



Polsko-Rumuński Szlak Lokalnych Kulinariów



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
 Publikacja opracowana przez: Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze”, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkova,
 Asociația „Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest”, Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor
 Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
 Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER”,
 w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania”
 Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020



Polsko-Rumuński Szlak Lokalnych Kulinariów



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
Publikacja opracowana przez: Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze”, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkova,
Asociația „Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest”, Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER”,
w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania”
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

ISBN (978-83-934165-7-8)

Nakład

2 000 sztuk

Opracowanie:

- Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Podbabiogórze" z siedzibą w 34-200 Sucha Beskidzka ul. Mickiewicza 19, tel./fax. +48 33 874-41-72, e-mail: podbabiogorze@op.pl, www.lgd-podbabiogorze.pl
- Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa z siedzibą w 32-447 Siepraw ul. Jana Pawła II 38, tel. 12 274 62 99, e-mail: biuro@turystycznapodkowa.pl, www.turystycznapodkowa.pl
- Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor z siedzibą w Județul Bistrița-Năsăud, oraș Beclean Zona de Agreement Figa, Nr.22, cod poștal 425100, tel. 037-1408616 e-mail: secretariat@galtinutulhaiducilor.ro, www.galtinutulhaiducilor.ro
- Asociația „Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest” z siedzibą w Oraș Tăuții Măgherauș, str. 1, nr. 194 cam.15 - în incinta Primăriei Tăuții Măgherauș, jud. Maramureș, Romania, cod poștal 437345 tel. 0722 229302, e-mail: secretariat@maramures-vest.ro, www.galmmv.ro

Fotografie:

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze”, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa, Michał Zięba, Maciej Serafin, Andrzej Matys, Magdalena Seweryn, Anna Śmietana, Maria Węgrzyn, Marcin Małysz, Krzysztof Jasek, Roman Jelonek, Spółdzielnia Socjalna „Kuźnia Smaku”, Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor, Asociația „Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest”

Druk:

Drukarnia „Laser-Graf” Wojciech Włostowski, Płock, tel. 664-434-122

Informacja o wydawcy:

- Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Podbabiogórze" z siedzibą w 34-200 Sucha Beskidzka ul. Mickiewicza 19, tel./fax. +48 33 874-41-72, e-mail: podbabiogorze@op.pl, www.lgd-podbabiogorze.pl
- Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa z siedzibą w 32-447 Siepraw ul. Jana Pawła II 38, tel. 12 274 62 99, e-mail: biuro@turystycznapodkowa.pl, www.turystycznapodkowa.pl
- Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor z siedzibą w Județul Bistrița-Năsăud, oraș Beclean, Zona de Agreement Figa, Nr.22, cod poștal 425100, tel. 037-1408616, e-mail: secretariat@galtinutulhaiducilor.ro, www.galtinutulhaiducilor.ro
- Asociația „Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest” z siedzibą w Oraș Tăuții Măgherauș, str. 1, nr. 194, cam.15 - în incinta Primăriei Tăuții Măgherauș, jud. Maramureș, Romania, cod poștal 437345, tel. 0722 229302, e-mail: secretariat@maramures-vest.ro, www.galmmv.ro

Wstę..... 5	Introducere..... 5
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze” 7	Asociația Grupul de Acțiune Locală „Podbabiogórze” 7
Punkty na szlaku18	Puncte pe traseu.....18
Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze”76	Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației Grupul de Acțiune Locală „Podbabiogórze”76
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa 80	Asociația Grupul de Acțiune Locală Turystyczna Podkowa 80
Punkty na szlaku88	Puncte pe traseu.....88
Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa 117	Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației Grupul de Acțiune Locală Turystyczna Podkowa 117
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Ziemia Zbójców 123	Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor..... 123
Punkty na szlaku 126	Puncte pe traseu..... 126
Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Ziemia Zbójców..... 153	Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor 153
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Maramureș Zachód 157	Asociația „Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest” 157
Punkty na szlaku 160	Puncte pe traseu..... 160
Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Maramureș Zachód..... 182	Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației „Grupul de Acțiune Locală Maramureș Vest” 182
Polsko-Rumuński Szlak Lokalnych Kulinariów w obiektywie fotoreporterów 188	Traseul polono-român al gastronomiei locale în obiectivul fotojurnaliștilor 188



Szanowni Państwo!

Oddajemy do Państwa rąk przewodnik kulinarny „Polsko-Rumuński Szlak Lokalnych Kulinariów”. Publikacja powstała w ramach międzynarodowego projektu współpracy Lokalnych Grup Działania: LGD „Podbabiogórze”, LGD „Turystyczna Podkowa”, LGD „Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor” oraz LGD „Asociația Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest”.

Celem publikacji jest pokazanie kulinarnego dziedzictwa, które jest niezwykle ważną częścią dziedzictwa kulturowego każdego narodu, pozwalającego zachować tożsamość i uświadamiającego jak ważne są korzenie, z których się wywodzimy. Kuchnia dla każdego z nas smakuje inaczej – potrawami przypominającymi nasze dzieciństwo, smakami potraw serwowanych przez nasze babcie i prababcie, regionalnymi produktami, ale zawsze jednoczy nas przy wspólnym stole, stając się niejako synonimem zjednoczenia, wspólnoty. Jednocześnie podtrzymuje świadomość lokalną, poczucie lokalnej przynależności i stanowi nieodłączny, niezwykle ważny element naszej historii i kultury.

Przewodnik prezentuje szlak kulinarny, który przebiega przez 35 gmin i obejmuje blisko 100 miejsc, czerpiących z regionalnego dorobku kulinarnego, w których można nabyć lokalne produkty i skosztować potraw regionalnych. Prezentowane punkty to min. gospodarstwa sadownicze, warzywne, rybackie, hodowlane, mleczarnie, bacówki, pensjonaty i gospodarstwa agroturystyczne, piekarnie, gospodarstwa pasieczne, winnice, cydrownie. Te różnorodne punkty łączy wiele cech, ale najważniejsza to pasja ludzi, dzięki którym znalazły się one na szlaku. Wszystkie punkty dbają o podniebienia swoich gości zgodnie z wszelkimi zasadami sztuki kulinarnej i kierują się podobnymi zasadami. Wykorzystują żywność z rodzimej, w większości ekologicznej uprawy czy hodowli. Wszystkie położone są w pobliżu atrakcji turystycznych, interesujących miejsc i obiektów o ciekawej historii, których piękno podkreśla nieskazitelna przyroda. Ale i każdy z przystanków na prezentowanym szlaku jest miejscem z osobną opowieścią.

Opisany w przewodniku szlak lokalnych kulinariów biegnący przez malownicze tereny, łąki i lasy pocięte wspaniałymi dolinami rzecznyymi, to nie tylko przygoda kulinarna, smakowanie regionalnych przysmaków, ale jest też drogowskazem do poznania tradycji ich przygotowania i pokazania bogactwa dziedzictwa kulturowego. Jest także mapą odkrywania lokalnej atrakcyjności, historii, zabytków, poznania inicjatyw podtrzymujących tradycje oraz zwyczajów ludności żyjących w przedstawionych regionach.

Publikacja podzielona została na cztery regiony. Dzięki temu stały się widoczne charakterystyczne cechy kuchni i tradycji stołu poszczególnych społeczności lokalnych. Przedstawione miejsca – punkty



Doamnelor și domnilor!

Vă prezentăm ghidul culinar „Traseul polono-român al gastronomiei locale”. Publicația a fost creată în cadrul proiectului de cooperare internațională a Grupurilor de Acțiune Locală: GAL „Podbabiogórze”, GAL „Turystyczna Podkowa”, GAL „Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor” și GAL „Asociația Grupul De Acțiune Locală Maramureș Vest”.

Scopul publicației este de a arăta moștenirea culinară, care este o parte extrem de importantă a moștenirii culturale a fiecărei națiuni, permițând păstrarea identității și conștientizarea oamenilor de importanța rădăcinilor noastre. Bucătăria pentru fiecare dintre noi are un gust diferit – cu preparate care amintesc de copilărie, arome de preparate servite de bunici și străbunici, produse regionale, dar ne unește mereu la o masă comună, devenind sinonim al unității, al comunității. În același timp, menține conștientizarea locală, un sentiment de apartenență locală și este un element integral, extrem de important al istoriei și culturii noastre.

Ghidul prezintă un traseu culinar care străbate 35 de comune și acoperă aproape 100 de locuri, bazându-se pe moștenirea culinară regională, de unde puteți cumpăra produse locale și puteți degusta mâncăruri regionale. Punctele prezentate sunt livezi, legume, pescuit, ferme zootehnice, lactate, cabane de munte, pensiuni și ferme agroturistice, brutării, ferme apicole, vii, cidre. Aceste diverse puncte au multe caracteristici în comun, dar cel mai important lucru este pasiunea oamenilor care le-au făcut pe traseu. Toate punctele au grijă de palatele oaspeților lor în conformitate cu toate regulile artei culinare și sunt ghidate de principii similare. Ei folosesc alimente provenite din agricultura sau producția autohtonă, mai ales organice. Toate sunt situate aproape de atracții turistice, locuri de interes și monumente istorice a căror frumusețe este subliniată de natura curată. Dar fiecare dintre opririle de pe traseul prezentat este un loc cu o poveste separată.

Traseul culinar local descris în ghid, care trece prin zone pitorești, pajiști și păduri tăiate de văi minunate ale râurilor, nu este doar o aventură culinară, degustând delicatese regionale, ci este și un indicator pentru a învăța tradițiile preparării lor și pentru a arăta bogăția lor, a patrimoniului cultural. Este, de asemenea, o hartă a descoperirii atractivității locale, a istoriei, a monumentelor, a cunoașterii inițiativelor care mențin tradițiile și obiceiurile oamenilor care trăiesc în regiunile prezentate.

Publicația a fost împărțită în patru regiuni. Ca urmare, trăsăturile caracteristice ale bucătăriei și tradițiilor de masă ale comunităților locale individuale au devenit vizibile. Locurile prezentate - puncte situate în micile patrii își arată realizările culturale și istorice.

ulokowane w obrębie małych ojczyzn pokazują ich kulturowy i historyczny dorobek. Są elementem kulturowej tożsamości. Ich kulturowa spójność przejawia się na płaszczyźnie produktów prezentowanych w omawianych punktach, czy też wykorzystywanych jako składniki potraw regionalnych. Prezentowane punkty i potrawy pełnią funkcje spoiwa łączącego ludzi z różnych regionów/zakątków świata, które wyrosły na gruncie specyficznych warunków geograficznych, lokalnej historii, czy zwyczajów. Pokazują tradycyjne sposoby produkcji żywności jednocześnie wzbogacając atrakcyjność turystyczną omawianych w publikacji regionów niejako kierunki podróży.

Uzupełnieniem publikacji są tradycyjne przepisy kulinarne okraszone apetycznymi ilustracjami, które łączy sięganie do potraw kuchni regionalnej, korzeni, przepisów niejednokrotnie powstałych z pieczołowicie strzeżonych receptur zachowanych w pamięci i przekazywanych z pokolenia na pokolenie od wieków. Dania zarówno polskiej, jak i rumuńskiej kuchni regionalnej łączy jedno – są proste, niedrogie w przygotowaniu, często oparte na kilku składnikach oraz ich wysoka jakość produktów i renoma związana z regionem, w którym są wytwarzane. Tworzą niepowtarzalną przestrzeń do integracji, inspirując do kreatywnych działań i współtworzenia kultury regionu. Jednocześnie bogactwo prezentowanych kuchni łączy produkty min. sery, mięsa, miody, soki, owoce, warzywa, ryby, wypieki czy wina oraz autentyczne techniki produkcji i specyfika ich wytwarzania min. małe gospodarstwa rodzinne, lokalne winnice, baczarki, młyny, wędzarnie czy tłocznie.

Część kart przewodnika poświęconych jest opisom przyrody, zabytków i atrakcji turystycznych omawianych regionów, które zawsze towarzyszą powstawaniu i promocji tradycyjnej kuchni.

Zapraszamy do wspólnego poznawania polskich i rumuńskich regionów, wybornych smaków, tradycyjnych produktów lokalnych, ludzi zaangażowanych przy produkcji produktów kulinarnych, wspaniałych zabytków, uroczych miejsc, pięknych krajobrazów i bogactw przyrody.

*Danuta Kawa
Prezes
LGD „Podbabiogórze”*

Ele fac parte dintr-o identitate culturală. Coerența lor culturală se reflectă în produsele prezentate în punctele discutate sau folosite ca ingrediente în preparatele regionale. Punctele și felurile de mâncare prezentate acționează ca un lipici care leagă oameni din diferite regiuni/colțuri ale lumii, care au crescut pe baza unor condiții geografice specifice, a istoriei locale sau a obiceiurilor. Acestea prezintă metode tradiționale de producere a alimentelor, îmbogățind în același timp și atractivitatea turistică a regiunilor discutate în publicație, într-un fel, direcțiile de deplasare.

Publicația este completată de rețete tradiționale cu ilustrații apetisante, care sunt combinate prin folosirea mâncărilor regionale, rădăcinilor, rețetelor create adesea din rețete atent păzite păstrate în memorie și transmise din generație în generație de secole. Mâncărurile din bucătăria regională poloneză și românească au un lucru în comun - sunt simple, ieftin de preparat, adesea bazate pe mai multe ingrediente, iar produsele lor de înaltă calitate și reputația asociată cu regiunea în care sunt produse. Ei creează un spațiu unic pentru integrare, inspirând activități creative și co-creând cultura regiunii. Totodată, bogăția bucătăriilor prezentate se îmbină prin produse precum brânzeturi, carne, miere, sucuri, fructe, legume, pește, produse de patiserie sau vinuri precum și tehnici autentice de producție și specificul producției lor, printre altele. Mici ferme de familie, podgorii locale, colibele ciobanilor, mori, afumătoare și teascuri.

Unele capitole din ghid sunt dedicate descrierilor naturii, monumentelor și atracțiilor turistice ale regiunilor discutate, care însoțesc întotdeauna crearea și promovarea bucătăriei tradiționale.

Vă invităm să cunoașteți împreună regiunile poloneze și românești, gusturi delicioase, produse tradiționale locale, oameni implicați în producția de produse culinare, monumente minunate, locuri fermecătoare, peisaje frumoase și bogății naturale.

*Danuta Kawa
Președinte
GAL „Podbabiogórze”*



***Stowarzyszenie
Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze”
Asociația
Grupul de Acțiune Locală „Podbabiogórze”***



Stowarzyszenie LGD „Podbabiogórze” tworzy trójsektorowe partnerstwo przedstawicieli sektora publicznego, gospodarczego i społecznego. Ma ono na celu działanie na rzecz rozwoju obszarów wiejskich Podbabiogórze oraz poprawę jakości życia mieszkańców regionu w szczególności poprzez realizację Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność „Podbabiogórze” oraz wspieranie działań na rzecz realizacji LSR, a także mobilizowanie ludności do wzięcia aktywnego udziału w procesie rozwoju obszarów wiejskich i promocję obszarów wiejskich Podbabiogórze. Główne cele Lokalnej Strategii Rozwoju dla obszaru LGD „Podbabiogórze” to:

- Włączanie społeczności lokalnej w poprawę jakości życia i stanu dziedzictwa kulturowego Podbabiogórze,
- Wzrost konkurencyjności gospodarczej w tym branży turystycznej Podbabiogórze,
- Aktywizacja mieszkańców do przeciwdziałania negatywnym zjawiskom społecznym i środowiskowym,
- Wzmacnianie więzi i współpracy społeczności Podbabiogórze.

Partnerstwo zostało utworzone 28 lutego 2006 r. i przybrało formę stowarzyszenia. W 2015 roku do obszaru LSR dołączono dwa miasta: Jordanów i Sucha Beskidzka. Obszar objęty Lokalną Strategią Rozwoju Lokalnej Grupy Działania „Podbabiogórze” pokrywa się z administracyjnymi granicami powiatu suskiego i jest położony na południowo-zachodnim krańcu województwa małopolskiego. Obejmuje 9 gmin, w tym 2 miasta: Jordanów i Suchą Beskidzką, gminę miejsko-

Asociația GAL „Podbabiogórze” creează un parteneriat pe trei sectoare de reprezentanți ai sectorului public, economic și social. Acesta își propune să acționeze pentru dezvoltarea zonelor rurale din Podbabiogórze și să îmbunătățească calitatea vieții locuitorilor din regiune, în special prin implementarea Strategiei de Dezvoltare Locală gestionată de Comunitatea Podbabiogórze și activități de sprijin pentru implementarea SDL, precum și mobilizarea populației pentru a participa activ la dezvoltarea zonelor rurale și promovarea zonelor rurale Podbabiogórze. Principalele obiective ale Strategiei de Dezvoltare Locală pentru zona GAL „Podbabiogórze” pentru perioada 2014-2020 sunt:

- Implicarea comunității locale în îmbunătățirea calității vieții și a stării patrimoniului cultural din Podbabiogórze,
- Creșterea competitivității economice în această industrie turistică din Podbabiogórze,
- Activarea rezidenților pentru a contracara fenomenele sociale și de mediu negative,
- Întărirea legăturilor și a cooperării comunității Podbabiogórze.

Parteneriatul a fost înființat la 28 februarie 2006 și a luat forma unei asociații. În 2015, două orașe au fost adăugate zonei LDS: Jordanów și Sucha Beskidzka. Zona acoperită de Strategia de dezvoltare locală a Grupului de acțiune locală „Podbabiogórze” coincide cu granițele administrative ale județului Sucha și este situată în capătul de sud-vest al provinciei Małopolska. Acoperă 9 comune, inclusiv 2 orașe: Jordanów și Sucha Beskidzka, o comună urban-rural: Maków





-wiejską: Maków Podhalański oraz 6 gmin wiejskich: Budzów, Bystra-Sidzina, Jordanów, Stryszawa, Zawoja, Zembrzyce. Obszar graniczy z powiatami: wadowickim, myślenickim, nowotarskim i żywieckim oraz z Republiką Słowacką: powiat Námestovo (kraj Žyľiński). Powierzchnia jego wynosi 686 km², a zamieszkuje go 83 761 osób. Gminy obszaru objętego Lokalną Strategią Rozwoju Podbabiogórze, z uwagi na wspólne położenie geograficzne oraz bezpośrednie sąsiedztwo administracyjne, zachowują wysoką spójność pod względem przyrodniczym, historycznym, kulturowym i ekonomicznym. Wspólna historia i kultura oraz ciągłość zamieszkania na terenie Podbabiogórze od pokoleń sprawia, że mieszkańcy działają na rzecz rozwoju „Małej Ojczyzny”.

Jest to obszar typowo górski, a naturalne bogactwo regionu stanowią lasy, zasoby wodne, różnorodne formy ochrony przyrody oraz bogate dziedzictwo kultury. Z najwyższego wierzchołka Babiej Góry rozciąga się przepiękna panorama we wszystkich kierunkach. Możemy podziwiać ze szczytu większość pasm Beskidów (Śląski, Żywiecki, Makowski, Mały, Wyspawy, Gorce, Tatry oraz góry Słowacji, a także kotlinę Orawsko-Nowotarską).

Podhalański i 6 gmin wiejskich: Budzów, Bystra-Sidzina, Jordanów, Stryszawa, Zawoja i Zembrzyce. Zona se învecinează cu următoarele județe: Wadowice, Myślenice, Nowy Targ și Żywiec și cu Republica Slovacă: județul Námestovo (regiunea Žyľiński). Suprafața sa este de 686 km² și este locuită de acesta

83 761 persoane. Comunele din zona acoperită de Strategia de Dezvoltare Locală Podbabiogórze, datorită amplasării lor geografice comune și vecinătății administrative directe, păstrează o coerență ridicată din punct de vedere al naturii, istoriei, culturii și economiei. Istoria și cultura comună, precum și continuitatea vieții în Podbabiogórze de generații îi fac pe locuitori să lucreze pentru dezvoltarea „Micii patrii”.

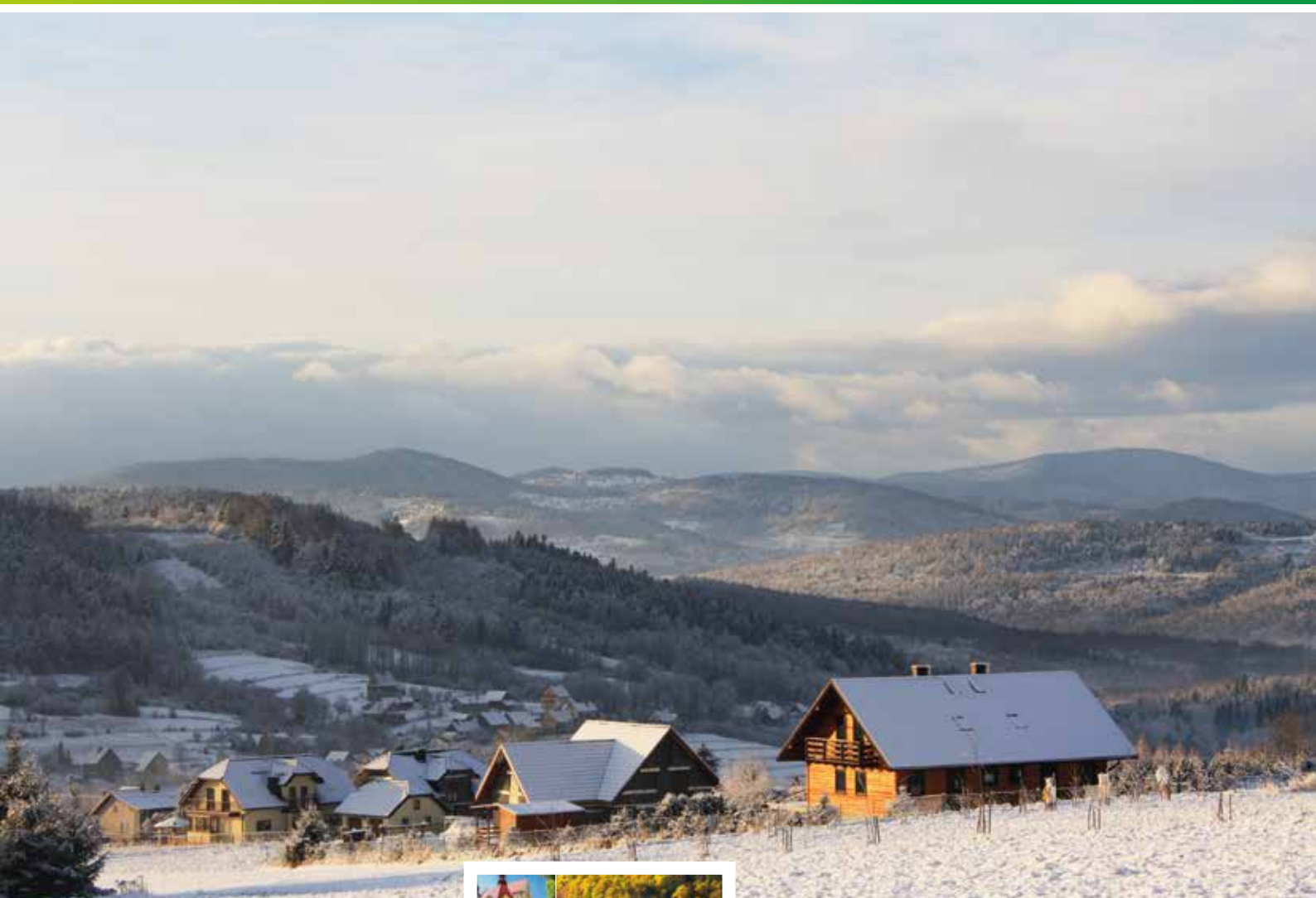
Este o zonă tipică de munte, iar bogăția naturală a regiunii este formată din păduri, resurse de apă, diverse forme de protecție a naturii și un bogat patrimoniu cultural. De pe cel mai înalt vârf al Babia Góra se vede o panoramă frumoasă în toate direcțiile. Din vârf putem admira majoritatea lanțurilor Beskid (Śląski, Żywiecki, Makowski, Mały, Wyspawy, Gorce, Tatry și munții Slovaciei, precum și Bazinul Orawa-Nowy Targ).



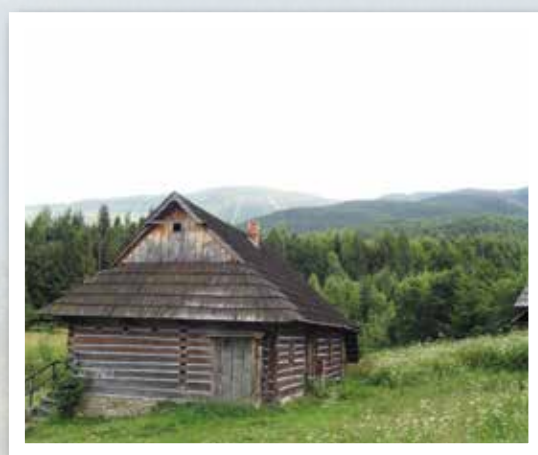
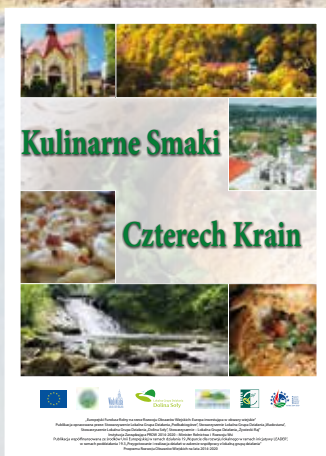
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze” w latach 2007-2008 realizowało projekt „Turystyka, kultura i produkt lokalny – największą wartością Podbabiogórza” w ramach II Schematu Leader+. Wartość projektu: 750 000 zł. W ramach projektu wykonano ponad 70 zadań. Projekt zajął II lokatę w kraju oraz I w Małopolsce. Kolejnym okresem działalności LGD „Podbabiogórze” była realizacja 4 osi PROW „Leader” na lata 2007-2013 i wdrażanie przygotowanej w drodze konsultacji społecznych Lokalnej Strategii Rozwoju „Podbabiogórza” na lata 2007-2013. W 2009 roku Stowarzyszenie podpisało „Umowę o warunkach i sposobach realizacji Lokalnej Strategii Rozwoju” Oś IV Leader, PROW 2007-2013 na kwotę 10 mln zł, a w 20.02.2013 r. zwiększyło w/w kwotę do 15 mln zł. Dodatkowe środki na realizację LSR zostały przyznane przez Ministerstwo Rolnictwa w ramach konkursu „Wybór lokalnej grupy działania do realizacji lokalnej strategii rozwoju w zakresie dodatkowych zadań w ramach PROW 2007-2013”. W ramach wdrożonej Lokalnej Strategii Rozwoju zrealizowano 228 projektów z zakresu m.in. „Odnowa i rozwój wsi”, „Małe projekty”, „Tworzenie i rozwój mikroprzedsiębiorstwa”, „Różnicowanie w kierunku działalności nierolniczej”. Od czerwca 2016 roku Stowarzyszenie wdraża Strategię Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze” na lata 2014-2020. W ramach LSR Stowarzyszenie zrealizowało m.in. projekt współpracy „Kulinarne Unikaty Chałup - Nowością Inspiracją Atrakcją” – KUCHNIA, czego efektem było wydanie przewodnika kulinarnego wraz z mapą pt. „Kulinarne Smaki Czterech Krain” oraz utworzenie i oznakowanie „Szłaku Kulinarnego” łączącego w sieć lokalnych przedsiębiorców promujących dziedzictwo kulinarne. Książka „Kulinarne Smaki Czterech Krain” została laureatem konkursu im. Stanisława Czernieckiego na najlepszą publikację o lokalnych i regionalnych kulinariach w 2019 r. Ponadto została uhonorowana Godłem Róży Regionów na najlepsze projekty promujące polskie produkty turystyczne. Stowarzyszenie zrealizowało 3 operacje własne, 15 naborów w ramach projektów grantowych oraz przeprowadziło



Asociația Grupului de Acțiune Locală „Podbabiogórze” în anii 2007-2008 implementează proiectul „Turism, cultură și produs local – cea mai mare valoare a Podbabiogórza” în cadrul celui de-al doilea Leader + Scheme. Valoarea proiectului: 750.000 PLN. Peste 70 de sarcini au fost finalizate în cadrul proiectului. Proiectul a ocupat locul 2 în țară și 1 în Polonia. O altă perioadă a activității GAL „Podbabiogórze” a fost implementarea axei 4 PDR „Lider” pentru anii 2007-2013 și implementarea Strategiei de Dezvoltare Locală „Podbabiogórze” pentru anii 2007-2013 elaborată prin consultări sociale. În anul 2009 GAL „Podbabiogórze” a semnat la 14.07.2009 „Acordul privind condițiile și metodele de implementare a Strategiei de Dezvoltare Locală” Liderul Axei IV, PDR 2007-2013 pentru suma de 10 milioane PLN, iar la 20 februarie 2013 a majorat cele de mai sus. -suma menționată la 15 milioane PLN. Bani suplimentari pentru implementarea SDL au fost alocați de către Ministerul Agriculturii în cadrul concursului „Selectarea unui grup de acțiune locală pentru implementarea strategiei de dezvoltare locală în sfera sarcinilor suplimentare din PDR 2007-2013”. În cadrul Strategiei de Dezvoltare Locală implementată, Beneficiarii au realizat 228 de proiecte în domeniul, inter alia, „Reînnoirea și dezvoltarea rurală”, „Mici proiecte”, „Crearea și dezvoltarea microîntreprinderilor”, „Diversificarea în activități non-agricole”. Din iunie 2016, Asociația implementează Strategia de Dezvoltare Locală a Grupului de Acțiune Locală „Podbabiogórze” pentru anii 2014-2020, gestionat de Comunitatea Asociației. În cadrul LSR Asociația a implementează proiectul de cooperare „Culinary Unique Chałups - Novelty Inspiration Attraction” - BUCĂTARE, care a avut ca rezultat publicarea unui ghid culinar cu o hartă intitulată „Gusturile culinare ale celor patru ținuturi” și crearea și marcarea „Rutei culinare” care leagă întreprinzătorii locali care promovează moștenirea culinară. Cartea „Gusturile culinare ale celor patru ținuturi” a fost premiată în Stanisław Czerniecki pentru cea mai bună publicație despre bucătăria locală și regională în 2019. În plus, ea a fost onorată cu Emblema Trandafirului Regiunilor pentru cele mai bune proiecte de promovare a produselor turistice poloneze. Asociația a implementat 3 operațiuni proprii, 15 cereri de propuneri în cadrul proiectelor de granturi și desfășurate 34 de concursuri, în cadrul cărora Beneficiarii au depus 218 cereri. Ca parte a operațiunilor proprii, s-au desfășurat activități: „Kredensy Podbabiogórskie”, „Activarea rezidenților pentru a contracara fenomenele negative de mediu prin luarea de acțiuni pro-ecologice și desfășurarea procesului de certificare” Certificatul de produs local al Podbabiogórski „pentru a consolida brandul de produse locale din Podbabiogórskie și „Organizarea unui ciclu de formare pentru grupurile defavorizate care le facilitează accesul pe piața muncii și cursuri de



34 konkursy, w ramach których Beneficjenci złożyli 218 wniosków. W ramach operacji własnych przeprowadzono działania pt.: „Kredensy Podbabiogórskie”, „Aktywizacja mieszkańców do przeciwdziałania negatywnym zjawiskom środowiskowym poprzez podejmowanie działań proekologicznych oraz przeprowadzenie procesu certyfikacji „Podbabiogórski certyfikat Produktu Lokalnego” w celu wzmocnienia marki podbabiogórskich produktów lokalnych” i „Organizacja cyklu szkoleń dla grup defaworyzowanych ułatwiających im dostęp do rynku pracy oraz specjalistycznych kursów w zakresie pomocy w nowych zagrożeniach cywilizacyjnych”. W ramach grantów złożonych zostało 127 wniosków, z których wybrano 108 i podpisano 98 umów. W ramach prowadzonych konkursów złożono 218 wniosków, 192 z nich wybrano, podpisano 67 umów. Realizacja Strategii pozwoliła na powstanie 32 nowych firm, wsparcie 10 już istniejących przedsiębiorstw, 62 nowe miejsca pracy.

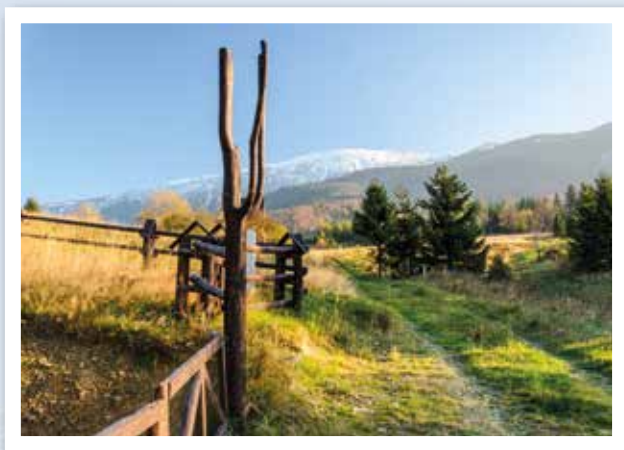


specialitate în domeniul asistenței în amenințările noi civilizații”. În cadrul granturilor au fost depuse 127 de cereri, dintre care 108 au fost selectate și au fost semnate 98 de contracte. În cadrul concursurilor au fost depuse 218 cereri, dintre care 192 au fost selectate și au fost semnate 67 de contracte. Implementarea Strategiei a permis crearea a 32 de noi companii, sprijin pentru 10 întreprinderi existente și 62 de noi locuri de muncă.



PRZYRODA

Obszar działania Stowarzyszenia LGD „Podbabiogórze” to teren typowo górski, a naturalnym bogactwem regionu są lasy, zasoby wodne oraz niezwykle różnorodne i bogate dziedzictwo kulturowe. Tworzy go 9 gmin - dwa miasta: Sucha Beskidzka oraz Jordanów, jedna gmina miejsko-wiejska: Maków Podhalański i sześć gmin wiejskich: Budzów, Bystra - Sidzina, Jordanów, Stryszawa, Zawoja, Zembrzyce. Administracyjnie region ten wpisuje się w obszar powiatu suskiego, a geograficznie znajduje się pomiędzy Podhalem i polską Orawą (od wschodu), a Żywiecczyną (od zachodu). Południowa część Podbabiogórza, położona jest najwyżej i znajduje się na terenie Beskidu Żywieckiego, który podzielony jest na trzy mniejsze jednostki geograficzne: Pasma Babiogórskie, z najwyższym szczytem Beskidów Zachodnich – Babią Górą



NATURĂ

Zona de activitate a Asociației GAL „Podbabiogórze” este o zonă montană tipică, iar bogăția naturală a regiunii sunt pădurile, resursele de apă și un patrimoniu cultural extrem de divers și bogat. Este format din 9 comune - două orașe: Sucha Beskidzka și Jordanów, o comună urban-rural: Maków Podhalański și șase comune rurale: Budzów, Bystra - Sidzina, Jordanów, Stryszawa, Zawoja și Zembrzyce. Din punct de vedere administrativ, această regiune face parte din județul Sucha, iar geografic este situată între Podhale și Orawa poloneză (la est) și Żywiecczyną (la vest). Partea de sud a Podbabiogórza este cea mai înaltă și este situată în Beskid Żywiecki, care este împărțit în trei unități geografice mai mici: Lanțul Babia Góra, cu cel mai înalt vârf al Beskidilor de Vest - Babia Góra (1725 m deasupra nivelului mării), Police Range (Police: 1369 m deasupra nivelului mării) și Jałowieckie Range, cunoscut și sub numele de Przedbabiogórski (Jałowiec: 1111 m deasupra nivelului mării). Partea de nord a Podbabiogórza este caracterizată de dealuri blânde, aparținând grupelor muntoase inferioare, adică Munții Leskowiec (922 m deasupra nivelului mării) și Stânca Łamana (929 m deasupra nivelului mării) situate în Little Beskids (în nord-vest) și lanțul Koskowa Góra (866 m deasupra nivelului mării) în Munții Beskid Makowski (în nord-est).

Cea mai mare atracție turistică din Podbabiogórze este, fără îndoială, Babia Góra (1725 m deasupra nivelului mării), cunoscută drept „Regina Beskidelor”. Vârful acestuia oferă o panoramă pitorească a majorității lanțurilor Beskidy (Żywiecki, Śląski, Makowski, Wyspowy, Mały, Gorce, Tatry și munții Slovaci, dar și Bazinul Orawsko-Nowotarska). De aici, lanțul muntos Tatry, care încheie Bazinul Orawsko-Nowotarska, arată deosebit de impresionant, iar răsăriturile excepțional de fermecătoare atrag de mulți ani călători în căutarea aventurii, care își pot petrece noaptea în clădirea unui adăpost PTTK modern, în Poiana Markowe Szczawiny. Acest adăpost se află pe locul unuia mai vechi, ridicat în 1906, ca prima unitate poloneză de acest tip din Beskizii de Vest. Puteți merge la Babia Góra pe unul dintre mai multe trasee turistice, cu un nivel de dificultate foarte diferit. Dintre acestea însă, cele mai mari emoții sunt trezite de așa-zisii „Perć Akademików”, singurul traseu de munte

(1725 m n.p.m.), Pasma Polic (Polica: 1369 m n.p.m.) oraz Pasma Jałowieckie, nazywane również Przedbabiogórskim (Jałowiec: 1111 m n.p.m.). Północną część Podbabiogórze charakteryzują łagodne wzniesienia, należące do niższych grup górskich tj. Pasma Leskowca (922 m n.p.m.) i Łamanej Skały (929 m n.p.m.) znajdujące się w Beskidzie Małym (na północnym zachodzie) oraz Pasma Koskowej Góry (866 m n.p.m.) w Beskidzie Makowskim (na północnym wschodzie).

Największą atrakcją turystyczną Podbabiogórze jest bez wątpienia Babia Góra (1725 m n.p.m.) zwana „Królową Beskidów”. Z jej wierzchołka roztacza się malownicza panorama na większość pasm Beskidów (Żywiecki, Śląski, Makowski, Wyspowy, Mały, Gorce, Tatry oraz góry Słowacji, ale również kotlinę Orawsko-Nowotarską). Szczególnie imponująco prezentuje się stąd łańcuch Tatr, który zamyka Kotlinę Orawsko-Nowotarską, a wyjątkowo urokliwe wschody słońca, od wielu lat przyciągają spragnionych wrażeń wędrowców, którzy przenocować mogą w budynku nowoczesnego schroniska PTTK, na polanie Markowe Szczawiny. Schronisko to stoi na miejscu starszego, wzniesionego w 1906 roku, jako pierwszy tego typu obiekt polski w Beskidach Zachodnich. Na Babią Górę można udać się jednym z kilku szlaków turystycznych, o bardzo różnym stopniu trudności. Wśród nich jednak największe emocje wzbudza tzw. „Perć Akademików”, czyli jedyna w polskich Beskidach wysokogórska trasa, na której można spotkać klamry i łańcuchy, podobnie jak w Tatrach.

Podbabiogórze to raj dla pieszej turystyki górskiej. Piesze wędrówki można odbywać przez pasmo Polic czy pasmo Jałowieckie, z których wielu podszczytowych

wzniesień, gdzie można spotkać cienie i łańcuchy, la fel ca în Munții Tatra.

Podbabiogórze este un paradis pentru drumeții montane. Drumețiile pot fi făcute prin zona Police sau lanțul Jałowieckie, din care multe vârfuri de poieni oferă priveliști minunate. Partea de nord a județului Sucha se află în zona grupurilor muntoase inferioare ale Beskidului: Mały și Makowski. Nu sunt munți înalți (cele mai înalte altitudini nu depășesc 1000 m deasupra nivelului mării), ci foarte pitorești și în același timp ușor accesibili, astfel încât pot deveni o destinație grozavă pentru excursii scurte, de jumătate de zi, pentru toată lumea. Unul dintre cele mai cunoscute vârfuri ale Micilor Beskid este Leskowiec (922 m deasupra nivelului mării), care în tinerețe a fost adesea vizitat de Karol Wojtyła, care a locuit în apropiere de Wadowice, mai târziu Papa Ioan Paul al II-lea. Un loc foarte interesant este și Żurawnica, care se înalță deasupra clădirilor satului Krzeszów (727 m deasupra nivelului mării), a cărui atracție principală este creasta stâncii inițială, numită Stânci Caprei. Pe de altă parte, printre dealurile blânde, în mare parte acoperite cu poieni și poieni pitorești, dealurile din Makowski Beskid, merită deosebit de vizitată Koskowa Góra (866 m deasupra nivelului mării), din vârful căruia se pot vedea priveliști frumoase, nu numai a munților (inclusiv Babia Góra, The Police Range, Beskid Wyspowy și Gorce), dar și la nord, în vecinătatea Cracoviei.

Zona de funcționare a GAL este lipsită de poluare, cu aer curat, climă bună, urbanizare scăzută. Caracterizat de valori estetice peisagistice extraordinare. Regiunea are condiții excelente pentru



polan rozpościerają się wspaniałe widoki. Północna część powiatu suskiego leży na obszarze niższych grup górskich, jakimi są Beskidy: Mały i Makowski. Są to góry niewysokie (najwyższe wzniesienia nie przekraczają 1000 m n.p.m.), ale bardzo malownicze, a zarazem łatwo dostępne, dzięki czemu mogą stać się świetnym celem krótkich, półdniowych wycieczek dla każdego. Jednym z najbardziej znanych szczytów Beskidu Małego jest Leskowiec (922 m n.p.m.), który w młodości bardzo często odwiedzał mieszkający w niedalekich Wadowicach Karol Wojtyła, późniejszy papież Jan Paweł II. Bardzo ciekawym miejscem jest również wznosząca się ponad zabudowaniami wsi Krzeszów Żurawnica (727 m n.p.m.), której główną atrakcją jest oryginalny podszczytowy grzebień skalny, zwany Kozimi Skałami. Natomiast wśród łagodnych, pokrytych w znacznym stopniu widokowymi łąkami i polanami, wzniesień Beskidu Makowskiego, szczególnie godna odwiedzenia jest Koskowa Góra (866 m n.p.m.), spod wierzchołka której można oglądać piękne widoki, nie tylko na góry (m.in. na Babią Górę, Pasma Polic, Beskid Wyspowy i Gorce), ale także na północ, na okolice Krakowa.

Obszar działania LGD jest wolny od zanieczyszczeń, o czystym powietrzu, dobrym klimacie, niskiej urbanizacji. Charakteryzujący się nadzwyczajnymi walorami estetycznymi krajobrazu. Region ten posiada doskonałe warunki sprzyjające uprawianiu czynnego wypoczynku. W okresie letnim – tereny do wędrówek pieszych i rowerowych, konnych, natomiast w okresie zimowym – liczne stoki do uprawiania sportów zimowych i wędrówek narciarskich. Można tutaj odkryć osobliwości przyrody takie jak parki zabytkowe, ogrody botaniczne i zoologiczne, źródła, wodospady, jaskinie. Dzieli się je na walory: naturalne (przyrodnicze), ukształtowane bez udziału człowieka, walory antropogeniczne: dobra kultura, zabytki architektury, budownictwa, muzea, imprezy kulturalne, walory specjalistyczne, które umożliwiają uprawianie różnych form turystyki kwalifikowanej. Zróżnicowanie przyrodnicze Podbabiogórza jest wynikiem jego położenia w obrębie różnych jednostek geograficznych oraz uwarunkowań geologicznych, siedliskowych oraz klimatycznych. Występują tu tereny chronione takie jak: Babiogórski Park Narodowy, rezerваты i pomniki przyrody czy obszary Natura 2000. Walory Babiogóry zdobyły uznanie na arenie międzynarodowej w 1977 r., osiągając miano rezerwatu biosfery UNESCO.



recreere activă. Vara - zone pentru drumeții, ciclism și călărie, iar iarna - numeroase părți pentru sporturi de iarnă și schi. Aici puteți descoperi particularități ale naturii precum parcuri istorice, grădini botanice și zoologice, izvoare, cascade, peșteri. Ele se împart în valori: naturale (naturale), modelate fără participarea omului, valori antropice: bunuri culturale, monumente de arhitectură, construcții, muzee, manifestări culturale, valori de specialitate care permit cultivarea diferitelor forme de turism calificat. Diversitatea naturală a Podbabiogórze este rezultatul locației sale în diferite unități geografice, precum și a condițiilor geologice, de habitat și climatice. Aici sunt arii protejate, precum: Parcul Național Babia Góra, rezervații și monumente naturale sau situri Natura 2000. Calitățile Babia Góra au câștigat recunoașterea internațională în 1977, obținând titlul de rezervație a biosferei UNESCO.





HISTORIA OBSZARU DZIAŁANIA LGD „PODBABIOGÓRZA”

Początki Podbabiogórze sięgają czasów średniowiecza. W tamtym okresie tereny obecnego powiatu suskiego pokrywała puszcza karpacka. Zwarte osadnictwo pojawiło się tutaj późno w porównaniu do innych regionów naszego kraju. Archeolodzy odnotowali, że najstarsze ślady pobytu człowieka w dorzeczu górnej Skawy sięgają czasów prehistorycznych. Badacze odkryli istnienie znacznego grodziska w Zembrzycach około 700-400 lat p.n.e. Za czasów pierwszych Piastów obszar Podbabiogórze znajdował się w granicach Ziemi Krakowskiej. W 1179 r. obszar ten został podzielony. Jego zachodnia część znajdowała się na terenie księstw śląskich, a wschodnia - w granicach Królestwa Polskiego.

Pierwsza fala osadnictwa napłynęła na te tereny w XIV w. Akcja osadnicza była wspierana przez książąt oświęcimskich po stronie zachodniej (Zembrzyce, Krzeszów, Śleszowice, Sucha) oraz królów polskich po stronie wschodniej (Budzów, Maków). Te pierwsze w dużej części zostały wsiami szlacheckimi. Te drugie stały się wsiami królewskimi, ponieważ weszły

ISTORIA ZONEI DE OPERARE A GAL „PODBABIOGÓRZE”

Începuturile Podbabiogórze datează din Evul Mediu. La acea vreme, zona actualului județ Sucha era acoperită de pădurea carpatică. Așezarea compactă a apărut aici cu întârziere față de alte regiuni ale țării noastre. Arheologii au observat că cele mai vechi urme ale prezenței umane în bazinul Skavei Superioare datează din timpuri preistorice. Cercetătorii au descoperit existența unei așezări semnificative în Zembrzyce în jurul anilor 700-400 î.Hr.

În timpul primilor piști, zona Podbabiogórze se afla în limitele Țării Cracoviei. În 1179, zona a fost împărțită. Partea sa de vest era situată în ducatele Sileziei, iar partea de est - în granițele Regatului Poloniei.

Primul val de așezări a venit în aceste zone în secolul 14. Acțiunea de așezare a fost susținută de ducii de Oświęcim din partea de vest (Zembrzyce, Krzeszów, Śleszowice, Sucha) și de regii polonezi din partea de est (Budzów, Maków). Primele au devenit în mare parte sate nobile. Acestea din urmă au devenit sate regale, deoarece făceau parte din nou-creatul Starosty

w skład nowo utworzonego starostwa lanckorońskiego. Trzecia fala osadnicza napłynęła na teren powiatu suskiego od strony północno-wschodniej. Jej nasilenie miało miejsce w XVI stuleciu w związku z działalnością znanego rodu Jordanów z Zakliczyna, którzy zakładali wsie w zachodniej części obecnego powiatu suskiego (Osielec, Toporzysko, Wysoka, Naprawa). W 1564 r. utworzono pierwsze miasto na terenach dawnej wsi Malejowa, które otrzymało od nazwiska swojego założyciela nazwę Jordanów.

W 1564 roku cały teren obecnego Podbabiogórze znalazł się w granicach Rzeczypospolitej w wyniku działań Sejmu w Warszawie. Włączył on tereny dawnych księstw oświęcimskiego i zatorskiego do województwa krakowskiego, wcielając je jako powiat śląski. Miejscowości położone w środkowej części powiatu suskiego nadal wchodziły w skład starostwa lanckorońskiego. Osady leżące na zachodnich i wschodnich krańcach obecnego powiatu należały do prywatnych właścicieli. Na Jordanowszczyźnie była to własność rozdrobniona, natomiast tereny pozostające przed laty w granicach księstw śląskich znalazły się w całości we władaniu rodu Komorowskich na początku XVII w. Po Komorowskich dobra te należały do innych polskich rodów (Wielopolskich, Branickich i Tarnowskich).

W 1772 r. teren obecnego Podbabiogórze został włączony w skład Cesarstwa Austriackiego w wyniku traktatu rozbiorowego. Starostwo lanckorońskie przestało istnieć, ponieważ miejscowości wchodzące wcześniej w jego skład stały się własnością skarbu austriackiego. Pewną ich część wystawiono na sprzedaż w XVIII w. Maków z okolicznymi 10 wsiami został zakupiony w 1839 r. przez hr. Filipa Saint-Genois. Jego syn odsprzedał te tereny arcyksięciu Albrechtowi Habsburgowi w 1878 r.

W 1867 r. w wyniku reformy przeprowadzonej w Cesarstwie dobra suskie znalazły się w granicach powiatu żywieckiego, Maków i okolice – wadowickiego, a Jordanów – myślenickiego. W okresie okupacji hitlerowskiej zachodnia część omawianego obszaru wraz z Suchą włączono do Rzeszy Niemieckiej, natomiast wschodnia, z Makowem i Jordanowem, stała się częścią Generalnego Gubernatorstwa utworzonego przez Niemców.

Lanckoroński. Al treilea val de aşezare a intrat în Sucha poviati dinspre nord-est. Intensificarea sa a avut loc în secolul al XVI-lea datorită activității celebrei familii Jordan din Zakliczyn, care a întemeiat sate în partea de vest a actualului județ Sucha (Osielec, Toporzysko, Wysoka, Naprawa). În 1564, primul oraș a fost înființat în zona fostului sat Malejowa, numit după fondatorul său, lordania.

În 1564, întreaga zonă a actualului Podbabiogórze a devenit parte a Commonwealth-ului polono-lituanian ca urmare a acțiunilor Seym-ului din Varșovia. El a încorporat zonele fostelor principate Oświęcim și Zator în voievodatul Cracoviei, încorporându-le ca poviati silezian. Satele situate în partea centrală a județului Sucha făceau încă parte din județul Lanckoroński. Așezările de la periferia de vest și de est a actualului poviati aparțineau unor proprietari privați. În Jordanowszczyzna era o proprietate fragmentată, în timp ce pământurile care au rămas în limitele principatelor Sileziei cu ani în urmă erau în întregime sub controlul familiei Komorowski la începutul secolului al 17-lea. După familia Komorowski, aceste bunuri aparțineau alte familii poloneze (Wielopolski, Branicki și Tarnowski).

În 1772, zona Podbabiogórze de astăzi a fost încorporată în Imperiul Austriac ca urmare a tratatului de împărțire. Starostia Lanckorona a încetat să mai existe deoarece satele care făceau parte anterior din ea au devenit proprietatea vistieriei austriece. Unele dintre ele au fost scoase la vânzare în secolul 18. Maków cu 10 sate din apropiere a fost cumpărată în 1839 de conte. Philip Saint-Genois. Fiul său a vândut pământul arhiducelui Albrecht Habsburg în 1878.

În 1867, ca urmare a unei reforme efectuate în Imperiu, moșia Suskie a fost inclusă în județul Żywiec, Maków și împrejurimile sale – județul Wadowicki și Jordanów – județul Myślenicki. În timpul ocupației naziste, partea de vest a zonei, împreună cu Sucha, a fost încorporată în Reich-ul german, în timp ce partea de est, cu Maków și Jordanów, a devenit parte a Guvernului general instituit de germani.

În perioada descrisă, locuitorii din Podbabiogórze și-au demonstrat constant patriotismul. Luptele Brigăzii 10 Cavalerie Motorizată sub comanda col. Stanisław Maczek, sprijinit de populația locală împo-



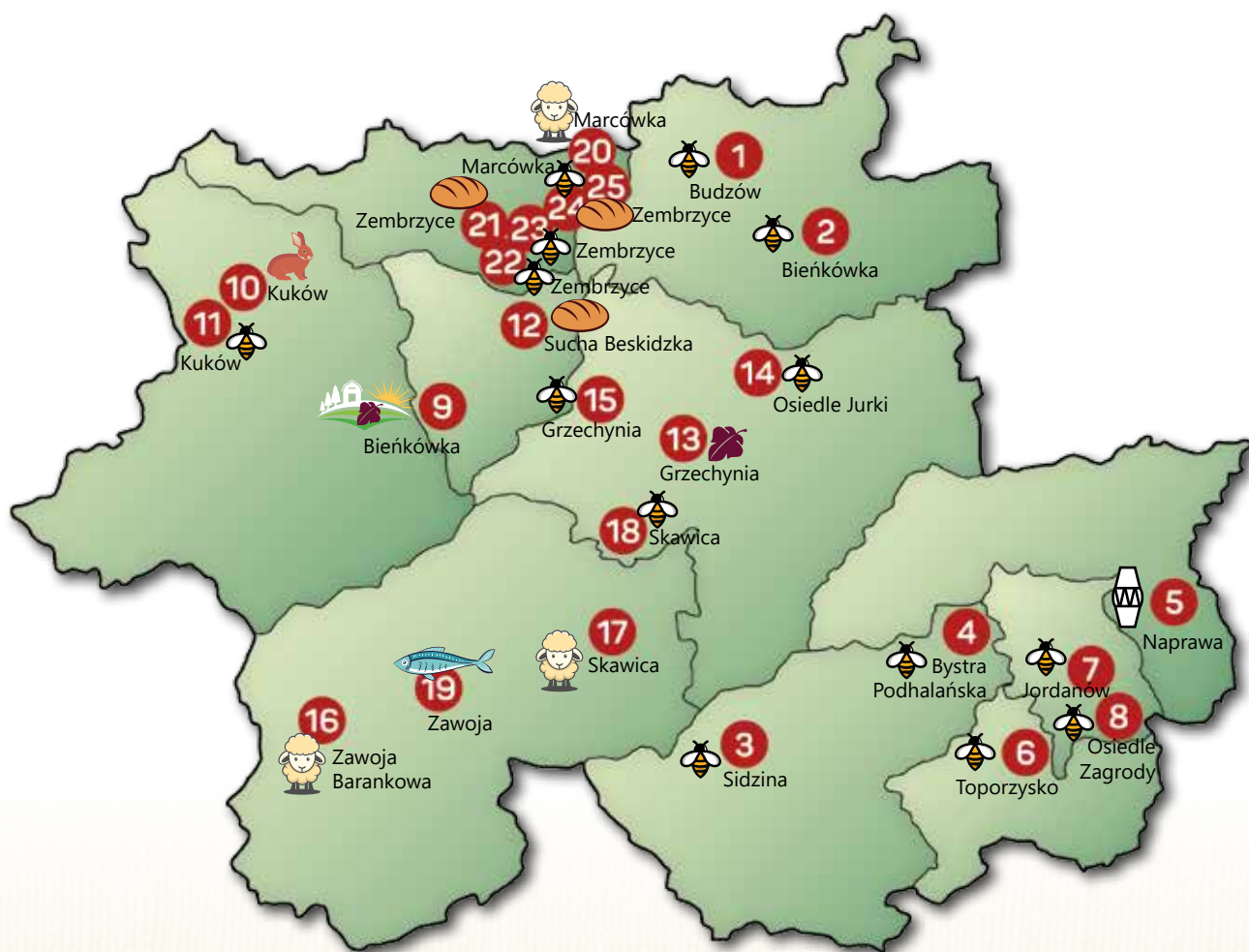


W opisywanym okresie mieszkańcy Podbabiogórze stale dawali dowody swojego patriotyzmu. Na kartach historii została spisana walka, jaką stoczyły oddziały 10. Brygady Kawalerii Zmotoryzowanej pod dowództwem płk. Stanisława Maczka wsparte miejscową ludnością przeciwko siłom niemieckim w 1939 r. w Wysokiej. W czasie wojny na opisywanym terenie rozwijał się ruch oporu. Oddziały partyzanckie były szczególnie aktywne w ostatnich latach okupacji w rejonie Pasma Polic. W 1945 r. obszary te zajęły wojska radzieckie.

Na historię obszaru działania LGD „Podbabiogórze” miała również wpływ kultura góralska. Na Podbabiogórze spotykają się wpływy górali: północ zamieszkują Babiogórcy; południe natomiast Górale Orawscy (gwarowa nazwa: Orawiaci), zachód – Żywczaکی, wschód – Kliszczacy. Grupy te wykształciły swój oryginalny typ budownictwa, stroju, zdobnictwa, sztuki, a także obrzędów. Mieszkańcy podbabiogórskich gmin są spadkobiercami wyjątkowego i różnorodnego dorobku kulturowego poprzednich pokoleń, na który składają się zabytki kultury materialnej i duchowej. Są wśród nich obiekty architektury drewnianej i murowanej, tradycyjna zabudowa wiejska i małomiasteczkowa, dworska i zamkowo-pałacowa, sakralna i świecka. Przetrwiała również tzw. „mała architektura”, czyli liczne, unikatowe kapliczki i krzyże przydrożne. To także zbiory etnograficzne, obrazy, wytwory rękodzieła, rzeźby, obiekty kultury i kultu religijnego oraz zasoby środowiskowo-przyrodnicze, język, wierzenia, język, czy folklor taneczno-muzyczny. Na dziedzictwo kulturowe mieszkańców Podbabiogórze składa się przede wszystkim: gwara, różnorodne obrzędy doroczno-rodzinne, tradycje związane z dożynkami, jasełkami, kolędowaniem, święceniem palm, czy tradycyjna kuchnia. Najbardziej znaną góralską potrawą jest kwaśnica z kiszzonej kapusty, z ziemniakami, czy kluski bulate - przyrządzane z tartych ziemniaków z dodatkiem mąki razowej, a także przygotowywane niezmiennie do dziś, tradycyjnymi metodami, wędzone i suszone sery oraz bardzo oryginalna nalewka – miodówka, przyrządzana z miodu spadziowego i wielokwiatowego.

triva forțelor germane în 1939 la Wysoka. În timpul războiului, în această zonă s-a dezvoltat o mișcare de rezistență. Unitățile de partizani au fost deosebit de active în ultimii ani de ocupație în zona Poliției. În 1945, aceste zone au fost preluate de armata sovietică.

Istoria zonei GAL „Podbabiogórze” a fost influențată și de cultura montană. Influențele munților se întâlnesc în Podbabiogórze: partea de nord este locuită de Babiogórcy; sud, în timp ce Orawski Highlanders (nume dialect: Orawiaci), vest - Żywczaکی, est - Kliszczacy. Aceste grupuri și-au dezvoltat tipul original de construcție, îmbrăcăminte, ornamente, artă și ritualuri. Locuitorii cartierelor Podbabiogórze sunt moștenitori ai moștenirii culturale unice și diverse a generațiilor anterioare, care include monumente de cultură materială și spirituală. Acestea includ arhitectura din lemn și cărămidă, oraș tradițional rural și mic, conac și castel-palat, clădiri sacre și seculare. De asemenea, a supraviețuit așa-numitul „Arhitectură mică”, adică numeroase, capele unice și cruci de pe marginea drumului. Include, de asemenea, colecții etnografice, picturi, obiecte de artizanat, sculpturi, obiecte culturale și religioase, precum și resurse de mediu și naturale, limbaj, credințe, limbaj și folclor de dans și muzică. Moștenirea culturală a locuitorilor din Podbabiogórze constă în principal din: dialect, diverse ritualuri anuale și de familie, tradiții legate de festivalul recoltei, piese de naștere, colindat, binecuvântarea palmierii și bucătăria tradițională. Cel mai faimos fel de mâncare de highlander este supa de varză murată, cu cartofi, sau taitei bulate – din cartofi rasi cu adaos de faina integrala, si pregatiti si prin metode traditionale, branzeturi afumate si uscate, si o tinctura foarte originala - miere, facuta din miere si miere multiflora.



1. Domek w Beskidach Agroturystyka „Pasieka”
Zachełmna 50, 34-211 Budzów,
2. Pasieka Stanisław Rymarczyk
Bieńkówka 264, 34-212 Bieńkówka,
3. Pasieka Dydaktyczna – Zajęcia Edukacyjne
– Janina i Marian Totoś
Sidzina 694, 34-236 Sidzina,
4. Pasieka Beskidzka Roman Schodnicki
Bystra Podhalańska 50
34-235 Bystra Podhalańska,
5. Eko Sery Beskidzkie
– Rolniczy Handel Detaliczny w Naprawie
Robert Knap
Naprawa 435, 34-240 Jordanów,
6. Gospodarstwo Pasieczne Grzegorz Gacek
Toporzysko 511, 34-240 Jordanów,
7. Gospodarstwo Pasieczne Tadeusz Gacek,
ul. Zakopiańska 160, 34-240 Jordanów,
8. Pasieka „Bór” Krzysztof Gruca
Osiedle Zagrody 167, 34-240 Jordanów,
9. Winnica Szawapier Elżbieta i Marcin Pieróg
oraz Agroturystyka „Anna”
Stryszawa 815, 34-205 Stryszawa,

1. Casă Agroturism în Beskids „Pasieka”
Zachełmna 50, 34-211,
2. Stupină Stanisław Rymarczyk
Bieńkówka 264, 34-212 Bieńkówka,
3. Stupină didactică - cursuri educaționale
- Janina și Marian Totoś
Sidzina 694, 34-236 Sidzina,
4. Stupină Beskidzka Roman Schodnicki
Bystra Podhalańska 50
34-235 Bystra Podhalańska,
5. Eko Sery Beskidzkie
- Comerț cu amănuntul agricol în Naprawie
Robert Knap
Naprawa 435, 34-240 Jordanów,
6. Fermă apicultură Grzegorz Gacek
Toporzysko 511, 34-240 Jordanów,
7. Ferma apicolă Tadeusz Gacek
ul. Zakopiańska 160, 34-240 Jordanów,
8. Stupină „Bór” Krzysztof Gruca
Osiedle Zagrody 167, 34-240 Jordanów,
9. Vita de vie Podgoria Szawapier Elżbieta i
Marcin Pieróg și Agroturismul „Anna”
Stryszawa 815, 34-205 Stryszawa,

- | | |
|--|--|
| <p>10. Tradycyjna Hodowla Królików
Małysa Magdalena
Kuków 95, 34-206 Krzeszów,</p> <p>11. Pasieka „Pszczołka” Antoni Bargiel
Kuków 78d, 34-206 Krzeszów,</p> <p>12. Piekarnia Machaczka, Wiktor Szklarczyk
ul. Rynek 9, 34-200 Sucha Beskidzka,</p> <p>13. Winnica Podhalańska
Grzechynia 23, 34-220 Maków Podhalański,</p> <p>14. Pasieka Lucyna i Roman Głuszek
Osiedle Jurki 5, 34-220 Maków Podhalański,</p> <p>15. Pasieka Jan Mazur
Grzechynia 285, 34-220 Maków Podhalański,</p> <p>16. Bacówka na Hali Barankowej, Mętel Maciej
34-222 Zawoja Barankowa,</p> <p>17. Bacówka na Suchej Górze
Krzysztof Bachleda-Curuś
34-221 Skawica,</p> <p>18. Pasieka „Miody Ceremuga”
Skawica 215, 34-221 Skawica,</p> <p>19. Gospodarstwo Rybackie „Pstrąg Zawojski”
Zawoja 1346a, 34-222 Zawoja,</p> <p>20. Zagroda Edukacyjna „Bacówka u Harnasia”
Marcówka 84, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>21. Piekarnia „Ania” – Lorek Jan
Zembrzyce 101, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>22. Pasieka Nad Skawą Antoni Dobisz
Zembrzyce 653, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>23. Pasieka Pszczela Krzysztof Oleś
Zembrzyce 657, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>24. Piekarnia Wyrobów Regionalnych „Bugielek”
Jolanta i Tomasz Fidelus
Zembrzyce 630, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>25. Pasieka Pszczelarska
Andrzej Krzystoń, Marek Porębski
Marcówka 174, 34-210 Zembrzyce.</p> | <p>10. Creștere tradițională a iepurilor
Małysa Magdalena
Kuków 95, 34-206 Krzeszów,</p> <p>11. Stupină „Pszczołka” Antoni Bargiel
Kuków 78d, 34-206 Krzeszów,</p> <p>12. Brutăria Machaczka, Wiktor Szklarczyk
ul. Rynek 9, 34-200 Sucha Beskidzka,</p> <p>13. Vita de vie Podhale
Grzechynia 23, 34-220 Maków Podhalański,</p> <p>14. Stupină Lucyna și Roman Głuszek
Osiedle Jurki 5, 34-220 Maków Podhalański,</p> <p>15. Stupină Jan Mazur
Grzechynia 285, 34-220 Maków Podhalański,</p> <p>16. Stana de noi din Hala Baranek, Mętel Maciej
34-222 Zawoja Barankowa,</p> <p>17. Stana de oi pe Sucha Góra
Krzysztof Bachleda-Curuś
34-221 Skawica,</p> <p>18. Stupină „Miere Ceremuga”
Skawica 215, 34-221 Skawica,</p> <p>19. Ferma de pește „Păstrăvarie Zawojski”
Zawoja 1346a, 34-222 Zawoja,</p> <p>20. Ferma educațională „Bacówka u Harnasia”
Marcówka 84, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>21. Brutăria „Ania” - Lorek Jan
Zembrzyce 101, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>22. Stupină Nad Skawa Antoni Dobisz
Zembrzyce 653, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>23. Stupina Albinei Krzysztof Oleś
Zembrzyce 657, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>24. Brutărie de produse regionale „Bugielek”
Jolanta și Tomasz Fidelus
Zembrzyce 630, 34-210 Zembrzyce,</p> <p>25. Stupină apicolă
Andrzej Krzystoń, Marek Porębski
Marcówka 174, 34-210 Zembrzyce.</p> |
|--|--|

Legenda:



Pasieka / Stupină



Eko sery / brânzeturi ecologice



Winnica i agroturystyka / Vita de vie și Agroturismul



Winnica / Vita de vie



Hodowla królików / Creștere a iepurilor



Piekarnia / Brutăria



Bacówka / Stana de oi



Pstrągi / Păstrăvarie

1

**DOMEK W BESKIDACH
AGROTURYSTYKA „PASIEKA”
ZACHEŁMNA 50
34-211 BUDZÓW**

Rozpoczynając wędrowkę po Podbabiogórze odwiedzamy Domek w Beskidach Agroturystyka „Pasieka”. Oferuje wygodny i przestronny dom o powierzchni 150 m². Do dyspozycji turystów znajduje się w pełni wyposażona kuchnia z czynnym piecem chlebowym, salon z kominkiem i dużą rozkładaną kanapą, jadalnia z rozkładanym stołem, sypialnia z łóżkiem małżeńskim, WC i łazienka oraz zadaszony taras. Na poddaszu sypialnia jest z łóżkiem małżeńskim i druga z dwoma pojedynczymi, salonik z rozkładaną kanapą oraz łazienka. Goście mogą również korzystać z ogrodu, w którym znajduje się huśtawka, piaskownica dla dzieci oraz ognisko, gdzie można piec m.in. ziemniaki. Do dyspozycji gości znajduje się również grill i meble ogrodowe. Agroturystyka znajduje się w malowniczej wsi Zachełmna, położonej u podnóża góry Chełm (603 m. n.p.m.) w Beskidzie Makowskim. Domek może pomieścić wygodnie ok. osiem – dwanaście osób. Agroturystyka jest przyjazna dla czworonożnych przyjaciół. Największą atrakcją gospodarstwa jest pasieka, w której pozyskuje się ekologiczne miody. W pasiece można skosztować miodów wielokwiatowych oraz spadziowych.

1

**CASĂ AGROTURISM
ÎN BESKIDS „PASIEKA”
ZACHEŁMNA 50
34-211 BUDZÓW**

Când începem călătoria prin Podbabiogórze, vizităm o cabană din Munții Beskidy, Agroturismul „Pasieka”. Oferă o casă confortabilă și spațioasă cu o suprafață de 150 m². Turisții au la dispoziție o bucătărie complet utilată, cu un cuptor de pâine activ, un living cu șemineu și o canapea extensibilă mare, o sufragerie cu o masă pliabilă, un dormitor cu un pat dublu, o toaletă și un baie, și terasa acoperită. La mansarda se afla un dormitor cu un pat matrimonial și altul cu două paturi de o persoană, un living cu o canapea extensibilă și o baie. De asemenea, oaspeții pot folosi grădina cu leagăn, o cutie cu nisip pentru copii și un șemineu unde puteți coace, printre altele, cartofi. De asemenea, oaspeții au la dispoziție un grătar și mobilier de grădină. Ferma agroturistică este situată în satul pitoresc Zachełmna, situat la poalele Muntelui Chełm (603 m deasupra nivelului mării) în Munții Beskid Makowski. Cabana poate găzdui confortabil aproximativ opt până la doisprezece persoane. Agriturismul este prietenos cu prietenii cu patru picioare. Cea mai mare atracție a fermei este stupina, care produce miere ecologică. În stupina puteți gusta miere multiflora și miere.





MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy to pszczeli wytwór, powstaje na bazie nektarów zebranych przez pszczoły z różnych roślin miododajnych. W zależności od pory zbiorów, a także kwiatów rosnących w danej okolicy, może mieć różny smak i kolor. Wiosenny charakteryzuje się jasną barwą i łagodnym aromatem, z kolei letni jest ciemniejszy i ma bardziej intensywny zapach. W miodzie wielokwiatowym znajdziemy wiele witamin (A, PP, C, B₁₂, B₆ i B₂) i minerałów (żelazo, magnez, fosfor, potas, molibden, wapń). Ze względu na właściwości odżywcze nazywany jest „płynnym złotem”.

MIÓD SPADZIOWY

Miód spadziowy powstaje w wyniku zebrania przez pszczoły wydzieliny mszyc i czerwców żerujących na liściach drzew. Wydzielina ta jest lepka i słodka, występuje głównie latem w postaci kropelek na drzewach. Ta słodka substancja zwabia pszczoły, które dodatkowo ją zagęszczają i składają w komórkach jako miód spadziowy. Dzięki temu, że miód ten powstaje z drzew znajdujących się w najczystszych lasach Beskidów, można poczuć zapach żywicy i igliwia. Miód spadziowy dzielimy na dwa gatunki: spadź liściasta, która pochodzi najczęściej z drzew lipy oraz spadź iglasta, zazwyczaj świerkowa i jodłowa.

MIERE DE ALBINE DE PADURE

Această miere este extrem de valoroasă, foarte rară. Insectele, cel mai adesea afidele, mierea și gândacii, care se hrănesc cu frunzele de stejar sau tei, secreta un lichid lipicios, dulce, pe care albinele îl colectează din frunze, atrase de mirosul acestuia. Acest miros neobișnuit se simte și imediat după deschiderea borcanului cu miere. Aroma acelor de pin și a rășinii o fac una dintre cele mai gustoase mieri. Mierea obținută din foioase are culoarea galben-aurie. Această culoare se întunecă la expunerea la lumină și oxigen. Cea mai frecventă cădere de la foioase este recoltată în Polonia din tei, arțari și stejari. Aroma acestei mieri este blândă, delicată și florală. La fel ca omologul său de conifere, acest tip de miere este utilizat pe scară largă în scopuri medicinale.

Este recomandat mai ales persoanelor care suferă de probleme respiratorii, dar nu numai. De asemenea, este utilizat în boli ale sistemului urinar, intestinelor, căilor biliare și ficatului. Scade tensiunea arterială și îmbunătățește circulația. Mierea de miere din copaci de foioase este, de asemenea, extrem de utilă în toate tipurile de boli sau răni ale pielii, precum arsuri sau degerături. Accelerează procesul de vindecare a rănilor.



MIERE DIN ROZA DE CONIFERE

Mierea de miere de conifere este mai blândă la gust, gustul frunzelor de foioase este puternic rășinos. Ambele tipuri de miere de miere au un miros caracteristic de rășină și ace de pin. Această aromă este o trăsătură caracteristică mierii de miere. Mierea de miere de conifere are o aromă mai blândă. Are o culoare caracteristică - închisă cu o nuanță verzuie sau gri, de la maro până la negru. Cel mai adesea se obține din brad, molid, pin sau zada. Acest tip de miere este relativ ușor dulce și poate avea uneori un gust amar sau acru. Mierea de miere de conifere poate fi folosită în lupta împotriva următoarelor afecțiuni și afecțiuni ale organismului: afecțiuni ale căilor respiratorii, reumatism, boli ale rinichilor și aparatului circulator, boli ale inimii și gastrointestinale și în nevroze. Consumul de miere de conifere este recomandat și pentru anemici și pentru persoanele care lucrează în condiții dăunătoare sănătății. De asemenea, poate fi deosebit de util - ca adjuvant - pentru persoanele aflate în perioada de recuperare. Spre deosebire de mierea derivată din nectar, mierea de miere de conifere se caracterizează printr-un conținut ridicat de antibiotice naturale de neprețuit.

2

**PASIEKA
STANISŁAW RYMARCZYK
BIEŃKÓWKA 264
34-212 BIEŃKÓWKA**

Pasieka Stanisław Rymarczyk została założona w 2005 roku. Znajduje się na urozmaiconym terenie lesisto-łąkowym. Liczy 70 rodzin pszczelich rozmieszczonych na pięciu pasieczyskach. Przeważnie pozyskiwany jest miód ze spadzi liściastej i iglastej. Miody spadziowe korzystnie wpływają na przewód pokarmowy i serce. Z pozyskiwanego wosku wytwarzane są różnego rodzaju świece. W pasiece jest też pozyskiwany propolis, który ma duże właściwości lecznicze.

2

**STUPINĂ
STANISŁAW RYMARCZYK
BIEŃKÓWKA 264
34-212 BIEŃKÓWKA**

Pasieka Stanisław Rymarczyk a fost înființată în 2005. Este situat într-o zonă variată de pădure și luncă. Are 70 de colonii de albine răspândite în cinci stupine. Mierea este obținută în mare parte din miere de foioase și conifere. Mierea de miere are un efect benefic asupra tractului digestiv și inimii. Din ceara obținută sunt realizate diferite tipuri de lumanari. Propolisul, care are mari proprietăți curative, se obține și în stupină.



MIÓD ZE SPADZI LIŚCIASTEJ

To miód niezwykle cenny, bardzo rzadko spotykany. Owady, najczęściej mszyce, miodówki i czerwce, żerujące na liściach dębu lub lipy, wydzielają lepki, słodki płyn, który z liści zbierają pszczoły, zwabione jego zapachem. Ten niezwykle zapach wyczuwalny jest też tuż po otwarciu słoika z miodem. Aromat igliwia i żywicy sprawia, że jest to jeden z najsmaczniejszych miodów. Miód pozyskiwany z drzew liściastych ma barwę złocistożółtą. Barwa ta ciemnieje pod wpływem światła i tlenu. Najczęściej spadź z drzew liściastych zbiera się w Polsce z lipy, klonów oraz dębów. Aromat tego miodu jest łagodny, delikatny, kwiatowy. Podobnie jak jego iglasty odpowiednik i ten rodzaj miodu ma szerokie zastosowanie lecznicze. Polecany jest zwłaszcza dla osób cierpiących na problemy z drogami oddechowymi, ale nie tylko. Swoje zastosowanie znajduje również w chorobach układu moczowego, jelit, dróg żółciowych oraz wątroby. Obniża ciśnienie tętnicze krwi i polepsza krążenie. Miód spadziowy z drzew liściastych jest również niezwykle przydatny we wszelkiego typu schorzeniach lub ranach skóry, takich jak oparzenia czy odmrożenia. Przyspiesza bowiem proces gojenia się ran.



MIÓD ZE SPADZI IGLASTEJ

Miód spadziowy iglasty jest łagodniejszy w smaku, smak liściastego jest mocno żywiczny. W obu rodzajach miodu spadziowego daje się odczuć charakterystyczną woń żywicy oraz igliwia. Aromat ten jest cechą charakterystyczną miodów spadziowych. Miód spadziowy iglasty ma łagodniejszy smak. Ma charakterystyczny kolor – ciemny z zielonkawym lub szarym odcieniem, przez brąz aż po kolor czarny. Najczęściej uzyskuje się go z jodły, świerków, sosny lub modrzewia. Ten rodzaj miodu jest stosunkowo mało słodki, sporadycznie może wykazywać posmak gorzkawy lub kwaśny. Stosować miód spadziowy iglasty można w walce z następującymi schorzeniami i zaburzeniami organizmu: chorobami dróg oddechowych, reumatyzmem, schorzeniami nerek i układu krążenia, chorobami serca, przewodu pokarmowego oraz w nerwicach. Spożywanie miodu spadziowego iglastego zalecane jest także anemikom oraz osobom pracującym w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Szczególnie przydatny może być również – jak substancja wspomagająca – dla osób przechodzących okres rekonwalescencji zdrowotnej. W przeciwieństwie do miodów o pochodzeniu nektarowym miód ze spadzi iglastej cechuje wysoka zawartość bezcennych naturalnych antybiotyków.

MIERE DE ALBINE DE PADURE

Această miere este extrem de valoroasă, foarte rară. Insectele, cel mai adesea afidele, mierea și glandei, care se hrănesc cu frunzele de stejar sau tei, secreta un lichid lipicios, dulce, pe care albinele îl colectează din frunze, atrase de mirosul acestuia. Acest miros neobișnuit se simte și imediat după deschiderea borcanului cu miere. Aroma acelor de pin și a rășinii o fac una dintre cele mai gustoase miere. Mierea obținută din foioase are culoarea galben-aurie. Această culoare se întunecă la expunerea la lumină și oxigen. Cea mai frecventă cădere de la foioase este recoltată în Polonia din tei, arțari și stejari. Aroma acestei miere este blândă, delicată și florală. La fel ca omologul său de conifere, acest tip de miere este utilizat pe scară largă în scopuri medicinale. Este recomandat mai ales persoanelor care suferă de probleme respiratorii, dar nu numai. De asemenea, este utilizat în boli ale sistemului urinar, intestinelor, căilor biliare și ficatului. Scade tensiunea arterială și îmbunătățește circulația. Mierea de miere din copaci de foioase este, de asemenea, extrem de utilă în toate tipurile de boli sau răni ale pielii, precum arsuri sau degerături. Accelerează procesul de vindecare a rănilor.

MIERE DIN ROZA DE CONIFERE

Mierea de miere de conifere este mai blândă la gust, gustul frunzelor de foioase este puternic rășinos. Ambele tipuri de miere de miere au un miros caracteristic de rășină și ace de pin. Această aromă este o trăsătură caracteristică mierii de miere. Mierea de miere de conifere are o aromă mai blândă. Are o culoare caracteristică – închisă cu o nuanță verzuie sau gri, de la maro până la negru. Cel mai adesea se obține din brad, molid, pin sau zada. Acest tip de miere este relativ ușor dulce și poate avea uneori un gust amar sau acru. Mierea de miere de conifere poate fi folosită în lupta împotriva următoarelor afecțiuni și afecțiuni ale organismului: afecțiuni ale căilor respiratorii, reumatism, boli ale rinichilor și aparatului circulator, boli ale inimii și gastrointestinale și în nevroze. Consumul de miere de conifere este recomandat și pentru anemici și pentru persoanele care lucrează în condiții dăunătoare sănătății. De asemenea, poate fi deosebit de util – ca adjuvant – pentru persoanele aflate în perioada de recuperare. Spre deosebire de mierea derivată din nectar, mierea de miere de conifere se caracterizează printr-un conținut ridicat de antibiotice naturale de neprețuit.

3

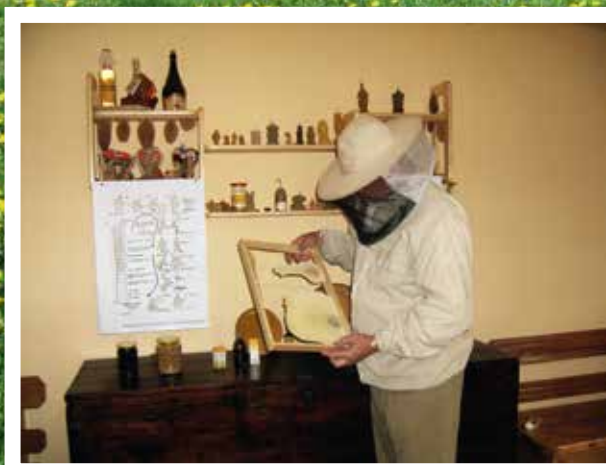
**PASIEKA DYDAKTYCZNA
– ZAJĘCIA EDUKACYJNE
– JANINA I MARIAN TOTOŚ
SIDZINA 694, 34-236 SIDZINA**

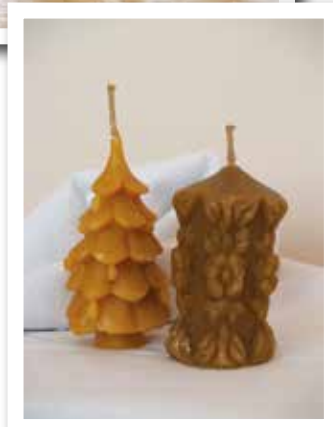
Pasieka Państwa Janiny i Mariana Totoś mieści się w niezwykle malowniczym zakątku Podbabiogórza. Otoczona lasami, oferuje nie tylko miód, ale i odpoczynek na łonie natury. Funkcjonuje od 2000 roku. Państwo Totoś prowadzą zajęcia dydaktyczne, dzięki którym można zapoznać się bliżej z funkcjonowaniem pasieki. Podczas warsztatów pani Janina Totoś prezentuje produkty pozyskiwane z natury – miód, pyłek kwiatowy, propolis oraz wytwarzane przez pszczoły – plaster woskowy, mleczko pszczele i jad pszczeleli. W pasiece i pracowni można prześledzić produkcję miodu, wosku, pyłku kwiatowego oraz propolisu. Bezpiecznie obserwować pracę i życie pszczoł w ulu dydaktycznym. Tu degustując miodowe ciasteczka lub miodówkę sidzińską można posłuchać ciekawych opowieści o życiu pszczoł, rozwoju rodziny pszczelej, zobaczyć królową i zastępy robotnic. Można również zaopatrzyć się w produkty z pasieki, a mają one właściwości lecznicze i odżywcze. Pasieka jest prowadzona zgodnie z zasadą „przyjazny dla środowiska”, bez użycia środków chemicznych. Właściciele pasieki zapraszają do siebie przez cały rok. Pasieka spełnia wymogi jakościowe oraz wprowadziła system HACAP. Posiada również certyfikat gospodarstwa ekologicznego.

3

**STUPINĂ DIDACTICĂ
– CURSURI EDUCAȚIONALE
– JANINA ȘI MARIAN TOTOȘ
SIDZINA 694, 34-236 SIDZINA**

Stupina lui Janina și Marian Totoș este situată într-un colț foarte pitoresc din Podbabiogórze. Înconjurat de păduri, oferă nu numai miere, ci și relaxare în sânul naturii. Funcționează din anul 2000. Domnul și doamna Totoș conduc cursuri didactice, datorită cărora puteți afla mai multe despre funcționarea stupinei. În cadrul atelierului, doamna Janina Totoș prezintă produse obținute din natură - miere, polen, propolis și produse de albine - tencuială de ceară, lăptișor de matcă și venin de albine. În stupină și atelier, puteți urmări producția de miere, ceară, polen și propolis. Observați în siguranță munca și viața albinelor în stupul educațional. Aici, în timp ce degustați prăjituri cu miere sau prăjituri cu miere Sidzińska, puteți asculta povești interesante despre viața albinelor, dezvoltarea unei colonii de albine, puteți vedea regina și hoardele de muncitori. Puteți obține și produse din stupine, care au proprietăți curative și nutritive. Stupina este condusă în conformitate cu principiul „prietenos cu mediul”, fără utilizarea de substanțe chimice. Proprietarii stupinei vă invită să le vizitați tot timpul anului. Stupina îndeplinește cerințele de calitate și a introdus sistemul HACAP. De asemenea, are certificat de fermă ecologică.





MIÓD WIELOKWIATOWY

Powstaje z nektaru kwiatów wielu roślin, jest to swoisty bukiet kwiatów z naszego terenu. Miody z grupy wielokwiatowych należą do jednych z najbardziej popularnych produktów pszczelich. Różnią się one barwą, smakiem oraz właściwościami zdrowotnymi w zależności od gatunków kwiatów, krzewów i drzew, które zostały wybrane przez pszczoły. Różnorodność roślin miododajnych, bogata szata roślinna otaczająca pasiekę, zioła, rośliny ogrodowe, runo leśne dają najlepsze wartości pokarmowe dla pszczół. Wyróżnić więc można miody wielokwiatowe wiosenne oraz letnie. Miód ten może mieć kolor od jasnokremowego do herbacianego. Polecane szczególnie dla alergików z katarzem siennym, uczulonych na pyłki kwiatowe. Niewielka zawartość pyłków kwiatowych w tych miodach sprawia, że nie uczula, lecz działa jak szczepionka.



MIÓD LEŚNY

Miód ten jest mieszanką smaków i zapachów roślin kwitnących w lasach, na polanach i w pobliżu domów. Zawiera przede wszystkim właściwości nektarów roślin leśnych. Są nimi zazwyczaj borówka, dzika róża, lipa, rumianek, dziurawiec, malina, głóg oraz zioła. Charakterystyczna jest dla niego wysoka zawartość enzymów, które są odpowiedzialne za przeciwzapalne właściwości. Dzięki temu wykazuje on działanie antybiotyczne. W jego skład wchodzi również olejki eteryczne. Ma dość ciemny, intensywny kolor. Pomocny w leczeniu przeziębień, alergii, a także wzmacnia system nerwowy.

MIERE MULTIFLORA

Este făcut din nectarul de flori a multor plante, este un buchet de flori deosebit din zona noastră. Mierea din grupa multiflora este unul dintre cele mai populare produse apicole. Ele diferă prin culoare, gust și proprietăți de sănătate în funcție de speciile de flori, arbuști și arbori selectate de albine. Varietatea de plante melifere, vegetația bogată care înconjoară stupina, ierburile, plantele de grădină și tufișul oferă cea mai bună valoare nutritivă pentru albine. Deci putem distinge mierea multiflora de primăvară și de vară. Culoarea mierii variază de la cremă deschisă la ceai. Recomandat în special persoanelor alergice cu febra fanului, alergici la polen. Conținutul scăzut de polen din aceste mieri înseamnă că nu sunt alergene, ci acționează ca un vaccin.

MIERE DE PĂDURE

Această miere este un amestec de gusturi și mirosuri ale plantelor care înfloresc în păduri, poieni și în apropierea caselor. Conține în primul rând proprietățile nectarului plantelor forestiere. De obicei sunt afine, trandafir sălbatic, tei, mușetel, sunătoare, zmeură, păducel și ierburi. Se caracterizează prin conținutul ridicat de enzime responsabile de proprietățile antiinflamatorii. Datorită acestui fapt, are un efect antibiotic. Include și uleiuri esențiale. Are o culoare destul de închisă, intensă. Ajutor în tratamentul răcelilor, alergiilor și, de asemenea, întărește sistemul nervos.

4

**PASIEKA BESKIDZKA
ROMAN SCHODNICKI
BYSTRA PODHALAŃSKA 50
34-235 BYSTRA PODHALAŃSKA**

Pasieka jest gospodarstwem rodzinnym z siedzibą w Bystrej – Rola Wiertelowa Dolna. W obecnym miejscu pasieka usytuowana jest już od 1921 roku. Od początku 1990 roku następuje rozwój ilościowy pasieki i jej wędrówki. Wtedy to zaczęto wyrabiać w pasiece miód z dodatkiem ziołowych olejków eterycznych. Pasieka posiada certyfikat nr 19 Polskiego Związku Pszczelarskiego, zezwolenie Powiatowego Lekarza Weterynarii na sprzedaż bezpośrednią produktów pszczelich oraz etykietkę w języku esperanto „BONA POLA MIELO”, a produkty pasieki sprzedawane są na imprezach w tym środowisku.

4

**STUPINĂ BESKIDZKA
ROMAN SCHODNICKI
BYSTRA PODHALAŃSKA 50
34-235 BYSTRA PODHALAŃSKA**

Stupina este o ferma de familie cu sediul in Bystra - Rola Wiertelowa Dolna. Stupina se află în locul actual din anul 1921. De la începutul anului 1990 s-a înregistrat o dezvoltare cantitativă a stupinei și a migrațiilor acesteia. Atunci stupina a început să producă miere cu adaos de uleiuri esențiale din plante. Stupina are certificatul nr. 19 al Asociației Apicole Poloneze, avizul Ofițerului Veterinar Poviati pentru vânzarea directă a produselor apicole și eticheta în esperanto „BONA POLA MIELO”, iar produsele stupinei sunt vândute la evenimentele din această zonă. mediu inconjurator.



BALSAM KARMELITAŃSKI

Balsam Karmelitański w miodzie to esencja karmelitańska będąca mieszaniną olejków eterycznych podawana w biologicznie aktywnym miodzie rzepakowym. Balsam działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, uspokajająco, reguluje zaburzenia trawienia, a stosowany na skórę działa antyseptycznie. Balsam Karmelitański otrzymał Znak Promocyjny "Łączy nas Babia Góra" w roku 2006.



BALSAM CARMELIT

Balsamul carmelit în miere este o esență carmelită care este un amestec de uleiuri esențiale servite în miere de rapită activă biologică. Balsamul are efect analgezic, antiinflamator și calmant, reglează tulburările digestive, iar atunci când este aplicat pe piele, are efect antiseptic. Balsamul Carmelitan a primit Eticheta Promoțională „Conectază-ne Babia Góra” în 2006.

5

**EKO SERY BESKIDZKIE
– ROLNICZY HANDEL
DETALICZNY W NAPRAWIE
ROBERT KNAP
NAPRAWA 435
34-240 JORDANÓW**

Eko Sery Beskidzkie to gospodarstwo rodzinne usytuowane w miejscowości Naprawa. Pan Robert Knap otrzymał je od rodziców w 1996 roku. Z wykształcenia jest kucharzem. W 2012 roku pan Robert zainwestował w rozwój gospodarstwa, zajmującego 3 ha. Postanowił wydzierżawić 10 ha, zakupić nowy sprzęt i powiększyć stado krów.

Eko Sery Beskidzkie to jedno z gospodarstw praktykujących rolniczy handel detaliczny w powiecie suskim. W swojej sprzedaży Pan Robert Knap posiada sery ręcznie wyrabiane białe lub tradycyjnie wędzone, z dodatkami, a także korbacze i deski serów. Właściciel na pierwszym miejscu stawia jakość produktów, która okazuje się najlepszą reklamą gospodarstwa.

5

**EKO SERY BESKIDZKIE
– COMERȚ CU AMĂNUNTUL
AGRICOL ÎN NAPRAWIE
ROBERT KNAP
NAPRAWA 435
34-240 JORDANÓW**

Eko Sery Beskidzkie este o fermă de familie situată în orașul Naprawa. Domnul Robert Knap le-a primit de la părinții săi în 1996. El este bucătar prin educație. În anul 2012, domnul Robert a investit în dezvoltarea fermei, ocupând 3 ha. A decis să închirieze 10 ha, să cumpere utilaje noi și să mărească efectivul de vaci.

Eco Sery Beskidzkie este una dintre fermele care practică comerțul cu amănuntul agricol din Poviațul Suski. Domnul Robert Knap vinde brânzeturi albe sau afumate în mod tradițional, cu adaosuri, precum și merișoare și plăci de brânză. Proprietarul pune pe primul loc calitatea produselor, ceea ce se dovedește a fi cea mai bună reclamă pentru fermă.



SER BIAŁY

Tradycyjny ser biały powstaje z mleka. Wytwarzany z mleka krowiego o charakterystycznym białym kolorze i grudkowatej lub gładkiej strukturze. Ser biały powstaje w wyniku specjalistycznej obróbki skrzepu mlecznego (rzadziej mieszanki maślanki, kefiru i mleka), który powstaje na skutek dodania do mleka odpowiednich kultur bakterii kwasu mlekowego. W kolejnym etapie jego produkcji mleko należy skwasić, a następnie stopniowo podgrzewać, ale – co ważne – nie doprowadzając do wrzenia. Wytworzony w ten sposób twaróg należy ostudzić, precedzić oraz formułować w wybrany kształt.

SERY WĘDZONE

Sery są wędzone naturalnym dymem bukowym. W składzie jest tylko mleko krowie, podpuszczka i sól, nie zawiera jakichkolwiek barwników, konserwantów, ani ulepszczy smaku. Produkt pochodzi z najlepszej jakości mleka krów wypasanych na Podbabiogórze, dzięki czemu ma intensywny smak, piękny oraz niepowtarzalny zapach.

SERY SMAKOWE M.IN. CZARNUSZKA, SUSZONE POMIDORY, ZIOŁA

Sery smakowe produkowane są z następujących składników: niepasteryzowanego mleka ze świeżego udoju, soli i dodatku podpuszczki mleczarskiej oraz w zależności od smaku dodaje się: czarnuszkę, suszonego pomidora lub zioła. Podgrzewa się mleko dokładnie je mieszając, dodaje się sól i podpuszczkę, a także wybrany składnik smakowy np. czarnuszkę, suszone pomidory lub zioła. Następnie odlewa się serwatkę od powstałego skrzepu (kroi się go i odstawia na 24 godziny, by reszta serwatki odpłynęła), na zakończenie ser moczy się w solance, co zabiera kolejną dobę. Ser z czarnuszką jest produkowany z myślą o spożyciu na świeżo, jednak pozwala mu się również leżakować przez kilka tygodni. Nabiera wówczas smaku i nieco pikantności.

SERKI GRILLOWE

Grillowanie sera zajmuje kilka minut – najczęściej wystarczą 3-4 minuty. Przystawka jest gotowa po pojawieniu się rumianej skorupki. Sery należy podawać na ciepło, bezpośrednio po zdjęciu z rusztu. Najpopularniejszym dodatkiem do grillowanego sera jest żurawina, która doskonale komponuje się ze smakiem serka grillowanego.

SZNRUKI SEROWE

Sznurki serowe całkowicie naturalne, w swoim składzie zawierają tylko mleko krowie, sól i podpuszczkę i zachwycają aromatem. Serki przygotowane są w formie długich sznurków serowych. Ser jest zrobiony ręcznie i uwędzony tradycyjną metodą, dlatego każdy jego kawałek jest zupełnie wyjątkowy.

BRÂNZĂ ALBĂ

Brânza tradițională albă este făcută din lapte. Fabricat din lapte de vacă cu o culoare albă caracteristică și o textură cocoloși sau netedă. Brânza albă este făcută ca urmare a prelucrării specializate a cașului de lapte (mai rar un amestec de zară, chefir și lapte), care se face prin adăugarea de culturi adecvate de bacterii lactice în lapte. În următoarea etapă a producției sale, laptele trebuie acidificat și apoi încălzit treptat, dar – ceea ce este important – nu fierbe. Cașul astfel produs trebuie răcit, strecurat și modelat în forma aleasă.

BRÂNZETURI AFUMATE

Brânzeturile sunt afumate cu fum natural de fag. Conține doar lapte de vacă, cheag și sare, nu conține coloranți, conservanți sau potențiatori de aromă. Produsul provine din lapte de vacă de cea mai bună calitate pascut în Podbabiogórze, datorită căruia are o aromă intensă, un miros frumos și unic.

BRÂNZETURI AROMATE INCL. SEMINTE NEGRE, ROSII USCATE, IERBURI

Brânzeturile aromate se fac din următoarele ingrediente: lapte nepasteurizat din lapte proaspăt, sare și adaos de cheag de lactate, iar în funcție de gust se adaugă: chimen negru, roșii uscate sau ierburi. Laptele este încălzit amestecându-l bine, se adaugă sare și cheag, precum și componenta de aromă aleasă, de exemplu chimen negru, roșii uscate sau ierburi. Apoi zerul se toarnă din caș (se taie și se lasă 24 de ore pentru a lăsa restul de zer să se scurgă), iar la final brânza se înmoaie în saramură, ceea ce durează încă 24 de ore. Brânza de chimen negru este făcută pentru a fi consumată proaspătă, dar se lasă și la maturare câteva săptămâni. Apoi capătă un gust și puțin condiment.

BRÂNZĂ LA GRĂȚAR

Grățirea brânzei durează câteva minute - de obicei 3-4 minute sunt suficiente. Aperitivul este gata după apariția unei cruste roșii. Brânzeturile trebuie servite calde, imediat după ce au fost scoase de pe grătar. Cea mai populară completare la brânza la grătar este merișorul, care se potrivește perfect cu gustul brânzei la grătar.

CORZI DE BRÂNZĂ

Firele de brânză complet naturale conțin doar lapte de vacă, sare și cheag și încântă prin aroma lor. Brânzeturile se prepară sub formă de fire lungi de brânză. Brânza este realizată manual și afumată în mod tradițional, astfel încât fiecare bucată este complet unică.



6

**GOSPODARSTWO PASIECZNE
GRZEGORZ GACEK
TOPORZYSKO 511
34-240 JORDANÓW**

Pasieka jest gospodarstwem rodzinnym, które zostało założone w 2011 roku. Główna pasieka znajduje się w Lasach Państwowych w Leśnictwie Toporzysko. W gospodarstwie pozyskiwany jest miód, pyłek pszczeli, pierzga oraz propolis.

6

**FERMĂ APICULTURĂ
GRZEGORZ GACEK
TOPORZYSKO 511
34-240 JORDANÓW**

Apiary este o fermă de familie care a fost înființată în 2011. Stupina principală este situată în pădurile de stat din districtul forestier Toporzysko. Ferma produce miere, polen de albine, albine și propolis.



MIÓD NEKTAROWO-SPADZIOWY

Miód pozyskiwany jest z ekologicznie czystych, Podbabiogórskich lasów i łąk. W smaku łagodny i żywiczny o korzennym zapachu. Powstaje w wyniku zbierania przez pszczoły nektaru kwiatów oraz spadzi z drzew iglastych bądź liściastych. Miód nektarowo-spadziowy to miód gęstszy od nektarowego i zawiera więcej związków mineralnych, szczególnie potasu, fosforu, chloru, siarki, wapnia, magnezu i żelaza, dzięki zawartej w nim spadzi pochodzącej z drzew liściastych oraz iglastych. Miód wzmacnia serce i układ krążenia. Charakteryzuje go wysoka aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspomaga system odpornościowy człowieka. Posiada właściwości przeciwrheumatyczne. Polecany jest w schorzeniach dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, serca, układu krążenia, układu nerwowego, przy zaburzeniach trawienia.

MIERE DE MIERE

Mierea este obținută din pădurile și pajiștile ecologic curate din Podbabiogórskie. Gustul este blând și rășinos, cu o aromă picant. Se formează ca urmare a colectării de albine a nektarului florilor și al mierei de la conifere sau foioase. Mierea de miere este mai densă decât mierea de neectar și conține mai multe minerale, în special potasiu, fosfor, clor, sulf, calciu, magneziu și fier, datorită rozei de la foioase și conifere. Mierea întărește inima și sistemul circulator. Se caracterizează prin activitate antibiotică și bactericidă ridicată. Are proprietăți antiseptice, antiinflamatorii și expectorante, susține sistemul imunitar uman. Are proprietăți anti-reumatice. Este recomandat pentru afecțiuni ale tractului respirator, tractului gastro-intestinal, inimii, sistemului circulator, sistemului nervos și tulburărilor digestive.

MIÓD SPADZIOWY Z DRZEW IGLASTYCH

Miód ma charakterystyczny kolor – ciemny z zielonkawym lub szarym odcieniem, przez brąz aż po kolor czarny. Najczęściej uzyskuje się go z jodły, świerków, sosny lub modrzewia. Ten rodzaj miodu jest stosunkowo mało słodki, sporadycznie może wykazywać posmak gorzkawy lub kwaśny. Stosować miód spadziowy iglasty można w walce z następującymi schorzeniami i zaburzeniami organizmu: chorobami dróg oddechowych, reumatyzmem, schorzeniami nerek i układu krążenia, chorobami serca, przewodu pokarmowego oraz w nerwicach.



MIÓD LIPOWY

Powstaje z nektaru zbieranego przez pszczoły z drzew lipy, drobnolistnej oraz szerokolistej rosnących w ekologicznych rejonach Podbabiogórze. Lipowy w stanie płynnym ma barwę od zielono-żółtej do jasno bursztynowej. Bukiet smaków miodu lipowego jest szeroki. Od słodkiego, przez słodko-ostry, ostry, do lekko gorzkiego. Jest to bardzo aromatyczny miód, który w zapachu przypomina kwitnącą lipę drobnolistną. Miód z kwiatów lipy jest znany dzięki swoim walorom leczniczym, odżywczym oraz wysokiej aktywności bakteriobójczej, dlatego też stosuje się go powszechnie jako najlepszy środek przy przeziębieniu, grypie i schorzeniach dróg oddechowych. Działa przeciwgorączkowo i przeciwkaszlowo. Polecany jest w chorobach serca oraz układu krążenia. Jego spożywanie sprawdza się w leczeniu schorzeń układu nerwowego i nerwic, stresu lub bezsenności. Miód lipowy przyjmuje się po rozpuszczeniu z ciepłym naparem z kwiatów lipy, a także z owocami maliny lub z sokiem z cytryny.

MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy to produkt, który tworzony jest z pozyskiwanego z wielu rodzajów kwiatów oraz roślin pyłku. W praktyce miód wielokwiatowy wiosenny charakteryzuje się jasną barwą i delikatnym smakiem, z kolei letni jest bardziej aromatyczny, słodki oraz ciemniejszy. Miód ma zastosowanie w chorobach alergicznych dróg oddechowych jak astma oskrzelowa lub katar sienny. Ze względu na swój łagodny smak, miód wielokwiatowy polecany jest szczególnie dla dzieci.

MIÓD MNISZKOWY

Miód mniszkowy pozyskiwany jest z mniszka lekarskiego. Nazywany jest również miodem majowym, ponieważ wtedy mniszek obficie kwitnie. Jego kolor to odcienie koloru jasnożółtego oraz pomarańczowego. Smak ma bardzo słodki, lekko mdławy. Ma wiele właściwości leczniczych, posiada wiele witamin m.in. B₂ i C, żelazo, potas, mangan. W związku z tym stanowi naturalny środek wspomagający walkę z problemami wątroby, żołądka i układu moczowego. Miód mniszkowy wykazuje także działanie osłonowe.

MIERE DE MIERE DIN CONIFERE

Mierea are o culoare caracteristică - închisă cu o nuanță verzuie sau gri, de la maro până la negru. Cel mai adesea se obține din brad, molid, pin sau zada.

Acest tip de miere este relativ ușor dulce și poate avea uneori un gust amar sau acru.

Mierea de miere de conifere poate fi folosită în lupta împotriva următoarelor afecțiuni și afecțiuni ale organismului: afecțiuni ale căilor respiratorii, reumatism, boli ale rinichilor și aparatului circulator, boli ale inimii și gastrointestinale și în nevroze.

MIERE DE TEI

Este făcut din nectarul cules de albine de la tei, tei cu frunze mici și late care cresc în regiunile ecologice din Podbabiogórze. Lichidul de tei în culoarea sa variază de la verde-galben la chihlimbar deschis. Buchetul de arome de miere de tei este larg. De la dulce, la dulce și picant, picant până la ușor amar. Este o miere foarte aromată, care miroase a tei cu frunze mici. Mierea din flori de tei este cunoscută pentru proprietățile sale curative, nutritive și bactericide ridicate, prin urmare este folosită în mod obișnuit ca cel mai bun remediu pentru răceli, gripă și boli respiratorii. Are proprietăți antipiretice și antitusive. Este recomandat în boli ale inimii și ale sistemului circulator. Consumul acestuia este eficient în tratarea bolilor sistemului nervos și a nevrozelor, stresului sau insomniei. Mierea de tei se ia dizolvată cu o infuzie caldă de flori de tei, precum și cu fructe de zmeura sau suc de lamaie.

MIERE MULTIFLORA

Mierea multiflora este un produs care este făcut din polen obținut din mai multe tipuri de flori și plante. În practică, mierea multifloră de primăvară se caracterizează printr-o culoare deschisă și un gust delicat, în timp ce mierea de vară este mai aromată, dulce și mai închisă. Mierea este folosită în bolile alergice ale tractului respirator, cum ar fi astmul bronșic sau febra fânului. Datorită gustului blând, mierea multifloră este recomandată în special copiilor.

MIERE DE PĂPĂDIE

Mierea de păpădie se obține din păpădie. Se mai numește și miere de mai pentru că atunci păpădia înfloreste abundent. Culoarea sa este nuanțe de galben deschis și portocaliu. Gustul este foarte dulce, ușor blând. Are multe proprietăți vindecătoare, are multe vitamine, inclusiv B₂ și C, fier, potasiu, mangan. Prin urmare, este un remediu natural care ajută la combaterea problemelor hepatice, stomacale și ale sistemului urinar. Mierea de păpădie are și un efect protector.

7

**GOSPODARSTWO PASIECZNE
TADEUSZ GACEK
UL. ZAKOPIAŃSKA 160
34-240 JORDANÓW**

W gospodarstwie pasiecznym pana Tadeusza znajduje się 50 uli, które w większości są umiejscowione na terenach leśnych w miejscowości Jordanów i Wysoka. Właściciel prowadzi bezpośrednią sprzedaż miodu różnego gatunku (spadź iglasta, mniszek, lipa, wielokwiat, miód nektarowo-spadziowy), pyłku pszczelego, pierzgi i propolisu.



7

**FERMA APICOLĂ
TADEUSZ GACEK
UL. ZAKOPIAŃSKA 160
34-240 JORDANÓW**

Ferma apicolă a domnului Tadeusz are 50 de stupi, dintre care majoritatea sunt amplasați în zone de pădure din satele Jordanów și Wysoka. Proprietarul vinde diverse tipuri de miere (miere de conifere, pădăie, tei, multiflora, nectar-miere), polen de albine, paine de albine și propolis.



MIÓD MNISZKOWY

Miód mniszkowy pozyskiwany jest z mniszka lekarskiego. Mniszek obficie kwitnie w maju, dlatego miód mniszkowy nazywany jest również miodem majowym. Jego barwa to odcienie koloru jasnożółtego oraz pomarańczowego. Smak ma bardzo słodki i lekko mdławawy. Posiada wiele właściwości leczniczych oraz mnóstwo witamin m.in. B₂ i C, żelazo, potas, mangan. W związku z tym stanowi naturalny środek wspomagający walkę z problemami wątroby, żołądka i układu moczowego. Miód mniszkowy wykazuje także działanie osłonowe.

MIERE DE PĂPĂDIE

Mierea de păpădie se obține din păpădie. Păpădia înflorește abundant în luna mai, motiv pentru care mierea de păpădie este numită și miere de mai. Culoarea sa este nuanțe de galben deschis și portocaliu. Gustul este foarte dulce și ușor blând. Are multe proprietăți vindecătoare și multe vitamine, inclusiv B₂ și C, fier, potasiu, mangan. Prin urmare, este un remediu natural care ajută la combaterea problemelor hepatice, stomacale și ale sistemului urinar. Mierea de păpădie are și un efect protector.

MIÓD SPADZIOWY

Pozyskiwany jest głównie z drzew iglastych. Miód spadziowy zawiera magnez, potas, wapń, sód, fosfor, srebro, cynę i molibden. Miód spadziowy ma właściwości przeciwbakteryjne i armoaterapeutyczne. Substancje odżywcze i biopierwiastki z miodu spadziowego są świetnie wchłanialne przez organizm. Miód spadziowy wykazuje właściwości oczyszczające, niwelując szkodliwy wpływ toksyn na organizm człowieka (tytoń, alkohol). Pomaga w przemianie materii, poprawia pracę serca i nerek, zmniejsza niepokój i napięcie nerwowe. Przy włączaniu do diety, ze względu na pozytywny wpływ na układ nerwowy, doskonale sprawdzą się w duecie z olejem konopnym. Doskonale zda egzamin również przy osłabionej odporności oraz w kuracjach profilaktycznych, kiedy łatwiej o zachorowania (okresy jesienno-zimowe). Miód spadziowy wyróżnia się pięknym, głębokim kolorem (jego finalny kolor zależy od koloru spadzi, miejsca pobrania lub od stosunku miodu spadziowego do nektarowego, jeśli myślimy o miodzie nektarowo-spadziowym). Miód ten również wyjątkowo pachnie - można w nim z łatwością wyczuć nuty leśne i żywiczne.

MIÓD LIPOWY

Powstaje z nektaru zbieranego przez pszczoły z drzew lipy. Miód w stanie płynnym ma barwę od zielono-żółtej do jasno bursztynowej. Bukiet smaków miodu lipowego jest szeroki. Od słodkiego, przez słodko-ostry, ostry, do lekko gorzkiego. Jest to bardzo aromatyczny miód, który w zapachu przypomina kwitnącą lipę drobnolistną. Miód z kwiatów lipy, ze względu na właściwości lecznicze, odżywcze i bakteriobójcze, powszechnie stosowany jest jako najlepszy środek przy przeziębieniu, grypie i schorzeniach dróg oddechowych. Działa przeciwgorączkowo i przeciwkaszlowo. Polecany jest w chorobach serca, układu krążenia, w leczeniu schorzeń układu nerwowego i nerwic, stresu lub bezsenności. Miód lipowy przyjmuje się po rozpuszczeniu z ciepłym naparem z kwiatów lipy, a także z owocami maliny lub z sokiem z cytryny.

MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy to produkt, który tworzony jest z pozyskiwanego z wielu rodzajów kwiatów oraz roślin pyłku. W praktyce miód wielokwiatowy wiosenny charakteryzuje się jasną barwą i delikatnym smakiem, z kolei letni jest bardziej aromatyczny, słodki oraz ciemniejszy. Ze względu na swój łagodny smak, miód wielokwiatowy polecany jest szczególnie dla dzieci. Miód ma zastosowanie w chorobach alergicznych dróg oddechowych jak astma oskrzelowa lub katar sienny.

MIERE DE MIERE

Se obține în principal din conifere. Mierea de miere conține magneziu, potasiu, calciu, sodiu, fosfor, argint, staniu și molibden. Mierea de miere are proprietăți antibacteriene și armo-terapeutice. Nutrienții și bioelementele din mierea de miere sunt bine absorbite de organism. Mierea de miere are proprietăți de curățare, reducând efectele nocive ale toxinelor asupra organismului uman (tutun, alcool). Ajută la metabolism, îmbunătățește funcționarea inimii și rinichilor, reduce anxietatea și tensiunea nervoasă. Când este inclusă în dietă, datorită efectului său pozitiv asupra sistemului nervos, va fi perfectă pentru un duet cu ulei de cânepă. Va funcționa perfect și în cazul imunității slăbite și în tratamentele preventive, când este mai ușor să te îmbolnăvești (perioade de toamnă și iarnă). Mierea de miere se remarcă printr-o culoare frumoasă, adâncă (culoarea sa finală depinde de culoarea mierei, de locul de colectare sau de raportul dintre mierea de miere și mierea de neectar, dacă vorbim de mierea de neectar-miere). Această miere este, de asemenea, foarte parfumată - puteți simți cu ușurință note de pădure și rășină în ea.

MIERE DE TEI

Este făcut din neectarul cules de albine de la tei. Mierea lichidă este de culoare verde-galben până la chihlimbar deschis. Buchetul de arome de miere de tei este larg. De la dulce, la dulce și picant, picant până la ușor amar. Este o miere foarte aromată, care miroase a tei cu frunze mici. Mierea de flori de tei, datorită proprietăților sale curative, nutritive și bactericide, este folosită în mod obișnuit ca cel mai bun remediu pentru raceli, gripa și afecțiuni respiratorii. Are proprietăți antipiretice și antitusive. Se recomandă în afecțiuni ale inimii, sistemului circulator, în tratamentul afecțiunilor sistemului nervos și nevrozelor, stresului sau insomniei. Mierea de tei se ia dizolvată cu o infuzie caldă de flori de tei, precum și cu fructe de zmeura sau suc de lamaie.

MIERE MULTIFLORA

Mierea multiflora este un produs care este făcut din polen obținut din mai multe tipuri de flori și plante. În practică, mierea multifloră de primăvară se caracterizează printr-o culoare deschisă și un gust delicat, în timp ce mierea de vară este mai aromată, dulce și mai închisă. Datorită gustului blând, mierea multifloră este recomandată în special copiilor. Mierea este folosită în bolile alergice ale tractului respirator, cum ar fi astmul bronșic sau febra fânului.



8

**PASIEKA „BÓR”
KRZYSZTOF GRUCA
OSIEDLE ZAGRODY 167
34-240 JORDANÓW**

Pasieka „Bór” została założona w roku 2001. Pasieka zlokalizowana jest w Jordanowie na osiedlu Zagrody, na jego części historycznie zwanej „Bór”, na działce ewidencyjnej nr 5186/2 w pobliżu miejscowości Skawa. Pasieka składa się z 20 rodzin pszczelich, jest więc pasieką średniej wielkości. Jej położenie w bezpośrednim sąsiedztwie obszarów leśnych porośniętych głównie lasem świerkowym oraz jodłowym z domieszką drzew liściastych daje znakomite miody spadziowe. Jednocześnie pasieka położona jest w dolinie rzeki Skawy, co pozwala pozyskiwać miody wiosenne z drzew liściastych porastających brzegi rzeki. Dawne pola orne obecnie porośnięte trawą i zamienione na łąki pozwalają pozyskiwać miody wielokwiatowe. Jak widać z opisu pasieka położona jest z dala od uczęszczanych dróg oraz większych skupisk ludzkich. Miody pozyskiwane w pasiece pochodzą praktycznie w 100% z miejsc nieskażonych ekologicznie. Gospodarstwo zajmuje się produkcją miodów mniszkowych, wielokwiatowych oraz spadziowych. Ponadto w pasiece pozyskiwany jest kit pszczeli oraz pyłek kwiatowy. Właściciel jest pszczelarzem pasjonatem, od wielu lat członkiem Zrzeszenia Pszczelarzy Gorceńskich oraz przewodniczącym Komisji Rewizyjnej w tym zrzeszeniu.

8

**STUPINĂ „BÓR”
KRZYSZTOF GRUCA
OSIEDLE ZAGRODY 167
34-240 JORDANÓW**

Stupina „Bór” a fost înființată în anul 2001. Stupina „Bór” este situată în Jordanów, în zona Zagrody, cunoscută istoric sub numele de „Bór”, pe parcela nr.5186/2 din apropierea orașului Skawa. Stupina este formată din 20 de colonii de albine, deci este o stupina de dimensiuni medii. Amplasarea sa în imediată apropiere a zonelor de pădure acoperite în principal cu păduri de molid și brad cu un amestec de foioase conferă o miere excelentă de miere. Totodată, stupina este situată în valea râului Skawa, ceea ce face posibilă obținerea mierii de primăvară din foioase care cresc pe malul râului. Fostele câmpuri arabile, acum acoperite cu iarbă și transformate în pajști, fac posibilă obținerea de miere multifloră. După cum se poate vedea din descrierea stupinei, aceasta este situată departe de drumurile aglomerate și de grupuri mari de oameni. Mierea obținută în stupina provine aproape 100% din locuri nepoluante ecologic. Ferma produce miere de păpădie, multifloră și miere de miere. Mai mult, în stupină se obține chit de albine și polen. Proprietarul este un apicultor pasionat, de mulți ani membru al Asociației Apicultorilor Gorce și președintele Comitetului de Audit al acestei asociații.



MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy to produkt naturalny wytwarzany przez pszczoły z nektaru kwiatów różnych roślin miododajnych. Miód wielokwiatowy posiada jasną barwę i delikatny smak. Miód ma zastosowanie w chorobach alergicznych dróg oddechowych jak astma oskrzelowa lub katar sienny. Ze względu na swój łagodny smak, miód wielokwiatowy polecany jest szczególnie dla dzieci.



MIEREA MULTIFLORA

Mierea multiflora este un produs natural obținut de albine din nectarul florilor diferitelor plante melifere. Mierea multiflora are o culoare deschisă și o aromă delicată. Mierea este folosită în bolile alergice ale tractului respirator, cum ar fi astmul bronșic sau febra fânului. Datorită gustului blând, mierea multifloră este recomandată în special copiilor.

MIÓD MNISZKOWY

Pozyskiwany jest w okresie kwitnienia łąk z mniszka lekarskiego. Nazywany jest również miodem majowym, ponieważ wtedy mniszek obficie kwitnie. Jego kolor to odcienie koloru jasnożółtego oraz pomarańczowego. Smak ma bardzo słodki, lekko mdławawy. Ma wiele właściwości leczniczych, posiada wiele witamin m.in. B₂ i C, żelazo, potas, mangan. W związku z tym stanowi naturalny środek wspomagający walkę z problemami wątroby, żołądka i układu moczowego. Miód mniszkowy wykazuje także działanie osłonowe.



MIEREA DE PĂPĂDIE

Se obține în timpul înfloririi pajștilor din păpădie. Se mai numește și miere de mai pentru că atunci păpădia înflorește abundant. Culoarea sa este nuanțe de galben deschis și portocaliu. Gustul este foarte dulce, ușor blând. Are multe proprietăți vindecătoare, are multe vitamine, inclusiv B₂ și C, fier, potasiu, mangan. Prin urmare, este un remediu natural care ajută la combaterea problemelor hepatice, stomacale și ale sistemului urinar. Mierea de păpădie are și un efect protector.

PROPOLIS (KIT PSZCZELI)

Propolis to lepka, gęsta żywiczna substancja o charakterystycznym, intensywnym zapachu, wykorzystywana przez pszczoły do wyściełania wnętrza ula, co pozwala na uszczelnienie i wzmocnienie jego konstrukcji. Kit pszczeli jest wytwarzany z wydzielin oraz żywic drzewnych i kwiatowych – jego źródłem mogą być topola, wierzba, jesion, olcha, brzoza czy dąb oraz drzewa iglaste z uszkodzoną korą, takie jak świerk, jodła czy sosna. Kit pszczeli, czyli propolis, znany jest ze swoich prozdrowotnych właściwości. Jest tak skoncentrowany, że zaleca się stosować go w formie rozcieńczonej. Doskonale sprawdza się przetworzony w nalewkę propolisową lub maść z propolisem. Takie formy użycia propolisu są najbezpieczniejsze – propolis jako silny środek przeciwbakteryjny nie może być przyjmowany w zbyt dużym stężeniu. Dlatego najpopularniejszym, najbardziej użytecznym, a co za tym idzie, najczęściej stosowanym sposobem na propolis jest przyrządzenie z niego produktów propolisowych.

MIÓD SPADZIOWY

Pozyskiwany jest głównie z drzew świerkowych oraz jodłowych z domieszką miodu ze spadzi modrzewiowej. Bogaty skład, ciemny kolor i wyjątkowe właściwości prozdrowotne – to cechy charakterystyczne miodu spadziowego. Spadz, jak i miód spadziowy, jest bogata w wartości odżywcze. Szczególną uwagę zwraca bardzo wysoka jak na miód ilość biopierwiastków. Miód spadziowy zawiera magnez, potas, wapń, sód, fosfor, srebro, cynę i molibden. Miód spadziowy ma właściwości przeciwbakteryjne i armo-terapeutyczne. Substancje odżywcze i biopierwiastki z miodu spadziowego są świetnie wchłanialne przez organizm. Miód spadziowy wykazuje właściwości oczyszczające, niwelując szkodliwy wpływ toksyn na organizm człowieka (tytoń, alkohol). Pomaga w przemianie materii, poprawia pracę serca i nerek, zmniejsza niepokój i napięcie nerwowe. Przy włączaniu do diety, ze względu na pozytywny wpływ na układ nerwowy, doskonale sprawdzi się w duecie z olejem konopnym. Doskonale zda egzamin również przy osłabionej odporności oraz w kuracjach profilaktycznych, kiedy łatwiej o zachorowania (okresy jesienno-zimowe). Miód spadziowy wyróżnia się pięknym, głębokim kolorem (jego finalny kolor zależy od koloru spadzi, miejsca pobrania lub od stosunku miodu spadziowego do nektarowego, jeśli myślimy o miodzie nektarowo-spadziowym). Miód ten również wyjątkowo pachnie – można w nim z łatwością wyczuć nuty leśne i żywiczne.



PROPOLIS (CHIT DE ALBINE)

Propolisul este o substanță rășinoasă lipicioasă, densă, cu un miros caracteristic, intens, folosită de albine pentru a căptuși interiorul stupului, ceea ce permite etanșarea și întărirea structurii acestuia. Chitul de albine este alcătuit din secreții și rășini de lemn și flori - sursele sale pot fi plop, salcie, frasin, arin, mesteacăn sau stejar și conifere cu coaja deteriorată, precum molid, brad sau pin. Chitul de albine, sau propolisul, este cunoscut pentru proprietățile sale de promovare a sănătății. Este atât de concentrat încât se recomandă utilizarea diluată. Este perfect atunci când este procesat în tinctură de propolis sau unguent de propolis. Astfel de forme de utilizare a propolisului sunt cele mai sigure - propolisul ca agent antibacterian puternic nu poate fi luat în concentrație prea mare. Prin urmare, cea mai populară, cea mai utilă și, prin urmare, cea mai frecventă metodă de propolis este fabricarea produselor din propolis.

MIERE DE MIERE

Se obține în principal din molid și brazi cu un amestec de miere de zădă. Compoziție bogată, culoare închisă și proprietăți unice de promovare a sănătății - acestea sunt caracteristicile mierii de miere. Roza de miere, la fel ca mierea de miere, este bogată în nutrienți. O atenție deosebită se acordă cantității foarte mari de bioelemente pentru miere. Mierea de miere conține magneziu, potasiu, calciu, sodiu, fosfor, argint, staniu și molibden. Mierea de miere are proprietăți antibacteriene și armo-terapeutice. Nutrienții și bioelementele din mierea de miere sunt bine absorbite de organism. Mierea de miere are proprietăți de curățare, reducând efectele nocive ale toxinelor asupra organismului uman (tutun, alcool). Ajută la metabolism, îmbunătățește funcționarea inimii și rinichilor, reduce anxietatea și tensiunea nervoasă. Când este inclusă în dietă, datorită efectului său pozitiv asupra sistemului nervos, va fi perfectă pentru un duet cu ulei de cânepă. Va funcționa perfect și în cazul imunității slăbite și în tratamentele preventive, când este mai ușor să te îmbolnăvești (perioade de toamnă și iarnă). Mierea de miere se remarcă printr-o culoare frumoasă, adâncă (culoarea sa finală depinde de culoarea mierii, de locul de colectare sau de raportul dintre mierea de miere și mierea de neectar, dacă vorbim de mierea de neectar-miere). Această miere este, de asemenea, foarte parfumată - puteți simți cu ușurință note de pădure și rășină în ea.

MIÓD LIPOWY

Pozyskiwany jest w okresie kwitnienia drzew lipowych. Miód w stanie płynnym ma barwę od zielono-żółtej do jasno bursztynowej. Smak miodu lipowego jest bardzo charakterystyczny – intensywny i słodki, ale kwaśkawy. Niektórzy twierdzą nawet, że smak miodu lipowego jest nieco ostry, a czasem nawet lekko gorzki. Miód z kwiatów lipy jest znany dzięki swoim walorom leczniczym, odżywczym oraz wysokiej aktywności bakteriobójczej. Stosuje się go powszechnie jako najlepszy środek przy przeziębieniu, grypie i schorzeniach dróg oddechowych. Działa również przeciwgorączkowo i przeciwkaszlowo. Polecany jest w chorobach serca oraz układu krążenia. Jego spożywanie sprawdza się w leczeniu schorzeń układu nerwowego i nerwic, stresu lub bezsenności. Miód lipowy przyjmuje się po rozpuszczeniu z ciepłym naparem z kwiatów lipy, a także z owocami maliny lub z sokiem z cytryny.



MIERE DE TEI

Se obține în timpul înfloririi teiului. Mierea lichidă este de culoare verde-galben până la chihlimbar deschis. Gustul mierii de tei este foarte caracteristic - intens și dulce, dar acru. Unii spun chiar că gustul mierii de tei este oarecum picant și uneori chiar ușor amar. Mierea din flori de tei este cunoscută pentru proprietățile sale curative, nutritive și bactericide ridicate. Este folosit pe scară largă ca cel mai bun remediu pentru răceli, gripă și boli respiratorii. Este, de asemenea, antipiretic și antitusiv. Este recomandat în boli ale inimii și ale sistemului circulator. Consumul acestuia este eficient în tratarea bolilor sistemului nervos și a nevrozelor, stresului sau insomniei. Mierea de tei se ia dizolvată cu o infuzie caldă de flori de tei, precum și cu fructe de zmeura sau suc de lamaie.

PYŁEK KWIATOWY (PYŁEK PSZCZELI)

Pyłek kwiatowy to pyłek, który został zebrany przez pszczoły, ale nie został całkowicie przetworzony przez pożyteczne owady. Pyłek kwiatowy zbierany jest przez pszczoły w celu nakarmienia młodych owadów i trafia do ula pod postacią maleńkich kuleczek. Jedna taka kuleczka to ponad 100 tysięcy mikro ziaren pyłków różnych kwiatów – w zależności od tego, na jakich terenach latają pszczoły. Zebrany pyłek kwiatowy jest suszony i sprzedawany. Pyłek pszczeli najlepiej pić zawsze wtedy, kiedy czujemy, że mamy obniżoną odporność. To produkt, który spożywany regularnie efektywnie podnosi skuteczność naszych barier ochronnych. Szczególnie polecany w czasie wzmożonego wysiłku psychicznego lub fizycznego, jak i w okresie jesienno-zimowym, kiedy nasza odporność wystawiana jest na ciągłe próby.

POLEN DE FLORI (POLEN DE ALBINE)

Polenul de flori este polen care a fost colectat de albine, dar nu a fost procesat complet de insectele benefice. Polenul este colectat de albine pentru a hrăni insectele tinere și merge la stup sub formă de bile minuscule. O astfel de minge este peste 100.000 de micro-granule de polen din diverse flori – în funcție de zonele în care zboară albinele. Polenul colectat este uscat și vândut. Cel mai bine este să bei polen de albine ori de câte ori simți că îți este redusă imunitatea. Este un produs care, atunci când este consumat în mod regulat, crește efectiv eficiența barierelor noastre de protecție. Recomandat în special în timpul efortului psihic sau fizic crescut, precum și în perioada de toamnă și iarnă, când imunitatea noastră este expusă la tine încercări constante.

9

**WINNICA SZAWAPIER
ELŻBIETA I MARCIN PIERÓG
ORAZ AGROTURYSTYKA „ANNA”
STRYSZAWA 815
34-205 STRYSZAWA**

Winnica Szawapier znajduje się w Stryszawie, w malowniczej miejscowości letniskowej położonej niedaleko Suchoj Beskidzkiej. Jej właścicielami są państwo Elżbieta i Marcin Pieróg, którzy prowadzą tam również gospodarstwo agroturystyczne. Winnica została założona w 2009 roku. Obecnie powierzchnia plantacji zajmuje prawie 1 hektar i jest położona około 450 metrów n.p.m. (a więc dość wysoko, jak na nasze warunki klimatyczne), na dobrze nasłonecznionym południowo-zachodnim stoku. W winnicy testuje się kilkanaście szczepów, z których jak dotąd najbardziej obiecujące okazały się solaris i bianca na wina białe oraz marechal foch, regent, rondo i rösler na wina czerwone. W 2015 roku winnica została oficjalnie zarejestrowana. W winnicy produkowane są wina białe, różowe i czerwone, głównie wytrawne. 30% produkcji to wina półwytrawne, a zaledwie 1% produkcji to wina lodowe (nie są one robione co roku, gdyż do ich produkcji wymagane są specjalne warunki: zbiór i obróbka owoców odbywa się w temperaturze co najmniej -7°C, najczęściej nocą). Przy winnicy prowadzona jest działalność agroturystyczna. W 2019 roku Winnica Szawapier uzyskała członkostwo „Sieci Dziedzictwa Kulinarne Małopolski”.

9

**VITA DE VIE PODGORIA
SZAWAPIER
ELŻBIETA ȘI MARCIN PIERÓG
ȘI AGROTURISMUL „ANNA”
STRYSZAWA 815
34-205 STRYSZAWA**

Podgoria Szawapier este situată în Stryszawa, într-o stațiune de vară pitorească, lângă Sucha Beskidzka. Proprietarii săi sunt Elżbieta și Marcin Pieróg, care conduc acolo și o fermă agroturistică. Podgoria a fost fondată în 2009. În prezent, suprafața de plantație se întinde pe aproape 1 hectar și se află la aproximativ 450 de metri deasupra nivelului mării. (deci destul de sus pentru condițiile noastre climatice), pe o pantă însoțită de sud-vest. În podgorie sunt testate peste o duzină de soiuri de struguri, dintre care cele mai promițătoare până acum au fost Solaris și Bianca pentru vinurile albe, iar marechal foch, regent, rondo și rösler pentru vinurile roșii. În 2015, podgoria a fost înregistrată oficial. Podgoria produce vinuri albe, roze și roșii, în principal seci. 30% din producție sunt vinuri demiseci, iar doar 1% din producție sunt vinuri de gheață (nu se fac în fiecare an, deoarece sunt necesare condiții speciale pentru producerea lor: recoltarea și prelucrarea fructelor au loc la temperatura de minim -7°C, de obicei noaptea). Agroturismul se desfășoară la podgorie. În 2019, Winnica Szawapier a devenit membră a Rețelei Patrimoniului Culinar din Małopolska





WINO BIAŁE SOLARIS PLUS

Składniki: szczepy Solaris, Bianca

SOLARIS – jedna z flagowych odmian w winnicy. Odmiana dająca bardzo dobre wina, świeże, owocowe i orzeźwiające. W Winnicy Szawapier Solaris zajmuje około 40% nasadzeń.

BIANCA – odmiana dająca złożone, pełne i aromatyczne wina, które bardzo dobrze nadają się do dłuższego leżakowania. Z odmiany tej dobrze wychodzą wina lodowe. W Winnicy Szawapier Bianca zajmuje około 5% nasadzeń.



VIN ALB SOLARIS PLUS

Ingrediente: tulpini Solaris, Bianca

SOLARIS – unul dintre soiurile emblematice din podgorie. Un soi care dă vinuri foarte bune, proaspete, fructate și răcoritoare. În podgorie, Szawapier Solaris ocupă aproximativ 40% din plantații.

BIANCA – un soi care dă vinuri complexe, pline și aromate, foarte potrivite pentru o maturare mai lungă. Vinurile de gheață ies bine din acest soi. În podgorie, Szawapier Bianca ocupă aproximativ 5% din plantații.

WINO CZERWONE HUBERTUS

Składniki: szczepy Marechal Foch, Rösler, Rondo

MARECHAL FOCH – z tej odmiany powstają wina bardzo złożone, które przeznaczone są do długiego leżakowania. W Winnicy Szawapier Marechal Foch zajmuje około 5% nasadzeń.

RÖSLER – druga z flagowych odmian w winnicy dająca wina o owocowych aromatach i intensywnej rubinowej barwie. Wina z tej odmiany wybitnie nadają się do leżakowania w beczkach dębowych. W Winnicy Szawapier Rösler zajmuje około 40% nasadzeń.

RONDO – odmiana dająca owocowe lekkie wina. Świetnie nadają się do picia zarówno za młodu, jak i po dłuższym dojrzewaniu. W Winnicy Szawapier Rondo zajmuje około 5% nasadzeń.

VIN ROȘU HUBERTUS

Ingrediente: tulpini de Marechal Foch, Rösler, Rondo

MARECHAL FOCH – acest soi produce vinuri foarte complexe, care sunt destinate unei învechiri îndelungate. În podgoria Szawapier Marechal Foch, ocupă aproximativ 5% din plantații.

RÖSLER – al doilea dintre soiurile emblematice din podgorie, producând vinuri cu arome fructate și o culoare rubin intensă. Vinurile din acest soi sunt perfecte pentru învechire în butoaie de stejar. În podgorie, Szawapier Rösler ocupă aproximativ 40% din plantații.

RONDO – un soi care produce vinuri ușoare fructate. Sunt perfecte pentru băut atât în tinerețe, cât și după maturizare mai lungă. În podgoria Szawapier Rondo, ocupă aproximativ 5% din plantații.

10

**TRADYCYJNA HODOWLA
KRÓLIKÓW
MAŁYSA MAGDALENA
KUKÓW 95, 34-206 KRZESZÓW**

Tradycyjna Hodowla Królików to rodzinny biznes prowadzony już od 1995 roku. W tym czasie hodowlą zajmował się tata pani Magdaleny. W 2014 roku gospodarstwo przejęła pani Magdalena wraz z mężem. Małżeństwo hoduje króliki, które sami ubijają i rozwożą do sklepów detalicznych w województwie małopolskim oraz śląskim. Hodowla wyróżnia się na tle innych, bo oprócz inwestycji w nowoczesne technologie, dbają o tradycje, a przede wszystkim o dobrostan zwierząt. Produkują własną ekologiczną paszę dla królików, aby sprzedawane przez nich mięso było najwyższej jakości. Pasza ta jest oparta głównie na własnoręcznie uprawianych roślinach, tj. trawach, koniczynie, lucernie.

10

**CREȘTERE TRADIȚIONALĂ
A IEPURILOR
MAŁYSA MAGDALENA
KUKÓW 95, 34-206 KRZESZÓW**

Creșterea tradițională a iepurilor este o afacere de familie condusă din 1995. Pe vremea aceea, tatăl Magdalenei se ocupa cu reproducere. În 2014, ferma a fost preluată de Magdalena și soțul ei. Un cuplu căsătorit crește iepuri, pe care îi sacrifică singuri și îi livrează în magazinele de vânzare cu amănuntul din voievodatele Małopolskie și Śląskie. Creșterea iese în evidență din mulțime, pentru că pe lângă investițiile în tehnologii moderne, le pasă de tradiții și, mai ales, de bunăstarea animalelor. Ei își produc propriile furaje organice pentru iepuri pentru a se asigura că carnea pe care o vând este de cea mai înaltă calitate. Această hrană se bazează în principal pe plante cultivate manual, adică ierburi, trifoi, lucernă.



KRÓLIKI

W Tradycyjnej Hodowli Królików sprzedawane jest gotowe mięso z królika w postaci całej tuszki z wątróbką, a także elementy takie jak: comber i skoki. Na specjalne życzenie dostarczane są inne podroby bądź elementy. Wszystkie produkty pakowane są w worki lub plastikowe pojemniki spełniające wymogi higieniczne. Nowością w asortymencie jest mielone mięso z królika, które pozwala wygodniej i szybciej przygotować wiele potraw z mięsem króliczym w roli głównej.

IEPURI

În Creșterea Tradițională a Iepurilor, carnea de iepure gata preparată este vândută sub formă de carcasă întreagă cu ficat, precum și elemente precum șa și sărituri. La cerere specială se livrează și alte organe sau elemente. Toate produsele sunt ambalate în pungă sau recipiente din plastic care îndeplinesc cerințele de igienă. O noutate în sortiment este carnea tocată de iepure, care vă permite să pregătiți mai comod și mai rapid multe feluri de mâncare cu carne de iepure în rolul principal.



11

**PASIEKA „PSZCZÓŁKA”
ANTONI BARGIEL
KUKÓW 78D, 34-206 KRZESZÓW**

Antoni Bargiel pszczołami zajmuje się od 1976 roku, kiedy to otrzymał od swojego teścia jedną rodzinę pszczelą. Zamiłowanie do pszczół spowodowało, że wspólnie z żoną założyli i rozwijają pasiekę o wdzięcznej nazwie „Pszczółka”, która liczy obecnie 50 rodzin. W ciągu wielu lat praktyki pan Antoni stał się wykwalifikowanym mistrzem pszczelarstwa z wieloma odznaczeniami, w tym medalem im. ks. dr. Jana Dzierżona. Pomimo tak dużego doświadczenia, nadal poszerza swoją wiedzę na temat tych wspaniałych owadów biorąc udział w wykładach i szkoleniach. Aktywnie działa w Beskidzkim Międzygminnym Kole Pszczelarzy z siedzibą w Gilowicach oraz jest członkiem stowarzyszenia Beskidzkie Trutnie. Pasję i miłość do pszczół państwo Bargiel przekazali swoim dzieciom, które kontynuując rodzinną tradycję, założyły własną pasiekę.

11

**STUPINĂ „PSZCZÓŁKA”
ANTONI BARGIEL
KUKÓW 78D, 34-206 KRZESZÓW**

Antoni Bargiel se ocupă de albine din 1976, când a primit o colonie de la socrul său. Pasiunea pentru albine a făcut ca, împreună cu soția sa, să înființeze și să dezvolte o stupină numită potrivit „Pszczółka”, care are în prezent 50 de familii. Pe parcursul multor ani de practică, domnul Antoni a devenit un maestru calificat al apiculturii cu numeroase decorații, inclusiv medalia de pr. dr. Jan Dzierżon. În ciuda experienței atât de vaste, el continuă să-și extindă cunoștințele despre aceste insecte minunate participând la prelegeri și instruire. El este activ în Beskidzkie Międzygminny Kole Pszczelarzy cu sediul în Gilowice și este membru al asociației Beskidzkie Trutnie. Familia Bargiel a transmis pasiunea și dragostea pentru albine copiilor lor care, continuând tradiția familiei, și-au înființat propria stupină.



MIÓD SPADZIOWY

Pozyskiwany jest głównie z drzew świerkowych oraz jodłowych z domieszką miodu ze spadzi modrzewiowej. Charakterystyczne cechy miodu spadziowego to: bogaty skład, ciemny kolor i wyjątkowe właściwości prozdrowotne. Spadz, jak i miód spadziowy, posiadają wiele wartości odżywczych. Szczególną uwagę zwraca bardzo wysoka jak na miód ilość biopierwiastków. Miód spadziowy ma właściwości przeciwbakteryjne i armoaterapeutyczne. Miód spadziowy wyróżnia się pięknym, głębokim kolorem, jednak jego finalny kolor zależy od koloru spadzi, miejsca pobrania lub od stosunku miodu spadziowego do nektarowego, jeśli myślimy o miodzie nektarowo-spadziowym. Miód ten również ma wyjątkowy zapach – można w nim z łatwością wyczuć nuty leśne i żywiczne.

MIERE DE MIERE

Se obține în principal din molid și brazi cu un amestec de miere de zada. Trăsăturile caracteristice ale mierii de miere sunt: compoziție bogată, culoare închisă și proprietăți unice de promovare a sănătății. Mierea de miere și mierea de miere au multe valori nutritive. O atenție deosebită se acordă cantității foarte mari de bioelemente pentru miere. Mierea de miere are proprietăți antibacteriene și armo-terapeutice. Mierea de miere se remarcă printr-o culoare frumoasă, adâncă, dar culoarea sa finală depinde de culoarea mierii, de locul de colectare sau de raportul dintre mierea de miere și mierea de neectar, dacă ne gândim la mierea de neectar-miere. Această miere are, de asemenea, un miros unic – puteți simți cu ușurință note de pădure și rășină în ea.

MIÓD LIPOWO-SPADZIOWY

Miód z nektaru lipy i spadzi z drzew liściastych o intensywnym smaku i zapachu. Pachnie kwiatami lipy, ale w smaku wyraźnie czuć dodatek spadzi. Ma kolor brązowy, który po naturalnej krystalizacji lekko jaśnieje. Miód ten łączy właściwości lecznicze miodu lipowego i spadziowego liściastego. Dlatego świetnie sprawdzi się w infekcjach, głównie górnych i dolnych dróg oddechowych. Pomoże w gorączce, kaszlu. Wzmocni organizm. Warto po niego sięgnąć przygotowując potrawy i napoje-wzbogaci ich smak.

MIÓD WIELOKWIATOWY Z MNISZKIEM

Miód wielokwiatowy, kremowy z przewagą pyłku z mniszka lekarskiego. Miód z mniszka cechuje się jasno-kremową barwą i delikatnym smakiem. Krystalizuje szybko przybierając drobnokrystaliczną konsystencję. Poszukiwany z uwagi na walory smakowe i zdrowotne. Polecany szczególnie na schorzenia wątroby i dróg żółciowych.

PROPOLIS (KIT PSZCZELI)

Propolis to lepka, gęsta żywiczna substancja o charakterystycznym, intensywnym zapachu, wykorzystywana przez pszczoły do wyściełania wnętrza ula, co pozwala na uszczelnienie i wzmocnienie jego konstrukcji. Kit pszczeli jest wytwarzany z wydzielin oraz żywic drzewnych i kwiatowych – jego źródłem mogą być topola, wierzba, jesion, olcha, brzoza czy dąb oraz drzewa iglaste z uszkodzoną korą, takie jak świerk, jodła czy sosna. Kit pszczeli, czyli propolis, znany jest ze swoich prozdrowotnych właściwości. Jest tak skoncentrowany, że zaleca się stosować go w formie rozcieńczonej. Doskonale sprawdza się przetworzony w nalewkę propolisową lub maść z propolisem. Takie formy użycia propolisu są najbezpieczniejsze - propolis jako silny środek przeciwbakteryjny nie może być przyjmowany w zbyt dużym stężeniu. Dlatego najpopularniejszym, najbardziej użytecznym, a co za tym idzie, najczęściej stosowanym sposobem na propolis jest przyrządzenie z niego produktów propolisowych.

PYŁEK KWIATOWY (PYŁEK PSZCZELI)

Pyłek kwiatowy to pyłek, który został zebrany przez pszczoły, ale nie został całkowicie przetworzony przez pożyteczne owady. Pyłek kwiatowy zbierany jest przez pszczoły w celu nakarmienia młodych owadów. Trafia on do ula pod postacią małych kuleczek. Jedna taka kuleczka to ponad 100 tysięcy mikro ziaren pyłków różnych kwiatów – w zależności od tego, na jakich terenach latają pszczoły. Zebrany pyłek kwiatowy jest suszony i sprzedawany, a jego inna nazwa to pierzga. Pyłek pszczeli dobrze jest pić przy obniżonej odporności organizmu. Spożywany regularnie efektywnie podnosi skuteczność naszych barier ochronnych. Szczególnie polecany w czasie wzmożonego wysiłku (zarówno psychicznego, jak i fizycznego), jak i w okresie jesienno-zimowym, kiedy nasza odporność wystawiana jest na ciągłe próby.



MIERE DE TEI ȘI MIERE

Miere de tei și miere din foioase cu o aromă și o aromă intense. Miroase a flori de tei, dar gustul are un adaos distinct de miere. Are o culoare maronie și puțin mai deschisă după cristalizarea naturală. Această miere combină proprietățile curative ale mierii de tei și miere de miere. Prin urmare, este excelent pentru infecții, în principal ale tractului respirator superior și inferior. Va ajuta cu febră, tuse. Va întări corpul. Merită să ajungeți la el atunci când pregătiți feluri de mâncare și băuturi - le va îmbogăți gustul.

MIERE MULTIFLORA CU PAPADIE

Miere multiflora, crema cu predominantă de polen de papadie. Mierea de păpădie are o culoare crem deschisă și o aromă delicată. Se cristalizează rapid, luând o consistență fin-cristalină. Dorit datorită gustului și beneficiilor sale pentru sănătate. Recomandat în special pentru afecțiuni ale ficatului și cailor biliare.

PROPOLIS (CHIT DE ALBINE)

Propolisul este o substanță rășinoasă lipicioasă, densă, cu un miros caracteristic, intens, folosită de albine pentru a căptuși interiorul stupului, ceea ce permite etanșarea și întărirea structurii acestuia. Chitul de albine este alcătuit din secreții și rășini de lemn și flori - sursele sale pot fi plop, salcie, frasin, arin, mesteacăn sau stejar și conifere cu coaja deteriorată, precum molid, brad sau pin. Chitul de albine, sau propolisul, este cunoscut pentru proprietățile sale de promovare a sănătății. Este atât de concentrat încât se recomandă utilizarea diluată. Este perfect atunci când este procesat în tinctură de propolis sau unguent de propolis. Astfel de forme de utilizare a propolisului sunt cele mai sigure - propolisul ca agent antibacterian puternic nu poate fi luat în concentrație prea mare. Prin urmare, cea mai populară, cea mai utilă și, prin urmare, cea mai frecventă metodă de propolis este fabricarea produselor din propolis.

POLEN DE FLORI (POLEN DE ALBINE)

Polenul de flori este polen care a fost colectat de albine, dar nu a fost procesat complet de insectele benefice. Polenul este colectat de albine pentru a hrăni insectele tinere. Merge la stup sub formă de bile minuscule. O astfel de minge este peste 100.000 de micro-granule de polen din diverse flori – în funcție de zonele în care zboară albinele. Polenul colectat este uscat și vândut, iar celălalt nume este albină. Polenul de albine este bun de băut atunci când imunitatea organismului este redusă. Consumat în mod regulat, crește eficient eficacitatea barierelor noastre de protecție. Este recomandat în special în timpul efortului sportiv (atât psihic, cât și fizic), precum și în perioada de toamnă și iarnă, când imunitatea noastră este testată constant.

12

**PIEKARNIA MACHACZKA
WIKTOR SZKLARCZYK
UL. RYNEK 9
34-200 SUCHA BESKIDZKA**

Piekarnia Machaczka w swojej ofercie posiada tradycyjne wypieki oraz naturalne produkty. Piekarnia stale dąży do podtrzymania smaku oraz tradycji jak za dawnych lat, a także dba o najwyższą jakość produktów. Specjalnością Piekarni Machaczka jest tradycyjny chleb żytni na zakwasie. Jego charakterystycznymi cechami są aromat chleba i chrupiąca skórka.

12

**BRUTĂRIA MACHACZKA
WIKTOR SZKLARCZYK
UL. RYNEK 9
34-200 SUCHA BESKIDZKA**

Brutăria Machaczek oferă produse de patiserie tradiționale și produse naturale. Brutăria se străduiește în mod constant să mențină gustul și tradiția ca pe vremuri și, de asemenea, ține la cea mai înaltă calitate a produselor. Specialitatea brutăriei Machaczek este pâinea tradițională de seară cu aluat. Trăsăturile sale caracteristice sunt aroma pâinii și o crustă crocantă.



TRADYCYJNY ŻYTNİ CHLEB NA ZAKWASIE

Największą dumą Piekarni Machaczka jest tradycyjny żytni chleb na zakwasie, zwany również Tradycyjnym Wiejskim chlebkiem. Pieczywo to jest aromatyczne i ma chrupiącą skórkę. Do upieczenia tradycyjnego chleba potrzebujemy składniki takie jak: zakwas żytni, mąka żytnia chlebowa oraz letnia woda z rozpuszczoną łyżeczką soli.

PÂINE TRADIȚIONALĂ DE SECARĂ CU ALUAT

Cea mai mare mândrie a Piekarnia Machaczek este pâinea tradițională de secară, cunoscută și sub denumirea de pâine tradițională de țară. Pâinea este aromată și are o crustă crocantă. Pentru a coace pâinea tradițională avem nevoie de ingrediente precum: drojdie de secară, făină de pâine de secară și apă caldă cu o linguriță de sare dizolvată.



13

**WINNICA PODHALAŃSKA
GRZECHYNIA 23
34-220 MAKÓW PODHALAŃSKI**

Winnica Podhalańska została założona w 2007 roku w Grzechyni. Znajduje się w okolicach Makowa Podhalańskiego na wysokości około 425 metrów nad poziomem morza, w rejonie pasma Jałowieckiego. Jej powierzchnia wynosi około 1 hektara, a uprawa odbywa się na glebach 4 i 5 klasy. Winnica Podhalańska łączy historię z tradycją. Jest położona na terenie, który w przeszłości należał do hrabiego St. Genois d'Anneaucourt. Podczas II wojny światowej niedaleko winnicy przebiegała granica dzieląca III Rzeszę i Generalną Gubernię. Winnica Podhalańska produkuje wysokiej jakości polskie wina, stosując międzynarodowe standardy dopasowane do lokalnych możliwości. W swoim działaniu skupia się na tym, aby w pełni oddać smak i duszę polskiego, autentycznego wina, które będzie charakteryzowało region i mezoklimat panujący w okolicach Makowa Podhalańskiego.

13

**VITA DE VIE PODHALE
GRZECHYNIA 23
34-220 MAKÓW PODHALAŃSKI**

Podgoriile Podhale a fost înființată în 2007 în Grzechynia. Este situat în vecinătatea orașului Maków Podhalański, la o altitudine de aproximativ 425 de metri deasupra nivelului mării, în zona lanțului Jałowiecki. Suprafața sa este de aproximativ 1 hectar, iar cultivarea se desfășoară în soluri de clasa a IV-a și a V-a. Podgoria Podhale combină istoria cu tradiția. Este situat pe un teren care a aparținut în trecut contelui de St. Genois d'Anneaucourt. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, granița dintre cel de-al Treilea Reich și Guvernul General era în apropierea viei. Podhale Vineyard produce vinuri poloneze de înaltă calitate, aplicând standarde internaționale adaptate condițiilor locale. În activitățile sale, se concentrează pe reflectarea pe deplin a gustului și sufletului vinului polonez, autentic, care va caracteriza regiunea și mezoclimatul din vecinătatea Maków Podhalański.





WINO CZERWONE WYTRAWNE

Kupaż z odmian Rondo i Regent dobrze znoszące chłodny klimat. Odmiany te dają wino o głębokiej, ciemnej barwie z fioletowym odcieniem. Bukiet jest średnio intensywny, wyraźnie owocowy. Wyczuwalne są wiśnie, maliny i delikatne zapachy czekolady czy papryki. W smaku wino jest aksamitne, o dobrze zaznaczonych taninach i długim finiszu.

WINO BIAŁE WYTRAWNE

Wino kupażowane z odmiany Seyval Blanc oraz Solaris, pełnej struktury smaku i niepowtarzalnej gamy zapachowej. O aromatach przywodzących na myśl nuty cytryn w towarzystwie słodkiej brzoskwini. Usta wypełnia smak jabłka, które gra tu z delikatnym grejfrutowym posmakiem. W zapachu przywodzi na myśl soczystą dojrzałość słodkiej mirabelki i cytrusów.

VIN ROȘU SEC

Un cupaj de soiuri Rondo și Regent care tolerează bine un climat rece. Aceste soiuri dau un vin cu o culoare profundă, închisă, cu o tentă violet. Buchetul este intens mediu, clar fructat. Se simte cirese, zmeura și arome delicate de ciocolata sau piper. Gustul vinului este catifelat, cu taninuri bine marcate și un final lung.

VIN ALB SEC

Vin de amestec din soiurile Seyval Blanc și Solaris, plin de aromă și o gamă unică de arome. Cu arome care amintesc de note de lămâie în compania piersicii dulci. Gura este plină de gust de măr, care joacă aici cu un postgust delicat de grapefruit. Parfumul aduce în minte maturitatea suculentă a mirabelelor dulci și a citricelor.

14

**PASIEKA
LUCYNA I ROMAN GŁUSZEK
OSIEDLE JURKI 5
34-220 MAKÓW PODHALAŃSKI**

Pasieka prowadzona jest wspólnie przez małżonków od ponad 35 lat. Obecnie pasieka posiada 70 rodzin. Pasieka położona jest na malowniczym osiedlu Jurki w miejscowości Maków Podhalański. Ze względu na bardzo dobre i wolne od zanieczyszczeń tereny, pszczoły mogą czerpać z natury to, co najlepsze. Dodatkowo w ramach działalności pasieka zajmuje się tworzeniem nowych rodzin pszczelich.

14

**STUPINĂ
LUCYNA ȘI ROMAN GŁUSZEK
OSIEDLE JURKI 5
34-220 MAKÓW PODHALAŃSKI**

Stupina este condusă în comun de soți de peste 35 de ani. În prezent stupina are 70 de familii. Pasieka este situat în pitorescul moșie Jurki din orașul Maków Podhalański. Datorită terenului foarte bun și lipsit de poluare, albinele pot obține tot ce este mai bun din natură. În plus, în cadrul activității sale, stupina se ocupă cu crearea de noi colonii de albine.



MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy to produkt, który tworzony jest z pozyskiwanego z wielu rodzajów kwiatów oraz roślin pyłku. W praktyce miód wielokwiatowy wiosny posiada jasną barwę i delikatny smak, z kolei letni jest bardziej aromatyczny, słodki oraz ciemniejszy. Ze względu na swój łagodny smak, miód wielokwiatowy polecany jest szczególnie dla dzieci. Miód ma zastosowanie w chorobach alergicznych dróg oddechowych jak astma oskrzelowa lub katar sienny.

MIÓD ZE SPADZI IGLASTEJ

Miód spadziowy iglasty jest łagodniejszy w smaku, smak liściastego jest mocno żywiczny. W obu rodzajach miodu spadziowego daje się odczuć charakterystyczną woń żywicy oraz igliwia. Aromat ten jest cechą charakterystyczną miodów spadziowych. Miód spadziowy iglasty ma łagodniejszy smak. Posiada charakterystyczny kolor – ciemny z zielonkawym lub szarym odcieniem, przez brąz aż po kolor czarny. Najczęściej uzyskuje się go z jodły, świerków, sosny lub modrzewia. Ten rodzaj miodu jest stosunkowo mało słodki, sporadycznie może wykazywać posmak gorzkawy lub kwaśny. Stosować miód spadziowy iglasty można w walce z następującymi schorzeniami i zaburzeniami organizmu: chorobami dróg oddechowych, reumatyzmem, schorzeniami nerek i układu krążenia, chorobami serca, przewodu pokarmowego oraz w nerwicach. Spożywanie miodu spadziowego iglastego zalecane jest także anemikom oraz osobom pracującym w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Szczególnie przydatny może być również – jak substancja wspomagająca – dla osób przechodzących okres rekonwalescencji zdrowotnej. W przeciwieństwie do miodów o pochodzeniu nektarowym miód ze spadzi iglastej cechuje wysoka zawartość bezcennych naturalnych antybiotyków.

MIERE MULTIFLORA

Mierea multiflora este un produs care este facut din polen obtinut din mai multe tipuri de flori si plante. În practică, mierea multifloră de primăvară are o culoare deschisă și o aromă delicată, în timp ce mierea de vară este mai aromată, dulce și mai închisă. Datorită gustului blând, mierea multifloră este recomandată în special copiilor. Mierea este folosită în bolile alergice ale tractului respirator, cum ar fi astmul bronșic sau febra fânului.

MIERE DIN ROZA DE CONIFERE

Mierea de miere de conifere este mai blândă la gust, gustul frunzelor de foioase este puternic rășinos. Ambele tipuri de miere de miere au un miros caracteristic de rășină și ace de pin. Această aromă este o trăsătură caracteristică mierii de miere. Mierea de miere de conifere are o aromă mai blândă. Are o culoare caracteristică - închisă cu o nuanță verzuie sau gri, de la maro până la negru. Cel mai adesea se obține din brad, molid, pin sau zada. Acest tip de miere este relativ ușor dulce și poate avea uneori un gust amar sau acru. Mierea de miere de conifere poate fi folosită în lupta împotriva următoarelor afecțiuni și afecțiuni ale organismului: afecțiuni ale cailor respiratorii, reumatism, boli ale rinichilor și aparatului circulator, boli ale inimii și gastro-intestinale și în nevroze. Consumul de miere de conifere este recomandat și pentru anemici și pentru persoanele care lucrează în condiții dăunătoare sănătății. De asemenea, poate fi deosebit de util - ca adjuvant - pentru persoanele aflate în perioada de recuperare. Spre deosebire de mierea derivată din neectar, mierea de miere de conifere se caracterizează printr-un conținut ridicat de antibiotice naturale de neprețuit.



MIÓD NAWŁOCIOWY

Powstaje z nektaru nawłoci pospolitej – rośliny potocznie nazywanej mimoszą lub złotą różgą. Jest bardzo cenną rośliną zarówno dla pszczelarzy, jak i dla pszczół. Kwitnie na przełomie sierpnia i września, aż do późnej jesieni (czasem nawet do pierwszych przymrozków), dzięki czemu pszczoły mogą przetrwać zimę. W stanie płynnym ma jasnożółtą barwę (od słomkowożółtej, po jasnobursztynową). Dość szybko się krystalizuje. Po tym procesie zmienia kolor na jaśniejszy, a jego konsystencja staje się kremowa. Bardzo łatwo daje się wtedy rozsmarować na pieczywie. W smaku jest on słodki, jednak wyczuwalna jest charakterystyczna kwaśnawo-gorzka nuta. Ma bardzo przyjemny zapach kwiatów nawłoci. Oprócz niezwykłych walorów smakowych, odznacza się wieloma właściwościami leczniczymi. Właściwości miodu nawłociowego doskonale sprawdzają się w leczeniu dróg moczowych i skąpomocz. Łagodzi również objawy kamicy nerkowej. W jego składzie znajduje się wiele substancji odżywczych, które poprawiają ukrwienie narządów wewnętrznych oraz kończyn dolnych.

MIÓD NEKTAROWO-SPADZIOWY (SPADŹ LIŚCIASTA)

W smaku łagodny i żywiczny o korzennym zapachu. Powstaje w wyniku zbierania przez pszczoły nektaru kwiatów oraz spadzi z drzew liściastych. Miód nektarowo-spadziowy to miód gęstszy od nektarowego i zawiera więcej związków mineralnych, szczególnie potasu, fosforu, chloru, siarki, wapnia, magnezu i żelaza, dzięki zawartej w nim spadzi pochodzącej z drzew liściastych oraz iglastych. Miód wzmacnia serce i układ krążenia. Charakteryzuje go wysoka aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspomaga system odpornościowy człowieka. Posiada właściwości przeciwrumatyczne. Polecany jest w schorzeniach dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, serca, układu krążenia, układu nerwowego, przy zaburzeniach trawienia.

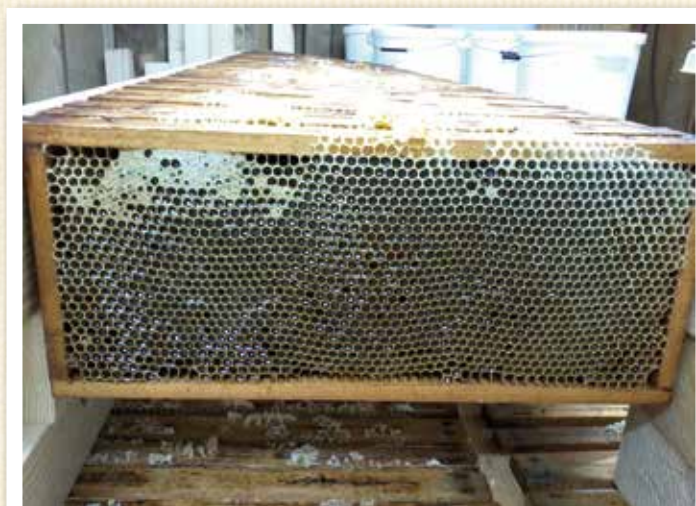


MIERE DE VERGEA DE AUR

Este făcută din nectarul de toiagul de aur - o plantă cunoscută în mod obișnuit sub numele de mimosă sau toiagul de aur. Este o plantă foarte valoroasă atât pentru apicultori, cât și pentru albine. Înflorește la începutul lunilor august și septembrie, până la sfârșitul toamnei (uneori chiar până la primul îngheț), datorită căruia albinele pot supraviețui iernii. În stare lichidă, are o culoare galben deschis (de la galben pai la chihlimbar deschis). Se cristalizează destul de repede. După acest proces, devine mai ușoară și textura sa devine cremoasă. Se întinde apoi foarte ușor pe pâine. Gustul este dulce, dar există o notă caracteristică acru-amăruie. Are un miros foarte plăcut de flori de vergea de aur. Pe lângă gustul său neobișnuit, are multe proprietăți vindecătoare. Proprietățile mierii de vergeau sunt perfecte pentru tratarea tractului urinar și a oliguriei. De asemenea, ameliorează simptomele pietrelor la rinichi. Conține mulți nutrienți care îmbunătățesc alimentarea cu sânge a organelor interne și a membrelor inferioare.

MIERE DE MIERE (HONEYDEW)

Gustul este blând și rășinos, cu o aromă picant. Este produs de albinele care colectează nectarul din flori și mierea din copacii foioase. Mierea de miere este mai densă decât mierea de neectar și conține mai multe minerale, în special potasiu, fosfor, clor, sulf, calciu, magneziu și fier, datorită rozei de la foioase și conifere. Mierea întărește inima și sistemul circulator. Se caracterizează prin activitate antibiotică și bactericidă ridicată. Are proprietăți antiseptice, antiinflamatorii și expectorante, susține sistemul imunitar uman. Are proprietăți anti-reumatice. Este recomandat pentru afecțiuni ale tractului respirator, tractului gastro-intestinal, inimii, sistemului circulator, sistemului nervos și tulburărilor digestive.



PROPOLIS (KIT PSZCZELI)

Propolis to lepka, gęsta żywiczna substancja. Posiada charakterystyczny, intensywny zapach. Wykorzystywana jest przez pszczoły do wyściełania wnętrza ula, co pozwala na uszczelnienie i wzmocnienie jego konstrukcji. Kit pszczeli jest wytwarzany z wydzielin oraz żywic drzewnych i kwiatowych – jego źródłem mogą być topola, wierzba, jesion, olcha, brzoza czy dąb oraz drzewa iglaste z uszkodzoną korą, takie jak świerk, jodła czy sosna. Kit pszczeli, czyli propolis, znany jest ze swoich prozdrowotnych właściwości. Jest tak skoncentrowany, że zaleca się stosować go w formie rozcieńczonej. Doskonale sprawdza się przetworzony w nalewkę propolisową lub maść z propolisem. Takie formy użycia propolisu są najbezpieczniejsze – propolis jako silny środek przeciwbakteryjny nie może być przyjmowany w zbyt dużym stężeniu. Dlatego najpopularniejszym, najbardziej użytecznym, a co za tym idzie, najczęściej stosowanym sposobem na propolis jest przyrządzenie z niego produktów propolisowych.

WOSK PSZCZELI

Wosk pszczeli to jeden z produktów pszczelich, które wykazują wysoce dobroczynne działanie lecznicze. Znajdują zastosowanie w leczeniu chorób górnych dróg oddechowych, skóry, chorób serca i innych. Pasieka produkuje z wosku pszczelego okolicznościowe świece i figurki. Szczególnie cenne jest działanie substancji wydobywających się ze spalanych świec woskowych, które zawierają wosk pszczeli. Podczas palenia świec odczuwany jest miły i orzeźwiający zapach. Dodatkowo świece te nie wydzielają żadnego dymu, działają kojąco i relaksująco, a także wprowadzają pozytywny nastrój. Ważne jest, że świece z wosku pszczelego jonizują ujemnie powietrze, czyli neutralizują negatywne promieniowanie urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dodatkowo jony te oczyszczają powietrze łagodząc alergie, astmę, choroby górnych dróg oddechowych i płuc. Aromat świec woskowych likwiduje również zapach dymu tytoniowego, podnosi wydolność organizmu i zwiększa zdolność zapamiętywania.

PROPOLIS (CHIT DE ALBINE)

Propolisul este o substanță rășinoasă lipicioasă, groasă. Are un parfum caracteristic, intens. Este folosit de albine pentru a căptuși interiorul stupului, ceea ce permite etanșarea și întărirea structurii acestuia. Chitul de albine este alcătuit din secreții și rășini de lemn și flori – sursele sale pot fi plop, salcie, frasin, arin, mesteacăn sau stejar și conifere cu coaja deteriorată, precum molid, brad sau pin. Chitul de albine, sau propolisul, este cunoscut pentru proprietățile sale de promovare a sănătății. Este atât de concentrat încât se recomandă utilizarea diluată. Este perfect atunci când este procesat în tinctură de propolis sau unguent de propolis. Astfel de forme de utilizare a propolisului sunt cele mai sigure – propolisul ca agent antibacterian puternic nu poate fi luat în concentrație prea mare. Prin urmare, cea mai populară, cea mai utilă și, prin urmare, cea mai frecventă metodă de propolis este fabricarea produselor din propolis.

CEARA DE ALBINE

Ceara de albine este unul dintre produsele apicole care au un efect de vindecare extrem de benefic. Sunt utilizate în tratamentul bolilor tractului respirator superior, ale pielii, bolilor de inimă și altele. Stupina produce ocazional lumânări și figurine din ceară de albine. Deosebit de valoroasă este acțiunea substanțelor eliberate de la arderea lumânărilor de ceară, care conțin ceară de albine. În timp ce ardeți lumânări, simțiți se remarcă un parfum plăcut și răcoritor. În plus, aceste lumânări nu scot fum, au un efect liniștitor și relaxant și, de asemenea, aduc o stare de spirit pozitivă. Este important ca lumânările de ceară de albine să ionizeze negativ aerul, adică să neutralizeze radiațiile negative ale dispozitivelor electrice și electronice. În plus, acești ioni purifică aerul, atenuând alergiile, astmul, bolile căilor respiratorii superioare și ale plămânilor. Aroma lumânărilor de ceară elimină, de asemenea, mirosul de fum de tutun, crește eficiența organismului și crește capacitatea de amintire.



15

**PASIEKA JAN MAZUR
GRZECHYNIA 285
34-220 MAKÓW PODHALAŃSKI**

Od 2004 roku pan Jan Mazur prowadzi niewielką pasiekę amatorsko-hobbystyczną w swojej rodzinnej miejscowości Grzechynia na osiedlu Łazy. Mieszkanie w tym przepięknym górskim i ustronnym miejscu wykształciło w nim ten szczególny rodzaj wrażliwości na naturę, wynikający z ciągłego obcowania z nią, a wybór padł na pszczoły. Pasieka prowadzona jest w systemie stacjonarnym. Otoczona jest lasami iglastymi i liściastymi. Toteż miody, które pozyskuje to przede wszystkim najwyższej jakości miody spadziowe (ze spadzi iglastej i liściastej) oraz miody nektarowo-spadziowe.

15

**STUPINĂ JAN MAZUR
GRZECHYNIA 285
34-220 MAKÓW PODHALAŃSKI**

Din 2004, domnul Jan Mazur conduce o mică stupină de amatori și hobby în orașul său natal, Grzechynia, în moșia Łazy. Locuirea în acest loc frumos, muntos și retras a dezvoltat în el acest tip special de sensibilitate față de natură, rezultat din contactul constant cu ea, iar alegerea a căzut în sarcina albinelor. Stupina este condusă într-un sistem staționar. Este înconjurat de păduri de conifere și foioase. Prin urmare, mierea pe care o obține este în primul rând mierea de cea mai înaltă calitate (miere de conifere și foioase) și miere de neectar-miere.



MIÓD NEKTAROWO-SPADZIOWY

Miód ma bardzo urozmaicony skład i dużą wartość odżywczą. W tym miodzie nektar pochodzi z kwiatów drzew i roślin takich jak: czereśnia ptasia, klon jawor, tarnina, głóg, malina, jeżyna, mniszek lekarski, lipa. Natomiast spadź pochodzi z drzew liściastych takich jak: wierzba, klon jawor, lipa, buk, dąb. Jest to miód najczęściej o brązowo – bursztynowej barwie, łagodnym żywicznym smaku i lekko korzennym aromacie. Taki miód polecany jest w schorzeniach serca, układu krążenia, leczeniu dróg oddechowych, zaburzeniach trawienia i stanach zapalnych organizmu. Podobno wykazuje działanie moczopędne i żółciopędne oraz przeciwzapalne i dezynfekujące. Stanowi cenny produkt odżywczy i odnawiający w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego organizmu.



MIÓD SPADZIOWY (ZE SPADZI IGLASTEJ)

Pozyskiwany jest głównie z spadzi drzew takich jak: jodła, świerk, sosna, modrzew. Miód ten jest barwy ciemno brązowej, przez ciemno zieloną, a nawet czarną, aromat żywiczny, smak przewspaniały, trudny do opisanego zwykłymi słowami, po prostu pokarm bogów. W tej odmianie miodu można spotkać ponad 9 razy więcej biopierwiastków niż w klasycznych miodach nektarowych. Jest on bowiem bogaty w fosfor, sód, magnez, wapń, potas i mangan, a także w witaminy K, PP, C, B₂, B₆ i A. Oprócz tego miód spadziowy zawiera również cynę, srebro, wanad oraz molibden. Można nim zatem zastąpić szereg suplementów diety dostępnych w aptekach i sklepach bez recepty.

MIERE DE MIERE

Mierea are o compoziție foarte variată și valoare nutritivă ridicată. În această miere, nektarul provine din florile copacilor și plantelor precum: cireș de păsări, arțar sicomor, porc negru, păducel, zmeură, mur, păpădie, tei. Roza de miere, pe de altă parte, provine din foioase, cum ar fi salcia, arțarul sicomorul, teiul, fagul și stejarul. Este de obicei miere cu o culoare maro-chihlimbar, un gust ușor de rasinos și o aromă ușor picantă. O astfel de miere este recomandată pentru afecțiuni ale inimii, sistemului circulator, tratamentul căilor respiratorii, tulburări digestive și inflamații ale organismului. Se spune că are acțiune diuretică și coleretică, precum și proprietăți antiinflamatorii și dezinfectante. Este un produs valoros nutritiv și refacător în stări de epuizare fizică și psihică.

MIERE DE MIERE (DIN MIERE DE CONIFERE)

Se obține în principal din arbori de miere precum: brad, molid, pin, zada. Această miere este de culoare maro închis, prin verde închis și chiar negru, o aromă rășinoasă, un gust minunat, greu de descris în cuvinte obișnuite, pur și simplu hrana zeilor. În acest tip de miere poți găsi de peste 9 ori mai multe bioelemente decât în mierea clasică de nektar. Este bogată în fosfor, sodiu, magneziu, calciu, potasiu și mangan, precum și în vitaminele K, PP, C, B₂, B₆ și A. În plus, mierea de miere conține și staniu, argint, vanadiu și molibden. Prin urmare, poate înlocui o serie de suplimente alimentare disponibile în farmacii și magazine fără prescripție medicală.



16

**BACÓWKA
NA HALI BARANKOWEJ
MĘTEL MACIEJ
34-222 ZAWOJA BARANKOWA**

Spacer na zawojską Halę Barankową oprócz miłych oku górskich krajobrazów oferuje wgląd na bogatą, często rzadką i chronioną szatę roślinną, co z pewnością uprzyjemni wędrówkę. Jest tak zwłaszcza od wiosny do jesieni. Najlepiej zaplanować sobie spacer nad ranem lub trzy godziny przed zachodem słońca. Jest to o tyle istotne, gdyż o innych porach (choć nie zawsze) owce są zwykle spędzane do zagrody na udój, a nie ma piękniejszego widoku niż pasące się owieczki w towarzystwie miłych, zawsze czujnych psów pasterskich. Kiedy oczy nacieszą się tym wszystkim, najwyższa pora odwiedzić bacówkę, a tu same atrakcje z przekochanym bacą na czele. Nie zabraknie poczęstunku, miłej i zabawnej rozmowy, a co najważniejsze, nie ominie turystę pokaz wyrobu wyśmienitych owczych serów. Tak wybornego buncu czy oscypka można z przysłówiową świeczką szukać. W bacówce można zakupić wszystko, na co ma się ochotę. Produkty są zawsze świeże, często dopasowane do smaku klienta, wędzone lub nie. Istnieje możliwość zakupu na zamówienie, i to w takiej postaci, jaka najbardziej odpowiada klientowi.



16

**STANA DE NOI
DIN HALA BARANEK
MĘTEL MACIEJ
34-222 ZAWOJA BARANKOWA**

O plimbare la Hala Barankowa din Zawoja, pe lângă ochiul plăcut al peisajelor montane, oferă o perspectivă asupra acoperirii vegetale bogate, adesea rare și protejate, care cu siguranță va face călătoria plăcută. Acest lucru este valabil mai ales din primăvară până în toamnă. Cel mai bine este să vă planificați plimbarea dimineața sau cu trei ore înainte de apus. Acest lucru este important pentru că alteori (dar nu întotdeauna) oile sunt de obicei duse la țarcul pentru mulș și nu există o priveriște mai frumoasă decât păscutul oilor în compania unor câini ciobănești drăguți și mereu vigilenți. Când ochii tăi se bucură de toate acestea, este timpul să vizitezi coliba ciobanului, iar aici sunt atracțiile, conduse de îndrăgitul cioban. Vor fi băuturi răcoritoare, conversație drăguță și distractivă și, cel mai important, turistul nu va rata o demonstrație de preparare a delicioaselor brânzeturi de oaie. Puteți căuta un buncu sau oscypek atât de delicios cu proverbiale lumânare. Puteți cumpăra orice doriți din coliba ciobanului. Produsele sunt mereu proaspete, adesea adaptate pe gustul clientului, afumate sau nu. Este posibil să achiziționați la cerere și într-o formă care se potrivește cel mai bine clientului.



SERKI OWCZE WĘDZONE

Sery są wędzone naturalnym dymem bukowym. W składzie jest tylko mleko owcze, podpuszczka i sól, nie zawiera żadnych barwników, konserwantów, ani ulepszczy smaku. Produkt pochodzi z najlepszej jakości mleka owiec wypasanych na Podbabiogórze, dzięki czemu ma intensywny smak, piękny oraz niepowtarzalny zapach.

BUNDZ

Bundz to góralski ser z mleka owczego, smakiem i konsystencją przypominający mozzarellę. Ma kształt dużego, zaokrąglonego bochenka. Pokryty jest białą, delikatną skórką. Jego konsystencja jest elastyczna, raczej miękka. Smak sera jest łagodny, maślany, lekko orzechowy, czasem trochę kwaskowaty. Można jeść go samego, np. do kanapek, ale także dodawać do sałatek i grillować. Ser bundz doskonale smakuje z żurawiną.

ŻENTYCA

Żentyca jest to serwatka z mleka owczego ściętego podpuszczką, otrzymywana przy wyrabianiu oscypek i bundzu z mleka owczego. Ma barwę białą lub lekko kremową. Pita jest przede wszystkim na halach, mocno schłodzona i świeża (słodka) lub skwaszona po kilku dniach.

BRÂNZĂ DE OAIE AFUMATĂ

Brânzeturile sunt afumate cu fum natural de fag. Conține doar lapte de oaie, cheag și sare, nu conține coloranți, conservanți sau potențiatori de aromă. Produsul provine din lapte de oaie de cea mai bună calitate pascut în Podbabiogórze, datorită căruia are o aromă intensă, un miros frumos și unic.

BUNDZ

Bundz este o brânză din lapte de oaie, care amintește de mozzarella ca gust și textură. Are forma unei pâini mari, rotunjite. Este acoperit cu o piele albă, delicată. Consistența sa este elastică, destul de moale. Gustul brânzei este blând, untos, ușor de nucă, uneori puțin acru. Puteți să-l mâncați singur, de exemplu în sandvișuri, dar și să îl adăugați la salate și la grătar. Brânza Bundz are un gust grozav cu merișoare.

ŻENTYCA

Żentyca este un zer din lapte de oaie cheag, obținut la fabricarea oscypek și bundz din lapte de oaie. Are o culoare albă sau ușor crem. Se bea mai ales pe holuri, foarte rece și proaspăt (dulce) sau acru după câteva zile.



17

**BACÓWKA NA SUCHEJ GÓRZE
KRZYSZTOF BACHLEDA-CURUŚ
34-221 SKAWICA**

Bacówka Krzysztofa Bachledy-Curusia położona jest u stóp Babiej Góry, w gminie Zawoja, w przysiółku Sucha Góra. Miejsce to łączy codzienne obowiązki bacy z wyrabianiem oscypków. Krzysztof Bachleda-Curuś jest samoukiem. Zamiłowanie do oscypków odziedziczył po dziadku. Sposobu wyrabiania oscypków uczył się od sąsiada w Poroninie, a następnie do wszystkiego dochodził już sam metodą prób i błędów.

17

**STANA DE OI PE SUCHA GÓRA
KRZYSZTOF BACHLEDA-CURUŚ
34-221 SKAWICA**

Adăpostul lui Krzysztof Bachleda-Curuś se află la poalele Babiei Góra, în comuna Zawoja, în cătunul Sucha Góra. Acest loc combină îndatoririle zilnice ale unui cioban cu producția de oscypek. Krzysztof Bachleda-Curuś este o persoană autodidactă. Și-a moștenit dragostea pentru oscypek de la bunicul său. A învățat cum să facă brânză oscypek de la vecinul său din Poronin și apoi a făcut totul singur prin încercare și eroare.



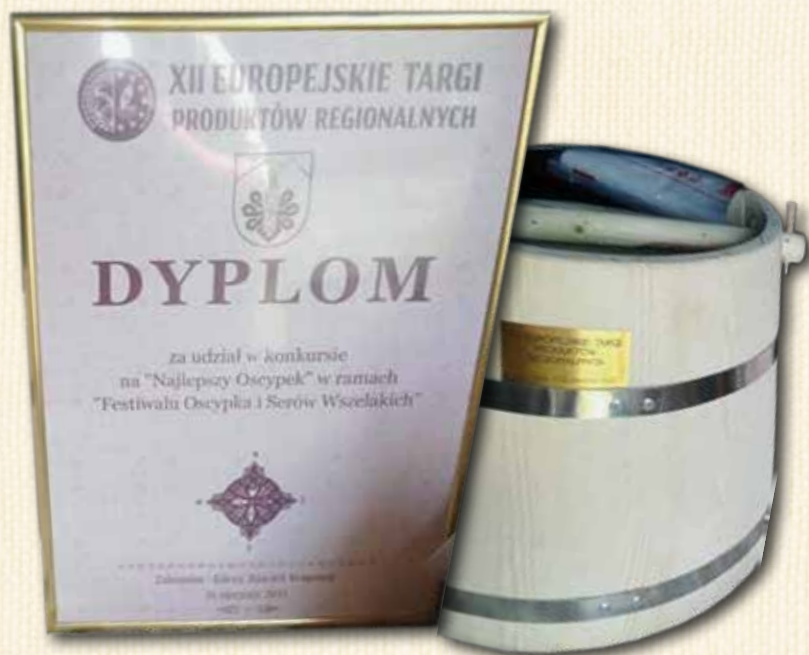


OSCYPEK

Oscypek to twarde, wędzone ser, przygotowywany z mleka owczego. Produkowany w postaci niedużych, wrzecionowatych bloków z typowym dla regionu zdobieniem brzegów. Na Festiwalu Oscypka i Serów Wszelakich w 2014 roku to właśnie oscypek Bacy Krzysztofa Bachledy-Curusia został uznany za najlepszy wyrób.

OSCYPEK

Oscypek este o brânză tare, afumată, făcută din lapte de oaie. Fabricat sub formă de blocuri mici, în formă de fus, cu decorațiuni de margine tipice regiunii. La Festivalul Oscypek și al tuturor brânzeturilor din 2014, oscypek-ul lui Krzysztof Bachleda-Curusă Bacy a fost recunoscut drept cel mai bun produs.



18

**PASIEKA „MIODY CEREMUGA”
SKAWICA 215, 34-221 SKAWICA**

Pasieka znajduje się na południu Polski w sercu malowniczego Beskidu Żywieckiego, u stóp pięknej Babiej Góry. Liczy 500 rodzin pszczelich. Teren, na którym stoją pasieki jest otuliną Babiogórskiego Parku Narodowego. Miody ze Skawicy często są nagradzane ze względu na ich wyborny smak i najwyższą jakość, wyróżnienia zdobyły między innymi na Europejskich Targach Produktów Regionalnych w Zakopanym oraz na Małopolskim Festiwalu Smaku, gdzie miód z tej pasieki zdobył najcenniejsze wyróżnienie Grand Prix. W celu wzbogacenia asortymentu, pasieka prowadzi gospodarkę wędrowną. Wysoka jakość produktów potwierdzona jest certyfikatem nr 16 Polskiego Związku Pszczelarskiego w Warszawie. Produkty otrzymały Znak Promocyjny „Łączy nas Babia Góra” w roku 2005, 2006.

18

**STUPINĂ „MIERE CEREMUGA”
SKAWICA 215, 34-221 SKAWICA**

Pasieka este situată în sudul Poloniei, în inima pitorescului Beskid Żywiecki, la poalele frumosului Munte Babia Góra. Are 500 de familii de albine. Zona în care se află stupinele este zona tampon a Parcului Național Babia Góra. Mierii de la Skawica sunt adesea premiate pentru gustul lor delicios și cea mai înaltă calitate, au fost premiate, printre altele, la Târgul European de Produse Regionale de la Zakopane și la Festivalul Gustului Małopolska, unde mierea din această stupină a câștigat cel mai valoros Grand Prix. adjudecare. Pentru a îmbogăți sortimentul, stupina conduce o economie itinerantă. Calitatea înaltă a produselor este confirmată de certificatul nr. 16 al Asociației Poloneze de Apicultură din Varșovia. Produsele au primit Eticheta Promoțională „Conectează-ne Babia Góra” în 2005, 2006.





MIÓD RZEPAKOWY

Jest koloru słomkowego, a po skryształowaniu jest kremowo-biały. Jego smak jest delikatny. Stosowany w chorobach układu krążenia (miażdżyca), w chorobach wątroby oraz przy stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Wpływa korzystnie na gospodarkę węglowodanowo-tłuszczową mięśnia sercowego. Wyrównuje w organizmie niedobory potasu, obniża ciśnienie krwi, poprawia zaopatrzenie mięśnia sercowego w tlen i elementy odżywcze. Stosowany zewnętrznie zapobiega tworzeniu się pęcherzy przy oparzeniach.

MIÓD LIPOWY

Ma barwę żółtą od żółtej do jasno-bursztynowej. Wyróżnia się silnym aromatem przypominającym zapach lipy. Wykazuje działanie wykrztuśne, napotne, przeciwgorączkowe, uspokajające i przeciwskurczowe. Jest stosowany w leczeniu ostrych i przewlekłych chorób górnych dróg oddechowych, gardła, anginy, zatok oraz w zapaleniu oskrzeli. Dzięki wysokiej aktywności antybiotycznej stosowany jest również w chorobach dróg moczowych, schorzeniach reumatycznych oraz w nerwicach.

MIERE DE RAPIȚĂ

Este de culoarea paiului, iar după cristalizare este alb-crem. Aromă sa este delicată. Folosit în boli cardiovasculare (ateroscleroza), în afecțiuni hepatice și inflamații ale căilor respiratorii superioare. Are un efect pozitiv asupra metabolismului carbohidraților și grăsimilor din mușchiul inimii. Compensează deficiențele de potasiu din organism, scade tensiunea arterială și îmbunătățește furnizarea de oxigen și substanțe nutritive către mușchiul inimii. Aplicat extern, previne formarea veziculelor după arsuri.

MIERE DE TEI

Are o culoare galben auriu până la chihlimbar deschis. Se distinge printr-o aromă puternică asemănătoare teiului. Are efect expectorant, diaforetic, antipiretic, sedativ și antispastic. Este utilizat în tratamentul bolilor acute și cronice ale tractului respirator superior, gâtului, anginei, sinusurilor și bronșitei. Datorită activității sale antibiotice ridicate, este folosit și în afecțiuni ale căilor urinare, boli reumatice și în nevroze.





MIÓD AKACJOWY

Ma barwę jasnożółtą prawie przezroczystą. Z wszystkich miodów krystalizuje najpóźniej. Stosowany w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w zapaleniu błony śluzowej i stanów kurczowych jelit, nadkwasocie żołądka. Wpływa również na perystaltykę jelit. Reguluje zaburzenia przewodu pokarmowego.

MIÓD GRYCZANY

Jest koloru brązowego. Ma ostry, specyficzny smak. Zawiera szczególnie dużo łatwo przyswajalnego magnezu, zalecany jest w diecie antynowotworowej. Stosowany w leczeniu schorzeń układu krążenia, wątroby, osłabieniu wzroku, słuchu i pamięci.

MIÓD NAWŁOCIOWY

Nazywany Nektarem Życia, z wyczuwalną kwasową nutą. Pomaga osobom chorym na nadciśnienie tętnicze obniżając ciśnienie krwi. Oddziałuje korzystnie na drogi moczowe i łagodzi objawy kamicy nerkowej. Stosowany także w leczeniu chorób prostaty, wzmacnia odporność immunologiczną. Wykazuje działanie odtruwające.

MIERE DE SALCÂM

Este galben deschis, aproape transparent. Se cristalizează cel mai târziu din toate mierea. Folosit în tratamentul ulcerului gastric și al ulcerului duodenal, a inflamației mucoasei și a spasmelor intestinale, a hiperacidității gastrice. De asemenea, influențează peristaltismul intestinal. Reglează tulburările tractului digestiv.

MIERE DE HRIȘCĂ

Este maro. Are o aromă ascuțită, specifică. Contine mult magneziu ușor digerabil, este recomandat într-o dietă anticancerigenă. Este utilizat în tratamentul bolilor cardiovasculare, ficatului, vederii, auzului și tulburărilor de memorie.

MIERE DE VERGEA DE AUR

Numit Nectarul Vieții, cu o notă acidulată vizibilă. Ajută persoanele care suferă de hipertensiune arterială prin scăderea tensiunii arteriale. Are un efect benefic asupra tractului urinar și atenuează simptomele pietrelor la rinichi. Folosit și în tratamentul bolilor de prostată, întărește sistemul imunitar. Are efect detoxifiant.

PROPOLIS (KIT PSZCZELI)

Jest to balsamiczno-żywiczna substancja zbierana przez pszczoły z pąków drzew. W skład propolisu wchodzi szereg substancji biologicznie czynnych, wykazujących silne działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i przeciwbólne. Działa jak naturalny antybiotyk niszcząc i blokując wszelkie drobnoustroje, bakterie, grzyby, wirusy i pierwotniaki. Przyspiesza metabolizm komórkowy i działa ogólnie odtruwająco. Regeneruje tkankę kostną, chrzęstną, nabłonek skóry, zapobiega powstawaniu blizn po oparzeniach. Ma szczególne zastosowanie w leczeniu odleżyn, oparzeń, owrzodzeń i trudno gojących się ran. Wewnętrznie pomaga w leczeniu wrzodów żołądka i przy przewlekłych schorzeniach przewodu pokarmowego. Z powodzeniem jest stosowany w leczeniu schorzeń jamy ustnej, gardła i krtani.

PYŁEK KWIATOWY

To produkowane przez rośliny męskie komórki rozrodcze. Pszczoła strąca na siebie pyłek z pylników kwiatowych, miesza go z odrobiną gruczołów ślinowych i w postaci granulki przynosi go do ula w tzw. koszykach na trzeciej parze odnóży. Zawiera około 250 różnych związków: białko, węglowodany, składniki mineralne, witaminy, enzymy, kwasy organiczne (jabłkowy, mlekowy, cytrynowy, winowy, szczawiowy, bursztynowy). Pyłek jest używany jako odżywka regenerująco-wzmacniająca. Polecany na: przewlekłe zakażenia i stany zapalne gruczołu krokowego oraz cewki moczowej, uporczywe zaparcia, działa antibakteryjnie i regenerująco na uszkodzoną wątrobę, wpływa korzystnie w okresie rekonwalescencji po zawale serca, ogranicza i hamuje miażdżycę, pomaga w chorobach woreczka żółciowego, przy zaburzeniach trawienia i przemiany materii, klimakterium, przewlekłe biegunki, wzmacnia odporność immunologiczną, podnosi sprawność umysłową, obniża stany napięć nerwowych, poprawia samopoczucie, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność organizmu na przeziębienia, choroby dróg oddechowych i przewodu pokarmowego.

PROPOLIS (CHIT DE ALBINE)

Este o substanță balsamico-rășină colectată de albine din mugurii copacilor. Propolisul conține o serie de substanțe biologice active care prezintă puterice proprietăți bactericide, fungicide și analgezice. Acționează ca un antibiotic natural prin distrugerea și blocarea tuturor microorganismelor, bacteriilor, ciupercilor, virusilor și protozoarelor. Accelerează metabolismul celular și are un efect general de detoxifiere. Regenerează țesutul osos și cartilajului, epiteliul pielii, previne cicatricile de la arsuri. Este utilizat în special în tratamentul ulcerelor de presiune, arsurilor, ulcerelor și rănilor greu de vindecat. Pe plan intern, ajută în traterea ulcerelor gastrice și în bolile cronice ale tractului gastro-intestinal. Este folosit cu succes în tratamentul bolilor gurii, gâtului și laringelui.

POLEN

Sunt celule reproducătoare masculine produse de plante. Albina scapă polen din anterele florii, îl amestecă cu un pic de glande salivare și, sub formă de granule, îl aduce în stup în așa-numita coșuri pe a treia pereche de picioare. Contine aproximativ 250 de compusi diferiti: proteine, carbohidrati, minerale, vitamine, enzime, acizi organici (malic, lactic, citric, tartric, oxalic, chihlimbar). Polenul este folosit ca balsam regenerant și întăritor. Recomandat pentru: infecții cronice și inflamații ale glandei prostatei și uretrei, constipație persistentă, efect antibacterian și regenerat asupra ficatului afectat, are un efect pozitiv în timpul convalescenței după un infarct, reduce și inhibă ateroscleroza, ajută în boli ale vezicii biliare, digestive și tulburările metabolice contează, menopauza, diareea cronică, întărește rezistența imună, crește performanța psihică, scade tensiunea nervoasă, îmbunătățește starea de spirit, întărește părul și unghiile, întărește rezistența organismului la răceli, boli respiratorii și gastro-intestinale.



19

**GOSPODARSTWO RYBACKIE
„PSTRĄG ZAWOJSKI”
ZAWOJA 1346A, 34-222 ZAWOJA**

Hodowla znajduje się w Zawoi u podnóża Babiej Góry. Specjalizuje się w hodowli pstrąga źródlanego, tęczowego oraz potokowego. Ryby hodowane są według niezmiennych, tradycyjnych metod w komfortowych warunkach górskich potoków, w bliskim sąsiedztwie Babiogórskiego Parku Narodowego. Na miejscu znajduje się sklep z wyrobami z własnej produkcji. Do wszystkich produktów używane są ryby z własnej hodowli i naturalnych dodatków. Oprócz tego w ofercie są wyroby innych regionalnych producentów, wśród nich miody, sery, syropy. W hodowli można kupić świeżego pstrąga na wynos, tradycyjnie wędzonego lub wybrać coś z bogatej oferty przetworów oraz spróbować ryb przygotowanych na miejscu w smaźalni.

19

**FERMA DE PEȘTE
„PĂSTRĂVARIE ZAWOJSKI”
ZAWOJA 1346A, 34-222 ZAWOJA**

Ferma este situată în Zawoja, la poalele Babia Góra. Este specializat în creșterea de primăvară, curcubeu și păstrăv brun. Peștii sunt crescuți după metode tradiționale neschimbate în condițiile confortabile ale pâraielor de munte, în vecinătatea Parcului Național Babia Góra. Există un magazin cu produse din producție proprie. Toate produsele folosesc pește din propria lor reproducție și aditivi naturali. În plus, oferta include produse de la alți producători regionali, printre care miere, brânză și siropuri. La fermă, puteți cumpăra păstrăv proaspăt de luat, afumat în mod tradițional sau alegeți ceva dintr-o gamă largă de conserve și încercați peștele preparat pe loc în camera de prăjire.





PSTRĄG ZAWOJSKI ŚWIEŻY

Pochodzi z hodowli w Zawoi Mosorne wykorzystującej krystalicznie czystą wodę z górskich potoków, w bliskim sąsiedztwie Babiogórskiego Parku Narodowego. Hodowla oferuje pstrąga źródłanego, tęczowego oraz potokowego. Ryba ma bardzo smaczne, delikatne, białe mięso o wysokiej zawartości tłuszczu, bogate w białko. Serwowany jest świeży pstrąg na wynos, smażony lub tradycyjnie wędzony.

PSTRĄG PO ZAWOJSKU SMAŻONY

Tradycyjny przepis przyrządzania pstrąga po zawojsku smażonego to pstrąg smażony na maśle. Mięso jest wyjątkowo soczyste i aromatyczne.

PSTRĄG PO ZAWOJSKU WĘDZONY

Ze względu na lokalną tradycję do procesu wędzenia ryb wykorzystuje się tylko drewno bukowe. Buk świetnie nadaje się do wędzenia dzięki swojej naturalnej kaloryczności, co pozwala na uzyskanie mocnego aromatu wędzenia w gotowym produkcie. Dodatkowo wędzenie z użyciem tego drewna nadaje charakterystyczną, lekko kwaskową nutę, dzięki czemu nasze ryby smakują wyjątkowo. Pstrąg wędzony jest na dwa sposoby. Pierwszy, najpopularniejszy to wędzenie „na gorąco”, w którym przez kilka godzin w wysokiej temperaturze wędzi się całego wcześniej nasolonego pstrąga. Drugim sposobem jest wędzenie „na zimno”. To zdecydowanie wybór dla największych smakoszy. Proces wędzenia i nasalania w tym przypadku trwa bardzo długo, nawet kilka dni, jednak cierpliwość i w tym przypadku popłaca. Efektem jest delikatne mięso o intensywnym smaku, lekko słodkim charakterze.

PĂSTRĂV PROASPĂT ZAWOJSKI

Provine dintr-o fermă de reproducție din Zawoja Mosorne, care folosește apă cristalină din pâraiele de munte, în imediata apropiere a Parcului Național Babia Góra. Ferma oferă păstrăv de primăvară, curcubeu și brun. Peștele are o pulpă foarte gustoasă, delicată, albă, bogată în grăsimi, bogată în proteine. Se servește păstrăv proaspăt, prăjit sau afumat în mod tradițional.

PĂSTRĂV ÎN STIL ZAWOJSKO PRĂJIT

Reteta traditionala de preparare a pastravului prajit cu faina este pastravul prajit cu unt. Carnea este extrem de suculenta si aromata.

ZAWOJSKO AFUMAT PĂSTRĂV

Datorita traditiei locale, in procesul de afumare se foloseste numai lemn de fag. Fagul este perfect pentru afumat datorita puterii sale calorice naturale, care permite obtinerea unei arome puternice de afumat in produsul finit. In plus, afumarea cu acest lemn da o nota caracteristica, usor acidă, datorita careia peștele nostru are un gust deosebit. Păstrăvul este afumat în două moduri. Primul și cel mai popular este afumarea „la cald”, în care tot păstrăvul sărat anterior este afumat timp de câteva ore la temperatură ridicată. A doua metodă este fumatul la rece. Aceasta este cu siguranță o alegere pentru cei mai mari gurmanzi. Procesul de afumare și sărare în acest caz durează foarte mult, chiar și câteva zile, dar și răbdarea dă roade în acest caz. Rezultatul este o carne fragedă, cu o aromă intensă și un caracter ușor dulce.



20

**ZAGRODA EDUKACYJNA
„BACÓWKA U HARNASIA”
MARCÓWKA 84
34-210 ZEMBRZYCE**

Zagroda jest usytuowana w Marcówce. Obiekt w stylu góralskim. W „Bacówce u Harnasia” istnieje możliwość samodzielnego upieczenia chleba i spania na sianie. Organizowane są tutaj imprezy plenerowe, imprezy integracyjne, imprezy firmowe. Bacówka oferuje także wyżywienie na bazie ekologicznych produktów z własnego gospodarstwa.

20

**FERMA EDUCAȚIONALĂ
„BACÓWKA U HARNASIA”
MARCÓWKA 84
34-210 ZEMBRZYCE**

Ferma este situată în Marcówka. Obiect în stil highlander. În „Bacówka u Harnasia” poți coace singur pâine și dormi pe fân. Aici sunt organizate evenimente în aer liber, evenimente de integrare și evenimente de companie. Bacówka oferă, de asemenea, mese pe bază de produse ecologice de la ferma proprie.





SERKI OWCZE WĘDZONE

Sery są wędzone naturalnym dymem bukowym. W składzie jest tylko mleko owcze, podpuszczka i sól, nie zawiera jakichkolwiek barwników, konserwantów, ani ulepszaczy smaku.

Produkt pochodzi z najlepszej jakości mleka owiec wypasanych na Podbabiogórze, dzięki czemu ma intensywny smak, piękny oraz niepowtarzalny zapach.

BUNDZ

Bundz to góralski ser z mleka owczego, smakiem i konsystencją przypominający mozzarellę. Ma kształt dużego, zaokrąglonego bochenka. Pokryty jest białą, delikatną skórką. Jego konsystencja jest elastyczna, raczej miękka. Smak sera jest łagodny, maślany, lekko orzechowy, czasem trochę kwaskowaty. Można jeść go samego, np. do kanapek, ale także dodawać do sałatek, i grillować. Ser bundz doskonale smakuje z żurawiną.

ŻENTYCA

Żentyca jest to serwatka z mleka owczego ściętego podpuszczką, otrzymywana przy wyrabianiu oscypków i bundzu z mleka owczego. Ma barwę białą lub lekko kremową. Pita jest przede wszystkim na halach, mocno schłodzona i świeża (słodka) lub skwaszona po kilku dniach.

BRÂNZĂ DE OAIÉ AFUMATĂ

Brânzeturile sunt afumate cu fum natural de fag. Conține doar lapte de oaie, cheag și sare, nu conține coloranți, conservanți sau potențiatori de aromă. Produsul provine din lapte de oaie de cea mai bună calitate pascut în Podbabiogórze, datorită căruia are o aromă intensă, un miros frumos și unic.

BUNDZ

Bundz este o brânză din lapte de oaie, care amintește de mozzarella ca gust și textură. Are forma unei pâini mari, rotunjite. Este acoperit cu o piele albă, delicată. Consistența sa este elastică, destul de moale. Gustul brânzei este blând, untos, ușor de nucă, uneori puțin acru. Puteți să-l mâncați singur, de exemplu în sandvișuri, dar și să îl adăugați la salate și la grătar. Brânza Bundz are un gust grozav cu merișoare.

ŻENTYCA

Żentyca este un zer din lapte de oaie cheag, obținut la fabricarea oscypek și bundz din lapte de oaie. Are o culoare albă sau ușor crem. Se bea mai ales pe holuri, foarte rece și proaspăt (dulce) sau acru după câteva zile.

21

**PIEKARNIA „ANIA”
– LOREK JAN
ZEMBRZYCE 101
34-210 ZEMBRZYCE**

Piekarnia „Ania” powstała w 1989 roku. Jako mała rodzinna firma od początku istnienia starała się wtopić w kulturę i smaki rejonu Zembrzyc, co było inspiracją do stworzenia własnych receptur chlebów: Beskidzki, Góralski, Zakopiański. Pieczywo wyrabiane jest w sposób tradycyjny z wielką dbałością o jakość każdego bochenka. Wyroby cechuje wysoka jakość, naturalne składniki oraz nasze przepisy. Niektóre z wypieków, takie jak chleb wieloziarnisty, chleb śliwkowy uzyskały Certyfikat Produktu Lokalnego. Zainteresowanie piekarnictwem młodego, trzeciego pokolenia daje nadzieję na kontynuację działalności w następnych latach. Piekarnia znajduje się w miejscowości Zembrzyce. Różnorodność i wybór pieczywa sprawia, że dotrze ono do gustu każdego klienta.

21

**BRUTĂRIA „ANIA”
– LOREK JAN
ZEMBRZYCE 101
34-210 ZEMBRZYCE**

Brutăria „Ania” a fost înființată în 1989. Fiind o mică afacere de familie, de la bun început, a încercat să se îmbine cu cultura și aromele regiunii Zembrzyce, ceea ce a fost o inspirație pentru a-și crea propriile rețete pentru: Beskidzki, Góralski, Zakopiański. Pâinea este făcută în mod tradițional cu mare grijă pentru calitatea fiecărei pâini. Produsele sunt de înaltă calitate, ingrediente naturale și rețetele noastre. Unele produse de panificație, precum pâinea multicereală și pâinea cu prune, au obținut Certificatul de Produs Local. Interesul pentru brutărie al tinerei, a treia generație dă speranță pentru continuarea activității în următorii ani. Brutăria este situată în Zembrzyce. Varietatea și alegerea pâinii o fac potrivită pentru fiecare client.





CHLEB RAZOWY – WIELOZIARNISTY

Chleb na naturalnym zakwasie powstałym w wyniku wielofazowej fermentacji mąki żytniej i żytniej razowej. Zarówno w jego miększu jak i w dekoracji znajdziemy mnóstwo ziaren, które wzbogacają smak pieczywa oraz jego wartości odżywcze.

CHLEB ŚLIWKOWY

Pieczywo wyrabiane jest w sposób tradycyjny, z wielką dbałością o jakość każdego bochenka z dodatkiem śliwki kalifornijskiej.

BERET SZEFA

Beret szeffa to przekąska o pikantnym smaku. Ciasto grahamowe z bogatym „wnętrzem”.

CHLEB „BESKIDZKI”

Chleb „Beskidzki” wypiekany z mąki pszennej i żytniej. Dłuższy okres fermentacji ciasta powoduje, że chleb zachowuje dłuższą naturalną świeżość. Przy tym pozostaje „pulchny” i porowaty.

CHLEB „JULJAN”

Chleb „JulJan” wyprodukowany wg własnej receptury na cześć urodzenia się Juliana pierwszego wnuka właściciela Jana. Produkt o prostym naturalnym składzie przeznaczony dla wąskiej grupy koneserów zdrowia i smaku.

PÂINE INTEGRALĂ - MULTICEREALE

Pâine cu dospă naturală rezultată din fermentarea în mai multe etape a făinii de seară și făină integrală de seară. Atât în pesmet, cât și în decor, găsim o mulțime de boabe care îmbogățesc gustul pâinii și valoarea ei nutritivă.

PÂINE CU PRUNE

Pâinea este făcută în mod tradițional, cu mare grijă pentru calitatea fiecărei pâini cu adaos de prune uscate din California.

BERETA ȘEFULUI

Bereta bucătarului este o gustare picantă. Tort Graham cu un „interior” bogat.

PÂINE „BESKIDZKI”

Pâine „Beskidzki” coaptă din făină de grâu și seară. Perioada mai lungă de fermentare a aluatului înseamnă că pâinea își păstrează prospețimea naturală mai mult timp. În același timp, rămâne „duluș” și poros.

IULJAN PÂINE

Pâine „JulJan” produsă după rețeta proprie în cinstea nașterii lui Julian, primul nepot al proprietarului Jan. Un produs cu o compoziție naturală simplă destinat unui grup restrâns de cunoscători ai sănătății și gustului.

22

**PASIEKA NAD SKAWĄ
ANTONI DOBISZ
ZEMBRZYCE 653
34-210 ZEMBRZYCE**

Pszczele królestwo pana Antoniego ma swoją siedzibę na obrzeżach wsi Zembrzyce. Okolice tutaj piękna, lasy wokół, a także płynąca rzeka Skawa, wszystko to sprawia, że ten urokliwy zakątek jest prawie idealny dla bytowania pszczół. Po zakończeniu ciężkiej pracy górniczej, zamieszkał na naszym terenie i założył pasiekę, która obecnie ma około 50 rodzin. Wybiera głównie miody spadziowe i wielokwiatowe, pozyskuje też pyłek kwiatowy, kit pszczeli oraz tworzy nowe rodziny pszczele, prowadzi też hodowle matek pszczelich. Swoją pasiekę, obcowanie z pszczołami pan Antoni traktuje to jako szlachetne hobby. Od niedawna jest członkiem Koła Pszczelarskiego „Mioduszyna” w Suchej Beskidzkiej.

22

**STUPINĂ NAD SKAWA
ANTONI DOBISZ
ZEMBRZYCE 653
34-210 ZEMBRZYCE**

Regatul albinelor domnului Antoni are la bază la periferia satului Zembrzyce. Împrejurimile frumoase de aici, pădurile din jur, precum și râul Skawa care curge, toate acestea fac ca acest colț fermecător să fie aproape perfect pentru traiul albinelor. După ce a terminat munca grea de minerit, s-a mutat în zona noastră și a înființat o stupină, care are în prezent aproximativ 50 de familii. Alege în principal miere și miere multifloră, obține, de asemenea, polen, chit de albine și creează noi colonii de albine și, de asemenea, reproduce matcă. Domnul Antoni își tratează stupina ca pe un hobby nobil cu albinele. Recent, a fost membru al Clubului de Apicultură „Mioduszyna” din Sucha Beskidzka.





MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy jest najczęściej wybierany. Jednym z jego właściwości leczniczych jest wzmacnianie układu odpornościowego. Leczy on przeziębienia oraz hamuje rozwój bakterii. Zaś zawarte w miodzie cukry proste to dobre źródło energii dla pracy serca.

MIÓD SPADZIOWY

Miód ze spadzi drzew liściastych dobrze wpływa na pracę nerek, wątroby i układu moczowego. Natomiast miód ze spadzi iglastej niezawodny jest m.in. w łagodzeniu dolegliwości dolnych dróg oddechowych i układu pokarmowego oraz w chorobach układu krążenia.

MIÓD NAWŁOCIOWY

Powstaje z kwiatów nawłoci pospolitej, która bardzo się rozprzestrzeniła na naszym terenie, z tego względu bardzo często traktowana jest jako chwast. Kwiaty nawłoci są koloru żółtego, miód ma także taką barwę. Jest to jednak roślina ceniona wśród pszczelarzy ze względu na swoje właściwości lecznicze. Nawłoc wykazuje silne działanie moczopędne, przeciwbakteryjne i rozkurczowe. Działa wspomagająco w leczeniu ran i owrzodzeń.

MIERE MULTIFLORA

Mierea multiflora este cea mai frecvent aleasa. Una dintre proprietățile sale vindecătoare este de a întări sistemul imunitar. Vindecă răceala și inhibă creșterea bacteriilor. Zaharurile simple continute de miere sunt o sursa buna de energie pentru inima.

MIERE DE MIERE

Mierea de foioase are un efect bun asupra funcționării rinichilor, ficatului și sistemului urinar. Pe de altă parte, mierea de miere de conifere este de încredere, printre altele, în ameliorarea afecțiunilor tractului respirator inferior și a sistemului digestiv și în bolile cardiovasculare.

MIERE DE VERGEA DE AUR

Este produs din florile de vergea de aur, care s-a răspândit foarte mult în zona noastră, de aceea este adesea tratată ca buruiană. Florile de vergea de aur sunt galbene, mierea este și ea galbenă. Cu toate acestea, este o plantă apreciată în rândul apicultorilor pentru proprietățile sale medicinale. Goldenrod are un puternic efect diuretic, antibacterian și diastolic. Sprijină tratamentul rănilor și ulcerelor.

23

**PASIEKA PSZCZELA
KRZYSZTOF OLEŚ
ZEMBRZYCE 657
34-210 ZEMBRZYCE**

Pan Krzysztof Oleś pszczelarstwem zajmuje się od 15 lat. Przygoda ta nie jest przypadkowa, bowiem jest to kontynuacja rodzinnych tradycji po dziadku. Gdy zamieszkał w pięknej okolicy, gdzie są sprzyjające warunki do prowadzenia pasieki, ponieważ tereny nie są skażone środkami ochrony roślin, postanowił rozpocząć przygodę z pszczołami. Obecnie pasieka liczy 40 pni, z których pozyskuje pyszne miody spadziowe i nektarowe, pyłki pszczele, propolis. Właściciel lubi obserwować ciekawe życie społeczności pszczelej. Obecnie jest mistrzem pszczelarskim i członkiem Koła Pszczelarskiego „MIODUSZYNA” w Suchej Beskidzkiej.

23

**STUPINA ALBINEI
KRZYSZTOF OLEŚ
ZEMBRZYCE 657
34-210 ZEMBRZYCE**

Domnul Krzysztof Oleś este implicat în apicultură de 15 ani. Această aventură nu este întâmplătoare, pentru că este o continuare a tradițiilor familiei după bunicul meu. Când s-a mutat într-o zonă frumoasă cu condiții favorabile pentru o stupină, întrucât terenul nu este contaminat cu produse de protecție a plantelor, a decis să-și înceapă aventura cu albinele. În prezent, stupina are 40 de trunchiuri, din care obține delicioasa miere de miere și nectar, polen de albine și propolis. Proprietarului îi place să observe viața interesantă a comunității de albine. În prezent, este maestrul apicultor și membru al Clubului de apicultură „MIODUSZYNA” din Sucha Beskidzka.





MIÓD ZE SPADZI IGLASTEJ

Jest najbardziej charakterystycznym miodem dla okolic górskich. Ma barwę ciemnozieloną poprzez brązową do prawie czarnej. Ze względu na wysoką zawartość biopierwiastków, makro i mikro organizmów posiada silne działanie antyalergiczne, polecany jest przy schorzeniach górnych dróg oddechowych, wzmacnia system immunologiczny.

MIÓD WIELOKWIATOWY

Jest najpopularniejszym miodem nektarowym o barwach od jasnożółtej do ciemnoherbacianej, ma zapach kwiatów, z jakich powstał. Posiada duże zdolności krystalizacji. Miód, który nie krystalizuje, jest miodem fałszowanym. Stosowany przy alergiach, katarach, antystresowy.

MIÓD LIPOWY

Bardzo aromatyczny i smaczny miód polecany przy przeziębieniach ostrych i przewlekłych dróg oddechowych, gardła, anginy, zatok oraz oskrzeli. Działa wykrztuśnie, uspakaja i obniża ciśnienie krwi.

MIÓD NAWŁOCIOWY

Zwany nektarem życia. Ma jasną barwę oraz lekko kwaśny cytrynowy smak. Posiada dużo rutyny i kwercetyny, które poprawiają ukrwienie nerek, kończyn dolnych i układu krążenia. Czyni cuda w ludzkim organizmie. Stosowany w leczeniu miażdżycy, cukrzycy i nadciśnienia.

PROPOLIS (KIT PSZCZELI)

Ma działanie antybakteryjne, antywirusowe, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne. Stosowane w leczeniu przewodu pokarmowego, gruczołu krokowego, oparzeniach, odmrożeniach. Naturalny antybiotyk.

PYŁEK KWIATOWY

Zwany „bombą witaminową”. Zawiera dużo białka, witamin z grupy B, aminokwasów, substancji odżywczych. Stosowany w chorobach wątroby, układu pokarmowego, awitaminozie. Znajduje szczególne zastosowanie w rekonwalescencji po przebytych chorobach. Najbogatszy w składniki mineralne jest pyłek pochodzący z możliwie największej liczby gatunków roślin.

MIERE DIN ROZA DE CONIFERE

Este cea mai caracteristică miere pentru zonele montane. Este verde închis până la maro până la aproape negru. Datorită conținutului ridicat de bioelemente, macro și microorganisme, are un puternic efect antialergic, este recomandat pentru boli ale tractului respirator superior și întărește sistemul imunitar.

MIERE MULTIFLORA

Este cea mai populară miere de neectar cu culori de la galben deschis până la ceai închis, are parfumul florilor din care a fost făcută. Are o capacitate mare de cristalizare. Mierea care nu se cristalizează este miere contrafăcută. Folosit în caz de alergii, secreții nazale, anti-stres.

MIERE DE TEI

Miere foarte aromata și gustoasă recomandată pentru racelile acute și cronicile ale căilor respiratorii, gat, angina, sinusuri și bronhii. Are efect expectorant, calmează și scade tensiunea arterială.

MIERE DE VERGEA DE AUR

Numit neectarul vieții. Are o culoare deschisă și o aromă ușor acrișoară de lămâie. Are multă rutină și quercetină care îmbunătățesc alimentarea cu sânge a rinichilor, a membrelor inferioare și a sistemului circulator. Face minuni în corpul uman. Folosit în tratamentul aterosclerozei, diabetului și hipertensiunii arteriale.

PROPOLIS (CHIT DE ALBINE)

Are proprietăți antibacteriene, antivirale, antifungice și antiinflamatorii. Folosit în tratamentul tractului gastrointestinal, prostatei, arsurilor, degerăturilor. Antibiotic natural.

POLEN

Cunoscută ca „bombă cu vitamine”. Conține multe proteine, vitamine B, aminoacizi și nutrienți. Folosit în boli ale ficatului, sistemului digestiv și avitaminoză. Se folosește mai ales în convalescența după boli. Cel mai bogat în minerale este polenul de la cât mai multe specii de plante.

24

**PIEKARNIA WYROBÓW
REGIONALNYCH „BUGIELEK”
JOLANTA I TOMASZ FIDELUS
ZEMBRZYCE 630
34-210 ZEMBRZYCE**

Piekarnia WYROBÓW Regionalnych „Bugielek” to mała, rodzinna firma. Siedziba mieści się w miejscowości Zembrzyce, położonej na dawniejszym „szlaku bursztynowym”. Wypiekane są tam bugle oraz przeprowadzane są warsztaty z ich wypieku. Piekarnia słynie z tradycyjnej produkcji, co oznacza, że wszystkie czynności wykonuje się ręcznie. To powoduje, iż wypiek bugli jest ogromnie pracochłonnym i czasochłonnym zajęciem. To z kolei wpływa na ich wyjątkowość, na ogromne walory smakowe. Jest to wypiek tradycyjny, domowy bez użycia uzdatniaczy, czy innych konserwantów, dzięki czemu można go zaliczyć do zdrowej żywności.

24

**BRUTĂRIE DE PRODUSE
REGIONALE „BUGIELEK”
JOLANTA ȘI TOMASZ FIDELUS
ZEMBRZYCE 630
34-210 ZEMBRZYCE**

Brutăria de Produse Regionale „Bugielek” este o mică afacere de familie. Sediul este situat în orașul Zembrzyce, situat pe fosta „rută de chihlimbar”. Acolo se coace bugle și se desfășoară ateliere de coacere a acestora. Brutăria este renumită pentru producția sa tradițională, ceea ce înseamnă că toate activitățile sunt efectuate manual. Acest lucru face ca coacerea insectelor să fie o activitate extrem de laborioasă și consumatoare de timp. Acest lucru, la rândul său, contribuie la unicitatea și gustul lor deosebit. Este o coacere tradițională, acasă, fără utilizarea de balsam sau alți conservanți, așa că poate fi clasificată drept aliment sănătos.





BUGLE

Bugle są wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wypiekane były prawdopodobnie już od końca XVII w. Materiały źródłowe opisują kilka wersji powstania tej charakterystycznej nazwy. Pierwsze źródło wskazuje, że nazwa pochodzi od podobieństwa bugli do pukla gęstych, mocno skręconych loków. Ponieważ góralom trudno było wymówić wyraz pukle, mówili bugle. Drugie źródło związane jest z historią i herbem Zembrzyc. Zembrzyce podczas utraty niepodległości państwa polskiego dostały się pod zabór austriacki. W tym czasie do słownika ówczesnych Zembrzycan przeniknął wyraz obcego pochodzenia „Bjugl” – co oznaczało myśliwski róg w kształcie półokrągłego księżycy. Ponadto w herbie Zembrzyc znajdowała się postać myśliwego. Bugle zembrzyckie wypiekane są z mąki pszennej, drożdży z dodatkiem odrobiny soli. Cały proces przygotowania jest bardzo pracochłonny, gdyż wszystkie czynności wykonywane są ręcznie. Gospodynie tzw. „wolacki”, czyli kobiety toczące ciasto, formowały z niego charakterystyczne nieduże kółka, a następnie wkładały do ciepłej wody, aby je „obwarzyc”. Po wyjęciu z wody posypywano je np. makiem z grubą solą i rozkładano na specjalnych blachach. Na koniec wkładano bugle do rozgrzanego pieca bądź piekarnika i opiekano. Tak przygotowany wyrób łączono w małe wiązki na sznurek z dratwy. Bugle sprzedawane były podczas odpustów oraz świąt ludowych.

GOARNĂ

Bugle este inclus în lista produselor tradiționale a Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale. Probabil că au fost coapte încă de la sfârșitul secolului 17. Materialele sursă descriu mai multe versiuni ale apariției acestui nume caracteristic. Prima sursă indică faptul că numele provine de la asemănarea bugli cu un mănunchi de bucle groase, strâns răsucite. Din moment ce muntenii le-a fost greu să pronunțe cuvântul knuckle, ei au spus bugle. A doua sursă este legată de istoria și stema lui Zembrzyce. În timpul pierderii independenței statului polonez, Zembrzyce a fost preluat de Austria. La acea vreme, un cuvânt străin „Bjugl” a pătruns în dicționarul zembrzycanilor de atunci – care însemna un corn de vânătoare în formă de lună semicirculară. Mai mult, în stema lui Zembrzyce era o figură a unui vânător. Zembrzyckie bugle este copt din făină de grâu, drojdie cu puțină sare. Întregul proces de pregătire este foarte laborios, deoarece toate activitățile sunt efectuate manual. Gospodine, așa-zise „Wolacki”, sau femeile care rulau aluatul, formau din el cercuri mici caracteristice, apoi îl puneau în apă caldă pentru a „fierbe”. După ce le-au scos din apă, au fost stropite de exemplu cu mac cu sare grunjoasă și așezate pe tăvi speciale. În cele din urmă, buglele au fost puse într-o sobă sau cuptor încins și coapte. Produsul preparat în acest fel a fost îmbinat în mănunchiuri mici pe o sfoară. Cârnițele se vindeau în timpul târgurilor bisericești și sărbătorilor naționale.

25

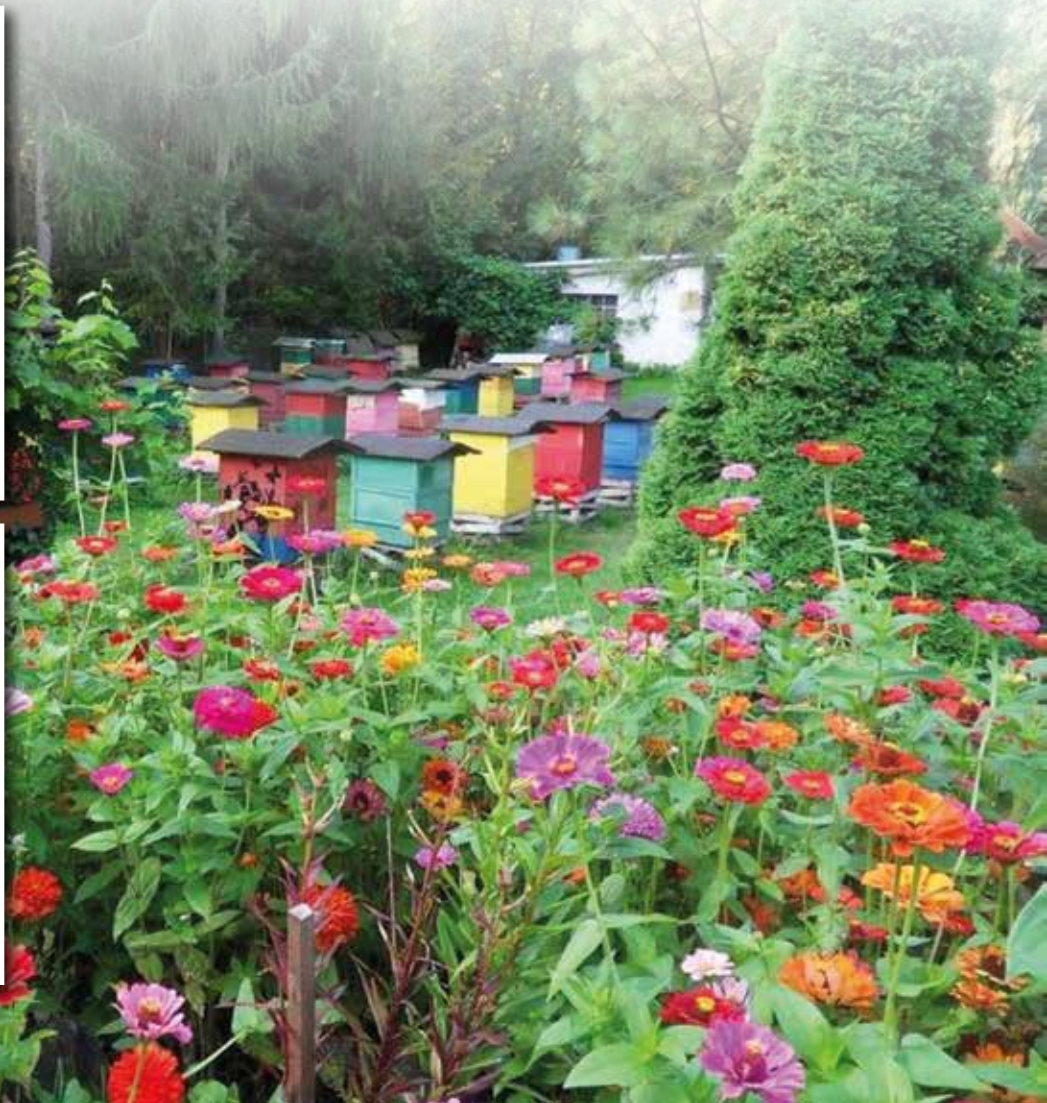
**PASIEKA PSZCZELARSKA
ANDRZEJ KRZYSOŃ
MAREK PORĘBSKI
MARCÓWKA 174
34-210 ZEMBRZYCE**

Pasieka powstała 50 lat temu. Założył ją teść pana Andrzeja Krzystoń – pan Józef Koziółek, któremu towarzyszyła od dziecka praca z pszczołami. Obaj panowie nie traktowali tego jako pracę. Była i jest to dla nich pasja, która daje im energię i radość. Życie rodzin pszczelich jest bardzo interesujące i zagadkowe. Panowie powiększyli pasiekę do 100 rodzin pszczelich. W chwili obecnej pasieka liczy 40 rodzin pszczelich. Mając pasiekę pszczelarską, należy pamiętać o tym, iż o pszczoły trzeba dbać. To wymaga dużego poświęcenia czasu, fachowej wiedzy zdobywanej latami i sprzętu. Ponadto ogromnego serca, zamiłowania i pomocy rodziny. W chwili obecnej, w prowadzeniu pasieki pomagają zięć i syn pana Andrzeja Krzystoń. Dzisiejszy czas nie sprzyja pszczołom. Jest coraz mniej łąk kwiatowych, ludzie wycinają lipy, likwidują sady. Stąd też pszczelarze pozyskują mniejsze ilości miodu. Wielokrotnie zakładali więc łąki kwiatowe dla pszczoł, a na nich wysiewali rośliny miododajne: facelię, grykę. Właściciele pasieki przypominają, że dbając o pszczoły, dbamy również o siebie.

25

**STUPINĂ APICOLĂ
ANDRZEJ KRZYSOŃ
MAREK PORĘBSKI
MARCÓWKA 174
34-210 ZEMBRZYCE**

Stupina de apicultura Andrzej Krzystoń Marek Po-
rębski Stupina a fost înființată acum 50 de ani. A fost
fondată de socrul domnului Andrzej Krzystoń - domnul
Józef Koziółek, care a fost însoțit de munca cu albine-
le încă din copilărie. Ambii domni nu au considerat-o
o treabă. A fost și este o pasiune pentru ei care le dă
energie și bucurie. Viața familiilor de albine este foarte
interesantă și nedumerită. Domnii au mărit stupina la
100 de colonii de albine. În prezent stupina are 40 de
colonii de albine. Dacă ai o stupină, nu uita că trebie
să ai grijă de albine. Este nevoie de mult timp, cu-
noștințe profesionale dobândite de-a lungul anilor și
echipamente. În plus, o inimă uriașă, dragoste și ajutor
de familie. În prezent, ginerele și fiul lui Andrzej Krzy-
stoń ajută la conducerea stupinei. Timpul de azi nu este
favorabil albinelor. Sunt din ce în ce mai puține poieni
cu flori, oamenii taie tei și elimină livezi. Prin urmare,
apicultorii obțin mai puțină miere. Așa că deseori au
înființat pajști cu flori pentru albine și le-au semănat
cu plante melifere: facelia și hrișcă. Proprietarii stupinei
ne amintesc că îngrijind albinele, avem grijă și de noi.



MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód wielokwiatowy to produkt, który tworzony jest z pozyskiwanego z wielu rodzajów kwiatów oraz roślin pyłku. Ma zastosowanie w chorobach alergicznych dróg oddechowych jak astma oskrzelowa lub katar sienny. Ze względu na swój łagodny smak, polecany jest szczególnie dla dzieci. W praktyce miód wielokwiatowy wiosenny charakteryzuje się jasną barwą i delikatnym smakiem. Miód wielokwiatowy letni jest bardziej aromatyczny, słodki oraz ciemniejszy.

MIÓD LIPOWY

Powstaje z nektaru zbieranego przez pszczoły z drzew lipy, drobnolistnej oraz szerokolistnej. Lipowy w stanie płynnym ma barwę od zielono-żółtej do jasno bursztynowej. Posiada charakterystyczny piekący smak oraz silny aromat kwiatu lipy. Miód lipowy znany jest dzięki swoim walorom leczniczym, odżywczym oraz wysokiej aktywności bakteriobójczej, dlatego też stosuje się go powszechnie jako najlepszy środek przy przeziębieniu, grypie i schorzeniach dróg oddechowych. Działa przeciwgorączkowo i przeciwkaszlowo. Polecany jest w chorobach serca oraz układu krążenia. Jego spożywanie sprawdza się w leczeniu schorzeń układu nerwowego i nerwic, stresu lub bezsenności. Miód lipowy przyjmuje się po rozpuszczeniu z ciepłym naparem z kwiatów lipy, a także z owocami maliny lub z sokiem z cytryny.

MIÓD SPADZIOWY

Pozyskiwany jest głównie z drzew świerkowych oraz jodłowych z domieszką miodu ze spadzi modrzewiowej. Miód spadziowy wyróżnia się pięknym, głębokim kolorem oraz wyjątkowo pachnie - można w nim z łatwością wyczuć nuty leśne i żywiczne. Miód spadziowy zawiera magnez, potas, wapń, sód, fosfor, srebro, cynę i molibden. Ma właściwości przeciwbakteryjne i armoaterapeutyczne. Substancje odżywcze i biopierwiastki z miodu spadziowego są świetnie wchłanialne przez organizm. Miód spadziowy wykazuje właściwości oczyszczające, niwelując szkodliwy wpływ toksyn na organizm człowieka (tytoń, alkohol). Pomaga w przemianie materii, poprawia pracę serca i nerek, zmniejsza niepokój i napięcie nerwowe. Przy włączaniu do diety, ze względu na pozytywny wpływ na układ nerwowy, doskonale sprawdzi się w duecie z olejem konopnym. Doskonale zda egzamin również przy osłabionej odporności oraz w kuracjach profilaktycznych w okresach jesienno-zimowych.



MIERE MULTIFLORA

Mierea multiflora este un produs care este facut din polen obtinut din mai multe tipuri de flori si plante. Este utilizat în boli alergice ale tractului respirator, cum ar fi astmul bronșic sau febra fânului. Datorită gustului blând, este recomandat în special copiilor. În practică, mierea multifloră de primăvară se caracterizează printr-o culoare deschisă și o aromă delicată. Mierea multiflora de vara este mai aromata, dulce si mai inchisa.



MIERE DE TEI

Este făcut din nectarul cules de albine din tei, copaci cu frunze mici și foioase. Lichidul de tei în culoarea sa variază de la verde-galben la chihlimbar deschis. Are un gust arzător caracteristic și o aromă puternică de floare de tei. Mierea de tei este cunoscută pentru proprietățile sale curative, nutritive și bactericide ridicate, prin urmare este folosită în mod obișnuit ca cel mai bun remediu pentru răceli, gripă și boli respiratorii. Are proprietăți antipiretice și antitusive. Este recomandat în boli ale inimii și ale sistemului circulator. Consumul acestuia este eficient în tratarea bolilor sistemului nervos și a nevrozelor, stresului sau insomniei. Mierea de tei se ia dizolvată cu o infuzie caldă de flori de tei, precum și cu fructe de zmeura sau suc de lamaie.

MIERE DE MIERE

Se obține în principal din molid și brazi cu un amestec de miere de zada. Mierea de miere se remarcă printr-o culoare frumoasă, profundă și miroase excepțional - poți simți cu ușurință note de pădure și rășină în ea. Mierea de miere conține magneziu, potasiu, calciu, sodiu, fosfor, argint, staniu și molibden. Are proprietăți antibacteriene și armoaterapice. Nutrienții și bioelementele din mierea de miere sunt bine absorbite de organism. Mierea de miere are proprietăți de curățare, reducând efectele nocive ale toxinelor asupra organismului uman (tutun, alcool). Ajută la metabolism, îmbunătățește funcționarea inimii și rinichilor, reduce anxietatea și tensiunea nervoasă. Când este inclusă în dietă, datorită efectului său pozitiv asupra sistemului nervos, va fi perfectă pentru un duet cu ulei de cânepă. De asemenea, va funcționa perfect în cazul imunității slăbite și în tratamentele preventive din perioadele de toamnă și iarnă.

Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Podbabiogórze”

ŻUREK STRYSZAWSKI

Składniki:

- 25 dkg boczku wędzonego
- 15 dkg szynki swojskiej i pieczonego schabu
- 0,5 kg białej kiełbasy lub swojskiej
- 6 jajek
- 0,5 l zakwasu z mąki żytniej i owsianej
- 3 ząbki czosnku
- grzyby suszone, ziele, liść laurowy
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Boczek i kiełbasę zagotować z grzybami i przyprawami. Gdy gotowe wyjąć, boczek pociąć na plastry, a kiełbasę na porcje. Do wywaru wlać zakwas i roztarty czosnek. Zagotować i doprawić. Na talerzu ułożyć ugotowane jajka, boczek, kiełbasę, pokrojoną w plastry szynkę i schab, dodać ziemniaki i zalać żurkiem.



KRÓLIK W ŚMIETANIE

Składniki:

- 1 cały królik
- chrzan
- warzywa
- przyprawy
- śmietana

Sposób wykonania:

Królika pokroić na dowolne porcje i podgotować w jarzynach z dużą porcją zielonej pietruszki. Osolić do smaku. Następnie mięso przełożyć na rozgrzany tłuszcz i smażyć chwilę na złoty kolor. Podlać wywarem z królika, doprawić ziołami angielskimi i liściem laurowym. Na koniec zalać śmietaną (1 szklanka) zmieszana z łyżką mąki pszennej i startym chrzaniem. Podawać z ziemniakami lub chlebem.



PSTRĄG PO ZAWOJSKU

Składniki:

- 1 pstrąg
- Przyprawy: tymianek, majeranek, pieprz
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 dkg masła

Sposób wykonania:

Przyprawami natrzeć pstrąga i zostawić na 2 h. Po 2 godzinach usmażyć na głębokim oleju na lekko brązowy kolor. Ułożyć na folię, do środka dodać masło i natkę pietruszki. Zawinąć rybę w folię aluminiową, dać do pieca i piec w temperaturze 100°C przez około 20 minut.



Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației Grupul de Acțiune Locală „Podbabiogórze”

CIORBA ACRA (BORS) STRYSZAWA

Ingrediente:

- 25 dkg. bacon afumat
- 15 dkg. șuncă de casă și muschie de porc prăjite
- 0,5 kg cârnați albi sau casnici
- 6 oua
- 0,5 l de dospit din faina de seara și ovaz
- 3 catei de usturoi
- Ciuperci uscate, planta, frunza de dafin
- sare piper

Metoda de fabricatie:

Se fierbe baconul și carnatii cu ciupercile și condimentele. Când este gata de îndepărtat, tăiați slănina în felii și cârnații în porții. Se toarnă în bulion drojdia și usturoiul zdrobit. Se aduce la fierbere și se condimentează. Pune pe o farfurie ouale fierte, bacon, carnati, sunca taiata și carnea de porc, adauga cartofi și toarna peste supă acra de seara.

IEPURE ÎN CREMĂ

Ingrediente:

- 1 iepure întreg
- hrean
- legume
- condimente
- cremă

Metoda de fabricatie:

Tăiați iepurele în orice porții și gătiți-le în legume cu o porție mare de pătrunjel verde. Adăugați sare după gust. Apoi transferați carnea în grăsime fierbinte și prăjiți o clipă până se rumenește. Se toarnă bulionul de iepure, se condimentează cu ienibahar și foi de dafin. La final se toarnă smântana (1 cana) amestecată cu o lingură de făină de grau și hrean ras. Serviți cu cartofi sau pâine.

PĂSTRĂVUL DE LA ZAWOJA

Ingrediente:

- 1 păstrăv
- Condimente: cimbru, maghiran, piper
- 1 lingura de patrunjel
- 1 lg de unt

Metoda de fabricatie:

Se freacă păstrăvul cu condimentele și se lasă 2 ore. După 2 ore se prăjește în ulei adânc până se rumenește ușor. Se aseaza pe folie, se adauga untul și patrunjelul în interior. Înveliți peștele în folie de aluminiu, puneți-l la cuptor și coaceți la 100°C pentru aproximativ 20 de minute.

KWAŚNICA Z ŻEBERKAMI

Składniki:

- 1,5 kg żeberek mięsnych
- 60 dag kapusty kiszzonej
- 2 szt. marchewki
- 1 szt. pietruszki
- kawałek selera
- 1 szt. cebuli
- 3 ząbki czosnku
- Ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, dowolne przyprawy wg upodobania

Sposób wykonania:

Żeberka umyć, pokroić na mniejsze kawałki, natrzeć solą, dodać pokrojony czosnek ułożyć w kamiennym naczyniu i pozostawić na 2-3 dni w lodówce lub w chłodnym miejscu. Obracać od czasu do czasu. Dobre przygotowanie żeberek to podstawa kwaśnicy. Drugi niezbędny składnik to swoja, dobrze ukiszona kapusta. Warzywa umyć obrać, cebulkę zrumienić na piecu lub na płycie kuchennej. Mięso wyjąć z naczynia, umyć, zalać zimną wodą, dodać przyprawy i gotować na wolnym ogniu, w trakcie gotowania dołożyć warzywa. Pod koniec gotowania gdy mięso jest prawie miękkie dołożyć kapustę (nie kroić). Podawać z ziemniakami ugotowanymi osobno.



CIORBĂ DE VARZĂ MURATĂ CU COASTĂ

Ingrediente:

- 1,5 kg de coaste de carne
- 60 de grame de varză murată
- 2 buc Morcovi
- 1 buc patrunjel
- o bucată de țelină
- 1 buc ceapa
- 3 catei de usturoi
- lenibahar, dafin, sare, piper, orice condimente dupa bunul plac

Metoda de fabricatie:

Se spală coastele, se taie în bucăți mai mici, se freacă cu sare, se adaugă usturoi tocat, se pune într-un vas de piatră și se lasă 2-3 zile la frigider sau la loc răcoros. Întoarce-te din când în când. O bună pregătire a coastelor stă la baza supei de varză murată. Al doilea ingredient esential este varza ta bine murata. Spălați legumele, rumeniți ceapa pe aragaz sau pe plită. Scoateți carnea din vas, spălați-o, turnați apă rece peste ea, adăugați condimente și fierbeți, adăugați legumele în timp ce gătiți. La sfârșitul gătitului, când carnea este aproape moale, adăugați varza (nu o tăiați). Se serveste cu cartofi fierți separat.

KLUSKI ZIEMNIACZANE – BULATE

Składniki:

- kluski
- 1 litru wody
- 2 szklanki mąki razowej-pszennej
- 1/2 kg ziemniaków
- sos
- 20 dkg boczku wędzonego
- 1 szklanka śmietany
- sóly

Sposób wykonania:

Wodę zagotować, osolić. Ziemniaki zetrzeć jak na placki. Odcisnąć bardzo mocno przez gazę. Z odcisniętych ziemniaków formować kluski i wrzucać na gotującą wodę. Gdy wypłyną, powoli dodawać mąkę i mieszać delikatnie, przez ok. 15 min. Ugotowane kluski wyłożyć na talerz. Wcześniej, w kostkę pokroić boczek i podsmażyć na złoty kolor. Do stopionego, gorącego tłuszczu dodać śmietanę i mieszać, aż troszkę zgęstnieje.



GALUȘTE DE CARTOFI – BULATE

Ingrediente:

- tăiței
- 1 litru de apa
- 2 cani de faina integrala
- 1/2 kg de cartofi
- sos
- 20 dkg de bacon afumat
- 1 cană de smântână
- sare

Metoda de fabricatie:

Tăiați iepurele în orice porții și gătiți-l în legume cu o porție mare de pătrunjel verde. Adăugați sare după gust. Apoi transferați carnea în grăsime fierbinte și prăjiți o clipă până se rumenește. Se toarnă bulionul de iepure, se condimentează cu ienibahar și foi de dafin. La final se toarna smantana (1 cana) amestecata cu o lingura de faina de grau si hrean ras. Serviți cu cartofi sau pâine.

ZUPA Z KISZONYCH RYDZÓW

Składniki:

- 1 litr ukiszonych rydzów
- 1 marchew, pietruszka, cebula
- 2 litry wody
- 0,5 litra wody
- 10 dkg masła

Sposób wykonania:

Wypłukane rydze cienko pokrajać, podsmażyć na cebuli. Ugotować jarzyny, po tym dodać grzyby, zagotować z 10 minut, wlać śmietanę, jeszcze podgotować. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z gotowanymi ziemniakami.



SUPĂ DIN CIUPERCI MURATE DE PIN ROȘU

Ingrediente:

- 1 litru de ciuperci murate de pin roșu
- 1 morcov, patrunjel, ceapa
- 2 litri de apa
- 0,5 litri de apa
- 10 dkg de unt

Metoda de fabricatie:

Taiati felii subtiri ciupercile clatite, prajiti-le pe ceapa. Se fierb legumele, apoi se adaugă ciupercile, se dau la fiert 10 minute, se toarnă smântâna, apoi se lasă să fiarbă. Asezonați cu sare și piper. Se serveste cu cartofi fierti.

ZAWIJANIEC Z KAPUSTĄ (DO BARSZCZU)

Ciasto:

- 1 kg mąki
- 0,5 l mleka
- 8 dkg drożdży
- 3 jajka
- 10 dkg masła
- 1 łyżka cukru
- pieprz, ziele angielskie zmielone

Farsz:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 1/4 główki kapusty świeżej
- 4 dkg grzybów suszonych
- 2 duże cebule
- 10 dkg masła, pieprz, sól (inne przyprawy wg uznania)

Sposób wykonania:

Przyrządzanie farszu: gotujemy każdą kapustę oddzielnie. Do kiszonej dodajemy grzyby. Do zeszkłonej na maśle drobno posiekanej cebuli wkładamy najpierw kapustę słodką i wszystkie przyprawy – dusimy od 5 do 10 min. Następnie dodajemy wyciśniętą kapustę kiszoną, wymieszając, doprawić i posiekać łyżką. Dusić razem około 10 minut.

Przyrządzanie ciasta: Zarobić rozczyne z mleka, drożdży i cukru. Po wyrośnięciu dodać resztę składników i wyrobić ciasto. Pod koniec dodać roztopione masło i wyrabiać. Ciasto musi być dość tęgie. Mąki dodać tyle, ile przyjmie rozczyzna. Nie dolewać mleka w czasie wyrabiania. Kiedy ciasto się ruszy podzielić na części, rozwałkować każdą, nałożyć farsz (ciepły) i zawijać. Zawijające ułożyć na posmarowane blachy. Zostawić do wyrośnięcia, posmarować, pozakłuwać widelcem i piec około 1 godz. w temp. 150-160°C.



ÎNFĂȘURAȚI CU VARZĂ (PENTRU BORS)

Plăcintă:

- 1 kg de faina
- 0,5 l lapte
- 8 dkg drojdie
- 3 oua
- 10 dkg de unt
- 1 lingura de zahar
- piper, ienibahar măcinat

Umplutura:

- 1 kg varza murata
- 1/4 cap de varza proaspata
- 4 dkg ciuperci uscate
- 2 cepe mari
- 10 dkg de unt, piper, sare (alte condimente la discreția ta)

Metoda de fabricatie:

Pregătirea umpluturii: gătiți fiecare varză separat, adăugați ciuperci la varză murată. Pune varza dulce si toate condimentele in ceapa tocata marunt glazurata in unt - tocana 5-10 minute. Se adauga apoi varza murata stoarsa, se amesteca, se asezoneaza si se toaca cu o lingura. Se fierbe împreună aproximativ 10 minute.

Prepararea aluatului: Se face soluția cu lapte, drojdie și zahăr. După ce a crescut se adauga restul ingredientelor si se framanta aluatul. La final se adauga untul topit si se framanta. Aluatul trebuie să fie destul de ferm. Adaugati atata faina cat va lua faina. Nu adăugați lapte în timpul frământării. Când aluatul se mișcă, se împarte în bucăți, se întinde fiecare, se pune umplutura (călduță) și se înfășoară. Așezați wrapurile pe tăvile unse. Se lasa la dospit, se intinde, se intepa cu o furculita si se da la cuptor pentru aproximativ 1 ora. la o temperatură de 150-160°C.

KOŁACZ ZAWOJSKI

Składniki:

- 1 kg mąki
- 19 dkg drożdży
- 1 kg sera
- 4-5 ziemniaków gotowanych
- 1 litr mleka
- 2 łyżki cukru
- 8 jajek, pieprz, ziele angielskie, sól do smaku
- 1/2 kg cebuli
- 1 margaryna
- 1/2 kostki masła

Sposób wykonania:

Mąkę przesiać. Rozrobić drożdże z 2 łyżkami cukru, dodać trochę podgrzanego mleka, 3 łyżki mąki i dokładnie wymieszać. Odstawić do wyrośnięcia. Do reszty mąki dodać 2 jajka, 2 żółtka, trochę soli, mleko, dobrze wyrobić z rozczynem. Pod koniec wyrabiania dodać margarynę, wyrabiać, aby ciasto odchodziło od ręki.

Ser: ser przemleć przez maszynkę, masło rozpuścić, przesmażyć na niej pokrojoną cebulę, dodać masło, pieprz, sól, ziele angielskie. Wszystko razem wymieszać. Dodać 4 żółtka i zmielone ziemniaki, przyprawić do smaku, nałożyć na ciasto i piec w gorącym piekarniku w temperaturze 160°C na złoty kolor (do sera dodać troszkę cukru – smażyemy).



TORTUL LUI ZAWOJSKI

Ingrediente:

- 1 kg de făina
- 19 dkg drojdie
- 1 kg de brânză
- 4-5 cartofi fierti
- 1 litru de lapte
- 2 linguri de zahar
- 8 oua, piper, ienibahar, sare dupa gust
- 1/2 kg de ceapa
- 1 margarină
- 1/2 cuburi de unt

Metoda de fabricatie:

Cerneți făina. Amestecați drojdia cu 2 linguri de zahăr, adăugați puțin lapte încălzit, 3 linguri de făină și amestecați bine. Pune deoparte să se ridice. La restul de făină se adaugă 2 ouă, 2 gălbenușuri, puțină sare, laptele, se frământă bine cu drojdia. La sfârșitul frământării se adaugă margarina, se frământă astfel încât aluatul să stea departe de mână.

Brânză: se pisează brânza printr-o mașină de tocat carne, se topește untul, se prăjește pe el ceapa tocată, se adaugă untul, piperul, sarea și ienibaharul. Se amestecă toate împreună. Adaugam 4 galbenusuri si cartofii macinati, asezonam dupa gust, punem prajitura si coacem la cuptorul incins la 160°C pana se rumenesc (se adauga putin zahar in branza - se prajeste).

GÊȘ PO ZEMBRZYCKU

Składniki:

- Gęś swojska naturalnego chowu.
- Zaprawa: sól, czosnek cebula

Sposób wykonania:

Gęś oskubać z piór, opalić, patroszyć wyłukać w ciepłej i zimnej wodzie. Wytrzeć do sucha. Natrzeć przygotowaną zaprawą od zewnątrz i w środku. Pozostawić w chłodnym miejscu do skruszenia co najmniej 24 godziny. Sprawioną i skruszałą gęś opłukać i włożyć do kastrola (gęsiarka) piersią do góry. Podlać wodą i wstawić do nagrzanego węglowego pieca kuchennego. W czasie pieczenia tuskę kilkakrotnie polewać sosem, a wyparowany sos uzupełniać ciepłą wodą. Piec około 2-3 godzin w zależności od wagi. Gdy piersi się zrumienia, tuskę obrócić grzbietem do góry. Gdy zrumieni się na ciemno złoty kolor sprawdzić widelcem czy jest dostatecznie miękka. Mięso powinno łatwo dać się oddzielić od kości. Podawać na ciepło, polane rozdzielonym się w czasie pieczenia sosem.



GÂSCĂ ÎN STIL ZEMBRZYCKI

Składniki:

- Gâscă de casă de reproducție naturală.
- Mojar: sare, usturoi, ceapa

Sposób wykonania:

Smulgeți pene de gâscă, faceți plajă, intestine, clătiți cu apă caldă și rece. Ștergeți uscat. Frecați mortarul preparat în interior și în exterior. Se lasa la loc racoros sa se sfarama cel puțin 24 de ore. Clătiți gâsca pregătită și mărunțită și puneți-o în castrol (hrăniturul de gâscă) piept sus. Se toarnă cu apă și se pune într-o sobă de cărbune preîncălzită. În timpul coacerii, turnați sosul de mai multe ori peste carcasă și adăugați apă caldă în sosul aburit. Se coace aproximativ 2-3 ore în funcție de greutate. Când sâni sunt aurii, întoarceți carcasa cu partea din spate în sus. Când este maro auriu, verificați cu o furculiță dacă este suficient de moale. Carnea trebuie să fie ușor de separat de oase. Se serveste caldute, turnate cu sosul separat in timpul coacerii.



**TURYSTYCZNA
PODKOWA**

***Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
Turystyczna Podkowa***

***Asociația Grupul de Acțiune Locală
Turystyczna Podkowa***



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa jest partnerstwem trójsektorowym, skupiającym podmioty publiczne, gospodarcze i społeczne oraz mieszkańców. Obecnie liczy 161 członków. Liczną grupę wśród wszystkich członków stowarzyszenia stanowią mieszkańcy, którzy chętnie angażują się w życie społeczne oraz stowarzyszenia i organizacje społeczne, zajmujące się kultywowaniem dziedzictwa kulturowego, rozwijaniem zainteresowań oraz aktywizowaniem społeczności.

Obszar działania LGD obejmuje siedem gmin o łącznej powierzchni 459 km² z ponad 68 tysiącami mieszkańców. To obszar Pogórza Wielickiego z malowniczym Zalewem Dobczyckim, Beskidu Średniego i Beskidu Wyspowego.

Wśród największych atrakcji regionu znajdują się: XIV-wieczny zamek dobczycki ze skansenem, Obserwatorium Astronomiczne im. Tadeusza Banachiewicza na Lubomirze, Schronisko PTTK na Kudłaczach czy kompleks sportowy Słoneczny Park w Sieprawiu.

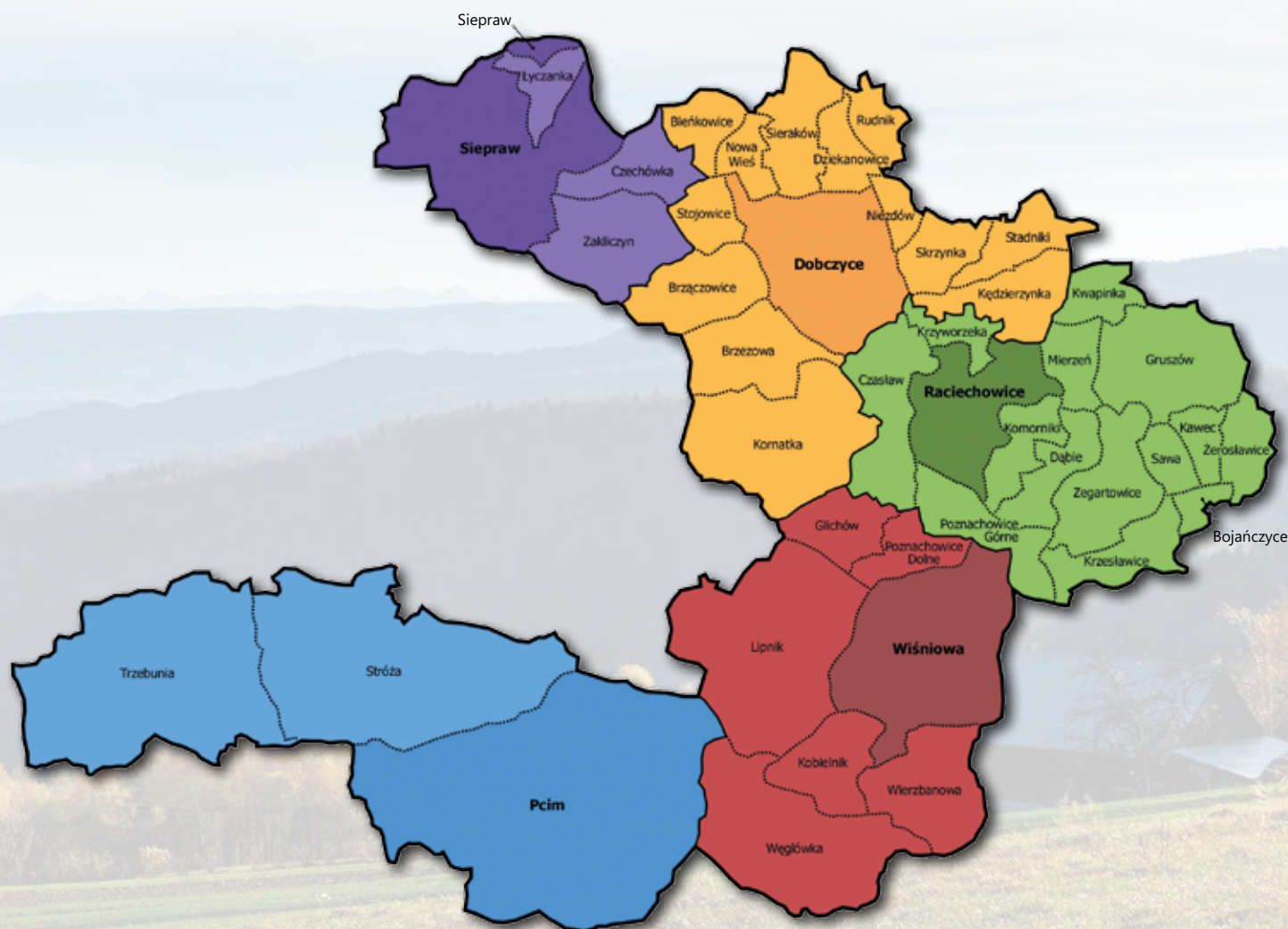
Stowarzyszenie powstało w 2006 roku, ale jego początki sięgają roku 2004 i utworzeniu grupy partnerskiej, którą połączyły wspólne cele i chęć współpracy nie tylko na płaszczyźnie samorządowej. Jednym z jej celów była promocja obszaru sąsiadujących ze sobą

Asociația Local Tourist Action Group Podkowa este un parteneriat din trei sectoare care reunește entități publice, economice și sociale, precum și rezidenți. În prezent are 161 de membri. Un grup mare dintre toți membrii asociației sunt rezidenții care sunt dispuși să se angajeze în viața socială, precum și asociații și organizații sociale care se ocupă cu cultivarea moștenirii culturale, dezvoltarea intereselor și activarea comunității.

Aria de operare a GAL acoperă șapte municipii cu o suprafață totală de 459 km² cu peste 68.000 de locuitori. Aceasta este zona de la poalele Wieliczka, cu pitoreasca lagună Dobczycki, Beskidi de mijloc și Beskizii Wyspowy.

Cele mai mari atracții ale regiunii includ: castelul Dobczyce din secolul al XIV-lea, cu un muzeu în aer liber, Observatorul Astronomic. Tadeusz Banachiewicz în Lubomir, adăpost PTTK pe Kudłacz sau complexul sportiv Słoneczny Park din Siepraw.

Asociația a fost înființată în 2006, dar originile ei datează din 2004 și crearea unui grup de parteneri uniți prin obiective comune și dorința de a coopera nu numai la nivel de administrație locală. Unul dintre scopurile sale a fost promovarea zonei comunelor învecinate din zona poviatului Myślenice, cu mari



gmin z terenu powiatu myślenickiego, posiadających wspaniałe walory przyrodnicze i krajoznawcze to jest: Sieprawia, Dobczyc, Raciechowic, Wiśniowej i Pcimia, zamkniętych w charakterystycznym kształcie podkowy, stąd nazwa LGD.

W czerwcu 2015 roku do Turystycznej Podkowy zostały przyłączone dwie gminy: Tokarnia oraz Lubień, tworzące wcześniej Lokalną Grupę Działania KLIMAS.

Swoje dotychczasowe działania LGD skupia przede wszystkim wokół rozwoju obszarów wiejskich.

Na początku swojej działalności stowarzyszenie złożyło wniosek wraz z ZSRW o dofinansowanie w ramach Schematu II PPL+, na który udało się uzyskać dofinansowanie ze środków SPO „Restrukturyzacja i modernizacja sektora żywnościowego oraz rozwój obszarów wiejskich 2004-2006”, działanie 2.7. Pilotażowy Program LEADER+ Schemat II w wysokości 600.000,00zł. Projekt ten pozwolił na realizację zadań

walori naturale și de vizitare a obiectivelor turistice, adică: Siepraw, Dobczyce, Raciechowice, Wiśniowa și Pcim, închise într-o formă caracteristică de potcoavă, de unde și denumirea GAL-ului.

În iunie 2015, la Turystyczna Podkova s-au unit două municipalități: Tokarnia și Lubień, care au format anterior Grupul de acțiune locală KLIMAS.

Activitățile GAL până acum s-au concentrat în primul rând pe dezvoltarea zonelor rurale.

La începutul activității, asociația a depus la IDS o cerere de finanțare în cadrul Schemei II PPL+, pentru care s-a putut obține finanțare din fondurile POS „Restructurarea și modernizarea sectorului alimentar și dezvoltare rurală 2004-2006”, acțiunea 2.7. Programul pilot LEADER + Schema II în valoare de 600.000,00 PLN. Acest proiect a permis realizarea unor sarcini constând în: dezvoltarea conceptului de coloană vertebrală a traseelor cu puncte de belvedere





polegających na: opracowaniu koncepcji szkieletu szlaków wraz z punktami widokowymi i przystankami turystycznymi, inwentaryzację terenu wraz z mapą, projekt centrum sprzedaży bezpośredniej w Pcimiu, organizacji imprez masowych, wydanie katalogu producentów, usługodawców i atrakcji turystycznych obszaru oraz przeprowadzenie kilkunastu szkoleń dla mieszkańców ówczesnego obszaru Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa, tj. gmin: Siepraw, Dobczyce, Raciechowice, Wiśniowa, Pcim. Zrealizowane wyżej działania i kolejne kroki w zakresie budowania i poszerzania partnerstwa



și opriri turistice, inventarierea zonei cu hartă, proiectarea unui centru de vânzări directe în Pcim, organizarea de evenimente de masă, publicarea unui catalogul producătorilor, furnizorilor de servicii și atracțiilor turistice din zonă și vreo duzină de training-uri pentru locuitorii zonei de atunci a Grupului de Acțiune Locală Podkova Turistic, adică municipalitățile: Siepraw, Dobczyce, Raciechowice, Wiśniowa, Pcim. Activitățile desfășurate mai sus și demersurile ulterioare în domeniul construirii și extinderii parteneriatului în zona GAL au permis, cu sprijin financiar din partea primăriilor din zona GAL și al Biroului Mareșal, să desfășoare lucrări care vizează elaborarea unei noi Strategii de Dezvoltare Locală. pentru 2009-2015 și primind finanțare din PDR 2007-2013 pe Axa 4 LEADER.



na obszarze LGD pozwoliły przy pomocy finansowej ze strony gmin obszaru LGD oraz Urzędu Marszałkowskiego na prowadzenie prac zmierzających do opracowania nowej Lokalnej Strategii Rozwoju na lata 2009-2015 i otrzymania dofinansowania ze środków PROW 2007-2013 na Oś 4 LEADER.

Realizacja Lokalnej Strategii Rozwoju Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa na lata 2009-2015 zaowocowała dofinansowaniem ponad 119 projektów na łączną kwotę 6 196 408,67 zł,



Implementarea Strategiei de Dezvoltare Locală a Asociației Local Tourist Action Group Podkowa pentru anii 2009-2015 a avut ca rezultat cofinanțarea a peste 119 proiecte în valoare totală de 6.196.408,67 PLN, care au contribuit, printre altele, la dezvoltarea antreprenoriatului, popularizarea patrimoniului cultural, promovarea turismului și stimularea activității sociale.

O altă Strategie de Dezvoltare Locală condusă de comunitate pentru 2014-2020 pentru domeniul de activitate al Asociației: Local Tourist Action Group Podkowa GAL cu un buget de 8.772.000,00 PLN este în primul rând implementarea a două obiective generale:





które przyczyniły się m.in. do rozwoju przedsiębiorczości, popularyzacji dziedzictwa kulturowego, promocji turystyki oraz pobudzenia aktywności społecznej.

Kolejna Strategia Rozwoju Lokalnego kierowanego przez Społeczność na lata 2014-2020 dla obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa LGD z budżetem w wysokości 8 772 000,00 zł to przede wszystkim realizacja dwóch celów ogólnych:

- „Przedsiębiorcze społeczeństwo na obszarze LGD Turystyczna Podkowa”
- „Rozpoznawalny obszar i aktywne społeczeństwo LGD Turystyczna Podkowa”

Jest ona realizowana przede wszystkim poprzez konkursy, w tym nabory na podejmowanie działalności gospodarczej, projekty grantowe czy projekty współpracy.

- „Societatea antreprenorială din zona GAL Turystyczna Podkowa”
- „Zona de recunoscut și societate activă GAL Turystyczna Podkowa”



Jednym ze wspomnianych projektów współpracy jest projekt pn. Wyznaczenie szlaku kulinarnego produktu lokalnego „Polsko-Rumuński Szlak Lokalnych Kulinariów”, w ramach którego powstała niniejsza publikacja. Efektem przeprowadzonych do tej pory naborów w ramach budżetu na lata 2014-2020 jest powstanie na obszarze działania LGD Turystyczna Podkova 54 nowych firm z łączną kwotą przyznanej pomocy w wysokości 3 240 000,00 zł, podpisanie 9 umów w ramach konkursów na kwotę 1 016 852,42 zł oraz 53 umów grantowych z łączną pulą wsparcia w wysokości 1 353 799,00 zł. Środki te zostały przeznaczone m.in. na doposażenie klubów sportowych i innych organizacji pozarządowych, zachowanie dziedzictwa lokalnego poprzez zakup strojów regionalnych i konserwację obrazów i rzeźb, promocję obszaru LGD Turystyczna Podkova, zagospodarowanie czasu wolnego seniorów, osób niepełnosprawnych, dzieci i młodzieży oraz organizację imprez sportowo-rekreacyjno-kulturalnych czy utworzenie i rozwój infrastruktury społecznej. To działania wspierające lokalną społeczność i sprawiające, że nasze małe ojczyzny stają się coraz piękniejsze. Przyczyniają się one również do wzrostu zaangażowania społeczeństwa, dbającego



Se implementează în principal prin concursuri, inclusiv recrutări pentru începerea activității de afaceri, proiecte de granturi și proiecte de cooperare. Unul dintre proiectele de cooperare menționate mai sus este proiectul intitulat Se conturează traseul produselor culinare autohtone „Trasamentul culinar local polono-român”, în temeiul căruia a fost creată această publicație. ajutor în valoare de 3.240.000,00 PLN, semnarea a 9 contracte în cadrul concursurilor în valoare de 1.016.852,42 PLN și 53 contracte de grant în valoare totală. fond de sprijin de 1.353.799,00 PLN, echiparea cluburilor sportive și a altor organizații neguvernamentale, conservarea patrimoniului local prin achiziționarea de costume regionale și conservarea picturilor și sculpturilor, promovarea zonei GAL Turystyczna Podkova, amenajarea timpului liber pentru seniori, persoane cu dizabilități, copii și tineret și organizarea de evenimente sportive, recreative și culturale sau crearea și dezvoltarea infrastructurii sociale Acestea sunt activități de sprijinire a comunității locale și de a realiza acest lucru că micile noastre patrii devin din ce în ce mai frumoase. De asemenea, contribuie la implicarea sporită a societate,



o zachowanie dziedzictwa kulturowego oraz podniesienia atrakcyjności gospodarczej i turystycznej obszaru Lokalnej Grupy Działania Turystyczna Podkowa.

Turystyczna Podkowa jest także jednym z głównych organizatorów corocznego Konkursu Szopek Tradycyjnych i Krakowskich, który swoim zasięgiem obejmuje tereny Dekanatu Mogilany oraz wszystkich siedmiu gmin należących do Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa. Konkurs od lat umacnia i podtrzymuje wspaniałe tradycje bożonarodzeniowe. Przyczynia się także do wzmocnienia więzi rodzinnych i koleżeńskich, wzbogaca twórczość amatorską oraz służy wyłonieniu młodych talentów wśród lokalnej społeczności.

având grijă de conservarea patrimoniului cultural și creșterea atractivității economice și turistice a zonei Grupului Local de Acțiune Turistică Podkowa.

Turystyczna Podkowa este, de asemenea, unul dintre principalii organizatori ai Concursului anual de Nașteri Tradiționale și Cracovie, care acoperă zona Protopopiatului Mogilany și toate cele șapte municipalități aparținând Grupului Local de Acțiune Turistică Podkowa. De ani de zile, competiția întărește și menține mari tradiții de Crăciun. De asemenea, contribuie la întărirea legăturilor de familie și prietenie, îmbogățește creativitatea amatorilor și servește la identificarea tinerelor talente în rândul comunității locale.





1. Pasieka pod Dębami” Tomasz Matys
ul. Jana Pawła II 153, 32-447 Łyczanka,
2. Kozia Dolina E.R. Jelonek
ul. Kalinowa 33, 32-447 Siepraw,
3. Bistro Pierozek Ewelina Gołąb
ul. Jana Pawła II 38, 32-447 Siepraw,
4. Winnica Stadniki
Stadniki 103, 32-410 Dobczyce,
5. Pasieka Na Brzegu
Agnieszka i Krzysztof Pokrywa
Nowa Wieś 32, 32-410 Dobczyce,
6. Pasieka GRA-STAN
ul. Dębowa 13, 32-410 Dobczyce,
7. Gospodarstwo Sadownicze
Jolanta i Leon Majka
Zegartowice 9, 32-415 Raciechowice,
8. Gospodarstwo Sadownicze
Jadwiga i Jacek Serafinowie
Mierzeń 1, 32-415 Raciechowice,

1. Stupina sub Debami Tomasz Matys
ul. Jana Pawła II 153,32-447 Łyczanka,
2. Poiana Caprei E.R. Jelonek
ul. Kalinowa 33, 32-447 Siepraw,
3. Autoservire Pierozek Ewelina Gołąb
ul. Jana Pawła II 38, 32-447 Siepraw,
4. Podgoria Stadniki
Stadniki 103, 32-410 Dobczyce,
5. Stupina Na Brzegu
Agnieszka i Krzysztof Pokrywa
Nowa Wieś 32, 32-410 Dobczyce,
6. Stupina GRA-STAN
ul. Dębowa 13, 32-410 Dobczyce,
7. LIVADA
Jolanta i Leon Majka
Zegartowice 9, 32-415 Raciechowice,
8. Livada
Jadwiga i Jacek Serafinowie
Mierzeń 1, 32-415 Raciechowice,

- | | |
|--|--|
| <p>9. Slow Flow Group Sp. z o.o.
Komorniki 28, 32-415 Raciechowice,</p> <p>10. Spółdzielnia Ogrodnicza GRODZISKO
32-415 Raciechowice 327,</p> <p>11. Pasieka „Słodkie Bzykanko”, Stanisław Lizak
Żerostawice 72, 32-414 Gruszów,</p> <p>12. Pasieka Kurek Stanisław
32-314 Gruszów 127,</p> <p>13. Spółdzielnia Socjalna „Kuznia Smaku”
Dom Strażaka OSP Czasław
Czasław 51, 32-415 Raciechowice,</p> <p>14. „Żar z pieca” Piotr Papież
Poznachowice Górne 111
32-415 Raciechowice,</p> <p>15. Magdalena Seweryn
Kwapinka 31, 32-415 Raciechowice,</p> <p>16. Gospodarstwo Rolne Ewa i Kazimierz Grabaccy
Poznachowice Dolne 44, 32-412 Wiśniowa,</p> <p>17. Koło Gospodyń w Wiśniowej
32-412 Wiśniowa 320,</p> <p>18. „Specjały babci Janiny”
Lipnik 101, 32-412 Wiśniowa
oraz punkt sprzedaży Wiśniowa 123 (Rynek)
32-412 Wiśniowa,</p> <p>19. Kliszczacka Manufaktura
32-431 Stróża 177,</p> <p>20. Pasieka Wielopokoleniowa Pcim
Sławomir Druzgała
32-432 Pcim 704,</p> <p>21. Gospodarstwo Rolne Dominika Studzińska
32-433 Tenczyn 149,</p> <p>22. Gospodarstwo Rolne, Teresa i Józef Czarnota
32-433 Tenczyn 150,</p> <p>23. Gospodarstwo Pasieczne u Kudłacza
32-433 Lubień 377,</p> <p>24. Ekomuzeum Bogdanówka
32-437 Bogdanówka 111,</p> <p>25. Śmietanówka Agroturystyka
Zawadka 38, 32-435 Krzczonów.</p> | <p>9. Slow Flow Group Sp. z o.o.
Komorniki 28, 32-415 Raciechowice,</p> <p>10. ASOCIATIA DE LIVEZI GRODZISKO
32-415 Raciechowice 327,</p> <p>11. Stupina „Słodkie Bzykanko”, Stanisław Lizak
Żerostawice 72, 32-414 Gruszów,</p> <p>12. Stupina Kurek Stanisław
Gruszów 127, 32-314 Gruszów,</p> <p>13. Asociația Socială „Kuznia Smaku”
Dom Strażaka OSP Czasław
Czasław 51, 32-415 Raciechowice,</p> <p>14. „Jar din cuptor” Piotr Papież
Poznachowice Górne 111
32-415 Raciechowice,</p> <p>15. Magdalena Seweryn
Kwapinka 31, 32-415 Raciechowice,</p> <p>16. Gospodarie Agricola Ewa i Kazimierz Grabaccy
Poznachowice Dolne 44, 32-412 Wiśniowa,</p> <p>17. CERCUL DE GOSPODINE din Wiśniowa
32-412 Wiśniowa 320</p> <p>18. Specialitate buni Janiny
Lipnik 101, 32-412 Wiśniowa
oraz punkt sprzedaży Wiśniowa 123 (Rynek)
32-412 Wiśniowa,</p> <p>19. Kliszczacka Manufaktura
32-431 Stróża 177,</p> <p>20. STUPINA DIN GENERATIE IN GENERATIE Pcim
Sławomir Druzgała
32-432 Pcim 704,</p> <p>21. Gospodarie Agricola Dominika Studzińska
32-433 Tenczyn 149,</p> <p>22. Gospodarie Agricola, Teresa i Józef Czarnota
32-433 Tenczyn 150,</p> <p>23. GOSPODARIE DE ALBINE u Kudłacza
32-433 Lubień 377,</p> <p>24. Ecomuzeu Bogdanówka
32-437 Bogdanówka 111,</p> <p>25. Agroturistica Smantani
Zawadka 38, 32-435 Krzczonów.</p> |
|--|--|

Legenda:

- | | |
|--|--|
| <p> Pasieka / Stupină</p> <p> Sery / brânzeturi</p> <p> Agroturystyka / groturistica</p> <p> Winnica / Vita de vie</p> <p> Piekarnia / Brutăria</p> | <p> Gospodarstwo sadownicze / livanda</p> <p> Cydr, nalewki / cydr, tincturi</p> <p> Wyroby tradycyjne / produse regionale</p> <p> Ekomuzeum / ecomuzeu</p> <p> Pierogi / găluște</p> |
|--|--|

1

**„PASIEKA POD DĘBAMI”
TOMASZ MATYS
UL. JANA PAWŁA II 153
32-447 ŁYCZANKA**

Pasieka „Pod Dębami” została założona w 1964 roku, kiedy to Stanisław Matys zakupił pierwszy ul. Następnie do roku 2000 pasiekę prowadził Marian Matys, który był zrzeszony w krakowskim Kole Pszczelarzy i Ogrodników. Kolejno przejął ją Andrzej Matys i przekazał swoim synom Tomaszowi i Mateuszowi, którzy opiekują się nią od 2018 roku. Tomasz należy do Koła Pszczelarzy w Myślenicach, które jest oddziałem Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy w Krakowie. Największą ilość pni pasieka posiadała w 2002 roku, gdzie było ich 32. Obecnie jest 25 sztuk.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wiosenny: z mniszku, rzepaku, akacji,
- lipowy: pozyskuje się po przekwitnięciu lipy,
- mix: kombinacja wszystkich miódów (po przeglądzie rocznym).

Oprócz miódów pasieka specjalizuje się w produkcji świec z naturalnego wosku pszczelego.

1

**STUPINA SUB DEBAMI
TOMASZ MATYS
UL. JANA PAWŁA II 153
32-447 ŁYCZANKA**

Stupina „Pod Dębami” a fost înființată în 1964, când Stanisław Matys a achiziționat primul stup. Apoi, până în 2000, Marian Matys, care era afiliat la conducerea stupina în Cercul Apicultorilor și Grădinarilor din Cracovia. Andrzej Matys a preluat-o și a predat-o fiilor săi Tomasz și Mateusz, care au grijă de ea din 2018. Tomasz aparține Cercului Apicultorilor din Myślenice, care este o filială a Asociației Provinciale a Apicultorilor din Cracovia. Stupina a avut cel mai mare număr de familii în 2002, unde erau 32. În prezent, sunt 25 de bucăți.

Miere obținută din stupină:

- primăvară: din păpădie, rapită, salcâm,
- tei: obținută după ce teiul s-a estompat,
- amestec: o combinație a tuturor mierii (după revizuirea anuală).

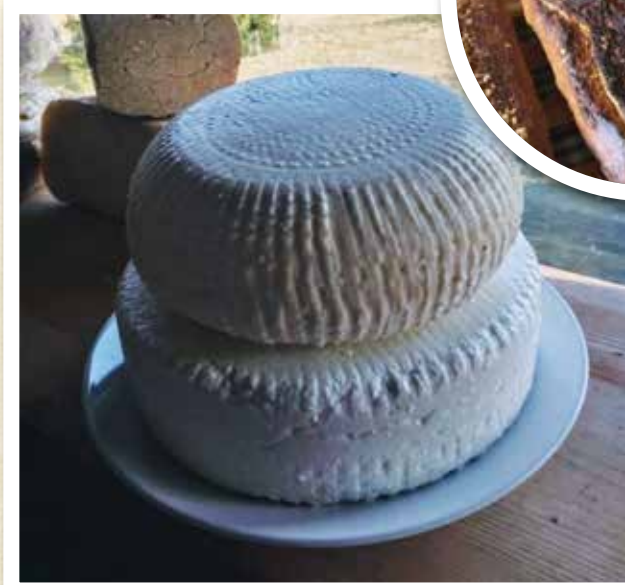
În afară de miere, stupina este specializată în producerea de lumânări naturale din ceară de albine.



2

KOZIA DOLINA E.R. JELONEK
UL. KALINOWA 33
32-447 SIEPRAW

Gospodarstwo rodzinne prowadzone przez Elżbietę i Romana Jeloneków, którzy zajmują się hodowlą kóz oraz sprzedają bezpośrednio swoich produktów. Specjalizują się przede wszystkim w wyrobie serów z mleka koziego, w tym serów świeżych typu twaróg, feta, ricotta i sera pasterskiego oraz serów wędzonych. Oprócz serów pieką również chleb na zakwasie.



2

POIANA CAPREI E.R. JELONEK
UL. KALINOWA 33
32-447 SIEPRAW

O fermă de familie condusă de Elżbieta și Roman Jelonek, care cresc capre și își vând direct produsele. Aceștia sunt specializați în principal în producția de brânzeturi din lapte de capră, inclusiv brânzeturi proaspete precum brânza de vaci, feta, ricotta și brânza de ciobănesc, precum și brânzeturi afumate. Pe lângă brânzeturi, se coace și pâine cu aluat.



3

**BISTRO PIEROŻEK
EWELINA GOŁĄB
UL. JANA PAWŁA II 38
32-447 SIEPRAW**

Rodzinne przedsiębiorstwo działające od 2019 roku, oferujące przede wszystkim ręcznie robione pierogi, a także uszka z grzybami, krokiety, domowe przetwory oraz dania obiadowe.

W ofercie znajdziemy między innymi:

- pierogi: ruskie, z mięsem, z kapustą i grzybami, ze szpinakiem i mozzarellą, wiejskie, z jagodami, z serem, z serem i malinami, z serem i wiśniami oraz z truskawkami
- domowe przetwory: kompoty, dzemy, syrop z mniszka lekarskiego, pastę paprykową.



3

**AUTOSERVIRE PIEROŻEK
EWELINA GOŁĄB
UL. JANA PAWŁA II 38
32-447 SIEPRAW**

O întreprindere de familie care funcționează din 2019, oferind în principal găluște făcute manual, precum și găluște cu ciuperci, crochete, conserve de casă și preparate pentru cină.

Oferta include, printre altele:

- găluște: rusești, cu carne, cu varză și ciuperci, cu spanac și mozzarella, rurale, cu afine, cu branza, cu branza și zmeura, cu branza și cirese și cu capsuni
- conserve de casa: compoturi, dulceturi, sirop de papadie, pasta de boia.



4

WINNICA STADNIKI
STADNIKI 103
32-410 DOBCZYCE

Winnica posadzona w 2006 roku. Obecnie tworzy ją 1600 krzewów winorośli, z których rocznie produkowane jest ok. 600 - 800 butelek wina. Wina trafiają na stoły indywidualnych odbiorców, w tym prawdziwych koneserów tego trunku. W winnicy produkowane są wina wytrawne z odmian na białe wino – Muskat odeski, Seyval blanc, Grüner veltliner oraz na czerwone z odmiany Zweigelt, Pinot Nova (nowość).

Tradycyjnie co roku gospodarze winnicy Halina i Maciej Hyży zapraszają na biesiadę „Powitanie lata w winnicy”. W czasie wydarzenia organizowane jest ognisko z muzyką i degustacją. Jest to również okazja do zwiedzenia winnicy i posłuchania pana Macieja, który z wielkim zaangażowaniem opowiada o swojej winiarskiej pasji.

4

PODGORIA STADNIKI
STADNIKI 103
32-410 DOBCZYCE

Podgorie plantată în 2006. În prezent, este alcătuit din 1.600 de viță de vie, din care anual se produc aproximativ 600-800 de sticle de vin. Vinurile merg la mesele destinatarilor individuali, inclusiv adevărații cunoscători ai acestei băuturi. Podgoria produce vinuri seci din soiuri pentru vin alb - Muskat Odessa, Seyval blanc, Grüner veltliner și pentru rosu din soiul Zweigelt, Pinot Nova (nou).

În mod tradițional, în fiecare an, gazdele podgoriilor, Halina și Maciej Hyży, vă invită la o sărbătoare numită „Vara primitoare în podgorie”. În cadrul evenimentului este organizat un foc de tabără cu muzică și degustare. De asemenea, este un prilej de a vizita podgoria și de a-l asculta pe domnul Maciej, care El vorbește despre pasiunea lui pentru vin cu mult angajament.



5

**PASIEKA NA BRZEGU
AGNIESZKA I KRZYSZTOF
POKRYWA
NOWA WIEŚ 32
32-410 DOBCZYCE**

Pasieka małżeństwa pszczelarzy, rolników, gospodarzy agroturystyki oraz edukatorów przyrodniczych, któremu rolnictwo i życie blisko natury towarzyszy od dziecka. Wspólne gospodarstwo prowadzą od 2013 roku. Rok później założono pasiekę. Na terenie gospodarstwa znajduje się sad borówkowy z 1300 krzewów borówki amerykańskiej oraz prowadzona jest agroturystyka z 8 miejscami noclegowymi. Organizowane są także warsztaty pszczelarskie dla dzieci, w tym grup szkolnych i przedszkolnych oraz dorosłych. Pasieka posiada domek do apiterapii, ogród przyjazny zarówno ludziom, jak i owadom zapylającym, hotel dla dzikich owadów, piec chlebowy oraz wędzarnię.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wielokwiatowy
- spadziowy – liściasty i iglasty
- malinowo - jeżynowy
- koniczynowy
- nawłociowy

W pasiece można nabyć także propolis i pyłek kwiatowy.



5

**STUPINA NA BRZEGU
AGNIESZKA I KRZYSZTOF
POKRYWA
NOWA WIEŚ 32
32-410 DOBCZYCE**

Stupina unui cuplu căsătorit de apicultori, fermieri, gazde agroturistice și educatori naturii, care au fost însoțiți de agricultură și de locuit aproape de natură încă din copilărie. Ei conduc o fermă comună din 2013. Un an mai târziu, a fost înființată o stupină. În fermă există o livadă de afine cu 1.300 de tufe de afine și agroturism cu 8 paturi. Există și ateliere de apicultura pentru copii, inclusiv grupuri de școală și grădiniță și adulți. Stupina are o casă pentru apiterapie, o grădină prietenoasă atât cu oamenii, cât și cu insectele polenizatoare, un hotel pentru insecte sălbatice, un cuptor de pâine și un afumătoare.

Miere obtinuta din stupina:

- multiflora
- miere - foioase si conifere
- zmeura - mure
- trifoi
- vergea de aur

De asemenea, puteți cumpăra propolis și polen la pășune.



6

**PASIEKA GRA-STAN
UL. DĘBOWA 13
32-410 DOBCZYCE**

Pasieka prowadzona od 7 lat przez pana Stanisława Kulińskiego, z tradycją przekazaną przez ojca. Właściciel posiada domek do apiterapii, w którym można oddychać sterylnym powietrzem pszczelim.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wielokwiatowy
- spadziowy – liściasty i iglasty
- akacjowy
- lipowy
- mniszkowy
- nawłociowy

Pasieka oferuje również propolis i pyłek kwiatowy.

6

**STUPINA GRA-STAN
UL. DĘBOWA 13
32-410 DOBCZYCE**

Stupina este condusă de 7 ani de domnul Stanislav Kuliński, cu tradiția transmisă de tatăl său. Proprietarul are o casă de apiterapie unde se poate respira aer steril al albinelor.

Miere obținută din stupina:

- multiflora
- miere - foioase și conifere
- salcâm
- tei
- papadie
- vergea de aur

Stupina oferă, de asemenea, propolis și polen.



7

**GOSPODARSTWO SADOWNICZE
JOLANTA I LEON MAJKA
ZEGARTOWICE 9
32-415 RACIECHOWICE**

Wielopokoleniowe rodzinne gospodarstwo sadownicze, działające od lat pięćdziesiątych.

Jest ono położone w Zegartowicach na terenie ekologicznej gminy Raciechowice na obszarze Beskidu Wyspowego. Ostrzejszy klimat podgórski, odpowiednie nasłonecznienie na południowych stokach i duże różnice temperatur pomiędzy nocą a dniem nadają jabłkom z Raciechowic swoisty smak, zapach, kolor i jędrność. Ponadto właściciele gospodarstwa oferują czereśnie i czerwone porzeczki. W sadach do ochrony owoców stosowana jest Integrowana Produkcja Owoców. Swoje produkty dostarczają do lokalnych odbiorców, w tym do Spółdzielni Ogrodniczej GRODZISKO oraz na Targ Pietruszkowy w Podgórzu.

Gospodarstwo specjalizuje się przede wszystkim w jabłkach, które posiada w wielu odmianach, takich jak: Golden, Jonagored, Szara Reneta, Lobo, Champion, Rubin, Gala, Gala Must, Jonaprinca, Golden Delicious i Ligol.

7

**LIVADA
JOLANTA I LEON MAJKA
ZEGARTOWICE 9
32-415 RACIECHOWICE**

O fermă de livadă de familie cu mai multe generații, care funcționează din anii 1950.

Este situat în Zegartowice în comuna ecologică Raciechowice în zona Beskid Wyspowy. Clima montană mai aspră, lumina soarelui adecvată pe versanții sudici și diferențele mari de temperatură între noapte și zi conferă merelor de la Raciechowice un gust, miros, culoare și fermitate specifice. În plus, proprietarii fermei oferă cireșe și coacăze roșii. În livezi, producția integrată de fructe este folosită pentru a proteja fructele. Ei își livrează produsele destinatarilor locali, inclusiv Cooperativa de grădinărit GRODZISKO și Piața Pietruszkowy din Podgórzu.

Ferma este specializată în principal în mere, pe care le are în numeroase soiuri, precum: Golden, Jonagored, Szara Reneta, Lobo, Champion, Rubin, Gala, Gala Must, Jonaprinca, Golden Delicious și Ligol.



8

GOSPODARSTWO SADOWNICZE
JADWIGA I JACEK SERAFINOWIE
MIERZEŃ 1
32-415 RACIECHOWICE

Gospodarstwo sadownicze o powierzchni 15 ha, z którego jabłka od prawie 30 lat dostarczane są do firmy produkującej soki i deserki dla najmłodszych. Wielopokoleniowa tradycja sadownicza, zapoczątkowana przez pradziadka przekazywana jest na kolejne pokolenia.

W gospodarstwie znajdującym się przy rodzinnym dworze można nabyć jabłka, gruszki oraz pigwy następujących odmian:

- jabłka: Golden, Jonagold, Champion, Rubin, Gala, Piros, Primgold, Boskop, Topaz, Baya Marisa (nowość – odmiana o czerwonym miąższu)
- gruszki: Nashi, Konferencja
- pigwy: Vranja, Leskovac, Portugal.

8

LIVADA
JADWIGA I JACEK SERAFINOWIE
MIERZEŃ 1
32-415 RACIECHOWICE

O fermă pomicolă cu o suprafață de 15 ha, din care de aproape 30 de ani au fost livrate mere unei firme producătoare de sucuri și deserturi pentru copii. Tradiția pomiculturii multigenerațională, inițiată de străbunicul meu, se transmite generațiilor următoare.

La ferma situată la conacul familiei, puteți cumpăra mere, pere și gutui din următoarele soiuri:

- mere: Golden, Jonagold, Champion, Rubin, Gala, Piros, Primgold, Boskop, Topaz, Baya Marisa (nou - soi cu pulpa rosie)
- pere: Nashi, Conference
- gutui: Vranja, Leskovac, Portugalia.



9

**SLOW FLOW GROUP SP. Z O.O.
KOMORNIKI 28
32-415 RACIECHOWICE**

Cydrownia położona w ekologicznej gminie Raciechowice, znajdująca się w malowniczym Beskidzie Wyspowym. To właśnie z tego regionu pozyskiwane są dawne odmiany owoców jabłoni, używanych do tłoczenia soku na zimno. Sok ten fermentuje w tankach, gdzie dojrzewa, by w kolejnej fazie po rozlaniu do butelek mógł przejść wtórną fermentację, w czasie której powstaje naturalny dwutlenek węgla. W ten sposób powstają w pełni organiczne, naturalne, niesiarkowane i niefiltrowane Cydry Smykan. Opracowane są one według autorskich, cały czas udoskonalanych receptur, a potwierdzeniem ich jakości są otrzymywane wyróżnienia i nagrody w Polsce oraz za granicą. Produkty są oferowane w butelkach o pojemnościach: 0,33 l, 0,375 l, 0,5 l i 0,75 l oraz w beczkach 30-litrowych. Są one dostarczane m.in. do lokalnych sklepów, hurtowni alkoholowych, restauracji i barów. Cydrownia posiada też oficjalnych dystrybutorów swoich produktów.

W ofercie znajdziemy następujące cydry:

- jednodmianowe - Szara Reneta, Grochówka oraz Biała Reneta
- wielodmianowe - Stary Sad
- z dodatkami - Antoni Wisienka, Kwaśny Zdzichu, Chmielony Sad, Smykan oraz Forfiter
- lodowe - Lodowy Smykan.

Najbardziej popularnym cydrem jest Smykan, produkowany z dawnych odmian jabłek macerowanych na skórkach z winogron odmiany Gewürztraminer.

9

**SLOW FLOW GROUP SP. Z O.O.
KOMORNIKI 28
32-415 RACIECHOWICE**

Cydrownia este situată în comuna ecologică Raciechowice, în pitorescul Beskid Wyspowy. Din această regiune se obțin soiurile vechi de fructe de măr, folosite pentru presarea la rece. Acest suc fermentază în rezervoare, unde este maturat, pentru că în faza următoare, după ce a fost turnat în sticle, să poată suferi o fermentație secundară, timp în care se produce dioxid de carbon natural. În acest fel, sunt produse Cidru Smykan complet organic, natural, nesulfurat și nefiltrat. Sunt dezvoltate după rețete originale, constant îmbunătățite, iar calitatea lor este confirmată de premiile primite și premii în Polonia și în străinătate. Produsele sunt oferite în sticle cu o capacitate de: 0,33 l, 0,375 l, 0,5 l și 0,75 l și în butoaie de 30 litri. Acestea sunt furnizate i.a. la magazinele locale, angrosiștii de alcool, restaurantele și barurile. Cydrownia are și distribuitori oficiali ai produselor sale.

Oferta include următoarele cidru:

- un singur soi - Szara Reneta, Grochówka și Biała Reneta
- multi-varietate - Stary Sad
- cu extra - Antoni Wisienka, Kwaśny Zdzichu, Chmielony Sad, Smykan și Forfiter
- gheață - Gheață Smykan.

Cel mai popular cidru este Smykan, realizat din soiuri vechi de mere macerate pe coaja strugurilor din soiul Gewürztraminer.



10

**SPÓŁDZIELNIA OGRODNICZA
GRODZISKO
32-415 RACIECHOWICE 327**

Spółdzielnia Ogrodnicza, istniejąca na rynku sadowniczym od roku 1995. Powstała, by dbać o to co polskie i dobre. Ciągłe się rozwija, jednocześnie pielęgnując bogatą tradycję i 200-letnią historię owoców z ekologicznej ziemi raciechowieckiej. Oferuje soczyste, pyszne i słynne w całej Małopolsce Jabłka z Raciechowic. Ich wyjątkowe walory to załuga lokalizacji sadów na południowym obszarze Beskidu Wyspowego z dobrą glebą, specyficznym mikroklimatem górskim i występującymi dużymi różnicami temperatur pomiędzy dniem a nocą. To wszystko powoduje, iż jabłka mają doskonałe wybarwienie, soczystość, kształt, zapach oraz niepowtarzalny smak. Poza jabłkami w ofercie spółdzielni znajdują się 100% naturalne tłoczony ze świeżych owoców pyszne soki, do których produkcji wybierane są tylko dojrzałe i soczyste owoce. Wysoką jakość produktów potwierdzają liczne certyfikaty.

Spółdzielnia oferuje następujące odmiany jabłek: Ligol, Idared, Jonagored, Golden delicious, Gala, Eliza, Champion, Gloster, Red Jonaprince, Rubn, Lobo, Beni Shogun (fuji).

Z kolei w ofercie soków znajdziemy: sok jabłkowy, sok jabłkowo-porzeczkowy, sok jabłkowo-marchwiowy, sok jabłkowo-aroniowy i sok jabłkowo-gruszkowy.



10

**ASOCIATIA DE LIVEZI
GRODZISKO
32-415 RACIECHOWICE 327**

Cooperativa Horticolă, existentă pe piața de fructe din anul 1995. A fost înființată pentru îngrijire pentru ceea ce este polonez și bun. Se dezvoltă constant, cultivând în același timp tradiția bogată și istoria de 200 de ani a fructelor din pământul ecologic Raciechowice. Oferă mere suculente și delicioase de la Raciechowice, faimoase în toată Małopolska. Calitățile lor unice se datorează amplasării livezilor în zona de sud a Beskid Wyspowy cu sol bun, microclimat specific montan și diferențe mari de temperatură între zi și noapte. Toate acestea înseamnă că merele au culoare, suculenta, formă, miros și gust unic perfect. Pe lângă mere, oferta cooperativei include sucuri 100% naturale, delicioase, presate din fructe proaspete, a căror producție se face doar din sucuri coapte și fructe suculente. Calitatea înaltă a produselor este confirmată de numeroase certificate.

Cooperativa oferă următoarele soiuri de mere: Ligol, Idared, Jonagored, Golden delicious, Gala, Eliza, Champion, Gloster, Red Jonaprince, Rubn, Lobo, Beni Shogun (fuji).

La randul ei, oferta de sucuri cuprinde: suc de mere, suc de mere - coacaze, suc de mere - morcov, suc de mere - aronia și suc de mere - pere.

11

**PASIEKA
„SŁODKIE BZYKANKO”
STANISŁAW LIZAK
ŻEROSŁAWICE 72
32-414 GRUSZÓW**

Pasieka działająca od 6 lat. Właściciel pasieki jest jednym z członków Gminnego Koła Pszczelarzy w Raciechowicach.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wielokwiatowy
- spadziowy – liściasty i iglasty
- akacjowy
- lipowy
- mniszkowy
- rzepakowy

Pasieka oferuje także propolis.

11

**STUPINA
„SŁODKIE BZYKANKO”
STANISŁAW LIZAK
ŻEROSŁAWICE 72
32-414 GRUSZÓW**

Stupina funcioneaza de 6 ani. Proprietarul stupinei este unul dintre membrii Cercului Municipal de Apicultori din Raciechowice.

Miere obtinuta din stupina:

- multiflora
- miere - foioase si conifere
- salcâm
- tei
- papadie
- rapita

Stupina oferă și propolis.



12

PASIEKA KUREK STANISŁAW
32-314 GRUSZÓW 127

Pasieka prowadzona od 1977 roku. Właściciel pasieki należy do Gminnego Koła Pszczelarzy w Raciechowicach.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wielokwiatowy
- spadziowy - liściasty i iglasty
- akacjowy
- lipowy
- mniszkowy

W pasiece do nabycia także propolis oraz pyłek kwiatowy.

12

STUPINA KUREK STANISŁAW
32-314 GRUSZÓW 127

Stupina este condusă din 1977. Proprietarul stupinei aparține Cercului Municipal de Apicultori din Raciechovice.

Miere recoltată din stupina:

- multiflora
- miere - foioase si conifere
- salcâm
- tei
- papadie

Stupina ofera si propolis si polen.



13

**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
„KUŹNIA SMAKU”
DOM STRAŻAKA OSP CZASŁAW
CZASŁAW 51
32-415 RACIECHOWICE**

Spółdzielnia socjalna działająca od 2012 roku. Zrzesza ona lokalnych wytwórców tradycyjnych produktów regionalnych. Każdy smakosz wyrobów wiejskich znajdzie tam coś dla siebie – począwszy od tradycyjnych wędlin, serów i chleba wiejskiego, po pełne smaku i aromatu domowe przetwory oraz pyszne ciasta, w sam raz do popołudniowej kawy. Sprzedaż produktów odbywa się w każdy piątek w godzinach od 16:00 do 20:00 oraz w soboty od 9:00 do 12:00.

13

**ASOCIATIA SOCIALA
„KUŹNIA SMAKU”
DOM STRAŻAKA OSP CZASŁAW
CZASŁAW 51
32-415 RACIECHOWICE**

O cooperativă socială care funcționează din 2012. Acesta reunește producători locali de produse tradiționale regionale. Fiecare gurmand de produse rurale va găsi ceva pentru el însuși - de la mezeluri tradiționale, brânzeturi și pâine de țară, până la conserve de casă pline de aromă și aromă și prăjituri delicioase, perfecte pentru cafeaua de după-amiază. Vânzarea produselor are loc în fiecare vineri de la 16:00 la 20:00 și sâmbăta de la 9:00 la 12:00.



14

**„ŻAR Z PIECA” PIOTR PAPIEŻ
POZNACHOWICE GÓRNE 111
32-415 RACIECHOWICE**

Wielopokoleniowa piekarnia rodzinna, wcześniej stanowiąca tzw. kuchnię przydomową, która od 3 lat funkcjonuje jako firma. W ich ofercie znajdziemy pieczywo wiejskie na zakwasie – naturalne i ekologiczne, bez polepszaczy, oparte na tradycyjnej rodzinnej recepturze i wypiekane w piecu chlebowym opalonym drewnem. Zachowuje ono dłużej świeżość i smakuje, jak chleby, które dawniej wypiekały nasze babcie. To przede wszystkim pieczywo pszenne i pszenno-razowe, chleby wiejskie z czarnuszką lub bez, a także podpłomyki i bułki pszenne. Do ich wyrobu używane są między innymi produkty z własnego gospodarstwa, jak również od lokalnych dostawców. Piekarnia jest znana ze swojej działalności charytatywnej, przekazując swoje wyroby na liczne aukcje i wydarzenia charytatywne.

14

**„JAR DIN CUPTOR” PIOTR PAPIEŻ
POZNACHOWICE GÓRNE 111
32-415 RACIECHOWICE**

O brutărie de familie multigenerațională, anterior așa-zisă bucatarie acasă, care funcționează ca firmă de 3 ani. Oferta lor include pâine cu aluat de țară - naturală și bio, fără amelioratori, bazată pe o rețetă tradițională de familie și coaptă într-un cuptor de pâine pe lemne. Se menține proaspăt mai mult timp și are gust de pâine pe care o coaceau bunicii noastre. Acestea sunt în principal pâine de grâu și grâu-secară, pâine de țară cu sau fără chimen negru, precum și pâine plate și chifle de grâu. Pentru producerea lor se folosesc, printre altele, produse de la ferma proprie precum și de la furnizori locali. Brutăria este cunoscută pentru activitățile sale de caritate, donându-și produsele la numeroase licitații și evenimente caritabile.



15

**MAGDALENA SEWERYN
KWAPINKA 31
32-415 RACIECHOWICE**

Pani Magdalena od 8 lat prowadzi hodowlę kóz, a z ich mleka produkuje wyjątkowe sery oraz jogurty naturalne. Posiadane przez nią stado kóz cały czas się powiększa, co daje możliwość dalszego rozwoju aktualnej oferty. Obecnie można u niej nabyć sery świeże, twarogowe, wędzone, dojrzewające i pleśniowe w wersji klasycznej oraz z różnymi przyprawami. Dzięki tej różnorodności każdy smakosz serów kozich znajdzie coś dla siebie.



15

**MAGDALENA SEWERYN
KWAPINKA 31
32-415 RACIECHOWICE**

Magdalena crește capre de 8 ani, iar din laptele lor produce brânzeturi unice și iaurturi naturale. Turma ei de capre este în continuă creștere, ceea ce face posibilă dezvoltarea în continuare a ofertei actuale. În prezent, ofera branza proaspătă, de vaci, afumată, maturată și mușgai în varianta clasică și cu diverse condimente. Datorită acestui soi, fiecare gurmand al brânzeturilor de capră va găsi ceva pentru el însuși.



16

GOSPODARSTWO ROLNE
EWA I KAZIMIERZ GRABACCY
POZNACHOWICE DOLNE 44
32-412 WIŚNIOWA

Gospodarstwo rolne prowadzone przez drugie pokolenie rodziny Grabackich, które oferuje pełne smaku tradycyjne wyroby z własnej hodowli krów, świń i kur. Wśród nich znajdziemy zarówno wyroby mleczne takie jak: wiejskie mleko, śmietanę, maślanekę, masło, serwatkę, sery wiejskie tradycyjne i podpuszczkowe, w tym ser podpuszczkowy z kozieradką i suszonymi pomidorami, ser podpuszczkowy z czosnkiem niedźwiedzim, ser z czarnuszką, wyroby wędliniarskie: szynkę, boczek wędzony, kielbasę wiejską, pasztetową, kaszanekę, salceson, a także jajka wiejskie od szczęśliwych kur, smalec, chleb wiejski pieczony w tradycyjnym piecu opalanym drewnem i domowe ciasta. Wszystko smaczne, świeże i pachnące. Produkty te trafiają do odbiorców indywidualnych oraz sprzedawane są na lokalnych targowiskach.



16

GOSPODAROE AGRICOLA
EWA I KAZIMIERZ GRABACCY
POZNACHOWICE DOLNE 44
32-412 WIŚNIOWA

O fermă condusă de a doua generație a familiei Grabowski, care oferă produse gustoase, tradiționale, din propria lor creștere de vaci, porci și găini. Acestea includ produse lactate precum: lapte de țară, smântână, zară, unt, zer, brânzeturi tradiționale și cheag de țară, inclusiv cheag cu schinduf și roșii uscate, brânză cheag cu usturoi sălbatic, brânză cu chimen negru, produse din cârnați: șuncă, afumată, slănină, cârnați de țară, cârnați de ficat, budincă neagră, murdărie, precum și ouă de țară de la găini fericite, untură, pâine de țară coaptă într-un cuptor tradițional pe lemne și prăjituri de casă. Totul este gustos, proaspăt și parfumat. Produse acestea ajung la destinatari individuali și sunt vândute pe piețele locale.



17

**KOŁO GOSPODYŃ
W WIŚNIOWEJ
WIŚNIOWA 320
32-412 WIŚNIOWA**

W Wiśniowej znajduje się miejsce, gdzie Koło Gospodyń Wiejskich w Wiśniowej przyrządza tradycyjne regionalne potrawy w oparciu o lokalne produkty. Kulinarnymi specjami pań z Koła Gospodyń Wiejskich są wiśniowska nalewka i wiśniowskie rogaliki. Produkty te można skosztować między innymi na corocznych dożynkach i innych lokalnych wydarzeniach kulturalnych.

17

**CERCUL DE GOSPODINE
DIN WIŚNIOWA
WIŚNIOWA 320
32-412 WIŚNIOWA**

În Wiśniowa există un loc în care Asociația Gospodinelor din Wiśniowa pregătește mâncăruri tradiționale regionale, bazate pe produse locale. Specialitățile culinare ale doamnelor de la Asociația Gospodinelor Rurale sunt lichiorul de cireșe și cornurile de la Cherry. Aceste produse pot fi degustate, printre altele, la festivalul anual al recoltei și la alte evenimente culturale locale.



18

**„SPECJAŁY BABCI JANINY”
LIPNIK 101, 32-412 WIŚNIOWA
ORAZ PUNKT SPRZEDAŻY
WIŚNIOWA 123 (RYNEK)
32-412 WIŚNIOWA**

Pierogi oraz wyroby garmażeryjne tworzone od 2012 roku na podstawie receptury babci Janiny, osoby bliskiej właścicielom firmy. Wszystko na naturalnych składnikach, bez ulepszczy. Obecnie przedsiębiorstwo prowadzi sprzedaż swoich produktów w dwóch lokalizacjach.

W planach jest dalszy rozwój ich działalności, w tym między innymi utworzenie miejsca, w którym będzie można spróbować ich specjałów.

W bogatej ofercie znajdziemy m.in. pierogi w wielu odstonach:

- z mięsem, ruskie, z kapustą i grzybami ze szpinakiem, z oscypkiem oraz na słodko z jagodami, truskawkami i ze słodkim serem,
- pyzy, uszka, kopytka, krokiety i gołąbki.



18

**SPECIALITATILE BUNICI JANINY
LIPNIK 101, 32-412 WIŚNIOWA
ORAZ PUNKT SPRZEDAŻY
WIŚNIOWA 123 (RYNEK)
32-412 WIŚNIOWA**

Găluște și produse delicatese create din 2012 după rețeta bunicii Janina, o persoană apropiată proprietarilor companiei. Totul pe bază de ingrediente naturale, fără potențiatori. În prezent, compania își vinde produsele în două locații.

Există planuri de dezvoltare în continuare a activităților lor, inclusiv, printre altele, crearea unui loc, unde veți putea încerca specialitățile lor.

Oferta bogată include, printre altele găluște în multe versiuni:

- cu carne, rutena, cu varza și ciuperci cu spanac, cu oscypek și dulce cu afine, căpșuni și brânză dulce,
- găluște, urechi, găluște, crochete și sarmale.



19

**KLISZCZACKA MANUFAKTURA
32-431 STRÓŻA 177**

W jednej z czternastu wsi zamieszkałych przez Górali Kliszczackich na zboczu góry Kotoń w małej bawcowce wytwarzane są z pasją według starych receptur najwyższej jakości sery wędzone. Stanowią one cenny tradycyjny produkt regionalny, zdaniem wielu są to jedne z najpyszniejszych serów wytwarzanych na południu Polski.

19

**KLISZCZACKA MANUFAKTURA
32-431 STRÓŻA 177**

Într-unul dintre cele paisprezece sate locuite de Górali Kliszczackie pe versantul muntelui Kotoń într-o colibă mică de cioban se fac cu pasiune brânzeturile afumate de cea mai bună calitate după rețete vechi. Ele constituie un valoros produs regional tradițional, potrivit multora, sunt unul dintre ei din cele mai delicioase brânzeturi produse în sudul Poloniei.



Tajemnica smaku sera Górali Kliszczackich, twórnego przez Kliszczacką Manufakturę tkwi nie tylko w sposobie jego wykonania z krowiego mleka, ale również w samym procesie solenia oraz doprawiania tego tradycyjnego przysmaku. Solanka, w której moczone są sery robiona jest przy użyciu wody ze źródła, z ujściem w studni znajdującej się tuż koło bacówki, przy zastosowaniu wyłącznie soli wydobywanej w Wieliczce. Sery leżakują w tradycyjnych, góralskich, glinianych naczyniach, by następnie zostać odpowiednio doprawione. Ich wędzenie jest również procesem złożonym. Konstrukcja paleniska nawiązuje wzorem do tradycyjnych, Kliszczackich przydomowych wędzarni. Do wędzenia Baca stosuje wyłącznie suche drewno owocowe, najczęściej śliwę bądź jabłoń. Dbłość o te wszystkie detale daje niesamowity efekt, niespotykany w innych regionach i sprawia, że sery stanowią prawdziwe Kliszczackie Złoto.

W Kliszczackiej Manufakturze oprócz tradycyjnych serów wędzonych, serów ostrych, doprawionych własnoręcznie robioną przyprawą oraz serów o większym stopniu zasolenia (na grilla), można skosztować serów z czarnuszką, która sprawia, że po uwędzeniu ser zyskuje wspaniały korzenny smak i aromat. Ser z czarnuszką i kromką wiejskiego chleba na zakwasie to prawdziwy przysmak.

Secretul gustului brânzei Górali Kliszczacki, creată de Kliszczacka Manufaktura, constă nu numai în modul în care este făcută din lapte de vacă, ci și în procesul de sărare și condimentare a acestei delicatese tradiționale. Saramura în care sunt înmuiate brânzeturile se face cu ajutorul apei din izvor, cu evacuarea într-o fântână situată lângă coliba ciobanului, folosind doar sare extrasă la Wieliczka. Brânzeturile sunt maturate în vase tradiționale de lut highlander și apoi asezonate corespunzător. Fumatul lor este, de asemenea, un proces complex. Designul vetrei seamănă cu afumagul tradițional de acasă Kliszczak. Pentru afumare, Baca folosește doar lemn uscat de fructe, cel mai adesea pruni sau meri. Atenția la toate aceste detalii dă un efect uimitor, nemaivăzut în alte regiuni, și face din brânzeturile un adevărat Kliszczackie Gold.

În Kliszczacka Manufaktura, în afară de brânzeturile afumate tradiționale, brânzeturile picante, asezonate cu mirodenii făcute manual și brânzeturile cu un grad mai mare de salinitate (pe grătar), puteți încerca brânzeturile cu chimen negru, care conferă brânzei o minunată aromă și aromă picantă după afumare. Brânza cu chimen negru și o felie de pâine de țară cu aluat este o adevărată delicatasă.



20

**PASIEKA
WIELOPOKOLENIOWA PCIM
SŁAWOMIR DRUZGAŁA
32-432 PCIM 704**

Pasieka wielopokoleniowa z 80-letnią tradycją, której właściciel należy do Koła Pszczelarskiego w Lubniu. Pasieka znajduje się przy żółtym szlaku turystycznym, przebiegającym w pobliżu szczytu Kotoń. Miody wytwarzane w pasiece są prezentowane m.in. na jednym ze stoisk z lokalnymi specjałami w trakcie corocznego wydarzenia zwanego „Hubertusem Krakowskim”. W niedługim czasie planowane jest uruchomienie apiterapii.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wielokwiatowy
- spadziowy: liściasty i iglasty
- lipowy
- akacjowy
- rzepakowy
- nawłociowy
- mniszkowy

W pasiece można również zaopatrzyć się w propolis.

20

**STUPINA
DIN GENERATIE IN GENERATIE PCIM
SŁAWOMIR DRUZGAŁA
32-432 PCIM 704**

O stupinã cu mai multe generații cu 80 de ani de tradiție, al cărei proprietar aparține Asociației de Apicultură din Lubień. Pasieka este situat pe traseul turistic galben de lângă vârful Kotoń. Mierea produsă în stupinã este prezentată, printre altele, la unul dintre standurile cu specialități locale în cadrul evenimentului anual numit „Hubertus Krakowski”. Apiterapia este planificată să fie lansată în curând.

Miere obtinuta din stupina:

- multiflora
- miere: foioase si conifere
- tei
- salcâm
- rapita
- vergea de aur
- papadie

De asemenea, puteți obține propolis în stupinã.



21

GOSPODARSTWO ROLNE
DOMINIKA STUDZIŃSKA
32-433 TENCZYN 149

Gospodarstwo o wieloletniej tradycji, które dawniej funkcjonowało jako certyfikowane gospodarstwo ekologiczne. Obecnie można w nim skosztować pysznych nalewek i syropów z własnych ekologicznych owoców. Wśród nich znajdziemy nalewki z aronii, malin, truskawek i zielonych orzechów oraz syropy z kwiatu czarnego bzu i mniszka lekarskiego. Wszystko pełne smaku i cudownego aromatu.

21

GOSPODARIE AGRICOLA
DOMINIKA STUDZIŃSKA
32-433 TENCZYN 149

O fermă cu tradiție îndelungată, care funcționează anterior ca fermă ecologică certificată. În prezent, puteți gusta acolo tincturi și siropuri delicioase din fructele noastre organice. Printre acestea putem găsi tincturi de aronia, zmeura, capsuni și nuci verzi precum și siropuri de floare de soc și papadie. Totul este plin de aromă și aromă minunată.



22

**GOSPODARSTWO ROLNE
TERESA I JÓZEF CZARNOTA
32-433 TENCZYN 150**

Tradycyjne gospodarstwo rolne, do ubiegłego roku działające jako certyfikowane gospodarstwo ekologiczne. To doskonały przykład polskiej gościnności, którą widać już od progu drzwi. Gospodarze oferują pyszne swojskie i ekologiczne wyroby, pozbawione chemii – wszystko przygotowane z sercem, pachnące i przyprawione ziołami z własnego ogrodu ziołowego. Wśród lokalnych produktów możemy znaleźć przede wszystkim wyroby mleczne. To między innymi różnego rodzaju sery wiejskie: twaróg, ser z masłem, ser z maślanki, twarożek ze szczypiorkiem, ser podpuszczkowy w różnych smakach, w tym ser z melisą i czosnkiem, ser żółty i ser żółty z kabanosem lub pieczarkami. Ponadto skosztujemy tam serwatkę z pokrzywami, masło w różnych odstonach: masło z czarnuszką, masło ziołowe, masło klarowane i tradycyjne masło oraz chleb wiejski i podpłomyki, czyli prawdziwe smaki dzieciństwa niejednego z nas.

22

**GOSPODARIE AGRICOLA
TERESA I JÓZEF CZARNOTA
32-433 TENCZYN 150**

Ferma traditionala, functionand pana anul trecut ca ferma ecologica certificata. Este un exemplu perfect de ospitalitate poloneză pe care îl puteți vedea deja de pe pragul ușii. Gazdele oferă produse delicioase, casnice și ecologice, lipsite de chimicale - toate preparate cu inimă, parfumate și asezonate cu ierburi din propria grădină de plante. Dintre produsele locale, putem găsi în principal produse lactate. Acestea includ diverse tipuri de brânzeturi de țară: brânză de vaci, brânză cu unt, brânză de vaci, brânză de vaci cu arpagic, brânză de cheag în diverse arome, inclusiv brânză cu melisa și usturoi, brânză și brânză cu kabanos sau ciuperci. În plus, vom degusta acolo zer cu urzici, unt în diverse variante: unt cu chimen negru, unt de plante, unt clarificat și unt tradițional, precum și pâine de țară și turtă, care sunt adevăratele arome ale copilăriei pentru mulți dintre noi.



23

**GOSPODARSTWO PASIECZNE
U KUDŁACZA
32-433 LUBIEŃ 377**

Gospodarstwo pasieczne z 20-letnią tradycją.

Miody pozyskiwane z pasieki:

- wielokwiatowy
- spadziowy: liściasty i iglasty
- lipowy
- klonowy
- mniszkowy

W pasiece można również nabyć matki pszczele, rodziny pszczele oraz odkłady, propolis i pyłek kwiatowy.

23

**GOSPODARIE DE ALBINE
U KUDŁACZA
32-433 LUBIEŃ 377**

O fermă apicolă cu o tradiție de 20 de ani.

Miere obtinuta din stupina:

- multiflora
- miere: foioase si conifere
- tei
- arțar
- papadie

În stupină, puteți cumpăra, de asemenea, matci de albine, colonii de albine și propolis și polen.



24

**EKOMUZEUM BOGDANÓWKA
32-437 BOGDANÓWKA 111**

W Ekomuzeum w Bogdanówce można obejrzeć kolekcję narzędzi i sprzętów dawniej używanych w rolnictwie oraz piękne drewniane rzeźby. Z miejscem tym jest również związana kulasina ze skwarkami i kwaśnicą, czyli potrawa regionalna, której głównym składnikiem są tarte ziemniaki. Znana jest ona przede wszystkim we wsi Bogdanówka, położonej w gminie Tokarnia. Tradycyjną recepturę na kulasinę podał Pan Andrzej Słonina z Bogdanówki, który jest opiekunem Ekomuzeum Bogdanówka.

24

**ECOMUZEU BOGDANÓWKA
32-437 BOGDANÓWKA 111**

În Ecomuseum din Bogdanówka, puteți vedea o colecție de unelte și echipamente folosite anterior în agricultură, precum și frumoase sculpturi din lemn. Locul este asociat și cu zgârieturi de porc cu zgârieturi de porc și supă de varză murată, un preparat regional cu cartofi rasi ca ingredient principal. Este cunoscută în primul rând în satul Bogdanówka, situat în comuna Tokarnia. Rețeta tradițională de mângălire a fost dată de domnul Andrzej Słonina din Bogdanówka, care este gardianul Eco-Muzeului Bogdanówka.



25

ŚMIETANÓWKA AGROTURYSTYKA
ZAWADKA 38
32-435 KRZCZONÓW

Śmietanówka Agroturystyka to obiekt położony w miejscowości Zawadka. W miejscu tym możemy podziwiać malownicze widoki oraz zjeść smaczne regionalne dania. Głównym przysmakiem tego klimatycznego miejsca jest kołacz. Najważniejszym jego składnikiem jest nie tylko dobry ser, który gospodarze robią sami z prawdziwego wiejskiego mleka, ale również serce, które wkładają w jego powstanie.

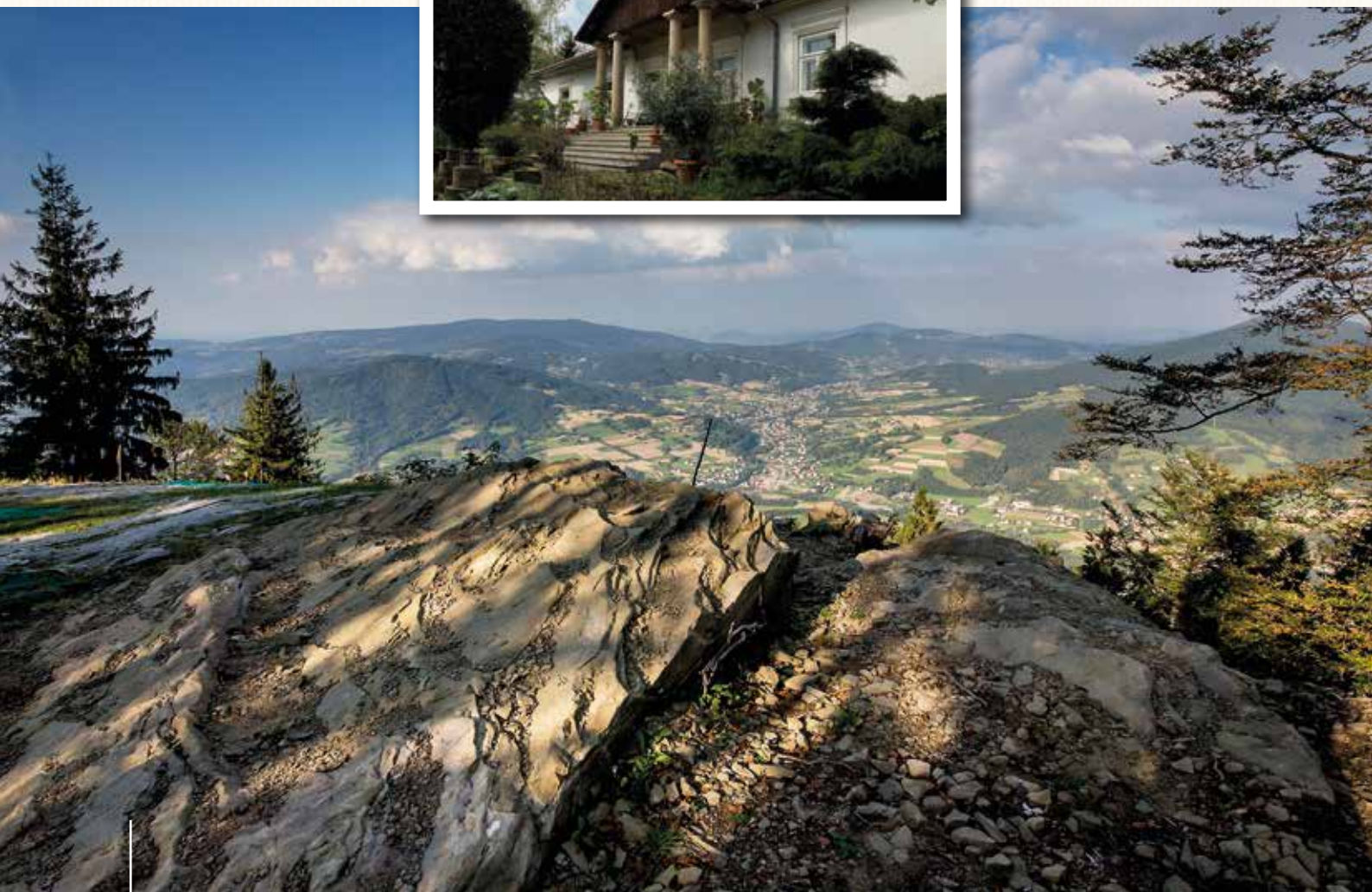
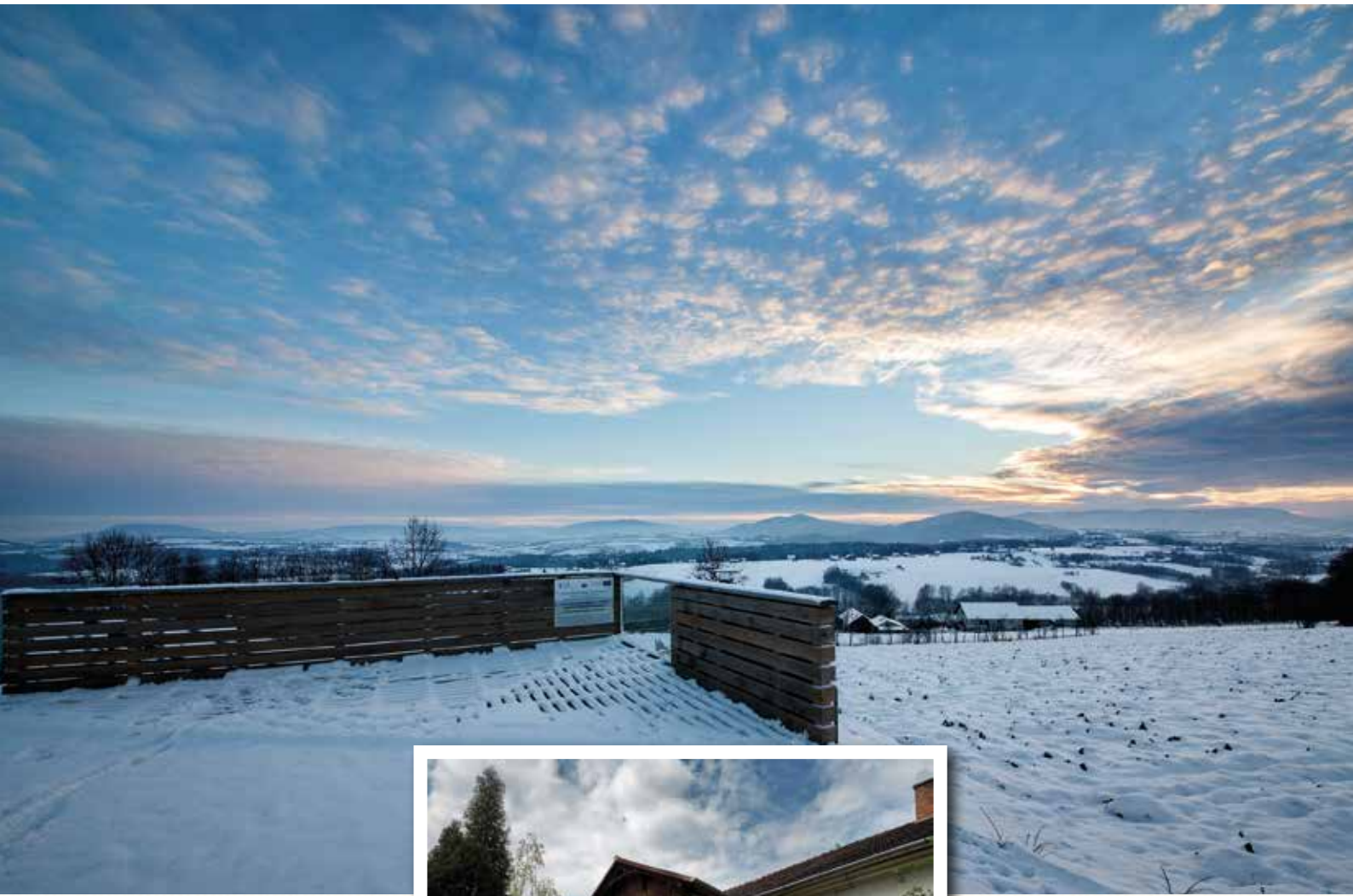


25

AGROTURISTICA SMANTANI
ZAWADKA 38
32-435 KRZCZONÓW

Agroturistica Smantani este amplasată în Zawadka. În acest loc, putem admira priveliștile pitorești și putem mânca mâncăruri regionale gustoase. Principala delicată a acestui loc atmosferic este prăjitura. Ingredientul său cel mai important este nu numai brânza bună, pe care gazdele o fac singure din lapte adevărat de țară, ci și inima pe care o pun în crearea sa.





Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Turystyczna Podkowa

WIŚNIEWSKIE ROGALIKI

Składniki:

- 5 dag drożdży
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki oleju lub 2 łyżeczki masła
- 3 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 całe jajko
- 2 żółtka
- szczypta soli
- 3 szklanki mąki
- Nadzienie: wiśnie z nalewki wiśniowej lub konfitura wiśniowa

Sposób wykonania:

Drożdże zasypać cukrem, dodać jajko i żółtka, następnie letnie mleko z masłem i mąką. Wszystko energicznie rozbić łopatką i wyrobić. Zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość podzielić na 4 części. Uformować owalne porcje, wałkować i kroić na 8 trójkątnych kawałków. Na każdy nakładać wiśnie z nalewki wiśniowej bądź konfiturę wiśniową i związać rogaliiki. Układać na blasze posypanej mąką i zostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na 15 minut. Smarować roztrzepanym jajkiem. Piec 15-20 minut w 180°C. Z jednej porcji wychodzi 16 rogali.



Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației Grupul de Acțiune Locală Turystyczna Podkowa

CROASANTE CU CIRESE

Ingrediente:

- 5 grame de drojdie
- 1 cană de lapte
- 2 linguri de ulei sau 2 linguri de unt
- 3 linguri de zahar
- 1 zahar vanilat
- 1 ou intreg
- 2 galbenusuri
- vârful de cuțit de sare
- 3 pahare de faina
- Umplutura: cirese cu lichior de cirese sau dulceața de cirese

Metoda de fabricatie:

Se acoperă drojdia cu zahăr, se adaugă oul și gălbenușurile, apoi laptele călduț cu unt și făină. Se framanta totul energic cu o spatula si se framanta.

Se lasa într-un loc cald sa dospeasca. Când aluatul își dublează volumul, împărțiți-l în 4 părți. Se modelează în porții ovale, se rulează și se taie în 8 bucăți triunghiulare. Pune pe fiecare cireșe din lichiorul de cireșe sau dulceața de cireșe și rulează cornurile. Se aseaza pe o tava tapata cu faina si se lasa să crească într-un loc cald timp de 15 minute. Ungeți cu ou bătut. Se coace 15-20 minute la 180°C. O porție produce 16 croasante.

WIŚNIEWSKA NALEWKA

Składniki:

- 100 szt. owoców wiśni
- 200 szt. liści wiśni
- 1 kg cukru
- 1 l wody
- 0,5 l spirytusu
- 2 łyżeczki kwasu cytrynowego

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zagotować pod przykryciem i odstawić do wystygnięcia na całą noc. Precedzić i dodać 0,5 l spirytusu. Zlać do butelek i odstawić na 6 tygodni w ciemne miejsce.



LICHIOR DE CIRESE

Ingrediente:

- 100 buc fructe cireșe
- 200 buc frunze de cireș
- 1 kg de zahar
- 1 litru de apă
- 0,5 litri de spirt
- 2 lingurite de acid citric

Metoda de fabricatie:

Fierbeți toate ingredientele, acoperite și lăsați deoparte să se răcească peste noapte. Scurgeți și adăugați 0,5 l de alcool. Se toarnă în sticle și se lasă deoparte timp de 6 săptămâni într-un loc întunecat.

KOŁACZ

Składniki na drożdżowe ciasto:

- 1 szklanka mleka
- szczypta soli
- 5 łyżek cukru
- 5 dkg drożdży
- około 80 dkg mąki
- 4 żółtka
- 10 dkg masła
- łyżka smalcu

Wszystko razem mieszamy i zostawiamy, aż ciasto podwoi swoją objętość.

Składniki na ser:

- 20 dkg masła
- 1 szklanka cukru
- cukier wanilinowy
- 6 żółtek
- 1 kg zmielonego sera
- 2 budynie śmietankowe
- bakalie według uznania

Sposób wykonania:

Wszystko razem utrzeć, na końcu dodać ubitą pianę z białek. Ciasto składamy na okrągłą formę, nakładamy ser i zawijamy boki ciasta. Wierzch zdobimy według uznania. Gotowy do pieczenia kołacz wkładamy do piekarnika na 50 min nagrzanego na 180 stopni.

KULASINA ZE SKWARKAMI I KWAŚNICĄ

Składniki:

- 2 l wody
- 3 kg ziemniaków
- płaska łyżka stołowa soli
- pół szklanki mąki razowej
- pół szklanki mąki zwykłej
- 20 dag boczku
- 20 dag słoniny
- garść kapusty z kwaśnicą

Sposób wykonania:

Zagotować wodę z solą. Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobniutkiej tarce, odcisnąć przez lnianą ściereczkę do naczynia i pozostawić do osadzenia się krochmalu na spodzie. Na wrzącą wodę wrzucić odcisniętą tarczynę, mieszając ciągle rogołką. Gotować około godziny na wolnym ogniu, nie zapominając o mieszaniu. Na koniec gotowania dodać mąkę i odstany krochmal. Dobrze wymieszać, gotując jeszcze chwilę. Ugotowaną kulasinę nałożyć na miseczkę i zrobić dołeczek na mocankę. Na patelni stopić pokrojoną słoninę i boczku. Osobno zagotować kapustę z kwaśnicą. Na przygotowaną wcześniej kulasinę nałożyć skwarki z tłuszczem i dodać kwaśnicy. Kulasinę można także jeść z sosem grzybowym lub mlekiem.

Tradycyjną recepturę na kulasinę podał Pan Andrzej Słonina z Bogdanówki.

KOŁACZ

Ingredientele pentru aluatul de drojdie:

- 1 cană de lapte
- vârful de cuțit de sare
- 5 linguri de zahăr
- 5 dkg de drojdie
- aproximativ 80 dkg de făină
- 4 gălbenușuri
- 10 dkg de unt
- lingura de untura

Amestecăm totul și lasăm până când aluatul își dublează volumul.

Ingredientele pentru brânză:

- 20 dkg de unt
- 1 cană de zahăr
- zahăr vanilat
- 6 gălbenușuri
- 1 kg de brânză măcinată
- 2 budinci cu crema
- delicatese la discreție

Metoda de fabricatie:

Se rade totul împreună, la final se adaugă albusul bătut spuma. Îndoiiți aluatul într-o formă rotundă, puneți brânza pe el și înfășurați părțile laterale ale aluatului. Decorăm blatul la discreția noastră. Dam prajitura gata de coacere la cuptor pentru 50 de minute, preincalzita la 180 de grade.

CÂRNAȚI CU CROSĂTURI ȘI SUPĂ DE VARZĂ MURATĂ

Ingredientele:

- 2 litri de apă
- 3 kg de cartofi
- o lingură plată de sare
- o jumătate de cană de făină integrală
- o jumătate de cană de făină simplă
- 20 de grame de bacon
- 20 de grame de untură
- un pumn de varză cu supă de varză murată

Metoda de fabricatie:

Se fierbe apa cu sare. Cartofii se curată de coaja și se rade pe razatoarea fină, se stoarce printr-o carpa de in in vas și se lasă amidonul să se așeze pe fund. Se pune frecarea imprimată pe apa clocotită, amestecând continuu cu croșantul. Fierbeți aproximativ o oră, fără a uita să amestecați. La sfârșitul gătitului, adăugați făina și amidonul rămas. Se amestecă bine în timp ce fierbe o vreme. Puneți mazăgălele fierte pe boluri și faceți o gropiță pentru pâine. Topiți baconul și baconul tocate într-o tigaie. Separat se fierbe varza cu supă de varză murată. Puneți cârnații cu grăsime pe cârnații pregătiți anterior și se adaugă supă de varză murată. Culasina poate fi consumată și cu sos de ciuperci sau lapte.

Rețeta tradițională de mazăgălire a fost dată de domnul Andrzej Słonina din Bogdanówka.



PIEROGI PIECZONE W CIEŚCIE PÓŁKRUCHYM

Ciasto:

- 1/2 kg mąki
- 10 – 15 dag masła lub margaryny
- 1 – 2 żółtka
- 3 łyżki śmietany
- szczypta soli i cukru

Farsz:

- 75 dag kiszonej kapusty
- 2 średnie cebule
- 10 gotowanych suszonych grzybów
- 3 ugotowane jajka
- 2 łyżki oleju
- gałka muszkatołowa
- majeranek
- pieprz
- sól

Sposób wykonania:

Z podanych składników zagnieść ciasto i włożyć do lodówki.

Przygotować farsz. Kapustę kilka razy wypłukać w zimnej wodzie (jeśli jest zbyt kwaśna), ugotować, wystudzić, dobrze odcisnąć i posiekać. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju. Ugotowane jajka i grzyby również posiekać. Kapustę wymieszać z pozostałymi składnikami farszu i przyprawić.

Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy i wycinać szklanką kółka. Następnie lepić pierożki z farszem, smarować rozbełtanym jajkiem i piec na złoty kolor.

Podawać do zupy grzybowej lub barszczu czerwonego.



GALUSTE COAPTE INTR-UN ALUAT

Plăcintă:

- 1/2 kg de făină
- 10-15 grame de unt sau margarină
- 1 - 2 galbenusuri
- 3 linguri de smântână
- un praf de sare si zahar

Umplutura:

- 75 de grame de varză murată
- 2 cepe medii
- 10 ciuperci uscate fierte
- 3 oua fierte
- 2 linguri de ulei
- nușoară
- maghiran
- piper
- sare

Metoda de fabricatie:

Framantam aluatul din ingredientele date si il dam la frigider.

Pregătiți umplutura. Varza se clătește de câteva ori în apă rece (dacă este prea acidă), se fierbe, se răcește, se stoarce bine și se toacă. Se toacă ceapa și se călește în ulei. De asemenea, tocați ouăle fierte și ciupercile. Se amestecă varza cu restul umpluturii și se condimentează.

Se întinde aluatul pe o tabla tapată cu făina și se taie cercuri cu un pahar. Apoi faceți găluște umplute, întindeți cu ou bătut și coaceți până se rumenesc.

Se servește cu supă de ciuperci sau bors rosu.

SIERCIOKI

Składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 3 jajka
- 30 dag mąki ziemniaczanej
- 30 dag wędzonego boczku
- sól

Sposób wykonania:

Ziemianki obrać, zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach. Wycisnąć przez gazę. Dodać mąkę, jajka i sól do smaku. Wyrobić ciasto.

Uformować kuleczki i wrzucać do wrzącej osolonej wody. Gotować, aż wypłyną.

Odcedzić. Podawać gorące ze stopionym boczkiem.



ORFELINATE

Ingrediente:

- 1,5 kg de cartofi
- 3 ouă
- 30 de grame de făină de cartofi
- 30 de grame de bacon afumat
- sare

Metoda de fabricatie:

Curățați cartofii și dați-i prin răzătoare pe cea mai mică plasă. Strângeți prin tifon. Se adauga făina, ouale și sare după gust. Framanta aluatul.

Se formează bile mici și se aruncă în apă clocotită cu sare. Gatiti pana ies.

Încordare. Se servește fierbinte cu bacon topit.

ŻUR KISZONY

Składniki:

- 3/4 l wody
- 1 szklanka mąki razowej
- 2 ząbki czosnku
- 30 dag kiełbasy
- skórka żytniego chleba

Sposób wykonania:

Mąkę wsypać do kamiennego garnka lub słoja. Dodać czosnek i zalać letnią gazowaną wodą. Można dodać szczyptę soli i cukru, by szybciej się zakisił. Wszystko razem wymieszać. Włożyć skórkę żytniego chleba, przykryć gazą i odstawić w ciepłe miejsce na 3-4 dni. Żur lepiej się kisi, po nowiu, gdy przybywa księżyca.

Gdy żur jest już gotowy wlać do garnka 2-3 litry wody, do której wkładamy 30 dag pokrojonej na kawałki kiełbasy i zagotować.

Przez sitko wlewamy przygotowany wcześniej żur (wlewać w zależności od smaku, jeśli ma być kwaśny, to więcej).

Całość przyprawić solą, pieprzem, chrzanem i śmietaną.

W wersji postnej zamiast kiełbasy dodać suszone, wcześniej namoczone grzyby.



BORS ACRU

Ingrediente:

- 3/4 l de apă
- 1 cană de făină integrală
- 2 catei de usturoi
- 30 de grame de cârnați
- crusta de pâine de secară

Metoda de fabricatie:

Se toarnă făina într-o oală sau borcan de piatră. Adăugați usturoiul și turnați apă călduță spumantă. Puteți adăuga un praf de sare și zahăr pentru a se arde mai repede. Se amestecă toate împreună. Se pune într-o crusta de pâine de secară, se acopera cu tifon și se lasă deoparte la loc cald 3-4 zile. Macaraua mesteca mai bine după luna nouă, când rasare luna.

Când merisorul este gata, turnați 2-3 litri de apă în oală, puneți 30 de grame de cârnați tăiați în bucăți și puneți-l la fiert.

Se toarnă supă acrișoară pregătită anterior printr-o strecurătoare (în funcție de gust, se mai adaugă dacă urmează să fie acrișoară).

Se condimentează totul cu sare, piper, hrean și smântână.

În varianta de post, în loc de cârnați, adăugați ciuperci uscate, înmuiate în prealabil.

PAŢZKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

- 1 kg obranych i ugotowanych ziemniaków
- 1 kostka margaryny
- 1 kg mąki
- 4 jajka
- 6 łyżek cukru
- 10 dag drożdży
- szczypta soli
- marmolada
- olej i smalec do smażenia

Sposób wykonania:

Ugotowane ziemniaki zmielić. Drożdże rozpuścić z 2 łyżkami cukru i 1 łyżką mleka. Do powstałego rozczyntu dodać pozostałe składniki i zagnieść.

Pozostawić w ciepłym miejscu do podwojenia objętości.

Gdy ciasto odpowiednio wyrośnie, formować pączki, nadziewając je marmoladą i dokładnie zagnieść.

Uformowane pączki smażyć na gorącym tłuszczu.



GOGOȘI DE CARTOFI

Ingrediente:

- 1 kg de cartofi curatati si fierti
- 1 cub de margarina
- 1 kg de făină
- 4 ouă
- 6 linguri de zahar
- 10 grame de drojdie
- vârf de cuțit de sare
- marmeladă
- ulei si untura pentru prajit

Metoda de fabricatie:

Se macină cartofii fierti. Se dizolvă drojdia cu 2 linguri de zahăr și 1 lingură de lapte. Adăugați ingredientele rămase la soluția rezultată și frământați.

Se lasă la loc cald să își dubleze volumul.

Când aluatul a crescut corespunzător, formati gogosarii umplându-le cu marmelada și framântați-le bine.

Prăjiți gogoșile formate în grăsime fierbinte.

KOBIELNICKIE KUDŁACZKI

Składniki:

- 20 dag białego sera
- 2 żółtka
- 2 łyżki cukru
- 1 kg startych ziemniaków (starych)
- 2 jajka
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Ser przełożyć do miski, dodać żółtko i cukier. Dobrze rozmieszać ucierając.

Obrane ziemniaki zetrzeć na drobno na tarce, następnie wycisnąć ręcznie przez gazę lub płótno. Dodać jajka, sól oraz pieprz i wymieszać.

Uformować ręcznie kulki o średnicy około 3 cm. Do ich środka włożyć 1 łyżeczkę wcześniej przygotowanego sera.

Zagniecione kluski wrzucić na wrzącą wodę i gotować na lekkim ogniu do miękkości około 30 minut. Odcedzić.

Podawać na ciepło, polewając topionym masłem (można posypać cukrem).

Odcedzić. Podawać gorące ze stopionym boczkiem.



KOBIELNIK KUDŁACZKI

Ingrediente:

- 20 de grame de brânză albă
- 2 gălbenușuri
- 2 linguri de zahar
- 1 kg de cartofi rasi (vechi)
- 2 oua
- sare
- piper

Metoda de fabricatie:

Pune brânza într-un bol, adaugă gălbenușul de ou și zahărul. Se amestecă bine, se razi.

Razi cartofii decojiti pe razatoarea, apoi strecuram cu mana prin tifon sau carpa. Adăugați ouăle, sare și piper și amestecați.

Formați cu mâna bile cu un diametru de aproximativ 3 cm. Pune in interiorul lor 1 lingurita de branza pregatita anterior.

Puneți tăiteii frământați pe apă clodotită și fierbeți până se înmoaie timp de aproximativ 30 de minute. Încordare.

Se serveste cald, turnand unt topit (se poate stropi cu zahar).

GRUSZKOWSKA POLEWKA, CZYLI ZACIERKA Z SUSZEM OWOCOWYM

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1/4 szklanki ciepłej wody
- 1 żółtko
- szczypta soli

Susz śliwkowy bez pestek:

20 dag suszonych śliwek zalać 1 litrem wody. Zagotować do miękkości. Dodać cukru, tak by było słodkie.

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki wymieszać w misce i wyrobić na gęstą masę. Z gotowej masy palcami drobić i formować małe dobrze zbite kluseczki. Następnie gotować 10 minut w osolonej wodzie. Po ugotowaniu kluski odcedzić.

Przygotowane kluseczki nakładać na talerz i zalać suszem. Podawać na ciepło lub zimno.



SUPA DE PERE CU FRUCTE USCATE

Ingrediente:

- 1 cană de făină
- 1/4 cană de apă caldă
- 1 galbenus
- vârf de cuțit de sare

Prune uscate fără sâmburi:

Turnați 20 de grame de prune uscate în 1 litru de apă. Se fierbe până se înmoaie. Adăugați zahăr ca să fie dulce.

Sposób wykonania:

Se amestecă toate ingredientele într-un castron și se frământă până se îngroașă. Folosește-ți degetele pentru a amesteca masa finită și a forma găluște mici, bine împletite. Se fierbe apoi 10 minute in apa cu sare. Scurgeți tăiteii după gătire.

Puneți găluștele pregătite pe o farfurie și turnați peste fructele uscate. Serviți cald sau rece.

GOŁĄBKI Z TARTYCH ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 1 główka białej kapusty
- 50 dag ziemniaków
- 2 duże cebule
- 10 dag słoniny
- 25 dag wieprzowiny bez kości
- 4 dag bułki tartej
- 1 jajko
- 1 łyżka tłuszczu
- 1/2 l rosołu
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Kapustę oczyścić, zalać dużą ilością wody i obgotować, aż liście zmiękną. Oddzielić liście i wyciąć ostrożnie grube nerwy.

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, lekko odcisnąć.

Słoninę pokroić w kostkę i stopić na patelni. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażyć.

Połączyć z ziemniakami, zmielonym mięsem, bułką tartą i jajkiem. Całość dokładnie wymieszać. Przyprawić solą oraz pieprzem do smaku i ponownie wymieszać.

Na przygotowanych, przestudzonych liściach kapusty ułożyć farsz. Założyć brzegi kapusty do środka.

W garnku wyłożonym liśćmi kapusty ułożyć gołąbki jeden przy drugim. Skropić tłuszczem i podlać rosołem. Dusić do miękkości.

Na patelni rozgrzać trochę tłuszczu i podsmażyć w nim odcedzone gołąbki na złotawy kolor. Podawać na ciepło okraszone skwarkami pieczonymi na cebulce lub z sosem grzybowym.



VARZĂ DIN CARTOFI RASI

Ingrediente:

- 1 cap de varză albă
- 50 de grame de cartofi
- 2 cepe mari
- 10 grame de untură
- 25 de grame de porc dezosat
- 4 grame de pesmet
- 1 ou
- 1 lingura de grasime
- 1/2 l de bulion
- sare
- piper

Metoda de fabricatie:

Curățați varza, turnați multă apă și fierbeți-o până când frunzele sunt moi. Separați frunzele și tăiați cu grijă nervurile groase.

Cartofii se curata de coaja si se dau pe razatoarea fina, se stoarce usor.

Taiati cubulete baconul si topiti-l intr-o tigaie. Se adauga ceapa taiata cubulete si se caleste.

Se amestecă cu cartofi, carne tocată, pesmet și ou. Amesteca totul bine. Se condimentează cu sare și piper după gust și se amestecă din nou.

Se pune umplutura pe frunzele de varza racite. Îndoii marginile varzei spre interior.

Intr-o oala tapetata cu frunze de varza asezam sarmale una cate una. Stropiți cu grăsime și ungeți cu bulion. Se fierbe până se înmoaie.

Se încălzește puțină grăsime într-o tigaie și se prăjește în ea varza scursă până se rumenește. Se servesc calde cu cratituri la cuptor pe ceapa sau cu sos de ciuperci.

KORPIELANKI

Składniki:

- 1,5 l wody
- 4 korpiele (brukwie)
- 1 kg ziemniaków
- 2 marchewki
- około 1/2 l mleka
- cukier
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Ugotować oddzielnie marchewki, ziemniaki i korpiele, aż będą miękkie.

Po ugotowaniu warzywa obrać ze skórki i wszystko razem połączyć. Znieść na puree.

Dodać około 1/2 l mleka. Wymieszać. Przed podaniem doprawić do smaku. Odcedzić. Podawać gorące ze stopionym boczkiem.



KORPIELANKI

Ingrediente:

- 1,5 l de apă
- 4 corpusuri (suedezi)
- 1 kg de cartofi
- 2 morcovi
- aproximativ 1/2 l de lapte
- zahăr
- sare
- piper

Metoda de fabricatie:

Se fierbe morcovii, cartofii și crapii separat până se înmoaie.

După gătit, curăță legumele și le combină pe toate. Se pune la piure.

Adăugați aproximativ l de lapte. Amesteca. Asezonați după gust înainte de servire.



Grup de Acțiune Locală
Ținutul Haiducilor
Tradiție. Inovare. Asociațivitate.

**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
Ziemia Zbójców**

Asociația Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor



Ziemia Zbójców ma historię, tradycję, kulturę, zasoby naturalne. Wszystkie zidentyfikowane w strategii rozwoju Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Ziemia Zbójców i przeznaczone do wykorzystania w ich prawdziwej wartości.

Przedstawiciele społeczności lokalnych na terenie Stowarzyszenia Partnerstwa LGD Ziemia Zbójców są świadomi potencjału obszaru i możliwości rozwojowych. Zwłaszcza, że mają konkretny przykład rozwoju społeczności w swoim najbliższym sąsiedztwie, a mianowicie Beclean, poprzez projekt Figa. Tam, gdzie na podłożu z soli i błota borowinowego powstał pierwszy ośrodek turystyczny na terenie LGD Ziemia Zbójców. Oznacza to, że zasoby naturalne, często ignorowane przez tych, którzy je posiadają, udowodniły swoją skuteczność. Przynoszą pieniądze społeczności lokalnej: do budżetu, na konta drobnych przedsiębiorców, którzy dostrzegli potencjał projektu i wybudowali bazę noclegową, do mieszkańców, którzy sprzedają swoje artykuły gospodarstwa domowego turystom, którzy przyjeżdżają do Figi. Jest to dobry model do naśladowania.

LGD Ziemia Zbójców powstała z opowieści. Jedna o zbójnikach wspomnianych przez starszych wsi u podnóża Țibleș. Kolejna o bogactwach przyrodniczych okolicy: góry pełne skarbów flory i fauny, z tajemniczymi jaskiniami i tryskającymi z głębin wodami mineralnymi, solniczkami i błotami leczniczymi. Opowieść o prekursorach, którzy pozostawili do dziś ślady swojej wędrówki: Cytadela Ciceu, ruiny obozów rzymskich, kościoły sprzed setek lat z unikalnym ikonostasem w Transylwanii. I jeszcze jedno o gościnności, smaku tradycyjnych potraw i wielu możliwościach turystycznych, z którego wyłoniła się wizja rozwoju obszaru i stała się podstawą długoterminowej strategii dla 14 społeczności, które zgrupowały i utworzyły LGD Ziemia Zbójców, mający konkretny cel: wspólny rozwój.

Ținutul Haiducilor are istorie, traditie, cultură, resurse naturale. Toate identificate în cadrul strategiei de dezvoltare a GAL Ținutul Haiducilor și care se doresc a fi exploatate la adevărata lor valoare.

Reprezentanții comunităților locale de pe teritoriul Asociației Parteneriat GAL Ținutul Haiducilor sunt constienți de potențialul zonei și de oportunitățile de dezvoltare. Mai ales că au un exemplu concret de dezvoltare a unei comunități din imediata lor vecinătate, respectiv Beclean, prin proiectul Figa. Unde, din sare și nămol s-a creat prima stațiune turistică din Ținutul Haiducilor. Adică resursele naturale, de cele mai multe ori ignorate de cei care le au, și-au dovedit eficacitatea! Aduc bani comunității locale: la buget, în conturile micilor întreprinzători care au văzut potențialul proiectului și au construit spații de cazare, localnicilor care-si vând produsele din gospodărie turistilor care ajung la Figa. Acesta este un model bun de urmat!

GAL Ținutul Haiducilor s-a creat din povești! Una despre haiducii pomeniți de bătrânii satelor de la poale de Țibleș. Alta despre bogățiile naturale ale zonei: munții plini de comori de floră și faună, cu peșteri misterioase și ape minerale ce țâșnesc din adâncuri, salinele și nămolurile terapeutice. O poveste despre înaintașii care au lăsat pentru prezent urmele trecerii lor: Cetatea Ciceului, ruinele castrelor romane, bisericile de sute de ani cu iconostase unice în Transilvania. Și încă una despre ospitalitate, gustul bucatelor tradiționale și numeroasele oportunități turistice, de la care s-a conturat o viziune de dezvoltare a unei zone, a devenit temelia unei strategii pe termen lung pentru 14 comunități care s-au grupat și au format GAL Ținutul Haiducilor, cu un scop precis: să crească, împreună.

Această viziune nu s-a oprit aici, deoarece în anul 2016 s-au alăturat alte 5 comune Asociației PARTENERIAT GAL ȚINUTUL HAIDUCILOR și întradevăr s-au

Ta wizja nie zatrzymała się na tym, bo w 2016 roku do Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Ziemia Zbójców przystąpiło kolejne 5 gmin i rzeczywiście piękne rzeczy powstały dla społeczności. Gminy składowe to: Cuzdrioara, Ciceu Mihăiești, Petru Rareș, Uriu, Branîștea, Ciceu Giurgești, Uriu, Căianu Mic, Spermezeu, Târlisua, Zagra, Chiuza, Runcu Salvei, Nușeni, Chiochiș, Odor heșie i Lechina biegun, który dał impuls stowarzyszeniu do jednolitego rozwoju w perspektywie średnio- i długoterminowej.

Poprzez podejście LEADER, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Ziemia Zbójców opracowało strategię interwencji mającą na celu przyczynienie się do rozwoju potencjału ziemi wyjętej spod prawa, aby stać się ważnym biegunem dobrobytu w okręgu Bistrița-Năsăud i osiągnąć następujące cele: zrównoważone i integracyjne społeczności wiejskie; zrównoważone i dochodowe rolnictwo; rozwinięta agroturystyka, z lokalną specyfiką; odpowiednio wspierane słabsze grupy i społeczności. Nasze podejście jest skoncentrowane na małych projektach, ale o znaczącym wpływie mnożnikowym, mającym na celu tworzenie lokalnych sieci deweloperskich. W wizji LGD prowadzone przez nas działania kooperacyjne są niezbędne, zarówno w celu zapewnienia transferu dobrych praktyk, jak i ułatwienia rozwoju sieci.

dezvoltat lucruri frumoase pentru comunitate. Comunele componente sunt: Cuzdrioara, Ciceu Mihăiești, Petru Rareș, Uriu, Branîștea, Ciceu Giurgești, Uriu, Căianu Mic, Spermezeu, Târlisua, Zagra, Chiuza, Runcu Salvei, Nușeni, Chiochiș, Matei, Lechința, Șieu-Odorhei și orașul Beclean - polul urban care a dat imboldul asocierii pentru dezvoltare unitară, pe termen mediu și lung.

Prin abordarea LEADER, Asociația PARTENERIAT GAL ȚINUTUL HAIDUCILOR a conceput o strategie de intervenție menită să contribuie la dezvoltarea potențialului Ținutului Haiducilor, acela de a fi un pol important de prosperitate în județul Bistrița-Năsăud și atingerea următoarelor obiective: comunități rurale dezvoltate, durabile și incluzive; agricultură durabilă și rentabilă; agroturism dezvoltat, cu specific local; grupuri și comunități vulnerabile sprijinite adecvat. Abordarea noastră este una axată pe proiecte mici, dar cu un impact multiplicator semnificativ, menite să creeze rețele de dezvoltare pe plan local. Esențiale, în viziunea GAL sunt și acțiunile de cooperare pe care le derulăm, atât pentru asigurarea unui transfer de bune practici, cât și pentru facilitarea dezvoltării de rețele.





Legenda:

-  Pasiaka / Stupină
-  Agroturistika / groturistica
-  Winiarnia / crama
-  Gospodarstwo sadownicze / ferma pomicolă
-  Nalewki / tincturi
-  Wyroby tradycyjne / produse tradiționale
-  Mleczarnia, gospodarstwo mleczne/ fermă de lapte
-  Gospodarstwo mieszane / fermă mixtă
-  Gospodarstwo tuczu mîeșa i cielat / fermă îngrășare miei și viței de carne
-  Gospodarstwo warzywne / fermă de legume
-  Naturalne soki owocowe / sucuri naturale din fructe

1. Pensiunea Agroturistică TISY
Comuna Chiuza, Sat Piatra, nr. 167 A
427062, Bistrița-Năsăud,
2. Pensiunea Agroturistică Maria
Comuna Uriu, DN 17, 427366, Bistrița-Năsăud,
3. Pensiunea Agroturistică Perla Țibleșului
Comuna Căianu-Mic, nr. 127, 427025
Bistrița-Năsăud,

1. Penșjonat Agroturystyczny TISY
Comuna Chiuza, Sat Piatra, nr. 167 A
427062, Bistrița-Năsăud,
2. Penșjonat Agroturystyczny Maria
Comuna Uriu, DN 17, 427366, Bistrița-Năsăud,
3. Perla Țibleșului Penșjonat Agroturystyczny
Comuna Căianu-Mic, nr. 127, 427025
Bistrița-Năsăud,

4. Pensiunea Agroturistică Cleja
Comuna Căianu-Mic, sat Dobric
str. Principală, nr. 262, 427028, Bistrița-Năsăud,
 5. Fermă de lapte - Burzo Florin
Comuna Târlișua, sat Agrieșel, str. Principală
nr. 55A, 427332, Bistrița-Năsăud,
 6. Fermă mixtă (stână de oi/atelier costume
populare - Șoș Maria
Comuna Spermezeu, Sat Hălmăsău, nr. 62
427276, Bistrița-Năsăud,
 7. Stupina Eben-Ezer
Comuna Negrileşti, sat Purcărete, nr. 67, 427069
Bistrița-Năsăud,
 8. Stupina Mierea Transilvaniei
Comuna Chiuza, Sat Piatra
427062, Bistrița-Năsăud,
 9. Crama Lechburg
Comuna Lechința, sat Lechința, nr. 334, 427108
Bistrița-Năsăud,
 10. Ferma de familie
(lavandă/produse tradiționale) – Lidiuța
Comuna Branișteea, str. Principală, nr. 373
427010, Bistrița-Năsăud,
 11. Ferma pomicolă Pombis
Comuna Ciceu-Mihăiești, 427218
Bistrița-Năsăud,
 12. Atelier opinci/Plăcinta de Runc-Floarea Cosmi
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 13. Plăcintă de Runc-Maria Androne
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 14. Stupină-Căliman Androne
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 15. Fermă de lapte-Teodor Danci
Comuna Uriu, 427366, Bistrița-Năsăud,
 16. Plantația pomicolă-Gheorghe Hedeșiu
Comuna Reteag, 427220, Bistrița-Năsăud,
 17. Livadă de cireși-Ioan Silaghi
Comuna Branișteea, 427010 Bistrița-Năsăud,
 18. Livadă pomi fructiferi- Koo Zsolt
Comuna Branișteea, 427010 Bistrița-Năsăud,
 19. Fermă îngrășare miei și viței de carne
-Dumitru Vlasin
Comuna Zagra, Sat Perișor, 427387
Bistrița-Năsăud,
 20. Fermă de familie /Atelier de broderie-Aristina Pop
Comuna Spermezeu, Sat Spermezeu, nr. 324,
 21. Țuică – Leon Sărmaș
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 22. Fermă de legume – Mircea Hiticaș
Oraș Beclean, Cartier Beclenuț, nr. 47, 425100
Bistrița-Năsăud,
 23. Crama Vie-Vin
Comuna Lechința, Str. Independenței, nr. 336
427108, Bistrița Năsăud,
 24. Sucuri naturale din fructe - Andrei Moldovan
Comuna Spermezeu, Sat Dumbrăvița
Bistrița Năsăud,
 25. GoldJuice - Sucuri 100% fructe
Oraș Beclean, Str. Mihail Kogălniceanu
150A,425100, Bistrița Năsăud.
4. Pensjonat Agroturystyczny Cleja
Comuna Căianu-Mic, sat Dobric
str. Principală, nr. 262, 427028, Bistrița-Năsăud,
 5. Mleczarnia - Burzo Florin
Comuna Târlișua, sat Agrieșel, str. Principală
nr. 55A, 427332, Bistrița-Năsăud,
 6. Gospodarstwo mieszane (owczarnia / warsztat
stroju ludowego / punkt gastronomiczny)
- Șoș Maria Comuna Spermezeu
Sat Hălmăsău, nr. 62, 427276, Bistrița-Năsăud,
 7. Pasięka Eben-Ezer
Comuna Negrileşti, sat Purcărete, nr. 67, 427069
Bistrița-Năsăud,
 8. Ule Miodu Transylwańskiego,
Comuna Chiuza, Sat Piatra, 427062
Bistrița-Năsăud,
 9. Winiarnia Lechburg
Comuna Lechința, sat Lechința, nr. 334, 427108
Bistrița-Năsăud,
 10. Gospodarstwo rodzinne
(lawenda / produkty tradycyjne) – Lidiuța
Comuna Branișteea, str. Principală, nr. 373
427010, Bistrița-Năsăud,
 11. Gospodarstwo sadownicze Pombis
Comuna Ciceu-Mihăiești, 427218
Bistrița-Năsăud,
 12. Atelier opinci/Plăcinta de Runc-Floarea Cosmi
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 13. Plăcintă de Runc-Maria Androne
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 14. Pasięka-Căliman Androne
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 15. Gospodarstwo mleczne – Teodor Danci
Comuna Uriu, 427366, Bistrița-Năsăud,
 16. Plantacja sadu – Gheorghe Hedeșiu
Comuna Reteag, 427220, Bistrița-Năsăud,
 17. Wiśniowy Sad-Ioan Silaghi
Comuna Branișteea, 427010 Bistrița-Năsăud,
 18. Sad drzew owocowych – Koo Zsolt
Comuna Branișteea, 427010 Bistrița-Năsăud,
 19. Gospodarstwo tuczu mięsa i cieląt
– Dumitru Vlasin
Comuna Zagra, Sat Perișor, 427387
Bistrița-Năsăud,
 20. Gospodarstwo rodzinne / Hafciarnia – Aristina Pop
Comuna Spermezeu, Sat Spermezeu, nr. 324,
 21. Țuică – Leon Sărmaș
Comuna Runcu Salvei, 427256, Bistrița-Năsăud,
 22. Gospodarstwo warzywne – Mircea Hiticaș
Oraș Beclean, Cartier Beclenuț, nr.47, 425100
Bistrița-Năsăud,
 23. Winiarnia Vie-Vin
Comuna Lechința, Str. Independenței, nr. 336
427108, Bistrița Năsăud,
 24. Naturalne soki owocowe - Andrei Moldovan,
Comuna Spermezeu, Sat Dumbrăvița
Bistrița Năsăud,
 25. GoldJuice - 100% soki owocowe
Oraș Beclean, Str. Mihail Kogălniceanu
150A,425100, Bistrița Năsăud.

1

**PENSIUNAT AGROTURYSTYCZNY
TISY
COMUNA CHIUZA
SAT PIATRA NR. 167 A, 427062
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

W środkowo-zachodniej części okręgu Bistrița-Năsăud, w cudownym otoczeniu przyrody, zaprasza Pensjonat TISI, który oferuje wysokiej jakości usługi turystyczne, dla gości pragnących relaksu i spokoju w ciepłej i przyjaznej atmosferze. Turyści zakwaterowani są w drewnianych domkach w bardzo rustykalnym otoczeniu i mogą wypocząć podczas wędkowania nad pięknie zaaranżowanym jeziorem. Obiekt serwuje regionalne jedzenie podane bezpośrednio w gospodarstwie, np. tradycyjnego pstrąga, pieczonego barana.

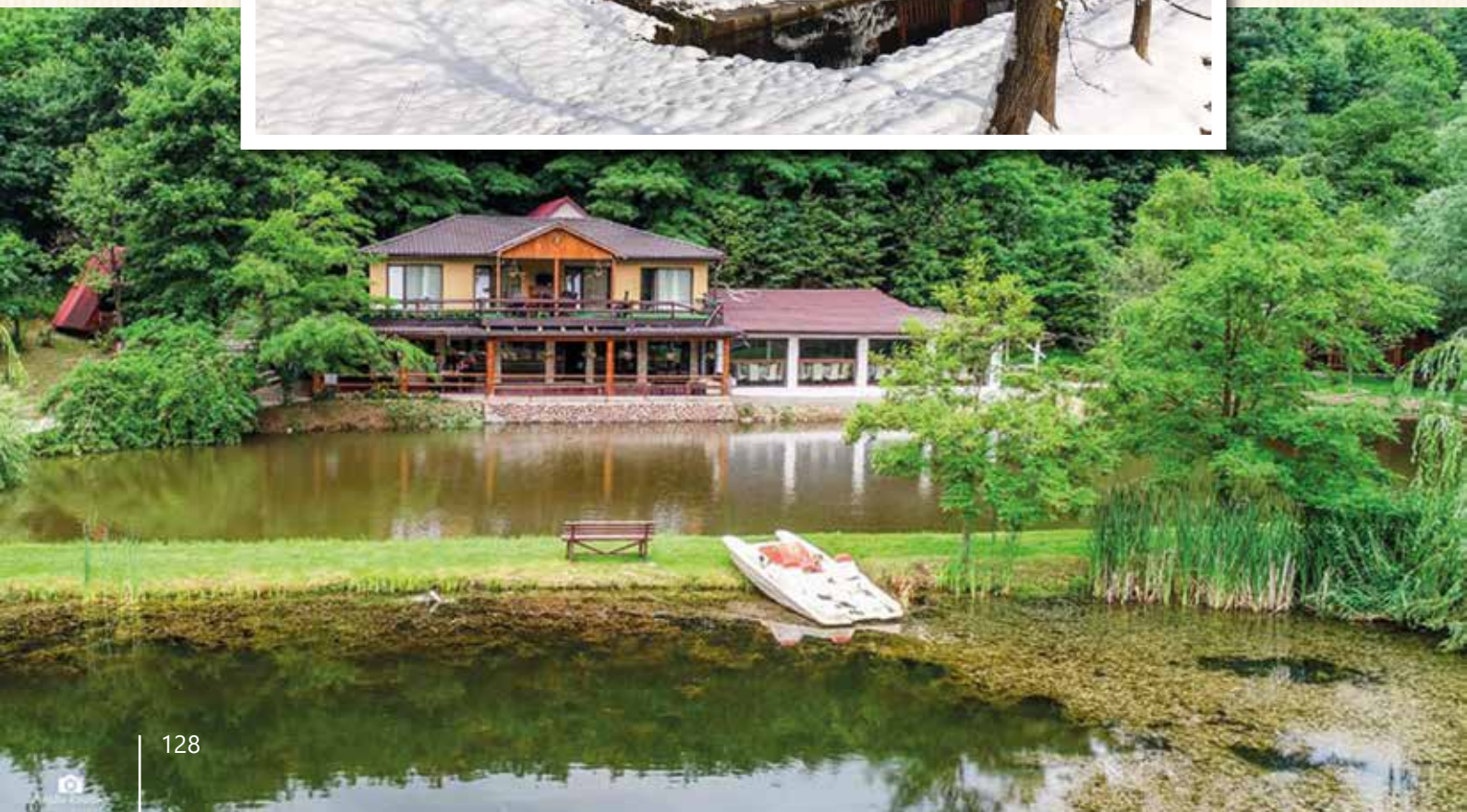
Atrakcje turystyczne: Dako-rzymskie ślady archeologiczne w miejscowości Săsarm, zabytkowy kościół w Săsarm zbudowany w 1754 r., ślady archeologiczne z XVII wieku, a także w Săsarmie dwór, w którym mieścił się ratusz Chiuza; teren rekreacyjny nad rzeką Someș w Săsarm.

1

**PENSIUNEA AGROTURISTICĂ
TISY
COMUNA CHIUZA
SAT PIATRA, NR. 167 A, 427062
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

În partea central-vestică a județului Bistrița-Năsăud, într-un cadru natural mirific, te îmbie Pensiunea TISI, care oferă servicii turistice de calitate, pentru oaspeți care doresc relaxare și liniște într-o atmosferă caldă și prietenoasă. Turiști sunt cazați în cabane de lemn, într-un cadru foarte rustic și se pot relaxa la o partidă de pescuit pe lacul frumos amenajat. În timpul șederii dumneavoastră la Pensiunea TISI vă puteți bucura de mâncăruri regionale foarte bune servite direct de la fermă.

Atracții turistice: urme arheologice daco-romane: Săsarm, biserica reformată Săsarm, edificată în anul 1754 ca monument istoric, urme arheologice din secolul XVII-lea tot la Săsarm, conacul care a adăpostit sediul primăriei Chiuza; zona de agrement pe râul Someș la Săsarm.



2

**PENSIUNAT AGROTURYSTYCZNY
MARIA
COMUNA URIU, DN 17, 427366
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

W Pensjonacie Maria można odnaleźć spokój i dobry nastrój charakterystyczny dla obszarów wiejskich. Pensjonat znajduje się w Uriu i finansowany jest przez LGD Ținutul Haiducilor. W punkcie tym można spróbować tradycyjne rumuńskie potrawy przyrządzane „jak w domu”.



2

**PENSIUNEA AGROTURISTICĂ
MARIA
COMUNA URIU, DN 17, 427366
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

La Pensiunea Maria găsiți liniștea și buna dispoziție specifice zonelor rurale. Situată în localitatea Uriu și finanțată prin GAL Ținutul Haiducilor, aici găsiți mâncarea tradițională românească făcută „ca la mama acasă”.



3

**PERLA ȚIBLEȘULUI
PENSJONAT AGROTURYSTYCZNY
COMUNA CĂIANU-MIC, NR. 127
427025, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Gmina Căianu Mic to gmina w pełni rozwinięta, posiadająca niezrównany potencjał gospodarczy w dolinie Țibleșului. Jedną z możliwości wypoczynku i spędzania wolnego czasu jest Pensjonat Perla Țibleșului. Wspaniałe warunki, czysta woda, dobry smak i czystość to składniki, które dodają uroku tak pięknemu miejscu. Perla Tiblesului to pensjonat z ładną restauracją, w której są serwowane najświeższe i najsmaczniejsze tradycyjne dania.

3

**PENSIUNEA AGROTURISTICĂ
PERLA ȚIBLEȘULUI
COMUNA CĂIANU-MIC, NR. 127
427025, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Comuna Căianu Mic este o comună în plină dezvoltare, având un potențial economic de neegalat pe valea Țibleșului. Una dintre oportunități de relaxare și petrecere a timpului liber este Pensiunea Perla Țibleșului. Primirea generoasă, apa limpede, bunul gust și curățenia sunt ingredientele care dau farmec unui loc atât de frumos. Perla Tiblesului este o pensiune cu un restaurant cochet unde poți servi cele mai proaspete și delicioase preparate tradiționale.



4

**PENSIUNAT AGROTURYSTYCZNY
CLEJA
COMUNA CĂIANU-MIC
SAT DOBRIC,
STR. PRINCIPALĂ, NR. 262
427028, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Pensiunea Cleja z gminy Căianu Mic to propozycja dla turystów szukających spokoju, relaksu, świeżego powietrza i dobrego jedzenia. Pensjonat posiada 10 pokoi dwuosobowych, ale także 4 domki na zakwaterowanie. Przyciąga swoich klientów kuszącymi ofertami wędrówek w Górach Țible lub pielgrzymkami do klasztoru Dobric.

Pensjonat serwuje potrawy kuchni regionalnej w oparciu o produkty lokalne.

4

**PENSIUNEA AGROTURISTICĂ
CLEJA
COMUNA CĂIANU-MIC
SAT DOBRIC
STR. PRINCIPALĂ, NR. 262
427028, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Pensiunea Cleja din comuna Căianu Mic este opțiunea turiștilor în căutare de liniște, relaxare, aer curat și mâncare bună. Pensiunea are 10 camere duble, dar și 4 căsuțe pentru cazare. Își atrage clienții cu oferte tentante de drumeții în Munții Țibleș sau cu pelerinaje la Mănăstirea din Dobric.

Pensiunea servește preparate din bucătăria regională bazată pe produse locale.



5

**MLECZARNIA - BURZO FLORIN
COMUNA TÂRLIȘUA
SAT AGRIEȘEL
STR. PRINCIPALĂ, NR. 55A
427332, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Z pokolenia na pokolenie miłość do zwierząt przekształciła się w mały biznes. W 2017 r. młody rolnik Florin Burzo przejął rodzinne gospodarstwo rolne i uzyskał bezzwrotne finansowanie w ramach działania 6.1 Wsparcie na rzecz instalacji młodych rolników w celu rozwoju ich hodowli krów.

W mleczarni pozyskiwane jest mleko czyste i pełnowartościowe od zdrowych zwierząt.

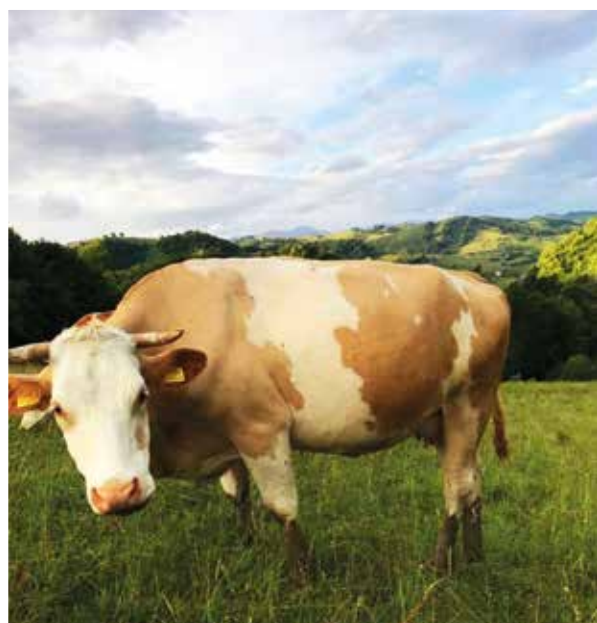


5

**FERMĂ DE LAPTE - BURZO FLORIN
COMUNA TÂRLIȘUA
SAT AGRIEȘEL
STR. PRINCIPALĂ, NR. 55A
427332, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

De la o generație la alta, iubirea pentru animale a fost transformată într-o mică afacere. În anul 2017 tânărul fermier Florin Burzo a preluat exploatarea familiei și a accesat o finanțare nerambursabilă prin intermediul măsurii 6.1 Sprijin pentru instalarea tinerilor fermieri pentru a-și dezvolta ferma de vaci.

Lactatele produce lapte pur și sănătos de la animale sănătoase.



6

**GOSPODARSTWO MIESZANE
(OWCZARNIA / WARSZTAT
STROJU LUDOWEGO / PUNKT
GASTRONOMICZNY)
ȘOȘ MARIA
COMUNA SPERMEZEU
SAT HĂLMĂȘĂU, NR. 62, 427276
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

W Hălmășău znajduje się rozwijające się rodzinne gospodarstwo rolne. Można tutaj wędrować po wzgórzach, zatrzymać się na gładkim zboczu wzgórza, skąd widać z daleka, jak cieniste chmury chodzą po ziemi, a pasterze pilnie strzegą stada owiec. Następnie można zatrzymać się u rodziny Șoș, która bardzo starannie przygotowuje tradycyjne rumuńskie ciasto i na życzenie gości ubiera ich od stóp do głów w stroje ludowe.

6

**FERMĂ MIXTĂ
(STÂNĂ DE OI/ATELIER
COSTUME POPULARE/PUNCT
GASTRONOMIC)
ȘOȘ MARIA
COMUNA SPERMEZEU
SAT HĂLMĂȘĂU, NR. 62, 427276
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

La Hălmășău se află în plină dezvoltare o fermă de familie. Aici poți colinda dealurile, să poposești pe o coastă lină de deal, de unde vezi până departe cum plimbă norii umbre pe pământ iar ciobanii îți păstoresc turma de oi cu grijă. Apoi poți poposi la familia Șoș care cu multă migală pregătește plăcinta tradițională românească și te îmbracă din cap până-n picioare cu straie populare.



7

**PASIEKA EBEN-EZER
COMUNA NEGRILEȘTI
SAT PURCĂRETE, NR. 67
427069, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Pszczelarstwo to jedno z najstarszych i najpiękniejszych zawodów. Już samo spojrzenie na ul, pszczełą rodzinę, uświadamia obserwatorowi jej doskonałą organizację oraz fakt, że od pszczół człowiek może się wiele nauczyć. Z miłości do pszczół kilka lat temu spółdzielnia Eben-Ezer za pośrednictwem LGD Ținutul Haiducilor uzyskała dostęp do europejskiego projektu, dzięki któremu pasję pszczelarską można było przekształcić w biznes.

7

**STUPINA EBEN-EZER,
COMUNA NEGRILEȘTI,
SAT PURCĂRETE, NR. 67
427069, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Apicultura este una dintre cele mai vechi și mai frumoase ocupații. Numai privind un stup, o familie de albine îți dai seama de organizarea ei desăvârșită, de faptul că, de la albine, omul are foarte mult de învățat. Din dragoste pentru albine, în urmă cu câțiva ani, Cooperativa Eben-Ezer a accesat un proiect european prin GAL Ținutul Haiducilor prin care această pasiune să se transforme într-o afacere.



8

**ULE MIODU TRANSYLWAŃSKIEGO
COMUNA CHIUZA, SAT PIATRA
427062, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Cooperativa Mierea Transilvaniei rozpoczął projekt finansowany przez LGD Ținutul Haiducilor w 2018 roku. Rodzina Gavriłaș z gminy Chiuza rozwija rodzinną pasję pszczelarską dzięki pracy młodych i oddanych ludzi, takich jak Levi, który jest jednym z synów rodziny. Posiada własną pasiekę, w której produkuje miód w 100% naturalny. Miód z Transylwanii pakowany jest w szklane słoiki, aby zachować jego aromat i właściwości. Oprócz miodu producent może zaoferować surowy propolis, znany m.in. ze swoich właściwości terapeutycznych.



8

**STUPINA MIEREA TRANSILVANIEI
COMUNA CHIUZA, SAT PIATRA
427062, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Cooperativa Mierea Transilvaniei a început printr-un proiect finanțat prin GAL ȚINUTUL HAIDUCILOR, în anul 2018. Familia Gavriłaș din Comuna Chiuza și-a propus să-și dezvolte această vocație a familiei prin oameni tineri și dedicați, cum este Levi, unul dintre fiii familiei. Acesta are propria stupină în care produce miere, 100% naturală. Mierea Transilvaniei este ambalată în borcane de sticlă, pentru a-i păstra aromele și proprietățile. Pe lângă miere, producătorul poate oferi propolis brut, recunoscut printre altele și pentru calitățile sale terapeutice.



9

**WINIARNIA LECHBURG
COMUNA LECHINȚA
SAT LECHINȚA, NR. 334, 427108
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Głęboka pasja odziedziczona po pokoleniach winiarzy, po raz kolejny wzbudziła chęć inwestowania w uprawę winorośli, przywracając nowe winnice w winiarskim rejonie Lechința, na terenie Stowarzyszenia LGD Ziemia Zbójców. Tereny bardzo nadające się do uprawy winorośli, uprawiane do dziś w duchu starej tradycji saskiej, położone u podnóża Karpat, na nieskażonym terenie, oferują również widzom zachwycające krajobrazy. Winnica została założona w 1962 roku. W jej wnętrzu przetwarzano winogrona z winnicy Lechința o pojemności magazynowej 20 000 hektolitrów wina o nazwie kontrolowanego pochodzenia.

- Pozyjonowanie: Transylwania / Lechința / Sâniacob
- Liczba hektarów: 76
- Właściciel: Guarato Melissa
- Marki wina: Lechburg
- Odmiany winogron: Pinot Gris, Sauvignon Blanc, Gewurztraminer, Riesling de Rhin, Chardonnay, Pinot Noir, Muscat Ottonel, Fetească Regală, Fetească Neagră

9

**CRAMA LECHBURG
COMUNA LECHINȚA
SAT LECHINȚA, NR. 334, 427108
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

O poveste despre o familie originară din Italia. Adâncă pasiune moștenită de generații de viticultori, a stârnił încă o dată dorińtã de a investi în viticulturã, reînființãnd vii noi în arealul viticol din Lechința, un pãmãnt fermecat în GAL ȚINUTUL HAIDUCILOR. Pãmãnturile foarte potrivite pentru viticulturã, lucrate și azi în spiritul vechii tradiții sãsești, fiind situate la poalele Carpaților, într-o zonã necontaminatã, oferã totodatã privitorilor peisaje încãntãtoare. Crama a fost înființatã în anul 1962. În interior se procesau strugurii din podgoria Lechința cu o capacitate de stocare de 20.000 de hectolitri de vin cu Denumire de Origine Controlatã.

- Poziționare: Transilvania /Lechința/Sâniacob
- Numãr de hectare: 76
- Proprietar: Guarato Melissa
- Branduri de vin: Lechburg
- Soiuri de struguri: Pinot Gris, Sauvignon Blanc, Gewurztraminer, Riesling de Rhin, Chardonnay, Pinot Noir, Muscat Ottonel, Fetească Regală, Fetească Neagrã



10

**GOSPODARSTWO RODZINNE
(LAWENDA / PRODUKTY
TRADYCYJNE) – LIDIUȚA
COMUNA BRANIȘTEA
STR. PRINCIPALĂ, NR. 373
427010, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Lidia Tiron, zwana Miłośniczką „cudów”, pokochała lawendę od pierwszego kwitnienia. Lidia zaprasza mieszkańców i turystów na lemoniadę z lawendą w przepięknym „Zakątku Nieba” Braniszte. Lemoniada „Lidiuța” przygotowana jest z wody, cytryny, miodu i „zdrowego” bukietu lawendy po pozostawieniu na słońcu przez 2 dni. Lidia Tiron dzięki swojej pasji zbudowała markę: Lavender Lidiuța – tj. aranżacje drewniane, ceramika, szkło, drut, plastik, poduszki, wszystko z lawendową zawartością ręcznie robionych cudów. Lidiuța wykonuje też „las”, jak u swojej babci, ze słodkich śliwek, w starym kotle, wyposażonym w drewniane urządzenie, którym ciągle się miesza, żeby czarodziej nie dał się złapać na dnie kotła. Silvoita to słodycz gotowana godzinami na małym ogniu, bez grama cukru i innych słodzików, na ognisku. Dzięki specjalnemu procesowi gotowania syrop nie psuje się, nawet jeśli nie zostanie do niego dodany środek konserwujący.



10

**FERMA DE FAMILIE (LAVANDĂ/
PRODUSE TRADIȚIONALE)
– LIDIUȚA
COMUNA BRANIȘTEA
STR. PRINCIPALĂ, NR. 373
427010, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

„Iubitoarea” „minunățiilor” – Lidia Tiron. Lidia Tiron, cea care a îndrăgit lavanda încă de la prima ei înflorire, ne invită la o limonadă cu lavandă, în frumosul „Colț de Rai” al Branisztei. Limonda „Lidiuța” se poate prepara foarte ușor din apă, lămâi, miere și un buchet „zdravăn” de lavandă după ce a fost lăsat 2 zile de stat la soare. Delicate și, în același timp, puternice în mai toate leacurile, aceste minuni parfumate i-au schimbat destinul Lidiei. Aceasta reușind să-și construiască un brand din această pasiune: Lavanda Lidiuța, aranjamente din lemn, ceramică, sticlă, sârmă, plastic, pernițe, toate, toate cu conținut de lavandă minunății realizate handmade. Și dacă nu era de ajuns, Lidiuța noastră face și silvoita, ca la bunica acasă, din prune dulci, în căldare veche, de peste 80 de ani, dotată cu un dispozitiv din lemn cu care amesteci constant pentru ca magiunul să nu se prindă de fundul căldării. Silvoita este dulceață fiartă la foc scăzut, ore întregi, fără gram de zahăr sau alți îndulcitori, la foc de lemne. Datorită procesului special de fierbere, silvoita nu se alterează chiar dacă în ea nu se pune niciun fel de conservant.



11

**GOSPODARSTWO
SADOWNICZE POMBIS
COMUNA CICEU-MIHĂIEȘTI
427218, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

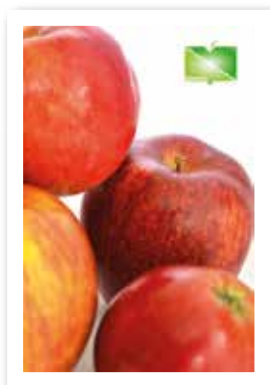
Aurel Onigaș, właściciel firmy Pom-bis, eksploatuje 300-hektarowy sad drzew owocowych w Bistrița-Năsăud. Dzięki funduszom europejskim udało mu się rozwinąć ten biznes po tym, jak w 1998 roku po procesie prywatyzacji kupił sady. Sadownikowi z terenu LGD Ziemia Zbójców udało się również założyć fabrykę soków, w której produkuje 200 000 puszek 3l/rok soku marki Alma, produktu wysokiej jakości, bez słodzików, konserwantów i dodatków do wody, z owoców uprawianych naturalnie we własnym sadzie.



11

**FERMA POMICOLĂ POMBIS
COMUNA CICEU-MIHĂIEȘTI
427218, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Aurel Onigaș, proprietarul companiei Pom-bis, exploatează o livadă de 300 de hectare de pomi fructiferi în Bistrița-Năsăud. Pe bani europeni a reușit să dezvolte această afacere după ce în anul 1998 a cumpărat livezile în urma unui proces de privatizare. Pomicultorul din Ținutul Haiducilor a reușit și înființarea unei fabrici de sucuri în care produce 200.000 de cutii de suc de 3 litri/an marca Alma, un produs de calitate, fără îndulcitori, conservanți sau adaosuri de apă, fabricat din fructe crescute natural în livezile proprii.



12

**ATELIER OPINCI/PLĂCINTA
DE RUNC-FLOAREA COSMI
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

W Runcu Salvei, gminie z terenu Stowarzyszenia LGD Ziemia Zbójców, powstaje sernik, który przygotowywany jest tylko tutaj. Składnikami tego ciasta są: mąka, krowi ser, owczy ser, od dwóch do trzech jajek, drożdże, proszek do pieczenia. Przygotowanie jest proste. W zagniecionej mące robi się otwór w środku, w którym wkłada się jajka, drożdże i trochę cukru, następnie zagniata się mąkę z wodą i pozostawia do wyrośnięcia. Nadzienie przygotowuje się osobno. Kruszy się krowi ser oraz owczy ser. Po wyrośnięciu wałkuje się ciasto, które nie powinno być grubsze niż palec. Na wierzchu rozwałkowane nadzienie, a następnie rozwałkowane się i układa na wysmarowanej odrobiną oleju patelni. Pozostawia się do wyrośnięcia na około kwadrans, a następnie wstawia do piekarnika do pieczenia. Kroi się w plasterki jak ciasto i podaje na ciepło lub na zimno jako przystawkę. Ciasto Runc jest niezastąpione na stole domowym podczas wszystkich świąt w wiosce. Znany rzemieślnik Floarea Cosmi przygotowuje to wyjątkowe ciasto za każdym razem, gdy ktoś przekracza próg jego domu.



12

**ATELIER OPINCI/PLĂCINTA
DE RUNC-FLOAREA COSMI
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Preparatele tradiționale au, uneori, nu numai o denumire de origine, ci și un certificat. La Runcu Salvei, comună din GAL ȚINUTUL HAIDUCILOR există o plăcintă cu brânză care se pregătește numai și numai aici, ca urmare a unui demers al Primăriei fiind înregistrată la Oficiul de Standarde, Invenții și Mărci, OSIM. Pentru această plăcintă este nevoie de făină, brânză de vacă și brânză de oaie, două – trei ouă, drojdie și praf de copt. Prepararea este simplă. În făina care se frământă se face, la mijloc, o groapă în care se pun ouăle, drojdia și puțin zahăr, apoi se frământă făina, cu apă și se lasă la dospit. Separat se pregătește umplutura. Se fărâmițează brânza de vacă, la fel se procedează și cu brânza de oaie. După ce a dospit, se întinde aluatul care trebuie să nu fie mai gros de un deget, se întinde umplutura deasupra, după care se rulează și se pune într-o tavă unsă cu puțin ulei. Se lasă la dospit pentru circa un sfert de oră, apoi se bagă în cuptor, la copt. Se taie în felii precum cozonacul și se servește caldă sau rece, ca aperitiv. Plăcinta de Runc este nelipsită de pe masa gospodarilor la toate sărbătorile din sat. Meșterul popular Floarea Cosmi, ultima opincăreasă pe care o are județul nostru, pregătește această plăcintă specială, de fiecare dată când cineva îi trece pragul casei.



13

**PLĂCINTĂ
DE RUNC-MARIA ANDRONE
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

W Runcu Salvei, malowniczej górskiej gminie w Bistrița-Năsăud, znajduje się prawdziwa kulinarna „niespodzianka”. Kilkadziesiąt lat temu pewien człowiek z gminy Bistrița-Năsăud wymyślił ciasto z solonym serem, który dotarł do całej Europy. Maria Androne jest jego siostrzenicą i zna recepturę przyrządzenia tego ciasta. Chociaż większość kobiet z wczesnej młodości w Runcu Salvei wie, jak zrobić to ciasto, żadnej z nich nie wychodzi ono tak dobrze, jak pani Maria Andone.

13

**PLĂCINTĂ
DE RUNC-MARIA ANDRONE
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

În Runcu Salvei, o comună pitorească de munte din Bistrița-Năsăud găsim o adevărată „surpriză” culinară. Cuptoarele femeilor din comună adăpostesc o plăcintă cu brânză sărată cu aspect de cozonac inventată din greșeală acum câteva decenii bune, ce a ajuns prin mai toată Europa. Maria Androne este nepoata celei care a și inventat-o și la care am reușit să ajungem, să degustăm această delicatessă. Deși mai toate femeile trecute de prima tinerețe din Runcu Salvei știu să facă această plăcintă, la niciuna nu îi iese ca doamnei Maria Andone.



14

**PASIEKA-CĂLIMAN ANDRONE
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Căliman Androne z Runcu Salvei ma własną pasiekę, w której produkuje w stu procentach naturalny miód. Producent może również zaproponować za interesowanym propolis, plastry miodu oraz surowy pyłek.



14

**STUPINĂ-CĂLIMAN ANDRONE
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Căliman Androne din Runcu Salvei are propria stupină în care produce miere 100% naturală. De asemenea, producătorul poate oferi celor interesați propolis, faguri cu miere sau polen crud.



15

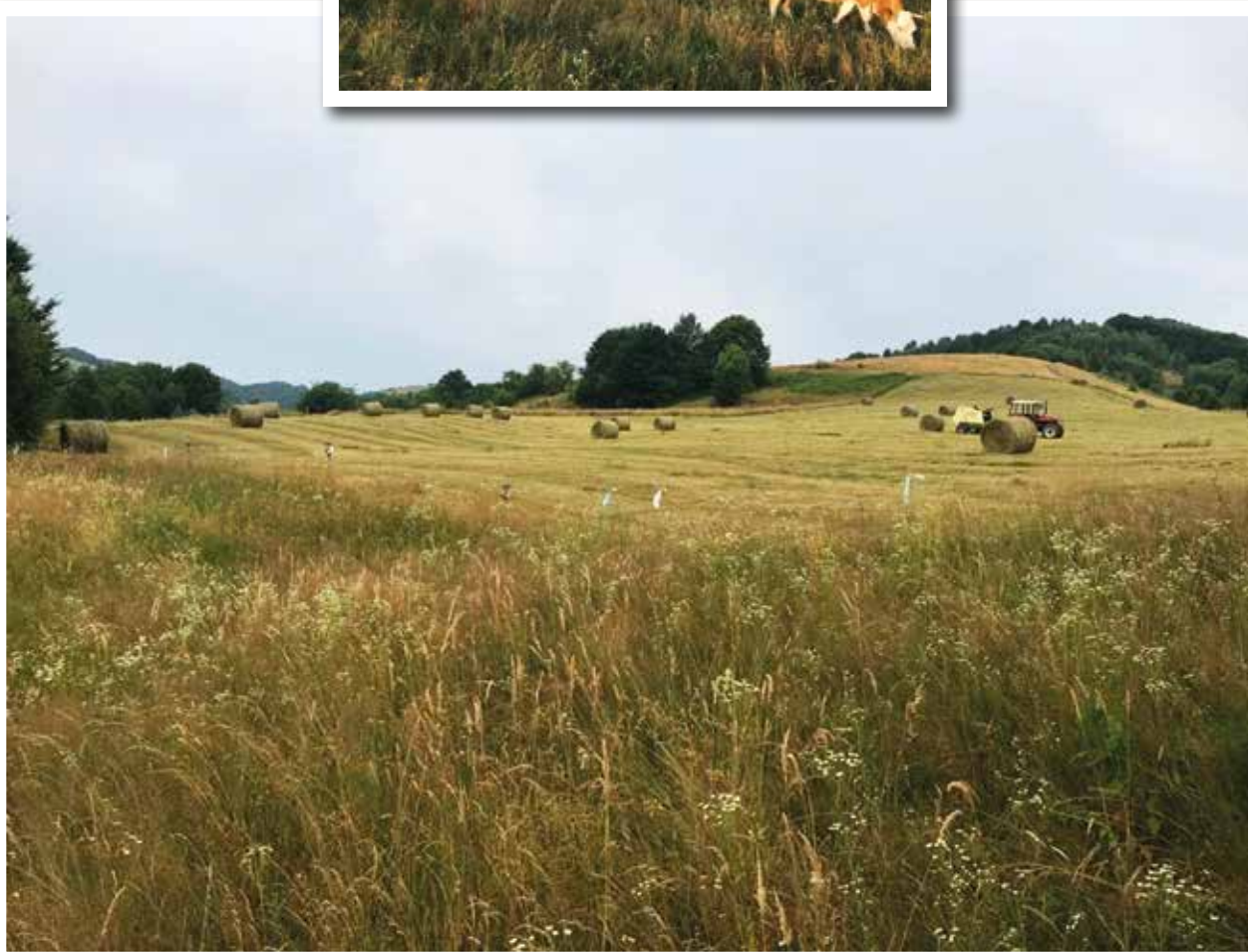
**GOSPODARSTWO MLECZNE
– TEODOR DANCI
COMUNA URIU, 427366
BISTRITA-NĂȘĂUD**

Prawdziwy smak mleka krowiego można odkryć w gospodarstwie domowym Teodora Danciego z Uriu. Nic nie może się równać z mlekiem krowim produkowanym w małych gospodarstwach, które pochodzi od zwierząt hodowanych na pastwiskach lub karmionych wysokiej jakości paszami.

15

**FERMĂ DE LAPTE
–TEODOR DANCI
COMUNA URIU, 427366
BISTRITA-NĂȘĂUD**

Gustul adevărat de lapte de vacă poate fi descoperit în gospodăria lui Teodor Danci, din Uriu. Nimic nu se compară cu laptele de vacă produs în ferme mici, care provine de la animale crescute pe pășune sau hrănite cu nutrețuri de calitate.



16

**PLANTACJA SADU
- GHEORGHE HEDEȘIU
COMUNA RETEAG, 427220
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Świeże, nieprzetworzone owoce, zebrane z sadów Gheorghe Hedeșiu we wsi Reteag, w Gminie Petru Rareș, można postawić na stole lub używać zimą w formie zapraw. Odmiany zebrane od producenta są odporne, a owoce mogą być świeże przez długi czas.

16

**PLANTAȚIA POMICOLĂ
-GHEORGHE HEDEȘIU
COMUNA RETEAG, 427220
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Fructe proaspete, netratate, culese din livezile lui Gheorghe Hedeșiu din satul Reteag, comuna Petru Rareș, pot fi puse pe masa sau folosite în diferite conserve pentru iarnă. Soiurile recoltate de la producător sunt rezistente și fructele pot fi păstrate proaspete timp îndelungat.



17

**WIŚNIOWY SAD-IOAN SILAGHI
COMUNA BRANIȘTEA, 427010
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

W wiśniowym sadzie Ioan Silaghi rosną owoce słodkie, w zależności od odmiany soczyste lub kamieniste, znane na całym świecie. Producent hoduje w swoich sadach ponad 10 odmian wiśni o różnym okresie dojrzewania, dzięki czemu od maja do sierpnia jest on obecny na rynku ze swoimi owocami.

17

**LIVADĂ DE CIREȘI-IOAN SILAGHI
COMUNA BRANIȘTEA, 427010
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Ioan Silaghi – Cireșe de Branîștea – fructele dulci, zemoase sau pietroase în funcție de soi, sunt cunoscute în toată lumea. Producătorul cultivă în livezile sale peste 10 soiuri de cireșe cu termen de coacere diferit, astfel că din luna mai până în august este prezent pe piață cu fructele sale.



18

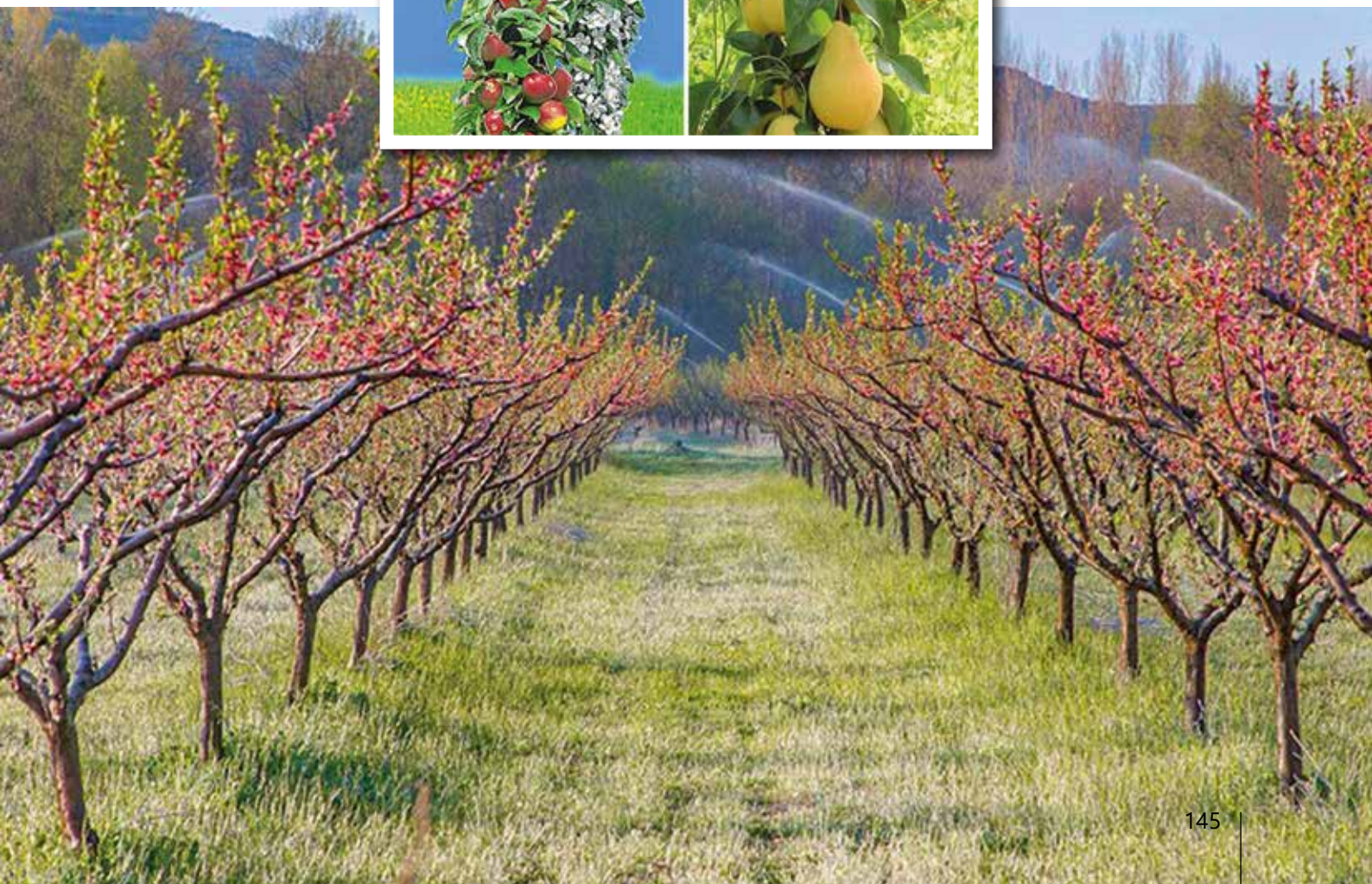
**SAD DRZEW OWOCOWYCH
– KOO ZSOLT
COMUNA BRANIȘTEA, 427010
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Na obszarze LGD Ziemia Zbójców znajduje się Sad drzew owocowych – Koo Zsolt. Z kawałka sadu odziedziczonego po rodzicach producent z Braniștea dotarł do całych hektarów plantacji drzew owocowych. Jego specjalnością są wiśnie, których produkcję sprzedaje zarówno na rynku krajowym, jak i zagranicznym, zwłaszcza w Rosji, Włoszech i Niemczech.

18

**LIVADĂ POMI FRUCTIFERI
- KOO ZSOLT
COMUNA BRANIȘTEA, 427010
BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

De la o bucată de livadă moștenită de la părinți, producătorul din Braniștea a ajuns la hectare întregi de plantații de pomi fructiferi. Specialitatea sa sunt cireșii și perii, a căror producție o vinde atât pe piața internă, cât și pe cea externă, în special în Rusia, Italia și Germania.



19

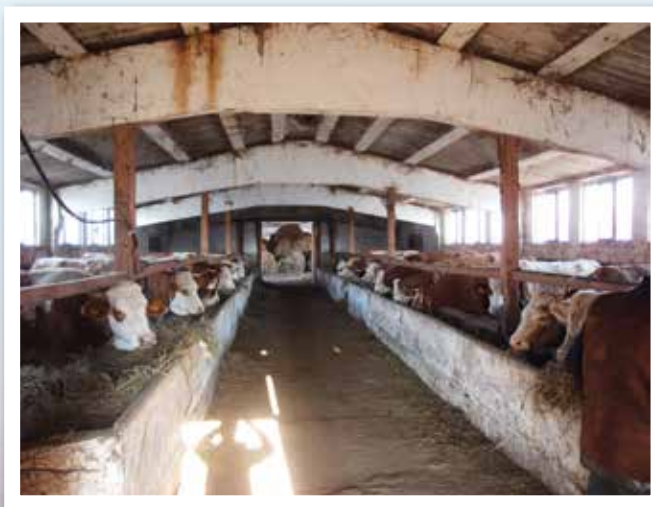
**GOSPODARSTWO TUCZU MIĘSA
I CIELĄT – DUMITRU VLASIN
COMUNA ZAGRA, SAT PERIȘOR
427387, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Dumitru Vlasin hoduje jagnięta na mięso. Rynek konsumencki takiego mięsa stale rośnie. Rolnik sprzedaje swoje produkty zarówno w Rumunii, jak i za granicą. Jagnięta są hodowane na paszach wyprodukowanych we własnym gospodarstwie.

19

**FERMĂ ÎNGRĂȘARE MIEI ȘI VIȚEI
DE CARNE-DUMITRU VLASIN
COMUNA ZAGRA, SAT PERIȘOR
427387, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Dumitru Vlasin - Crește miei pentru carne, întrucât a înțeles oportunitatea unei astfel de afaceri. Piața de consum pentru astfel de carne este într-o continuă creștere, iar fermierul vrea să-și vândă produsele atât în România, cât, mai ales, în afara țării. Miei sunt creșcuți cu nutrețuri produse în propria fermă.



20

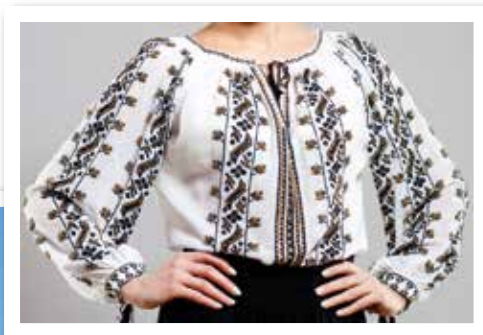
**GOSPODARSTWO RODZINNE/
HAFCIARNIA – ARISTINA POP
COMUNA SPERMEZEU
SAT SPERMEZEU, NR. 324**

Gospodarstwo rodzinne/Hafciarnia – Aristina Pop oferuje ubrania z białej bawełny lub lnianego płótna oraz sernik z patelni. Aristina jest rzemieślnikiem wyszkolonym zarówno w sztuce ludowej, jak i w smaku.

20

**FERMĂ DE FAMILIE/ATELIER
DE BRODERIE-ARISTINA POP
COMUNA SPERMEZEU
SAT SPERMEZEU, NR. 324**

Dacă vrei să îmbraci o ie confecționată din pânză albă de bumbac sau în și să savurezi o plăcintă cu brânză la tigaie, musai să o vizitezi pe Aristina, un meșteșugar priceput atât la arta populară, dar și la gusturi.



21

**ȚUICĂ – LEON SĂRMAȘ
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Țuica Leon Sărmaș produsă este în oțeluri de fier, a taină procesului de producție este transmisă din generație în generație. Producătorii folosesc doar prune sau fructe bistrice, pe care le consideră cele mai potrivite pentru o țuică de calitate. Țuica, indiferent că este de prune sau de mere, este dublu distilată, nu conține aditivi, iar termenul de valabilitate este nelimitat.

21

**ȚUICĂ – LEON SĂRMAȘ
COMUNA RUNCU SALVEI
427256, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Țuica - Leon Sărmaș - este fabricată în cazane de fier, iar secretul legat de procesul de fabricație este transmis din generație în generație. Producătorii nu folosesc decât prune sau fructe bistrice, pe care le consideră cele mai potrivite pentru o țuică de calitate. Țuica, indiferent că este de prune sau de mere, este dublu distilată, nu conține aditivi, iar termenul de valabilitate este nelimitat.



22

**GOSPODARSTWO WARZYWNE
– MIRCEA HITICAȘ
ORAȘ BECLEAN
CARTIER BECLENUȚ, NR. 47
425100, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Mieszkańcy chętnie zaopatrują się w warzywa i owoce z Gospodarstwa warzywnego – Mircea Hiticaș. Utrzymanie i pielęgnacja takiego ogrodu wymaga dużego wysiłku fizycznego i czasu. Mircea Hiticaș to rolnik, który od kilku lat oferuje mieszkańcom tej ziemi świeże i wysokiej jakości produkty. Osobiście zajmuje się sadzeniem sadzonek ogrodowych, ponieważ prawidłowe sadzenie sadzonek jest niezbędne do uzyskania obfitych i zdrowych zbiorów.

22

**FERMĂ DE LEGUME
– MIRCEA HITICAȘ
ORAȘ BECLEAN
CARTIER BECLENUȚ, NR. 47
425100, BISTRIȚA-NĂȘĂUD**

Este minunat să ne imaginăm aprovizionarea proprie cu legume și fructe din grădina noastră. Punerea în aplicare a unei astfel de grădini necesită mult efort fizic și timp. Mircea Hiticaș este unul dintre agricultorii din Ținutul Haiducilor care de câțiva ani buni oferă locuitorilor din ținut produse proaspete și de calitate. El, personal, se ocupă de plantarea răsadurilor de grădină, întrucât plantarea corectă a răsadurilor este esențială pentru a obține o recoltă bogată și sănătoasă.



23

**WINIARNIA VIE-VIN
COMUNA LECHINȚA
STR. INDEPENDENȚEI, NR. 336
427108, BISTRIȚA NĂSĂUD**

Uprawa winorośli w Lechința rozpoczęła się wraz z kolonizacją Sasów, a powierzchnia upraw wynosiła około 400 ha. Tuż po rewolucji miejscowi podzielili winnice, a następnie pozostawili je w ruinie, czego konsekwencją było zniknięcie lechinskich win ze sklepowych półek. Lokalny przedsiębiorca Adrian Botiș planuje wskrzesić tradycję uprawy winorośli w słynnej gminie. W ciągu ostatnich trzech lat udało mu się założyć winnicę na wzgórzach miejscowości na powierzchni 50 hektarów.

- Rok założenia: 2014
- Pozycjonowanie: Transylwania / Lechința / Vermeș
- Ilość hektarów: 50
- Właściciel: Botiș Adrian
- Marki wina: Pârâul Uscat
- Odmiany winogron: Neuburger, Sauvignon Blanc, Fetească alba, Fetească Regală, Muscat Ottonel, Pinot Noir, Chardonnay, Pinot Noir Rose

23

**CRAMA VIE-VIN
COMUNA LECHINȚA
STR. INDEPENDENȚEI, NR. 336
427108, BISTRIȚA NĂSĂUD**

Cu toate că aveau o tradiție de câteva sute de ani, cultura viței-de-vie la Lechința (Comună componentă a Asociației Parteneriat GAL ȚINUTUL HAIDUCILOR) a fost începută odată cu colonizarea sașilor, iar suprafață cultivată se întindea pe aproximativ 400 de ha. Imediat după Revoluție, localnicii au împărțit viile, iar apoi le-au lăsat în paragină, consecința fiind dispariția vinurilor de Lechința de pe rafturile magazinelor. Adrian Botiș, un antreprenor local și-a pus în plan să reînvie tradiția cultivării viței de vie în celebra comună. Reușind ca în ultimii trei ani să înființeze pe dealurile localității o plantație de viță-de-vie pe o suprafață 50 de hectare.

- Anul înființării: 2014
- Poziționare: Transilvania/Lechința/ Vermeș
- Număr de hectare: 50
- Proprietar: Botiș Adrian
- Branduri de vin: Pârâul Uscat
- Soiuri de struguri: Neuburger, Sauvignon Blanc, Fetească albă, Fetească Regală, Muscat Ottonel, Pinot Noir, Chardonnay, Pinot Noir Rose



24

**NATURALNE SOKI OWOCOWE
- ANDREI MOLDOVAN
COMUNA SPERMEZEU
SAT DUMBRĂVIȚA
BISTRIȚA NĂȘĂUD**

W Dumbrăvița rodzina zainwestowała cały swój majątek w fabrykę soku jabłkowego. Soki z rodziny mołdawskiej cieszą się dużym zainteresowaniem, ponieważ nie zawierają konserwantów, a proces technologiczny jest możliwie jak najprostszy. Jabłko wyciskane jest za pomocą prasy mechanicznej, po czym sok jest pasteryzowany w temperaturze 90 stopni C, a następnie butelkowany.

24

**SUCURI NATURALE DIN FRUCTE
- ANDREI MOLDOVAN
COMUNA SPERMEZEU
SAT DUMBRĂVIȚA
BISTRIȚA NĂȘĂUD**

În localitatea Dumbrăvița, o familie și-a investit toată averea într-o fabricuță de sucuri de mere. Sucurile familiei Moldovan sunt la mare căutare întrucât nu conțin conservanți iar procesul tehnologic este unul cât se poate de simplu. Mărul este stors cu o presă mecanică, după care sucul este pasteurizat la o temperatură de 90 de grade C, după care este îmbuteliat.



25

GOLDJUICE
– 100% SOKI OWOCOWE
ORAȘ BECLEAN
STR. MIHAIL KOGĂLNICEANU
150A, 425100, BISTRIȚA NĂȘĂUD

Historia soków GoldJuice opowiada o rodzinie i tradycji, o trosce rodziny z Beclean, o wytwarzaniu w stu procentach naturalnych produktów dla swoich bliskich, dla ich zdrowia i dla ich otoczenia. Stąd zamiłowanie do naturalnych soków z owoców i warzyw (marchew, jabłka, buraki, rokitnik, jagody, maliny, truskawki). Produkty są w stu procentach naturalne, bez dodatku cukru, bez dodatku wody, bez E, bez barwników, bez konserwantów. Soki powstają w wyniku bezpośredniego tłoczenia owoców i warzyw. Charakteryzują się silnym smakiem. Najświeższe owoce i warzywa mają naturalny aromat. Naturalny sok zapewnia dodatkową dawkę witamin i wzmacnia system odpornościowy.

25

GOLDJUICE
– SUCURI 100% FRUCTE
ORAȘ BECLEAN
STR. MIHAIL KOGĂLNICEANU
150A, 425100, BISTRIȚA NĂȘĂUD

Povestea sucurilor GoldJuice este despre familie și tradiție, despre preocuparea unei familii din Beclean, de a face produse 100% naturale pentru persoanele dragi, pentru sănătatea lor și a celor din jur. De aici s-a născut pasiunea pentru sucurile naturale din fructe și legume (morcov, măr, sfeclă, cătină, afine, zmeură, căpșuni etc.). Produse 100% naturale – sucul este produs din presarea directă a fructelor și legumelor. Aromă puternică – se folosesc cele mai proaspete fructe și legume, pentru o aromă naturală. Doza de vitamine - sucul natural îți oferă o doză suplimentară de vitamine și întărește sistemul imunitar. Produs românesc 100% natural, fără zahăr adăugat, fără apă adăugată, fără E-uri, fără coloranți, fără conservanți.



Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Ziemia Zbójców

PIFTIA LUB „GALARETKA WIEPRZOWA”

Składniki:

- 6 litrów wody
- 2 dolne nogi wieprzowiny
- 1 mostek wieprzowy lub kotlet schabowy
- 4 czerwone cebule
- 2 marchewki
- 1 kawałek selera
- 1 kawałek pietruszki
- sól dla smaku
- pieprz do smaku
- 4-5 sztuk liści laurowych
- czosnek na głowę

Sposób wykonania:

Gotować na małym ogniu przez 6-7 godzin. Po ugotowaniu przece-
dzić, wybrać mięso z kości, przełożyć
do pudełek, patelni lub głębokich ta-
lerzy i polać sokiem, przykryć. Schłodzić
i pozostawić do całkowitego zżelowania.



Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației Parteneriat Gal Ținutul Haiducilor

PIFTIA SAU „RĂCITURA DE PORC”

Ingrediente:

- 6 litri apă
- 2 picioare inferioare de porc
- 1 rasol de porc sau ciolan de porc
- 4 cepe roșii
- 2 morcovi
- 1 bucată țelină
- 1 bucată pătrunjel
- sare după gust
- piper după gust
- foi de dafin 4-5 bucăți
- usturoi o căpățână

Metoda de fabricație:

Se fierb la foc mic timp de 6-7 ore.
După fierbere se strecoară, se alege
carnea de os, se porționează în cutii,
caserole sau farfurii adânci și se toarnă
zeama peste carne, s-o acopere. Se pune
la frigider și se lasă să se gelificeze complet.

TOCHITURĂ LUB „JAŁMUŻNA WIEPRZOWA”

Składniki:

- 2 kg wieprzowiny z tłuszczem (udziec, łopatka,
karkówka) pokrojonej na kawałki
- sól
- pieprz
- czosnek
- słodka papryka

Sposób wykonania:

Pokrojoną wieprzowinę włożyć na pa-
telnię i zrumienić ze wszystkich stron,
dodać trochę wody (100 ml) i gotować
pod przykryciem, aż sos opadnie. Pro-
cedurę powtarzać, aż mięso będzie
gotowe. Zmieszać czosnek, położyć na
mięsie, dodać paprykę i zagotować.
Podawać z gorącą polentą i piklami.



TOCHITURĂ SAU „POMANA PORCULUI”

Ingrediente:

- 2 kg de carne de porc cu grăsime (pulpă, spată,
ceafă) tăiată bucăți
- sare
- piper
- usturoi
- boia dulce

Metoda de fabricație:

Carnea de porc tăiată bucăți se pune
în tigaie și se rumenește pe toate părți-
le, se adaugă puțină apă (100 ml) și
se lasă la fiert, cu capac, până scade
sosul. Procedura se repetă până când
carnea este gata. Se pisează usturoiul,
se pune peste carne, apoi se adaugă
boia dulce și se mai dă un clocot.

Se servește cu mămăliguță caldă și
castraveți murați.

„ZUPA NIEDZIELNA” – ZUPA Z KLUSKAMI Z KASZY MANNY

Składniki:

- 1 kg mięsa drobiowego ze skórą i kością (kurczak, kaczka, gęś, kogut, kurczak wiejski, indyk)
- 4-5 marchewek
- 2 korzenie pietruszki
- 2 średnie cebule
- pieprz, sól
- natka pietruszki

Na knedle z kaszy manny:

- 2 jajka, tj. 140 g (ważone w całości, w skorupce)
- 140 g kaszy manny (niezbyt drobna)
- szczypta soli

Sposób wykonania:

Mięso włożyć do zimnej wody z 2 łyżeczkami soli i zagotować. Od pierwszego wrzenia zaczyna się pienienie. Gotować mięso na małym ogniu przez 15-20 minut i stale spieniać zupę. Następnie dodać całą cebulę, ziarna pieprzu i trochę więcej soli. Zupę gotować jeszcze pół godziny, po czym dodać marchewkę i korzeń pietruszki. Na koniec usunąć wszystkie kawałki mięsa i kości oraz duże warzywa za pomocą trzepaczki, a zupę przecedzić przez grube sito umieszczone na czystym garnku. Postawić napięty garnek zupy z powrotem na ogniu. Zupa powinna się powoli gotować (na małym ogniu). Namoczoną łyżką najpierw wyjmować knedle z zupy i dodać je do zupy. Knedle z kaszy manny gotować przez około 10 minut, po czym wyłączyć ogień i pozostawić pod pokrywką na kolejne 10 minut na parze. Na koniec doprawić zupę natką pietruszki.

Przygotowanie klusek z kaszy manny:

Całe jajka dobrze ubić widelcem, a następnie stopniowo dodawać kaszę manną. Dodać łyżeczkę kaszy manny i mieszać kompozycję po każdym dodanym plasterku. Mniej więcej w połowie procesu dodawania semoliny dodać sól. Po zmieszaniu semoliny pozostawić ją na 10 minut, aby „odpoczęła”.

CIASTKO KUKURYDZIANE LUB „LIVANCA”

Składniki:

- 1 litr ubitego mleka
- 1 litr jogurtu naturalnego (lub kefiru lub jogurtu greckiego)
- 1 saszetka cukru waniliowego
- 150 g cukru
- 3-4 jajka
- 600-700 g mąki kukurydzianej
- 100 g mąki pszennej
- 100 ml oleju
- szczypta soli

Sposób wykonania:

Ze wszystkich składników wyrobić ciasto (nie gęste, odpowiednie) i piec w piekarniku na odpowiednim ogniu, aż zrumieni się na powierzchni i na brzegach. Podawać z kwaśną śmietaną.

„SUPA DE DUMINICĂ” – SUPA DE GĂLUȘTE DE GRIȘ

Ingrediente:

- 1 kg carne de pasăre cu piele și os (pui, rață, găscă, cocoș, găină de țară, curcan)
- 4-5 morcovi
- 2 radacini de patrunjel
- 2 cepe medii
- piper boabe, sare
- frunze de pătrunjel

Pentru găluștele de griș:

- 2 ouă, adică 140 g (cântărite întregi, cu coajă)
- 140 g griș (nu foarte fin)
- un praf de sare



Metoda de fabricație:

Se pune carnea în apa rece cu 2 lingurițe de sare și se aduce la fierbere. De când dă primul clocot se începe spumarea. Se fierbe carnea la foc mic 15-20 de minute și se spumează supa constant. Apoi se adaugă ceapa întregă, boabele de piper și încă puțină sare. Supa se lasă la fiert încă o jumătate de oră, apoi punem morcovii și rădăcina de pătrunjel. În final se scot cu spumiera toate bucățile de carne și os precum și zarzaturile mari și supa se strecoară printr-o sită deasă așezată pe o oală curată. Punem oala cu supă strecurată înapoi pe foc. Supa trebuie să clocotească încet (la foc mic). Cu lingura înmuiată, în prealabil în supă se scot forme de găluște de griș și se adaugă în supă. Găluștele de griș se fierb în jur de 10 minute, după care se închide focul și se mai lasă 10 minute sub capac, în abur. La final, supa se asezonează cu frunze de pătrunjel.

Pregătirea găluștelor de griș:

Se bat ouăle întregi cu furculița bine de tot apoi se adaugă treptat grișul. Grișul se adaugă câte o linguriță și se omogenizează compoziția după fiecare tranșă adăugată. Cam la jumătatea procesului de adăugare a grișului se adaugă și sarea. După ce s-a incorporat grișul se lasă 10 minute „la odihnit”.

TURTA DE MĂLAI SAU „LIVANCA”

Ingrediente:

- 1 litru lapte bătut
- 1 litru iaurt natural (sau chefir sau iaurt grecesc)
- 1 plic zahar vanilat
- 150 g zahăr
- 3-4 ouă
- 600-700 g făină de mălai
- 100 g făină de grâu
- 100 ml ulei
- puțină sare

Metoda de fabricație:

Se face un aluat (nu gros, potrivit) din toate ingredientele și se coace la cuptor, la foc potrivit, până se rumenește la suprafață și pe margini. Se servește cu smântână.



PAPANASZ

Składniki:

- 400 g tłustego i dobrze odsączonego sera krowiego z serwatką
- 300 g mąki
- 1/2 saszetki proszku do pieczenia (1 łyżeczka starta)
- 2 jajka
- szczypta soli
- 1 saszetka cukru waniliowego
- starta skórka z cytryny
- około 500 ml oleju do smażenia

Do podania:

- tłusty krem
- dżem do wyboru (najlepiej domowy dżem żurawinowy)

Sposób wykonania:

Dodać twarożek, całe jajka, sól, wanilię i startą skórkę z cytryny i wszystko wymieszać na kremową konsystencję i bez grudek. Następnie dodać przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Całość zhomogenizować ręcznie, uzyskując miękkie, lekko lepkie ciasto. Przykryć ciasto folią i wstawić do lodówki na 30 minut. Trochę rozwałkować stół roboczy i wyłożyć ciasto, posypać odrobiną mąki i rozsmarować wałkiem do ciasta. Pokroić plastry, a na środku wyciąć koło metalowym dui i zrobić kulki. Musi wyjść 8 kawałków papan. Wlać olej na głęboką patelnię, rozgrzać do 170°C i usmażyć papany z kulkami. Papany należy smażyć równomiernie i głęboko. Smażyć przez 2-3 minuty/część. Wyjąć łyżką cedzakową i przenieść na tacę wyłożoną ręcznikami papierowymi. Smażone pappas podaje się na gorąco zaraz po wyjęciu z patelni. Należy ułożyć na talerzach i udekorować śmietaną i dżemem (najlepiej dżemem żurawinowym).



POLENTA Z SEREM OWCZYM I SMAŻONYM BOCZKIEM

Składniki:

- 400 g mąki kukurydzianej
- 300 g sera mieszkowego
- 150 g boczku
- sól

Sposób wykonania:

Smażyć boczek, aż będzie chrupiący. Zrobić miękką polentę, podobnie jak robienie kaszy manny z mlekiem. W misce, w której budujemy, zacząć od łyżki smalcu wymieszanej z kilkoma kawałkami boczku, następnie włożyć miech sera i kontynuować budowanie, aż zabraknie nam polenty, ostatnią warstwę powinien stanowić ser i boczek.



PAPANAȘI

Ingrediente:

- 400 g brânză de vaci grasă și bine scursă de zer
- 300 g făină
- 1/2 plic praf de copt (1 linguriță rasă)
- 2 ouă
- un praf de sare
- 1 plic zahar vanilat
- coaja rasă de la o lămâie
- aproximativ 500 ml ulei pentru prăjit

Pentru servit:

- smântână grasă
- dulceață la alegere (preferabil dulceață de afine făcută în casă)

Metoda de fabricație:

Se adaugă brânza de vaci, ouăle întregi, sarea, vanilia și coaja rasă de lămâie și se omogenizează totul până devine cremos și fără cocoloașe. Apoi se adaugă făina cernută și praful de copt. Se omogenizează totul cu mâna, obținând un aluat moale, ușor lipicios. Aluatul se acoperă cu folie de plastic și se dă la frigider pentru 30 de minute. Se înfăinează puțin masa de lucru și se pune aluatul, se presară puțină făină și se întinde cu sucitorul. Se taie rondele, iar în mijloc se taie un cerc cu un dui metalic și se fac biluțele.

Trebuie să iasă 8 bucăți de papanași. Într-o tigaie adâncă se pune uleiul, se încinge la 170°C și se pun la prăjit papanașii cu biluțele lor. Papanași trebuie să se prăjească uniform și în profunzime. Se prăjesc 2-3 minute/parte. Se scot cu o spumieră și se transferă într-o tavă tapetată cu șervete de hârtie absorbante. Papanașii prăjiți se servesc fierbinți, imediat ce s-au scos din tigaie. Se așează pe farfuri și se garnisesc cu smântână și dulceață la alegere (de preferat, dulceață de afine).

MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ DE BURDUF ȘI SLĂNINĂ FRIPTĂ

Ingrediente:

- 400 g făină de mălai
- 300 g brânză de burduf
- 150 g slănină
- sare

Metoda de fabricație:

Se prăjește slănina până devine crocantă. Se face o mămăligă moale, exact cum se face grișul cu lapte. În vasul în care clădim, începem cu o lingură de untură amestecată cu câteva bucăți de slănină, apoi punem brânza de burduf, și se continua cu clăditul până epuizăm mămăliga, dar ultimul strat să fie brânza și slănina.

TRANSYLWAŃSKI KAPUŚNIAK

Składniki:

- 1,2 – 1,5 kg kapusty
- 3 marchewki
- korzeń selera, ok. 1 jajko
- 2 duże cebule
- 250 gram pomidorów w bulionie lub bulionie domowym
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka startej słodkiej papryki
- 1 pęczek świeżego tymianku
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1-2 liście laurowe
- 200 gramów śmietanki
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- opcjonalnie: trochę mięsa wędzonego, 200 gram szynki wędzonej lub mięsa wędzonego z kością lub bez

Sposób wykonania:

Obrać dynię, zetrzeć na tarce i wycisnąć sok. Marchewki i seler pokroić w kostkę, jedną cebulę drobno posiekać. Jeśli używa się wędzarni, gotować w 3 litrach wody. Gotować około 20 minut, pozwolić, aby mięso zaczęło mięknać, w tym czasie ostrożnie usunąć pianę i tłuszcz nagromadzony na powierzchni. Jeśli używa się kości wędzonej, może to potrwać dłużej. Do soku dodać tylko obraną kapustę, seler, marchew i całą cebulę. Dodać liść laurowy i tymianek. Oddzielnie rozgrzać olej na patelni i smażyć na średnim ogniu – drobno posiekaną cebulę, dodając szczyptę soli. Gdy cebula będzie miękka, dodać mąkę i paprykę i zdjęć patelnię z ognia, szybko mieszając, aby mąka dobrze nasączyła się olejem na patelni. Włożyć patelnię z powrotem do ognia i dodać pomidory do bulionu lub domowego bulionu i energicznie wymieszać. Dodać szczyptę gorącego soku z garnka do uzyskania gęstego czerwonego sosu. Całą cebulę wyjąć z garnka z kapuśniakiem i stopniowo dodawać soczewicę, mieszając łyżką. Gotować kapuśniak przez kolejne 10 minut, następnie zdjęć z ognia i dodać śmietankę, ubitą widelcem z 2-3 łyżkami zimnej wody i rozcieńczoną 1 łyżką gorącego soku. Dopasować słono-pieprzny smak i dodać trochę posiekanej natki pietruszki.



CIORBĂ ARDELENEASCĂ DE VARZĂ

Ingrediente:

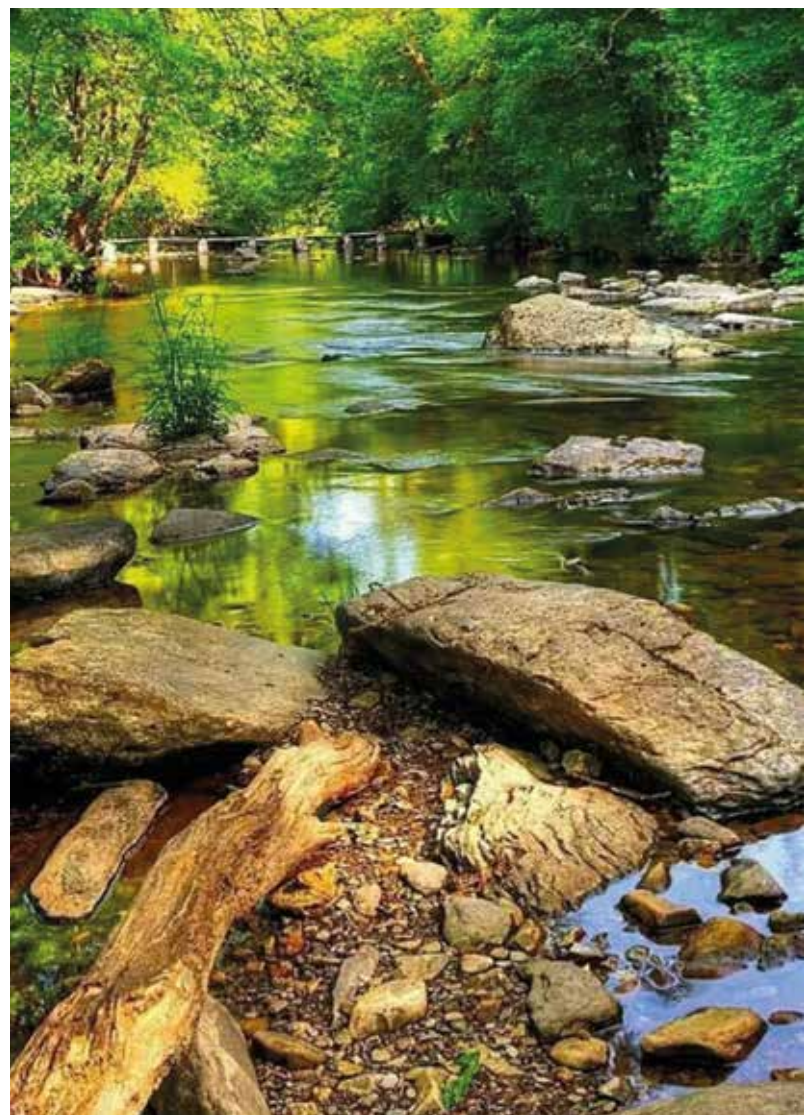
- 1,2 – 1,5 kg. Varză
- 3 morcovi
- rădăcină de țelină, cam cât 1 ou
- 2 cepe mărișoare
- 250 de grame de roșii în bulion sau bulion făcut în casă
- 2 linguri de făină
- 1 lingura rasă de paprika dulce
- 1 buchețel de cimbru proaspăt
- 1/2 de legătură de frunze de pătrunjel
- 1-2 foi de dafin
- 200 de grame de smântâna
- 2 linguri de ulei
- sare, piper
- opțional: ceva afumătură, 200 de grame de jambon afumat sau carne afumată, cu sau fără os

Metoda de fabricație:

Varza se curăță de frunzele de la exterior și de cotor, apoi se taie fideluță, ca pentru salată. Morcovii și țelina se taie cubulețe, una dintre cepe se toacă mărunt. Dacă se folosește afumătura, aceasta se pune la fiert în 3 litri de apă. Se fierbe aproximativ 20 de minute, să înceapă carnea să se înmoaie, timp în care se îndepărtează cu grijă spuma și grăsimea care se adună la suprafață. Dacă se folosește afumătura cu os, s-ar putea să dureze mai mult. În zeama se adaugă varza, țelina, morcovii și o ceapă întreaga, curățată doar de coajă. Se adaugă și dafinul, și cimbrul. Separat, se încinge uleiul într-o tigaie și se călește la foc mediu – mic ceapa tocată, adăugând și un praf de sare. Când se înmoaie ceapa, se adaugă făina și paprika și se trage tigaia de pe foc, amestecând rapid pentru ca făina să se impregneze bine cu uleiul din tigaie. Se pune înapoi tigaia cu răntașul pe foc și se adaugă roșiile în bulion sau bulionul de casă, și se amesteca viguros. Se adaugă câte un polonic de zeamă fierbinte din oala cu ciorba, până când se obține un sos roșu, consistent. Se îndepărtează ceapa întreagă din oala cu ciorba de varză și se adaugă treptat răntașul, amestecând cu o lingură cu coada lungă. Se fierbe ciorba de varză încă 10 minute, apoi se trage de pe foc și se adaugă smântâna, în prealabil bătută cu furculița cu 2-3 linguri de apă rece și diluată cu 1 polonic de zeamă fierbinte. Se potrivește gustul de sărat și piperat și se adaugă puțin pătrunjel tocat.

**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
Maramureș Zachód**

**Asociația „Grupul De Acțiune Locală
Maramureș Vest”**



Całkowita liczba partnerów partnerstwa: 103, w tym: 15 partnerów publicznych, 68 partnerów prywatnych, 20 partnerów reprezentujących społeczeństwo obywatelskie.

Partnerzy publiczni:

Gminy: 1 Arduș, 2 Ariniș, 3 Asuaju de Sus, 4 Băița de Sub Codru, 5 Znajdujesz, 6 Cicarlu, 7 Furczana, 8 Gardani, 9 Mireșu Mare, 10 Oarta de Jos, 11 Pomi (z hrabstwa Satu Mare), 12 Remetea Chioarului, 13 Nasycenie, 14 Sulsig,

Miasto: 15 Tăuții Măgherăuș.

Terytorium objęte LGD Maramureș Zachód znajduje się w północno-zachodniej Rumunii, obejmuje 13 gmin i małe miasteczko liczące poniżej 10 000 mieszkańców, położone w zachodniej części okręgu Maramureș oraz gminę położoną we wschodniej części okręgu Satu Mare.

Terytorium o łącznej powierzchni 785,97 km² jest w przeważającej części wiejskie (665,32 km² - 84,65% powierzchni) i obejmuje tereny górskie, wzgórze i równiny. Wspólnym elementem jest położenie wszystkich miejscowości w dolnym biegu rzeki Someș i na jej dopływach. Średnia wysokość wynosi około 200 m, a maksymalna 1172 m.

Krajobraz naturalny jest bogaty, sprzyjający ogólnej ekspozycji na południe i obfitym zasobom wodnym w okolicy. Specyfikę obszarów nizinnych, równinnych i łąkowych nadają samoistne lasy wierzbowe i topolowe, a terenem pagórkowatym i górkim – lasy liściaste i pastwiskowe. Obszar górski obejmuje część rezerwatu kasztanów jadalnych w depresji Baia Mare. Fauna jest bogata i zróżnicowana. Na terenie działa 6 kół łowieckich zarządzanych przez Powiatowe Zrzeszenie Myśliwych i Rybaków Sportowych (4 koła), odpowiednio Wydział Leśnictwa (2 koła). O znaczeniu obszaru z punktu widzenia roślinności i fauny świadczą tereny o wysokich walorach przyrodniczych oraz obszary Natura 2000 występujące na terenie.

Strategiczny cel rozwoju lokalnego: Pobudzenie rozwoju lokalnego na obszarach wiejskich poprzez fizyczne i logiczne powiązania między społecznościami Maramureș Zachód z uwzględnieniem celów WPR 2020 (Rozp. 1305, art. 4):

- sprzyjanie konkurencyjności rolnictwa;
- zapewnienie zrównoważonego zarządzania zasobami naturalnymi i przeciwdziałanie zmianom klimatycznym;

Numărul Total de Parteneri al parteneriatului: 103, format din: 15 parteneri publici, 68 parteneri privați, 20 parteneri reprezentanți ai societății civile.

Parteneri publici:

Comunele: 1 Arduș, 2 Ariniș, 3 Asuaju de Sus, 4 Băița de Sub Codru, 5 Băsești, 6 Cicârlău, 7 Fărcașa, 8 Gărdani, 9 Mireșu Mare, 10 Oarta de Jos, 11 Pomi (din Jud Satu Mare), 12 Remetea Chioarului, 13 Satulung, 14 Sălsig,

Oraș: 15 Tăuții Măgherăuș.

Teritoriul acoperit de GAL Maramureș Vest este amplasat în nord-vestul României, include 13 comune și un oraș mic având sub 10.000 locuitori, situate în partea de vest a județului Maramureș, și o comună situată în estul județului Satu Mare.

Teritoriul în suprafață totală de 785,97 km² este preponderent rural (665,32 km² - 84,65 % din suprafață) și acoperă zone de munte, deal și câmpie. Elementul comun este situarea tuturor localităților pe cursul inferior al râului Someș și pe afluenți ai acestuia. Altitudinea medie este în jurul valorii de 200 m, cu o altitudine maximă de 1172 m.

Peisajul natural este bogat, favorizat de expunerea generală spre sud și de resursele abundente de apă în zonă. Specificul zonelor joase, de câmpie și luncă este dat de păduri spontane de salcie și plop, iar al zonelor de deal și munte este dat de păduri de foioase și pășuni. Zona de munte cuprinde o parte din rezervația de castan comestibil din depresiu-nea Baia Mare. Fauna este bogată și diversificată. În zonă sunt 6 fonduri de vânatoare administrate de Asociația Județeană a Vânătorilor și Pescarilor Sportivi (4 fonduri), respectiv Direcția Silvică (2 fonduri). Importanța zonei din punctul de vedere al vegetației și faunei este confirmată de zone de înaltă valoare naturală și zone Natura 2000 prezente în teritoriu.

Obiectivul strategic de dezvoltare locală: Încurajarea dezvoltării locale în zonele rurale prin realizarea de legături fizice și logice între comunitățile din Maramureș Vest având în vedere Obiectivele PAC 2020 (Reg. 1305, art. 4):

- favorizarea competitivității agriculturii;
- asigurarea gestionării durabile a resurselor naturale și combaterea schimbărilor climatice;
- obținerea unei dezvoltări teritoriale echilibrate a economiilor și comunităților rurale, inclusiv crearea și menținerea de locuri de muncă și se identifică cu obiectivul III) al PNDR: Diversificarea



c) osiągnięcie zrównoważonego rozwoju terytorialnego gospodarek i społeczności wiejskich, w tym tworzenie i utrzymanie miejsc pracy i jest utożsamiany z celem III) KSOw: Dywersyfikacja działalności gospodarczej, tworzenie nowych miejsc pracy, poprawa infrastruktury i usług w celu poprawy jakości życia na obszarach wiejskich.

Zintegrowany i innowacyjny charakter strategii:

W oparciu o wytyczne dotyczące rozwoju lokalnego w ramach odpowiedzialności społeczności (DLRC) dla podmiotów lokalnych:

Innowacje mogą obejmować nowe usługi, nowe produkty i nowe sposoby robienia rzeczy w kontekście lokalnym. Stowarzyszenie postanowiło zaspokoić lokalne potrzeby od podstaw, zaczynając od potrzeby posiadania małej lokalnej infrastruktury transportowej (drogi gminne, chodniki, rowery, pasy itp.), które można również wykorzystać w rozwoju gospodarczym, społecznym i środowiskowym, odtwarzając wiejskie brody handlowe (powiązania między obszarami zainteresowania) oraz przedsiębiorców i rolników (lokalni producenci i wysokiej jakości produkty lokalne). Oczekiwane główne zmiany są związane z tym sztandarowym projektem, z którego można wywołać efekt „kuli śnieżnej” na zmiany, które społeczność chce osiągnąć: zmniejszenie ubóstwa, inteligentnie rozwinięte terytorium gospodarcze i społeczne, bardziej atrakcyjne środowisko i kultura sprzyjająca włączeniu społecznemu, społeczności zagrożone wysokim wykluczeniem społecznym, zwłaszcza ludności romskiej.

Środki GALMMV:

- Współpraca M1/1A
- Inwestycje w aktywa rzeczowe M2/2A
- Systemy jakości produktów rolno-spożywczych M3/3A
- Nieproduktywne inwestycje w zagospodarowanie obszaru Natura 2000 M4/4A
- Zakładanie działalności pozarolniczej start-up M5 / 6A
- Rozwój działalności pozarolniczej M6 / 6A
- Inwestycje w małe infrastruktury M7 / 6B
- Inwestycje w dostęp do transportu dla społeczności zagrożonych wykluczeniem społecznym (zwłaszcza mniejszości romskiej) M8 / 6B
- Infrastruktura szerokopasmowa na terenach wiejskich M9/6C.



activităților economice, crearea de locuri de muncă noi, îmbunătățirea infrastructurii și serviciilor pentru îmbunătățirea calității vieții în zonele rurale.

Caracterul integrat și inovator al strategiei:

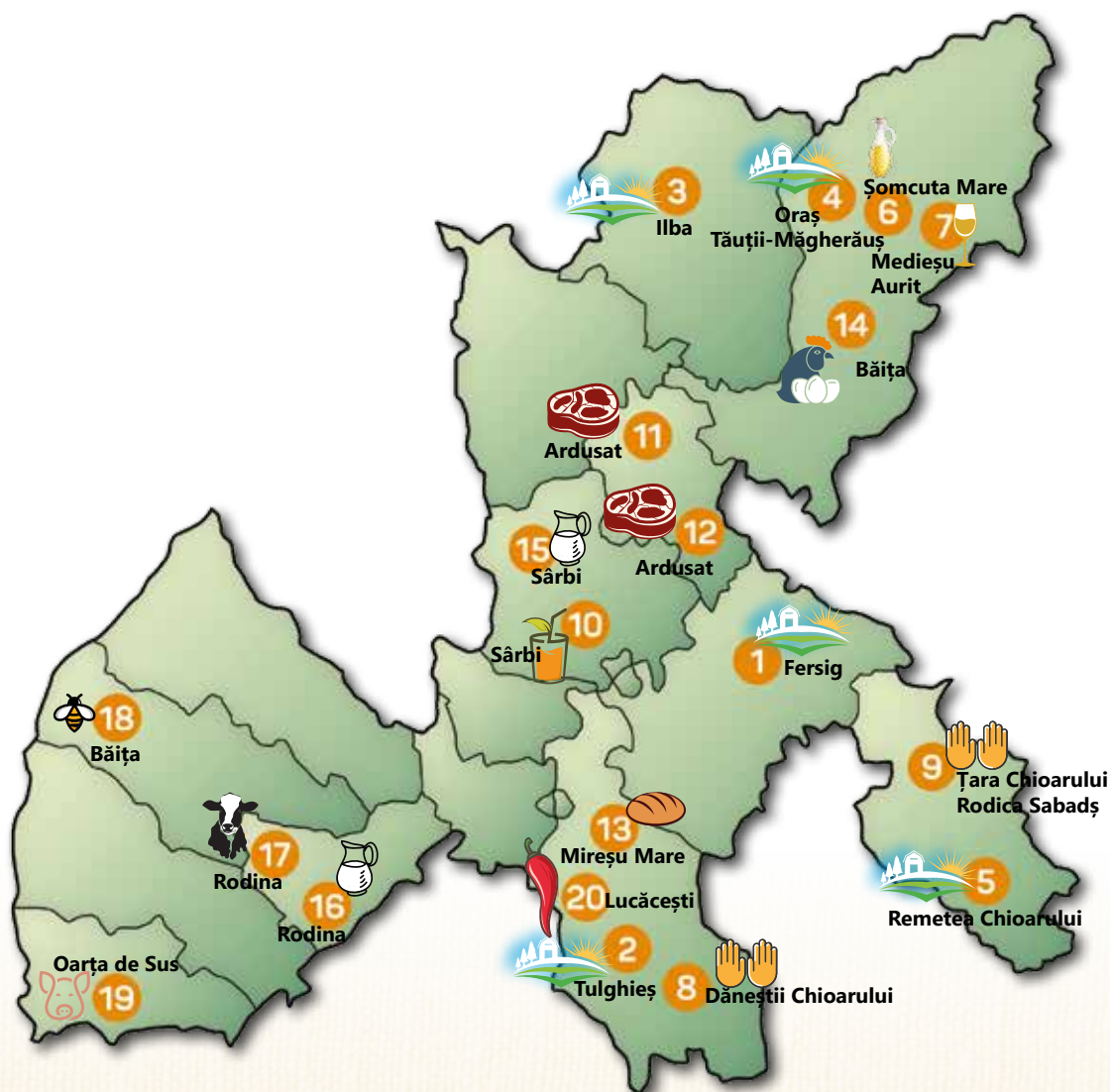
Plecând de la orientările privind dezvoltarea locală plasată sub responsabilitatea comunității (DLRC) pentru actorii locali:

Inovarea poate implica servicii noi, produse noi și moduri noi de a face lucrurile în context local, ne-am propus să abordăm

de jos în sus nevoile locale, începând cu nevoia de a avea infrastructuri locale de transport la scară mică (drumuri comunale, trotuare, benzi pentru biciclete, etc.) care să poată fi folosite și în dezvoltarea economico-socială și de mediu, recreând vaduri comerciale rurale (legături între zone de interes locale) și antreprenorii și fermierii (producătorii locali și produse locale de calitate). Schimbările majore așteptate sunt legate de acest proiect emblematic de la care să se declanșeze un efect „de bulgăre de zăpadă” asupra schimbărilor pe care comunitatea dorește să le obțină: reducerea sărăciei, un teritoriu dezvoltat inteligent, economic și social, un mediu mai atractiv și o cultură inclusivă față de comunităților în risc de excludiune socială ridicată în special populația de etnie romă.

Măsurile GALMMV

- Cooperare M1/1A
- Investiții în active fizice M2/2A
- Scheme de calitate pentru produse agricole și alimentare M3/3A
- Investiții neproductive în gestionarea zonei Natura 2000 M4/4A
- Înfiiințarea de activități neagricole start up M5/6A
- Dezvoltarea de activități neagricole M6/6A
- Investiții în Infrastructuri Mici M7/6B
- Investiții pentru acces la transport al comunităților în risc de excludiune socială (în special minoritatea romă) M8/6B
- Infrastructura de bandă largă în spațiul rural M9/6C.



1. Pensiunea Laleaua Pestriță
Sat Fersig nr. 258, Comuna Satulung
437272, Jud. Maramureș,
2. Pensiune Drumul Țării
Sat Tulghieș nr. 12, Comuna Mireșu Mare
437192, Jud. Maramureș,
3. Pensiune Casa Corodan
Sat Ilba nr. 7 B, Comuna Cicârlău
437098, Jud. Maramureș,
4. Pensiunea Casa cu Păuni
Oraș Tăuții-Măgherauș, Str, 21
nr. 14, 437345, Jud. Maramureș,
5. Pensiunea Bianca
Comuna Remetea Chioarului, 437230
Jud. Maramureș,
6. SC ALCO SRL Ulei presat la rece
Șomcuta Mare, Str. Ion Buteanu nr. 6
437335 Punct vânzare Oraș Tăuții-Măgherauș
Str, 1, nr. 237, 437345, Jud. Maramureș,
7. Privat Silviu Zetea SRL
Comuna Medieșu Aurit, Str. Locuri Noi nr. 399
447185, Jud. Satu Mare, Punct vânzare
Oraș Tăuții-Măgherauș, Str, 1, nr. 237, 437345
Jud. Maramureș,

1. Pensjonat Laleaua Pestriță
Sat Fersig nr. 258, Comuna Satulung
437272, Jud. Maramureș,
2. Pensjonat Drumul Țării
Sat Tulghieș nr. 12, Comuna Mireșu Mare
437192, Jud. Maramureș,
3. Pensjonat Casa Corodan
Sat Ilba nr. 7 B, Comuna Cicârlău
437098, Jud. Maramureș,
4. Pensjonat Casa cu Păuni
Oraș Tăuții-Măgherauș, Str, 21
nr. 14, 437345, Jud. Maramureș,
5. Pensjonat Bianca
Comuna Remetea Chioarului, 437230
Jud. Maramureș,
6. SC ALCO SRL Olej tłoczony na zimno
Șomcuta Mare, Str. Ion Buteanu nr. 6
437335 Punct vânzare Oraș Tăuții-Măgherauș
Str, 1, nr. 237, 437345, Jud. Maramureș,
7. Prywatne Silviu Zetea SRL
Comuna Medieșu Aurit, Str. Locuri Noi nr. 399
447185, Jud. Satu Mare, Punct vânzare
Oraș Tăuții-Măgherauș, Str, 1, nr. 237, 437345
Jud. Maramureș,

- | | |
|--|---|
| <p>8. Meșter popular – cioplitor în lemn Ioan Sabo
Sat. Dăneștii Chioarului nr. 40
Comuna Mireșu Mare, 437186, Jud. Maramureș,</p> <p>9. Meșter popular - podoabe specifice
Țara Chioarului Rodica Sabadș
Comuna Remetea Chioarului 437230
Bulevardul Independenței nr. 28
ap. 4-5 (Asociația Artizana MM),</p> <p>10. The Artisan – sucuri naturale
Sat Sârbi, Str. Independenței nr.4-6
Comuna Fărcașa, 437157, Jud. Maramureș,</p> <p>11. SC TipGex Ghita – produse din carne
Comuna Arduș nr. 40
437007, Jud. Maramureș,</p> <p>12. SC Mezelco SRL – produse din carne
Comuna Arduș nr. 30 A
437007, Jud. Maramureș,</p> <p>13. SC Entopat SRL – morărit și panificație
Comuna Mireșu Mare nr 261, 457314
Jud. Maramureș,</p> <p>14. SC Laney SRL - fermă găini ouătoare
Sat Băița nr. 246 A, Oraș Tăuții Măgherauș
437346, Jud. Maramureș,</p> <p>15. Vanciu Ruben Andrei ii – prelucrarea laptelui
Sat Sârbi, Str. Culturii nr. 43, Comuna Fărcașa
437157, Jud. Maramureș,</p> <p>16. Cooperativa Agricolă Someș Codru
– prelucrarea laptelui
Sat Rodina nr. 88, Comuna Ariniș, 437011
Jud. Maramureș,</p> <p>17. Ferma Dale – fermă de vaci
Sat Rodina nr. 52, Comuna Ariniș
437011, Jud. Maramureș,</p> <p>18. Stupina Mateșan
Comuna Băița de Sub Codru nr. 411
437020, Jud. Maramureș,</p> <p>19. Ultra Suin SRL – creșterea porcinelor
Sat Oarța de Sus nr 236 A
Comuna Oarța de Jos, 437201,</p> <p>20. Remeșan Ioan – fermă de familie
Sat Lucăcești nr. 70, Comuna Mireșu Mare
437188, Jud. Maramureș.</p> | <p>8. Rzemieșnik ludowy - snycerz Ioan Sabo
Sat. Dăneștii Chioarului nr. 40
Comuna Mireșu Mare, 437186, Jud. Maramureș,</p> <p>9. Rzemieșnik ludowy – specifice ozdoby
Țara Chioarului Rodica Sabadș
Comuna Remetea Chioarului 437230
Bulevardul Independenței nr. 28
ap. 4-5 (Asociația Artizana MM),</p> <p>10. Rzemieșnik – naturalne soki
Sat Sârbi, Str. Independenței nr. 4-6
Comuna Fărcașa, 437157, Jud. Maramureș,</p> <p>11. SC TipGex Ghita – wyroby mięsne
Comuna Arduș nr. 40
437007, Jud. Maramureș,</p> <p>12. SC Mezelco SRL – wyroby mięsne
Comuna Arduș nr. 30 A
437007, Jud. Maramureș,</p> <p>13. SC Entopat SRL – młynarstwo i piekarnia
Comuna Mireșu Mare nr 261, 457314
Jud. Maramureș,</p> <p>14. SC Laney SRL – ferma kur niosek
Sat Băița nr. 246 A, Oraș Tăuții Măgherauș
437346, Jud. Maramureș,</p> <p>15. Vanciu Ruben Andrei ii – przetwórstwo mleka
Sat Sârbi, Str. Culturii nr. 43, Comuna Fărcașa
437157, Jud. Maramureș,</p> <p>16. Spółdzielnia Rolnicza Someș Codru
– przetwórstwo mleka
Sat Rodina nr. 88, Comuna Ariniș, 437011
Jud. Maramureș,</p> <p>17. Ferma Dale – farma krów
Sat Rodina nr.52, Comuna Ariniș
437011, Jud. Maramureș,</p> <p>18. Pasięka Mateșan
Comuna Băița de Sub Codru nr. 411
437020, Jud. Maramureș,</p> <p>19. SRL – hodowla świń
Sat Oarța de Sus nr 236 A
Comuna Oarța de Jos, 437201,</p> <p>20. Remeșan Ioan
– gospodarstwo rodzinne / uprawa warzyw
Sat Lucăcești nr. 70, Comuna Mireșu Mare
437188, Jud. Maramureș.</p> |
|--|---|

Legenda:

- | | |
|---|--|
| <p> Pasięka / Stupină</p> <p> Pensjonat / Pensiunea</p> <p> Rzemieșnik ludowy / meșter popular</p> <p> Naturalne soki / sucuri naturale</p> <p> Wyroby mięsne / produse din carne</p> <p> Młynarstwo i piekarnia / morărit și panificație</p> <p> Olej tłoczony na zimno / Ulei presat la rece</p> | <p> Przetwórstwo mleka/ prelucrarea laptelui</p> <p> Creșterea porcinelor / hodowla świń</p> <p> Farma krów / fermă de vaci</p> <p> Gospodarstwo warzywne / fermă de legume</p> <p> Naturalne soki owocowe / sucuri naturale din fructe</p> <p> Ferma kur niosek / fermă găini ouătoare</p> <p> Prywatne Silviu / Privat Silviu</p> |
|---|--|

1

**PENSIUNAT LALEAUA PESTRIȚĂ
SAT FERSIG NR. 258
COMUNA SATULUNG, 437272
JUD. MARAMUREȘ**

Pensjonat Laleaua Pestrîță położony jest na łonie natury, w odległości około 2 km od Fersig, w otoczeniu wzgórz, będących oazą spokoju, z dala od zgiełku miasta. Jedyne odgłosy jakie można usłyszeć, to odgłosy dzikich zwierząt, takich jak jelenie, bażanty, kaczkę, króliki, które można podziwiać odwiedzając ten obiekt. Spokój i czyste powietrze oraz potrawy przyrządzane z ekologicznych produktów, w większości uprawianych we własnym ogrodzie, sprawiają, że gościom trudno rozstać się z pensjonatem.

Znajdując się niecałe 20 km od Baia Mare, turysta może spędzić wolny czas odwiedzając Muzeum Wsi, Muzeum Mineralogii, Historii, Kolonię Malarzy, stare miasto pełne restauracji oraz Plac Cytadela z Wieżą, z którego roztacza się wspaniały widok na miasto. Turysta dodatkowo ma możliwość uprawiania wielu aktywności na świeżym powietrzu (wędkarstwo sportowe, piesze wycieczki, gry w piłkę). Ponadto gość może spróbować różnych zajęć rolniczych, gotowania lub ciekawych gier w pomieszczeniach.

1

**PENSIUNEA LALEAUA PESTRIȚĂ
SAT FERSIG NR. 258
COMUNA SATULUNG, 437272
JUD. MARAMUREȘ**

Pensiunea „Laleaua Pestrîta” este situată în mijlocul naturii, la o distanță de aproximativ 2 km de localitatea Fersig, înconjurată de dealuri, fiind o oază de liniște, departe de agitația urbană. Singurele zgomote care pot fi auzite sunt cele ale animalelor sălbatice (caprioare sălbatice, fazani, rate, iepuri, etc), care pot fi admirate în timp ce ne vizitează proprietatea. Liniștea și aerul curat la care se adaugă mâncarea gătită din produse ecologice, în mare parte cultivate în propria noastră grădină, va vor face să vă despartiti cu greu de pensiunea noastră.

Fiind situată la mai puțin de 20 km de orașul Baia Mare, aveți posibilitatea să vă petreceți timpul liber și vizitând muzee precum Muzeul Satului, Muzeul de Mineralogie, de Istorie, Colonia Pictorilor, Centrul vechi al orașului plin de restaurante și Piața Cetății cu Turnul lui Ștefan care oferă o priveliște minunată asupra orașului, iar în cazul în care nu doriți să vizitați orașul se pot face diverse activități în aer liber cum ar fi pescuit sportiv, drumeții, jocuri cu mingea, cei mai îndrăzneți pot încerca diverse activități agricole, gătit sau diverse jocuri în interior.



2

**PENSIUNAT DRUMUL ȚĂRII
SAT TULGHIEȘ NR. 12
COMUNA MIREȘU MARE
437192, JUD. MARAMUREȘ**

Goście przebywający w Pensjonacie Drumul Țării mogą zobaczyć krowy i bawoły, które wieczorem powoli wracają z wypasu, posłuchać dzwonów kościelnych, odnaleźć spokój na leżaku znajdującym się w ogrodzie lub wybrać się na spacer po winnicy obok domu. W pensjonacie znajduje się specjalna piwnica z winami i grill, ale także sauna i bar, dzięki czemu pobyt jest wyjątkowy o każdej porze roku.

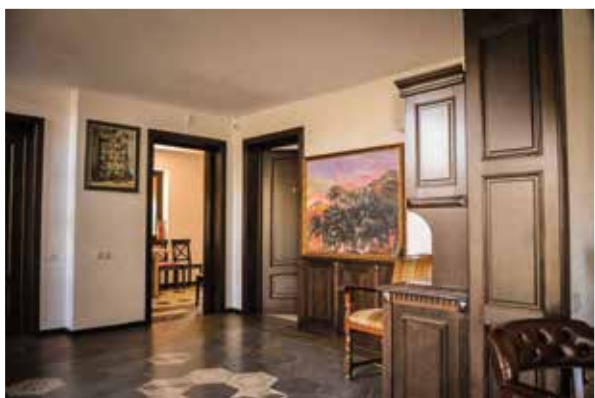
Pensjonat oferuje tradycyjne i smaczne potrawy.

2

**PENSIUNE DRUMUL ȚĂRII
SAT TULGHIEȘ NR. 12
COMUNA MIREȘU MARE
437192, JUD. MARAMUREȘ**

De pe Drumu Țării încă se pot vedea vacile și bivoliile care seara se întorc agale de la păscut, pot fi ascultate clopotele bisericii, se poate găsi liniștea într-un șezlong amplasat în grădina noastră ori face o plimbare prin podgoria de lângă casă. Pensiunea are crămă și barbecue deosebite, dar dispune și de saună și ciubăr, astfel încât experiența șederii să fie una deosebită în orice perioadă a anului.

Pensiunea oferă preparate tradiționale și gustoase.



3

**PENSIUNE CASA CORODAN
SAT ILBA NR. 7 B
COMUNA CICÂRLĂU, 437098
JUD. MARAMUREȘ**

Będąc jednym z pierwszych trzygwiazdkowych pensjonatów na rumuńskiej wsi, Pensjonat Turystyczny Casa Corodan zachwyca zarówno różnorodnością oferowanych usług, jak i wyjątkową lokalizacją. Położony zaledwie 18 km od Baia Mare i 40 km od Satu Mare, w Ilba, w hrabstwie Maramures, Pensjonat Turystyczny Casa Corodan jest idealnym miejscem na pobyt i wakacje, położony z dala od zgiełku miasta oferuje spokój, las, czar natury i szmer wody. Pensjonat turystyczny Casa Corodan oferuje swoim klientom usługi noclegowe o dobrej jakości i wyjątkowym komforcie.

W pensjonacie tym można zjeść dobre i tradycyjne dania.

3

**PENSIUNE CASA CORODAN
SAT ILBA NR. 7 B
COMUNA CICÂRLĂU, 437098
JUD. MARAMUREȘ**

Fiind una din primele pensiuni de trei stele din mediul rural romanesc Pensiunea Turistica Casa Corodan impresioneaza atat prin varietatea serviciilor pe care le ofera, cat si prin locatia deosebita. Situata la doar 18 km de municipiul Baia Mare si 40 km de orasul Satu Mare, in localitatea Ilba, jud. Maramures, Pensiunea Turistica Casa Corodan constituie locul perfect pentru sejururi si vacante, fiind situata departe de forfota orasului oferind linistea, padurii, vraja naturii si susurul apei. Pensiunea Turistica Casa Corodan ofera clientilor sai servicii de cazare de buna calitate si confort deosebit.

În această pensiune puteți mânca mâncăruri bune și tradiționale.

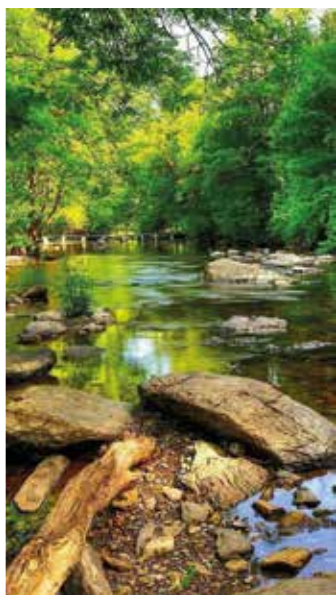


4

PENSIUNAT CASA CU PĂUNI
ORAȘ TĂUȚII-MĂGHERĂUȘ
STR, 21, NR. 14, 437345
JUD. MARAMUREȘ

Pensiunat Casa cu Păuni pozoony jest w pagórkowatym terenie ze wspaniałymi krajobrazami, możliwością zwiedzania okolicy historycznych Maramure, krainy kości i okolic Taut; doliny Baitei, doliny Nistru, rzeki Somes. Pensiunat Casa cu Pauni znajduje się w Tauti Magheraus w pobliżu Baia Mare.

Pensiunat serwuje tradycyjne potrawy w oparciu o produkty lokalne.



4

PENSIUNEA CASA CU PĂUNI
ORAȘ TĂUȚII-MĂGHERĂUȘ
STR, 21, NR. 14, 437345
JUD. MARAMUREȘ

Pensiunea Casa cu Păuni se afla într-o zonă colinară cu peisaje minunate și cu posibilitatea de a vizita zona maramuresului istoric țara oasului și împrejurimile Tautului; valea Baitei, valea Nistrului, raul Somes, etc. Pensiunea Casa cu Pauni este situată în localitatea Tauti Magheraus în apropiere de orașul Baia Mare.

Pensiunea servește mâncăruri tradiționale bazate pe produse locale.



5

**PENSJONAT BIANCA
COMUNA REMETEA CHIOARULUI
437230, JUD. MARAMUREȘ**

Pensjonat Bianca oferuje ciekawe formy spędzenia wolnego czasu. Goście pensjonatu mogą skorzystać z bezpłatnych zajęć wędkarskich. Pensjonat Bianca zaprasza na odpoczynek, wędkarstwo i relaks, trasy enduro, przejażdżki rowerowe, quady, rafting na rzece Lăpuș, spacer po okolicznych lasach pełnych grzybów i jagód, szlaki turystyczne wężozami Lăpuș, zwiedzanie Twierdzy Chioarului i innych okolic, odczarnienie na szczytach pagórków, wizytę w Pălincie, wieczory ludowe przy ognisku i wiele innych atrakcji.

W pensjonacie tym można spróbować smaczne regionalne dania.



5

**PENSIUNEA BIANCA
COMUNA REMETEA CHIOARULUI
437230, JUD. MARAMUREȘ**

Pensiunea Bianca si Balta Mircea din Remetea Chioarului va invita sa petreceti un timp de calitate cu cele mai bune servicii din zona, va asteptam cu drag! Oaspetii nostri beneficiaza gratuit de activitati de pescuit. Pensiunea Bianca Remetea Chioarului vă invităm la: odihnă, pescuit și relaxare, trasee enduro, plimbări cu bicicleta, Atv-uri, rafting pe Râul Lăpuș, plimbări prin pădurile din apropiere pline de ciuperci și fructe de pădure, trasee turistice pe Cheile Lăpușului, vizitarea Cetății Chioarului și altor împrejurimi, a stânelor de oi de pe culmile dealurilor noastre, care vă așteaptă cu cas proaspăt, o vizită la Pălincie cu siguranță o să vă ofere, ceva, de neuitat, seri folk cu foc de tabără și multe alte activități cu care vă puteți umple timpul petrecut la noi.

În această pensiune puteți încerca mâncăruri regionale gustoase.



6

**SC ALCO SRL OLEJ TŁOCZONY
NA ZIMNO
ȘOMCUTA MARE
STR. ION BUTEANU NR. 6
437335 PUNCT VÂNZARE ORAȘ
TĂUȚII-MĂGHERĂUȘ, STR, 1
NR. 237, 437345, JUD. MARAMUREȘ**

Pomysł na biznes rozpoczął się od zakupu maszyny do tłoczenia oleju na zimno. Założyciele SC ALCO SRL zawsze preferowali produkty naturalne, domowe, lokalne jedzenie, więc pomysł przetwarzania nasion i przekształcania ich w naturalne, zdrowe oleje wydawał się pasować jak ulał. Po kilku latach prób i błędów założyciele zdefiniowali cały proces od pozyskiwania nasion, poprzez ich sortowanie, ustawienie odpowiednich parametrów prasy dla każdego rodzaju nasion, aż po skończone produkty, które są dzisiaj do zaoferowania. Paczka olejów tłoczonych na zimno oferowana przez SC ALCO SRL zawiera: 1 litr słonecznika, 250 ml oleju dyniowego, 250 ml oleju z orzechów włoskich, 250 ml olejku bazyliowego, olejek tymiankowy, olejek rozmarynowy. Wszystkie tłoczone na zimno, naturalnie dekantowane i niefiltrowane z rumuńskich nasion.

Cały proces produkcji oleju krok po kroku:

Wybór nasion

- tłoczony w 55 st. C olej surowy

Rzeczywista obróbka nasion

- zebrane w specjalnych pojemnikach

Produkt pośredni

- naturalna dekantacja 1-5 tygodni (w zależności od rodzaju nasion) - zdekantowany olej
- Prasa do tłoczenia nasion

Oleje pozostawione do naturalnej dekantacji

6

**SC ALCO SRL ULEI PRESAT
LA RECE
ȘOMCUTA MARE
STR. ION BUTEANU NR. 6
437335 PUNCT VÂNZARE ORAȘ
TĂUȚII-MĂGHERĂUȘ, STR, 1
NR. 237, 437345, JUD. MARAMUREȘ**

Tatălui meu a venit cu ideea de a cumpăra o mașină de presat ulei la rece, după ce a cercetat timp de câteva luni această oportunitate de afaceri. Noi, ca familie, am preferat mereu produsele naturale, de casă, mâncarea locală așa că ideea de a procesa semințele și a le transforma în uleiuri, uleiuri naturale sănătoase părea să se potrivească ca o mănua. După câțiva ani de încercări și erori, am definit întregul proces de la obținerea semințelor la sortarea acestora până la stabilirea parametrilor potriviți ai mașinii de presare pentru fiecare tip de sămânță, până la produsele finite pe care le avem astăzi de oferit. Pachet de uleiuri presate la rece include: 1 litru floarea-soarelui, 250ml ulei dovleac, 250ml ulei nuci, 250ml x ulei cu busuioc, ulei cu cimbru, ulei cu rozmarin. Toate presate la rece decantate natural si nefiltrate din seminte romanesti.

Întregul proces pas cu pas Selectarea semințelor

- presat la 55 grade C ulei brut

Prelucrarea propriu-zisă a semințelor

- colectate în recipiente speciale

Produce intermediar

- decantare naturala 1-5 saptamani (depinde de tipul de seminte) - ulei decantat

- Semințe mașină de presat ulei

Uleiuri lăsate la decantare naturală



7

**PRYWATNE SILVIU ZETEA SRL
COMUNA MEDIĚȘU AURIT
STR. LOCURI NOI NR. 399
447185, JUD. SATU MARE
PUNCT VÂNZARE ORAȘ TĂUȚII
-MĂGHERĂUȘ, STR, 1, NR. 237
437345, JUD. MARAMUREȘ**

W Privat Silviu Zetea SRL produkuje się słynny napój Zetea de Transilvania. Rodzina Zetea od wielu pokoleń produkuje naturalne napoje poprzez destylację owoców w tradycyjnych kotłach z bezpośrednim ogrzewaniem ognia, stale doskonaląc technikę receptury ZETEA i wciąż zachowując jej tradycyjny charakter. Po rewolucji w 1989 r. Silviu Zetea reorganizuje tę działalność w ramach firmy S.C. Prywatne Silviu Zetea SRL pragnące przekazać następnym pokoleniom sekret receptury „Zetea” z ojca na syna. Po raz pierwszy dla tego typu produktów tuica „Zetea de Transilvania” odniosła duży sukces i została nagrodzona wieloma odznaczeniami, jednym z nich jest Srebrny Medal na Światowym Konkursie w Brukseli w 2001 roku. Produkt ten jest używany w Rumunii do spotkań protokolarnych i dyplomatycznych, ponieważ jest to wyselekcjonowany produkt luksusowy ceniony w różnych częściach świata. Produkt ten jest ręcznie robiony (wytwarzany), jego sezonowość i sposób pozyskiwania nadaje produktom „Zetea” wyjątkową jakość.

7

**PRIVAT SILVIU ZETEA SRL
COMUNA MEDIĚȘU AURIT
STR. LOCURI NOI NR. 399
447185, JUD. SATU MARE
PUNCT VÂNZARE ORAȘ TĂUȚII
-MĂGHERĂUȘ, STR, 1, NR. 237
437345, JUD. MARAMUREȘ**

Aici se produce celebra băutură Zetea de Transilvania. De multe generații, familia Zetea produce băuturi naturale prin distilare a fructelor în ibrice tradiționale cu încălzire directă cu foc, îmbunătățind continuu tehnica rețetei ZETEA, păstrând în continuare natura tradițională. După revoluția din 1989, Silviu Zetea reorganizează această activitate în cadrul companiei S.C. Privat Silviu Zetea SRL dorind să transmită generațiilor următoare secretul rețetei „Zetea” din tată în fiu. Pentru prima dată pentru acest gen de produse, tuica „Zetea de Transilvania”, are un mare succes și este premiata cu o multime de decorațiuni, una dintre ele fiind Medalia de Argint la Concursul Mondial de la Bruxelles în 2001. Acest produs este folosit în România pentru întâlniri de protocol și diplomatice, fiind un produs select de lux apreciat în diferite colțuri ale lumii. Acest produs este realizat manual (fabricat), caracterul sezonier și modul în care este obținut, conferă produselor „Zetea” o calitate deosebită, redată de cei care ne-au vizitat în cartea noastră de onoare. Întrucât logo-ul nostru este „Zetea – o poveste care nu se poate spune în câteva cuvinte”, vă așteptăm să ne descoperiți.



8

**RZEMIEŚNIK LUDOWY
– SNYCERZ IOAN SABO
SAT. DĂNEȘTII CHIOARULUI NR. 40
COMUNA MIREȘU MARE
437186, JUD. MARAMUREȘ**

Ioan Sabo jest rzeźbiarzem z Dăneștii Chioarului w okręgu Maramureș, który specjalizuje się w wykonywaniu drewnianych figurek. Jego posągi przedstawiają Moroșeni w różnych hipostazach życia. Ioan Sabo jest bardzo aktywnym rzemieślnikiem ludowym, który chętnie uczestniczył we wszystkich edycjach Dobrego Jarmarku Maramureș, a także w innych lokalnych lub ogólnopolskich imprezach promujących tradycyjną kulturę Maramureș.

Podczas spotkania z rzemieślnikiem można spróbować soki z naturalnych owoców pochodzących z okolicznych sadów jabłkowo-śliwkowych oraz naleśniki z jabłkami i śliwkami.

8

**MEȘTER POPULAR – CIOPLITOR
ÎN LEMN IOAN SABO
SAT. DĂNEȘTII CHIOARULUI NR. 40
COMUNA MIREȘU MARE
437186, JUD. MARAMUREȘ**

Ioan Sabo este meșterul cioplitor în lemn din localitatea Dăneștii Chioarului, județul Maramureș, care s-a specializat în realizarea statuetelor din lemn. Statuile sale reprezintă moroșeni în diferite ipostaze ale vieții. Ioan Sabo este un meșter popular foarte activ, care a participat cu drag la toate edițiile Târgului Bun de Maramureș, precum și la alte evenimente locale sau naționale de promovare a culturii tradiționale maramureșene.

În timpul întâlnirii cu meșterul, puteți încerca sucurile naturale de fructe din livezile de mere și pruni din jur și o dată clătitele cu mere și prune.



9

**RZEMIEŚNIK LUDOWY
– SPECYFICZNE OZDOBY ȚARA
CHIOARULUI RODICA SABADȘ
COMUNA REMETEA
CHIOARULUI 437230
BULEVARDUL INDEPENDENȚEI
NR. 28, AP. 4-5
(ASOCIAȚIA ARTIZANA MM)**

Rodica Sabadîș jest rzemieślniczką ludową z Remetea Chioarului w hrabstwie Maramureș, która specjalizuje się w wytwarzaniu ozdób charakterystycznych dla Țara Chioarului. Z biegiem lat kontynuuje tradycję wytwarzania naszyjników z tkaniny i innych tradycyjnych ozdób z koralików. Jej kreacje noszą archaiczne symbole charakterystyczne dla Maramureșului, takie jak: słońce, lina, gwiazda północna, grzebienie, haczyk pasterski, kolec, wir i grabie, dzięki czemu każdy element jest wyjątkowy i elegancki.

Podczas jej warsztatów można skosztować przepyszego tradycyjnego kołacza ze śliwkami.

9

**MEȘTER POPULAR – PODOABE
SPECIFICE ȚARA CHIOARULUI
RODICA SABADȘ
COMUNA REMETEA
CHIOARULUI 437230
BULEVARDUL INDEPENDENȚEI
NR. 28, AP. 4-5
(ASOCIAȚIA ARTIZANA MM)**

Rodica Sabadîș este meșterul popular din Remetea Chioarului, județul Maramureș, care s-a specializat în realizarea podoabelor specifice Țării Chioarului. De-a lungul anilor ea duce mai departe tradiția țesutului de zgărdane și alte podoabe tradiționale din mărgele. Creațiile sale poartă simboluri arhaice specifice Maramureșului, cum sunt: soarele, funia, steaua nordului, fagurele, cârligul ciobanului, spicul, vârtelnița și grebla, oferind astfel unicitate și eleganță fiecărei piese.

În timpul atelierului, puteți degusta o prăjitură tradițională de prune delicioasă.



10

**RZEMIEŚLNIK – NATURALNE SOKI
SAT SÂRBI
STR. INDEPENDENȚEI NR. 4-6
COMUNA FĂRCAȘA, 437157
JUD. MARAMUREȘ**

W miejscu tym produkuje się soki naturalne, promuje zdrową dietę i szanuje się środowisko. Formuła soków harmonijnie łączy zdrowe owoce natury. Proces produkcyjny zaczyna się od najdrobniejszych szczegółów, takich jak wybór najlepszych owoców, które zostały wyhodowane tak naturalnie, jak to tylko możliwe, poprzez zastosowanie najlepszej jakości niemieckiej technologii. Każda butelka to emocje, wyrefinowanie, równowaga i dobrze wykonana praca zgodnie z najwyższymi standardami.

10

**THE ARTISAN – SUCURI NATURALE
SAT SÂRBI
STR. INDEPENDENȚEI NR. 4-6
COMUNA FĂRCAȘA, 437157
JUD. MARAMUREȘ**

Idealul nostru este de a produce sucuri naturale, pentru a promova o alimentație sănătoasă și de a respecta mediul înconjurător, iar formula sucurilor noastre îmbină armonios fructele sănătoase ale naturii. Procesul nostru de producție începe de la cel mai mic detaliu, cum ar fi alegerea celor mai bune fructe care au fost crescute cât mai natural, până la utilizarea unei tehnologii germane de cea mai bună calitate. Fiecare sticlă înseamnă emoție, rafinament, echilibru și un lucru bine facut la cele mai înalte standarde.



11

**SC TIPGEX GHITA
– WYROBY MIĘSNE
COMUNA ARDUSAT NR. 40
437007, JUD. MARAMUREȘ**

W 1990 roku powstało przedsiębiorstwo Mica GHITTA w Ardușat w hrabstwie Maramureș, którego przedmiotem działalności jest produkcja napojów bezalkoholowych i produkcja mioteł sorgo oraz hodowla zwierząt. Rok później nastąpiło rozszerzenie działalności o transport towarowy i wyżywienie publiczne, a liczba pracowników wzrosła do 6 osób. W 1992 roku zakupiono w drodze licytacji Gospodarstwa Zwierzęcego z Ardușat (dawne A.E.I.) i populacji liczącej 50 loch prośnych, wyposażenie punktu uboju zwierząt. W 1993 roku założono masarnię w Baia Sprie, produkcję dań mięsnych, otwarto własny sklep i zwiększono liczbę pracowników do 12. W późniejszych latach zaczęto prace remontowe w gospodarstwie w Ardușat oraz rozszerzono działalność produkcyjną i handlową, wyposażono obiekt w urządzenia i instalacje, podwyższono jakość produktów, zakupiono środki transportu (samochody ciężarowe/ furgonetki/ izotermy/ ciężarówki do przewozu zwierząt), a także zwiększono zdolność hodowlaną zwierząt (200 sztuk). W 1997 roku zakupiono budynek w Baia Mare, składający się z powierzchni i mocy produkcyjnej, biur, sklepów (167 powierzchni zabudowanej i 500 m² gruntu). W 1999 roku zwiększono moc produkcyjną do 3 ton/dobę; wyposażono w sprzęt (klipsownica do membran, kostkarka do lodu, witryny chłodnicze, środki transportu). Od 2000 roku rozpoczęto inwestycje w nowe stajnie hodowlane, rozbudowano bazę produkcyjną Ardușatu poprzez zakup podestów betonowych oraz przearanżowanie istniejących prac, doposażono w urządzenia dawnej masarni, zakupiono działkę z halą w Recea pod budowę nowej fabryki po projekcie w Niemczech. W 2007 roku nastąpiła inauguracja nowej fabryki, liczba pracowników wynosiła 150 osób.



11

**SC TIPGEX GHITA
– PRODUSE DIN CARNE
COMUNA ARDUSAT NR. 40
437007, JUD. MARAMUREȘ**

Din anul 1991 încă ne-am propus să livrăm servicii de înaltă calitate clienților noștri. Acum, cu ocazia acestui eveniment, ne reînvoim promisiunea și vom munci mai mult și mai bine în următorii ani pentru a atinge acest obiectiv. 1990: se înființează întreprinderea Mica GHITTA în Ardușat, județul Maramureș având ca obiect de activitate producerea baturilor racoritoare și fabricarea maturilor din sorg, și creșterea animalelor. 1991: are loc extinderea activității cu: transport de marfa și alimentatie publică, iar numărul de angajați crește la 6. 1992: cumpararea prin licitație a Fermei de Animale din Ardușat (fost A.E.I.) și popularea cu 50 de scroafite gestatante, dotarea cu utilaje a unui punct de sacrificare animale. 1993: înființarea unei carmangerii în Baia Sprie, producerea preparatelor din carne, deschiderea unui magazine propriu, creșterea numărului de angajați la 12. 1994: lucrari de rețehnologizare la ferma din Ardușat și extinderea activității productive și comerciale. 1995: dotari cu utilaje și instalatii, creșterea calitatii produselor, dotari cu mijloace de transport (autospeciale/autoutilitare/izoterme/camioane transport animale); 15 angajați. 1996: mărirea capacității de creștere a animalelor (200 capete). 1997: cumpararea unui imobil în Baia Mare, compus din spațiu capacității de producție de producție, birouri, magazine (167 suprafața construită și 500 mp teren aferent); dotari carmangerie; capacitate de producție 1 tone/zi; 40 angajați. 1998: creșterea capacității de producție la 2 tone/zi. 1999: creșterea capacității de producție la 3 tone/zi; dotare cu utilaje (masina de clipsat membrane, masina fulgi gheata, vitrine frigorifice, mijloace de transport); 47 angajați. 2000: demararea proiectului de investiții pentru noile grajduri de creștere a animalelor. 2001: continuarea investițiilor la ferma de creșterea animalelor. 2002: extinderea bazei de producție Ardușat, prin achiziționarea unor platforme betonate, și reamenajarea lucrarilor existente. 2003-2004: dotarea cu utilaje în spațiu vechi de carmangerie. 2005: achiziționarea unui teren cu o hală, în localitatea Recea, în vederea construirii unei noi fabrici după un proiect din Germania. 2007: inaugurarea noii fabrici; număr de angajați 150.



12

**SC MEZELCO SRL
– WYROBY MIĘSNE
COMUNA ARDUSAT NR. 30 A
437007, JUD. MARAMUREȘ**

SC Mezelco SRL to ubojnia, zakład wędlin oferujący przetwory mięsne, salami surowe. SC Mezelco SRL jest zastrzeżoną marką ze stu procentowym kapitałem rumuńskim. Od 24 lat jest producentem wędlin z rodzinną tradycją. Produkty pochodzą wyłącznie ze świeżego mięsa rumuńskiego, pochodzącego z gospodarstw w regionie Maramures. Najwyższa jakość produktów jest wynikiem użycia świeżych surowców, najlepszej jakości oraz starannie monitorowanego procesu produkcyjnego. Produkty zawierają niewielką ilość konserwantów i innych dodatków do żywności. Asortyment produktów premium jest zgodny z tradycyjnymi recepturami i zawiera 100% mięsa, przyprawy są naturalne, wędzone i zapiekane drewnem bukowym.



12

**SC MEZELCO SRL
– PRODUSE DIN CARNE
COMUNA ARDUSAT NR. 30 A
437007, JUD. MARAMUREȘ**

Abator, Fabrică de produse din carne: preparate din carne, salamuri crude. SC Mezelco SRL este o marcă înregistrată cu capital 100% românesc, de 24 de ani producator de mezeluri cu tradiție de familie. Produsele sunt exclusiv din carne proaspata romaneasca, provenita din fermele din zona Maramuresului. Calitatea superioara a produselor este rezultatul folosirii de materie prima fresh, de cea mai buna calitate si al unui proces de productie atent monitorizat. Produsele contin o cantitate redusa de conservanti si alti aditivi alimentari. Gama de produse premium respecta retetele traditionale si are un continut 100% carne, condimentele sunt naturale, afumarea si coacerea facandu-se cu lemn de fag.



13

**SC ENTOPAT SRL
– MŁYNARSTWO I PIEKARNIA
COMUNA MIREȘU MARE NR 261
457314, JUD. MARAMUREȘ**

Morile Mătieș de Maramureș to firma, która reprezentuje połączenie szacunku dla tradycji Maramureș w zakresie wysokiej jakości rolnictwa i nowoczesnej technologii przetwarzania. Założyciele szanują tradycję, ponieważ w przyrodzie Maramureș jej owoce zawsze były integralną częścią życia tych miejsc. Firma dysponuje nowoczesnymi technologiami. Odpowiednia obróbka zbóż zapewnia produktom wysoką wartość odżywczą, świeżość i dużą różnorodność.

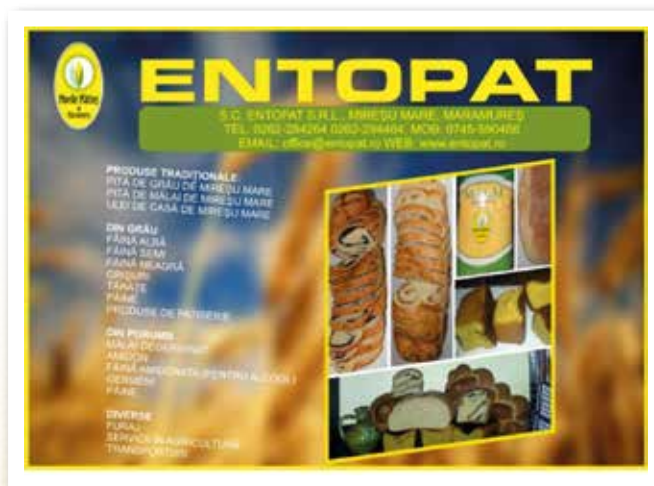
Firma produkuje m.in. pszenne placki, otręby oraz chleb kukurydziany.

13

**SC ENTOPAT SRL
– MORĂRIT ȘI PANIFICAȚIE
COMUNA MIREȘU MARE NR 261
457314, JUD. MARAMUREȘ**

Morile Mătieș de Maramureș este o companie care reprezintă îmbinarea între respectul pentru tradiția maramureșeană a agriculturii de calitate și a tehnologiei moderne de prelucrare. Avem respect pentru tradiție pentru că în Maramureș natura, roadele sale, au fost întotdeauna parte integrantă din viața acestor locuri. Avem tehnologii moderne pentru că prelucrarea adecvată a cerealelor conferă produselor noastre valori nutritive ridicate, prospețime, precum și o mare diversitate.

Compania produce printre altele fulgi de grâu, tărațe și pâine de porumb.



14

**SC LANEY SRL
– FERMA KUR NIOSEK
SAT BĂIȚA NR. 246 A
ORAȘ TĂUȚII MĂGHERĂUȘ
437346, JUD MARAMUREȘ**

Lekarz weterynarii Vasile Vezentan wraz z żoną Rozalią eksploatuje 6 000 kur niosek na północnym krańcu, w pobliżu lasu wsi Baita w miejscowości Tautii Magheraus. Państwo nałożyło surowe warunki bezpieczeństwa biologicznego, w związku z tym rolnik przystąpił do programu SAPARD i dokonał inwestycji modernizacyjnej o wartości 114 000 euro. Udało mu się zakupić nowe baterie dla 6 000 kur niosek (baterie o większej pojemności), które zostały sprowadzone z Hiszpanii.

14

**SC LANEY SRL
– FERMĂ GĂINI OUĂTOARE
SAT BĂIȚA NR. 246 A
ORAȘ TĂUȚII MĂGHERĂUȘ
437346, JUD MARAMUREȘ**

Dr. medic veterinar Vasile Vezentan, impreuna cu sotia sa Rozalia, exploateaza 6.000 de capete de gaini ouatoare, la marginea de nord, linga padurea satului Baita din orasul Tautii Magheraus. Statul impunind conditii de bio-securitate stricte, fermierul a accesat Programul SAPARD si a realizat o investitie de modernizare, de 114.000 euro. A reusit sa cumpere baterii noi pentru cele 6.000 de gaini ouatoare (baterii cu mai mult spatiu), importate din Spania.



15

**VANCIU RUBEN ANDREI II
– PRZETWÓRSTWO MLEKA
SAT SÂRBI, STR. CULTURII NR. 43
COMUNA FĂRCAȘA, 437157
JUD. MARAMUREȘ**

Rodzinne gospodarstwo rozpoczęło działalność od 10 sztuk krów mlecznych. Początkowo krowy przera-
biały duże ilości mleka, ale wraz ze wzrostem liczby
krów pojawiła się nowa forma sprzedaży, dystrybutory
wprowadzone do największych podmiotów gospodar-
czych. Obecnie gospodarstwo posiada 50 sztuk krów.

15

**VANCIU RUBEN ANDREI II
– PRELUCRAREA LAPTELUI,
SAT SÂRBI, STR. CULTURII NR. 43
COMUNA FĂRCAȘA, 437157
JUD. MARAMUREȘ**

Ferma de familie, au pornit activitatea de la 10 ca-
pete de vaci pentru lapte, Au prelucrat o mare canti-
tate de lapte inițial, dar odată cu creșterea numărului
de vaci, (50 buc în prezent) au venit cu o nouă formă
de comercializare, dozatoare plasate la cei mai mari
agenți economici.



16

**SPÓŁDZIELNIA ROLNICZA
SOMEȘ CODRU
– PRZETWÓRSTWO MLEKA
SAT RODINA NR. 88
COMUNA ARINIȘ, 437011
JUD. MARAMUREȘ**

Spółdzielnia Rolnicza Someș Codru powstała z potrzeby produkowania żywności o najwyższej jakości. Spółdzielnia wyposażona jest w nowoczesną cysternę, codziennie odbiera mleko od członków spółdzielni i codziennie przetwarza produkcję z kilkudziesięciu gospodarstw.



16

**COOPERATIVA AGRICOLĂ
SOMEȘ CODRU
– PRELUCRAREA LAPTELUI
SAT RODINA NR. 88
COMUNA ARINIȘ, 437011
JUD. MARAMUREȘ**

Cooperativa a luat ființă odată cu nevoia de a produce alimente de cea mai bună calitate. Astfel cooperativa s- dotat cu o cisternă de ultimă generație, colectează zilnic laptele de la membrii cooperatori și prelucrează zilnic producția de la câteva zeci de ferme.



17

**FERMA DALE – FARMA KRÓW
SAT RODINA NR. 52
COMUNA ARINIȘ, 437011
JUD MARAMUREȘ**

Młoda rodzina z zamiłowaniem do ziemi założyła farmę paszową. Hodowała krowy mleczne i byki. Po wejściu na pierwsze 10 hektarów ziemi uprawnej rodzina zauważyła swój ogromny postęp, dlatego też podwoiła liczbę głów w Ferma Dale. Zainteresowanie pozyskaniem finansowania w dziedzinie rolnictwa przyniosło wzrost kapitału zainwestowanego w gospodarstwie.

17

**FERMA DALE – FERMĂ DE VACI
SAT RODINA NR. 52
COMUNA ARINIȘ, 437011
JUD MARAMUREȘ**

O familie tânără cu drag de pământ, au pus de o fermă de furaje și normal de creșterea de vaci de lapte, dar și de îngrășarea de tăurași. După de pășirea primilor 10 Ha de teren cultivate, familia a înțeles că nu mai există cale regres, doar progres, astfel s-a dublat numărul de capete în ferma Dale. Interesul pentru atragerea de finanțări în domeniul agricol a adus un plus de capital investit în fermă.



18

**PASIEKA MATEȘAN
COMUNA BĂIȚA
DE SUB CODRU NR. 411
437020, JUD. MARAMUREȘ**

Pasieka Mateșan powstała kilka lat temu. Posiadali wówczas 10 uli. Mieszkańcy i turyści, którzy kupowali produkty z pasieki, coraz częściej prosili o więcej produktów. Dwa lata po rozpoczęciu działalności pasiecznej zgromadziło się już ponad 50 uli. Na dzień dzisiejszy ich liczba wynosi 200 uli.

18

**STUPINA MATEȘAN
COMUNA BĂIȚA
DE SUB CODRU NR. 411
437020, JUD. MARAMUREȘ**

Stupina Mateșan a luat ființă cu câțiva ani în urmă, au pornit de 10 stupi. Pentru că cei care au cumpărat produsele de la stupină au solicitat produse mai multe și cu o ritmicitate tot mai mare. La 2 ani de la demararea activităților la stupină s-au adunat un număr de peste 50 stupi, iar azi numărul lor a sărit bine de 200 stupi.



19

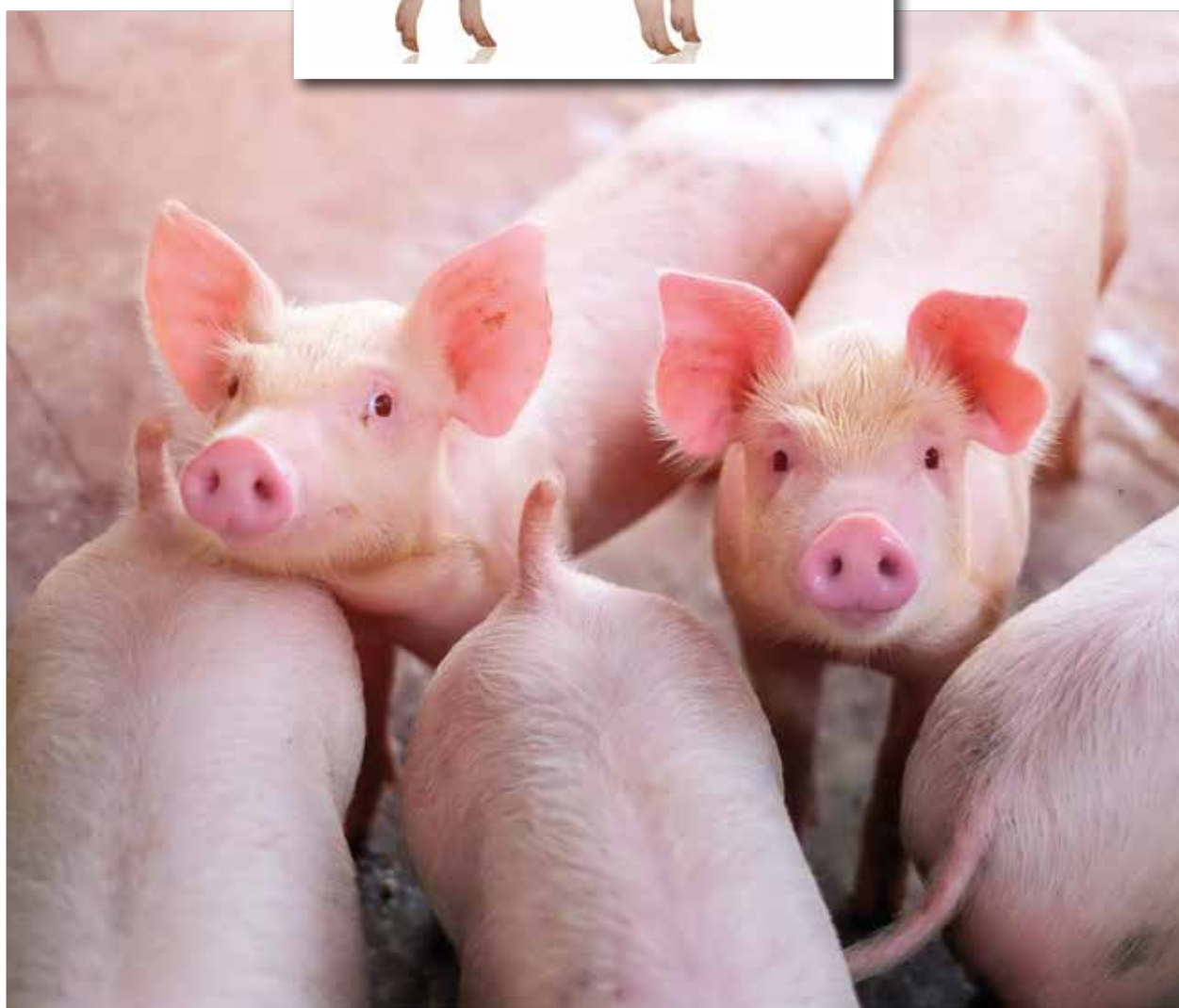
**ULTRA SUIN SRL
– HODOWLA ŚWIŃ
SAT OARȚA DE SUS NR 236 A
COMUNA OARȚA DE JOS, 437201**

W fermie trzody chlewnej zaobserwowano wzrost liczby sztuk, po tym jak bezpośrednio w gospodarstwie udało się zakisić żywność potrzebną stadu poprzez mechanizację i usprawnienie obiegu żywności w gospodarstwie.

19

**ULTRA SUIN SRL
– CREȘTEREA PORCINELOR,
SAT OARȚA DE SUS NR 236 A
COMUNA OARȚA DE JOS, 437201**

Ferma de suine a cunoscut o creștere a numărului de capete, după ce a fost realizat direct în fermă o capacitate de însilozare a hranei necesare efectivului de animale prin mecanizare și o îmbunătățire a circuitului de alimentare cu hrană a efectivului din fermă.



20

**REMEȚAN IOAN
– GOSPODARSTWO RODZINNE/
UPRAWA WARZYW
SAT LUCĂCEȘTI NR. 70
COMUNA MIREȘU MARE
437188, JUD. MARAMUREȘ**

Prawie 70% mieszkańców gminy nauczyło się prowadzenia uprawy warzyw i przekazywało tę umiejętność z pokolenia na pokolenie. Szklarnie pokrywają ponad 35-40% gruntów rolnych w gminie. Przez cały rok coś się w nich dzieje, produkuje się sadzonki, kilka serii warzyw w zależności od pory roku. Jakość produktów znacznie przewyższa jakość dużych sklepów.

20

**REMEȚAN IOAN
– FERMĂ DE FAMILIE/
LEGUMICULTURĂ
SAT LUCĂCEȘTI NR. 70
COMUNA MIREȘU MARE
437188, JUD. MARAMUREȘ**

Aproape 70% din locuitorii comunei au deprins și transmis din generație în generație această îndelnicire. Solarile acoperă peste 35-40% din terenurile agricole din comunitate, Pe toata perioada anului se întâmplă ceva în aceste solarii, se produc răsaduri, se produc mai multe serii de legume în funcție de sezon. Calitatea produselor depășește cu mult calitatea celor din marile magazine.



Potrawy regionalne z obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Maramures Zachód

POLENTA WARSTWOWA

Składniki:

- 200 g mąki kukurydzianej
- 450 g sera owczego
- 200 g boczku wędzonego domowego

Sposób wykonania:

Zagotować 1 litr wody z kroplą oleju i szczyptą soli. Doprowadzić do wrzenia i stopniowo dodawać mąkę kukurydzianą, cały czas mieszając, aż ponownie się zagotuje. Do farszu dodać ok. 450 g zagniatanego sera owczego i ok. 200 g boczku wędzonego domowej roboty. Boczek usmażyć osobno (we własnym tłuszczu). Następnie łączyć je w warstwy polenty, przegrzebków i sera. Położyć pierwszą warstwę boczku i roztopionego tłuszczu, dalej warstwę sera, a następnie warstwę polenty. Podczas wkładania polenty, rozsmarować ją drewnianą łyżką podawającą trochę przez tłuszcz z boczku, dla ułatwienia. Czynność powtórzyć. Piec w 160 stopniach, aż się rozpuści i przyrumieni wierzchnią warstwę (około 10 minut).



Mâncăruri regionale din zona de activitate a Asociației „Grupul de Acțiune Locală Maramureș Vest”

MAMALIGA IN STRATURI

Ingrediente:

- 200 gr Făina de malai
- 450 gr Brânza de oaie
- 200 gr Slănină de casă afumată

Metoda de fabricatie:

Punem 1 l de apă la fiert, cu un strop de ulei și un strop de sare. Lăsăm să dea în clocot și adăugăm treptat făina de malai, amestecând continuu până da iar în clocot. Pentru umplutură avem nevoie de vreo 450 gr brânza de oaie framântată și vreo 200 gr de slănină afumată de casă. Slănină o prăjim separat (în grăsimea proprie). Apoi le imbinăm în straturi de mămăligă, jumări și brânză. Punem primul strat de slănină și grăsime topită, continuăm cu un strat de brânză și apoi un strat de mămăligă. Când punem mămăliga o întindem cu o lingura de lemn dată un pic prin grăsimea de la slănină, să ne fie mai ușor. Și repetăm. Se dă la cuptor la 160 grade până se topește și se rumenește stratul de deasupra (vreo 10 minute).

OBIAD WIEPRZOWY

Składniki:

- 600 g odtłuszczonego udźca wieprzowego
- 300 g świeżych kiełbasek
- 1 główka czosnku
- 5-6 łyżek oleju

Sposób wykonania:

Pokroić wieprzowinę w kostkę, a kiełbaski w plastry. Rozgrzać olej na patelni i włożyć mięso. Mieszać, aż się zrumieni z wszystkich stron, dodać kiełbaski i gotować w przykrytej misce, aż sos się zredukuje. Zmieszać czosnek i wymieszać go ze 100 ml wody. Położyć czosnek na mięsie i gotować jeszcze przez kilka minut. Podawać z gorącą polentą.



CINA PORCULUI

Ingrediente:

- 600 g pulpă de porc puțin grasă
- 300 g cârnați proaspeți
- 1 căpățână usturoi
- 5-6 linguri ulei

Metoda de fabricatie:

Tai carnea de porc cubulețe, iar cârnații rondele. Încingi uleiul în tigaie și pui carnea. Amesteci până se rumenește pe toate părțile, adaugi cârnații și lași la fiert, într-un vas acoperit cu capac până scade sosul. Pisezi usturoiul și-l amesteci cu 100 ml de apă. Pui usturoiul peste carne și mai lași să clocotească câteva minute. Serviți cu mămăliguță caldă.

BOBGUIAȘ

Składniki:

- 1 kg suszonej fasoli
- 1 kg wołowiny (pulpa)
- 3-4 marchewki
- 2-3 cebule
- 4-5 ząbków czosnku
- 2 korzenie pietruszki
- 1 korzeń pasternaku
- 1/2 średniego selera + kilka listków (opcjonalnie)
- 100 ml koncentratu pomidorowego (lub zagęszczonego soku)
- 2 dobre łyżki smalcu (lub oleju)
- 200 g boczku wędzonego
- 1 łyżka papryki (papryka)
- 2 dobre łyżeczki kminku
- 1-2 liście laurowe
- sól
- czarny pieprz
- zielona natka pietruszki

Sposób wykonania:

Fasolę bardzo dobrze umyć, a następnie namoczyć przez noc w misce z dużą ilością zimnej wody.

Na patelni rozgrzać oliwę i/lub smalec, cebulę drobno posiekać i trochę podgrzać. Następnie dodać kawałki wędzonego boczku i odstawić, aż wszystko się trochę zrumieni. Dodać wołowinę i mocno podsmżyć.

Następnie dodać: sól, pieprz, liść laurowy, kminek i paprykę. Mięso dobrze wymieszać z przyprawami.

Ułożyć fasolę na wierzchu i posypać wodą do góry. Założyć pokrywkę i pozwolić mu się zagotować. Co około 10 minut mieszać i w razie potrzeby uzupełniać wodą.

Dodać oczyszczone warzywa i zostawić duże kawałki. Gdy warzywa się zagotują, wyjąć je i zmielić widelcem lub przełożyć przez blender, tworząc gęstszy sos. Jeśli fasola zostanie zrobiona w kociołku, rozpadnie się samoistnie, ponieważ tam należy znacznie więcej wymieszać.

Włożyć z powrotem puree warzywne i sos pomidorowy i w razie potrzeby uzupełnić wodą. Degustować i w razie potrzeby dodawać przypraw. Poczekać, aż fasola i mięso się zagotują. Po około 90 minutach babguly są gotowe.

Dodać podany przez prasę czosnek, wymieszać i odstawić na kolejne 10 minut. Spróbować, ponieważ czas gotowania zależy w dużej mierze od wołowiny i fasoli. Babguly podawać na gorąco, na talerzach lub głębokich miskach. Posypać posiekaną zieloną pietruszką i udekorować plasterkami czerwonej cebuli.



BOBGUIAȘ

Ingrediente:

- 1 kg fasole boabe uscata
- 1 kg carne de vita (pulpa)
- 3-4 morcovi
- 2-3 cepe
- 4-5 catei de usturoi
- 2 radacini de patrunjel
- 1 radacina de pastarnac
- 1/2 telina medie + cateva frunze (optional)
- 100 ml pasata de rosii (sau suc concentrat)
- 2 linguri bune de untura (sau ulei)
- 200 g bacon afumat
- 1 lingura buna de paprica (boia dulce)
- 2 lingurite bune de seminte de chimen
- 1-2 foi de dafin
- sare
- piper negru
- frunze de patrunjel verde

Metoda de fabricatie:

Se spala foarte bine fasolea si apoi se pune la inmuiat peste noapte intr-un castron cu multa apa rece. Intr-o tigaie incingem uleiul si/sau untura, taiem marunt ceapa si o calim un pic. Apoi adaugam bucatelile de bacon afumat si lasam pana ce totul scade si se rumeneste un pic. Adaugam si carnea de vita si o lasam sa se prajeasca foarte usor pe fiecare parte. Nu trebuie sa se rumeneasca ci doar sa i se inchida porii. Urmeaza apoi condimentele: sare, piper, dafin, chimen si paprica din belsug. Amestecam bine de tot carnea cu condimentele. Punem deasupra fasolea si completam cu apa pana sus. Punem capacul si lasam la fiert. Cam din 10 in 10 minute amestecam si completam cu apa daca este nevoie. Adaugam si zarzavaturile curatate si lasate bucati mari. In momentul in care zarzavaturile au fiert, le scoatem si le maruntim cu furculita sau le pasam cu blenderul. Ele vor forma sosul mai gros. Daca faceti fasolea in cealn, ele se dezintegreaza singure pentru ca acolo va trebui sa amestecati mult mai mult. Punem inapoi zarzavaturile pasate si sosul de rosii si completam cu apa daca e nevoie. Gustam si corectam asezonarea. Trebuie doar sa asteptam sa fiarba fasolea si carnea.

Dupa aproximativ 90 de minute babgulyasul este gata. Mai adaugam si usturoiul dat prin presa, amestecam si mai lasam inca 10 minute. Neaparat va trebui sa gustati pentru ca timpul de gatire depinde mult de carnea de vita si de fasole. Nu se poate generaliza. Acest minut babgulyas se serveste fierbinte, in farfurii sau castroane adanci. Se presara cu patrunjel verde tocat si se garniseste cu felii de ceapa rosie.

TRANSYLWAŃSKA ZUPA POKRZYWOWA

Składniki:

- 400 g świeżej pokrzywy
- 2 duże pęczki zielonej cebuli
- 1 dobry pęczek zielonego czosnku
- 1 l mleka o zawartości 3,5% tłuszczu
- 330 ml maślanki
- 150 g śmietanki o zawartości 25% tłuszczu
- 3 jajka
- 40 ml oleju
- 25 g mąki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku
- ocet
- opcjonalnie trochę wędzonego boczku, w takim przypadku zrezygnujemy z oleju

Sposób wykonania:

Wybrać pokrzywy ze śladów trawy, suchych liści itp. Dobrze umyć w 3 zimnych wodach, a następnie splukać wodą. Postawić garnek z wodą na ogniu i dodać 1 łyżkę soli. Gdy woda się zagotuje, dodać od razu wszystkie pokrzywy, wciskając do garnka trzepaczką. Gotować pokrzywy przez 3-4 minuty.

Przygotować dużą miskę lodowatej wody, ewentualnie dodać trochę lodu. Pokrzywy odsączyć z wody, w której się gotowały, przez sitko lub usunąć trzepaczką i dodać bezpośrednio do zimnej wody. Ta operacja ma na celu zatrzymanie gotowania i zachowanie żywego zielonego koloru pokrzywy. Po przejściu wszystkich parzonych pokrzyw przez bardzo zimną wodę, odsączyć je do sitka i ściśnąć. Posiekać pokrzywy nożem tak, aby lekko zmieściły się w łyżce i odłożyć na bok.

Posiekać zieloną cebulę i plastry czosnku, zarówno białe, jak i jasnozielone. Podgrzewać 4-5 litrowy garnek na średnim ogniu i dodać prawie cały olej, zachowując tylko 1 łyżeczkę. Natychmiast dodać posiekaną cebulę i czosnek oraz 1 szczyptę soli. Podsmażyć cebulę i czosnek na średnim ogniu, aż zmiękną. Opcjonalnie można użyć boczku wędzonego, w którym to przypadku olej zostanie wyrzucony. Boczek smażyć aż się roztopi i powstaną okruszki, które szybko znikną z garnka. Następnie kontynuować twardnienie cebuli i czosnku w tłuszczu pozostałym w garnku po roztopieniu boczku. Na koniec do zupy dodać połówki wędzonego boczku.

Gdy cebula i czosnek zmiękną, posypać mąką i szybko wymieszać. Natychmiast dodać paprykę, energicznie wymieszać i wszystko od razu zgasić mlekiem, stopniowo wlewać, tak jak miesza się łyżką (drewnianą). Należy działać szybko. Nie chcemy, aby mąka zrumieniła się lub skarmelizowała paprykę, zmieniając jej smak, dlatego należy mieć pod ręką mleko.

Wrzucić wszystkie posiekane pokrzywy do garnka, wymieszać, a następnie dodać 1-1,5 litra gorącej wody (lub serwatki). Wszystko doprowadzić do wrze-

CIORBA ARDELENEASCA DE URZICI

Ingrediente:

- 400 grame urzici proaspete
- 2 legături mari de ceapă verde
- 1 legătură bună de usturoi verde
- 1 litru de lapte cu 3,5% grăsimi
- 330 de ml. lapte bătut
- 150 de grame de smântână cu 25% grăsimi
- 3 ouă
- 40 ml de ulei
- 25 grame de făină
- 1 linguriță de paprika dulce
- sare și piper după gust
- oțet
- opțional, ceva slănină afumată, caz în care se va renunța la ulei

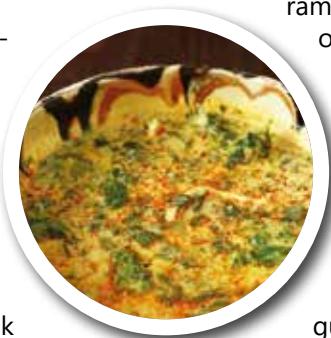
Metoda de fabricatie:

Se aleg urzicile de orice urme de iarbă, frunze uscate etc. Se spală bine în 3 ape reci, apoi se zvântă de apă. Se pune pe foc o oală cu apă în care se adaugă 1 lingură de sare. Când apa fierbe, se adaugă urzicile, toate deodată, apăsându-se în oală cu o spumieră. Se fierb urzicile timp de 3-4 minute. Se pregătește un castron mare cu apă rece ca gheața, eventual chiar se adaugă puțină gheață. Se scurg urzicile de apa în care au fiert printr-o strecurătoare sau se scot cu spumiera și se adaugă direct în apa rece. Această operație are rolul de a opri gătirea și de a conserva culoarea verde vibrantă a urzicilor. După ce toate urzicile opărite au trecut prin apa foarte rece, se scurg bine într-o strecurătoare și se storc adunându-le la un loc. Se toacă urzicile cu cuțitul, atât cât să încapă ușor în lingură și se lasă deoparte. Se toacă rondele ceapa verde și usturoiul, atât partea albă cât și cea verde deschis. Se încinge pe foc mediu o oală de 4-5 litri și se adaugă uleiul, aproape tot, păstrând doar 1 linguriță. Imediat se adaugă ceapa și usturoiul tocate și 1 praf de sare. Se călesc ceapa și usturoiul pe foc mediu-mic, până când se înmoaie bine. Opțional, se poate folosi slănină afumată, caz în care se va renunța la ulei. Se va prăji slănina până se topește și se face jumări, care se vor scoate rapid din oală. Se continuă apoi cu călirea cepei și usturoiului în grăsimea rămasă în oală în urma topirii slăninii. Jumările de slănină afumată se vor adăuga în ciorbă la final. După ce ceapa și usturoiul s-au înmuiat, se presară deasupra făina și se amestecă rapid. Imediat se adaugă paprika, se amestecă energic și se stinge totul de îndată cu laptele, turnat treptat, pe măsură ce se amestecă cu o lingură (de lemn). E nevoie să se lucreze repede. Nu dorim să se rumenească nici făina, nici să se caramelizeze paprika, schimbându-și aroma, așa că trebuie să avem laptele la îndemână. Se adaugă în oală toate urzicile tocate, amestecăm, apoi adăugăm 1-1,5 litri de apă fierbinte (sau zer, dacă aveți). Se aduce totul la fierbere și se fierb urzicile timp de 8-10 minute, la foc nu prea mare, fără să le pierdem din ochi, ca să nu dea în foc. Între timp, se separă 2 din cele 3 ouă,

nia i gotować pokrzywy przez 8-10 minut na małym ogniu, nie tracąc ich z oczu, aby się nie zapaliły.

W międzyczasie oddzielić 2 z 3 jajek, zbierając żółtka i białka do dwóch oddzielnych misek. Białka odstawić na bok i stopniowo dodawać ubite mleko na żółtka, ubijając widelcem. Dodać do mieszanki żółtek i ubitego mleka oraz śmietany i dobrze wymieszać widelcem. Na białka dodać resztę jajka, sól i pieprz do smaku i ubijać widelcem.

Rozgrzać dużą patelnię na ogniu, dodać pozostały olej i wlać roztrzepane jajka. Z obu stron przygotować lekko zarumieniony omlet, następnie wyjąć go z patelni i pokroić na makaron. Mieszankę żółtek i nabiątu przygotowaną rozcieńczyć 2-3 łyżkami gorącego soku. Wyłączyć ogień i dodać tę mieszankę do zupy w garnku, dobrze mieszając. Degustować i doprawiać sok solą, pieprzem i octem do smaku. Dodać makaron omletowy i posypać świeżo posiekanym koperkiem.



colectând în două castroane separate gălbenușurile și albușurile. Se lasă deoparte albușurile iar peste gălbenușuri se adaugă treptat laptele bătut, în timp ce se bate cu o furculiță. Se adaugă la amestecul de gălbenușuri și lapte bătut și smântâna și se omogenizează bine cu furculița. Peste albușuri se adaugă oul între rămas, sare și piper după gust și se bate cu furculița.

Se încinge pe foc o tigaie mare, se adaugă uleiul rămas și se toarnă ouăle bătute, Vom pregăti o omletă ușor rumenită pe ambele părți, apoi o scoatem din tigaie și o tăiem sub formă de tăiței. Se diluează amestecul de gălbenușuri și lactate pregătit cu 2-3 polonice de zeamă fierbinte. Se oprește focul și se adaugă acest amestec peste ciorba din oală, omogenizând bine. Se gustă și se asezonează zeama cu sare, piper și oțet după gust. Se adaugă tăiței de omletă pregătiți și se presară mărarul proaspăt tocat.

ZUPA Z ZIEMNIAKÓW I WĘDZONKI

Składniki:

- 3-4 kawałki żeberka wędzonych (6-7 cm)
- 1-2 nitki wędzonej kiełbasy
- 5-6 odpowiednich ziemniaków
- 1 marchewka
- 2 łyżki ryżu
- 2 łyżki mąki
- 200 ml śmietany
- 200 ml jogurtu
- przyprawy, pietruszka, lubczyk

Sposób wykonania:

Gotować żeberka ze startą marchewką w pięciu litrach wody. Gdy żeberka marchewkowe są już prawie ugotowane, dodać umyty ryż i pokrojoną w plasterki kiełbasę, a następnie zagotować. Gotować około godziny lub trochę dłużej. Następnie dodać ziemniaki, pokroić w kostkę i dobrze umyć. Oddzielnie wymieszać dwie łyżki mąki ze śmietaną i jogurtem. Do rozrzedzenia zupy używać łyżki, a gdy ziemniaki się ugotują, powoli wlewać do zupy zagęszczacz i doprawiać solą i pieprzem dla smaku. Ostrożnie dodawać sól na końcu, jeśli żeberka również zostały posolone. Po ponownym zagotowaniu i doprawieniu ogień zatrzymać i dodać drobno posiekane warzywa i przykryć.



CIORBA DE CARTOFI CU AFUMATURA

Ingrediente:

- 3-4 bucățele de costiță afumată (de 6-7 cm)
- 1-2 fire de cârnați afumat
- 5-6 cartofi potriviți
- 1 morcov
- 2 linguri de orez
- 2 linguri de făină
- 200 ml smântână
- 200 ml iaurt
- condimente, pătrunjel, leuștean

Metoda de fabricatie:

Se pune costița la fiert, cu morcovul răzuit, în cinci litri de apă. După ce aproape s-a fiert costița cu morcovul, se adaugă orezul spălat și cârnațul tăiat rondele, apoi se mai lasă la fiert. În total ar trebui să fiarbă cam o oră, poate un pic mai mult. Apoi se adaugă cartofii, tăiați cubulețe și spălați bine. Separat se amestecă cele două linguri de făină cu smântâna și cu iaurtul. Pentru subțiere se folosește o lingură de supă, iar când s-au fiert și cartofii, se toarnă îngroșala în ciorbă, încet și se condimentează sare și piper, după gust. Sarea se adaugă la final, cu atenție, în cazul în care și costița a fost sărată. După ce a mai dat un clocot și s-a condimentat, se oprește focul și se adaugă verdeța tăiată mărunt și se lasă acoperită.

ZUPA KMINKOWA Z JAJKAMI

Składniki:

- 1,5 l wody
- 2 łyżeczki kminku
- jajka (4 jajka na 4 porcje)
- 100 ml mleka
- 2 łyżki mąki
- 4 łyżki oleju
- mała cebula + połówka
- łyżeczka papryki
- nitka selera, liście

Sposób wykonania:

Z kminku i wody przygotować gulasz, do którego należy włożyć całą cebulę i seler. Gotować przez dobre 10 minut. W międzyczasie rozgrzać olej w rondelku, następnie dodać połowę pokrojonej w plastry cebuli i pozostawić do stwardnienia. Dodać mąkę i paprykę i pozostawić na minutę, a następnie zalać wodą, w której gotowano kminek, oczywiście odcedzony. Wlać trochę i zawsze obracać, aby grudki nie wychodziły. Gotować dobrze przez około 15 minut, aż zgęstnieje, a następnie zdjęć z ognia i przelać przez sitko, pozostawiając tylko zupę. Włożyć z powrotem do ognia, dodać mleko do zupy, a gdy osiągnie temperaturę wrzenia, zbić jajka bezpośrednio do zupy. Pozostawić na około 3-5 minut i wyłączyć ogień. Na talerzu podawać z grzankami.



SUPA DE CHIMEN CU OUA

Ingrediente:

- 1,5 l apa
- 2 lingurite chimen
- oua (4 in ideea ca sunt 4 portii)
- 100 ml lapte
- 2 linguri faina
- 4 linguri ulei
- o ceapa mica + jumătate
- o lingurita de boia
- un fir de telina, frunze

Metoda de fabricatie:

Intai se face o fiertura din semintele de chimen si apa, in care se pun si ceapa intreaga si firul de telina. Se lasa sa fiarba 10 minute bune. Intre timp intr-o cratita se incinge uleiul, apoi se adauga o jumătate de ceapa desfacuta felii si se lasa la calit. Se adauga faina si boiaua si se lasa un minut doar, apoi se stinge cu apa in care a fiert chimenul, strecurata bineinteles. Se toarna cate putin si se invarte mereu sa nu iasa cocoloase. Deci, se lasa vreo 15 minute sa fiarba bine, pana se ingroasa, se ia de pe foc apoi si se trece prin strecuratoare, sa ramana numai supica. Se pune iar la foc, se adauga laptele in supa si cand a juns iar la punctul de fierbere se sparg ouale direct in supa. Se mai lasa cam 3-5 minute si se opreste focul. In farfurie fiecare serveste cu crutoane dupa bunul plac.

ZUPA SAŁATOWA

Składniki:

- 2 duże sałatki
- 150 g boczku
- 1 szklanka mleka
- śmietana
- 1 kawałek czosnku

Sposób wykonania:

Zagotować około 1 litra wody i szklankę mleka. W międzyczasie zrumienić boczek odrobiną białej mąki i położyć na drobno posiekanej sałacie. Dodać drobno posiekane ząbki czosnku i wlać do wody zagotowanej z mlekiem. Dodać 5 łyżek kwaśnej śmietany i zagotować. W Maramureș podawany jest z omletem.



SUPA DE SALATA VERDE

Ingrediente:

- 2 salate mari
- 150 gr Slănină
- 1 cană lapte
- smântână
- 1 buc usturoi

Metoda de fabricatie:

Se pune cam 1 l de apă și o cană de lapte la fiert. Între timp se rumenește slămina cu un pic de făina albă și se pune peste salata verde tăiată mărunt. Se adauga și coditele de usturoi tăiate marunt. Amestecul se toarnă în apa fiartă cu lapte. Se adaugă 5 linguri de smântâna grasă și se lasă să dea în clocot. In Maramureș se serveste cu omletă.

FASZEROWANA JAGNIĘCINA

Składniki:

- pół baranka
- jeden kilogram wnętrzości jagnięcych
- 300 gramów boczku
- 15 ząbków czosnku
- bochenek nasączony mlekiem
- dwie suszone cebule
- łyżka vegety
- dwa pęczki pietruszki
- dwa ogniwa kopru
- cztery pęczki zielonej cebuli
- cztery pęczki zielonego czosnku
- dwie łyżki smalcu
- 20 jajek (14 surowych i 6 gotowanych, twardych)
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Dokładnie umyć połowę jagnięciny i gotować na wolnym ogniu przez godzinę. W tym czasie wnętrzości są gotowane, a po schłodzeniu przepuszczane przez maszynkę do mięsa. Do pokrojonych wnętrzości dodać zieloną cebulę, pietruszkę, koperek i zielony czosnek, drobno posiekany, namoczony i wyciśnięty chleb, vegetę, sól i pieprz dla smaku. Dobrze wymieszać tę kompozycję z 14 surowymi jajkami. Po dokładnym wymieszaniu kompozycji dodać ugotowane jajka, pokroić w kostkę, nie mieszając zbyt mocno, aby ich nie zmiążdżyć. W tej „kieszonce” umieścić wcześniej przygotowaną kompozycję. Zszyć część, w którą włożono wypełnienie. Umieścić połowę jagnięciny na większej tacy. Łopatkę i udko faszerować boczkiem i czosnkiem. Przed włożeniem do piekarnika posmarować całe mięso smalcem i doprawić. Wlać dwie szklanki wody na patelnię. Jagnięcina musi być w piekarniku przez co najmniej 60 minut. Od czasu do czasu posypać ją sokiem, który spływa na patelnię. Piec w odpowiednim ogniu. Faszerowaną jagnięcinę podawać na zimno lub na gorąco, z tartym chrzanem, wymieszanym ze śmietaną.



MIEL UMPLUT

Ingrediente:

- o jumătate de miel
- un kilogram de măruntaie de miel
- 300 grame de slănină
- 15 căței de usturoi
- o franzelă înmuiată în lapte
- două cepe uscate
- o lingură de vegeta
- doua legături de pătrunjel
- doua legături de mărar
- patru legături de ceapă verde
- patru legături de usturoi verde
- două linguri de untură
- 20 ouă (14 crude și 6 fierte, tari)
- sare și piper după gust

Metoda de fabricatie:

Se spală bine jumătatea de miel și se ține la zvântat o oră. În acest timp se fierb măruntaiele și, după ce se răcesc, se dau prin mașina de tocat. La măruntaiele tocate se adaugă ceapa verde, pătrunjelul, mărarul și usturoiul verde, tocate fin, pâinea înmuiată și stoarsă, vegeta, sare și piper, după gust. Se amestecă bine această compoziție cu cele 14 ouă crude. După ce compoziția s-a omogenizat bine, se pot adăuga și ouale fierte, tăiate în cubulețe, fără a amesteca prea tare pentru a nu le sfărâma. În acest „buzunar” se bagă compoziția preparată anterior. Se coace partea pe unde a fost introdusă umplutura. Se așează într-o tavă mai mare jumătatea de miel. Spata și pulpa se împănează cu slănină și usturoi. Înainte de a se băga la cuptor, se unge toată carnea cu untură și se condimentează. În tavă se pun și două căni de apă. Mielul trebuie să stea la cuptor cel puțin 60 de minute. Din când în când, se stropește peste tot cu zeama care se scurge în tavă. Se coace la foc potrivit. Mielul umplut se servește rece sau cald, cu hrean ras, amestecat cu smântână.

**Polsko-Rumuński Szlak
Lokalnych Kulinariów
w obiektywie fotoreporterów**

**Traseul polono-român
al gastronomiei locale
în obiectivul fotojurnaliștilor**

























Polsko-Rumuński Szlak Lokalnych Kulinariów

