Jesień/Zima ■ Autumn/Winter 2024/2025

ISSN 1232-9541

Polish Food

Jabłko: duma polskiego sadownictwa i oficjalny owoc prezydencji

Apple: the pride of Polish fruit-growing and the official fruit of the Presidency

„Czarne złoto" znad Wisły. Polski kawior z jesiotra podbija świat

"Black gold" from the Vistula
Polish sturgeon caviar conquers the world

Jedzenie jak miłe wspomnienie

Food as a nice memory

POLSKA OFERTA EKSPORTOWA PRODUKTÓW ROLNO-SPOŻYWCZYCH

POLISH EXPORT OFFER IN AGRI-FOOD PRODUCTS

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

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

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

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

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

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

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

Szanowni Państwo!

Z przyjemnością witam Państwa jako przedstawiciel kraju, który 1 stycznia objął przewodnictwo w Radzie Unii Europejskiej na najbliższe sześć miesięcy. To druga prezydencja Polski podczas naszej ponad dwudziestoletniej obecności we Wspólnocie.

Jesteśmy bardzo dobrze przygotowani do tego ogromnie odpowiedzialnego zadania. Przez wiele lat byłem posłem do Parlamentu Europejskiego. Sprawowałem też funkcję szefa Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi PE. Znam mechanizmy funkcjonowania zarówno komisji, jak i parlamentu.

Obejmując w Polsce urząd Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, już na samym początku zderzyłem się z rolniczymi protestami. Ich głównym podłożem były dwie kwestie: nadmierny import produktów rolnych z Ukrainy i regulacje wynikające z Zielonego Ładu. Protesty dotyczyły nie tylko polskich rolników, odbywały się one w całej Unii Europejskiej. Wtedy wielu decydentów uświadomiło sobie, że zabrakło wcześniejszego dialogu, bardzo poważnego i pogłębionego, z tymi, których przyszłe regulacje będą dotyczyły. W Polsce od samego początku postawiłem właśnie na dialog i spotkania z przedstawicielami środowiska rolniczego. Odbyłem setki spotkań, bardzo wiele rozmów i dyskusji.

To bogate doświadczenie chcę przenieść na forum unijne. Moim zdaniem zdecydowanie więcej potrzeba nam dialogu z rolnikami, dyskusji o najważniejszych problemach i szukania najlepszych rozwiązań. Wobec zmieniającego się świata

Dear Sirs and Madams!

It is my pleasure to welcome you as the representative of the country, which assumed the Presidency of the Council of the European Union on 1 January, marking the start of six months. This is a second time Poland holds the Presidency during its more than twenty years of membership in the Community.

We are well prepared to this highly responsible task. I have been the Member of the European Parliament for many years, and also acted as the Chair of the Committee on Agriculture and Rural Development of the European Parliament. I am aware of the operational mechanisms of both the Committee and of the Parliament.

I have faced the farmers' protests in my very first days as the Minister of Agriculture and Rural Development in Poland. The two underlying reasons for them included the excessive import of agricultural products from Ukraine and the Green Deal regulations. The protests have reached far beyond the Polish farmers and covered the entire European Union. This was the time when many decision makers realised the absence of any preceding, serious and enhanced dialogue with these to be targeted by the future regulations. In Poland, I decided to focus on dialogue and meetings with the representatives of the agricultural community from the very outset. I attended hundreds of meetings, many talks and discussions.

I wish to transfer this wide experience at the EU level. I believe that we need much more dialogue with the farmers,

i warunków geopolitycznych taki dialog i poszukiwanie kompromisów są niezbędne.

Polska, obejmując przewodnictwo w Radzie UE, na pierwszy plan wysunęła kwestie bezpieczeństwa. Zgodnie z zasadami prezydencji 27 stycznia odbyło się pierwsze posiedzenie Rady ds. Rolnictwa i Rybołówstwa (AGRIFISH) pod przewodnictwem polskiej delegacji. Na posiedzeniu przedstawiłem program prac na pierwsze półrocze pod hasłem „Bezpieczeństwo, Europo!" i omówiłem nasze priorytety w Radzie.

Jednym z tych priorytetów jest uproszczenie Wspólnej Polityki Rolnej ze szczególnym uwzględnieniem procedury rocznego rozliczania z realizacji celów oraz obowiązkowych działań na rzecz środowiska i klimatu, czyli tzw. zielonej architektury. Unijni ministrowie wyraźnie poparli tę inicjatywę. Nie mam wątpliwości, że należy dążyć do ułatwienia życia rolnikom i zmniejszenia obciążeń administracyjnych. Wiele państw członkowskich było zdania, że obciążenia finansowe i administracyjne związane z procedurą rozliczania z realizacji celów są nadmierne i niepotrzebne. Niektórzy wezwali Komisję Europejską do zmiany podstawowych aktów dotyczących WPR, a inni apelowali o większą elastyczność we wdrażaniu zielonej architektury, np. poprzez ograniczenie wymogów do tego, co jest absolutnie niezbędne, przyznanie dalszych odstępstw lub lepsze nagradzanie rolników za dodatkowe zobowiązania. Część ministrów podkreśliła potrzebę większej skuteczności i elastyczności przy zmianie planów strategicznych WPR.

W trakcie dyskusji komisarz UE ds. rolnictwa i żywności Christophe Hansen powtórzył swoje zobowiązanie do zmniejszenia obciążeń administracyjnych, jakie spoczywają na rolnikach i zapowiedział, że w ramach kolejnego pakietu uproszczeń w pierwszej połowie bieżącego roku zaproponuje zniesienie wymogu rocznego rozliczania z realizacji celów. Komisarz podkreślił, jak ważne jest utrzymanie ambicji w zakresie ochrony środowiska i ostrzegł przed wprowadzaniem głębokich zmian w WPR w obecnym okresie programowania, ponieważ może to doprowadzić do niepewności wśród rolników.

discussions on the key issues of concern and to seek the best solutions. Facing the changing world and geopolitical situation, such dialogue and seeking compromises are a must.

While assuming the Presidency of the Council of the European Union, Poland has made the security issues a priority. Following the rules governing the Presidency, the first Agriculture and Fisheries Council (AGRIFISH) chaired by the Polish delegation was held on 27 January. During the meeting, I presented the work programme for the first half-year under the "Security, Europe!" motto and discussed our priorities in the Council.

One of them is to simplify the Common Agricultural Policy with particular focus on the annual performance clearance and mandatory environmental and climate actions i.e. so called green architecture. The EU Ministers have clearly supported this initiative. I have no doubts that we should endeavour to facilitate the farmers' lives and to reduce administrative burden. Many Member States indicated that financial and administrative burden associated with the performance clearance procedure is excessive and redundant. Some called the European Union for amending the fundamental CAP acts, while the others advocated a greater flexibility in the implementation of green architecture, for example by reducing the requirements to what is strictly necessary, allowing further derogations or better rewarding the farmers for making additional commitments. A part of ministers emphasized the need for greater efficiency and flexibility when amending the CAP Strategic Plans.

During the discussion, the EU Commissioner for Agriculture and Food Christophe Hansen reiterated his commitment to reduce administrative burden vested on the farmers and announced the proposal to abolish the annual performance clearance under the next simplification package in the first half of this year. The Commissioner stressed the importance of maintaining the environmental ambitions and warned against introducing profound changes to the CAP in the current programming period as this may lead to the potential uncertainty amongst farmers.

> W Polsce od samego początku postawiłem właśnie na dialog i spotkania z przedstawicielami środowiska rolniczego. Odbyłem setki spotkań, bardzo wiele rozmów i dyskusji.
>
> To bogate doświadczenie chcę przenieść na forum unijne. Moim zdaniem zdecydowanie więcej potrzeba nam dialogu z rolnikami, dyskusji o najważniejszych problemach i szukania najlepszych rozwiązań. Wobec zmieniającego się świata i warunków geopolitycznych taki dialog i poszukiwanie kompromisów są niezbędne.

> In Poland, I decided to focus on dialogue and meetings with the representatives of the agricultural community from the very outset. I attended hundreds of meetings, many talks and discussions.
>
> I wish to transfer this wide experience at the EU level. I believe that we need much more dialogue with the farmers, discussions on the key issues of concern and to seek the best solutions. Facing the changing world and geopolitical situation, such dialogue and seeking compromises are a must.

Podczas posiedzenia KE przedstawiła prezentację dotyczącą wzmocnienia pozycji rolników w łańcuchu dostaw żywności. Po niej ministrowie wymienili poglądy na temat dwóch niedawno opublikowanych propozycji aktów, które mają wzmocnić pozycję rolników w łańcuchu dostaw produktów rolno-spożywczych i odpowiedzieć na niektóre z najpilniejszych wyzwań, z jakimi mierzy się sektor rolny.

Planowane rozporządzenie o transgranicznym egzekwowaniu przepisów przeciwdziałających nieuczciwym praktykom handlowym ma dodatkowo wzmocnić egzekwowanie przepisów w relacjach między przedsiębiorstwami w łańcuchu dostaw produktów rolnych i spożywczych. Natomiast zaproponowane rozporządzenie dotyczące ukierunkowanych poprawek do rozporządzenia o wspólnej organizacji rynków rolnych wprowadza środki, które mają zwiększyć zaufanie między podmiotami, takie jak lepsze zasady sporządzania umów między rolnikami a kupującymi, obowiązkowe mechanizmy mediacji oraz wsparcie organizacji producentów i zrzeszeń takich organizacji.

Uczestniczący w posiedzeniu ministrowie wyrazili poparcie dla celów obu projektów rozporządzeń i podkreślili potrzebę zwiększenia siły przetargowej rolników i lepszej współpracy transgranicznej w zakresie nieuczciwych praktyk handlowych.

Dyskusja dotyczyła również aktualnej sytuacji w handlu produktami rolno-spożywczymi ze szczególnym naciskiem na wpływ handlu tymi produktami na rolników w UE oraz pozataryfowe bariery w handlu z państwami spoza UE.

Wszyscy ministrowie zwracali uwagę na znaczenie handlu produktami rolno-spożywczymi dla unijnego sektora rolnego, zwłaszcza w świetle obecnych zawirowań geopolitycznych. W związku z tym omówiliśmy także planowane utworzenie rezerwy w wysokości co najmniej 1 mld euro, która będzie zabezpieczeniem na wypadek negatywnych skutków umowy z Mercosurem. Odnotować należy również to, że niektóre delegacje z zadowoleniem przyjęły niedawne zawarcie umowy między UE a Meksykiem.

Ważne jest, że państwa członkowskie wezwały do dalszej oceny łącznego wpływu handlu produktami rolno-spożywczymi na sektor rolny UE. Istotne jest także to, że Komisja zauważyła powszechną zgodę wśród państw członkowskich co do potrzeby uczciwej konkurencji między producentami z UE i spoza UE i przyjęła do wiadomości prośbę ministrów o dalszą analizę wpływu umów handlowych na unijnych rolników. KE zwróciła również uwagę na potrzebę ustabilizowania warunków handlu produktami rolno-spożywczymi z Ukrainą.

Unormowanie kwestii handlowych, przywrócenie zasad uczciwej konkurencji i odbudowa konkurencyjności europejskiego rolnictwa to w tej chwili nasze najważniejsze zadania.

Pierwsze posiedzenie AGRIFISH pod moim przewodnictwem było także okazją do promocji jabłka – symbolu prezydencji. Jest ono również symbolem sukcesów polskiego sadownictwa oraz symbolem sukcesów eksportowych polskiej branży rolno-spożywczej w ciągu 20 lat obecności w UE. Mam nadzieję, że sukcesem będzie również właśnie rozpoczęte polskie przewodnictwo w Radzie Unii Europejskiej.

At the meeting, the EC gave the presentation on strengthening the farmers' position in food supply chain, following which the ministers exchanged views on two recently published legislative proposals aimed at strengthening the farmers' position in the agri-food supply chain and addressing some of the most urgent challenges faced by the agricultural sector.

While the envisaged regulation on cross-border enforcement against unfair trading practices seeks to further strengthen enforcement in relationships between the economic operators in the agri-food supply chain, the draft regulation concerning targeted amendments to the common market organisation regulation introduces the measures aimed at increasing trust between the actors, including better rules for contracts between farmers and buyers, mandatory mediation mechanisms and supporting the producer organisations and their associations.

The ministers participating in the meeting expressed their support for the aims of the two regulation drafts and stressed the need to boost farmers' bargaining power and improve cross-border cooperation on unfair trading practices.

The discussion focused also on the latest developments in the agri-food trade issues, with a particular emphasis on the impact of the agri-food trade on the EU farmers and non-tariff barriers to trade with the non-EU countries.

The ministers highlighted the importance of the agri-food trade for the EU agriculture sector, in particular with a view to the current geopolitical uncertainties. In this respect, we discussed also the prospect of a reserve of at least €1 billion to insure against any potential negative effects of the Mercosur agreement. Some delegations welcomed the recent agreement between the EU and Mexico, which is also worth noting.

Another important issue is the Member States' call for further assessment of the cumulative impact of the agri-food trade on the EU's agricultural sector. It is also essential that the Commission noted a wide consensus of the Member States on the need for fair competition between the EU and non-EU producers and acknowledged the ministers' request for further analysis of the impact of trade agreements on the EU farmers. EC further noted the need for a more stable environment in the agri-food trade with Ukraine.

At the moment, our principal tasks include stabilisation of trade, restoring the rules of fair competition and recovering the competitiveness of the European agriculture.

The first AGRIFISH session chaired by me provided also the opportunity to promote apple – the symbol of the Presidency. Apple symbolises also the successes of the Polish fruit farming and the export successes of the Polish agri-food sector throughout 20 years of presence in the EU. I hope that the newly assumed Poland's Presidency of the Council of the European Union will make another success.

6 **Jabłko: duma polskiego sadownictwa i oficjalny owoc prezydencji**
Apple: the pride of Polish fruit-growing and the official fruit of the Presidency

9 **Jabłko grójeckie – owocowy celebryta**
Grójec apple – a fruit celebrity

10 **Smakuj z przyjemnością**
Enjoy with pleasure

12 **Jesienny smak zimą: jabłka**
Autumn taste in winter: apples

16 **Jabłko – polskie dobro narodowe**
Apple – Polish national good

20 **„Czarne złoto" znad Wisły. Polski kawior z jesiotra podbija świat**
"Black gold" from the VistulaPolish sturgeon caviar conquers the world

23 **Śliwka nie tylko w kompocie**
Plum not only in compote

30 **Jedzenie jak miłe wspomnienie**
Food as a nice memory

34 **Programy twinningowe, czyli współpraca bliźniacza**
Twinning programmes

37 **20 lat zmian w polskim sektorze rybackim**
20 years of changes in the Polish fishing sector

40 **Polska na targach Grüne Woche w Berlinie**
Poland at the Grüne Woche fair in Berlin

43 **Smacznie na PGE Narodowym w Warszawie**
Lots of flavours at the PGE National Stadium in Warsaw

46 **Stoisko „Poland tastes good" na czterech kontynentach**
Stand "Poland tastes good" on 4 continents

49 **Gorce – góry wrażeń**
Gorce Mountains – the mountains of many impressions

Polish Food Istnieje od 1994 r. / Founded in 1994, Nr 4/2024–1/2025 (110)
Kwartalnik ARiMR wydawany wspólnie z MRiRW. Ukazuje się w języku polskim i angielskim. Redakcja: Małgorzata Książyk (redaktor naczelna), Mariola Marczak, Agnieszka Grzybowska. Współpraca: Alicja Daniluk-Jankowska, Michał Borkowski. Tłumaczenie: Summa Linguae S.A. Zdjęcie na I str. okładki: ©IHN Works.adobe.com. Projekt II str. okładki: MRiRW. Zdjęcia:©studiobaklazan.pl-, ©alicja neumiler-, ©JacZia-, ©gilitukha-, ©215519967-, ©denis_333-stock.adobe.com. Projekt III str. okładki: MRiRW, zdjęcie: ©Marinela-stock.adobe.com. Projekt IV str. okładki: MRiRW, zdjęcia: ©jadwiga.koniecko-, ©ARochau-, ©Mike Mareen-, ©jackfrog-, ©Karolina-, ©anettastar-, ©marsad--stock.adobe.com. Nadzór: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Adres: Redakcja Polish Food, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa, Poland, tel.+48 22 623 11 75. Subskrypcja bezpłatna. https://www.gov.pl/web/rolnictwo/polish-food, https://www.gov.pl/web/arimr/polish. Skład, druk i oprawa: ZAPOL Sobczyk Spółka komandytowa, www.zapol.com.pl. Nakład: 4000 egz. Data oddania do druku: luty 2025 r.

Gdy szron trawę zwarzy, zmarszczy liście suche...

When frost bites the grass and wrinkles the dry leaves...

Zdjęcie ■ Photo by: ©Joanna Tauriel-stock.adobe.com

Jabłko: duma polskiego sadownictwa i oficjalny owoc prezydencji

Apple: the pride of Polish fruit-growing and the official fruit of the Presidency

Jabłko, oficjalny owoc polskiej prezydencji ■ Apple, the official fruit of Polish Presidency

POLSKA JEST NAJWIĘKSZYM PRODUCENTEM JABŁEK W EUROPIE I CZWARTYM CO DO WIELKOŚCI NA ŚWIECIE. SĄ TO OWOCE SZCZEGÓLNE, POWÓD DO DUMY NARODOWEJ, PONIEWAŻ POLSKIE JABŁKA SŁYNĄ ZE SWOJEGO SMAKU I JAKOŚCI DOCENIANYCH PRZEZ MIĘDZYNARODOWYCH KONSUMENTÓW. DLATEGO JABŁKO ZOSTAŁO UZNANE ZA OFICJALNY OWOC PRZEWODNICTWA POLSKI W RADZIE UNII EUROPEJSKIEJ. ■ FOR POLAND, THE APPLE IS A SPECIAL FRUIT AND A REASON FOR NATIONAL PRIDE. AS WE ARE THE LARGEST PRODUCER OF APPLES IN EUROPE AND THE FOURTH LARGEST PRODUCER IN THE WORLD, POLISH APPLES ARE FAMOUS FOR THEIR TASTE AND QUALITY, APPRECIATED BY INTERNATIONAL CONSUMERS. THEREFORE, THE APPLE HAS BEEN RECOGNISED AS THE OFFICIAL FRUIT OF POLAND'S PRESIDENCY IN THE COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION.

Jabłko jako oficjalny owoc prezydencji

Polskie jabłka zostaną podane uczestnikom wydarzeń prezydencji w Polsce i Brukseli.

Ta inicjatywa nawiązuje do promocji polskich truskawek podczas prezydencji w 2011 r. i stanowi wyjątkową wizytówkę polskiego rolnictwa. Wybierając polskie jabłka, uczestnicy

The apple as the official fruit of the Presidency

Polish apples will be served to the participants in the Presidency's events in Poland and Brussels.

This initiative refers to the promotion of Polish strawberries during the Presidency in 2011 and is a unique showcase of Polish agriculture. By choosing Polish apples, the participants

wydarzenia doświadczą autentycznego smaku Polski, wspierając jednocześnie polskich sadowników. Te jabłka są uznawane w rejestrze UE za Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG) – wyróżnienie przyznawane regionalnym produktom najwyższej jakości.

Polskie jabłka w liczbach

Produkcja jabłek w Polsce obejmuje:

- 150 000 ha sadów jabłkowych (najwięcej w UE);
- 80 500 sadów;
- około 4 mln ton rocznej produkcji;
- 817 000 ton eksportu w 2023 r.;
- rocznie przetwarza się 50–70% produkcji.

Jabłka polskie ekologiczne

Produkcja ekologicznych jabłek w Polsce obejmuje:

- 5500 ha sadów ekologicznych;
- 172 000 ton ekologicznych jabłek;
- 2000 ha sadów ekologicznych jest w trakcie przestawiania na produkcję ekologiczną, co daje czwarte miejsce w UE po Niemczech (8000 ha), Włoszech (8800 ha) i Francji (17 700 ha).

Jabłka ekologiczne są produkowane głównie w regionie Mazowsza. Rolnictwo ekologiczne ogranicza stosowanie syntetycznych środków ochrony roślin i sztucznych nawozów, co jest korzystne dla środowiska. Produkty ekologiczne są oznaczone europejskim logo ekologicznym (zielony liść), wraz z numerem jednostki certyfikującej (np. PL-EKO dla polskiej produkcji) i wskazaniem pochodzenia surowców, takim jak „Rolnictwo UE" lub „Rolnictwo Polski".

Przetwórstwo jabłek w Polsce – skupienie się na sokach

Z rocznej produkcji jabłek w Polsce, wynoszącej 4,2 mln ton, 50–70% jest przetwarzane w zależności od sezonu. Flagowymi produktami jabłkowymi w Polsce są zagęszczone i niezagęszczone soki jabłkowe. Większość zagęszczonego soku jabłkowego produkowanego w Polsce jest eksportowana, a głównym odbiorcą są Niemcy (około 40%). W ostatnich latach produkcja niezagęszczonego soku jabłkowego (*not from concentrate* – NFC) wzrosła ze względu na rosnący popyt w krajach UE. Polski sok NFC jest eksportowany głównie do Niemiec i Austrii.

Inne przetwory z jabłek obejmują: musy jabłkowe, konfitury, pieczone jabłka i nadzienia do wyrobów cukierniczych.

Gdzie trafiają polskie jabłka?

Polskie jabłka eksportowane są na następujące główne rynki:

- w obrębie UE: Niemcy, Rumunia, Hiszpania, Szwecja, Holandia i Francja;
- poza UE: Egipt, Kazachstan i odległe rynki, takie jak Indie, Arabia Saudyjska i Zjednoczone Emiraty Arabskie.

in the event will experience the authentic taste of Poland, while supporting Polish fruit growers. These apples are recognised in the EU Register as a Protected Geographical Indication (PGI), a distinction awarded to regional products of the highest quality.

Polish apples in figures

The production of apples in Poland includes:

- 150,000 ha of apple orchards (the largest number in the European Union);
- 80,500 orchards;
- About 4 million tonnes of annual production;
- 817,000 tonnes of export in 2023;
- Annually, 50-70% of production is processed.

Polish organic apples

The production of organic apples in Poland includes:

- 5,500 ha of organic orchards;
- 172,000 tonnes of organic apples;
- 2,000 ha of organic orchards are in the process of shifting to organic production, which ranks us fourth in the EU, after Germany (8,000 ha), Italy (8,800 ha) and France (17,700 ha).

Organic apples are produced mainly in the region of Mazowsze. Organic farming reduces the use of synthetic plant protection products and artificial fertilisers, which is beneficial for the environment. Organic products are marked with the European organic logo (green leaf), along with the number of the certification body (e.g. PL-EKO for Polish production) and an indication of the origin of raw materials, such as "EU Agriculture" or "Polish Agriculture".

Apple processing in Poland – focus on juices

From among the annual production of apples in Poland amounting to 4.2 million tonnes, 50-70% is processed, depending on the season. The flagship apple products in Poland are concentrated and non-concentrated apple juices. The majority of concentrated apple juice produced in Poland is exported, and the main customer is Germany (about 40%). In recent years, the production of non-concentrated apple juice (NFC: not from concentrate) has increased due to the growing demand in the EU countries. Polish NFC juice is exported mainly to Germany and Austria.

Other apple products include apple purees, confiture, baked apples and fillings for confectionery.

Where are Polish apples sent?

Polish apples are exported to the following major markets:

- Within the EU: Germany, Romania, Spain, Sweden, the Netherlands and France;
- Outside the EU: Egypt, Kazakhstan and distant markets such as India, Saudi Arabia and the United Arab Emirates.

Krótka historia uprawy jabłek w Polsce

Uprawa jabłek w Polsce ma głębokie korzenie, sięgające późnego średniowiecza. Rozprzestrzenianie się sadownictwa i wprowadzenie wielu szlachetnych odmian jabłek zawdzięczamy mnichom: cystersom i benedyktynom. Jednak mało prawdopodobne jest, aby nasi przodkowie mogli sobie wyobrazić, że Polska stanie się wiodącym producentem jabłek w Europie.

Dynamiczny rozwój uprawy jabłek w Polsce nastąpił w latach 1918–1960. Kluczową postacią powojennej rewolucji w polskim sadownictwie był profesor Szczepan Pieniążek, znany naukowiec i sadownik. Zdobył doświadczenie w Polsce i Stanach Zjednoczonych, gdzie po wojnie ukończył doktorat. Do jego osiągnięć należało umożliwienie drzewom owocowania co roku oraz wprowadzenie karłowych drzew i amerykańskich odmian jabłoni. Dzięki jego pionierskiej pracy możemy teraz przechowywać jabłka przez cały rok bez utraty ich jakości. Profesor Pieniążek, reformator polskiego sadownictwa, był autorem około 100 prac naukowych.

Jabłka w kuchni polskiej

Jabłka są najczęściej używane w deserach, a szarlotka zajmuje centralne miejsce. Odmiany o cierpkim smaku, takie jak antonówka, są idealne do pieczenia.

Jednak jabłka są również świetnym dodatkiem do wytrawnych dań, w tym sałatek i dań mięsnych. Orzeźwiający akcent jabłkowy równoważy słony smak sałatki śledziowej, a jabłka jako farsz do pieczonych mięs dodają delikatności i bogactwa. Tradycyjnym polskim daniem jest pieczona kaczka z jabłkami.

Konserwowanie jabłek na zimę jest popularną tradycją w Polsce. Przetwory jabłkowe obejmują kompoty, dżemy i przeciery, które są później wykorzystywane w ciastach i deserach.

Jedno jabłko dziennie!

Jedno jabłko dostarcza około 75 kcal, w zależności od wielkości i odmiany. Jest bogate w niezbędne składniki odżywcze, w tym witaminy A i C, przeciwutleniacze, potas, wapń, magnez i błonnik. Dzięki temu jabłka:

- wspomagają trawienie;
- wzmacniają odporność;
- poprawiają zdrowie skóry;
- chronią układ sercowo-naczyniowy i nerwowy;
- dzięki przeciwutleniaczom znajdującym się głównie w skórce pomagają zapobiegać chorobom cywilizacyjnym, takim jak nowotwory, nadciśnienie, cukrzyca typu 2 i choroby neurodegeneracyjne, np. choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona.

Brief history of the cultivation of apples in Poland

The cultivation of apples in Poland has deep roots, dating back to the late Middle Ages. We owe the popularisation of fruit farming and the introduction of many noble varieties of apples to the Cistercian and Benedictine monks. However, it is unlikely that our ancestors could imagine that Poland would become the leading producer of apples in Europe.

The dynamic development of the cultivation of apples in Poland occurred in the years 1918-1960. The key figure of the post-war revolution in Polish fruit farming was Professor Szczepan Pieniążek, a well-known scientist and fruit grower. He gained experience in Poland and the United States, where he earned his doctorate after the war. His achievements included allowing trees to bear fruit every year and introducing dwarf trees and American varieties of apple trees. Thanks to his pioneering work, we can now store apples all year long without losing their quality. Professor Pieniążek, a reformer of Polish fruit growing, authored about 100 scientific papers.

Apples in Polish cuisine

Apples are most famous when it comes to making desserts, with apple pie occupying a main position. Varieties with a tart taste, such as Antonovka, are ideal for baking.

However, apples are also a great addition to savoury dishes, including salads and meat dishes. The refreshing apple flavour balances the salty taste of herring salad, and apples as a stuffing for roasted meats add tenderness and richness. A traditional Polish dish is roasted duck with apples.

Preserving apples for the winter is a popular tradition in Poland. Apple products include compotes, jams and purees, which are then used in cakes and desserts.

One apple a day!

One apple provides about 75 kcal, depending on its size and variety. It is rich in essential nutrients, including vitamins A and C, antioxidants, potassium, calcium, magnesium and fibre. Thanks to this, apples:

- support digestion;
- strengthen immunity;
- improve skin health;
- protect the cardiovascular and nervous systems;
- help prevent lifestyle diseases such as cancer, hypertension, type 2 diabetes and neurodegenerative diseases e.g. Alzheimer's and Parkinson's disease, thanks to antioxidants found mainly in their peel.

Tekst ■ By: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi ■ Ministry of Agriculture and Rural Development

Jabłko grójeckie – owocowy celebryta

Grójeckie apple – a fruit celebrity

MOCNO WYBARWIONE, JĘDRNE, KRUCHE I KWASKOWATE – JABŁKO GRÓJECKIE UWIELBIANE JEST NIE TYLKO PRZEZ POLAKÓW. CENIĄ JE RÓWNIEŻ KONSUMENCI I PRZETWÓRCY W EUROPIE. ■ STRONGLY COLOURED, FIRM, CRISP AND SLIGHTLY SOUR – GRÓJECKIE APPLE IS LOVED NOT ONLY BY POLES. THESE APPLES ARE ALSO APPRECIATED BY CONSUMERS AND PROCESSORS IN EUROPE.

Jabłka uprawiane są na Mazowszu od stuleci. Sprowadziła je tutaj królowa Bona w połowie XVI w. To wtedy otrzymała ona grunty na Grójecczyźnie i przyznała właścicielom ogrodów liczne przywileje. Zapoczątkowało to rozwój sadów owocowych, głównie jabłoniowych. Dziś region ten nazywany jest „największym sadem Europy". Unikalne warunki glebowe i klimatyczne oraz wielowiekowe doświadczenie lokalnych sadowników pozwalają na uprawę w rejonie Grójca większości odmian jabłoni. Pod nazwą „jabłko grójeckie" można sprzedawać ich aż 27.

Długi okres wegetacyjny i stosunkowo duża ilość opadów sprawiają, że jabłka grójeckie wybarwiają się szybciej, mają wyrazisty rumieniec i są mocno kwaskowate. Ich produkcja prowadzona jest zgodnie z metodyką Integrowanej Produkcji Roślin, w systemie GlobalGAP lub w ramach rolnictwa ekologicznego. Owoce te spełniają bardzo restrykcyjne wymagania dotyczące pozostałości środków ochrony roślin. Także obszar, na którym uprawia się jabłka grójeckie, został ściśle określony. Obejmuje on tereny Równiny Warszawskiej, Wysoczyzny Rawskiej, Doliny Białobrzeskiej i Doliny Środkowej Wisły.

Tutejsze jabłko ma też swój dzień w kalendarzu – Święto Kwitnących Jabłoni. Po raz pierwszy zorganizowano je w 1959 r. za sprawą Wacława Przytockiego (przewodniczącego Prezydium Powiatowej Rady Narodowej w Grójcu), który zachwycił się kwitnącymi sadami. Początkowo obchodzone było każdego roku w innej miejscowości i pod różnymi nazwami. Dziś stałym miejscem spotkania jest Grójec. Na uczestników co roku czekają m.in. konkursy związane z najsłynniejszym towarem eksportowym regionu, występy lokalnych zespołów, koncerty i zabawa pod gwiazdami. W 2024 r. odbyła się 63. edycja tego wydarzenia.

Sadownictwo, a w szczególności uprawa jabłoni, tak mocno wpisały się w tradycje regionu, że obecne są w codziennym życiu jego mieszkańców: w nazewnictwie miejscowości (Sadkowice, Sadków, Jabłonowo), w lokalnych nazwiskach (Sadkowski, Jabłoński, Sadowski), a motyw jabłka obecny jest w herbach wielu gmin (Sadkowice, Grójec, Belsk Duży itp.).

Apples have been cultivated in Mazowsze for centuries. They were brought here by Queen Bona in the mid-16th century. It was then that she was bestowed with the land in Grójecczyzna and granted many privileges to the owners of the gardens. This initiated the development of fruit orchards, mainly apple orchards. Today, this region is called the "largest orchard of Europe". Unique soil and climatic conditions and centuries-old experience of local fruit growers allow to cultivate the majority of apple varieties in the Grójec region. As many as 27 of them may be sold under the name "Grójeckie apple".

The long growing season and a relatively large amount of precipitation make Grójeckie apples acquire their colour faster, have a clear blush and are strongly sour. Their production is conducted in accordance with the methodology of Integrated Plant Production, in the GlobalGAP system or as part of organic farming. These fruit meet very strict requirements regarding the residues of plant protection products. Also, the area where Grójeckie apples are cultivated has been strictly defined. It covers the areas of the Warsaw Plain, the Rawska Upland, the Białobrzeska Valley and the Central Vistula Valley.

Local apples have their day on the calendar – the Apple Blossom Festival. It was organised for the first time in 1959 thanks to Wacław Przytocki (chairman of the Presidium of the District National Council in Grójec), who was enchanted with the blooming orchards. At the beginning, it was celebrated each year in a different place, and under different names. Today, the permanent venue of meeting is Grójec. Every year, the participants are awaited by, among others, competitions related to the most famous export commodity of the region, performances of local bands, concerts and entertainment under the stars. In 2024, the 63rd edition of this event was held.

Fruit-growing, and in particular apple tree growing, have become such a strong part of the region's traditions that they are present in the everyday life of its residents: in the names of villages (Sadkowice, Sadków, Jabłonowo), in local surnames (Sadkowski, Jabłoński, Sadowski), and the apple motif is present in the crests of many communes (Sadkowice, Grójec, Belsk Duży, etc.).

Tekst ■ By: Agnieszka Grzybowska/ARiMR ■ ARMA
Zdjęcie ■ Photo by: ©Anna-stock.adobe.com

Smakuj z przyjemnością

Enjoy with pleasure

Zdjęcie ■ Photo by: ©matucha12-stock.adobe.com

Jesienny smak zimą: jabłka

Autumn taste in winter: apples

JABŁKA TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNYCH POLSKICH OWOCÓW. NASZE SADY OD WIEKÓW DOSTARCZAJĄ RÓŻNORODNYCH ODMIAN, KTÓRE ZACHWYCAJĄ SMAKIEM I AROMATEM. CHOĆ PIERWSZE JABŁKA DOJRZEWAJĄ JUŻ LATEM, TO JESIEŃ JEST PRAWDZIWYM ŚWIĘTEM DLA MIŁOŚNIKÓW TYCH OWOCÓW. ■ APPLES ARE ONE OF THE MOST CHARACTERISTIC FRUIT OF THE POLISH LANDSCAPE. FOR CENTURIES, POLISH ORCHARDS HAVE BEEN DELIVERING DIFFERENT VARIETIES THAT ENCHANT US WITH THEIR TASTE AND AROMA. ALTHOUGH THE FIRST APPLES RIPEN AS EARLY AS THE SUMMER, THE AUTUMN IS A REAL FEAST FOR LOVERS OF THESE FRUIT.

Jabłka to jeden z najbardziej charakterystycznych polskich owoców ■ Apples are one of the most iconic Polish fruit

Stare, polskie odmiany jabłek

Polska może poszczycić się wieloma unikalnymi odmianami jabłek, które przez lata były zapomniane, ale obecnie wracają do łask i na nowo odkrywamy ich wyjątkowe walory smakowe i kulinarne. Oto kilka z nich:

Kronselka – jest to jedna z najstarszych polskich odmian jabłek, znana ze swojego intensywnego, słodko-kwaśnego smaku. Kronselka charakteryzuje się zieloną skórką z czerwonawymi rumieńcami. Idealnie nadaje się do jedzenia na surowo oraz do przygotowania soków i musów.

Sztetyna – jabłka tej odmiany mają żółto-zieloną skórkę i słodko-kwaskowaty smak. Są doskonałe do pieczenia dzięki swojej twardości i wyrazistemu smakowi. Sztetyna sprawdza się także w przetworach, takich jak dżemy i kompoty.

Old, Polish varieties of apples

Poland may boast of many unique varieties of apples, which have been forgotten for years, but now they are back in the vogue and we are rediscovering their exceptional taste and culinary qualities. Here are a few of them:

Kronselka: it is one of the oldest Polish varieties of apples, known for its intense, sweet and sour taste. Kronselka is characterised by a green peel with a reddish blush. It is ideal for eating raw and for preparing juices and purees.

Sztetyna: apples of this variety have a yellow and green peel and a sweet and sour taste. They are perfect for baking, thanks to their hardness and distinct taste. Sztetyna also works well in preserves such as jams and compotes.

Do pieczenia najlepsze są odmiany antonówka i szampion ■ Antonovka and Champion varieties are the best for baking

Starking – jabłka te mają intensywnie czerwoną skórkę i słodki, aromatyczny miąższ. Są świetne do jedzenia na surowo oraz do przygotowywania ciast i deserów. Starking to odmiana, którą długo się przechowuje, dzięki czemu można cieszyć się jej smakiem przez całą zimę.

Ananas berżenicki – ta odmiana ma charakterystyczną żółtą skórkę z czerwonymi rumieńcami i słodki, aromatyczny miąższ o lekkim posmaku ananasa, od którego wzięła swoją nazwę. Jest idealna do jedzenia na surowo oraz do sałatek owocowych. Ananas berżenicki jest także doskonałym wyborem do suszenia i przygotowywania kompotów.

Grafsztynek – to stara odmiana znana ze swojego wyrazistego, kwaskowatego smaku i intensywnego aromatu. Jabłka te mają żółto-zieloną skórkę z czerwonym, prążkowanym rumieńcem.

Zastosowania kulinarne jabłek

Jabłka to owoce niezwykle wszechstronne w kuchni. Oto kilka popularnych sposobów ich wykorzystania.

Gotowane. Jabłka są świetnym dodatkiem do potraw gotowanych. Do przygotowywania racuchów drożdżowych doskonale nadają się odmiany szampion i rubin. Ich słodycz i soczystość dodają racuchom wyjątkowego smaku. Jabłka mogą być także używane jako dodatek do dań mięsnych, takich jak wątróbka z jabłkiem i cebulą czy kaczka pieczona w jabłkach. Do tego celu idealnie sprawdzą się odmiany elstar i idared, które dodają potrawie delikatnej słodyczy i kwasowości.

Na surowo. Do jedzenia na surowo najlepiej nadają się jabłka takie jak gala, jonagold i ligol. Są one soczyste, chrupiące i pełne smaku, idealne jako zdrowa przekąska lub dodatek do sałatek.

Starking: starking apples have an intensely red peel and a sweet, aromatic flesh. They are great for eating raw and for making cakes and desserts. Starking is a variety that may be stored for a long time, thanks to which we can enjoy its taste throughout the winter.

Ananas berżenicki: this variety has a characteristic yellow peel with red blushes and a sweet, aromatic flesh with a slight pineapple flavour, from which it took its name. It is ideal for eating raw and for fruit salads. Ananas Berżenicki is also an excellent choice for drying and making compotes.

Grafsztynek: this is an old variety known for its distinct, sour taste and intense aroma. These apples have a yellow and green peel with a red, striped blush.

Culinary uses of apples

Apples are extremely versatile fruit in cooking. Here are some popular methods to use them and suggestions regarding varieties that are best for this:

Cooked. Apples are a great addition to cooked dishes. Champion and Rubin varieties are perfect for preparing yeast crumpets. Their sweetness and juiciness add a unique taste to crumpets. Apples can also be used as an addition to meat dishes such as liver with apple and onions or duck roasted in apples. For this purpose, Elstar and Idared varieties, which add delicate sweetness and acidity to a dish, will be perfect.

Raw. Apples such as Gala, Jonagold and Ligol are best for eating raw. They are juicy, crispy and full of taste, ideal as a healthy snack or an addition to salads.

Baked. Antonovka and Champion varieties are ideal for baking. Their hardness makes them keep their structure well

Pieczone. Do pieczenia idealne są odmiany antonówka i szampion. Ich twardość sprawia, że dobrze zachowują swoją strukturę podczas obróbki cieplnej. Można je wykorzystać do przygotowania szarlotki, tart i innych ciast.

Soki i musy. Do wyciskania soków i przygotowywania musów doskonale nadaje się odmiana idared. Jabłka te mają idealną równowagę między kwasowością a słodyczą, co sprawia, że soki są orzeźwiające, a musy intensywnie smakują.

Dżemy i kompoty. Do przetworów, takich jak dżemy i kompoty, świetnie nadają się odmiany cortland i lobo. Ich smak i aromat doskonale komponują się z cynamonem czy goździkami. Te odmiany jabłek doskonale zachowują swoją strukturę w przetworach, nadając im wyjątkowego charakteru.

Suszone. Antonówka i lobo to idealne odmiany do suszenia. Ich delikatny miąższ i słodko-kwaśny smak sprawiają, że suszone jabłka są wyśmienitą przekąską na jesienne i zimowe wieczory.

Ocet jabłkowy. Jabłka można również wykorzystać do przygotowania domowego octu jabłkowego. Odmiany szara reneta, antonówka, rubin i golden, dzięki swojemu intensywnemu smakowi i aromatowi, są idealne do tego celu. Ocet jabłkowy jest nie tylko świetnym dodatkiem do potraw, lecz ma także liczne właściwości zdrowotne.

Polskie jabłka na Liście Produktów Tradycyjnych

Polska może poszczycić się kilkunastoma produktami z jabłek wpisanymi na Listę Produktów Tradycyjnych, co świadczy o bogatej tradycji kulinarnej związanej z tym owocem. Praktycznie każde województwo ma swoje unikalne wyroby, które odzwierciedlają lokalne tradycje, smaki i metody produkcji przekazywane z pokolenia na pokolenie.

- **Ser jabłeczny** to pochodzący z województwa świętokrzyskiego słodzony wyrób o dużej wartości odżywczej i długim okresie przechowywania, które powstają przez smażenie przecieru jabłkowego z miodem lub cukrem. W XIX wieku były popularnym łakociem, szczególnie wśród dzieci. Przygotowywano je z powszechnie dostępnych jabłek, często z dodatkiem orzechów, przypraw korzennych i kandyzowanych skórek owoców południowych, dla podniesienia walorów smakowych i zapachowych. Sery jabłeczne mają twardą, zestaloną konsystencję, która pozwala na krojenie ich w kostki lub plasterki. Są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych od 15 lutego 2007 roku.
- **Jabłko grójeckie** – jeden z najbardziej rozpoznawalnych produktów regionalnych w Polsce. Uprawiane na Mazowszu, w regionie Grójca, jabłka słyną ze swojego wyjątkowego smaku i aromatu. Specyficzne warunki klimatyczne i glebowe Mazowsza sprawiają, że jabłka grójeckie są soczyste, chrupiące i mają intensywny aromat. Jabłko grójeckie jest idealne do jedzenia na surowo, a także doskonale sprawdza się w różnego rodzaju przetworach, takich jak soki, musy i dżemy. Jabłka grójeckie są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych od 28 kwietnia 2008 roku.

during heat treatment. They can be used to prepare apple pie, tarts and other cakes.

Juices and purees. The Idared variety is perfect for squeezing juices and making purees. These apples have the perfect balance between acidity and sweetness, which makes juices refreshing and purees taste intensely.

Jams and compotes. Cortland and Lobo varieties are excellent for preserves such as jams and compotes. Their taste and aroma go perfectly with additions such as cinnamon or cloves. These varieties of apples perfectly keep their structure in preserves, giving them a unique character.

Dried. Antonovka and Lobo are ideal varieties for drying. Their delicate flesh and sweet and sour taste make dried apples an excellent snack for autumn and winter evenings.

Apple cider vinegar. Apples can also be used to prepare homemade apple cider vinegar. The Szara Reneta, Antonovka, Rubin and Golden varieties, thanks to their intense taste and aroma, are ideal for this purpose. Apple cider vinegar is not only an excellent addition to dishes, but also has numerous health-promoting properties.

Polish apples in the List of Traditional Products

Poland may boast of a dozen or so apple products included in the List of Traditional Products, which attests to the rich culinary tradition associated with this fruit. Virtually, every voivodeship has its own unique products that reflect local traditions, tastes and production methods passed down from generation to generation.

- **Apple Cheese** from the Świętokrzyskie Voivodeship is sweetened product with a high nutritive value and a long shelf life, which are made by frying apple puree with honey or sugar. In the 19th century, they were a popular delicacy, particularly among children. They were made from commonly available apples, often with the addition of nuts, spices and candied peels of exotic fruit, to improve taste and aroma qualities. Apple cheeses have a hard, solid texture that makes it possible to cube or slice them. Apple cheeses have been included in the List of Traditional Products since 15 February 2007.
- **Grójeckie apple** is one of the most recognisable regional products in Poland. Apples cultivated in the Grójec region are famous for their unique taste and aroma. The specific climatic and soil conditions of Mazowsze make Grójeckie apples juicy, crispy and have an intense aroma. Grójeckie apple is ideal for eating raw, and also works perfectly in various types of preserves, such as juices, purees and jams. Grójeckie apples have been included in the List of Traditional Products since 28 April 2008.
- **Apfelmus, or apple puree,** is a traditional product from the Opolskie Voivodeship, which is made from juicy and aromatic apples. It is known in every Silesian house as an addition to kolaches, bread or as a delicacy eaten individually. Apples are cooked on low heat until they turn into a smooth mass. A little sugar and sometimes cinnamon are added to the puree, which accentuates its taste. Apfelmus is not only a tasty dessert, but also

• **Apfelmus – mus jabłkowy** to tradycyjny produkt z województwa opolskiego, który powstaje z soczystych i aromatycznych jabłek. Znany jest w każdym śląskim domu jako dodatek do kołaczy, chleba lub jako samodzielny smakołyk. Jabłka są gotowane na wolnym ogniu, aż rozpadną się na gładką masę. Do musu dodaje się odrobinę cukru, a czasem również cynamonu, co podkreśla jego smak. Apfelmus jest nie tylko smacznym deserem, ale także zdrową przekąską, bogatą w witaminy i błonnik. Apfelmus – mus jabłkowy został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych 30 lipca 2024 roku.

• **Nagawskie jabłka pieczone z sokiem** – wyjątkowy produkt z województwa łódzkiego. Odpowiedni smak i zapach nadają potrawie odpowiednio dobrane jabłka, najlepiej te pochodzące ze starych odmian. Sposób przygotowania deseru nie zmienił się od lat. Jabłka należy umyć, wydrążyć, wgłębienia wypełnić konfiturami, upiec w piekarniku. Można podać je na gorąco lub ostudzone, posypane cukrem pudrem albo przybrane bitą śmietaną. Nagawskie jabłka pieczone z sokiem są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych od 7 października 2008 roku.

• **Galicyjskie kwaśne jabłko** powstaje w procesie fermentacji mlekowej w kapuście. W województwie podkarpackim kiszono odmiany, takie jak żeleźniak, antonówka, szara reneta, bukówka i kogutki. Jabłka są układane w dębowych beczkach warstwowo z kapustą, solą i czasem marchewką, a proces fermentacji trwa około trzech miesięcy. Po tym czasie jabłka mają pomarszczoną, jasno-zieloną skórkę i są gotowe do spożycia. Można je jeść na różne sposoby: w formie papki, w sałatkach, jako dodatek do dań mięsnych lub po prostu wyciągnięte z beczki. Produkt został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych 20 sierpnia 2019 roku.

Jesień to czas, kiedy polskie sady obfitują w różnorodne odmiany jabłek, które można wykorzystać na wiele sposobów w kuchni. Od starych sprawdzonych odmian po nowe jabłka są nieodłącznym elementem polskiej tradycji kulinarnej. Warto eksperymentować z różnymi odmianami i sposobami przygotowania, aby odkrywać bogactwo smaków, jakie oferują te wyjątkowe owoce.

Tekst ■ By: Adrianna Jasiek/ARiMR ■ ARMA

Zdjęcia ■ Photos by: ©filirovska-, ©bvbflo1-, ©Brent Hofacker-stock.adobe.com

a healthy snack, rich in vitamins and fibre. Apfelmus – apple puree was included in the List of Traditional Products on 30 July 2024.

• **Nagawskie apples baked with juice** is a unique product from the Łódzkie Voivodeship. The proper taste and aroma are given to the dish by adequately selected apples, preferably those from old varieties. The method of preparing the dessert has remained unchanged for years. Apples should be washed, cored, the hollows should be filled with confitures and the apples should be baked in an oven. They can be served hot or cooled, sprinkled with castor sugar or decorated with whipped cream. Nagawskie apples baked with juice have been included in the List of Traditional Products since 7 October 2008.

Mus jabłkowy idealnie nadaje się do naleśników, ciast czy owsianki ■ Applesauce is perfect for pancakes, cakes and oatmeal

• **Galician sour apple** means traditionally pickled apples, which are made in the process of lactic fermentation in cabbage. In the Podkarpackie Voivodeship, varieties such as Żeleźniak, Antonovka, Szara Reneta, Bukówka and Kogutki were pickled. Apples are placed in oak barrels layered with cabbage, salt and sometimes carrots, and the fermentation process lasts about 3 months. After this time, the apples have a wrinkled, light-green peel and are ready to eat. They can be eaten in different ways: in the form of a pulp, in salads, as an addition to meat dishes or simply taken out of the barrel. The product was included in the List of Traditional Products on 20 August 2019.

Autumn is a time when Polish orchards are full of different varieties of apples, which can be used in cooking in many ways. From old, proven varieties to new ones, apples are an inseparable element of the Polish culinary tradition. It is worth experimenting with different varieties and methods of preparation so as to discover the richness of tastes offered by these unique fruit.

Jabłko – polskie dobro narodowe

Apple – Polish national good

Według danych EUROSTAT, Polska jest największym producentem jabłek w UE ■ According to EUROSTAT Poland is the largest producer o apples in EU

Jabłka od wieków goszczą w polskich domach, a do Polski dotarły z Azji Środkowej, przez Azję Mniejszą. Pierwsze uprawy jabłek w Polsce powstały w XII wieku w ogrodach cystersów. Ze względu na swój wyjątkowy smak oraz właściwości zdrowotne szybko stały się polskim owocem narodowym. Sprzyjające uprawie jabłek warunki klimatyczne (klimat umiarkowany z odpowiednią ilością opadów i słońca) i glebowe sprawiają, że polskie jabłka są wyjątkowo soczyste i smaczne, co czyni nasz kraj jednym z największych producentów tego owocu na świecie.

Według danych FAO, Polska w 2022 r. zajmowała czwarte miejsce w światowej produkcji jabłek po Chinach, Turcji i Stanach Zjednoczonych. Jednocześnie według danych EUROSTAT nasz kraj jest największym producentem jabłek w Unii Europejskiej. Zbiory jabłek w Polsce stanowią średnio 4% wolumenu zbiorów światowych oraz około 30% wolumenu zbiorów unijnych.

Głównymi konkurentami Polski w zbiorach jabłek na rynku unijnym są Włochy, Francja i Niemcy. Wymienione kraje posiadają mniejszą w porównaniu z Polską powierzchnię uprawy jabłoni przy wyższej wydajności produkcji. Różnice w wielkości uzyskiwanych plonów wynikają z odmiennej struktury odmianowej, warunków klimatycznych oraz z różnic w poziomie agrotechniki prowadzenia sadów.

Nie bez powodu owoc jabłoni w wielu kulturach uważany jest za synonim zdrowia. Jabłka są źródłem witamin C, witamin z grupy B, witaminy A, E, a także kwasu foliowego, wapnia, potasu, żelaza, fosforu i magnezu, boru oraz polifenoli. Posiadają też błonnik, który wspiera pracę jelit oraz pektyny obniżające poziom złego cholesterolu we krwi. Oprócz wielu zalet zdrowotnych, jabłka charakteryzują się dużą użytecznością kulinarną i przemysłową. Można jeść je na surowo, piec osobno

Apples have been present in Polish homes for centuries, and they came to Poland from Central Asia, through Minor Asia. The first apple trees in Poland were cultivated in the 12th century in Cistercian gardens. In view of their unique taste and health-promoting properties, they quickly became a Polish national fruit. Climate conditions (temperate climate with adequate rainfall and sunshine) and soil conditions conducive to cultivating apples make Polish apples extremely juicy and tasty, which makes our country one of the largest producers of this fruit in the world.

According to FAO data, in 2022 Poland was ranked fourth in the global production of apples, after China, Turkey and the United States. At the same time, according to EUROSTAT, our country is the largest producer of apples in the European Union. The harvest of apples in Poland accounts for, on average, 4% of the global harvest volume and about 30% of the EU harvest volume.

The main competitors of Poland in the harvest of apples in the EU market are Italy, France and Germany. These countries have a smaller apple cultivation area, when compared to Poland, with the higher production efficiency. Differences in yields obtained result from the different varietal structure, climatic conditions and differences in the level of agricultural management of orchards.

Not without reason, is apple fruit considered synonymous with health in many cultures. Apples are a source of vitamin C, group B vitamins, vitamins A, E, as well as folic acid, calcium, potassium, iron, phosphorus, magnesium, boron and polyphenols. They also contain fibre that supports the intestinal function and pectins that lower the level of bad cholesterol in the blood. Apart from many health-promoting values, apples are characterised by their high culinary and industrial usefulness.

Powierzchnia uprawy, zbiory i eksport jabłek w Polsce
Cultivation area, harvest and export of apples in Poland

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Powierzchnia upraw (tys. ha) Cultivation area (thous. ha)	193	176	180	177	176	175	176	152	162	152	150
Zbiory (tys. ton) Harvest (thous. tonnes)	3085	3195	3169	3604	2441	4000	3081	3554	4067	4265	3893
Eksport (tys. ton) Export (thous. tonnes)	1230	1096	946	1092	1037	810	990	660	939	746	817
Udział eksportu w produkcji (%) Share of export in production (%)	40	34	30	30	42	20	32	19	23	17	21

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 GUS data.

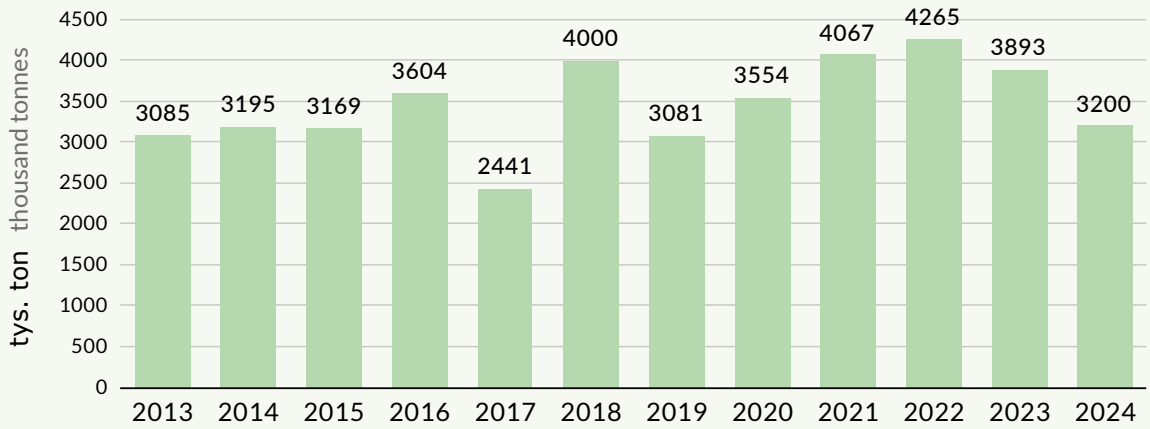
lub jako dodatek do mięs, używać do sałatek, deserów, w tym do popularnego ciasta – szarlotki. Nadają się do przetwarzania na dżemy, konfitury i soki, zarówno na skalę przemysłową, jak i w gospodarstwach domowych. Z jabłek wytwarza się również cenny ocet jabłkowy oraz cydr. Jednocześnie jabłka należą do owoców trwałych – niektóre ich odmiany, przy zachowaniu odpowiednich warunków przechowalniczych, mogą przetrwać nawet kilka miesięcy.

Areał uprawy jabłoni w Polsce w latach 2013–2023 kształtował się od 150 tys. ha do 193 tys. ha. Tak duże zróżnicowanie powierzchni uprawy jabłoni było spowodowane kilkoma czynnikami, w tym: karczowaniem starych sadów, wprowadzaniem nowych nasadzeń, eliminacją uszkodzonych drzew oraz zmianą struktury odmianowej jabłoni. W ostatnich dwóch latach (2022–2023) powierzchnia uprawy jabłoni w Polsce wynosiła 150–152 tys. ha.

They can be eaten raw, baked separately or as an addition to meat, used for salads, desserts, including the popular cake – apple pie. They are suitable for processing into jams, confitures and juices, both on an industrial scale and in households. Apples are also used to make valuable apple cider vinegar and cider. At the same time, apples are durable fruit – some varieties, when proper storage conditions are kept, can be stored for up to several months.

The apple cultivation area in Poland in the years 2013–2023 ranged from 150 thousand ha to 193 thousand ha. Such a wide diversification of the apple cultivation area was caused by several factors, including: rooting out old orchards, introducing new plantings, eliminating damaged trees and changing the varietal structure of apple trees. In the last two years (2022–2023), the apple cultivation area in Poland was 150–152 thousand ha.

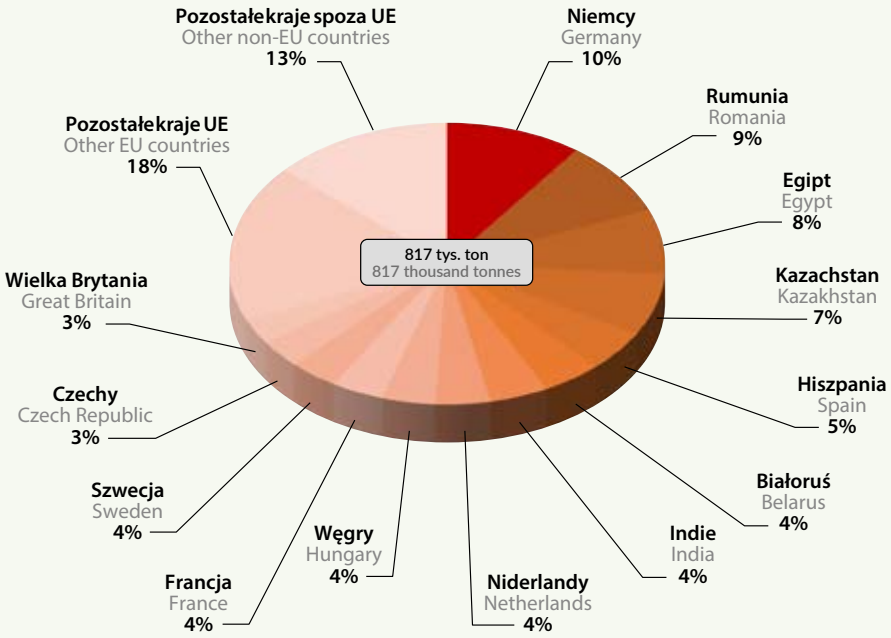
Zbiory jabłek w Polsce
Harvest of apples in Poland



Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych GUS, 2024 r. – dane szacunkowe. ■
Source: study by the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the GUS data, 2024 – estimated data.

Struktura geograficzna eksportu świeżych jabłek z Polski w 2023 r.

Geographical structure of export of fresh apples from Poland in 2023



Kod CN 0808 10 ■ Code CN 0808 10
Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów. ■ Source: study of the analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data.

Jabłka mają największe znaczenie w zbiorach owoców z drzew w Polsce. Ich udział w strukturze zbiorów owoców z drzew ogółem w latach 2020–2023 wyniósł 90% wobec 87% w latach 2010–2013, a w łącznej produkcji owoców odpowiednio 79% i 73%.

Zbiory jabłek w Polsce od 2013 r. przekraczają 3 mln ton. Wyjątek stanowił nieurodzajny rok 2017 r., w którym na skutek niesprzyjających warunków pogodowych zbiory uległy redukcji do 2,4 mln ton.

W 2023 r. w Polsce zebrano około 3,9 mln ton jabłek, o 9% mniej niż w roku poprzednim. Zgodnie z przedwynikowym szacunkiem GUS z września 2024 r. zbiory jabłek z sadów jabłoniowych w 2024 r. prawdopodobnie wyniosą 3,2 mln ton i będą o około 17% mniejsze niż w roku 2023[1].

W Polsce zarejestrowanych jest kilkadziesiąt odmian jabłoni. Najpopularniejszymi są: idared, jonagold, szampion, ligol, golden delicious, red delicious, gala, gloster, lobo, cortland.

Zbiory jabłek w naszym kraju są zróżnicowane regionalnie. Warunki naturalne, tradycje oraz przekształcenia strukturalne w rolnictwie i przemyśle przetwórczym spowodowały wzrost specjalizacji produkcji w poszczególnych województwach.

Najwięcej jabłek zbiera się w województwie mazowieckim, którego udział w zbiorach ogółem w latach

[1] *Przedwynikowy szacunek głównych ziemiopłodów rolnych i ogrodniczych w 2024 r.*, GUS, 30.09.2024 r.

Apples are of the greatest importance in the tree fruit harvest in Poland. Their share in the total structure of tree fruit harvest in the years 2020–2023 stood at 90% when compared to 87% in the years 2010–2013, and in the total production of fruit – 79% and 73%, respectively.

Since 2013, the harvest of apples in Poland has exceeded 3 million tonnes. The exception was the lean year of 2017, in which, due to unfavourable weather conditions, the harvest was reduced to 2.4 million tonnes.

In 2023, about 3.9 million tonnes of apples were harvested in Poland, by 9% less than in the previous year. According to the preliminary GUS estimate of September 2024, the harvest of apples from apple orchards in 2024 will probably amount to 3.2 million tonnes and will be about by 17% lower than in 2023[1].

There are several tens of apple varieties registered in Poland. The most popular are: Idared, Jonagold, Champion, Ligol, Golden Delicious, Red Delicious, Gala, Gloster, Lobo, Cortland.

The harvest of apples in our country varies in regional terms. Natural conditions, traditions and structural transformations in agriculture and processing industry have resulted in an increase in the specialisation of production in individual voivodeships.

Most apples are harvested in the Mazowieckie Voivodeship, whose share in the total harvest in the years 2014-2023 was within

[1] *Preliminary estimate of major agricultural and horticultural crops in 2024,* GUS, 30.09.2024 r.

2014–2023 kształtował się w przedziale 45–48%. Za tak dużą koncentrację produkcji na Mazowszu odpowiada głównie rejon grójecko-warecki, w którym funkcjonują najbardziej nowoczesne i wydajne gospodarstwa sadownicze. W rejonie tym powstały zakłady przetwórcze, firmy handlowe oraz organizacje producentów zajmujące się dystrybucją jabłek i ich przetworów na rynku krajowym i na rynkach zagranicznych. Pozostałe regiony o stosunkowo dużym udziale zbiorów jabłek w produkcji krajowej to województwa łódzkie (16% udziału), świętokrzyskie (15%) i lubelskie (9%).

Polska jest zaliczana do największych światowych eksporterów jabłek. W 2023 r. krajowy eksport wyniósł 817 tys. ton. Wielkość eksportu jabłek z naszego kraju jest determinowana wielkością zbiorów, cenami na rynku międzynarodowym oraz popytem zagranicznym.

W latach 2020–2023 najwięcej jabłek z Polski kierowano do krajów UE (55–60% wolumenu). Wielkość eksportu była uzależniona od urodzaju u pozostałych czołowych producentów. W 2023 r. spośród krajów UE największymi odbiorcami jabłek z Polski były: Niemcy (10% wolumenu eksportu – 83 tys. ton), Rumunia (9% – 71 tys. ton), Hiszpania (5% – 39 tys. ton), Niderlandy (4% – 33 tys. ton), Węgry (4% – 32 tys. ton), Francja (4% – 32 tys. ton) i Szwecja (4% – 29 tys. ton). Wśród krajów spoza UE najważniejszymi partnerami były: Egipt (8% – 62 tys. ton), Kazachstan (7% – 58 tys. ton), Białoruś (4% – 36 tys. ton) i Indie (4% – 35 tys. ton).

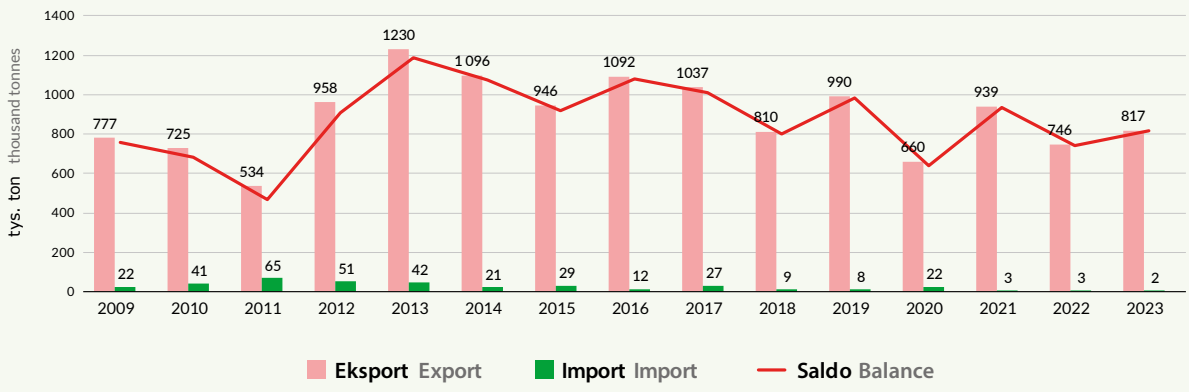
the range of 45–48%. The region responsible for this high concentration of production in Mazowsze is the Grójecko-Warecki region, where the most modern and efficient fruit farms operate. In this area, processing plants, trading companies and producer organisations involved in the distribution of apples and their products in the domestic and foreign markets have been established. Other regions with a relatively high share of the harvest of apples in domestic production are the Łódzkie (16% share), Świętokrzyskie (15%) and Lubelskie (9%) voivodeships.

Poland is one of the largest exporters of apples in the world. In 2023, the domestic export amounted to 817 thousand tonnes. The export volume of apples from our country is determined by the harvest volume, prices in the international market and foreign demand.

In the years 2020–2023, the largest quantity of apples from Poland were sent to the EU countries (55–60% of the volume). The export volume was dependent on the yield of the other leading producers. In 2023, among the EU countries, the largest customers of apples from Poland were: Germany (10% of export volume – 83 thousand tonnes), Romania (9% – 71 thousand tonnes), Spain (5% – 39 thousand tonnes), the Netherlands (4% – 33 thousand tonnes), Hungary (4% – 32 thousand tonnes), France (4% – 32 thousand tonnes) and Sweden (4% – 29 thousand tonnes). Among non-EU countries, the most important partners were: Egypt (8% – 62 thousand tonnes), Kazakhstan (7% – 58 thousand tonnes), Belarus (4% – 36 thousand tonnes) and India (4% – 35 thousand tonnes).

Polski handel zagraniczny świeżymi jabłkami

Polish foreign trade in fresh apples



Kod CN 0808 10 ■ Code CN 0808 10
Źródło: opracowanie Biura Analiz i Strategii KOWR na podstawie danych Ministerstwa Finansów. ■ Source: study of the analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture based on the Ministry of Finance data.

Opracowano w Wydziale Analiz Rynkowych Biura Analiz i Strategii Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa ■ Developed in the Market Analysis Department at the Analysis and Strategy Office of the National Support Centre for Agriculture.

Zdjęcia ■ Photos by: ©szemeno-stock.adobe.com

„Czarne złoto” znad Wisły. Polski kawior z jesiotra podbija świat

“Black gold” from the Vistula Polish sturgeon caviar conquers the world

Polski kawior jest wytwarzany znaną od wieków metodą "malossol" ■ Polish caviar is produced by the traditional “Malossol” method known for centuries

Kawior – solona ikra ryb jesiotrokształtnych (łac. *Acipenseriformes*). Delikates należący do arystokracji przysmaków. Elitarny, wyrafinowany, kulinarny symbol luksusu i przepychu.

Czy warto go jeść?

Skosztować dobrego kawioru na pewno warto chociaż raz. Jest on dobrym źródłem białka, witamin i minerałów oraz kwasów omega-3, tak ważnych dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Kawior jest także świetnym źródłem żelaza oraz selenu, który ma dobroczynny wpływ na naszą odporność.

Jednak, jak w każdym przypadku, tak i w tym dobrze jest zachować umiar. Na pewno ułatwia to dość wysoka cena tego wyszukanego przysmaku, powinniśmy również pamiętać, że zawiera on dość dużo cholesterolu i sodu.

Caviar – salted roe of sturgeon fish (Latin: *Acipenseriformes*). It is a dainty included in the aristocracy of delicacies, an elite, exquisite, culinary symbol of luxury and splendour.

Is it worth eating it?

Certainly, it is worth trying good caviar at least once. It is a good source of protein, vitamins and minerals and omega-3 acids, which are so important for the proper functioning of our body. Caviar is also an excellent source of iron and selenium, which has a beneficial effect on our immunity.

However, as in any case, it is also good to be moderate in this. This is certainly facilitated by the quite high price of this sophisticated delicacy, we should also remember that it contains quite a lot of cholesterol and sodium.

Mięso z jesiotra już w starożytności uznawane było za przysmak ■ Sturgeon meat has been considered a delicacy since ancient times

Jesiotr – królewska ryba

Jesiotry to ryby długowieczne – niektóre osobniki dożywają nawet 140 lat. Osiągają również pokaźne rozmiary – długość bałtyckich jesiotrów osiągała nawet 5 metrów, a waga wynosiła powyżej 500 kg. Dzisiejsze osobniki wyglądają praktycznie tak samo jak te sprzed 200 mln lat.

Mięso z jesiotra już w starożytności było uznawane za przysmak. Były czasy, gdy potrawy z jesiotra królowały na arystokratycznych stołach, a kawior z jesiotra był sprzedawany na zagraniczne stoły królów i carów. W Europie jesiotry panowały niepodzielnie w dwóch polskich rzekach – Wiśle i Odrze. Niestety gwałtowny rozwój cywilizacyjny, który nastąpił w XIX w., doprowadził do przełowienia tego gatunku, co w konsekwencji spowodowało jego zanik.

Obecnie jesiotr jest objęty ścisłą ochroną gatunkową i na terenie Polski ma status zanikłego. Co prawda od kilkudziesięciu lat podejmowane są próby odtworzenia dzikiej populacji tej ryby w Polsce, jednak nie jest to łatwe zadanie, przede wszystkim ze względu na duże wymagania jesiotra dotyczące natlenienia, temperatury i czystości wody.

Polski kawior z jesiotra

W Polsce producentem kawioru jest Gospodarstwo Rybackie Gosławice – jeden z beneficjentów unijnego wsparcia w ramach PO „Rybactwo i Morze". To właśnie tu, od imienia założyciela Gospodarstwa, powstała marka Antonius Caviar, którą dziś śmiało można nazwać polskim imperium kawioru. Produkcja kawioru Antonius Caviar odbywa się w najnowocześniejszej przetwórni tego typu na świecie, z zachowaniem najwyższych standardów w zakresie jakości i bezpieczeństwa żywności.

Sturgeon – the royal fish

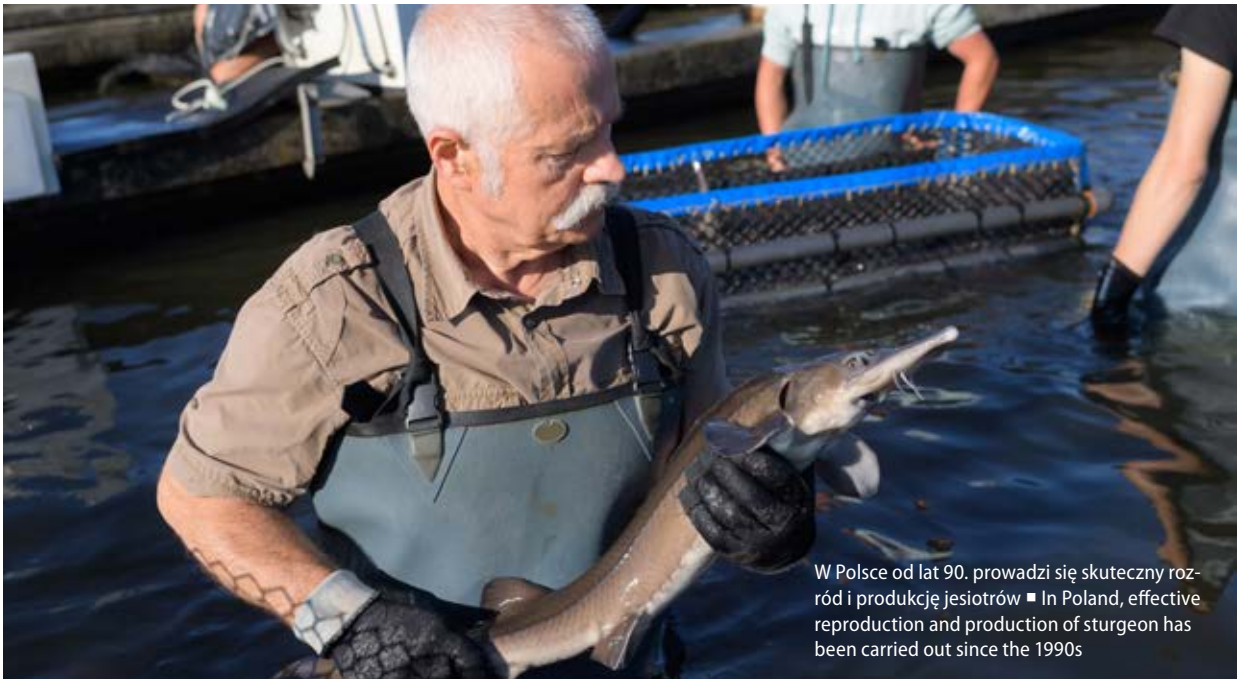
Sturgeons are long-lived fish – some individuals live up to 140 years. They also reach considerable sizes – the length of Baltic sturgeons reached even 5 metres, and the weight was more than 500 kg. Today's individuals look almost the same as those from before 200 million years.

Sturgeon meat was already considered a delicacy in ancient times. There were times when sturgeon dishes dominated aristocratic tables, and sturgeon caviar was sold to foreign kings and tsars. In Europe, sturgeons were absolute rulers in two Polish rivers – the Vistula and the Oder. Unfortunately, the rapid development of civilisation, which took place in the 19th century, led to overfishing of that species, thus resulting in its disappearance.

Currently, sturgeon is under strict species protection and in Poland has the status of an extinct species. Admittedly, for several decades attempts have been made to recreate the wild population of this fish in Poland, but this is not an easy task, mainly due to the large requirements of the sturgeon as regards oxygenation, temperature and water cleanliness.

Polish sturgeon caviar

In Poland, caviar is produced by the Gosławice Fishing Farm – one of the beneficiaries of EU support under the "Fisheries and Sea" OP. It was here, named after the Farm's founder, that Antonius Caviar brand was established, which today may be called the Polish empire of caviar. Antonius Caviar caviar is produced in the most modern processing plant of this type in the world, while maintaining the highest standards with regard to quality and food safety.



W Polsce od lat 90. prowadzi się skuteczny rozród i produkcję jesiotrów ■ In Poland, effective reproduction and production of sturgeon has been carried out since the 1990s

Antonius Caviar jest pierwszym producentem tego przysmaku w Europie oraz drugim na świecie. To rodzinna firma z kilkudziesięcioletnią tradycją, należąca do wąskiego grona firm, które pozyskują ikrę wyłącznie z ryb z własnych hodowli.

Gospodarstwo Rybackie Gosławice swój produkt eksportuje do 27 krajów na całym świecie, m.in. do Stanów Zjednoczonych czy Emiratów Arabskich.

Polski kawior jest wytwarzany tradycyjną, znaną od wieków metodą malossol, czyli z niewielkim dodatkiem soli. Cały proces produkcji odbywa się ręcznie, a polski kawior jest produkowany tylko w postaci świeżej, niepasteryzowanej ikry nieowulowanej. Dzięki temu jego konsystencja jest niepowtarzalna – jedwabiście gładki kawior wręcz rozpływa się na podniebieniu.

Jak jeść kawior?

Oczywiście kawior można jeść w taki sposób, na jaki ma się ochotę – tu nie ma żadnych ograniczeń. Jeżeli jednak chcemy delektować się nie tylko jego smakiem, lecz także samą chwilą, warto ją celebrować. Jeżeli kosztujemy tego przysmaku po raz pierwszy, warto zrezygnować z dodatków, żeby poczuć jego prawdziwy aromat, smak i konsystencję.

Niepasteryzowany kawior wymaga odpowiednio niskiej temperatury, dlatego powinien być podawany schłodzony – prosto z lodówki, w schłodzonym naczyniu umieszczonym na kruszonym lodzie. Nie bez znaczenia są również sztućce, którymi powinniśmy się posługiwać, ponieważ srebrne czy metalowe sztućce mogą mieć negatywny wpływ na jego smak. Tradycyjnie w wielu restauracjach kawior jest podawany na blinach, grzankach lub ze świeżą bagietką.

Czy to będzie początek dłuższej fascynacji kulinarnej? – jesteśmy przekonani, że polski kawior z jesiotra jest tego wart.

Antonius Caviar is the first producer of this delicacy in Europe and the second in the world. It is a family company with a few decades of tradition, belonging to a narrow group of companies that obtain roe exclusively from fish they farm on their own. The Gosławice Fishing Farm exports its product to 27 countries all over the world, *inter alia*, to the United States and the United Arab Emirates.

Polish caviar is produced by the traditional "Malossol" method known for centuries, i.e. with a small addition of salt. The whole production process is carried out manually and Polish caviar is produced only in the form of fresh, unpasteurised, non-ovulated roe. Thanks to this, its consistency is unique – silky smooth caviar simply melts on the palate.

How to eat caviar?

Naturally, caviar can be eaten the way you wish – there are no restrictions here. However, if we want to savour not only its taste, but also the moment itself, it is worth celebrating it. If we are trying this delicacy for the first time, it is worth giving up the additions so as to feel its real aroma, taste and texture.

Unpasteurised caviar requires a sufficiently low temperature, so it should be served chilled – straight from a refrigerator, in a chilled dish placed on crushed ice. Of importance is also cutlery, which we should use, since silver or metal cutlery may have a negative impact on its taste. Traditionally, in many restaurants, caviar is served on blini, toasts or with fresh baguettes.

Will this be the beginning of a culinary fascination for longer? – we are sure that Polish sturgeon caviar is worth it.

Tekst ■ By: Joanna Zielińska/MRiRW ■ MARD
Zdjęcia ■ Photos by: ©Dmitry-, ©Yurii Zushchyk-, ©auremar-stock.adobe.com

Śliwka nie tylko w kompocie
Plum not only in compote

KIEDY W POWIETRZU ZACZYNA UNOSIĆ SIĘ BABIE LATO, A PORANNE MGŁY CORAZ CZĘŚCIEJ SPOWIJAJĄ ŁĄKI I POLA, TO ZNAK, ŻE NADCHODZI JESIEŃ I ZACZYNA SIĘ SEZON NA ŚLIWKI. TO WŁAŚNIE W TYM CZASIE JEMY JE W OBFITOŚCI I PRZYGOTOWUJEMY POWIDŁA. I TO JESIENIĄ NAJCZĘŚCIEJ UNOSI SIĘ W DOMU ZAPACH DROŻDŻOWEGO CIASTA ZE ŚLIWKAMI. ■ WHEN THE INDIAN SUMMER STARTS HOVERING IN THE AIR AND THE MORNING MISTS ARE MORE AND MORE OFTEN SHROUDING MEADOWS AND FIELDS, IT IS A SIGN THAT THE AUTUMN IS COMING AND THE SEASON FOR PLUMS BEGINS. IT IS THE TIME WHEN WE EAT A LOT OF THEM AND MAKE THE PLUM JAM. AND IT IS THE AUTUMN THAT WE CAN FEEL THE SMELL OF A YEAST CAKE WITH PLUMS USUALLY WAFTING IN THE HOUSE.

Jesienią śliwki smakują najlepiej. Pyszne są prosto z drzewa, ale sprawdzają się też w kuchni ■ Plums taste their best in the autumn. They are delicious straight from the tree, but they also work well in cooking

Historia śliwy w Europie jest kwestią nie do końca wyjaśnioną. Według jednej z teorii śliwa domowa pochodzi z Kaukazu, inni twierdzą, że uprawiana była w Rzymie około 200 lat p.n.e. i stamtąd rozpowszechniła się na północ. Jeszcze inni uważają, że śliwki – zanim poznali je Europejczycy – uprawiano już w starożytnym Egipcie, gdzie były nie tylko przysmakiem, lecz także „wyposażeniem" grobów zamożnych zmarłych – miały gwarantować dostęp do godnego posiłku. Są i tacy, którzy twierdzą, że w popularyzację śliwy na naszym kontynencie zamieszani byli Andegawenowie.

The history of plum trees in Europe is not fully explained. According to one theory, domestic plum tree comes from the Caucasus, others claim that it was cultivated in Rome around 200 BC and from there it spread to the north. Others are of opinion that before Europeans knew plums, they were cultivated in ancient Egypt, where they were not only a delicacy, but also "equipment" of the graves of the wealthy dead – they were supposed to guarantee access to a decent meal. There are also those who claim that the Angevins were involved in the popularisation of plum trees on our continent.

Śliwka w Polsce

Większość odmian, które uprawia się w naszym kraju, to śliwa domowa (*Prunus domestica*). Są to drzewa średnio odporne na mróz i mają duże wymagania wodne, szczególnie na wiosnę. Swoimi kwiatami zdobią nasze sady i ogrody na przełomie kwietnia i maja, a dojrzewają zwykle późnym latem i jesienią. Do najpopularniejszych odmian uprawianych w Polsce zaliczamy:

- węgierkę zwykłą, jedną z najstarszych odmian w Europie. Jej owoce dojrzewają późno, bo od połowy września do końca października. Są ciemnofioletowe i słodkie. Świetnie smakują na surowo, ale nadają się też do smażenia powideł;
- węgierkę wczesną, równie znaną i cenioną jak jej siostra węgierka zwykła. Ta odmiana dojrzewa w połowie sierpnia. Skórka owoców jest ciemnoniebieska i pokryta szarawym nalotem, a miąższ żółty i słodki;
- renklodę ulenę, odmianę francuską, jedną z najsmaczniejszych. Renkloda dojrzewa w drugiej połowie sierpnia. Jest duża, żółtozielona i bardzo słodka;
- opal, pochodzącą ze Szwecji. Opale są średniej wielkości, mają różowofioletową skórkę. I co najważniejsze – są bardzo smaczne;
- śliwę President, wykorzystywaną przede wszystkim jako owoc deserowy oraz jako dodatek do różnych dań. Ta odmiana dojrzewa późno – na przełomie września i października – i rodzi bardzo duże, bordowofioletowe owoce;
- węgierkę dąbrowicką, polską odmianę dojrzewającą w połowie sierpnia. Ta śliwa ma nieduże, ciemnogranatowe owoce z niebieskim nalotem. Ich miąższ jest soczysty, słodko-kwaśny i odchodzący od pestki. To odmiana idealna do powideł;
- śliwę Królowa Wiktoria, pochodzącą z Anglii, jak już nazwa wskazuje. Owoce tej odmiany są duże, nieregularne i lekko spłaszczone. Wykorzystuje się je do przyrządzania kompotów i do suszenia. Dojrzewają w końcu sierpnia;
- Śliwę Stanley, odmianę z USA. Te śliwki mają ciemnogranatową skórkę i żółty miąższ łatwo odchodzący od pestki. Świetnie sprawdzają się zarówno do przetworów, jak i do suszenia. Owoce są gotowe do zbiorów w drugiej połowie września;
- mirabelkę z Nancy, która dojrzewa w końcu sierpnia. Owoce są niewielkie, żółte i pokryte jasnym nalotem. Mają niezastąpiony korzenny, słodki smak;
- śliwę brzoskwiniową (jerozolimkę), o żółtoróżowych, okrągłych, przypominających brzoskwinie owocach. Jest to odmiana wybitnie deserowa. Dojrzewa z początkiem sierpnia.

Na zdrowie i dla urody

Śliwki to nie tylko smaczne i soczyste owoce, lecz także prawdziwa bomba zdrowia. Co zawdzięczamy śliwkom? Poprawiają trawienie i zapobiegają zaparciom, ponieważ zawierają dużo błonnika, który reguluje pracę jelit. Szczególnie bogate w błonnik są śliwki suszone (ok. 9,5 g w 100 g) i dlatego

Plums in Poland

The majority of varieties cultivated in our country are domestic plum (*Prunus domestica*). These trees are frost resistant to a medium extent and have high water requirements, particularly in the spring. Their flowers decorate our orchards and gardens at the turn of April and May, and they usually ripen in late summer and autumn. The most popular varieties cultivated in Poland include:

- Węgierka Zwykła, one of the oldest varieties in Europe. Its fruits ripen late, from mid-September to the end of October. They are dark purple and sweet. They taste great raw, but they are also suitable for making the plum jam;
- Węgierka Wczesna, equally well-known and valued as its sister – Węgierka Zwykła. This variety ripens in mid-August. The peel of the fruit is dark blue and covered with a greyish coating, and the flesh is yellow and sweet;
- Ulena greengage, a French variety, one of the tastiest. The greengage ripens in the second half of August. It is large, yellow-green and very sweet;
- Opal, originally from Sweden. Opals are medium-sized, have a pink-purple peel. And most importantly – they are delicious;
- President plum, used mainly as a dessert fruit and as an addition to various dishes. This variety ripens late – at the turn of September and October – and bears very large, claret-purple fruits;
- Węgierka Dąbrowicka, a Polish variety ripening in mid-August. This plum has small, dark navy fruits with a blue coating. Their flesh is juicy, sweet and sour and can be easily separated from the stone. This is an ideal variety to make the plum jam;
- Queen Victoria plum, originating from England, as the name already suggests. The fruits of this variety are large, irregular and slightly flattened. They are used to prepare compotes and for drying. They ripen at the end of August;
- Stanley plum, a variety from the USA. These plums have a dark navy skin and a yellow flesh that can be easily separated from the stone. They are excellent for both preserves and drying. The fruits are ready for picking in the second half of September;
- Mirabelle de Nancy, which ripens at the end of August. The fruits are small, yellow and covered with a light coating. They have an irreplaceable spicy, sweet taste;
- Jerusalem plum, with yellow-pink, round, peach-like fruits. This is a variety strictly for desserts. It ripens at the beginning of August.

For health and beauty

Plums are not only tasty and juicy fruit, but also a real health bomb. What do we owe to plums? They improve digestion and prevent constipation, as they contain a lot of fibre that regulates the functioning of the intestines. Prunes are particularly rich in fibre (about 9.5 g in 100 g) and therefore are often used as

często stosowane są jako domowy sposób na zaparcia. Chronią przed wolnymi rodnikami, ponieważ są źródłem wielu przeciwutleniaczy, takich jak witaminy C, A, E; polifenole; katechiny i kwas chlorogenowy. Przeciwutleniacze neutralizują działanie wolnych rodników, które uszkadzają DNA i przyczyniają się do starzenia się organizmu i rozwoju chorób. Obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, ponieważ zawierają pektyny, które w jelitach wiążą cholesterol i zapobiegają jego wchłanianiu do krwiobiegu. Ponadto zawierają potas, który reguluje ciśnienie krwi i chroni przed nadciśnieniem. Dzięki temu pomagają w zapobieganiu miażdżycy i chorobom serca. Wzmacniają układ odpornościowy i poprawiają nastrój, ponieważ są bogate w witaminę C, która jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i ochrony przed infekcjami. Witamina C wspomaga również syntezę serotoniny, hormonu odpowiedzialnego za dobre samopoczucie i nastrój. Ponadto śliwki zawierają witaminy z grupy B, które wspierają układ nerwowy i pomagają zwalczać stres. Wreszcie łagodzą problemy skóry naczynkowej, ponieważ zawierają duże ilości witamin C i K, które wspomagają przepływ krwi i uszczelniają naczynia krwionośne.

Na dżem idealne są mirabelki ■ Mirabelle plums are perfect for jam

Pomysł na śliwki

Jesienią śliwki smakują najlepiej. Pyszne są świeże, ale sprawdzają się też znakomicie w kuchni. Są świetnym dodatkiem do ciast, do pieczonych mięs, knedli, deserów… Można je suszyć, wędzić, kisić i mrozić, a lista przetworów, które można zrobić ze śliwek, jest praktycznie nieograniczona. Zacznijmy od klasyka, którego aromat roznoszący się po domu skusi każdego. To ciasto drożdżowe ze śliwkami. Puszyste, z masą soczystych owoców. Kusi zapachem cynamonu i wanilii, i przyciąga bajecznie maślaną kruszonką. Jeśli tylko pojawi się w domu, nigdy nie kończy się na jednym kawałku! Każda pani domu ma własny, wypróbowany przepis. Podstawą węgierki, mąka pszenna, drożdże, masło i wanilia. Po wyjęciu z piekarnika powinno odpocząć na kratce, choć trudno doczekać, aż wystygnie.

A jeśli nie drożdżowe, to może ciasto ucierane? Jest banalnie proste w wykonaniu, a przy tym pachnie obłędnie i zawsze poprawia humor, nawet w najbardziej pochmurne dni. Podaje się je posypane cukrem pudrem, który przełamuje smak lekko kwaskowatych śliwek.

a home remedy for constipation. They protect against free radicals as they are a source of many antioxidants, such as vitamins C, A, E; polyphenols; catechins and chlorogenic acid. Antioxidants neutralise the action of free radicals, which damage DNA and contribute to the ageing of the body and the development of diseases. They lower cholesterol levels and blood pressure, as they contain pectins, which bind cholesterol in the intestines and prevent it from being absorbed into the bloodstream. In addition, they contain potassium, which regulates blood pressure and protects against hypertension. Thanks to this, they help prevent atherosclerosis and cardiac diseases. They strengthen the immune system and improve mood as they are rich in vitamin C, which is essential for the proper functioning of the immune system and protection against infections. Vitamin C also supports the synthesis of serotonin, a hormone responsible for well-being and good mood. Moreover, plums contain group B vitamins that support the nervous system and help fight stress. Finally, they relieve problems of the couperose skin as they contain large amounts of vitamins C and K, which support blood flow and seal blood vessels.

The idea for plums

In the autumn, plums taste best. They are delicious eaten fresh, but they also work great in cooking. They are a great addition to cakes, roasted meats, dumplings, desserts… They can be dried, smoked, pickled and frozen, and the list of preserves that can be made from plums is practically unlimited. Let us start with a classic item, whose aroma wafting in the house will tempt everyone. It is a yeast cake with plums. Fluffy, with a lot of juicy fruits. It tempts with the smell of cinnamon and vanilla, and attracts with fabulously buttery crumble. Once it appears at home, we are never satisfied with just one piece! Each housewife has her own, tried and tested recipe. The basis are Węgierka plums, wheat flour, yeast, butter and vanilla. When taken out of the oven, it should rest on the grille, although it is difficult to wait until it cools down.

And if not the yeast cake, then maybe the sponge cake? It is very simple to make, and at the same time it has a fantastic smell and always improves mood, even on the most cloudy days. It is served sprinkled with powdered sugar, which breaks the taste of slightly sour plums.

Koniec sezonu na świeże owoce nie musi oznaczać rezygnacji z wypieku ciast ze śliwkami. Wyborną alternatywą jest babka ze śliwkami suszonymi: miękka i aromatyczna może być wyśmienitym podwieczorkiem, ale zachwyci też gości na uroczystym spotkaniu. Ciasto świetnie smakuje z sosem karmelowym: w rondelku należy rozpuścić masło, dodać cukier i gotować na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Wlać śmietankę i gotować chwilę do zgęstnienia. Gotowym sosem polać przestudzone ciasto. Pycha!

Śliwki lubią się z kardamonem, cynamonem, goździkami, anyżem, chili, imbirem, a nawet curry. I można je wykorzystać nie tylko do ciast. Na deser można podać śliwki pieczone, karmelizowane czy w alkoholu. Pasują też do obiadu – na słodko: do knedli i pierogów, i na wytrawnie: do mięs, ryb i kasz – dodają im słodyczy, która kontrastuje z wytrawnymi składnikami. Będą również smakowitym składnikiem sałatek.

Prawie każda babcia powie, że nie ma nic prostszego w przygotowaniu, niż knedle ze śliwkami. Wystarczy obrać, ugotować i zmielić ziemniaki, dodać przesianą mąkę i sól. I zagnieść gładkie ciasto. Ciasto podzielić na małe porcje i uformować z nich krążki. Na każdy krążek nałożyć śliwki (bez pestek!). Zlepić ciasto tak, by nadać mu kształt kulki. Ugotować. Pękate knedle podawać ze śmietaną lub ze zrumienioną na maśle bułką tartą z cynamonem.

Równie prostym daniem jest kurczak ze śliwkami i cynamonem. Drób to uniwersalny składnik, który doskonale przyjmuje smak śliwek. W najprostszej wersji wystarczy przekroić owoce na połówki, podsmażyć je na patelni z odrobiną cynamonu i naturalnego miodu. Następnie obsmażyć filety z kurczaka i polać je śliwkowym sosem. Dobrze znanym w polskich domach daniem mięsnym jest schab ze śliwką, który pojawia się na stole na święta lub niedzielny obiad. To zwinięty w rulon, nafaszerowany owocami i upieczony kawałek schabu. Inną propozycją może być schab z karmelizowanymi śliwkami i imbirem. Wystarczy pokroić śliwki i skarmelizować je na patelni z dodatkiem imbiru i miodu. Oddzielnie usmażyć schab, a potem dodać do niego wcześniej przygotowane owoce. Całość skropić sokiem z cytryny, aby przełamać słodycz owoców. To wyrafinowane połączenie słodkiego, ostrego i mięsnego smaku.

Z kolei czasem na mały głód wystarczy coś lekkiego – sałatka (np. mieszanka sałat) z grillowanym serem, orzechami i, rzecz jasna, śliwkami. Słodycz owoców i delikatność sera doskonale się uzupełnią. Całość wystarczy skropić odrobiną winegretu lub dressingiem z miodu i musztardy.

Sezon na śliwki jest dość krótki, więc aby zachować ich smak na następne miesiące, w polskich domach przygotowuje się z nich przetwory. Tu też możliwości jest bez liku. Na spiżarnianych półkach jesienią pojawiają się m.in. powidła, dżemy, konfitury i kompoty. Na powidła najlepiej nadają się węgierki, a na kompoty i dżemy – mirabelki i renklody.

Klasyczne powidła są intensywne i gęste. Przyrządzane bez dodatku cukru. Na powidła najlepsze są bardzo dojrzałe śliwki węgierki (niektórzy zbierają je po pierwszych przymrozkach,

The end of the season for fresh fruit does not necessarily mean giving up baking cakes with plums. A delicious alternative is a pound cake with prunes: soft and aromatic, it can be a delicious afternoon snack, but it will also delight guests at a formal meeting. The cake tastes great with a caramel sauce: in a saucepan, dissolve the butter, add sugar and cook over low heat, stirring occasionally. Pour the sweet cream and cook for a while until thick. Pour the ready sauce over the cooled cake. Delicious!

Plums like cardamom, cinnamon, cloves, anise, chili, ginger and even curry. And they can be used not only for cakes. As a dessert, we can serve baked plums, caramelised plums or plums in alcohol. They also good for lunch – sweet: dumplings and *pierogi*, and savoury: meats, fish and groats – they add sweetness to them, which contrasts with savoury ingredients. They will also be a tasty ingredient in salads.

Almost any grandmother will say that there is nothing easier to prepare than dumplings with plums. It is enough to peel, cook and grind the potatoes, add the sifted flour and salt. And knead a smooth dough. Divide the dough into small portions and form circles. Put the plums (without the stones!) on each circle. Seam the edges of the dough so as to shape it as a ball. Cook. Serve the bulging dumplings with sour cream or with bread crumbs with cinnamon, browned in butter.

An equally simple dish is chicken with plums and cinnamon. Poultry is a universal ingredient that perfectly absorbs the taste of plums. In the simplest version, it is enough to halve the fruits, fry them in a pan with a pinch of cinnamon and natural honey. Then, fry the chicken fillets and pour them with plum sauce. A well-known meat dish in Polish homes is pork loin with plums, which appears on the table for holidays or as a Sunday dinner. It is a rolled up piece of pork loin, stuffed with fruits and roasted. Another proposal may be pork loin with caramelised plums and ginger. It is enough to cut the plums and caramelise them in a pan with the addition of ginger and honey. Fry the pork loin separately, and then add to it the previously prepared fruits. Sprinkle the whole with lemon juice to break the sweetness of the fruits. It is an exquisite combination of sweet, spicy and meat tastes.

On the other hand, sometimes when we are a bit hungry, something light is enough – a salad (e.g. a mixture of salads) with grilled cheese, nuts and, of course, plums. The sweetness of the fruits and the delicacy of the cheese will complement each other perfectly. It is enough to sprinkle the whole with a bit of vinaigrette or honey and mustard dressing.

The season for plums is quite short, so in order to preserve their taste for the next months plum preserves are made in Polish homes. There are also countless possibilities here. In the autumn, plum jam, jams, confiture and compotes appear on pantry shelves. The fruit best for the plum jam are Węgierka plums, while for compotes and jams – mirabelles and greengages.

The classic plum jam is intense and thick. It is prepared without sugar. The best plums for the plum jam are very ripe Węgierka plums (some pick them after the first frosts, when

Do marynaty najlepsze są twarde, dojrzałe węgierki ■ Hard, ripe Węgierki plums are best for pickles

kiedy są już pomarszczone). Podstawowy przepis na ten rarytas jest prosty, ale wykonanie wymaga cierpliwości: owoce należy wypestkować i przekroić na pół. Włożyć do dużego garnka z grubym dnem. Owoce podgrzewać pod przykryciem na średnim ogniu. Gdy się zagotują, zmniejszyć ogień i smażyć je powoli, po kilka godzin, przez trzy dni, tak aby wydobyć z owoców całą słodycz i aromat, ale także by usunąć nadmiar wody. Powidła powinny być bardzo gęste, maziste i ciemnopurpurowe. Taki przysmak można jeść ze świeżą bułeczką, dodawać do ciast, naleśników lub mięs.

Alternatywą dla powideł jest dżem – mniej gęsty i z dodatkiem cukru, który przedłuża trwałość zimowych zapraw. Dżem można doprawić sokiem z cytryny, cynamonem, goździkami lub wanilią. Pasuje do pieczywa, jogurtu, serków czy musli. A jeśli ktoś lubi naprawdę słodkie przetwory z owoców, zdecydowanie powinien przygotować konfitury. Całe owoce delikatnie smażone w syropie cukrowym to pyszny i aromatyczny dodatek do wypieków i ulubionych deserów.

Powidła czy dżemy to nie jedyne przetwory, które można zrobić ze śliwek. Na półkach domowej spiżarni na pewno znajdą się też kompot, wino czy rozgrzewające domowe nalewki śliwkowe.

Śliwki-celebrytki

Na prowadzonej przez ministerstwo rolnictwa Liście produktów tradycyjnych, na którą wpisane są unikalne produkty wysokiej jakości, wytwarzane w sposób tradycyjny, znajduje się

they are already wrinkled). The basic recipe for this delicacy is simple, but the preparation requires patience: the fruits should be stoned and halved. Put them in a large pot with a thick bottom. Heat the fruits under cover over medium heat. When they start boiling, reduce the heat and fry them slowly, for several hours, for three days, so as to extract all the sweetness and aroma from the fruits, but also to remove excess water. The plum jam should be very thick, sticky and dark purple. Such a delicacy can be eaten with a fresh bun, added to cakes, pancakes or meats.

An alternative to the plum jam is jam – less thick and with the addition of sugar, which prolongs the shelf-life of winter preserves. The jam can be seasoned with lemon juice, cinnamon, cloves or vanilla. It goes well with bread, yoghurt, cheese or muesli. And if someone likes really sweet fruit preserves, they should definitely prepare confiture. Whole fruits gently fried in sugar syrup are a delicious and aromatic addition to baked goods and favourite desserts.

Plum jam or jams are not the only preserves that can be made from plums. Certainly, compotes, wines or warming homemade plum cordials will also appear on home pantry shelves.

Celebrity plums

The list of traditional products kept by the Ministry of Agriculture, which includes unique high-quality products produced in a traditional way, includes a dozen or so varieties of plums

kilkanaście odmian uprawianych w Polsce śliwek, a także wiele regionalnych potraw i napojów przygotowanych z wykorzystaniem tych owoców, m.in.:

- śliwka żniwka lipowska (woj. śląskie) – małe, złotożółte, słodkowinne śliwki; uprawiane w okolicach wsi Lipowa na Żywiecczyźnie. Bywa mylona z mirabelką;
- powidła krzeszowskie (woj. podkarpackie) – gęste, ciemnobrązowe, słodkowinne i aromatyczne. Znane są z tego, że wysmaża się je bez cukru i zachowują trwałość nawet kilkanaście lat. Tradycja ich wytwarzania przez mieszkańców okolic Krzeszowa przekazywana jest z pokolenia na pokolenie od kilkuset lat;
- śliwka gubinka (woj. lubuskie) – żółtoczerwona z widocznymi ciemnoczerwonymi przetchlinkami, słodka z delikatnie kwaśnym posmakiem; surowa mocno i pięknie pachnie. Owoce dojrzewają wcześnie – od połowy lipca – i opadają; nie zrywa się ich, ale strząsa. Gubinka doskonale nadaje się do mrożenia, a także jako dodatek do ciast;
- powidła śliwkowe z Mikołajówki (woj. lubelskie) – ciemnobrązowe z wyraźnymi cząstkami owoców; gęste i lepkie, pełne słodko-kwaśnego smaku;
- wigilijna zupa z suszonych śliwek (woj. kujawsko-pomorskie) – zawiesista, ale nie gęsta, z widocznymi brunatnymi owocami w skórce. Bardzo aromatyczna z wyczuwalnym zapachem suszonych śliwek i goździków. Jak sama nazwa wskazuje, zupa przygotowywana jest tylko na wigilijną kolację. Metoda przygotowania tej wigilijnej zupy pozostaje niezmienna od lat: najpierw śliwki moczy się przez całą noc, potem gotuje w tej samej wodzie z dodatkiem przypraw, np. goździków. Kiedy są miękkie, zaprawia się śmietaną. Taką zupę podaje z grubymi kluskami;
- wino ze śliwek (woj. zachodniopomorskie) – słodkie wino w kolorze dojrzałej śliwki, bardzo aromatyczne (zawartość alkoholu do 15%);
- nalewka ze śliwek z Dębiny (woj. zachodniopomorskie) – lekko słodka, o wyraźnym zapachu śliwek (zawartość alkoholu 40%). Przepis na tę nalewkę został przywieziony na Pomorze Zachodnie z Francji przez jednego z ochotników walczącego na froncie francusko-niemieckim. Przez kilkadziesiąt lat był przekazywany jako rodzinna tradycja. Dopiero po II wojnie światowej został utrwalony w formie odręcznej notatki w jednej z książek. Jak wynika z zapisków, jest to nalewka, którą należy przygotować i kosztować na Wielkanoc. Autor przepisu sugeruje również, że nalewka nie jest alkoholem, który pije się w większych ilościach, lecz jedynie kosztuje;
- śliwowica łącka (woj. małopolskie) – klarowna i przezroczysta, przechodząca w kolor żółtawy, wytrawna, o wyraźnym śliwkowym aromacie (zawartość alkoholu powyżej 70%). Wytwarzana od pokoleń w gminie Łącko. Ze 100 kg owoców wyrabia się zaledwie 7–9 litrów trunku. Jego gładkość i aksamitność pozwala na spożywanie go w postaci czystej, ale koneserzy degustują ten rarytas również z herbatą.

cultivated in Poland, as well as many regional dishes and drinks prepared using these fruits, *inter alia*:

- Żniwka Lipowska plum (Silesian Voivodeship) – small, golden yellow, sweet and tart plums; cultivated in the vicinity of the village of Lipowa in Żywiecczyzna. It may be confused with mirabelle plum;
- Krzeszowskie plum jam (Podkarpackie Voivodeship) – thick, dark brown, sweet and tart and aromatic. It is known for the fact that it is made without sugar and retains its durability even for a dozen or so years. The tradition of its production by the residents of the Krzeszów area has been passed down from generation to generation for several hundred years;
- Gubinka plum (Lubuskie Voivodeship) – yellow-red with visible dark red lenticels, sweet with a slightly sour flavour; smells strongly and beautifully when raw. The fruits ripen early – from mid-July – and fall; they are not picked, but shaken off. Gubinka plum is perfect for freezing and also as an addition to cakes;
- plum jam from Mikołajówka (Lubelskie Voivodeship) – dark brown with clear fruit particles; thick and sticky, full of sweet and sour taste;
- Christmas Eve prune soup (Kujawsko-Pomorskie Voivodeship) – gloopy but not thick, with visible brown unpeeled fruits. Very aromatic with a noticeable smell of prunes and cloves. As the name suggests, the soup is only prepared for Christmas Eve dinner. The method of preparing this Christmas Eve soup has remained unchanged for years: first, the prunes are soaked all night long, then cooked in the same water with the addition of spices, e.g. cloves. When they are soft, the soup is seasoned with sour cream. This soup is served with thick noodles;
- plum wine (Zachodniopomorskie Voivodeship) – sweet wine with the colour of a ripe plum, very aromatic (alcohol content up to 15%);
- plum cordial from Dębina (Zachodniopomorskie Voivodeship) – slightly sweet, with a clear smell of plums (alcohol content 40%). The recipe for this cordial was brought to Western Pomerania from France by one of the volunteers fighting on the Franco-German front. For several decades, it has been passed down as a family tradition. It was only after World War II that it was recorded in the form of a handwritten note in one of the books. According to the records, this is a cordial that should be prepared and tasted on Easter. The author of the recipe also suggests that the cordial is not an alcohol that is drunk in large quantities, but it is only tasted;
- plum brandy from Łącko (Małopolskie Voivodeship) – clear and transparent, turning yellowish, dry, with a clear plum aroma (alcohol content above 70%). Produced for generations in the commune of Łącko. From 100 kg of fruit, only 7–9 litres of the drink are made. Its smoothness and velvetiness allows to drink it in pure form, but connoisseurs taste this delicacy also with tea. Plum brandy from Łącko

Ciasto ze śliwkami - drożdżowe, ucierane czy kruche - zawsze poprawia humor ■ Plum cake – whether yeast-based, sponge or shortbread – always lifts the spirits

Łącka śliwowica jest idealna też jako dodatek do mas tortowych i innych potraw regionalnych;

- pruchnicka suszona śliwka węgierka (woj. podkarpackie) – pomarszczona i nieregularna, ciemnogranatowa, a nawet czarna, za to miękka i bardzo aromatyczna. Dojrzewa od połowy września do końca października. Dawniej suszona w piecu chlebowym, na tzw. lasach, na których układano cienką warstwę śliwek, a także jabłek i gruszek. Suszone owoce wykorzystuje się do różnego rodzaju potraw – kasz, mięs. Przygotowuje się z nich również wigilijny kompot;
- śliwa w occie z Kłodawy (woj. lubuskie) – w smaku słodkawa z posmakiem i aromatem octu oraz przypraw takich jak goździki, cynamon i laska wanilii. Receptura na kłodawską śliwę w occie została przywieziona w Lubuskie przez Polaków przesiedlonych z Kresów. Sposób przygotowywania nie zmienił się do dziś: śliwki należy umyć i ponakłuwać. Zagotować ocet z cukrem. Po zagotowaniu do mieszanki wrzucić na krótko nakłute śliwki. Wyjąć owoce, a do pozostałego płynu dodać przyprawy: goździki, laski cynamonu i wanilii. Ponownie zagotować. Doprawionym, gorącym syropem zalać wyjęte wcześniej owoce. Na koniec całość wlać do słoików, zakręcić, odwrócić i pozostawić do wystygnięcia.

Jesienią śliwki godnie zastępują truskawki, porzeczki czy jagody. Są owocem wszechstronnym, a dzięki ich słodyczy łatwiej znieść kapryśną pogodę.

is also ideal as an addition to layer cake fillings and other regional dishes;

- Pruchnicka dried Węgierka plum (Podkarpackie Voivodeship) – wrinkled and irregular, dark navy, even black, but soft and very aromatic. It ripens from mid-September to the end of October. Formerly dried in a bread oven, on the so-called *lasy*, on which a thin layer of plums, as well as of apples and pears, was placed. Dried fruits are used for various types of dishes – groats, meats. Also, the Christmas Eve compote is made from them;
- Plums in vinegar from Kłodawa (Lubuskie Voivodeship) – slightly sweet with a flavour and aroma of vinegar and spices such as cloves, cinnamon and vanilla pod. The recipe for plums in vinegar from Kłodawa was brought into the Lubuskie Voivodeship by Poles displaced from the Borderlands. The method of preparation has remained unchanged to this day: plums should be washed and pricked. Boil the vinegar with sugar. After boiling, briefly put the pricked plums into the mixture. Remove the fruits and to the remaining liquid add spices: cloves, cinnamon sticks and vanilla pods. Boil again. Pour the seasoned, hot syrup over the fruits previously removed from it. At the end, pour the whole into jars, twist them, turn them upside down and leave to cool.

In the autumn, plums proudly substitute for strawberries, currants or berries. They are versatile fruit, and thanks to their sweetness it is easier to stand the fitful weather.

Tekst ■ By: Agnieszka Grzybowska/ARiMR ■ ARMA

Zdjęcia ■ Photos by: ©seva _ blsv-, ©Alexandra Schuh-, ©IIIRusya-, ©Bashi Ai-stock.adobe.com

Jedzenie jak miłe wspomnienie

Food as a nice memory

O TYM, CZYM JEST COMFORT FOOD, JAKIE POLSKIE DANIA MOŻNA NAZWAĆ „KOMFORTOWYMI", ROZMAWIAMY Z AGNIESZKĄ KRĘGLICKĄ, ZNANĄ RESTAURATORKĄ, KRYTYKIEM KULINARNYM, AUTORKĄ KSIĄŻEK I FELIETONÓW ■ WE TALK ABOUT COMFORT FOOD, WHAT POLISH DISHES CAN BE CALLED "COMFORTABLE" WITH AGNIESZKA KRĘGLICKA, A WELL-KNOWN RESTAURATEUR, CULINARY CRITIC, AUTHOR OF BOOKS AND COLUMNS.

Agnieszka Kręglicka, restauratorka, krytyk kulinarny, autorka książek i felietonów ■
Agnieszka Kręglicka, restaurateur, culinary critic, author of books and columns

Wiemy co to jest fast food, kojarzymy slow food, jednak nadal dla wielu obce jest określenie "comfort food". Wyjaśnijmy więc, co ono oznacza.

Tak określa się jedzenie, które wpływa pozytywnie na samopoczucie i poprawia nastrój. Które nas otula, rozluźnia, daje poczucie emocjonalnego komfortu i bezpieczeństwa, budzi miłe skojarzenia, wzrusza. To najczęściej dania przypominające beztroskie dzieciństwo, kiedy np. mama podawała nam kopytka polane masełkiem. To potrawy ożywiające wspomnienia gorących, słonecznych wakacji, odwiedzanych miejsc, zapachu i smaku lata lub chwil spędzonych z bliskimi.

Samopoczucie poprawiają też hamburgery, frytki czy lody. Jaka jest różnica między daniami fast food a comfort food?

Fast foody to takie *guilty pleasures* – grzeszne przyjemności, po których czujemy się winni, bo zdajemy sobie sprawę, że poza szybkim dostępem jest to jedzenie zazwyczaj niezdrowe. Przetworzone, masowo produkowane, często smażone w głębokim tłuszczu, po prostu tłuste i słone. Wiemy, że nie jest zdrowe, ale mu ulegamy. Z kolei comfort food to jedzenie, które ma pozytywne konotacje, jest osadzone w domowym ciepełku, mniej w nim grzesznego pierwiastka, no chyba że przesadzimy z ilością. Jego smak poznajemy wcześniej niż smak fast foodów. I co ważne, naprawdę potrafi być zdrowe, jak kubek gorącego mleka z miodem czy esencjonalna, pełna warzyw, jesienna zupa. Polska kuchnia ma bardzo duży potencjał rozgrzewania, dawania poczucia domowego ciepła. I to nie tylko

We know what fast food is, slow food also rings a bell, but to many people the term "comfort food" is still unknown. Let us explain – what does it mean?

This is how we define food which has a positive effect on our well-being and improves our mood. Which envelops us, relaxes us, gives us a sense of emotional comfort and safety, brings back nice connotations, moves us. These are most often dishes reminiscent of carefree childhood, when, for example, our mum gave us *kopytka* sprinkled with butter. These dishes bring to life the memories of hot, sunny holidays, places we visited, the smell and taste of summer or moments spent with loved ones.

Well-being is also improved by hamburgers, French fries or ice cream. What is the difference between fast food and comfort food?

Fast food means a kind of guilty pleasure – sinful pleasures, after which we feel guilty, because we realise that apart from quick access, it is usually unhealthy food. Processed, mass-produced, often deep-fried, simply fatty and salty. We know it is not healthy, but we give in to it. In turn, comfort food is a food that has positive connotations, is embedded in the warmth and comfort of home, contains less sinful element in it, unless we overdo with its quantity. We learn its taste before the taste of fast food. And importantly, it can really be healthy, like a cup of hot milk with honey, or a strong autumn soup full of vegetables. Polish cuisine has a great potential for warming up, giving a sense of warmth and comfort of home.

dla nas, również w sensie eksportowym. Na przykład pierogi są bardzo comfort foodowe: są wykonane ręcznie, co kojarzy się z domową kuchnią, mają miękką konsystencję, są wygodne do jedzenia i mogą mieć różne nadzienia. Dlatego wielu obcokrajowców je lubi.

Dla mnie także są one daniem „komfortowym", szczególnie pierogi z jagodami. Przywołują wspomnienie wakacji spędzanych u dziadków na wsi. Z kolei mój mąż oddałby wiele za wytrawną zupę ziemniaczaną podawaną ze słodkimi kluskami z jabłkami, które przygotowuje się w jego rodzinie od pokoleń. To jednak oznacza, że każdy z nas ma swoje, indywidualne potrawy comfort food. Na dodatek tego typu żywność wiąże się ściśle z kuchnią danego kraju. To, co nas wprawia w błogostan, niekoniecznie będzie smakowało innym obywatelom świata.

Różnic indywidualnych i kulturowych związanych z geografią jest mnóstwo, ale tam, gdzie uprawiane są ziemniaki, czyli w wielu krajach, ten produkt często wskazywany jest jako podstawa komfortowego jedzenia. Czy są to kluski, placki ziemniaczane, pyzy, puree, gnocchi, krokiety, hiszpańska tortilla, czy irlandzki coddle – wszystkie one kojarzą się z kuchnią domową, z cierpliwą, ręczną pracą. Podobnie jak wyroby mączne. Prawie każda kuchnia na świecie ma swoje kluseczki i pierożki.

Jakie dania, pani zdaniem, powinny się znaleźć na polskiej liście „potraw komfortowych"?

Trudno jest sporządzić jedną listę, ponieważ u każdego z nas inne potrawy przywołują dobre wspomnienia i rozczulają. Musimy także pamiętać, że nie ma jednej kuchni narodowej, są kuchnie regionalne. Stąd inne dania będą wyzwalały pozytywne emocje na Podhalu, inne na Śląsku czy na Podlasiu. Ale możemy pokusić się o TOP10 takich dań.

To pokuśmy się.

W naszym kraju obstawiałabym naleśniki, kluski leniwe z bułką tartą podsmażaną na maśle i z cukrem, przeróżne pierogi, makaron z twarogiem i skwarkami, knedle ze śliwkami, kaszę mannę z sokiem malinowym, placki ziemniaczane, rosół, lane kluski, zupę pomidorową z ryżem i śmietaną.

To zestawienie wygląda jak menu baru mlecznego.

Bary mleczne, które były popularnym miejscem zbiorowego żywienia w PRL-u, oferowały tanie, proste dania, w większości mleczno-nabiałowo-jarskie. I rzeczywiście, miały w swojej idei przypominać domową kuchnię. Ale ta jest niepodrabialna. Bo domowe gotowanie nie jest tylko szykowaniem jedzenia. To wyraz naszej miłości, oddania, stwarzanie poczucia bezpieczeństwa, budowanie rodzinnych więzi. A tę intymną relację trudno przenieść do restauracji czy baru.

And not only for us, but also in the export sense. For example, *pierogi* are genuine comfort food: they are made by hand, which is associated with home cooking, have a soft texture, are comfortable to eat and can have various fillings. That is why many foreigners like them.

For me, they are also a "comfortable" dish, especially *pierogi* with bilberries. They bring back the memories of holidays spent with grandparents in the countryside. In turn, my husband would give much to eat a savoury potato soup served with sweet apple dumplings, which have been prepared in his family for generations. However, this means that each of us has its own, individual comfort food. In addition, this type of food is closely related to the cuisine of a given country. What makes us happy will not necessarily taste good to other citizens of the world.

Individual and cultural differences associated with geography are numerous, but where potatoes are cultivated, i.e., in many countries, this product is often indicated as the basis for comfortable eating. Whether they are dumplings, potato pancakes, *pyzy*, mashed potatoes, gnocchi, croquettes, Spanish tortilla or Irish coddle – they are all associated with home cooking, with patient, manual work. Just like flour products. Almost every cuisine in the world has its own dumplings and *pierogi*.

What dishes, in your opinion, should be included in the Polish list of "comfort dishes"?

It is difficult to make a single list, because for each of us, different dishes bring back good memories and move us. We should also remember that there is no single national cuisine, there are regional cuisines. Hence, other dishes will trigger positive emotions in Podhale, others in Silesia or Podlasie. But we can try to describe the top 10 of these dishes.

So, let us try to do it.

In our country, I would choose pancakes, dumplings made from potatoes flour, eggs and cottage cheese with breadcrumbs fried on butter and sugar, various *pierogi*, pasta with cottage cheese and greaves, dumplings with plums, semolina with raspberry juice, potato pancakes, broth, batter dumplings, tomato soup with rice and sour cream.

It looks like a milk bar menu.

Milk bars, which were a popular place for collective feeding in the People's Republic of Poland, offered cheap, simple dishes, mostly based on milk, dairy products and vegetables. And indeed, by assumption they were supposed to resemble home dishes. But this one cannot be imitated. Since home cooking is not just about making food. It is an expression of our love, devotion, creating a sense of safety, building family ties. And it is difficult to transfer this intimate relationship to a restaurant or bar.

Dania comfort food wyglądają na bardzo kaloryczne. Czy w ogóle tego typu potrawy mogą w obliczu współczesnych zaleceń żywieniowych być zdrowe?

Definicja tego, co jest zdrowe, jest niejednoznaczna, często się zmienia, jak moda na diety. Bardzo smutne jest jednak to, że myślimy o jedzeniu jako o zagrożeniu, bo np. boimy się przytyć. Tymczasem jedzenie nas karmi, odżywia, daje energię do życia. Daje też naszemu życiu ten rodzaj przyjemności, na którą możemy sobie pozwolić, nawet gdy nie mamy dużego budżetu. Comfort food się w tę filozofię wpisuje. Te dania nie są drogie, są dostępne, a sprawiają nam wiele frajdy. Jeżeli nie będą naszą codziennością, nie będziemy się nimi często pocieszać, to nie widzę problemu. Jak wiadomo, szkodzi nadmiar.

Jaki jest więc ulubione danie comfort food Agnieszki Kręglickiej?

Ze mną jest taki problem, że ja jestem cały czas wystawiana na różne kulinarne pokusy. I myślę, że to ulubione komfortowe danie jest jeszcze przede mną. Co to może być? Myślę, że jego siła będzie tkwiła w prostocie. Jest bowiem wiele prostych dań, które mogą dać największą przyjemność. Na przykład kromka żytniego chleba na zakwasie, pieczonego w piecu opalanym drewnem, z chrupiącą skórką, mięsistym i gęstym w smaku miąższem. Do tego świeże masło i pachnący słońcem lipcowy pomidor. Ta potrawa to kwintesencja beztroskiego szczęścia. Jest kompletna, mamy tu wręcz idealną równowagę słodyczy, kwasu, aromatu, różnych konsystencji. Jest intensywna, mocno uderza w nasze zmysły. To jest właśnie potęga prostoty, którą po ponad 30 latach moich doświadczeń w branży kulinarnej, poznawana, poszukiwania i odkrywania nowych smaków, coraz mocniej doceniam.

Mamy jesień za oknem, zrobiło się chłodno i słońca niewiele, a chandra już z puka do drzwi. Jakieś komfortowe danie temu zaradzi?

Proponuję ciasto drożdżowe. I już daję sprawdzony w mojej rodzinie przepis, który na ten wypiek wygrywa ze wszystkimi innymi.

Najlepszym pomocnikiem w tworzeniu dobrego nastroju ma być ciasto drożdżowe?

Proszę mi wierzyć, to ciasto ma taką moc. Choć jego przygotowanie wymaga wysiłku, to ma kilka elementów, które wpływają na nas kojąco. Po pierwsze – sam proces robienia ciasta. Jego dotykanie, zagniatanie, odczuwanie, gdy robi się pod wpływem pracy naszych rak elastyczne, błyszczące – daje satysfakcję. Po drugie – jego zniewalający zapach, który wkrada się w każdy zakamarek mieszkania. Kiedy ktoś wchodzi do domu, od razu się w nim rozpływa. Po trzecie – pierwszy kęs. Puszyste, maślane, budzące wspomnienia babcinych wypieków, rodzinnych spotkań i już robi się ciepło na sercu. Taka jest moja recepta na poprawę samopoczucia jesienią.

Comfort food dishes look very caloric. Can such dishes be healthy in the face of modern dietary recommendations?

The definition of what is healthy is ambiguous, it often changes, like the trend for diets. However, it is very sad that we think of food as a threat, because, e.g., we are afraid to gain weight. Meanwhile, food feeds us, nourishes us, gives us energy to live. It also gives our lives this kind of pleasure we can afford even when we do not have a big budget. Comfort food is part of this philosophy. These dishes are not expensive, they are available, and they give us a lot of fun. If they are not our everyday life, we will not often console ourselves with them, then I do not see a problem. As we know, excess is harmful.

So what is Agnieszka Kręglicka's favourite comfort food dish?

The problem with me is that I am permanently exposed to various culinary temptations. And I think that this favourite comfortable dish is still ahead of me. What can it be? I think its strength will be in its simplicity. In fact, there are many simple dishes that can give us the greatest pleasure. For example, a slice of leavened rye bread, baked in a wood-burning oven, with a crispy crust, fleshy and dense crumb. Along with fresh butter and a July tomato smelling of the sun. This food is carefree happiness in a nutshell. It is complete, we have here the perfect balance of sweetness, sourness, aroma, various textures. It is intense, it hits our senses strongly. This is the power of simplicity, which I appreciate more and more after more than 30 years of my experience in the culinary industry, learning, searching for and discovering new flavours.

We have the autumn outside, the weather became cold, there is not much sunshine and the melancholy is already knocking on the door. Is there any comfort dish to prevent this?

I suggest a yeast cake. And I will give a recipe tested in my family, which wins with any other recipe.

The best help in creating a good mood is to be a yeast cake?

Please believe me, this cake has such power. Although its preparation requires effort, it has several elements that soothe us. First of all – the very process of making the cake. Touching it, kneading it, feeling how it becomes elastic and shiny under the influence of our hands – gives satisfaction. Secondly – its captivating aroma, which penetrates into every corner of the flat. When someone enters the house, they immediately melt down in this aroma. Thirdly – the first bite. Fluffy, buttery, reminiscent of grandma's pastries, family gatherings and giving us a warm feeling. This is my recipe for improving the mood in autumn.

Rozmawiała ■ Interview by: Alicja Daniluk-Jankowska/ARiMR ■ ARMA

Zdjęcie ■ Photo by: ©Justyna-stock.adobe.com

Ciasto drożdżowe

Składniki:
- *mąka pszenna – 1 kg*
- *świeże drożdże – 100 g (jedna paczka)*
- *całe jajka – 5 szt.*
- *żółtka – 2 szt.*
- *mleko – 1 szklanka*
- *cukier – 1 szklanka*
- *masło – 1 kostka*
- *olej – ½ szklanki*
- *rodzynki – garść*
- *otarta skórka z cytryny*

Przygotowanie:
Drożdże rozpuścić, najlepiej w ciepłym mleku z odrobiną cukru. Mają mieć gęstość śmietany. Zostawić w cieple do wyrośnięcia. Zagotować w garnku mleko, masło, cukier i lekko ostudzić. Do miski wsypać mąkę, dodać jajka, wyrośnięte drożdże i masę maślaną. Wymieszać i odstawić na 10 minut. Potem zagniatać ręcznie ciasto – tak, aby wtłoczyć jak najwięcej powietrza. Oczywiście można użyć miksera, jeśli ma hak do ciasta drożdżowego. Wyrabiać ciasto, aż stanie się elastyczne, nabierze połysku, będzie łatwo odchodzić od rąk i miski. Pomoże w tym stopniowe dodawanie do wyrabianego ciasta oleju. Gdy ciasto będzie gotowe, włożyć je do foremek wysmarowanych masłem i wysypanych bułką tartą. Nie wypełniać foremek po brzegi, zostawić w nich miejsce, bo ciasto wyrośnie. Posmarować je jeszcze roztrzepanym jajkiem z odrobiną mleka. Gdy podrośnie, włożyć do piekarnika nagrzanego do 180–190 stopni na 25–30 minut.

Yeast cake

Ingredients:
- *wheat flour – 1 kg*
- *fresh yeast – 100 g (a packet)*
- *whole eggs – 5 pcs*
- *egg yolks – 2 pcs*
- *milk – 1 cup*
- *sugar – 1 cup*
- *butter – 1 slab*
- *oil – ½ cup*
- *raisins – a handfull*
- *grated lemon peel*

Method:
Dissolve the yeast, preferably in warm milk with a pinch of sugar, it is to be as thick as sour cream. Leave it in a warm place to proof. Boil the milk, butter, sugar in a pot and cool down slightly. Put the flour in a bowl, add the eggs, proofed yeast and butter mixture. Mix the ingredients, leave for 10 minutes. Then, start kneading the dough by hand. We should squeeze as much air into it as possible. Naturally, we can use a stand mixer if it has a yeast dough hook. We work on the dough until it becomes elastic, shiny, easily comes off the hands and the bowl. Adding the oil gradually to the dough being kneaded will help us in it. When the dough is ready, put them into the baking tins, buttered and sprinkled with breadcrumbs. Remember not to fill the tins up to the brims, leave room in them, because the dough will rise. We should smear it with an egg whipped with a little milk. Once it has risen, put it into the oven heated to 180–190 degrees for 25–30 minutes.

Programy twinningowe, czyli współpraca bliźniacza

Twinning programmes

WSPÓŁPRACA BLIŹNIACZA (ANG. *TWINNING*) TO PROGRAM URUCHOMIONY W 1998 R. Z INICJATYWY KOMISJI EUROPEJSKIEJ, KTÓREGO GŁÓWNYM CELEM JEST WSPIERANIE INSTYTUCJI PUBLICZNYCH ORAZ PRZYCZYNIANIE SIĘ DO ROZWOJU NOWOCZESNEJ ADMINISTRACJI W PAŃSTWACH OBJĘTYCH PROGRAMAMI FINANSOWANYMI PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ. ■ TWINNING IS A PROGRAMME LAUNCHED IN 1998 ON THE INITIATIVE OF THE EUROPEAN COMMISSION, WHOSE MAIN OBJECTIVE IS TO SUPPORT PUBLIC INSTITUTIONS AND CONTRIBUTE TO DEVELOPING MODERN ADMINISTRATION IN THE COUNTRIES COVERED BY PROGRAMMES FINANCED BY THE EUROPEAN COMMISSION.

Programy twinningowe adresowane są do państw aspirujących do Unii Europejskiej: IPA (Instrument for Pre-accession Assistance – Instrument Pomocy Przedakcesyjnej), ENPI (European Neighbourhood and Partnership Instrument – Europejski Instrument Sąsiedztwa i Partnerstwa) zastąpiony przez ENI (European Neighbourhood Instrument – Europejski Instrument Sąsiedztwa) – te dwa objęte polityką sąsiedztwa i partnerstwa. Współpraca twinningowa polega na przekazywaniu doświadczeń związanych z dostosowaniem do standardów UE i jest realizowana poprzez przeprowadzanie specjalistycznych szkoleń w kraju beneficjenta oraz wizyty studyjne w instytucjach państwa członkowskiego. Dzięki tego rodzaju współpracy państwa kandydujące otrzymują merytoryczną pomoc od tych będących już członkami Wspólnoty.

Twinning to przede wszystkim partnerska współpraca pomiędzy instytucjami publicznymi, która pozwala nawiązać długotrwałe kontakty między partnerami. Działania twinningowe realizowane są w takich sektorach, jak: rolnictwo; ochrona środowiska; wymiar sprawiedliwości i spraw wewnętrznych; finanse; polityka gospodarcza, zatrudnienia i społeczna; transport i energetyka, a także rozwój regionalny. By zrealizować projekt, państwo członkowskie musi przystąpić do konkursu. Zwykle realizacja pojedynczego programu trwa dwa lata.

ARiMR dotychczas zrealizowała pięć projektów: jeden w Chorwacji, dwa w Mołdawii i dwa w Azerbejdżanie. Obecnie prowadzi twinning w Serbii. Pierwszą współpracę bliźniaczą ARiMR rozpoczęła w 2011 r. na rzecz Azerbejdżanu. Trwała dwa lata i dotyczyła „Wsparcia Państwowej Służby Weterynaryjnej w przygotowaniu Krajowego Systemu Identyfikacji Zwierząt i Rejestracji Gospodarstw". Program realizowany był w konsorcjum hiszpańsko-polskim, a Hiszpania pełniła rolę Lidera

Twinning programmes are addressed to countries aspiring to the European Union membership: IPA (Instrument for Pre-accession Assistance), ENPI (European Neighbourhood and Partnership Instrument) replaced by ENI (European Neighbourhood Instrument) – these two covered by the neighbourhood and partnership policy. Twinning consists in transferring experience related to the adaptation to EU standards and is implemented through carrying out specialist training in the beneficiary's country and study visits to the institutions of the Member State. Thanks to this kind of cooperation, the candidate countries are provided with substantive assistance from those already being the members of the Community.

Twinning means, first of all, partnership cooperation between public institutions, which allows to establish long-term contacts between partners. Twinning activities are implemented in sectors such as agriculture; environmental protection; justice and home affairs; finance; economic, employment and social policies; transport and energy, as well as regional development. In order to implement the project, the Member State must enter a competition. Usually, the implementation of a single programme takes two years to complete.

So far, the ARMA has completed 5 projects: one in Croatia, two in Moldova and two in Azerbaijan. Currently, it is implementing a twinning project in Serbia. The ARMA began its first twinning in 2011 for Azerbaijan. It lasted two years and concerned "Support for the State Veterinary Service in preparing the National Animal Identification and Registration System". The programme was implemented in a Spanish-Polish consortium, and Spain acted as the Project Leader. In the years 2013-2015, the ARMA implemented a twinning project entitled "Preparations of the Croatian paying agency for the period

Projektu. W latach 2013–2015 ARiMR zrealizowała twinning „Przygotowania chorwackiej agencji płatniczej na okres po 2013 r. w zakresie wdrażania WPR i WPRyb". Współpracowaliśmy wówczas z Włochami jako Liderem Projektu. Następny program przeznaczony był dla Mołdawii i dotyczył „Budowania potencjału mołdawskiej Agencji Interwencji i Płatności w Rolnictwie (AIPA) w zakresie stosowania norm i standardów UE dotyczących zarządzania systemami wsparcia rolnictwa i rozwoju obszarów wiejskich". Zrealizowano go w latach 2017–2019 w konsorcjum austriacko-polsko-czeskim, a Liderem Projektu była Austria. ARiMR wróciła do Azerbejdżanu w latach 2019–2022. Tym razem program dotyczył „Wzmocnienia zdolności Ministerstwa Rolnictwa do poprawy skuteczności i wydajności pomocy państwa dla rolnictwa" i zrealizowany został we współpracy z Litwą i Włochami, które były Liderem Projektu. Od 2021 do 2023 r. Polska z Litwą i Austrią zajmowały się „Kontynuacją wsparcia rolnictwa, rozwoju obszarów wiejskich i bezpieczeństwa żywności w Republice Mołdawii". Liderem Projektu i tym razem była ta ostatnia.

after 2013 in the field of implementing the CAP and CFP". At that time, we cooperated with Italy as the Project Leader. Another programme was dedicated to Moldova and focused on "Capacity building of the Moldovan Agency of Intervention and Payments in Agriculture (AIPA) in the field of applying EU norms and standards for the management of agriculture and rural development support systems". It was implemented in the years 2017-2019 in an Austrian-Polish-Czech consortium, and Austria was the Project Leader. The ARMA returned to Azerbaijan in the years 2019-2022. This time, the programme concerned "Strengthening the capacity of the Ministry of Agriculture to improve the efficiency and effectiveness of state aid for agriculture" and was implemented in cooperation with Lithuania and Italy, which were the Project Leaders. From 2021 to 2023, Poland, Lithuania and Austria were involved in "Continuing support for agriculture, rural development and food security in the Republic of Moldova". Also this time, the latter was the Project Leader.

Twinning, czyli współpraca bliźniacza, może dotyczyć różnych gałęzi rolnictwa, np. wzmocnienia branży winiarskiej kraju beneficjenta ■ Twinning may concern various branches of agriculture, e.g. strengthening the wine industry of the beneficiary country

Obecnie realizowany jest twinning dotyczący „Wzmocnienia i dostosowania zdolności administracyjnych do wprowadzenia organizacji rynków rolnych na rzecz Ministerstwa Rolnictwa, Leśnictwa i Gospodarki Wodnej Republiki Serbii". W przypadku Serbii ARiMR po raz pierwszy występuje w roli Lidera Projektu. Konsorcjum tworzą też Litwa i Francja. Trwający program obejmuje sześć komponentów tematycznych:

1. „Wzmocnienie sektora owoców i warzyw w Republice Serbii zgodnie z WOR (wspólną organizacją rynków) w UE" – przeprowadzono warsztaty na temat standardów marketingu

Currently, a twinning project is being implemented on "Strengthening and adapting administrative capacity to introduce the organisation of agricultural markets for the Ministry of Agriculture, Forestry and Water Management of the Republic of Serbia". In the case of Serbia, the ARMA is acting as the Project Leader for the first time. A consortium is also composed of Lithuania and France. The ongoing programme includes 6 thematic components:

1. "Strengthening the fruit and vegetable sector in the Republic of Serbia in accordance with the CMO (common market organisation) in the EU" – a workshop on the marketing

owoców i warzyw dla administracji serbskiej oraz opracowano trzy zbiory przepisów, tj. Standardy marketingowe owoców i warzyw, Rejestr handlarzy owocami i warzywami oraz zatwierdzonych handlowców, Regulamin kontroli zgodności świeżych owoców i warzyw z normami handlowymi.

2. „Wzmocnienie sektora wina, aromatyzowanych produktów winiarskich i napojów spirytusowych w Republice Serbii" – opracowano m.in. gotowy do oceny prawnej projekt ustawy o winie oraz przeprowadzono warsztaty tematyczne.

3. „Wzmocnienie sektora produktów zwierzęcych w Republice Serbii zgodnie z WOR" – przygotowano projekt rozporządzenia dotyczącego jakości jaj wylęgowych i jakości mięsa drobiowego oraz programu wsparcia sektora pszczelarskiego, a także strategię wdrażania systemu mleka, owoców i warzyw w szkołach.

4. „Wzmocnienie zdolności administracyjnych Ministerstwa Rolnictwa, Leśnictwa i Gospodarki Wodnej (MAFWM) w odniesieniu do sektora cukru, tytoniu i chmielu" – spowodowano wdrożenie przez Serbię zbioru przepisów dotyczących rodzaju, sposobu i terminów przekazywania danych w sektorze cukru, a także opracowano takie przepisy dla sektora tytoniu i chmielu.

5. „Stworzenie warunków dla sprawnego tworzenia i funkcjonowania organizacji producentów, zrzeszeń organizacji producentów i organizacji międzybranżowych zgodnie z wymogami UE" – m.in. wprowadzono zbiór przepisów opisujących system wdrażania organizacji producentów, zrzeszeń organizacji producentów i organizacji międzybranżowych; przygotowano projekt rozporządzenia dotyczący wdrażania programów operacyjnych organizacji producentów w sektorze owoców i warzyw; przeprowadzono warsztaty dla rolników i beneficjentów w zakresie tworzenia organizacji producenckich oraz szkolenia dla administracji publicznej i producentów.

6. „Stworzenie warunków dla sprawnego tworzenia i funkcjonowania mechanizmów interwencji rynkowych (interwencje publiczne i wsparcie dla prywatnego przechowywania) w Republice Serbii zgodnie z dorobkiem prawnym UE" – m.in. zrewidowano System Informacji Marketingowej; przeprowadzono warsztaty dla jego interesariuszy; sformułowano wymagane zmiany w przepisach; przygotowano szablony raportów dla zbóż, roślin wysokobiałkowych i oleistych, owoców i warzyw, mleka, jaj i narzędzia oceny ryzyka; opracowano regulamin systemu pomocy w ramach interwencji publicznej; przygotowano rozporządzenie niezbędne do wdrożenia systemu dopłat do prywatnego przechowywania; przeprowadzono warsztaty dla urzędników.

Oprócz tego odbyło się sześć wizyt studyjnych – po dwie w Polsce, we Francji i na Litwie. Podczas nich Serbowie zapoznali się z działalnością organów administracji państwowej krajów UE oraz odwiedzili wielu beneficjentów, którzy korzystają ze wsparcia unijnego.

standards for fruit and vegetables for the Serbian administration was conducted and three sets of rules were developed, i.e. Marketing standards for fruit and vegetables, Register of fruit and vegetables sellers and approved traders, Rules for checking compliance of fresh fruit and vegetables with marketing standards.

2. "Strengthening the sector of wine, aromatised wine products and spirits in the Republic of Serbia" – a draft act on wine ready for legal assessment was drawn up and a thematic workshop was conducted.

3. "Strengthening the sector of animal products in the Republic of Serbia in line with the CMO" – a draft regulation on the quality of hatching eggs and the quality of poultry meat was drawn up, so were a programme of support for the beekeeping sector and a strategy for implementing the milk, fruit and vegetable system in schools.

4. "Strengthening the administrative capacity of the Ministry of Agriculture, Forestry and Water Management (MAFWM) for the sectors of sugar, tobacco and hops" – Serbia was made to implement a set of rules on the type, method and dates of data transmission in the sugar sector, and such rules have also been developed for the sectors of tobacco and hops.

5. "Creating conditions for the efficient creation and functioning of producer organisations, associations of producer organisations and inter-branch organisations in accordance with EU requirements" – *inter alia*, a set of rules describing the system of implementing producer organisations, associations of producer organisations and inter-branch organisations was implemented; a draft regulation on implementing operational programmes of producer organisations in the fruit and vegetable sector was drawn up; a workshop for farmers and beneficiaries on creating producer organisations and training for public administration and producers were conducted.

6. "Creating conditions for the efficient creation and functioning of market intervention mechanisms (public interventions and support for private storage) in the Republic of Serbia in accordance with the EU acquis" – *inter alia*, the Marketing Information System was revised; a workshop for its stakeholders was conducted; required amendments to the legislation were developed; report templates and risk assessment tools for cereals, protein crops and oilseeds, fruit and vegetables, milk, eggs were drawn up; rules of the public intervention aid scheme were developed; a regulation necessary for implementing the private storage subsidies scheme was prepared; a workshop for officials was conducted.

In addition, 6 study visits were held – two for Poland, for France and for Lithuania. During the meeting, the Serbs became familiar with the activities of state administration bodies of EU countries and visited many beneficiaries who benefited from EU support.

Tekst ■ By: Dawid Ciupak/ARiMR ■ ARMA
Zdjęcia ■ Photos by: ©PawelUchorczak-stock.adobe.com

20 lat zmian w polskim sektorze rybackim

20 years of changes in the Polish fishing sector

W OSTATNICH 20 LATACH POLSKI SEKTOR RYBACKI PODLEGAŁ ZMIANOM SPOŁECZNO-GOSPODARCZYM, KTÓRE NIEMAL W CAŁOŚCI WARUNKOWANE BYŁY NASZYM CZŁONKOSTWEM W UNII EUROPEJSKIEJ. POLSKA ZYSKAŁA NOWE MOŻLIWOŚCI ROZWOJOWE W POSTACI DOSTĘPU DO WSPÓLNEGO RYNKU UE ORAZ FUNDUSZY EUROPEJSKICH, ALE RÓWNIEŻ ZGODZIŁA SIĘ PRZYJĄĆ NA SIEBIE OBOWIĄZKI WYNIKAJĄCE Z PRAWODAWSTWA UNIJNEGO REGULUJĄCEGO DZIAŁALNOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH SEKTORÓW GOSPODARKI. ■ IN THE LAST 20 YEARS, THE POLISH FISHING SECTOR HAS UNDERGONE SOCIO-ECONOMIC CHANGES, WHICH WERE ALMOST COMPLETELY DETERMINED BY OUR MEMBERSHIP IN THE EUROPEAN UNION. POLAND GAINED NEW DEVELOPMENT OPPORTUNITIES IN THE FORM OF ACCESS TO THE EU COMMON MARKET AND TO EUROPEAN FUNDS, BUT ALSO AGREED TO ASSUME OBLIGATIONS RESULTING FROM THE EU LEGISLATION GOVERNING THE ACTIVITIES OF INDIVIDUAL SECTORS OF THE ECONOMY.

Polscy hodowcy dysponują największą w Europie powierzchnią stawów ziemnych ■ Polish breeders have the largest area of natural ponds in Europe

Ostatnie dwie dekady charakteryzowały się dużą dynamiką zmian dla sektora rybackiego. To czas z jednej strony otwarcia się sektora na wspólny rynek i swobodny przepływ towarów, usług i kapitału, ale również trudny okres transformacji, który szczególnie boleśnie odczuwa branża rybołówstwa morskiego. Rybołówstwo, zarówno na wodach morskich, jak i śródlądowych, zawsze było uzależnione od uwarunkowań środowiskowych, takich jak dostępność i jakość wody czy liczebności stad, na które istotny wpływ wywiera działalność człowieka.

The last two decades have been characterised by a high rate of change for the fishing sector. On the one hand, this is a time of the sector's opening up to the single market and the free movement of goods, services and capital, but also a difficult period of transformation, which is particularly painful for the sea fishing industry. Fishing, both in the sea and in inland waters, has always been dependent on environmental conditions, such as availability and quality of water and the number of fish stocks that are significantly affected by human activity.

Obserwowane w ostatnich latach zwiększenie presji cywilizacyjnej na środowisko wymusza wprowadzanie działań zaradczych, które prawdopodobnie zdominują wspólną politykę rybołówstwa w najbliższych latach. Zastosowanie uzgodnionych w ramach UE, ponadregionalnych rozwiązań daje szansę, że będą to rozwiązania odpowiednie.

Transformacja sektora rybackiego

Członkostwo Polski w Unii Europejskiej poprzez otwarcie dostępu do rynku wewnętrznego UE wymusiło konieczność transformacji polskiego sektora rybackiego. Tym samym przyczyniało się do ciągłej jego restrukturyzacji i stworzenia możliwości dofinansowania wielu inwestycji infrastrukturalnych.

Konieczność zmian wynikała przede wszystkim z faktu, że polski sektor rybacki został objęty szczegółowymi uregulowaniami unijnej Wspólnej Polityki Rybołówstwa, która miała i ma znaczący wpływ na jego funkcjonowanie.

Od momentu wstąpienia do UE Polska została zobowiązana do:

- ustanawiania kwot zgodnych z maksymalnym zrównoważonym połowem (MSY);
- podjęcia działań ukierunkowanych na dostosowanie zdolności połowowej do dostępnych zasobów ryb;
- wdrożenia obowiązku wyładunkowego, walki z nielegalnymi, nieuregulowanymi i nieraportowanymi połowami.

Wszystkie te zobowiązania ukierunkowane były na zrównoważone zarządzanie zasobami Morza Bałtyckiego.

Jednocześnie należy zauważyć, że ostatnie 20 lat to czas istotnego pogorszenia się stanu stad cennych handlowo gatunków ryb w Morzu Bałtyckim. Z uwagi na zmieniające się uwarunkowania wykonywania rybołówstwa bałtyckiego, w tym zwiększenie liczby użytkowników operujących na obszarach morskich (rozwój sektora morskiej energetyki wiatrowej), postęp technologiczny w zakresie sprzętu i narzędzi rybackich oraz stan żywych zasobów morza i wielkość przysługujących Polsce kwot połowowych – stan polskiej floty bałtyckiej wymagał sukcesywnych zmian.

Rozwój przetwórstwa rybnego i akwakultury

Przystąpienie Polski do UE stworzyło pozytywne warunki dla rozwoju przetwórstwa rybnego i akwakultury (chowu i hodowli ryb). Te gałęzie sektora wykorzystały swój potencjał stymulowania wzrostu gospodarczego i tworzenia miejsc pracy, a także zaspokajania potrzeb w strategicznym dla każdego społeczeństwa obszarze bezpieczeństwa dostaw żywności.

Dziś polskie przetwórstwo rybne należy do najbardziej rozwiniętych w Europie i stanowi impuls dla rozwoju krajowej produkcji rybackiej. Funkcjonując na rynku UE, polska akwakultura osiągnęła najwyższe wskaźniki produkcyjne w historii badań statystycznych, generując ponad 850 mln zł przychodów z samej sprzedaży ryb i ikry przeznaczonych do konsumpcji.

Polska jest europejskim liderem i światowym fenomenem na rynku produkcji kawioru, konkurując bezpośrednio

The increase in civilisation pressure on the environment, as observed in recent years, necessitates the introduction of remedial measures, which will probably dominate the common fisheries policy in the coming years. The application of supra-regional solutions agreed within the EU gives a chance that these solutions will be appropriate.

Transformation of the fishing sector

The membership of Poland in the European Union by opening access to the EU internal market necessitated the need to transform the Polish fishing sector. Thus, it contributed to its continuous restructuring and creating the possibilities of co-financing many infrastructure investments.

The necessity for the changes resulted primarily from the fact that the Polish fishing sector had been covered by specific regulations of the EU Common Fisheries Policy, which had and still has a significant impact on its functioning.

Since joining the EU, Poland has been committed to:

- establishing quotas compatible with the maximum sustainable yield (MSY);
- taking measures aimed at adapting the fishing capacity to available fish stocks;
- implementing the landing obligation, combating illegal, unregulated and unreported catches.

All of these commitments were geared towards sustainable management of the Baltic Sea resources.

At the same time, it should be noted that the last 20 years have been a time of significant deterioration in the state of stocks of commercially valuable fish species in the Baltic Sea. In view of the changing conditions of conducting Baltic fishing, including the increase in the number of users operating in sea areas (development of the offshore wind energy sector), technological progress in the field of fishing gear and tools, the state of living resources of the sea and the amount of fishing quotas available to Poland – the condition of the Polish Baltic fleet required gradual changes.

Development of fish processing and aquaculture

The accession of Poland to the EU has created positive conditions for the development of fish processing and aquaculture (fish rearing and farming). These sectors used their potential to stimulate the economic growth and create jobs as well as to meet the needs in the area of food supply security that is of strategic importance to each society.

Today, the Polish fish processing sector is one of the best developed in Europe and is an impulse for the development of domestic fishing production. Functioning in the EU market, Polish aquaculture has achieved the highest production rates in the history of statistical surveys, generating more than PLN 850 million in revenues only from the sale of fish and eggs intended for consumption.

Poland is a European leader and a global phenomenon in the market of caviar production, competing directly with Italy,

z Włochami, Francją i Niemcami. Polscy hodowcy dysponują największym w Europie areałem stawów ziemnych, dzięki czemu nasz kraj jest niekwestionowanym liderem w chowie i hodowli karpia, wyprzedzając takie kraje jak Czechy, Węgry i Niemcy.

Instrumenty wsparcia

Wraz z akcesją do UE Polska stała się beneficjentem pomocy strukturalnej obejmującej również wsparcie na rzecz restrukturyzacji sektora rybołówstwa. W pierwszych dwóch latach naszej obecności w UE pomoc udzielana była w ramach Instrumentu Finansowej Orientacji Rybołówstwa. Był to fundusz typowo sektorowy, którego głównym celem było zapewnienie racjonalnej gospodarki żywymi zasobami wód oraz poprawa efektywności i konkurencyjności branży rybackiej i przetwórstwa rybnego państw członkowskich.

W roku 2006, w efekcie reformy niektórych z polityk unijnych, utworzony został Europejski Fundusz Rybacki stanowiący finansowy instrument wdrażania wspólnej polityki rybołówstwa. Nowy fundusz zorientowany został na zapewnienie zrównoważonego rozwoju sektora rybactwa oraz wyrównywanie różnic strukturalnych pomiędzy państwami członkowskimi nowo rozszerzonej Wspólnoty. W praktyce oznaczało to łagodzenie skutków reformy unijnej polityki, a przede wszystkim jej negatywnych skutków o charakterze społecznym i gospodarczym. W wyniku kolejnej reformy wspólnej polityki rybołówstwa, w 2014 r. Europejski Fundusz Rybacki został przekształcony w Europejski Fundusz Morski i Rybacki, a następnie w 2021 r. w Europejski Fundusz Morski, Rybacki i Akwakultury.

Efekty wsparcia

Efekty udzielonego wsparcia widoczne są przede wszystkim na wybrzeżu i śródlądowych obszarach zależnych od rybactwa. Na polskim wybrzeżu, w portach i przystaniach rybackich można zobaczyć zmodernizowane nabrzeża, odnowione i wyposażone w nowoczesny sprzęt kutry i łodzie rybackie, nowoczesne chłodnie i magazyny, wytwórnie lodu czy budynki zaplecza socjalnego dla rybaków opatrzone informacjami o współfinansowaniu projektu z funduszy europejskich.

Środki unijne wykorzystano również na rozbudowę i modernizację zakładów przetwórstwa rybnego, co wynikało wprost z otwarcia się naszego przetwórstwa na rynek unijny. Zwiększenie wielkości i jakości produkcji, a także ich atrakcyjności dla konsumentów zwiększyło również eksport naszych produktów na rynki światowe.

Równie istotne są inwestycje w obszarze szeroko rozumianej infrastruktury turystycznej na terenach rybackich – łowiska rekreacyjne, obiekty sportowe, ścieżki edukacyjne, izby pamięci popularyzujące wiedzę na temat rybackiego dziedzictwa kulturowego na stałe już weszły do krajobrazu terenów rybackich.

France and Germany. Polish breeders have the largest area of natural ponds in Europe, thanks to which our country is the undisputed leader in carp rearing and farming, ahead of such countries as the Czech Republic, Hungary and Germany.

Support instruments

Along with its accession to the EU, Poland has become a beneficiary of structural aid covering also support for restructuring the fishing sector. In the first two years of our presence in the EU, the aid was provided under the Financial Instrument for Fisheries Guidance. It was a typically sectoral fund, whose major objective was to ensure rational management of living water resources and to improve the efficiency and competitiveness of the fishing and fish processing industries of the Member States.

In 2006, as a result of the reform of some EU policies, the European Fisheries Fund was established constituting a financial instrument for implementing the Common Fisheries Policy. The new fund was geared towards ensuring the sustainable development of the fishing sector and making up structural differences between the Member States of the newly enlarged Community. In practice, this meant mitigating the effects of the EU policy reform, and first of all its negative socio-economic effects. As a result of another reform of the Common Fisheries Policy, in 2014 the European Fisheries Fund was transformed into the European Maritime and Fisheries Fund in 2014 and then, in 2021, into the European Maritime, Fisheries and Aquaculture Fund.

Effects of support

The effects of the support provided are visible mainly on the coast and in inland areas dependent on fishing. On the Polish coast, in ports and fishing harbours we can see modernised wharves, renovated fish cutters and fishing boats equipped with modern equipment, modern cold stores and warehouses, ice factories or buildings of social facilities for fishermen with the information about co-financing the project from European funds.

EU funds were also used for the expansion and modernisation of fish processing plants, which resulted directly from the opening of our processing industry to the EU market. Increasing the volume and quality of production, as well as their attractiveness to consumers, has also increased the export of our products to global markets.

Equally important are investments in the area of broadly understood tourist infrastructure in fishing areas – recreational fisheries, sports facilities, educational paths, memorial chambers popularising knowledge about the fishing cultural heritage have already become permanent part of the landscape of fishing areas.

Tekst ■ By: Departament Rybołówstwa, MRiRW ■ Department of Fisheries, MARD
Zdjęcia ■ Photos by: ©Patryk Michalski-stock.adobe.com

Polska na targach Grüne Woche w Berlinie

Poland at the Grüne Woche fair in Berlin

HALE TARGOWE MESSE BERLIN W STYCZNIU TEGO ROKU PO RAZ 89. WYPEŁNIŁY SIĘ TŁUMAMI ZWIEDZAJĄCYCH. NA TARGACH INTERNATIONALE GRÜNE WOCHE (MIĘDZYNARODOWY ZIELONY TYDZIEŃ) NIE MOGŁO ZABRAKNĄĆ POLSKIEGO STOISKA „POLEN SCHMECKT" („POLSKA SMAKUJE"). NASZ UDZIAŁ W TYM WYDARZENIU JEST JUŻ TRADYCJĄ. ■ THIS JANUARY, THE MESSE BERLIN EXHIBITION HALLS WERE FULL OF CROWDS OF VISITORS FOR THE 89TH TIME. AT THE INTERNATIONALE GRÜNE WOCHE (INTERNATIONAL GREEN WEEK) FAIR, THE POLISH STAND "POLEN SCHMECKT" ("POLAND TASTES GOOD") COULD NOT BE MISSING. OUR PARTICIPATION IN THIS EVENT IS ALREADY A TRADITION.

Grüne Wohe – Zielony Tydzień to jedna z największych światowych wystaw żywności, rolnictwa i ogrodnictwa ■ Grüne Wohe – The Green Week is one of the largest exhibitions of food, agriculture and horticulture in the world

Podczas targów Grüne Woche w Berlinie od 17 do 26 stycznia 2025 r. odwiedzający mogli degustować i kupować specjały od producentów żywności z całego świata. Na stoiskach nie zabrakło także produktów rękodzieła od lokalnych wytwórców, kosmetyków naturalnych, sadzonek roślin czy sprzętów kuchennych. Zwiedzanie ekspozycji umilały popisy muzyczne i taneczne zespołów ludowych, występujących w kolorowych, tradycyjnych strojach.

Targi Zielony Tydzień to jedna z największych światowych wystaw żywności, rolnictwa i ogrodnictwa, organizowana od 1926 r. Wydarzenie jest również platformą do dzielenia się wiedzą i budowania kontaktów. Podczas Zielonego Tygodnia zwraca się uwagę na aktualne kwestie społeczne, takie jak ochrona klimatu, gospodarka o obiegu zamkniętym, ochrona zasobów i zrównoważone użytkowanie gruntów.

During the Grüne Woche fair in Berlin from 17 to 26 January 2025, visitors had an opportunity to taste and buy specialities from food producers from all over the world. The stands were also full of handicraft products from local manufacturers, natural cosmetics, plant seedlings as well as kitchen appliances. Visiting the exhibition was enriched by musical and dance shows of folk bands, performing in colourful, traditional costumes.

The Green Week Fair is one of the largest exhibitions of food, agriculture and horticulture in the world, organised since 1926. The event is also a platform for sharing knowledge and building contacts. During the Green Week, attention is paid to up-to-date social issues such as climate protection, the circular economy, resource conservation and sustainable land use.

Oferta polskiego stoiska narodowego

Polskie stoisko „Polen schmeckt" („Polska smakuje") jak co roku cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem targowych gości. Na powierzchni 184 m^2 przedsiębiorcy branży spożywczej oraz przedstawiciele regionów zaprezentowali bogatą ofertę polskich produktów, wśród których znalazły się:

- produkty mleczne – twarogi, sery, maślanki czy kefiry;
- ryby i przetwory rybne;
- zupy na zakwasie (żur, chrzanówka, barszcz biały i czerwony);
- produkty pszczele;
- batony i przekąski z suszonych owoców i orzechów;
- suszone owoce i warzywa;
- owoce w czekoladzie;
- pierogi;
- piwa niepasteryzowane.

Każdego dnia targów na polskim stoisku odbywały się degustacje i pokazy kulinarne prowadzone przez polskich szefów kuchni, którzy zaprezentowali polską kuchnię w wydaniu zarówno tradycyjnym, jak i nowoczesnym. Pierwszego dnia wydarzenia można było np. skosztować kruchej i soczystej rolady wołowej, szarlotki z polskich jabłek czy pierogów w różnych wersjach.

Na polskim stoisku obecne było także Koło Gospodyń Wiejskich, które zwyciężyło w finale IX edycji konkursu kulinarnego „Bitwa Regionów" – KGW Feniks Noskowo-Radomice-Strzyżewo z woj. wielkopolskiego. Gospodynie przygotowywały przysmaki dla gości targów.

Goście polskiego stoiska

Na polskim stoisku „Polen schmeckt" gościli minister rolnictwa i rozwoju wsi Czesław Siekierski, wiceministrowie Jacek Czerniak i Stefan Krajewski oraz dyrektor generalny MRiRW Bogusław Wijatyk.

W ramach uroczystego otwarcia targów odbył się oficjalny obchód, podczas którego polskie stoisko odwiedzili m.in. minister wyżywienia i rolnictwa RFN Cem Özdemir, komisarz UE ds. rolnictwa Christophe Hansen oraz burmistrz Berlina Kai Wegner. Minister Siekierski przyjął również chargé d'affaires (pełnomocnika ambasadora) Polski w RFN Jana Tombińskiego.

Szef polskiego resortu rolnictwa spotkał się ponadto z przedstawicielami władz województw obecnych na polskim stoisku narodowym – dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego oraz wielkopolskiego. Rozmowa dotyczyła przyszłości rolnictwa w poszczególnych regionach Polski, w tym wsparcia eksportu polskich produktów rolno-spożywczych, wymiany doświadczeń w zakresie nowoczesnych technologii rolniczych czy rozwoju zrównoważonego rolnictwa.

Rozmowy dwustronne

Pierwszego dnia targów, 17 stycznia 2025 r., minister rolnictwa i rozwoju wsi Czesław Siekierski rozmawiał z ministrami ds. rolnictwa Mołdawii, Wielkiej Brytanii i Litwy, a także niemieckich landów – Saksonii, Bawarii i Brandenburgii.

Offer of the Polish national stand

As every year, the Polish stand "Polen schmeckt" ("Poland tastes good") enjoyed great interest of the visitors to the fair. On the area of 184 m^2, entrepreneurs from the food industry and representatives of the regions presented a rich offer of Polish products, including:

- milk products – curd cheese, buttermilk or kefir;
- fish and fish products;
- sourdough soups (sour rye soup, horseradish soup, white and red borscht);
- bee products;
- bars and snacks of dried fruit and nuts;
- dried fruit and vegetables;
- chocolate-coated fruit;
- *pierogi*;
- unpasteurised beer.

Every day of the fair, tastings and cooking shows were held at the Polish stand, conducted by the Polish chefs, who presented Polish cuisine in both traditional and modern versions. On the first day of the event, we could, for example, taste a tender and juicy beef roll, apple pie made of Polish apples or *pierogi* in various versions.

The guest at the Polish stand was also the Farmers' Wives Association which had won the final of the 9th edition of the "Battle of the Regions" culinary competition – KGW Feniks Noskowo-Radomice-Strzyżewo from the Wielkopolskie Voivodeship. The housewives prepared delicacies for the visitors to the fair.

Visitors to the Polish stand

The Polish stand "Polen schmeckt" received the Minister of Agriculture and Rural Development Czesław Siekierski, Deputy Ministers Jacek Czerniak and Stefan Krajewski as well as the Director General of the Ministry of Agriculture and Rural Development Bogusław Wijatyk.

As part of the official opening of the fair, an official round was held, during which the Polish stand was visited by, among others, the Minister of Food and Agriculture of Germany Cem Özdemir, EU Commissioner for Agriculture Christophe Hansen and the Mayor of Berlin Kai Wegner. Minister Siekierski also received the Polish Chargé d'affaires (Ambassador's Plenipotentiary) to Germany Jan Tombiński.

The head of the Polish Ministry of Agriculture also met with the representatives of the voivodeship authorities present at the Polish national stand – Dolnośląskie, Kujawsko-Pomorskie and Wielkopolskie. The talks concerned the future of agriculture in the individual regions of Poland, including support for the export of Polish agri-food products, exchange of experience in the field of modern agricultural technologies or the development of sustainable agriculture.

Bilateral talks

On the first day of the fair, 17 January 2025, the Minister of Agriculture and Rural Development Czesław Siekierski talked

Podczas rozmów bilateralnych były omawiane priorytety polskiej prezydencji w Radzie Unii Europejskiej. Minister Siekierski zaprosił zagranicznych gości do udziału w Europejskim Kongresie Odnowy i Rozwoju Wsi w Poznaniu 8–10 maja 2025 r.

Wśród tematów poruszonych podczas rozmów dwustronnych znalazły się także zagadnienia dotyczące współpracy z Polską w obszarze rolnictwa w ramach prezydencji Polski w Radzie UE w pierwszym półroczu 2025 r., zwłaszcza w zakresie:

- zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego;
- negocjacji dotyczących umowy handlowej UE-Mercosur;
- Zielonego Ładu;
- budżetu WPR;
- uproszczeń unijnej biurokracji;
- rozszerzenia UE o nowych członków, w tym o Ukrainę;
- wyrównania poziomów płatności bezpośrednich pomiędzy państwami członkowskimi UE.

Ministrowie rozmawiali także o możliwościach intensyfikacji wymiany handlowej artykułami rolno-spożywczymi między państwami.

Berliński Szczyt Ministrów Rolnictwa

W czasie targów Międzynarodowy Zielony Tydzień tradycyjnie odbywa się Berliński Szczyt Ministrów Rolnictwa (Global Forum for Food and Agriculture – GFFA). W tym roku odbył się pod hasłem „Rolnictwo a zrównoważona biogospodarka".

W konferencji uczestniczyło ok. 70 ministrów rolnictwa z całego świata, a także przedstawiciele wielu organizacji międzynarodowych. Minister rolnictwa i rozwoju wsi Czesław Siekierski wziął udział w sesji tematycznej „Zrównoważone wykorzystanie biomasy – Zapewnienie globalnego bezpieczeństwa żywnościowego". Minister Czesław Siekierski w swoim wystąpieniu zwrócił uwagę, że temat globalnego bezpieczeństwa żywnościowego jest ściśle związany z priorytetami polskiej prezydencji w Radzie UE, którą sprawujemy w tym półroczu, po raz drugi w 20-letnim okresie naszego członkostwa.

We wspólnym komunikacie ministrowie ds. rolnictwa z całego świata określili swoją postawę wobec zrównoważonej biogospodarki i będącego jej ważną częścią zrównoważonego rolnictwa. W komunikacie ministrowie m.in.:

- stwierdzili, że zrównoważone i odporne rolnictwo oraz systemy żywnościowe są kluczowe dla globalnego bezpieczeństwa żywnościowego;
- zapowiedzieli, że będą promować zrównoważoną produkcję, waloryzację i wykorzystanie biomasy rolnej, leśnej i wodnej;
- zaplanowali, aby do 2030 r. zmniejszyć o połowę globalne marnotrawstwo żywności na mieszkańca na poziomie detalicznym i konsumenckim;
- zobowiązali się do wspólnego działania na rzecz zrównoważonego i odpornego świata wolnego od głodu i niedożywienia, z kwitnącą biogospodarką.

with the Ministers of Agriculture of Moldova, the United Kingdom and Lithuania, as well as of the German Länder – Saxony, Bavaria and Brandenburg.

During the bilateral talks, the priorities of the Polish Presidency of the Council of the European Union were discussed. Minister Siekierski invited the foreign guests to participate in the European Rural Renewal Congress in Poznań on 8-10 May 2025.

The topics raised during the bilateral talks also included the issues concerning cooperation with Poland in the field of agriculture under the Polish Presidency of the Council of the EU in the first half of 2025, particularly with regard to:

- ensuring food security;
- negotiations on the EU-Mercosur trade agreement;
- Green Deal;
- CAP budget;
- simplification of EU bureaucracy;
- EU enlargement to include new members, including Ukraine;
- equalising direct payments between the EU Member States.

The Ministers also discussed the possibilities of intensifying trade in agri-food products between the countries.

Global Forum for Food and Agriculture

During the International Green Week fair, the Global Forum for Food and Agriculture (GFFA) is traditionally held. This year, it was held under the theme "Farming a Sustainable Bioeconomy".

The conference was attended by about 70 Ministers of Agriculture from all over the world, as well as representatives of many international organisations. Minister of Agriculture and Rural Development Czesław Siekierski participated in the thematic session "Sustainably using biomass – Ensuring global food security". In his speech, Minister Czesław Siekierski pointed out that the issue of global food security was closely related to the priorities of the Polish Presidency of the Council of the EU, which we were holding that half-year, for the second time in the 20-year period of our membership.

In the joint communique, the Ministers of Agriculture from all over the world specified their attitude toward the sustainable bioeconomy and sustainable agriculture being important part thereof. In the communique, the Ministers, among others:

- Stated that sustainable and resilient agriculture and food systems are key to global food and nutrition security;
- Announced that they would promote sustainable production, valorisation and use of agricultural, forestry and water biomass;
- Planned to halve global food waste *per capita* at retail and consumer levels by 2030;
- Committed themselves to acting together for a sustainable and resilient world free of hunger and malnutrition with a thriving bioeconomy.

Tekst ■ By: Katarzyna Szumotalska-Samorek/MRiRW ■ MARD Zdjęcia ■ Photos by: MRiRW ■ MARD

Smacznie na PGE Narodowym w Warszawie

Lots of flavours at the PGE National Stadium in Warsaw

II Festiwal Polskiej Żywności otworzył Czesław Siekierski, minister rolnictwa i rozwoju wsi ■ The 2nd Polish Food Festival was opened by Czesław Siekierski, Minister of Agriculture and Rural Development

II Festiwal Polskiej Żywności to dwudniowe święto, które we wrześniu odbyło się na terenie nowoczesnego stadionu PGE Narodowy w Warszawie. Królowały na nim rodzime produkty certyfikowane w ramach krajowych i unijnych systemów jakości, a także te ze znakiem PRODUKT POLSKI.

Jak zwrócił uwagę otwierający to wydarzenie minister rolnictwa i rozwoju wsi Czesław Siekierski, pokazujemy polską żywność w jej najlepszym, jakościowym wydaniu.

Szef polskiego resortu rolnictwa przypomniał, zwłaszcza gościom z zagranicy, drogę, jaką przeszło polskie rolnictwo w ciągu ostatnich 20 lat, czyli od naszego przystąpienia do Unii Europejskiej.

Dobrze wykorzystane fundusze w połączeniu z pracowitością rolników i przetwórców sprawiły, że nasz przemysł przetwórczy, zwłaszcza w sektorze mleka i mięsa, stał się jednym z najnowocześniejszych w Europie i na świecie.

Zmiany na polskiej wsi dzięki nowym możliwościom zaowocowały również licznymi oddolnymi inicjatywami przywracającymi tradycyjny sposób przygotowywania żywności.

The 2nd Polish Food Festival is a two-day holiday that was held in September at the modern PGE National Stadium in Warsaw. It was dominated by native products certified under national and EU quality systems, as well as those with the POLISH PRODUCT label.

As pointed out by the Minister of Agriculture and Rural Development Czesław Siekierski, who opened the event, we show Polish food in its best, qualitative version.

The head of the Polish Ministry of Agriculture reminded, particularly visitors from abroad, the path that Polish agriculture had taken in the last 20 years, i.e., since our accession to the European Union.

Well-used funds in combination with the hard work of farmers and processors made our processing industry, in particular in the milk and meat sectors, one of the most modern industries in Europe and in the world.

Thanks to new possibilities, changes in the Polish countryside also resulted in numerous bottom-up initiatives restoring the traditional method of preparing food.

W festiwalu udział wzięło blisko 120 producentów certyfikowanej żywności ■ Nearly 120 producers of certified food took part in the festival

Na stoiskach producentów z całej Polski każdy, kto odwiedził festiwal, mógł przypomnieć sobie smaki znane z dzieciństwa, tradycyjne wędliny, sery i przetwory, a także doskonale uwędzone ryby słodkowodne i morskie. Wśród licznych stoisk nie zabrakło też takich, które oferowały tradycyjnie pieczone chleby czy naturalnie tłoczone soki. Bogactwo smaków i aromatów pozwalało wybrać te, które najbardziej odpowiadały kupującym. Festiwal żywności to nie tylko okazja do promocji, lecz także do zrobienia zakupów wspaniałej polskiej żywności. Mogli ją również poznać liczni goście z zagranicy – turyści i dyplomaci, którzy próbowali i oceniali wyroby i swoją opinię z pewnością przekazali we własnych krajach. Jesteśmy przekonani, że możemy liczyć na pochlebne zdania o czym świadczą wrażenia wyrażane na miejscu, w Warszawie. A mamy się czym pochwalić i to tutaj dobrze było widać.

W festiwalu uczestniczyło blisko 120 producentów posiadających przynajmniej jeden ważny certyfikat lub jedno z oznaczeń: PRODUKT POLSKI, produkcja ekologiczna UE, Poznaj Dobrą Żywność, Integrowana Produkcja, Wolne od GMO, QAFP, QMP, Jakość Tradycja, PRODUKT TRADYCYJNY, ChNP, ChOG, GTS lub prowadzących działalność w ramach rolniczego handlu detalicznego, w ramach działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej. Te wszystkie systemy jakości są gwarancją, że dany wyrób ma określone i powtarzalne walory smakowe oraz jakościowe.

At the stands of producers from all over Poland, everyone who visited the Festival could recall flavours known from childhood, traditional cold meats, cheeses and preserves, as well as perfectly smoked freshwater and sea fish. Among the numerous stands, there were also those that offered traditionally baked bread or naturally pressed juices. The richness of flavours and aromas allowed to choose the ones that the buyers liked most. The food festival is not only an opportunity to promote, but also to buy wonderful Polish food. Also numerous visitors from abroad – tourists and diplomats – could become familiar with it. They try, assess these products and provide their opinion in their own countries. We can certainly expect flattering opinions, judging by the impressions expressed on the spot in Warsaw. And we have a lot to boast of and it was clearly visible here.

The Festival was attended by nearly 120 producers holding at least one valid certificate or one of the following designations: POLISH PRODUCT, EU organic production, Try Fine Food, Integrated Production, GMO-free, QAFP, QMP, Quality Tradition, TRADITIONAL PRODUCT, PDO, PGI, TSG or those pursuing activity as part of agricultural retail trade and as part of marginal, localised and limited activity. All these quality systems are a guarantee for the consumer that a given product has specific and repeatable taste and quality qualities.

W trakcie festiwalu odbywały się pokazy kulinarne i panele dyskusyjne ■ During the festival there were cooking shows and open discussion panels

Nie mniej ważne podczas tego typu wydarzeń, a można to przenieść także na grunt lokalnych targów, jest to, że nie tylko skracany jest łańcuch żywnościowy, lecz przede wszystkim nawiązywane są także bezpośrednie relacje pomiędzy kupującym a sprzedającym. Te relacje pozwalają lepiej zrozumieć wzajemne problemy i oczekiwania. To również okazja do dokładnego poznania produktu, jego składu i sposobu wytwarzania.

Sam produkt, choć i najlepszy, to nie wszystko. Dlatego w trakcie festiwalu odbywały się pokazy kulinarne przygotowane przez organizacje branżowe oraz otwarte panele dyskusyjne z udziałem ekspertów, którzy opowiadali o polskich produktach wysokiej jakości i pokazywali, jak gotować szybko, smacznie i zdrowo, korzystając z produktów od rodzimych wytwórców.

Spotkanie konsumentów z producentami na PGE Narodowym było ponadto dowodem na to, że lokalni wytwórcy to ludzie z pasją, która sprawia, że są najlepszymi ambasadorami polskiej żywności. Mamy się czym pochwalić i robimy to z ogromną przyjemnością, bo takie wydarzenie jest prawdziwym świętem dla smakoszy i koneserów rodzimej kuchni oraz polskich produktów prosto od lokalnych wytwórców, a biorąc pod uwagę zachwyty gości z zagranicy, tych zwolenników wkrótce przybędzie, i to w różnych krajach.

Equally important during such events – and this can also be transferred to local fairs – is the fact that not only is the food chain shortened, but first of all, direct relations between the buyer and the seller are established. These relations allow to better understand mutual problems and expectations. It is also an opportunity to get to know the product in detail, its composition and method of production.

The product itself, even the best one, is not everything. Therefore, during the Festival there were also cooking shows prepared by industry organisations and open discussion panels with the participation of experts who talked about Polish high-quality products and showed how to cook quick, tasty and healthy dishes using products from domestic producers.

The meeting of consumers with producers at the PGE National Stadium was also a proof that local producers were people with passion, which made them the best ambassadors of Polish food. We have a lot to boast of and we do it with great pleasure since such an event is a real feast for gourmets and connoisseurs of Polish cuisine and products straight from local producers, and judging by ecstatic opinions of foreign visitors, the number of these supporters will soon increase, in various countries.

Tekst ■ By: Katarzyna Szumotalska-Samorek/MRiRW ■ MARD Zdjęcia ■ Photos by: MRiRW ■ MARD

Stoisko „Poland tastes good" na czterech kontynentach

Stand "Poland tastes good" on 4 continents

CZTERY WYDARZENIA NA CZTERECH KONTYNENTACH TO BILANS OBECNOŚCI POLSKIEGO STOISKA „POLAND TASTES GOOD" NA ZAGRANICZNYCH TARGACH W LISTOPADZIE I GRUDNIU 2024 R. POLSKA ŻYWNOŚĆ ZNALAZŁA SIĘ W TYM OKRESIE NA TARGACH W EGIPCIE, STANACH ZJEDNOCZONYCH, RUMUNII I KAZACHSTANIE. ■ FOUR EVENTS ON FOUR CONTINENTS ARE THE RESULT OF THE PRESENCE OF THE POLISH STAND "POLAND TASTES GOOD" AT FOREIGN FAIRS IN OCTOBER AND NOVEMBER 2024. AT THAT TIME, POLISH FOOD WAS PRESENT AT THE FAIRS IN EGYPT, THE UNITED STATES, ROMANIA AND KAZAKHSTAN.

Organizacja stoiska narodowego „Poland tastes good" na zagranicznych wydarzeniach targowych to element strategii promocji polskich produktów.

Food Africa Cairo 2024 w Kairze

Targi Food Africa Cairo 2024 odbyły się 3–5 grudnia 2024 r. w stolicy Egiptu już po raz dziewiąty. Targi te z roku na rok ugruntowują swoją pozycję najważniejszej imprezy wystawienniczej branży spożywczej na kontynencie afrykańskim.

Polskie stoisko narodowe zgromadziło pod szyldem „Poland tastes good" 18 firm z sektora rolno-spożywczego. Przedsiębiorcy zaprezentowali m.in.: proszki mleczne i artykuły mleczne, sery, produkty rybne, świeże jabłka i gruszki, soki,

Na polskim stoisku w Kairze prezentowało się 18 firm ■ On Polish stand in Cairo 18 companies presented their products

The organisation of the national stand "Poland tastes good" at foreign trade fair events is an element of the strategy to promote Polish products.

Food Africa Cairo 2024 in Cairo

The Food Africa Cairo 2024 fair was held on 3-5 December 2024 in the capital of Egypt for the 9th time. Year by year, this fair has been strengthening its position as the most important exhibition event of the food industry on the African continent.

Under the slogan "Poland tastes good", the Polish national stand gathered 18 companies from the agri-food sector. The entrepreneurs presented, inter alia, milk powders and milk products, cheeses, fish products, fresh apples and pears, juices, freeze-dried fruit, vegetables and herbs, pickles, groats, herbs, beans, sweets, infant formulas, dietary supplements for athletes, intermediates for the dairy, confectionery and bakery industries as well as convenience food products.

Private Label Trade Show (PLMA) 2024 in Chicago

The Polish national stand was organised for the first time at the PLMA (U.S. Private Label Trade Show) fair in Chicago – the largest private label fair on the American continent.

On 17-19 November 2024, products of 7 entrepreneurs from the food sector were promoted under the slogan "Poland tastes good". The Polish companies presented potential American and Canadian contractors with, *inter alia*: NFC juices, fruit juices and syrups, smoothies, functional drinks, freeze-dried fruit, vegetable products, fish products, rice and corn wafers, cereal cookies, flour and flour products, rapeseed oil, alcohol products.

liofilizowane owoce, warzywa i zioła, pikle, kasze, zioła, fasole, słodycze, mleko dla niemowląt, suplementy diety dla sportowców, półprodukty dla przemysłu mleczarskiego, cukierniczego i piekarniczego oraz produkty typu *convenience food*.

Private Label Trade Show (PLMA) 2024 w Chicago

Po raz pierwszy na targach PLMA (U.S. Private Label Trade Show) w Chicago – największych targach marek własnych na kontynencie amerykańskim – zostało zorganizowane polskie stoisko narodowe.

W dniach 17–19 listopada 2024 r. pod hasłem „Poland tastes good" promowane były produkty siedmiu przedsiębiorców z sektora spożywczego. Polskie firmy zaprezentowały potencjalnym amerykańskim i kanadyjskim kontrahentom m.in.: soki NFC, soki i syropy owocowe, smoothies, napoje funkcjonalne, liofilizowane owoce, przetwory z warzyw, produkty rybne, wafle ryżowe i kukurydziane, ciastka zbożowe, mąkę i przetwory mączne, olej rzepakowy, produkty alkoholowe.

Targi marek własnych PLMA, zarówno te organizowane w Amsterdamie, jak i wersja amerykańska w Chicago, posiadają dużą renomę wśród firm branży spożywczej i od lat cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem polskich eksporterów.

Za chwilę odwiedzający będą mogli spróbować polskich produktów ■ In a moment, visitors will be able to try Polish products

Na targach PLMA w Chicago polskie stoisko narodowe zorganizowano po raz pierwszy ■ The Polish national stand was organised for the first time at the PLMA

The PLMA private label fair, both the one organised in Amsterdam and the American version in Chicago, has a great reputation among food industry companies and has been enjoying the unflagging interest of Polish exporters for many years.

FoodService & Hospitality Expo in Bucharest

The FoodService & Hospitality Expo fair in the capital city of Romania, Bucharest was held on 16–18 November 2024. It was the 4th edition of the event, and the Polish national stand "Poland tastes good" was present there for the first time. The fair in Bucharest attracted about 250 exhibitors, including 60 from outside Romania, and more than 20 thousand visitors, mainly food traders and distributors.

At the Polish stand, 10 entrepreneurs from the agri-food sector presented their products. In Bucharest, inter alia, they promoted frozen fruit and vegetables, concentrates and juices, jams, teas, chocolate products and other sweets, milk products, milk powders, seafood, organic products, vegan products, ready-to-eat dishes and intermediates for the milk, confectionery and bakery industries.

The fair in Bucharest is geared towards intensifying B2B contacts between food producers and distributors as well as the HoReCa sector.

FoodService & Hospitality Expo w Bukareszcie

Targi FoodService & Hospitality Expo w stolicy Rumunii, Bukareszcie, odbyły się 16–18 listopada 2024 r. Była to czwarta edycja wydarzenia, a polskie stoisko narodowe „Poland tastes good" znalazło się na nim po raz pierwszy. Targi w Bukareszcie przyciągnęły ok. 250 wystawców, w tym 60 spoza Rumunii, a także ponad 20 tys. zwiedzających, głównie handlowców i dystrybutorów żywności.

Na polskim stoisku swoje produkty zaprezentowało dziesięciu przedsiębiorców z sektora rolno-spożywczego. W Bukareszcie promowane były m.in. mrożone owoce i warzywa, koncentraty i soki, dżemy, herbaty, wyroby czekoladowe i inne słodycze, nabiał, proszki mleczne, owoce morza, produkty ekologiczne, produkty wegańskie, dania gotowe oraz półprodukty dla przemysłu mleczarskiego, cukierniczego i piekarniczego.

Targi w Bukareszcie są nastawione na intensyfikację kontaktów B2B producentów i dystrybutorów żywności, jak również sektora HoReCa.

Atutem polskich firm, które chciałyby zaistnieć na rumuńskim rynku, jest dobra marka Polski w Rumunii, a także konkurencyjność cenowa polskich produktów.

FoodExpo Qazaqstan 2024 w Ałmaty

W Ałmaty w Kazachstanie 13–15 listopada 2024 r. odbyła się 26. edycja Food Expo Qazaqstan – jednego z największych wydarzeń wystawienniczych branży spożywczej w Azji Środkowej. Uczestniczyło w niej ok. 300 wystawców z ponad 30 krajów. Polskie stoisko „Poland tastes good" wyróżniało się pod względem estetycznym i przyciągało uwagę licznych zwiedzających.

Polską ofertę eksportową prezentowały firmy oferujące zagranicznym kontrahentom m.in. napoje, produkty ekologiczne, produkty bezglutenowe, półprodukty dla przemysłu mleczarskiego, cukierniczego i piekarniczego oraz wyroby czekoladowe i inne słodycze.

Polska zaprezentowała się na Food Expo Qazaqstan po raz pierwszy od 2015 r. Udział w tym wydarzeniu umożliwił polskim firmom zapoznanie się z najlepszymi produktami na kazachstańskim rynku żywności i napojów oraz ocenę swoich możliwości i miejsca na tym rynku.

Targi stanowią doskonałą platformę do nawiązywania kontaktów biznesowych, promocji polskich produktów oraz budowania długotrwałych relacji z partnerami międzynarodowymi na całym świecie.

The advantage of Polish companies that would like to come onto the Romanian market is the good reputation of Poland in Romania, as well as the price competitiveness of Polish products.

FoodExpo Qazaqstan 2024 in Almaty

On 13–15 November 2024, the 26th edition of FoodExpo Qazaqstan – one of the largest exhibition events of the food industry in Central Asia was held in Almaty, Kazakhstan. This year's edition of the fair attracted about 300 exhibitors from more than 30 countries. The Polish stand "Poland tastes good" looked impressive against this background, distinguishing itself in terms of aesthetics and attracting the attention of numerous visitors.

The Polish export offer was presented by companies offering foreign contractors, inter alia, beverages, organic products, gluten-free products, intermediates for the milk, confectionery and bakery industries, as well as chocolate products and other sweets.

The event in Almaty was a meeting place for the agri-food industry in Kazakhstan, hosting thousands of visitors from the country and from other Central Asian states.

Poland has presented its offer at the Food Expo Qazaqstan for the first time since 2015. The participation in this event allowed Polish companies to become familiar with the best products in the Kazakh food and drink market and to assess their capabilities and position in this market.

Polskie stoisko przyciągało licznych zwiedzających ■ The Polish stand attracted numerous visitors

Tekst ■ By: Katarzyna Szumotalska-Samorek/MRiRW ■ MARD Zdjęcia ■ Photos by: MRiRW ■ MARD

Gorce – góry wrażeń

Gorce Mountains – the peaks of impressions

Naprzeciw Tatr, między doliną nowotarską a wężowatą kotliną Raby, wspięło się gniazdo dzikich Gorców. Od romantycznych Pienin odciął je wartki kamienicki potok, a od spiskiej krainy odgraniczył je falami bystry Dunajec. Samotnie stoją nad wzgórzami. A wyżej jeszcze nosi głowę ojciec ich rodu, zasępiony Turbacz. Nie wiadomo, kto go chrzcił i skąd mu to miano. Może stąd, że turbanem mgły przed deszczem owija łysą głowę… ■ *In front of the Tatra Mountains, between the Nowotarska Valley and the serpentine valley of Raba, a nest of the wild Gorce Mountains has ascended. They were cut off from the romantic Pieniny Mountains by the rapid Kamienicki stream and separated from the Spiš land by the waves of the swift Dunajec river. They stand alone over the hills. And the father of their family, the gloomy Turbacz, keeps his head even higher. It is not known who baptised him or why he has been named like that. Maybe for the fact that before the rain he wraps his bald head with a turban of fog…*

Władysław Orkan, „W Roztokach” ■ *Władysław Orkan, "In Roztoki"*

W Gorcach poprowadzono kilkanaście szlaków pieszych. Poza nimi na turystów czekają trasy spacerowe, konne, rowerowe i ścieżki edukacyjne ■ In the Gorce Mountains, there are several hiking trails. Apart from them, tourists are awaited by walking, horse riding, cycling trails and educational paths

Gorce to malownicze pasmo w Karpatach zaliczane do Beskidów Zachodnich, położone między dolinami Raby i Dunajca. Na północy graniczy z Beskidem Wyspowym, a na południu z Podhalem. Jego osobliwością jest ukształtowanie w formie rozrogu. Jest nim Turbacz, który w różnych kierunkach rozpościera swoje ramiona – 6 grzbietów górskich o różnej długości:

- w kierunku północno-wschodnim – do Gorca;
- na północ – do Czoła Turbacza;
- na północny zachód – do Suchego Gronia;
- na zachód – do Obidowca i do Średniego Wierchu;
- na południowy zachód do Bukowiny Obidowskiej.

Szczyty Gorców są łagodne, kopulaste. Górują nad dolinami, z których najdłuższa to dolina Kamienicy (33 km), a najobszerniejsza – dolina Ochotnicy (109 km^2).

Nazwa "Gorce" wywodzi się prawdopodobnie od słowa "gorzeć", czyli płonąć, palić się. Przez wypalanie, czyli sposobem żarowym, już w średniowieczu pozyskiwano gorczańskie śródleśne łąki, polany – mówi się o nich, że są wygorzałe.

Gorce… naturalnie

Choć Gorce są w większości zalesione, to najsłynniejsze są gorczańskie polany. Hale te w ogromnej większości są dziełem człowieka. Powstały w XIV w. w wyniku wypalania przez przybyłych z Półwyspu Bałkańskiego Wołochów, którzy przynieśli tu swoją kulturę pasterską, później przyjętą przez lokalnych górali. To one wiosną pokrywają się barwnymi dywanami kro-

The Gorce Mountains are the picturesque mountain range in the Carpathians, belonging to the Western Beskids and situated between the valleys of Raba and Dunajec. In the north, they border on with the Island Beskids, and in the south with Podhale. Their peculiarity is the formation as a massif within which the ridges radiate from the highest elevation in various directions. It is Turbacz, which spreads its arms in various directions – 6 mountain ridges of various lengths:

- In the north-east direction – to Gorc;
- To the north – to Czoło Turbacza;
- To the north-west – to Suchy Groń;
- To the west – to Obidowiec and Średni Wierch;
- south-west to Bukowina Obidowska.

The peaks of the Gorce Mountains are mild, dome-shaped. They tower over valleys, the longest of which is the valley of Kamienica (33 km), and the widest – the valley of Ochotnica (109 km^2).

The name Gorce is probably derived from the word *gorzeć* (to burn). By burning, i.e., by means of fire, as early as the Middle Ages, forest meadows and glades in the Gorce Mountains were acquired – they are said to be *wygorzałe* (burnt out).

Gorce Mountains...naturally

Although the Gorce Mountains are mostly afforested, the most famous are the Gorce glades. These pastures are in the vast majority created by man. They were formed in the 14th century as a result of the burning carried out by the Vlachs who had come from the Balkan Peninsula and brought here their pasto-

kusów. Ale poza krokusami występuje tu wiele innych gatunków roślin, często bardzo rzadkich, takich jak bagno zwyczajne, dzwonek piłkowany, głodek żółty, marzanka pagórkowa, podejźrzon lancetowaty, rozrzutka brunatna, różne odmiany turzycy czy widlicza.

Bardzo bogata jest też fauna – to 185 gatunków kręgowców (z tego 21 zarejestrowanych w Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt) i ponad 1000 gatunków bezkręgowców (w tym 23 endemity). Spotkać tu można traszkę karpacką, cietrzewia, głuszca, orlika krzykliwego, orła przedniego czy puchacza. W lasach żyją dziki, jelenie, sarny, a także wydry, borsuki oraz gronostaje. Czasami zobaczyć można niedźwiedzia brunatnego, żbika, rysia euroazjatyckiego czy wilka szarego, a jeśli szczęście dopisze – koszatkę leśną, podkowca małego, popielicę czy rzęsorka mniejszego. W jaskiniach kryją się nietoperze (aż 9 gatunków!), a na polanach królują motyle (m.in. rusałka admirał, rusałka pokrzywnik czy perłowiec większy).

Gorce są terenem, na którym najliczniej w Polsce występuje salamandra plamista – symbol Gorczańskiego Parku Narodowego utworzonego w 1980 r. w środkowej części pasma. Obszar parku zajmuje około 16 tys. ha i chroni cenne karpackie lasy (95% parku) oraz gorczańskie polany z nietypową roślinnością i zagrożonymi wyginięciem zwierzętami. W Paśmie Lubania z kolei założono rezerwat przyrody Modrzewie. Występują tu także źródła z wodami mineralnymi, które eksploatowane są w Rabce-Zdroju i Szczawie.

ral culture, adopted later on by local highlanders. In the spring, the pastures are covered with colourful blankets of crocuses. But apart from crocuses, there are many other species of plants here, often very rare, such as the marsh rosemary, Campanula napuligera, wood whitlow grass, squinancywort, lanceleaf moonwort, oblong woodsia, various varieties of sedges or groundcedar.

The fauna is also very rich – it includes 185 vertebrate species (of which 21 are registered in the Polish Red Data Book of Animals) and more than 1,000 invertebrate species (including 23 endemic species). We can find here Carpathian newt, black grouse, capercaillie, lesser spotted eagle, golden eagle or eagle owl. Wild boars, deer, roe deer, as well as otters, badgers and ermine live in the forests. Sometimes, we can see a brown bear, wildcat, Eurasian lynx or grey wolf, and if we are lucky – forest dormouse, lesser horseshoe bat, European edible dormouse or Iberian water shrew. In the caves, bats are hidden (as many as 9 species!), and in the glades butterflies are dominant (*inter alia*, red admiral, small tortoiseshell or dark green fritillary).

The Gorce Mountains are the area where the fire salamander – a symbol of the Gorczański National Park established in 1980 in the middle part of the range – occurs in the greatest number in Poland. The area of the park covers about 16 thousand ha and protects valuable Carpathian forests (95% of the park) and Gorce glades with unusual vegetation and endangered animals. In turn, in the Lubań range, the Modrzewie nature reserve has been established. Here, there are also springs with mineral waters, which are exploited in Rabka-Zdrój and Szczawa.

W trakcie wędrówek koniecznie trzeba odwiedzić dwór w Łopusznej ■ During the hike, it is necessary to visit the manor in Łopuszna

Górale

Gorczańskie wsie zamieszkuje kilka grup etnograficznych. Od południowej strony są to Podhalanie, w Paśmie Lubania i południowo-wschodniej części Gorców – Górale pienińscy, na północnych stokach – Zagórzanie, a od doliny Kamienicy gorczańskiej – Górale łączcy, zwani też niekiedy białymi, kamienicko-łąckimi bądź kamienickimi.

Rzuć wszystko i jedź w Gorce!

Początki turystyki w Gorcach sięgają XIX w. Góry te opisywali i badali m.in. Wincenty Pol i Seweryn Goszczyński. Tu toczyła się akcja wielu utworów Władysława Orkana. Krajtotterów przyciągają panoramy, które podziwiać można z gorczańskich polan, cisza, dobrze zachowana przyroda, bezcenne perełki architektury drewnianej i murowanej, i oczywiście tradycyjna kuchnia. To wciąż najmniej zadeptane góry w Polsce – można tu wędrować godzinami, chłonąć zapach lasów, szum potoków i nie spotkać praktycznie żadnych turystów. Mimo że góry te nie należą do szczególnie wysokich, dostarczają niepowtarzalnych widoków na Tatry, Pieniny, Jezioro Czorsztyńskie oraz Beskid Sądecki, a kiedy pogoda dopisuje, z Turbacza można dojrzeć zabudowania oddalonego o ok. 80 km Krakowa. To więc doskonałe tereny na uprawianie aktywnej turystyki.

W Gorcach poprowadzono kilkanaście szlaków pieszych wiodących na tutejsze szczyty, ale poza nimi na turystów czekają trasy spacerowe, konne, rowerowe, a nawet ścieżki edukacyjne. Najpopularniejszy jest czerwony Główny Szlak Beskidzki (jego fragment), który wiedzie najwyższymi partiami górskimi, m.in. przez Lubań, Kiczorę, Turbacz i Maciejową. Ale choć

Na Jaworzynie Kamienickiej stoi kapliczka Bulandy – jeden z gorczańskich symboli ■ On Jaworzyna Kamienicka, there is the famous Bulanda Chapel – one of the Gorce symbols

Highlanders

The Gorce villages are inhabited by several ethnographic groups. From the south, these are Podhalanie, in the Lubań range and the south-eastern part of the Gorce Mountains – Pieniny Highlanders, on the northern slopes – Zagórzanie, and from the part of the Gorce Kamienica valley – Łącko Highlanders, sometimes called White, Kamienica-Łącko or Kamienica Highlanders.

Leave everything and go to the Gorce Mountains!

The beginnings of tourism in the Gorce Mountains date back to the 19th century. These mountains were described and studied, *inter alia*, by Wincenty Pol and Seweryn Goszczyński. This is where the plot of many works by Władysław Orkan was set. Country trotters are attracted by the panoramas that can be admired from the Gorce glades, silence, well-preserved nature, priceless gems of wooden and brick architecture, and, naturally, traditional cuisine. These are still the least trampled mountains in Poland – we can wander here for hours, breathe in the smell of forests, the sound of streams and meet virtually no tourists. Although these mountains are not particularly high, they provide unique views of the Tatra Mountains, Pieniny, Czorsztyńskie Lake and Beskid Sądecki, and when the weather is good, from Turbacz we can see the buildings of Kraków, located about 80 km away. Thus, these are the excellent areas for active tourism.

In the Gorce Mountains, there are several hiking trails leading to the local peaks, but apart from them tourists are awaited by walking, horse riding, cycling trails and even educational paths. The most popular is the red Main Beskid Trail (its fragment), which leads through the highest mountain parts, *inter alia*, through Lubań, Kiczora, Turbacz and Maciejowa. Although the most famous, it is not the only one. So, it is time to walk the Gorce paths.

Let us begin with Turbacz – the king of the Gorce Mountains. It is the highest peak of the Gorce Mountains and, at the same time, one of the peaks most willingly chosen to climb in the entire Beskid Mountains. It belongs to the Crown of the Polish Mountains. An atmospheric shelter, easy trails, breathtaking panoramas of the Tatra Mountains, and the famous glades full of crocuses – these are its undoubted advantages.

Turbacz is an ideal destination for both a quick trip and a full-day hike. Next to the shelter, which is located slightly below the peak, there is the PTTK Museum of Mountain Culture

najbardziej znany, nie jest jedyny. Czas więc na spacer gorczańskimi ścieżkami.

Na początek Turbacz – król Gorców. To najwyższe wzniesienie Gorców i zarazem jeden z najchętniej wybieranych do zdobycia szczytów w całych Beskidach. Zaliczany jest do Korony Gór Polski. Klimatyczne schronisko, łatwe szlaki, zapierające dech panoramy Tatr, a do tego słynne krokusowe polany – to jego niewątpliwe atuty.

Turbacz to idealny kierunek zarówno na szybki wypad, jak i całodzienną wędrówkę. Obok schroniska, które usytuowane jest nieco poniżej szczytu, znajduje się Muzeum Kultury i Turystyki Górskiej PTTK. Można w nim poznać m.in. dzieje turystyki w Gorcach, historię schroniska na Turbaczu i postać Władysława Orkana, piewcy gorczańskiego piękna. Na Polanie Rusnakowej, przy zejściu do Nowego Targu, obok tzw. Kaplicy Papieskiej, co roku w drugą niedzielę sierpnia odbywa się Święto Gór, na które przybywają pieszo górale czasami z bardzo odległych zakątków. Przez Turbacz przebiega też trasa rozgrywanego latem maratonu rowerowego. Trasa prowadzi z Rabki-Zdrój na Turbacz (to najwyższy punkt polskich maratonów MTB), a następnie trudnymi trasami z powrotem do Rabki.

Najpopularniejsze, najkrótsze i zarazem niezbyt trudne szlaki na Turbacz zaczynają się w Nowym Targu. Stąd, zielonym lub żółtym szlakiem, do celu dotrzemy w trzy godziny. Najciekawsza trasa na szczyt prowadzi jednak z Łopusznej, ale wrażeń nie zabraknie też, gdy wybierzemy się z Koninek. A co najważniejsze, każdy z tych szlaków można przejść w pętli.

We wschodniej części grzbietu głównego Gorców usadowił się Gorc. To jeden z ciekawszych szczytów do zdobycia. Z większych odległości z łatwością rozpoznamy jego sylwetkę z kilkoma rozległymi polanami. Na południowo-wschodniej stronie góry znajduje się niewielka Jaskinia w Gorcu, zwana też Wietrzną Dziurą, a to za sprawą silnego wypływu ciepłego powietrza zimą.

Na szczycie w 2015 r. stanęła drewniana wieża widokowa z obudowanymi schodami i tarasem. Tu czeka na nas również sporo ciekawostek o kulturze pasterskiej Wołochów, wędrownego ludu Karpat, który jako pierwszy zagospodarował te ziemie. Na pięknych zdjęciach możemy zobaczyć, jak się zmienia krajobraz Gorca w różnych porach roku i poznać legendę dotyczącą pochodzenia Gorców. Na nocleg zatrzymać się można w czynnej w sezonie letnim studenckiej bazie namiotowej.

and Tourism. We can learn there, *inter alia*, the history of tourism in the Gorce Mountains, the history of the Turbacz shelter and the figure of Władysław Orkan, an eulogist of the Gorce beauty. On the Rusnakowa Glade, at the descent to Nowy Targ, next to the so-called Papal Chapel, every year, on the second Sunday of August, the Festival of the Mountains is held, to which highlanders arrive on foot, sometimes from very distant corners of the country. There is also a cycling marathon through Turbacz in the summer. The route leads from Rabka-Zdrój to Turbacz (this is the highest point of the Polish MTB marathons), and then, via difficult routes, back to Rabka.

Drewniany kościółek w Dębnie Podhalańskim znajduje się na liście zabytków UNESCO ■ The wooden church in Dębno Podhalańskie is included in the UNESCO list of monuments

The most popular, shortest and, at the same time, not too difficult trails to Turbacz begin in Nowy Targ. From here, along the green or yellow trail, we will reach our destination in 3 hours. However, the most interesting route to the top leads from Łopuszna, but if we start our journey in Koninki, we will also have many impressions. And what is most important, each of these trails can be covered in a loop.

In the eastern part of the main ridge of the Gorce Mountains, Gorc is situated. This is one of the most interesting peaks to climb. From longer distances, we can easily recognise its silhouette with several extensive glades. On the south-eastern part of the mountain, there is a small Cave in Gorc, also called a Windy Hole, due to the strong flow of warm air in winter.

In 2015, a wooden observation tower with enclosed stairs and a terrace was built on its peak. Here, we can also find a lot of interesting facts about the pastoral culture of the Vlachs, the nomadic Carpathian people who were the first to settle on those lands. In the beautiful photos, we can see how the

W parku edukacyjnym Brama w Gorce można spacerować najdłuższą w Polsce i Europie ścieżką w koronach drzew ■ In the Brama in Gorce educational park, we can walk along the longest treetop path in Poland and Europe

Z Gorca można wyruszyć grzbietem na zachód, by po przeszło dwóch godzinach marszu na Jaworzynie Kamienickiej zobaczyć słynną Kapliczkę Bulandy – jeden z gorczańskich symboli. Kapliczka powstała w 1904 r. i jest najstarszym sakralnym zabytkiem Gorczańskiego Parku Narodowego. Jest niewielkich rozmiarów, murowana, pobielona, nakryta gontowym daszkiem. Zbudował ją Tomasz Chlipała, zwany Bulandą, najsłynniejszy gorczański baca, znachor i czarodziej. Według jednych podań wybudował ją na prośbę swojej zmarłej córki, która poprosiła go o to we śnie. Inne przekazy mówią, że przyśniły mu się grzeszne dusze juhasów, zbójników i innych ludzi, którzy zginęli w Gorcach, więc pobożny baca postanowił pomóc potępionym. Ale są też bardziej fantastyczne podania, o tym, jakoby Bulanda znalazł na polanie ogromny skarb i w tym miejscu wybudował kapliczkę. Według innych legend znalezisko ukrył w ziemi razem ze swoją magiczną księgą, ponieważ wierzył, że będzie ono bezpieczne pod świętym miejscem. Podobno przed śmiercią zdradził jednemu z juhasów miejsce ukrycia skarbu. Kiedy jednak chciwy góral wraz z kompanem postanowił go odkopać, natrafił na kłębowisko żmij, które skutecznie odstraszyły śmiałków.

Poniżej kapliczki, w lesie, znajduje się jaskinia szczelinowa, zwana Zbójnicką Jamą. Wejście do niej jest trudne, prowadzi najpierw głęboką na 3,5 m studnią, a dalej rozchodzi się na dwie szczeliny. Z jaskinią, podobnie jak z kapliczką, wiążą się legendy: według miejscowych podań podziemne korytarze ciągną się aż do Mogielicy, co udowodnili kiedyś juhasi – wpuścili do otworu kozę, która wyszła aż pod najwyższym szczytem Beskidu Wyspowego, według innych legend jaskinię zamieszkiwali „pankowie" – ziemne duchy z naroślami na twarzach. Jaworzyna Kamienicka, wreszcie, to jedna z tych polan, na której wiosną krokusy tworzą bajeczne fioletowe kobierce.

landscape of Gorc changes in different seasons and learn the legend about the origin of the Gorce Mountains. We can stay overnight at the student tent camp open in the summer season.

From Gorc, we can go west along the ridge and after more than two hours of walking, on Jaworzyna Kamienicka, we can see the famous Bulanda Chapel – one of the Gorce symbols. The Chapel was built in 1904 and is the oldest sacred monument of the Gorczański National Park. It is small in size, brick, whitewashed, covered with a shingle roof. It was built by Tomasz Chlipała, called Bulanda, the most famous Gorce shepherd, medicine man and magician. According to some legends, he built it at the request of his dead daughter, who had asked him to do so in his dream. Other records say that he dreamed of sinful souls of shepherds helpers, highland robbers and other people who died in the Gorce Mountains, so the pious shepherd decided to help the damned. But there are also more fantastic stories about Bulanda having found a huge treasure in the glade and built a chapel there. According to other legends, he buried his find along with his magical book as he believed it would be safe under the holy place. Before his death, he was to reveal the place where the treasure was hidden to one of his helpers. However, when the greedy highlander and his companion decided to dig it out, they came across a nest of vipers that effectively scared the daredevils away.

Below the chapel, in the forest, there is a fracture cave, called Zbójnicka Jama. The entrance to it is difficult, at first it leads along a 3.5 m deep well, and then diverges into 2 fissures. The cave, just like the chapel, is associated with legends: according to local traditions, the underground corridors stretch as far as Mogielica, as the shepherd's helpers proved in the past – they let in a goat, which came out under the highest peak of the Island Beskids, according to other legends, the cave was inhabited by *pankowie* – underground spirits with warty faces. Finally, Jaworzyna Kamienicka is one of those glades, where in the spring crocuses create fabulous purple carpets.

In the side ridge of the Gorc massif, there is Magurki – a peak with a plane crash in the background. Until relatively recently, it was poorly known, no tourist trail led through it. In 2015, a 30-metre observation tower was built under the peak, and a new wooden hut was erected on Magurki. Also, a new edu-

W bocznym grzbiecie masywu Gorca znajdują się Magurki – szczyt z katastrofą w tle. Jeszcze stosunkowo niedawno były słabo znane, nie prowadził przez nie żaden szlak turystyczny. W 2015 r. pod szczytem wybudowano 30-metrową wieżę widokową, a na Magurkach postawiono nowy drewniany szałas. Poprowadzono też z Doliny potoku Forędówki nową ścieżkę edukacyjną i połączono ją ze ścieżką Dolina potoku Jaszcze, która bierze początek w Jaszczu Dużym. Po ok. 40-minutowym marszu z Jaszcza można dotrzeć do miejsca, gdzie 18 grudnia 1944 r. rozbił się, ostrzelany przez niemiecką artylerię przeciwlotniczą, amerykański bombowiec B-24 Liberator „California Rocket". Uszkodzona maszyna zaczęła spadać nad Gorcami. Z 10-osobowej załogi uratowało się aż 9 lotników. Amerykańscy spadochroniarze zostali odnalezieni przez partyzantów z AK. W roku 1994, w 50. rocznicę wydarzeń, w miejscu katastrofy utworzono zespół krajobrazowy Uroczysko pamięci. Z oryginalnych materiałów odtworzono fragment kadłuba samolotu oraz zarys skrzydła. Wybudowano też drewniany domek, na którym umocowano tablicę z informacją o katastrofie i historią ruchu oporu działającego w Gorcach.

Warto wybrać się też na Lubań. Ten gorczański pięknis to duży, pocięty dolinami kilku potoków masyw o dwóch wierzchołkach. Wierzchołek wschodni (Średni Groń) jest porośnięty lasem i pozbawiony widoków, zachodni (Lubań) słynie z rozległych, efektownych – szczególnie o poranku – panoram.

Według ludowych podań Lubań to miejsce przeklęte i magiczne zarazem. Miejscowi czarownicy toczyli tam między sobą spory. Podobno w dniu św. Jakuba (25 lipca) z tego miejsca wydobywają się spod ziemi okrzyki juhasów i dźwięki Kleparów.

Na polanie Lubania w wakacje, działa od lat 60. XX w. studencka baza namiotowa, prowadzona przez Studenckie Koło Przewodników Górskich w Krakowie. Nocować tu można we własnym namiocie lub w jednym z kilkunastu namiotów bazowych. Są też namioty-stołówki i zadaszona wiata. Dostępna jest również wieża widokowa. Na jej najwyższy taras prowadzi 138 schodów. Warto jednak je pokonać, bo w nagrodę za wspinaczkę (i na szczyt, i na wieżę) dostajemy piękną panoramę na Tatry, Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy i Pieniny.

Szlaki na Lubań nie są technicznie trudne, jednak miejscami są strome i czasochłonne. Trasy prowadzą głównie lasem, więc

cational path was led from the Forędówka stream valley and it was connected with the trail of the Jaszcze stream valley, which begins in Jaszcze Duże. After about 40 minutes of walking from Jaszcze, we can reach the place where on 18 December 1944, an American B-24 Liberator "California Rocket" bomber, fired by German anti-aircraft artillery, crashed. The damaged machine started falling over the Gorce Mountains. Of the 10-man crew, as many as 9 aviators were rescued. The American parachutists were found by the Home Army partisans. In 1994, on the 50th anniversary of the events, the Uroczysko Pamięci landscape complex was created at the site of the disaster. Using the original materials, a fragment of the aircraft fuselage and the outline of the wing were recreated. A wooden house was also built, on which a plaque with information about the plane crash and the history of the resistance movement operating in the Gorce Mountains was attached.

It is also worth going to Lubań. This Gorce beau is a large massif with two peaks, cut by the valleys of several streams. The eastern peak (Średni Groń) is afforested and devoid of views, the western (Lubań) is famous for its extensive, impressive – particularly in the morning – panoramas.

According to folk tales, Lubań is a place which is both cursed and magical. There, local magicians were fighting among themselves. It is said that on the day of St. James (25 July), the shouts of shepherd's helpers and the sounds of *klepary* are heard from under the ground in that place.

In the Lubań glade, during the holidays, the student tent camp managed by the Student Association of Mountain Guides in Kraków has been operating since the 1960s. We can stay overnight here, either in our own tent or in one of several camp tents. There are also canteen tents and a covered shel-

Już niedługo gorczańskie polany pokryją się barwnymi dywanami krokusów ■ Soon the Gorce glades will be covered with colorful carpets of crocuses

Salamandra plamista jest symbolem Gorczańskiego Parku Narodowego ■ Fire salamander is a symbol of the Gorczański National Park

będą świetną ucieczką przed letnimi upałami. Jednym z ciekawszych jest niebieski szlak z Przełęczy Snozka. Jeśli wierzyć ludowym podaniom, na przełęczy straszy czasem duch nieczysty w postaci kobiety odzianej w płachtę. Nim jednak pognamy na gorczańskie szczyty, możemy podejść pod charakterystyczne, 13-metrowe Organy Hasiora. Rzeźba powstała w 1966 r. W zamyśle autora organy swą grą podczas większych wiatrów miały rozdzierać chmury. Jednak przekorna rzeźba nigdy nie muzykowała. Być może z powodu błędów konstrukcyjnych albo braku odpowiednich piszczałek, gongów, fletów i dzwonków zaprojektowanych przez Hasiora. Podczas remontu w 2010 r. nieco nadrobiono te niedopatrzenia i zamontowano na organach pasterskie dzwonki.

W trakcie wędrówek koniecznie trzeba odwiedzić dwór w Łopusznej. To wyjątkowy zabytek. Pięknie odnowiony, nie tylko zachwyca swoim wyglądem, lecz intryguje także bogatą historią oraz zawiłymi losami swoich właścicieli. Jest to przykład typowego wiejskiego polskiego dworu szlacheckiego: drewniany, parterowy, na planie prostokąta, kryty gontem. Otoczony przez piękne stare jesiony i ukryty nieco w ich cieniu przez lata działał jako prężny folwark, zarządzany przez rodziny Lisickich, Tetmajerów i Lgockich. W Łopusznej czekają na turystów również Tischnerówka i Gajówka Mikołaja.

Nie można ominąć też niewielkiego Dębna Podhalańskiego ze schowanym w gęstwinie starych drzew drewnianym kościołem pod wezwaniem św. Michała Archanioła. To zjawiskowy zabytek. Zbudowany został najprawdopodobniej ok. 1490 r. i do dziś zachował swój oryginalny wygląd – przez ponad 530 lat nie uległ zniszczeniu ani modyfikacjom, co jest absolutnym fenomenem. Budynek wzniesiono bez użycia gwoździ,

ter. An observation tower is also available. 138 stairs lead to its highest terrace. However, it is worth climbing them, since as a reward for climbing (both the peak and the tower) we get a beautiful panorama of the Tatra Mountains, Beskid Sądecki, Island Beskids and Pieniny Mountains.

The trails to Lubań are not technically difficult, but locally they are steep and time-consuming. The trails lead mainly through the forest, so they will be a great escape from the summer heat. One of the most interesting is the blue trail from the Śnieżka Pass. If we are to believe folk tales, sometimes a dark ghost in the form of a woman dressed in a sheet frightens people in the pass. However, before we rush to the Gorce peaks, we can approach the characteristic, 13-metre high Hasior Organ. The sculpture was created in 1966. According to the author, the organ was supposed to bust the clouds with its sound during the stronger winds. However, the obstinate sculpture never played any music. Perhaps due to design errors or absence of suitable pipes, gongs, flutes and bells designed by Hasior. During the renovation in 2010, these shortcomings were slightly made up for and shepherd's bells were installed on the organ.

During the hike, it is necessary to visit the manor in Łopuszna. It is a unique monument. Beautifully renovated, it not only impresses with its appearance, but also intrigues with its rich history and intricate fate of its owners. This is an example of a typical Polish manor house: wooden, one-story, built on a rectangular plan, covered with shingles. Surrounded by beautiful old ashes hidden a little in their shadow, for many years it acted as a thriving farm, managed by the Lisicki,

przede wszystkim z modrzewia i jodły. We wnętrzu świątyni panuje półmrok, czuć niezwykły zapach starego drewna. Niemal całe wnętrze pokrywa niespotykanie różnobarwna i wzorzysta polichromia – najstarsza w całości zachowana na świecie. W kościółku podziwiać można również najstarszy w Polsce obraz sztalugowy – datowany na rok 1280, z postaciami św. Katarzyny Aleksandryjskiej i św. Agnieszki; chorągiew husarii polskiej, która zgodnie z wielowiekową tradycją została ofiarowana przez samego króla po zwycięstwie pod Wiedniem, a także gotyckie dzwonki – jedyny tego typu zabytek w Polsce, a jeden z pięciu zachowanych na świecie. Od 2003 r. kościół w Dębnie znajduje się na liście zabytków UNESCO.

Gorce to prawdziwy raj dla górołazów, i tych doświadczonych, i początkujących. Poza Turbaczem, Gorcem czy Lubaniem czekają na nich Kiczora, Kudłoń, Przysłop, Bukowina Waksmundzka i wiele innych. Dodatkowym wabikiem może być odznaka turystyczna Korona Gorców, którą przyznaje się za zdobycie wybranych 20 szczytów tego pasma. Odznaka ustanowiona została przez Klub Zdobywców Koron Górskich RP. Warto wybrać się do Poręby Wielkiej na spacer po tężni solankowej, w Chabówce zwiedzić Skansen Taboru Kolejowego, a w Nowym Targu: Muzeum Drukarstwa, Muzeum Podhalańskie czy rezerwat przyrody Bór na Czerwonem – torfowisko wysokie, przez które prowadzą drewniane kładki. A w niewielkim Waksmundzie na dzieci czeka park edukacyjno-przyrodniczy Brama w Gorce. Tu podziwiać góry można podczas spaceru najdłuższą w Polsce i w Europie ścieżką w koronach drzew (1300 m).

W Gorcach znajdą coś dla siebie również miłośnicy sportów zimowych. Powstało tu wiele tras zjazdowych, w tym dla narciarstwa biegowego. Najdłuższa nartostrada w Gorcach znajduje się w Porębie Wielkiej.

Gorce z nadejściem nocy

Gorce to idealne miejsce dla osób, które uwielbiają górski trekking pod namiotem. Działają tu fantastycznie przygotowane bazy namiotowe, takie jak Studencka Baza Namiotowa Gorc, miejsce biwakowe Polana Oberówka, Baza Namiotowa SKPG Kraków na Lubaniu czy miejsce biwakowe Polana Trusiówka. Swoje drzwi otwierają przed turystami klimatyczne bacówki i schroniska z najsłynniejszym na Turbaczu, Schroniskiem PTTK Stare Wierchy, Bacówką na Maciejowej czy Kolibą na Łapsowej Polanie. Ci, którzy lubią góry w bardziej luksusowym wydaniu, mogą zatrzymać się w hotelu.

Sapka, korpielanka i kołoc z bryndzą, czyli Gorce od kuchni

Tradycyjna kuchnia górali gorczańskich nie należała do wykwintnych. Dania opierały się na mące, ziemniakach, kapuście kiszonej i baraninie.

Dawniej najtrudniejszym okresem w roku była wiosna. Zbliżał się przednówek. Należało obsiać pola, zasadzić ziemniaki, fasolę, bób, groch… Niewiele zostawało, aby wyżywić rodzinę.

Tetmajer and Lgocki families. In Łopuszna, tourists are awaited by Tischnerówka and Gajówka Mikołaja.

We can not miss the small village of Dębno Podhalańskie with the wooden St. Michael the Archangel church hidden in the thicket of old trees. It is a phenomenal monument. It was probably built around 1490 and has retained its original appearance until today – for more than 530 years it has not been destroyed or modified, which is an absolute phenomenon. The building was erected without the use of nails, primarily from larch and fir wood. Inside the temple, it is semi-dark, we can feel a unique scent of old wood. Almost the whole interior is covered by an unusually colourful and patterned polychrome – the oldest, completely preserved one in the world. Inside the church, we can also admire the oldest easel painting in Poland – dated back to 1280, with the figures of St. Catherine of Alexandria and St. Agnes; the flag of the Polish hussars, which according to centuries-old tradition was offered by the king himself after the victory at Vienna, as well as Gothic bells – the only monument of this type in Poland, and one of five preserved in the world. Since 2003, the church in Dębno has been included in the UNESCO list of monuments.

The Gorce Mountains are a real paradise for mountaineers, both experienced and beginners. Apart from Turbacz, Gorc or Lubań, they are awaited by Kiczora, Kudłoń, Przysłop, Bukowina Waksmundzka and many others. An additional attraction may be the Gorce Crown tourist badge, which is awarded for climbing selected 20 peaks of this ridge. The badge was established by the Conquerors' Club of the Crown of Polish Mountains. It is worth going to Poręba Wielka to walk along the graduation tower, in Chabówka visit the Rolling Stock Open-Air Museum, and in Nowy Targ: Museum of Printing, Museum of Podhale or the Bór na Czerwonem nature reserve – high peatland, through which wooden footbridges lead. And in the small village of Waksmund, children may use the Brama w Gorce educational and nature park. Here, we can admire the mountains while walking the longest in Poland and in Europe path in the crowns of trees (1,300 m).

In the Gorce Mountains, winter sports enthusiasts will also find something for themselves. There are many ski runs here, including those for cross-country skiing. The longest piste in the Gorce Mountains is located in Poręba Wielka.

As the night falls on Gorce

The Gorce Mountains are the perfect place for people who love mountain trekking in a tent. There are fantastically prepared tent camps here, such as the Gorc Student Tent Camp, Polana Oberówka camping site, SKPG Kraków Tent Camp in Lubań or Polana Trusiówka camping site. Atmospheric huts and shelters along with the most famous PTTK Stare Wierchy shelter on Turbacz, Bacówka on Maciejowa or Koliba on Łapsowa Polana open their doors to tourists. Those who like the mountains in a more luxurious version may stay in the hotel.

Skromne wiosenne śniadanie jadano „na ciepło" – ziemniaki gotowane z mlekiem lub cyrem, ziemniaki z wodą bryndzaną lub zasmażaną. Na obiad gotowano kapustę kiszoną z grochem, fasolą lub bobem. Na przednówku (lub w okresach głodu) gotowano też karpielankę – zupę z dodatkiem brukwi (karpieli), marchwi, ziemniaków, czasem mleka lub słodkiej śmietanki oraz polnych ziół.

Latem, aby nakarmić pracujących w polu pieczono kołoce. Częstowano nimi również z okazji „ograbku", czyli zakończenia żniw, a także na weselach – uroczystość zaczynało się od kawałka kołacza podanego z kawą zbożową. Kołoce były bardzo sycące. Przyrządzano je z ciasta drożdżowego z mąki razowej i smarowano bryndzą.

Jesienią jadano kluski kudłate, placki z tartocin na blasze albo sapkę, czyli rodzaj gotowanej na wodzie kluski razowej z pszennej mąki. Jadło się ją zwykle na śniadanie lub na obiad, a w wielu domach i dzisiaj często je się ją jako pierwszy sycąc posiłek. Ugotowane kluski o konsystencji gęstego budyniu wykłada się na talerz i rozciąga, tworząc niewielkie wgłębienie, do którego wlewa się omastę. Tradycyjnie sapka podawana była ze słodką śmietanką, masłem bądź skwarkami.

Zimą suszono owoce, których nie przerobiono jesienią. Gotowano zupy – śliwcorkę, jabcorkę, rajdrulę czy grulankę na baraninie. Przed Bożym Narodzeniem zabijano świnię. Mięso, sadło, spyrkę (słoninę) wkładano do drewnianego koryta i zasalano. Tak przygotowane mięso rosoliło się około dwóch tygodni. Jedną z potraw, które musiały znaleźć się na wigilijnym stole, były pierogi z suszonymi śliwkami.

I dziś podczas wędrówek po Gorcach można spróbować tradycyjnych lokalnych przysmaków. Szukajmy w menu baraniny z wykom, klusek grulanych, mataligi czy korpieli. Nie bójmy się posmakować gałusków, dziadków czy gruli z lisówkami. Spróbujmy sernika z mlekiem, pomuły i moskoli z masłem. Kuchnia gorczańska to różnorodne smaki, kolory i zapachy i proste przepisy oparte na kilku składnikach. Jej niepowtarzalność gwarantuje sposób przygotowania potraw. Niektóre

Sapka, korpielanka and *kołoc z bryndzą* or the Gorce Mountains and their cuisine

The traditional cuisine of the Gorce highlanders was not an exquisite one. The dishes were based on flour, potatoes, sauerkraut and mutton.

In the past, the most difficult time of the year was spring. The hungry gap was to come. It was necessary to sow fields, plant potatoes, beans, broad beans, peas… Not much was left to feed the family. A modest spring breakfast was eaten "hot" – potatoes cooked with milk or *cyr*, potatoes with *bryndza* water or fried potatoes. For lunch, sauerkraut with peas, beans or broad beans was cooked. During the hungry gap (or during periods of hunger), *karpielanka* was also cooked – a soup with the addition of swede (pol. *karpiel*), carrots, potatoes, sometimes milk or sweet cream and field herbs.

In summer, to feed the workers in the field, people baked *kołoce*. They were also offered on the occasion of *ograbek*, i.e., the end of the harvest, as well as at weddings – the ceremony was started with a piece of a kolach served with cereal coffee. *Kołoce* were very filling. They were made from yeast dough of wholemeal flour and smeared with *bryndza*.

In the autumn, people ate *kluski kudłate, placki z tartocin na blasze* or *sapka*, i.e. a sort of wholemeal dumplings made of wheat flour and cooked in water. It was usually eaten for breakfast or lunch, and in many homes it is often eaten even today as the first filling meal. Cooked dumplings having a texture of thick pudding are placed on a plate and stretched to form a small hollow, into which a grease is poured. Traditionally, *sapka* was served with sweet cream, butter or greaves.

In the winter, people dried fruit which were not processed in the autumn. They cooked soups – *śliwcorka, jabcorka, rajdrula* or *grulanka na baraninie*. Before Christmas, a pig was killed. Meat, fat, lard (pork fat) were put into a wooden trough and salted. The meat prepared in this way was cured for about two weeks. One of the dishes that had to be present on the Christmas Eve table was dumplings with dried plums.

z nich trafiły na Listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez MRiRW:

- zagórzańska zupa z karpieli na mleku (korpielanka) – na liście od 5 stycznia 2022 r. – lekko pikantna, słodkawa, o wyraźnym zapachu warzyw. To postna zupa na bazie żółtej brukwi (karpieli). Gotowana jesienią i zimą przez mieszkańców Zagórza – obszaru obejmującego północną stronę Gorców i część Beskidu Wyspowego. Karpiele były uprawiane w dwóch odmianach: białej i żółtej. Do przygotowania zupy używano odmiany żółtej, która była słodsza i łagodna w smaku. Wariantów korpielanki jest tyle, ile tradycji rodzinnych. Najprostszym przepisem była zupa gotowana wyłącznie na wodzie. Kiedy w gospodarstwie były nadwyżki mleka, używano go do urozmaicenia tej potrawy. Wtedy część wywaru po gotowaniu karpieli odlewano, a ugotowane warzywo zalewano wrzącym, nieodtłuszczonym mlekiem. Na przestrzeni lat powstał przepis na zupę z dodatkiem ziemniaków i marchwi, czosnku, a także przesmażonej cebuli. Całość do dziś doprawia się gałązkami lebiodki i bluszczyku kurdybanku oraz solą i pieprzem;
- pierogi z suszonymi śliwkami – na liście od 16 listopada 2021 r. – słodkie, lekko kwaskowe z wyczuwalnym aromatem śliwki suszonej dymem. Potrawa ta gościła na stołach zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy to gospodynie przetwarzały owoce, najczęściej przez suszenie: całe śliwki – z pestką – rozkładano warstwami na specjalnych sitach i wolno (przez 4–6 dni) odymiano drewnem gatunków liściastych. Tak przygotowane śliwki moczono, gotowano przez kilkanaście minut, studzono. Usuwano pestki. Następnie zawijano po jednej sztuce w krążek pierogowego ciasta i gotowano. Przed podaniem okraszano roztopionym masłem oraz posypywano cukrem;
- sapka – na liście od 16 listopada 2021 r. – w smaku lekko słona. Znana pod różnymi nazwami: kluski razowe, kluski rozgarnywane czy też kluski od ucha lub kluski do ucha. Dawniej była to potrawa codzienna, jedzona głównie na śniadanie, choć w niektórych rodzinach także na kolację lub obiad. Sapkę robi się z mąki razowej, którą wsypuje się do wrzątku i nieustan-

And today, while hiking in the Gorce Mountains, we can try traditional local delicacies. In the menu, we should look for *baranina z wykom, kluski grulane, mataliga* or *korpiela*. We should not be afraid to taste *gałuski, dziadki* or *grule z lisówkami*. Let us try cheesecake with milk, *pomuła* and *moskole z masłem*. The Gorce cuisine means a variety of flavours, colours and aromas and simple recipes based on several ingredients. Its uniqueness is guaranteed by the way the food is prepared. Some of them were included in the list of traditional products kept by the MARD:

- Zagórzańska milk-based swede soup *(korpielanka)* – in the list from 5 January 2022 – slightly spicy, sweetish, with a clear aroma of vegetables. This is a meatless soup based on yellow swede (*karpiel*). It is cooked in autumn and winter by the inhabitants of Zagórze – an area covering the northern part of the Gorce Mountains and part of the Island Beskids. *Karpiele* were cultivated in two varieties: white and yellow. To prepare the soup, a yellow variety was used, which was sweeter and mild in taste. There are as many versions of *korpielanka* as family traditions. The simplest recipe was a soup cooked on water only. When there was excess milk on the farm, it was used to diversify that dish. Then, part of the broth after cooking *karpiele* was drained off and the cooked vegetable was poured with boiling, whole milk. Over the years, a recipe for soup with the addition of potatoes and carrots, garlic, as well as fried onions has been created. To this day, the whole is seasoned with branches of oregano and ground-ivy, salt and pepper;
- *pierogi* with dried plums – in the list from 16 November 2021 – sweet, slightly sour, with a noticeable aroma of plum dried with smoke. This dish was present on the tables particularly in the autumn and winter, when housewives processed the fruit, most often by drying: whole plums – with a stone – were spread in layers on special sieves and slowly (for 4–6 days) smoked with the wood of deciduous tree species. The plums prepared in this way were soaked in water, cooked for several minutes, cooled down. The stones were removed. Then, the plums, one by one, were wrapped in a circle of *pierogi* dough

nie miesza. Po uzyskaniu gęstej i jednolitej konsystencji masę przekłada się do miski, a następnie łyżką rozgarnia na brzegach naczynia. Powstały przy tym dołek wypełnia się różnego rodzaju omastami – stopionym masłem, słodką śmietanką, mlekiem lub cukrem. W zależności od dostępności, do omasty z mleka lub śmietanki dodaje się zagotowaną pokruszoną bryndzę lub stopioną słoninę czy też skwarki. Najbardziej popularnym dodatkiem do klusek rozgarnywanych była omasta na bazie żółtka wrzuconego na gorące mleko z masłem. Omasty mogły być dodawane naprzemiennie w trakcie jednego posiłku. Przedwojenne pokolenie chętnie zjadało sapkę zalaną żurem, kwaśnicą lub rosołem z poprzedniego dnia;

- kołacz razowy na słono – na liście od 16 listopada 2021 r. – płaski placek z widocznym jasnym nadzieniem równomiernie rozsmarowanym na całej powierzchni, słony o wyraźnym zapachu drożdży, z pikantno-słonym nadzieniem. Kołacz to świąteczny wyrób wypiekany przez zagórzańskich górali do dziś, na Wielkanoc, Boże Narodzenie, czy Zielone Świątki. Dawniej był obowiązkowy podczas każdego ograbku (świętowania z okazji zakończenia żniw). Wypiekiem tym częstowano również sąsiadów, którzy pomagali gospodarzom pracującym w polu. Stanowił też dobre rozpoczęcie każdego wiejskiego wesela. Wypiek ten robi się z razowego ciasta drożdżowego oraz bryndzy owczej lub sera podpuszczkowego z mleka krowiego. Niektóre gospodynie bryndzę mieszają z twarogiem z mleka krowiego lub buncem. Dodatkowo do nadzienia można dodać podsmażoną cebulę, śmietanę lub mleko oraz jajko. Do zagęszczenia farszu przyda się garść ugotowanych ziemniaków lub łyżka mąki ziemniaczanej. Dawniej kołacze często wypiekano razem z chlebem, aby wykorzystać rozgrzany piec. Choć dzisiaj częściej przyrządza się je na słodko, to właśnie kołacz razowy na słono stanowi tradycyjny rarytas.

Na Liście produktów tradycyjnych MRiRW znalazły się też wyśmienite gorczańskie wędliny, takie jak boczek domowy z Kasinki (Dolnej) – najpierw marynowany w ziołowej zalewie, potem wędzony drewnem bukowym i olchowym, w końcu parzony i dosuszany w wędzarni – czy kiełbasa swojska tradycyjna z Kasinki (Małej) – wyrabiana z mięsa z łopatki i szynki, ciętego na kawałki „na ciepło" (zanim półtusze wystygną), marynowanego w soli i przyprawach i wyrabianego, z charakterystycznym „oczkiem", które powstawało w trakcie pieczenia.

Gorce to jedne z najpiękniejszych gór w Polsce i wciąż dzikie. Właśnie tutaj można wędrować przez prastarą buczynę karpacką, odpoczywać na polanach w towarzystwie pasących się owiec czy też łapać panoramy z drewnianych wież widokowych. Gorce to idealny kierunek na podróże w rytmie slow z nutą góralskiej tradycji, ciekawe zabytki i nowoczesne atrakcje dla młodszych amatorów gór.

Tekst ■ By: **Agnieszka Grzybowska**/ARiMR ■ ARMA

Zdjęcia ■ Photos by: ©tomeyk-, ©jakubczajkowski-, ©bubutu-, ©Strumyk-, ©Albin Marciniak-, ©rogozinski-, ©Micha-, ©Fotografik-stock.adobe.com

and cooked. Before serving, they were greased with melted butter and sprinkled with sugar;

- *sapka* – in the list since 16 November 2021 – slightly salty. It is known under various names: *kluski razowe, kluski rozgarnywane* or *kluski od ucha* or *kluski do ucha*. In the past, it was a daily dish, eaten mainly for breakfast, although in some families also for dinner or lunch. *Sapka* is made of wholemeal flour, which is poured into boiling water and stirred interruptedly. After obtaining a thick and uniform texture, the mass is put into a bowl, and then is spread with a spoon on the brims of the dish. The resulting hollow is filled with various types of grease – melted butter, sweet cream, milk or sugar. Depending on availability, boiled crumbled *bryndza* or melted pork fat or greaves are added to the milk or cream. The most popular addition to *kluski rozgarnywane* was a grease based on an egg yolk thrown on hot milk with butter. Greases could be added alternately during one meal. The pre-war generation willingly ate *sapka* poured with sour rye soup, *kwaśnica* or consomme left from the previous day;
- salty wholemeal kolach – in the list since 16 November 2021 – a flat cake with the visible light filling evenly spread over the whole surface, salty, with a clear yeast smell, with the spicy-salty filling. Kolach is a Christmas product baked by the Zagórze highlanders to this day, for Easter, Christmas or Pentecost. In the past, it was obligatory during every *ograbek* (celebration of the end of the harvest). This baked good was also offered to neighbours who helped the farmers working in the field. It was also a good start to any rural wedding. This baked good is made from wholemeal yeast dough and sheep's *bryndza* or rennet cheese made from cow's milk. Some housewives mix *bryndza* with cottage cheese from cow's milk or *bunc*. In addition to the filling, we can add fried onion, sour cream or milk and egg. To thicken the filling, a handful of cooked potatoes or a tablespoon of potato flour will be useful. In the past, kolaches were often baked together with bread to use a heated oven. Although today they are more often prepared sweet, the salty wholemeal kolach is a traditional delicacy.

The list of traditional products kept by the MARD also includes delicious cold meats from the Gorce Mountains, such as homemade bacon from Kasinka (Dolna) – first, pickled in a herbal pickle, then smoked with beech and alder wood, finally blanched and additionally dried in a smokehouse – or traditional sausage from Kasinka (Mała) – made of shoulder meat and ham, cut into pieces "hot" (before half-carcasses cool down), pickled in salt and spices and baked and kneaded, with a characteristic "eye" which was formed during the process.

The Gorce Mountains are one of the most beautiful and still wild mountains in Poland. It is here that we can wander through the ancient Carpathian beech forest, rest on the glades in the company of grazing sheep or catch panoramas from wooden observation towers. The Gorce Mountains are an ideal destination for slow travelling with a hint of highland tradition, interesting monuments and modern attractions for younger mountain enthusiasts.

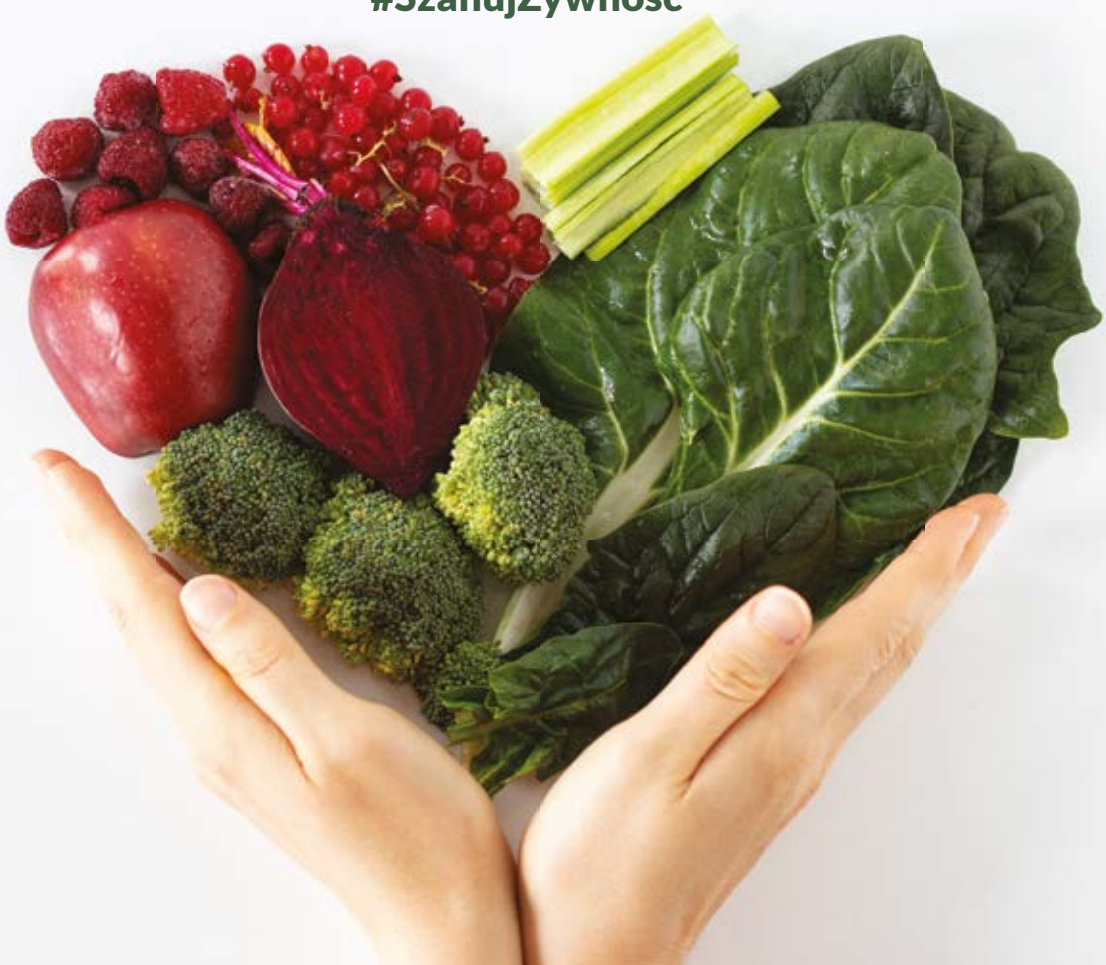
PLANUJ PRZECHOWUJ PRZETWARZAJ PODZIEL SIĘ 4P

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Nie marnuj żywności.
Szkoda planety!

Don’t Waste Food
Care for the Planet!

#SzanujŻywność



ODPOCZYWAJ NA WSI

Wybierz wypoczynek na polskiej wsi

Take a rest in the Polish countryside