWIEC RACETRACK IN WARSAW

Polska obchodzi w tym roku 100-lecie odzyskania niepodległości po 123 latach zaborów. Ta wyjątkowa rocznica sprawiła, że jubileuszowy 40. Narodowy Pokaz Koni Czystej Krwi Arabskiej odbył się na terenie toru wyścigów konnych na Służewcu (Tor Służewiec) w Warszawie, a nie na terenie stadniny w Janowie Podlaskim.

Sierpniowe wydarzenie było doskonałą okazją do przypomnienia wyjątkowej roli i pozycji koni w polskiej tradycji.

Koń był symbolem dobrych plonów oraz powodzenia w hodowli i handlu. W Polsce konie hodowali chłopci, szlachta i magnaci. Chłopci zajmowali się chowem koni roboczych, których używali do prac polowych i transportu. Natomiast szlachta i magnaci - konie do jazdy lub sportowe do rozgrywania gonitw.

Na ziemiach polskich pierwsze wyścigi konne zorganizowano w 1839 r. w Poznaniu. Od 1939 r. warszawskie wyścigi przeniesiono na Służewiec, gdzie po II wojnie światowej były organizowane z największą częstotliwością.

This year, Poland celebrates the 100th anniversary of regaining independence after 123 years of partitions. Due to this special anniversary, the jubilee 40th Polish National Arabian Horse Show was held at the Służewiec Racetrack in Warsaw (Tor Służewiec), not at the stud farm in Janów Podlaski.

The August event was an excellent opportunity to remind the exceptional role and position of horses in Polish tradition.

A horse was a symbol of good harvest and success in breeding and trade. In Poland, horses were raised by peasants, nobility and magnates. Peasants were rearing working horses, which they used for field work and transport, whereas nobility and magnates – horses for riding or sport horses for races.

In Poland, the first horse races were organised in 1839 in Poznań. Since 1939, Warsaw races have been moved to Służewiec where, after the Second World War, they were organised with the greatest frequency.



WYDARZENIE ZGROMADZIŁO CZŁOŁWKĘ NAJPIĘKNIEJSZYCH I NAJCENNIJSZYCH KONI ARABSKICH Z PAŃSTWOWYCH I PRYWATNYCH STADNIN ■ THE EVENT BROUGHT TOGETHER THE LEADERS OF THE MOST BEAUTIFUL AND MOST VALUABLE ARABIAN HORSES FROM STATE AND PRIVATE STUD FARMS

Bez przesady można też powiedzieć, że historia koni nie-rozerwalnie związana jest z historią Polski. Od najdawniejszych czasów największe zwycięstwa polskiego oręża były możliwe dzięki wykorzystaniu tych szlachetnych zwierząt. Od największych bitew pod Cedynią, pod Grunwaldem, pod Kluszyńcem, po odsiecz wiedeńską z husarią na czele. W bliższych nam czasach to polska kawaleria uchroniła Europę od komunizmu, zwyciężając w wojnie polsko-bolszewickiej. Konie były też wiernymi towarzyszami polskich ułanów w wojnie obronnej w 1939 r.

Dzisiaj konie nie są już główną siłą, wykorzystywaną na polu walki. Nie są też siłą pociągową w gospodarstwach rolnych. Obecnie pełnią one zupełnie inną rolę. Rośnie zainteresowanie ich wykorzystywaniem do rekreacji, do hipoterapii. Rozwijają się sieci szkół nauki jazdy konnej.

40. Narodowy Pokaz Koni Czystej Krwi Arabskiej w Warszawie zgromadził najpiękniejsze konie z polskich hodowli. Mieszkańcy stolicy mieli okazję bezpośredniego przyjrzenia się, na czym polega fenomen polskiej hodowli koni czystej krwi arabskiej. Te wspaniałe konie prezentują się niezwykle szlachetnie, dostojnie i z nienaganną gracją.

Pokazowi towarzyszył piknik Poznaj Dobrą Żywność, podczas którego prezentowano polską żywność najwyższej jakości.

It can also be said without exaggeration that the history of horses is inextricably linked with the history of Poland. Since the earliest times, the greatest victories of Polish army have been possible thanks to the use of these noble animals. From the greatest battles, of Cedynia, of Grunwald, of Kluszyń, to the Battle of Vienna with the hussars at the lead. In more recent times, the Polish cavalry protected Europe from communism, winning the Polish-Bolshevik war. Horses were also faithful companions of Polish uhlans in the defensive war in 1939.

Today, horses are no longer the main force used on the battlefield. Neither are they a pulling force on farms. Currently, they have a completely different role. There is a growing interest in their use for recreation, for therapeutic riding. A network of riding schools is developing.

The 40th Polish National Arabian Horse Show in Warsaw gathered the most beautiful horses from Polish horse breeding. Residents of the capital had the opportunity to directly observe the phenomenon of Polish Arabian horse breeding. These wonderful horses look extremely noble, dignified and move with impeccable grace.

The show was accompanied by a picnic Try Fine Food, during which Polish food of the highest quality was presented.

TEKST ■ BY: MRiRW ■ MINISTRY OF AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT  
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ADAM KRAINA/MRiRW

# Polska wieś – piękna i różnorodna

## Polish countryside – beautiful and diversified

Wieś polska, podobnie jak cały nasz kraj, jest bardzo bogata i zróżnicowana. Różnorodny krajobraz – od piaszczystych wydm wybrzeża, poprzez lesisty pas pojezierzy, równiny i wielkie doliny rzeczne, aż po piętrzące się wzniesienia i góry



na południu – maluje lokalny charakter i koloryt wsi. Tworzy jej klimat. I odwrotnie – kultura materialna wsi, czyli typowe dla każdej krainy elementy wiejskiej infrastruktury, takie jak rodzaj i charakter zabudowań mieszkalnych i gospodarskich, charakterystyczne układy dróg i ulic, dukty polne i miedze oraz rodzaje upraw – czy to pola, czy sady, czy tyczki chmielu, czy krzewy winorośli – kształtują otoczenie. Każdy z regionów ma swój mocny, wyrazisty charakter, a wieś jest najlepszym przykładem i dowodem tej regionalnej swoistości i różnorodności.

### Wieś pod jednym dachem

Najpopularniejszą formą poznawania wsi jest agroturystyka, oparta na idei spędzania czasu wolnego w gospodarstwach,

The Polish countryside, just like our whole country, is very rich and diversified. The diverse landscape – from sand dunes of the coast through the wooded belt of lakelands, plains and large river valleys, to the hills and mountains in the south – depicts the local nature and colour of the countryside. It creates its climate. And the other way round – the material culture of the countryside, i.e. elements of rural infrastructure typical of each land such as the type and nature of residential and farm buildings, characteristic road and street systems, field tracts and midfield strips as well as types of crops – either fields or orchards, either hop poles or vine shrubs – shape their environment. Each region has its strong, distinctive nature, and the countryside is the best example and proof of this regional specificity and diversity.

### Countryside under one roof

The most popular form of becoming familiar with the countryside is agritourism based on the idea of spending free



JEZIORO SZOBY MAŁE ■ LAKE SZOBY MAŁE

PANORAMA MORSKIEGO OKA ■ PANORAMA OF MORSKIE OKO



gdzie nadal produkcja roślinna i hodowla zwierząt wyznacza rytm życia. Oferta agroturystyczna jest bardzo zróżnicowana, zarówno pod względem standardu zakwaterowania, charakteru otoczenia, jak i proponowanych scenariuszy. Na wsi można znaleźć nocleg nie tylko w dobrym pensjonacie czy pokój w alkierzu w zabytkowym dworze, lecz także twardą ławę w domku traperskim czy postanie w łące skansenowskiej chałupie, albo po prostu miejsce w stodole, na sianie (będzie to niezapomnianym przeżyciem nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych). Dobrą zasadą gospodarstw

time on farms where the crop production and livestock breeding still determine the rhythm of life. The agritourism offer is very diverse, both in terms of the accommodation standard, type of the environment and proposed scenarios. In the countryside, we can find accommodation not only in a good guest-house or in a room in an oriel located in a historic manor house, but also a hard bench in a trapper's cottage, a bed in a hut like from an open-air museum or just a place in a barn, on hay (it will be an unforgettable experience not only for children, but



agroturystycznych jest umożliwienie bezpośredniego udziału gości w codziennym, wiejskim życiu. Chętni mogą przyglądać się pracom w polu, uczestniczyć w karmieniu i pielęgnacji zwierząt, poznawać tajniki kuchni, bazującej na produktach naturalnych, dopiero co pozyskanych od przyrody. Skorzystanie z oferty agroturystycznej to także swoisty powrót do korzeni, możliwość wyobrażenia sobie, jak



OFERTA AGROTURYSTYCZNA JEST BARDZO ZRÓŻNICOWANA, ZARÓWNO POD WZGLĘDEM STANDARDU ZAKWATEROWANIA, CHARAKTERU OTOCZENIA, JAK I PROPONOWANYCH SCENARIUSZY ■ THE AGRITOURISM OFFER IS VERY DIVERSE, BOTH IN TERMS OF THE ACCOMMODATION STANDARD, TYPE OF THE ENVIRONMENT AND PROPOSED SCENARIOS

wyglądało życie naszych przodków, powrót do dawno minionych czasów. Ofertę, rekomendowanych miejsc wypoczynku na wsi, znajdziemy na portalu [www.agroturystyka.pl](http://www.agroturystyka.pl), prowadzonym przez Polską Federację Turystyki Wiejskiej „Gospodarstwa Gościnne”. By wyszukać odpowiednią dla siebie kwatery, wystarczy wybrać województwo, region turystyczny, rodzaj obiektu, kategorię obiektu czy przedział cenowy. A jest w czym wybierać. „Kwatera u Ekorolnika” oferuje klimat dawnych czasów, w ekologicznej atmosferze. Wybierając „Wypoczynek u rolnika”, trafimy w swojski klimat na wsi, z szansą na obcowanie z bogactwem nieskażonej natury. Specjalne propozycje „Dla grzybiarzy” to gospodarstwa agrotury-

also for adults). A good principle of agritourism farm is to enable direct participation of their guests in the daily, rural life. Those who are willing can watch the work in the field, participate in feeding and taking care of animals, learning the secrets of cuisine based on natural products freshly obtained from the nature. The use of the agritourism offer means also a specific return to the roots, a possibility of imagining how our ancestors used to live and a return to the long past times.

ability of imagining how our ancestors used to live and a return to the long past times.

The offer of recommended holiday destinations in the countryside can be found in the portal [www.agroturystyka.pl](http://www.agroturystyka.pl), kept by the Polish Federation of Rural Tourism “Guest Farms”. To search for a suitable place of accommodation, it is sufficient to select a voivodeship, tourist region, type of facility, category of facility or price range. And the choice is very wide. “Accommodation with Ecofarmers” offers a climate of old times, in the environmentally friendly atmosphere. If we choose “Relax with Farmers”, we will find the familiar climate



styczne z łatwym dostępem do lasów, słynących z bogactwa grzybów, idealne dla amatorów grzybobrania. Miejsca „Dla wędkarzy” z dostępem do wód, a niekiedy także z własnymi stawami rybnymi i rzeczkami w granicach posesji, zapraszają miłośników wędkarstwa. „Dla rodzin z dziećmi” to gospodarstwa atrakcyjne dla dzieci, z wydzielonymi placami zabaw, salami rekreacyjnymi, miejscami na ogniska. Obiekty, opisane w kategorii „W siodle”, przyciągają miłośników koni, amatorów jazdy konnej, oferując naukę jazdy, przejażdżki konne, udział w imprezach jeździeckich, rajdy, przejazdy bryczką i hipoterapię, często z odwołaniem do lokalnych tradycji, także dworskich i szlacheckich. Portal zawiera także wyszukiwarkę imprez, bazę adresową stowarzyszeń regionalnych i dział aktualności.

### Od agroturystyki do ekoturystyki

Popularność agroturystyki budzi apetyt na więcej. Tym, którzy zasmakowali w wiejskich klimatach, nie wystarcza już być tylko adresatami wiejskiej oferty turystycznej. Sami zapragnęli wziąć udział w chronieniu, ocalaniu i pielęgnowaniu najbardziej wartościowych elementów naturalnego świata polskiej wsi. To dla nich narodziła się ekoturystyka, łącząca agroturystykę z dbałością o środowisko naturalne i ochronę przyrody, wrażliwością na harmonię ekosystemów, z troską o zachowanie odrębności kulturowej lokalnych społeczności. Ekoturystyka to dostęp do przyrody w obrębie obszarów nieprzekształconych, pozwalający na czerpanie przyjemności z piękna krajobrazu naturalnego, czysty i spokoju (w Polsce są to głównie obszary chronione i Natura 2000) oraz kontakt ze społecznością lokalną, co umożliwia poznawanie tradycyjnego stylu życia i kultury regionalnej. Ekoturystyka najlepiej sprawdza się w małej skali: niewielkie grupy gości, tylko kilka pokoi do wynajęcia, brak rozbudowanej bazy typowych urządzeń turystycznych.

### Od zielonych szlaków do zielonych autostrad

Nie każdy jest miłośnikiem pobytu stacjonarnego, są też turyści, których żywiołem jest wędrówka, poznawanie coraz to nowych atrakcji, przemieszczanie się od jednego punktu do drugiego. Właśnie na nich czekają na wsi zielone szlaki (green ways) – połączenie agroturystyki, ekoturystyki oraz podróżowania przyjaznego środowisku. W tej formule turyści – jak kto lubi – pieszo, na rowerach, konno, podróżują wyznaczonym szlakiem, łączącym gospodarstwa agroturystyczne, po-

in the countryside, with a chance of being close to unspoiled nature. Special proposals called “For mushroom pickers” are agritourism farms with easy access to forests, famous for the abundance of mushrooms and ideal for mushroom picking enthusiasts. Places “For anglers” with access to waters, and sometimes also with own fish ponds and small rivers within their possession, invite the lovers of angling. “For families with children” are farms attractive for children, with separate playgrounds, recreational rooms, places to make a fire. Facilities described under the category “In the saddle” attract horse lov-



CHĘTNI MOGĄ POZNAWAĆ TAJNIKI KUCHNI, BAZUJĄCEJ NA PRODUKTACH NATURALNYCH ■ THOSE WHO ARE WILLING CAN LEARN THE SECRETS OF CUISINE BASED ON NATURAL PRODUCTS



ZDOBYWANIE DOŚWIADCZENIA W KARMIENIU ZWIERZĄT HODOWLANYCH ■ ZDOBYWANIE DOŚWIADCZENIA W KARMIENIU ZWIERZĄT HODOWLANYCH

ers, horseriding enthusiasts, offer horseriding lessons, horse rides, participation in equestrian events, rallies, horse-drawn carriage rides and hippotherapy, often with a reference to local traditions, including manorial and noble-related traditions. The portal also contains the event search engine, address database of regional associations and news section.

### From agritourism to ecotourism

The popularity of agrotourism arouses appetite for more. Those who tried rural climate, do not want to be just recipients of a rural tourist offer any longer. They wanted to participate in protecting, saving and nurturing the most valuable elements of the natural world of the Polish countryside. It is them for

NALEWKA BENEDYKTYNKA ■ BENEDICTINE LIQUEUR



znają po drodze przyrodę, odwiedzają atrakcje kulturalne, próbują lokalnej, ekologicznej kuchni. Zielone szlaki tworzone są na obszarach o najwyższych walorach przyrodniczych i krajobrazo-

whom ecotourism has been created – it combines agritourism with the environmental care and protection, sensitivity to the harmony of ecosystems, with a concern for maintaining the cultural distinctness of local communities. Ecotourism means access to nature within untransformed areas, allowing to enjoy the beauty of the natural landscape, peace and quiet (in Poland these are mainly protected areas and Nature 2000 sites) and have contact with the local community, which allows to explore the traditional lifestyle and regional culture. Ecotourism works best on a small scale: small groups of guests, only a few rooms for rent, no developed base of typical tourist equipment.



W ZIOŁOWYM ZAKĄTKU ■ IN THE HERBAL CORNER

### From green ways to green motorways

Not everyone is a lover of the stationary stay, there are also tourists who love wandering, getting familiar with more and more new attractions and travelling from

wych. Przy aktywnym poznawaniu wsi szczególnie przydatny jest rower, wręcz idealny środek turystyki wiejskiej, zwłaszcza gdy mamy na uwadze jej ekologiczny wymiar. Niewielka prędkość podróży pozwala na docenienie nawet najbardziej ulotnych walorów wsi: pejzaży, barw, dźwięków, zapachów. Zainteresowanie wiejską turystyką rowerową ciągle rośnie, więc coraz popularniejsze są szlaki, zwane w Unii Europejskiej Euro Velo – „autostrady rowerowe”. Idealnym terenem dla tego rodzaju aktywnego poznawania wsi jest Polska wschodnia, gdzie na turystów będzie czekać blisko 2 tys. km szlaków tego typu pod wspólną nazwą Green Velo. Szczegółowe informacje i interaktywną mapę szlaku można znaleźć na stronie [www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl).



MIEJSCE NA OGNISKO I WSPÓLNE BIESIADOWANIE ■ A PLACE FOR A BONFIRE AND FEASTING TOGETHER

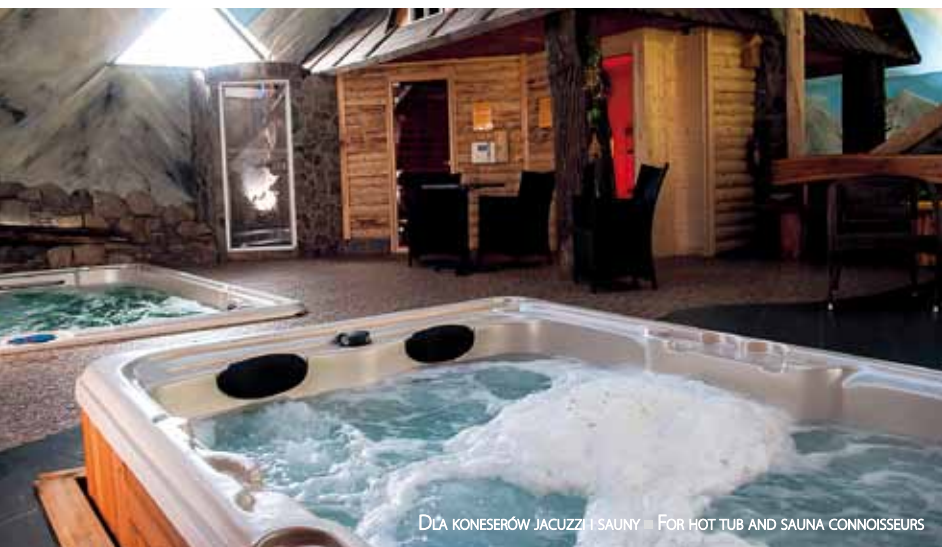
### Na wsi – wygodnie i pewnie

Zainteresowani wypoczynkiem na wsi mają rozmaite oczekiwania, potrzeby mniej lub bardziej wyszukane. Jedni oczekują luksusu, inni prostoty. Są turyści, dla których niska cena jest podstawowym kryterium wyboru, inni potrzebują bardziej wyszukanych informacji. Dlatego, by każdemu łatwiej było wybrać odpowiednią ofertę, żeby uniknąć niespodzianek, jakość kwater jest standaryzowana. Jasne zasady – im więcej „słoneczek”, tym wyższa jakość – a przede wszystkim pewność, że wszystkie obiekty były sprawdzone, dają gwarancję trafionego wyboru.

one point to another. It is them for whom green ways in the countryside are made – a combination of agritourism, ecotourism and environmentally friendly travelling. In this formula, tourists travel – as they wish – on foot, by bike, on horseback, along a designated trail connecting agritourism farms, while becoming familiar with the nature, visiting cultural attractions, tasting local, organic cuisine. Green ways are created in the areas with the greatest natural values and landscape. When we actively learn the countryside, particularly useful is a bike, being an ideal means of rural tourism, especially when we con-

Dzięki „słoneczkom”, przyznawanym przez Polską Federację Turystyki Wiejskiej „Gospodarstwa Gościnne”, turyści wiedzą, co na nich czeka. W wyborze pomogą dodatkowe oznaczenia:

sider its ecological dimension. The low speed of travelling allows to appreciate even the most elusive values of the countryside: landscapes, colours, sounds, fragrances. Interest in bike tourism is constantly growing, therefore more and more popular are trails, known in the European Union as Euro Velo – “bike motorways”. An ideal area for this type of active learning of the countryside is Eastern Poland, tourists can make use of nearly 2 thousand kilometres of such trails, jointly called Green Velo. The detailed information and an interactive route map can be found on the [www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl).



DLA KONESERÓW JACUZZI SAUNY ■ FOR HOT TUB AND SAUNA CONNOISSEURS

„wypoczynek na wsi” i „wypoczynek u rolnika”. Jadąc na wieś, możemy zdecydować, czy chcemy odczuwać ją z bliska, brać czynny udział w codziennym życiu gospodarstwa, czy tylko spędzić urlop z dala od cywilizacji. „Wypoczynek u rolnika” gwarantuje pobyt w czynnym gospodarstwie rolnym, gdzie na co dzień prowadzona jest produkcja roślinna, hodowane są zwierzęta gospodarskie, a także dostęp do uprawianej i wytwarzanej na miejscu żywności. Każdy, dla kogo ważne są kwestie ekologii, może znaleźć kwaterę z ekocertyfikatem. Obiekty takie wyróżniają się zaangażowaniem w ochronę środowiska i wpisują się w naturalny krajobraz. Do przygotowywania posiłków wykorzystuje się produkty ekologiczne z lokalnych upraw, bez GMO oraz jajek z chowu klatkowego. Takich ofert warto szukać na stronie [www.eceat.pl](http://www.eceat.pl) lub [www.siesie.vot.pl](http://www.siesie.vot.pl).

higher is the quality – and above all the confidence that all facilities have been checked, guarantee a good choice. Thanks to the “suns” granted by the Polish Federation of Rural Tourism “Guest Farms”, tourists know what awaits them. The choice is facilitated by additional designations: “Relax in the countryside” and “Relax with Farmers”. When we are going to the countryside, we may choose if we want to feel it close, take an active part in the daily life of a farm or just spend our holiday far away from civilisation. “Relax with Farmers” shall

### Comfortably and confidently in the countryside

Persons interested in rural recreation have various expectations, their needs are less or more sophisticated. Some expect luxury, others simplicity. There are tourists for whom the low price is a basic selection criterion, others need more sophisticated information. Therefore, the quality of accommodation is standardised to make it easier for everyone to choose an appropriate offer and to avoid any surprises. Clear rules – the higher is the number of the “suns”, the



W KUCHNI PACHNĄCEJ ZIOŁAMI ■ IN THE KITCHEN SMELLING OF HERBS

guarantee a stay in an active farm which, on a daily basis, conducts the crop production, breeds farm animals and provides access to food grown and produced on-the-spot. Anyone for whom the issues of ecology are important, can find eco-certified accommodation. These facilities are distinguished by their commitment to the environmental protection and are a part of the natural landscape. To prepare dishes, they use organic products from local crops, without GMO and eggs from caged hens. Such offers can be found on [www.eceat.pl](http://www.eceat.pl) or [www.siesie.vot.pl](http://www.siesie.vot.pl).

# Tradycyjne odmiany, czyli powrót do korzeni

## Traditional varieties or back to the roots

Polski producenci tradycyjnej i regionalnej żywności coraz częściej sięgają do dziedzictwa przyrodniczego regionów, bo dawne rasy zwierząt i rodzime odmiany roślin uprawnych, owoców czy warzyw to doskonały surowiec do produkcji żywności wysokiej jakości.

Sprzyja temu wzrastająca z roku na rok moda na produkty regionalne. Rynek konsumencki w coraz większym stopniu dostrzega unikalne walory tradycyjnej, naturalnej żywności, w tym unikalne walory surowców, z których są wytworzone. Nie bez przyczyny w unijnym rejestrze produktów regionalnych i tradycyjnych mamy także polskie specjalty, bazujące na produktach rolniczej bioróżnorodności, jak olej rydzowy tłoczony tradycyjną metoda z Inianki – dawnej rośliny oleistej; fasola odmiany Piękny Jaś – z Doliny Dunajca, wrzawska i korczyńska; truskawka kaszubska, wiśnia Nadwiślanka, jabłka łąckie czy grójeckie.

### Tradycyjne surowce, wysokiej jakości produkty

W Polsce wytwarza się wiele specjalów z dawnych odmian roślin i rodzimych, hodowanych na małą skalę, ras zwierząt. Dobra jakość produktów lokalnych i regionalnych związana jest z wykorzystaniem tradycyjnych surowców, wytworzonych

Polish producers of traditional and regional food more and more often make use of the natural heritage of regions as ancient animal breeds and native varieties of crops, fruit or vegetables are a great raw material to produce high quality food.

This is supported by the trend towards regional products which increases year by year. The consumer market increasingly notices the unique values of traditional natural food, including natural values of raw materials it is made of. Not without reasons, does the EU register of regional and traditional contain also Polish specialties based on products of agricultural biodiversity, such as camelina oil, squeezed using a traditional method from camelina – ancient oleaginous plant; Dunajec Valley Piękny Jaś beans, Wrzawska and Korczyńska beans; Kashubian strawberry, Nadwiślanka cherry, Łąckie or Grójeckie apples.

### Traditional raw materials, high quality products

In Poland, many specialties are made of ancient varieties of plants and native animal breeds bred on a small-scale. The good quality of local and regional products is related to the use of traditional raw materials, made of native



TRUSKAWKA KASZUBSKA | KASHUBIAN STRAWBERRY



ZŁOTA RENETA | GOLDEN RUSSETS



ŚLIWKI WĘGIERKI | COMMON PLUMS

z rodzimych odmian warzyw czy owoców, często wpisanych do rejestru polskich zasobów genetycznych. Na nowo odkrywane są stare chlebowe zboża: takie jak pszenice płaskurka, samopsza i orkisz, zapomniane odmiany owsa (Proporczyk, Tatrzański i Udycz), jęczmienia (Lubicki czy Hanna), żyto krzyca, amarantus, komosa – z nich wytwarzane są wysokiej jakości mąki, kasze, makarony, wyroby piekarnicze i cukiernicze. Moda na orkiszowe produkty sprawiła, że to stare zboże uprawia obecnie wielu rolników w całej Polsce.

Koneserzy docenią walory rodzimych odmian ziemniaków, do niedawna obecnych tylko w banku genów, a dziś coraz częściej pojawiających się w ofercie handlowej. Można już kupić nie tylko ziemniaki dawnych odmian: Wyszoborski, Bem, Flisak, Pierwiosnek, Dalila, lecz nawet zapomniane Amerykany (America), Almy, Giewonty, Polonia. Ostatnio na polskim rynku pojawiły się, jako nowość, ziemniaki fioletowe (Vitelotte). Mało kto wie, że na terenie Pomorza Zachodniego fioletowe ziemniaki (Violetfleischige) uprawiane były już w latach 20. ubiegłego wieku i sadzono je na Pomorzu także po wojnie. Sadzonki można nabyć w banku genów w Boninie.

W przetwórstwie owocowo-warzywnym z sukcesem wykorzystywane są dawne odmiany owoców czy warzyw. Wśród nich prym wiodą jabłka, śliwki, wiśnie i truskawki. W wielu przydomowych sadach zachowały się stare drzewa jabłoni: papierówki, kosztele, antonówki grafsztynki, boikeny, glogierówki, szare i złote renety, kronselki. Uprawa fasoli Piękny Jaś, w okolicach Nowego Korczyna na Ziemi Świętokrzyskiej, Wrzaw na Podkarpaciu czy Zakliczyna w Małopolsce, ma na tych terenach głęboką tradycję a jej doskonała jakość związana jest z tutejszymi specyficznymi warunkami glebowymi i klimatycznymi. Podobnie cennym surowcem jest lubelska gryka i proso, zwłaszcza te, uprawiane w powiecie biłgorajskim i janowskim w województwie lubelskim (z niej wytwarzane są specyficzne wypieki, takie jak „Piróg Biłgorajski” czy „Piróg Janowski”).

### Ambasadorzy regionu

Wykorzystywane w lokalnym przetwórstwie dziedzictwo przyrodnicze nie tylko pomaga identyfikować region, lecz

varieties of fruit or vegetables, often entered in the register of Polish genetic resources. We rediscover old bread cereals such as emmer, einkorn wheat, spelt, forgotten varieties of oats (Proporczyk, Tatrzański and Udycz), barley (Lubicki or Hanna), wild perennial rye, amaranthus, quinoa – they are used to make high quality flours, groats, pasta, confectionery and bakery. Due to the trend towards spelt products, this old cereal is currently cultivated by many farmers all over Poland.

Connoisseurs will appreciate the value of native varieties of potatoes, until recently present only in the gene bank and now more and more frequent in the trade offer. We can buy not only old varieties of potatoes: Wyszoborski, Bem, Flisak, Pierwiosnek, Dalila but even long forgotten America, Alma, Giewont, Polonia varieties. Recently, the Polish market has seen, as a novelty, violet potatoes (Vitelotte). Few people know that in Pomorze Zachodnie violet potatoes (Violetfleischige) were grown as early as in the 20s of the 20th century and planted in Pomorze also after the war. Seedlings can be bought in the gene bank in Bonin.

In fruit and vegetable processing, ancient varieties of fruit or vegetables are successfully used. Among them, in the lead there are apples, plums, cherries and strawberries. In many backyard orchards, we can meet old apple trees: white transparent, *kosztela*, *antonovka*, *gravenstein*, *boiken*, *glogierowka*, *egremont* and *golden russets*, yellow transparent. The cultivation of Piękny Jaś bean, in the vicinity of Nowy Korczyn in the Świętokrzyska land, Wrzawy in Podkarpacie or Zakliczyn in Małopolska, has a long tradition in these areas and its excellent quality is related to the local specific soil and climatic conditions. A similarly valuable raw material is buckwheat and millet from the area of Lublin, especially those grown in the Biłgorajski and Janowski districts in the Lubelskie Voivodship (they are used to make specific pastries such as “Piróg Biłgorajski” or “Piróg Janowski”).

### Ambassadors of the region

The natural heritage used in local processing not only helps identify the region but also improves its renown and



CZOSNEK ■ GARLIC



CHRZAN ■ HORSERADISH



PSZENICA ORKISZOWA ■ SPELT

także podnosi jego renomę i reputację. To owoce dawnych odmian, takie jak śliwki (węgierki i damasceńskie), jabłka czy wiśnie, wspierają renomę soków z okolic Łącka, powideł z Doliny Dolnej Wisły, truskawek z Kaszub, łódzkiego Buczka, podlaskiego Korycina i świętokrzyskiego Buska, czy przetworów wiśniowych z Doliny Środkowej Wisły. Owocowe sady, zakładane jeszcze przed II wojną światową na łąkach stokach, rodzą owoce w specyficznym klimacie, zdrowe i aromatyczne. Wśród zarejestrowanych w UE jabłek grójeckich większość to dawne odmiany o co najmniej kilkudziesięcioletnim rodowodzie, jak m.in. idared, jonagold, golden delicious, rubin. Stare odmiany jabłoni, moreli i brzoskwiń rosną do dziś w sandomierskich sadach, a Wielkopolska słynie dynią, zwaną tu „korbolem”. Doskonałą renomą wśród klientów cieszy się, uprawiana od ponad 80 lat, specyficzna odmiana chrzanu z okolic Pajęczna (woj. łódzkie). Z uprawy kapusty, odmiany kamienna głowa, znana jest gmina Charsznica w Małopolsce a czosnku – gmina Latowicz na Mazowszu.

W szerszym zakresie lokalne dziedzictwo naturalne, w tym tradycyjne odmiany roślin skutecznie promują region, budują jego markę, inspirują do rozwoju turystyki i usług. Bardzo znaczącą rolę odgrywają, organizowane w całej Polsce, cykliczne imprezy („święta”) związane z lokalnymi specjałami, jak wielkopolskie święta dyni (Jaszkowo, Plewiska, Grzybno), ziemniaka (Bonin), truskawki (Korycin, Buczek, Bielczyny), kapusty (Charsznica), ogórka (Kruszewo, Kalisz Pomorski), kaszy (Janów Lubelski), chrzanu (Osjaków), cebuli (Grabów, Goraj), papryki (Przytyk, Potworów, Klwów), integrujące i aktywizujące społeczności lokalne.

- Przed wiekami bazę pokarmową człowieka stanowiło ok. 2 tysiące gatunków roślin, obecnie to jedynie ok. 180 gatunków, z czego sześć dostarcza aż 90% żywności - twierdzą naukowcy z Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin, gdzie znajduje się Krajowe Centrum Ochrony Roślinnych Zasobów Genowych. Szansą na ocalenie kolejnych, znikających odmian jest z pewnością rynek żywności tradycyjnej i regionalnej.

reputation. It is fruit of ancient varieties, such as plums (common and damson plums), apples or cherries support the reputation of juices from the vicinity of Łącko, plum jam from the Lower Vistula Valley, Kashubian strawberries, Buczek in the Łódzkie Voivodeship, Korycin in the Podlaskie Voivodeship and Busko in the Świętokrzyskie Voivodeship or cherry preserves from the Middle Vistula Valley. Fruit orchards, established even before the second world war on the slopes of Łącko, fructify in specific climate and fruit are healthy and aromatic. Among Grójeckie apples registered in the EU, the majority are ancient varieties which are at least several decades old, as, inter alia, idared, jonagold, golden delicious, rubin. Old varieties of apples, apricots and peaches are still grown in the orchards of Sandomierz and Wielkopolska is famous for pumpkin, known here as “korbo!”. Highly appreciated by customers is a specific variety of horseradish from the vicinity of Pajęczno (Łódzkie Voivodeship), cultivated here for more than 80 years. The commune of Charsznica in Małopolska is famous for the cultivation of cabbage of *kamienna głowa* variety, while the commune of Latowicz in Mazowsze is known for its garlic.

To a broader extent, the local natural heritage, including traditional varieties of plants, efficiently promote the region, build its brand, inspire to develop tourism and services. A very important role is played by periodical events („feasts”) organised throughout Poland and related to local specialties, such as Wielkopolska feasts of pumpkin (Jaszkowo, Plewiska, Grzybno), potato (Bonin), strawberry (Korycin, Buczek, Bielczyny), cabbage (Charsznica), cucumber (Kruszewo, Kalisz Pomorski), groats (Janów Lubelski), horseradish (Osjaków), onion (Grabów, Goraj), pepper (Przytyk, Potworów, Klwów), which integrate and activate local communities.

- Centuries ago, the food base of humans were about 2 thousand species of plants, now these are only about 180 species, of which 6 provide as much as 90% of food – say the scientists from the Plant Breeding and Acclimatisation Institute, where there is the National Centre for Plant Genetic Resources. A chance to save other, disappearing varieties is certainly the market of traditional and regional food.

TEKST ■ By: **IZABELLA BYSZEWSKA/POLSKA IZBA PRODUKTU REGIONALNEGO I LOKALNEGO** ■ **POLISH CHAMBER OF REGIONAL AND LOCAL PRODUCT**  
ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: IZABELLA BYSZEWSKA, FOTOLIA



WIŚNIA NADWIŚLANKA ■ NADWIŚLANKA CHERRY



PLASKURKA ■ EMMER



KAPUSTA ■ CABBAGE

# Dla zdrowia roślin

## For the health of plants

**K**rajowy plan działania na rzecz ograniczenia ryzyka, związane-go ze stosowaniem środków ochrony roślin na lata 2018-2022, to wsparcie dla krajowych producentów. Przepisy te pomagają w wytwarzaniu wysokiej jakości żywności, spełniającej wysokie wymagania w zakresie bezpieczeństwa konsumenta, przy zminimalizowaniu negatywnej presji na środowisko naturalne.

Realizacja Krajowego planu działania na lata 2018-2022 pozwoli nie tylko na ograniczenie presji rolnictwa na środowisko naturalne i ochronę jego zasobów, lecz także przyczyni się do zapewnienia bezpieczeństwa produkowanej w Polsce żywności.

**T**he national action plan to mitigate the risk related to the use of plant protection products for the years 2018-2022 means support for national producers. These rules help in producing high quality food, which meets the high requirements with regard to consumer safety, while minimising negative environmental pressure.

The implementation of the National action plan for the years 2018-2022 will allow not only to minimise agricultural pressure on the natural environment and to protect environmental resources but will also contribute to guaranteeing safety of food



Jest to niezwykle istotne, zarówno w kontekście ochrony rodzimych konsumentów, jak i realizowanych przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi intensywnych działań na rzecz pozyskiwania nowych rynków zbytu.

produced in Poland. This is extremely important both in the context of protecting domestic consumers and of intense actions implemented by the Ministry of Agriculture and Rural Development for acquiring new outlet markets.

### **Niechemiczne metody oraz ochrona owadów zapylających i środowiska wodnego**

Kluczowym celem dla Polski jest upowszechnianie ogólnych zasad integrowanej ochrony roślin. Wdrożenie zasad integrowanej ochrony roślin, w szczególności przez promowanie niechemicznych metod ochrony, prowadzi bowiem do zmniejszenia zależności produkcji roślinnej od preparatów chemicznych. W efekcie ogranicza ryzyko związane z ich użyciem – zarówno dla konsumentów produktów rolnych, osób wykonujących zabiegi, jak i środowiska, a w szczególności środowiska wodnego oraz owadów zapylających.

### **Non-chemical methods and protection of pollinators and of the aquatic environment**

The dissemination of general rules of integrated pest management is the key objective for Poland. Implementing the integrated pest management rules, particularly by promoting non-chemical protection methods, shall, in fact, lead to reducing the dependence of the crop production on chemical products. Consequently, it limits the risk related to their use – both for consumers of agricultural crops, persons performing treatments and for the environment, and especially for the aquatic environment and for pollinators.



ROZWIANY BĘDZIE MONITORING ZATRUCI PSZCZOŁ ŚRODKAMI OCHRONY ROŚLIN ■ THE MONITORING BEE POISONING WITH PLANT PROTECTION PRODUCTS WILL BE DEVELOPED

Opracowanie nowego Krajowego planu działania poprzedziła szczegółowa analiza stopnia realizacji celów dokumentu, przyjętego na lata 2013-2017. Podkreślenia wymaga, że zadania, ujęte w tym dokumencie, były konsekwentnie realizowane, co znalazło odzwierciedlenie w wartościach mierników, przyjętych do jego ewaluacji. Według danych Państwowej Inspekcji Ochrony Roślin i Nasiennictwa w latach 2014-2017 od 67,3% do 97,2% użytkowników profesjonalnych środków ochrony roślin stosowało poszczególne wymogi integrowanej ochrony roślin. Także poziom pozostałości środków ochrony roślin w żywności, pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, kształtował się na niskim poziomie, potwierdzając bezpieczeństwo tej żywności dla konsumenta.

Cele Krajowego planu działania zostały w dużej mierze osiągnięte dzięki realizacji takich działań, jak:

- upowszechnianie zasad integrowanej ochrony roślin, w tym w szczególności przez:
  - utworzenie internetowej Platformy Sygnalizacji Agrofagów, stanowiącej płaszczyznę i narzędzie wymiany doświadczeń oraz transferu wiedzy pomiędzy nauką a praktyką,
  - udostępnianie producentom rolnym i doradcom narzędzi, niezbędnych do realizacji wymagań integrowanej ochrony roślin, takich jak metodyki integrowanej ochrony poszczególnych upraw (łącznie przygotowano metodyki dla 69 upraw), systemy wspomaganie decyzji w ochronie roślin, poradniki sygnalizatora, programy integrowanej ochrony roślin, wyniki porejestrowego doświadczaństwa odmianowego,
  - promowanie systemu integrowanej produkcji roślin – dobrowolnego systemu jakości i certyfikacji żywności, bazującego na zasadach integrowanej ochrony roślin,
  - organizację specjalistycznych szkoleń dla producentów rolnych (dla ponad 55 tys. osób) oraz doradców (dla około 1400 osób),
  - dystrybucję materiałów informacyjnych – łącznie przygotowano 147 tys. ulotek oraz 29 tys. plakatów,
  - modyfikację programów nauczania w szkołach rolniczych;
  - modyfikację systemu obowiązkowych szkoleń dla osób stosujących środki ochrony roślin, dystrybutorów tych preparatów oraz doradców a także systemu obowiązkowych badań sprawności technicznej sprzętu, przeznaczonego do stosowania środków ochrony roślin – badaniami został objęty, obok opryskiwaczy polowych i sadowniczych, także pozostały sprzęt,

Developing the new National action plan was preceded by in-depth analysis of the extent to which the objectives of the document adopted for the years 2013-2017 have been implemented. It must be stressed that the tasks contained in that document were consistently implemented, as reflected in the values of indicators adopted to evaluate this document. According to the data of the State Plant Health and Seed Inspection Service, in the years 2014-2017 between 67.3% and 97.2% of users of professional plant protection products applied the individual requirements of integrated pest management. Also the level of residues of plant protection products in food of animal and plant origin was low, thus confirming safety of this food to consumers.

The objectives of the National action plan have been largely achieved thanks to implementing such actions like:

- Dissemination of the integrated pest management rules, including, in particular, through:
  - Creating an online Pest Signalling Platform which is a platform and tool to exchange experiences and transfer knowledge between science and practice,
  - Providing agricultural producers and advisers with tools necessary to implement the requirements of integrated pest management, such as methodologies for integrated protection of individual crops (in total, methodologies for 69 crops have been drawn up), decision support systems in plant protection, signaller's guides, integrated pest management programmes, results of post-registration variety experimentation,
  - Promoting the integrated plant production system – voluntary food quality and certification system based on the integrated pest management rules,
  - Organising specialist training courses for agricultural producers (for more than 5 thousand persons) and advisers (for about 1,400 persons),
  - Distributing information materials – in total, 147 thousand leaflets and 29 thousand posters have been prepared,
  - Modifying curricula in agricultural schools;
  - Modification of the system of compulsory training courses for persons using plant protection products, distributors of these products and advisers as well as the system of compulsory tests of working order of equipment used to apply plant protection products – apart







MONITORING WODY, PRZEZNACZONEJ DO SPOŻYCIA PRZEZ LUDZI ■  
MONITORING OF WATER INTENDED FOR HUMAN CONSUMPTION

przeznaczony do ochrony roślin, w tym sprzęt agrolotniczy oraz sprzęt wykorzystywany w kolejnictwie;

- intensywne działania informacyjne na temat bezpiecznego stosowania środków ochrony roślin, w tym w szczególności dla owadów zapylających;
- zapewnienie ochrony uprawom małoobszarowym – wydanych zostało 155 decyzji, rozszerzających zakres zezwoleń dla środków ochrony roślin na zastosowania małoobszarowe, o które wniosowały branżowe organizacje i grupy producentów, instytuty badawcze oraz producenci środków ochrony roślin;
- zapewnienie efektywnego nadzoru nad obrotem i stosowaniem środków ochrony roślin. Państwowa Inspekcja Ochrony Roślin i Nasiennictwa co roku przeprowadza około 6 tys. kontroli obrotu środkami ochrony roślin oraz ok. 23 tys. kontroli stosowania tych preparatów, w ramach których były wykonywane badania ich pozostałości w płodach rolnych (około 2800 próbek rocznie). Prowadzona była również:

- kontrola skażenia żywności pochodzenia roślinnego środkami ochrony roślin w obrocie,
- kontrola skażenia pasz środkami ochrony roślin,
- kontrola skażenia żywności pochodzenia zwierzęcego środkami ochrony roślin,
- monitoring wody, przeznaczonej do spożycia przez ludzi,
- monitoring wód powierzchniowych, podziemnych i osadów dennych;

from field and orchard sprayers, tests covered also other plant protection equipment, including aerial application equipment and equipment used by railways;

- Intense information actions on the safe use of plant protection products, including, in particular, for pollinators;
- Protection of small-scale crops – there were 155 decisions to extend the scope of permits for plant protection products for small-scale use, as applied for by industry organisations, producer groups, research institutes and producers of plant protection products;



W CELU ZAPEWNIENIA NADZORU NAD OBROTEM I STOSOWANIEM ŚRODKÓW OCHRONY ROŚLIN, PROWADZONY JEST MONITORING WÓD POWIERZCHNIOWYCH, PODZIEMNYCH I OSADÓW DENNYCH ■ MONITORING OF SURFACE WATER, GROUNDWATER AND BOTTOM SEDIMENTS IS CARRIED OUT TO ENSURE SUPERVISION OF TRADING AND USE OF PLANT PROTECTION PRODUCTS

- Guaranteeing effective supervision of the marketing and use of plant protection products. Every year, the State Plant Health and Seed Inspection Service carried out about 6 thousand inspections of the marketing and about 23 thousand inspections of the use of those products and under those inspections their residues in agricultural crops were tested (about 2,800 samples a year). Also the following were carried out:



- inspection of contamination of food of plant origin with plant protection products being marketed,
- inspection of contamination of feed with plant protection products,
- inspection of contamination of food of animal origin with plant protection products,
- monitoring of water intended for human consumption,
- monitoring of surface waters, underground waters and bottom sediments;

■ Development and making available of manuals of plant protection good practice, covering such issues as occupational hygiene and safety when applying plant protection products, protection of pollinators, rules of mixing and combined use of agricultural chemicals, calibration of sprayers.



The system of training courses on plant protection will be improved, also by developing uniform teaching materials. The monitoring of human and bee poisoning with plant protection products will be developed. Also, actions to provide the efficient protection of small-scale and organic crops will be carried out.

The national action plan will be implemented in cooperation with scientific research institutes, agricultural advisory centres as well as services subordinate to the Minister of Health and Minister of the Environment. This plan also corresponds to other strategy papers developed by the Ministry of Agriculture, including those for the protection of pollinators and development of organic farming.

- opracowanie i udostępnienie poradników dobrej praktyki ochrony roślin, obejmujących takie zagadnienia jak bezpieczeństwo i higiena pracy podczas stosowania środków ochrony roślin, ochrona zapylaczy, zasady mieszania i łącznego stosowania agrochemikaliów, kalibracja opryskiwaczy.

Doskonalony będzie system szkoleń z zakresu ochrony roślin, w tym poprzez opracowanie jednolitych materiałów dydaktycznych. Rozwijany będzie monitoring zatruc ludzi oraz pszczoł środkami ochrony roślin. Prowadzone będą także działania na rzecz zapewnienia efektywnej ochrony upraw małoszarowych oraz ekologicznych.

Krajowy plan działania będzie realizowany we współpracy z instytutami naukowo-badawczymi, Ośrodkami Doradztwa Rolniczego, a także służbami podległymi Ministrowi Zdrowia oraz Ministrowi Środowiska. Plan ten koresponduje także z innymi dokumentami strategicznymi, opracowanymi przez resort rolnictwa, w tym na rzecz ochrony zapylaczy i rozwoju rolnictwa ekologicznego.

Realizacja Krajowego planu działania na lata 2018-2022 przyczyni się do zapewnienia bezpieczeństwa, produkowanej w Polsce żywności.

The implementation of the National action plan for the years 2018-2022 will contribute to guaranteeing safety of food produced in Poland.



The implementation of the National action plan for the years 2018-2022 will contribute to guaranteeing safety of food produced in Poland.

# Żelki z warzyw? Czemu nie!

## Vegetable jelly beans? Why not!

Na Wydziale Nauk o Żywności (WNoŻ) powstała alternatywa dla popularnych słodyczy – żelek. Zmieniające się trendy żywieniowe kreują potrzebę tworzenia nowych produktów. Świadomi konsumenci chętniej sięgają po te z większą zawartością składników bioaktywnych lub z obniżoną zawartością tych niepożądanych. Na rynku pojawia się coraz więcej zdrowszych alternatyw dla popularnych słodyczy, np. czekolada o zmniejszonej zawartości cukru, batony bezglutenowe.

Większość dostępnych na rynku łakoci ma owocowy smak: kojarzy się on z naturalną słodyczą owoców oraz ich przyjemnym zapachem. Studentki WNoŻ wyprodukowały żelki na bazie koncentratów warzywnych z marchwi oraz buraka, które wzbogaciły błonnikiem (inuliną) oraz ekstraktem polifenolowym z rośliny zwanej „dzikim ogórkiem” (*Cyclanthera pedata*).

### „Dziki ogórek” – co to takiego?

Roślina ta naturalnie pochodzi z górskich obszarów Ameryki Południowej. To jednoroczne pnącze z rzędu dyniowców i rodzaju dyniowatych. Owocem są zielone jagody o kształcie smukłej papryki. Surowe w smaku, zbliżone są do ogórka, natomiast po ugotowaniu zmieniają smak na paprykowy. Zawartość witaminy A, witamin z grupy B, soli mineralnych oraz polifenoli sprawia, że cyklantera jest atrakcyjnym żywieniowo surowcem.

Polifenole z ekstraktu wykazują głównie działanie przeciwutleniające. Odpowiedzialne są za usuwanie wolnych rodników. Jest to zjawisko pożądane: powoduje spowolnienie starzenia się organizmu, obniża ryzyko zachorowalności na choroby układu krążenia.

Inulina Orafti®HSI firmy BENEÓ-Orafti S.A., stanowiąca składnik żelków, jest błonnikiem uzyskanym z cykorii. Dodano go po to, by uzyskać właściwości funkcjonalne – spożycie 12 g inuliny dziennie poprawia perystaltykę jelit. Produkt ten posiada udokumentowane działanie funkcjonalne, o czym mówi Rozporządzenie Komisji (UE) 2015/2314 z dnia 7 grudnia 2015 r. Dzięki temu na opakowaniu żelek można zamieścić zawarte w rozporządzeniu oświadczenie zdrowotne.

Koncentrat z marchwi i buraka kształtuje smak i barwę żelek, a także dodaje im wartości odżywczych. Betanina z buraka oraz

An alternative to popular sweets – jelly beans – was created at the Faculty of Food Sciences. Changing nutritional trends create the need to develop new products. Conscious consum-



ers are more likely to reach for those with a higher content of bioactive ingredients or with a reduced content of undesirable ones. There are more and more healthier alternatives to popular sweets on the market, such as chocolate with reduced sugar content, gluten-free bars.

The majority of sweets on the market have a fruity taste: it is associated with the natural sweetness of fruit and their pleasant aroma. Students at the Faculty of Food Sciences produced jelly beans based on carrot and beet concentrates, which were enriched with dietary fibre (inulin) and polyphenol extract from a plant called “wild cucumber” (*Cyclanthera pedata*).

### “Wild cucumber” – what is it?

This plant naturally comes from the mountainous areas of South America. This is an annual climbing plant from the order of Cucurbitales and the *Cyclanthera* genus. The fruit are green berries in the shape of a slender pepper. Eaten raw, their taste is close to cucumber, but when cooked, they change their flavour to paprika. Due to the content of vitamin A, group B vitamins, mineral salts and polyphenols, *cyclanthera* is an attractive raw material in terms of nutrition.

Polyphenols from the extract have mainly antioxidant effects. They are responsible for removing free radicals. This is a desirable phenomenon: it slows down the ageing of the body, reduces the risk of the incidence of cardiovascular disease.

karoteny z marchwi stanowią naturalny barwnik dla produktu. Mają również działanie zdrowotne. Betanina znana jest m.in. ze zdolności obniżania poziomu złego cholesterolu we krwi, karoteny pozytywnie wpływają na wzrok.

Tradycyjne żelki, powszechnie obecne na rynku, składają się w głównej mierze z syropu glukozowo-fruktozowego, cukru, żelatyny, barwników i aromatów pochodzenia syntetycznego lub naturalnego, czasem zawierają też dodatek soku owocowego i/ lub witamin. Produkty tego typu zwykle nie dostarczają wartości odżywczych, a jedynie energii. Nadmierne spożycie fruktozy, pochodzącej z wyżej wymienionego syropu, powoduje wzmożoną lipogenezę, co skutkuje odkładaniem się tłuszczu w okolicach brzucha, prowadząc do niebezpiecznej otyłości trzewnej. Wśród składu surowcowego handlowych żelek można znaleźć bar-



ZAWARTOŚĆ WITAMINY A, WITAMIN Z GRUPY B, SOLI MINERALNYCH ORAZ POLIFENOLI SPRAWIA, ŻE CYKLANTERA JEST ATRAKCYJNYM ŻYWIENIOWO SUROWCEM ■ DUE TO THE CONTENT OF VITAMIN A, GROUP B VITAMINS, MINERAL SALTS AND POLYPHENOLS, CYCLANTHERA IS AN ATTRACTIVE RAW MATERIAL IN TERMS OF NUTRITION

wniki syntetyczne, takie jak np. czerwień koszenilowa – podejrzewana o możliwość powodowania nadpobudliwości u dzieci, żółcień chinoninowa – powodująca objawy alergiczne.

Warzywne żelki są idealne dla wegan ze względu na zastąpienie żelatyny pochodzenia zwierzęcego pektyną pochodzącą z roślin. Opracowana receptura pozwala na zawarcie 100% równowartości odżywczej soku z buraka lub marchwi w 100 g produktu. Wybierając tego typu produkt, konsument korzysta na obniżonej zawartości cukru, braku sztucznych barwników, aromatów oraz właściwościach funkcjonalnych dzięki zawartości polifenoli i inuliny.

W składzie warzywnych żelek znajdują się: cukier, inulina, koncentrat soku z marchwi lub buraka, pektyna oraz kwasek cytrynowy. Produkt ten można uznać jako produkt „czystej etykiety”. Warzywne żelki, dzięki zawartej inulinie, mogą być ciekawym rozwiązaniem dla osób starszych, które zapominają o spożywaniu odpowiedniej ilości błonnika. Może to być również sposób na przemyślenie składników warzywnych do diety dzieci, które z reguły nie przepadają za jarzynami.

INULINA, STANOWIĄCA SKŁADNIK ŻELKÓW, JEST BŁONNIKIEM UZYSKANYM Z CYKORII ■ INULIN BEING A COMPONENT OF THE JELLY BEANS, IS A DIETARY FIBRE OBTAINED FROM CHICORY



Inulin Orafiti®HSI from BENEIO-Orafiti S.A., being a component of the jelly beans, is a dietary fibre obtained from chicory. It was added to obtain functional properties – intake of 12 g of inulin per day improves intestinal passage. This product has a documented functional action, as stated in the Commission Regulation (EU) 2015/2314 of 7 December 2015. As a result, the health

claim provided in the Regulation may be included on the package of jelly beans.

The carrot and beetroot concentrate creates the taste and colour of the jelly beans, and adds nutritional value to them. Betanin from beetroot and carotenes from carrot are a natural dye for the product. They also have beneficial health effects. Betanin is known, among others, for its ability to reduce the level of bad cholesterol in the blood,

carotenes have a positive effect on the eyesight.

Traditional jelly beans commonly found on the market consist mainly of glucose-fructose syrup, sugar, gelatine, dyes and flavouring of synthetic or natural origin, sometimes they also include added fruit juice and/or vitamins. Usually, products of this type do not provide nutritional value but only energy. Excessive intake of fructose from the above-mentioned syrup results in increased lipogenesis, which in turn results in the deposition of fat in the abdominal region, leading to dangerous visceral obesity. The composition of commercial jelly beans include synthetic dyes, such as cochineal red – suspected of causing hyperactivity in children, quinoline yellow – causing allergic symptoms.

Vegetable jelly beans are perfect for vegans, because gelatine of animal origin is replaced with plant-derived pectin. The developed recipe allows for the inclusion of 100% of the nutritional equivalent of beetroot or carrot juice in 100 g of the product. By choosing this type of product, the consumer benefits from reduced sugar content, lack of artificial colours, flavours and functional properties due to the content of polyphenols and inulin.

The composition of vegetable jelly beans includes: sugar, inulin, concentrate of carrot juice or beetroot, pectin and citric acid. This product can be considered a “pure label” product. Vegetable jelly beans, thanks to the inulin content, can be an interesting solution for older people who forget to consume an appropriate amount of dietary fibre. It can also be a way to smuggle vegetable ingredients into the diet of children who usually do not like vegetables.

# Innowacyjne Centrum Nauk Żywnościowych

## Innovative Centre for Nutrition Sciences

W SZKOLE GŁÓWNEJ GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE POWSTANIE INNOWACYJNE CENTRUM NAUK ŻYWIENIOWYCH. INWESTYCJA ZOSTANIE SFINANSOWANA W CZĘŚCI ZE ŚRODKÓW BUDŻETOWYCH ■ AT THE WARSAW UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES, THE INNOVATIVE CENTRE FOR NUTRITION SCIENCES WILL BE ESTABLISHED. THE INVESTMENT WILL BE PARTIALLY FINANCED FROM THE BUDGET FUNDS

Innowacyjne Centrum Nauk Żywnościowych to projekt Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. To nowoczesny budynek dydaktyczno-laboratoryjny, przeznaczony do prowadzenia działalności naukowej w zakresie nauk o żywieniu człowieka oraz powiązanych z nimi działaniami wdrożeniowymi i edukacyjnymi. W przyszłości wyposażony będzie w unikatową aparaturę laboratoryjną, umożliwiającą prowadzenie badań na poziomie światowym.

Zadaniem Innowacyjnego Centrum Nauk Żywnościowych, jako wiodącej instytucji naukowo-dydaktyczno-wdrożeniowej, jest rozwój kierunków badań, których wyniki będą miały zastosowanie w rozwiązywaniu problemów żywieniowo-zdrowotnych polskiego społeczeństwa, poprzez zmniejszenie skali występo-

The Innovative Centre for Nutrition Sciences is a project of the WULS Faculty of Human Nutrition and Consumer Sciences. It is a modern didactic and laboratory building designed for conducting the scientific activity in the field of human nutrition sciences and related implementation and educational activities. In the future, it will be equipped with unique laboratory equipment allowing to conduct research at the global level.

The task of the Innovative Centre for Nutrition Sciences, as a leading scientific, didactic and implementation institution, is to develop the directions of research whose results will be applied in solving nutrition and health problems of the Polish society, by reducing the scale of occurrence of diet-related

diseases in the Polish population. This activity will bring specific health, social and economic effects. Thanks to the results of this research, early diet prevention will contribute to reducing the risk of metabolic diseases being one of the most frequent causes of death and their scale in Poland and all over the world is estimated at 38 million deaths every year.

An important advantage of the Innovative Centre for Nutrition Science is its holistic approach to a necessary change in the diet of Poles: food and nutrition specialists will conduct here physicochemical studies on food, will shape its health-oriented profile, but will also design effective nutritional interventions. This appro-



UMOWĘ, UMOŻLIWIĄCĄ PRZEKAZANIE ŚRODKÓW BUDŻETOWYCH NA BUDOWĘ CENTRUM NAUK ŻYWIENIOWYCH, W OBECNOŚCI MINISTRA ROLNICTWA JANA KRZYSZTOFA ARDANOWSKIEGO, PODPISALI WICEPREMIER JAROSŁAW GOWIN I REKTOR SGGW PROF. DR HAB. WIESŁAW BIELAWSKI ■ THE AGREEMENT, ENABLING THE TRANSFER OF BUDGETARY FUNDS FOR THE CONSTRUCTION OF THE CENTRE FOR NUTRITION SCIENCES, WAS SIGNED IN THE PRESENCE OF MINISTER OF AGRICULTURE JAN KRZYSZTOF ARDANOWSKI BY DEPUTY PRIME MINISTER JAROSŁAW GOWIN AND RECTOR OF THE WARSAW UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES, PROF. WIESŁAW BIELAWSKI, PhD

wania chorób dietozależnych w populacji polskiej, co przyniesie konkretne efekty zdrowotne, społeczne i ekonomiczne. Dzięki wynikom tych badań wczesna dietoprofilaktyka przyczyni się do zmniejszenia ryzyka występowania chorób metabolicznych, które są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów, a ich skalę w Polsce i na świecie określa się na 38 mln zgonów rocznie.

Istotną zaletą Innowacyjnego Centrum Nauk Żywnościowych jest holistyczne podejście do koniecznej zmiany sposobu żywienia Polaków: specjaliści z zakresu żywności i żywienia będą prowadzić tutaj fizykochemiczne badania żywności, kształtować jej prozdrowotny profil, ale też projektować skuteczne interwencje żywieniowe. Takie podejście pozytywnie wpłynie na poprawę skuteczności edukacji prozdrowotnej, która skierowana będzie na efektywne upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia oraz terapii schorzeń dietozależnych, i oparta na rzetelnych i innowacyjnych wynikach badań z obszaru interdyscyplinarnej nauki o żywieniu człowieka. Działanie i misja Innowacyjnego Centrum Nauk Żywnościowych zorientowane będą na człowieka, zasoby surowcowe i produktowe oraz inteligentny transfer wyników badań i technologii do polskiego systemu żywieniowego i żywnościowego, co przyczyni się do wzrostu zaufania konsumentów do żywności oraz doprowadzi do poprawy zdrowia polskiego społeczeństwa.

Innowacyjne Centrum Nauk Żywnościowych będzie instytucją naukowo-dydaktyczną, wszechstronnie kształcąca profesjonalistów z zakresu żywienia człowieka, dietetyki, ochrony zdrowia, projektowania żywności, spełniającej najwyższe standardy jakości i bezpieczeństwa, a jednocześnie spełniającej oczekiwania i preferencje konsumentów, realizując tym samym ideę holistycznego podejścia do nauk o żywieniu człowieka i ich aplikacyjnego charakteru.

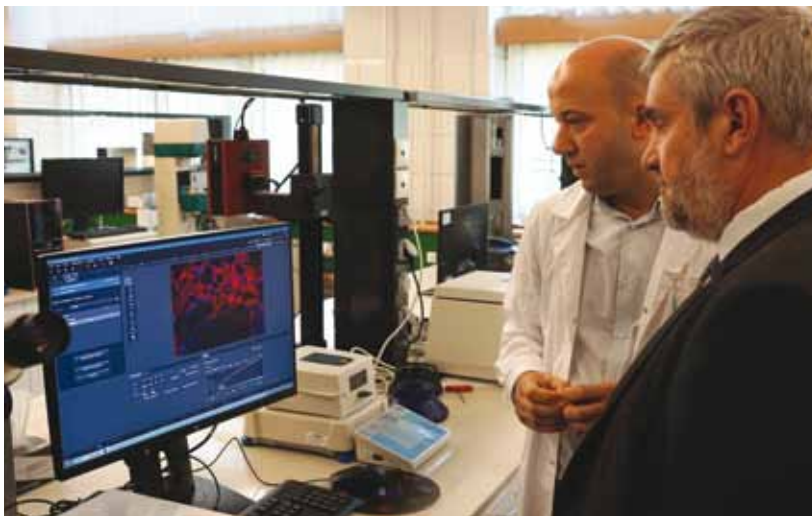
Umowę, umożliwiającą przekazanie środków budżetowych na budowę Centrum, w obecności ministra rolnictwa i rozwoju wsi Jana Krzysztofa Ardanowskiego, podpisali w sierpniu br. wicepremier, minister nauki i szkolnictwa wyższego Jarosław Gowin oraz rektor SGGW prof. dr hab. Wiesław Bielawski. Uroczystość ta była także okazją do zaprezentowania nowoczesnych laboratoriów Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji.

– Polska ma być symbolem dobrego smaku, a polska nauka musi wspierać sektor rolny we wprowadzaniu nowych rozwiązań w zakresie żywności i sposób żywienia – podkreślił podczas uroczystości minister Jan Krzysztof Ardanowski.

ach will have a positive impact on improving the efficiency of health-oriented education, which will be geared towards the effective dissemination of the proper nutrition rules and therapy of diet-related diseases and will be based on reliable and innovative results of studies in the field of interdisciplinary human nutrition science. The functioning and mission of the Innovative Centre for Nutrition Science will be focused on humans, raw material and product resources, as well as on the intelligent transfer of study results and technologies to the Polish food and nutrition system, which will contribute to increasing the consumer confidence in food and improving the health of the Polish society.

The Innovative Centre for Nutrition Sciences will be a research and didactic institution, providing comprehensive education to professionals in the field of human nutrition, dietetics, health care, designing food meeting the highest quality and safety standards while also meeting consumer expectations and preferences, thus implementing the idea of a holistic approach to nutrition sciences and their applicable character.

The agreement making it possible to transfer budget funds for building the centre, was signed this August, in the presence of the Minister of Agriculture and Rural Development Jan Krzysztof Ardanowski, by the Deputy Prime Minister, Minister of Science and Higher Education Jarosław Gowin and the Rector of the Warsaw University of Life Sciences, prof. Wiesław Bielaw-



CENTRUM NAUK ŻYWIENIOWYCH TO NOWOCZESNY BUDYNEK DYDAKTYCZNO-LABORATORYJNY, KTÓRY W PRZYSZŁOŚCI ZOSTANIE WYPOSAŻONY W UNIKATOWĄ APARATURĘ LABORATORYJNĄ, UMOŻLIWIĄJĄCĄ PROWADZENIE BADAŃ NA ŚWIATOWYM POZIOMIE. THE CENTRE FOR NUTRITION SCIENCES IS A MODERN DIDACTIC AND LABORATORY BUILDING WHICH IN THE FUTURE WILL BE EQUIPPED WITH UNIQUE LABORATORY EQUIPMENT THAT ALLOWS CONDUCTING RESEARCH AT A GLOBAL LEVEL.

ski, PhD. This ceremony was also an occasion to present the modern laboratories at the Faculty of Human Nutrition and Consumer Sciences.

– Poland is to be a symbol of good taste and Polish science needs to support the agricultural sector in introducing new solutions with regard to food and nutrition – stressed Minister Jan Krzysztof Ardanowski during the ceremony.

# Season for fruits and vegetables

*Poland  
tastes good*





MACZUGA HERKULESA W PIESKOWEJ SKALE  
■ MACZUGA HERKULESA (HERCULES'  
BLUDGEON) IN PIESKOWA SKALA



JEZIORO DŁUGIE ■ DŁUGIE LAKE



JESIEŃ NA PODLASIU ■ AUTUMN IN PODLASIE



W TATRACH ■ IN THE TATRA MOUNTAINS



PARK WE WROCŁAWIU ■ PARK IN WROCLAW



POMNIK FRYDERYKA CHOPINA W WARSZAWIE  
■ FREDERIC CHOPIN'S STATUE IN WARSAW



NA TURYSTYCZNYM SZLAKU ■ ON THE TOURIST TRAIL



W PARKU BRANICKICH W BIAŁYMSTOKU  
■ IN THE BRANICKI PARK IN BIAŁYSTOK



ZAMEK KSIĄŻ ■ KSIĄŻ CASTLE