

PRODUKTY REGIONALNE I TRADYCYJNE Z DOLNEGO ŚLĄSKA



**DOLNY
ŚLĄSK**

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Wybrzeże J. Słowackiego 12-14, 50-411 Wrocław
www.umwd.dolnyslask.pl

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Wydział Rozwoju Obszarów Wiejskich
50-411 Wrocław
Wybrzeże J. Słowackiego 12-14

tel.: (71) 776-93-50
(71) 776-91-33
(71) 776-90-30
fax: (71) 776-94-00

e-mail: pawel.czyszczon@dolnyslask.pl
ryszard.czerwinski@dolnyslask.pl
maria.krzeszowska@dolnyslask.pl

Opracowanie graficzne:
Media Consling Agency, Andrzej Krzyśków
www.mcamedia.pl

Opracowanie mapy:
Wydział Geodezji i Kartografii UMWD – Dział DSIP

Zdjęcia produktów udostępnione zostały przez producentów i wytwórców.

Nakład: 1.500 sztuk



Publikacja sfinansowana ze środków budżetu województwa w ramach zadania:
Realizacja zadań związanych z rozwojem obszarów wiejskich.

Wrocław 2010

PRODUKTY REGIONALNE I TRADYCYJNE
Z DOLNEGO ŚLĄSKA



**DOLNY
ŚLĄSK**



Szanowni Państwo!

W katalogu, który mają Państwo przed sobą, prezentowane są charakterystyczne dla województwa dolnośląskiego produkty regionalne i produkty wytwarzane metodami tradycyjnymi. Ich różnorodność jest wyjątkowa i niepowtarzalna. Dolny Śląsk jest jednym z europejskich regionów, w którym na skutek II wojny światowej osiedliła się ludność z innych części Europy. Wynikająca z tego wielokulturowość jest dużym atutem i świadczy o bogactwie naszego dziedzictwa.

Na obszarze naszego regionu kultywuje się oprócz zwyczajów i tradycji lwowskich, wileńskich, małopolskich, kieleckich i rzeszowskich również zwyczaje i tradycje czeskie, romskie, jugosłowiańskie, greckie a także niemieckie.

Najsilniej jednak zaznaczają się tradycje mające korzenie kresowe. Produkty wytwarzane metodami tradycyjnymi prezentowane są coraz częściej na targach i wystawach zarówno w kraju jak też za granicą. Znaczącą formą promocji tych produktów jest *Lista Produktów Tradycyjnych* (LPT) prowadzona przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Dynamicznie rozwijające się sieci sklepów z żywnością regionalną, a także promocyjne stoiska w sieciach supermarketów powodują, że praktycznie z dnia na dzień tradycyjnie wytwarzane produkty znajdują wielu zwolenników i nabywców. Działania nasze zmierzają w kierunku utworzenia dolnośląskiego menu. Promocja produktów regionalnych na kartach najlepszych restauracji w sieciach hoteli na Dolnym Śląsku będzie doskonałą wizytówką naszego regionu, a kulinarne wspomnienia odwiedzających nasz region stanowiąc będą swoistą pamiątkę z Dolnego Śląska.

Jestem przekonany, że publikacja IV edycji katalogu zachęci producentów z województwa dolnośląskiego do ubiegania się o umieszczenie produktów w kolejnej jego edycji. Będzie też inspiracją do złożenia wniosku o wpis na *Listę Produktów Tradycyjnych*, a także do rejestracji dolnośląskich specjałów w europejskim systemie ochrony.



Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego

Włodzimierz Chlebosz



**DOLNY
ŚLĄSK**

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Wybrzeże J. Słowackiego 12-14, 50-411 Wrocław
www.umwd.dolnyslask.pl

KAMIENNOGÓRSKI SER PLEŚNIOWY

BLUE CHEESE FROM KAMIENNA GÓRA

Historia produkcji Kamiennogórskiego sera pleśniowego sięga lat 50. ubiegłego wieku. W ofercie Spółdzielni Mleczarskiej KAMOS znajdują się śmietany, mleko świeże spożywcze, twarogi, kefiry, maślanki, jogurty, ale największą chlubą firmy jest Kamiennogórski ser pleśniowy (ser z przerostem błękitnej pleśni). Ten wykwintny i aromatyczny ser cieszy się bardzo dużą popularnością wśród smakoszy. Jest doskonałym komponentem sałatek, farszów i zapiekanek. Może być również podawany samodzielnie, jako luksusowa przekąska z czerwonym winem. Stanowi nieodłączny element ekskluzywnych przyjęć bankietowych, a także rodzinnych spotkań.

The history of production of blue cheese in Kamienna Góra is dates back from the 50s of the last century. In offer of Dairy Cooperative KAMOS we can find cream, fresh milk, cottage cheese, kefir, buttermilk and yoghurt, but the biggest pride of the company is blue cheese from Kamienna Góra (cheese with overgrown blue layer). That exquisite and aromatic cheese is very popular among gourmets. It is great ingredient of salads, stuffing and pies. It can also be served separately as a luxury appetizer with red wine. The cheese can be an inseparable part of exclusive banquets, as well as family meetings.



SERY KROWIE „WAŃCZYKÓWKA”

COW CHEESES „WAŃCZYKÓWKA”



„Wańczykówka” to nazwa gospodarstwa ekologicznego położonego w malowniczym krajobrazie Karkonoszy. Produkowane przez gospodarzy sery są jednymi z najbardziej znanych serów wytwarzanych z niepasteryzowanego mleka krowiego na bazie podpuszczki naturalnej. Sery charakteryzują się łagodnym i niepowtarzalnym smakiem. Formowane są kształty: okrągły, trójkątny i prostokątny. Po uformowaniu sery trafiają do solanki na około 24 godziny. Następnie leżakują na drewnianych deskach w chłodnej piwnicy. Im dojrzałe sery, tym intensywniejszy jest ich zapach. Sery mają biało-żółty do żółtego kolor, który staje się ciemniejszy w miarę dojrzewania. Sery dojrzewające mają gładką powierzchnię, niekiedy z odciskiem formy, w przekroju jednolite. Wzbogacane są różnymi dodatkami: orzechami, pieprzem, kozieradką, ziołami, kminkiem, papryką, czosnkiem niedźwiedzim. Sery podaje się jako przekąskę w sałatkach, smażone na oleju lub oliwie z dodatkiem pomidorów. Sery prezentowane są na targach, jarmarkach i festynach na których zdobywają coraz większą popularność.

„Wańczykówka” is the name of an ecological farm which is situated in the picturesque landscape of the Karkonosze. Cheeses produced by the owner are among those of the most known, which are made from non-pasteurized cow milk on a base of natural rennet. These cheeses are characterized with a mild and unmistakable taste. Various shapes are formed: round, triangle and rectangular. After having been formed the cheeses are placed in brine for about 24 hours. Next they mature on wooden planks in a cool basement. The white-yellow to yellow colours of these cheeses become darker whilst they mature. Matured cheeses have smooth surface, sometimes with the print of a mould, and are homogenous in cross section. They are enriched with various additions: nuts, pepper, fenugreek, herbs, cumin, red pepper or ramsons. These cheeses are served as a snack or in salads, fried in oil or olive oil with the addition of tomatoes. They are presented at markets and fetes where they are becoming more and more popular.

PRODUKTY MLECZNE / DAIRY PRODUCTS

Gospodarstwo ekologiczne Wańczykówka
58-405 Krzeszów, ul. Św. Anny 9, tel. +48 75 742 30 76

SER ZGORZELECKI

ZGORZELEC CHEESE



Recepturę sera Zgorzeleckiego przywieźli ze sobą uchodźcy greccy, którzy po II wojnie światowej osiedlili się w Zgorzlecu i jego okolicach. Ser wytwarzany jest tradycyjnymi domowymi metodami z mleka owczego i koziego, z dodatkiem mleka krowiego. W procesie produkcji, konserwacji i dojrzewania używa się serwatki, soli i podpuszczki lub koagulantu bakteryjnego. Dojrzwianie sera trwa nawet do 3 lat. Przebiega zazwyczaj w kamiennych naczyniach, a od jego przebiegu zależy smak i gęstość produktu. Ser ten charakteryzuje łagodny, lekko słonawy smak. Ser jest w przekroju biały, z lekko żółtawym odcieniem na zewnątrz, gładki. Formowany jest w lekko spłaszczone kule 20-centymetrowej wielkości i wadze 2 kg. Podają się jako przekąskę, w salatkach, smażony na oleju lub oliwie z dodatkiem pomidorów. Degustacja serów towarzyszy imprezom związanym z kulturą grecką, tj. Festiwal piosenki greckiej, który corocznie odbywa się w Zgorzlecu. Ser wytwarzany jest obecnie w niewielkich ilościach, okazjonalnie lub na zamówienie. Produkt został wpisany na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

The recipe for Zgorzelec Cheese was brought by Greek refugees who settled in Zgorzelec and its neighbourhood after the Second World War. The cheese is produced by traditional household methods from sheep and goat milk with the addition of cow milk. In the process of production, conservation and maturing, whey, rennet or coagulant are used. Maturing lasts from two hours to as long as three years and is done in stone vessels. The taste and density of the product depends on it. Usually, the cheese is characterized by its mild, slightly salty taste. The cheese is white in cross section, smooth and with a little yellow shade on the outside. It is formed into little flattened balls with diameter of 20 cm and 2 kg in weight. This cheese is served as a snack, in salads, fried in oil or olive oil with the addition of tomatoes. Tasting the cheese also accompanies events connected with Greek culture, such as the Greek Song Festival which takes place annually in Zgorzelec. Presently the cheese is produced in small amounts, occasionally or to order. The product was written into the *List of Traditional Products*.

SER ŁOMNICKI

ŁOMNICA CHEESE



Tradycja wytwarzania sera łomnickiego pochodzi z lat 40-tych XX wieku, a historia wytwarzania związana jest z terenami międzywojennej Kozłowszczyzny – województwo wileńskie. Obecnie jest wytwarzany w gospodarstwie ekologicznym Kozia Łąka w Łomnicy koło Jeleniej Góry. Produkowany jest z surowego mleka koziego, często z dodatkiem naturalnych ziół i przypraw, takich jak czosnek, kminek, mięta, szalwia, lubczyk czy oregano. Smak sera jest delikatny, nieco słony i lekko kwaśny. W 2009 roku ser łomnicki zdobył I miejsce w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”. Ser w 2010 r. został wpisany na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

The tradition of producing Łomnicki cheese comes from the 40s of the 20th century and the history of that production is connected with interwar areas of Kozłowszczyzna – Vilnius province. Currently the cheese is produced on the ecological farm Kozia Łąka in Łomnica near Jelenia Góra. It is made of raw goat's milk, often with natural herbs and seasoning like garlic, caraway-seed, mint, sage, lovage or oregano. The taste of the cheese is delicate, somewhat salty and a little bit sour. In 2009 Łomnica cheese gained the first place in a contest „Our Culinary Heritage”. In 2010 the cheese was registered on the *List of Traditional Products*.

PRODUKTY MLECZNE / DAIRY PRODUCTS

Gospodarstwo ekologiczne „Kozia Łąka”
Łomnica, tel. +48 608 55 45 71, +48 602 77 93 83

SER KOZI Z KAMIEŃCA WROCŁAWSKIEGO

GOAT CHEESE FROM KAMIENIEC WROCŁAWSKI



Ser kozi z Kamieńca Wrocławskiego – to rodzaj koziego żółtego sera dojrzewającego, jaki wytwarza Pani Małgorzata Wójcik we własnym gospodarstwie ekologicznym. Tradycja wytwarzania sera podpuszczkowego, przekazywana z pokolenia na pokolenie, została przywieziona, aż z miejscowości Marianówka, spod Tarnopola. Łagodny, słodki smak sera jest efektem starannie dobranej paszy dla kóz. Państwo Wójcikowie wytwarzają również inne, nie mniej smaczne, rodzaje sera z dodatkiem lokalnych ziół. Ich sery można degustować podczas Jarmarków, wystaw produktów ekologicznych i bezpośrednio w gospodarstwie. Ser kozi z Kamieńca Wrocławskiego zdobył wyróżnienie, w sierpniu 2007 r., w finale ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”, zaś w 2008 r. otrzymał nagrodę w konkursie na „Ekoprodukt Dolnego Śląska”.

Goat cheese from Kamieniec Wrocławski. This is a type of long-maturing cheese produced by Ms Małgorzata Wójcik on her own ecological farm. The tradition of the rennet cheese production comes down from generation to generation and was originally brought from as far as Marianówka village in the neighbourhood of Tarnopol. The smooth, sweet taste of the cheese is the effect of carefully chosen fodder for goats. The family also produce different, but equally tasty types of cheese with the addition of local herbs. Their cheeses can be tasted at Market Fairs, ecological products fairs and directly on their farm. Goat cheese from Kamieniec Wrocławski won a distinction in the final of the whole-Poland contest „Our Cuisine Heritage” in August 2007, and in 2008 it was awarded in the „Eco-product of Lower Silesia” contest.

SER PODPUSZCZKOWY

RENNET CHEESE

Ser podpuszczkowy twardy, wyrabiany według tradycyjnej receptury z mleka krowiego. Wędzony w wędzarni wypalanej drewnem owocowym. Ser ma słony smak i swoisty zapach, idealnie pasuje do kanapek, sałatek oraz jako przekąska zarówno na zimno jak i na ciepło. Ser produkowany jest bez konserwantów. Mleko do produkcji sera pochodzi z własnego gospodarstwa. Wyrób cieszy się ogromnym zainteresowaniem i znany jest w całym regionie. W gospodarstwie wytwarzany jest również ser podpuszczkowy twardy z ziołami. Proces produkcji oparty jest na tej samej recepturze co ser wędzony, z tą tylko różnicą, że ten typ sera nie jest owędzony i dodana jest do niego mieszanka ziołowa.

Rennet hard cheese is made according to the traditional recipe from cow milk. It is dry-smoked in a smokehouse heated with fruit-tree wood. The cheese has a salty taste and peculiar smell which perfectly matches with sandwiches, salads. It can be served as cold or warm appetizer as well. The cheese is produced without preservatives. The milk, which is used in a production, comes from own farm. The product gained popularity and is well-known in the whole region. On the farm there is also produced rennet hard cheese with herbs. The process of production is based on the same recipe as smoked cheese, with a little difference, that this type of cheese is smoked with addition of herb mix.



KASZANKA BOLEŚCIŃSKA

BOLEŚCIN BLACK PUDDING

Produkcję kaszanki boleścińskiej rozpoczęto w latach siedemdziesiątych według receptury pochodzącej z Małopolski, przywiezionej przez nowego kierownika masarni. W masarni stosowane są tradycyjne metody wyrobu kaszanki, oparte na domowych sposobach. Kaszanka boleścińska jest koloru czarno-fioletowego, ma osłonkę z jelita naturalnego, w przekroju okrągła, o kształcie typowej kielbaski o długości 15-20 cm. Cechą charakterystyczną wyrobu jest wyraźnie wyczuwalny smak czosnku i pieprzu.

Production of Boleścin Black Pudding started in the 1970's according to the recipe which originates from Lesser Poland and which was introduced by a new butchery manager. Traditional methods of the black pudding production are used in the butchery; they are based on household methods. Boleścin black pudding is of black-purple colour and is covered with natural intestine, it is round in cross section and has the shape of a typical sausage of 15 to 20 cm in length. The characteristic of the product is its distinctive taste of garlic and pepper.



KIEŁBASA BOLEŚCIŃSKA

BOLEŚCIN SAUSAGE



Produkcję kiełbasy boleścińskiej rozpoczęto w tym samym okresie, co wytwarzanie kaszanki boleścińskiej. W masarni stosowane są tradycyjne, oparte na domowych, metody produkcji. Kiełbasa boleścińska produkowana jest bez konserwantów, w oparciu o własną produkcję trzody chlewnej, skarmianej paszą na bazie własnych zbóż, wytwarzaną we własnym gospodarstwie, dlatego cieszy się ogromnym popytem i znana jest w całym regionie. Powierzchnię kiełbasy stanowi osłonka z naturalnego jelita, która jest równomiernie pomarszczona i ściśle wypełniona farszem. Składnikami kiełbasy Boleścińskiej są kawałki mięsa chudego oraz kawałeczki tłuszczu, równomiernie wymieszane z tradycyjnymi przyprawami, wędzona jest zimnym dymem z drewna olchowego.

Production of Boleścin Sausage started in the same period as production of black pudding. Traditional, based on household methods, which are applied in the butchery, The Boleścin Sausage is produced without preservatives, with their own pigs, which are fed on the farm feed from their own wheat. That is why it is very popular and well known in the whole region. The sausage is covered with natural intestine which is regularly creased and filled with stuffing with various ingredients and pieces of lean meat and small pieces of fat are evenly placed inside. The smoked sausage is seasoned with salt, pepper and garlic which gives it its own particular taste. It is smoked in a traditional way, only with alder wood.

MIĘSO W KAWAŁKACH NIEMCZAŃSKIE DOMOWE NIEMCZA HOME MEAT IN PIECES

Tradycja konserwacji mięsa w słoikach jest znana i stosowana od początku XX wieku. W rodzinnej masarni Galicja produkuje się mięso w słoikach o pojemności ¼ litra, zgodnie z recepturą mającą swoje źródło w tradycji konserwacji mięsa w słoikach z okolic Wołynia. W skład produktu wchodzi różne rodzaje mięsa wieprzowego (łopatka, szynka, karczek, boczek oraz połówki wieprzowe) krojonego w kawałki, które są marynowane na sucho przyprawami przez okres czterech dni, a następnie doprawiane solą, pieprzem, czosnkiem i ziołami. Dzięki trzykrotnej pasteryzacji mięso nie ulega psuciu i przez pół roku zachowuje wszystkie walory smakowe.

The tradition of conservation of meat in jars has been known and used since the beginning of the 20th century. In the family butchery „Galicja”, meat in one-liter jars is produced according to the recipe which has its source in the tradition of meat conservation from Wołyń region. The product consists of various types of pork (shoulder, gammon, neck, bacon and pork sirloin) which is chopped into pieces, dry marinated with spices for four days and next seasoned with salt, pepper, garlic and herbs. Thanks to the fact that it is pasteurized three times, the meat does not go bad easily and keeps all its taste values for half a year.



SZYNKA STRZELIŃSKA

STRZELIN HAM

Historia wytwarzania szynki sięga czasów przedwojennych. Smak jej już wówczas zaspakajał gusta nawet najbardziej wyrafinowanych smakoszy tego produktu. Smak był na tyle znany i rozpoznawalny, że przepis na jej wytwarzanie przetrwał do czasów współczesnych. Tajemnica tkwi przede wszystkim w przygotowaniu. Surowe mięso szynkowe pozyskiwane jest z warchlaków. Szynka przygotowywana do przyrządzenia waży 3-4 kg. Po uformowaniu szynki następuje proces peklowania suchego, potem mokrego przez okres około 30 dni. W procesie peklowania używa się całej gamy charakterystycznych przypraw, co dodaje szynce niepowtarzalnego smaku i aromatu. Po zakończeniu peklowania szynkę obsmaża się na złoty kolor, po czym jest parzona przez około 4 godziny, a następnie zapiekana w temp. 200 °C przez 1 godz. Tak przygotowaną szynkę podaje się na ciepło i na zimno. W jej przyrządzeniu specjalizuje się restauracja „Sezam” ze Strzelina, pracownicy której z wyjątkową pieczołowitością pielęgnują tradycję jej wytwarzania.

The history of production that ham dates back to prewar times. The taste of it, since then, has satisfied the taste of even the most sophisticated gourmets. The taste was so well-known, that the recipe lasted till now. The secret lies in its preparation. Raw ham meat is gained from piglets. The meat ready to prepare weights 3-4 kg. After forming the ham it begins the process of first dry next wet curing for about 30 days. During that process there is used the full range of characteristic spices, which gives a unique taste and aroma. After finishing curing the ham is fried lightly brown and blanched for about 4 hours, then it is baked in 200 degrees centigrade for 1 hour. The ham prepared in that way is served either warm and cold. The expert of its preparing is the restaurant „Sezam” in Strzelin, the workers of which assiduously cultivate the tradition of its preparation.



PRODUKTY MIĘSNE / MEAT PRODUCTS

Restauracja „Sezam”, 57-100 Strzelin, ul. Wrocławska 37
tel. +48 71 392 02 16, +48 609 197 430

KIEŁBASA Z DZICZYZNY

VENISON SAUSAGE



W skład kielbasy wchodzi mięso z dziczyzny, boczek wieprzowy, czosnek, przyprawy i sól do peklowania. Aby przygotować kielbasę, najpierw pekluje się mięso. Część mięsa kroi się w kostkę, a część mieli. Po wymieszaniu dodaje się czosnek i przyprawy bez konserwantów, nabija mięso w jelito i poddaje wędzeniu. Tak przygotowana kielbasa ma wyborny smak i naturalny aromat. Produkt wytwarzany jest na obszarze Borów Dolnośląskich, gdzie wśród miejscowej ludności wciąż żywe są tradycje przetwarzania dziczyzny, w którą obfitują Bory Dolnośląskie.

Venison, pork bacon, garlic, spices and corn – these are the ingredients of the sausage. To prepare the sausage it is necessary to pickle the meat, part of it is cut into small squares and part is minced. After mixing, garlic and spices are added and the meat is inserted into intestines without preservatives. The sausage prepared in such way has a magnificent taste and natural aroma. The product is produced in the area of the Lower Silesia Forests where the tradition of venison dishes, the pride of the region, are still alive among local people.

UDZIEC WIEPRZOWY WĘDZONY Z ZAMKU KLICZKÓW

SMOKED PORK HAUNCH FROM KLICZKÓW CASTLE

Technologia produkcji udzka wieprzowego wędzonego opisana została w archiwalnych informacjach uzyskanych z przekazów słownych od pomocnika kucharza przedwojennych właścicieli Zamku Kliczków, rodziny zu Solms Baruth. Udziec wieprzowy wędzony z kością poddaje się marynowaniu w specjalnej zalewie z dodatkiem soli i ziół, tj. tymianek, rozmaryn, czosnek, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, jałowiec. Zalewę wymienia się sześćkrotnie co 3-5 dni w zależności od pory roku. Następnie produkt jest wędzony dębinią oraz olchą przez ok. 30 godzin. Jest to specjalność restauracji w Zamku Kliczków koło Bolesławca.

The technology of producing „smoked pork haunch” was described in archival information gained from a spoken source – mainly from cook’s aid of pre-war owners of the Kliczków Castle, the family zu Solms Baruth. The „smoked pork haunch” with a bone is marinated in special marinade with salt and herbs like thyme, rosemary, garlic, marjoram, pimento, bay leaf and juniper. The marinade is exchanged six times, every 3-5 days, depends on the season of the year. Next, the product is smoked in alder and oak wood for about 30 hours. It is a specialty of the restaurant in Kliczków Castle near Bolesławiec.



PASZTET Z DZIKA Z ZAMKU KLICZKÓW

WILD BOAR PÂTÉ FROM KLICZKÓW CASTLE



Tradycyjny przepis przyrządzania pasztetu z dzika sporządzanego dziś w restauracji Zamku Kliczków zachował się dzięki pieczołowicie przechowywanym i przekazywanym z pokolenia na pokolenie przepisom kulinarnym w postaci rękopisów ostatnich przedwojennych właścicieli Zamku Kliczków. Bory Dolnośląskie to obszar leśny, w którym do dziś żyje wiele gatunków zwierzyny leśnej, dlatego też w regionalnej kuchni dziczyzna odgrywa wielką rolę. Do wyrobu pasztetu z dzika używa się tu mięsa z dziczyzny, wątroby z gęsi, gotowanych jarzyn, boczku, suszonych grzybów, jaj, śmietany i przypraw (rozmaryn, pieprz, sól, czosnek, jałowiec). Po połączeniu wszystkich składników, przygotowaną masę zawija się w ciasto francuskie i zapieka w piecu w temperaturze 160 °C przez ok. 40 minut. Tak sporządzony pasztet układa się na półmisku z musem borowikowym.

The traditional recipe of preparing the pâté from wild boar, which is served in the restaurant in Kliczków Castle, was kept, thanks to recipes assiduously stored and passed from one generation to the next, in a form of manuscript of the latest prewar owners of Kliczków Castle. Lower Silesian forests are woodlands, in which we can find many species of forest-dwelling game. That is why it plays a vital role in the regional cuisine. To prepare the pâté from wild boar it is used meat from game, goose liver, boiled vegetables, bacon, dried mushrooms, eggs, cream and spices (rosemary, pepper, salt, garlic, juniper). After mixing all the ingredients the prepared mass is rolled in French pastry and baked in a stove in 160 degrees centigrade for about 40 minutes. Such prepared pâté is placed on a platter with bolete mousse.

PASZTET Z SELERA

CELERY PÂTÉ



Pasztet jest charakterystycznym produktem lokalnym Krainy Wzgórz Trzebnickich, przygotowywanym przez Koło Gospodyń Wiejskich z Głuchowa Górnego. Jest to produkt naturalny, bez konserwantów o szczególnych walorach dietetycznych. Sposób produkcji to stara receptura z Kresów Wschodnich, przywieziona z Tarnopola jako dziedzictwo kulturowe rodziny Kaczkowskich. Pasztet był kiedyś serwowany na stołach podczas większych uroczystości rodzinnych, a dziś jest elementem integrującym mieszkańców Głuchowa Górnego i promującym region. W skład tego wyjątkowego produktu wchodzi: korzeń selera, cebula, jaja, wątróbka z kurczaka i specjalnie dobrany zestaw przypraw. Całość formuje się i zapieka w piecu opalanym drewnem przez ok. 2 godziny. Powierzchnia produktu po upieczeniu jest jasno brązowa z szarym odcieniem, na przekroju – jednolita masa, a konsystencja łatwo smarowna.

Celery pâté is a specific local product from Wzgórz Trzebnickie, prepared by Village Women's Club from Głuchów Górny. It is a natural product, without preservatives, with special dietetic values. The way of producing it is an old recipe from Polish eastern frontier brought from Tarnopol as a cultural heritage of Kaczkowscy family. Sometime the pâté was served on tables during the most important family occasions, now it is an element of integration of Głuchów Góry residents and the promotion of the region. In the composition of this unique product we can find: a celery root, an onion, eggs, chicken's liver and specially selected mix of spices. The whole is formed and baked in a stove which is heated with wood for about 2 hours. After baking the surface of the product is light brown with a grey shade. Cut in half is solid, though can be easily spread.

ŚWINKA PIECZONA PO ZACISZAŃSKU

ZACISZE ROASTED PIG

Jak podaje wiele źródeł – mięso wieprzowe na wsi spożywane było w niewielkich ilościach i to niemal wyłącznie z okazji świąt. Mięso konserwowano poprzez wędzenie i spożywano przeważnie w formie wędzonki. Pieczenie mięsa zaczęło się upowszechniać dopiero w okresie międzywojennym. Produkt „Świnka pieczona po zaciszańsku” pochodzi z gospodarstwa rodzinnego wytwórcy. Specyficzny smak produktu wynika ze sposobu przyrządzenia i stosowania tradycyjnej receptury. Przygotowane tusze wieprzowe schładza się przez jedną dobę, a następnie przyprawia solą, pieprzem, ziołami i pozostawia przez dwie doby w chłodni w temperaturze -4°C . Przed pieczeniem odstające części tuszy zabezpiecza się folią aluminiową. Pieczenie odbywa się na ognisku przygotowanym z drewna drzew liściastych i trwa 6-10 godzin. Tak upieczoną świnkę podaje się z kaszą gryczaną, pieczywem lub z ziemniakami gotowanymi w mundurkach, a następnie pokrojonymi w plasterki i podsmażanymi na tłuszczu na kolor złoty. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

Served in villages and almost only on special occasions. The meat was smoke-dried and almost always served in this form. Roasting of such dish started commonly only in the interwar period. The product „Zacisze Roasted Pig” originates from the family farm of the producer. The specific taste results from the method of preparation and ingredients of traditional recipe. Prepared pork carcasses are cooled for 24 hours and next seasoned with salt, pepper and herbs and left in a cold store at a temperature of -4°C . Protruding pieces of meat are protected with aluminum foil before roasting. Roasting takes place over a fire prepared from wood of leafy trees and lasts about 6-10 hours. A pig roasted in such way is served with buckwheat, bread or potatoes boiled in their skins and next sliced and fried in oil to a golden colour. The product was written into *List of Traditional Products*.



PECZENICA

PECZENICA

Peczenica to oryginalna nazwa przyrządzanego według specjalnej receptury prosiaka lub dzika, pieczonego w piecu chlebowym z dodatkiem kaszy lub w cięście chlebowym. Potrawa ma niepowtarzalny smak i aromat. Tradycję pieczenia prosiaka przywieźli na Dolny Śląsk w latach 40-tych przesiedleńcy z byłej Jugosławii. Wówczas była to potrawa wykwintna, przyrządzana na specjalne okazje. Z czasem jednak peczenica stała się daniem bardziej powszechnym, serwowanym podczas uroczystości rodzinnych bądź wydarzeń lokalnych. Umiejętność jej przyrządzania posiadają wyłącznie potomkowie Jugosłowian.

Peczenica is the original name of a piglet or a boar prepared according to a special recipe, roasted in a bread oven with the addition of gruel or wrapped in bread pastry. The dish has unrepeatabe taste and aroma. The tradition of roasting piglet was brought to Lower Silesia by settlers from former Yugoslavia in the 1940's. In those days it was an elaborate dish, which was prepared only for special occasions. It is believed, only descendants of Yugoslavian immigrants have the skill to prepare it properly.



SALCESON ZAWIDOWICKI

ZAWIDOWICE BRAWN

Tradycja produkcji salcesonu jest tak długa, jak tradycja wiejskiego świnobicia i zwyczaju robienia wędlin podrobowych. Wśród nich najważniejszy był i jest salceson, wyrób jedyny w swoim rodzaju. Salceson zawidowicki produkowany jest w oparciu o receptury wielu kultur i związanych z nimi tradycyjnych przepisów, które przynieśli ze sobą osiedlający się na tych terenach w latach czterdziestych i pięćdziesiątych dwudziestego wieku. Powstaje z gotowanych ozorów, serc i polik świńskich. Nie dodaje się do niego skórek ani tłuszczu. Przyprawiany jest mocno pieprzem i dużą ilością czosnku. Pokrojone na duże kawałki ugotowane mięso zalewane jest przyprawionym wywarem z gotowania głowizny. Wywar jest specjalnie odcedzony aby nie był mętny. W czasie studzenia salcesony są często odwracane aby mięso równomiernie rozkładało się na całym przekroju.

The tradition of brawn production is as long as the tradition of pig-sticking and giblets cold meats making. Brawn has always been the most important among them. It is the only product of its kind. Zawidowice Brawn is produced according to recipes of many interlinked cultures and traditions brought by people settling in these area in the 1940's and 1950's. It is made from boiled tongues, hearts and cheeks of pig. No pelt or fat is added. It is strongly seasoned with pepper and a huge amount of garlic. Boiled and cut into big pieces the meat is soaked with seasoned stock from the boiled head. The stock is specially strained to avoid it being murky. During cooling down, brawns are often turned so the meat is evenly located in the whole cross section.



KIEŁBASA DOMOWA KRUCHA

ZAWIDOWICKA

ZAWIDOWICE HOMEMADE TENDER SAUSAGE

Tradycyjne polskie świniobicie to przede wszystkim kielbasa. W każdym regionie smakuje ona trochę inaczej. Kielbasa domowa krucha zawidowicka – to połączenie wielu tradycji wędliniarskich, które przyniosła ze sobą ludność osiedlająca się na tych terenach w czasach powojennej migracji. Powstaje z mięsa wieprzowego. Dzięki stosowanej recepturze jest krucha i w charakterystyczny sposób rozpada się przy krojeniu. Przyprawiana jest grubo mielonym pieprzem oraz solą i czosnkiem, co nadaje jej wyjątkowego smaku. Zwieńczeniem dzieła jest powolne wędzenie w wędzarni opalanej drzewem liściastym, dzięki temu zawidowicka kielbasa domowa wyróżnia się piękną złoto-brązową barwą i charakterystycznym aromatem.

Traditional Polish pig-sticking, most of all, is sausage making. In every region it tastes a little bit different. Zawidowicka Homemade Tender Sausage is a connection of many cold meat preparation traditions, which were brought by people who settled in these areas during post-war migration. It is made from pork. Thanks to the used recipe, it is tender and during cutting falls apart in a characteristic way. It is seasoned with thickly ground pepper, salt and garlic which gives it an unforgettable taste. To finish, it is hung in a smokehouse which is heated with wood from leafy trees. Thanks to this Zawidowice Homemade Tender Sausage distinguishes itself from the others with its golden-brown colour and characteristic aroma.



PRODUKTY MIĘSNE / MEAT PRODUCTS

Masarnia Urbanowski

56-420 Bierutów, Zawidowice 40b, tel. +48 71 315 74 23

KIEŁBASA NOŻEM KROJONA Z ZAWIDOWIC

CUT-BY-KNIFE SAUSAGE FROM ZAWIDOWICE

Źródła historyczne podają, że dawniej w wsiach świnie bito wyłącznie od święta, a jeśli okazja była wyjątkowa, to i wyroby musiały być specjalne. Tak powstała kielbasa nożem krojona z Zawidowic. Jej unikatowość polega na sposobie rozdrabniania mięsa przed nadzianiem w jelita. Powstaje wyłącznie z mięsa szynki wieprzowej, które krojone jest nożem w kostkę i doprawiane grubo tłuczonym pieprzem, czosnkiem i solą. Nadziewana w specjalnie wybrane, dość grube w przekroju, naturalne jelita wieprzowe i zakręcana jest w okrągłą pętka na kiju wędzarniczym. W tej postaci trafia do wędzarni, gdzie wędzi się długo w dymie z drzewa liściastego na ciemny, brązowy kolor, czemu zawdzięcza również swój wspaniały aromat.

Historic sources state that in the past pig-sticking was an event for special occasions only so the final products had to be very special too. That is the origin of Cut-by-Knife Sausage from Zawidowice. It is unique because of the way it is cut up before inserting into intestines. It consists of pork gammon only which is cut into little squares by knife and seasoned with thickly ground pepper, garlic and salt. It is stuffed into specially chosen, quite thick, pork intestines and wrapped up on a special smoking-stick. Thus it is placed in a smokehouse where is dry-smoked for a long time in smoke from leafy trees into a dark-brown colour which is also the reason for its magnificent aroma.



KARP MILICKI ŻYWY

MILICZ LIVE CARP

Tradycja hodowli karpia milickiego zapoczątkowana została przez zakonników cysterskich, którzy rozpowszechniali w średniowieczu gospodarke stawową. Dzięki ich pracy powstały liczne kompleksy stawowe, rozbudowywane przez kolejnych właścicieli, w tym rody niemieckie, zamieszkujące na tych terenach. W XIX wieku część największych zbiorników została podzielona bądź trwale osuszona i zamieniona na pola uprawne. Dziś znajdują się tu największe obszary stawowe, jedne z największych w Europie. Przyjazne środowisku metody hodowli karpia, zdrowa naturalna karma, stała opieka weterynaryjna i ichtiologiczna mają zasadnicze znaczenie dla wysokiej jakości karpia milickiego, tak cenionego przez mieszkańców Dolnego Śląska. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

The tradition of Milicz carp breeding was started by monks of the Cistercian Order who propagated pond management in the Middle Ages. Thanks to the monks' work, many pond complexes were created, later extended by further owners, among others, German families who lived in this area. In the 19th century the bigger part of reservoirs were divided or drained and turned into fields. Today the biggest pond district in Poland can be found here, one of the biggest in Europe. Eco-friendly ways of breeding carp, healthy, natural feed and permanent veterinary and ichthyologic care have crucial meaning for the highest quality of Milicz carp so valued by inhabitants of Lower Silesia. The product was written into the *List of Traditional Products*.



KARP MILICKI WĘDZONY

SMOKED MILICZ CARP



Karp milicki, w całości lub w platach, jest wędzony ciepłym powietrzem, po uprzednim solankowaniu. Wędzenie odbywa się w tradycyjnej wędzarni, opalanej drewnem olchowym. Tradycyjny sposób wędzenia nadaje mięsu ryby wyborny smak. Produkt ten prezentowany był na wielu konkursach o charakterze regionalnym oraz na targach i za granicą. Produkt uzyskał prestiżową nagrodę „Perła 2007” w ramach ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”.

Milicz carp, whole or in slices is dry-smoked by warm air after being given a soak in brine. Smoking takes place in a traditional smokehouse with use of alder wood. The traditional way of smoking gives the fish delicious taste. The product was presented in many contests of a regional character and at fairs in Poland and abroad. It received a prestigious award „Pearl 2007” in the Whole-Poland contest „Our Cuisine Heritage”.

KARP MILICKI FASZEROWANY

STUFFED MILICZ CARP

Farsz wykonuje się z oczyszczonego z ości mięsa karpia, bułki wcześniej moczonej w mleku, świeżej natki pietruszki, przysmażonej cebuli. Wszystkie składniki dokładnie rozdrobnione i wymieszane, stanowią wypełnienie ściągniętej skóry. Nafaszerowanego karpia zawiniętego w lnianą ściereczkę gotuje się w wywarze z warzyw.

The stuffing is made from carp meat cleared from bones, bread roll previously soaked in milk, fresh parsley leaves and fried onion. All ingredients are carefully minced and mixed and stuffed into fish skin. Stuffed carp is wrapped in a linen cloth and boiled in vegetable stock.



PRODUKTY RYBOŁÓWSTWA / FISH PRODUCTS

Restauracja „Lema”, 56-300 Milicz, ul. Wojska Polskiego 58,m tel. +48 71 384 04 56

Restauracja „Parkowa”, 56-300 Milicz, ul. Piłsudskiego 2, tel. +48 71 384 12 81

Restauracja „Relaks”, Ośrodek Kartków, 56-300 Milicz, ul. Poprzeczna 13, tel. +48 71 384 23 92

KARP MILICKI SMAŻONY

FRIED MILICZ CARP



Oprawionego, dobrze umytego karpia okłada się cebulą pokrojoną w krążki i odstawia na około 12 godzin. Po upływie tego czasu zdejmuję się cebulę, kroji karpia w dzwonki, naciera solą i pieprzem. Dzwonki smaży się na rozgrzanym oleju z dwóch stron. Osobno smaży się cebulę. Karp po usmażeniu i obłożeniu zarumienioną cebulą gotowy jest do spożycia.

Flayed, well rinsed carp is covered with sliced onion and put aside for about 12 hours. Next the onion is taken off, the carp is cut into pieces and rubbed with salt and pepper. The pieces of carp are then fried on both sides in heated oil. Onion is fried separately. After frying and covering with onion the carp is ready to be served.

PSTRĄG KŁODZKI

KŁODZKO TROUT

Ziemia Kłodzka bywa nazywana „kraią pstrąga i lipienia” z racji liczego występowania tych gatunków ryb w krystalicznie czystych górskich rzekach i potokach kotliny kłodzkiej. To na tej podstawie od wielu lat prowadzona jest hodowla ryb w tym regionie. Już przed II wojną światową istniała wylęgarnia pstrąga w Ścinawce Średniej, położonej w południowej części województwa dolnośląskiego. Pozyskanie materiału zarybieniowego i hodowla pstrąga w obszarze Kotliny Kłodzkiej prowadzona jest w stawach zasilanych z naturalnych źródeł wód o optymalnej dla rozrodu pstrąga temperaturze wody 10-11 °C. Pstrąg kłodzki jest hodowany m.in. w gospodarstwie Pana Marcina Ćwikły.

Kłodzko area is called „the land of trout and grayling” because there are plenty of these kinds of fish in the crystal clear mountain rivers and streams of the Kłodzko Valley. Thus fish farming has been run in this area for many years. Prior to the Second World War there was a trout breeding ground in Ścinawka Średnia which is situated in the southern part of the Lower Silesia Region. Gaining material for ponds and trout breeding in the area of the Kłodzko Valley is run in ponds where water comes straight from natural streams with an optimal temperature for trout of 10-11 °C. Kłodzko trout is bred, among other places, on Mr Marian Ćwikła fish farm.



PSTRĄG KŁODZKI – SMAŻONY

FRIED KŁODZKO TROUT

Po dokładnym oczyszczeniu i umyciu pstrąg obtaczany jest w suchej panierce wymieszanej z odpowiednią ilością specjalnych przypraw. Smażony jest na rozgrzanym oleju o odpowiedniej głębokości i podawany z masłem czosnkowym, przygotowanym według własnej receptury. Dobrze wysmażona, chrupiąca skórka i soczyste mięso stanowią wyśmienity i zdrowy posiłek.

After flaying and rinsing trout, it is coated in dry bread crumbs seasoned with the right amount of special spices. It is deep-fried in heated oil and served with garlic butter prepared according to a special recipe. Well fried, crunchy skin and juicy meat create a delicious and healthy meal.



PSTRAŃ KŁODZKI – WĘDZONY

SMOKED KŁODZKO TROUT



Oczyszczoną i umytą rybę marynuje się przez 12 godzin w odpowiednio przygotowanej zalewie czosnkowej, następnie tradycyjnym sposobem jest wędzona ciepłym dymem, używając drewna olchy lub dębu. Ryba przygotowana w ten sposób wyróżnia się złocistą, połyskującą skórką i specyficznym aromatem. Podawana jest zarówno na ciepło jak i na zimno z dodatkiem chleba z masłem czosnkowym.

The flayed and rinsed fish is marinated in appropriately prepared garlic brine for 12 hours and next it is dry-smoked in a traditional way in warm smoke from burnt alder or oak wood. Fish prepared in such way stands out with its golden shining skin and specific aroma. It is served either warm or cold with the addition of bread and garlic butter.

PSTRAŃ ŚLĘŻAŃSKI

ŚLĘŻA TROUT



Pstrąg od zawsze stanowił jedno ze źródeł pożywienia mieszkańców podnóża Śląży. Jak głosi legenda, pstrąg ślężański był pożywieniem dla budowniczych i fundatorów wielu kościołów i zakonów na Śląsku. Legendarny Piotr Włostowic ufundował 77 kościołów i 33 klasztory, między innymi kaplicę na górze śląskiej Sobótce i kościół świętej Elżbiety we Wrocławiu. W 1817 r. właściciel dóbr w Sobótce-Górcie założył browar, a przy nim stawy, w których do dnia dzisiejszego hoduje się pstrąga, wykorzystując wielowiekową tradycję w jego hodowli na tym terenie. Położenie stawów w otoczeniu lasów, krystalicznie czysta i dobrze natleniona woda oraz występujące w stawach bogactwo naturalnego pokarmu powodują, że pstrąg ślężański znajduje tu bardzo dobre warunki do rozwoju. Mięso pstrąga z tego obszaru ma niepowtarzalny smak, trafiający w gusta najbardziej wybrednych smakoszy.

Trout was for centuries one of the main nourishment for inhabitants of Śląża Mountain area. According to a legend, Śląża trout were eaten by the builders and founders of many churches and monasteries in Silesia. It is said, gallant medieval Lower-Silesian ruler Piotr Włostowic founded 77 churches and 33 monasteries and convents here. Among other objects there is a chapel on the Silesian mountain – Sobótka and St. Elizabeth church in Wrocław. In 1817 the owner of estates in Sobótka – Górka founded a brewery with nearby ponds, where trout are bred to this day. It is an old traditional way of breeding. The ponds surrounded by woods, contain crystal clear water rich in oxygen as well as natural feed available in the ponds, and results in the fact that Śląża trout finds very good conditions for growth. Local trout has unrepeatable taste, appreciated by the most fastidious gourmets.

OGÓRKI KONSERWOWE – ŚCINAWA

PICKLED CUCUMBERS



Historia uprawy i przetwórstwa ogórków w okolicach Ścinawy sięga XIX wieku. W latach dwudziestych w regionie legnickim działało 14 większych i mniejszych firm zajmujących się kwaszarnictwem ogórków, a Legnica nazywana była „miastem ogórka”. Dziś funkcjonuje tu jedynie Zakład Handlu i Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego w Ścinawie, który powstał w 1958 r. Świeże ogórki pochodzą z produkcji w małych gospodarstwach, w których nie stosuje się środków chemicznych i nawozów mineralnych. Od 1960 r. produkuje się ogórki konserwowe o wielkości 5-9 cm w słojach 0,9 l. Ogórki konserwowe ze Ścinawy mają charakterystyczny słodko-kwaśny smak. Produkt ten prezentowany był na wielu konkursach o charakterze regionalnym oraz na targach krajowych i zagranicznych. W roku 2006 produkt uzyskał prestiżową nagrodę „Perłę” w ramach Ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

The history of cucumber cultivation and processing in Ścinawa district originates from the 19th century. In the 1920's in Legnica area there were 14 smaller and larger companies which dealt with pickling cucumbers and Legnica was called „cucumber town”. Nowadays there is only Establishment of Fruit and Vegetables Merchandise and Processing in Ścinawa, which was established in 1958. Fresh cucumbers come from small farm productions where no chemicals or mineral fertilizers are used. Since 1960 pickled cucumbers of size 5-9 cm have been packaged in 0,9 litre jars. Pickled cucumbers from Ścinawa have characteristic sweet-sour taste. Such product was presented in numerous contests of a regional character and at Polish and foreign fairs. In 2006, the product won a prestigious award „Pearl” on the Whole-Poland contest „Our Cuisine Heritage”. The product was written into the *List of Traditional Products*.

OGÓRKI KWASZONE ŚLĘŻAŃSKIE

SOUR CUCUMBERS FROM ŚLĘŻA AREA

Tradycja oraz oryginalny sposób kiszenia ogórków z okolic Ślęży została przekazana producentom tego produktu przez seniorów rodu Góreckich. Stosowana do dziś receptura i tradycyjny proces kiszenia ogórków pochodzą z lat 30. ubiegłego wieku. Oryginalny smak i zapach ogórków kwaszonych z okolic Ślęży wynika zarówno z oryginalnej receptury i procesu kwaszenia jak też z warunków glebowo-klimatycznych obszaru, na którym są uprawiane. Do kiszenia wykorzystuje się ogórki wyprodukowane w małych gospodarstwach z okolic Ślęży, a także wodę z miejscowych źródeł mineralnych.



The tradition and original way of souring cucumbers from Śląża area was introduced to their producers by seniors of the family. The recipe used and traditional process of souring dates back to the 1930's. The original taste and aroma of sour cucumbers from Śląża area comes not only from the original recipe and proceedings but also from the soil-climate conditions in the area where they are cultivated. In souring process essential are cucumbers from small farms and water from local mineral springs.

KAPUSTA KWASZONA ŚLĘŻAŃSKA

SAUERKRAUT FROM ŚLĘŻA AREA

Proces kwaszenia kapusty nie zmienił się od trzech pokoleń i przez ten okres produkowana kapusta kwaszona zachowuje takie same walory smakowe i zapachowe. Przygotowanie surowca do produkcji odbywa się w sposób tradycyjny, począwszy od przygotowania rozsady, wyboru odmian kapusty najwyższej jakości poprzez agrotechnikę do ręcznego zbioru i samego procesu kwaszenia. W procesie kiszenia dodaje się jedynie sól. Fermentacja przebiega w sposób samoczynny i naturalny bez sztucznych ulepszczy i konserwantów. Kapusta ma postać średniciejących wstążek koloru lekko żółtego o lekko słodkawym smaku. Charakterystyczny smak i kolor wynika również z warunków glebowo-klimatycznych obszaru, na którym uprawiana jest kapusta, tj. Dolina Bystrzycy. Ten wyjątkowy smak powoduje, że produkt znalazł uznanie klientów zarówno w kraju jak i za granicą. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.



The process of souring cabbage has not changed for three generations and sauerkraut produced throughout that period has always been preserving the same taste and aroma values. Material preparations for production are run in a traditional way, beginning with preparation of seedlings, variety of the highest quality cabbages, through agro-techniques to manual harvest and the souring process itself. In the process only salt is added. Fermentation is self-acting and natural without artificial improvements or preservatives. The cut cabbage has the form of average sized bands of a slightly yellow colour and slightly sweet taste. Its characteristic taste and colour also comes from the soil-climate conditions of the area where the cabbage is cultivated, that is the Bystrzyca Valley. This unique taste results in the product being recognized both in Poland and abroad. The product was written into the *List of Traditional Products*.

BÓB Z DOLINY BARYCZY

BROAD BEANS FROM THE BARYCZ VALLEY

Bób jest rośliną zielną, jednoroczną. Owocem bobu jest strąk. Strąki bobu są duże, mięsiste, gładkie lub aksamitnie omszone zawierające po 3-4 nasiona. Nasiona są duże, barwy kremowobiałej, zielonej lub żółtej. Bób jest cennym źródłem białka roślinnego, fosforu, wapnia, żelaza i witamin z grupy B. Uprawę bobu w gminie Żmigród rozpoczęło kilka gospodarstw rolnych na początku lat 70-tych. Początkowo w ogródkach przydomowych, później na plantacjach. Obecnie produkuje się tu 500 ton bobu na powierzchni około 100 ha. Największe plantacje są w gminie Żmigród. Wśród konsumentów jest ceniony za wyjątkowy smak. Gospodynie z gminy Żmigród podają bób w sposób tradycyjny – gotowany w łupkach, ale także wykorzystują go jako składnik i dodatek do wielu potraw: sałatek, przetworów lub np. jako farsz do pierogów.



Broad beans are herbaceous annual plants. The fruit of the broad bean is a pod. Broad bean pods are huge, succulent, smooth or velvety mossy which contain 3-4 seeds. Seeds are big, of cream-white, green or yellow colour. The nutritional value of broad beans is high, it is a valuable source of plant albumen, phosphorus, calcium, iron and vitamin B. Broad bean cultivation in Żmigród commune was started by a few farms at the beginning of the 1970's. Initially in back gardens later on plantations. Nowadays, 500 tons of broad beans is produced in the area of 100 ha. The biggest plantations are in Żmigród. It is most valued by the consumers for their unique taste. Farmers' wives from Żmigród commune serve broad beans in traditional ways – boiled in their skins, but also they use it as an ingredient and addition for many dishes: salads, preserves or, for instance, as a stuffing for dumplings.

KROTOSZYCKI OGÓREK KISZONY

KROTOSZYCE SOUR CUCUMBER

Krotoszyce, położone nieopodal Legnicy, są wsią typowo rolniczą o bardzo dobrych i urodzajnych glebach. Po II wojnie światowej gospodarstwa rolne w Krotoszycach objęli przesiedleńcy głównie z okolic Lwowa, Stanisławowa, Tarnopola, którzy kontynuowali tradycję upraw warzyw na tym obszarze, a także tradycje przetwarzania uprawianych warzyw, między innymi ogórka. Produkcją i przetwórstwem ogórków (kiszzenie na własne potrzeby) zajmują się członkowie Stowarzyszenia „Nasze Krotoszyce”. Do kiszzenia ogórków dodawane są liście wiśni, czarnej porzeczki lub winogron, czosnek, koper i chrzan. Na jakość krotoszyckiego ogórka znacząco wpływa dobra jakość wody pochodząca ze źródła św. Jadwigi zlokalizowanego we wsi Rzymówka sąsiadującej z Krotoszycami. Kiszone tradycyjnie ogórki prezentowane są na festynach i imprezach lokalnych, m.in. „Święcie Ogórka” organizowanym co roku w Legnicy.

Krotoszyce, is situated near Legnica. It is a typical agricultural village rich in good and fertile soil. After the Second World War, farms in Krotoszyce were inhabited mainly by settlers from areas of Lwów, Stanisławów and Tarnopol who continued the tradition of cultivating vegetables in this area and the traditions of processing vegetables, among others – cucumber. Production and processing of cucumber – souring – is performed for their own needs by members of the „Our Krotoszyce” Association. Cherry tree leaves, blackcurrant or wine and garlic, dill and horseradish are added in the preparation process. The quality of Krotoszyce cucumber is greatly influenced by the high quality water which comes from St Hedwig spring located in Rzymówka, a neighbouring village. Soured cucumbers are traditionally presented at fetes and outdoor events, among others „Cucumber Feast” annually organized in Legnica.



JABŁKA Z OKOLIC KROŚNIC

APPLES FROM THE AREA OF KROŚNICE

Sady jabłoniowe są trwałym elementem krajobrazu gminy Krośnice. Pierwsze sady powstały tu ok. 30 lat temu, choć w przeszłości małe przydomowe sady znajdowały się w każdym gospodarstwie. Do tej pory udało się zidentyfikować kilkanaście starych odmian jabłoni. W Krośnicach ma swoją siedzibę ogrodnicza grupa producentów MALSAD, która prowadzi produkcję sadowniczą zgodnie z krajowym systemem jakości produkcji – Integrowana Produkcja. Celem nadrzędnym wszystkich producentów jest pozyskanie owoców najwyższej jakości w tradycyjnej technologii przyjaznej dla środowiska i krajobrazu. W planach jest stworzenie przetworni, w której powstawać będą soki tłoczone na zimno.



Apple orchards are a stable element of landscape of Krośnice commune. The first orchards were established here about 30 years ago, although in the past small back garden orchards were on every farm. Up to now, a dozen or so old kinds of apple trees have been identified in the area. Gardening Producers Group MALSAD has its seat in Krośnice. The group runs fruit – growing production according to the national system of production quality – Integrated Production. The superior aim of all producers is gaining fruit of the highest quality with traditional, ecological and landscape friendly technology. There are plans for creating a processing plant producing cold-pressed juices.

KONFITURA Z CZARNEJ JAGODY BLACKCURRANT JAM



Owoce czarnej jagody od wieków były znane, cenione i stosowane w medycynie ludowej. Znajdujące się w nich kwasy owocowe, minerały, garbniki i antocyjany wpływają leczniczo na układ pokarmowy, krwionośny i działają bakteriobójczo w organizmie. Przetwory z czarnej jagody są doskonałym dodatkiem do różnego rodzaju ciast i deserów. Produkowana w RUNOLANDZIE konfitura z czarnej jagody to gwarancja zdrowia i dobrego smaku. W firmie produkuje się również dżem z czarnej jagody – niskosłodzony oraz jagodę w syropie.

Blackcurrant fruit have been known for a long time, valued and used in folk medicine. Fruit acids, minerals, tans and anthocyanin contained in the fruit have therapeutic influence on the digestive and circulation systems and act as an antiseptic in human body. Preserves from blackcurrant are an ideal addition for various cakes and desserts. Blackcurrant jam produced by RUNOLAND is a guarantee of health and good taste. The company also produce low-sugar blackcurrant jam and blackcurrant juice.

ŻURAWINA DO MIĘSA (KONFITURA NISKOSŁODZONA)

CRANBERRY FOR MEAT DISHES (LOW-SUGAR JAM)



Żurawina to krzew jagodowy terenów leśnych. Zarówno owoce jak i przetwory z żurawiny skutecznie wspomagają leczenie wielu chorób. Owoce zawierają błonnik, witaminy, sole mineralne, kwasy owocowe i kwas benzoesowy – naturalny konserwant. W medycynie naturalnej od dawna stosowana była w leczeniu chorób nerek i układu moczowego. Zawarte w niej bioflawonidy wpływają pozytywnie na poziom dobrego cholesterolu, obniżając ryzyko zawałów serca. Medycyna ludowa zaleca też stosowanie żurawiny w przeziębieniach i schorzeniach reumatycznych. Produkowana w firmie RUNOLAND konfitura z żurawiny przeznaczona jest jako dodatek do potraw mięsnych, a w recepturze jej wytwarzania stosowane są dodatki posiadające certyfikat ekologiczny.

The cranberry is a berry bush from wood areas. Both fresh fruit and preserves from cranberry efficiently aid the treatment of many illnesses. The fruit contain fiber, vitamins, mineral salts, fruit acids and benzoic acid – natural preservative. In natural medicine it has been used for centuries in the treatment of kidney and urinary system diseases. Bioflavonoids which are contained in cranberry, positively influence the level of good cholesterol, lowering the risk of heart attack. Folk medicine recommends using cranberry for colds and rheumatic illnesses. Cranberry jam produced by RUNOLAND is used as an accompaniment to meat dishes and in its production recipe only additions which have ecological certificates are used.

KONFITURA Z ARONII CHOKEBERRY JAM



Aronia jest owocem jagodowym pochodzącym z Ameryki Północnej. W Polsce rozpowszechniana jest od około dwudziestu lat. Już Indianie wierzyli, że jagody te są darem Wielkiego Ducha i mają dobroczynny wpływ na zdrowie. Badania naukowców potwierdziły, że są one prawdziwą skarbnicą witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i katechiny. Wszystko wskazuje na to, że składniki aronii mają szansę zrewolucjonizować leczenie większości chorób cywilizacyjnych. Owoce mają smak lekko cierpki z gorzkim posmakiem, są bardzo dobrym surowcem do wytwarzania wartościowych odżywczo i smacznych przetworów. Stosuje się ją jako dodatek do deserów w postaci konfitury czy aronii w syropie. Staranny dobór surowca z czystych ekologicznie terenów i stosowanie w recepturze wytwarzania dodatków certyfikowanych ekologicznie, gwarantują temu produktowi duży popyt.

Chokeberry is a fruit originated from North America. In Poland it has become popular for about twenty years. Native Americans believed that these fruit were a gift from the Great Spirit and have a beneficial influence on health. Scientific researchers concluded that they are a true treasury of minerals, vitamins, antioxidants and catechol. Everything indicates that the ingredients of chokeberries have a chance to revolutionize treatment of most of civilization illnesses. Chokeberry have a slightly acid taste with a bitter flavor and are perfect material for producing nutritious and tasty preserves. It is used as an addition to desserts in a form of jam or chokeberries in juice. Careful choice of material from ecologically clean areas and including only additions with ecological certificates in the production process, guarantee great demand for this product.

KONFITURA Z ZIELONYCH POMIDORÓW

GREEN TOMATO JAM



W gminie Wińsko od wielu pokoleń kultywowana jest tradycja smażenia zielonych pomidorów na konfitury. Starsi mieszkańcy wsi Brzózka doskonale pamiętają smak i zapach konfitur ze swoich rodzinnych stron na Kresach Wschodnich, dlatego, aby zagospodarować owoce pomidorów po jesiennych przymrozkach, w dalszym ciągu sięgają do prawie zapomnianego już przepisu. Konfitury z zielonych pomidorów najlepiej smakują, gdy smażone są przez wiele godzin w żeliwnym garnku na płycie kuchennej, opalanej drewnem. Konfitura jest słodka, koloru jasnej zieleni lub ciemnego brązu w zależności od długości smażenia i odmiany pomidorów. Gospodynie ze wsi Brzózka pieką doskonale rogaliki drożdżowe z dodatkiem konfitury z zielonych pomidorów.

The tradition of frying green tomatoes and producing jam has been cultivated for generations in Wińsko commune. Elderly inhabitants of Brzózka village perfectly remember the taste and aroma of the jam from their homeland on the Eastern Borderline of former Polish territory (Kresy Wschodnie) that is why they reach for an almost forgotten recipe to deal with tomatoes which are left after autumn ground-frosts. Green tomato jam tastes best fried for many hours in a cast iron pot on a wood stove. The jam is sweet, light green or dark brown – it depends on the length of frying and type of tomatoes. Women from Brzózka village bake delicious croissants with the addition of green tomatoes.

POWIDŁA JADWIŻAŃSKIE

JADWIŻAŃSKIE CONFECTION

Metoda produkcji powideł stosowana była w rodzinie Mackiewiczów od dwóch pokoleń w Nowo Wilejczach koło Wilna. Obecnie tę tradycję podtrzymuje Pan Henryk Nowakowski z Trzebnicy. Owoce do wyrobu powideł pochodzą z sadów położonych na Wzgórzach Trzebnickich, obszaru znanego z produkcji owoców. Warunki klimatyczne, dobre nasłonecznienie, niski stopień uprzemysłowienia i urbanizacji dają w rezultacie wysokogatunkowy produkt. Wyselekcjonowane, zdrowe owoce wkładane są do kotła o podwójnych ściankach, w którym odbywa się proces odparowywania przez 3-4 godziny, a następnie przecierane i poddawane dalszemu procesowi wysmażania przez okres trzech dni. Powidła na IX Regionalnej Edycji Konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” zdobyły pierwsze miejsce w kategorii produkty regionalne pochodzenia roślinnego.



The method of producing the confection has been preserved in the Mackiewicz family for two centuries in Nowo Wilejce near Vilnius. Nowadays, that tradition is held by Mr. Henryk Nowakowski from Trzebnica. The fruit which are used to make of the confection comes from orchards located on Wzgórze Trzebnickie, the area known from fruit production. The climactic conditions, good insulation and low grade of industrialization and urbanization give, as a result, a high quality product. Selected healthy fruit is put into a cauldron with double sides, where first it is evaporated for 3-4 hours, then sieved and fried for three days. During the 9th Edition of Regional Contest „Our Culinary Heritage – Regional Tastes” the confection gained the first place in a category of regional vegetable products.

CHLEB GOGOŁOWICKI

GOGOŁOWICKI BREAD

Chleb gogołowski wypiekany jest od trzech pokoleń przez jedną z rodzin, która przybyła na Dolny Śląsk z Kresów Wschodnich i osiadła we wsi Gogołowice pod Miliczem. Przez wiele lat chleb wypiekano na własny użytek i dla znajomych. Chleb robiony jest na zakwasie i wypiekany trzy razy w tygodniu na liściach kapusty lub chrzanu w opalanym drewnem piecu szamotowym. Chleb ma grubą, chrupiącą skórkę i bardzo długo zachowuje świeżość. Mąka używana do wypieku chleba pochodzi z własnego gospodarstwa producenta. Chleb zdobył uznanie konsumentów z województwa dolnośląskiego, wielkopolskiego, śląskiego oraz turystów z zagranicy. Chleb, a zwłaszcza jego wyborny smak i zapach, docenione zostały przez jury wojewódzkiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”, gdzie zajął I miejsce. Chleb wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.



Gogołowski Bread has been baked for three generations by one of the families who came to Lower Silesia from the Eastern Borderline (Kresy Wschodnie) and settled in Gogołowice village near Milicz. For many years this bread was baked only for their own use. This is a leavened bread and baked three times a week on cabbage or horseradish leaves in a chamotte wood stove. The crust of the bread is thick and crunchy and it keeps fresh for a long time. Flour used for baking the bread comes from the producer's own farm. The bread gained recognition of consumers from Lower Silesia, Great Poland, Silesia and tourists from abroad. The bread for its exceptional delicious taste and aroma, was recognized by the jury of a Regional contest „Our Cuisine Heritage” where it won the first prize. The bread was written into the *List of Traditional Products*.

RASZOWSKI CHLEBUŚ Z LNEM

RASZÓW LITTLE BREAD WITH LINSEED

Raszowski chlebuś z lnem jest kontynuacją tradycji wypieku chleba z okazji świąt kościelnych i rodzinnych, pochodzącej z okolic Wilna. Od 30 lat wypiekany jest w okolicach Kamiennej Góry. Chleb przyrządzany jest na zakwasie, a jego receptura była z pokolenia na pokolenie przekazana w rodzinie wytwórców. Początkowo chlebem obdarowywani byli znajomi oraz przyjaciele rodziny. Raszowski chlebuś z lnem brał udział w powiatowym konkursie „Rękodzieła”, prezentowany jest także na licznych festynach i jarmarkach. Cieszy się wielkim powodzeniem wśród mieszkańców Lubawki, Kamiennej Góry, Kowar, Jeleniej Góry i Wrocławia. Ciasto na Raszowski chlebuś z lnem powstaje z mieszanki mąki pszennej, żytniej i razowej, z dodatkiem lnu, czosnku, orzechów lub sliwek suszonych. Chleb pieczony jest w piecu szamotowym opalanym drewnem.

Raszów Little Bread with Linseed is a baking product nurturing the tradition of bread baking for special church and family occasions in the Vilnius area. It has been baked in the area of Kamienna Góra for 30 years. The bread is made with sourdough and the recipe was passed from generation to generation in the producer's family. Initially, friends and acquaintances of the family were given the bread as a gift. Raszów Little Bread with Linseed took part in a district „handicrafts contest” and is also presented at many fairs and fetes. It is very popular among inhabitants of Lubawka, Kamienna Góra, Kowary, Jelenia Góra and Wrocław. Pastry for Raszów Little Bread with Linseed includes a mix of wheat, rye and whole flour, with the addition of flax, garlic, nuts or dried plumbs. The bread is baked in a chamotte wood stove.



CHLEB ŻYTNI DOMOWY Z POMOCNEGO

HOMEMADE RYE BREAD FROM POMOCNE

Tradycja wypieku chleba żytniego domowego pochodzi z okolic Nowego Sącza i od ponad 40 lat jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Chleb od 1964 roku jest pieczony przez mieszkankę wsi Pomocne w gminie Męcinka na potrzeby własne. Recepturę chleba na Dolny Śląsk przywiozły w 1947 roku gospodynie pochodzenia łemkowskiego. Obecnie chleb ten prezentowany jest na festynach wiejskich, dożynkach, konkursach, a także Międzynarodowych Targach Chleba w Jaworze. Tradycyjny charakter oraz długoletnią tradycję wypieku chleba potwierdzają liczne dyplomy, zdjęcia oraz artykuły prasowe. Chleb ma kształt prostokątny długości 30 cm, wysoki na 10-12 cm, wierzch zaokrąglony, smak lekko kwaskowy. Wyrabiany jest na zakwasie, a jego cechą charakterystyczną jest wykorzystywanie serwatki do zrobienia ciasta. Surowce do wypieku pochodzą z własnego gospodarstwa rolnego. Pieczony jest w domowym piecu chlebowym opalonym drewnem dębowym.

The tradition of baking homemade rye bread originates from Nowy Sącz area and has been passed from generation to generation for over 40 years. Since 1964 it has been baked by an inhabitant of Pomocne village in Męcinka commune for the use of their families. The recipe for the bread had been brought in 1947 by women of Lemko origin. Presently this bread is presented at village fetes, harvest festivals, contests, also at the International Bread Fares in Jawor. The traditional character and many-years tradition of bread baking have been certified by many diplomas, press pictures and articles. The bread has a rectangular shape, is 30 cm in length and 10-12cm in height with a slightly rounded top, and tastes slightly acidic. It is produced on leaven and its characteristic feature is the use of whey while making the pastry. Materials for baking come from the family's own farm. It is house baked in oak fired bread stove.



CHLEB WIEJSKI NA ZAKWASIE

LEAVENED VILLAGE BREAD



Wypiek chleba wiejskiego na zakwasie opiera się na recepturze seniorki rodu rodziny Klaczyk, wywodzącej się z dużej rodziny poznańskiej, obecnie mieszkającej we wsi Pomocne. Tradycja wypieku jest kultywowana przez rodzinę, której podejście do chleba charakteryzują słowa często powtarzane przez seniorów rodu: „Powinno się być dobrym – jak chleb...” Największym walorem chleba wiejskiego na zakwasie jest prosta metoda jego wykonania oraz krótki czas, jaki poświęca się na jego przygotowanie i wypiek. Charakterystyczny smak i wygląd chleba otrzymuje się dzięki tradycyjnej metodzie wypieku. Surowce do wypieku pochodzą z własnego gospodarstwa rolnego. Pieczony jest w domowym piecu chlebowym opalanym drewnem dębowym. Chleb jest okrągły, o wysokości około 12 cm, ma chrupiącą jasnobrązową skórkę i lekko kwaskowy smak. Produkt ubiega się o wpis na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

Leavened Village Bread is based on a recipe of the senior of the Klaczyk family who comes from a big Poznań family and currently lives in Pomocne village. The family cultivate the baking tradition and have a saying that illustrates their attitude towards it: „You should be good – like bread...”. The biggest value of Leavened Village Bread is the simple method of its making and short time required for its preparation and baking. The characteristic taste and appearance of the bread is achieved by the traditional method of baking. Its Ingredients come from the family’s own farm. It is house-baked in oven heated by oak wood. The bread is round, of about 12 cm in height, it has a crunchy light brown crust and slightly sour taste. The product applies for signing up into the *List of Traditional Product*.

CHLEB PODGÓRZYŃSKI

PODGÓRZYN BREAD

Podgórzyn jest miejscowością o bogatych tradycjach młynarskich. Do 1950 r. funkcjonowało tu wiele młynów rodzinnych. Markę podgórzynskich wypieków chleba stanowią oryginalne receptury charakterystyczne dla tego regionu. Jedną z lokalnych piekarni jest rodzinny zakład Wdowiński, który funkcjonuje nieprzerwanie od roku 1970. Piec chlebowy usytuowany jest w oryginalnie wyposażonej pracowni, stanowiącej jedną z izb gospodarstwa domowego. Jest to swoisty „żywy skansen” tradycyjnego piekarstwa. W produkcji chlebów podgórzynskich część mąki pszennej lub żytniej zastępuje się tradycyjnie otrębami owsianymi lub dodatkiem płatków owsianych. Chleby wypiekane są dwa razy w tygodniu oraz okazjonalnie: na prezentacje kulinarne produktów regionalnych, imprezy targowe i uroczystości lokalne.

Podgórzyn is a village with rich milling traditions. Many family mills functioned here until 1950. Original recipes characteristic for this region create a brand of the Podgórzyn batch. One of the local bakeries is a family establishment of the Wdowiński family, who have been baking bread constantly since 1970. The bread oven is situated in an originally equipped workroom which is also one of the rooms of the household. It is a peculiar heritage room of a traditional bakery. In production of Podgórzyn Bread part of the wheat or rye flour is often replaced by oat bran or oat flakes. Bread is baked twice a week and on various occasions – shown at cuisine presentations of regional products, fares and local events.



CHLEB CHŁOPSKI Z ROGOWA SOBÓCKIEGO

PEASANT BREAD FROM ROGÓW SOBÓCKI



Chleb chłopski z Rogowa Sobóckiego – pszenno-żytni wypiekany z maki w proporcjach 40% mąki pszennej i 60% mąki żytniej. Chleb produkowany jest metodą tradycyjną na naturalnym zakwasie, w oparciu o starą polską recepturę. Nie kruszy się i zachowuje świeżość nawet przez kilka dni, jest bogaty w substancje biotyczne, spełnia tym samym warunki stawiane żywności wysokiej jakości. Chleb poddawany jest obróbce ręcznej i pieczony w piekarni rodzinnej, która istnieje od 1946 roku. Chleb wypiekany jest bezpośrednio na kamiennych hertach (powierzchnia wypiekowa), co gwarantuje niepowtarzalny smak i aromat. Właściciele piekarni przybywając do Rogowa Sobóckiego przywieźli ze sobą recepturę jego wytwarzania z okolic Konina.

Peasant bread from Rogów Sobócki is made from wheat and rye flour in proportions of 60% wheat flour and 40% rye flour. The bread is produced in a traditional method with use of sourdough and based on an old Polish recipe. It does not crumble and keeps fresh for a few days, it is rich in biotic substances and in this way it meets requirements of healthy food. Rogów Bread is hand-made and baked in the family's bakery, which has been established in 1949 – directly on hearths (stone plates) which guarantees unique taste and aroma. The owner of the bakery came to Rogów Sobócki from the area of Konin with the recipe for making this type of bread.

CHLEB Z MŁYNA JORDANÓW

BREAD FROM MILL – JORDANÓW

Chleb żytni na zakwasie. Produkowany jest według starej rodzinnej receptury. Wypiek chleba odbywa się w starym, szamotowym piecu opalanym drewnem. Chleb posiada charakterystyczny smak i długo zachowuje świeżość, a wysoka zawartość błonnika korzystnie wpływa na proces trawienia. Mąka na chleb pochodzi z żyta uprawianego w okolicach Ślęży. Ziarno mielone jest w młynie w Jordanowie Śląskim. Właściciel Młyna jest przedstawicielem czwartego pokolenia młynarzy w swojej rodzinie. Wspólnie z żoną od wielu lat prowadzą wypiek chleba w małej przymyślnskiej piekarni, pierwotnie na potrzeby własne, a od 2007 roku na zamówienia lokalnych konsumentów regularnie trzy razy w tygodniu.

Sourdough rye bread. It is made according to an old recipe. Bread is baked in an old chamotte wood stove. The bread has a specific taste and keeps fresh for a long time. Its high level of fibre is beneficial for digestion processes. Flour used in the making comes from rye cultivated in the Ślęża area. The grain is milled in a mill in Jordanowo Śląskie. The owner of the mill is a representative of the fourth generation of millers in his family. Together with his wife they have run bread baking in a small bakery next to the mill, previously for their own needs and since 2007 to fill orders from local consumers, regularly three times a week.



CHLEB KOMYŚNIAK Z GĄDKOWIC

KOMYŚNIAK BREAD FROM GĄDKOWICE



Nazwa chleba Komyśniak (zwany inaczej Komiśniak lub Składany) wywodzi się od żołnierskiego chleba żytniego wytwarzanego dla potrzeb armii monarchii austro-węgierskiej, który był wówczas najważniejszym składnikiem prowiantu żołnierskiego. Metodyka jego wytwarzania przetrwała do czasów współczesnych. Dziś ciasto na Komyśniak robi się z odpowiednio dobranej mieszanki mąki żytniej i pszennej, na naturalnym zakwasie chlebowym bez dodatku jakichkolwiek polepszaczy. Wypiekany jest w ceramicznym piecu. Wyrobite ciasto garuje się na deskach (bez foremek) i przekłada płótnem. Poszczególne bochenki wkłada się pojedynczo do pieca i skleja ze sobą bokami. Po wypieczeniu odrywa się chleby od siebie, dzięki czemu mają one charakterystyczne miękkie, jasne boki. Dzięki specjalnej technologii produkcji chleb zachowuje bardzo długo świeżość.

The name Komyśniak (also called Komiśniak or Składany) comes from soldiers' rye bread made for the Austro-Hungarian army. In that time this bread was one of the most important components of soldiers' provision. The method of producing it survived to present times. Now dough, which is used to prepare Komyśniak, is made from especially selected mix of rye and wheat flour, on natural leaven with no bread improvers. The bread is baked in a ceramic stove. Kneaded dough rises on boards (without baking tins) and is covered with linen. Particular loafs are put into the stove separately and stucked together (side by side). After baking the loafs are separated. That is why they have characteristic soft light sides. Thanks to that kind of producing the bread is fresh for a very long time.

CHLEB SWOJSKI Z NADOLIC

SWOJSKI BREAD FROM NADOLICE

Chleb swojski z Nadolic wypiekany jest od 30 lat. Tradycję wypieku chleba zapoczątkowali Państwo Golinowscy po osiedleniu się w Nadolicach Wielkich. Obecnie chleb cieszy się wielkim uznaniem wśród rodziny, ich sąsiadów, znajomych oraz wielu gości. Chleb wyrabiany jest na naturalnym zakwasie, z mąki żytniej, wzbogacanej ziarnami zbóż, uprawianych na rodzinnych polach. Pieczony jest w piecu szamotowym, opalanym drewnem bukowym i dębowym, dzięki czemu posiada wyjątkową lekko brązową chrupiącą skórkę i niezwykły aromat. Chleb prezentowany jest na licznych imprezach lokalnych, dożynkach, jarmarkach regionalnych i wszędzie wzbudza zachwyt swoim smakiem. Tradycyjny sposób wytwarzania chleba można zobaczyć podczas wizyty w Domu Chleba, jednej z atrakcji Skansenu Państwa Golinowskich.



Swojski bread has been baked for 30 years. The tradition of baking it comes from Golinowsy family, after their settling down in Nadolice Wielkie. Now the bread is well-thought-off by family, neighbours, friends and many guests. The bread is made on natural leaven, from rye flour, enriched with cereal grains, cultivated on family's fields. It is baked in chamotte stove heated with beech and oak wood, that is why it has unique light brown crunchy crust and amazing aroma. The bread has been presented during many local events, harvest festivals, regional fairs and everywhere its taste throws into ecstasies. The traditional way of producing the bread is presented in the House of Bread, one of the attractions of the Golinowscy open-air ethnographical museum.

KOŁACZ CZADECKI

CZADECKI OILCAKE



Kołacz czadecki to tradycyjne ciasto drożdżowe, wypiekane dawniej z okazji wesel. Później pieczony z okazji każdego święta, towarzyszył góralom czadeckim we wszystkich ważnych wydarzeniach – od chrzcina po stypę. Ciasto okrągłe, wysokie (najczęściej więcej niż 20 cm) o pięknej brązowej skórce i zdobieniach stosownych do okoliczności której towarzyszy. Wierzch smarowany jest rozmażonym żółtkiem, przez co zyskuje piękny kolor i połysk. Gospodynie używają do ich pieczenia najlepszych składników w proporcjach stanowiących rodzinne tajemnice, dlatego poszczególne kołaczki nabierają indywidualnych smaków.

It is a traditional yeast cake which had been baked exclusively for weddings. Later it was baked on every holiday occasion and accompanied the Czadecki highlanders in every important event from baptisms to funerals. It is a round cake, high (usually over 20 cm) with a beautiful, brown crust and decorations appropriate for the occasion it is made for. The top is spread with pounded yolk, which gives a beautiful colour and shine. Preparing it women use the best ingredients in proportions which are known only to their families, that is the reason why oilcakes tend to taste different.

KOŁACZ ORMIAŃSKI

ARMENIAN ROUND WHEAT CAKE

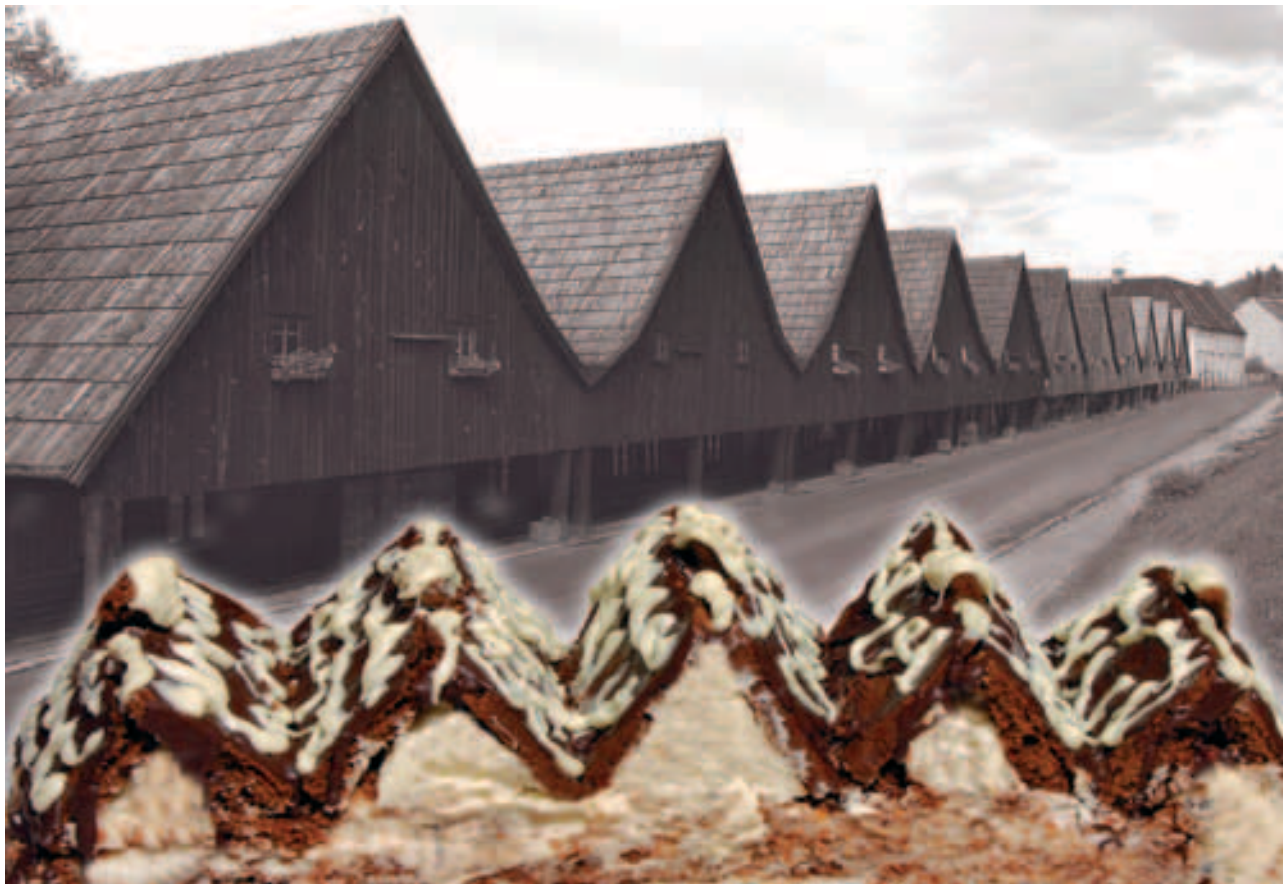
Kołacz ormiański jest duży, wysoki, dobrze zarumieniony. Ciasto drożdżowe przygotowane jest i zarabiane w drewnianym korytku. Mąkę na rozczyn zaparza się gorącym mlekiem ugotowanym z laską wanilii. Do ciasta dodaje się żółtek i troszkę szafranu. Ciasto wyrabia się ręcznie przez około godzinę. Po wyrobieniu i wyrośnięciu ciasta, dzielimy je na 2 nierówne części (1/3 i 2/3), z których formujemy dwa różne warkocze – jeden mniejszy, drugi większy – z czterech pilustek. Mniejszy kładzie się na większym i wkłada do formy piekarskiej. Uformowany kołacz po wyrośnięciu smaruje się jajkiem i posypuje makiem. Piecze się w piecu chlebowym przez około 40 minut. W Boże Narodzenie na kołaczu układa się opłatek, a na Wielkanoc – Baranka. Kołacz używany jest także przy błogosławieństwie młodej parze przed pójściem do kościoła.



Armenian round wheat cake is big, high and well browned. Leavened dough is prepared and kneaded in a wooden trough. The flour for the leaven is heated in hot milk boiled with vanilla pod. Then yolks and a little bit of saffron are added to the dough. After that it is kneaded by hand for about an hour. When the dough is ready and grown, it is divided into two uneven parts (1/3 and 2/3) from which there are formed two braids – one smaller and one bigger. The smaller one is laid on the bigger one and put into the baking tin. Shaped round wheat cake after grown is spread with an egg and sprinkled with poppy seed. It is baked in a bread oven for about 40 minutes. On Christmas the wafer and on Easter an Eastern lamb are placed on the cake. The round wheat cake is also used during the blessing to bride and groom before they go to the church.

BOMBA APOSTOŁÓW

APOSTLES' BOMB



Pierniki i ciasto piernikowe były bardzo popularnym wyrobem cukierniczym w okolicach Kamiennej Góry, a ściślej z Chełmska Śląskiego. Już w okresie międzywojennym pierniki te sprzedawano w jednym z najbardziej znanych hoteli Chełmska „Goldener Löwe”. Bomba Apostołów to ciasto piernikowe w kształcie „domku tkaczy śląskich”. Przygotowywane jest według stuletniej receptury. W skład ciasta wchodzi: piernik, który stanowi główną konstrukcję, bita śmietana lub budyń wypełniające środek oraz polewa czekoladowa, która stanowi pokrycie dachu. Ciasto to było od lat jednym z najbardziej popularnych tradycyjnych wyrobów cukierniczych przyciągających turystów.

Ginger bread and ginger pastry was a very popular confectioners' product in Kamienna Góra neighbourhood, more exact in Chełmsk Śląski. In the inter-war period, ginger cakes were sold in one of the most famous hotels in Chełmsk – „Goldener Lowe”. Apostles' Bomb is a ginger cake in the shape of „a house of Silesian weavers”. It is prepared according to a hundred-years-old recipe. The cake comprises: ginger cake, which is the main part, whipped cream or fondant, which fills the middle and chocolate frosting, which is the roof tiling. For many years the cake was one of the most popular traditional confectioners' products, which has drawn the attention of many tourists.

PIERNIKI TRZCIŃSKIE

TRZCIŃSKI GINGER BREAD

Tradycja wypieku pierników sięga XVII wieku. Piernik, ze względu na wysoką cenę potrzebnych do wypieku składników – miodu i przypraw korzennych, przez długi czas należał do wyrobów ekskluzywnych. Sytuacja ta uległa zmianie po odkryciu możliwości uzyskiwania cukru z buraka cukrowego. W roku 1802 na Dolnym Śląsku w miejscowości Konary powstała pierwsza na świecie cukrownia w której pozyskiwano cukier z buraków cukrowych. W konsekwencji pod koniec XIX wieku produkcję pierników w coraz większym stopniu zaczęły przejmować ośrodki prowincjonalne i wyspecjalizowane firmy, pracujące w systemie fabrycznym. Przepis na pierniki jest ogólnie dostępny, ale o ich smaku i wyjątkowości decyduje jakość głównych składników, najważniejsze to jaja, masło i miód. Od rodzaju miodu zależą w dużej mierze kolor i smak pierników, np. pierniki z miodu gryczanego są bardzo ciemne. Do miodu i masła dodaje się przyprawy: pieprz, któremu pierniki zawdzięczają swoją nazwę, imbir, cynamon, gałkę muszkatołową, kardamon, odrobinę ziela angielskiego i goździki. Pierniki z Trzcianki to także formy ozdobne, tj. piernikowe anioły, szopki, chatki, serca malowane kolorowym lukrem, trąbki i gwiazdy, baranki i koniki.

The tradition of ginger bread banking originates from the 17th century. Ginger bread, because of the expensive ingredients – honey and spices – for a long time belonged to the group of exclusive products. The situation changed after the discovery of possibility of obtaining sugar from white beet. In 1802, in Konary village in Lower Silesia, the first sugar refinery was established where sugar was distracted from white beet. In consequence, at the end of the 19th century provincial centres and specialized manufacturing companies started to take over the production. The recipe for ginger bread is generally accessible but it is the amount of the main ingredients that decides about taste and uniqueness. The most important of them are eggs, butter and honey. The colour and taste of ginger bread depends greatly on honey; for instance, ginger bread made with buckwheat honey is very dark. Spices are added to honey and butter: ginger, hence the name, pepper, cinnamon, nutmeg, cardamom, a little of allspice and cloves. Trzcianki ginger bread takes also decorative forms: ginger angels, nativity elements, tiny huts, hearts painted with colorful icing, trumpets, stars, lambs and little horses.



PIERNICZKI Z PRZEMKOWA

GINGER BREAD CAKES FROM PRZEMKÓW



Ciastka piernikowe mają najdłuższą tradycję spośród wszystkich wypiekanych w okolicach Przemkowa ciast. Podstawowymi składnikami ciasta piernikowego są mąka (najczęściej pszenna), cukier, jaja, tłuszcz, miód. Do miodu i masła dodaje się przyprawy: pieprz, któremu piernik zawdzięcza swoją nazwę, imbir, cynamon, gałkę muszkatołową, kardamon, odrobinę angielskiego ziela i goździki. Całą gamę przypraw łączy się w dowolnych kombinacjach, dzięki czemu pierniki i pierniczki za każdym razem mogą mieć inny smak i aromat. Pieczone były tu już przed wojną, a swą wyjątkowość zawdzięczają miejscowym miodom, które nadają im jedyny i charakterystyczny smak, a sposób ich wytwarzania jest tradycją kultywowaną od początków XIX wieku.

Ginger bread cakes have the longest tradition from all baked products in Przemków area. The basic ingredients of ginger bread cakes are flour (most often wheat), sugar, eggs, fat and honey. Spices are added to honey and butter: ginger, thanks to which ginger bread carries its name, pepper, cinnamon, nutmeg, cardamom, a little allspice and cloves. The whole variety of spices are combined in free combinations thus the cakes have various tastes and aromas. Those baked here before the war owe their uniqueness to the local honey which allows them to have a singular and characteristic taste. The way of their production is based on tradition cultivated since the beginning of the 19th century.

BEGLE

BEGLE

Ciastka o nazwie Begle wypieka się na Dolnym Śląsku od bardzo dawna. Przepis na ich wykonanie zachował się w rodzinach pochodzących z rejonu Ziemi Kłodzkiej. Zgodnie z tradycją Begle pieczone były w okresie wielkiego postu. Podawane w drugą niedzielę postu, a według starego zwyczaju ludowego na Ziemi Kłodzkiej, młodzież wówczas wędrowała od domu do domu z gałązkami przystrojonymi kwiatami, śpiewała piosenki niosące przesłanie życia. Dziś Begle podawane są gościom w izbie regionalnej przy Gospodarstwie Agroturystycznym „Skowronki” w Radochowie koło Łądka Zdroju i w Skansenie „Gottwaldówka” w Kątach Bystrzyckich.

Cakes of that name have been baked in Lower Silesia area for a very long time. The recipe was preserved by settlers who emigrated to Kłodzko Land area. According to the local tradition begle were baked during Great Lent. They were served on the second Sunday of lent in the folk tradition of Kłodzko Land and according to old custom, youths used to venture from house to house with tree branches decorated with flowers, singing songs about life and were given the begle in return. Today begle are served to guests in a chamber of Agro-touristic Farm „Skowronki” in Radochów near Łądek Zdrój and heritage village „Gottwaldówka” in Kąty Bystrzyckie.



MAKOWE KAŚKI

POPPY BITES



Produkt pochodzi ze Śląska i jest tradycyjną potrawą wigilijną. W okolicach Łądką Zdroju przyrządza się Makowe kaški z mąki, cukru, mleka, rumu, rodzynek, bulki oraz migdałów. Nasączone kromeczki bułki przekłada się masą makową i po 2 godzinach schładzania podaje się do spożycia w miseczkach. Babcia gospodyni, która dziś wytwarza Makowe kaški, będące najważniejszą potrawą wigilijną w jej rodzinnym domu, pochodziła z Kamienia Śląskiego. W roku 1928 zamieszkała z rodziną na Ziemi Kłodzkiej i również tu przez lata kultywowała kulinarne tradycje świąteczne.

This product comes from Silesia and is a traditional Christmas Eve dish. Poppy Bites are made in the neighbourhood of Łądek Zdrój from flour, sugar, milk, rum, raisins, bread roll and almonds. Soaked slices of roll are covered with poppy mixture and after 2 hours of cooling they are served in bowls. The Grandmother of a woman who makes Poppy Bites today, which are the most important Christmas Eve dish in her house, came from Kamień Śląski. She settled with her family in Kłodzko Land in 1928 and here she also cultivated Christmas cuisine traditions.

CIASTO Z KRUSZONKĄ

CAKE WITH CRUMBLE

Ciasto z kruszonką to jeden z najbardziej popularnych wypieków na Ziemi Kłodzkiej. Tradycja wypieku tego ciasta sięga XIX wieku. O śląskim cieście z kruszonką powstał wiersz pn. „Sträselkucha” autorstwa Hermana Bauch'a (1856 – 1924). Ciasto pieczone było na okoliczność wszelkich uroczystości rodzinnych, szczególnie na wsi. Podstawowym składnikiem ciasta jest mąka, mleko, tłuszcz, drożdże, cukier i jajka. W okresie wiosenno-letnim dodatkiem wzbogacającym były owoce, a w porze zimowej mak lub ser. Przepis na śląskie ciasto z kruszonką znajduje się w książce kucharskiej „Grafschaft Glazer Kochbuch”, zawierającej przepisy potraw przyrządzanych na Ziemi Kłodzkiej przed II wojną światową.

This is one of the most popular culinary products in Kłodzko region traditionally prepared here since the 19th century. A local poet Herman Bauch (1856-1924) praised it in his poem „Sträselkucha”. The cake was baked for various family celebrations, especially in the village. The basic ingredients are flour, milk, fat, yeast, sugar and eggs. In spring to summer time, fruit were added and in winter time poppy or cheese. The recipe for Silesian cake with crumble can be found in the cook book „Grafschaft Glazer Kochbuch”, which includes recipes for dishes prepared in Kłodzko Land before the Second World War.



BABINKI STEFANII

STEFANIA'S BABINKI



Babinki to bułki drożdżowe wypiekane z okazji świąt Wielkiej Nocy przez Stefanię Wróbel pochodzącej z Dąbrówki na Opolszczyźnie, a od 1936 roku zamieszkałej w Sulistrowiczkach w gminie Sobótka. Z ciasta drożdżowego, robionego z mąki pszennej, drożdży, cukru, ciepłego mleka, jednego jajka i masła z odrobiną soli, Pani Stefania wypieka babinki. Ciasto drożdżowe wyrabia ręcznie i, jak już odstaje od skóry rąk, to wygładza i stawia w ciepłym miejscu przykryte ściereczką do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta formuje waleczki, z waleczków figurki i skręca. Każdej buleczce dają bużkę z jajka na twardo i wkładają do pieca. Kiedy bułki są już upieczone i ostudzone, maluje się skorupki jajek akwarelami. Oczka, nos, usta, warkocze, czasem czepek. Bułki są smaczne i bardzo dekoracyjne.

Babinki are yeast rolls baked for Easter by Ms Stefania Wróbel who comes from Dąbrówka in Opole area and who has been living in Sulistrowiczki in Sobótka commune since 1936. Babinki are made from yeast pastry from wheat flour, yeast, sugar, warm milk, one egg and butter with a pinch of salt. Yeast pastry is kneaded by hand and when it is ready, it is smoothened, covered with a cloth and left in a warm place until it grows. From the risen pastry, rolls are made and next from those rolls various figures are made. Each roll is given a face made of hard-boiled egg and then they are placed in an oven. When the rolls are baked and cooled, the shell is painted with watercolour paints. Eyes, noses, mouths, plaits, sometimes a bonnet. These rolls are very tasty and decorative.

WIDAWSKIE DUKATY

– CIASTECZKA Z WIŚNIĄ

WIDAWA DUCATS – CAKES WITH A CHERRY

Widawskie Dukaty to ciasteczka wypiekane w oparciu o tradycyjną, przywiezioną z okolic Kłobucka, recepturę przekazywaną od trzech pokoleń w rodzinie Pani Urszuli Maleszka. Ciasteczka są okrągłe, pośrodku dekorowane pyszną kandyzowaną wiśnią, która swoim aromatem dodatkowo wzbogaca wyjątkowy smak produktu. Ciasteczka cieszą się dużą popularnością na lokalnych jarmarkach, wystawach i biesiadach.

Widawa Ducats are cakes baked from a traditional recipe brought from Kłobuck, which has been passed down through three generations in the family of Ms Urszula Maleszka. The cakes are round and decorated with a delicious candied cherry in the middle, which by its aroma adds the unique taste of the product. These cakes are very popular at local fairs, exhibitions and feasts.



WIDAWSKIE ZAWIJAŃCE

CRESCENT ROLLS FROM WIDAWA



Widawskie Zawijańce to drożdżowe rogaliki w kształcie półksiężyca nadziewane powidłami z płatków róży, które swoim aromatem wzbogacają ich niepowtarzalny smak. Receptura Widawskich Zawijańców przybyła wraz z przesiedleńcami z okolic Kielc i była przekazywana od dwóch pokoleń w rodzinie Pani Celiny Domaradzkiej. Płatki dzikiej róży zbierane są rokrocznie przez rodzinę Pani Celiny na polach i polanach przy rzece Widawie, a wytwarzane powidła urzekają smakiem i aromatem. Widawskie Zawijańce towarzyszą przyjęciom rodzinnym na wszystkich uroczystościach, a także prezentowane są na lokalnych imprezach i jarmarkach.

Crescent rolls from Widawa are filled with wild rose confection, which enriches their unique taste. The crescent rolls recipe came with settlers from an area of Kielce, and was handed over from two generations in the family of Celina Domaradzka. Wild rose leaves are gathered every year by Mrs. Celina's family on the fields and glades near the River Widawa. That is why the confection captivates with the taste and aroma. Crescent rolls from Widawa appear during every family events and are presented on local festivals and fairs.

SMALCZYK CZAROWNIC ŚLĘŻAŃSKICH

ŚLĘŻA WITCHES LARD

Jest to smalec wytapiany ze słoniny i boczku, przyprawiany dużą ilością ziół, tak skomponowanych, że nabiera charakterystycznego, pikantnego smaku. Nazwa smalczyku nawiązuje do „Sabatu Czarownic”, który według legendy odbywa się na szczycie Raduni w Masywie Ślęży w ostatnią noc kwietnia. Produkt przygotowywany jest od wielu lat i prezentowany w trakcie lokalnych imprez organizowanych przez Lokalną Grupę Działania „Ślężanie”.

It is lard smelted from pigs fat and bacon and seasoned with a huge amount of herbs composed in such a way that it gathers a characteristic spicy taste. The name of the lard refers to the „Witches Coven” which, according to a legend, still takes place on Radunia peak in Ślęża massive, during the last night of April (Valpurgi's Night). The product has been prepared for many years and is presented at local events organized by The Local Action Group „Ślężanie”.



SMALCZYK ZE SMARDZOWA

LARD FROM SMARDZÓW



Smalec w tradycji kulinarnej dolnoślążaków jest bardzo popularny. Sporządzany jest z różnymi dodatkami. Podstawowym jednak składnikiem jest słonina. Smalczyk ze Smardzowa wyróżnia jego skład i sposób przyrządzania. Do wytopionego ze słoniny i sadła smalcu gospodyni dodaje cebulę, drobno starte jabłka i pokrojoną w drobną kostkę wieprzowinę oraz przyprawy: sól, pieprz, magi i majeranek. Po starannym wysmażeniu wszystkich składników Smalczyk wlewany jest do glinianych naczyń. Tradycja przygotowywania tego Smalczyku wywodzi się z Wilna, gdzie zamieszkiwała rodzina gospodyni, zanim osiedlili się na Dolnym Śląsku. Smalczyk jest przygotowywany okazjonalnie, zwykle wtedy, gdy w gospodarstwie jest świnioobicie. Można skosztować go na jarmarkach i kiermaszach organizowanych przez Lokalną Grupę Działania Dobra Widawa.

Lard is very popular in Lower Silesian culinary tradition. It is prepared with many different supplements but the basic ingredient is pork fat. The lard from Smardzów is distinguished by its composition and way of preparing. To lard melted from pork fat hostess adds onion, finely grated apples, diced beef and spices: salt, pepper, magi and marjoram. After frying all the ingredients the Lard is poured into the clay dishes. The tradition of preparing the Lard comes from Vilnius, where the family of the hostess lived before they settled on Lower Silesia. The Lard is prepared occasionally, usually when there is slaughter of the pigs on the farm. There is an opportunity of trying it during the fairs and fetes organized by the Local Group Dobra Widawa.

MIÓD WRZOSOWY Z BORÓW DOLNOŚLĄSKICH

HEATH HONEY FROM LOWER SILESIA FORESTS



Cenione przez pszczelarzy wrzosowiska powstały w Borach Dolnośląskich na terenie poligonów wojskowych. Ocenia się dziś, że zwarte kompleksy wrzosowisk zajmują około 10 tys. ha. W Borach Dolnośląskich nie istnieje stacjonarna gospodarka pasieczna, pasieki przywożone są na pożytek wrzosowy tylko w okresie kwitnienia wrzosu. Miód wrzosowy jest stosunkowo rzadko występującą i najmniej popularną odmianą miodu. Wyróżnia się barwą jasnobrunatną o odcieniu czerwonym, a przede wszystkim galaretowatą konsystencją. Ma słabo wyczuwalny, z czasem zanikający zapach kwiatu wrzosu i przyjemny, lekko gorzkawy smak. Ze względu na swoje wyjątkowe cechy, wynikające z położenia pożytków, miód Wrzosowy z Borów Dolnośląskich uzyskał w 2008 r. ochronę nazwy w systemie europejskim jako *Chronione Oznaczenie Geograficzne*.

Moors on the area of a military training ground in Lower Silesia Forests are very valued by bee keepers. It is evaluated that the moors complexes cover an area of about 10.000 ha. There is no stationary apiaries management in the Lower Silesia Forests. Apiaries are brought to the moors only in the time when the heath is blooming. Heath honey is relatively rare and the least popular type of honey. It distinguishes itself by a light russet colour with reddish shade and most importantly by its jelly constitution. It has a slightly distinguished aroma of the heath, which disappears with time and a pleasant slightly bitter taste. Because of its unique characteristics which result from the product location, the name of Heath Honey brand from the Lower Silesia Forests is protected by the EU as a *Protected Geographical Marking*.

SUDECKI MIÓD GRYCZANY

SUDETEN BUCKWHEAT HONEY



Kwitnąca gryka jest doskonałym pożytkiem dla pszczół. Badania prowadzone przez Oddział Pszczelnictwa Instytutu Sadownictwa i Kwiaciarnictwa w Puławach wykazały, że z 1 ha pola kwitnącej gryki można przy sprzyjających warunkach pogodowych uzyskać od 140 do 220 kg miodu. Na Dolnym Śląsku uprawę gryki rozpoczęto po II wojnie światowej. Największe jej arealy znajdują się w rejonie Kotliny Kłodzkiej i Kotliny Jeleniogórskiej. Miód gryczany ma ciemnobrązową barwę i charakterystyczny, silny zapach oraz zdecydowany smak. Jest poszukiwanym i bardzo cenionym na rynku produktem ze względu na jego szczególne właściwości, wspomagające leczenie chorób serca i naczyń krwionośnych, ponadto korzystnie wpływa na metabolizm i wzmacnia układ odpornościowy. Ze względu na swoje wyjątkowe cechy wynikające z położenia pożytków, z których jest pozyskiwany, miód ten został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych.

Blooming buckwheat is a perfect melliferous field for bees. Research carried out by the Department of Apiary of The Institute of Orchards and Floristic in Puławy has shown that it is possible to gain from 140 to 220 kg of honey from 1 ha of blooming buckwheat in appropriate weather. Buckwheat cultivation started in Lower Silesia after the Second World War. The biggest fields are in the Kłodzko Valley and the Jelenia Góra Valley areas. Buckwheat honey has a dark-brown colour and a characteristic strong aroma and taste. It is an in-demand and highly valued product at markets because of its unique qualities in curing heart and circulation system diseases; what is more, it has a beneficial influence on metabolism and strengthens the immunological system. Because of its values resulting from the location of fields where the honey is gathered, it has been written into the *List of Traditional Products*.

MIODY / HONEY

Pszczelarze zrzeszeni w Dolnośląskim Związku Pszczelarzy
50-452 Wrocław, ul. Komuny Paryskiej 72, tel. +48 71 343 42 48

SUDECKI MIÓD WIELOKWIATOWY

SUDETEN MULTI-FLOWER HONEY



Pogranicze śląsko-łużyckie było w przeszłości miodowym zagłębiem. Świadczy o tym fakt, że najstarsza książka, poświęcona pszczelarstwu, wydana została w Görlitz w 1568 roku. W dokumentach z XIII wieku podaje się, że w 5 wsiach na Śląsku znajdowało się 204 uli. Pszczelarstwo szczególnie rozwinęło się w niżej położonych partiach Sudetów Zachodnich. Najsłynniejszym obiektem pszczelarskim, znanym niegdyś na całą Europę, była pasieka w Dworku (Höfel) koło Lwówka Śląskiego. Wykonano tam z drewna 20 uli, które miały kształt postaci ludzkich. Do dziś zachowało się 12 egzemplarzy, znanych pod nazwą „12 apostołów”. Pozyskiwany na tym terenie miód wielokwiatowy wyróżnia się wyjątkowym smakiem i aromatem, oddającym bogactwo roślin miododajnych z sudeckich pożytków. Zabarwienie miodu wielokwiatowego jest bardzo różnorodne, od jasnokremowego po herbaciany. Zwykle miody wiosenne są jasne, a letnie ciemne. Po skryzalizowaniu się miód zmienia zabarwienie na białe aż do jasnobrazowego. Miód wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

The Silesian and Lusatia frontier was in the past a honey paradise. The oldest annotation in a book published in Görlitz in 1568 proves it. In documents from the 13th century, it is stated that in 5 villages in Silesia 204 apiaries could be found. Apiculture was particularly developed in the lower situated parts of The West Sudety Mountains. The most famous apiary object, formerly known throughout the whole of Europe was the apiary in a Palace (Höfel) near Lwówek Śląski. Its 20 wooden bee hives were made in the form of human figures. Twelve of them are preserved until today. They are known under the name of „The 12 Apostles”. Flower honey gained in this area differs from other kinds by its unique taste and aroma which originates from the richness of the honey-giving Sudeten fields. The colour of multi-flower honey varies, from light creamy to tea-colour. Usually honey produced in spring is light whilst the summer one is dark. After crystallizing honey changes colour which varies from white to light brown. The honey was written into the *List of Traditional Products*.

DOLNOŚLĄSKI MIÓD RZEPAKOWY

LOWER SILESIA RAPE HONEY



Pozyskiwanie miodu rzepakowego na Dolnym Śląsku jest ściśle związane z historią uprawy rzepaku. Trudno dziś jednoznacznie wskazać datę, którą można by przyjąć jako początek uprawy rzepaku na tych terenach. Najwcześniejsza licząca się informacja wiąże się z założeniem w 1891 r. firmy A. Stieglera w Sobótce, gdzie powstała pierwsza odmiana rzepaku, która była powszechnie stosowana w okresie międzywojennym i powojennym. Plony rzepaku uzależnione są między innymi od zapyłania przez pszczoły. Dla większości pszczelarzy na Dolnym Śląsku miód rzepakowy jest głównym produktem, dlatego też cała gospodarka pasieczna sprowadza się do racjonalnego wykorzystania upraw rzepaku. Z 1 ha rzepaku można otrzymać nawet 240 kg miodu. Miód rzepakowy zawiera łatwo przyswajalne cukry proste z przewagą glukozy i polecany jest dla osób cierpiących na choroby serca. Ciekawostką jest to, że dodany do miodów pitnych, wyczuwalny jest w smaku i zapachu nawet po 2 latach. W stanie płynnym jest bezbarwny lub o lekko słomkowym zabarwieniu, a po krystalizacji ma białą-kremową, drobnoziarnistą konsystencję.

Rape honey in Lower Silesia is closely connected to the history of cultivation of rapeseed plant. Today it is difficult to name the exact date of the beginning of its cultivation in this area. The earliest information is connected with the foundation of A. Stiegler's company in Sobótka where the first type of rape was planted. This type was commonly used in the inter-war and post-war periods. Harvest of rape depends, most of all, on pollination by bees. For most bee keepers in Lower Silesia rape honey is the main product which is why the whole apiary management concentrates on rational use of rape. Up to 240 kg of honey can be gained from 1 ha of rape. This type of honey consists of easily assimilable sugars with glucose supremacy and is recommended for people suffering from heart diseases. It is curious that when this honey is added to mead, it is easily recognizable even after 2 years. In liquid form, this honey is colourless or slightly yellow and after crystallization it has a white-cream fine grain consistency.

MIÓD WIELOKWIATOWY Z DOLINY BARYCZY

MULTI-FLOWER HONEY FROM THE BARYCZ VALLEY



Teren, na którym pozyskiwany jest miód wielokwiatowy z Doliny Baryczy, obejmuje obszar Parku Krajobrazowego Dolina Baryczy, który włączony został do europejskich obszarów chronionych „Natura 2000”. Miód wielokwiatowy z Doliny Baryczy zawiera nektar z bardzo wielu gatunków roślin (stwierdzono występowanie na tym obszarze około 513 gatunków roślin naczyniowych). Bogaty składżytków gwarantuje niepowtarzalny smak, aromat i barwę. Zawarte w miodach flawonoidy, saponiny, sole mineralne, aminokwasy i garbniki gwarantują wysoką wartość odżywczą i zdrowotną. Miód wpisany został na Listę Produktów Tradycyjnych.

The terrain of „Multi-flower honey from the Barycz Valley” includes the area of Landscape Park which was included in European preserved areas „Nature 2000”. Multi-flower honey from the Barycz Valley consists of a nectar from many types of plants (513 types of vascular plants were recognized in this area). The rich constitution of fields guarantees its unique taste, aroma and colour. Including flavonoids, saponin, mineral salts, amino acids and tannin it guarantees high nutrition and beneficial value. The honey was written into the *List of Traditional Products*.

MIÓD AKACJOWY ZE WZGÓRZ DALKOWSKICH

ACACIA HONEY FROM DALKÓW HILLS



Robinię akacjową, zwaną potocznie akacją, sprowadził w 1601 roku, jako roślinę ozdobną z Ameryki Północnej do Europy, francuski ogrodnik Jean Robin. Sadzona była przede wszystkim w parkach. Dziś „akację” spotyka się w całej Europie. W województwie dolnośląskim w największym zagęszczeniu występuje na obszarze Wzgórz Dalkowskich. Jest to pasmo wzgórz zajmujących powierzchnię około 1200 km² rozciągających się od Nowogrodu Bobrzańskiego do Chobieni. Miód akacjowy charakteryzuje się bardzo jasną barwą, w postaci płynnej jest prawie przezroczysty z wyczuwalnym zapachem kwiatów akacji, w smaku łagodny, bardzo słodki. Krystalizuje bardzo wolno, przechowywany w temp. około 20 °C pozostaje w postaci płynnej przez kilka miesięcy. Wspomaga leczenie cukrzycy, poprawia trawienie oraz polecany jest przy schorzeniach układu pokarmowego, a także dla alergików wrażliwych na pyłki roślinne.

Robinia Pseudoacacia commonly called acacia was brought from North America to Europe by the French gardener Jean Robin in 1601. Originally it was mostly planted in parks. Today „Acacia” is seen throughout Europe. In Lower Silesia Region it can be seen in the biggest groups in the area of Dalków Hills. It is a hill range which covers about 1200 square kilometers that spread from Nowogród Bobrzański to Chobienia. Acacia honey characterizes itself by a very light colour which in liquid form is almost transparent, but with a tangible aroma of acacia blossom, very mild in taste and very sweet. It crystallizes very slowly while kept at 20 degrees Celsius and can remain in liquid form for a few months. It aids in diabetic treatments, improves digestion and is recommended for diseases of the digestion system, also recommended for those who are sensitive to pollen.

DOLNOŚLĄSKI MIÓD NAWŁOCIOWY

LOWER SILESIA GOLDENROD HONEY



Na Dolnym Śląsku występują wszystkie gatunki nawłoci, tj. nawłoc pospolita, późna kanadyjska, ogrodowa, sina, sercowata, najczęściej w suchych lasach sosnowych i mieszanych, wrzosowiskach i przydrożach, a także pasach ochronnych rzek, podmokłych polach, a w dużych skupiskach na obszarach wyłączonych z produkcji rolnej. Kwitnie zależnie od gatunku od lipca do połowy września. Ze względu na znaczny obszar występowania, a także długi okres kwitnienia możliwe jest pozyskanie miodu czystego odmianowo. Miód nawłociowy w stanie płynnym ma kolor od żółtego do bursztynowego, łatwo rozsmarowuje się. W smaku i zapachu wyczuwa się pewną ostrość i lekką kwaśność. Zawiera olejki eteryczne, flawonoidy, rutynę, garbniki, kwasy organiczne, saponiny wspomagające leczenie schorzeń nerek, układu wydalniczego, prostaty, dróg żółciowych oraz stawów.

All types of Goldenrod can be found in the Lower Silesia area: *Solidago virgaurea*, *Solidago canadensis*, *Solidago hybrida*, *Solidago caesia* and *Solidago sphacelata*. They can be seen in dry pine and mixed woods, moors and roadsides, but also at riverside protection areas, boggy fields and in big clusters, but only in rural areas which are not used for agricultural purposes. It blooms, depending on its type, from July to the mid September. Because of its large area of appearance and long-time blooming it is possible to gain honey pure in type. Goldenrod honey in liquid form varies from yellow to amber colour and spreads easily. Slight sharpness and sourness can be distinguished both in taste and aroma. It includes ethereal oils, flavonoids, tannins, organic acids, saponins and rutine which aid treatments of kidneys, excretory system, prostate, bilious and joints diseases.

ORZECHY W MIODZIE

NUTS IN HONEY



Bory Dolnośląskie to obszar, gdzie wciąż żywe są tradycje pszczelarskie. Pszczelarze prowadzą pasieki na tych terenach, poza wytwarzaniem różnych odmian miodów, produkują również inne produkty. Przykładem są orzechy w miodzie. Zebrane w ogrodach przydomowych lub sadach orzechy, zatapiane w ciepłym miodzie akacjowym, lipowym czy wielokwiatowym stanowią jeden z najsmaczniejszych produktów sporządzanych z wykorzystaniem miodu.

Lower Silesia Forests is the area where apiculture traditions are still alive. Bee keepers who run apiaries in this area apart from producing various types of honey also produce other culinary products. An example of this is Nuts in Honey. Nuts gathered in back gardens or in orchards are soaked in liquid acacia, lime or multi-flower honey and are one of the most tasty honey products.

PLASTER PSZCZELI W MIODZIE

COMB HONEY



Plaster miodu to produkt, który powstaje w każdej pasiece. Jest wykorzystywany w leczeniu różnych schorzeń, między innymi kataru siennego. Kiedyś powszechnie wykorzystywano produkty pszczele w medycynie ludowej. Wiedza z tego zakresu do dziś jest upowszechniana przez mieszkańców okolic Borów Dolnośląskich, a wykorzystywanie naturalnych produktów pszczelich w lecznictwie jest coraz częściej stosowane.

Comb Honey is a product which is created in every apiary. It is used in the treatment of various illnesses, hay fever among others. Formerly, bee products were commonly used in folk medicine. Knowledge from this area has up to now been spread by inhabitants of Lower Silesia Forests and use of natural bee products in medicine is becoming more and more popular.

PIEROGI Z SYCOWA

DUMPLINGS FROM SYCÓW

Pierogi z Sycowa to produkt wytwarzany metodą tradycyjną. Receptura została przywieziona z Wołynia wraz z kulturą kulinarną jego mieszkańców, tj. wsi Wilcze, gmina Silno. Pierogi z Sycowa to mieszanka tradycyjnie wyrabianych pierogów z różnymi rodzajami farszu przygotowywanym według kulinarnych tradycji rodziny Pana Mieczysława Skuzy. W mieszance są pierogi z trzema rodzajami farszu: z kapusty z grzybami, z mięsa oraz farszu z sera i ziemniaków. Farsz z ziemniakami i serem powstaje z ugotowanych ziemniaków połączonych z białym serem, jajem oraz podsmażoną cebulą. Całość wyrabiana jest na jednolity masę i przyprawiana do smaku solą i pieprzem. Farsz do pierogów z kapustą i grzybami jest przyrządzany z wcześniej przygotowanej kwaśnej kapusty z dodatkiem skwarek i grzybów. Farsz mięsny składa się ze zmielonego, wcześniej ugotowanego mięsa, podsmażonej cebuli z dodatkiem soli, pieprzu i majeranku. Ciasto jest wyrabiane tradycyjnie z mąki, jaj oraz ciepłej wody. Od wielu lat pierogi są dostępne w ofercie gastronomicznej w miejscowej restauracji, odwiedzanej przez mieszkańców i turystów.



Dumplings from Syców – a traditionally made product. The recipe was brought from Wołyń along with the whole traditional cuisine by inhabitants of Wilcze in Silno commune. Dumplings from Syców is a mixture of traditionally made dumplings with various types of stuffing prepared according to the family traditions of Mr Mieczysław Skuza. In the mix there are dumplings with three types of stuffing: from cabbage with mushrooms, meat and cottage cheese and potatoes. Stuffing from potatoes and cottage cheese is created by mixing boiled potatoes and cottage cheese with eggs and fried onion. The mix is made into a uniform mass and seasoned with salt and pepper. The stuffing for dumpling with cabbage and mushrooms is prepared from made earlier sauerkraut with addition of pork scratching and mushrooms. Meat stuffing is prepared from minced meat, fried onion with addition of salt, pepper and marjoram. The pastry is traditionally made from flour, eggs and warm water. From many years dumplings have been available in gastronomic offer of a local restaurant which is visited by locals and tourists.

PIEROGI Z CHRZĄSTAWY

DUMPLINGS FROM CHRZĄSTAWA



W skład farszu do pierogów wchodzi biały ser i ziemniaki w proporcjach 2:1 oraz wędzony boczek. Całość łączy się z tłuszczem wytopionym ze słoniny i z przyprawami. Ciasto tradycyjnie wyrabiane jest z mąki, jaj i wody. Wszystkie produkty wchodzące w skład farszu są wysokiej jakości i pochodzą z naturalnych, proekologicznych upraw. Pierogi z Chrzastawy były wielokrotnie nagradzane na wojewódzkiej wystawie w ramach konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”.

The stuffing includes cottage cheese and potatoes in proportion 2:1 and smoked bacon. The whole is mixed with spices and fat melted from pork fat. The pastry is made from water, flour and eggs. All products included in the stuffing are of high quality and come from natural, pro-ecological cultivations. Dumplings from Chrzastawa were many times awarded at regional exhibitions contest „Our Cultural Heritage”.

ŚLIWIAKI

ŚLIWIAKI

Śliwiaki to staropolskie pierogi z suszonych śliwek, podawane głównie jako jedno z dań wigilijnych, bądź jako drugie danie w okresie jesienno-zimowym. Tak jak większość potraw wigilijnych z suszonych owoców, grzybów czy maku, pierogi te sięgają czasów przedchrześcijańskich – były to tzw. potrawy dla „duchów”. Tradycja przygotowywania śliwiaków na Dolnym Śląsku zachowała się w rodzinach repatriantów z okolic Lwowa, którzy po II wojnie osiedlili się w okolicach Wrocławia. Receptura przygotowania pierożków jest niezmienna od lat i bardzo prosta. Podstawą farszu są suszone śliwki węgierki bez pestek, które należy ugotować i odcedzić. Ciasto wyrabia się tradycyjnie z mąki pszennej, jaj i ciepłej wody, a ugotowane pierogi polewa się roztopionym masłem i miodem. Prostota wykonania i bliskość sadów Trzebnickich, w których uprawiane są dobre odmiany śliwek węgierek sprawiły, że potrawa ta jest nadal chętnie przygotowywana przez gospodynie w rodzinach przesiedleńców ze wschodu, a także w rodzinach o innej tradycji, zamieszkujących Dolny Śląsk.



Śliwiaki are Old Polish pierogi from prunes, served mainly as one of the Christmas Eve Supper dish, or as a main course during the autumn-winter time. As the majority of Christmas dishes, made from dried fruit, mushrooms or poppy seed, pierogi date back to pre-Christian times when it was a dish for „ghosts”. The tradition of preparing śliwiaki on Lower Silesia was kept in families of repatriates from areas of Lvov who, after the Second World War settled in the area around Wrocław. The recipe is invariable for years and is very easy. The base of the filling are prunes, without stones, which have to be boiled and drained. The dough is traditionally made from wheat flour, eggs and warm water. Boiled pierogi are covered with butter cream and honey. The simplicity of their preparation and the nearness of Trzebnica orchards, where the best varieties of plums are cultivated, caused that still it is one of the most popular dish prepared by hostess of the families of repatriates, as well as by families with different traditions, but living in Lower Silesia.

BIGOS WROCLAWSKI

WROCLAW SAUERKRAUT STEW (BIGOS)



Historia Bigosu Wrocławskiego sięga XIX stulecia. Wrocławscy dziennikarze już w 1902 roku publikowali recepturę jego przygotowywania. Podstawą była i jest czerwona kapusta, pochodząca z upraw lokalnych oraz kawałki mięs, takich jak: polędwica wieprzowa, kielbasa, boczek. Dziś do tego tradycyjnego bigosu dodaje się także piersi z rasy kur Zielononózek Kuropatwianych. Do przyprawiania używa się jabłek, rodzynek oraz czerwonego wina. Tak dobrana kompozycja składników sprawia, że bigos wrocławski odróżnia się od tradycyjnego bigosu polskiego. Charakteryzuje się delikatnym, słodko-winnym smakiem. Promocją bigosu zajmuje się Dolnośląskie Stowarzyszenie Produktu Regionalnego i Lokalnego we współpracy z szefami kuchni wrocławskich restauracji, którzy serwują potrawę w swoim menu.

The history of Wrocław Sauerkraut Stew comes from the 19th century. Wrocław journalists published the recipe for its preparation in 1902. The base was and is red cabbage which comes from local cultivations and pieces of meat such as pork sirloin, sausage and bacon, and today, from breasts of Green-Legged Chickens are also added to this traditional stew. Apples, raisins and red wine is used for seasoning. A composition matched in such a way causes Wrocław Sauerkraut Stew to be different from traditional Polish Sauerkraut Stew. It is characterized by its gentle, sweet – wine taste. The Lower Silesia Association of Regional and Local Product together with the chefs of Wrocław restaurants who serve the dish on their menu, promote the product.

CZARNE GOŁĄBKI KRUŻEWNICKIE

BLACK GOŁĄBKİ FROM KRUŻEWNICA



Czarne gołąbki krużewnickie to potrawa z kaszy gryczanej, ziemniaków i mięsa, zawiniętych w liście białej kapusty. Podaje się je okraszone tłuszczem ze skwarkami. Natomiast gołąbki bez dodatku mięsa stanowią typowe danie Wigilijne. Po II wojnie światowej stały się potrawą dobrze znaną w naszym regionie, a dziś są bardzo popularnym daniem obiadowym. Podaje się je m.in. gościom Festiwalu Filmów Komedycznych w Lubomierzu. Są wyjątkowo trafną wizytówką miasta. Z jednej strony podkreślają ciągłość tradycji, z drugiej nawiązują do kojarzonego z tym miastem filmu „Sami Swoi” i znanych Krużewnik. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

Black Gołąbki from Krużewnica is a dish made of buckwheat, potatoes and meat mixture which is wrapped up in white cabbage leaves. It is served with fat with pork scratching. In some regions Lenten gołąbki without meat are a traditional dish served on Christmas Eve. After the Second World War, they became a very well known dish in our region and today they are a very popular dinner dish. They are served to the guests of Festival of Comedy Films in Lubomierz as well. They are an exceptionally appropriate showpiece of the city. From one side they underline the tradition and from the other side they refer to the cultish film „Sami Swoi” which is also inseparably connected to this town. The product was written into the *List of Traditional Products*.

KYSIELNICA

KYSIELNICA



Na Dolny Śląsk tradycję przygotowania Kysielicy przywieźli Łemkowie, którzy zamieszkali na terenach powiatów: lubińskiego, legnickiego, wołowskiego i oleśnickiego. Tradycyjną potrawą kuchni łemkowskiej jest między innymi żur, zwany kisielnicą lub kysylicą, który zgodnie z recepturą jest przyrządzany na zakwasie z mąki i chleba, przyprawiany solą, czosnkiem i pieprzem. Dziś dodatkowo do Kysielicy dodaje się kminku i liścia laurowego w celu otrzymania intensywniejszego aromatu. Łemkowie spożywają go podczas świąt wielkanocnych i bożonarodzeniowych oraz podczas uroczystości rodzinnych lub na imprezach lokalnych. Kysielnicę podaje się do ziemniaków okraszonych tłuszczem. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

Kysielicy was brought to Lower Silesia by Lemkos who lived in the area of Lubiński, Legnicki, Wołowski and Oleśnicki district. The traditional dish of Lemkos cuisine is, among others, Sour Rye Soup which is also called Kisielnica or Kysylicia, and which is according to the recipe made from flour leaven and bread, seasoned with salt, garlic and pepper. Today, additionally cumin and bay leaves are added to Kysielnica to achieve a more intensive aroma. Lemkos eat it during Easter and Christmas holidays and during family or local events. Kysielnica is served with potatoes seasoned with fat. The product was written into the *List of Traditional Products*.



Przepis na potrawę Śląskie niebo znaleźć można w Księżce Kucharskiej Hrabstwa Kłodzkiego, skupiającej przepisy zebrane przez mieszkańców Ziemi Kłodzkiej, jako przepis, pochodzący z Bystrzycy Kłodzkiej (Habelschwerdt). Produkt wpisany został na Listę Produktów Tradycyjnych. Śląskie niebo to plastry wędzonego schabu i boczku, polane sosem z suszonych owoców (jabłek, śliwek, moreli i gruszek) podawane z kluskami gotowanymi na parze lub knedlami drożdżowymi w plasterkach. Produkt był i jest typową regionalną potrawą, przygotowywaną najczęściej z okazji świąt i różnych uroczystości rodzinnych.

The recipe for Silesian Sky can be found in Kłodzko County Cook Book, which gathered recipes collected by inhabitants of Kłodzko Land, as a recipe from Bystrzyca Kłodzka (Habelschwerdt). The product was written into the List of Traditional Products. Silesian Sky are slices of smoked pork loin and bacon which are soaked in a sauce of dried fruit (apples, plums, apricot and pears) and served with steamed noodles or yeast dumplings in slices. The product was and is a typical regional dish prepared mostly on holidays and family events.

CHORUT I GANDŻABUR

CHORUT AND GANDŻABUR



Chorut – przyprawa do gandżaburu, sporządzana z listków pietruszki, selera, kopru i estragonu. Zioła mieli się i po zmieleniu mieszamy z wcześniej przygotowanym roztworem, zwanym huślanką (ugotowane świeże mleko zakwaszane jest śmietaną i pozostawione do dojrzewania przez 2 tygodnie w chłodnym miejscu – codziennie mieszane drewnianą łyżką). Po 2 tygodniach tak przygotowany roztwór wymieszany z ziołami zostawia się jeszcze na 1 dzień, po czym gotujemy w miedzianym rondlu, aż dadzą się formować gomuleczki w formie stożka. Chorutowe stożki suszy się w przewiewnym miejscu i przechowuje szczelnie zamknięte.

Gandżabur – smakowita zupa Ormian polskich z Kut. Podstawą jest esencjonalny rosół na różnych gatunkach mięsa. Na rosole gotuje się uszka z mięsem. Po ugotowaniu uszek, rosół zaprawia się śmietaną zmieszaną z utartym Chorutem, wlewa się na wrzący rosół, i już nie zagotowuje się.

Chorut – it is a spice to gandżaburu, prepared from parsley leaves, celery, dill and tarragon. The herbs are blended and then mixed with previously made mixture called huślanka (boiled fresh milk is soured with cream and left to age for 2 weeks in a cool place – every day it is stirred with a wooden spoon). Such prepared mixture after 2 weeks is mixed with herbs and left for one more day. After that it is boiled in a cooper saucepan until it is possible to form gomuleczki in a shape of a cone. Then they are dried in an airy place and kept tightly packed.

Gandżabur – it is tasty soup of Polish Armenians from Kut. It is made on the basis of broth from different kind of meat. The broth is used to boil uszka (small dumplings filled with minced meat). When uszka are boiled, the broth is spiced with a mix of cream and grated Chorut.

OLEŚNICKI ZWÓJ

ZIEMNIACZANY Z KIEŁBASĄ

A POTATO ROLL WITH SAUSAGE FROM OLEŚNICA



Przepis przywieziony ze Śląska został ulepszony przez Panią Lidję Nawrot z Krzeczyna i stał się lokalnym przysmakiem, prezentowanym poza gminą Oleśnica jako regionalne danie. Surowcami do jego przyrządzenia są ziemniaki, mąka krupczatka, jajka, masło. Nadzienie składa się z kielbasy, cebuli, bułki tartej, masła, soli i pieprzu. Przygotowanie tej potrawy trwa jedynie godzinę. W smaku jest niezwykła. Jej walory docenione zostały podczas „Festiwalu Ziemniaka 2009” w Oleśnicy. Jury przyznało tej potrawie pierwszą nagrodę!

The recipe came from Silesia and was improved by Mrs. Lidia Nawrot from Krzeczyn. It has become a local delicacy, presented as a regional dish beyond the commune of Oleśnica. The dough is made from potatoes, coarse-ground wholewheat flour, eggs and butter. The filling consists of sausage, onions, breadcrumb, butter, salt and pepper. The preparation of this dish lasts only an hour but the taste of it is unusual. The taste values were appreciated during „The Potato Festival 2009” in Oleśnica. It was awarded with the first prize!

MIĘTÓWKA Z DOBREJ WIDAWY

PEPPERMINT LIQUEUR FROM DOBRA WIDAWA



Miętówka z Dobrej Widawy to nalewka przygotowywana na wyciągu z mięty polnej porastającej doliny rzek Dobrej i Widawy. Receptura przyrządzenia nalewki przywieziona została przez przesiedleńców z kresów wschodnich. Nalewka przyrządzana jest na spirytusie i odpowiednio przygotowanych liści mięty, rodzynek, miodu, dziś dodaje się także pomarańcze. Proces przygotowania nalewki składa się z dwóch etapów. W pierwszym łączy się spirytus i rozdrobnione liście mięty oraz miąższ i skórkę pomarańczy. Dodaje się odpowiednią ilość wody i pozostawia do fermentacji. Fermentacja trwa 4 tygodnie. Po tym okresie nalewka jest filtrowana, po przefiltrowaniu dodawany jest miód i rodzyнки. Tak przyrządzona nalewka jest odstawiana na kilkanaście tygodni, aż do uzyskania klarowności, po czym jest poddawana procesowi filtracji. Nalewkę można skosztować na corocznym Jarmarku Produktu Lokalnego w Oleśnicy. Do nalewki mogą być dodawane barwniki naturalne.

Peppermint Liqueur from Dobra Widawa is a cordial from Field Mint which grows in the valley of Dobra Widawa river. The recipe for preparation of the cordial was brought by settlers from the Eastern Borderland. The cordial is prepared on the base of spirit and properly prepared peppermint leaves, raisins, honey, today oranges are added. The process of preparation of the cordial has two stages. In the first stage, spirit and shredded peppermint leaves together with orange flesh and peel. Next the right amount of water is added and the mix is left for fermentation. Fermentation lasts 4 weeks. After that period the cordial is filtered and after that honey and raisins are added. Cordial prepared in such a way is left for a few weeks until it clarifies and then again it is filtered. Its taste was appreciated in the contest for the project for a bottle of „Peppermint Liqueur from Dobra Widawa”. The cordial can be tasted at the annual Fair of the Local Product in Oleśnica. Natural dyes may be added to the liqueur.

BRZozownik – NAPÓJ Z SOKU BRZOZY I Miodu BRZozownik – A DRINK FROM THE JUICE OF BIRCH AND HONEY



Brzozownik jest napojem wzmacniającym, wytwarzanym na podstawie receptury wywodzącej się z okolic Zbaraża na Kresach Wschodnich. Dziś tradycję jego wytwarzania podtrzymuje ludność zamieszkująca obszar Borów Dolnośląskich. Brzozownik jest przyjemny w smaku, znany z właściwości leczniczych, pobudza apetyt, jest też doskonałym antidotum na kamienie. Do produkcji wykorzystuje się miód i świeżo pozyskany sok z drzew brzozy. Sok przegotowany z miodem podaje się fermentacji przez około 3 miesiące. Produkt w 2008 roku zajął I miejsce w konkursie na najlepszy produkt lokalny z Borów Dolnośląskich w kategorii „nalewki” (miódowe, ziołowe, jagodowe).

Brzozownik is an energizing drink, produced on the basis of the recipe originating from the territory of Zbaraż on the Polish pre-war Eastern Borderline. Today its tradition is preserved by the inhabitants of the area of the Lower Silesia Forests. Brzozownik's flavor is smooth, and the drink is also known for its medicinal properties, it whets ones appetite and is a perfect antidote for kidney stones. Honey and freshly obtained juice from birch trees are used in its production. The juice, prepared with honey, undergoes a fermentation process for about three months. The product won 3rd prize in the contest for the best local product from Lower Silesia Forests in the category of „cordials” (honey, herbal and blackberry).

NAPOJE / DRINKS

Gospodarstwo pasieczne, Krystyna i Jerzy Słoneccy
59-724 Osiecznica, Luboszków 1, tel. +48 75 732 16 82

NATURALNY SOK JABŁKOWY

NATURAL APPLE JUICE



Pierwszy sad jabłoniowy w gospodarstwie sadowniczym „Maciejowy Sad” założony został ponad 20 lat temu. Sprzyjający mikroklimat oraz specjalne, integrowane metody uprawy pozwalają uzyskiwać w gospodarstwie każdego roku wyjątkowe i zdrowe owoce. To właśnie ich smak konsumenci doceniają najbardziej. W gospodarstwie oprócz owoców można nabyć sok jabłkowy tłoczony na zimno, naturalnie mętny, pasteryzowany. Proces produkcji polega na wyciskaniu soku ze świeżych owoców, co umożliwia zachowanie naturalnych witamin i składników. Sok jest bez dodatku wody, cukru i konserwantów. Wielu naukowców podkreśla wyższość naturalnych mętnych soków nad klarownymi. Mętne soki jabłkowe zawierają cztery razy więcej związków z grupy polifenoli niż soki klarowne. Zapobiegają nowotworom i procesowi starzenia się oraz wzmagają ogólną odporność organizmu.

The first apple-tree orchard on a fruit-growing farm „Maciejowy Sad” was set over 20 years ago. Favourable microclimate and special integrated methods of cultivation allows to gain healthy fruit every year. Their taste is appreciated by consumers the most. The process of production is based on squeezing juice from fresh fruit which allows to keep natural vitamins and ingredients. The juice is prepared with no add of water, sugar or preservatives. Many scientists emphasize superiority of high-pulp fresh juice over filtered ones. The first ones contain four times more compounds from polyphenol group than filtered juice. They protect from cancer and aging process and strengthen the immune system.



Juha to kompot z suszonych owoców, w skład którego wchodzi: jabłka, gruszki i śliwki. Przepis na Juhe, tak jak Kysielnicę, wywodzi się z tradycji kuchni łemkowskiej. Jak podaje Oskar Kolberg, etnograf badający tereny łemkowszczyzny z XIX wieku, juha była postnym napojem wigilijnym i wielkanocnym, skutecznie też gasiła pragnienie w innych porach roku, np. była przygotowywana przez gospodynie dla osób pracujących w polu w czasie żniw. Obecnie Juhe przyrządza kolejne pokolenie Łemków, urodzonych i wychowanych już na Dolnym Śląsku, zazwyczaj jako jedno z dań wigilijnych. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

Juha is compote from dried fruit, composed of apples, pears and plums. The recipe for juha, as well as for Kysielnica, stems from the tradition of the Lemko cuisine. According to Oskar Kolberg, the ethnographer exploring the territory of Lemkivshchyna of the 19th century, juha was a Lenten Christmas Eve and Easter drink, and effectively quenched thirst in other seasons of the year. It was, for instance, prepared by farmers' wives for people working in the fields during harvest time. Nowadays juha is prepared by the next Lemko generation, born and raised in Lower Silesia, usually as one of the Christmas dishes. The product has been written into the *List of Traditional Products*.

WINO ŚLĄSKIE Z WINNICY JAWOREK

SILESIAN WINE FROM THE JAWOREK VINEYARD

Początki uprawy winorośli w okolicach Środy Śląskiej sięgają 1216 roku. Większość winnic na tych terenach prowadzona była przez zakonników z klasztoru w Lubiążu. Przez ponad 200 lat miasto znane było jako miasto wina. Dziś przypomina o tym herb miejski. W XVI wieku wystąpiła klęska nieurodzaju, a toczące się wojny spowodowały, że uprawa winorośli prowadzona była raczej w postaci małych przydomowych winniczek, nie większych niż 1 ha. Winnica Jaworek jest niejako powrotem do tradycji uprawy winorośli na większych powierzchniach w okolicach Środy Śląskiej. Powstają tu wina regionalne z odmian typowych dla tego obszaru, białe, tj. Chardonnay, Traminer, Sauvignon Blanc, Riesling i wina czerwone, tj. Cabernet Sauvignon, Merlot, Zweigelt, Gamay oraz miody pitne na bazie soku gronowego. Obecnie obszar uprawy winorośli w winnicy Jaworek wynosi około 30 ha i jest to największa winnica ekologiczna w Polsce. Produkt wpisany został na *Listę Produktów Tradycyjnych*.

The beginnings of the grapevine cultivation in the neighbourhood of Środa Śląska go back to 1216. Most of the vineyards on this territory were run by the monks from the monastery in Lubiąż. The town was known as „the town of wine” for over 200 years. The town’s coat of arms reminds us about it today. When the 16th century famine begun and wars broke out, the cultivation of grapevines being kept rather in small adjacent vineyards, not bigger than 1 hectare. The Jaworek vineyard is, so to say, the return to the tradition of grapevine cultivation on broader territories near Środa Śląska. The regional wines are produced there from the sorts typical for the region, i.e. white wines like Chardonnay, Traminer, Sauvignon Blanc, Riesling, and red wines, i.e. Cabernet Sauvignon, Merlot, Zweigelt, Gamay as well as meads on the basis of grape juice. At present, the area of grapevine cultivation in the Jaworek vineyard equals ca 30 hectares and it is the biggest ecological vineyard in Poland. The product has been written into the *List of Traditional Products*.



WINO ŚLĄSKIE Z WINNICY ADORIA

SILESIAN WINE FROM ADORIA VINEYARD

Winnica Adoria założona została i funkcjonuje od 2005 r. w Zachowicach pod Wrocławiem na powierzchni 3 ha. Dziś winnica już pięknie owocuje, a z dojrzałych owoców powstają wina najwyższej jakości, tj. Chardonnay, Pinot Noir i Riesling, ze szlachetnych szczepów winorośli. Winiarnia wyposażona jest w najnowocześniejsze urządzenia, a większość prac przy uprawie i produkcji wina wykonywanych jest tradycyjnymi metodami. Właściciel winnicy pochodzi z Kalifornii. Rodzinna tradycja i metodyka uprawy, a także produkcji wina przywieziona z Kalifornii przyjęła się również na Dolnym Śląsku.

The Adoria vineyard was set in 2005 in Zachowice, near Wrocław, and occupies the space of 3 ha. Now the vineyard bears fruit. The wine of the highest quality, like Chardonnay, Pinot Noir and Riesling, comes from ripe fruit from the most noble strains of grapevine. the vineyard is equipped with the newest devices, but the majority of work connected with cultivation and production is made in a traditional way. The owner of the vineyard comes from California. The family tradition, the method of cultivating and the way of producing the wine comes from California, and was accepted in Lower Silesia as well.



PIWO KSIĄŻĘCE Z LWÓWKA ŚLĄSKIEGO

KSIĄŻĘCE (PRINCE'S) BEER FROM LWÓWEK ŚLĄSKI



Piwo Książęce produkowane jest w browarze Lwówek Śląski, który szczyci się 800-letnią tradycją browarnictwa. Przywilej warzenia piwa miasto Lwówek Śląski otrzymało od księcia piastowskiego Henryka Brodatego w 1209 roku. Warzenie piwa w tym okresie odbywało się w wielu domach oraz folwarkach podmiejskich. Dopiero w XVIII wieku został wybudowany browar ze słodownią z prawdziwego zdarzenia i w związku z tym warzone tu piwo było znacznie lepszej jakości. Browar, jak i wiele innych obiektów użyteczności publicznej, przechodził w historii swojego istnienia wiele zmian, zarówno pod względem ciągłych modernizacji, jak też zmian właścicieli. II wojna światowa spowodowała kilkumiesięczną przerwę w warzeniu piwa, po której produkcja została wznowiona i trwa do dnia dzisiejszego. Na początku lat 70-tych na stałe do produkcji wprowadzono piwo Książęce w nawiązaniu do dawnych receptur. W procesie produkcji piwa wykorzystuje się tylko naturalne surowce, nie używa się stabilizatorów ani enzymów, dzięki czemu piwo Książęce jest jedyne w swoim rodzaju, ma rzeszę swoich smakoszy zarówno w kraju jak i za granicą.

Książęce Beer is produced in brewery in Lwówek Śląski, which is proud of its 800-years tradition of beer making. The privilege of brewing beer was conferred to Lwówek Śląski by the Piast Prince Henryk Brodaty in 1209. In that time the beer brewing took place in many homes and suburban granges. Only in the 18th century it was built a brewery with a real malt house. Thanks to that the beer brewed in here had a much better quality. The brewery, like other public buildings went through many changes of owners and constant modernization. The Second World War caused a short-term break in beer production. After that it has been renewed and lasts till now. Książęce beer was, according to the former recipe, permanently brought into production at the beginning of the 70s. In the process of producing beer there are used only the natural resources, with no stabilizers or enzymes. That is why Książęce Beer is one of a kind and has got its own wide group of gourmets both in country and abroad.

NALEWKA JAGODOWA Z BORÓW DOLNOŚLĄSKICH

BLACKBERRY CORDIAL FROM LOWER SILESIA FORESTS



Bory Dolnośląskie to największy w Europie Środkowej obszar leśny. Ludność zamieszkująca okolice Borów od wieków korzystała z bogactwa runa leśnego, przede wszystkim jagód i grzybów wielu gatunków. Dziś są one podstawowym surowcem wielu potraw lokalnych, które są prezentowane i podawane podczas licznych imprez promujących region. Do Polski moda na nalewki dotarła w XVI wieku wraz z królem Henrykiem Walezym. Wówczas zaczęto produkować napój zwany krupnikiem. Mieszkańcy Dolnego Śląska, którzy przybyli tu po II wojnie światowej, podtrzymywali tradycję produkcji nalewek, w tym również nalewek z jagód. Do produkcji nalewki jagodowej wykorzystywane są owoce i gałązki jagody. Ponadto, ważnym składnikiem jest dobrej jakości woda, cukier i wanilia oraz kwasek cytrynowy.

Lower Silesia Forests is the biggest woodland area in Middle Europe. The inhabitants of the Forests area have been making use of the undergrowth for ages, mostly of berries and mushrooms of all kinds. Today they are the basic material of many local dishes, which are presented and served during numerous festivals promoting the region. The cordials trend reached Poland in the 16th century, along with the King Henryk Walezy. Then began the production of a drink called „krupnik”. The inhabitants of Lower Silesia, who arrived here after the Second World War continued the tradition of cordials production, including some berry cordials. Both fruit and twigs of blackberries are used in the cordial's production. Good quality water, sugar and vanilla as well as lemon acid are its significant components.

NALEWKA Z ARONII

ARONIA (CHOKEBERRY) CORDIAL



Nalewka z aronii wzorowana jest na przepisie przywiezionym z kresów wschodnich, o oryginalnej nazwie smorodiniówka szlachecka. Sporządzana była w domu rodu Borowskich w Sarnach. Ta oryginalna nalewka przygotowywana jest w gospodarstwie ekologicznym w Jarkowie koło Kudowy Zdrój od 1981 roku. Nalewka zdobyła „Perłę 2005” za najlepszy produkt w kategorii nalewek w Ogólnopolskim Konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”. Nalewka sporządzana jest z dojrzałych i dorodnych owoców aronii zalewanych roztworem wody, spirytusu oraz cukru. Odstawia się je na okres 3 tygodni, a następnie wyciska. Po tym okresie do roztworu dodaje się rozpuszczony w ciepłej wodzie miód (najlepiej wielokwiatowy wiosenny). Zostawia się na kolejne 3 tygodnie i po tym czasie nalewka jest już gotowa do spożycia.

Aronia cordial is made according to a recipe, brought from The Eastern Borderline, and its original name is smorodiniówka szlachecka. It was made in the Borowski's house in Sarny. This original cordial has been prepared on the ecological farm in Jarków near Kudowa Zdrój since 1981. The cordial was awarded with „Pearl 2005” for the best product in the category of cordial in the all-Poland Contest „Our Culinary Heritage”. The cordial is made from ripe aronia berry with a solution of water, spirit and sugar. They are left for three weeks and then squeezed. After this period some dissolved honey (preferably spring multiflorous) is added to the solution. It is then left for another three weeks and after this period of time the cordial is ready for consumption.

SYROP MALINOWY Z DOLINY BARYCZY

RASPBERRY SYRUP FROM THE BARYCZ VALLEY



Dolina Baryczy to jeden z obszarów na Dolnym Śląsku, na którym rozwija się sadownictwo, w którym duże znaczenie ma uprawa krzewów jagodowych, szczególnie porzeczek i malin. Maliny uprawiane są tu zarówno do celów spożywczych jak i dla przetwórstwa owocowego. Syrop z malin ma wyborny smak i niepowtarzalny aromat. Uznawany jest za najskuteczniejszy i najzdrowszy lek na pierwsze objawy przeziębienia. Walory lecznicze malin docenił już ojciec współczesnej medycyny – Hipokrates, który zalecał kurację malinową na wiele chorób. W soku występuje kwas salicylowy (substancja używana m.in. do produkcji kwasu acetylosalicylowego, obecnego m.in. w aspirynie). Malinowe olejki eteryczne działają rozgrzewająco i antyseptycznie, co pomaga pokonać uciążliwe infekcje objawiające się gorączką. Witaminowe bogactwo soku z malin wzmacnia układ odpornościowy, co jest szczególnie ważne jesienią i zimą, kiedy najczęściej dopada nas grypa i katar. Innym cennym składnikiem są polifenole – związki o właściwościach antyutleniających, które neutralizują działanie wolnych rodników, przez co działają antyrakowo i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się skóry. Sok ma dużą zawartość potasu, magnezu i wapnia – pierwiastków, które wzmacniają serce i obniżają ciśnienie oraz mają działanie przeciwniażdżycowe.

The Barycz Valley is one of the areas in Lower Silesia in which fruit farming is being developed, and cultivation of berry bushes, especially currants and raspberries, is of great importance. Raspberries are planted both for comestible and food processing reasons. Raspberry syrup has perfect flavour and unique aroma. It is regarded as the healthiest and the most effective medicine for the first symptoms of cold. The medicinal values of raspberries were already appreciated by Hippocrates, the father of contemporary medicine, who recommended raspberry treatment for many illnesses. Salicylic acid (the substance also used in the production of acetylsalicylic acid, present, among others, in aspirin), can be found in the juice. Raspberry ethereal oils have warming and antiseptic qualities, which helps overcome bothersome infections, manifesting themselves in high temperature. The vitamin richness of raspberry juice strengthens our immunological system, which is of great importance especially in autumn and winter, when we are subject to colds and a runny nose. The other valuable components are polyphenols – compounds with antioxidant qualities, which neutralize the effects of free radicals, owing to which they have an anti-cancerous effect and prevent the premature ageing of skin. The juice also has a high content of potassium, magnesium and calcium – the elements which strengthen the heart and lower blood pressure, and so have an anti-atherosclerotic effect.

GRZYBOWA GROMADKA

MUSHROOM GANG



Zbieranie grzybów w Borach Dolnośląskich i ich przetwórstwo rozpowszechniane było przez ludność przybyłą na Dolny Śląsk z Kresów Wschodnich. Dziś stanowi znaczący dochód lokalnej społeczności. Podczas imprez, promujących region, produkt Grzybowa gromadka, tak jak i pozostałe domowe przetwórstwo grzybów, cieszą się dużym powodzeniem. Grzybowa gromadka to marynowane sposobem tradycyjnym grzyby, zebrane w lasach w okolicach wsi Gromadka, w skład których wchodzi żółć, maślak, podgrzybek oraz kurka.

Picking mushrooms in Lower Silesia Forests and their processing was popularized by the newcomers from the Eastern Borderline to Lower Silesia. Today it is a considerable source of income for the local community. During festivals promoting the region, the product called Mushroom Gang, just like the other home-made mushroom processing is very successful. Mushroom Gang are mushrooms pickled in a traditional way and picked in the woods surrounding the village. The „Gang” consists of such fungi as the Yellow Knight, Slippery Jack, Xerochomus and Chantarelle.

BOROWIKI SUSZONE

DRIED BOLETUS

Borowiki suszone to produkt firmy RUNOLAND z Góry, w której produkty wytwarzane są w sposób tradycyjny. Suszone borowiki cenione są ze względu na ich aromat i smak. Produkowane są z lokalnie pozyskiwanego surowca, dostarczanego do firmy transportem gwarantującym utrzymanie jakości (samochody-chłodnie). Firma posiada nowe suszarnie, gwarantujące najwyższą jakość suszenia. W tej postaci produkty przez cały rok mogą być stosowane w wielu potrawach.



Dried Boletus is a product from RUNOLAND company in Góra, where the products are produced in a traditional way. Dried Boletus is valued for its flavor and aroma. They are produced of locally obtained materials, delivered to the company in such a way which guarantees quality preservation (refrigerated lorries). The company has modern drying chambers, providing the highest drying quality. In this form, the dried products can be used for many dishes throughout the year.

INNE PRODUKTY / OTHER PRODUCTS

RUNOLAND Spółka Jawna, Bogusław Leśniewski
56-200 Góra Śląska, ul. Podwale 11, tel. +48 65 543 24 26

PODGRZYBKI SUSZONE

DRIED XEROCOMUS

Smakoszom grzybów firma RUNOLAND oferuje również podgrzybki suszone. Są to najpopularniejsze grzyby w Polsce. Dobrze wysuszone i prawidłowo przechowywane długo utrzymują smak i charakterystyczny aromat. Podgrzybki i suszone borowiki najczęściej dodawane są do świątecznego bigosu, pierogów, uszek czy też zupy grzybowej.



RUNOLAND also offers dried Xerocomus to their devoted gourmets. They are the most popular mushrooms in Poland. When well dried and properly preserved, they maintain their flavor and characteristic aroma. Dried Xerocomus and Boletus are most often added to the festive bigos, dumplings, ravioli and mushroom soup.

BOROWIKI MARYNOWANE

PICKLED BOLETUS

Surowiec do produkcji Borowików marynowanych używany w RUNOLANDZIE – to również te same zdrowe, nieskażone grzyby z Borów Dolnośląskich, jak na susz. W polskiej tradycji konserwowanie grzybów funkcjonuje od dawna. Do najbardziej cenionych i popularnych grzybów jadalnych należą borowiki. Ich zalety wychwalał już Mickiewicz w Panu Tadeuszu. I to te właśnie grzyby w postaci marynowanej RUNOLAND oferuje swoim wiernym klientom, kontynuując tradycje poprzedników, którzy przez lata przetwarzali na tym terenie runo leśne.



Materials used by RUNOLAND for their production are the same healthy, uncontaminated mushrooms from Lower Silesia Forests, just like the fascine. In Polish tradition preserving mushrooms has functioned for a long time. Boletus belongs to the most popular and valued edible mushrooms. Their quality were praised by the most famous Polish poet of Romanticism Adam Mickiewicz in his famous „Pan Tadeusz”. The very same mushrooms in pickled form are offered by RUNOLAND to their devoted customers, continuing the traditions held by their predecessors, who had been processing the undergrowth for years.

INNE PRODUKTY / OTHER PRODUCTS

RUNOLAND Spółka Jawna, Bogusław Leśniewski
56-200 Góra Śląska, ul. Podwale 11, tel. +48 65 543 24 26

PODGRZYBKI MARYNOWANE

PICKLED XEROCOMUS

Zwane popularnie „czarne łebki” to najczęściej kupowane przez smakoszy grzybów marynowane grzybki. Produkuje firma RUNOLAND z grzybów zbieranych w Borach Dolnośląskich. Pochodzą, tak jak cały pozostały asortyment z terenów nieskażonych chemicznie. Do przyrządzenia marynaty stosowany jest ocet winny ekologiczny i cukier trzcinowy, też ekologiczny. Podgrzybki marynowane, podobnie jak pozostałe grzyby marynowane z RUNOLANDU, posiadają certyfikat wyrobów ekologicznych.



The so-called called „black heads” are most often bought by gourmets of pickled mushrooms. They are produced by RUNOLAND, from the mushrooms picked in Lower Silesia Forests. Like the other assortments, they come from an area not contaminated by chemicals. Ecological vinegar and cane sugar are used for preparing the marinade. Picked Xerocomus, like all the other kinds of pickled mushrooms from RUNOLAND, have an ecological products certificate.

MAŚLAK MARYNOWANY, KURKA MARYNOWANA

SLIPPERY JACKS PICKLED, CHANTARELLES PICKLED

Maślak marynowany, kurka marynowana to równie smaczne, choć mniej popularne produkty firmy RUNOLAND. Pochodzą z tych samych czystych ekologicznie Borów Dolnośląskich. Do przyrządzenia marynaty w ich produkcji stosuje się również dodatki mające certyfikaty ekologiczne. Duże zainteresowanie produktami z RUNOLANDU spowodowane jest faktem nie stosowania w produkcji żadnych dodatków chemicznych czy genetycznie modyfikowanych.



Pickled Slippery Jacks and Chantarelles are equally tasty, though less popular products from RUNOLAND. They come from the same, ecologically clean Lower Silesia Forests. In the making, some additives with ecological certificates, are used in the marinade preparation. Wide interest in RUNOLAND products is raised as they do not apply any chemical or genetically modified additives in their production.

JAJA OD KUR ZIELONONÓŻEK KUROPATWIANYCH EGGS FROM KUROPATWIANA HENS



Tradycja chowu kur Zielononózek Kuropatwianych sięga końca XIX wieku. Kury te charakteryzują się pięknym ubarwieniem oraz zieloną barwą skoków, a w warunkach tradycyjnego chowu na wolnych wybiegach – bardzo dobrze się niosą. Jest to rodzima, staropolska rasa kur. Po raz pierwszy Zielononóżki zaprezentowano na krajowej wystawie hodowlanej we Lwowie w 1894 roku. W czasach zaborów stanowiły symbol polskich gospodarstw wiejskich. W 2001 roku dzięki „Programowi zachowania pierwotnej rasy kury Zielononóżki Kuropatwianej” i współpracy z Instytutem Zootechniki w Krakowie, utworzono pierwsze stada towarowe na Dolnym Śląsku w obszarze Doliny Baryczy. Dolnośląskie Stowarzyszenie Produktu Regionalnego i Lokalnego skupia kilkunastu producentów jaj pod wspólnym logo „Zielononóżka”. W rezultacie wspólnych działań konsument otrzymuje produkt o wysokich walorach smakowych i prozdrowotnych. Jaja zielononóżki z chowu na wolnych wybiegach mają dodatkowe wartości odżywcze i doskonałe walory smakowo-zapachowe.

The tradition of breeding these hens goes as far as the end of the 19th century. The hens have characteristic beautiful plumage and green coloured legs, and when traditionally bred in the open chicken runs, they lay lots of eggs. This is an indigenous Old Polish breed. Zielononóżka hens were first presented at a national breeding exhibition in 1894 in Lwów. During the times of partitions they constituted a symbol of Polish farms. In 2001, owing to the „Preservation programme of the original Zielononóżka Kuropatwiana breed” and co-operation with the Institute of Zootechnics in Kraków, the first commercial flocks were bred in Lower Silesia, in the area of the Barycza Valley. The Lower Silesian Association of Regional and Local Product assembles several egg producers under the common logo „Zielononóżka”. As a result of collective actions, the consumer receives a product of high gustatory and pro-curative value. The eggs coming from the open area chicken runs have additional nutritive qualities as well as perfect gustatory-aromatic values.

ZIOŁA – ŚWIEŻE PRODUKTY ZIELARSKIE Z DOBREJ WIDAWY

HERBS – FRESH HERBAL PRODUCTS FROM DOBRA WIDAWA

Zioła z Dobrej Widawy – to świeże produkty zielarskie, takie jak: lubczyk, majeranek, tymianek, kolendra, oregano, bazylija, fiołek rogaty, nasturcje. Zioła te uprawiane są od 70 lat przez rodzinę Szenajchów z Kielczowa, głównie w celach kulinarnych, leczniczych i ozdobnych. Stosowane są w wielu znanych restauracjach jako przyprawa w kuchni i ozdoba potraw. Niezwykle cenione są jadalne kwiaty rukoli, fiołka rogatego i chabra. Zioła są wysiewane i pielęgnowane zgodnie z kalendarzem księżycowym. Można je zakupić we Wrocławiu, m.in. na placu targowym przy ulicy Bacciarellego i bezpośrednio w gospodarstwie.

Herbs from Dobra Widawa – are fresh herbal products, like lovage, marjoram, thyme, coriander, oregano, basil, violet and nasturtiums. These herbs are grown by the Szenajch family from Kielczów, mainly for culinary, medicinal and decorative reasons. They are used in many well-known restaurants as culinary seasoning and decoration of dishes. Edible flowers of arugula, viola cornuta and cornflower are especially valued. The herbs are sown and grown according to the moon calendar. They can be bought in Wrocław, among other places, in the market square in Bacciarelego Street or directly from the farm.



SPIS TREŚCI

Słowo wstępne str. 3

PRODUKTY MLECZNE str. 4

1. Kamiennogórski ser pleśniowy
2. Sery krowie „Wańczykówka”
3. Ser zgorzelecki
4. Ser lomnicki
5. Ser kozi z Kamieńca Wrocławskiego
6. Ser podpuszczkowy

PRODUKTY MIĘSNE str. 10

7. Kaszanka Boleścińska
8. Kielbasa Boleścińska
9. Mięso w kawałkach niemczańskie domowe
10. Szyńka Strzeleńska
11. Kielbasa z dziczyzny
12. Udziec wieprzowy wędzony z Zamku Kliczków
13. Pasztet z dzika z Zamku Kliczków
14. Pasztet z selera
15. Świnka pieczona po zaciszańsku
16. Peczenica
17. Salceson zawidowicki
18. Kielbasa domowa krucha zawidowicka
19. Kielbasa nożem krojona z Zawidowic

PRODUKTY RYBOŁÓWSTWA str. 23

20. Karp milicki żywy
21. Karp milicki wędzony
22. Karp milicki faszerowany
23. Karp milicki smażony
24. Pstrąg kłodzki
25. Pstrąg kłodzki smażony
26. Pstrąg kłodzki wędzony
27. Pstrąg śleżański

WARZYWA I OWOCE str. 31

28. Ogórki konserwowe – Ścinawa
29. Ogórki kwaszone śleżańskie
30. Kapusta kwaszona śleżańska
31. Bób z Doliny Baryczy

32. Krotoszycki ogórek kiszony
33. Jabłka z okolic Krośnic
34. Konfitura z czarnej jagody
35. Żurawina do mięsa (konfitura niskosłodzona)
36. Konfitura z aronii
37. Konfitura z zielonych pomidorów
38. Powidła jadvizańskie

WYROBY PIEKARNICZE I CUKIERNICZE str. 42

39. Chleb gogołowicki
40. Raszowski chlebuś z lnem
41. Chleb żytni domowy z Pomocnego
42. Chleb wiejski na zakwasie
43. Chleb podgórzynski
44. Chleb chłopski z Rogowa Sobóckiego
45. Chleb z Młyna Jordanów
46. Chleb Komyśniak z Gądkowic
47. Chleb swojski z Nadolic
48. Kołacz Czadecki
49. Kołacz ormiański
50. Bomba apostołów
51. Pierniki trzczańskie
52. Pierniczki z Przemkowa
53. Begle
54. Makowe kąski
55. Ciasto z kruszonką
56. Babinki Stefanii
57. Widawskie Dukaty – ciasteczka z wiśnią
58. Widawskie Zawijańce

OLEJE I TŁUSZCZE str. 62

59. Smalczyk Czarownic Śleżańskich
60. Smalczyk ze Smarkozowa

MIODY str. 64

61. Miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich
62. Sudecki miód gryczany
63. Sudecki miód wielokwiatowy
64. Dolnośląski miód rzepakowy
65. Miód wielokwiatowy z Doliny Baryczy

66. Miód akacjowy ze Wzgórz Dalkowskich
67. Dolnośląski miód nawłoci owy
68. Orzechy w miodzie
69. Plaster pszczeli w miodzie

GOTOWE DANIA I POTRAWY str. 73

70. Pierogi z Sycowa
71. Pierogi z Chrzęstawy
72. Śliwiaki
73. Bigos Wrocławski
74. Czarne gołąbki krzewnickie
75. Kysielnica
76. Śląskie niebo
77. Chorut i Gandzabur
78. Oleśnicki zwój ziemniaczany z kielbasą

NAPOJE str. 82

79. Miętówka z Dobrej Widawy
80. Brzozownik – napój z soku brzozy i miodu
81. Naturalny Sok Jabłkowy
82. Juha
83. Wino śląskie z winnicy Jaworek
84. Wino śląskie z winnicy Adoria
85. Piwo Książęce z Lwówka Śląskiego
86. Nalewka jagodowa z Borów Dolnośląskich
87. Nalewka z aronii
88. Syrop malinowy z Doliny Baryczy

INNE PRODUKTY str. 92

89. Grzybowa gromadka
90. Borowiki suszone
91. Podgrzybki suszone
92. Borowiki marynowane
93. Podgrzybki marynowane
94. Maślak marynowany, kurka marynowana
95. Jaja od kur Zielononózek Kuropatwianych
96. Ziola – świeże produkty zielarskie z Dobrej Widawy

- PRODUKTY MLECZNE
- PRODUKTY MIĘSNE
- PRODUKTY RYBOŁÓWSTWA
- WARZYWA I OWOCE
- WYROBY PIEKARNICZE I CUKIERNICZE
- OLEJE I TŁUSZCZE
- MIODY
- GOTOWE DANIA I POTRAWY
- NAPOJE
- INNE PRODUKTY



