

Polish Food & country

LATO | SUMMER
2025

ISSN 1232-9541

MALINA

– RUBINOWA SIOSTRA TRUSKAWKI

Raspberry – the ruby-coloured sister of strawberry

PODLASKIE HERBATKI

NA MIARĘ GWIAZDKI MICHELIN

Herbal teas from Podlasie worthy of the Michelin star

ŻUŁAWY,

NIZINA U BRAM BAŁTYKU

Żuławy, a lowland at the gates of the Baltic Sea

Kupując żywność
z tym znakiem

**PRODUKT
POLSKI**

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

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Dowiedz się więcej



#KUPUJŚWIADOMIE



Stefan Krajewski

minister rolnictwa i rozwoju wsi | Minister of Agriculture and Rural Development

Szanowni Państwo!

Lato to czas zbierania plonów – moment, w którym natura oddaje pełnię swojego bogactwa, a rolnicy w całej Polsce zbierają efekty wielu miesięcy pracy. Pola złocą się dojrzałym zbożem, a drzewa uginają się pod owocami. Widać wtedy, jak z połączenia ziemi i pracy rolników powstaje produkt, który trafia na nasze stoły i na eksport.

Jako minister rolnictwa i rozwoju wsi obserwuję te procesy z dużą uwagą, bo stanowią one podstawę bezpieczeństwa żywnościowego kraju i determinują konkurencyjność naszej produkcji w Europie i na świecie. Lato nie jest więc tylko czasem zbiorów, to także moment, w którym decyzje podatkowe, handlowe i regulacyjne rzutują na kolejne żniwa. Polityka państwa ma przekuć obfitość w siłę: tak planować działania, by plony były dobrze zagospodarowane, rolnik miał pewność zbytu i stabilne dochody, a konsumenci dostęp do wysokiej jakości żywności.

W moim pierwszym wystąpieniu, po objęciu urzędu, podkreśliłem motto polityki resortu: „Rolnik ma być rolnikiem, a wieś wsią”. Chodzi o to, aby modernizacja i nowe technologie wspierały codzienną pracę na polu, a nie ją wypierały oraz by rozwój rynku nie odbywał się kosztem tych, którzy gospodarują i ponoszą ryzyko. Stąd program „Aktywny Rolnik”, który precyzuje, że wsparcie publiczne ma trafiać do osób faktycznie prowadzących produkcję, inwestujących i podnoszących jej jakość, a nie tylko formalnie posiadających ziemię. Pieniądze publiczne muszą wzmacniać realną produkcję.

Podobnie przygotowywana ustawa o produkcyjnej funkcji wsi ma zagwarantować, że wieś pozostanie miejscem wytwarzania żywności. Rolnicy muszą móc pracować zgodnie z rytmem natury, także wtedy, gdy wiąże się to z hałasem czy nocnymi żniwami, a nowe funkcje osadnicze nie mogą marginalizować rolniczej roli obszarów wiejskich. Jasne zasady mają chronić gospodarowanie i ład przestrzenny.

Dear Readers!

Summer is the time of crop harvesting – the moment when nature yields its full plentifulness, while the farmers throughout Poland gather the effects of many months of work. The fields are gilded with mature cereals and the trees are heavy of fruits. You can see how the product, which is brought to our tables and for export, arises from the conjoining of the land and farmers' work.

As the Minister of Agriculture and Rural Development I have been following these processes very closely as the basis of food security of the country and determinants of competitiveness of our production in Europe and in the world. Summer is therefore not only a time of harvest, but also a moment when fiscal, commercial and regulatory decisions affect the following harvest. The aim of state policy is to turn abundance into strength: to plan the measures in a way to ensure good crop management, guaranteed sales opportunities and stable income for the farmers and access to high-quality food for the consumers.

In my first presentation after taking office, I highlighted the watchword of the ministry's policy: "A farmer needs to be a farmer and rural areas need to be rural areas". It means that modernisation and new technologies should support the everyday work in the field rather than supersede it and that the market cannot develop at the expense of farmers and risk bearers. This formed the basis for the "Active Farmer" program, which specifies that public aid should be allocated to those, who actually produce, invest and improve production quality rather than only formal land owners. Public funds must strengthen the actual production.

Similarly, the aim of the newly-drafted act on the production function of rural areas is guaranteeing that these areas will remain the place of food production. Farmers need to work following the rhythm of nature, also when it is linked with noise or night harvesting, while the new settlement functions cannot diminish the agricultural

Te rozwiązania mają praktyczne przełożenie na losy pól. Stabilne warunki i czytelne reguły skłaniają do inwestycji w maszyny, przechowywanie, chłodnictwo i małe przetwórstwo. Wtedy obfity zbiór staje się źródłem przewagi i bezpieczeństwa, a nie zagrożeniem marnotrawstwa czy nagłych spadków cen. Sprawne łańcuchy dystrybucji chronią zarówno producentów, jak i portfele konsumentów.

Bezpieczeństwo żywnościowe jest dziś jednym z najważniejszych zadań państwa. Zmiany klimatyczne, kryzysy geopolityczne i zakłócenia łańcuchów dostaw przypominają, że żywność to strategiczny zasób. Dlatego tak ważne są krótsze łańcuchy, lokalne rynki zbytu i rozproszone przetwórstwo, które zwiększają odporność systemu. Polska ma potencjał, by być filarem stabilności w Unii, ale ten potencjał trzeba mądrze wykorzystywać i wzmacniać. Bezpieczeństwo buduje się nie tylko na polu, lecz także w logistyce, laboratoriach i uczciwych zasadach handlu.

W tym kontekście znaczenie ma umowa UE–Mercosur. Polska konsekwentnie sprzeciwia się jej obecnemu kształtowi, bo otwarcie rynku na produkty wytwarzane poza unijnymi standardami oznaczałoby zagrożenie dla naszej produkcji i dla konsumentów. Uczciwy handel wymaga równych reguł gry: jeśli rolnik w Europie ponosi koszty wysokich wymogów jakościowych, środowiskowych i dobrostanowych, nie może konkurować z towarem powstającym w warunkach nieporównywalnych. Chcemy, by handel się rozwijał, ale na zasadach, które szanują europejskie standardy i stabilność rynków.

Letnie plony pokazują też, że ochrona rynku i uczciwa konkurencja muszą iść w parze z nowoczesnością. Aby zbiory były w pełni wykorzystane, potrzebujemy inwestycji w logistykę, magazyny i chłodnię, w technologie ograniczające straty pożniwne, a także w rozwój spółdzielczości i grup producenckich. To one pozwalają negocjować lepsze warunki sprzedaży, organizować wspólny eksport i planować produkcję pod realne potrzeby rynku. Tak buduje się siłę polskiego sektora rolno-spożywczego – od pola przez przetwórstwo i dystrybucję aż po stoły konsumentów.

Kolejnym kluczowym zagadnieniem jest przyszłość Wspólnej Polityki Rolnej po 2027 roku. Polska będzie zabiegać o utrzymanie dwufilarowej konstrukcji WPR oraz o to, aby środki unijne trafiały przede wszystkim do aktywnych rolników i realnie wspierały rozwój obszarów wiejskich. Potrzebujemy prostszych zasad i mniejszej biurokracji, bo czas rolnika powinien być poświęcony produkcji, a nie formularzom. Przyszła WPR musi też dawać narzędzia do adaptacji do zmian klimatu, do inwestycji w nowe technologie i do budowania odporności na wahania rynkowe.

role of rural areas. Clear rules need to protect farming and spatial order.

In practice, these solutions translate into the intended use of crops. Stable conditions and clear rules encourage the investments in machinery, storage, refrigeration and small processing. In such cases, abundant crops become the source of advantage and security rather than a threat of wastage or sudden price drop. Efficient distribution chains protect both the producers and consumers' wallets.

Today, food security is one of the pivotal tasks of the state. Climate change, geopolitical crises and supply chain disturbances remind that food is a strategic resource. This is why shorter chains, local outlets and distributed processing, which improve the system's resilience, are of such importance. Although Poland has the capacity to become the pillar of stability in the EU, this capacity needs to be wisely used and strengthened. Security is built not only in the field, but also in logistics, laboratories and fair trading rules.

In this context, we need to highlight the EU–Mercosur agreement. Poland has consistently contested its present form, since opening the market to the products failing to meet the EU standards would threaten our production and the consumers. Fair trade requires also a level playing field: If a farmer in Europe bears the costs of high quality, environmental and welfare requirements, such farmer cannot compete with goods produced in non-comparable conditions. Although we want trade to develop, it must be made on terms and conditions respecting the European standards and market stability.

Summer harvest demonstrates also that market protection and fair competition must go hand in hand with modernity. To make full use of crops, we need to invest in logistics, storage and cooling facilities, technologies reducing post-harvest losses as well as development of cooperatives and producer groups. They enable negotiating better sales conditions, organising joint export and plan the production with consideration to actual market needs. This is how the strength of the Polish agri-food sector is built – from the field, through processing and distribution, to the consumers' tables.

The future of the Common Agricultural Policy after 2027 is another key issue. Poland will pursue maintaining of the two-pillar CAP structure and allocating the EU funds primarily to active farmers to actually support rural development. We need simpler rules and less bureaucracy, since the farmer's time should be spent in the field rather than on filling the forms. The future CAP must also provide tools for adaptation to climate change, investments in new technologies and building resilience to market fluctuations.

Z tej perspektywy letnia obfitość jest sprawdzianem polityki. Nie wystarczy zebrać plonów, trzeba je też przechować, przetworzyć i sprzedać we właściwym momencie. Rolnik planuje dziś odmiany i zasiewy, myśli o modernizacji gospodarstwa i możliwościach przetwórstwa, a państwo ma obowiązek zapewnić warunki, które to umożliwią. Dlatego obok ustaw o produkcyjnej funkcji wsi i aktywnym rolniku pracujemy nad deregulacjami – prostszymi procedurami, krótszymi ścieżkami decyzyjnymi i bliższą współpracą administracji z rynkiem.

Nasze działania wpisują się w ideę zrównoważonego rozwoju. Rolnictwo powinno łączyć efektywność produkcji z troską o glebę, wodę i bioróżnorodność, a jednocześnie dostarczać konsumentom zdrową, bezpieczną żywność w uczciwej cenie. Nowe technologie i dobre praktyki pozwalają poprawiać wydajność i redukować presję na środowisko, a krótsze łańcuchy dostaw zmniejszają ślad transportowy i wzmacniają lokalne rynki pracy. To inwestycja w odporność wobec niepewności pogodowych, kryzysów geopolitycznych i wahań na rynkach surowców.

W tym wszystkim nie gubimy człowieka. W centrum polityki rolnej pozostaje rolnik, który łączy tradycję z nowoczesnością, wiedzę pokoleń z odwagą wprowadzania zmian. Naszym zadaniem jest tak kształtować warunki, by ta odwaga się opłacała: inwestycje były dostępne, prawo przejrzyste, a rynki uczciwe. Konsekwentnie bronimy wysokich europejskich standardów i domagamy się ich respektowania w handlu międzynarodowym. Tylko wtedy konsumenci mają gwarancję jakości, a producenci równe szanse.

Jestem przekonany, że polska wieś i polskie rolnictwo mają wszelkie atuty, by być jednym z filarów europejskiej suwerenności żywnościowej. Mamy ziemię, kompetencje, przedsiębiorczość i rozwinięty przemysł przetwórczy. Potrzebujemy dalszej modernizacji, przewidywalnych reguł i uczciwych warunków konkurencji. Letnie zbiory są najlepszym dowodem, że połączenie tradycji z nowoczesnością, wsparte mądrą polityką publiczną, przynosi realną wartość – dla rolników, konsumentów i całej gospodarki.

Zapraszam Państwa do lektury letniego wydania „Polish Food & Country”. Znajdą w nim Państwo między innymi opowieści o smakach i aromatach lata, o darach ziemi, efektach pracy polskich rolników i zwyczajach kulturowanych nie tylko przez mieszkańców wsi. A jestem przekonany, że tylko dzięki połączeniu tradycji z nowoczesnością możemy budować rolnictwo silne, odporne i gotowe sprostać oczekiwaniom konsumentów w Polsce i na całym świecie.

From this perspective, the summer abundance is a policy test. Harvesting is not enough. Crops should be also stored, processed and sold in a right time. Today, a farmer plans the varieties and sowing, thinks about modernising the farm and processing opportunities, while the state is obliged to provide the farmer with appropriate enabling measures. This is why, apart from the acts on the production function of rural areas and active farmer, we work on deregulations – simpler procedures, shorter decision-making paths and closer cooperation between administration and market.

Our activities address the sustainable development concept. Agriculture should combine production effectiveness with care of soil, water and biodiversity, while at the same time provide the consumers with healthy and safe food at fair price. The new technologies and good practices enable improvement of capacity and mitigation of environmental pressure, while shorter supply chains reduce the transportation footprint and strengthen local labour markets. This is an investment in resilience addressing the weather uncertainties, geopolitical crises and fluctuations on the raw-material markets.

While doing so, we cannot forget about a human being. A farmer, combining the tradition with modernity, knowledge of generations with courage to introduce changes, remains in the focus of agricultural policy. Our task is to shape the conditions in a way to make this courage profitable: accessible investments, transparent laws and fair markets. We have consistently defended high European standards and demand respecting them in the international trade. Only this ensures quality guarantee to the consumers and a level playing field to the producers.

I believe that Polish rural areas and agriculture demonstrate all features to become one of the pillars of the European food sovereignty. We have land, competences, entrepreneurship and well-developed processing industry. We need further modernisation, foreseeable rules and fair competitive conditions. Summer harvest is the best proof that combining the tradition with modernity supported by wise public policy brings a real value – for the farmers, consumers and economy as a whole.

I encourage you to read the summer edition of „Polish Food & Country”. You will find there among others the stories of tastes and flavours of summer, gifts of the earth, effects of work of the Polish farmers and traditions preserved not only by rural inhabitants. I believe that only by combining the tradition with modernity we can build strong and resilient agriculture ready to meet the expectations of consumers in Poland and around the world.



LATO

20

6 Malina – rubinowa siostra truskawki
Raspberry – the ruby-coloured sister
of strawberry

10 Maliny z Polski – skarb w sercu Europy
Raspberries from Poland – a treasure
in the heart of Europe

16 Letnie smaki z mchu i paproci
Summer flavours from moss and fern

18 Moda na kukurydzę
Maize is trendy

22 Pamiętajcie o ogrodach... latem
Remember about the gardens... in summer

26 Podlaskie herbatki
na miarę gwiazdki Michelin
Herbal teas from Podlasie
worthy of the Michelin star

SUMMER

2 5

Dogasający blask ogniska **33**
The dying glow of the fire

Święto Matki Boskiej Zielnej **37**
Feast of Our Lady of Herbs

Krótko o dożynkach **40**
Harvest festival in brief

Żuławy, nizina u bram Bałtyku **42**
Żuławy, a lowland at the gates
of the Baltic Sea

Targi i wystawy – smakowity przepis **57**
na markę polskiej żywności
Fairs and exhibitions – a tasty recipe for
the brand of Polish food



Przeczytaj online
Read online



Malina – rubinowa siostra truskawki

Raspberry – the ruby-coloured sister of strawberry



Gdy w powietrzu unosi się zapach dojrzałych zbóż i dawno zapomnieliśmy o orzeźwiających, kwaskowatych truskawkach, na szarpiących ręce krzaczkach pojawiają się maliny. A choć zwiastują koniec lata, co roku czekamy na nie z tą samą niecierpliwością.

Malinowa historia

Malina właściwa (*Rubus idaeus*) znana była już w starożytności – Grecy wierzyli, że pochodzi z gór Ida na Krecie, skąd wzięła się jej łacińska nazwa. Ceniono ją nie tylko za smak, lecz także za właściwości lecznicze – uważano, że napary z malin wzmacniają organizm i łagodzą gorączkę.

Do Polski trafiła prawdopodobnie w średniowieczu wraz z rozwojem ogrodów klasztornych. Mnisi uprawiali maliny w celach medycznych, a pierwsze wzmianki o ich działaniu można znaleźć w ziołnikach z XVI wieku, gdzie podkreślano ich rolę w leczeniu przeziębień czy dolegliwości kobiecych.

When the scent of ripe cereals fills the air and we have long forgotten about refreshing, tart strawberries, raspberries appear on bushes scratching our hands. And although they herald the end of summer, we await them with the same impatience every year.

Raspberry history

Red raspberry (*Rubus idaeus*) was already known in the ancient times – the Greeks believed that it originated in the Mount Ida in Crete, which gave rise to its Latin name. It was appreciated not only for its taste, but also for its therapeutic properties – it was believed that raspberry infusions strengthen the body and relieve fever.

It probably arrived to Poland in the Middle Ages along with the development of monastery gardens. Monks cultivated raspberries for medical purposes, and the first mention of their properties can be found in herbaria from the 16th century, where their role in treating colds or women's diseases was stressed.

Na polskiej wsi przez długi czas maliny rosły głównie dziko – na skrajach lasów, w zagajnikach, przy miedzach. Były chętnie zbierane i trafiały do domowych spiżarni jako świeży owoc albo składnik soków i konfitur. Z czasem pojawiły się pierwsze przydomowe zagony, a później, zwłaszcza na Lubelszczyźnie i Podkarpaciu, zaczęto zakładać większe plantacje. To właśnie one sprawiły, że dziś Polska należy do największych producentów malin w Europie.

Obok praktycznego znaczenia malina nabrała także wymiaru symbolicznego. W kulturze ludowej kojarzono ją z młodością, urodą i miłością. Owoce symbolizowały delikatność i kruchość uczuć, a określenie „czerwone jak malina” przywoływało obraz zdrowych, rumianych policzków. W niektórych regionach Polski panował zwyczaj, że panna młoda wręczała narzeczonemu koszyczek malin – był to znak, że jej serce dojrzewa jak owoce na krzewie, a związek jest gotowy „do zbioru”.

Królowe polskich ogrodów

W Polsce dominują dwie grupy odmian – letnie i powtarzające owocowanie. Te pierwsze obficie owocują w lipcu i sierpniu, natomiast drugie pozwalają cieszyć się świeżymi owocami aż do jesiennych przymrozków. Dzięki temu maliny goszczą na naszych stołach niemal całe lato.

Szczególną renomą cieszy się Lubelszczyzna – dziś krajowy lider w produkcji malin. To właśnie tu, w powiecie kraśnickim, w latach 60. XX wieku rozpoczęto intensywne nasadzenia. Malina kraśnicka, wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, stała się symbolem regionu. Uprawiana i zbierana ręcznie, zachwyca intensywnym smakiem, a jej owoce trafiają do soków, konfitur i ciast.

Z Lubelszczyzny pochodzi także inny skarb – syrop malinowy z Mikołajówki, również uhonorowany wpisem na listę produktów tradycyjnych. Przygotowywany według receptury sięgającej lat 70. XX wieku, powstaje z dojrzałych owoców, zalewanych gorącą wodą, a następnie zasypywanych cukrem. Taki syrop od pokoleń leczył przeziębienia, osładzał zimowe wieczory i był sposobem na zatrzymanie lata w butelce.

Rubinowe zdrowie

Maliny to nie tylko rozkosz dla podniebienia, ale i prawdziwe bogactwo składników odżywczych. Owoce te dostarczają witaminy C, witamin z grupy B, a także cennych minerałów – potasu, magnezu i wapnia. Są niskokaloryczne, a jednocześnie obfitują w błonnik, który reguluje trawienie i sprzyja utrzymaniu prawidłowej

In the Polish countryside, for a long time raspberries used to grow mainly in the wild – on the edges of forests, in groves, near boundaries. They were willingly picked and stored in home pantries as fresh fruit or an ingredient of juices and preserves. Over time, the first backyard field patches appeared, and later, particularly in Lubelszczyzna and Podkarpacie, people started establishing larger plantations. They have made Poland one of the largest producers of raspberries in Europe today.

In addition to its practical significance, raspberry also became a symbol. In folk culture, it was associated with youth, beauty and love. The fruit were the symbol of the delicacy and fragility of feelings and the term “as red as a raspberry” brought to mind the image of healthy, ruddy cheeks. In some regions of Poland, it was customary for the bride to give her fiancé a basket of raspberries – it was a sign that her heart ripens like the fruit on a bush and the relationship is ready “for harvest”.

Queens of Polish gardens

In Poland, two groups of varieties are dominant – summer and remontant. The former bear fruit abundantly in July and August, while the latter allow us to enjoy fresh fruit until the autumn frosts. Thanks to this, raspberries are present on our tables almost all summer long.

Particularly reputable is Lubelszczyzna – today, the national leader in the production of raspberries. It was here, in the Kraśnicki district, that intense plantings were started in the 60s of the 20th century. Kraśnik raspberry, included in the List of Traditional Products of the Ministry of Agriculture and Rural Development, has become a symbol of the region. Cultivated and picked manually, it enchants with its intense taste, and its fruit are processed into juices, preserves and cakes.

Another treasure comes from Lubelszczyzna – raspberry syrup from Mikołajówka, also honoured with the entry on the list of traditional products. Prepared according to a recipe dating back to the 70s of the 20th century, it is made from ripe fruit, poured with hot water and then covered with sugar. This syrup has been used for generations to treat colds, sweeten winter evenings and keep summer in a bottle.

Ruby-coloured health

Raspberries are not only a delight for the palate, but also a real wealth of nutrients. These fruit provide vitamin C, B group vitamins, as well as valuable minerals – potassium, magnesium and calcium. They are low in calories, and, at the same time, they are full of fibre, which regulates digestion and helps keeping the proper body

wagi. Równie istotne są zawarte w nich antyoksydanty, m.in. antocyjany i kwas elagowy, które wspomagają odporność, spowalniają procesy starzenia i chronią organizm przed wolnymi rodnikami.

Cennym surowcem zielarskim są także liście malin. Od wieków przygotowywano z nich napary stosowane w medycynie ludowej. Kobiety sięgały po nie w ciąży i połogu, aby wzmocnić organizm, łagodzić bóle menstruacyjne i ułatwiać przebieg porodu. Liście stosowano również przy przeziębieniach, gorączce czy dolegliwościach żołądkowych – ich działanie ściągające i przeciwzapalne doceniano w wiejskich apteczkach.

Dziś dawna mądrość znajduje potwierdzenie w badaniach naukowych. Fitoterapeuci wskazują, że maliny mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i wzmacniające. Coraz częściej podkreśla się też ich rolę w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych oraz wspieraniu układu odpornościowego.

Malinowy zawrót głowy

Maliny najczęściej trafiają świeże prosto do buzi i chciałoby się nimi najeść na zapas, ale to owoc bardzo uniwersalny. Znakomicie sprawdza się w kuchni. Latem na naszych stołach królują malinowe lody, lemoniady – do przygotowania tej najprostszej wystarczy rozgnieciona garść malin, plasterki cytryny, kilka listków świeżej mięty i woda. Każda gospodyni zna też niezliczone przepisy na ciasta i desery z malinami: codzienne biszkopty

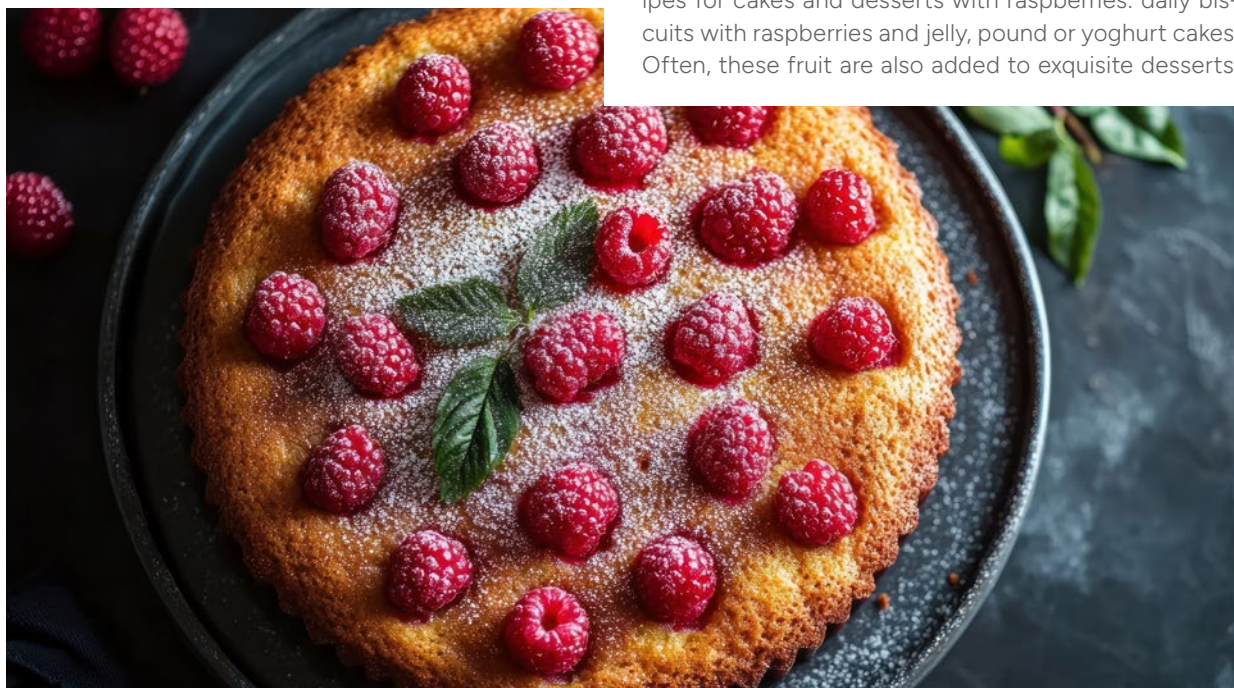
weight. Equally important are the antioxidants contained in them, among others, anthocyanins and ellagic acid, which support immunity, slow down the ageing process and protect the body against free radicals.

A valuable herbal raw material are also raspberry leaves. For centuries, infusions used in folk medicine have been prepared from them. Women chose them during their pregnancy and postpartum period to strengthen the body, relieve menstrual pain and facilitate the course of childbirth. The leaves were also used for colds, fever or stomach ailments – their astringent and anti-inflammatory effects were appreciated in rural medicine cabinets.

Today, ancient wisdom is confirmed by scientific research. Phytotherapists indicate that raspberries have the anti-inflammatory, antibacterial and strengthening properties. More and more often, their role in preventing cardiovascular diseases and supporting the immune system is also highlighted.

Raspberry dizziness

Raspberries most often are eaten fresh and we would like to eat them for the future, but they are very universal. They work great in cooking. In summer, our tables are full of raspberry ice cream, lemonades – to prepare the simplest one, we only need a handful of crushed raspberries, a slice of lemon, several leaves of fresh mint and water. Each housewife also knows numerous recipes for cakes and desserts with raspberries: daily biscuits with raspberries and jelly, pound or yoghurt cakes. Often, these fruit are also added to exquisite desserts:



z malinami i galaretką, ciasta ucierane lub jogurtowe. Często owoce te trafiają także do wykwinnych deserów: bez, tortów, musów, serników na zimno, panna cotty czy tart. A tarta z malinami? Nic prostszego! Wystarczy upiec kruche ciasto, posmarować je kremem na bazie serka i śmietany, a na wierzchu ułożyć owoce. Pycha!

Na chłodne miesiące, o których wraz z pojawieniem się malin myślimy coraz częściej, zamykamy smak dojrzałego lata w przetworach. Kto nie lubi malinowej konfitury, zimą wybieranej ze stoika z myślą o naleśnikach albo herbacie? A jeśli wspominamy zimową herbatę, nie może być ona podana bez malinowego soku. Gęsty i aromatyczny jest idealny: pomoże rozgrzać się po spacerze czy ukozi ból gardła. To podstawa, ale maliny można mrozić, suszyć, przerabiać na dżemy, galaretki albo nalewki – słynne malinówki.

meringue, layer cakes, mousses, no-bake cheesecakes, panna cotta or tarts. And a tart with raspberries is just a piece of cake! It is enough to bake a shortbread cake, smear it with a cream based on cheese and sour cream and put the fruit on the top. Delicious!

For the cold months, about which we think more frequently along with the appearance of raspberries, we close the taste of ripe summer in the preserves. Who does not like raspberry confiture, taken out of a jar in the winter, with pancakes or tea in mind? And if we mention winter tea, it can not be served without raspberry juice. Thick and aromatic, it is perfect: it will help us warm up after a walk or soothe a sore throat. This is the basis, but raspberries can be frozen, dried, processed into jams, jellies or cordials – famous raspberry liquors.



Maliny są czymś więcej niż tylko owocem – to element kultury i wspólnoty. Łączą pokolenia przy zbiorach, przy kuchennym stole, przy wspólnym gotowaniu. Stanowią część wiejskiego krajobrazu i polskiej tożsamości kulinarnej. Delikatne i krótkotrwałe, a jednocześnie niezwykle mocno zakorzenione w pamięci smaków. Kiedy zimą sięgamy po słoik malinowej konfitury albo nalewkę, wracamy myślami do sierpniowych dni, zapachu ogrodu i gwaru rodzinnych spotkań. To dowód na to, że maliny – choć nietrwałe – potrafią trwale zapisać się w tradycji i sercach ludzi.

Raspberries are something more than just fruit – they are an element of culture and community. They unite generations during the harvest, at the kitchen table, during cooking together. They are part of the rural landscape and Polish culinary identity. Delicate and evanescent, and, at the same time, extremely deeply rooted in the memory of flavours. When in winter we open a jar of raspberry confiture or a bottle of cordial, we think back to August days, the fragrance of the garden and the bustle of family gatherings. This proves that raspberries – although fragile – may leave a lasting mark in tradition and in human hearts.

Tekst | By: Agnieszka Grzybowska, ARiMR | ARMA

Zdjęcia | Photos by: ©Justice-, ©MBRAMO-, ©Igor Normann-, ©knelson20-, ©vxnaghiyev-stock.adobe.com

Maliny z Polski – skarb w sercu Europy

Raspberries from Poland – a treasure in the heart of Europe

Maliny zaliczane są do najpopularniejszych owoców jagodowych uprawianych w Polsce. Nasz kraj jest ich największym producentem w Unii Europejskiej. Na świecie plasujemy się na czwartym miejscu.

Maliny to trzeci pod względem skali produkcji, po truskawkach i porzeczkach, gatunek owoców jagodowych uprawianych w Polsce, z 16% udziałem w zbiorach owoców jagodowych w 2024 r. Duża popularność uprawy malin w kraju spowodowana jest ich właściwościami zdrowotnymi, walorami smakowymi oraz popytem w przemyśle przetwórczym.

Owoce te charakteryzują się bardzo dobrymi wartościami odżywczymi. Maliny są bogate w witaminy C, E, B1, B2, B6, kwas foliowy, potas, wapń, fosfor, magnez i żelazo. Występują w nich kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy, salicylowy) oraz ponad 100 różnych olejków eterycznych. Są niezwykle cenne ze względu na zawartość błonnika, pektyn oraz substancji śluzowatych, wpływających korzystnie na pracę układu pokarmowego. Dzięki zawartości kwasu elagowego maliny mają właściwości przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Niski indeks glikemiczny może pomagać w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi, co jest korzystne dla diabetyków¹.

Spożywane są w postaci świeżej oraz jako mrożonki, konfitury, dżemy, kompoty i soki. W wykazie prowadzonym przez Centralny Ośrodek Badania Odmian Roślin Uprawnych znajduje się 20 odmian maliny właściwej. Najpopularniejszymi z uprawianych w naszym kraju są m.in.: Polana, Polka, Glen Ample, Laszka, Poranna Rosa, Radziejowa i Sokolica².

Polska jest liderem na rynku malin w Unii Europejskiej z 44% udziałem w unijnej produkcji oraz czwartym producentem na świecie (po Rosji, Meksyku i Serbii). Liczącym się producentem wśród krajów UE jest również Portugalia z 20% udziałem w produkcji tych owoców, a kolejne miejsce zajmuje Hiszpania z 17% udziałem.

Raspberries are among the most popular berries cultivated in Poland. Our country is the largest producer of raspberries in the European Union. In the world, we are ranked fourth.

Raspberries are the third largest, in terms of production, after strawberries and currants, species of berries cultivated in Poland, with the share of 16% in the berry harvest in 2024. The high popularity of raspberry cultivation in the country results from their health-promoting properties, taste values and demand in the processing industry.

These fruit are characterised by the very good nutritional values. Raspberries are rich in vitamins C, E, B1, B2, B6, folic acid, potassium, calcium, phosphorus, magnesium and iron. They contain organic acids (citric, malic, salicylic) and more than 100 various essential oils. They are extremely valuable due to the content of fibre, pectins and mucilaginous substances, which have a beneficial effect on the functioning of the digestive system. Thanks to the content of ellagic acid, raspberries have anti-cancer, anti-inflammatory and antiviral properties. Their low glycaemic index can help control blood glucose levels, which is beneficial for diabetics¹.

They are eaten fresh and as frozen products, jams, compotes and juices. The list kept by the Research Centre for Cultivar Testing contains 20 varieties of raspberry. The most popular ones cultivated in our country are, among others: Polana, Polka, Glen Ample, Laszka, Poranna Rosa, Radziejowa and Sokolica².

Poland is the leader in the market for raspberries in the European Union with the share of 44% in EU production and the fourth producer in the world (after Russia, Mexico and Serbia). Portugal is also a major producer among the EU countries, with the share of 20% in the production of these fruit, followed by Spain with the share of 17%.

¹ <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/maliny-na-zdrowie/>, data odczytu: 20.08.2025 r.

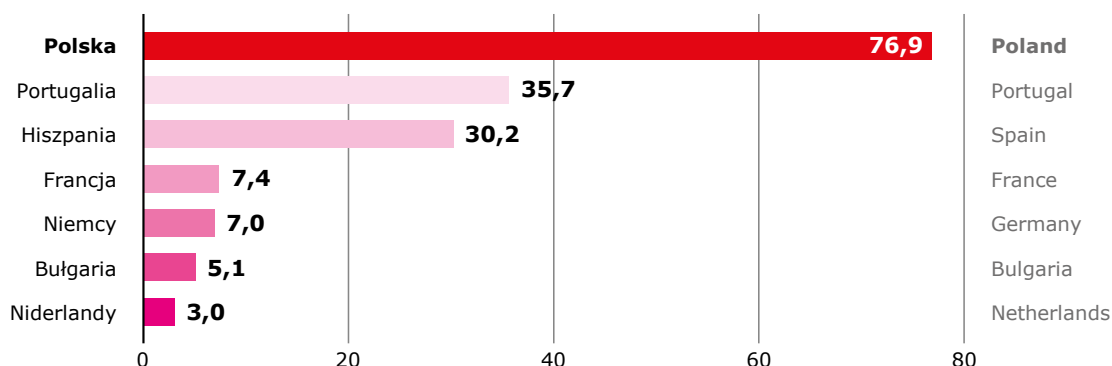
² https://www.coboru.gov.pl/pl/kr/kr_odm?kodgatunku=MAJ, data odczytu: 20.08.2025 r.

¹ <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/maliny-na-zdrowie/>, date of reading: 20.08.2025.

² https://www.coboru.gov.pl/pl/kr/kr_odm?kodgatunku=MAJ, date of reading: 20.08.2025.

Najważniejsi producenci malin w Unii Europejskiej w 2024 r. (tys. ton)

Most important producers of raspberries in the European Union in 2024 (in thousand tonnes)

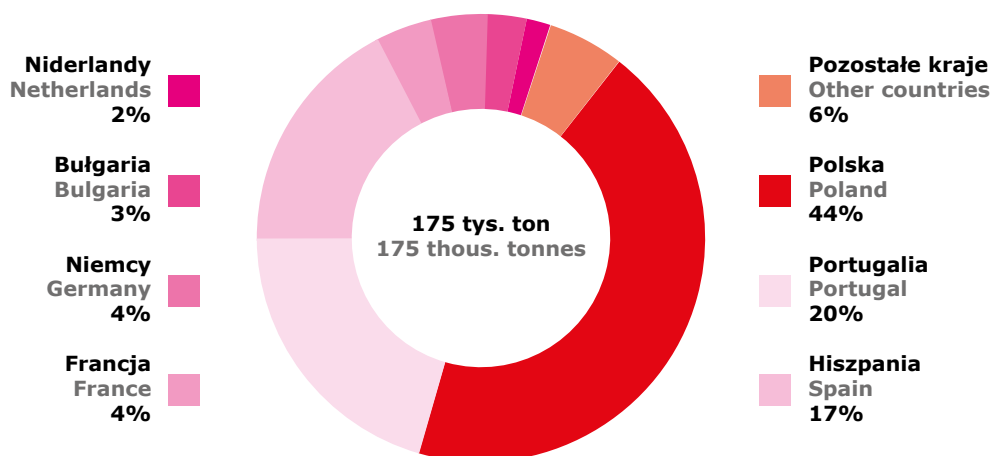


Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych EUROSTAT.

Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the EUROSTAT data

Struktura geograficzna produkcji malin w UE w 2024 r.

Geographical structure of production of raspberries in the EU in 2024



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych EUROSTAT.

Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the EUROSTAT data

Areał malin w Polsce w latach 2016–2019 podlegał niewielkim zmianom i kształtował się w przedziale 29–30 tys. ha. W 2020 r. powierzchnia upraw została zredukowana do 18 tys. ha, ale w kolejnych latach zaczęła rosnąć i osiągnęła 19–22 tys. ha w latach 2022–2024. Zbiory malin w Polsce, w zależności od warunków pogodowych, wahały się od 76 tys. ton w nieurodzajnym roku 2019 do 129 tys. ton w rekordowym roku 2016. W latach 2021–2022 zebrano po 104–105 tys. ton malin, a w 2023 r. – 96 tys. ton. W 2024 r. w wyniku niekorzystnych warunków pogodowych zbiory malin uległy obniżeniu do 77 tys. ton.

In the years 2016–2019, the cultivation area of raspberries was subject to slight changes and ranged from 29 to 30 thousand ha. In 2020, the cultivation area was reduced to 18 thousand ha, but in the following years it started growing and reached 19–22 thousand ha in the years 2022–2024. Depending on weather conditions, the raspberry harvest in Poland ranged from 76 thousand tonnes in the year of bad crops 2019 to 129 thousand tonnes in the record-breaking year 2016. In the years 2021–2022, 104–105 thousand tonnes of raspberries were harvested and in 2023 – 96 thousand tonnes. In 2024, due to adverse weather conditions, the raspberry harvest decreased to 77 thousand tonnes.

Powierzchnia uprawy, plony i zbiory malin w Polsce
Cultivation area, yields and harvest of raspberries in Poland

Wyszczególnienie Specification	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Powierzchnia uprawy (tys. ha) Cultivation area (thous. ha)	29,3	29,3	29,6	29,5	17,7	19,8	21,7	21,4	19,3
Plony (t/ha) Yield (t/ha)	4,4	3,6	3,9	2,6	6,9	5,3	4,8	4,5	4,0
Zbiory (tys. ton) Harvest (thous. t)	129	105	116	76	122	104	105	96	77

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.

Maliny należą do roślin dość trudnych w uprawie. Do uzyskania wysokich, dobrej jakości plonów konieczne są duże nakłady inwestycyjne na budowę tuneli foliowych i nawodnienia oraz na nasadzenia odmian charakteryzujących się walorami smakowymi, wysoką plennością i odpornością na choroby. W latach 2016–2024 średnie plony tych owoców w Polsce wynosiły 2,6–6,9 t/ha.

Raspberries are plants that are quite difficult to cultivate. In order to obtain high, good quality yields, large capital expenditures are necessary for the construction of foil tunnels and irrigation systems and for the planting of varieties characterised by taste values, high yielding capacity and resistance to diseases. In the years 2016–2024, the average yields of these fruit in Poland were 2.6–6.9 t/ha.

Produkcja malin w Polsce oraz eksport malin świeżych i mrożonych (w tys. ton)
Production of raspberries in Poland and export of fresh and frozen raspberries (in thousand tonnes)

Wyszczególnienie Specification	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Zbiory malin Harvest of raspberries	129,1	104,5	115,6	75,7	123,2	103,9	104,9	96,1	76,9
Eksport malin świeżych Export of fresh raspberries	18,9	10,8	11,4	7,7	8,5	8,8	11,4	8,4	7,3
Udział eksportu malin świeżych w zbiorach Share of export of fresh raspberries in the harvest	15%	10%	10%	10%	7%	8%	11%	9%	9%
Eksport malin mrożonych Export of frozen raspberries	53,4	53,5	48,8	46,9	49,1	60,1	45,2	43,6	39,7
Udział eksportu malin mrożonych w zbiorach Share of export of frozen raspberries in the harvest	41%	51%	42%	62%	40%	58%	43%	45%	52%

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

W Polsce najwięcej plantacji malin zlokalizowanych jest w województwie lubelskim. Zbiory w tym województwie w latach 2016–2024 stanowiły 71–83% krajowej produkcji malin. Mniejszy średni udział w krajowych zbiorach miały województwa: mazowieckie (4–11%), zachodniopomorskie (2–4%) i podkarpackie (2–5%).

Znaczna część krajowych zbiorów malin jest przeznaczana na eksport. W latach 2016–2024 eksport świeżych owoców stanowił od 7% do 15% zbiorów, a mrożonych od 40% do 62% zbiorów.

W kraju dominuje uprawa malin z przeznaczeniem dla przemysłu przetwórczego. Mrożone są kierowane do przerobu w zakładach przetwórczych w krajach importerskich.

Krajowy eksport owoców mrożonych charakteryzuje brak sezonowości, natomiast zdecydowana większość polskiego eksportu świeżych (ponad 3/4) przypada na okres od lipca do października.

In Poland, the majority of plantations of raspberries are located in the Lubelskie Voivodeship. The harvest in this voivodeship in the years 2016–2024 accounted for 71–83% of the domestic production of raspberries. The lower average share in the domestic harvest was that of the following voivodeships: Mazowieckie (4–11%), Zachodniopomorskie (2–4%) and Podkarpackie (2–5%).

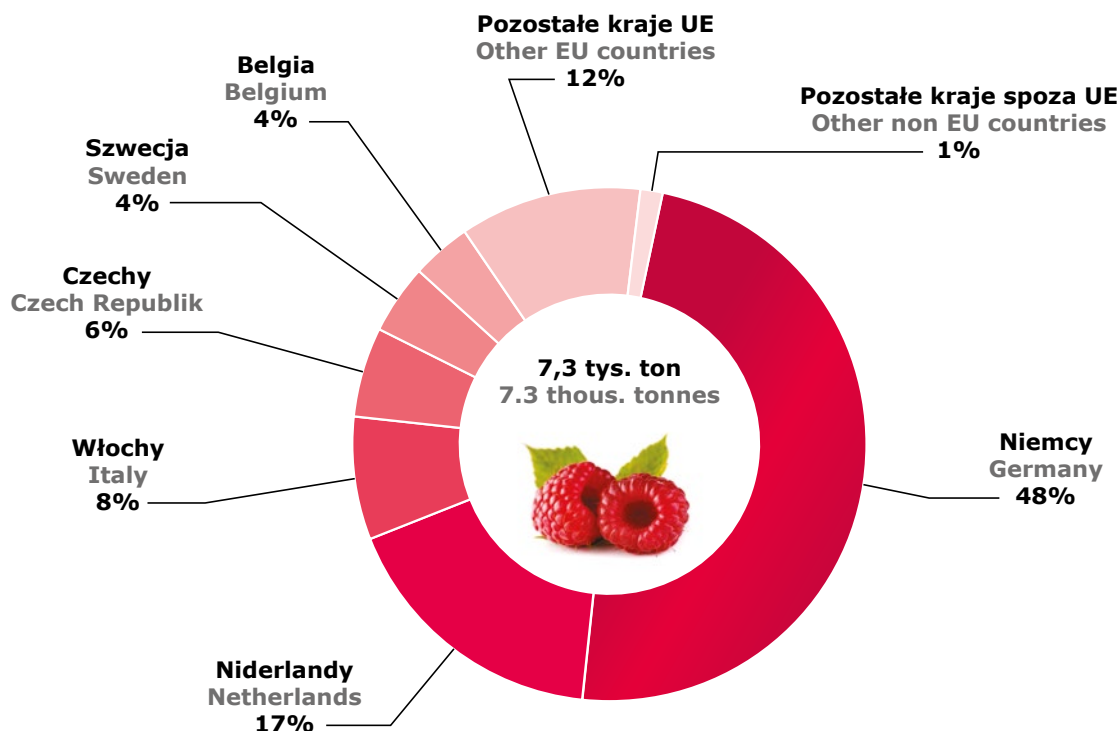
A large part of the domestic harvest of raspberries is intended for export. In the years 2016–2024, the export of fresh fruit accounted for between 7% and 15% of the harvest, and of frozen fruit – between 40% and 62% of the harvest.

In Poland, the cultivation of raspberries intended for the processing industry is dominant. Frozen raspberries are sent for processing in processing plants in the importing countries.

The domestic export of frozen fruit is characterized by the lack of seasonality, while the vast majority of Polish export of fresh fruit (more than 3/4) takes place from July to October.

Struktura geograficzna eksportu malin świeżych* z Polski w 2024 r.

Geographical structure of the export of fresh raspberries* from Poland in 2024



* Kod CN 0810 20 10. | * Code CN 0810 20 10.

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

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

W latach 2016–2024 z Polski wyeksportowano od 7,3 tys. ton do 18,9 tys. ton **malin świeżych**. Dominującym kierunkiem eksportu były Niemcy, do których w latach 2016–2024 wysłano od 33% do 58% łącznego wolumenu eksportu malin. Ważnym odbiorcą były również Niemcy (8–31% wolumenu). Znacznie mniejsze ilości malin eksportowano do: Włoch, Czech, Szwecji i Belgii.

Import malin świeżych do Polski w latach 2016–2024 kształtował się w przedziale od 1,8 tys. ton do 5,8 tys. ton. W 2024 r. przywóz odbywał się przede wszystkim z Niemiec, z których dostarczono 1,5 tys. ton tych owoców (tj. 27% całego ich importu). Znaczne ilości sprowadzono również z Mołdawii (1 tys. ton), Maroka i Niemiec (po 0,9 tys. ton) oraz Hiszpanii (0,8 tys. ton). Ogółem import odbywał się przede wszystkim z krajów unijnych, z których dostarczono do Polski w 2024 r. 3,4 tys. ton (59%), w stosunku do 2,4 tys. ton z krajów pozaunijnych (41%).

W latach 2019–2024 wolumen salda handlu zagranicznego malinami świeżymi kształtował się w przedziale od 1,5 tys. ton do 6,5 tys. ton. W 2024 r. saldo wyniosło 1,5 tys. ton i było o 61% mniejsze niż w 2023 r.

W latach 2016–2024 wywóz **malin mrożonych** kształtował się w przedziale od 40 tys. ton do 60 tys. ton. Największym ich odbiorcą w latach 2016–2024 były Niemcy, do których wywożono od 16 tys. ton do 21,5 tys. ton, tj. 33–40% wolumenu eksportu tych owoców. Znaczne ilości malin mrożonych sprzedawano również do Francji (3,2–5,7 tys. ton) i Niemiec (3,1–6,2 tys. ton). Mniejszy był eksport tych owoców do Wielkiej Brytanii (2,9–5 tys. ton), Belgii (1,9–7,6 tys. ton), Szwecji (1,1–3 tys. ton) i Danii (1–2,4 tys. ton).

In the years 2016–2024, from 7.3 to 18.9 thousand tonnes of **fresh raspberries** were exported from Poland. The dominant export destination was Germany, to which in the years 2016–2024 between 33% and 58% of the total volume of raspberry export were sent. The Netherlands was also an important customer (8–31% of the volume). Much lower quantities of raspberries were exported to: Italy, the Czech Republic, Sweden and Belgium.

The import of fresh raspberries to Poland in the years 2016–2024 ranged from 1.8 thousand tonnes to 5.8 thousand tonnes. In 2024, the import was mainly from the Netherlands, from which 1.5 thousand tonnes of these fruit were delivered (i.e. 27% of their total import). Significant quantities were also imported from Moldova (1.0 thousand tonnes), Morocco and Germany (0.9 thousand tonnes each) and Spain (0.8 thousand tonnes). In total, the import was mainly from EU countries, from which 3.4 thousand tonnes (59%) were delivered to Poland in 2024, when compared to 2.4 thousand tonnes from non-EU countries (41%).

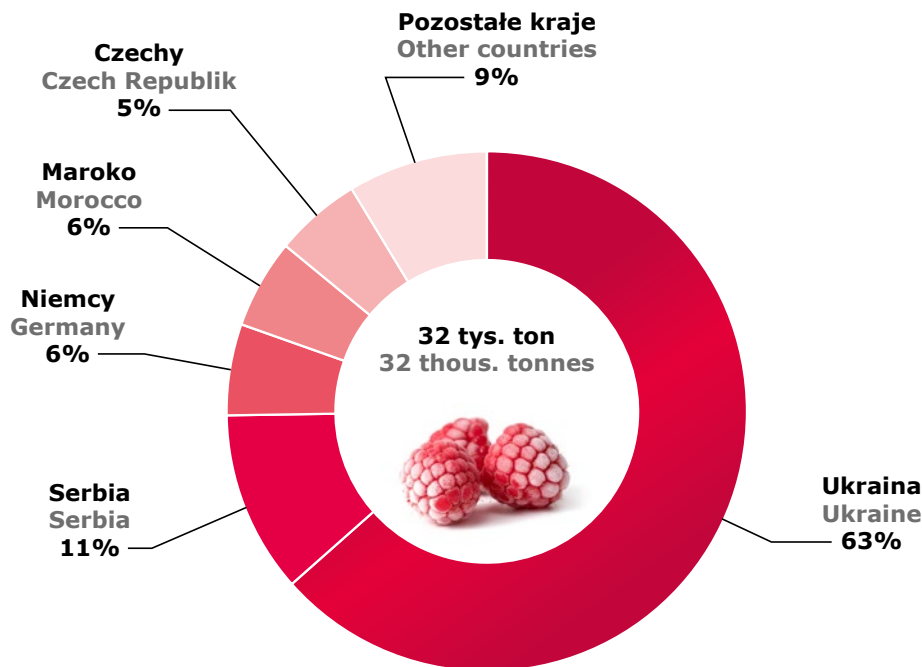
In the years 2019–2024, the balance volume of foreign trade in fresh raspberries ranged from 1.5 thousand tonnes to 6.5 thousand tonnes. In 2024, the balance amounted to 1.5 thousand tonnes and was by 61% lower than in 2023.

In the years 2016–2024, the export of frozen raspberries ranged from 40 thousand tonnes to 60 thousand tonnes. The largest customer in the years 2016–2024 was Germany, to which from 16 thousand tonnes to 21.5 thousand tonnes were exported, i.e. 33–40% of the export volume of those fruit. Significant quantities of frozen raspberries were also sold to France (3.2–5.7 thousand tonnes) and the Netherlands (3.1–6.2 thousand tonnes). The export of those fruit to the United Kingdom (2.9–5.0 thousand tonnes), Belgium (1.9–7.6 thousand tonnes), Sweden (1.1–3.0 thousand tonnes) and Denmark (1.0–2.4 thousand tonnes) was lower.



Struktura geograficzna eksportu malin mrożonych* z Polski w 2024 r.

Geographical structure of the export of frozen raspberries* from Poland in 2024



* Kod CN 0811 20 31. | * Code CN 0811 20 31.

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

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

W latach 2016–2024 import malin mrożonych kształtował się w przedziale od 8 tys. ton do 33 tys. ton. W 2024 r. dominował przywóz z Ukrainy, z której dostarczono 20,4 tys. ton tych owoców (tj. 63% całego importu). Znaczne ich ilości sprowadzono również z Serbii (3,6 tys. ton), Niemiec i Maroka (po 1,8 tys. ton) oraz z Czech (1,7 tys. ton). Ogółem import odbywał się przede wszystkim z krajów pozaunijnych, z których dostarczono do Polski w 2024 r. 26,7 tys. ton malin mrożonych (83% całości), w stosunku do 5,5 tys. ton z krajów UE (17%).

Wolumen salda handlu zagranicznego malinami mrożonymi w latach 2019–2024 kształtował się od 7,5 tys. ton do 33,6 tys. ton. W 2024 r. saldo wyniosło 7,5 tys. ton i było o 28% niższe niż w 2023 r.

In the years 2016–2024, the import of frozen raspberries ranged from 8 thousand tonnes to 33 thousand tonnes. 2024 saw the dominance of the import from Ukraine, from which 20.4 thousand tonnes of those fruit were delivered (i.e. 63% of total import). Significant quantities were also imported from Serbia (3.6 thousand tonnes), Germany and Morocco (1.8 thousand tonnes each) and the Czech Republic (1.7 thousand tonnes). In total, the import was mainly from non-EU countries, from which 26.7 thousand tonnes (83%) of frozen raspberries were delivered to Poland in 2024, when compared to 5.5 thousand tonnes from EU countries (17%).

The balance volume of foreign trade in frozen raspberries in the years 2019–2024 ranged from 7.5 thousand tonnes to 33.6 thousand tonnes. In 2024, the balance amounted to 7.5 thousand tonnes and was by 28% lower than in 2023.

Tekst | By: Biuro Analiz i Strategii/Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa | Analysis and Strategy Office/National Support Centre for Agriculture

Zdjęcia | Photos by: ©Justyna Kaminska-, ©Fortune228-, ©Alisa-stock.adobe.com

Letnie smaki z mchu i paproci

Summer flavours from moss and fern

Lato w lesie pachnie żywicą, nagrzaną słońcem korą i wilgocią ukrytą pod mchami. Słychać brzęczenie owadów, a między paprociami czają się jagodowe krzaczki, kuszące ciemnoniebieskimi owocami. To czas obfitości – las staje się spiżarnią pełną smaków i aromatów, które od wieków towarzyszą ludziom.

Jagodowy zawrót głowy

Lipiec i sierpień to królowie jagodowych zbiorów. Jagody – soczyste, lekko cierpkie – świetnie smakują prosto z krzaka, ale można z nich zrobić też koktajl, farsz do pierogów czy naleśników. Dawniej były naturalną apteczką: wzmacniały wzrok, poprawiały trawienie, koły żołądek po obfitych ucztach. Obok jagód znajdziemy maleńkie, intensywnie pachnące poziomki, które są kwintesencją lata. W cieniu drzew kryją się także maliny – słodkie i soczyste, idealne do podjadania od razu po zerwaniu. Są podstawą domowych konfitur, soków i lemoniad.

Pierwsze grzyby

Choć prawdziwy sezon grzybowy przypada na wczesną jesień, to już w lipcu i sierpniu las potrafi zaskoczyć pierwszymi kurkami, podgrzybkami czy maślakami. Najbardziej charakterystyczne są właśnie złociste, delikatne i aromatyczne kurki, które przywodzą na myśl letnie obiady z patelni.

Świetnie smakują podsmażone na maśle z cebulką, ale można je też dodać do jajecznicy, risotto czy makaronu. Na wielu domowych stołach to właśnie one otwierają grzybowy sezon i zwiastują, że nadchodzi czas dłuższych spacerów z koszykiem w ręku.

Grzybobranie to jednak sztuka wymagająca ostrożności. Zbieramy tylko dobrze nam znane okazy, a resztę zostawiamy w spokoju, by służyła mieszkańcom lasu.

Summer in the forest smells of resin, sun-heated bark and moisture hidden under mosses. We can hear the buzzing of insects and between ferns there are berry bushes, tempting us with their dark blue fruits. This is the time of abundance – the forest becomes a pantry full of flavours and aromas that have accompanied people for many centuries.

Blueberry vertigo

July and August are the kings of the blueberry harvest. Blueberries – juicy, slightly tart – taste great straight from the bush, but we can also make a cocktail, stuffing for dumplings or pancakes. In the past, they used to be a natural medicine cabinet: they strengthened eyesight, improved digestion, soothed the stomach after hearty feasts. Apart from blueberries, we can find tiny, intensely fragrant strawberries, which are the quintessence of summer. In the shade of trees, there are also raspberries – sweet and juicy, ideal for snacking immediately after being picked up. They are the basis of homemade preserves, juices and lemonades.

The first mushrooms

Although the actual mushroom season comes in early autumn, as early as July and August the forest may surprise us with the first chanterelles, bay boletes or slippery jacks. The most characteristic are the golden, delicate and aromatic chanterelles, which bring to mind the summer dinners straight from the frying pan.

They taste fabulous slightly fried in butter with onions, but they can also be added to scrambled eggs, risotto or pasta. On many tables, it is them that open the mushroom season and announce that the time for longer walks with a basket in hand is coming.

However, mushroom picking is an art that requires prudence. We pick only those mushrooms we know well and we leave others alone so that they can serve the residents of the forest.

Leśna apteczka

Latem las dostarcza nie tylko smaków, lecz także naturalnych lekarstw. Warto sięgnąć po liście malin czy jeżyn – po ususzeniu stanowią doskonałą bazę domowych herbat. Od wieków ceniono ich właściwości obniżające gorączkę i wspierające odporność. Przy przeziębieniach pomogą zebrane w czerwcu i lipcu kwiaty lipy.

Z kojącego działania znany jest rumianek. Napary z jego koszyczków uspokajają, wspierają trawienie i łagodzą podrażnienia żołądka. Można go dodawać także do deserów, kompotów czy aromatycznych syropów, którym nadaje subtelnie miodowy posmak.

Dziurawiec natomiast od wieków uważany jest za naturalny środek na poprawę nastroju – napary i olej z jego kwiatów wpływają korzystnie na układ nerwowy, wspierają regenerację wątroby i łagodzą dolegliwości trawienne. Latem warto zebrać jego złociste kwiaty, aby w pełni wykorzystać jego prozdrowotny potencjał, gdy słońca będzie mniej.

Letni las kryje dużo więcej skarbów, czasem zapomnianych. Jak naturalny antyseptyk działa żywica sosnowa. Natomiast napar z pokrzywy wzmacnia organizm i wspiera oczyszczanie krwi. Krwawnik – niepozorny kwiat o białych lub lekko różowych koszyczkach – od wieków ceniony był za działanie przeciwpalne i wspomagające trawienie. Można go m.in. dodawać do sałatek, by wzbogacić je o cenne składniki odżywcze. Z kolei macierzanka – rosnąca w suchych, słonecznych zakątkach lasu – to nie tylko aromatyczne zioło idealne do mięs i warzyw, lecz także naturalny środek wspomagający odporność i łagodzący dolegliwości układu oddechowego.

Lato mija szybko, ale smaki lasu zostają z nami na dłużej – w słoikach z konfiturami, w koszykach pełnych suszonych grzybów i w zapachu suszonych ziół, które przypominą zimą o ciepłych, letnich dniach.

Forest medicine cabinet

In the summer, the forest delivers not only flavours but also natural medicines. It is worth picking raspberry or blackberry leaves – after drying, they constitute an excellent basis for homemade tisanes. For centuries, they have been appreciated for their fever-reducing and immune-boosting properties. In the event of cold, lime tree flowers picked in June and July will be helpful.

Chamomile is known for its calming effect. Infusions made with its flowers soothe, support digestion and mitigate stomach irritation. It can also be added to desserts, compotes or aromatic syrups, to which it gives a subtle honey flavour.

On the other hand, for many centuries St. John's wort has been considered a natural medicine to improve mood – infusions and oil made with its flowers have a beneficial effect on the nervous system, support liver regeneration and mitigate digestive ailments. In the summer, it is worth picking its golden flowers to fully use its health-promoting potential when there will be less sunshine.

The summer forest hides much more treasures, sometimes forgotten ones. Pine resin works as a natural antiseptic. In turn, the infusion made with nettle strengthens the body and supports blood purification. Yarrow – an inconspicuous flower with white or slightly pink flowers – for centuries has been appreciated for its anti-inflammatory and digestion-supporting effects. It can be added to, among others, salads to enrich them with valuable nutrients. On the other hand, thyme – growing in dry, sunny corners of the forest – is not only an aromatic herb ideal for meat and vegetables, but also a natural remedy supporting immunity and relieving respiratory ailments.

Summer passes quickly but the flavours of the forest stay with us for longer – in jars with preserves, in baskets full of dried mushrooms and in the smell of dried herbs, which will remind us of warm, summer days in winter.

&

Szczególnie cenionym źródłem orzeźwienia jest sok z brzozy. Jego delikatny, lekko słodkawy smak potrafi przynieść ukojenie nawet w najbardziej upalne dni.

Birch juice is a particularly valued source of refreshment. Its delicate, slightly sweet flavor can bring relief even on the hottest days.

Moda na kukurydzę

Maize is trendy



Kolejne pokolenia nie wyobrażają sobie śniadania bez płatków kukurydzianych, a w kinowych kasach – nieprzypadkowo połączonych z barami – przekonuje się nas, że w zestawie z biletem na film trzeba kupić popcorn. Dziś to już nikogo nie dziwi.

Dla zainteresowanych historią

Kukurydza trafiła do Europy pod koniec XV wieku. Najprawdopodobniej wróciła na statku Krzysztofa Kolumba z którejś z jego podróży. W Meksyku od tysięcy lat była dla Majów i Azteków nie tylko pokarmem, lecz także obiektem kultu religijnego. Natomiast na Starym Kontynencie uznano ją początkowo za ciekawostkę botaniczną – zanim trafiła na pola, zamożni ludzie zdobywali pojedyncze nasiona, by podziwiać egzotyczny okaz

Successive generations cannot imagine breakfast without cornflakes and in the cinema ticket offices – intentionally combined with bars – we are being convinced that along with a ticket for the film we have to buy popcorn. Today, this does not surprise anyone.

For those interested in history

Maize came to Europe at the end of the 15th century. It probably returned on Christopher Columbus' ship, from one of journeys. For thousands of years in Mexico, it has been not only food for the Maya and the Aztecs, but also an object of religious worship. On the other hand, in the old continent it was initially considered a botanical curiosity – before it was planted on fields, wealthy people were acquiring single seeds to admire

w ogrodzie. Na szerszą skalę roślinę tę zaczęli uprawiać Portugalczycy i Hiszpanie, co nie dziwi, bo jako zboże z rodziny wachlinowatych jest ciepło- i światłolubna. Dopiero na kolejne wieki przypada czas ekspansji plantacji kukurydzy na obszar Szwajcarii, Francji, Włoch i krajów bałkańskich. Natomiast do naszego kraju przywieziono ją albo z Rumunii, albo z Węgier, w XVIII wieku. Ale nie oznacza to, że od tego czasu jej połacie porastają Polskę. Musiały upłynąć setki lat i zajść spore zmiany klimatyczne, by uprawa tej rośliny się upowszechniła. Dziś dzięki danym zawartym w deklaracjach składanych przez rolników ubiegających się o dopłaty bezpośrednie w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wiadomo, że od kilku lat kukurydza to jedna z najpopularniejszych roślin rolniczych. Zajmuje miejsce na podium, drugie. Zaraz za sianą przez Polaków z dziada pradziada pszenicą.

Trzy rodzaje upraw

Kukurydza na ziarno, na kiszonkę i cukrowa. Kolejność w tym wyliczeniu uzasadniają powierzchnia rodzimych pól i zastosowanie pochodzących z nich zbiorów. Bo okazuje się, że coraz częściej przeznaczają się je na paszę (objętościową i treściwą), która zawiera dużo lekkostrawnych węglowodanów i jest wysokoenergetyczna. Nie dziwi więc, że rolnicy zajmujący się popularną w naszym kraju produkcją mleka uwzględniają uprawę tej rośliny w swoich gospodarstwach – staje się ona jednym z ważniejszych składników diety krów.

Z roku na rok rośnie też znaczenie kukurydzy cukrowej. Tę zjada się na etapie młecznego dojrzania albo przetwarza. Znakomicie smakuje ugotowana i polana masłem albo upieczona na grillu. Natomiast najpopularniejszą formą jej „przechowywania” jest konserwowanie, solo lub w mieszance z innymi warzywami. Jeśli chodzi o kukurydziane półprodukty skrobiowe, to nie można nie wspomnieć o oleju, mące i syropie glukozowo-fruktozowym. Pierwszy, bogaty w składniki prozdrowotne, tłoczony na zimno sprawdzi się np. jako dodatek do sałatek. Nie mniej atutów odżywczych ma druga z wymienionych, która pozwoli nam usmażyć żółciutkie naleśniki czy zagęścić zupę. Z kolei trzeci służy w przemyśle spożywczym do słodzenia i nie powinien być spożywany w nadmiernych ilościach.

Gdy mowa o zaletach

Kukurydza, a raczej jej ziarno, ma liczne właściwości prozdrowotne. Zawiera w sobie wachlarz potrzebnych człowiekowi witamin. Są wśród nich m.in. te z grupy B, które zapobiegają niedokrwistości, wzmacniają włosy,

an exotic plant in the garden. On a larger scale, this plant started being cultivated by the Portuguese and Spaniards, which is not surprising, because as a cereal of the *Gramineae* family it is thermo- and heliophilic. Only in the following centuries did the maize plantations expand into the area of Switzerland, France, Italy and the Balkan countries. In turn, it was brought to our country either from Romania or from Hungary, in the 18th century. But this does not mean that since then its patches have overgrown Poland. It took hundreds of years and a lot of climate change to make the cultivation of this plant widespread. Today, thanks to the data contained in the declarations submitted by farmers applying for direct payments at the Agency for Restructuring and Modernisation of Agriculture, it is known that for several years maize has been one of the most popular agricultural plants. It takes the second place on the podium, just after wheat sown by the Poles for generations.

Three types of crops

Maize for kernels, silage and sugar. The order in this specification is justified by the area of native fields and the use of the harvest obtained there. Because it turns out that more and more often they are used for feed (roughage and concentrated), which contains a lot of easily digestible carbohydrates and is high in energy. Therefore, it is not surprising that farmers involved in the production of milk, which is so popular in our country, take into account the cultivation of this plant on their farms – it becomes one of the most important components in the diet of cows.

The importance of sugar maize is also growing year by year. It is either eaten at the stage of milk ripeness or processed. It tastes excellent cooked and poured with butter or grilled. The most popular form of its “storage” is canning, either individually or mixed with other vegetables. When it comes to maize starch intermediates, we must not forget to mention oil, flour and glucose-fructose syrup. The first one, which is rich in health-promoting ingredients and cold pressed, will work, for example, as an addition to salads. The second one is equally rich in nutrients and will allow us to fry beautifully yellow pancakes or thicken the soup. In turn, the third one is used in the food industry for sweetening and should not be consumed in excessive amounts.

When we talk about advantages

Maize, or rather its kernels, has numerous health-promoting properties. It contains a range of vitamins needed by humans. Among them, there are those

skórę i paznokcie, czy witamina D, której odpowiednia dawka przeciwdziała chronicznemu zmęczeniu czy zaburzeniom lękowym. W roślinie tej sporo też cennych minerałów: fosforu, żelaza, selenu, magnezu i potasu. Warto również wiedzieć, że kukurydza zawiera więcej polifenoli i ma silniejsze właściwości antyoksydacyjne niż ziarna pozostałych zbóż.

Coraz liczniejsze jest grono tych, którzy mają problem z trawieniem glutenu. A to właśnie kukurydza jest podstawą diety osób chorujących na celiakię. Produktami spożywczymi wytworzonymi z tej rośliny opłaca się zastąpić te z mąki pszennej, bo zawierają dwa razy więcej błonnika, a kalorii tyle samo – nieprzypadkowo więc uchodzą za dietetyczne.

W ramach ciekawostek

Kukurydza – szczególnie najmłodszym – kojarzy się z rozrywką, chociażby weekendowymi wieczorami spędzonymi z rodzicami i popcornem ze specjalnej maszyny albo po prostu z mikrofalówki. W jednej i drugiej powstaje on w wyniku procesu ekspandowania, znanego też jako popping lub puffing, czyli intensywnego podgrzewania ziarna. Kiedyś prażoną kukurydzą zjadali się przede wszystkim amatorzy kina, dziś w jej produkcji wyspecjalizowały się nawet koła gospodyń wiejskich, które coraz częściej tym przysmakiem z solą albo posypką raczą uczestników lokalnych imprez. Dla wielu z nas „Popcorn” to też wspomnienie młodości, lektury kolorowego magazynu o życiu gwiazd, z kącikiem porad dla nastolatków. A jeśli skorzystamy z porady dietetyka, sięgniemy po wafle kukurydziane – alternatywę dla niezdrowych chipsów.

Jako amerykańska celebrytka

Kukurydza chętnie świętuje. Chociaż wciąż czeka na ustanowienie swojego międzynarodowego dnia. Jego tymczasowy brak nie przeszkadza jej być główną bohaterką licznych wydarzeń w kraju i na świecie. Jeśli chodzi

from group B, which prevent anaemia, strengthen hair, skin and nails or vitamin D, whose right dose prevents chronic fatigue or anxiety disorders. This plant also contains a lot of valuable minerals: phosphorus, iron, selenium, magnesium and potassium. It is also worth knowing

that maize contains more polyphenols and has stronger antioxidant properties than grains of other cereals.

There is a growing number of people who have a problem with gluten digestion. And it is maize that is the basis of the diet of people suffering from coeliac disease. It is worth replacing wheat food products with maize food products, because they contain twice as much fibre and the same quantity of calories – so it is not accidental that they are considered slimline.

Some trivia

Children in particular associate maize with entertainment, for example, weekend evenings spent with parents and popcorn made in a special machine or simply in a microwave oven. In both cases, it is formed as a result of the expansion process, also

known as popping or puffing, i.e. intense heating of kernels. In the past, popcorn was eaten primarily by cinema lovers, today even farmers' wives associations are specialised in its production and more and more often give this delicacy with salt or topping to participants in local events. For many of us, "Popcorn" is also a memory of our youth, reading of a colourful magazine about the life of stars, with a column of tips for teenagers. And if we take advice of a dietician, we will choose maize wafers – an alternative to unhealthy crisps.

As an American celebrity

Maize is happy to celebrate. It is still waiting for its international day to be established. Its temporary absence does not prevent maize from being the main protagonist of numerous events, home and abroad. As far



o Polskę, to w tym roku pod koniec sierpnia w gospodarstwie na północy Mazowsza branża rolnicza obchodziła V Narodowy Dzień Kukurydzy. Zorganizowanemu pod patronatem Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi spotkaniu towarzyszyły prezentacje nowych odmian tej rośliny oraz sprzętu i produktów do jej uprawy. Z kolei w pierwszym tygodniu września miały miejsce dwie inne imprezy: Dzień Kukurydzy w wielkopolskiej siedzibie Instytutu Zootechniki Państwowego Instytutu Badawczego i Krajowy Dzień Kukurydzy w Podlaskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. Od lat współorganizatorem obu łączących naukę z praktyką przedsięwzięć jest prężnie działający Krajowy Związek Producentów Kukurydzy. Mimo nazw wszystkie te wydarzenia mają jednak charakter regionalny. Natomiast zupełnie inaczej „czci się” kukurydzę na jej rodzimym kontynencie. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej 11 czerwca obchodzony jest Narodowy Dzień Kukurydzy w Kolbie, natomiast w Meksyku Día Nacional del Maíz świętuje się 29 września. Uroczystości te nieprzypadkowo rozpoczynają i kończą lato.

as Poland is concerned, this year at the end of August on the farm in the north of Mazowsze, the agricultural industry celebrated the 5th National Maize Day. The meeting, organised under the patronage of the Ministry of Agriculture and Rural Development, was accompanied by presentations of new varieties of that plant as well as equipment and products for its cultivation. On the other hand, in the first week of September, two other events were held: Maize Day at the seat of the National Research Institute of Animal Production in Wielkopolska and the National Maize Day at the Podlaski Agricultural Advisory Centre in Szepietowo. For years, the co-organiser of both projects combining science and practice has been the thriving Polish Association of Maize Producers. However, despite their names, all of these events are regional. In turn, on its native continent maize is “adored” in a completely different manner. In the United States of America, 11 June is National Corn on the Cob Day, and in Mexico Día Nacional del Maíz is celebrated on 29 September. Not by accident do these festivals begin and end the summer.



Gotowana kukurydza!

– ten okrzyk zakłócił spokój wielu plażowiczów. Jeśli nie jesteśmy jednymi z nich i nie jest nam znany ten „gorący smak lata”, to tym bardziej sięgnijmy po banalny przepis. Tanio i błyskawicznie przeniesiemy się nad morze, nawet gdy skończy się sezon urlopowy.

Składniki:

- kolby świeżej kukurydzy cukrowej – 2 sztuki
- woda – 2 l
- sól – 1 ½ łyżeczki
- cukier – 2 ½ łyżeczki
- odrobina masła

Przygotowanie:

Kolby obrać z liści i włókien. Odciąć końcówki, na których nie ma dorodnych ziaren. Przekroić na pół i włożyć do garnka z wodą. Dodać sól i cukier i doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu. Następnie na małym gotować pod przykryciem, by po 40 minutach wyjąć i mieć gotowe danie. Jego amatorzy nie potrzebują dodatków w postaci przypraw, poprzestaną na masle. A że gotowana kukurydza najlepiej smakuje na gorąco, warto skorzystać ze sprawdzonego patentu, tj. nadziać ją na patyk do szaszłyka, by się nie poparzyć.

Cooked maize cobs!

– this cry disturbed the peace of many sunbathers. If we are not one of them and we are not familiar with this “hot taste of summer”, all the more we should choose a commonplace recipe. We will be cheaply and instantly moved to the seaside, even when the holiday season is over.

Ingredients:

- 2 fresh sugar maize cobs
- water – 2 l
- salt – 1 and ½ teaspoon
- sugar – 2 ½ teaspoon
- a little butter

Method:

Remove the leaves and fibres from the cobs. Cut off the tips that do not contain large kernels. Halve and put into a pot of water. Add salt and sugar and bring to a boil over medium heat. Then, cook on small heat, under cover, remove after 40 minutes and the dish is ready. Its enthusiasts do not need additions in the form of spices, they will be satisfied with butter. And since cooked maize cob tastes best when hot, it is worth using a proven patent, i.e. put it on a skewer stick, so as not to burn ourselves.



Pamiętajcie o ogrodach... latem
Remember about the gardens... in summer

Lato to czas, kiedy ogród odplaca się z nawiązką za całą wiosenną troskę. Kiedy poranek wita nas zapachem nagrzanego ziemi i ziół, a wieczór – cykaniem świerszczy, ogród staje się czymś więcej niż tylko miejscem uprawy. To codzienny teatr natury, w którym uczestniczymy wszystkimi zmysłami.

Latem życie w ogrodzie pulsuje w pełni. Grządki mienią się kolorami – czerwienią pomidorów, zielenią fasolki, złotem cukinii, purpurą buraków. Wśród liści kryją się ogórki i papryki, a nieopodal dojrzewają maliny, porzeczki i agrest. Każdy dzień to nowe odkrycie: pierwsza dorodna marchew, krzak oblepiony jagodami czy pachnące truskawki z ostatnich zagonów. Plony wymagają systematyczności – podlewania, pielienia i zbierania, ale każdy taki gest przypomina, że trud włożony w wiosenne prace miał sens.

Z ogrodu na stół

Letni ogród smakuje obficie i różnorodnie. To czas, kiedy kuchnia staje najbliżej natury. Na stole królują sałatki z pomidorów, świeże ogórki ze śmietaną (lub – coraz częściej – z olejem lnianym), fasolka szparagowa z bułką tartą, lecco z cukinii i papryki. Do misek trafiają aromatyczne owoce jagodowe, z których powstają pierogi, ciasta i kompoty. Sierpień to z kolei czas słodkich śliwek i brzoskwiń, które kuszą soczystością.

Latem też w kuchni szczególnie doceniamy prostotę: młode ziemniaki z koperkiem, pajda chleba ze świeżym masłem i pomidorem prosto z krzaka, garść malin zjedzona jeszcze w ogrodzie – to posiłki, które nie potrzebują receptur. Ich siłą jest świeżość i bezpośredniość. Nieprzypadkowo właśnie latem sięgamy po chłodniki, lemoniady z ziołami czy lekkie ciasta z owocami. Wszystko to, co chłodzi, nawadnia i daje energię, znajduje swoje źródło w ogrodzie.

Ale lato w ogrodzie to także czas gorączkowego przygotowywania przetworów. Zbieramy owoce i warzywa nie tylko do koszyka na bieżące posiłki, ale i do stoików. Konfitury z malin, dżemy z moreli, kompoty z wiśni czy ogórki kiszzone – to inwestycja w smak zimowych miesięcy. Praca w kuchni, choć wymagająca, niesie ze sobą poczucie ciągłości. Wypełnione spiżarnie przypominają, że ogród karmi nie tylko „tu i teraz”, ale też w przyszłości.

Summer is the time when the garden repays generously for all the care it received in spring. When the morning greets us with the aroma of the warm soil and herbs, and the evening – with the chirping of crickets, the garden becomes more than just a place of cultivation. It is an everyday theatre of nature, in which we participate with all our senses.

In summer, the life in the garden is fully vibrant. The patches sparkle with colours – red tomatoes, green beans, golden courgettes, purple beets. Among the leaves, cucumbers and bell peppers are hidden, while raspberries, currants and gooseberries are ripening nearby. Each day is a new discovery: the first ripe carrot, a bush covered with berries or aromatic strawberries from the last patches. Yields require regularity – watering, weeding and picking but each such gesture reminds us that the effort put into the spring work made sense.

From garden to table

The summer garden has abundant and diversified flavours. This is the time when cooking is closest to nature. The table is dominated by tomato salads, fresh cucumbers with cream (or – more and more often – with linseed oil), string beans with breadcrumbs, courgette and bell pepper lecco. The bowls are filled with aromatic berries, which are used to make dumplings, cakes and compotes. In turn, August is the time of sweet plums and peaches, which tempt us with their juiciness.

In summer, we particularly appreciate simple cooking: new potatoes with dill, a slice of bread with fresh butter and tomato straight from the bush, a handful of raspberries eaten in the garden – these are meals that do not need recipes. Their power is their freshness and simplicity. The fact that it is in summer that we choose cold soups, lemonade with herbs or light cakes with fruit is not a matter of chance. Everything that refreshes, hydrates and gives us energy has its source in the garden.

But summer in the garden is also the time of hectic preparation of preserves. We pick fruit and vegetables not only into the basket for current meals, but also into jars. Raspberry confiture, apricot jams, cherry compotes or pickled cucumbers – this is an investment in the flavour of the winter months. Work in the kitchen, although demanding, entails a sense of continuity. Full pantries remind us that the garden feeds not only “here and now”, but also in the future.



Lato... ciepłe noce, kąpiele w morzu, wycieczki, pikniki. I codzienne wyprawy do ogrodu po świeże owoce i warzywa: chrupiące marchewki, soczyste pomidory, słodkie maliny... A może kalafior?

Kotleciki z kalafiora w migdałach

Składniki:

- kalafior – 1 sztuka
- cebula – 1 sztuka
- oliwa – 1 łyżka
- brązowy cukier – szczypta
- czosnek – 1 ząbek
- jajko – 1-2 sztuki
- płatki migdałowe – 1 opakowanie
- sól, pieprz – do smaku
- mąka – opcjonalnie

Przygotowanie:

Kalafior umyć i podzielić na różyczki. Ugotować na parze (ok. 15 min). Cebulę drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę i zeszklić cebulę z dodatkiem brązowego cukru i soli. Ugotowane różyczki kalafiora rozdrobnić za pomocą ugniatacza do ziemniaków. Odcisnąć nadmiar wody. Dodać podsmażoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i jajko. Dokładnie wymieszać. Jeśli masa będzie zbyt rzadka, można dodać 2 łyżki mąki. Piekarnik rozgrzać do 220°C. Do miski wbić całe jajko i roztrzepać widelcem. Z masy kalafiorowej uformować kotleciki, obtoczyć w roztrzepanym jajku i płatkach migdałowych. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 10 min. Przykryć folią aluminiową i piec kolejne 10 min.

Summer... warm nights, swimming in the sea, trips, picnics. And daily expeditions to the garden for fresh fruit and vegetables: crunchy carrots, juicy tomatoes, sweet raspberries... And how about cauliflower?

Cauliflower patties with almonds flakes

Ingredients:

- cauliflower – 1 pc.
- onion – 1 pc.
- olive oil – 1 tbsp.
- brown sugar – a pinch
- garlic – 1 clove
- egg – 1-2 pcs.
- almonds flakes – 1 package
- salt, pepper – to taste
- flour – optional

Preparation:

Wash the cauliflower and divide it into florets. Steam for about 15 minutes. Finely chop the onion. Heat the olive oil in a pan and fry the onion with the brown sugar and salt. Mash the cooked cauliflower florets using the potato masher. Squeeze out excess water. Add the sautéed onion, pressed garlic, salt, pepper and egg. Mix thoroughly. If the mixture is too thin, add 2 tbsp of flour. Preheat the oven to 220°C (72°F). Crack a whole egg into a bowl and beat it with a fork. Form the cauliflower mixture into patties coat in the beaten egg and almond flakes. Place on a baking sheet lined with parchment paper. Bake for 10 minutes. Cover with aluminum foil and bake for another 10 minutes.

Ogród jako przestrzeń spotkań

Latem ogród staje się miejscem spotkań – z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami. To tutaj zasiadamy przy długim stole pod drzewem i toczymy rozmowy do późnej nocy. To tutaj dzieci biegają boso po trawie, a dorośli wspominają własne dzieciństwo spędzone na wsi. Grill czy ognisko, choć nadal obecne, przestają być jedynym powodem, by spotkać się w ogrodzie. Ważniejsza staje się bliskość – wspólne zbieranie malin, podziwianie kwitnących kwiatów, rozmowy przy podlewaniu grządek.

Ogród latem to też przestrzeń dzielenia się – nadmiarem plonów, sadzonkami, przepisami. Wymiana ogórków na wiśnie czy cukinii na słoik konfitury od sąsiadki przypomina, że wspólnota może rodzić się z prostych gestów. Ten wymiar ogrodu, często niedostrzegany, sprawia, że staje się on częścią większej całości – nie tylko naszego prywatnego świata, lecz także sieci relacji z innymi ludźmi.

Zielona terapia

Latem ogród jest naturalnym sanatorium. Codzienna praca przy grządkach, zrywanie owoców czy przycinanie krzewów to jednocześnie wysiłek fizyczny i sposób na oczyszczenie umysłu. Zapach nagrzanego ziół – mięty, lawendy, bazylii – koi nerwy, a widok dojrzewających owoców daje poczucie harmonii. Wystarczy kilka minut wśród zieleni, by obniżyć poziom stresu i poczuć się lepiej.

Lekarze coraz częściej podkreślają, że praca w ogrodzie wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. Latem, gdy dni są długie, a światło słoneczne obfite, szczególnie łatwo doświadczyć tego efektu. Ogród uczy uważności: widzimy, jak z dnia na dzień zmienia się barwa pomidorów, jak rozchylają się płatki słoneczników, jak owoce wypełniają się sokiem. Te małe, codzienne obserwacje działają jak medytacja.

Łato dojrzewa w nas

Łato w ogrodzie uczy nas wdzięczności. Za każdy owoc, który udało się zebrać, za każdy deszcz, który spadł w porę, za każdy cień drzewa w upalny dzień. To czas, w którym natura pokazuje swoją pełnię i hojność. I choć prace ogrodowe nie ustają, coraz częściej zatrzymujemy się na chwilę, by po prostu patrzeć: na pszczoły uwijające się w kwiatkach, na dzieci bawiące się wśród grządek, na zachód słońca nad warzywnikiem.

Garden as a meeting space

In summer, the garden becomes a meeting place – with family, friends, neighbours. It is here that we sit at a long table under a tree and talk late into the night. It is here that children run barefoot on the grass, and adults recollect their childhood spent in the countryside. A barbecue or bonfire, although still present, is no longer the only reason to meet in the garden. Closeness becomes more important – picking raspberries together, admiring blooming flowers, talking while watering the patches and beds.

The summer garden is also a space for sharing – excess crops, seedlings, recipes. Exchanging cucumbers for sour cherries or courgettes for a jar of confiture from a neighbour reminds us that the community can be born from simple gestures. This aspect of the garden, often overlooked, makes it part of a larger whole – not only of our private world but also of a network of relationships with other people.

Green therapy

In summer, the garden is a natural sanatorium. Daily working on the patches and beds, picking fruit or pruning bushes is, at the same time, a physical effort and a method to clear the mind. The fragrance of warm herbs – mint, lavender, basil – soothes the nerves, and the sight of ripening fruit gives a sense of harmony. Just a few minutes among the greenery is enough to lower the stress level and feel lighter.

Physicians increasingly highlight the fact that working in the garden has a positive effect on mental health. In summer, when the days are long and there is a lot of sunlight, it is particularly easy to experience this effect. The garden teaches us being observant: we can see how the colour of tomatoes changes day by day, how the sunflower petals unfold, how the fruit become full of juice. These small, everyday observations act like meditation.

Summer ripens in us

Summer in the garden teaches us gratitude. For every fruit that we managed to pick, for every rain that has fallen on time, for every shade of a tree on a hot day. This is the time when nature shows its fullness and generosity. And although the work in the garden does not stop, we ourselves stop more and more often just to watch: bees bustling about amidst flowers, children playing among the beds, the sunset over the vegetable garden.

Podlaskie herbatki na miarę gwiazdki Michelin

Rozmowa z dr. inż. Mirosławem Angielczykiem, właścicielem Ziołowego Zakątka i Darów Natury



Herbal teas from Podlasie worthy of the Michelin star

Interview with dr. inż. Mirosław Angielczyk, owner of Ziołowy Zakątek and Dary Natury

| Skąd pomysł, by przy hipsterskim placu Zbawiciela w Warszawie, gdzie pija się latte na owsianym mleku, a następnie w snobistycznej Fabryce Norblina otworzyć pijalnię ziół?

Myśleliśmy o takim miejscu w Warszawie, które byłoby wizytówką naszej firmy, takim showroomem, niekoniecznie przynoszącym zyski, ale w którym byłaby prezentowana pełna oferta naszych produktów. Chcieliśmy zwiększyć rozpoznawalność Darów Natury. Wiele lat wcześniej widziałem taki zielarski showroom za granicą. Stwierdziłem, że to świetny pomysł i warto z niego skorzystać. I dzięki zapałowi moich córek, które opiekują się tą inicjatywą, otworzyliśmy przy placu Zbawiciela pierwszy tego typu lokal. Teraz mamy zapytania o możliwość współpracy z nami, by w formule franczyzy uruchomić w innych polskich miastach pijalnię ziół. Rozważamy ten projekt.

| Pijalnia ziół to sklep oraz część gastronomiczna. Czytam menu i widzę w nim m.in. zupę pokrzywową i pierogi z pokrzywą. Warszawiacy to jedzą?

(śmiech) To dania, które cieszą się dużą popularnością, serwujemy je oczywiście również w naszej karczmie w Ziołowym Zakątku w Korycinach. Kto dziś w mieście zbiera pokrzywę, kto robi z niej zupę? Warszawiacy, szczególnie młodzi, są jej ciekawi, co przy obecnym trendzie powrotu do tego, co pochodzi z natury, nie dziwi. A poza tym jest to bardzo zdrowa zupa.

| Od 1990 r. prowadzi Pan firmę Dary Natury. Jak udało się Panu przetrwać w tym niełatwym zielarskim biznesie? Co jest w nim najważniejsze?

Rozpoczynając swoją działalność, miałem świadomość, że niełatwo będzie wbić się w ten rynek, na którym królował wówczas Herbapol. Ten państwowy moloch miał jednak tę słabość, że nie nadążał za zielarskimi trendami, modami na dane zioła, które wówczas zaczęły się tworzyć. Ja pilnie słuchałem, czego akurat potrzebują klienci i te zioła zbierałem, suszyłem i dostarczałem do sklepów w Warszawie. Ale nie były to przypadkowe sklepy zielarskie. Znajdowały się blisko mojej uczelni – Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Podczas studiów byłem w nich częstym gościem. Nie robiłem zakupów, chodziłem do nich dla zapachu ziół i by podejrzeć, jakie nowości trafiają na półki. Gdy właściciele tych sklepów dowiedzieli się, że jestem zbieraczem ziół od dziecka, że tę pasję zaszczepiła we mnie babcia, mam dużą

| How have you come up with an idea to open a herbal pump room at the hipster Plac Zbawiciela in Warsaw, where people drink oat milk latte, and then in the snobbish Norblin Factory?

We were thinking of a place in Warsaw that would be a showcase of our company, a sort of showroom, not necessarily profitable, but where the full offer of our products would be presented. We wanted to increase the recognition of Dary Natury. Many years ago, I have seen such a herbal showroom abroad. I thought it was a great idea and worth making use of it. And thanks to the enthusiasm of my daughters who take care of this initiative, we opened the first place of that kind at Plac Zbawiciela. Now, we are asked about the possibility of cooperation with us, so as to open herbal pump rooms in other Polish cities as part of franchise. We are considering this project.

| The herbal pump room includes a shop and a catering area. I am reading the menu and I can see there, among others, nettle soup and dumplings with nettle leaves. Do the residents of Warsaw really eat such dishes?

(laughing) These are the dishes that are very popular, naturally, we also serve them in our inn in Ziołowy Zakątek in Koryciny. Who picks nettle leaves in the city today, who makes a soup based on them? The residents of Warsaw, particularly young ones, are curious about it, which, given the current trend of returning to things coming from nature, is not surprising. Moreover, it is a very healthy soup.

| Since 1990, you have been managing the company called Dary Natury. How did you manage to survive in this difficult herbal business? What is the most important thing in it?

When I commenced my activity, I was aware that it would not be easy to get into that market which back then was dominated by Herbapol. However, the weakness of this state-owned giant was that it was unable to keep up with the herbal trends, trends for given herbs, which started emerging at that time. I listened carefully to what customers needed and I picked, dried and delivered those herbs to shops in Warsaw. But these were not random herbal shops. They were located near my university – the Warsaw University of Life Sciences. I visited them frequently as a student. I did not buy anything,



wiedzę na temat tych roślin, nie było problemu z moimi wizytami. Te kontakty zaprocentowały, kiedy założyłem firmę, byłem od razu wiarygodnym dostawcą. A gdy odbiorcy przekonali się, że moje zioła są naprawdę dobrej jakości, to ich grono zaczęło rosnąć.

| Dostarczał im Pan surowiec czy gotowy produkt pod marką Dary Natury?

Działalem od razu pod własną marką. A na dodatek mocno akcentowałem, że moje produkty są z Podlasia. To miał być sygnał ich wysokiej jakości. Wówczas słyszało się tylko o „wielkopolskiej jakości”, ja postanowiłem wylansować „podlaską jakość”. To nie był tylko PR, ta strategia miała oparcie w rzeczywistości. To na Podlasiu są długie tradycje zielarskie, to z tego regionu pochodziło 50% ziół dostarczanych na krajowy rynek, to także wyjątkowe miejsce pod względem ziół dziko rosnących.

| Skąd dzisiaj pozyskuje Pan zioła do swojej firmy?
To już przecież nie jest jednoosobowe przedsiębiorstwo, tylko naprawdę duży biznes.

Współpracujemy z kilkoma gospodarstwami ekologicznymi, które uprawiają zioła, oczywiście z Podlasia, ale także w województwach lubelskiego, świętokrzyskiego, wielkopolskiego. Mamy również swoje uprawy. Pracują dla nas także zbieracze. Przez okres letni są w stanie dostarczać nam dziennie nawet 2–3 tony świeżych

I went there to smell the herbs and to see what novelties hit the shelves. When the owners of those stores found out that I had been a herb picker since my childhood, that this passion had been instilled in me by my grandmother, that I had a lot of knowledge about those plants – there was no problem with my visits. Those contacts paid off when I established my company, I was immediately a reliable supplier. And when the customers found out that my herbs are really good in terms of quality, their group started growing.

| Did you provide them with raw materials or finished products under the brand name Dary Natury?

I worked under my own brand from the very beginning. And I also strongly emphasised that my products were from Podlasie. This was to be a sign of their high quality. At that time, we heard only about the “Wielkopolska quality”, I decided to promote the “Podlasie quality”. It was not just PR, this strategy was based on reality. It is in Podlasie that there are long herbal traditions, it is from this region that 50% of herbs delivered to the domestic market came, it is also a unique place in terms of herbs growing in the wild.

zioł. Są rodziny, które w ciągu dnia zbierają po kilkaset kilogramów ziół. Dla naszych zbieraczy to zajęcie jest często głównym źródłem dochodów. Traktują je jako swój zawód. W większości są to ludzie starsi, ale proszę mi wierzyć, mają świetną kondycję, są optymistyczni. Często zastanawiam się, czy ci ludzie są zdrowi dlatego, że zbierają zioła, pracują w środowisku przyrodniczym, czy dlatego, że są już ze swej natury zdrowi. Niestety, chętnych do zajmowania się tą profesją stale ubywa. Stąd wpadłem na pomysł, by zachęcać do takiej aktywności na świeżym powietrzu ludzi, którzy przeprowadzili się w nasze okolice z miast, seniorów, dla których spacer po lesie i zrywanie dziko rosnących ziół może być świetnym ćwiczeniem, a przy okazji możliwością dorobienia do emerytury.

| To ile by mi Pan zapłacił za kilogram świeżo zebranej pokrzywy?

W tym sezonie letnim stawka wynosiła 1,50 zł. Byli tacy zbieracze, którzy zarabiali na pokrzywie 300–400 zł dziennie.



| Jak duża jest produkcja Darów Natury? Na jakie rynki trafiają produkty Pana firmy, jaki jest udział eksportu w ich sprzedaży?

Żeby zapewnić ciągłość produkcji, musimy mieć 400 ton ziół na składzie. Przerabiamy blisko 400 gatunków ziół, niektórych potrzebujemy sto kilogramów, innych kilka ton. Eksportujemy 15–18% naszej produkcji. Byłoby znacznie więcej, gdybyśmy zdecydowali się na sprzedaż surowca za granicę. Ale my od wielu lat walczyliśmy o to, by w świat szły nasze gotowe, przetworzone wyroby. A to jest trudne, gdyż wiele krajów ma swoich producentów, mocno osadzonych na lokalnym rynku i z historią o wiele dłuższą niż nasza trzydziestoletnia. Mimo tego udaje nam się dość dużo sprzedawać, m.in. do Czech, Irlandii, Anglii czy Stanów Zjednoczonych, gdzie nasze produkty można znaleźć w prawie każdym sklepie polonijnym. Wysyłałyśmy je także do Chin, m.in. bogaty w witaminę E olej z pestek dzikiej róży. Sporo eksportujemy do Francji. A co już mnie bardzo cieszy, to to, że nasze ziołowe herbatki serwowane są w tamtejszych restauracjach z gwiazdką Michelin.

| Today, where do you get herbs from for your company? This is no longer a one-man business, but a really big business.

We collaborate with several organic farms that grow herbs, naturally, from Podlasie, but also from the Lubelskie, Świętokrzyskie and Wielkopolskie Voivodeships. We also have our crops. Moreover, we employ pickers

working for us. In summer, they are able to provide us with up to 2–3 tonnes of fresh herbs a day. There are families that pick several hundred kilograms of herbs during the day. For our pickers, this occupation is often the main source of income. They treat it as their profession. Most of them are elderly people, but believe me, they are in great shape, they are optimistic. I often wonder if these people are healthy because they pick herbs, work in the natural environment, or because they are already healthy by nature. Unfortunately, the number of people willing to get involved in this profession is constantly decreasing. Hence, I came up with an idea to promote such outdoor activity among people who moved to our area from cities, seniors, for whom a walk in the forest and picking wild herbs can be a great exercise, and also an opportunity to earn extra money apart from their pension.

| So, how much would you pay me for a kilogram of freshly picked nettle leaves?

This summer, the rate was PLN 1.5. There were some pickers who earned PLN 300–400 a day thanks to nettle.

| Są specjalnie dla nich przygotowywane?

Tak, ale są dostępne również w naszych sklepach. To m.in. ręcznie robione herbatki ziołowe na patyku. Wpadłem na ich pomysł, by dać moim pracownikom zajęcie zamiast ich zwalniać w okresie, gdy w firmie nie było zbyt wiele pracy. Dodatkowy argument dorzucili konsumenci superekolodzy, dla których herbata w torebkach to zgroza. Nasz w pełni organiczny produkt spotyka się z dużym zainteresowaniem. Tylko we wrześniu do jednej z francuskich firm wysłaliśmy 60 tys. sztuk herbatek na patyku.

| Kto w Darach Natury wymyśla takie oryginalne produkty? Bo oprócz herbatek na patyku oferujecie także m.in. forestellę żółędzie z żurawiną, olej dla dojrzałej kobiety, galaretkę z nagietka, cukinię liofilizowaną.

Produkty zielarskie wymyślam ja. Wyroby spożywcze – nasze laboratorium fizyko-chemiczne i mikrobiologiczne, w branży zielarskiej jedno z najlepszych w Polsce. W ostatnich latach byliśmy bardzo aktywni w inwestowaniu w nowe maszyny i technologie. Korzystaliśmy za pośrednictwem Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa z unijnych programów pomocowych. Bez tego nie sfinansowalibyśmy np. zakupu laboratorium, które kosztowało prawie milion euro. Teraz na rozbudowę naszej infrastruktury, w tym nowoczesnego magazynu, suszarni i instalacji OZE, sięgnęliśmy po środki z KPO.

| Ziołowy Zakątek w Korycinach to unikatowe miejsce na mapie Polski. Obiekt, który łączy w sobie gospodarstwo agroturystyczne z ponad dwustoma miejscami hotelowymi, skansen, sklepiki regionalne z ziołami w roli głównej oraz ogród botaniczny z 20 tys. roślin. Ilu turystów rocznie odwiedza tę podlaską perełkę?

W 2024 r. mieliśmy 120 tys. gości, w tym roku będzie z pewnością więcej. Sami jesteśmy zaskoczeni, że staliśmy się tak popularni. Gdy w 2007 r. rozpoczynałem projekt Zielonego Zakątka, nie liczyłem, że to miejsce będzie aż tak chętnie odwiedzane. Co prawda od jego startu wiele się tu zmieniło. Na początku stały przeniesione z innych terenów tylko cztery budynki dawnej, drewnianej architektury, teraz jest ich ponad czterdzieści. W tym roku udostępniliśmy dwa kolejne. W jednym jest wystawa poświęcona ziołom w żywieniu i leczeniu zwierząt, a drugim opowiadamy o roślinach w tkactwie i farbiarstwie. Tej ekspozycji towarzyszą warsztaty, które

| How big is the output of Dary Natury? What markets receive the products of your company, what is the share of export in their sales?

In order to ensure the continuity of production, we need to have 400 tonnes of herbs in stock. We process nearly 400 species of herbs, for some of them we need a hundred kilograms, for others – several tonnes. We export 15–18% of our output. It would be much more if we decided to sell raw materials abroad. But for many years, we have been struggling to sell our ready-made, processed products across the world. And this is difficult because many countries have their own producers, firmly established on the local market and with a history much longer than our history of 35 years. Despite this, we manage to sell quite a lot of goods, among others, to the Czech Republic, Ireland, England or the United States, where our products can be found in almost every Polish shop. We also send them to China, among others, rosehip oil rich in vitamin E. We export a lot to France. And what makes me very happy is that our herbal teas are served in local restaurants with the Michelin star.

| Are they specially prepared for them?

Yes, but they are also available in our shops. This includes, among others, handmade herbal tea sticks. I came up with an idea of giving my employees a job instead of laying them off when there was not much to do in the company. An additional argument was added by super eco-conscious consumers for whom tea in bags is an abomination. Our fully organic product enjoys great interest. Only in September, we sent 60 thousand pieces of tea sticks to one of the French companies.

| Who develops such original products in Dary Natury? As in addition to tea sticks, you also offer, among others, Forestella – acorns with cranberry, oil for mature women, marigold jelly, freeze-dried courgette.

Herbal products are developed by me. Food products – by our physico-chemical and microbiological laboratory, one of the best Polish laboratories in the herbal industry. In recent years, we have been very active as regards investing in new machinery and technologies. We made use of the EU aid schemes, through the Agency for Restructuring

spotkały się z dużym zainteresowaniem. Planuję też zorganizowanie wystawy o tym, jak wygląda praca zbieracza ziół.

| Zioła są tak wielką Pana pasją, że nawet pracę doktorską napisał Pan o turówce leśnej. Co jest tak frapującego w trawie żubrowej, którą Polacy kojarzą jedynie z wódką Żubrówką?

Gdy byłem młodym chłopakiem, zbierałem w lasach turówkę i zanosłem ją do skupu. Sprzedawałem drobnicę, gdy tymczasem zajeżdżały tam wozy wypełnione jak sianem właśnie trawą żubrową. Stanowisk turówki leśnej zostało już bardzo mało, taki jest efekt eksploatacji tej rośliny przez człowieka. A dzieje się to nawet teraz, gdy jest już ona pod ochroną. Moje badania koncentrowały się na tym, czy turówkę poza jej naturalnym środowiskiem można uprawiać. Okazuje się, że można, choć nie jest to łatwe. Do tej pory nie udało mi się wydrzeć tej roślinie wszystkich jej tajemnic, a muszę przyznać, że prawdopodobnie jestem jej największym znawcą w Polsce.



and Modernisation of Agriculture. Without them, we would not have financed, for example, the purchase of a laboratory, which cost nearly EUR 1 million. Now, for the expansion of our infrastructure, including a modern warehouse, dryer and RES installations, we decided to make use of funds from the National Recovery Plan.

| Ziołowy Zakątek in Koryciny is a unique place on the map of Poland. This is the facility that combines an agritourism farm with more than two hundred hotel beds, open-air museum, regional shops with herbs in the lead role and a botanical garden with 20 thousand plants. How many tourists visit this Podlasie gem every year?

In 2024, we had 120 thousand visitors, this year there will be more of them for sure. We are surprised that we have become so popular. When I started with the project of Zielony Zakątek in 2007, I did not expect that this place would be so willingly visited. Admittedly, a lot has changed since its inception. At the beginning, there were only four buildings of old wooden architecture moved from other areas, now there are more than forty of them. This year, we made available two other buildings. One of them accommodates an exhibition devoted to herbs in animal nutrition and treatment, and in the other we talk about plants in weaving and dyeing. This exhibition is accompanied by workshops that enjoy great interest. I also plan to organise an exhibition about the work of a herb picker.

| Herbs are such a great passion of yours that you even wrote your PhD thesis on sweet grass. What is so fascinating about bison grass, which Poles associate only with "Żubrówka" vodka?

When I was a young boy, I picked sweet grass in the woods and brought it to a purchasing centre. I was selling small quantities, while carts filled with bison grass like with hay used to arrive there. There are very few sites of bison grass left, this results from the exploitation of this plant by humans. And this is happening even now, when it is under protection. My studies focused on whether it is possible to grow sweet grass outside its natural environment. It turns out that it is, although it is not easy. So far, I have not managed to uncover all secrets of this plant, and I must admit that I am probably the greatest expert on it in Poland.

| Firma zielarska, gospodarstwo agroturystyczne, prywatny ogród botaniczny, pijalnie ziół. Jaki będzie następny krok w rozwoju Pańskiego podlaskiego imperium?

Po pierwsze, chcę unowocześnić, zautomatyzować moją firmę przetwórczą. Uruchomić w niej nowe działy, w tym destylację olejków eterycznych z roślin – instalacja już stoi. Pomysł jest taki, by produkować różnego rodzaju repelenty, np. odstraszające niepożądane owady. A sterylną biomasę, która zostaje w dużej ilości po destylacji roślin, wykorzystać jako podłoże do uprawy grzybów. Nie tych popularnych, jak pieczarki, ale grzybów leczniczych, jak np. sieduń sosnowy, który ma właściwości prozdrowotne, wspierając m.in. odporność i trawienie. Dziś już wiemy, że grzyby są zdrowe, mają też właściwości kancerostatyczne. Po drugie, chciałbym, by Ziołowy Zakątek miał coraz więcej gości, również z zagranicy. Marzy mi się, by było to miejsce znane i doceniane również w całej Europie.

| A na koniec w imieniu naszych czytelników poproszę o przepis na napar miłosny.

Na Podlasiu wierzono, że podanie kawalerowi naparu z lubczyka gwarantowało, że zauroczy się w dziewczynie. W innych krajach takie właściwości przypisywano werbenie lekarskiej. I te zioła były skuteczne, działały, bo w nie bardzo wierzono. A jak nasz mózg oceni, że coś działa, to tak jest. Taka jest potęga naszej percepcji i wiary.

| Herbal company, agritourism farm, private botanical garden, herbal pump rooms. What will be the next step in the development of your empire in Podlasie?

Firstly, I want to modernise and automate my processing company. I want to launch new sections in it, including distillation of essential oils from plants – the installation is already in place. The idea is to produce various types of repellents, e.g. those that repel unwanted insects. And to use sterile biomass, whose large quantities are left after distilling plants, as a substrate for growing mushrooms. Not the popular ones, like champignons, but medicinal mushrooms, such as cauliflower mushrooms, which has health-promoting properties, supporting, among others, our immunity and digestion. Today, we already know that mushrooms are healthy, they also have carcinostatic properties. Secondly, I would like Ziołowy Zakątek to have more and more guests, also from abroad. I dream of this place being known and appreciated all over Europe.

| And finally, on behalf of our readers, please give us a recipe for a love infusion.

In Podlasie, people believed that giving the boy a lovage infusion would guarantee that he would fall in love with the girl. In other countries, such properties were attributed to common vervain. And these herbs were effective, they worked, because people believed in them strongly. And when our brain decides that something works, it really does. This is the power of our perception and belief.



Mirosław Angielczyk – pochodzi z Podlasia. Od najmłodszych lat zajmuje się zbieraniem ziół i tworzeniem własnych mieszanek. Gromadzi przekazy o ich tradycyjnym wykorzystaniu. Prowadzi działalność edukacyjną. Ukończył studia rolnicze na SGGW w Warszawie, a w 2015 r. uzyskał stopień naukowy doktora.

Mirosław Angielczyk comes from Podlasie. From a young age, he has been collecting herbs and creating his own blends. He collects information about their traditional uses and is active in education. He graduated in agriculture from the Warsaw University of Life Sciences (SGGW), and in 2015, he earned his doctorate.

Dogasający blask ogniska

The dying glow of the fire



Dzięki mitologii cały świat dowiedział się o Prometeuszu – pierwszym altruście, który dawno temu miał zabrać bogom z Olimpu ogień i podarować go ludziom. Polacy muszą być dalekimi krewnymi tego greckiego tytana. Jesteśmy skłonni do buntu i słyniemy z dobrego serca. Nikt nie ukradnie nam przywiązania do tradycji. Trwamy przy niej wbrew trendom niczym rozśpiewane grono przyjaciół w ciepły wakacyjny wieczór przy ognisku.

Od kiedy płonie

Nie zawsze trzeba wyruszać w podróż do antycznej Grecji, by zgłębić tajniki wielu dzisiejszych zwyczajów. Już wśród Słowian najpierw ognisko, a potem piec stanowiły symboliczne centrum życia społeczności plemiennej i rodziny. Wierzano, że żar, płomień i dym przyciągają duchy przodków. Panowało przekonanie, że jeśli podczas palenia słychać piszczenie (charakterystyczne odgłosy wydawane przez mokre drewno), to dowód na zjawienie się jakiejś pokutującej duszy albo wróżba śmierci któregoś z domowników.

Ognia jednocześnie bano się i go czczono. Jako żywioł był nieprzewidywalny, jako źródło ciepła i światła, a nawet lek – bezcenny. Odgrywał też istotną rolę w wielu obrzędach ludowych. Na przykład orszakom weselnym zalecano przejeżdżanie przez specjalnie rozpalone ognisko, by nowożeńców, ich bliskich i dobytek uchronić przed demonami. Szczególną moc żar ognia miał w Noc Sobótkową, czyli w czasie przesilenia letniego. Wokół ognisk zbierała się wówczas młodzież, która m.in. przez nie skakała. Rytuał ten miał znaczenie oczyszczające i chronił przed różnymi dolegliwościami. Jeśli któraś z dziewcząt nie przeskoczyła przez ogień albo nie była obecna przy jego rozpalaniu, podejrzewano ją o czarownictwo. Z tymi zwyczajami od początku walczyło chrześcijaństwo, które jednocześnie przestrzegało przed ogniem piekielnym i dostrzegało w płomieniu symbol Boga i świętości.

Kto umie je rozpać?

Rzeczywistość cywilizacyjna nie każe już sięgać po krzesiwo, nawet zapałki nie w każdym sklepie uda się dziś kupić. Coraz bardziej wyręcza nas technologia. Różnorakie paliwa ogrzewają domy, nowsze systemy oświetleniowe zastępują starsze, do gotowania służy całe mnóstwo mniej i bardziej skomplikowanych urządzeń. A co by było, gdyby przyszło nam rozpać ognisko? Być może

The mythology made Prometheus – the first altruist, who stole fire to the Olympus Gods and gave it to mankind a long time ago – known to the entire world. Poles must be distant relatives of this Greek titan. We are likely to rebel and are famous of our good heart. No one shall steal our commitment to tradition. We keep it alive despite the trends as a group of friends singing at the bonfire in a warm summer evening.

From when it has flamed

There is no need to travel each time to ancient Greece to dive into the arcana of many today's customs. As early as in the Slavic times, a bonfire and later a hearth have formed a symbolic centre of the tribal community's and family life. It was believed that cinder, flame and smoke attract the ancestor's ghosts. According to the beliefs, if burning was accompanied with squeaking (specific sounds produced by wet wood), it was a proof of presence of an atoning soul or a prediction of death of one of the home dwellers.

Fire was at the same time feared and worshipped. As the element – it was unpredictable, while as a source of warm and light or even a cure – priceless. It has also played a pivotal role in many folk rites. For example, the wedding processions were recommended to drive through a dedicated bonfire to protect the newlyweds, their close ones and property against demons. Fire was especially powerful in the Midsummer night (Kupala Night or Sobótka) i.e. the summer solstice, when the youth has gathered around bonfires and jumped through them. This rite purified and protected against various ailments. If any girl failed to jump through fire or was absent when fire was set, she was suspected of witchcraft. These customs have been eradicated by the Christianity from the very beginning. Christianity has at the same time warned against hellfire and perceived flame as a symbol of God and holiness.

Who can set fire?

Civilisational development no longer requires us to use firesteel. It is even difficult to buy matches at every corner. We increasingly rely on technology. Various fuels provide heat to our houses, more advanced lighting systems replace the older ones, we use plenty of more or less complicated devices to cook. What if we had to set

komuś zdarzyło się uczestniczyć w jego przygotowaniu, ale żeby w epoce instrukcji do wszystkiego samodzielnie sprostać takiemu wyzwaniu...

W sukurs niezorientowanym przychodzi sztuczna inteligencja. Informuje, że należy zacząć od zebrania suchej trawy, liści, zapasu mniejszych i większych gałęzi. Istotny będzie też wybór zacisznego i oddalonego od łatwopalnych materiałów miejsca. Gdy to się już uda, rozpałkę ułożoną w kształt stożka lub krzyża trzeba podpalić z kilku stron po przykryciu krótszymi kawałkami drewna. Gdy ogień się ustabilizuje, będzie można dokładać większe. I cały czas powinno się zachowywać ostrożność – nawet AI o tym przypomina.

Z czym się kojarzy?

Ilu ludzi, tyle opinii. Jeśli jednak chodzi o ognisko, skojarzenia wszystkich, którzy w ramach minisondy zechcieli się podzielić swoim zdaniem – czasem dłuższymi opowieściami – były podobne. Najczęściej wspomniano młodość i grę na gitarze. Najpopularniejszymi okazjami do spędzania czasu wokół ognia na świeżym powietrzu okazały się: koniec roku szkolnego, spotkanie po latach czy obóz harcerski. Ten ostatni nie może się wręcz obyć bez ogniska, które symbolizuje ciepło, braterstwo i jedność drużyny. Zgromadzeni w kręgu młodzi ludzie do późnych godzin nocnych śpiewają piosenki, słuchają gawęd i raczą się pieczonymi przekąskami.

Jak smakuje?

Z pewnością każdy, kto lubi mięso, stwierdzi, że nie może być mowy o prawdziwym ognisku bez kiełbaski. Najpierw trzeba ją odpowiednio ponacinać, a potem podpiec mniej lub bardziej i zjeść – samą, z keczupem albo musztardą. Do wędliny idealnie będzie pasować chrupiąca kromka najzwyczajszego chleba. A jeśli nie chcemy się poddawać rutynie, nad ogniem w plenerze możemy przygotować wiele innych smakołyków. Są tacy, którzy preferują potrawy z kociołka, ale większości

fire? Perhaps some of us had a chance to take part in building a fire, but how to do it on your own in the era of instructions for all?

Artificial intelligence comes to the rescue of the clueless ones. It informs to start with collecting dry grass, leaves and a stockpile of smaller and larger branches. You also need to choose an isolated place, distant from flammable materials. If you succeed to do so, cone-shaped lightwood needs to be covered with some short wood pieces. You set fire from several sides. When fire stabilises, you can add larger branches. And you need to be careful all the time – even AI reminds us to do so.

With what we associate fire?

As many opinions as people. However, if we speak about bonfire, the associations of all willing to share their opinion – or sometimes longer stories – were similar. The most frequently reminiscences were youth and guitar playing. The most popular occasions to spend time outdoor, around fire, included: end of school year, a years-later meeting or a scout camp. The latter cannot even exist without a bonfire – a symbol of warmth, brotherhood and team unity. Young people gathered in a circle sing songs, listen to tales and delight in roasted snacks to late night.

How does it taste like?

Any meat lover shall say that a true bonfire cannot exist without a sausage.

Firstly, it must be properly cut and then roasted more or less heavily and eaten – alone, with ketchup or mustard. It will be perfect with crispy slice of the most common bread. If we want to go beyond the rut, we can prepare many other delicious snacks at fire outdoor. There are many, who prefer kettle dishes, but for most of us a sharpened stick is enough. What we place on it, depends mostly on our culinary tastes and imagination.



wystarczy zaostrzony kij. To, co się na nim znajdzie, zależy przede wszystkim od naszego gustu kulinarnego i wyobraźni. Do upieczenia doskonale nadaje się też ryba. Wyjątkowym smakiem po odpowiednim oczyszczeniu i doprawieniu zachwyci np. rumiany węgorz.

A jeśli ktoś sądzi, że na ognisku nie można przygotować deseru czy wegańskiej przekąski, to jest w błędzie. Na kij można nabić jabłko, gruszkę czy paprykę. Warto wiedzieć, że im bardziej zrumieniona skórka, tym lepszy smak i zapach takiego jedzenia. Do tej samej kategorii należą cebula czy pieczony ziemniak. Ona – pieczona wśród rozżarzonego drewna – nabiera słodczy i nadaje się do jedzenia solo lub z mięsem. Natomiast największą sławą cieszy się on. W mundurku, wrzucony w rozżarzone węgle i wyjęty z popiołu. Nie trzeba więcej niż szczypta soli czy odrobina śmietany, by zakochać się w jego prostym i wyjątkowym smaku, który przed laty kojarzył się spracowanym mieszkańcom wsi z końcem wykopków i paleniem zebranej z pola nacy.

Co z nim będzie?

W tym przypadku kultywowaniu tradycji nie sprzyjają regulacje prawne. W naszym kraju przepisy dotyczące palenia ognisk zależą od miejsca ich potencjalnej lokalizacji. Całkowity zakaz obowiązuje – poza specjalnie wyznaczonymi obszarami – w lasach. Na terenie przeżywających w ostatnim czasie renesans rodzinnych ogródków działkowych nie wolno palić ani ognisk, ani resztek roślinnych. Można to natomiast robić w ogrodach na prywatnych posesjach. Beztrosko z kielbaską na kiju, pod warunkiem przestrzegania przepisów przeciwpożarowych, niepalenia odpadów i niezanieczyszczania otoczenia, możemy zatem spędzać czas my i nasi sąsiedzi. Niestety coraz częściej idziemy na łatwiznę i wybieramy grille – i nawet nie na węgiel, ale gaz czy prąd.

W tych niesprzyjających sentymentom okolicznościach pozostaje przywołać kilka wersów niezwykle popularnej przed laty piosenki:

Ogniska już dogasa blask,

braterski splećmy krąg.

W wieczornej ciszy, w świetle gwiazd,

ostatni uścisk rąk.

A perfect thing to roast is fish. For example, an appropriately cleaned and spiced eel will delight you with unique taste.

If any of you thinks that no dessert or vegan snack can be prepared at fire, you are wrong. You can spear an apple, pear or pepper on your stick. It is good to know that the browner skin, the better taste and flavour of such snack. Roasted onion or potato fall within the same category. Onion – roasted at cinder – becomes sweet and can be eaten alone or with meat. Potato is the most famous vegetable – jacket, roasted in cinder and taken from the fire ash. You need only a pinch of salt or a hint of cream to fall in love in its simple and unique taste, which the heavy laden rural inhabitants have associated in the past with the end of potato harvest and burning the collected haulm.

What will happen to it?

In this case, preserving the traditions is hindered by law. In our country, the regulations on fire setting depend on its potential location. It is completely banned – except from dedicated areas – in the woods. Neither fires nor burning plant residues is allowed in the recently rediscovered allotment gardens. Since bonfires are allowed in the private gardens, we can – together with our neighbours – spend some carefree time with a sausage on a stick, as long as we follow the fire protection provisions, burn no waste and do not contaminate the environment. Unfortunately we usually take an easy route and choose grills – and these are gas or electric grilles rather than coal ones.

In these sentimentally unfavourable times, all we have left is to summon up several verses of a song, which was highly popular in the past:

The glow of the fire is dying

Let's join in a ring of brotherhood

In the evening silence, in the starlight,

The last handshake.

Święto Matki Boskiej Zielnej

Feast of Our Lady of Herbs

Najświętsza Maryja Panna była darzona wyjątkowym szacunkiem przez ludność wiejską. Kojarzono ją z rolnictwem i uprawą ziemi. Według legendy uratowała świat przed zagładą, kiedy Bóg z powodu niewierności ludzi nakazał zniszczenie zboża. Doceniano również łagodność, opiekuńczość i dobre serce Matki Boskiej, dlatego uroczystość Wniebowzięcia uważano za jedno z najważniejszych wydarzeń w roku.

Lud polski nazwał je świętem Matki Boskiej Zielnej. W tym okresie przypadał koniec żniw. Wdzięczni gospodarze w zamian za opiekę przynosili Maryi płody rolne: zioła, kwiaty, zboża, warzywa i owoce. W XIX i na początku XX wieku, gdy zioła były wykorzystywane m.in. do leczenia różnego rodzaju dolegliwości, sporządzano z nich duże snopki, żeby w ciągu roku żadnego z nich nie zabrakło. Święceniem ziół zajmowały się kobiety. Do bukietów dodawano kłosa zbóż, len, makówki i konopie oraz różne warzywa i owoce: marchew, ziemniaki, główki kapusty, jabłka, gałązki z wiśniami i orzechami laskowymi. Wierzono, że poświęcona w kościele wiązanka nabiera niezwykłych właściwości – magicznych i leczniczych. Do kościoła obowiązkowo zabierano pęki dziurawca, mięty długolistnej i pieprzowej, szalwii lekarskiej, bylicy, piołunu, krwawnika, rumianku, malwy, nawłoci, dziewanny, kopru, matecznika, macierzanki i innych.

W niektórych rejonach naszego kraju w celu wzmocnienia działania roślin święconych w dniu Matki Boskiej Zielnej stosowano różnego rodzaju praktyki. W Turzym Polu do bukietów dodawano kłosa z pierwszego zebranego w czasie żniw snopa. W Szkodnej groch musiał być przyniesiony spoza granicy wsi, by szczęście z innej miejscowości zostało przeniesione do własnej. W Trzcianie wiązano zioła postronkiem z końskiej uprzęży, żeby konie się darzyły. Kobiety w drodze z kościoła przekazywały poświęcone bukiety mężczyznom, którzy konno, na wyścigi wieźli je do karczmy. Około 1900 r. na skutek śmiertelnego wypadku podczas takiej gonitwy

Blessed Virgin Mary has always had unique regard of the rural population. She was associated with agriculture and cultivation. The legend says that she saved the world from the crack of doom, when God ordered crop destruction due to faithlessness of the people. Since Mother of God was also appreciated for her serenity, protectiveness and good heart, the Assumption has been considered one of the most important events during the year.

The people of Poland called this event the Feast of Our Lady of Herbs. This was the time, when the harvest ended. The grateful farmers have offered crops: herbs,

flowers, cereals, fruits and vegetables as a sacrifice for Mary in exchange for protection. In the 19th century and at the early 20th century, when herbs have been used among others to cure various diseases, they were collected in large sheaves to make sure that none of them runs out during the year. Herb hallowing was a women's task. Bunches were added with spikes of cereals, linen, poppyheads and hemp as well as various fruits and vegetables: carrot, potatoes, cabbage heads, apples, small branches with cherries and hazelnuts. It was believed that



a sheaf hallowed in a church gains miraculous – magical and healing – properties. Herbs taken mandatorily to church included the bunches of St. John's wort, horse mint and peppermint, sage, sagebrush, bitterwood, cornelian, chamomile, hollyhock, goldenrod, mullein, dill, lemon balm, thyme and other.

In some regions of our country, different practices were applied to strengthen the effect of plants hallowed on the day of Our Lady of Herbs. In Turze Pole, bunches were added with spikes from the first harvested sheaf. In Szkodna, pea had to be carried from outside the village to bring luck from the other locality to the carriers' village. In Trzciana, herbs were knotted with a halter to ensure successful horse breeding. Women, while on their way to the church, passed the hallowed bunches



zaniechano tego zwyczaju. Niekiedy pozostawiano poświęcone ziele w bruzdach zagonów, aby szkodniki nie zagrażały ziemniakom i kapuście. Po kilku dniach zabierano bukiet do domu i wieszano go przy świętych obrazach, by przez cały rok zebrane w nim rośliny chroniły dom przed piorunami, ogniem i wszelkim złem. Istniało przekonanie, że ziarno z poświęconych kłosów „ksyło” się do ziarna siewnego, by przekazało mu swą moc. Poświęcone rośliny były często wykorzystywane w leczeniu ludzi i zwierząt, a także w zabiegach magicznych. Wiedza o stosowaniu ziół była powszechna i właściwie każda kobieta miała swoje sposoby na ich zastosowanie. Werbena pospolita miała ułatwić poród, otwierać zamki i kruszyć żelazo; ziele dziurawca ułatwiało poród i chroniło położnice i niemowlęta przed zagrażającymi im boginiami (demonami żeńskimi); zanokcica skalna uśmierzała bóle głowy i zabezpieczała przed urokami rzucanymi przez czarownice; bylicę uważano za lek na chorobę oczu zwaną łuszczycą oraz afrodyzjak i środek przeciw demonom; dziewięciślem bezłodygowym okadzano dzieci cierpiące na przestraszy, a kalinę krowy po ocieleniu, by chronić je od uroków.

Poświęcone zioła dodawano do kąpeli chorym na gruźlicę. Na rzeszowskich wsiach, w okresach długotrwałych opadów deszczu, wiązkę zioła wstawiano

to the men, who have taken them and raced on horsebacks to the inn. This tradition was abandoned ca. 1900 due to a fatal accident during such race. In some cases, hallowed herbs were left in the field grooves to ensure that no pests pose any threat to potatoes and cabbage. After several days, the bunch was taken home and hung next to the holy pictures so that the collected plants protect the house against lightning bolts, fire and any evil throughout the year. It was believed that grain from hallowed spikes should be crumbled into the sowing seed to transfer its power. Hallowed herbs have been also frequently used to treat humans and animals, and in magical practices. Knowledge about how to use herbs was common and practically each woman had her ways to use them. Common vervain was supposed to ease childbirth, open locks and crush iron; St. John's wort eased childbirth and protected the mothers at birth and newborns against the goddesses (female demons) threatening them; maidenhair spleenwort removed headache and protected against witches' spells; sagebrush was considered a cure for an eye disease called psoriasis, an aphrodisiac and protection against demons; dwarf carline thistle was used to cense chicken-hearted children, while hobble-bush to cense cows after calving to protect them against spells.

w łan ziemniaków, by nie zgniły. Lasowiaci na Płaskowyżu Kolbuszowskim w czasie budowy nowego domu umieszczali wieńce z ziół w czterech rogach izby w celu zabezpieczenia domostwa przed piorunami i zagwarantowania szczęścia jego mieszkańcom. Również w tym regionie po poświęceniu bukietu wyjmowano z niego jabłka i dawano dzieciom do zjedzenia, a w Sanockiem całej rodzinie, by jej członkowie nie chorowali na gardło. W Szkodnej stare bukiety palono na polach, żeby ochronić zboże przed gradobiciem, a ziemniaki przez turkuciami. Korale kaliny, podobnie jak ziarno z 21 poświęconych kłosów, dodawano do ziarna siewnego. Na terenie Puszczy Sandomierskiej zwyczaj ten dotyczył tylko osób dorosłych. Z bukietów wybierano też kłosa, bo wierzono, że zboże oddane zmarłemu może przynieść nieurodzaj. Natomiast w Jasielskiem magiczną moc roślin wykorzystywano przeciw czarownicom.

Z ziół poświęconych w święto Matki Boskiej Zielnej sporządzano różnego rodzaju napary i wywary. Ten z rzeżuchy dawano krowie po wycieleniu. Niektóre rośliny podawano profilaktycznie, by zwierzęta nie chorowały. Bydło karmiono główkami kapusty, kurczęta prosem, a koniom dodawano do siewki badyle z zieleń. Dymem ze spalonych roślin wyjętych z poświęconego bukietu leczono zapalenie wymienia u krów. Okadzano nim również izbę i obejście dla ochrony przed burzą, pożarem, epidemiami groźnych chorób zakaźnych, a także podczas odczyniania uroku, jeśli podejrzewano, że niemoc ludzi lub zwierząt jest spowodowana działaniem czarów.

Czasami już na Matkę Boską Zielną urządzano małe, lokalne dożynki, ponieważ w niektórych rejonach Polski 15 sierpnia kończono żniwa, a głównie zbiór pszenicy. Częściej obie te uroczystości obchodzono w dwóch różnych terminach. W całej Polsce dzień Wniebowstąpienia Najświętszej Maryi Panny jest obchodzony bardzo uroczysto zwłaszcza przez ludność wiejską. W sanktuariach maryjnych odbywają się wielkie uroczystości religijne. Przybywają tam pielgrzymi z całego kraju, reprezentujący różne grupy zawodowe i kulturowe. Pielgrzymki rolników każdego roku docierają na Jasną Górę. Uczestniczą również w obrzędzie Zaśnięcia i Wniebowstąpienia Najświętszej Maryi Panny w Kalwarii Zebrzydowskiej. Ku chwale Matki Bożej, w dniu jej święta, obecni na uroczystości rolnicy składają różne ślubowania, a małżonkowie odnawiają swoje śluby.

Hallowed seeds have been used as bath additive for the lungers. In the villages of the Rzeszów region, in the periods of long-term rainfalls, bunches of herbs were placed in the fields of potatoes to prevent rotting. When building a new house, the Lasovians at the Kolbuszowski Plateau placed herbal wreaths in four corners of a room to protect the house against lightning bolts and bring luck to the inhabitants. Also in this region, apples were taken out of the newly-hallowed bunches and presented to children to eat, while in the Sanok region the apples were given to the entire family to prevent throat diseases. In Szkodna, old bunches were burnt at the fields to protect cereals against hailstorm and potatoes against mole crickets. Hobble-bush fruits, so as grain from 21 hallowed spikes, were added to sowing seed. In the area of the Sandomierz Forest this tradition covered only the adults. Spikes were taken out of the bunches due to belief that cereals offered to a deceased person may bring bad crops. In the Jasielsk region the magical power of plants was used against witches.

Herbs hallowed on the day of the Feast of Our Lady of Herbs were used to prepare various infusions and brews. The cress brew was given to cows after calving. Some plants were administered prophylactically to prevent animal diseases. Cattle were fed with cabbage heads, chickens with millet and horses with herbal stems added to chopped straw. Smoke from burnt herbs taken out of a hallowed bunch was used as a cure for udder inflammation. It was also used to cense the room and all farm buildings to protect against storm, fire, infectious disease epidemics and removing the spell, if it was suspected that weakness of humans or animals is the effect of hexes.

Sometimes, the Feast of Our Lady of Herbs was combined with local harvest festivals, since in some regions of Poland 15 August is the final harvest day, in particular of wheat. More frequently, these two feasts have been celebrated on two different days. The Assumption of the Blessed Virgin Mary has been festively celebrated throughout Poland, in particular by rural communities. Great religious ceremonies take place in the Marian shrines with participation of pilgrims from around the country, representing various professions and cultural groups. The pilgrimages of farmers reach the Luminous Mountain Monastery each year. They also participate in the ceremony of Dormition and Assumption of the Blessed Virgin Mary in Kalwaria Zebrzydowska. In praise of the Mother of God, on the day of her Feast, the farmers participating in the ceremony make various pledges, while the married couples renew their vows.

Krótko o dożynkach

Harvest festival in brief



Kończy się lato i przychodzi czas na dożynki – święto ludowe, mające swój rodowód jeszcze w czasach średniowiecznych, które jest podziękowaniem za zebrane plony i prośbą o obfitość przyszłych zbiorów. To wieńczące ogromny trud włożony w żniwa wydarzenie przypada w okresie równonocy jesiennej – 23 września. I jest niezwykle ważne nie tylko dla mieszkańców wsi.

As the summer ends, it is time for a harvest festival – a rural feast originating from the Middle Ages, celebrated as an acknowledgment for harvested crops and a prayer for abundant crops in future. This event, topping out an enormous effort of harvest, is celebrated at the time of autumnal equinox – on 23 September. At it is of the utmost importance not only for rural communities.

Największe w roku święto rolników – dożynki – jest ukończeniem ich całorocznej pracy. W staropolszczyźnie nazywano je również zażynekami, wyżynekami, wieńcowym (od symbolu tego święta – wieńca dożynkowego) lub okrężnym (od okrążania jesienią pól po zebraniu zbiorów).

Uroczystość ta, odbywająca się w całej Polsce, miała mnóstwo lokalnych odmian. Zawsze i wszędzie można w niej było wyodrębnić trzy etapy: obrzędowe ścięcie ostatnich kłosów, wicie wieńca i pochód z nim do chaty lub dworu, ucztę i zabawę z tańcami.

Istnieją różne teorie dotyczące pochodzenia tego święta. XVIII- i XIX-wieczni uczeni skłonni byli uważać, że jest to odwieczny pogański obrzęd kultu płodności i plonów, pozostałość dawnych uctw obrzędowych i ofiar składanych bóstwom urodzaju. Nie ma jednak wystarczających danych źródłowych potwierdzających tę hipotezę. Należy więc przypuszczać, że jego tradycja nie jest aż tak długa, że wiąże się z dworem i gospodarką folwarczną, a więc obchodzono je nie wcześniej niż w XVI wieku i od początku było związane z kulturą chrześcijańską.

Tradycyjnie dożynki obchodzone były w pierwszy dzień jesieni. Świętu towarzyszyły różne zwyczaje i symbole. Jednym z nich był wieniec. Obchody dożynek rozpoczynały się jego wiciem z pozostawionych na polu zbóż, z owoców, kwiatów, kiści jarzębiny i kolorowych wstążek. Wieńce dożynkowe miały najczęściej kształt wielkiej korony lub koła. Umieszczano w nich także żywe kaczęta lub koguty, co miało zapewnić zdrowy przychówek gospodarski. Przeważnie wieniec niosła najlepsza żniwiarka. Za nią podążał orszak odświętnie ubranych żniwiarzy z zawieszonymi na ramionach sierpami i kosami, które zdobiły kwiaty. Pochód z wieńcem dożynkowym – zgodnie z wielowiekową tradycją – najpierw udawał się do kościoła, aby podczas mszy poświęcić wieniec, a stamtąd do gospodarza dożynek. Po drodze śpiewano pieśni dożynkowe z powtarzającym się refrenem: *Plon niesiemy plon, w gospodarza dom! Żeby dobrze plono wało, Po sto korcy ziarna dało. Plon niesiemy plon!* Wieniec przechowywany był w stodole do kolejnego roku, do nowego siewu. Wykruszone z niego ziarna wsypywano do worków, z których wiosną trafiały na pole. Zwyczaj ten praktykowany jest do dziś, zwłaszcza przez starszych rolników.

The largest annual farmers' feast – the harvest festival (dazhynki) – crests their all-year efforts. In the old Polish language the festival was also called zazhynki, wizhynki or a harvest wreath festival (from the symbol of this feast – a harvest wreath) or a skirt festival (from skirting the harvested fields in the autumn).

This festival celebrated throughout Poland has many local varieties. It has always been composed of three stages: ceremonial harvesting of the final spikes, wreath making and procession with the wreath to a cottage or manor, followed by a feast and dances.

There are different theories about the genesis of this festival. The 18th and 19th century scholars tend to believe that this is an old pagan rite of the cult of fertility and crops, the legacy of former ritual feasts and sacrifices offered to the gods of abundance. However, since there are no sufficient source data confirming this hypothesis, we may assume that this tradition is not that long and is associated with a manor and feudal economy and therefore that it has been celebrated no earlier than since the 16th century and that it has been associated with the Christian culture from the very beginning.

The harvest festival was traditionally celebrated on the first day of autumn. The festival was accompanied by various traditions and symbols, including the wreath. The harvest festival celebration commenced with making a wreath from the crops left on the field, fruits, flowers, rowan berries and colourful ribbons. The harvest wreaths were most frequently of a shape of a large crown or a circle. They were also decorated with live ducklings or cocks, which was supposed to ensure breeding of new healthy farm animals. In most cases, the wreath was carried by the best female harvester. She was followed by a procession of dressed up harvesters with sickles and scythes hung on their shoulders and decorated with flowers. The procession with harvest wreath – following the long-term tradition – reached the church to hallow the wreath during a holy mess, and then to the harvest festival host. The procession was full of harvest songs with a repeating refrain: *Carry harvest's yield, to squire from the field. May the harvest give its bounty, Biggest crop yields in the county, Carry harvest's yield.* The wreath was kept in a barn to the following year and the new sowing. Grain chipped out of the wreath was placed in the bags, from where it was sown at the fields in spring. This tradition has been practiced to date, in particular by the older farmers.

Ten niepozorny region na północy Polski latem pokazuje swoje najatrakcyjniejsze oblicze, które docenią wszyscy szukający turystyki w niebanalnym wydaniu. Pośpiesznie mijane w drodze na piaszczyste plaże Żuławy Wiślane pozostają niejako w cieniu nadbałtyckich kurortów. Ale wystarczy zjechać kilka kilometrów z utartego szlaku, by ucieszyć oko widokiem malowniczych kanałów, domów podcieniowych, wiatraków, zabytków i pejzaży, które potrafią oczarować bardziej niż morski brzeg.

During the summer this modest region in the north of Poland shows its most attractive face, which will be appreciated by all those looking for tourism in an offbeat version. Żuławy Wiślane, which we hastily pass by on our way to the sandy beaches, remains somehow in the shade of the Baltic holiday centres. However, it is enough to go just a few kilometres off the beaten track so as to enchant our eyes with the view of picturesque canals, arcaded houses, windmills, monuments and landscapes, which can be more charming than the sea shore.



An aerial photograph of a lush, green rural landscape. A winding river flows through the center, bordered by dense trees and green fields. A small village with traditional houses and a windmill is visible on the left. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

Żuławy, *nizina u bram Bałtyku* Żuławy, *a lowland at the gates of the Baltic Sea*

Niepowtarzalny urok Żuław Wiślanych wynika przede wszystkim z ich wyjątkowego położenia geograficznego. Ten nizinny zakątek Pobrzeża Gdańskiego, leżący w delcie Wisły i kształtem przypominający odwrócony trójkąt, rozciąga się od Mierzei Wiślanej na północy przez Wysoczyznę Elbląską na wschodzie aż po Pojezierze Kaszubskie i Ławskie od strony zachodniej i południowej. Jednak prawdziwego uroku Żuławom dodaje fakt położenia regionu w obszarze depresyjnym. Niemal jedna trzecia powierzchni znajduje się poniżej poziomu morza, co czyni nizinę u bram Bałtyku jednym z najbardziej fascynujących krajobrazowo i przyrodniczo miejsc na mapie Europy.

Gdy patrzy się na bezkresne krajobrazy Żuław, trudno uwierzyć, że jeszcze kilkaset lat temu były to w większości mokradła i bagna porośnięte wilgotnymi lasami łągowymi. Tereny regularnie zalewały rzeki, a mieszkańcy musieli dostosowywać swoje życie do rytmu wyznaczanego przez naturę. Dlatego historia Żuław to przede wszystkim opowieść o człowieku mierzącym się z żywiołem wody. Od średniowiecza podejmowano kolejne próby odwadniania terenów, budowy polderów, wałów i kanałów, aby przekształcić podmokłe tereny w ziemię nadającą się do uprawy. Swój dzisiejszy krajobraz Żuławę zawdzięczają wielowiekowym wysiłkom podejmowanym przez kolejne pokolenia różnych nacji, grup religijnych i etnicznych. A każda z nich miała swój niepodważalny wkład w kulturę, tradycję i architekturę tego regionu.

Turystyka w wersji slow

Jak najlepiej poznawać Żuławę? Odpowiedź jest prosta – niespiesznie. Region wymyka się klasycznym turystycznym schematom. Nie znajdziemy tu zatłoczonych deptaków ani gwaru znanego z popularnych kurortów. W głąb regionu rzadko zapuszczają się również zorganizowane grupy turystyczne, co dla wielu podróżników będzie stanowić niezaprzeczalną zaletę. Na swojej drodze najczęściej spotkamy pojedynczych przybyszów, w tym Holendrów i Niemców, którzy tropem swoich przodków chętnie odwiedzają teren delty Wisły. Nizinna kraina nie oferuje atrakcji na siłę, ale uczy, że prawdziwy smak podróżowania tkwi w prostocie i drobiazgach.

The unique charm of Żuławę Wiślane results mainly from its exceptional geographical location. This lowland corner of the Gdańskie Coastland, situated in the delta of the Vistula and resembling an inverted triangle, extends from the Vistula Spit in the north, through the Elbląska Upland in the east, to the Kashubian and Ławskie Lake District from the west and south. However, the real charm of Żuławę emerges from the fact of the region's location in a depressed area. Almost one third of the area is below sea level, making the lowland at the gates of the Baltic Sea one of the most fascinating places on the map of Europe, in terms of landscape and nature.

When we look at the endless landscapes of Żuławę, it is hard to believe that even a few hundred years ago they were mostly wetlands and swamps overgrown with wet riparian forests. The areas were regularly flooded by rivers, and the residents had to adapt their lives to the rhythm set by nature. Therefore, the history of Żuławę is primarily a story about humans struggling with the element of water. Since the Middle Ages, successive attempts have been made to drain the land, build polders, embankments and canals so as to transform wetlands into the land suitable for cultivation. Żuławę owes its present-day landscape to century-long efforts undertaken by successive generations of various nations, religious and ethnic groups. And each of them has made an undeniable contribution to the culture, tradition and architecture of that region.



Na terenie Żuław, we wsi
Marzęcino, znajduje się
najniższy punkt w Polsce.
Położony jest 2,2 metra poniżej
poziomu morza.

The lowest point in Poland is
located in the Żuławę region, in
the village of Marzęcino. It lies
2.2 meters below sea level

Slow tourism

How best to explore Żuławę? The answer is simple – without any haste. The region escapes the classic tourist schemes. Here, we will not find crowded promenades or the bustle we know from popular holiday centres. Also, organised tourist groups rarely go deep into the region, which for many travellers will be an undeniable advantage. On our way, we most often meet single visitors, including the Dutch and Germans, who willingly visit the area of the Vistula delta, following the steps of their ancestors. The lowland land does not offer attractions by force, but it teaches us that the genuine taste of travelling lies in simplicity and small things.



Zbieranie doświadczeń na Żuławach w rytmie turystyki *slow* pozwala zatrzymać się w odwiedzanych miejscach dłużej, wsłuchać się w odgłosy okolicy, dostrzec pieczołowicie wykonane detale starych domów, porozmawiać z mieszkańcami czy spróbować chleba na zakwasie, wciąż pachnącego piecem. Za takie podejście z pewnością zostaniemy nagrodzeni. Kolekcjonowane przeżycia potrafią zapisać się w pamięci na długo i dać nam poczucie prawdziwego doświadczenia. A do wspomnień będziemy mogli wrócić w długie zimowe wieczory, gdy zatęsknimy za kolorami i spokojem żuławskiego lata. Wtedy na nowo odkryjemy magię płynącą z niespiesznego podróżowania. Zgodnie z duchem filozofii *slow travel*.

Mała Holandia na północy Polski

Nie bez powodu Żuławy zyskały miano Małej Holandii. Nizina poprzecinana kanałami wraz z charakterystyczną zabudową przypomina widoki znane z krajów Europy Zachodniej położonych nad wodami Morza Północnego. Wizytę w regionie najlepiej zacząć od poznania unikalnej w skali kraju architektury, której odpowiedników próżno szukać w innych częściach Polski.

Malownicze domy podcieniowe, obok kanałów i wiatraków, należą do najbardziej rozpoznawalnych symboli Żuław. Duże wiejskie budynki mieszkalne wznoszono w technice szkieletowej, przestrzenie pomiędzy belkami wypełniano cegłą zwaną potocznie „holenderką”. Do budynków prowadził wysunięty przed główną część

Collecting experiences in Żuławy in the rhythm of slow tourism allows us to stay in the visited places for a longer time, listen to the sounds of the neighbourhood, notice carefully made details of old houses, talk to the residents or try sourdough bread, still smelling of the oven. We will certainly be rewarded for this approach. Experiences we collect can stay in memory for a long time and give us a sense of real experience. And we will be able to return to our memories in long winter evenings, when we miss the colours and tranquility of the summer in Żuławy. Then, we will rediscover the magic of travelling without any haste. In the spirit of slow travel philosophy.

Small Netherlands in the north of Poland

Not without reason was Żuławy called the small Netherlands. The lowland crossed by canals with its characteristic buildings resembles the views known from the Western European countries situated upon the waters of the North Sea. It is best to start a visit to the region by exploring the unique, on a national scale, architecture whose equivalents are hard to find in other parts of Poland.

In addition to canals and windmills, the most recognisable symbols of Żuławy are picturesque arcaded houses. Large rural residential buildings were built using the frame technique, the spaces between the beams were filled with bricks, commonly known as the “Dutch bricks”. The arcade, jutting out before the main part



konstrukcji podcień, wsparty na rzeźbionych w drewnie kolumnach. Ich liczba nie była przypadkowa, a świadczyła o statusie i zamożności właściciela. Według tradycji odpowiadała posiadanym łanom ziemi. Warto wspomnieć, że w dawnych latach jeden łan wynosił 17 hektarów. W wielu podcieniach pojawiały się dodatkowo zdobione układy ryglowe, fachwerki, które nadawały budynkom reprezentacyjny wygląd. Początkowo rola podcieni ograniczała się jedynie do praktycznych zastosowań. Chroniły wejście do budynku przed deszczem i śniegiem, a jednocześnie pozwalały na prowadzenie codziennych prac gospodarskich pod dachem.

of the structure and supported by columns carved in wood, led to the buildings. The number of the columns was not accidental, and it evidenced the material status and wealth of the owner. According to tradition, it corresponded to the numbers of lans of land held. It is worth mentioning that in the past one lan was 17 ha. Additionally, in many arcades there were decorated half-timbered systems, timber framings, which made the buildings look elegant. Initially, the role of arcades was reduced to practical applications only. They protected the entrance to the building against rain and snow, and at the same time they allowed to perform daily farm work under





Pomieszczenia służyły również jako swoiste spichlerze. To tutaj, nad ziemią, gromadzono worki ze zbożem, podciągane przez otwór w podłodze przy pomocy prostych żurawi. Takie rozwiązanie miało swoje uzasadnienie. W razie powodzi chroniło zapasy przed zniszczeniem, a dodatkowo utrudniało dostęp gryzoniom i innym szkodnikom. Z biegiem lat przeznaczenie podcieni zaczęło się zmieniać, a mieszkańcy dla tych pomieszczeń znaleźli inne zastosowanie. Wykorzystywali je jako tarasy, na których toczyło się życie rodzinne i towarzyskie. Mistrzostwo ówczesnych cieśli oraz świadectwo zamożności dawnych gospodarzy możemy podziwiać

the roof. The rooms also served as a kind of granaries. It was here, above the ground, that bags of grain were collected, pulled up through a hole in the floor with the help of simple cranes. This solution was justified. In the event of flooding, it protected stocks from destruction and additionally made access difficult of rodents and other pests difficult. Over the years, the purpose of arcades started to change, and the residents found another purpose for these rooms. They used them as patios where family and social life went on. The virtuosity of the then carpenters and the testimony of wealth of the former householders can be admired to this day,



do dziś, choć liczba domów podcieniowych w regionie systematycznie maleje.

Szczególną uwagę przyciąga XVIII-wieczny budynek w Żelichowie, który obecnie funkcjonuje jako Gospoda „Mały Holender”. Dom został przeniesiony z miejscowości Jelonek i po rekonstrukcji w latach 2003–2010 pełni rolę centrum gastronomiczno-kulturalnego. W trakcie renowacji pod podłogą odkryto oryginalne inskrypcje z datą 1784, a w podcieniu zachowały się żelazne haki, na których niegdyś suszono zboże i wędzono ryby.

Swoje kroki warto również skierować do miejscowości Trutnowy, w której zachował się obiekt o wyjątkowo szerokim podcieniu podpartym na ośmiu słupach. Fasadę zdobią oryginalne fachwerki w kształcie litery X. Jeszcze bardziej monumentalny przykład znajduje się w Marynowach. Dom zaprojektowany przez mistrza Petera Loewena uchodzi za jedną z największych rezydencji w regionie. Podczas prac konserwatorskich natrafiono tu na herb rodzinny właścicieli wyryty w belce stropowej, a w pomieszczeniach odkryto fragmenty ręcznie malowanych polichromii z barwnymi motywami roślinnymi. Ten sam mistrz ciesielski stworzył budynek w Orłowie, którego ozdobą są rzeźbione detale naśladowujące antyczne porządki architektoniczne. W podcieniu tego domu znajdował się niegdyś warsztat tkacki, którego właściciel produkował lniane płótna. Z kolei w miejscowości Steblewo zachowały się dwa domy podcieniowe z drugiej połowy XVIII wieku, których szeroki podcień i liczne zdobienia dodają im niepowtarzalnego charakteru.

Obok domów podcieniowych charakterystycznym elementem żuławskiego krajobrazu były wiatraki. Większość z nich nie służyła do mielenia zboża, lecz napędzała koła wyprowadzające wodę poza obszar osuszanych polderów. Te sprytne urządzenia, wykorzystujące siłę wiatru, były kluczowe dla przekształcenia podmokłych terenów w ziemię nadającą się pod uprawę. Wiatraki wznoszono doraźnie tam, gdzie akurat prowadzono prace nad osuszeniem nowego kawałka ziemi. Wraz z nadejściem rozwiązań wykorzystujących parę oraz energię elektryczną drewniane konstrukcje musiały ustąpić miejsca technologii, która okazała się bardziej wydajna i niezależna od sił natury.

Niestety, pozostałości po dawnej myśli inżynierskiej nie znajdziemy zbyt wiele w obecnym krajobrazie regionu. Podczas podróży po Żuławach warto uwzględnić dwa miejsca, będące przykładem kunsztu dawnych osadników. Pierwsze z nich, zachowany w dobrym stanie wiatrak, zwany potocznie „holendrem”, wciąż możemy podziwiać w pobliżu wsi Palczewo. Widoczna

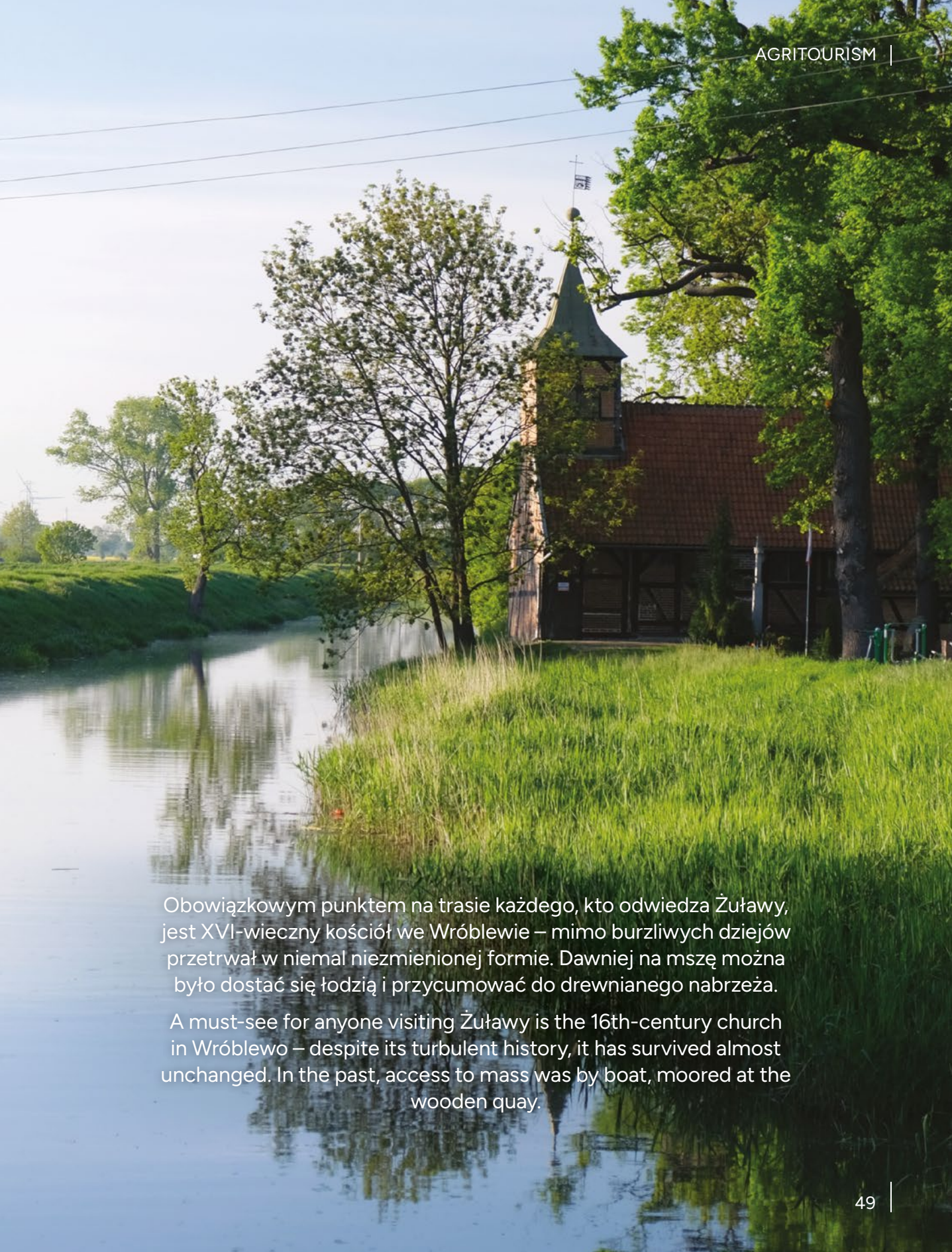
although the number of arcaded houses in the region is systematically decreasing.

Special attention is attracted by the 18th-century building in Żelichowo, which currently operates as the “Mały Holender” Inn. The house was moved from the village of Jelonek and after reconstruction in the years 2003–2010 it acts as a gastronomic and cultural centre. During the renovation, original inscriptions with the date of 1784 were discovered under the floor, and iron hooks, on which grain was dried and fish were smoked, were preserved in the arcade.

It is also worth visiting the village of Trutnowy, where the facility with an exceptionally wide arcade, supported by eight poles, has been preserved. The façade is decorated with original X-shaped timber framings. An even more monumental example can be found in Marynowy. The house designed by the master Peter Loewen is considered one of the largest residences in the region. During the conservation works, the family coat of arms of the owners carved in the ceiling beam has been found, and fragments of hand-painted polychromies with colourful plant motives have been discovered in the rooms. The same master carpenter created a building in Orłowo, which is decorated with carved details imitating ancient architectural orders. The arcade of this house used to accommodate a weaving workshop, whose owner produced linen cloths. On the other hand, in the village of Steblewo, two arcaded houses from the second half of the 18th century have been preserved, whose wide arcades and numerous decorations give them a unique character.

Apart from the arcaded houses, a characteristic element of the Żuławy landscape were windmills. Most of them were not used for milling grain, but propelled wheels that led water out of the area of polders being dried. These clever wind-powered devices were crucial to turning wetlands into the land suitable for cultivation. Windmills were built temporarily where work on drying a new piece of land was performed. With the onset of steam and electricity solutions, wooden structures had to give way to technology that proved to be more efficient and independent of the forces of nature.

Unfortunately, we will not find many remains of the old engineering thought in the current landscape of the region. When travelling around Żuławy, it is worth considering two places, which are an example of the virtuosity of former settlers. The first of them, a well-preserved windmill, commonly called “dutchman”, can still be admired near the village of Palczewo. Its structure, visible from a distance,



Obowiązkowym punktem na trasie każdego, kto odwiedza Żuławki, jest XVI-wieczny kościół we Wróblewie – mimo burzliwych dziejów przetrwał w niemal niezmienionej formie. Dawniej na mszę można było dostać się łodzią i przycumować do drewnianego nabrzeża.

A must-see for anyone visiting Żuławki is the 16th-century church in Wróblewo – despite its turbulent history, it has survived almost unchanged. In the past, access to mass was by boat, moored at the wooden quay.

z daleka konstrukcja góruje nad okolicznymi polami i oferuje jeden z najbardziej urokliwych widoków. Gdyby całe Żuławy próbować uchwycić na jednej fotografii, palczewski krajobraz na pewno spełniłby wszystkie kryteria świadczące o nietuzinkowości regionu. Natomiast znalezienie drugiego miejsca wymaga od nas nieco więcej wysiłku. Wiatrak w Drewnicy nie jest tak urzekająco położony jak jego większy brat z pobliskiej wsi. Aby go odszukać, musimy zagłębić się w lokalne ścieżki, co może być również doskonałą okazją do spotkania i rozmów z mieszkańcami. Może odkryją przed nami tajemnice regionu, których nie znajdziemy w przewodnikach, albo doradzą, gdzie skierować dalsze kroki? Drewnianą konstrukcję tego wiatraka, kształtem przypominającą odwróconą łódź, czas potraktował mniej łaskawie niż tę z Palczewa. Z pewnością jednak możliwość spotkania „oko w oko” z drewnianą budowlą i podziwianie jej z bliskiej odległości na pewno wynagrodzi nam czas poświęcony na poszukiwania.

Dopełnieniem poznawania żuławskiej kultury będzie wizyta na cmentarzach mennonickich – wyjątkowych nekropoliach dawnych osadników z Holandii. Spacer między nagrobkami skłania do refleksji nad przemijaniem i nad losem tych, którzy z dala od ojczyzny stworzyli tu swój dom. Największy cmentarz mennonicki na Żuławach znajduje się w Stogach koło Malborka. Położony na terenie lokalnej parafii obiekt tworzy ponad 350 nagrobków. Charakterystycznym elementem nekropolii są piaskowcowe stelle, czyli pionowo ustawione płyty inskrypcyjne, często zdobione płaskorzeźbą. Możemy się z nich dowiedzieć wiele, zdobyć informacje o zmarłych oraz pełnionych przez nich funkcjach za życia, miejscu ich zamieszkania i liczebności rodziny. Dziś, porośnięte mchem i trawą, przypominają, że to właśnie mennonici w największym stopniu przyczynili się do rozkwitu Żuław i na trwałe wpisali się w krajobraz tego regionu. To właśnie do takich miejsc prowadzi Szlak Kultury Mennonickiej.

towers over the surrounding fields and offers one of the most charming views. If we want to try to capture the whole region of Żuławy in a single photograph, the Palczewo landscape would certainly meet all the criteria that attest to the uniqueness of the region. On the other hand, finding the second place requires a little more effort. The windmill in Drewnica is not as charmingly located as its bigger brother from the nearby village. In order to find it, we need to go deeper into local paths, which may also be a great opportunity to meet and talk to the residents. Maybe they

will show us the secrets of the region, which we will not find in the guides, or they will tell us where to go further? The wooden structure of this windmill, resembling an upturned boat, was treated less kindly by time than the one from Palczewo. However, the opportunity to meet “eye to eye” with the building in Drewnica and admire it from a close distance will certainly be rewarding for us for the time spent on searching.

Exploring Żuławy culture will be complemented by a visit to Mennonite cemeteries – unique necropolises of former settlers from the Netherlands. Walking among the tombstones makes us reflect on the passing of time and the destiny of those who, far from their homeland, established their homes here. The largest Mennonite cemetery in Żuławy is located in Stogi near Malbork. Situated in the area of the local parish, the facility is formed by more than 350 tombstones. A characteristic element of the necropolis are sandstone steles, i.e. vertically arranged inscription plates, often decorated with half-relief. We can find there a lot of information about the deceased and their functions during their life, place of residence and the size of their family. Today, overgrown with moss and grass, they remind us that it was the Mennonites who contributed most to the bloom of Żuławy and became a permanent part of the landscape of this region. These are the places to which the Mennonite Trail leads.



Choć przez lata pozostawały na uboczu głównych szlaków turystycznych, obecnie Żuławy coraz częściej pojawiają się w przewodnikach i planach podróży. Region, nieskalany masową turystyką, zachwyca ciekawą historią i bogactwem smaków regionalnej kuchni.

Although for years it remained off the beaten track, Żuławy is now increasingly featured in guidebooks and travel itineraries. Unspoiled by mass tourism, the region delights with its fascinating history and the rich flavors of its regional cuisine.

Śladami holenderskich osadników

Systematyczne poznawanie mennonickiego dziedzictwa ułatwia Szlak Kultury Mennonickiej. Jedną z najbardziej fascynujących tras tematycznych regionu prowadzi śladami społeczności, która przez stulecia poskramiała żywioł wody, wznosiła poldery i wprowadziła niderlandzki ład przestrzenny. Szlak spina klamrą miejsca związane z codziennym życiem i tradycją tej wspólnoty. Trasa wiedzie od wspomnianych już cmentarzy w Stogach, Różewie czy Markusach przez charakterystyczne domy podcieniowe aż po dawne warsztaty rzemieślnicze i młyny.

Szlak można pokonywać w różny sposób – samochodem, rowerem, pieszo. Ale niezależnie od rodzaju transportu podróż warto odbyć bez pośpiechu i pozwolić sobie na spontaniczne odkrycia. Często to przypadkowe spotkania z lokalnymi pasjonatami historii okazują się najcenniejsze – opowiadają oni rodzinne historie przekazywane z pokolenia na pokolenie, wskazują miejsca, gdzie stały dawne młyny czy tłumaczą znaczenie nazw miejscowości. Każdy przystanek to osobna opowieść, pozwalająca odkrywać kolejne warstwy mennonickiej obecności. Szlak jest fascynującym dowodem na to, jak jedna społeczność potrafiła na trwałe przekształcić krajobraz i kulturę całego regionu. Mennonickie dziedzictwo to nie tylko muzealny eksponat, lecz także żywa część tożsamości regionu, która wciąż inspirowa współczesnych mieszkańców i odwiedzających.

In the footsteps of Dutch settlers

The Mennonite Trail makes it easier to systematically explore Mennonite heritage. One of the region's most fascinating thematic routes follows the footsteps of a community that for centuries has struggled with the element of water, built polders and introduced the Dutch spatial order. The trail connects places related to the daily life and tradition of this community. The route leads from the aforementioned cemeteries in Stogi, Różewo or Markusy, through the characteristic arcaded houses, to the former craft workshops and mills.

The trail can be covered in various manners – by car, by bike, on foot. But regardless of the type of transport, it is worth taking this journey without haste and allowing ourselves to make spontaneous discoveries. This often means accidental meetings with local history enthusiasts that turn out to be the most valuable – they tell family stories passed from generation to generation, indicate places where old mills used to stand or explain the meaning of the names of villages. Each stop is a separate story, allowing us to discover the further layers of Mennonite presence. The trail is a fascinating proof of how a single community has been able to permanently transform the landscape and culture of the whole region. Mennonite heritage is not only a museum exhibit, but also a living part of the region's identity, which still inspires contemporary residents and visitors.



Spotkanie z wielką i mniejszą historią

Żuławy kryją w sobie niezwykle bogactwo zabytków, które świadczą o wielokulturowej przeszłości regionu. W planie podróży nie może zabraknąć wizyty w Malborku, w którym znajduje się największy zamek gotycki na świecie. Dawna siedziba zakonu krzyżackiego wpisana jest na listę światowego dziedzictwa kulturowego UNESCO. Masywna konstrukcja góruje nad doliną rzeki Nogat. Majestat zamku najlepiej podziwiać z dystansu, można wtedy objąć wzrokiem całą fortecę. Dostępne tarasy widokowe na pewno ucieszą tych, którzy swoje podróże lubią dokumentować przy użyciu aparatów fotograficznych bądź telefonów komórkowych. Dla osób spragnionych odkrycia sekretów skrywanych przez zamkowe mury przygotowano specjalne trasy do zwiedzania z przewodnikiem. Warto zarezerwować sobie czas, gdyż spotkanie z wielką historią może trwać nawet kilka godzin.

Malbork, choć słynie przede wszystkim z gotyckiego zamku, to także ważne centrum regionalne z bogatą tradycją handlową i rzemieślniczą. Oprócz słynnej twierdzy warto zwrócić uwagę na Stare Miasto z kościołem św. Jana Chrzciciela, którego obecna forma pochodzi z XV wieku. Miasto jest też idealną bazą wypadową do eksploracji Żuław – stąd łatwo dotrzeć do większości atrakcji regionu.

Meeting with big and small history

Żuławy hides an extraordinary wealth of monuments that attest to the multicultural past of the region. The itinerary must include a visit to Malbork, where there is the largest Gothic castle in the world. The former seat of the Teutonic Order is included in the UNESCO World Cultural Heritage List. The massive structure towers over the valley of the Nogat River. The majesty of the castle is best admired from a distance, then we can command a view of the whole fortress. The available viewing decks will surely please those who like to document their trips using cameras or mobile phones. For those who wish to discover the secrets hidden by the castle walls, special routes for guided tours have been prepared. It is worth reserving some time, because the meeting with big history can take up to several hours.

Although Malbork is mainly famous for its Gothic castle, it is also an important regional centre with rich commercial and craft tradition. Apart from the famous fortress, it is worth paying attention to the Old Town with the St. John the Baptist Church, whose present form dates back to the 15th century. The city is also an ideal starting point for exploring Żuławy – from here, it is easy to reach the majority of the attractions of the region.





W marszrucie tej wyprawy warto wpisać Nowy Dwór Gdański, nieformalną stolicę Żuław. Mówi się o nim, że ma dwa oblicza. Od strony lądu wygląda jak typowe małe miasto powiatowe, ale urok odkrywa się dopiero od strony przepływającej przez centrum rzeki Tugi. Charakterystyczny zabytkowy most zwodzony – jeden z niewielu zachowanych tego typu obiektów w Polsce – wciąż pełni swoją pierwotną funkcję. Historia miasta sięga XVI wieku, choć prawa miejskie otrzymało dopiero w 1880 r. Gdy odwiedza się Nowy Dwór Gdański, warto zajrzeć do dawnej serowni, w której obecnie mieści się Żuławski Park Historyczny z ekspozycją o życiu mennonitów i rozwoju całego regionu.

Z kolei Nowy Staw, najmniejsze z tutejszych miast, zachowało autentyczny klimat osady skupionej u brzegu rzeki. Tu czas płynie spokojniej, a spacer kamiennymi uliczkami prowadzącymi do nabrzeży pozwala poczuć prawdziwy rytm życia nad wodą. Miasto stanowi doskonałą bazę dla kajakarzy oraz punkt startowy wycieczek po okolicznych wioskach, w których znajdują się domy podcieniowe.

Na bliższe poznanie zasługują również przykłady gotyckiej architektury sakralnej tego nizinnego regionu. Skromne, jednonawowe wiejskie kościoły są przejawem specyficznego budownictwa, które musiało mierzyć się z dużymi ograniczeniami terenowymi i materiałowymi. Wśród najciekawszych obiektów wyróżniają się te w Miłoradzu, Mątowach Wielkich, Starej Kościelnicy i Krzyżanowie.

Nie samymi zabytkami Żuławy żyją

Dziedzictwo kulturowe to niejedyny atut Żuław. Region kusi także bogatą przyrodą i szerokim spektrum możliwości aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

The route of this journey should include Nowy Dwór Gdański, the informal capital city of Żuław. It is said to have two faces. From the land side, it looks like a typical small district town, but its charm is only discovered from the side of the Tuga river flowing through its centre. The characteristic historic drawbridge – one of few preserved structures of this type in Poland – still performs its original function. The history of the city dates back to the 16th century, although not before 1880 was it granted its municipal rights. When visiting Nowy Dwór Gdański, it is worth visiting the former cheese dairy, which currently accommodates the Żuław Historical Park with an exhibition about the life of the Mennonites and the development of the entire region.

In turn, Nowy Staw, the smallest of the local towns, preserved the authentic atmosphere of a settlement upon the bank of the river. Here, time flows more slowly, and walking the stone streets leading to the wharves allows us to feel the real rhythm of life by the water. The town is an excellent base for canoeists and a starting point for trips to the surrounding villages, where the arcaded houses are located.

Examples of Gothic sacral architecture of this low-land region also deserve to be explored more closely. Modest, single-nave rural churches are a manifestation of a specific type of construction, which had to face large territorial and material constraints. The most interesting buildings include those in Miłoradz, Mątowy Wielkie, Stara Kościelnica and Krzyżanowo.

Żuławy means not only monuments

Cultural heritage is not the only advantage of Żuław. The region also tempts us with rich nature and a wide range of opportunities for active outdoor recreation.



Nizinny charakter terenu, liczne kanały, stawy i podmokłe łąki tworzą idealne warunki dla rozwoju różnorodnej fauny i flory, czynią z regionu jeden z najważniejszych ośrodków obserwacji ptaków w Polsce. Z wałów przeciwpowodziowych, z których rozciągają się widoki na rozległe żuławskie krajobrazy, można w soczewkach obiektywu lub lornetki dostrzec bieliki, orliki krzykliwe, trzmiełojady, żurawie i bociany, ale także rzadkie gatunki morskie, jak wydrzyki, rurkonose czy mewy trójpalczaste.

Główną ostoją przyrody jest Park Krajobrazowy „Mierzeja Wiślana”, który obejmuje trzy rezerваты. Leśny – „Buki Mierzei Wiślanej” – tworzą fragmenty naturalnych lasów liściastych, ornitologiczny – „Kąty Rybackie” – stanowi jedną z największych kolonii kormoranów i czapli siwych w Polsce, a „Mewia Łacha” obejmuje ujście Wisły, gdzie występują unikalne gatunki ptaków – sieweczka mongolska czy świstunka grubodzioba.

Wały przeciwpowodziowe wzdłuż Nogatu i Tugi to również naturalne trasy do uprawiania nordic walkingu. Okolica stanowi nie lada gratkę dla pasjonatów tej aktywności. Ci, którzy preferują mniej wymagające tereny, znajdą je w okolicach Nowego Dworu Gdańskiego. Bardziej urozmaicone odcinki czekają w okolicach Malborka. Dodatkowo podczas marszu możemy liczyć na ciekawe widoki – rozległe panoramy polderów, które będą nam towarzyszyć niezależnie od wybranej trasy.



The lowland nature of the area, numerous canals, ponds and wet meadows create perfect conditions for the development of diversified fauna and flora, making the region one of the most important bird observation centres in Poland. From the flood embankments, from which there are views of the vast landscapes of Żuławy, we can see, either through the lenses or binoculars, see white-tailed eagles, lesser spotted eagles, European honey buzzards, cranes and storks, but also rare marine species such as skuas, tubenoses or kittiwakes.

The main mainstay of nature is the “Vistula Spit” Landscape Park, which encompasses three reserves. The forest reserve – “Vistula Spit Beeches” – is formed by the fragments of natural deciduous forests, the ornithological reserve – “Kąty Rybackie” – is one of the largest colonies of great cormorants and grey herons in Poland, and the “Seagull Shoal” includes the mouth of the Vistula River, where there are unique bird species – Siberian sand plover or Radde’s warbler.

The flood banks along the Nogat and Tuga rivers are also natural routes for Nordic walking. The area is a real treat for enthusiasts of this activity. Those who prefer less demanding areas will find them in the vicinity of Nowy Dwór Gdański. More diversified sections wait for them in the vicinity of Malbork. In addition, during marching we can expect interesting views – extensive panoramas of polders, which will accompany us regardless of the route we chose.



Rozbudowana sieć kanałów, rzek i strumyków oferuje miłośnikom turystyki kajakowej różnorodne możliwości spływów. Począwszy od głównego w regionie Szlaku Nogatu, prowadzącego przez Malbork i trzy śluzy, przez malowniczy Szlak Tugi i Świętej, aż po rzekę Szkarpawę z bazami wypadowymi w Nowym Stawie czy Nowym Dworze Gdańskim. Liczne stawy hodowlane, fragmenty Zalewu Wiślanego oraz spokojne odcinki rzek to raj dla wędkarzy polujących na sandacze, szczupaki, okonie, leszcze czy amury.

Czy nizinny charakter okolicy musi oznaczać nudę? Nic bardziej mylnego. Płaski teren z pewnością docenią amatorzy dwóch kółek, zwłaszcza tych napędzanych siłą mięśni. Poznawanie Żuław na rowerze idealnie wpisuje się w założenia turystyki w wersji *slow*. Trasy nie wymagają kondycji atletey, a odległości między miejscami wartymi odwiedzenia wynoszą maksymalnie kilkadziesiąt kilometrów. Oprócz międzynarodowej trasy R-10 region oferuje lokalne pętle łączące Nowy Dwór Gdański z Orłowem i Tujskiem, malowniczą drogę wzdłuż dawnej trasy kolei wąskotorowej, szlaki prowadzące do wiatraków w Palczewie i Drewnicy oraz tematyczne trasy edukacyjne między poszczególnymi miastami regionu. Smaku podróży dodają nie tylko walory krajobrazowe, lecz także zabytki technologiczne. Na swojej drodze podziwiać możemy śluzy, mosty, przepompownie, małe przystanie i pomosty cumownicze.

Podróż po Żuławach nie kończy się na unikatowych zabytkach i malowniczych krajobrazach. Jej dalszy ciąg odnajdziemy w smakach kuchni regionalnej. Na bliższe spotkanie z nią zabierzemy Państwa w kolejnym numerze magazynu – opowiemy nie tylko o tym, co dawniej trafiało na żuławskie stoły, lecz także o tym, w jakiej formie kulinarne tradycje regionu przetrwały do dziś...

An extensive network of canals, rivers and streams offers canoe tourism enthusiasts various rafting opportunities. Starting from the main rafting route in the Nogat Trail region, leading through Malbork and three locks, through the picturesque Tuga and Święta Trail, to the Szkarpawa river with the starting points in Nowy Staw or Nowy Dwór Gdański. Numerous breeding ponds, fragments of the Vistula Lagoon and calm sections of rivers are a paradise for anglers fishing zander, pike, perch, bream or grass carp.

Does the lowland nature of the area mean boredom? Nothing could be further from the truth. The flat area will certainly be appreciated by enthusiasts of two wheels, particularly those driven by muscle strength. Exploring Żuławy by bike perfectly matches the assumptions of slow tourism. The routes do not require us to be as fit as an athlete, and the distances between places worth visiting are up to several dozen kilometres. In addition to the international R-10 route, the region offers local loops connecting Nowy Dwór Gdański with Orłowo and Tujsk, a picturesque road along the former narrow-gauge railway route, trails leading to the Palczewo and Drewnica windmills and thematic educational routes between individual towns of the region. Travelling is additionally attractive not only thanks to landscape values, but also to technological monuments. On our way, we can admire locks, bridges, pumping stations, small marinas and mooring platforms.

The journey through Żuławy doesn't end with unique monuments and picturesque landscapes. It continues with the flavors of regional cuisine. We'll take you on a closer encounter with it in the next issue of the magazine – we'll tell you not only about what once graced Żuław tables, but also how the region's culinary traditions have survived to this day...

Tekst | By: Michał Dyjuk, ARiMR | ARMA

Zdjęcia | Photos by: @Kamil-, @Jurand-, @Grzegorz-, @Sławomir-, @Szymon-, @Mariusz Niedzwiedzki-, @Marcin-, @Iwona-, @VinyLoveFoto-, @Patryk Kosmider-, @Rafa-, @Robert-, @joannak24-, @Leszek-, @Tomek Kiecana- stock.adobe.com



Targi i wystawy

– smakowity przepis na markę polskiej żywności

Fairs and exhibitions

– a tasty recipe for the brand of Polish food



W czasach rosnącej konkurencji na rynkach zagranicznych silna i rozpoznawalna marka polskiej żywności to klucz do sukcesu. Równie istotne jest promowanie produktów rolno-spożywczych wysokiej jakości na rynku krajowym. Aby to osiągnąć, potrzebne jest realne wsparcie dla rolników i producentów, by mogli lepiej odpowiadać na potrzeby konsumentów, podnosić wartość swoich produktów i skutecznie konkurować. Ważna jest też edukacja konsumentów – zwłaszcza w zakresie świadomych decyzji zakupowych, w tym umiejętności odczytywania i interpretowania informacji zawartych na etykietach.

Jednym ze sprawdzonych i skutecznych narzędzi wspierających promocję polskich produktów spożywczych są targi i wystawy branżowe – zarówno krajowe, jak i zagraniczne. Stanowią one platformę do bezpośredniego kontaktu z partnerami biznesowymi, rolnikami i konsumentami, a także pozwalają kształtować pozytywny wizerunek polskiej żywności.

In the times of growing competition on foreign markets, a strong and recognisable brand of Polish food is the key to success. Equally important is the promotion of high-quality agri-food products on the domestic market. To achieve this, real support is needed for farmers and producers so that they could better respond to consumer needs, improve the value of their products and compete efficiently. Education of consumers is important as well – particularly, in terms of informed purchasing decisions, including the ability to read and interpret information contained on labels.

One of the proven and efficient tools supporting the promotion of Polish food products are trade fairs and exhibitions – both domestic and foreign. They provide a platform for direct contact with business partners, farmers and consumers, and also allow to shape the positive image of Polish food.

Promocja na rynkach zagranicznych „Poland tastes good”

Polska żywność zyskuje coraz większe uznanie poza granicami kraju, m.in. dzięki aktywnemu uczestnictwu w najważniejszych wystawach międzynarodowych. Istotnym elementem prowadzonych przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi aktywności jest spójna i nowoczesna komunikacja marki polskiej żywności za pomocą hasła „Poland tastes good”. Realizowana polityka ma na celu zarówno zwiększenie wolumenu eksportu polskich produktów, jak i rozszerzenie ich obecności na nowych rynkach.

Na przełomie czerwca i lipca polska oferta produktów rolno-spożywczych prezentowana była podczas targów *Summer Fancy Food Show* w Nowym Jorku. Stany Zjednoczone to rynek strategiczny dla polskiego sektora rolno-spożywczego oraz trzeci największy pozaunijny odbiorca artykułów rolno-spożywczych z Polski. Na stoisku zorganizowanym przez MRiRW zwiedzający mogli spróbować m.in. przetworów owocowo-warzywnych, miodu i produktów pszczelich, produktów mięsnych i rybnych oraz wyrobów cukierniczych.

Z polską ofertą eksportową mogli zapoznać się również kontrahenci z regionu Azji Południowo-Wschodniej podczas targów *Food Expo Pro* organizowanych w sierpniu w Hongkongu. Region ten pozostaje atrakcyjnym rynkiem dla polskich produktów rolno-spożywczych, głównie ze względu na uproszczone procedury celne i brak ograniczeń w imporcie większości towarów. Niezwykle atrakcyjnym elementem przyciągającym zwiedzających na polskie stoiska narodowe są pokazy kulinarne na żywo, w trakcie których zagraniczni goście mogą spróbować polskich specjałów.

Udział w targach zagranicznych umożliwia popularyzację polskich artykułów rolno-spożywczych oraz pozyskanie nowych i utrzymanie dotychczasowych rynków zbytu dla polskiej żywności. Dla producentów udział w wystawach międzynarodowych to również okazja do obserwacji pojawiających się trendów oraz poznania preferencji konsumentów z danej części świata.

Promocja na rynku krajowym – pod hasłem „Kupuj Świadomie”

Targi i wystawy branżowe nie tylko dają możliwość promowania polskich produktów spożywczych, lecz są także skutecznym narzędziem informacyjno-edukacyjnym. Na rynku krajowym pod jednym hasłem „Kupuj świadomie” resort rolnictwa prowadzi działania informacyjno-edukacyjne upowszechniające wiedzę o żywności, m.in. wytwarzanej w ramach produkcji ekologicznej

Promotion on foreign markets “Poland tastes good”

Polish food is gaining more and more recognition abroad, among others, thanks to the active participation in the most important international exhibitions. An important element of the activities carried out by the Ministry of Agriculture and Rural Development is coherent and modern communication of the Polish food brand using the slogan “Poland tastes good”. The policy pursued is aimed at both increasing the export volume of Polish products and expanding their presence on new markets. At the turn of June and July, the Polish offer of agri-food products was presented during the Summer Fancy Food Show fair in New York. The United States is a strategic market for the Polish agri-food sector and the third largest non-EU customer of agri-food products from Poland. At the stand organised by the Ministry of Agriculture, visitors could try, among others, fruit and vegetable preserves, honey and bee products, meat and fish products as well as confectionery products.

Also contractors from the South-East Asia region had an opportunity to become familiar with the Polish export offer during the Food Expo Pro fair organised in August in Hong Kong. This region remains an attractive market for Polish agri-food products, mainly due to simplified customs procedures and the absence of restrictions on the import of most goods. An extremely attractive element attracting visitors to Polish national stands are live cooking shows, during which foreign visitors have an occasion to taste Polish specialties.

The participation in foreign fairs allows to popularise Polish high-quality agri-food products and to gain new and maintain existing outlet markets for Polish food. For producers, the participation in international exhibitions is also an opportunity to observe emerging trends and to learn about the preferences of consumers from a given part of the world.

Promotion on the domestic market – under the slogan “Buy consciously”

Trade fairs and exhibitions not only give an opportunity to promote Polish food products, but they are also an efficient information and educational tool. On the domestic market, under one slogan “Buy consciously”, the Ministry of Agriculture conducts information and educational measures popularising the knowledge about food, among others, produced as part of organic production or production awarded with the “Try Fine Food” label. The objective of the measures is to improve consumer knowledge and awareness



czy wyróżnionej znakiem Poznaj Dobrą Żywność. Celem prowadzonych działań jest poszerzanie wiedzy i świadomości konsumenckiej oraz zachęcenie producentów do inwestowania w jakość wytwarzanych produktów.

Wspólne stoiska MRiRW oraz instytucji współpracujących to nie tylko miejsce prezentacji polskiej żywności, lecz także przestrzeń, w której można zasięgnąć informacji o Planie Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027. Podczas letnich wydarzeń, takich jak Krajowe Dni Pola w Bratoszowicach, Dni z Doradztwem Rolniczym w Szepletowie, Międzynarodowe Targi Rolno-Przemysłowe AGRO-TECH w Minikowie, Krajowa Wystawa Rolnicza połączona z Dożynkami Jasno-góorskimi w Częstochowie czy Międzynarodowe Dni z Doradztwem Rolniczym w Siedlcach, odwiedzający mieli okazję uzyskać praktyczne informacje, m.in. o płatnościach bezpośrednich, ekoschematach, wsparciu dla młodych rolników, modernizacji gospodarstw czy działaniach na rzecz ochrony środowiska i klimatu. Targi to również świetna okazja do promowania systemów jakości żywności i zachęcania producentów do inwestowania w wysoką jakość produktów. Takie działania nie tylko wspierają budowanie silnej marki polskiej żywności, lecz także zwiększają świadomość rolników i konsumentów na temat dostępnych form wsparcia w ramach PS WPR.

Targi i wystawy branżowe od lat stanowią ważny filar promocji polskiej żywności na rynku krajowym i zagranicznym. Umożliwiają producentom prezentację swoich produktów w atrakcyjnej i profesjonalnej formie. Stanowią również istotną przestrzeń do prezentowania kierunków polityki rolnej państwa oraz informowania o dostępnych formach wsparcia dla sektora rolno-spożywczego. Co więcej, odgrywają ważną rolę edukacyjną – pomagają konsumentom lepiej zrozumieć, jak powstaje żywność, na czym polega jej jakość oraz jakie znaczenie mają świadome wybory zakupowe.

and to encourage producers to invest in the quality of manufactured products.

The joint stands of the Ministry of Agriculture and Rural Development and the cooperating institutions are not only a place for presenting Polish food, but also a space where we can find information about the Strategic Plan for the Common Agricultural Policy for the years 2023–2027. During the summer events, such as National Field Days in Bratoszowice, Agricultural Advisory Days in Szepletowo, International Agricultural and Industrial Fair AGRO-TECH in Minikowo, National Agricultural Exhibition combined with the Jasna Góra Harvest Festival in Częstochowa or International Agricultural Advisory Days in Siedlce, visitors had an opportunity to obtain practical information, among others, about direct payments, eco-schemes, aid for young farmers, modernisation of farms or measures for environmental and climate protection. The fair is also a great opportunity to promote food quality systems and to encourage producers to invest in high quality products. Such measures not only support building a strong brand of Polish food, but also increase the awareness of farmers and consumers concerning the available forms of support under the SP CAP.

For many years, trade fairs and exhibitions have been an important pillar of the promotion of Polish food on the domestic and foreign markets. They allow producers to present their products in an attractive and professional form. They are also an important space for presenting the directions of the national agricultural policy and informing about available forms of support for the agri-food sector. What is more, they play an important educational role – they help consumers better understand how food is made, what its quality consists in and what is the importance of informed purchasing decisions.

Tekst | By: Departament Promocji i Komunikacji, MRiRW | Department of Communication and Promotion, MARD

Polish Food
& country

Istnieje od 1994 r. | Founded in 1994 | Nr 3/2025 (112) **LATO | SUMMER 2025**

Kwartalnik ARiMR wydawany wspólnie z MRiRW ukazuje się w językach polskim i angielskim;

Redakcja: Agata Łysakowska (redaktor naczelna), Agnieszka Grzybowska; Tłumaczenie: Summa Linguae S.A.; Zdjęcie I i IV str. okładki: @Rizki-stock.adobe.com; Projekt II, III str. okładki: MRiRW; Zdjęcie IV okładki: @Rizki-stock.adobe.com; Adres redakcji: Polish Food & Country, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, ul. Poleczki 33, 02-822 Warszawa, Polska, tel. +48 22 595 02 96; Skład, druk i oprawa: ZAPOL Sobczyk Spółka komandytowa, www.zapol.com.pl; Nakład 4000 egz. Data oddania do druku: 6.11.2025 r.

ODPOCZYWAJ NA WSI



MRiRW



