

# Polish Food

**Buszujący w rzepaku**

Catcher in the rape

**Polski olej na podbój Japonii**

Polish oil to conquer Japan

**Polska na dwóch kołach**

Poland on two wheels



Kupując żywność  
z tym znakiem

Ministerstwo Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

**PRODUKT  
POLSKI**

masz pewność, że  
została wytworzona  
w Polsce na bazie  
krajowych surowców



Dowiedz się więcej



**#KUPUJŚWIADOMIE**



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

Szanowni Państwo!

„Bezpieczeństwo, Europa” – to hasło przewodnie polskiej prezydencji. W resorcie rolnictwa wypełniamy je konkretnymi projektami służącymi wzmocnieniu bezpieczeństwa żywnościowego i suwerenności żywnościowej całej Europy. W praktyce oznacza to nasze zaangażowanie w kontynuację dialogu z rolnikami na poziomie krajowym, ale też prowadzenie twardych negocjacji w tematach budzących największe kontrowersje na szczeblu unijnym.

Obecnie bezpieczeństwo żywnościowe w Polsce i Unii Europejskiej nie jest zagrożone. Polska eksportuje ponad jedną trzecią swojej produkcji żywności, a Unia Europejska pozostaje największym eksporterem żywności na świecie, osiągając w 2024 roku nadwyżkę handlową na poziomie 64 miliardów euro.

Jestem dumny, że nasze rolnictwo jest w dobrej kondycji, a nasz wkład w zapewnienie globalnego bezpieczeństwa żywnościowego staje się coraz większy pomimo nowych poważnych wyzwań, takich jak nasilające się zmiany klimatu, zakłócenia w handlu, niebezpieczne choroby, migracja czy zagrożenia dla pokoju na świecie.

Ważnymi problemami rolnictwa pozostają niskie dochody rolników, wzrost kosztów produkcji, nadmierna biurokracja oraz presja konkurencyjna spoza UE. Te problemy doprowadziły w ostatnim czasie do fali protestów rolników w całej Europie.

Dear Readers!

“Safety, Europe” – this is the guiding theme of the Polish Presidency. The Ministry of Agriculture follows it by implementing specific projects that contribute to enhancing food security and food sovereignty of Europe as a whole. In practice, this translates into our involvement in continuing dialogue with the farmers at the national level on one hand, while conducting tough negotiations on the most controversial issues at the EU level on the other hand.

There are currently no threats to food security in Poland and the European Union. While Poland exports more than one third of its produced food, the European Union remains the largest food exporter in the world, reaching the trade surplus of EUR 64 billion in 2024.

I am proud of a good standing of our agriculture and of our increasing contribution to ensuring global food security despite the new, severe challenges, including the intensifying climate change, trade disturbances, dangerous diseases, migration or threats to world peace.

Low income among farmers, surging production costs, excessive bureaucracy and competitive pressure from outside the EU remain major issues of concern of the agricultural sector. These issues have recently raised a storm of farmers’ protests throughout Europe. Their postulates were addressed by starting a process of legislative changes to the Common



W odpowiedzi na ich postulaty rozpoczęto proces zmian legislacyjnych we Wspólnej Polityce Rolnej. W tym duchu powstał poparty przez Polskę dokument Komisji Europejskiej *Wizja dla rolnictwa i żywności*, który odpowiada na kluczowe wyzwania stojące przed sektorem.

*Wizja dla rolnictwa i żywności* to wstępna propozycja określająca cele i kierunki, które muszą być w przyszłości obudowane konkretnymi rozwiązaniami. Dokument podkreśla, że niezwykle istotne pozostaje zapewnienie gospodarstwom rolnym godziwych dochodów, a ważnym instrumentem osiągnięcia tego celu są płatności bezpośrednie. I choć wymagają one przeglądu pod kątem lepszego ukierunkowania i efektywniejszego wykorzystania, to powinny one pozostać kluczowym narzędziem w nowej WPR. Równie istotne jest uproszczenie przepisów, tak aby polityka rolna była bardziej efektywna i dostosowana do realnych potrzeb rolników. Dokument trafnie diagnozuje wyzwania stojące przed rolnictwem, jednak należy zaznaczyć, że jego realizacja będzie wymagała odpowiedniego finansowania.

Przyszłości Wspólnej Polityki Rolnej w kontekście konieczności utrzymania bezpieczeństwa żywnościowego poświęcona była konferencja wysokiego szczebla zorganizowana przez polską prezydentkę na Stadionie Narodowym 5 marca 2025 roku. Wydarzenie stanowiło forum wymiany poglądów na temat skuteczności WPR, niezbędnych zmian w działaniu wspólnego rynku, rozwoju rolnictwa, odpowiedzi na zmiany klimatu i inne wyzwania dla utrzymania bezpieczeństwa żywnościowego.

Stanowisko prezentowane przez polską prezydentkę na różnych forach jest jasne: potrzebujemy silnej, nowoczesnej i konkurencyjnej WPR, opartej na dwufilarowym, odpowiednim budżecie, dostosowanej do wyzwań przyszłości. Uważamy też, że zmiany w WPR powinny mieć charakter ewolucyjny, nie rewolucyjny, gdyż w dzisiejszych niestabilnych czasach rolnicy i cały sektor rolno-spożywczy oczekują stabilnej i przewidywalnej polityki rolnej.

Dyskusje prowadzone podczas polskiej prezydentki pokazują, że utrzymanie bezpieczeństwa żywnościowego UE będzie wymagało znacznej poprawy konkurencyjności rolnictwa na globalnym rynku i zwiększenia jego odporności na kryzysy. Państwa członkowskie są też zgodne co do konieczności znalezienia równowagi między konkurencyjnością sektora a działaniami na rzecz zmniejszenia jego wpływu na środowisko. Wszystkie instrumenty związane z wymogami środowiskowymi powinny być zachętą dla rolników, nie zaś narzuconym warunkiem udziału we wsparciu.

Na zakończenie chciałbym zwrócić uwagę na potrzebę szerokich konsultacji planowanych zmian we Wspólnej Polityce Rolnej. Przedstawiając założenia naszej prezydentki w Parlamencie Europejskim, zapowiedziałem, że moim celem jest prowadzenie dialogu z europejskimi rolnikami. Przykłady niedawnych protestów jasno wskazują, że rolnicy muszą być kluczowym partnerem w dyskusjach, a dialog ze środowiskiem rolniczym nie może mieć pozornego charakteru.

Agricultural Policy. In this vein, the European Commission drew up the "Vision for Agriculture and Food" – a document supported by Poland – which addresses the key challenges faced by the sector.

The "Vision for Agriculture and Food" is a draft proposal determining the goals and directions, which require adding some specific solutions in future. The document emphasises the pivotal importance of ensuring a fair income to the farmers, which can be achieved primarily with the use of direct payments. Although these payments require a review in terms of better targeting and more effective implementation, they should remain the key tool in the new CAP. Simplifying the regulations to make the agricultural policy more effective and tailored to the actual farmers' needs is equally important. The document accurately diagnoses the challenges faced by agriculture, although it should be noted that its implementation shall require adequate financing.

The future of Common Agricultural Policy in context of the need to maintain food security was the leitmotif of the high-level conference organised by the Polish Presidency at the National Stadium on 5 March 2025. This event acted as a forum to exchange the views on CAP effectiveness, necessary changes to the common market functioning, development of agriculture, responding to climate change and other challenges for maintaining food security.

The position presented by the Polish Presidency at various forums is clear: we need a strong, modern and competitive CAP, based on the two-pillar and adequate budget and adapted to the challenges brought by the future. We believe that the changes to CAP should be evolutionary rather than revolutionary, since in these unstable times both the farmers and the entire agri-food sector look to a stable and predictable agricultural policy.

The discussions held during the Polish Presidency demonstrate that maintaining food security in the EU shall require a significant improvement of the agricultural sector competitiveness on the global market and increasing its resilience to crisis situations. The Member States agree also that there is a need to find a balance between competitiveness of the sector and the measures aimed at mitigating its environmental impact. All instruments related to environmental requirements should act as an incentive for the farmers rather than as an imposed prerequisite for participation in the support measures.

Finally, I would like to point out at the need for extensive consultations of the envisaged changes to the Common Agricultural Policy. When presenting the assumptions of our Presidency in the European Parliament I announced that my aim is to pursue a dialogue with the European farmers. The examples of recent protests clearly demonstrate that the farmers must be the key partner in the discussions and that the dialogue with the agricultural community cannot be superficial.



***Wiosno, wiosno,  
jakże szybko ulatujesz w dal!***

***Spring, oh spring,  
how is that you fly away  
so swiftly!***



- |  |  |
|--|--|
| <p><b>5</b> Buszujący w rzepaku<br/>Catcher in the rape</p> <p><b>10</b> Polski olej na podbój Japonii<br/>Polish oil to conquer Japan</p> <p><b>16</b> Rynek rzepakowego w Polsce<br/>Rape and rapeseed oil market in Poland</p> <p><b>20</b> Dzień z wiosną na talerzu<br/>The day with spring on a plate</p> <p><b>26</b> Pamiętajcie o ogrodach... wiosną<br/>Remember about the gardens...in the spring</p> <p><b>30</b> Gdzie najpiękniej śpiewa cisza,<br/>a spokój ciężko pracuje<br/>Where the silence sings most<br/>beautifully and the calm works hard</p> | <p><b>26</b> </p> <p><b>30</b> </p> <p><b>33</b> Posadź las ze wsparciem ARiMR<br/>Plant a forest with the ARMA's support</p> <p><b>34</b> Zyskują rolnicy, zyskuje przyroda<br/>Profits for farmers, profits for nature</p> <p><b>35</b> Każdy kawałek na wagę smaku<br/>Each piece worth one's weight in taste</p> <p><b>38</b> Działania na rzecz zachowania<br/>dziedzictwa kulturowego wsi<br/>Actions for the preservation of rural<br/>cultural heritage</p> <p><b>44</b> Czym pachnie taniec ludowy?<br/>What does folk dance smell like?</p> <p><b>52</b> Polska na dwóch kołach<br/>Poland on two wheels</p> |
|--|--|



# Buszujący w rzepaku

## Catcher in the rape

OD KILKU LAT W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH TRWA MODA NA FOTOGRAFIE Z WSIĄ W TLE. WŚRÓD IMITUJĄCEJ DŻUNGLE KUKURYDZY POZOWAŁY JUŻ M.IN. WYSTYLIZOWANE NASTOLATKI. ODBYŁA SIĘ TEŻ NIEJEDNA SESJA ZDJĘCIOWA ELEGANCKICH NOWOŻEŃCÓW Z BELAMI SŁOMY. ZAPEWNE I W TYM ROKU NIE TYLKO INFLUENCERÓW SKUSI WIDOK ŁANÓW ZBÓŻ CZY CHOĆBY POLETKA SŁONECZNIKÓW. JEDNAK WCZEŚNIEJ PORA NA RZEPAK... ■ FOR SEVERAL YEARS, THERE HAS BEEN A SOCIAL MEDIA TREND TO BE PHOTOGRAPHED AGAINST THE BACKGROUND OF THE RURAL LANDSCAPE. AMONG OTHERS, STYLED TEENAGERS USED TO POSE AMIDST THE JUNGLE-IMITATING MAIZE. THERE WERE ALSO MANY PHOTO SESSIONS OF ELEGANT NEWLYWEDS WITH STRAW BALES. PROBABLY THIS YEAR, NOT ONLY INFLUENCERS WILL BE TEMPTED BY THE VIEW OF FIELDS OF CEREALS OR EVEN PLOTS OF SUNFLOWERS. BUT AT FIRST IT IS TIME FOR THE RAPE...



Na przełomie kwietnia i maja kwitnące pola rzepaku tworzą malownicze kompozycje ■ The rapeseed fields flowering at the turn of April and May create the scenic compositions

### Inna perspektywa

Jakiś czas temu media cytowały zamieszczony na Facebooku apel rolniczy skierowany do osób, które w słoneczny dzień nie potrafią minąć obojętnie kwitnących pól rzepaku położonych przy drodze. Gospodarzom sen z powiek spędza nie tylko pogoda, lecz także choroby i szkodniki. Wśród tych ostatnich najbardziej uciążliwy okazuje się człowiek, który w cyfrowej rzeczywistości zdaje się coraz częściej tracić rozum.

### Another perspective

Some time ago, the media quoted an appeal posted by a farmer on Facebook and addressed to people who on a sunny day were unable to ignore the blooming fields of rape located by the road. The farmers are kept awake at night not only by the weather, but also by diseases and pests. Among the latter, the most troublesome are humans who more and more often seem to be losing their minds in the digital reality.

Wspomniana autorka wpisu internetowego stwierdza, że wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji pozwania na tle tych żółtych roślin. Dla rolnika podstawowym problemem są zniszczenia – zdeptana plantacja nie odbije. Co z nakładami, które trzeba było przeznaczyć chociażby na nawozy czy środki ochrony? Jest też druga strona medalu. Zawarte w tych substancjach chemicznych związki, zanim się rozłożą, mogą negatywnie wpłynąć na zdrowie: uszkodzić nerki, wątrobę, układ oddechowy, spowodować zaćmę, podrażnić skórę i oczy. Czy warto więc ryzykować dla kilku pozytywnych komentarzy w internecie?

### Z encyklopedii

Rzepak to znana, uprawiana w średnich szerokościach geograficznych roślina z rodziny kapustowatych. Wymaga podłoża o dobrych właściwościach (bogatego w wapń, o lekko kwaśnym pH) i jest wrażliwa na przymrozki, suszę czy nadmiar wody. W Polsce o wiele bardziej popularne są jej odmiany ozime (dwuletnie) niż jare (jednoroczne). Te pierwsze stanowią ważny element płodozmianu, ponieważ zostawiają po sobie zasobne w materię organiczną oraz potas stanowisko, które jest idealne do uprawy zbóż.

Z nasion rzepaku uzyskuje się olej spożywczy (tłuszcz, dodatek do dań) i przemysłowy (impregnat do drewna – pokost, paliwo do silników wysokoprężnych – biodiesel). Otrzymana po tłoczeniu śruta poekstrakcyjna jest natomiast cenną, zawierającą dużo białka paszą dla zwierząt. Na ten cel nie przeznaczają się z kolei słomy rzepakowej, która bywa wykorzystywana jako opał czy do produkcji płyt pilśniowych. Rzepak to również roślina o bardzo dużym znaczeniu w pszczelarstwie. Miód rzepakowy można znaleźć na półce niemal w każdym sklepie.

### Złoto w butelce

Łatwo zachwycamy się tym, co pochodzi z dalekich zakątków świata. Nie doceniamy wyrobów z rodzimych roślin i wywodzących się z naszej tradycji kulinarnej. Należy do nich chociażby olej rzepakowy, słusznie nazywany polską oliwą z oliwek. Uszlachetnia potrawę, nadaje im wyjątkowy smak i wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka. Jednak wciąż nie jest wystarczająco popularny, bo niewiele mówi się o jego właściwościach.

Moc tkwi przede wszystkim w bogactwie dobroczynnych kwasów omega-3 i omega-6. To one stoją na straży funkcjonowania: mózgu, serca, wzroku, układu nerwowego i krwionośnego. Ten, kto stosuje olej rzepakowy, m.in. wzmacnia swoją odporność, opóźnia proces starzenia się skóry, wspomaga proces usuwania z organizmu szkodliwego cholesterolu. Również jeśli zmagamy się z cukrzycą lub chorobami tarczycy, powinniśmy sięgnąć po ten specyfik.

### Celsusz decyduje

Zdecydowanie do najpopularniejszych należą oleje rafinowane, rzadziej udaje się kupić te tłoczone na zimno. Jak łatwo

The aforementioned author of an online post states that many people do not realise the consequences of posing against the background of these yellow plants. For the farmer, the major problem is destruction – the trampled plantation will not grow back. What about the expenses that had to be spent, for example, on fertilisers or plant protection products? There is also the other side of the coin. The compounds contained in these chemicals, before they decompose, may have an adverse impact on health: damage the kidneys, liver, respiratory system; cause cataract; irritate the skin and eyes. So, is it worth risking for several positive comments on the Internet?

### From the encyclopaedia

Rape is a well-known plant from the *Brassicaceae* family, cultivated in medium latitudes. It requires a soil with good properties (rich in calcium, with slightly acidic pH) and is sensitive to frost, drought or excess water. In Poland, its winter (biennial) varieties are much more popular than spring (annual) ones. The former are an important element of crop rotation because the site they leave behind is rich in organic matter and potassium, which is ideal for the cultivation of cereals.

Rape seeds are used to make edible oil (fat, food additive) and industrial oil (wood impregnation – oil varnish, diesel fuel – biodiesel). The extraction meal obtained after pressing is a valuable animal feedstuff containing a lot of protein. In turn, rape straw is not used for this purpose, while it is used as fuel or for the production of fibreboard. Rape is also a plant of great importance in beekeeping. Rapeseed honey can be found on the shelf in almost every store.

### Gold in a bottle

We can easily admire things coming from the far corners of the world. We do not appreciate products from native plants and derived from our culinary tradition. These include, for example, rapeseed oil, rightly called Polish olive oil. It improves dishes, gives them a unique taste and supports the proper functioning of the human body. However, it is still not popular enough, as little is said about its properties.

Its power lies primarily in the richness of beneficial omega-3 and omega-6 acids. They supervise the functioning of the brain, heart, sight, nervous and circulatory systems. Anyone who uses rapeseed oil, among others, strengthens their immunity, delays the ageing process of the skin, supports the process of removing harmful cholesterol from the body. Also, if we struggle with diabetes or thyroid diseases, we should choose this medication.

### Celsius decides

Definitely, the most popular are refined oils, less often we can buy cold pressed ones. As we can easily guess, each of the types is made as a result of a different processing process – the biggest difference is the temperature (it can be even 300°C or should not exceed 40°C).



się domyślić, każdy z rodzajów powstaje w wyniku odmiennego procesu przetwarzania – największą różnicą jest temperatura (może ona wynosić nawet 300°C albo nie powinna przekraczać 40°C).

Trzeba wiedzieć, że w wyniku intensywnego podgrzewania olej pozbawiany jest wielu cennych substancji odżywczych. Na niekorzyść zmienia się też jego smak. Niestety, dla kupujących istotne znaczenie ma atrakcyjniejsza cena, a dla producentów to, że z takiej samej ilości ziarna wytłoczą więcej, niż gdyby ograniczyli się do mechanicznej obróbki. Na szczęście nie poddają się mali przetwórcy. Jednym z nich jest pan Franciszek Kesler.

**Kolejny raz widzimy się pod siedzibą Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Warszawie na bazarku z wiejskimi produktami. Swój olej wytwarza Pan i sprzedaje nie od dziś.**

Ale i nie od zawsze, bo wcześniej byłem nie tylko rolnikiem, lecz także doradcą czy nauczycielem. Całe swoje życie związałem z wsią, bo pracowałem w służbie rolnej, byłem zootechnikiem i uczyłem przedmiotów zawodowych. Z przerwami gospodarzyłem. Najpierw uprawiałem warzywa, np. pomidory w tunelach foliowych. W latach osiemdziesiątych to była prawdziwa nowość. Potem przestawiłem się na porzeczkę czerwoną i czarną. Oprócz tego – w zależności od koniunktury – hodowałem świnie albo bydło opasowe. A gdy zamieszkaliśmy w Starym Lubiejewie koło Ostrowi Mazowieckiej, powoli dokupowałem lepszą ziemię, na której siałem zboża i rzepak.

Tak by było pewnie do dziś, a przynajmniej do emerytury, gdyby nie lata 2009–2010 i skandalicznie niskie ceny rzepaku. Nie mogłem się pogodzić z tym, że moja praca pójdzie na

It is important to know that as a result of intense heating, the oil is deprived of many valuable nutrients. Its taste also changes unfavourably. Unfortunately, for buyers, a more attractive price is important, and for producers it is that they extrude more from the same amount of seeds than in the case of limiting themselves to mechanical processing. Fortunately, small processors do not give up. One of them is Franciszek Kesler.

**Once again, we meet in front of the seat of the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture in Warsaw, at a marketplace with rural products. You have been producing and selling your oil for a long time.**

But not always, because in the past I was not only a farmer, but also an advisor or teacher. I spent my whole life in the countryside since I worked in agricultural service, I was a zootechnician and I taught professional subjects. Intermittently, I used to manage a farm. First, I cultivated vegetables, e.g. tomatoes in foil tunnels. In the 1980s, it was a real novelty. Then, I switched over to red and black currants. In addition – depending on the economic situation – I raised pigs or cattle for fattening. And when we settled in Stare Lubiejewo near Ostrow Mazowiecka, I was slowly purchasing better land where I planted cereals and rape.

This would have probably been like that until today, or at least until my retirement, but for the years 2009–2010 and the shockingly low prices of rape. I could not accept the fact that my work would be in vain and I would have to go to a collection centre and sell the grain for nothing. Then, I recalled my father's press for pressing linseed oil. Admittedly, this device had been stolen but I went to a nearby oil mill to see how newer machines worked. And I bought my own one because I already knew that I wanted to press oil from selected national



Nasiona rzepaku osiągają pełną dojrzałość po około 120 dniach od wysiania ■ The seeds of rapeseed are fully mature in about 120 days from planting

marne i przyjdzie mi pojechać do skupu i sprzedać ziarno za bezcen. Wtedy przypomniałem sobie o skonstruowanej przez ojca prasie do wyciskania oleju z siemienia lnianego. To urządzenie, co prawda, ktoś ukradł, ale udałem się do pobliskiej olejarni, żeby podejrzeć, jak działają nowsze maszyny. I kupiłem własną, bo wiedziałem już, że chcę tłoczyć olej z wyselekcjonowanych krajowych odmian rzepaku, bez dodatków i konserwantów, wolny od GMO i pestycydów. Na zimno, bo taki jest zdrowszy.



Podstawą domowego majonezu, którym zachwyci się nawet najbardziej wybredny smakosz, jest olej rzepakowy ■ Rapeseed oil is the basis of a home-made mayonnaise delighting even the most fastidious gourmet

Produkcja rozkręcała się powoli, ale oryginalnością budziła zainteresowanie w okolicy. W przekonaniu, że powinienem trzymać się tego zajęcia, utwierdził mnie pierwszy sukces. Namówiony przez znajomą z Ośrodka Doradztwa Rolniczego pojechałem na Mazowieckie Dni Rolnictwa do Poświętnego i od razu przyznano mi I nagrodę w konkursie *Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów*. Postanowiłem odwdziżyć się tradycji i w nawiązaniu do tego, że pierwsze polskie olejarnie powstawały przy dworach szlacheckich, skompletowałem swój szlachecki ubiór. Przemierzyłem w nim prawie całą Polskę, gdy z nieistniejącą już Agencją Rynku Rolnego uczestniczyłem w wakacyjnej trasie *Lata z Radiem*. Obecnie współpracuję m.in. z Polską Izbą Produktu Regionalnego i Lokalnego oraz Urzędem Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego, więc okazji do wyjazdów nie brakuje.

**Staropolski strój ma Pan na sobie i teraz. Ale zanim na jakimkolwiek wydarzeniu będzie Pan mógł zachęcać do degustacji i kupna, do szklanej butelki musi trafić jej złota zawartość.**

Zacznę od tego, że staram się bazować na swoim ziarnie. Obserwujemy takie a nie inne zmiany klimatyczne, dlatego

rape varieties, without additives and preservatives, free from GMO and pesticides. To press it cold because it is healthier.

The production was developing slowly, but its originality aroused interest in the neighbourhood. My belief that I should stick to this job, was confirmed by my first success. Persuaded by a friend from the Agricultural Advisory Centre, I went to the Mazovian Days of Agriculture to Poświętno and I was immediately awarded the first prize in the competition "Our Culinary Heritage – Tastes of Regions". I decided to repay the tradition and in reference to the fact that the first Polish oil mills were established at manor houses, I assembled my nobleman's attire. Wearing this, I travelled almost all over Poland, when I participated in the holiday tour of *Lato z Radiem* with the now non-existent Agricultural Market Agency. Currently, I cooperate with, among others, the Polish Chamber of Regional and Local Product and the Marshal's Office of the Mazowieckie Voivodeship, so there are many opportunities for travelling.

**Now, you are wearing the Old-Polish attire as well. But before you can encourage people to taste and buy oil at any event, the glass bottle must be filled with its golden content.**

Let me start by saying that I am trying to rely on my own seeds. Climate change we observe is what it is, which is why I cultivate winter rape, which, when sown at the end of August, has better conditions for development than spring rape. And as a result, it gives better yields. I am satisfied with 3–3.5 tonnes/ha. I sell some part of seeds as I would not be able to process everything.

If we are talking about the figures, I would like to say that the cultivation of rape occupies 5–7 ha on my farm. So, every year I harvest, on average, 20 tonnes, and for 1 litre of oil I need about 3 kg. Fortunately, the limits were lifted in 2022, because the scale of production would not allow to meet the needs of the vast majority of my current customers. There would be no meetings at fairs and festivals, and I like contact with people. Particularly after working in isolation, as it must be said that oil pressing is a nice but tedious job. Using my first press, I managed to press 0.5 litre per hour, and now – in the same period of time – I obtain up to 7 litres. As a follower of the biodynamic principles, I always ask the cosmos whether today is a good day for pressing. I do not waste bad days and I spend them on other activities.

**In one of the TV commercials, mass-produced oil is pressed by young athletes. I will not ask about your age, but I wonder what the recipe for this physical fitness is.**

How do you know that I have been keen on track and field sports since my youth? I owe my fitness and ability not to give up mainly to my passion for sport, which could become a separate leitmotif of the story about my life. I also love nature. I cannot imagine living in a big city, hours spent in the cramped walls of a block, hours wasted in the crowded streets.



uprawiam rzepak ozimy, który zasiany pod koniec sierpnia ma lepsze warunki do rozwoju niż jary. A co za tym idzie: lepiej plonuje. Mnie satysfakcjonuje 3–3,5 t/ha. Część ziarna po prostu odsprzedaję, bo nie byłbym w stanie przerobić wszystkiego.

Skoro jesteśmy przy liczbach, to powiem, że uprawa rzepaku zajmuje w moim gospodarstwie 5–7 ha. Więc co roku zbieram średnio 20 t, a na 1 l oleju potrzeba ok. 3 kg. Całe szczęście, że w 2022 roku zniesiono limity, bo skala produkcji nie pozwoliłaby zaspokoić potrzeb zdecydowanej większości moich obecnych klientów. Nie byłoby spotkań na targach i festynach, a ja lubię kontakt z ludźmi. Szczególnie po pracy w odosobnieniu, bo trzeba powiedzieć, że tłoczenie oleju to wdzięczna, ale żmudna praca. Na pierwszej swojej prasie w ciągu godziny udawało mi się wycisnąć 0,5 l, a obecnie – w tym samym czasie – uzyskuję do 7 l. Jako wyznawca zasad biodynamiki zawsze pytam kosmos, czy dziś dobry dzień na tłoczenie. Złych nie marnuję i przeznaczam na inne aktywności.

**W jednej z reklam telewizyjnych masowo produkowany olej tłoczony młodzieży atletów. O wiek Pana pytać nie będę, ale ciekaw jestem, jaka jest recepta na taką formę.**

Skąd Pan wie, że od młodości bliska mi jest lekkoatletyka? To przede wszystkim zamiłowanie do sportu, które mogłoby się stać osobnym motywem przewodnim opowieści o moim życiu, zawdzięczam kondycję i umiejętność niepoddawania się. Kocham też naturę. Nie wyobrażam sobie życia w wielkim mieście, godzin spędzonych w ciasnych murach bloku, zmarnowanych na zakorkowanych ulicach.

Niezwykle istotna jest motywacja, a ta nie słabnie. Na swoim stoisku prezentuję tylko wybrane nagrody – w sumie mam ich już kilkanaście, nie liczę tych za osiągnięcia sportowe. Dumni jestem m.in. ze złotych medali zdobytych dwukrotnie – rok po roku – na Międzynarodowych Targach *Natura FOOD* w Łodzi, pucharu ministra rolnictwa dla najlepszego produktu regionalnego, wyróżnienia w konkursie *WorldFood Poland* czy Medalu *Pro Mazovia*, który odebrałem z rąk marszałka Adama Struzika.

Nie wstydzić się wyznać, że po prostu kocham ludzi. Rozmowy z nimi twarzą w twarz, telefony. A gdy nadchodzą pochmurne dni, siadam z przyjemnością w fotelu i z łezką w oku czytam opinie na swoim facebookowym profilu. Są tam naprawdę piękne wyznania. Ludzie piszą, że uwielbiają mój olej, że nie mogą bez niego żyć, że zamykam w butelce smak lata – słonecznika i orzechów. Ktoś serdeczny powiedział mi kiedyś, że rzepak rośnie w dumę, skoro ma takiego ambasadora...

**Rozumiem wzruszenie i życzę niesłabnącej satysfakcji.**

Dziękuję! A tych, którzy jeszcze nie znają mojego oleju, zachęcam do spróbowania. Mam wielu klientów, którym wysyłam paczki, więc bez problemu przygotowuję kolejne.

Motivation is very important, and mine does not decline. On my stand, I present only selected awards – in total, I already have a dozen or so of them, I do not count those for sports achievements. I am proud, among others, of the gold medals won twice – year by year – at the International Fair “*natura FOOD*” in Łódź, the cup of the Minister of Agriculture for the best regional product, the distinction in the *WorldFood Poland* competition or the *Pro Mazovia Medal*, which I was presented by Marshal Adam Struzik.



Franciszek Kesler swoje życie związał z wsią, której jest prawdziwym ambasadorem ■ Franciszek Kesler has bound his life to rural areas, of which he is a true ambassador

I am not ashamed to say that I just love people. I love talking with them face to face or by phone. And when cloudy days arrive, I am happy to sit in an armchair and with a tear in my eye read the reviews on my Facebook profile. There are really beautiful declarations there. People write that they love my oil, that they cannot live without it, that I close the taste of summer – sunflower and nuts – in a bottle. Some warm-hearted person once told me that rape is growing proud when it has such an ambassador...

**I understand your emotion and I wish you unabated satisfaction.**

Thank you! And for those who do not know my oil yet, I encourage you to try it. I have many customers to whom I send packages, so I will easily prepare more of them.

TEKST ■ By: MICHAŁ BORKOWSKI/ARIMR ■ ARMA

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©DANIEL PRUDEK-, ©LEITENBERGER-, ©ТАТЬЯНА ПИHKACEBИЧ-STOCK.ADOBE.COM, FRANCISZEK KESLER

# Polski olej na podbój Japonii

## Polish oil to conquer Japan

ROZMOWA Z GABRIELĄ ŻURAWSKĄ, WŁAŚCICIELKĄ FIRMY OLEJVITA, PRODUKUJĄCĄ NATURALNE OLEJE TŁOCZONE NA ZIMNO ■ INTERVIEW WITH GABRIELA ŻURAWSKA, THE OWNER OF THE OLEJVITA COMPANY, PRODUCING NATURAL COLD PRESSED OILS

**Jak to się stało, że z Panią, z wykształcenia kulturoznawcą, rozmawiam nie w teatrze czy galerii sztuki, ale w budynku, gdzie stoją prasy do tłoczenia oleju?**

Po studiach, a ukończyłam specjalizację jako teatrolog, zdałam sobie sprawę z tego, że mój zawód jest bardzo hermetyczny i o zatrudnienie w nim będzie niezmiernie trudno. Rozpoczęłam pracę w korporacji. Z czasem uświadomiłam sobie, że zajęcia, które wykonuję, nie przynosi mi satysfakcji, a wręcz działa destrukcyjnie na moje zdrowie. Wtedy zaczęłam interesować się zdrową żywnością, odpowiednio zbilansowaną dietą, budowaniem zdrowego stylu życia. Trafiłam wówczas na informację

**How did it happen that I am talking with you, a culture expert, not in a theatre or art gallery, but in a building where oil presses stand?**

After graduation, and I graduated as a teatrology specialist, I realised that my profession was very hermetic and it would be extremely difficult to get employment in it. I started working in a corporation. Over time, I realised that my work did not bring me satisfaction, and even destroyed my health. Back then, I started being interested in healthy food, properly balanced diet, building a healthy lifestyle. Then, I came across information about the amazing properties of cold pressed



Gabriela Żurawska, właścicielka Olejvity, na EXPO 2025 w Osace ■ Gabriela Żurawska, owner of Olejvita, at EXPO 2025 in Osaka



o niesamowitych właściwościach olejów tłoczonych na zimno. Chciałam kupić wysokiej jakości olej lniany w lokalnej rzemieślniczej olejarni, ale w moim łódzkim regionie był z tym wówczas problem. Pomyślałam, że może sama będę go wytwarzać. Zaczęłam od nauki, od podstaw. I tak rozpoczęła się moja olejowa przygoda.

### ■ I jak wyglądał ten start w olejarskim biznesie?

Nie ukrywam, początki były bardzo trudne. Nie tylko trzeba było pokonać problemy biurokratyczne, techniczne i technologiczne, lecz także te wynikające z nawyków i przyzwyczajzeń żywieniowych Polaków. Nie było dużej świadomości, że oprócz olejów rafinowanych – rzepakowego i słonecznikowego – czy importowanej oliwy z oliwek są także oleje tłoczone na zimno, które mają wiele walorów prozdrowotnych. Paradoksalnie mojej firmie pomogła pandemia. To był czas, gdy ludzie zaczęli bardziej zwracać uwagę na swoje zdrowie, zastanawiać się nad tym, co jedzą. Wiele osób zrezygnowało z tłuszczów zwierzęcych i to był moment, gdy na dobre ruszyła sprzedaż moich olejów.

### ■ Kto jest dzisiaj ich odbiorcą?

Jesteśmy obecni z naszymi produktami w sklepach ze zdrową żywnością, drogeriach, na regionalnych targach i lokalnych rynekczkach. Sprzedajemy oleje do Irlandii, Czech, na Słowację. Teraz staramy się walczyć o rynek japoński, stąd obecność Olejvity w gronie przedsiębiorstw reprezentujących województwo łódzkie na Wystawie Światowej EXPO 2025 w Osace.

### ■ Jakie są efekty tej japońskiej misji gospodarczej?

EXPO w Osace to inwestycja w przyszłość firmy – jej rozpoznawalność, kontakty, eksport i prestiż. Bezpośrednie efekty sprzedażowe pojawiają się z czasem, a udział buduje pozycję marki na rynku międzynarodowym i otwiera drzwi do Azji. Niewątpliwie zaskoczyliśmy Japończyków swoimi regionalnymi smakami. Cieszymy się niezmiernie, że przypadły im do gustu. I liczymy, że zagoszczą na stałe w ich codziennym menu.

### ■ W ostatnich latach powstało wiele małych, rodzinnych manufaktur tłoczenia oleju. Skąd wziął się ten trend w Polsce?

Możemy tu mówić o powrocie do przeszłości. Domowa produkcja oleju w wielu regionach Polski była zjawiskiem zupełnie normalnym. A wynikało to np. z braku olejarni w okolicy czy wysokiej ceny gotowego produktu. W mojej rodzinie również są takie tradycje, ja sama pamiętam dziadka tłoczącego olej z nasion lnu. Przypomnijmy też, że przemysłowe metody pozyskiwania olejów opracowano dopiero w XIX wieku. Dziś obserwujemy ponowne zainteresowanie tradycyjnymi sposobami wytwarzania produktów i jest na to rynek. Konsumentom coraz chętniej wybierają żywność, która nie pochodzi z masowej produkcji, nie zawiera różnego rodzaju dodatków spożywczych, konserwantów. Rośnie świadomość, że warto odżywiać się zdrowo. A oleje tłoczone na zimno to naprawdę samo zdrowie.

oils. I wanted to buy high-quality linseed oil in a local artisan oil mill, but in my region of Łódź there was a problem with it. I thought that maybe I would make it on my own. I started with learning, from scratch. And this is how my adventure with oil began.

### ■ And what was that start in the oil industry like?

I make no secret of the fact that the beginnings were very difficult. It was not only necessary to overcome bureaucratic, technical and technological problems, but also those resulting from eating habits of Poles. There was little awareness that in addition to refined oils – rapeseed and sunflower – or imported olive oil, there are also cold pressed oils, which have many health-promoting properties. Paradoxically, the pandemic helped my company. It was a time when people started paying more attention to their health, wondering about what they were eating. Many people gave up animal fats and that was the moment when the sale of my oils started for good.

### ■ Who buys them today?

We are present with our products in health food stores, drug-stores, at regional fairs and local markets. We sell oils to Ireland, the Czech Republic, Slovakia. Now, we are trying to contend for the Japanese market, hence the participation of Olejvita in the group of companies representing the Łódzkie Voivodeship at the EXPO 2025 World Exhibition in Osaka.

### ■ What are the effects of this Japanese economic mission?

Expo in Osaka is an investment in the future of the company – its recognition, contacts, export and prestige. Direct sales effects occur over time, and the participation builds the brand's position on the international market and opens the door to Asia. Undoubtedly, we surprised the Japanese with our regional flavours. We are very happy that they enjoyed it. And we hope that they will become a permanent part of their daily menu.

### ■ In recent years, many small, family-owned oil production plants have been established. How did this trend emerge in Poland?

We can talk here about going back to the past. In many regions of Poland, oil production at home was a completely normal phenomenon. And this resulted, for example, from the lack of an oil mill in the vicinity or the high price of the finished product. There are also such traditions in my family, I remember my grandfather pressing linseed oil. We should also remember that industrial methods of obtaining oils were developed only in the 19<sup>th</sup> century. Today, we can observe renewed interest in traditional methods of making products and there is a market for that. Consumers are more and more willing to choose food that does not come from mass production, does not contain various types of food additives, preservatives. The awareness of the fact that it is worth eating healthy is growing. And cold pressed oils are really healthy.

### ■ Jakie mają właściwości?

Eksperti żywieniowi mówią, że oleje nieoczyszczone, czyli nie-poddane rafinacji, są nieocenionym źródłem kwasów nienasyconych, których organizm ludzki nie wytwarza, a potrzebuje do prawidłowej pracy. Dla przykładu: najlepszym olejem pod względem kwasów omega 3, 6 i 9 jest olej lniany, który obniża poziom złego cholesterolu, poprawia trawienie, metabolizm, stan skóry i włosów. Olej z konopi to duża dawka witamin A i K, wspiera układ krążenia i układ krwionośny. Olej z czarnuszki buduje naszą odporność, pomaga w chorobach autoimmunologicznych jak łuszczyca, atopowe zapalenie skóry. Według najnowszych badań świetnie radzi sobie również z bakterią *helicobacter pylori*. Do łask wraca olej z krokosza barwierskiego, który m.in. pomaga chronić skórę przed przedwczesnym starzeniem, łagodzi stany zapalne skóry, infekcje dróg oddechowych, wspiera ochronę serca.

### ■ Jak go stosować?

O to, który olej wybrać i jak go suplementować, by dobrze służył naszemu zdrowiu, najlepiej zapytać lekarza, dietetyka. Ja jako producent nie powinienem tego sugerować, mogę jedynie opowiedzieć o właściwościach każdego z olejów. A także poinformować o tym, że oleje tłoczone na zimno nie nadają się do smażenia. Możemy je dodawać do sałatek, serów i innych potraw lub spożywać bez żadnych dodatków.

### ■ Co to znaczy, że olej jest tłoczony na zimno?

Wydobywanie oleju z nasion odbywa się w specjalnych prasach ślimakowych, w których temperatura procesu nie przekracza 40 stopni Celsjusza, co pozwala zachować cenne dla naszego zdrowia substancje odżywcze. Dla porównania: oleje, które są powszechnie dostępne na półkach sklepowych, są wytwarzane przy temperaturze do 160 stopni Celsjusza, a dodatkowo rafinowane w nawet 300 stopniach Celsjusza. To dzięki rafinacji oleje te nadają się do smażenia i można je długo przechowywać.

### ■ A jak przechowywać oleje tłoczone na zimno?

Nie mają one tak długiej daty ważności jak te przemysłowe. Powinny być przechowywane w chłodnym i ciemnym miejscu, niedopuszczalne są jasne butelki czy plastik. Po otwarciu butelki trzeba włożyć ją do lodówki. Te oleje szybko się utleniają, a więc jeśli chcemy mieć produkt o walorach zdrowotnych, warto stosować powyższe zalecenia.

### ■ Jakie nasiona nadają się do tłoczenia oleju, a z których z pewnością nic się nie wycisnie?

Prawie wszystkie rośliny oleiste nadają się do tłoczenia. Jedne poddają się temu procesowi łatwiej, jak np. rzepak, który ma miękkie nasiona, inne trudniej – wtedy, kiedy nasiona są twarde.

### ■ A malutkie pestki malin?

Możemy wytłoczyć olej z pestek malin, ale jest to bardzo kosztowne i mało wydajne. Stąd pojawiają się na rynku olejki malinowe głównie jako produkty kosmetyczne, a nie spożywcze.

### ■ What are their properties?

Nutrition experts say that unrefined oils, i.e. those which are not subjected to refining, are an invaluable source of unsaturated acids, which the human body does not produce and which it needs for its proper functioning. For example, the best oil in terms of omega 3, 6 and 9 is linseed oil, which lowers the bad cholesterol levels, improves digestion, metabolism, skin and hair condition. Hemp oil is a large dose of vitamins A and K, supports the cardiovascular system and the circulatory system. Black cumin oil builds our immunity, helps in autoimmune diseases, such as psoriasis, atopic dermatitis. According to the latest research, it also copes well with *Helicobacter pylori*. Safflower oil is making a comeback and it, among others, helps protect the skin against premature ageing, relieves skin inflammation, respiratory infections, supports heart protection.

### ■ How to use it?

It is best to ask a doctor or a nutritionist which oil to choose and how to supplement it so that it could serve our health. I, as a manufacturer, should not suggest it, I can only talk about the properties of each oil. And I can also inform that cold pressed oils are not suitable for frying. We can add them to salads, cheeses and other dishes or eat them without any additives.

### ■ What does it mean that the oil is cold pressed?

The extraction of oil from seeds takes place in special screw presses, in which the process temperature does not exceed 40 degrees Celsius, which allows to preserve nutrients valuable for our health. For comparison, oils that are widely available on store shelves are produced at temperatures up to 160 degrees Celsius, and additionally refined at temperatures of even 300 degrees Celsius. It is thanks to refining that these oils are suitable for frying and can be stored for a long time.

### ■ And how to store cold pressed oils?

Their shelf life is not as long as that of industrial ones. They should be stored in a cool and dark place, light-coloured bottles or plastic are unacceptable. After opening the bottle, we need to put it in the refrigerator. These oils oxidise quickly, so if we want to have a product with health-promoting properties, it is worth following the above-mentioned recommendations.

### ■ What seeds are suitable for pressing oil, and from which nothing will be pressed?

Almost all oilseeds are suitable for pressing. Some are easier to process, such as, e.g. rapeseed, which has soft seeds, while others are more difficult – when the seeds are hard.

### ■ And the tiny seeds of raspberries?

We can extrude raspberry seed oil, but it is very expensive and inefficient. Hence, raspberry oils appear on the market mainly as cosmetic products, not food products.



**Ma Pani na rynku sporą konkurencję. Jak wspomnieliśmy, małych, rodzinnych olejarni z roku na rok przybywa. Co wyróżnia produkty Olejvity?**

Przede wszystkim nasze produkty bardzo dobrze smakują i mają bardzo dobrą jakość, mamy pełne badania wykonane na zawartość w nich kwasów tłuszczowych. Kluczowe w oleju są ziarna, z których on powstaje. Ważne jest więc, czy były traktowane pestycydami lub innymi środkami chemicznymi, to, jak były suszone, przechowywane, oczyszczane. Nasze ziarna są atestowane, najwyższej jakości i w 98% pochodzą od polskich dostawców. Ale na przykład nasiona słonecznika, by miały odpowiednie jakościowo parametry, importujemy z Bułgarii i Mołdawii, tam słoneczniki mają słońca pod dostatkiem.

**A jaki jest ulubiony olej szefowej Olejvity?**

Ponieważ bardzo lubię oleje aromatyczne, z wyrazistym smakiem, moje dwa topowe to te z pestek dyni i orzecha włoskiego.

**You have many competitors on the market. As we mentioned, the number of small, family-owned oil mills is growing year by year. What makes Olejvita products outstanding?**

First of all, our products taste very good and have a very good quality, we have a full set of tests performed for the content of fatty acids in them. Of key importance in the oil are the seeds it is made from. Therefore, it is important whether they were treated with pesticides or other chemicals, how they were dried, how they were stored, cleaned. Our seeds are certified, of the highest quality and 98% of them come from Polish suppliers. But, for example, if sunflower seeds are to have the proper quality parameters, we import them from Bulgaria and Moldova, sunflowers have plenty of sunshine there.

**What is your favourite oil from Olejvita?**

Since I really like aromatic oils, with a distinct taste, my two top ones are those made from pumpkin seeds and walnuts.



Udział Olejvity w Wystawie Światowej EXPO 2025 w Osace był doskonałą okazją do zaprezentowania firmy, która planuje ekspansję działalności na rynki azjatyckie

■ Participation of Olejvita in the World Expo 2025 Osaka offer a perfect opportunity to present the company, which plans to expand its activity onto the Asian markets





**Słodki smak wiosny**  
**Sweet flavour of spring**





# Rynek rzepaku i oleju rzepakowego w Polsce

## Rape and rapeseed oil market in Poland

Uprawa roślin oleistych jest ważnym segmentem polskiego rolnictwa. Rośliny oleiste są cennym źródłem tłuszczów roślinnych wykorzystywanych w krajowym przemyśle spożywczym oraz surowcem dla przemysłu paszowego, biopaliwowego oraz chemicznego. W Polsce najbardziej rozpowszechniony w gospodarstwach domowych jest olej rzepakowy, co wynika przede wszystkim z dużej popularności upraw rzepaku.

Polska – po Francji i Niemczech – jest trzecim pod względem wytwarzanego wolumenu producentem rzepaku w Unii Europejskiej, z blisko 20% udziałem w unijnej produkcji.

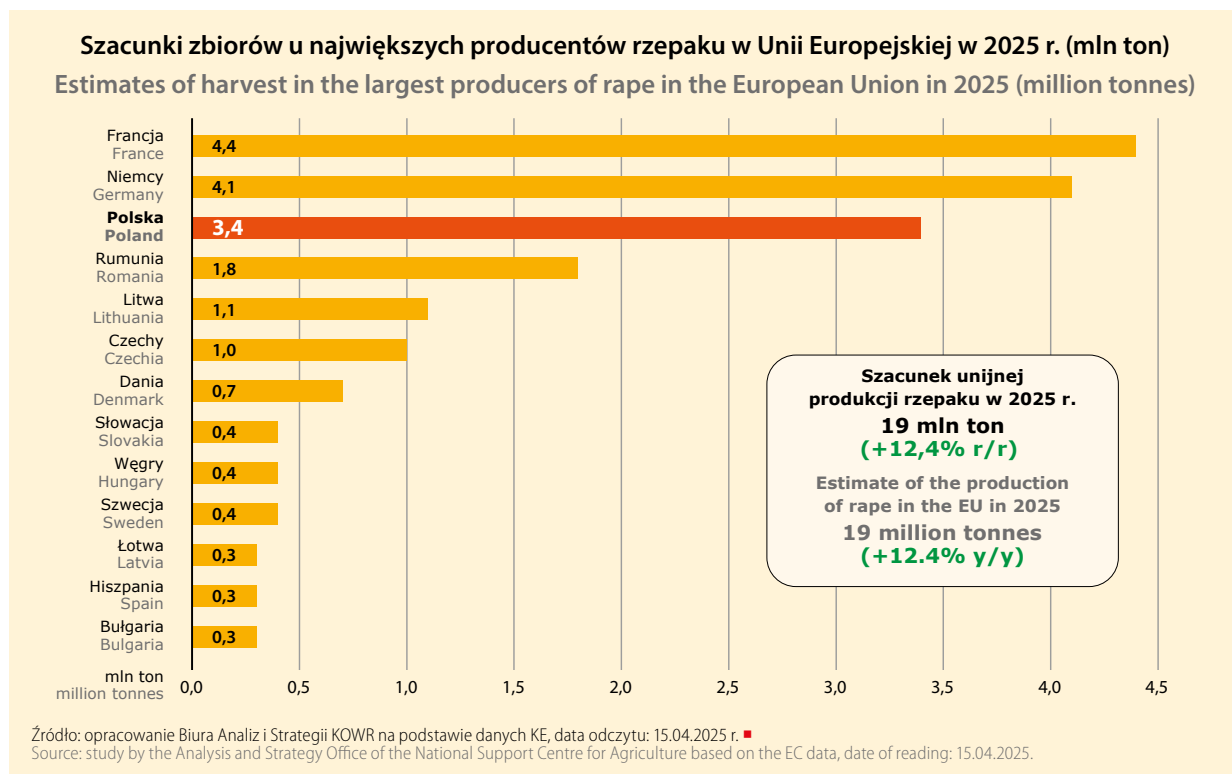
Rzepak to jedyna roślina oleista, która jest uprawiana w Polsce na szeroką skalę, a jego znaczenie gospodarcze rośnie. Rzepak pełni kluczową funkcję w krajowym sektorze żywnościowym, zarówno w rolnictwie, jak i w przemyśle przetwórczym. Wykorzystuje się go do produkcji tłuszczów spożywczych i technicznych, w przemyśle biopaliwowym, a także stanowi ważne źródło białka paszowego.

The cultivation of oilseeds is an important segment of Polish agriculture. Oilseeds are a valuable source of vegetable fats used in the domestic food industry and a raw material for the feed, biofuel and chemical industries. In Poland, rapeseed oil is the most popular in households, which results mainly from the high popularity of rape cultivation.

Poland – after France and Germany – is the third producer of rape in the European Union in terms of the volume produced, with the share of nearly 20% in EU production.

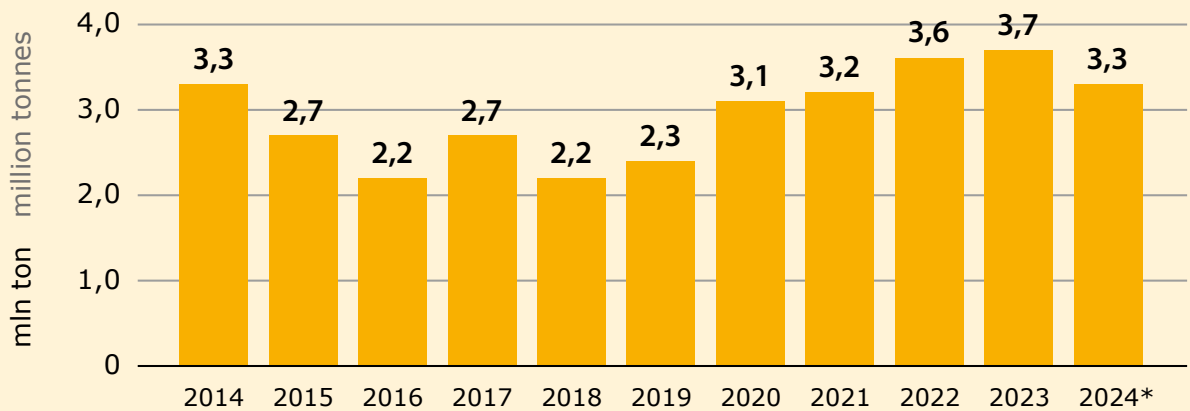
Rape is the only oilseed that is cultivated on a large scale in Poland and its economic importance is growing. Rape plays a key role in the domestic food sector, both in agriculture and in the processing industry. It is used for the production of edible and technical fats, in the biofuel industry and is also an important source of fodder protein.

In the last five years, the rape harvest in Poland exceeded 3 million tonnes, ranging from 3.1 to 3.7 million tonnes.





## Zbiory rzepaku w Polsce Rape harvest in Poland



\* Szacunek GUS. ■ \* Statistics Poland estimate

Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych GUS. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Statistics Poland data

W ostatnich pięciu latach zbiory rzepaku w Polsce przekraczały 3 mln ton, kształtując się w przedziale 3,1–3,7 mln ton. Zmiany w wielkości zbiorów rzepaku wynikają z dużej wrażliwości upraw na niekorzystne warunki atmosferyczne, podatności na wymarzenie, a także z nietolerancji na niedobory opadów wiosną, co wpływa na spadek plonów. W 2024 roku zbiory rzepaku w Polsce ukształtowały się na poziomie 3,3 mln ton, o blisko 13% niższym niż w 2023 roku.

Uprawa rzepaku w Polsce jest zróżnicowana regionalnie. Według szacunku GUS w 2024 roku najwięcej rzepaku zebrano w województwie lubelskim (444 tys. ton), którego udział w zbiorach ogółem wyniósł 14%. Znaczące zbiory rzepaku odnotowano również w województwach: wielkopolskim (332 tys. ton; 10%), warmińsko-mazurskim (327 tys. ton; 10%), dolnośląskim (320 tys. ton; 10%), kujawsko-pomorskim (319 tys. ton; 10% udziału), zachodniopomorskim (300 tys. ton; 9%) i pomorskim (278 tys. ton; 9%). Podaż rzepaku pochodząca ze zbiorów w tych siedmiu województwach odpowiadała za ponad 70% krajowych zbiorów ogółem. Województwa te posiadają sprzyjające uprawie rzepaku warunki glebowo-klimatyczne, w tym mniejszą podatność na suszę i wymarzenie niż województwa centralne i wschodnie, takie jak mazowieckie czy podlaskie.

W Polsce na skalę przemysłową dominuje produkcja oleju rzepakowego, który jest strategicznym produktem krajowego sektora rolno-spożywczego. Skala produkcji surowego oleju rzepakowego plasuje Polskę jako trzeciego producenta w Unii Europejskiej, po Niemczech i Francji, oraz szóstego producenta na świecie. Udział naszego kraju w unijnej produkcji oleju rzepakowego wynosi ok. 14%.

Olej rzepakowy zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, szczególnie omega-9 (kwas oleinowy), omega-6 i omega-3. Stosunek omega-6 do omega-3 wynosi ok. 2:1. Charakteryzuje

Changes in the volume of rape harvest result from the high sensitivity of crops to adverse weather conditions, susceptibility to freezing, as well as intolerance to rainfall shortages in spring, which results in the decrease in yields. In 2024, the rape harvest in Poland was at the level of 3.3 million tonnes, almost by 13% lower than in 2023.

The cultivation of rape in Poland is diversified in regional terms. According to the Statistics Poland estimate, in 2024, the largest quantity of rape was harvested in the Lubelskie Voivodeship (444 million tonnes), whose share in the total harvest amounted to 14%. Significant rape harvest was also recorded in the following voivodeships: Wielkopolskie (332 thousand tonnes; 10% share), Warmińsko-Mazurskie (327 thousand tonnes; 10%), Dolnośląskie (320 thousand tonnes; 10%), Kujawsko-Pomorskie (319 thousand tonnes; 10% share), Zachodniopomorskie (300 thousand tonnes; 9%) and Pomorskie (278 thousand tonnes; 9%). The supply of rape from the harvest in these seven voivodeships accounted for more than 70% of the total domestic harvest. These voivodeships have soil and climatic conditions favourable to the cultivation of rape, including the lower susceptibility to drought and freezing than the central and eastern voivodeships, such as Mazowieckie or Podlaskie.

In Poland, the production of rapeseed oil, which is a strategic product of the domestic agri-food sector, is dominant on an industrial scale. The scale of production of raw rapeseed oil ranks Poland as the third producer in the European Union, after Germany and France, and the sixth producer in the world. The share of our country in the EU production of rapeseed oil is around 14%.

Rapeseed oil contains unsaturated fatty acids, particularly omega-9 (oleic acid), omega-6 and omega-3. The ratio of omega-6 to omega-3 is about 2:1. It is characterised by a very

się bardzo niską zawartością tłuszczów nasyconych, co wpływa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy. Zawiera witaminę E, która chroni komórki przed wolnymi rodnikami, oraz witaminę K – ważną dla krzepliwości krwi i zdrowych kości. Olej rzepakowy wspiera zdrowie serca i naczyń krwionośnych, może obniżyć poziom „złego” cholesterolu (LDL), a także pomagać w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Ma szerokie zastosowanie kulinarne, a ze względu na wysoką temperaturę dymienia (ok. 200°C) nadaje się do smażenia. Jego naturalny smak dobrze sprawdza się w sałatkach, sosach i pieczeniu. Występuje zarówno jako rafinowany (do obróbki cieplnej), jak i nierafinowany (do spożycia na zimno).

Produkcja rafinowanego oleju rzepakowego w Polsce od 2020 roku wykazuje tendencję wzrostową, co związane jest z możliwością zwiększenia przerobu w krajowych tłoczniach z uwagi na rosnącą od 2019 roku podaż nasion rzepaku ze zbiorów. W latach 2019–2024 krajowa produkcja surowego oleju rzepakowego wzrosła z 1,25 mln ton do 1,54 mln ton. Produkcja oleju rzepakowego rafinowanego w Polsce w ostatnich sześciu latach kształtowała się od 0,7 mln ton do 0,9 mln ton, z tego wolumen produkcji oleju konsumpcyjnego wynosił ok. 0,5–0,6 mln ton, a oleju technicznego kształtował się w przedziale od 0,2 mln ton do 0,3 mln ton.

### Handel zagraniczny olejem rzepakowym

Olej rzepakowy pod względem wolumenu jest drugim, po oleju słonecznikowym (48%), najczęściej eksportowanym z polski olejem roślinnym, z 32% udziałem w grupie: oleje roślinne.

Polska, pomimo dynamicznego rozwoju produkcji i przetwórstwa rzepaku, w latach 2017–2022 posiadała ujemny bilans handlowy olejem rzepakowym, co było spowodowane większym zużyciem rzepaku do produkcji biokomponentów.

low content of saturated fats, which has a positive effect on the cardiovascular system. It contains vitamin E, which protects cells from free radicals, and vitamin K – important for blood clotting and healthy bones. Rapeseed oil supports the health of the heart and blood vessels, may lower the level of “bad” cholesterol (LDL), and also help maintain normal blood sugar levels. It is widely used for culinary purposes, and due to the high burning point (about 200 degrees Celsius) it is suitable for frying. Its natural taste works well in salads, sauces and baked products. It is available both as refined (for heat treatment) and unrefined (for cold consumption).

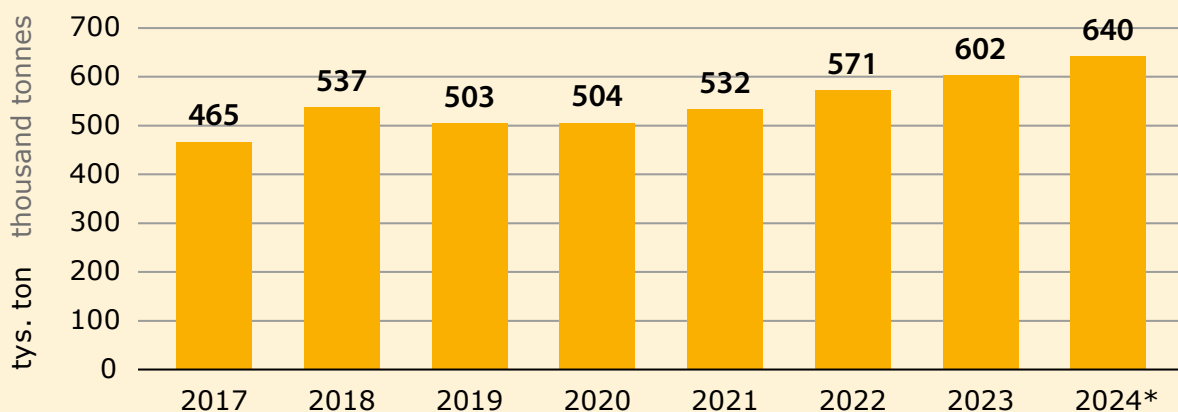
The production of refined rapeseed oil in Poland since 2020 has shown an upward trend, which is related to the possibility of increasing the processing in domestic oil mills due to the growing supply of rape seeds from the harvest since 2019. In the years 2019–2024, the domestic production of raw rapeseed oil increased from 1.25 million tonnes to 1.54 million tonnes. The production of refined rapeseed oil in Poland in the last six years ranged from 0.7 million tonnes to 0.9 million tonnes, of which the production volume of consumer oil amounted to about 0.5–0.6 million tonnes, and of technical oil – from 0.2 million tonnes to 0.3 million tonnes.

### Foreign trade in rapeseed oil

In terms of volume, rapeseed oil is the second vegetable oil, after sunflower oil (48%), most often exported from Poland, with the share of 32% in the group of vegetable oils.

Despite the dynamic development of the production and processing of rape, in the years 2017–2022 Poland had a negative balance of trade in rapeseed oil, which was caused by the higher consumption of rape for the production of biocomponents. In the years 2017–2022, the export volume of rapeseed oil

**Produkcja jadalnego rafinowanego oleju rzepakowego w Polsce**  
Production of edible refined rapeseed oil in Poland



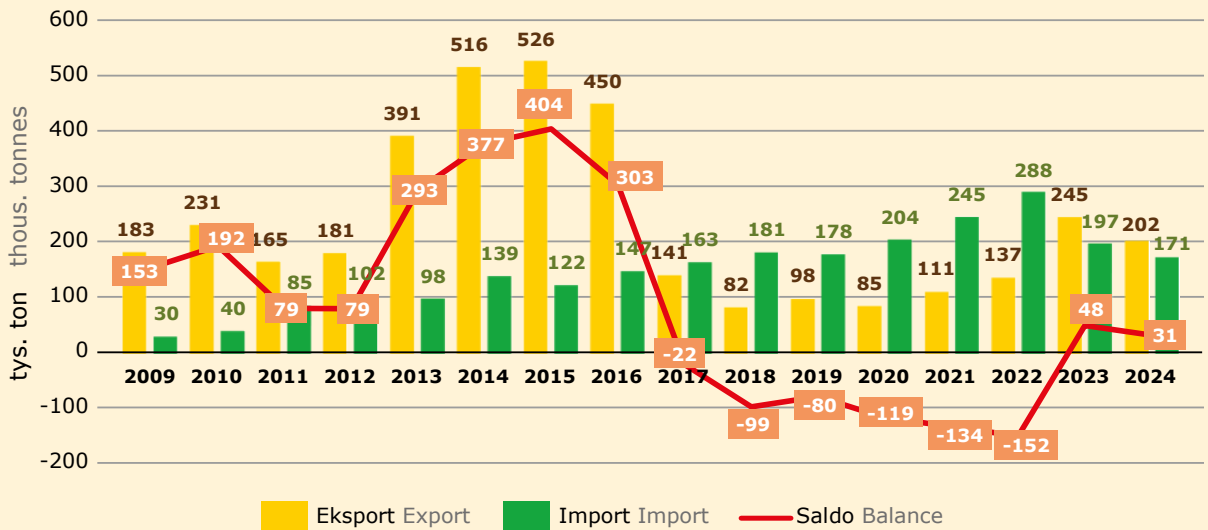
\* Szacunek IERiGŻ-PIB. ■ \* IAFE-NRI estimate

Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych IERiGŻ-PIB. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the IAFE-NRI data



## Polski handel zagraniczny olejem rzepakowym\*

### Polish foreign trade in rapeseed oil\*



\* Kod CN 1514. ■ \* Code CN 1514

Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów, 2024 r. – dane wstępne. ■ Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data, 2024, preliminary data

W latach 2017–2022 wolumen eksportu oleju rzepakowego z Polski kształtował się od 82 tys. ton do 141 tys. ton. Od 2023 roku polskie saldo handlu zagranicznego olejem rzepakowym jest dodatnie. W 2024 roku z kraju wywieziono 202 tys. ton oleju rzepakowego wobec 245 tys. ton rok wcześniej.

Równocześnie od 2016 roku dynamicznie rósł przywóz oleju rzepakowego do Polski. W latach 2016–2022 krajowy import tego produktu zwiększył się blisko dwukrotnie, tj. ze 147 tys. ton w 2016 roku do 288 tys. ton w 2022 roku. Od 2023 roku notowany jest spadek importu oleju rzepakowego. W 2024 roku do Polski przywieziono 171 tys. ton tego asortymentu, o 13% mniej r/r. W 2024 roku dodatnie saldo w handlu zagranicznym olejem rzepakowym wyniosło 31 tys. ton.

Przedsiębiorcy z kraju sprzedawali olej rzepakowy przede wszystkim na rynku Unii Europejskiej, dokąd w 2024 roku wyeksportowano ok. 93% tego produktu. Odbiorcą ponad 40% sprzedawanego za granicę oleju rzepakowego były Niemcy (82 tys. ton; 41% wolumenu eksportu). Mniejsze ilości eksportowano na Litwę (28 tys. ton; 14%), Łotwę (23 tys. ton; 11%) oraz Słowację (20 tys. ton; 10%), a spoza UE – do Norwegii (6 tys. ton; 3%).

W 2024 roku 53% importowanego do Polski oleju rzepakowego pochodziło z krajów UE, głównie z Niemiec (41 tys. ton; 24% udziału w wolumenie) i Czech (19 tys. ton; 11%). Spośród krajów trzecich największym dostawcą oleju rzepakowego do Polski była Ukraina (71 tys. ton; 42%).

from Poland ranged from 82 thousand tonnes to 141 thousand tonnes. Since 2023, the Polish foreign balance of trade in rapeseed oil has been positive. In 2024, Poland exported 202 thousand tonnes of rapeseed oil when compared to 245 thousand tonnes the year before.

At the same time, since 2016, the import of rapeseed oil to Poland has been growing dynamically. In the years 2016–2022, the domestic import of that product nearly doubled, i.e. from 147 thousand tonnes in 2016 to 288 thousand tonnes in 2022. Since 2023, the decrease in the import of rapeseed oil has been recorded. In 2024, 171 thousand tonnes of this product range were imported to Poland, by 13% less y/y. In 2024, the positive balance in foreign trade in rapeseed oil amounted to 31 thousand tonnes.

Domestic entrepreneurs sold rapeseed oil mainly in the European Union market, where in 2024 about 93% of that product were exported. The customer of more than 40% of rapeseed oil sold abroad was Germany (41% of export volume, 82 thousand tonnes). Smaller quantities were exported to Lithuania (14%, 28 thousand tonnes), Latvia (11%, 23 thousand tonnes) and Slovakia (10%, 20 thousand tonnes), and outside the EU – to Norway (3%, 6 thousand tonnes).

In 2024, 53% of rapeseed oil imported to Poland came from EU countries, mainly from Germany (24% of the volume, 41 thousand tonnes) and Czechia (11%, 19 thousand tonnes). Among third countries, the largest supplier of rapeseed oil to Poland was Ukraine (42%, 71 thousand tonnes).

# Dzień z wiosną na talerzu

## The day with spring on a plate

WIOSNA W PEŁNI, PRAWIE LATO. ZASPOKOILIŚMY PIERWSZY GŁÓD MŁODYCH WARZYW, ŚWIEŻYCH ZIOŁ CZY SŁODKICH OWOCÓW. JEDNAK SEZON CIĄGLE JESZCZE SIĘ ROZKRĘCA I PRZYNOŚI KOLEJNE SMAKOŁYKI, KTÓRYM TRUDNO SIĘ OPRZEĆ, A SŁONECZNE PORANKI I GORAĆE WIECZORY ZACHĘCAJĄ DO EKSPERYMENTOWANIA W KUCHNI I DO CELEBROWANIA CHWIL PRZY SUTO ZASTAWIONYM STOLE. NAJLEPIEJ NA TARASIE.

■ SPRING IS FULL, IT IS ALMOST SUMMER. WE SATISFIED THE FIRST DESIRE FOR NEW VEGETABLES, FRESH HERBS OR SWEET FRUIT. HOWEVER, THE SEASON IS STILL GOING ON AND BRINGING MORE DELICACIES THAT ARE DIFFICULT TO RESIST, AND SUNNY MORNINGS AND HOT EVENINGS ENCOURAGE US TO EXPERIMENT IN THE KITCHEN AND TO CELEBRATE MOMENTS AT A TABLE FULL OF FOOD. PREFERABLY ON A PATIO.



Świeże i aromatyczne truskawki – obowiązkowy punkt w wiosennym menu ■  
Fresh and fragrant strawberries – a must-have in the spring menu





Posiłek w otoczeniu kwitnącej przyrody z pewnością wzbogaci doznania smakowe ■ A meal surrounded by blooming nature will certainly enrich your taste experience

Wiosenne menu łączy w sobie świeżość, smak i prostotę wykonania. Zaczynamy od śniadania – lekkiego, ale pożywnego. Potem orzeźwiający lunch. Dzień z wiosną na talerzu kończymy pyszną, kolorową kolacją.

W tradycyjnej odsłonie codzienne śniadanie to kanapki. Na tych „wiosennych” z pewnością wylądują rzodkiewki, ogórki (świeże i małosolne) i zieleń – sałata, szczypior, koperek czy dymka. W weekendy, kiedy mamy więcej czasu, smażymy sobie jajecznicę. W wiosennej odsłonie możemy przyrządzić ją na maśle, ze szparagami i szczypiorkiem. I zjeść z kromką razowego pieczywa. W takim wydaniu jest pyszna i sycąca. Ale jeśli możemy pozwolić sobie na celebrowanie śniadania, przyrządzimy **podpłomyki z twarogiem i pesto z pietruszki**.

Kiedy koło południa poczujemy, że czas już coś przekąsić, sięgnijmy po orzeźwiająca sałatkę z sezonowymi warzywami i chrupiącymi orzechami, na przykład na bazie szpinaku, a w upalne dni przygotujmy szybki **chłodnik na jogurcie**. Może być biały, z ogórków małosolnych z rzodkiewką, podany z młodymi ziemniakami.

The spring menu combines freshness, taste and simplicity of preparing. We start with breakfast – light but nutritious. It is followed by refreshing lunch. The day with spring on a plate ends with delicious, colourful dinner.

In the traditional version, the everyday breakfast means sandwiches. These “spring” ones will certainly be covered with radishes, cucumbers (fresh and low-salt) and greens – lettuce, chives, dill or green onions. On the weekends, when we have more time, we fry scrambled eggs. In the spring version, we can prepare them on butter, with asparagus stalks and chives and eat them with a slice of wholemeal bread. In this version, they are delicious and filling. But if we can afford to celebrate breakfast, let us make **flatbreads with curd cheese and parsley pesto**.

When around noon, we feel that it is time to eat something, we can choose a refreshing salad with seasonal vegetables and crispy nuts, for example, based on spinach, and on hot days we can prepare a quick **yoghurt-based cold soup**. It can be white, with low-salt cucumbers and radish, served with new potatoes.



## Podpłomyki z twarogiem i pesto z pietruszki

### Składniki:

#### Podpłomyki

- mąka pszenna chlebowa typu 750 – 100 g
- mąka pełnoziarnista pszenna typu 1850 – 100 g
- woda – 110 ml
- oliwa – 1 łyżeczka

#### Pesto

- cebulka dymka – 1 pęczek
- natka pietruszki – 1 pęczek
- sok z cytryny – 1 łyżka
- pestki słonecznika – 1 łyżka
- olej słonecznikowy – 4 łyżki
- sól, pieprz do smaku

#### Dodatkowo:

- twaróg – 200 g
- śmietanka 18% – ok. 70 ml
- rzodkiewka – 4 sztuki
- kiełki zielonego groszku – 1 garść
- młode listki buraka – 1 garść
- sól, pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

Oba rodzaje mąki i sól wymieszać, powoli dodawać wodę i oliwę i zagniatą, aż powstanie elastyczne ciasto. W razie potrzeby podsypać mąką. Podzielić na cztery części, każdą rozwałkować na cienkie placuszki. Rozgrzać mocno patelnię bez tłuszczu i opiec je z każdej strony, aż powstaną pęcherze i placki się przyrumienią. Można dodatkowo zrumienić je nad ogniem. Pesto przygotować z posiekanych dymki i pietruszki, soku z cytryny, pestek słonecznika i oleju. Doprawić solą i pieprzem. Na każdym podpłomyku ułożyć porcję sera i pesto, udekorować pokrojoną w plasterki rzodkiewką, kiełkami groszku i listkami buraka.

## Flatbreads with curd cheese and parsley pesto

### Ingredients:

#### Flatbreads

- bread wheat flour type 750 – 100 g
- whole wheat flour type 1850 – 100 g
- water – 110 ml
- olive oil – 1 teaspoon

#### Pesto

- green onions – 1 bunch
- parsley leaves – 1 bunch
- lemon juice – 1 tablespoon
- sunflower seeds – 1 tablespoon
- sunflower oil – 4 tablespoons
- salt, pepper to taste

#### In addition:

- curd cheese – 200 g
- 18% sour cream – ca. 70 ml
- 4 radishes
- green pea sprouts – 1 handful
- new beet leaves – 1 handful
- salt, pepper to taste

#### Method:

Mix both types of flour and salt, slowly add water and olive oil and knead until a pliable dough is formed. If necessary, sprinkle with flour. Divide into four parts, roll them into thin pancakes. Heat the frying pan strongly without fat and fry the pancakes on each side until the bubbles are formed and the pancakes turn goldenbrown. We can also brown them over the fire. Prepare the pesto from chopped green onions and parsley leaves, lemon juice, sunflower seeds and oil. Season with salt and pepper. On each pancake, place a portion of cheese and pesto, decorate with sliced radishes, green pea sprouts and beet leaves.



## Chłodnik na jogurcie

### Składniki:

- młode ziemniaki – ok. 500 g
- sól – do gotowania ziemniaków i do smaku
- ogórek gruntowy – 2 sztuki
- ogórek małosolny – 2 sztuki
- rzodkiewka – 1 pęczek
- jogurt naturalny – 500 ml
- szczypiorek – ½ pęczka
- koperek – ½ pęczka
- czosnek – 1 ząbek
- sok z cytryny – 3 łyżki
- pieprz do smaku

### Dodatkowo:

- boczek wędzony – 100 g
- masło – 1 łyżka
- posiekany koperek – 1 garść

### Przygotowanie:

Młode ziemniaki dokładnie umyć i ugotować w mundurkach w osolonej wodzie. Ogórki i rzodkiewkę umyć, pokroić w drobną kostkę i wrzucić do miski z jogurtem naturalnym. Posiekane szczypiorek z koperkiem i przeciśnięty przez praskę czosnek przełożyć do naczynia z jogurtem. Wszystko doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Schłodzić. Na patelni podsmażyć pokrojony w drobną kostkę boczec. Chłodnik nalażyć do misek. Ugotowane ziemniaki połączyć z masłem, posypać przesmażonym boczkiem i koperkiem. Podawać razem z chłodnikiem.

## Yoghurt-based cold soup

### Ingredients:

- new potatoes – ca. 500 g
- salt – for cooking potatoes and to taste
- 2 field cucumbers
- 2 low-salt cucumbers
- radish – 1 bunch
- natural yoghurt – 500 ml
- chives – ½ bunch
- dill – ½ bunch
- 1 clove of garlic
- lemon juice – 3 tablespoons
- pepper to taste

### In addition:

- smoked bacon – 100 g
- butter – 1 tablespoon
- chopped dill – 1 handful

### Method:

Wash the new potatoes thoroughly and cook unpeeled in salted water. Wash the cucumbers and radishes, cut them into small cubes and put into a bowl with natural yoghurt. Into the bowl with yoghurt, put the chopped chives with dill and squeezed garlic. Season everything with lemon juice, salt and pepper. Cool down. In a frying pan, fry the finely cubed bacon. Pour the cold soup into the bowls. Mix the cooked potatoes with butter, sprinkle with fried bacon and dill. Serve with the cold soup.





Zwieńczeniem dnia z wiosną na talerzu będzie lekka kolacja. Podamy na nią **młode pory**, które nie dość, że świetnie smakują, to jeszcze wspaniale prezentują się na talerzu. Zaproszeni na kolację goście będą zachwyceni.

### Zapiekane pory

#### Składniki:

- biała część pora – 2 sztuki
- sól do gotowania i do smaku
- masło – 1 łyżka
- jajko – 2 sztuki
- wędzony boczek – 4 plastry
- szczypiorek – 1½ pęczka
- cukier – 1 szczypta
- olej roślinny – 450 ml
- musztarda – 1 łyżka
- sok z cytryny – 1 łyżka

#### Przygotowanie:

Pory umyć i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Osuszyć i przeciąć wzdłuż na pół. Na patelni roztopić masło i usmażyć pory od strony przecięcia na złoto. Przełożyć na talerz. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce. Jednym posypać pory. Na suchej patelni wytopić boczec (na chrupko), ostudzić, posiekać i posypać nim danie. W wysokim naczyniu umieścić pokrojony drobno szczypiorek, szczyptę cukru, szczyptę soli i 100 ml oleju. Zblendować, odstawić na chwilę i przetrzeć przez sitko. Tym aromatyzowanym olejem polać danie. Drugie jajko, musztardę, sok z cytryny i drobno pokrojony pozostały szczypiorek włożyć do wysokiego naczynia. Podczas blendowania wlewać powoli 350 ml oleju. Doprawić solą. Otrzymanym majonezem udekorować pory.

The day with spring on a plate will be crowned by light dinner. We will serve **new leeks**, which not only taste excellent, but also look great on a plate. Guests invited to dinner will be enchanted.

### Fried leeks

#### Ingredients:

- white part of the leek – 2 pcs
- salt for cooking and to taste
- butter – 1 tablespoon
- 2 eggs
- smoked bacon – 4 slices
- chives – 1½ bunch
- sugar – 1 pinch
- vegetable oil – 450 ml
- mustard – 1 tablespoon
- lemon juice – 1 tablespoon

#### Method:

Wash the leeks and cook in salted water until tender. Dry them and halve lengthwise. In a frying pan, melt the butter and fry the leeks on the cut side until golden. Put them on the plate. Hard-boil the eggs, cool them down, peel and grate. Sprinkle the leeks with one egg. In a dry frying pan, render the bacon (until crispy), cool it down, chop and sprinkle the dish with it. In a high vessel, place the finely chopped chives, a pinch of sugar, a pinch of salt and 100 ml of oil. Blend, set aside for a while and rub through a sieve. Pour this flavoured oil over the dish. Put the other egg, mustard, lemon juice and the rest of finely chopped chives in a high vessel. When blending, slowly pour in 350 ml of oil. Season with salt. Decorate the leeks with the mayonnaise.



Do przygotowania potraw warto wykorzystać młode pory. Nie mają włóknistej struktury i są zdecydowanie słodsze ■ Use young leeks to prepare your dishes to avoid stringy structure and benefit from their sweeter taste



Wiosna rozpieszcza nas kolorami i smakiem. A jeśli mówimy o rozpieszczaniu, nie możemy nie wspomnieć o deserze. To obowiązkowy punkt w menu i pyszne dopełnienie lunchu lub kolacji. Idealne będą świeże, aromatyczne i słodkie truskawki, np. podane z kleksem bitej śmietany i miętą. Albo kawałek wyśmienitego ciasta, a gdy temperatury szybują, doskonale sprawdzą się ciasta bez pieczenia. Są idealne na każdą okazję. Proste i różnorodne. Może to być klasyczny sernik na zimno albo ciasto z owocami. Bez pieczenia przygotowujemy nawet efektowny **tort**.

## Tort czekoladowy

### Składniki:

#### Spód

- ciasteczka czekoladowe – 150 g
- miękkie masło – 75 g

#### Warstwa 1

- żelatyna w listkach – 3 sztuki (5 g)
- gorzka czekolada – 150 g
- śmietanka 30% – 100 g
- pojedyncze espresso – 30 g
- śmietanka 36% – 160 g

#### Warstwa 2

- żelatyna w listkach – 3 sztuki (5 g)
- mleczna czekolada – 150 g
- śmietanka 30% – 120 g
- śmietanka 36% – 160 g

#### Warstwa 3

- żelatyna w listkach – 3 sztuki (5 g)
- biała czekolada – 150 g
- śmietanka 30% – 120 g
- śmietanka 36% – 160 g

### Przygotowanie:

Ciasteczka zblendować z masłem na jednolitą masę. Wylepić nią tortownicę (o średnicy ok. 22 cm) z dnem wyłożonym papierem do pieczenia. Schłodzić. Przygotować warstwy. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie (ok. 5 minut). W kąpieli wodnej rozpuścić czekoladę ze śmietanką 30% i z espresso. Dodać odsączoną żelatynę i ostudzić. Śmietankę 36% ubić. Dodać do niej czekoladę i delikatnie wymieszać za pomocą szpatułki. Gotowy mus przełożyć do tortownicy i włożyć do lodówki, by stężał. W ten sam sposób przygotować warstwy z mleczną i białą czekoladą. Gotowe ciasto schłodzić (minimum 4 godziny) w lodówce.

Smacznego dnia!

Spring pampers us with colours and taste. And if we talk about pampering, we cannot forget to mention dessert. This is a must-have on the menu and a delicious complement to lunch or dinner. Fresh, aromatic and sweet strawberries, e.g. served with a blot of whipped cream and mint will be perfect. Or a piece of delicious cake, and when the temperatures rise, no-bake cakes will work perfectly. They are ideal for every occasion. Simple and diverse. It can be a classic no-bake cheesecake or a cake with fruit. We will even prepare an eye-catching no-bake layer cake.

## Chocolate cake

### Ingredients:

#### Base

- chocolate cookies – 150 g
- soft butter – 75 g

#### Layer 1

- 3 gelatin sheets (5 g)
- dark chocolate – 150 g
- 30% cream – 100 g
- single espresso coffee – 30 g
- 36% cream – 160 g

#### Layer 2

- 3 gelatin sheets (5 g)
- milk chocolate – 150 g
- 30% cream – 120 g
- 36% cream – 160 g

#### Layer 3

- 3 gelatin sheets (5 g)
- white chocolate – 150 g
- 30% cream – 120 g
- 36% cream – 160 g

### Method:

Blend the cookies with butter into a uniform mixture. Press it into a springform pan (about 22 centimetres in diameter) with a bottom lined with baking paper. Cool down. Prepare the layers. Soak the gelatin sheets in cold water (about 5 minutes). In a water bath, dissolve chocolate with 30% cream and espresso coffee. Add the drained gelatin sheets and cool down. Whip the 36% cream. Add the chocolate to it and mix gently with a spatula. Transfer the ready-made mousse into the springform pan and put it in the refrigerator to set. In the same manner, prepare the layers with milk and white chocolate. Cool the ready-made cake down (for at least 4 hours) in the refrigerator.

Have a tasty day!



# Pamiętajcie o ogrodach... wiosną

## Remember about the gardens... in the spring



Praca w ogrodzie pozwala się zatrzymać, nabrać dystansu i odpocząć od galopującej codzienności ■ Working in the garden allows for taking a break, catching some distance and resting from the rush of everyday life

W CZASACH, GDY TEMPO ŻYCIA PRZYTLĄCZA, A TECHNOLOGIA STARA SIĘ WYKRAŚĆ NAM KAŻDĄ WOLNĄ CHWILĘ, CORAZ CZĘŚCIEJ SZUKAMY WYTCHENIENIA W TRADYJCJI I NATURZE. A TE NAJPIĘKNIEJ ŁĄCZY W SOBIE OGRÓD. PRZEZ OSTATNIE LATA BYŁ TYLKO MIEJSCEM „NA GRILLA” ZE ZNAJOMYMI. DZIŚ ODZYSKUJE SWÓJ PIERWOTNY CHARAKTER, BO UPRAWIANIE WŁASNYCH WARZYW, ZIÓŁ CZY KWIATÓW STAJE SIĘ TRENDY.

■ AT A TIME WHEN THE PACE OF LIFE IS OVERWHELMING AND TECHNOLOGY IS TRYING TO STEAL EVERY FREE MOMENT FROM US, WE ARE MORE AND MORE OFTEN LOOKING FOR SOME REST IN TRADITION AND NATURE. AND THESE TWO ARE MOST BEAUTIFULLY COMBINED IN THE GARDEN. IN RECENT YEARS, IT HAS BEEN JUST A PLACE FOR “BARBECUE” WITH FRIENDS. TODAY, IT IS REGAINING ITS ORIGINAL NATURE, SINCE GROWING OUR OWN VEGETABLES, HERBS OR FLOWERS IS BECOMING TRENDY.

Wiosna to w ogrodzie czas intensywnych prac i troski o rośliny. Zanim w ogrodzie zrobi się zielono, trwa wielkie pozimowe sprzątnięcie – grabienie zeschniętych liści, przycinanie i bielone drzew, przekopywanie i nawożenie grządek, porządkowanie rabat, wysiewanie nasion na rozsady... Po ustąpieniu przymrozków do gruntu wysiewa się nasiona warzyw odpornych na chłody, takich jak rzodkiewka, marchew, pietruszka, szpinak i sałata, a kiedy temperatury wzrosną – na przełomie kwietnia i maja – do ziemi trafiają nasiona brokułów, buraków, kapusty czy kalafiorów. I już wtedy wiadomo, że lada dzień porzucimy przyciężkie potrawy, by cieszyć się lekkością i chrupkością tego, co przynosi wiosenny ogród.

Spring is the time of intense work and care for plants in the garden. Before the garden turns green, we do a solid clean-up after winter – raking dried leaves, pruning and limewashing trees, digging and fertilising patches, arranging flowerbeds, sowing seeds for seedlings... Once the ground frost is gone, seeds of cold-resistant vegetables such as radish, carrots, parsley, spinach and lettuce are sown to the ground, and when the temperatures rise – at the turn of April and May – broccoli, beetroot, cabbage and cauliflower seeds are sown. And then it is already known that any day we will give up heavy dishes so as to enjoy the lightness and crispness of what the spring garden brings.



## Z ogrodu na talerz

Ogród inspiruje do gotowania kreatywnego i intuicyjnego – w zgodzie z porami roku, bez pośpiechu i z szacunkiem dla natury. Każdy listek i każdy płatek może być początkiem kulinarnej przygody. Uprawianie własnych warzyw, owoców i ziół to również pełna kontrola nad tym, co trafia na nasze talerze.

A wczesnowiosenne smaki? To przede wszystkim nowalijki. Młode listki sałat, świeże rzodkiewki, jędrne ogórki czy pachnący szczypiorek rozpychają się na naszych talerzach już od marca. Gdy tylko wiosna rozgości się na dobre, z „zimną Zośką” skończą się przymrozki, powoli dołączają do nich młode, malutkie marchewki, bób, fasolka szparagowa... nasz apetyt na wiosenne smaki rośnie. Z niecierpliwością przygotowujemy potrawy z pierwszych szparagów, gotujemy zupę szczawiową czy botwinę, a w ciepłe dni rozsmakowujemy się w chłodniakach. Dania obficie posypujemy dymką. Rozkoszujemy się młodymi ziemniakami z koperkiem (w końcu to polski wiosenny *must eat*). Bez umiaru zjadamy się truskawkami i kilogramami kupujemy czereśnie. Pieczemy ciasta z rabarbarem. Siekamy pęczki świeżych ziół, które z lubością dodajemy do... wszystkiego, bo: wzbogacają smak i aromat codziennych potraw, nawet najzwyklejszych kanapek; w upalne dni doskonale sprawdzają się w lemoniadach, naparach czy jako aromatyczny dodatek do kostek lodu; dodane do masła czy oleju są wyśmienite na grzankach i w daniach z makaronu.

Pod koniec wiosny rusza sezon na sałatkę... z pomidorów, które zapowiadają lato.

## From garden to plate

The garden inspires us to cook in a creative and intuitive manner – in harmony with the seasons, without any haste and with respect for nature. Each leaf and each petal can be the beginning of a culinary adventure. Growing our own vegetables, fruit and herbs also means full control over products which are to be present on our plates.

What about early spring flavours? These are primarily spring vegetables. New lettuce leaves, fresh radishes, firm cucumbers or aromatic chives have been taking possession of our plates since March. As soon as spring makes itself comfortable for good, the ground frost will end with “Cold Zośka”, and new, tiny carrots, broad beans, green beans are slowly joining the above-mentioned vegetables...our appetite for spring flavours is growing. We are willing to prepare dishes made from the first asparagus stalks, we cook sorrel soup or beet green soup, and on warm days we get a taste for cold soups. The dishes are abundantly sprinkled with chopped green onions. We enjoy new potatoes with dill (after all, it is a Polish spring “must eat”). We eat strawberries without moderation and buy cherries in kilograms. We bake cakes with rhubarb. We chop bunches of fresh herbs, which we like to add to...everything, because: they enrich the taste and aroma of everyday dishes, even the most ordinary sandwiches; on hot days, they work great for lemonades, infusions or as an aromatic addition to ice cubes; when added to butter or oil, they are excellent on toasts and in pasta dishes.

At the end of spring, there is a season for salad made from... tomatoes that announce summer.



Chlorofil znajdujący się w zielonych częściach warzyw i w ziołach poprawia działanie układu krwionośnego oraz detoksykację organizmu ■ Chlorophyll contained in green parts of vegetables and herbs improves blood circulatory system functions and body detoxication

## Zielona terapia

Lekarz leczy, natura uzdrowia<sup>1</sup>, tak twierdzili już starożytni. O tym, że przyroda może nam pomóc bardziej niż jakakolwiek terapia, przekonujemy się także współcześnie. W Finlandii leżenie na trawie i wążanie kwiatów przepisywane są niczym lek. W Korei Południowej powstają lecznicze lasy. U nas rozkwita moda na kwiatowe parki tematyczne czy sensoryczne, bo kontakt z naturą daje odpocząć naszym przebudzowanym mózgom, pozwala się zatrzymać, nabrać dystansu, odpocząć.

Nie trzeba jednak organizować od razu wielkich (czy małych) wypraw, żeby skorzystać z mocy natury. Wystarczy ogród – ten najbliższy, przydomowy lub działkowy. Bo choć pierwszą ogromną i niezaprzeczalną korzyścią płynącą z ogrodu jest „nielimitowany” dostęp do świeżych, niepryskanych warzyw i owoców, to daje nam on dużo więcej.

## Green therapy

The physician treats, nature heals<sup>1</sup>, as the ancient people said. Also today, we can find out that nature can help us more than any therapy. In Finland, lying on the grass and smelling flowers are prescribed as medicine. In South Korea, medicinal forests are being created. In our country, the fashion for floral theme parks or sensory parks flourishes, because contact with nature allows our overstimulated brains to relax, to stop, to take a distance, to rest.

However, we do not need to organise large (or small) expeditions at once to take advantage of the power of nature. All we need is a garden – the nearest, backyard or allotment one. Although the first enormous and undeniable advantage of the garden is the “unlimited” access to fresh, pesticide-free vegetables and fruit, it gives us much more.

## Badania naukowe potwierdzają działanie terapeutyczne pracy w ogrodzie

### Scientific research confirms the therapeutic effects of gardening

Hortykultura i hortiterapia<sup>2</sup> – mimo że pojęcia te brzmią wciąż jeszcze dość obco, stopniowo stają się rozpoznawalne, bo codzienny kontakt z ogrodem ma wymiar terapeutyczny. To nie tylko chwila wytchnienia, lecz także lekcja cierpliwości, pokory i uważności. Obserwowanie wzrastających roślin, troska o nie i radość z pierwszego zbioru pozwalają lepiej zrozumieć cykl natury, a także siebie. Badania pokazują, że kontakt z ziemią, roślinami i naturalnym rytmem przyrody może dobrze wpływać na zdrowie człowieka. Obniża ciśnienie, łagodzi objawy stresu, poprawia nastrój i wspiera koncentrację, a wysiłek fizyczny „czyści głowę”. Już samo przebywanie w ogrodzie działa kojąco – zapach świeżo skoszonej trawy czy ściętych ziół, szelest liści poruszanych wiatrem, ciepło słońca na skórze pozwalają się rozluźnić. A praca, choćby codzienne podlewanie kwiatów czy zbieranie truskawek, może być jak medytacja. Poza tym to naturalny sposób na poprawę kondycji fizycznej – przekopywanie grządek, sadzenie czy pielienie wzmacniają mięśnie, poprawiają koordynację ruchową i wspomagają krążenie. Przy regularnym zajmowaniu się roślinami więcej się ruszamy, zginamy, kucamy, podnosimy przeróżne rzeczy. Wszystkie te czynności są niemal jak gimnastyka – rozciągają mięśnie, rozgrzewają układ kostny i go wzmacniają. Pozwalają też spalić nadmiar kalorii.

Ogrodnictwo wpływa pozytywnie nie tylko na kondycję fizyczną, lecz także poprawia nasze zdrowie psychiczne. Stare chińskie przysłowie mówi: „Jeśli chcesz być szczęśliwy przez godzinę – upiecz prosię, jeśli chcesz być szczęśliwy przez rok – ożeń się, jeśli chcesz być szczęśliwy przez całe życie – uprawiaj ogród”. Badania potwierdzają, że uprawa ogrodu stymuluje wytwarzanie tzw. hormonów szczęścia – dopaminy, serotoniny

Horticulture and hortitherapy<sup>2</sup> – while these terms still sound quite strange, they gradually become recognisable, as everyday contact with the garden has a therapeutic aspect. It is not only a moment of relax, but also a lesson in patience, humility and mindfulness. Observing and caring for growing plants and enjoying the first harvest allows us to better understand the cycle of nature, as well as ourselves. Studies show that contact with the earth, plants and the natural rhythm of nature can have a positive impact on human health. It lowers blood pressure, relieves stress symptoms, improves mood and supports concentration, while physical effort “clears the mind”. Just the mere presence in the garden has a soothing effect – the smell of freshly mowed grass or cut herbs, the rustling of leaves moved by the wind, the warmth of the sunshine on the skin allow us to relax. And working, even watering flowers every day or picking strawberries, can be like meditation. In addition, it is a natural method to improve our physical fitness – digging beds, planting or weeding strengthen the muscles, improve motor coordination and support the blood circulation. With regular care of plants, we move more, bend, squat, pick up various things. All of these activities are almost like gymnastics – they stretch the muscles, warm up and strengthen the skeletal system. They also allow to burn excess calories.

Gardening has a positive effect not only on physical fitness, but also improves our mental health. An old Chinese proverb says: “If you want to be happy for an hour – roast a pig, if you want to be happy for a year – get married, if you want to be happy for a lifetime – plant a garden”. Studies confirm that planting a garden stimulates the production of the so-called happiness hormones – dopamine, serotonin and endorphins,

<sup>1</sup> Hipokrates z Kos.

<sup>2</sup> Hortykultura – sztuka uprawiania ogrodu; hortiterapia – terapia ogrodem, ogrodolecznictwo.

<sup>1</sup> Hippocrates of Kos.

<sup>2</sup> Horticulture – the art of gardening; hortitherapy – garden therapy, horticultural therapy.





Pomoc w ogrodzie może być świetną zabawą i nauką dla najmłodszych ■ Helping in the garden may be a great fun and learning for the youngest

i endorfin, które wpływają na utrzymanie równowagi emocjonalnej i hormonalnej organizmu. Ogrodnictwo to również doskonały sposób na budowanie więzi. Wspólne prace w ogrodzie mogą stać się rytuałem, który zbliża i daje radość z bycia razem, a wymienianie się roślinami czy doświadczeniami z innymi ogrodnikami daje nam poczucie przynależności do grupy ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Tak, ogród to coś więcej niż rząd warzyw, to przestrzeń, w której dojrzewa nie tylko jedzenie, lecz także człowiek. Warto ją pielęgnować – dla smaku, dla zdrowia i dla równowagi. O tym, co daje nam letni ogród, już w kolejnym wydaniu.

which result in maintaining the emotional and hormonal balance of the body. Gardening is also a great method to build relationships. Working together in the garden can become a ritual that brings us together and gives us the joy of being together, while exchanging plants or experiences with other gardeners gives us a sense of belonging to a group of people with similar interests.

Yes, the garden is more than just a row of vegetables, it is a space where not only food, but also a person grows mature. It is worth nurturing – for taste, for health and for balance. In the next issue, we will talk about of what the summer garden gives us.

# Gdzie najpiękniej śpiewa cisza, a spokój ciężko pracuje

## Where the silence sings most beautifully and the calm works hard

Kiedy słońce wysła coraz więcej promieni, budzi się natura. Ziemia nagrzewa się, ściółka wilgotnieje od topniejącego śniegu, a korzenie zaczynają intensywnie pracować. Wiosna to puls życia widoczny gołym okiem. Jasny, radosny, ciepły i żywy. Chwila nieuwagi i drzewa przywdziewają soczyste zieloną szatę, gałęzie obsypują pąki, a z runa leśnego wyłaniają się pierwsze zawilce, przylaszczki, miodunki. Las się barwi i zapętnia. Sosny, dęby, brzozy, świerki kończą zimowy sen.

### Królestwo zależności

Las to jeden z najbardziej złożonych systemów. Tworzy go sieć fizycznych, biologicznych i chemicznych zależności. Jest to też magiczna przestrzeń, która nie ma jednego króla. Koronę i berło dzielą drzewa, które dostarczają energii w wyniku fotosyntezy. Wytwarzają dzięki światłu słonecznemu dwutlenek węgla z powietrza i wodę z gleby. Konsumentami są w tym przypadku zwierzęta. Do grona sprzymierzeńców należą grzyby, bakterie, mikroorganizmy, dzięki którym obieg materii może trwać.

### Leśny net

Wiosną szczególnie łatwo zauważyć zmiany. Las, który mówi, to każdy, w którym flora i fauna wymienia się informacjami za pomocą różnych mechanizmów. Prawdziwe cuda dzieją się jednak pod ziemią.

System korzeniowy drzew to swoista sieć komunikacyjna i transportowa. Pobiera wodę i sole mineralne, ale też poprzez sygnały chemiczne i impulsy elektryczne prowadzi „dialog”. Wyjątkowo interesujący jest związek korzeni z grzybnią (rozległą siecią strzępków), czyli mikoryzą. Dzięki niej drzewa mogą efektywniej pobierać składniki odżywcze, a grzyby otrzymują produkty fotosyntezy – głównie cukry. Czasem starsze drzewa „dokarmiają” młodsze lub chore. Mogą też przekazywać sobie informacje o zagrożeniach. Zaatakowana przez szkodniki roślina wydziela chemikalia, ostrzega inne i „zmusza” do produkcji związków odstrasających bądź trujących.

Chociaż las nie mówi jak ludzie, nigdy nie jest w nim cicho. Wszystkie dźwięki, i te słyszalne, i te niemożliwe do wychwycenia przez ludzkie ucho, są formą komunikacji. Zwierzęta wyją, siorbią, mlaskają, zgrzytają, pohukują, pukają, szeleszczą, liście w koronach drzew szumią, a oprócz tego ptaki śpiewają. Rośliny również reagują dźwiękami na zmiany w środowisku.

When the sun sends more and more rays, nature wakes up. The soil becomes warm, the mulch becomes damp from the melting snow and the roots start working intensely. Spring is the pulse of life visible to the naked eye, bright, cheerful, warm and vibrant. An unguarded moment and trees put on juicy green robes, branches are bursting with buds and the first anemones, liverworts, lungworts emerge from the undergrowth. The forest becomes colourful and full of life. Pine trees, oaks, birch trees, spruce end their winter sleep.

### The kingdom of dependencies

The forest is one of the most complex systems. It is formed by a network of physical, biological and chemical dependencies. It is also a magical area that does not have a single king. The crown and sceptre are held by trees that provide energy as a result of photosynthesis. Thanks to sunlight, they produce carbon dioxide from the air and water from the soil. In this case, the consumers are animals. The group of allies includes fungi, bacteria, microorganisms, thanks to which the flow of matter can go on.

### Wood Wide Web

In the spring, changes are particularly easy to notice. The forest that speaks is any forest in which flora and fauna exchange information by means of various mechanisms. However, real miracles happen underground.

The root system of trees is a kind of communication and transport network. It consumes water and mineral salts but also conducts a “dialogue” through chemical signals and electrical impulses. Exceptionally interesting is the relationship between the roots and the mycelium (an extensive network of hyphae), i.e. mycorrhiza. Thanks to it, trees can more efficiently absorb nutrients, and fungi receive the products of photosynthesis – mainly sugars. Sometimes, older trees “feed” younger or sick trees. They can also share information about the risks. A plant, attacked by pests, releases chemicals, warns others, and “forces” to produce repellent or poisonous compounds.

Although the forest does not speak like humans, it is never quiet. All sounds, both those that are audible and those that cannot be heard by humans are a form of communication. The animals howl, slurp, click their tongues, gnash their teeth, hoot, knock, rustle, leaves in the crowns of trees rustle, and in addition to that,



Komunikują się dzięki światłu, rosną tak, aby uzyskać go jak najwięcej, np. „rozciągają” gałęzie i znajdują najbardziej nasłonecznione miejsce, optymalne do wzrostu.

Las komunikuje się na wiele subtelnych i złożonych sposobów – przez chemię, dotyk, dźwięki i interakcje z innymi organizmami. Chociaż dzieje się to zupełnie inaczej niż u ludzi, ma kluczowe znaczenie dla zachowania równowagi ekologicznej.

### Medycyna lasu

Las to dla człowieka nieoceniony system korzyści. Jest naturalnym źródłem czystego i bogatego w tlen powietrza. Szczególnie wiosną rośliny intensywnie pracują. Nie tylko oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń, lecz także pobierają z ziemi i słońca prozdrowotne składniki. Przykładem może być sok z brzozy, nazywany oskołą. Zanim na drzewie pojawią się liście, po delikatnym nacięciu pnia można pobrać od 2 do 5 litrów soku. Zawiera on witaminy C i B, potas, magnez, wapń, żelazo i fosfor, antyoksydanty i kwasy organiczne. Oczyszcza organizm, wspiera pracę nerek i wątroby, dodaje energii i wzmacnia odporność. Las to prawdziwa skarbnica zdrowej żywności.

Nigdy za wiele spacerów. Wizyta w lesie poprawi samopoczucie. Będzie sprzyjać relaksowi także dlatego, że zielony to jeden z kolorów najlepiej odbieranych przez ludzkie oko. Nie męczy wzroku, poprawia koncentrację, pobudza kreatywność i daje poczucie harmonii.

Śpiew ptaków i wszystkie inne dźwięki natury budzą zmysły do życia, przynoszą lekkość i radość w sercu i współtworzą najbardziej uspokajającą i wyciszającą muzykę. Nawet krótka przechadzka po lesie pozytywnie wpłynie na układ krążenia, kondycję fizyczną, obniży poziom stresu i wspomogą układ odpornościowy. Od czasu do czasu warto też zażyć kąpieli leśnej, czyli po prostu zdjąć buty, pochodzić po runie na bosaka i wsłuchać się w to, co w trawie piszczy.

### Najlepsza z recept

Dzięki obserwowaniu lasu możemy uczyć się cierpliwości, współdziałania i równowagi – wartości, które natura rozumie lepiej niż człowiek. Tworząca niesamowite krajobrazy roślinność, dzikie zwierzęta i przestrzeń wypełniona ciszą komunikują się ze sobą. Ten autonomiczny świat stanowi dla człowieka doskonale miejsce do poprawy zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. To majestatyczna i jednocześnie krucha oaza, o którą warto dbać, do której chce się wracać.

the birds sing. The plants also react with sounds to changes in the environment. They communicate thanks to light, they grow so as to get as much of it as possible, e.g. they “stretch” their branches and find the sunniest place, optimal for their growth.

The forest communicates in many subtle and complex ways – through chemistry, touch, sounds and interactions with other organisms. Although this happens quite differently than in humans, it is essential for maintaining ecological balance.

### Forest medicine

The forest is an invaluable system of benefits for humans. It is a natural source of pure and oxygen-rich air. Particularly in the spring, the plants work intensely. Not only do they cleanse the air of pollution, but they also take health-promoting components from the earth and the sun. An example is birch juice, called oskoła. Before the leaves appear on the tree, after cutting the trunk gently, we can take

from 2 to 5 litres of juice. It contains vitamins C and B, potassium, magnesium, calcium, iron and phosphorus, antioxidants and organic acids. It cleanses the body, supports the functioning of the kidneys and liver, adds energy and strengthens immunity. The forest is a real treasury of healthy food.

There are never enough walks. A visit to the forest will improve our mood. It will also promote relaxation because green is one of the colours best perceived by the human eye. It does not make the eyes tired, improves concentration, stimulates creativity and

gives a sense of harmony. The singing of birds and all the other sounds of nature bring the senses to life, evoke lightness and joy in the heart and co-create the most soothing and calming music. Even a short walk in the forest will have a positive impact on the circulatory system, physical condition, reduce stress levels and support the immune system. From time to time, it is also worth taking a forest bath, that is, just taking off shoes, walking barefoot on the undergrowth and keeping our ear to the ground.

### The best recipe

By observing the forest, we can learn patience, cooperation and balance – values that nature understands better than man does. Vegetation forming amazing landscapes, wild animals and a space full of silence communicate with each other. This autonomous world is a great place for people to improve their both physical and mental health. It is a majestic and, at the same time, fragile oasis, which is worth taking care of, which we want to return to.



Sensoryczne obcowanie z drzewami, zwane też silwoterapią, poprawia doświadczenie zarówno psychiczne, jak i fizyczne ■ Sensory binding with the trees, also known as silvotherapy, improves your mental and physical wellbeing

## Koktajl z młodej pokrzywy

### Składniki:

- pokrzywa – 1 garść
- pietruszka – ½ pęczka
- kiwi – 1 szt.
- jabłko – ½ szt.
- awokado – ¼ szt.
- imbir – 1 cm
- odrobina soku z cytryny
- miód lub sproszkowane daktyle – 1 łyżeczka  
lub namoczone wcześniej daktyle – 2–3 szt.
- siemię lniane – 1 łyżeczka
- woda – 1 szklanka

### Przygotowanie:

Kiwi obrać, jabłko i awokado skropić sokiem z cytryny. Wszystkie składniki zblendować, a na koniec dodać siemię lniane. Gęstość koktajlu wyregulować odpowiednią ilością wody.

## Placki pokrzywowe z berberysiem

### Składniki:

- młoda pokrzywa – 4 garście
- jajko – 1 szt.
- zmielone siemię lniane – 3 łyżki
- woda – 4 łyżki
- rodzyunki lub owoce berberysu – 1 łyżka
- sól – 1 szczypta

### Przygotowanie:

Pokrzywę umieścić w metalowym durszlaku i przelać wrzątkiem, następnie przelać do bardzo zimnej wody (dzięki temu rośliny wciąż są jędrne, ale już nie parzą). Pokroić pokrzywę na niewielkie kawałki, włożyć do miski, dodać pozostałe składniki (jeśli nie ma się berberysu, jedną z czterech łyżek wody zastąpić sokiem z cytryny), dokładnie wymieszać. Placki smażyć na patelni na mocno rozgrzanym tłuszczu. Z tej porcji można przygotować 10 niewielkich placków. Najlepsze są te prosto z patelni.

## Lemoniada z lilaka

### Składniki:

- duże kwiatostany lilaka – 4–5 szt.
- zimna woda – 1 l
- sok z 1 cytryny
- cukier lub miód

### Przygotowanie:

Do dzbanka włożyć kwiatostany pozbawione zielonych części (inaczej lemoniada będzie gorzka). Zalać wodą i odstawić na kilka godzin lub na noc. Następnie odcedzić. Dodać sok z cytryny i posłodzić. Użycie cukru pozwoli na wydobyć czystego smaku lilaka.

## Young nettle leaves cocktail

### Ingredients:

- nettle leaves – a handful
- parsley – a few sprigs
- kiwi – 1 pc
- apple – ½ pc
- avocado – ¼ pc
- ginger – 1 cm
- some lemon juice
- honey or powdered dates – 1 teaspoon  
or soaked dates – 2–3 pcs
- flaxseed – 1 teaspoon
- water – 1 cup

### Method:

Peel the kiwi, apple and avocado, sprinkle them with lemon juice. Blend all the ingredients and finally add flaxseed. Adjust the thickness of the cocktail with the proper amount of water.

## Nettle pancakes with barberry

### Ingredients:

- young nettle leaves – 4 handfuls
- egg – 1 pc
- ground flaxseed – 3 tablespoons
- water – 4 tablespoons
- barberry fruit or raisins – 1 tablespoon
- a pinch of salt

### Method:

Place the nettle leaves in a metal colander and pour with boiling water, then put them into very cold water (thanks to this, the plants are still firm but no longer sting). Cut the nettle leaves into small pieces, put in a bowl, add the remaining ingredients (if there is no barberry, replace 1 of 4 tablespoons of water with lemon juice), mix thoroughly. Fry the pancakes in a frying pan, on strongly heated fat. From this portion, we can make 10 small pancakes. They taste best when served straight from the frying pan.

## Lemonade with lilac

### Ingredients:

- large lilac inflorescences – 4-5 pcs
- cold water – 1 l
- juice of 1 lemon
- sugar or honey

### Method:

Into a jug, put the inflorescences deprived of green parts (otherwise, the lemonade will be bitter). Pour water and set aside for several hours or overnight. Then, drain off. Add lemon juice and sugar. The use of sugar will allow to extract the pure taste of lilac.



# Posadź las ze wsparciem ARiMR

## Plant a forest with the ARMA's support

To hasło, którym od kilku lat Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa zachęca do korzystania z unijnych funduszy na zalesienia i zadrzewienia. W ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027 ma w ofercie wsparcie na:

- wykonywanie zalesień (zgodnie z wymogami planu zalesienia) oraz ich ochronę przed zniszczeniem,
- tworzenie zadrzewień (na gruntach tworzących zwarty obszar powiązany gospodarczo lub przyrodniczo) oraz ich ochronę,
- zakładanie systemów rolno-leśnych (na gruntach rolniczych tworzących zwarty obszar) oraz ich ochronę,
- zwiększanie bioróżnorodności lasów prywatnych (np. przebudowę składu gatunkowego drzewostanu i zróżnicowanie jego struktury czy wykonanie cięć pielęgnacyjnych) oraz ich ochronę.

Pomoc finansowa w ramach każdego z tych działań przyznawana jest w danym roku maksymalnie do 40 ha gruntów stanowiących własność lub współwłasność rolnika albo jego małżonka, a w przypadku wsparcia na zwiększanie bioróżnorodności lasów prywatnych dotyczy również wspólnot gruntowych.

Wysokość dofinansowania zależy od typu inwestycji i nachylenia terenu, na którym jest realizowana, a także od rodzaju zastosowanych zabiegów ochronnych. Tylko w tym roku na ten cel w budżecie PS WPR 2023–2027 zarezerwowanych zostało ponad 30 mln zł. Dodatkowo – nawet przez 12 lat – można otrzymywać premie.

Wsparcie na zalesianie gruntów rolnych udzielane przez ARiMR rolnikom to nie tylko korzyść dla ich gospodarstw, lecz także dla klimatu.

This is the slogan by means of which the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture has been encouraging for several years to use EU funds for establishing forests and woodlots. Under the Strategic Plan for the Common Agricultural Policy for the years 2023–2027, its offer includes the support for:

- establishment of forests (in accordance with the requirements of the afforestation plan) and their protection against destruction,
- creation of woodlots (on land forming a compact area linked economically or environmentally) and their protection,
- establishment of agro-forestry systems (on agricultural land forming a compact area) and their protection,
- increasing the biodiversity of private forests (e.g. reconstruction of the species composition of the tree stand and diversification of its structure or pruning) and their protection.

Financial assistance under each of these measures is granted in a given year up to a maximum of 40 ha of land owned or jointly owned by the farmer or their spouse, and in the case of support for increasing biodiversity of private forests also applies to land communities.

The amount of support depends on the type of investment and the slope of the land on which it is implemented, as well as on the type of protective treatments applied. This year alone, more than PLN 30 million has been reserved for this purpose in the budget of the CAP SP 2023–2027.

The co-financing for forest and woodlot investments under the next EU financial perspectives are particularly willingly used by farmers who cultivate soils of the lowest valuation classes. It pays off when, despite the effort, the yields are not satisfactory, and in addition – even for 12 years – it is possible to receive bonuses.

TEKST ■ BY: BIURO PRASOWE/ARiMR ■ PRESS OFFICE/ARMA

# Zyskują rolnicy, zyskuje przyroda

## Profits for farmers, profits for nature

AGENCJA RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA OD LAT UDZIELA WSPARCIA FINANSOWEGO NA DZIAŁANIA, KTÓRE MINIMALIZUJĄ NEGATYWNY WPŁYW ROLNICTWA NA ŚRODOWISKO, A PRZY TYM POPRAWIAJĄ RENTOWNOŚĆ GOSPODARSTW I POZWALAJĄ PRZYSTOSOWAĆ JE DO ZMIAN KLIMATU. WSPÓLNA POLITYKA ROLNA NA LATA 2023–2027 WSPIERA W WIĘKSZYM STOPNIU NIŻ W POPRZEDNICH OKRESACH BUDŻETOWYCH ZRÓWNOWAŻONE METODY GOSPODAROWANIA, PRZYJAZNE KLIMATOWI, CHRONIĄCE WODĘ, GLEBĘ I POWIETRZE ORAZ BIORÓŻNORODNOŚĆ. DLA ROLNIKÓW OZNACZA TO DODATKOWE OBOWIĄZKI, ALE TAKŻE NOWE INSTRUMENTY WSPARCIA FINANSOWEGO. ■ THE AGENCY FOR RESTRUCTURING AND MODERNISATION OF AGRICULTURE HAS BEEN PROVIDING FINANCIAL SUPPORT FOR THE MEASURES MITIGATING THE NEGATIVE ENVIRONMENTAL IMPACT AND AT THE SAME TIME IMPROVING THE ECONOMIC VIABILITY OF THE FARMS AND ALLOWING THEIR ADAPTATION TO CLIMATE CHANGE FOR YEARS. COMMON AGRICULTURAL POLICY FOR 2023–2027 SUPPORTS THE SUSTAINABLE FARMING METHODS, WHICH ARE CLIMATE FRIENDLY AND PROTECT WATER, SOIL, AIR AND BIODIVERSITY, TO A GREATER EXTENT COMPARED TO THE PREVIOUS BUDGET PERIODS. THIS IMPLIES THE ADDITIONAL OBLIGATIONS FOR THE FARMERS ON ONE HAND, BUT ALSO PROVIDES THE NEW FINANCIAL SUPPORT INSTRUMENTS ON THE OTHER HAND.

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027 w systemie płatności bezpośrednich wprowadził ekoschematy. To jednoroczne zobowiązanie do realizacji w stopniu ponadstandardowym praktyk korzystnych dla środowiska, klimatu i dobrostanu zwierząt. Przykładowo: ekoschemat rolnictwo węglowe i zarządzanie składnikami odżywczymi promuje praktyki zwiększające zawartość materii organicznej w glebie, takie jak stosowanie międzyplonów, upraw uproszczonych czy zróżnicowanego płodozmianu.

W ramach PS WPR 2023–2027 rolnicy mogą otrzymać za pośrednictwem ARiMR także pieniądze na tzw. zielone inwestycje, przyczyniające się do ochrony środowiska i klimatu. Cele wsparcia to m.in. ograniczenie zużycia środków ochrony roślin lub nawozów, ograniczenie emisji zanieczyszczeń, zwiększenie sekwestracji oraz bioróżnorodności gleby przez właściwe użytkowanie gruntami czy poprawa gospodarowania wodą w gospodarstwie.

Z kolei inwestycje w odnawialne źródła energii i poprawę efektywności energetycznej to propozycja dla tych, którzy chcą w swoich gospodarstwach wykorzystać czystą energię i technologie energooszczędne. Z tego programu można otrzymać środki na przedsięwzięcia realizowane w trzech obszarach: budowa biogazowni, zakup mikroinstalacji fotowoltaicznych i instalacji do wytwarzania energii cieplnej z promieniowania słonecznego, docieplenie budynków gospodarskich czy zakup systemów energooszczędnego oświetlenia w technologii LED.

Nowością w PS WPR 2023–2027 jest także wsparcie finansowe na inwestycje poprawiające dobrostan zwierząt. To program, który w swoim założeniu – obok praktyk realizowanych w ramach ekoschematu – łączy troskę o bydło i trzodę chlewną z jak najmniej inwazyjnym dla środowiska naturalnego sposobem chowu. Otrzymane pieniądze rolnik może przeznaczyć m.in. na wyposażenie miejsc wypasu. A system chowu pastwiskowego służy nie tylko poprawie kondycji zwierząt, pozwala również minimalizować degradację gleby i wspierać zrównoważony rozwój roślinności.

The Common Agricultural Policy Strategic Plan for 2023–2027 implemented the eco-schemes to the direct payment scheme. This is a one-year obligation to implement the practices beneficial for the environment, climate and animal welfare at a superior level. For example, an eco-scheme: carbon farming and nutrient management promotes the practices that increase the content of organic matter in soil, including catch crops, reduced tillage or diversified crop rotation.

Under the CAP SP 2023–2027, the farmers may receive funds through ARMA for so called green investments contributing to the environment and climate protection. The objectives of such support include among others reducing the use of plant protection products or fertilisers, reducing pollution emissions, increasing sequestration and biodiversity of soil by proper land use or improving water management in the farm.

On the other hand, the investments in renewable energy sources and improving energy efficiency are the offer for those willing to use clean energy and energy-efficient technologies in their farms. This programme provides funds for the undertakings implemented in three areas: construction of biogas plants, purchase of photovoltaic micro-installations, installations generating thermal energy from solar radiation, thermal insulation of farm buildings or purchase of energy-efficient LED lighting systems.

The new item in the CAP SP 2023–2027 is the financial support for investments improving animal welfare. The assumptions of this program combine – apart from the practices implemented under the eco-scheme – the care of cattle and pigs with farming which is the least invasive to natural environment. The funds granted to the farmer can be allocated to among others equipping the pastures, bearing in mind that the pasture breeding improves the animal condition, mitigates soil degradation and supports sustainable vegetation growth.

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



# Każdy kawałek na wagę smaku

## Each piece worth one's weight in taste

W DOBIE ROSNĄCEJ ŚWIADOMOŚCI EKOLOGICZNEJ I WZRZASTAJĄCYCH CEN ŻYWNOŚCI WIELE OSÓB POSZUKUJE SPOSOBÓW NA OGRANICZENIE STRAT JEDZENIA. KUCHNIA ZERO WASTE TO NIE TYLKO TREND, LECZ TAKŻE STYL GOTOWANIA, KTÓRY POZWALA W PEŁNI WYKORZYSTAĆ PRODUKTY SPOŻYWCZE, ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ ODPADÓW I CIESZYĆ SIĘ SMAKIEM POTRAW PRZYGOTOWANYCH W DUCHU NIEMARNOWANIA. JAK WYKORZYSTAĆ OBIERKI, LIŚCIE, RESZTKI WARZYW I INNE POZOSTAŁOŚCI W KUCHNI? OTO KILKA POMYSŁÓW. ■ IN THE ERA OF GROWING ECOLOGICAL AWARENESS AND RISING PRICES OF FOOD, MANY PEOPLE ARE LOOKING FOR METHODS TO REDUCE FOOD LOSSES. ZERO WASTE CUISINE IS NOT ONLY A TREND, BUT ALSO A COOKING STYLE THAT ALLOWS TO MAKE FULL USE OF FOOD PRODUCTS, REDUCE WASTE AND ENJOY THE TASTE OF DISHES PREPARED IN A SPIRIT OF NON-WASTE. HOW TO USE PEELS, LEAVES, VEGETABLE SCRAPS AND OTHER SCRAPS IN COOKING? HERE ARE A FEW IDEAS.



Gotowanie w duchu zero waste staje się dziś nie tylko modnym hasłem, ale przede wszystkim praktycznym podejściem do ograniczania marnotrawstwa

■ Today, zero-waste cooking becomes something more than just a trendy slogan. It is primarily a practical approach to reducing wastage

### Buliony i wywary – smak z resztek

Zamiast wyrzucać obierki z marchewki, pietruszki, cebuli czy selera, warto zebrać je w jednym pojemniku i przechowywać w zamrażarce, aż uzbiera się ich odpowiednia ilość, by przygotować z nich aromatyczny warzywny bulion. Zawartość pojemnika wystarczy wrzucić do garnka, dodać liście pora, natkę pietruszki czy końcówki warzyw, a następnie gotować na wolnym ogniu przez kilka godzin. Jak przy gotowaniu tradycyjnego rosółu, obierkowy bulion dobrze jest uzupełnić ziarenkami pieprzu i ziela angielskiego oraz listkiem laurowym. Taki bulion jest pełen wartości odżywczych i nie zawiera sztucznych dodatków. Można go wykorzystać jako bazę do zup, sosów lub risotto.

### Broths and stocks – taste from the scraps

Instead of discarding the peels from carrots, parsley, onions or celeriac, it is worth collecting them in one container and storing them in the freezer until the right quantity is collected to prepare an aromatic, vegetable broth. It is enough to put the contents of the container into a pot, add leek leaves, parsley leaves or vegetable remainders, and then simmer for several hours. Just like when cooking traditional broth, it is good to spice up the peel-based broth to taste with pepper and allspice grains and bay leaves. Such a broth is full of nutritional values and does not contain artificial additives. It can be used as a base for soups, sauces or risotto.

### Chrupiąca przekąska z obierek

Obierki z ziemniaków, batatów, marchewek czy buraków można upiec w piekarniku lub przygotować we frytkownicy beztłuszczowej. Wystarczy je dokładnie umyć, osuszyć, skropić oliwą lub olejem i doprawić ulubionymi przyprawami, takimi jak sól, pieprz, papryka wędzona czy zioła prowansalskie. Następnie należy je równomiernie rozłożyć na blasze do pieczenia lub w koszyku frytkownicy i piec w temperaturze ok. 180°C przez 10–15 minut, aż staną się chrupiące. Pamiętaj jednak należy, żeby co kilka minut przemieszać zawartość, aby obierki się nie przypaliły. W ten sposób powstaje zdrowa i pełna smaku przekąska, która świetnie zastępuje sklepowe chipsy i pomaga ograniczyć marnowanie jedzenia.

### Łodygi i liście warzyw – dodatki do dań

Liście rzodkiewki, marchewki, kalarepy czy brokułu to skarbnica witamin, której nie warto wyrzucać. Można je zmiksować z oliwą, orzechami, czosnkiem i twardym serem długodojrzejącym – wyjdzie z nich aromatyczne pesto. Taki sos doskonale sprawdzi się jako dodatek do makaronu, smarowidło do kanapek lub składnik sałatek. Można go również wykorzystać jako dip do warzyw. Z kolei łodygi brokułu, kalafiora czy szpinaku można pokroić i dodać do zup, stir-fry lub gulaszu. Mają intensywny smak i dostarczają cennych składników odżywczych. Natomiast liście buraka świetnie sprawdzają się jako baza do sałatek lub dodatek do omeletów.

### Skórki z cytrusów – domowa przyprawa

Skórki z cytryn, pomarańczy czy limonek można ususzyć i zmielić na proszek. Będą naturalną przyprawą do wypieków, herbat czy koktajli. Ważne jest, aby przed suszeniem usunąć białą warstwę pod skórą, czyli albedo, które może nadać nieprzyjemny, gorzki smak. Oprócz tego skórki cytrusowe świetnie nadają się do przygotowania aromatyzowanej oliwy lub octu, aby wzbogacić smak tych produktów naturalnym aromatem. Można je także kandyzować, a później dodawać do wypieków, deserów lub domowej granoli.

### Resztki pieczywa – nic się nie zmarnuje

Czerstwy chleb to baza do wielu dań. Można z niego przygotować grzanki do zup i sałatek, zmielić na domową bułkę tartą lub zrobić klasyczną włoską panzanellę – sałatkę z pomidorami, oliwą, octem i przyprawami. Czerstwe pieczywo świetnie nadaje się także do przygotowania tostów francuskich. Wystarczy zamoczyć kromki w mieszance mleka i jajek, a następnie usmażyć na patelni na odrobinie masła. Inną opcją jest zapiekanka na słodko, np. z czerstwej chałki. Kawałki pieczywa układamy w naczyniu żaroodpornym, zalewamy masą jajeczno-mleczną z dodatkiem cukru i cynamonu, a następnie zapiekamy do uzyskania złocistej skórki. Taki deser to doskonały sposób na wykorzystanie resztek pieczywa w smaczny sposób.

### Crispy peel-based snack

Peels from potatoes, sweet potatoes, carrots or beets can be baked in the oven or prepared in an air fryer. Just wash them thoroughly, dry them, sprinkle with olive oil or oil and season with favourite spices, such as salt, pepper, smoked paprika or herbes de Provence. Then, spread them evenly on a baking tray or in an air fryer basket and bake at a temperature of about 180°C for 10 to 15 minutes until crispy. However, remember to mix the content every few minutes so as to prevent the peels from burning. Thanks to this, we obtain a healthy and full of taste snack that perfectly replaces store-bought crisps and helps reduce food waste.

### Vegetable stems and leaves – additions to dishes

Leaves of radish, carrots, kohlrabi or broccoli are a treasury of vitamins, which should not be discarded. They can be blended with olive oil, nuts, garlic and hard, long-aged cheese – we will obtain an aromatic pesto. Such a sauce will work perfect as an addition to pasta, sandwich spread or salad ingredient. It can also be used as a dip for vegetables. In turn, stems of broccoli, cauliflower or spinach can be cut and added to soups, stir-fry dishes or stew. They have an intense taste and provide valuable nutrients. On the other hand, beet leaves will be great as a base for salads or an addition to omelettes.

### Citrus peels – homemade spice

Peels of lemons, oranges or limes can be dried and ground into powder. They will be a natural spice for pastries, teas or cocktails. It is important to remove before drying the white layer of the peel, or albedo, which can give an unpleasant, bitter taste. In addition, citrus peels are great for preparing flavoured olive oil or vinegar to enrich the taste of these products with a natural aroma. They can also be candied and later added to pastries, desserts or homemade granola.

### Bread scraps – nothing will be wasted

Stale bread is a base for many dishes. We can use it to make croutons for soups and salads, grind it into homemade breadcrumbs or prepare a classic, Italian panzanella – a salad with tomatoes, olive oil, vinegar and spices. Stale bread is also great for preparing French toasts. It is enough to soak the bread slices in a mixture of milk and eggs, then fry them in a pan with a little butter. Another option is a sweet casserole, for example, from stale challah. We put the pieces of bread into a heat-resistant dish, pour with the egg and milk mixture with the addition of sugar and cinnamon, and then bake until the golden crust is obtained. Such a dessert is a great method to use bread scraps in a tasty way.





Oczyszczone skórki pomarańczy to wartościowy i smaczny dodatek do diety, który można wykorzystać na wiele sposobów ■ Cleaned orange peels are a valuable and delicious diet additive that can be used in many ways

### Nowe życie kuchennych odpadków

Fusy z kawy mogą posłużyć jako naturalny peeling do skóry lub nawóz do roślin, a także jako składnik domowych maseczek pielęgnacyjnych. Natomiast zużyte liście herbaty, zwłaszcza zielonej, można wykorzystać do odświeżania lodówki, bo neutralizują nieprzyjemne zapachy. Herbaciane cedziny to także świetny dodatek do kompostu, wzbogacający glebę w składniki odżywcze. Podobnie skorupki jajek – po dokładnym umyciu i wysuszeniu można je zmielić i wykorzystać jako dodatek do kompostu lub nawóz dla warzyw w ogrodzie. Są naturalnym źródłem wapnia.

### Zero waste w kuchni – korzyści dla nas i planety

Gotowanie w duchu zero waste to nie tylko oszczędność pieniędzy, lecz także krok w stronę bardziej zrównoważonego stylu życia. Odpowiednie przechowywanie, kreatywne podejście do resztek i pełne wykorzystywanie produktów spożywczych sprawiają, że możemy cieszyć się smaczными potrawami, dbając jednocześnie o środowisko. Warto zacząć od małych zmian i stopniowo wprowadzać je do swojej codziennej kuchni.

### A new life of kitchen waste

Coffee grounds can be used as a natural skin scrub or fertiliser for plants, as well as a component of home face care masks. On the other hand, used tea leaves, especially of green one, can be used to refresh the refrigerator, because they neutralise unpleasant smells. Tea dregs are also a great addition to compost, enriching the soil with nutrients. It is similar for eggshells – after thorough washing and drying, we can grind them and use them as an addition to compost or as a fertiliser for vegetables in the garden. They are a natural source of calcium.

### Zero waste in cooking – benefits for us and the planet

Cooking in the spirit of zero waste is not only saving money, but also a step toward a more sustainable lifestyle. Proper storage, creative approach to scraps and full use of food products means that we can enjoy tasty dishes while taking care of the environment. It is worth starting with small modifications and gradually introducing them to our daily cooking.



# Działania na rzecz zachowania dziedzictwa kulturowego wsi

## Actions for the preservation of rural cultural heritage



Instytut w swojej działalności realizuje wiele projektów mających na celu ochronę i zachowanie tradycji polskiej wsi ■ Within its activity, the Institute implements plenty of projects aimed at protection and preservation of traditions of the Polish rural areas

Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi (NIKiDW) został utworzony decyzją Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w 2019 roku i połączył się z Centralną Biblioteką Rolniczą im. Michała Oczapowskiego (CDR). Głównym zadaniem obu tych instytucji, działających na równych prawach pod nazwą „Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi”, jest dokumentowanie, popularyzowanie i poszerzanie wiedzy na temat kultury mieszkańców obszarów wiejskich, gromadzenie księgozbioru z zakresu nauk rolniczych, dziedzin pokrewnych, socjologii wsi oraz dziedzictwa kulturowego wsi.

The National Institute of Culture and Rural Heritage (NIKiDW) was established by a decision of the Ministry of Agriculture and Rural Development in 2019 and merged with the Michal Oczapowski Central Agricultural Library (CDR). The main tasks of both these Institutions, operating on an equal footing under the name of National Institute of Culture and Rural Heritage is to document, popularise and expand knowledge on the culture of rural residents, collecting the books dedicated to agricultural sciences and related domains, rural sociology and rural cultural heritage.



Instytut wspiera twórców ludowych i prowadzi liczne działania edukacyjne w tym zakresie. Do najważniejszych inicjatyw Instytutu należą:

- program stypendialny „Mistrz – Uczeń”, który jako jedyny w kraju wspiera finansowo uczniów – przyszłych rzemieślników i rękodzielników, co sprawia, że doświadczeni mentorzy mają możliwość przekazania swojej wiedzy i umiejętności nowym pokoleniom, adeptom sztuki ludowej;
- program dotacyjny „Folk(od)nowa”, wspierający międzypokoleniowy transfer tradycji kulturowych w zakresie kultury niematerialnej wsi i wiedzy o regionie;
- program pilotażowy „Spotkania z Kulturą Ludową w Szkołach Rolniczych”, który jest skierowany do szkół rolniczych prowadzonych oraz nadzorowanych przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi i ma na celu atrakcyjną i przystępną edukację uczniów klas pierwszych, przybliżającą im w formie warsztatowej dziedzictwo kultury regionalnej.

Instytut jest ponadto organizatorem wielu konkursów. W celu wspierania badaczy kultury ludowej oraz ich promotorów realizuje konkurs *Korzenie i skrzydła* na najlepszą pracę magisterską i doktorską na temat kultury i dziedzictwa obszarów wiejskich w Polsce. Rokrocznie powstaje bardzo wiele prac poświęconych dziedzictwu, tradycji czy historii wsi i, mimo nowatorskiego podejścia, wnikliwych badań i zaangażowania twórców, większość z nich kończy w przepastnych archiwach instytucji naukowych bez szans na dotarcie do szerszego grona odbiorców. Konkurs Instytutu ma zmienić tę sytuację

The Institute supports the folk artists and conducts many educational activities in this field. The principal initiatives of the Institute include:

- the "Master and Apprentice" Scholarship Program, which as the only program in the country offers financial support to the apprentices – the future artisans and handicraftsmen, providing the experienced mentors with the opportunity to share their knowledge and skills to the new generations, the adepts of folk art;
- the "Folk(a)new" grant program, supporting the intergenerational transfer of cultural traditions in the field of intangible rural culture and knowledge on the region;
- the "Meetings with folk culture in Agricultural Schools" pilot program dedicated to the agricultural schools operated and supervised by the Minister of Agriculture and Rural Development, aiming at attractive and straightforward education of the first class students, familiarising them with the regional cultural heritage in the form of workshops.

In addition, the Institute organises plenty of competitions. In order to support the folk culture researchers and their promoters, the Institute conducts the "Roots and Wings" competition for the best MA and PhD dissertation on the rural culture and heritage in Poland. Although there are plenty of dissertations dedicated to rural heritage, traditions of history produced each year, despite the innovative approach, in-depth research and involvement of authors, vast majority of them ends up in the capacious archives of scientific institutions without any chance to reach a wider audience. The Institution's competition



Ostatnie lata przyniosły znaczący rozwój działalności Kół Gospodyń Wiejskich w Polsce, które odgrywają dużą rolę w życiu obszarów wiejskich ■ The activity of the Farmer's Wives' Associations, playing a significant role in the life of rural areas, has broadly developed in Poland

przez popularyzację wyników oryginalnych badań naukowych poświęconych kulturze i dziedzictwu obszarów wiejskich, aby więcej osób mogło z nich korzystać.

Instytut stwarza także szanse na realizację licznych projektów badawczych i terenowych. Jednym z nich jest „Etnomozaika”, której uczestnicy dokumentują i analizują współczesne zjawiska kulturowe w oparciu o wiejskie dziedzictwo. Celem projektu „Etnomozaika” jest zachowanie i ochrona współczesnych polskich tradycji, wywodzących się z dawnej kultury ludowej. Efektem prac będą usystematyzowane tematycznie publikacje, wykonane na podstawie przeprowadzonych badań i opracowań naukowych, a opisujące dziedzictwo poszczególnych województw. Powstanie także unikatowe archiwum pobadawcze, zawierające pozyskane w terenie archiwalia oraz materiały fotograficzne, audio i wideo. W 2025 roku zakończone zostaną badania w woj. podkarpackim oraz rozpocznie się opracowanie wyników, mające na celu przygotowanie materiału do publikacji. Kontynuowane będą badania w woj. małopolskim, a rozpoczęte w woj. podlaskim i śląskim.

### Instytut realizuje projekty związane z zachowywaniem, wspieraniem, dokumentowaniem i popularyzowaniem wiedzy na temat kultury mieszkańców obszarów wiejskich.

The Institute carries out projects related to preserving, supporting, documenting and popularizing knowledge about the culture of rural areas and its inhabitants.

Instytut rozpoczął również realizację programu pilotażowego „Wsie miasta”. Zakłada on badanie zjawiska rozrastania się miast przez włączanie kolejnych wsi i opracowanie mapowania wsi w Warszawie. Projekt „Wsie Warszawy” realizowany we współpracy z Fundacją Bęc Zmiana polega na przygotowaniu i publikacji mapy po raz pierwszy prezentującej wsie, które znajdowały się dawniej w obecnych granicach administracyjnych miasta stołecznego Warszawy. Mapa zawierać będzie teksty opisujące poszczególne wsie, a także odnoszące się do związanego z nimi dziedzictwa materialnego i niematerialnego. Treści wytworzone w ramach projektu zostaną także udostępnione w wersji elektronicznej na stronie internetowej w języku polskim i angielskim. Projekt wydobędzie wątki dotyczące historii stolicy, która, rozrastając się, wchłaniała otaczające je wsie i tereny uprawne – dziś możemy te zjawiska obserwować w dzielnicach takich jak Ursynów, Mokotów, Bielany, Bemowo, Wola, Białołęka. Obok wątków historycznych pojawią się również związane z architekturą i krajobrazem oraz temat lokalnych społeczności.

Projekt „Raport z działalności Kół Gospodyń Wiejskich” będzie realizowany w latach 2025–2027 i ma na celu zebranie informacji na temat szeroko zakrojonej działalności KGW w całej Polsce, z uwzględnieniem historii tych organizacji, struktury organizacyjnej oraz całego spektrum działań (kulturotwórczych, artystycznych, społecznych czy innych), ale również umiejętności pozyskiwania funduszy i problemów

aims at turning the tide by popularising the results of the original scientific research dedicated to the rural culture and heritage, so that more people can benefit from this output.

The Institute provides also the opportunities to implement numerous research and field projects. One of them is “Ethnomosaic”, where the participants document and analyse the contemporary cultural phenomena on the basis of rural heritage. The “Ethnomosaic” project aims at preservation and protection of contemporary Polish traditions originating from the old-time folk culture. The output of works will include the publications, structured by theme and prepared on the basis of conducted research and scientific studies and describing heritage of the individual voivodeships. In addition, the unique post-research archives will be developed, containing the field archive, photo, audio and video materials. Completion of research in the Subcarpathian Voivodeship and commencing the works on aggregation of outputs aimed at preparation of the materials for publication are scheduled for 2025. Research in the Lesser Poland Voivodeship will be further continued, while the new one in the Podlissia and Silesia Voivodeships are about to start.

The Institute launched also the “Villages of the City” pilot program focused on research concerning the city sprawl phenomenon by inclusion of subsequent villages and preparation of village mapping in Warsaw. The “Villages of Warsaw” project implemented in cooperation with the Bęc Zmiana Foundation consists in development and publication of the map presenting for the first time the villages that have been embraced by the today’s administrative boundaries of the capital city of Warsaw. The map will include the content presenting the individual villages and addressing the related tangible and intangible heritage. Content produced under the project will be also made available electronically on the website in Polish and English language versions. The project will reveal the threads related to history of the capital city, which, while sprawling, has seized the surrounding villages and arable lands – today we may survey these phenomena in such districts as Ursynów, Mokotów, Bielany, Bemowo, Wola and Białołęka. The historical threads will be extended by these related to architecture, landscape and local communities.

The “Report on the activity of Farmers’ Wives Associations” project will be implemented in 2025–2027 and aims at collecting information on broad activities of FWAs throughout Poland, with consideration to their history, organisational structure and the range of activities as a whole (culture-forming, artistic, social or other) as well as the abilities to obtain funds and issues of concern in these organisations. Gaining



tych organizacji. Istotne będzie także poznanie motywacji zarówno założenia koła i wyboru obszarów aktywności, jak i potrzeb członkiń i członków tych organizacji. Planowane jest również zidentyfikowanie lokalnych różnic, związanych ze specyfiką danego regionu i wpływem regionu na działalność koła. Opracowanie powstanie na podstawie wywiadów przeprowadzonych z członkiniami KGW we wszystkich województwach z wykorzystaniem narzędzi badawczych (kwestionariusz wywiadu etnograficznego dla wywiadów otwartych oraz ankieta do badań on-line). Raport będzie diagnozą działalności Kół Gospodyń Wiejskich od 2018 roku. W tym roku weszła bowiem w życie ustawa o działalności KGW, która pozytywnie wpłynęła na rozwój tych organizacji we wsiach w skali całej Polski.

knowledge on the motivations underlying the establishment of the association and selection of the areas of activity as well as the needs of the members will be also of importance. The plans include also identifying local differences associated with the specific nature of a given region and impact of the region on the association activities. The report will be prepared on the basis of interviews with the FWA members in all voivodeships conducted with the use of research tools (ethnographic interview questionnaire for open interviews and on-line research survey). The report will diagnose the activity of the Farmers' Wives Associations from 2018. The Act on FWA activity, which entered into force this year, had a positive impact on development of these organisations in rural areas throughout Poland.

**Instytut jest również współorganizatorem lub partnerem wielu festiwali, tematycznych jarmarków i przeglądów artystycznych, organizowanych na terenie całego kraju.**

The Institute is also a co-organizer and partner of many festivals, thematic fairs and artistic reviews held throughout the country.

Instytut jest współorganizatorem lub partnerem wielu festiwali, jarmarków i przeglądów, m.in. Ogólnopolskiego Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych w Kazimierzu Dolnym i Ogólnopolskiego Sejmiku Teatrów Wsi Polskiej w Tarnobrodzie. Organizuje także liczne wydarzenia w swojej siedzibie w Warszawie i na terenie całego kraju, a wśród nich: Dzień Kobiet

The institute acts as a co-organizer or partner of many festivals, fairs and reviews, including the National Festival of Folk Bands and Singers in Kazimierz Dolny and the National Sejmik of Polish Village Theatres in Tarnobród. It also organises numerous events in its seat in Warsaw and throughout the country, including among others: Folk Women's Day, Warsaw



NIKiDW poprzez swoją działalność pokazuje istotę i piękno lokalnych tradycji ■ Through its activities, NIKiDW shows the essence and beauty of local traditions





na Ludowo, Warszawskie Święto Chleba, Warsztaty Młodych Muzyków Ludowych czy Wieczór z Teatrem Obrzędowym KGW.

W ramach działalności wydawniczej ukazały się m.in. cztery tomy bajek z serii *Z Krainy Złotych Pól*. W 2025 roku ukazał się IV tom pt. *O farmazynach i inne bajki ludowe. Pomorze*. Trwają przygotowania piątego i szóstego tomu serii bajek ludowych, które zaprezentują regiony świętokrzyski, dolnośląski i lubuski. W ofercie czytelniczej jest seria książek *Wyprawy z Etnoekipą. Poznaj dawną wieś*, stanowiących pomocniczy materiał edukacyjny dla uczniów szkół podstawowych. Instytut wydaje również kwartalnik „Kultura Wsi”, zawierający treści popularno-naukowe dotyczące ludzi, wydarzeń oraz przemian społecznych na terenach wiejskich. Pełna oferta publikacji znajduje się na stronie internetowej Instytutu.

Integralną częścią Instytutu jest Centralna Biblioteka Rolnicza im. Michała Oczapowskiego oddział NIKiDW w Puławach. Biblioteka, która jest placówką naukową, posiada specjalistyczny księgozbiór z zakresu nauk rolniczych i pokrewnych, socjologii wsi i rolnictwa oraz dziedzictwa kulturowego. Część księgozbioru

Bread Festival, Young Folk Musicians Workshops or Evening with Ritual Theatre of FWAs.

The publication activity included among others release of 4 volumes of the “From the Land of Golden Fields” tale series. The 4<sup>th</sup> volume entitled “Of Masons and other Folk Tales. Pomerania” was released in 2025. The fifth and sixth volumes of folk tales representing the Holy Cross, Lower Silesian and Lubusz regions are under way. The reading offer includes the “Journeys with Ethnoeam. Meet the old rural areas” book series, being an auxiliary educational material for the primary school students. The Institute releases also the “Rural Culture” (Kultura Wsi) quarterly presenting the popular-science materials on the individuals, events and social changes in rural areas. The complete publication offer is available on the official website of the Institute.

The Michal Oczapowski Central Agricultural Library (CBR), NIKiDW Division in Puławy, forms the integral part of the Institute. The Library, being the scientific facility, holds the specialist collection of books in the field of agricultural and related sciences, rural and agricultural sociology and cultural heritage.





CBR stanowi Narodowy Zasób Biblioteczny. W 2025 roku ta zastępowana dla kultury polskiej biblioteka obchodzi jubileusz 70-lecia działalności. Dzięki profesjonalnej Pracowni Digitalizacji wykonywane są kopie cyfrowe najcenniejszych zbiorów – starodruków i druków XIX-wiecznych, dzięki czemu są one jeszcze skuteczniej chronione. Biblioteka, we współpracy z uczelniami rolniczymi i innymi instytucjami naukowymi, tworzy własną bazę danych pn. System Informacji o Gospodarce Żywnościowej (SIGŻ).

NIKiDW we współpracy z innymi podmiotami, instytucjami, społecznościami lokalnymi, działaczami i naukowcami realizuje projekty związane z zachowywaniem, wspieraniem, dokumentowaniem i popularyzowaniem dziedzictwa polskiej wsi. Informacje o wszystkich aktywnościach Instytutu zamieszczamy w przestrzeni Internetu. Zapraszamy na stronę oraz do śledzenia działań NIKiDW w mediach społecznościowych.

A part of CBR collection forms the National Library's Collection. In 2025, this Library, meritorious for the Polish culture, celebrates 70 years of its operation. The professional Digitisation Laboratory enables digital copying of the most valuable collections – old prints and 19<sup>th</sup> century prints, which increases the effectiveness of their protection. The Library, in cooperation with the agricultural universities and other scientific institutions, develops its own database – Food Economy Information System (SIGŻ).

NIKiDW, in cooperation with the other entities, institutions, local communities, activists and scientists, implements the projects related to preservation, support, documenting and popularising the Polish rural heritage. Information on all activities of the Institute is published in the Internet. Visit and follow the NIKiDW activities in social media.

TEKST ■ By: DEPARTAMENT PROMOCJI I KOMUNIKACJI, MRiRW ■ DEPARTMENT OF COMMUNICATION AND PROMOTION, MARD

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©RONIN-, ©MICHAŁ DYJUK-, ©ALBIN MARCINIAK-, ©ANNA FOTYMA-, ©ENKEN-, ©FOTOKON-, ©KARNIĘWSKA-, ©MARCIN JUCHA-, ©MAZUR TRAVEL-, ©PETERZAYDA-, ©WITAN-STOCK.ADOBE.COM



# Czym pachnie taniec ludowy?

## What does folk dance smell like?



Pięczołowicie wykonane stroje ludowe są nieodłącznym elementem widowisk folklorystycznych ■ Folk costumes, made with great care to details, form an inherent element of the folklore shows

ZAPACH, JAKI WYWOŁUJE TANIEC LUDOWY, STANOWI SZEROKIE ROZWIĘCIĘ TEGO TEMATU. W KONTEKŚCIE ZAPACHU NIE ODNOSI SIĘ WYŁĄCZNIE DO BODŹCÓW WĘCHOWYCH, ALE STAJE SIĘ SYMBOLICZNYM NOŚNIKIEM EMOCJI, TRADYCJI ORAZ KULTUROWEJ TOŻSAMOŚCI. POPRZECZ ANALIZĘ RÓŻNORODNYCH ELEMENTÓW – OD STROJÓW PRZEZ MUZYKĘ AŻ PO RUCHY – BĘDĘ STARAŁ SIĘ OPISAĆ ZARÓWNO ODBIÓR PERCEPCYJNY, JAK I ASPEKT UCZUCIOWY, SKUPIĘ SIĘ TAKŻE NA ASPEKTACH PERFORMATYWNYCH. ■ THE SMELL CREATED BY FOLK DANCE BRINGS EXPANDS THIS ISSUE IN A BROAD MANNER. IN CONTEXT OF SMELL, IT REFERS NOT ONLY TO OLFACTORY EXPERIENCES, BUT BECOMES A BEARER OF EMOTIONS, TRADITIONS AND CULTURAL IDENTITY. BY ANALYSING VARIOUS ELEMENTS – FROM OUTFITS, MUSIC TO MOVEMENT – I WILL ATTEMPT TO DESCRIBE BOTH THE PERCEPTUAL RECEPTION AND EMOTIONAL ASPECT AND ALSO FOCUS ON PERFORMATORY ASPECTS.



Taniec ludowy w Polsce, mimo że nadal zakorzeniony w tradycji, na przestrzeni lat ewoluował, adaptując się do oczekiwań i zmieniających się kontekstów kulturowych. Nie chodzi tu tylko o fizyczne doznania, ale także o to, jak współczesne społeczeństwo odbiera i reinterpretuje tradycję taneczną. Tancerze ubrani w stroje ludowe, sprawiające wrażenie „tradycyjnych” i starające się oddać ducha przeszłości, w rzeczywistości wykorzystują ich „autentycznie” wyglądające zamienniki. Dodatkowo są one krochmalone nowoczesnymi środkami i pachną proszkiem do prania. To zderzenie nowości z tradycją tworzy nowy zapach, nie tylko w kontekście zmysłu węchu, ale także wizualności i motoryki ruchu.

W artykule skupię się na tym, jak zapach – rozumiany jako esencja emocji i autentyczności – manifestuje się w różnych aspektach polskiego tańca ludowego. Przeanalizuję, w jaki sposób wykonawcy i choreografowie pracują nad formą, aby zarówno zachować wierność tradycji, jak i nadać jej nowoczesny wymiar. Omówimy, jak muzyka, stroje oraz dynamiczna interpretacja ruchów tanecznych wpływają na percepcję i emocjonalne reakcje publiczności.

Podjęmę się również analizy zmian w społecznych i kulturowych kontekstach, które wpływają na sposób prezentacji i odbioru tańca. Te rozważania pozwolą zrozumieć, jak taniec ludowy pełni rolę nie tylko jako forma zachowania dziedzictwa kulturowego, ale także jako żywa forma artystyczna, która ewoluje i adaptuje się do współczesnych realiów. Pogłębione spojrzenie na „zapach” tańca ludowego pozwoli odkryć, jak głęboko emocjonalne i kulturowe warstwy tej sztuki są zakorzenione w polskiej ziemi i polskich sercach. Dodatkowo w artykule omówię problem autofolkoryzacji performatywnej, która odnosi się do procesów kreowania, interpretacji, a nawet tworzenia różnych form tanecznych prezentowanych w ramach spektaklu tanecznego. Zagadnienie to wpisuje się w szerszą problematykę autofolkoryzacji. W ramach tej idei moderator kultury samodzielnie dobiera jej elementy, koncentrując się na tych, które uważa za znaczące i reprezentatywne. W kontekście autofolkoryzacji osoby indywidualnie kształtują wizerunek, który wpływa na percepcję ich „dzisiejszej” kultury ludowej, narzucając jednocześnie zgodną z ich założeniami narrację.

Zagadnienie to obejmuje szeroki zakres tematów, które rozkładają się na zróżnicowane płaszczyzny, dlatego

Despite still being rooted in tradition, folk dance in Poland has evolved over the years, adapting to the expectations and changing cultural contexts. It is not only about physical experiences, but also about how the modern society perceives and interprets the dance tradition. The dancers wearing the folk outfits appearing to be „traditional” and striving to reflect the spirit of the past, use the “authentic”-looking substitutes in reality. In addition, they are starched with modern agents and smell of washing powder. This clash between the new and tradition creates a new scent, both in context of the sense of smell and also of visibility and motor activity.

The article focuses on how the smell – understood as an essence of emotions and authenticity – manifests in various aspects of the Polish folk dance. I will analyse how the performers and choreographers work on the form to keep the faith to the tradition and give it a modern touch. We will discuss how music, outfits and dynamic interpretation of dance movements affect the perception and emotional response of the audience.

I will also analyse the changes in social and cultural contexts, which affect the method of dance reception and presentation. These considerations will enable understanding of the role of folk dance both as a form of preservation of cultural heritage and the living artistic form, which evolves and adapts to contemporary realities. In-depth examination of folk dance’s “smell” enables to discover how deeply the emotional and cultural layers of this art have been rooted in the Polish land and hearts. In addition, the article discusses the issue of performatory self-folklorisation,

which refers to the processes of creation, interpretation and even creating various dance forms presented during the performance. This issue adds to a broader concept of self-folklorisation. Within this concept, the moderator of culture selects its elements, focusing on these considered significant and representative. In context of self-folklorisation, the individuals shape the image, which affects the perception of their “today’s” folk culture, imposing at the same time the narrative which complies with their assumptions.

Since this issue covers a broad range of aspects spreading over different spheres, I distinguished four separate categories. The first one is endo-folklorisation that is a self-referential process taking place inside a specific group and addressed to



Polskie zespoły ludowe przez dziesięciolecia swojej działalności zyskały uznanie i fanów na całym świecie ■ Throughout the decades of their activity, the Polish folk ensembles have gained recognition of the fans around the world

wyodrębniłem cztery kategorie. Pierwsza to endofolkoryzacja, czyli autoreferencyjny proces zachodzący wewnątrz danej grupy i do niej adresowany. Przyjmuje formę rekonstrukcji lub reinterpretacji pewnych zjawisk kulturowych, mających na celu wzmacnianie samoświadomości kulturowej grupy. Przykładowe działania to noszenie strojów „ludowych” podczas rodzinnych ceremonii, takich jak wesela czy chrzciny, w obszarach, w których zaprzestano ich użytkowania, czy świadome powracanie do wybranych form tanecznych, np. tańczenie krakowiaka podczas wesel. Zasadniczą cechą tego procesu polega na wykorzystywaniu endogennych wariantów kulturowych, bez przenoszenia ich z innych kontekstów i obszarów etnograficznych.

Kolejną subkategorią jest egzofolkoryzacja. Proces ten polega na adaptacji zewnętrznych elementów kulturowych, wynikających np. z migracji czy kontaktu międzygrupowego. Takie podejście prowadzi do modyfikacji istniejących tradycji lub tworzenia nowych, bazujących na „obcych” wariantach kultury. Przykładem może być adaptacja regionalnie obcych melodii tanecznych. Proces ten wiąże się z głęboką transformacją treści w celu dopasowania do lokalnych kanonów i norm kulturowych. Kluczowym elementem tego procesu jest akceptacja przez

lokalną społeczność, która ostatecznie uznaje ją za integralną część swojego dziedzictwa kulturowego. W ten sposób to, co początkowo było obce, staje się swojskie, a jego pierwotne korzenie mogą zostać zatarte lub zreinterpretowane w świetle lokalnych wartości i tradycji. Trzecią kategorią jest eksfolkoryzacja, opierająca się na modelu zaproponowanym przez Ewę Klekot. Wskazuje ona na działania wychodzące poza granice grupy dokonującej autofolkoryzacji, z zamiarem prezentacji „autentyczności” dla zewnętrznych odbiorców. Kluczowym celem tych działań jest zakodowanie pewnego obrazu kulturowego w percepcji zewnętrznych obserwatorów. Autorka przytacza przykład plemienia Buszmenów, którzy „przebrali się” w swoje „tradycyjne” ubiory, aby turyści zapamiętali ich jako ludność dbającą o własną tożsamość. Ostatnia i w kontekście tego artykułu najważniejsza jest autofolkoryzacja performatywna. Odnosi się ona do procesów kreowania, interpretacji lub reprezentacji tożsamości kulturowej przez aktywne

that group. It has a form of reconstruction or reinterpretation of certain cultural phenomena aimed at strengthening cultural self-awareness of the group. The exemplary activities include wearing the “folk” outfits during the family ceremonies, such as weddings or christenings, in the areas, in which they have been no longer used, or a conscious return to the selected dance forms, for example dancing Cracovienne during the weddings. The essential feature of this process is to make use of the endogenous cultural variants without transferring them from different ethnographic contexts and areas. Another sub-category is exo-folklorisation. This process consists in adaptation of the external cultural elements resulting for example from

migration or inter-group contacts. Such approach leads to modification of the existing traditions based on “foreign” cultural variants. Adaptation of out-of-the region dance melodies can serve as an example here. This process associates with a deep transformation of content to adapt to the local cultural canons and standards. The key element of this process is acceptance by the local community, which finally acknowledges it as an integral part of its cultural heritage. In this way, the initially foreign elements become familiar and their original roots may recede or be reinterpreted in



Repertuar zespołów często obejmuje nie tylko tańce i pieśni, ale także obrzędy ludowe, takie jak topienie Marzanny czy Noc Świętojańska ■ The repertoire presented by the ensembles covers not only songs and dances, but also folk rituals, including Drowning of Marzanna or the Midsummer Night

the light of local values and traditions. The third category is ex-folklorisation based on the model proposed by Ewa Klekot. It identifies the activities going beyond the boundaries of the self-folklorising group in order to demonstrate the “authenticity” to the external audience. The key purpose of these activities is to code a certain cultural image in the perception of external audience. The author provides the example of the Bushmen tribe, who have “dressed” in their “traditional” outfits to make the tourists remember them as a community preserving its own identity. The last and most important in context of this article is the performatory folklorisation. It refers to the processes of creation, interpretation or representation of cultural identity by active participation in the traditional folk activities. This may include the forms of artistic expression, such as dancing or singing, as well as organisation of culture promoting events, for example folk shows. Processing of dance forms affects the smell of folk dance.



uczestnictwo w tradycyjnych działaniach folklorystycznych. Może to obejmować formy ekspresji artystycznej, takie jak taniec czy śpiew, a także organizację wydarzeń promujących kulturę, np. pokazów folklorystycznych. Przetworzenie form tanecznych wpływa na to, czym pachnie taniec ludowy.

### Zapach autentyczności

Oczekiwanie odbiorców widowisk tańca ludowego są trudne do jednoznacznego zdefiniowania. Niektórzy preferują autentyczne, jak najbliższe prawdzie prezentacje – coś w rodzaju etnograficznej retrospekcji. Wielokrotnie słyszałem – zwłaszcza od przedstawicieli różnorodnych gremiów artystycznych – że to, co opracowane i stylizowane, nie mieści się w obszarach uznawanych za taniec ludowy. Nie podejmę się analizy, czym właściwie powinien być taniec ludowy. Dziś to, co nazywamy tańcem ludowym, obejmuje wiele zagadnień, bowiem jest to zarówno spontaniczny, niesformalizowany ruch wykonywany podczas różnorodnych wydarzeń ludycznych, jak i szeroko pojmowane prezentacje zespołów regionalnych, pieśni i tańca, a więc formy sformalizowane i ułożone. Ten pierwszy, mający się wpisywać w przestrzeń *in crudo*, dzieli się na kolejne przestrzenie. To zarówno to, co wydarza się podczas zabaw czy imprez, jak i to, co dzieje się wokół domów tańca. Oba przykłady mają być niemoderowane zewnętrznie, a więc dzieją się poza zakresem instruktorów. Pojawia się pytanie: czy tak się na pewno dzieje? Należałoby zbadać, co i jak tańczy się podczas wesel oraz skąd te sposoby są czerpane. W przypadku warsztatów organizowanych przez domy tańca przekaz również nie jest bezpośredni, a więc nie pochodzi od tzw. informatorów, ale od prowadzących zajęcia – a więc zawsze jest to z przekazu.

Kolejną grupą zajmującą się omawianym tematem są zespoły i grupy taneczne. Według przyjętych zasad należy je podzielić na zespoły autentyczne/tradycyjne, opracowane, stylizowane, a od niedawna teatry tańca. Grupy autentyczne powinny – zgodnie z licznymi regulaminami konkursowymi – prezentować widowisko folklorystyczne, zbudowane na bazie tradycyjnej kultury ludowej, ze szczególnym uwzględnieniem tematyki obrzędowości dorocznej, rodzinnej oraz obyczajowej. Dodatkowo, zachowując cechy stylistyczne muzyki ludowej, ważne są jej właściwości tonalne, wokalne, instrumentalne, a także wykonawstwo zgodne z tradycyjnym składem kapeli oraz sposób gry odzwierciedlający stylistykę regionu. Dobór repertuaru pieśniowego powinien odpowiadać tematowi widowiska, a dobrane tańce ludowe powinny być zaprezentowane w kontekście widowiska, z zachowaniem specyfiki kroków tanecznych. Sprawdzanie autentyczności ruchu ma być jednym z powodów nadania kategorii zespołu.

Nie całkiem odmienne zasady obowiązują grupy opracowane. Ogólnie przyjmuje się, że kroki taneczne powinny odpowiadać tym autentycznym, jednak mogą być prezentowane w rozbudowanych układach choreograficznych. Inne zasady obowiązują przedstawicieli zespołów stylizowanych i teatrów tańca.

### The smell of authenticity

It is difficult to explicitly define the expectations of folk dance show audience. Some prefer authentic presentations, as close to the truth as possible – something like an ethnographic retrospection. I have heard many times – especially from the representatives of various artistic communities – that any arranged and stylised performances cannot be considered folk dance. I will not analyse what exactly folk dance should be like, since today this what we consider folk dance covers many aspects – both a spontaneous, non-formalised movement performed during various folk events as well as widely understood presentations of regional, dance and song ensembles i.e. formalised and arranged forms. The former one, forming a part of the “in crudo” space, can be divided into further areas. It covers all this, what happens during the parties or events and what happens in the dance centres. Both examples are not subject to any external moderation i.e. outside the competences of the instructors. The question arises: is it truly so? One should analyse, what and how people dance during the weddings, and from where these patterns come from. In the case of workshops organised by the dance centres, the message is not communicated directly – it comes from the instructors rather than from the informers – which makes it indirect.

Another group involved in the discussed issue is dance ensembles and groups. According to the common rules, these should be divided into authentic/traditional, arranged, stylised groups, and, recently, dance theatres. The authentic groups should – following numerous competition rules – present a folk show based on traditional folk culture, with particular focus on annual, family and custom rituals. In addition, while preserving the stylistic features of folk music, the group should demonstrate the tonal, vocal and instrumental features as well as perform in compliance with the traditional composition of a band and in a way reflecting the regional style. Selection of the performed songs should reflect the leitmotif of the show and the selected folk dances should be presented in context of the show, while preserving the specific nature of dance steps. Verifying the movement authenticity should be one of the factors justifying categorisation of the ensemble.

Quite similar rules apply to the arranged groups. It is generally assumed that dance steps should correspond to the authentic ones, however these can be performed in widely developed choreographies. Another rules apply to the representatives of stylised ensembles and dance theatres.

### Performatory adaptations

The forms of folk dance are adapted to the individual preferences of the creators, performers and recipients (audience). These depend on the vision of choreographers, instructors and experts in the area, their experience and frequently competition rules. The final “form” of the dance show is a resultant of many aspects. The process of creation so called selected folk dance program starts with defining its theme. A decision

### Adaptacje performatywne

Formy tańca ludowego dostosowywane są do indywidualnych upodobań twórców, wykonawców oraz odbiorców (publiczność). Zależne są one od wizji choreografów, instruktorów oraz specjalistów w tym zakresie, ich doświadczenia, a także często: regulaminów konkursowych. Całkowity „kształt” widowiska tanecznego to wypadkowa wielu aspektów. Proces tworzenia tzw. programu wybranych tańców ludowych rozpoczyna się od określenia jego tematyki. Decyduje się, czy będzie to opracowanie tańców ludowych, narodowych czy salonowych. W tym momencie rozpoczyna się proces twórczy. Wybiera się tańce – dostosowane do umiejętności tancerzy – oraz dedykowane im melodie.

W przypadku tzw. opracowań autentycznych przyjmuje się, że formy te powinny być prezentowane w niezmienionej formie. Pozostałe kategorie, czyli opracowana i stylizowana, dopuszczają mniejsze lub większe modyfikacje, jednak powinny one być oparte na tradycji. W tych przypadkach odrzuca się indywidualizm tancerzy, dążąc do ujednoczonej prezentacji. Akceptuje się również zmiany w budowie tańca – dobierając jego części tak, aby był bardziej atrakcyjny, nie zmieniając przy tym jego charakteru. Uatrakcyjnienia prezentacji dokonuje się także przez zmiany tempa. Celowe przyspieszanie lub zwalnianie wybranych części tańca ma wpłynąć na doznania interpretacyjne odbiorcy. Form interpretacyjnych w przypadku tych dwóch kategorii jest znacznie więcej, bowiem choreograf w procesie twórczym wykorzystuje wiedzę dotyczącą funkcjonowania aparatu percepcyjnego widza. Dobiera on elementy mające być atrakcyjne, wykorzystując ukryte mechanizmy mózgowie leżące u podstaw doświadczenia zmysłowego i emocjonalnego odbiorcy. Tworzenie choreografii nie sprowadza się jedynie do „wymyślenia” układów ruchowych, ale polega na ocenie percepcyjnych i emocjonalnych skutków danego ruchu lub układu przestrzennego. Twórcy wykorzystują mechanizmy związane z postrzeganiem, działaniem i odczuwaniem. I tak podczas prób powtarza się sekwencje ruchowe nie tylko w celu ich zapamiętania, ale po to, by zaprojektować doznania, które się z nimi wiążą. Sztuka tańca polega więc nie tylko na tworzeniu sekwencji ruchów, ale również na wykorzystaniu wiedzy o schematach odpowiedzialnych za kreowanie doznań widza. Twórcy i odbiorcy posługują się podobnymi aparatami percepcyjno-sensorycznymi i poznawczymi. Według Ivana Hagendoorna większa część wiedzy na temat ich funkcjonowania opiera się zarówno na wrodzonych mechanizmach percepcji i kontroli ruchowej, jak i na doświadczeniach własnych oraz przekazywanych przez innych.

Zatem jeśli prezentacje sceniczne w przypadku kategorii opracowanej oraz stylizowanej są tak przetworzone i skonstruowane, czy nadal mieszczą się w przestrzeni tańca ludowego? A może powinniśmy uznać wyłącznie kategorię autentyczną za relikwta tańca ludowego? Otóż i ta forma posiada pewne adaptacje, przetworzenia i kreacje. Po pierwsze odbywa się ona w nienaturalnej dla tańca przestrzeni – a więc na scenie.

is made, whether folk, national or ballroom dances are to be arranged. This is where the creation process begins. The dances are selected depending on the dancers' skills – and dedicated melodies.

For so called authentic arrangements, it is assumed that these forms should be presented in an unchanged form. The remaining categories, i.e. arranged and stylised, allow for smaller or greater modifications, however always based on tradition. In these cases the individualism of the dancers is rejected and the focus is on uniformed presentation. Changes to the dance structure are also accepted – its parts are selected in a way to make it more attractive however without changing its nature. The performance is made more attractive also by changes of pace. Purposeful accelerating or slowing down of the selected dance parts aims at affecting the interpretation experiences of the recipient. There are many more interpretation forms related to these two categories, since the choreographer uses knowledge on how the perceptual system of the recipient functions in the course of the creation process. He or she selects the elements considered attractive, using the hidden cerebral mechanisms underlying the sensual and emotional experiences of the recipient. However, creating choreography is not reduced to “developing” the movement arrangements, but consists in assessment of perceptual and emotional effects of a given movement or spatial arrangement. The creators make use of the mechanisms associated with perception, action and feeling. The movement sequences are repeated during the rehearsals not only to remember them but also to design the associated experiences. Thus, the art of dancing consists both in creating the sequences of movements and in making use of knowledge on the schemes triggering the recipient experiences. The creators and recipients use similar perceptual, sensory and cognitive systems. According to Ivan Hagendoorn, vast majority of knowledge on functioning is based both on the congenital motor perception and control mechanisms and on own experiences and the experiences shared by the others.

Thus, if the scenic performance of the arranged and stylised categories are processed and structured to such a great extent, do they still fall under the definition of folk dance? Or perhaps we should acknowledge only the authentic category as a relic of folk dance? Even this form is subject to certain adaptations, processing and creations. Firstly, it is performed in a space, which is not natural for dancing – a stage. In addition, as in the case of the other variants, it is not spontaneous. In majority, the ensembles or groups deemed authentic operate under the patronage of the institutions, which employ qualified specialists to manage them. These staff, aware of the expectations put upon them, arrange the dance program of the group in a way corresponding to the adopted assumptions. Selecting the dances, melodies and even the texts of songs selected appropriately to the performers is a great challenge. In addition, the contemporary rules separating the adults' and children's worlds oblige the creators to select the content of folk culture that



Dodatkowo, jak w przypadku pozostałych wariantów, nie jest ona spontaniczna. W większości zespoły czy grupy uważane za autentyczne działają pod patronatem instytucji, które zatrudniają do ich prowadzenia wykwalifikowanych specjalistów. Kadra ta, świadoma stawianych im oczekiwań, w większym lub mniejszym stopniu opracowuje program taneczny grupy tak, aby odpowiadał on przyjętemu założeniu. Odpowiednio dobrane tańce, melodie, a czasem nawet teksty przyśpiewek, by były one dostosowane do wykonawców, stanowią nie lada wyzwanie. Dodatkowo współczesne reguły oddzielające świat dorosłych od dziecięcego obligują twórców do wybierania treści kultury ludowej tak, aby one im odpowiadały. Często nie tylko poddawane są cenzurze, ale zarówno formy taneczne, tempa, jak i teksty przyśpiewek wymyślane są na potrzeby widowiska. Tworzy się nowe tańce czy zabawy taneczne, tak aby prezentowały „sielankowy” obraz dawnej wsi polskiej. I tu zbliżamy się właściwie do stwierdzenia, że to, co obecnie uznajemy za taniec ludowy, nie jest już spontaniczne, a nawet jest pozbawione naturalnego przekazu treści. Tancerze są edukowani głównie – nawet w uznanych za najbardziej autentyczne grupy – przez profesjonalnych prowadzących. Po drugie czynnikiem porządkującym kompozycję taneczną jest widz, który ma różne potrzeby. Można ich podzielić na widzów „swojskich” – czyli znajomych, rodzinę, która przyszła dopingować, „sceptycznych” – którzy znaleźli się na widowni przez przypadek, oraz widzów specjalistów. Ta ostatnia grupa to jurorzy festiwalu i przeglądów, oczekujący rzetelnej adaptacji. Jak pisała Małgorzata Borowiec, ten typ powstrzymuje zapędy wielu choreografów i stoi na straży linii rozwoju współczesnego tańca.

W pierwszej części artykułu wskazałem, że taniec ludowy to zapach krochmalu i proszku do prania. Rzeczywiście tak jest, jednak nie środki piorące są przedmiotem zapachu, a strój czy kostium używany przez tancerzy. Celowo użyłem określeń „strój” i „kostium”, bowiem wśród niektórych grup etnograficznych, jak np. Lachów Sądeckich czy Podhalań, podczas występów używa się tradycyjnych strojów, a w zespołach opracowanych – kostiumów. Ten drugi ma być dostosowany do ruchu. Eliminuje się niektóre elementy, takie jak np. koszule, i zastępuje wstawkami z koronki. Przykładem są ubiory wykorzystywane przez zespoły zawodowe, czyli Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” i Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze”, gdzie np. chusty czepcowe z uwagi na ich misterne i czasochłonne upinanie zostały zastąpione przez ich imitacje.

Powyżej omówiono instytucjonalne „uprawianie” tańców ludowych. Na naszym tanecznym podwórku istnieje również

corresponds to these worlds. In many cases, the dance forms, paces and texts of songs are censored or developed purposefully for the show. The new dances or dancing parties are developed in a way to present an “idyllic” picture of the old-time Polish rural areas. Here we come close to a statement that what we currently consider folk dance is no longer spontaneous and is even deprived of natural message. The dancers are mostly trained – even in the groups recognised as most authentic – by the professional instructors. Secondly, the factor arranging the dance composition is in fact the recipient, who has different needs. The recipients can be divided into “familiar” – i.e. friends and family, who came to support, the “sceptics” – who came by chance and the expert audience. The latter group includes the jurors of festivals and reviews, who expect a reliable adaptation. According to Małgorzata Borowiec, this type hinders the endeavours of many choreographers and guards the development direction of contemporary dance.

The first part of the article indicates that folk dance is a smell of starch and washing powder. It is truly so, however the object of smell is not the washing agents, but the outfit or costume worn by the dancers. The use of “outfit” and “costume” are purposeful, since certain ethnographic groups, such as Sącz Lachs or Polish Highlanders wear traditional outfits during the



Zachowanie balansu między tradycją a nowoczesną adaptacją stanowi główne wyzwanie choreografów przygotowujących występy taneczne ■ Keeping the balance between tradition and contemporary adaptation poses the key challenge to the choreographers preparing the dance performances

performances, while the arranged ensembles wear costumes. The latter needs to be tailored to movement. Certain elements, such as shirts, are eliminated and replaced with lace inserts. The example includes the costumes worn by professional ensembles, i.e. the “Śląsk” (Silesia) Song and Dance Ensemble or the “Mazowsze” (Mazovia) State Folk Song and Dance Ensemble, where, e.g. the cauls, due to their intricate and time-consuming fastening, were replaced with imitations.

Apart from the institutional folk “dancing” discussed above, our dance floor covers also another type of traditional dances.

inny nurt tańców tradycyjnych. Tworzą go przedstawiciele domów tańca, w których idei taniec ma być w pewien sposób pozbawiony zewnętrznych ograniczeń. Organizowane są warsztaty i potańcówki „pełne żywych doświadczeń tanecznych”. Jak twierdzą przedstawiciele tego nurtu, artyści wiejscy są kluczowym punktem odniesienia. Zatem czy rzeczywiście ta forma nie ma zewnętrznych obwarowań? No i właśnie, warsztaty i potańcówki w pewien sposób są moderowane przez prowadzących i przygrywającą kapelę. To oni decydują, z jakiego obszaru Polski będzie pochodził repertuar muzyczny, jakie warianty taneczne zostaną zaprezentowane i nauczone.

Pomimo moich różnych spostrzeżeń dotyczących obecnego stanu polskich tańców ludowych wyrażam ogólny podziw i chylę czoła przed wszystkimi, bez względu na formę, którą się zajmują, za promowanie tego rodzaju naszego dziedzictwa. W obliczu globalnych zmian optymistyczne jest to, że po taniec ludowy nadal sięgają młodzi ludzie.

### Zapach adaptacji scenicznej – podsumowanie

Taniec ludowy w Polsce to dynamicznie ewoluująca forma sztuki, która balansuje między autentycznością a współczesnymi adaptacjami. Różnorodne aspekty tej formy, od kroków i muzyki po role choreografów, tancerzy w kreowaniu doświadczeń widza stanowią o złożoności i wielowymiarowości zagadnienia. Zjawisko autofolkoryzacji ukazuje, jak tradycje taneczne są reinterpretowane i przystosowywane do współczesnych kontekstów kulturowych. Mimo zewnętrznych zmian istota tańca ludowego jako nośnika kulturowej tożsamości pozostaje niezmienna. Wartość tańca ludowego podkreślają zarówno tradycyjne zespoły, jak i domy tańca, które starają się zachować jego żywotność. Co ważne, młodzi ludzie nadal angażują się w tę formę sztuki, co napawa optymizmem w kontekście zachowania dziedzictwa kulturowego. Termin „scena folklorystyczna” posiada wielowymiarowe znaczenie, które można zrozumieć przez analizę złożonego cyklu procesów zaangażowanych w reprezentację kultury ludowej w przestrzeni publicznej. Zakres tych działań rozciąga się od wstępnych etapów konstrukcji strojów przez próby i próbę generalną aż po sam koncert, jego odbiór przez publiczność oraz interakcje społeczne, które po nim następują.

Należy jednak zauważyć, że taka reprezentacja „folkloru”, mimo swojego bogactwa i złożoności, jest całkowicie oderwana od autentycznych wyobrażeń. Pierwotność, którą miała symbolizować wieś – izba, zbita podłoga czy klepisko stodoły – została zastąpiona przez scenę, czyli twórcę, w którym głównym celem staje się prezentacja, a nie zabawa. Taka transformacja niesie ze sobą określone implikacje. Przede wszystkim scena oraz cały konstrukt widowiska podlegają różnorodnym wytycznym i standardom. Twórcy i wykonawcy są często zobligowani do przestrzegania zasad, które określają, jakie elementy powinny być przedstawione jako „autentyczne”, a które mogą być pomijane lub modyfikowane. Z jednej strony te wytyczne mają na celu zachowanie pewnego poziomu autentyczności i jakości prezentacji. Z drugiej strony mogą prowadzić do homogenizacji i utraty unikalnych

It is created by the representatives of dance centres, following the idea of dance somehow deprived of external constraints. The centres organise workshops and hoedowns full of “living dance experiences”. According to the representatives of this current, the key reference point is the rural artists. Therefore, is it true that this form has no external constraints? In reality, the workshops and hoedowns are managed by the moderator and the performing band to a certain extent. They decide on the region of Poland, from where the repertoire will be performed, and the dance variants to be taught and presented.

Despite my diversified considerations on the current state of the Polish folk dances, I express my general admiration and take my hat off to all, regardless of the form they perform, for promoting this branch of our heritage. In the face of global changes, the fact that young people continue to perform folk dance, is optimistic.

### The smell of scenic adaptation – summary

Folk dance in Poland is a dynamically developing form of art balancing between authenticity and contemporary adaptations. Diversified aspects of this form, from steps and music to the roles of choreographers and dancers in creating the audience experiences add to the complexity and multi-dimensionality of this issue. The self-folklorisation phenomenon demonstrates how the dance traditions are reinterpreted and adapted to the contemporary cultural contexts. Despite the external changes, the essence of folk dance as a medium of cultural identity remains intact. The value of folk dance is emphasized both by the traditional ensembles and dance centres, which strive to preserve its vitality. Continuous involvement of young people is of importance and optimistic in context of preservation of cultural heritage. The term “folk scene” is of multi-dimensional meaning, which can be understood by analysing a complex cycle of processes involved in representation of folk culture in public space. The ranges of these activities cover the preliminary stages of outfit designing, rehearsals, including dress rehearsal, to the concert, its reception by the audience and the following social interactions.

One should note however that such presentation of “folklore”, despite its richness and complexity, is completely diverted from its authentic image. Primordiality, which was supposed to be symbolised by a village – cottage room, desk floor or earthen floor of the in the barn – was replaced by the stage i.e. a structure focused on presentation rather than a party. Such transformation brings certain implications. First of all, the stage and the entire show structure are subject to various guidelines and standards. The creators and performers are frequently obliged to follow the rules, which determine the elements to be presented as “authentic” and these to be omitted or modified. On one hand, these guidelines aim at maintaining a certain level of authenticity and quality of presentation, while on the other hand they may lead to



cech lokalnych tradycji. Mój tato mawia, że kto nie był na weselu odbywającym się w stodole, ten o prawdziwym tańczeniu nie ma pojęcia. Jeśli przyjmujemy to za pewnik, to od razu zastanawiam się, czy przedstawiciele dzisiejszego pokolenia kiedykolwiek będą mieli szansę tańczyć na klepisku. Odpowiedź jest prosta – nie będą! Jak więc wymagać od dzisiejszych tancerzy autentyczności wykonawczej? Obecnie wszystkie imprezy odbywają się w lokalach, a więc taniec odbywa się na podłogach. Ponadto nawet jeśli tancerze noszą stroje ludowe, nie używają już ciężkich butów z drewnianymi kołkami i metalowymi podkówkami, lecz ich lekkie zamienniki. A jednak jeśli przyjmujemy za Ivanem Hagendoorem, że każdy z nas ma „pierwotną” pamięć ruchową – można by pokusić się o stwierdzenie, że nie potrzebujemy bezpośrednich doświadczeń tanecznych – bo i tak je już mamy.

Ważnym aspektem w kontekście kreacji są festiwale o znaczeniu międzynarodowym, które stają się miejscem spotkań różnych kultur i tradycji. Chociaż te wydarzenia odgrywają kluczową rolę w promocji oraz zachowaniu kultury ludowej na świecie, podlegają także pewnej komercjalizacji i spektaklizacji. Dążenie do powszechnego uznania i zainteresowania publiczności może czasami prowadzić do uproszczeń czy modyfikacji w prezentowanych treściach. Przed twórcami sceny, czyli instruktorami zespołów regionalnych, pomimo niezaprzeczalnego zaangażowania w kultywowanie i promowanie tradycji, stoją ciągłe wyzwania związane z równowagą między autentycznością a kreacją. Potrzeba umiejętności zrozumienia tych kształtujących ją procesów, ale także refleksji nad wpływem współczesnych uwarunkowań kulturowych, ekonomicznych i społecznych, aby następnie dokonać ich analizy. Kluczowe staje się pytanie o to, jak powinna być skonstruowana prezentacja sceniczna, aby mogła sprostać wieloaspektowym, często wykluczającym się założeniom.

homogenisation and loss of unique features of local traditions. My dad says that who has never attended the wedding in the barn, has no idea about real dancing. If we consider this true, I wonder whether the representatives of the today's generation will ever have a chance to dance on the earthen floor. The answer is simple – they won't! In such case, how we could even require the today's dancers to perform authentically? At present, all events take place in the clubs, so people dance on floors. In addition, even if the dancers wear folk outfits, they use no heavy shoes with wooden hobs and metal hobnails, but only the lightweight substitutes. Even if we follow Ivan Hagendoorn that each of us has a “primordial” motor memory – we could try to state that we need no direct dance experiences – because we already have them.

The festivals of national importance, which become the meeting points of various cultures and traditions, form the important aspect in context of creation. Although these events play a key role in promotion and preservation of folk culture in the world, they are subject to certain commercialisation and spectaclisation. Pursuing general recognition and interest of audience may in some cases lead to simplifications or modifications in the presented content. Despite undeniable involvement in preservation and promotion of traditions, the scene creators i.e. the instructors of regional ensembles, continue to face the challenges related to finding the balance between the authenticity and creation. There is a need for ability to understand the processes shaping the scene as well as reflection on the impact of contemporary cultural, economic and social determinants, in order to further analyse them. The key question arises: how the scenic presentation should be structured to meet the multifaceted, frequently mutually incompatible assumptions.

TEKST ■ BY: PATRYK RUTKOWSKI ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: KINGA PTAK

**Patryk Rutkowski** – etnolog i choreograf. Absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego (geografia oraz etnologia i antropologia kulturowa, studium pedagogiczne) oraz Dwuletniego Studium Tańca – specjalizacja: taniec ludowy, organizowanego przez Nowohuckie Centrum Kultury. Absolwent Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Śląskiego. Członek PTL O/Kraków. Ekspert Polskiej Sekcji CIOFF, wiceprzewodniczący Komisji Kultury Tradycyjnej PS CIOFF. Wykładowca Kursów dla Instruktorów Tańca Ludowego, szkoleń oraz warsztatów dla zespołów folklorystycznych w Polsce i za granicą. Kierownik artystyczny Zespołu Regionalnego „Mystkowianie” i „Mali Mystkowianie”. Właściciel firmy Szafa ETNOgrafa zajmującej się rekonstrukcją strojów ludowych. Wyróżniony Honorową Odznaką „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, Medalem Województwa Małopolskiego, „Polonia Minor” oraz Nagrodą Starosty Nowosądeckiego Srebrnym Sądeckim Jabłkiem, Srebrnym Sercem Lachowskim. ■ ethnologist, choreographer. Graduate from the Jagiellonian University (geography, ethnology and cultural anthropology, pedagogical college) and Biannual Dance Collage – faculty of Folk Dance, organised by the Nowa Huta Culture Centre. Graduate from the Doctoral School of the University of Silesia. Member of Polish Folk Dance Association, Division in Krakow. Expert of the Polish Section of CIOFF, Deputy Chairman of the Commission of Traditional Culture of the Polish Section of CIOFF. Lecturer of the Folk Dance Instructor Courses, trainings and workshops for folklore ensembles in Poland and abroad. Artistic Manager of the Mystkowianie and Mali Mystkowianie Regional Ensembles. Owner of Szafa ETNOgrafa company involved in reconstruction of folk outfit. Awarded with the Decoration of Honor Meritorious for Polish Culture, “Polonia Minor” Medal of the Lesser Poland Voivodeship and the award of the Nowy Sącz Starost – Silver Sącz Apple and Silver Lach Heart.

# Polska na dwóch kołach

## Poland on two wheels

TURYSTYKA ROWEROWA TO IDEALNY SPOSÓB NA AKTYWNY WYPOCZYNEK POŁĄCZONY Z POZNAWANIEM PRZYRODY, KULTURY I HISTORII. NA ROWERZE MOŻNA JEŹDZIĆ WSZĘDZIE – W POJEDYNKĘ LUB W GRUPIE, TAK JAK LUBI SIĘ NAJBARDZIEJ. A SEZON ROWEROWY WŁAŚNIE ROZKWITA. WIOSNA I LATO TO DOSKONAŁY CZAS, BY ZAPLANOWAĆ WEEKENDOWE WYPADY LUB DŁUŻSZE WYPRAWY W SIODEŁKU. ■ BICYCLE TOURISM IS AN IDEAL WAY FOR ACTIVE RECREATION COMBINED WITH EXPLORING NATURE, CULTURE AND HISTORY. WE CAN RIDE A BICYCLE ANYWHERE – ALONE OR IN A GROUP, JUST AS WE LIKE IT MOST. AND THE BICYCLE SEASON IS BEING IN ITS BLOOM. SPRING AND SUMMER ARE THE PERFECT TIME TO PLAN WEEKEND TRIPS OR LONGER BICYCLE EXPEDITIONS.



Bikepacking nie jest już tylko domeną zachodnich turystów odwiedzających na rowerach nasz kraj, dziś staje się jedną z głównych aktywności wśród rodzimych amatorów dwóch kółek ■ Bikepacking is no longer the domain of the western world tourist visiting our country. Today, it becomes the first-choice activity among the domestic two wheel lovers

### Fortuna kołem się toczy...

...jest zatem cyklistą – pisał z humorem Henryk Sienkiewicz. Dziś na zatłoczonych ulicach roi się od rowerów – i tych napędzanych siłą mięśni, i coraz popularniejszych elektryków. W wielu miastach można wypożyczyć rower na kilka minut, kilka godzin lub cały dzień – na przejażdżkę, dojazd do pracy czy spontaniczną wycieczkę za miasto. Rowery są wszędzie, a ich popularność stale rośnie. Już od prawie 160 lat, bo ten z pozoru skromny, dwukołowy pojazd ma u nas długą historię.

### The wheel of fortune turns...

...therefore, he is a cyclist – as Henryk Sienkiewicz wrote humorously. Today, the crowded streets are full of bicycles – both muscle-powered ones and more and more popular electric ones. In many cities, we can rent a bicycle for several minutes, several hours or a whole day – for a ride, commuting to work or a spontaneous trip outside the city. Bicycles are everywhere and their popularity is still growing. For nearly 160 years, since this seemingly modest, two-wheeled vehicle has a long history in





Ruiny zamku w Czorsztynie wznoszą się nad malowniczym Jeziorem Czorsztyńskim. Można z nich podziwiać panoramę Podhala, Pienin, Gorców i Tatr ■ The ruins of the Czorsztyń castle rise above the scenic Czorsztyńskie Lake. It is a great viewing point to the panorama of the Polish Highlands, Pieniny, Gorce and Tatra Mountains

Jego „dziadowie” pojawili się w Polsce w drugiej połowie XIX wieku. W 1866 roku malarz Edmund Perl skonstruował pierwszy trójkołowy samojazd, a w 1867 roku prosto ze Światowej Wystawy w Paryżu przyjechały do naszego kraju welo-cypedy. Pierwsze w Polsce zawody samojazdów odbyły się w 1869 roku w Ogrodzie Krasieńskich w Warszawie. Niespełna dwadzieścia lat później powstała pierwsza organizacja skupiająca miłośników „dwóch kółek”, czyli bicykli – Warszawskie Towarzystwo Cyklistów, które popularyzowało kolarstwo i turystykę rowerową. Sam rower zawitał do Polski zapewne pod koniec XIX wieku, kiedy to przyjęła się używana do dziś nazwa „rower”, zapożyczona od Brytyjczyka Johna Starleya, który od 1885 roku produkował rowery „Rover”. I tak to się rozkręciło...

Na przestrzeni lat rower przestał być luksusem czy ekscentryczną nowinką – stał się środkiem transportu, narzędziem rekreacji i pasją. Dziś turystyka rowerowa to nie tylko sposób na spędzanie wolnego czasu, ale też sposób na życie.

our country. Its “grandparents” appeared in Poland in the second half of the 19<sup>th</sup> century. In 1866, painter Edmund Perl constructed the first three-wheeled self-propelled vehicle and in 1867 velocipedes came to our country, straight from the World Exhibition in Paris. The first competition of self-propelled vehicles in Poland was held in 1869 in the Krasieński Garden in Warsaw. Less than twenty years later, the first organisation was established, bringing together lovers of “two wheels”, i.e. bicycles – the Warsaw Cyclists’ Society, which popularised cycling and bicycle tourism. The bicycle itself came to Poland probably at the end of the 19<sup>th</sup> century, when the name “rower”, used to this day and borrowed from the Briton, John Starley, who produced “Rover” bicycles since 1885, was adopted. And this is how it got rolling...

Over the years, the bicycle has ceased to be a luxurious item or an eccentric novelty – it has become a means of transport, a tool of recreation and a passion. Today, bicycle tourism is not only a method to spend free time, but also a way of life.



Spływ Dunajcem to jedna z największych atrakcji Pienin. Wycieczkę urozmaicają opowieści flisaków ■ Dunajec River rafting belongs to the greatest attractions of the Pieniny Mountains. The raftsmen tales enrich the tour

### Polska z perspektywy siodełka

W ostatnich latach w Polsce nastąpił ogromny rozwój infrastruktury rowerowej. Przybywa kilometrów nowoczesnych, dobrze oznakowanych i bezpiecznych szlaków – zarówno długodystansowych, jak i krótkich tras o różnym poziomie trudności. Dzięki temu każdy znajdzie coś dla siebie: są ścieżki idealne na intensywny trening, rodzinne wycieczki z dziećmi czy romantyczne wypadki we dwoje.

W całym kraju różnych szlaków rowerowych jest ponad 70. Najbardziej rozbudowaną i spójną siecią mogą pochwalić się Małopolska i Pomorze Zachodnie. Z kolei najdłuższą trasę znajdziemy we wschodniej Polsce.

Województwo małopolskie to prawdziwa mekka dla rowerzystów – nie tylko dzięki górskim krajobrazom, ale też dzięki dynamicznie rozwijanej infrastrukturze. Region oferuje sieć tras **Velo Małopolska**, czyli spójny system dróg rowerowych tworzony z myślą o komforcie i bezpieczeństwie użytkowników. Cały system to ponad 600 km dróg i ścieżek rowerowych – oznakowanych, asfaltowych, z infrastrukturą odpoczynkową i licznymi atrakcjami turystycznymi po drodze. Na szlaku znajdują się m.in. stojaki rowerowe, wiaty, stacje naprawcze oraz hotele i gospodarstwa agroturystyczne przyjazne cyklistom. Za jedną z najpiękniejszych tras rowerowych w Polsce, będącą częścią szlaku Velo Małopolska, uważana jest **Velo Dunajec**, która, wiedzona przez nurt Dunajca, przecina

### Poland from the perspective of a bicycle saddle

In recent years, there has been an enormous development of bicycle infrastructure in Poland. The number of kilometres of modern, well-marked and safe routes – both long-distance and short routes with various levels of difficulty – is growing. Thanks to this, everyone will find something for themselves: there are paths ideal for intense training, family trips with children or romantic trips for two.

There are more than 70 various bicycle routes all over the country. Małopolska and Western Pomerania can boast of the most extensive and consistent network. In turn, the longest route can be found in eastern Poland.

The Małopolskie Voivodeship is a real mecca for cyclists – not only thanks to the mountain landscapes, but also thanks to the dynamically developed infrastructure. The region offers the **Velo Małopolska** route network, i.e. a consistent system of bicycle routes created with users' comfort and safety in mind. The whole system means more than 600 km of roads and bicycle paths – marked, asphalt, with recreation infrastructure and numerous tourist attractions along the way. Along the trail, there are, among others, bicycle racks, shelters, repair stations as well as cyclist-friendly hotels and agritourism farms. The route considered one of the most beautiful bicycle routes in Poland, being part of the Velo Małopolska trail, is **Velo Dunajec** which, going through the Dunajec river, crosses 7 mountain ranges, surrounds 3 lakes



siedem pasm górskich, okala trzy jeziora i wiedzie pod bramy siedmiu zamków. Ten ponad 230-kilometrowy szlak prowadzi od Zakopanego do Wietrzychowic i zachwyca widokami na Tatry, Gorce, Pieniny i Beskid Sądecki. Na południu łączy się ze Szlakiem Wokół Tatr, a w Wietrzychowicach – miejscu, gdzie Dunajec wpada do Wisły – spotyka się z Wiślaną Trasą Rowerową. Renoma jednej z najpiękniejszych tras rowerowych zobowiązuje. Velo Dunajec urzeka więc niezapomnianymi widokami i wieloma atrakcjami turystycznymi dostępnymi bezpośrednio ze szlaku. Na turystów czekają m.in. termy Gorący Potok, dwór w Łopusznej, zjawiskowy kościół w Dębnie Podhalańskim, zamek Tropsztyn, możliwość spływu Dunajcem, wieże widokowe i wiele innych.

**Velo Czorsztyn** to krótsza, ale wyjątkowo urokliwa pętla wokół Jeziora Czorsztyńskiego. Szlak liczy ok. 30 km (cała pętla jest o 10 km dłuższa) i oferuje zapierające dech w piersiach panoramy na zamek w Niedzicy, ruiny zamku w Czorsztynie, Pieniny oraz Tatry. Część szlaku prowadzi przez zapory i mosty. Do wyboru są dwa warianty – łatwiejszy z możliwością przepłynięcia statkiem lub gondolką (tzw. czorsztynianką) pomiędzy zamkami w Niedzicy i Czorsztynie – i trudniejszy, który w całości przemierzyć trzeba na rowerze. Eksplorację Velo Czorsztyn można rozpocząć w dowolnym miejscu, gdyż do brzegów jeziora prowadzą dogodne dojazdy z położonych wyżej miejscowości. Na południowym krańcu jeziora, we Frydmanie, trasa prowadzi koroną zapory. Potem, u podnóża Falszyna, trzeba pokonać niezbyt długi, ale solidny podjazd, by cieszyć się nagrodą: piękną panoramą jeziora i Gorców. Jeszcze dalej – w wersji przybrzeżnej – trasa oferuje obłędny widok na Rezerwat Zielone Skałki. Można też wybrać drogę prowadzącą przez hale, która z kolei zachwyci widokami „z lotu ptaka”.

To oczywiście wybrane perełki rowerowej Małopolski, ale tras dla amatorów wypraw na dwóch kółkach jest więcej. Warto również wspomnieć o:

- **Wiślanej Trasie Rowerowej (WTR)** – drugim najdłuższym szlakiem w Polsce (ponad 1200 km, z czego ok. 230 km przebiega przez Małopolskę), który łączy Oświęcim, Kraków, Niepołomice i Szczucin;
- **Velo Natura (EuroVelo11)** – fragmencie międzynarodowego szlaku prowadzącego przez Pogórze Rożnowskie, Dolinę Popradu i Sądecczyznę aż po granicę ze Słowacją;
- **Velo Skawa** i **Velo Raba** – krótszych, regionalnych trasach dolinami rzek, idealnych na jednodniowe wypady;
- **Velo Metropolis** – trasie rowerowej łączącej największe miasta Małopolski, m.in. Kraków, Wieliczkę, Skawinę i Niepołomice.

Niewątpliwą atrakcją podczas rowerowych wypraw przez Małopolskę okażą się wizyty w restauracjach czy na bazarach oferujących regionalne specjały: oscypki, bryndzę, kwaśnicę, żurek, krakowskie obwarzanki, kaczkę po krakowsku czy dania z kaszą i grzybami.

and leads to the gates of 7 castles. This trail of more than 230 kilometres leads from Zakopane to Wietrzychowice and enchants with the views of the Tatra Mountains, Gorce Mountains, Pieniny and Beskid Sądecki. In the south, it joins the Trail around the Tatra Mountains, and in Wietrzychowice – the place where Dunajec flows into the Vistula – it meets the Vistula Bicycle Route. The reputation of one of the most beautiful bicycle routes is obliging. Therefore, Velo Dunajec captivates with its unforgettable views and multiple tourist attractions accessible directly from the trail. Tourists are awaited, among others, by the Gorący Potok thermal pools, the manor in Łopuszna, the phenomenal church in Dębno Podhalańskie, the Tropsztyn castle, the possibility of rafting on the Dunajec river, observation towers and many others.

**Velo Czorsztyn** is a shorter but exceptionally charming loop around Lake Czorsztyn. The trail is about 30 km long (the whole loop is 10 km longer) and offers breathtaking panoramas of the castle in Niedzica, the ruins of the castle in Czorsztyn, Pieniny and the Tatra Mountains. Part of the trail leads through dams and bridges. There are two options to choose from – easier one, with the possibility of sailing a ship or gondola (the so-called czorsztynianka) between the castles in Niedzica and Czorsztyn – and more difficult one, which we have to cover entirely by bicycle. Exploration of Velo Czorsztyn can be started anywhere, because convenient access roads lead to the shores of the lake from the places located higher. At the southern end of the lake, in Frydman, the route leads through the crown of the dam. Then, at the foot of Falsztyn, we have to cover a not very long, but solid uphill road so as to enjoy the reward: a beautiful panorama of the lake and the Gorce Mountains. Even further – in the coastal version – the route offers a terrific view of the Zielone Skałki Reserve. We can also choose a road leading through the pastures, which in turn will enchant us with the “bird’s-eye views”.

These are, of course, selected gems of Małopolska visited by bicycle, but there are more routes for amateurs of trips on two wheels. It is also worth mentioning:

- **Vistula Bicycle Route (WTR)** – the second longest trail in Poland (more than 1,200 km, of which about 230 km lead through Małopolska), which connects Oświęcim, Krakow, Niepołomice and Szczucin;
- **Velo Natura (EuroVelo11)** – part of the international trail leading through the Rożnowskie Foothills, Poprad Valley and Sądecczyzna to the border with Slovakia;
- **Velo Skawa** and **Velo Raba** – shorter, regional river valley routes, ideal for one-day trips;
- **Velo Metropolis** – bicycle route connecting the largest cities of Małopolska, including Krakow, Wieliczka, Skawina and Niepołomice.

An unquestionable attraction during bicycle trips through Małopolska will be visits to restaurants or marketplaces offering regional specialties: oscypki, bryndza, kwaśnica, sour rye soup, obwarzanki from Krakow, Krakow-style duck or dishes with groats and mushrooms.



Do uzupełniania kalorii spalonych na szlaku warto wykorzystać produkty regionalne, np. oscypki ■ Taste some regional products, for example the oscypek cheeses, to replenish calories burned on the route

Rowerzyści znajdą ciekawe trasy również w południowo-zachodniej Polsce. **Dolnośląska Kraina Rowerowa** to sieć tematycznych tras, które łączą aktywność fizyczną z odkrywaniem lokalnych perełek. Szlaki prowadzą przez malownicze doliny, niewielkie miasteczka, średniowieczne zamki i pałace, a także przez parki krajobrazowe i winnice. Szczególnie atrakcyjne są trasy w okolicach Żąbkowic Śląskich, Barda czy Kotliny Kłodzkiej. Kraina przyciąga tych, którzy cenią ciszę, bliskość przyrody i chcą poznać mniej oczywiste oblicze Dolnego Śląska – z dala od tłumów, a blisko historii, kultury i natury.

Na Pomorzu warta uwagi jest **Kaszubska Marszruta**, która prowadzi wokół jezior, przez lasy i uroczne wsie. To propozycja idealna zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych rowerzystów. Trasy są dobrze oznakowane i różnorodne – od asfaltowych ścieżek po leśne dukty. Wśród najciekawszych fragmentów warto wymienić odcinek wokół Jeziora Charzykowskiego czy trasę prowadzącą przez Park Narodowy „Bory Tucholskie”. Po drodze nie brakuje wież widokowych, punktów informacji turystycznej oraz miejsc wypoczynku, a regionalna kuchnia kaszubska – z rybami, dziczyzną, jagodami i domowymi wypiekami – dodaje wyprawom jeszcze więcej smaku. W lokalnych restauracjach czekają ruchanki, ferkase, zylc i plince.

**EuroVelo10**, znana również jako **Velo Baltica** lub **Nadbałtycka Trasa Rowerowa**, to polska część europejskiej sieci szlaków rowerowych EuroVelo, która okrąża Morze Bałtyckie, przebiegając przez dziewięć krajów: Niemcy, Danię, Szwecję,

Cyclists will also find interesting routes in south-western Poland. **Lower Silesian Cycling Land** is a network of thematic routes that combine physical activity with discovering local gems. The trails lead through picturesque valleys, small townlets, medieval castles and palaces, as well as through landscape parks and vineyards. Particularly attractive are the routes in the vicinity of Żąbkowice Śląskie, Bardo or Kłodzko Valley. The land attracts those who appreciate silence, proximity to nature and want to get to know the less obvious face of Lower Silesia – away from the crowds and close to history, culture and nature.

In Pomerania, noteworthy is the **Kashubian Route** leading around lakes, through forests and charming villages. This is an offer ideal for both beginners and more advanced cyclists. The routes are well marked and diversified – from asphalt paths to forest roads. Among the most interesting fragments, it is worth mentioning the section around Lake Charzykowskie or the route leading through the “Bory Tucholskie” National Park. Along the way, there are many observation towers, tourist information points and places to take some rest, and regional Kashubian cuisine – with fish, game, berries and homemade pastries – adds additional flavour to the expeditions. In local restaurants, we can find *ruchanki*, *ferkase*, *zylc* and *plince*.

**EuroVelo10**, also known as **Velo Baltica** or **Baltic Bicycle Route**, is the Polish part of the European EuroVelo bicycle route network that surrounds the Baltic Sea, running through nine countries: Germany, Denmark, Sweden, Finland, Estonia, Latvia, Lithuania, Russia and Poland. Velo Baltica partially overlaps with



Finlandię, Estonię, Łotwę, Litwę, Rosję i Polskę. Przebieg Velo Baltica pokrywa się częściowo ze szlakiem Żelaznej Kurtyny **EuroVelo13**, co sprawia, że szlak jest popularny wśród turystów nie tylko z Polski. W Polsce trasa liczy blisko 540 km i prowadzi przez jedno z najbardziej malowniczych zakątków Pomorza. Rozpoczyna się w Świnoujściu i biegnie, w większości blisko morza, przez m.in. Międzyzdroje, Dziwnów, Kołobrzeg, Darłowo, Ustkę, Łebę, Trójmiasto aż do Elbląga. Po drodze można podziwiać piękne plaże, klifowe wybrzeża, parki krajobrazowe (np. Woliński czy Słowiński Park Narodowy z przepięknymi ruchomymi wydymami) i rezerwy przyrody. Szlak jest bardzo dobrze oznakowany, bezpieczny i dostępny także dla rodzin z dziećmi – wiele odcinków prowadzi po asfaltowych lub brukowanych ścieżkach, z dala od ruchu samochodowego. Trasa łączy się z innymi ciekawymi szlakami, np. z R10, który wiedzie na Hel; Trasą Rowerową na Mierzei Wiślanej (idealnej dla rodzin) czy nieco mniej uczęszczanymi: Szlakiem Okolice Jeziora Sarbsko lub Szlakiem Zwiniętych Torów.

Ze względu na swoją długość trasa ta nadaje się zarówno na krótką wycieczkę wzdłuż morza, jak i kilkudniową wyprawę rowerową – blisko natury, z możliwością kąpieli w morzu i poznawania lokalnych smaków, jak wędzone ryby, jagody z lasu czy rzemieślnicze lody z nadmorskich budek. Na trasie znajdują się liczne miejsca odpoczynku, punkty gastronomiczne, campingi i agroturystyka przyjazne rowerzystom. W sezonie dostępne są specjalne promy i pociągi ułatwiające przemieszczanie się z rowerem wzdłuż wybrzeża.

the **EuroVelo 13** Iron Curtain trail, which makes the trail popular among tourists not only from Poland. In Poland, the route is nearly 540 km long and leads through some of the most picturesque corners of Pomerania. It starts in Świnoujście and runs, mostly near the sea, through, among others, Międzyzdroje, Dziwnów, Kołobrzeg, Darłowo, Ustka, Łeba, Tri-City to Elbląg. Along the way, we can admire beautiful beaches, cliff coasts, landscape parks (e.g. Woliński or Słowiński National Park with beautiful moving dunes) and nature reserves. The trail is very well marked, safe and also accessible for families with children – many sections lead along asphalt or paved paths, away from road traffic. The route connects with other interesting trails, e.g. R10, which leads to Hel; the Vistula Spit Bicycle Route (ideal for families) or the slightly less bustling Sarbsko Loop or the Trail of Coiled Tracks.

In view of its length, this route is suitable for both a short trip along the sea and a bicycle expedition lasting several days – close to nature, with the possibility of bathing in the sea and exploring local flavours, such as smoked fish, berries from the forest or artisan ice cream from the seaside stands. Along the route, there are numerous places to take some rest, catering points, camping sites and cyclist-friendly agritourism. During the season, special ferries and trains are available to facilitate moving along the coast with a bicycle.

Velo Baltica really offers multiple attractions – from the famous Stawa Młyny windmill in Świnoujście, through the ruins of the church in Trzęsacz, the lighthouse in Kołobrzeg,

Nadbałtycką trasę rowerową warto zacząć spod wiatraka Stawa Młyny w Świnoujściu – wizytówki miasta ■ It is a good idea to start the Baltic cycling route from the Świnoujście city flagship – the windmill-shaped beacon – Stawa Młyny





Majestatyczny Klif Orłowski czeka na spragnionych odpoczynku i ochłody rowerzystów na plaży w Gdyni ■ The majestic Orłowo cliff welcomes the cyclists with a thirst for rest and refreshment at the Gdynia beach

Atrakcji Velo Baltica oferuje naprawdę wiele – od słynnego wiatraka Stawa Młyny w Świnoujściu przez ruiny kościoła w Trzęsaczu, latarnię morską w Kołobrzegu, Zamek Książąt Pomorskich w Darłowie, skansen w Klukach, Klif Orłowski, po kultowy Sopot czy stary Gdańsk. Wiele osób kończy swoją przygodę z Velo Baltica właśnie w Gdańsku lub udaje się na Mierzęę Wiślana. Warto jednak odwiedzić i Elbląg, a po drodze zajrzeć do kościoła w Marzęcinie i zabytkowej wsi Tujsk z przepięknymi chatami krytymi strzechą. A jadąc przez Pomorze, warto pamiętać o lokalnych frykasach i skosztować regionalnej kuchni, która wyrosła z kuchni żeglarszy i rybaków, i w której dominują ryby (zarówno morskie, jak i słodkowodne). Znaną są wędzone szproty ze Słupska, kiszka szwedzka, półgęsek, wędzone i marynowane śledzie, czernina czy zupa piwna.

Z Elbląga można wyruszyć na najdłuższą w Polsce trasę rowerową **Green Velo**. To blisko 2000 km wzdłuż wschodniej granicy kraju. Szlak jest prowadzony głównie przez tereny nizinne, stanowi więc doskonałą propozycję dla osób zainteresowanych rekreacyjną turystyką rowerową. Łączy się również z innymi, krótszymi, ale nie mniej atrakcyjnymi trasami, takimi jak Łynostrada czy Mazurska Pętla Rowerowa. Green Velo to 12 „rowerowych królestw”, czyli tematycznych krain o unikalnych walorach: Polesie, Suwalszczyzna i Puszcza Augustowska, Puszcza Białowieńska i Puszcza Knyszyńska, Ziemia Sandomierska i Dolina Dolnego Sanu, Roztocze, Dolina Bugu, Północne Mazury, Warmia i okolice, Nad Zalewem Wiślany, Góry

the Castle of the Pomeranian Dukes in Darłowo, the open-air museum in Kluki, the Orłowski Cliff, iconic Sopot or old Gdańsk. Many people end their adventure with Velo Baltica in Gdańsk or go to the Vistula Spit. However, it is also worth visiting Elbląg, and on the way to visit the church in Marzęcino and the historic village of Tujsk with beautiful thatched huts. And while riding through Pomerania, it is worth remembering about local specialties and tasting regional cuisine, which grew out of the cuisine of sailors and fishermen and is dominated by fish (both sea and freshwater). Famous are smoked sprats from Słupsk, Swedish potato sausage, goose breast, smoked and pickled herring, blood soup or beer soup.

From Elbląg, we can take the longest bicycle route in Poland – **Green Velo**. It is nearly 2,000 km along the eastern border of the country. The trail leads mainly through lowland areas, so it is an excellent offer for people interested in recreational bicycle tourism. It also connects with other, shorter, but equally attractive routes, such as Łynostrada or the Masurian Cycling Loop. Green Velo consists of 12 “cycling kingdoms”, i.e. thematic lands with unique values: Polesie, Suwalszczyzna and Augustowska Forest, Białowieńska Forest and Knyszyńska Forest, Sandomierz Land and Lower San Valley, Roztocze, Bug Valley, Northern Masuria, Warmia and surroundings, Vistula Lagoon, Świętokrzyskie Mountains, Biebrza and Narew Valley and Carpathian Foothills. Along





Na rowerzystów przemierzających Pomorze i Bory Tucholskie czekają owalne racuszki z ciasta chlebowego – ruchanki ■ The cyclists crossing the Pomerania and Tuchola Forest must taste the oval-shaped crumpets made of bread dough – ruchanki

Świętokrzyskie, Dolina Biebrzy i Narwi oraz Pogórze Karpackie. Na szlaku zachwyci przyroda, urzekną liczne zabytki (np. bazylika we Fromborku, zamek w Lidzbarku Warmińskim, architektura Braniewa, monaster w Supraślu czy zamek w Łańcutie). Wyprawa wschodnim szlakiem jest też okazją do rozkoszowania się przysmakami polskich kresów. To kuchnia wielonarodowa, łącząca smaki polskie, rosyjskie, tatarskie, ormiańskie, żydowskie, a nawet węgierskie czy tureckie. Prosta i oparta na lokalnych produktach. Jest niewątpliwie jedną z najciekawszych polskich kuchni regionalnych. Warto posmakować pierogów, babki ziemniaczanej, kartaczy, gołąbków, kulebiaków, chłodników...

the trail, we will be enchanted by the nature, captivated by numerous historical monuments (e.g. the basilica in Frombork, the castle in Lidzbark Warmiński, Braniewo architecture, the monastery in Supraśl or the castle in Łańcut). The expedition along the eastern trail is also an opportunity to enjoy the delicacies of the Polish borderlands. It is multinational cuisine, combining Polish, Russian, Tatar, Armenian, Jewish, and even Hungarian or Turkish flavours. Simple and based on local products. It is undoubtedly one of the most interesting Polish regional cuisines. It is worth to taste pierogis, potato cake, cepelinai, cabbage rolls, coulibiacs, cold soups...



Ziemniak to niezwykle cenne warzywo, które na Podlasiu stanowi podstawę wielu regionalnych potraw, m.in. babki ziemniaczanej ■ Potato is a highly valuable vegetable, a basic ingredient of many regional Podlissian dishes, among others potato babka

## Rowery – styl życia i pasja

To, co w turystyce rowerowej najpiękniejsze, to bliski kontakt z otoczeniem. Rower pozwala zwolnić, dostrzec szczegóły, zatrzymać się tam, gdzie przyciągnie nas zapach chleba z wiejskiej piekarni albo widok starej kapliczki w polu. Na dwóch kółkach poznaje się Polskę od zupełnie innej strony. W trakcie podróży rowerem można zajrzeć do lokalnych gospodarstw agroturystycznych, zjeść świeże jagody prosto z krzaka, zanoćwać w stodole zamienionej na rustykalne studio albo zaplanować zwiedzanie zamków, skansenów i muzeów regionalnych. Takie podróże zyskują nowy wymiar – są bardziej świadome, mniej pośpieszne i wyjątkowo autentyczne.

Dla wielu rower to już nie tylko środek transportu, lecz także element codziennego stylu życia. Cykliści spotykają się na zlotach, uczestniczą w maratonach, wspólnie tworzą społeczności w mediach społecznościowych. Rosnąca liczba wydarzeń rowerowych – od rajdów po festyny – pokazuje, że jazda na rowerze łączy ludzi i staje się coraz bardziej inkluzywna.

Warto też pamiętać, że rower to ekologiczny wybór: nie emituje spalin, nie generuje hałasu i pozwala na bliski kontakt z przyrodą. W czasach, gdy tak wiele mówi się o zrównoważonym stylu życia, ten dwukołowiec może być naszym małym, codziennym wkładem w troskę o środowisko.

Rowerowa Polska to kraj malowniczych krajobrazów, różnorodnych tras i gościnnych ludzi. To także okazja do odkrywania siebie na nowo – z dala od ekranów, w rytmie własnych mięśni i oddechu. Niezależnie od tego, czy wybierasz się na krótki wypad za miasto, czy planujesz wielodniową wyprawę z sakwami, pamiętaj: najważniejsze to ruszyć przed siebie. A reszta? Sama się potoczy...

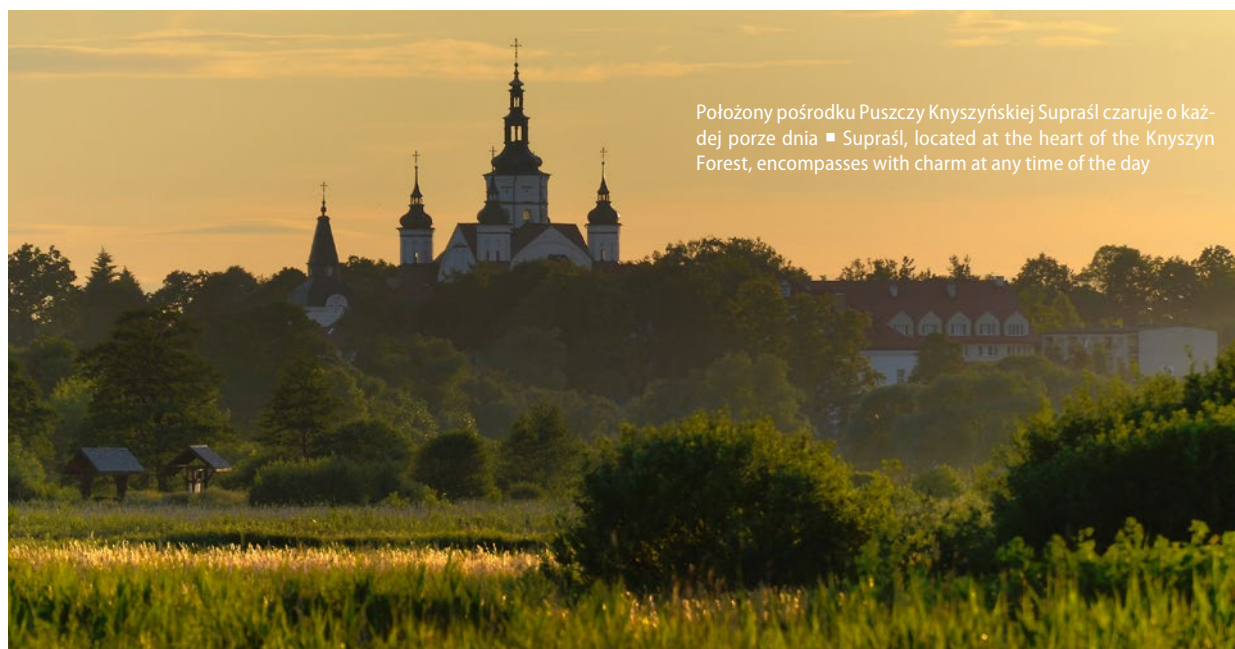
## Bicycles – lifestyle and passion

The most beautiful thing about bicycle tourism is a close contact with the environment. The bicycle allows us to slow down, see the details, stop where we will be attracted by the smell of bread from a rural bakery or the view of an old shrine in the field. On two wheels, we can explore Poland from a completely different side. During a bicycle trip, we can visit local agritourism farms, eat fresh berries straight from the bush, sleep in a barn converted into a rustic suite or plan a visit to castles, open-air museums and regional museums. Such journeys take on a new dimension – they are more conscious, less hasty and exceptionally authentic.

For many people, the bicycle is not only a means of transport, but also an element of everyday lifestyle. Cyclists meet at rallies, participate in marathons, together create communities on social media. The growing number of cycling events – from rallies to festivals – shows that cycling connects people and is becoming more and more inclusive.

It is also worth remembering that the bicycle is an environment-friendly choice: it does not emit exhaust gases, does not generate noise and enables close contact with nature. At present, when people talk about sustainable lifestyles, this two-wheeler may be our small, everyday contribution to caring of the environment.

Cycling Poland is a country of picturesque landscapes, diversified routes and hospitable people. It is also an opportunity to rediscover ourselves – away from the screens, in the rhythm of our own muscles and breath. Whether we are taking a short trip out of town or planning a multi-day expedition with panniers, we must remember: the most important thing is to move ahead. And the rest? It will roll on its own...



Położony pośrodku Puszczy Knyszyńskiej Supraśl czaruje o każdej porze dnia ■ Supraśl, located at the heart of the Knyszyn Forest, encompasses with charm at any time of the day

TEKST ■ BY: AGNIESZKA GRZYBOWSKA/ARIMR ■ ARMA

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: ©MICHAEL-, ©ARKADIUSZ-, ©EWA-, ©TOMASZ-, ©TOMASZ WARSZEWSKI-, ©PATRYK KOSMIDER-, ©SLAWINA-, ©MARIO-, ©DEJAN GOSPODAREK-STOCK.ADOBE.COM



# Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Zapraszamy do zapoznania się z najnowszą publikacją dla dzieci „Rybki, ryby i rybeczki z mórz i oceanów całego świata”, przygotowaną przez Departament Pomocy Technicznej w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

**„Dobra książka to najlepszy z przyjaciół, ten sam dziś i na zawsze”\***

To kolejna edycja tej niezwykle popularnej książeczki.

Tym razem krople słonej wody (Słonka) i słodkiej wody (Słodek) przeprowadzają czytelnika przez pełen tajemnic i ciekawostek świat ryb żyjących w morzach i oceanach całego świata. W naszej książeczce znajdziesz krzyżówki, łamigłówki i wiersze... oraz grę mistrzów.

Całości dopełniają ręcznie malowane grafiki 50 ryb słonowodnych.

W najnowszym wydaniu szczególne miejsce poświęcone jest programowi pn. **Fundusze Europejskie dla Rybactwa**, współfinansowanemu z Europejskiego Funduszu Morskiego, Rybackiego i Akwakultury (EFMRA) oraz budżetu państwa, który w najbliższych latach będzie wspierał polskie rybactwo.

Fundusze Europejskie

## dla Rybactwa

Po więcej informacji o EFMRA, programie oraz o naszych polskich rybach, Słodek i Słonka zapraszają do książeczki oraz na stronę [www.rybactwo.gov.pl](http://www.rybactwo.gov.pl)



Program Fundusze Europejskie dla Rybactwa

Institucja Zarządzająca  
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Institucja Pośrednicząca  
– Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa



Szukasz dofinansowania na realizację swojego pomysłu?  
Dowiedz się więcej na stronie programu **Fundusze Europejskie dla Rybactwa**.

\* Cyt. Martin Tupper



# ZEROOO

VII Ogólnopolski Konkurs Filmowy dla Młodzieży  
„Moja Wizja Zero: dobrostan rolnika – zdrowy styl życia”

2025

# KONKURS FILMOWY DLA MŁODZIEŻY

Nakręć film i wyślij do 30.09.2025 r.:  
[Wizjazero@krus.gov.pl](mailto:Wizjazero@krus.gov.pl)

Patronat Honorowy



Minister Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

Organizatorzy:



Ministerstwo Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

