

# SIEĆ DZIEDZICTWA KULINARNEGO MAZOWSZE



Europejski Fundusz Rolny  
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

**Mazowsze.**  
serce Polski



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”

Publikacja opracowana przez Oficynę Wydawniczą Liber Novum na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



# SIEĆ DZIEDZICTWA KULINARNEGO MAZOWSZE



Europejski Fundusz Rolny  
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

**Mazowsze.**  
serce Polski



Krajowa Sieć  
Obszarów Wiejskich



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”

Publikacja opracowana przez Oficynę Wydawniczą Liber Novum na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



*Polacy coraz chętniej sięgają po dania przygotowane z produktów tradycyjnych. Walory i specyfika tego typu potraw są ściśle związane i kojarzone z danym regionem. Produkty o wysokiej jakości wytworzone w sposób naturalny zyskują duże uznanie i stałą grupę nabywców. Dlatego tak cenne jest zachowanie i popularyzowanie wiedzy o lokalnych recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Doskonale wiemy, że spośród wielu dań często wybieramy te, które budzą wspomnienia z dzieciństwa, przywołują obrazy poszczególnych miejsc czy sytuacji.*

*Identyfikacja niezapomnianych doznań kulinarnych właśnie z Mazowszem sprawia, że jesteśmy regionem pozytywnie postrzeganym i coraz chętniej odwiedzanym. Stąd też działania Samorządu Województwa Mazowieckiego zmierzające do pielęgnowania szeroko rozumianej tradycji. W 2008 r. przyłączyliśmy się m.in. do Europejskiej Regionalnej Sieci Dziedzictwa Kulinarne, zrzeszającej regiony, które dbają o to by zapewnić mieszkańcom i turystom wysokiej jakości wyjątkową żywność. Sukcesywnie dodajemy też mazowieckie wyroby do Listy Produktów Tradycyjnych, prowadzonej przez ministra rolnictwa i rozwoju wsi.*

*Wspólnie zadbajmy o to, by naszym atutem, obok malowniczych krajobrazów czy atrakcyjnej bazy turystycznej, była również regionalna kuchnia – smaczna i wyjątkowa.*

**Adam Struzik**

Marszałek Województwa Mazowieckiego



*Bogactwem mazowieckiej wsi są produkty tradycyjne i regionalne. Przygotowane z naturalnych surowców, według tradycyjnych receptur, przyciągają do małych miejscowości coraz więcej konsumentów poszukujących zdrowej żywności. To właśnie ekologiczna żywność i rozwój agroturystyki są największą szansą dla mazowieckich wsi. Stwarzają możliwości rozwoju całego rynku usług okołoturystycznych, takich jak gastronomia, baza noclegowa, ścieżki rozwojowe, tereny rekreacyjne czy Internet. Sprzedaż tradycyjnych dań i produktów podnosi atrakcyjność oferty gospodarstw turystycznych i stwarza ich producentom możliwość rozwoju całej sieci sprzedaży – zarówno bezpośrednio u producenta, jak i poprzez dostarczanie wyrobów do wybranych sklepów czy innych miejsc sprzedaży w dużych aglomeracjach. To także szansa dla lokalnych społeczności, które organizując imprezy plenerowe czy targi, przyciągają turystów i konsumentów do swoich miejscowości.*

*Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, jako Samorząd Województwa Mazowieckiego wspieramy organizację festynów, imprez tematycznych inicjowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich, konkursów kulinarnych, organizację targowisk i cyklicznych miejsc sprzedaży bezpośredniej. Dbamy o budowę marki regionu w oparciu o produkt regionalny i tradycyjny, wspieramy wydawnictwa promocyjne oraz ścieżki tematyczne łączące aspekt dziedzictwa kulturowego, walory krajobrazu naturalnego oraz promujące produkty tradycyjne i regionalne.*

*Zapraszamy na Mazowsze.*

**Janina Ewa Orzełowska**

Wicemarszałek Województwa Mazowieckiego



# MAZOWSZE

*w poszukiwaniu różnych smaków*



Nasze zdrowie w dużej mierze zależy od środowiska, w którym żyjemy, ale też od wartości zdrowotnej tego, co jemy. Mazowsze ma w dużej mierze charakter rolniczy, a to szczególnie zobowiązuje do przestrzegania zasad dobrej praktyki rolniczej i produkcyjnej. Dzięki rosnącej świadomości mieszkańców, właśnie na Mazowszu odnaleźć można smaczne, zdrowe, wysokiej klasy produkty, wytwarzane dzięki naturalnym procesom technologicznym, według tradycyjnej receptury, z surowców pochodzących z upraw ekologicznych

i rolnictwa zintegrowanego. Są to perełki wśród całej gamy dostępnych na rynku artykułów.

Samorząd województwa mazowieckiego realizuje szereg inicjatyw na rzecz promocji i rozwoju rynku produktów ekologicznych, tradycyjnych i regionalnych. Zachęca producentów do korzystania z różnych form dofinansowania, zaprasza do udziału w tematycznych konferencjach,

prezentacji zdrowej żywności na targach krajowych i zagranicznych, kiermaszach, festynach. Jest też członkiem Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne, promującej wysokiej klasy żywność regionalną opartą na lokalnych zasobach surowcowych. Poza tym aż 71 produktów z Mazowsza wpisanych zostało na „Listę produktów tradycyjnych”.

Rosnące z każdym rokiem zainteresowanie – producentów, jak i konsumentów – tego rodzaju żywnością pozwala sądzić, że artykuły o podwyższonej jakości, pomimo wyższej ceny, zjednują sobie coraz więcej zwolenników. Zachęcamy do odwiedzania Mazowsza – poznawania pięknych, bogatych historycznie miejsc i próbowania tak różnorodnych, tradycyjnych smaków.



PŁOCKO-CIECHANOWSKA CZĘŚĆ PÓLNOCNego MAZOWSZA to miejsce pełne zabytków, ciekawych muzeów i niepowtarzalnych imprez. Już na zachód od stolicy rozciąga się teren obfitujący w turystyczne atrakcje. Nie można ominąć Żelazowej Woli, gdzie znajduje się muzeum – Dom Urodzenia Fryderyka Chopina i Park w Żelazowej Woli. Głównym miastem tej części Mazowsza jest jego historyczna stolica – Płock. Prawdopodobnie właśnie na ziemi płockiej zaczęła się historia regionu, dlatego dziś możemy podziwiać zarówno wczesnośredniowieczne grodziska, jak i zabytki architektury czy sztuki wszystkich epok: romańskie, gotyckie, barokowe i klasycystyczne. Koniecznym jest obejrzeć Wzgórze Tumskie z jego katedrą, promenadą, Zamkiem Płockim, Muzeum Mazowieckim i Diecezjalnym. Najbardziej interesujący fragment miasta jest zarazem jego naj-

starszą częścią. Trzeba zajrzeć na Plac Narutowicza (dawny Rynek Kanoniczny z pałacem biskupów płockich), obejrzeć Odwach (budynek dawnej wartowni) oraz dwa domy „Pod Trąbami” i „Pod Opatrznością”. Potem, wytyczoną siedemset lat temu ulicą Grodzką dociera się do Starego Rynku (ośrodek życia miejskiego do XIX w.). Dalej czekają na turystę: kościół farny pod wezwaniem św. Bartłomieja, średniowieczna baszta i spichlerze oraz Szkoła Płocka. Nie są to jeszcze wszystkie – godne obejrzenia – obiekty, ale o tym każdy musi przekonać się sam.

Z Płocka warto udać się jeszcze do Sierpca, gdzie możemy zwiedzić Muzeum Wsi Mazowieckiej – skansen z ponad 80 obiektami małej i dużej architektury. To tu często można wziąć udział w imprezach poświęconych regionalnej kuchni – np. majowe Gotowanie na Polanie.

Najciekawsze imprezy odbywające się w Płocku: Dni Historii Płocka / Jarmark Tumski (maj), Audioriver Festival (lipiec), Vistula Folk Festival (sierpień), Festiwal Themersonów SkArPa (październik), Festiwal Folkloru i Kultury Ziemi Kujawskiej i Mazowieckiej „Od kujawiaka do oberka” (październik).

Czas na Ciechanów – miasto, włączone do państwa pierwszych Piastów w drugiej połowie X w. Niewielu zdaje sobie sprawę, że miasto powstało na terenach, które były zamieszkane już 3 000 lat p.n.e., a gród na Farskiej Górze istniał już w VII w. Dziś w Ciechanowie warto zobaczyć ceglany Zamek Książąt Mazowieckich, który jest siedzibą Muzeum Szlachty Mazowieckiej. W centrum miasta znajduje się Kościół Farny pod wezwaniem św. Józefa, wzniesiony w drugiej połowie XIV w., który stanowi sakralną wizytówkę miasta. Przy zabytkowym rynku z przełomu XIV i XV w. odnaleźć można neogotycki ratusz stanowiący uroczy architektoniczny akcent w panoramie miasta. Będąc w okolicach Ciechanowa obowiązkowo trzeba zobaczyć Opinogórę, w której na miłośników literatury czeka Muzeum Romantyzmu związane z życiem i twórczością Zygmunta Krasińskiego.

Najciekawsze imprezy, odbywające się w subregionie to Kwiaty Ogrodów w Gołotczyźnie (maj) i Spotkania z historią – w średniowiecznym zamku (wrzesień).

W tej części Mazowsza warto pokusić się o degustację nalewek. Produkuje je firma Longinus Rafał Dziliński – małe, rodzinne przedsiębiorstwo, próbujące wskrzesić tradycję. Produkty takie gościły na stołach naszych przodków. Nalewki owocowe cieszyły się wówczas olbrzymim powodzeniem ze względu na niepowtarzalny smak i zapach surowców użytych do ich produkcji, jak i ze względu na prestiż, który im towarzyszył.



Wzgórze Tumskie w Płocku



Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu



*Liw – ruiny gotyckiego  
Zamku Książąt Mazowieckich*

WSCHODNIE MAZOWSZE to piękny region o łagodnym pejzażu, interesujących tradycjach, historii i legendach. Zasłużenie budził zachwyt polskich pejzażystów w ubiegłym stuleciu. Jednym z miast, które warto odwiedzić, jest Węgrów. W tutejszym kościele farnym znajduje się tajemnicze zwierciadło, tzw. Lustro Twardowskiego z XVI w., którego właścicielem wg inskrypcji na ramie miał być alchemik i mag króla Zygmunta II Augusta – Mistrz Twardowski. Bardzo ciekawą turystycznie miejscowością jest także Liw – dawne miasto królewskie Korony Królestwa Polskiego, przez które malowniczo przepływa rzeka Liwiec. Warto zwiedzić tu gotycki zamek książęcy. Jednak największym i najważniejszym miastem na terenie wschodniego Mazowsza są Siedlce. Historia tego miasta sięga XV w. Zwiedzanie najlepiej zacząć od położonego w centrum ratusza (doskonały przykład ratusza handlowego), który wybudowano na miejscu kilku drewnianych poprzedników, zniszczonych przez pożary. Zdobí go figura Atlasa dźwigającego kulę ziemską,

nazywanego potocznie Jackiem (ponoć do wykonania rzeźby pozował lokaj Aleksandry Ogińskiej o imieniu Jacek). Obecnie mieści się tu siedziba Muzeum Regionalnego. Na wprost ratusza, wznosi się barokowo-klasycystyczny kościół św. Stanisława. Jest to pierwszy w Siedlcach kościół murowany, który zastąpił, istniejący wcześniej, stary kościół drewniany. Obok kościoła znajduje się pałac – klasycystyczna rezydencja magnacka, i park założony w XVIII w. przez Czartoryskich (pierwotnie jako ogród włoski, następnie – park sentymalny).

Najciekawsze imprezy, odbywające się w Siedlcach i okolicy: Pożegnanie lata (wrzesień) – impreza plenerowa, Zaduszki Jazzowe (listopad) – najstarsza impreza jazzowa w Polsce organizowana nieprzerwanie od ponad 50 lat, turnieje rycerskie na zamku w Liwie (lipiec).

Wschodnia część Mazowsza to również inne smaki. Znane stąd są np. sójka mazowiecka (duży, złocisty pieróg z farszem – kapusta z boczkiem lub skwarkami, grzyby i kasza jagłana)



czy kiszka ziemniaczana. Będąc w samych Siedlcach warto spróbować pieczywa z Piekarni Ratuszowej Radzikowscy, które wytwarzane jest wg starych receptur okresu międzywojennego ubiegłego wieku. Do jego produkcji stosuje się mąki żytnie gruboziarniste razowe i pszenne z małych młynów lokalnych. Nie stosuje się w produkcji żadnych ulepszczy, konserwantów czy barwników.



*Wschód słońca nad Bugiem*



Szerzej znaną częścią Mazowsza są KURPIE – teren sosnowych borów. Jadąc na północ od Warszawy, warto odwiedzić Pułtusk z najdłuższym rynkiem w Europie. W 1806 r. rozegrała się tu niezwykle krwawa bitwa pomiędzy wojskami cesarza Napoleona a Rosjanami, co zostało upamiętnione na Łuku Triumfalnym w Paryżu.

Najbardziej rozpoznawalnym miastem jest Ostrołęka (Kurpie Zielone). W jej okolicach od wieków kultywowana jest specyficzna, rodzima tradycja kurpiowska. W kurpiowskich szkołach do dziś dzieci i młodzież uczą się pod kierunkiem ludowych artystów tradycyjnych umiejętności i rzemiosł. Można

tu jeszcze spotkać autorskie klasy bursztyniarstwa. W regionie kwitnie rękodzieło. Ludowi twórcy zajmują się bursztyniarstwem, wycinankarstwem, tkactwem i rzeźbiarstwem, plecionkarstwem z korzeni, wyrabianiem naczyń ceramicznych i haftem, koronkarstwem, a nieodłącznym elementem tradycji jest barwny strój kurpiowski.

Do dziś na Kurpiowszczyźnie kultywuje się tradycyjne imprezy obrzędowe, wśród których znajdziemy Niedzielę Palmową w Łysych (marzec/kwiecień), Wesele kurpiowskie w Kadzidle (sierpień) czy Miodobranie w Myszyncu (sierpień).

Kurpie to przede wszystkim miody i to, co da się z nich dodatkowo zrobić. Tradycje pszczelarzskie na Kurpiach Białych

i Zielonych sięgają początków XV w. Renoma miodu kurpiowskiego powoduje, że bartnictwo do dziś promuje region. Kurpiowsko-Mazowiecki Związek pszczelarzy w Ostrołęce to stowarzyszenie ludzi z pasją, którzy od lat pielęgnują tradycje pszczelarskie na Kurpiach. Obecnie Związek zrzesza 200 pszczelarzy. W tej okolicy warto też spróbować koziego sera i mleka – np. z Gospodarstwa Ekologicznego Mieczysława i Sabiny Mąka. Zalet koziego sera i mleka nie sposób zliczyć. Białko mleka koziego ma wysoką wartość biologiczną, zawiera wszystkie niezbędne dla człowieka aminokwasy, co powoduje, że mleko jest lekkostrawne i dietetyczne. Udowodniono, że obniża poziom cholesterolu.



*Kadzidło – skansen kultury kurpiowskiej*



POŁUDNIOWE MAZOWSZE ma dwa oblicza. Opuszczając stolicę, najpierw mija się piękne lasy i malownicze sady, aby dotrzeć tam, gdzie rozciąga się ziemia obfitująca w zabytki przeszłości, dwory i pałace szlacheckie, a także kościoły gotyckie, barokowe i klasycystyczne. Nie można pominąć miejsc takich jak Czersk, gdzie znajdują się malownicze ruiny gotyckiego zamku książąt mazowieckich, czy Czarnolas, gdzie żył i tworzył Jan Kochanowski. W największym ośrodku miejskim tej części Mazowsza – Radomiu – można zobaczyć klasycystyczny ratusz (przetrwał w niezminionej formie do naszych czasów i obecnie mieści Archiwum Państwowe), z którego wieży w południe rozlega się miejski hejnał; Dom Gąski i Esterki (kamieniczki mieszczkańskie z XVII w.); Kolegium Pijarów, które ukończyło wielu znanych radomian, a teraz mieści

siedzibę Muzeum im. Jacka Malczewskiego; Stary Ogród (pierwszy publiczny park miejski w Radomiu) oraz dawny, zabytkowy budynek starej elektrowni pięknie zaadaptowany na siedzibę Mazowieckiego Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia”.

Najciekawsze imprezy odbywające się w okolicy to VII Turniej Rycerski na Dworze Konrada Mazowieckiego (maj), Dni Kolbergowskie (czerwiec), Wakacyjne Koncerty w Czarnolesie (lipiec), Air Show Radom 2015 – Międzynarodowe Pokazy Lotnicze (sierpień), Święto Chleba – impreza o charakterze pikniku rodzinnego, której pomysłodawcą i organizatorem jest Cech Piekarzy w Radomiu oraz Muzeum Wsi Radomskiej (wrzesień) czy Święto Ziemniaka w Muzeum Wsi Radomskiej (wrzesień).

Południe regionu słynie z upraw warzyw i owoców. Tereny okolic Grójca uznane są za „największy sad Europy”, który powstał jeszcze w czasach panowania Królowej Bony. W 1545 r. otrzymała ona duże połacie ziemi w powiecie grójeckim, o które później dbała, ustanawiając liczne przywileje dla posiadaczy ogrodów. Obecnie na terenie Grójeczczy-



Jacek Malczewski - autoportret na tle studni ze szklanką wody

zny uprawia się intensywne sady karłowe, które dostarczają ok. 40 proc. krajowej produkcji jabłek, a intensywność upraw w niektórych gminach sięga nawet 70 proc.

Równie znana jak jabłka grójeckie jest papryka przytycka. Jej uprawę rozpoczęto w Polsce ponad 25 lat temu – właśnie na terenie gminy Przytyk. Z tego obszaru pochodzi ok. 80 proc. krajowej produkcji tego warzywa. Papryka to skarbnica witaminy C – zawiera jej najwięcej spośród warzyw i kilkakrotnie więcej niż cytryna. Znajduje się w niej również beta-karoten, witaminy E, K i z grupy B, sole mineralne (przede wszystkim potas, wapń, magnez i fosfor) oraz kapsaicyna.

Więcej informacji można znaleźć na

[www.mazovia.pl](http://www.mazovia.pl) oraz [www.mazowsze.travel](http://www.mazowsze.travel) i [www.modr.mazowsze.pl](http://www.modr.mazowsze.pl)

foto: Jacek Burban

# Lista użytkowników

Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego

MAZOWSZE



# Kurpiowsko-Mazowiecki Związek Pszczelarzy w Ostrołęce

*Zdrowie i słodycz na jednej tacy!*



Kurpie można określić jako region miodem płynący i nie ma tu krzty przesady, ponieważ pszczelarstwo na tych terenach ma wielowiekową tradycję. Zwyczaj bartnicze na terenach Puszczy Zielonej i Białej sięgają początków XV wieku.

refleksami. Miód ma intensywny, specyficzny korzenny aromat i lekko słodki smak. Warto dodać, że miód kurpiowski został nagrodzony Perłą w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo w 2007 r. i wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W lipcu 2010 r. został zarejestrowany jako Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG).

Współcześni pszczelarze zrzeszeni w Kurpiowsko-Mazowieckim Związku Pszczelarzy w Ostrołęce to ludzie z pasją, którzy od wielu lat kultywują tradycje pszczelarskie na Kurpiach. Związek z pieczołowitością dba o jakość miódów ze swych pasiek, zachowując jednocześnie rygorystyczną produkcję.

Liczne wzmianki o miodzie kurpiowskim odnaleźć można już w 1401 r. Miody kurpiowskie trafiały na stoły królewskie i książęce, ale i dziś ich renoma promuje region.

Prawdziwy miód kurpiowski ma wyborny smak wytworzony z nektaru pochodzącego z rozmaitych drzew, roślin i ziół rosnących na tamtejszym terenie. To wielokwiatowy miód z domieszką miodu spadziowego, dla którego udział pyłku każdej z roślin nie może przekroczyć 30%, a dopuszczalny udział pyłków wszystkich roślin uprawnych nie może przekroczyć 10%. Posiada zabarwienie od jasnożółtego, słomkowego do brązowego z zielonkawymi



**KURPIOWSKO-MAZOWIECKI  
ZWIĄZEK PSZCZELARZY W OSTROŁĘCE**  
ul. Sienkiewicza 28, 07-410 Ostrołęka  
tel. (29) 745 15 13  
e-mail: zszymanski26@wp.pl

# PACHNICZÓWKA Sp. z o.o.

*Z pasji i miłości do natury!*

Pachniczówka Sp. z o.o. to firma rodzinna, wywodząca się z gospodarstwa rolnego o silnych, aż pięciopokoleniowych tradycjach bartniczych. Od początku naszej działalności dążymy do tego, by oferować naszym klientom produkty naturalne, najwyższej jakości. Kultywując rodzinne tradycje sukcesywnie poszerzamy naszą ofertę. Obecnie Pachniczówka prowadzi dwa kierunki działalności: pasieczną oraz przetwórstwa produktów pasiecznych.

Pierwszy z kierunków opiera się na tradycyjnej gospodarce pasiecznej, polegającej na ograniczeniu do minimum ingerencji w środowisko rodziny pszczoły. W trosce o najwyższą jakość pozyskiwanych wyrobów rozmieściliśmy pasieczyska na terenach leśnych, będących naturalnym siedliskiem pszczoły. Miody pozyskiwane w naszej pasiece, po skrzystalizowaniu są przekładane do słoików „na zimno”, czyli bez dekrystalizacji.

Wszystkie te zabiegi mają na celu utrzymanie najwyższej jakości specjalnego produktu produkowanego przez pszczoły.

Przetwórstwo, czyli druga gałąź naszej działalności polega na przerabianiu surowców z własnej pasieki na osadzone głęboko



w tradycji napoje bezalkoholowe czy słodkie przekąski. Najlepiej znanym naszym wyrobem jest ocalone od zapomnienia „Miodowe Piwo Mazowieckie”. Jest to napój niskoprocentowy, warzony bez udziału zbóż, stosowany za czasów szlacheckich jako kaloryczny napitek regeneracyjny.

Główną ideą przyświecającą naszej pracy jest pielęgnowanie tradycji pasiecznych, promocja ekologii i zdrowego odżywiania. Nasze starania zostały zwieńczone prestiżowymi wyróżnieniami w konkursach: „Sposób na Sukces” – 2009 r. oraz „Mikroprzedsiębiorca Roku 2010”. Najcenniejszą nagrodą jest jednak zaufanie i rekomendacja naszych stałych klientów, których liczba z roku na rok jest coraz większa. Dziękujemy!



**PACHNICZÓWKA Sp. z o.o.**  
ul. Polna 2, 07-110 Grębków  
tel. 511 710 243  
e-mail: biuro@pachniczowka.pl  
sklep@pachniczowka.pl

# ARTEX

## Sylwester Flur, Artur Flur sp.j.

*Makarony Artex - najwyższej jakości makaronu*

Chcąc zachować dawne wspomnienia z dzieciństwa i niepowtarzalny smak domowego, pysznego makaronu założyliśmy w 1993 r. w Wyszowie wytwórnię Artex.

Jesteśmy firmą rodzinną, która działa nieprzerwanie od chwili założenia, dostarczając każdego dnia na polskie stoły najwyższej jakości makaron. Długoletnie doświadczenie, dbałość o najlepsze składniki, w połączeniu z nowoczesną technologią realizowaną na maszynach firmy STORCI, zapewniają wysoką jakość oraz niepowtarzalny smak produktów. Makaron firmy Artex produkowany jest z najlepszej polskiej mąki, bez konserwantów i sztucznych polepszaczy.

Oferujemy bogatą gamę makaronów, począwszy od krajanek, przez grube wzory, skończywszy na gniazdach. To wśród naszych produktów odnajdziesz makarony domowe, makarony świderki czy makarony nitki, a wszystkie wyroby wytwarzamy zgodnie z systemem HACCP.

Szczególnie docenianym przez klientów jest makaron Babci Gosi, uzyskiwany ze świeżych jaj i wałkowanego ciasta. Tradycyjny sposób produkcji pozwala odtworzyć niepowtarzalny smak prawdziwie domowego makaronu. Pragniemy, aby nasz makaron towarzyszył Wam na niedzielnych i świątecznych obiadach i przywoził Wam na myśl chwile spędzane przy rodzinnym stole.



Sylwester Flur, Artur Flur sp.j.  
ul. Sosnowa 26, 07-200 Wyszki  
tel./fax (29) 743 08 95, tel. (29) 742 78 11  
e-mail: arturflur@wp.pl  
www.makaronyartex.pl



# ACTIV Sp. z o.o.

## Sok na wagę zdrowia



Activ Sp. z o.o. to firma rodzinna, której działalność skupiona jest wokół sadownictwa. Kiedyś były to tylko uprawy i sady, później doszedł eksport rodzinnych jabłek na rynki zagraniczne. Obecnie nasza działalność poszerzyła się o produkcję naturalnego mętnego soku Royal Apple, tłoczonego ze świeżych jabłek z dodatkiem innych owoców lub warzyw. Do jego produkcji wybierane są dojrzałe, świeże i dobrej jakości owoce i warzywa. Następnie metodą tłoczenia „na zimno” wyciskany jest sok. Natychmiast po wytłoczeniu jest poddawany łagodnej pasteryzacji, dzięki czemu zachowuje niemal wszystkie składniki świeżych surowców, czyli zbawienne dla zdrowia pektyny i polifenole (głównie flawonoidy). Soki Royal Apple posiadają cukry tylko naturalnie występujące w owocach, a smak i barwa zależą od ich odmiany oraz stopnia dojrzałości.

Gwarantujemy, że soki nie zawierają żadnych dodatków, są bez cukru, wody i konserwantów. Dzięki zastosowanej technologii produkcji soki zachowują najwyższe walory smakowe i zdrowotne. Z uwagi na właściwości soku Royal Apple z pełną odpowiedzialnością możemy potwierdzić, że jest to SOK NA WAGĘ ZDROWIA!



**ACTIV Sp. z o.o.**  
ul. Rondo ONZ 1, lok. XXI P, 00-124 Warszawa  
*Zakład produkcyjny:*  
ul. Kozińskiego 17, 05-622 Belsk Duży  
tel. (48) 66 10 142, (48) 66 10 143  
fax (48) 377 30 96  
e-mail: [info@royal-apple.com](mailto:info@royal-apple.com)  
[www.royal-apple.pl](http://www.royal-apple.pl)  
[www.activ.com.pl](http://www.activ.com.pl)





## Kremowa zupa z jabłek

### Składniki:

- ☞ 1/2 kg jabłek świeżych
- ☞ 1 marchew duża
- ☞ 1 mały por
- ☞ 2 średnie ziemniaki
- ☞ sok z cytryny
- ☞ masło do smażenia
- ☞ 1/2 l soku z jabłek
- ☞ 1 l wody
- ☞ 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- ☞ cynamon
- ☞ cukier, sól

### Sposób przygotowania:

1. Umyć i obrać jabłka, a następnie pokroić. Skropić sokiem z cytryny. Warzywa obrać, opłukać, pokroić i przesmażyć na maśle w dużym garnku.
2. Dodać jabłka, zalać 1/2 l soku jabłkowego i litrem wody. Gotować ok. 30 min. Doprawić cukrem, solą i cynamonem. Zmiksować, doprowadzić do wrzenia.
3. Wlać pół szklanki jogurtu naturalnego i znowu zagotować.



## Boczek w soku z jabłek

### Składniki:

- ☞ 1 kg surowego boczku ze skórą
- ☞ 5 ząbków czosnku
- ☞ 2 łyżki majeranku
- ☞ 2 łyżki kminku
- ☞ 2 łyżki oleju
- ☞ 2 łyżki wódki
- ☞ sok z jabłek (wystarczy butelka o poj. 300 ml)
- ☞ 1 łyżka jarzynki winiary

### Sposób przygotowania:

Boczek umyć, osuszyć i naciąć nożem skórę w kratę albo tylko ukośnie, bądź w ogóle tego nie robić. Przygotować marynatę: w miseczce połączyć olej, wódkę, sól, przeciśnięty przez praskę czosnek, majeranek i kminek. Natrzeć boczek od góry i z dołu, zawinąć w folię aluminiową i jeszcze w worek (będzie wyciekał „sok”) i wstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

Po odpowiednim schłodzeniu wyjąć boczek z lodówki, odwinąć z folii i włożyć do naczynia, w którym będzie się piekł. Wlać około 3/4 soku z butelki 300 ml, przykryć naczynie i włożyć do piekarnika. Piec w temp. 150°C przy włączonym termoobiegu przez co najmniej godzinę. Gdy jest już miękki, naczynie odkrywamy i pozwalamy przypiekać się jednej stronie boczku, a potem drugiej.

## Ciasto na bazie soku jabłkowego

### Składniki:

#### Biskopt:

- ☞ 5 jajek – osobno żółtka i białka
- ☞ 170 g cukru pudru
- ☞ 1 opakowanie cukru wanilinowego
- ☞ 180 g mąki pszennej (użyłam tortowej)
- ☞ 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

#### Nasączenie:

- ☞ 1/2 szklanki wody (przegotowanej, zimnej)
- ☞ sok wyciśnięty z 1/2 cytryny
- ☞ 2 łyżeczki cukru

#### Krem:

- ☞ 1 l soku jabłkowego
- ☞ 2–4 łyżki cukru (proszę dosłodzić do smaku)
- ☞ 2 opakowania budyniu śmietankowego bez cukru



#### Wierzch:

- ☞ kwadraciki z jabłek (można pominąć)
- ☞ 500 g śmietanki kremówki 30% lub 36%
- ☞ 2–3 łyżki cukru pudru
- ☞ 3 łyżeczki żelatyny
- ☞ 4 łyżki soku jabłkowego



### Sposób przygotowania:

#### Biskopt:

1. Mąkę przesiać i wymieszać z proszkiem do pieczenia.
2. Białka ubić na sztywno. Ciągłe ubijając mikserem, stopniowo dodać cukier puder i mieszać, aż masa stanie się gęsta. Dodać cukier wanilinowy wymieszać. Następnie dodać po jednym żółtku, po każdym dodaniu chwilę wymieszać mikserem.
3. Dodać przesianą mąkę i wymieszać delikatnie, ale dokładnie łyżką.
4. Ciasto przełożyć do blaszki wyłożonej papierem od pieczenia o wymiarach 33 x 23cm. Wyrównywać i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temperaturze 160°C na funkcji termoobieg przez około 40–45 minut (na funkcji góra–dół w temperaturze 180°C). Po wyjęciu z piekarnika biskopt odstawić do ostygnięcia.

5. Składniki do nasączenia wymieszać (cukier ma się rozpuścić). Biskopt ponakłuwać i równomiernie go nasączyć przygotowanym ponczem.

#### Krem:

6. Ugotować budyń z soku jabłkowego i cukru. Gorący wylać na biskopt i odstawić do całkowitego ostygnięcia.
7. Jabłka odsączyć i równomiernie poukładać na przestygniętym budynie.
8. Żelatynę przełożyć do rondelka i zalać 4 łyżkami zimnego soku jabłkowego, odstawić na około 10 minut.
9. Śmietankę kremówkę ubić na sztywno z cukrem pudrem.
10. Żelatynę podgrzać, ciągle mieszając, aż się rozpuści. Następnie dodać ją bardzo powoli do ubitej śmietanki, cały czas ucierając mikserem.
11. Gotową śmietankę rozprowadzić równomiernie na wierzchu ciasta i odstawić na parę godzin w chłodne miejsce.

**Ciasto podawać pokrojone na kwadraty, ozdobione jabłkami i listkami mięty.**

**Udanych wypieków!**

# BIO-PIEKARNIA w Grzybowskiej Arce i Geissen-Peter

*Chleb hruby i ser z Grzybowa to autentyczne naturalne produkty mazowieckiej ziemi!*



Mimo że oboje pochodzimy z miasta, swoje miejsce odnaleźliśmy na mazowieckiej wsi. Peter przyjechał ze szwajcarskiej Bazylei, ja z Warszawy. Obecnie gospodarzemy na 28-hektarowym gospodarstwie ekologicznym, które powstało w 1989 r. Z mleka naszych krów i kóz wytwarzamy ser żółty dojrzewający metodą, którą Peter Stratenwerth poznał, pracując jako młody człowiek w Alpach szwajcarskich. Chleb wypiekamy w naszej BIO-PIEKARNI w Grzybowskiej Arce, pierwszej całkowicie ekologicznej piekarni w Polsce od 1999 r. Chleb, zwany po staropolsku HRUBY, czyli gruboziarnisty jest 100% ekologiczny – zarówno zboże na mąkę, jak i sama piekarnia mają certyfikat ekologiczny. Ziarno mielone

jest w kamiennych żarnach, do wyrobu chlebów żytnich dodawany jest naturalny zakwas, zaś do chleba pszennego – zaczyn na bazie miodu i drożdży. Nie dodajemy żadnych sztucznych dodatków, konserwantów czy polepszaczy. Ciasto chlebowe rośnie w drewnianych dzieżach, a chleb wypiekany jest w tradycyjnym piecu ogrzewanym opalem drzewnym.

To co robimy, robimy z pasją i przekonaniem, że jest to ważne i potrzebne, dlatego cieszy nas to, że udało nam się połączyć produkcję ekologiczną z szeroką działalnością edukacyjną. W 1995 r. zainicjowaliśmy wraz z grupą rolników i społeczników Stowarzyszenie Ekologiczno-Kulturalne ZIARNO, by prowadzić działalność społeczną, kulturalną i edukacyjną. W ciągu roku nasz ośrodek odwiedza rzesza dzieci, młodzieży i dorosłych. Zapraszamy na warsztaty, które pozwalają doświadczyć jak powstaje chleb, ser, zrozumieć dlaczego tak ważne są pszczółowate i odkryć dziedzictwo Mazowsza. Od wielu lat pasjonuje nas idea Uniwersytetu Ludowego. Obecnie m.in. dzięki dotacji Fundacji Velux nasze marzenie powoli wcielamy w życie.



## BIO-PIEKARNIA w Grzybowskiej Arce i Geissen-Peter

Ewa Smuk-Stratenwerth i Peter Stratenwerth

Grzybów 1, 09-533 Słubice

tel. (24) 277 89 63

e-mail: ewapeter@poczta.onet.pl

www.hruby.grzybow.pl





# BROWAR CIECHAN

*Bogactwo smaku  
tradycyjnie warzonych piw*

Tradycje warzenia piwa w Ciechanowie sięgają XIII wieku. Istnienie browaru książęcego ściśle związane było z funkcjonowaniem zamku księcia Janusza. Obecnie Ciechan wraz z pięcioma innymi browarami o bogatej historii należy do Grupy Browary Regionalne Jakubiak. Od lat 90. Grupa BRJ poprzez reaktywację starych, zabytkowych polskich browarów ratuje i kultywuje polskie dziedzictwo piwowarskie, a także zwyczaję kulinarny. Ciechan to jeden z nielicznych browarów, który warzy swoje piwa przy użyciu naturalnego procesu fermentacji w otwartych kadziach. To właśnie on zapoczątkował w Polsce modę na piwa naturalne, zwaną piwnym przebudzeniem.

Ciechan Wyborne, który zdobył miano gwiazdy wśród piw niszowych, przyczynił się do powstania mody na piwa naturalne, niepasteryzowane. Natomiast pierwsze w Polsce piwo miodowe – Ciechan Miodowe, produkowane przy użyciu wyłącznie naturalnego miodu z polskich pasiek, dokonało rewolucji na rynku piwnym, zdobywając serca rzeszy zwolenników złocistego trunku bez intensywnej chmielowej goryczki.

W Browarze Ciechan znajdziemy piwa: Wyborne, Pszeniczne, Lagerowe, AIPA, Porter o ekstrakcie 22 BLG, napój bezalkoholowy Krzepiak oraz Porterówkę. W dębowych beczkach leżakuje także wyprodukowane na bazie ciechanowskiego portera whisky. Radością napawa fakt, że w grodzie Ciechana najstarszy browar na Mazowszu warzy słodowy napitek, potwierdzając swą jakość i odnosząc sukcesy w konkursach, festiwalach, przeglądach, a przede wszystkim zdobywając uznanie i nowych wiernych fanów. Chętnych zapraszamy do zwiedzania Browaru oraz na degustację piwa.



**BROWAR CIECHAN**  
ul. Kilińskiego 8, 06-400 Ciechanów  
tel. (23) 673 45 45  
e-mail: [ciechan@brjsa.pl](mailto:ciechan@brjsa.pl)  
[www.ciechan.com.pl](http://www.ciechan.com.pl)



# Restauracja CHATA SMAKU

*Klient - Nasz Pan!*



Dawno temu w roku pańskim 1900, z dala od wsi Zamoście, w otoczeniu mazowieckich pól, z inicjatywy seniora rodu Gerszów zostaje zbudowana wiejska chatę. Powstała z grubych drewnianych bali, pochodzących ze spalonego dworu położonego nad rzeką Wkrą.

Dawni właściciele w 1995 r. opuszczają domostwo, a ono z czasem odchodzi w zapomnienie.

Jesienią 2000 r. zapisem u rejenta w Płońsku 100-letnie siedlisko przechodzi w posiadanie rodziny Krajewskich. Złaknieni spokoju na łonie natury nowi właściciele ulegli urokowi starej chaty i pięknego otoczenia – dzikich śliw i jabłoni, cienia rozłożystego kasztanowca, tworzących klimat wiejskiego zaścianka.

Polska gościnność i serce, chęć podzielenia się z innymi urokami wsi zainspirowała nas do stworzenia miejsca, gdzie w malowniczej scenarii Mazowsza i w rodzinnej atmosferze podróźny mógłby się zatrzymać, odetchnąć, a przede wszystkim dobrze zjeść.

Tak powstała 15 lipca 2001 r. CHATA SMAKU – restauracja, oferująca dania kuchni ludowej i staropolskiej, przygotowywane na bazie produktów regionalnych. Od dwóch lat w menu

gości polska jagnięcina – jedno z najzdrowszych mięs, a od wiosny 2015 r. proponujemy naszym gościom dania bezglutenowe – ciasta, pyszne sałatki.

Restauracja w 2010 r. zajęła I miejsce za szarlotkę w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego w kategorii wyrób cukierniczy.

Jesteśmy dumni z tego, że zostaliśmy docenieni; dokładamy wszelkich starań, aby opinia o nas pozostała niezmienna. Każdy gość jest dla nas najważniejszy, dlatego staramy się spełniać jego życzenia.

Zapraszamy do restauracji położonej przy trasie nr 7, 18 km za Płońskiem, jadąc z Warszawy w kierunku Gdańska.



## POLSKIE RESTAURACJE

Elżbieta Krajewska

09-105 Dziektarzewo, Rybitwy Zamoście 1

Restauracja CHATA SMAKU

tel. 606 901 010



*Przepis  
na pierogi!*

### Składniki:

- ☞ 1/2 kg mąki pszennej
- ☞ 1/2 litra śmietany 18%
- ☞ 1 kg mięsa z jagnięciny
- ☞ porcja włoszczyzny
- ☞ 2 gałązki świeżego rozmarynu
- ☞ 1/2 główki czosnku
- ☞ sól, świeży pieprz

### Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy około 2–2,5 litra wody, wkładamy włoszczyznę, rozmaryn, 2–3 ząbki czosnku i mięso, gotujemy na wolnym ogniu około 2–3 godzin. Po ugotowaniu mięsa i wystudzeniu mielimy je w maszynce do mielenia. Następnie mięso doprawiamy solą, pieprzem, wyciśniętym czosnkiem. Powstały wywar z gotowania mięsa można wykorzystać jako rosół – jest pyszny!

Następnie przystępujemy do robienia ciasta. Mąkę mieszamy razem ze śmietaną, dodajemy szczyptę soli i wyrabiamy – prawda, że bardzo proste! Ciasto jest miękkie i bardzo łatwo daje się wałkować. Ciasto wałkujemy, wycinamy krążki – my robimy to szklanką. Na wycięte krążki ciasta nakładamy farsz i sklejamy. Gotujemy we wrzącej, posolonej wodzie do czasu, aż wypłyną i chwilę się pogotują. Pierogi podajemy polane masłem i posypane koperkiem.

Do pierogów opcjonalnie podajemy konfiturę z żurawiny – można ją kupić w naszej restauracji, robimy ją sami.

*Życzę SMACZNEGO!*





# CZOSNEK LATOWICKI

*Wszystkich rodenników i nie tylko  
tego naturalnego antybiotyku  
zapraszam, aby poczuli jego moc*

Prowadzę niewielkie gospodarstwo rolne położone w południowo-wschodniej części Mazowsza, w rolniczej gminie Latowicz. Od kilkudziesięciu lat tradycyjnie uprawiam czosnek.

Latowicka odmiana czosnku słynie ze swojego niepowtarzalnego aromatu. Uprawiany jest od dawna w okolicach Latowicza, w dorzeczu rzeki Świder. Właśnie dzięki położeniu

i dobrej jakości ziemi czosnek tu uprawiany charakteryzuje się wyjątkowym aromatem i intensywnością smaku. To czyni go zarówno świetną przyprawą, jak i głównym tematem posiłków. Oprócz walorów smakowych, posiada też uznane działanie lecznicze. Jako naturalny antybiotyk świetnie sprawdza się w leczeniu lekkich stanów chorobowych i infekcji. Ma też działanie wzmacniające. Obniża poziom tzw. złego cholesterolu, dobrze wpływa również na układ krążenia, stąd jego stała obecność w diecie. Warto wspomnieć, że czosnek przyspiesza spalanie tłuszczu, obniża poziom cukru we krwi, a dodatkowo u wielu osób łagodzi bóle głowy i ułatwia zasypianie.

Polski czosnek odmiana latowicka jest wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a w 2012 r. czosnek latowicki marynowany otrzymał I miejsce w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.



**GRZEGORZ ODALSKI**

Strachomin 68, 05-334 Latowicz

tel. 510 122 405

e-mail: grzeczoz@wp.pl



# DARIUSZ MARCINOWSKI

*Wyroby radziwiłłowskie - smak tamtych lat!*

Gospodarstwo Wioletty i Dariusza Marcinowskich z Radziwiłłowa znane jest z wyrobu makaronu i hodowli drobiu z wolnego wybiegu. Kury zielononóżki kuropatwiane to niepokorna rasa, od 100 lat hodowana w Radziwiłłowie. Zielononóżki znoszą wyjątkowo smaczne i zdrowe jaja, choć o połowę mniej niż inne kury. To ptactwo, które musi mieć przestrzeń – zamknięte w klatkach gubią pióra i umierają, a żyjąc w dużych stadach wzajemnie się zadziobują.

Dzięki działaniom Dariusza Marcinowskiego na ministerialny wykaz mazowieckich produktów regionalnych trafiły takie frykasy jak – makaron, likier radziwiłłowski i jaja perlicze. Wyjątkowy smak doceniany jest przez znawców kuchni – wszystkie

wyroby oparte są na tradycyjnej recepturze prababci Juliany, przedwojennej kucharki Radziwiłłów. To właśnie dzięki jej przepisom i obowiązkowo najlepszym jajom rodzimej rasy kur polskich – zielononózek powstaje tradycyjny, pyszny makaron, który niegdyś gościł na niedzielnym i świątecznym stole we dworze w Nieborze. Makaron jest doskonały dzięki temu, że składa się tylko z dwóch produktów – jaj i mąki, i zgodnie z XIX-wieczną recepturą wyrabiany jest ręcznie. To właśnie ten wyrób otrzymał „Perłę 2010”, a rosół dworski mazowiecki – w wykonaniu Wioletty i Dariusza Marcinowskich „Perłę 2011” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.



**DARIUSZ MARCINOWSKI**

ul. Topolowa 3, 96-332 Radziwiłłów

tel. 693 14 87 29

e-mail: zielononozka@wp.pl

# DWOREK NAD WKRĄ

*Magiczne miejsce  
- wystarczy tylko stworzyć furtek!*

Czy znasz w Polsce takie miejsca, takie domy, gdzie ciągłość tradycji nie została przerwana od kilku pokoleń? Gdzie na każdym kroku widać ślady rodzinnej przeszłości?

Jeśli szukasz właśnie takiego zakątka, zapraszamy Cię do Dworku nad Wkrą, gdzie pachnie prawdziwym chlebem, stare drzewa chylą się ku ziemi, a pohukiwanie sowy przypomina czasy bez zgiełku i codziennej wrzawy, czasy dawnych przodków.

To miejsce, które zachwyci Cię swoim klimatem, autentycznością i magią minionych lat. W 100-letnim modrzewiowym dworku wybudowanym przez Władysława Budzicha w 1914 r., otoczonym równie starym parkiem, poczujesz bliskość z naturą. Malowniczo rozlewająca się Wkra pozwoli Ci popływać, powędkować, plażować, a nawet wybrać się na rodzinny spływ kajakowy. Leśne knieje odkryją przed Tobą swoje skarby – grzyby, jagody i borówki, a gdy dobrze nastawisz ucha może uda Ci się usłyszeć śpiew drozda. Warto napomknąć, że to ustronie mieści się na obszarze chronionym Natura 2000.

Oprócz urokliwego miejsca, zachwycisz się swojskim jedzeniem – smacznym, zdrowym, a przede wszystkim domowym, bo z własnych warzyw, jaj, mleka, mięsa i produktów regionalnych. To tu możesz cieszyć się posiłkiem wspólnie z innymi – na świeżym powietrzu czy w pokoju stołowym.



Chcesz innych rekomendacji? W 2013 r. I miejsce w konkursie na najlepszą ofertę agroturystyczną na północnym Mazowszu, w 2014 r. I miejsce w ogólnopolskim internetowym konkursie „Żyj w zgodzie z naturą” na najciekawsze inwestycje na obszarach Natura 2000. Wygrali też regionalny konkurs wojewódzki „Od agroturystyki do turystyki wiejskiej”, a ostatnio wzięli udział w konkursie kulinarnym „Nasze kulinarne dziedzictwo”. Ich dwudaniowy obiad zajął drugie miejsce – zupa grzybowa na zakwasie i królik duszony w białym winie z warzywami.



**DWOREK NAD WKRĄ**

**- GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE**

Brudnice, 09-300 Żuromin

tel.: (23) 657 27 79, 664 566 886, 694 999 526

email: dworekbrudnice@gmail.com

www.dworeknadwkra.com



# EKO-FRUIT Sp. z o.o.

*Przetwarzamy wysokiej jakości ekologiczne owoce na produkty szlachetne*

Firma EKO-FRUIT Sp. z o.o. zrzesza producentów owoców i warzyw, którzy metodami ekologicznymi uprawiają w sumie około 120 ha, na których znajdują się drzewa owocowe, zboża oraz rośliny strączkowe. Gospodarstwa położone są w odległości 40 km od aglomeracji miejskiej i zakładów przemysłowych. Zapewnia idealne warunki do ekologicznych upraw.

Owoce sprzedajemy w postaci świeżej, schłodzonej, mrożonej lub przetworzonej. Znajdziecie u nas naturalnie mętne soki jabłkowe oraz wielosmakowe, jak np. jabłko-wiśnia, jabłko-czerwona porzeczka, jabłko-czarna porzeczka czy jabłko-malina. Wszystkie w wygodnych opakowaniach z kranikiem. Proponujemy również soki ekologiczne z dodatkiem cukru trzcinowego oraz soki konwencjonalne, pełen wybór naturalnych owocowych musów i konfitur oraz przetworów z cukrem trzcinowym BIO. Zakroczymskie przetwory przyrządzamy nie tylko ze znanych wszystkim z babcinych sadów śliw, gruszek, porzeczek czy malin. Zapraszamy również na przetwory z czarnego bzu, aronii czy żurawiny. Dla zdrowotności i lepszego samopoczucia nie ma nic lepszego niż zakroczymskie nalewki i likiery. Intensywny smak jarząbkowego, miodowego, mirabelkowego czy jagodowego bzyka długo pozostaje w pamięci.

Znajdą Państwo u nas też suszone owoce i zioła, jak np. truskawki, dziewannę, kocankę, mniszek lekarski, skrzyp polny; wiele z tych składników korzystnie wpływa na funkcjonowanie naszego organizmu. Wyroby sprzedajemy zarówno w ilościach detalicznych jak i hurtowych.



**EKO-FRUIT Sp. z o.o.**

ul. Gałachy 62, 05-170 Zakroczym

tel. (22) 785 22 30, 508 341 850

e-mail: eko-fruit@wp.pl

www.eko-fruit.pl



# EKO-MEGA Młyny Wodne Sp. z o.o.

*Z szacunku dla natury i tradycji*

W Podlaskim Młynie Wodnym należącym do EKO-MEGA Młyny Wodne Sp. z o.o od ponad 100 lat produkowane są doskonałe mąki. Młyn usytuowany jest nad brzegiem rzeki Tocznej, której nurt początkowo za pomocą koła wodnego, a od 1930 r. przy użyciu turbiny wodnej Francisa porusza wszystkie maszyny w młynie. Jeszcze w połowie ubiegłego wieku na tej małej rzece pracowało kilka młynów, które miały zboża – charakterystyczną dla Regionu Mazowieckiego Podlasia i Doliny rzeki Bug – technologią młynów wodnych. Nasz młyn to jeden z ostatnich zarówno w Polsce, jak i w Europie lokalnych zakładów młynarskich, nadal produkujących mąkę tradycyjną metodą.

W 2005 r. uzyskaliśmy certyfikat UE, uprawniający do produkcji mąki metodami ekologicznymi, ze zbóż z gospodarstw certyfikowanych. Nasze ekologiczne mąki, kasze, otręby

i mieszanki do domowego wypieku występują na rynku pod marką „Młyny Wodne”. Jeden z najlepiej znanych wyrobów to otręby orkiszowe BIO 500 g – produkt z najwyższej półki, ceniony przez dbających o zdrowie i kondycję oraz miłośników tradycyjnie przygotowywanych potraw.

Nasze wyroby to mazowieckie produkty regionalne reprezentujące polskie dziedzictwo kultury kulinarnej. Należymy do Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego. Zgodny z dawnymi normami jakościowymi sposób produkcji decyduje o wyjątkowych walorach wszystkich naszych produktów. Docenili to Eksperti i Mistrzowie kulinarni, przyznając nam nagrody i wyróżnienia m.in. „Perła 2006” za mąkę pszenną Podlaską w ogólnopolskim konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.



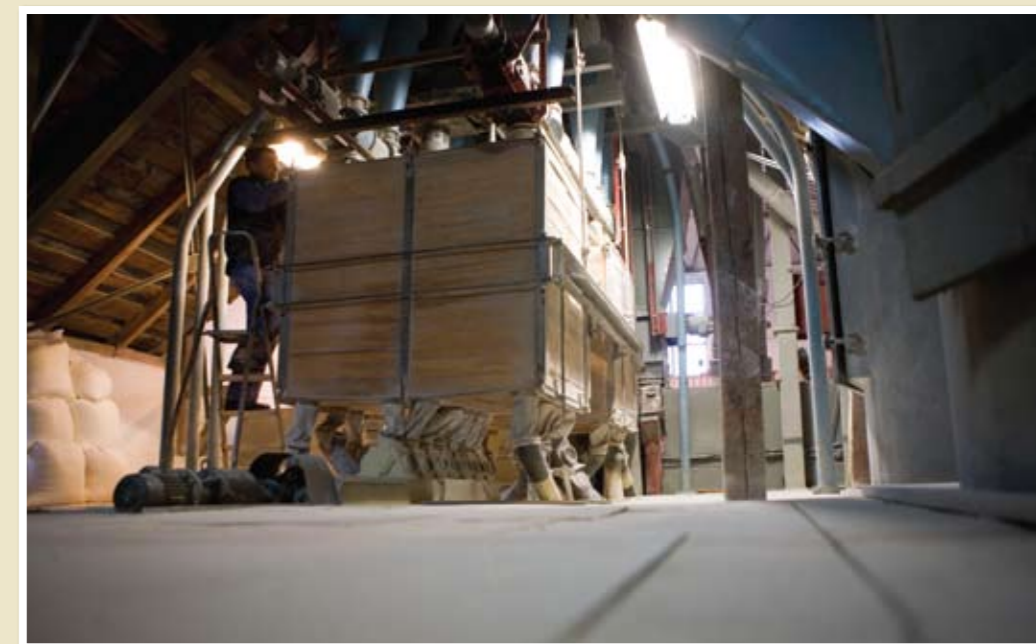
**EKO-MEGA Młyny Wodne Sp. z o.o.**

Tokary 9, 08-108 Korczew

tel. (25) 642 47 27, (83) 357 63 97

e-mail: [biuro@ekomega.com.pl](mailto:biuro@ekomega.com.pl)

[www.ekomega.com.pl](http://www.ekomega.com.pl)



# EKOTURYSTYKA W RAJU

*Zapraszamy do Raju*



Witamy w Raju. Nazywamy się tak, bo gdybyśmy mieli wyobrazić sobie raj, wyglądałoby on podobnie, jak Sarnaki. Naszą wieś kochamy nie tylko my, ale i wszyscy goście, którzy choćby raz tu zagospzczą. W tej niedużej miejscinie, ulokowanej malowniczo wśród pól i lasów, jedynym hałasem są liście kołysane wiosennym wiatrem. Tu odpoczynek przebiega w ciszy i spokoju, z dala od wielkomiejskiego hałasu, zgiełku i gwaru. Do Państwa dyspozycji oddajemy na wyłączność 4-pokojowy

dom z w pełni wyposażoną kuchnią. Dom znajduje się na oddzielnej posesji, wśród wonnego, 4-hektarowego sadu jabłoni. Jest to idealne miejsce dla dużych rodzin z dziećmi. Zapraszamy również do pokoi 1-, 2-, 3- oraz 4–6-osobowych. Należymy do Stowarzyszenia Producentów Żywności Metodami Ekologicznymi i wielką przyjemnością oferujemy Państwu posiłki przygotowane na bazie takich właśnie produktów. Pomożemy zorganizować spotkanie rodzinne lub biznesowe w naszych salach konferencyjno-bankietowych, mieszczących do 80 osób, bądź na świeżym powietrzu pod rozkładanym namiotem. Gościom udostępniamy też miejsce do organizacji ogniska oraz projekcji filmowych. Na zmęczonych trudem dnia czeka relaks w saunie suchej i parowej. W czasie wypoczynku każdego chętnego zapraszamy na degustację jabłek prosto z sadu, naturalnego soku jabłkowego oraz szarlotki. Dorosłych poczęstujemy cydrem, a dzieci malinami. Kupicie u nas również ocet jabłkowy oraz sok z czarnego bzu, wytwarzany według tradycyjnej, domowej receptury.



## EKOTURYSTYKA W RAJU

Barbara i Robert Zawistowscy

ul. Spokojna 4, 08-220 Sarnaki

tel. 502 769 451

e-mail: basiarobert@wp.pl

www.wraju.cba.pl



# GOSPODA PAZIBRODA

*Tu, w Pazibrodzie można doznać  
kulinarnego uniesienia...*



Witamy w progach naszej wiejskiej gospody.

W naszych wnętrzach odkryjecie Państwo najprawdziwszą, swojską kuchnię opartą na babcinych recepturach. Ugościmy zytym chlebem wypiekany w naszym piecu, smalcem i ogórkiem z sąsiednich upraw. Wędzone wędliny z naszej wędzarni pozwolą Państwu przenieść się w odległy czas znany już tylko

z rycin i opowiadań naszych babć. Warzony w bańce orzeźwiający, zdrowotny trunek – piwo kozicowe powstałe z szyszek chmielu rosnącego w pazibrodowym ogródku i jagód jałowca – zaspokoi każde pragnienie.

Część tych wyjątkowych smaków zabrać można ze sobą do domu dzięki naszemu sklepikowi, który zaopatrzy Was w gotowe pasteryzowane potrawy, zapasy na zimę oraz szeroki wybór innych specjalów, takich jak bigosy, gulasze, flaki wołowe, własnoręcznie lepiące pierogi czy wypiekane na miejscu ciasta. Wszystkich oczekujących wyśmienitych potraw oraz bajkowej atmosfery zapraszamy do organizowania wesel oraz innych imprez okolicznościowych w Pazibrodzie. Gościom hotelowym udostępniamy rowery, kijki nordic-walking, raketki i lotki do badmintona oraz piłkę i siatkę do siatkówki. Na najmłodszych czeka plac zabaw z trampoliną.

Gdy tylko pogoda to umożliwi, niezmienną atrakcją staje się, mieszcząca 70 osób, wiata. Imprezy grillowe połączone z ogniskiem i potańcówką pozostawiają niesamowite wspomnienia. Zimą zaś, z gorącą herbatą lub grzańcem w ręku zasiąść można przy kominku i stuletnim piecu kaflowym.



Chrzanowo 2, 06-200 Maków Mazowiecki  
tel. (29) 717 17 20, 509 851 801  
fax (29) 714 27 34  
e-mail: restauracja@gospoda-pazibroda.pl  
www.gospoda-pazibroda.com



## Zupa pazibrodzka

### Składniki:

- ziemiaki (4-5 sztuk)
- kapusta kuszona (ok. pół kilo)
- marchew 1-2 sztuki
- woda
- sól i pieprz do smaku
- liść laurowy i ziele angielskie
- smalec do smażenia
- 1 cebula
- mąka pszenna 1-2 łyżki
- pietruszka



### Sposób przygotowania:

Ziemiaki obieramy, kroimy w grubszą kostkę. Wodę solimy do smaku i gotujemy (ilość wody zależy od tego, ile zupy chcemy uzyskać). Obrane ziemniaki wrzucamy do osolonego wrzątku. Po 10-15 minutach oddajemy startą na grubych oczkach tarki marchewkę oraz pietruszkę w całości. Doprawiamy liściem laurowym i ziele angielskim. Kiedy ziemniaki są miękkie, rozgniatamy je praską i dodajemy posiekaną kapustę kiszoną. Doprawiamy solą i pieprzem.

Pokrojoną w drobną kostkę cebulę smażymy na roztopionym smalcu, aż stanie się rumiana. Pod koniec smażenia doprawiamy mąką pszenną. Kiedy kapusta jest ugotowana, dodajemy rumianą cebulę ze smalcem i mąką.

Zupę podajemy z chlebem.

# Gospodarstwo Agroturystyczne ELA

## Wypoczynek w samym sercu kurpiowszczyzny



Zastanawiają się Państwo gdzie wyjechać na wypoczynek? Bogaty folklor i kultura ludowa, nieskażone środowisko, czyste powietrze tworzą wspaniałe warunki do wypoczynku, wędkowania i grzybobrania. Urozmaicony teren oraz oznakowane szlaki same zachęcają do turystyki

pieszej oraz rowerowej. Zapraszamy w samo serce Kurpiowszczyzny. Znajdziecie nas nieopodal miasta Myszyniec w miejscowości Wydmysy, z dala od głównych dróg, gdzie króluje cisza i spokój.

Dysponujemy 32 miejscami noclegowymi w pokojach dwu-, trzy- i czteroosobowych. Naszym gościom zapewniamy rodzinną, miłą atmosferę w czasie całego pobytu. Pomagamy rozpalić ognisko bądź grilla. Polecamy zbieranie grzybów i jagód w pięknych okolicznych lasach. Amatorom zdrowej żywności zapewniamy miód z własnej pasieki, mleko i jego przetwory, ciepłe pieczywo oraz domową, regionalną kuchnię opartą na własnych, zawsze świeżych produktach. Dysponujemy również

geocachingiem, który pozwoli zainteresowanym turystom przybliżyć mało znane, przepiękne zakątki Mazowsza, przyrodę oraz dziedzictwo kulturowe.

Lubiącym aktywny wypoczynek polecamy grę w tenisa, paintball. Organizujemy też wyjazdy do ciekawych miejsc w okolicy, prowadzimy naukę regionalnego rękodzieła. Latem zapraszamy nad zbiornik wodny nadający się zarówno do kąpieli, jak i do żeglowania, zimą – na niezapomniany kulig. Chętnie zorganizujemy też spotkanie firmowe czy okolicznościową imprezę.

Cieszymy się z z otrzymanych w konkursach i plebiscytach nagród i wyróżnień, ale największą satysfakcją jest dla nas zadowolenie gości.



### Gospodarstwo Agroturystyczne ELA

Elżbieta Żebrowska

Wydmysy 59, 07-430 Myszyniec

tel. (29) 772 19 12, 609 858 698

e-mail: agroela@o2.pl

www.agroela.pl

## Piwo kozicowe

### Składniki:

I wersja kurpiowskiego piwa kozicowego:

- ☞ 1 l miodu
- ☞ 0,5 kg suszonych jagód jałowca
- ☞ 1,5 szklanki cukru
- ☞ 30 dag drożdży
- ☞ chmiel
- ☞ 10 l wody

II wersja kurpiowskiego piwa kozicowego:

- ☞ 1 kg suszonych jagód jałowca
- ☞ 9 l wody
- ☞ 1 kg cukru
- ☞ wywar z suszonego chmielu (10 g chmielu na każdy litr wody)
- ☞ drożdże
- ☞ miód pszczeleli
- ☞ rodzynki

### Sposób przygotowania:

I wersja kurpiowskiego piwa kozicowego:

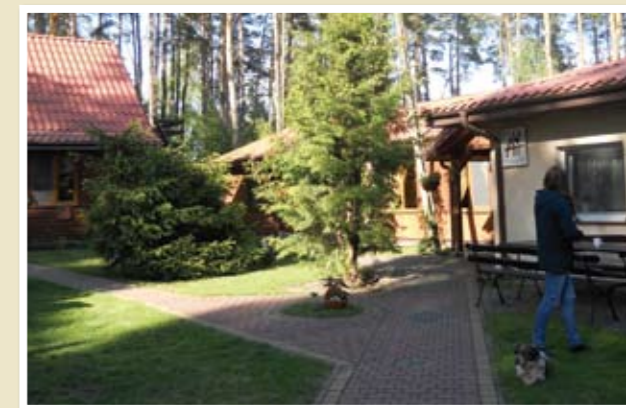
Wodę gotujemy i studzimy. Jagody jałowca mielimy lub rozbijamy w morderzu, zalewamy wodą, dodajemy chmiel i gotujemy przez około 2 godzin na wolnym ogniu. Zawiesinę odcedzamy, dodajemy wystudzoną i osłodzoną cukrem wodę. Na samym końcu dodajemy miód i drożdże. Napój rozlewamy do butelek, szczelnie zakorkowujemy i odstawiamy na 24 godziny do ciepłego miejsca. Potem piwo powinno być schłodzone. Podajemy zimne.

II wersja kurpiowskiego piwa kozicowego:

Jagody jałowca mielimy i parzymy wrzątkiem, odstawiamy na kilkanaście godzin, precedzamy i łączymy z 9 litrami wody i cukrem. Wszystko gotujemy, zbierając piankę. Łączymy to z wywarem z suszonego chmielu, studzimy, a następnie dodajemy drożdże, miód i rodzynki. Odstawiamy na 2–3 dni, schładzamy. Piwo podajemy dobrze schłodzone w glinianych dzbanach z uszami.



To oryginalny trunek zwany kozicakiem lub po kurpiowsku psiwem kozicowym





# Gospodarstwo Ekologiczne „BUKIET SMAKÓW”

*U nas znajdziesz Państwo pełen bukiet smaków*



W miarę pojawiania się na polskim rynku nowych warzyw i ziół uznaliśmy, że ciekawe odmiany nie muszą być do Polski sprowadzane z giełdy warzywnej w Hamburgu. Do zmiany profilu działalności skłonili nas również rodacy, którzy z zagranicznych podróży zaczęli przywozić nowe nasiona oraz pomysły. Było to wyzwanie, które zapaliło nasze serca. Przed mniej więcej dziesięciu laty wyhodowaliśmy żółte podłużne pomidory, których nikt w Polsce wówczas nie widział. Włoscy restauratorzy z początku dziwili się, że rukolę można wyhodować w Polsce, dopiero gdy

jej spróbowali, zmienili zdanie. I w tym tkwi tajemnica naszego sukcesu. Obecnie dostarczamy świeże, ekologiczne warzywa i zioła do sklepów, restauracji i hoteli ceniących dobre jakościowo produkty.

Jedną z chlub naszego gospodarstwa są sałaty, których znajdziecie Państwo kilka odmian m.in. 3 rodzaje rukoli, rozspankę, mix sałatowy, sałatę rzymską. Bukietu smaków dopełniają warzywa takie, jak ogórek cytrynowy o niespotykanym żółtym kolorze i kształcie bardzo podobnym do cytryny czy ogórek japoński o ciemnozielonej skórce z małymi kolcami. Polecamy pomidory do faszerowania, białe bakłażany, różne odmiany ostrej papryki czy fasolę o bardzo długich zielonych strąkach, z których można zrobić warkocz lub zawiązać supel. Pełną gamę niezastąpionych w kuchni aromatów i woni odnajdziemy w ziołach. Jest bazylija afrykańska, kolendra, lubczyk, tymianek, różne szalwie, rozmaryny i mięty, np. mięta jabłkowa i czekoladowa.

W naszym ogródku nie zabrakło też mało jeszcze znanego amarantu sałatowego czy bardzo aromatycznej chińskiej odmiany pora naciowego. Ciekawostką jest popularna w krajach azjatyckich okra, z której można przyrządzić zupy, dusić ją, smażyć, jeść na surowo lub dodawać do potraw mięsnych.



## Gospodarstwo Ekologiczne „BUKIET SMAKÓW”

Elżbieta i Maciej Jabłońscy  
ul. Grzybowa 36, 05-831 Rozalin  
tel. (22) 798 19 60, 509 878 518  
e-mail: [ekorukola@o2.pl](mailto:ekorukola@o2.pl)  
[www.rukola.pl](http://www.rukola.pl)



# GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE

## Sabina i Mieczysław Mąka

*Sery kozie z atestem  
i naturalne sery na bazie koziego mleka*

„Gospodarstwo prowadzimy już od 30 lat. Mamy 50 kóz, z ich mleka wytwarzamy świetnej jakości sery z atestem oraz naturalne, ekologiczne produkty. Działalność zaczęliśmy od turystyki, jednak goście, którzy przybywali pragnęli coś ze sobą zabrać, stąd pojawiły się kozy oraz domowa produkcja serów. W końcu bardziej niż na turystyce, skupiliśmy się na hodowli kóz oraz wytwarzaniu ekologicznych produktów na bazie ich

mleka” – mówi Sabina Mąka. Właściwości zdrowotne mleka i sera koziego są ogromne. Polecamy je wszystkim, którzy chcą się zdrowo odżywiać. Białko mleka koziego ma wysoką wartość biologiczną, zawiera wszystkie niezbędne dla człowieka aminokwasy, co powoduje, że mleko jest lekkostrawne i dietetyczne. Udowodniono też, że obniża poziom cholesterolu. Poza białkiem, sery kozie zawierają też dużo cynku, kwasu foliowego, witamin z grupy B i A. Stanowią skarbnicę mikroelementów koniecznych do budowy szkieletu, mięśni, mózgu oraz prawidłowej pracy serca i nerek. Szklanka koziego mleka dostarcza organizmowi aż 33 proc. dziennej zawartości wapnia oraz 17 proc. dziennej zawartości białka. Według badań, dzieci pijące kozie mleko systematycznie zamiast mleka krowiego, wykazują się większą odpornością i rzadziej chorują, a ich układ kostno-stawowy rozwija się o wiele lepiej.

Zapraszamy do naszego gospodarstwa, które jest rodzinne, ekologiczne i przyjazne dla każdego, kto je odwiedza.



**GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE**

Sabina i Mieczysław Mąka

Grale 45, 07-420 Kadzidło, tel. 604 417 025

e-mail: eko\_grale@wp.pl

*Kozie ser twarogowy suszony*

### **Składniki:**

Składnikiem potrzebnym do wykonania sera jest czyste i higienicznie pozyskane mleko kozie, bezpośrednio po udoju poddawane procesowi technologicznemu.

### **Sposób przygotowania:**

- 🐐 *Etap 1 – Pozyskiwanie mleka – udój ze szczególnym zachowaniem higieny.*
- 🐐 *Etap 2 – Zalanie świeżym mlekiem wcześniej wyhodowanej kultury bakteryjnej i odstawienie na 24–48 godz. w temp. ok. 25 stopni Celsjusza.*
- 🐐 *Etap 3 – Zebranie śmietany i lekkie przemieszanie masy z pozostawieniem na kilka godzin, aż mleko się zetnie.*
- 🐐 *Etap 4 – Podgrzanie ściętego mleka do temp. 60–70 stopni Celsjusza, przelanie na sito wyłożone gęstą tkaniną i zawieszenie masy w tkaninie celem odcedzenia.*
- 🐐 *Etap 5 – Usuwanie resztki serwatki przez uciskanie w desce lub przyciśnięcie kamieniem masy sera twarogowego w tkaninie.*
- 🐐 *Etap 6 – Przełożenie odcisniętego sera do świeżej tkaniny i suszenie przy piecu kaflowym lub bez tkaniny na słońcu pod szczelną siatką.*



# GOSPODARSTWO OGRODNICZE

## Anny i Marka Okrój



W uprawie papryki słodkiej specjalizujemy się już od ponad 20 lat. Wiedzę na temat tego wartościowego warzywa oraz cenne doświadczenia zdobywaliśmy w gospodarstwie rodziców Anny Okrój. Uprawa papryki to prawdziwie rodzinny biznes. Uprawiają brat oraz siostra, dzięki temu możemy dzielić się doświadczeniami

i być na rynku bardziej konkurencyjnymi. Początki uprawy papryki w naszym gospodarstwie sięgają roku 1994. Uprawiamy paprykę zgodnie z naturalnymi metodami produkcji, odpowiednimi dla produktu tradycyjnego naszego regionu „Papryki Przytyckiej”, a także zgodnie z certyfikatem grupowym Global GAP, co gwarantuje najwyższej jakości produkty.

Obecnie warzywo to uprawiamy na powierzchni ponad 2 ha, w ponad 60 tunelach foliowych.

Znajdą u nas Państwo wyłącznie odmiany papryki holenderskiej z oryginalnych nasion. Daje to gwarancję jakości, ilości oraz odporności zbieranych warzyw. Odmiany uprawiane w gospodarstwie to głównie: Yekla, Salomon, Shanghai, Murano, Trawiata oraz Sondela. Mają one grubą, mięsistą skórkę, ładną ciemnoczerwono-żółtą barwę i są wyjątkowo soczyste.

Papryka świetnie nadaje się zarówno do bezpośredniego spożycia, jak i do przetwórstwa. Największym zagłębieniem upraw papryki w Polsce jest właśnie region radomski, charakteryzujący się korzystnymi warunkami dla roślin ciepłolubnych.

Nasza papryka często prezentowana jest na wystawach i targach – imprezach wystawienniczych realizowanych w partnerstwie z Lokalną Grupą Działania „Razem dla Radomki”.



### GOSPODARSTWO OGRODNICZE

Anny i Marka Okrój

Chruślice 45

26-625 Wolanów



# Gospodarstwo Agroturystyczne „CHATA POD DĘBAMI”

Zagroda Edukacyjna, Henryka i Stanisław Myszka

*Tradycja i rodzina to wartości najcenniejsze*



„Gospodarstwo rolne przejęliśmy od rodziców. I dziadkowie, i rodzice wokół swoich zagród mieli duże przydomowe sady – stąd pomysł, aby zająć się sadownictwem. Obecnie mierzymy w stronę sadu ekologicznego, mamy już w swoim ogrodzie stare odmiany jabłoni, tj. malinówki, antonówki, renety, kosztele...” – mówi Henryka Myszka. Mazowsze jest piękne, a nasza okolica spokojna i malownicza; to wspaniałe miejsce na małą wycieczkę.

Spacer po kwitnącym sadzie, pachnącym jabłonią i gruszą to przyjemność nieporównywalna z niczym innym. Naszym gościom mamy do zaproponowania tę oraz wiele innych atrakcji, które powstały dzięki pasji oraz połączeniu działalności, które kochamy. Prowadzimy gospodarstwo agroturystyczne o nazwie „CHATA POD DĘBAMI”, Zagrodę Edukacyjną, przydomowy sad o wielkości 0,5 ha oraz małe Biuro Podróży PASJONAT.

Swoją wiedzą postanowiliśmy dzielić się z dziećmi i młodzieżą. Dlatego wstąpiliśmy do Ogólnopolskiej Sieci Zagród Edukacyjnych. Małym przybyszom opowiadamy o pszczołkach i motylkach oraz o zakładaniu przydomowego sadu. Wspólnie z dziećmi ręcznie wyciskamy sok, który potem degustujemy. Taka nauka poprzez zabawę zarówno naszym małym gościom, jak i nam sprawia wiele radości i satysfakcji. Lubimy gości i przyjmujemy ich rodzinną atmosferą i smakowitymi potrawami przygotowanymi z pełną starannością według tradycyjnych przepisów.

Ponadto wszystkich gości „CHATY POD DĘBAMI” zapraszamy na wyśmienitą gorącą szarlotkę, przyrządzoną z naszych jabłek.



**Gospodarstwo Agroturystyczne  
„CHATA POD DĘBAMI”**

Zagroda Edukacyjna

**Henryka i Stanisław Myszka**

Biuro Podróży PASJONAT

ul. Kolonia 16, 06-425 Karniewo

tel. (29) 691 11 68, 607 052 987

e-mail: stanislawmyszka@gmail.com

facebook.pl/ChatapodDębami

## *Szarlotka babci Edytki*

To szarlotka według tradycyjnej rodzinnej receptury ze świeżutkimi jabłkami prosto z sadu.

### **Składniki:**

- ☞ 1/2 kg mąki
- ☞ 4 łyżki cukru
- ☞ 4 łyżki oleju
- ☞ 25 dag margaryny (Kasia)
- ☞ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ☞ 4 żółtka

### **Sposób przygotowania:**

Ze wszystkich podanych wyżej składników zagnieść ciasto. 2/3 ciasta wyłożyć na blachę i podpiec 10 min. w 180°C. Wyjąć ciasto, nałożyć na nie uprażone jabłka (1 litr) i pokruszone pozostałe ciasto. Z 4 białek ubić na sztywno pianę dodając na końcu 3/4szklanki cukru. Wyłożyć na ciasto, można w formie piramidki, które decydują o wielkości porcji. Piec jeszcze ok. 50 min. w temp. 160°C.

**Smacznego!**



# GOSPODARSTWO SADOWNICZE

Monika Bankiewicz



*Naturalne mętne soki. Flakowane zapobiegają wielu chorobom, pomagają dbać o urodę i zachować młodzień.*



Jesteśmy trzecim pokoleniem, które kontynuuje rodzinną tradycję sadowniczą. Wspólnie pracujemy i razem podejmujemy wszystkie strategiczne w gospodarstwie decyzje.

Od wielu lat posiadamy Certyfikat Integrowanej Produkcji, Global GAP i wdrażamy system HACCAP. U nas cały proces produkcji i dojrzewania jabłek odbywa się w pełnej zgodzie z naturą. To samo możemy powiedzieć o wytwarzanym soku Smaczek z Doliny Radomki. To naturalnie mętny sok jabłkowy, bez dodatku wody, cukru i konserwantów, źródło witamin, antyoksydantów i błonnika. Powstaje jednocześnie z kilku

odmian jabłek posiadających odpowiednią jędrność i smak. W miąższu zawarte jest to, co w świeżych owocach i warzywach najcenniejsze. Dlatego mętne soki to źródło wielu cennych witamin i składników odżywczych. Z racji, że są niskokaloryczne, polecamy je każdemu, kto chciałby zrzucić parę kilogramów.

W poszczególnych sezonach, kiedy mamy dostęp do świeżych warzyw i innych niż jabłka owoców, tłoczmy mieszanki smakowe takie jak: sok jabłkowo-truskawkowy, porzeczkowy, dyniowy, gruszkowy, buraczany czy marchwiowy.

Ciekawą innowacją są używane przez nas opakowania typu „Bag-in-Box” (specjalny worek w pudełku), które ułatwiają transport, dozowanie soku oraz chronią go przed zepsuciem co pozwala mu długo zachować świeżość. Nasza wielopokoleniowa praca oraz uczciwość w produkcji jabłek i soku została dostrzeżona. W 2014 r. prezydent RP przyznał nam tytuł Krajowy Mistrz Agroligi 2013, promujący firmy oraz rolników którzy produkują znakomite polskie wyroby.



GOSPODARSTWO SADOWNICZE

Monika Bankiewicz

Komorów 4, 26-432 Wieniawa, tel. 604 856 532

e-mail: monikabankiewicz@onet.pl

www.gospodarstwo-sadownicze.pl

www.soki-naturalne.eu





## Przepis na naturalny kisiel jabłkowy

### Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy i podgrzewamy 1/2 litra soku jabłkowego Smaczek z Doliny Radomki w drugim naczyniu w ilości 1/2 szklanki zimnego soku rozrabiamy 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej, które następnie wlewamy do podgrzewanego soku i mieszamy do zgęstnienia. Kisiel wylewamy w salaterki i dekorujemy/wzbogacamy według uznania i potrzeb.

## Przepis na bityskawiczny barszczyk czerwony

### Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy pożądaną ilość soku jabłkowo-buraczanego dodajemy kilka ząbków przeciśniętego czosnku, 1/4 łyżeczki majeranku, sól i pieprz według uznania. Wszystko razem podgrzewamy nie dopuszczając do zagotowania. Na koniec barszczyk można podać z grzankami, uszkami lub z dodatkami według upodobań.



# GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE

## Elżbiety i Ryszarda Baranków

### *Bioróżnorodność i ekologia*



Zarówno uprawę, jak i hodowlę prowadzimy według sprawdzonych metod, których w rolnictwie mazowieckim używa się od wieków. Nie stosuje się nawozów sztucznych, a proces uprawy roli oparty jest wyłącznie na naturze. Bardzo dbamy o jakość produktów oraz bioróżnorodność zarówno roślin jak i zwierząt – mówi Elżbieta Baranek. Naszą największą dumą są suszone zioła takie jak: lebiodka pospolita, lubczyk, tymianek, bazylia, melisa, szalwia czy mięta. Zbierane są one w różnych etapach wzrostu, przed kwitnieniem lub w jego trakcie, a następnie suszone w temperaturze pokojowej. Lubczyk,

lebiodka i bazylia są rozcierane po wysuszeniu, tymianek cięty, a melisa, szalwia oraz mięta pakowana w listkach. Z warzyw mamy czosnek, marchew, buraki ćwikłę, ogórki, cebule, pory, seler, ziemniaki, brukiew, czarną rzepę, rukolę, szpinak czy pomidory. Od 20 lat uprawiamy też starą odmianę truskawek Zenga-Zengana, bardzo słodkich i świeżych, idealnych na przetwory.

Nie brakuje u nas uwielbianych przez dzieci królików, kur niosek, kogutów rosołowych, a także krów mlecznych. W gospodarstwie można poczuć i zobaczyć na własne oczy tradycyjne życie wiejskie. Podglądając zwierzaki, hodowlę ziół i warzyw nabierzecie apetytów na ekologiczne produkty. Świetną okazją do zapoznania się z pracą w gospodarstwie są prowadzone przez nas lekcje terenowe. W kwietniu i maju sadzimy warzywa, latem odbywają się zbiory, a jesienią grzybobranie i przygotowywanie przetworów.

Przy okazji odwiedzin w naszym gospodarstwie można zajrzeć na plan filmowy serialu „Ranczo”, który znajduje się niemalże za miedzą, bo w sąsiedniej miejscowości Jeruzal.



### GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE

Elżbiety i Ryszarda Baranków  
Łukówiec 105, 05-317 Jeruzal  
tel. (25) 752 31 73  
e-mail: elbar3@op.pl



### *Salatka warzywna kiszona*

Ponieważ wszystkim polecamy jedzenie warzyw podaję przepis jak można sobie przygotować na zimowe dni pyszne warzywa.

#### **Składniki:**

2 kg kapusty, 50 dag marchewki, po 25 dag selera, cebuli i porów, 2 jabłka, 3 papryki, łyżeczka kminku kilka ziaren jałowca, 3 łyżki soli.

#### **Sposób przygotowania:**

Kapustę umyć pozbawić wierzchnich liści i głąba i poszatkować. Pozostałe warzywa, jak cebulę, paprykę i pory pokroić w paski, jabłka, seler, marchew zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Wszystkie warzywa wymieszać z przyprawami i ubić w kamiennym garnku. Przykryć talerzem i obciążyć. Po 7 dniach należy sałatkę przełożyć do słoików i zapasteryzować.

# GOSPODARSTWO ROLNE

## Elżbieta i Wojciech Pysiak

Zdziechów 14, 26-652 Zdziechów



Produkcję wysmienitych i wielokrotnie dziś nagradzanych wędlin rozpoczął Pan Józef Pysiak, który w latach 20. XX wieku przygotowywał rozmaite wyroby wędliniarskie na stół dziedzica w Cerekwi. Wśród dostarczanych produktów był również salceson wizytowy – wyrób wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, który wytwarzany był przez Pana Józefa już wiele lat wcześniej w przydomowej masarence. Jak wspomina Pan Wojciech Pysiak – były to wytwory, które charakteryzowały się wyjątkowym smakiem

i jakością, gdyż tylko takie cenili sobie miejscowi ziemianin i w ten sposób musiały być przygotowywane.

Szynka zdziechowska to produkt posiadający wieloletnią tradycję produkcji w Zdziechowie – małej miejscowości zlokalizowanej w gminie Zakrzew w powiecie radomskim. Szynka zdziechowska charakteryzuje się wyjątkową jakością i niepowtarzalnym smakiem, który wyróżnia ją spośród innych produktów wędliniarskich w regionie. Szynka wytwarzana jest według starej niezmięnionej receptury, w oparciu o tradycyjne surowce. Na początku mięso zostaje umieszczone w specjalnie przygotowanej marynacie na 14 do 21 dni. Do marynaty dodawana jest domieszka różnych ziół i naturalnych

przypraw, co nadaje szynce charakterystyczny smak. Zamarynowane mięso zostaje osnurowane, dzięki czemu zyskuje odpowiedni kształt i wygląd. Tak przygotowana szynka trafia do wędzarni opalanej drzewem liściastym, gdzie zostaje poddana wędzeniu trwającemu od 5 do 6 godzin. Następnie poddawana jest parzeniu przez około 4 godziny. Tak przygotowana szynka zdziechowska prezentowana jest podczas różnego rodzaju festynów, uroczystości gminnych, wojewódzkich i ogólnokrajowych, gdzie za swój wyjątkowy smak nagradzana jest licznymi wyróżnieniami.

Wyjątkowość smaku i tradycyjną recepturę poświadczają liczne wyróżnienia. Mimo ograniczonej produkcji, wędliny są produktami o wysokiej renomie i rozpoznawalności na rynku wojewódzkim, o czym świadczą liczne wyróżnienia przyznane dla produktów wędliniarskich. Salceson wizytowy jest zdobywcą nagrody głównej przyznanej w 2009 r. przez Zarząd Województwa Mazowieckiego – „Polski Producent Żywności 2009”. O wyjątkowości tego produktu, stanowi fakt że jest on wytworem niszowym, który można zakupić tylko i wyłącznie w regionie radomskim. Smak jakim charakteryzuje się salceson wizytowy przywołuje wspomnienia smaku tradycyjnej polskiej wędliny, które mogliśmy spotkać na polskich wiejskich stołach kilkadziesiąt lat temu. Wynika to ze specjalnego doboru surowców i tradycyjnego sposobu wytwarzania.

Salceson mięsny zawiera mięso 1. klasy – musi to być golonka, głowizna oraz kawałki szynki – mięso chude.

Jest dobrym źródłem licznych składników odżywczych niezbędnych w diecie każdego człowieka, źródłem wysokowartościowego białka a także żelaza, cynku oraz witamin z grupy B, przede wszystkim witaminy B1, B2, niacyny (witamina PP, witaminy B12).



Salceson pozbawiony jest sztucznych konserwantów, wyprodukowany tylko w oparciu o naturalne metody wytwarzania wyrobów mięsnych. Jest produktem chudym, przygotowywanym z bardzo niską zawartością tłuszczu. Dzięki temu zawiera nieznaczną ilość kwasów tłuszczowych, nie powodując podwyższenia poziomu cholesterolu we krwi oraz zwiększenia krzepliwości krwi, która powoduje zagrożenie miażdżycą.

Zarówno salceson wizytowy, jak i szynka zdziechowska produkowane są z myślą o klientach, którzy cenią sobie wyjątkową jakość, tradycyjną recepturę i smak wytwarzanego produktu. To produkty niszowe, o czym świadczy fakt, że można je zakupić tylko i wyłącznie w regionie radomskim.

Nasze gospodarstwo funkcjonuje w ramach działalności lokalnej i ograniczonej. Oznacza to, że wszystkie produkty potrzebne do wytwarzania wyrobu powstają w obrębie ich gospodarstwa – na 80-hektarowym polu uprawiają pszenicę oraz owies, którymi karmią swoją trzodę. Takich zakładów na terenie Polski jest niewiele.



## Szynka zdziechowska

### Składniki:

Wszystkie składniki niezbędne do otrzymania produktu finalnego: szynki zdziechowskiej wytwarzane są tylko i wyłącznie w obrębie jednego gospodarstwa produkcyjnego. Konstatując, w Gospodarstwie Rolnym Państwa Pysiak na 80 ha pola uprawia się mieszankę pszenicy, jęczmienia, owsa, które następnie służą jako żywnienie dla ok. 1400 szt. trzody chlewnej w skali roku. Produkowane w cyklu zamkniętym świnie są ubijane i oprawiane w rzeźni skąd wracają jako półtusze wraz z dokumentami weterynaryjnymi poświadczającymi ich zdrowotność. Z otrzymanego mięsa wg tradycyjnych receptur, w przydomowej małej masarni, wytwarza się najwyższej klasy i przedniej jakości wyroby mięsne.

### Sposób przygotowania:

Etap 1 – Szynka produkowana jest w Gospodarstwie Rolnym Państwa Pysiak w Zdziechowie (gmina Zakrzew), które funkcjonuje w oparciu o tzw. metodę od pola do stołu, polegającej na tym, że wszystkie składniki (produkty) potrzebne do otrzymania produktu finalnego, jakim jest szynka zdziechowska wytwarzane są tylko i wyłącznie w obrębie jednego gospodarstwa rolnego. Na polu o wielkości 80 ha uprawia się mieszankę pszenicy, jęczmienia, owsa, które służą jako żywnienie dla ok. 1400 szt. trzody chlewnej w skali roku. Ubój zwierząt w rzeźni, wychłodzenie półtuszy i transport do producenta.

Etap 2 – Sortowanie i marynowanie. Wybrane jest tylko i wyłącznie mięso najwyższej jakości, niezbędne do przygotowania szynki. Dobierane są odpowiednie i najlepszej jakości kawałki szynki wieprzowej z tylnego udźca. Warto zaznaczyć, iż z 1 kg mięsa otrzymujemy tylko 80 dag produktu. Starannie dobranie mięso poddaje się marynowaniu. Proces ten trwa od 14 do 21 dni. Do marynaty dodawana jest domieszka ziół, pieprzu i naturalnych przypraw.

Etap 3 – Zamarynowane mięso, osnurowane zostaje w tradycyjny sposób, dzięki czemu zyskuje odpowiedni kształt i wygląd.

Etap 4 – Szynka trafia do tradycyjnej wędzarni opalanej drzewem liściastym, gdzie zostaje poddana wędzeniu trwającemu do 5–6 godzin. Następnie poddawana jest zjawisku parzenia, trwającemu do 4 godzin, po czym otrzymujemy gotowy produkt.





# KONESER

*Rozpięszczaj się po plasterku a będziesz w siódmym niebie*

Mam przyjemność zaprezentować Państwu założoną w 1991 r. firmę, która zarządzana jest proekologicznie, zgodnie z europejskimi zasadami i wymogami środowiskowymi, a celem jej jest produkcja wysokogatunkowych wyrobów z pełnej gamy mięs: wieprzowych, wołowych, drobiowych, dziczyzny oraz jagnięciny. Stosujemy metody zgodne z najstarszymi recepturami staropolskimi, regionalnymi oraz własnymi. Daje to gwarancję doskonałej jakości i estetycznego wyglądu naszych wyrobów. Naszą specjalnością jest produkcja przetworów wieprzowych, oparta na surowcu świni złotnickiej białej oraz wyrobów z gęsi opartych na gęsi siwej.



Produkcję zaczynamy od doboru odpowiednich ras trzody chlewnej i bydła. Mięsa, z których są sporządzane przetwory, pochodzą z ekologicznych gospodarstw rolnych. Nasze wyroby nie zawierają konserwantów, ani innych sztucznych wypełniaczy. Spełniają też wymagania jakościowe diety bezglutenowej i optymalnej. Ekologiczne metody na wszystkich etapach hodowli i produkcji zapewniają wysoką wartość odżywczą i zdrowotną wytwarzanych przez nas mięs.

W celu zagwarantowania przedłużonego okresu przydatności do spożycia stosujemy pakowanie próżniowe. Cały produkowany asortyment konfekcjonowany jest w małe batony i plastry umożliwiające sprzedaż bezpośrednio z urzędzeń chłodniczych na halach sprzedażowych.

Realizujemy także zamówienia indywidualne na dostawy: prosiaków pieczonych faszerowanych lub wędzonych, jagniąt pieczonych, szynki z bójnickiej, dzików pieczonych, jako dania gorące łącznie z pełnym cateringiem, zgodnie z życzeniem naszego klienta. Dbając o zaspokojenie Państwa oczekiwań gwarantujemy sprawną realizację zamówień z dostawą własnym specjalistycznym transportem.

Do naszych produktów się wraca i nigdy o nich nie zapomina.



## KONESER

ul. Generała Kazimierza Pułaskiego 12  
07-202 Wyszki  
tel. (29) 742 42 63, fax (29) 742 42 63  
e-mail: koneserwyszkow@o2.pl  
www.koneser.wyszkow.w.interia.pl



# KROKUS

## Przetwórnia Owoców i Warzyw Czesław Caryk

*Tradycja i natura*



Jesteśmy rodzinnym zakładem przetwórstwa owoców i warzyw. Zakład mieści się we wsi Pająków na granicy województwa mazowieckiego i lubelskiego w pobliżu Kazimierza Dolnego, Janowca i Puław.

Jesteśmy silnie zakorzeni w naszej społeczności lokalnej. Owoce i warzywa kupujemy od okolicznych rolników, którzy mają dużą wiedzę na temat upraw. Wpływają na to wielowiekowe tradycje ogrodnicze regionu, jak również posiadane przez naszych dostawców wykształcenie rolnicze i dostęp do aktualnej wiedzy. Współpracujemy z nimi od wielu lat, dzielimy

się naszymi doświadczeniami, wspieramy ich merytorycznie. To współdziałanie pozwala nam otrzymać świeży surowiec najwyższej jakości. Równie ważna jak surowiec jest praca w oparciu o GHP/GMP oraz HACCP. Połączenie tych dwóch elementów pozwala nam produkować przetwory najwyższej jakości.

*Tworząc nasze produkty kierujemy się trzema zasadami:*

- ma być tak smacznie, abyśmy sami nie mogli oprzeć się naszym produktom,
- produkujemy przetwory tak, jak niegdyś robiono to w naszych domach, wg wypróbowanych przepisów pochodzących z XIX i początku XX w.,
- w procesie produkcji staramy się zachować jak najwięcej walorów odżywczych świeżych owoców i warzyw.

W składzie naszych przetworów nie znajdziecie Państwo konserwantów, aromatów, barwników i innych dodatków charakterystycznych dla żywności masowej.

Produkujemy dla Państwa zdrowe i smaczne produkty o typowym dla tradycyjnej kuchni polskiej smaku. Staramy się przypominać przetwory niegdyś bardzo popularne, dziś nieco zapomniane.



### KROKUS

**Przetwórnia Owoców i Warzyw Czesław Caryk**

Pająków 25 B, 26-704 Przytyk

tel. (48) 677 50 23

e-mail: [info@przetwory.com](mailto:info@przetwory.com)

[www.przetwory.com](http://www.przetwory.com)



## Zupa śliwkowa



### Składniki:

- ☞ 1 stoik powideł śliwkowych bez dodatku cukru Krokus
- ☞ 1 szklanka słodkiego wina
- ☞ 1 szklanka wody
- ☞ 4 goździki
- ☞ 1 gwiazdka anyżu
- ☞ 1/2 kawałka kory cynamonu

### Pianki:

- ☞ 3 białka
- ☞ 6 łyżek cukru
- ☞ szczypta soli
- ☞ brązowy cukier do posypania

### Sposób przygotowania:

Do garnka przełożyć stoik powideł śliwkowych bez dodatku cukru KROKUS. Dodać wodę, wino i przyprawy korzenne (najlepiej w zaparzaczu do herbaty, tak aby na końcu można je było wyjąć) dokładnie wymieszać. Doprowadzić do wrzenia, gotować na wolnym ogniu przez ok. 15–20 min. Nastawić wodę w garnku. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę, a następnie dodawać po łyżce cukru cały czas miksując. Ubitą pianę kłaść na gotującą wodę. Przewrócić na drugą stronę, odcedzać na osobny talerz.

Zupę podawać z piankami posypanymi brązowym cukrem.

## Gruszka korzenna Krokus zapiekana z serem i orzechami

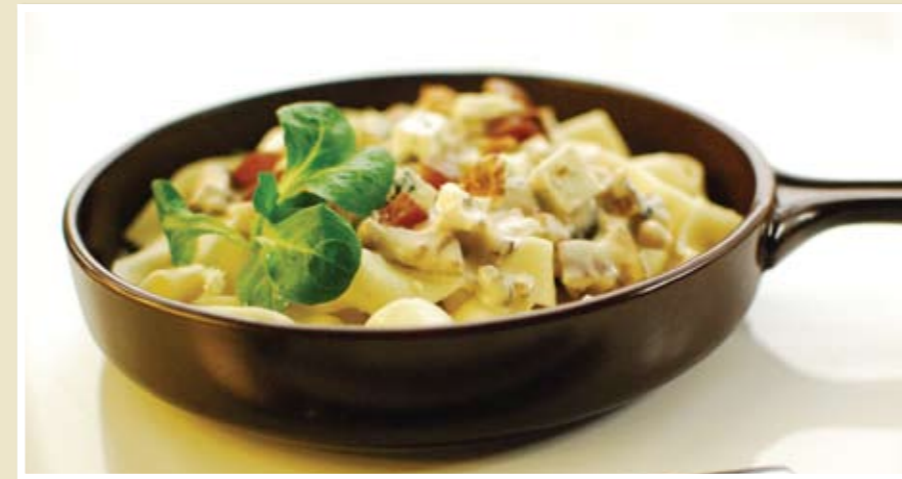
### Składniki:

- ☞ 8 połówek gruszek korzennych Krokus
- ☞ 10 dkg boczku wędzonego
- ☞ 10 dkg sera roquefort
- ☞ garść rodzynek
- ☞ garść orzechów włoskich
- ☞ olej orzechowy opcjonalnie

### Sposób przygotowania:

Gruszki wyjąć z zalewy, odsączyć, wydrążyć łyżeczką. 8 połówek orzecha odłożyć do dekoracji, resztę grubo posiekać. Boczek pokroić w kostkę, przysmażyć, wymieszać z serem roquefort, rodzynekami, orzechami. Nakładać farsz na połówki gruszek, można lekko skropić olejem orzechowym. Zapiekać 10–15 min. w temp. 18°C.

Podawać na gorąco jako przekąskę.



## Tagliatelle z gruszką i orzechami

### Składniki:

- ☞ 5 połówek gruszek korzennych Krokus
- ☞ 15 dkg orzechów włoskich grubo siekanych
- ☞ 2,5 łyżki masła
- ☞ 22–25 dkg sera gorgonzola
- ☞ 300 ml śmietany
- ☞ sól, pieprz
- ☞ makaron tagliatelle

### Sposób przygotowania:

Gruszki wyjąć z zalewy, osączyć, pokroić w grubą kostkę. Ser pokroić w grubą kostkę. Masło rozpuścić w dużym rondlu, dodać orzechy, podsmażyć, dodać ser, rozpuścić na małym ogniu, dodać gruszki, śmietanę, zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Sos pasuje do makaronu, warzyw gotowanych na parze.

## Sernik z morelowe kuriaty

### Składniki:

- ☞ ok. 25 dkg ciastek pełnoziarnistych
- ☞ 10 dkg miękkiego masła
- ☞ 3/4 szklanki konfitury morelowej Krokus
- ☞ 1 łyżka soku z cytryny
- ☞ 450 g twarogu sernikowego o temp. pokojowej
- ☞ 1/2 szklanki kwaśnej śmietany o temp. pokojowej
- ☞ 3/4 szklanki cukru
- ☞ 1 cukier waniliowy
- ☞ 2 duże lekko rozbite jaja

### Sposób przygotowania:

Masło roztopić. Ciastka utrzeć w malakserze na jednolitą masę. Wymieszać masło z ciastkami na jednolitą masę. Rozłożyć na blaszce o wym. ok. 22,5 x 32,5 cm. Przycisnąć naczyniem o płaskim dnie tak, aby ciasto było równe. Piec ok. 15 min. w temp. 180°C. Wystudzić w blaszce. Piekarnik nastawić na 160°C. Konfiturę zmiksować z sokiem z cytryny. W dużej misce ubić mikserem twaróg sernikowy, śmietanę, cukier. Dodać cukier waniliowy i jaja. Ubijać aż masa będzie puszysta i gładka. Ser wylać na wystudzony spód. Nakładać łyżeczką kropki masy morelowej i szpikulcem lub wąskim nożem delikatnie zataczać ósemki zaczynając od środka kropki do uzyskania pożądanego wzorku. Piec ok. 25 min. – do ścięcia. Lekko ostudzić i wstawić do lodówki na ok. 2 godz, tak, aby ciasto było zimne i zgęstniało.

Kroić na małe kwadraty.



# KARCZMA BUKÓWKA

*Jako, że u Bukówce dobra gospodyni. Co to ma pełno  
u kamorce i skrzyni. U was wielki napór jada wszelakiego.  
Zagrychły, pierogów, stonoga, stodekiego*



Stylizowaną na dawną chałupę KARCZMĘ BUKÓWKA znajdziemy pośrodku trasy łączącej północ i południe Polski, w pięknej okolicy pomiędzy dębowymi rezerwatami przyrody, wśród pejzaży, gdzie żył i tworzył Józef Chełmoński.

Na wygodniakich podróżnych czeka, mieszcząca 70 osób sala restauracyjna oraz dwa razy większa sala bankietowa, obie rodem z XIX wieku, urządzone z takim samym smakiem, z jakim goście zjadają potrawy. „Bywam w wielu polskich restauracjach i zawsze utwierdzam się w tym, że u nas jest najsmaczniej. W poszukiwaniu dawnych receptur, sięgamy do korzeni naszej kultury i obyczajów. Na zupę grzybową przyjeżdżają goście z drugiego końca Warszawy, golonka rozplywa się w ustach, placek węgierski jest chrupiący, a szarlotka wygrała wiele konkursów kulinarnych. Dumni jesteśmy z tego, że mamy bardzo wielu stałych gości, którzy przekonali się, że nasze jedzenie jest świeże i smaczne. Nie obawiają się przyjechać nawet z małymi dziećmi. Organizują u nas wesela, potem chrzciny, wracają wielokrotnie i zawsze wychodzą zadowoleni.

U nas gość zastanie zawsze najwyższą jakość jedzenia, dania XXL, rodzinną atmosferę oraz ciepły, własnej produkcji chleb, – mówi właścicielka Luiza M. Waszczuk. W przygotowaniu wszystkich potraw sięgamy do starych receptur. Ciekawe jest to, że do tradycji nawiązuje nie tylko smak, ale i nazwy, a nawet pisownia serwowanych potraw. W menu mile zaskoczą nas brzmiące staropolsko pozycje, jak: camembert z żurawiną i szynką, zapieczony jak Mistrz Polikarp kazał czy pasztet wiejski od Wielmożnych Panów Camberlandów.



## KARCZMA BUKÓWKA

ul. Warszawska 6a, 96-321 Nowa Bukówka

tel. (46) 858 91 61, 501 625 879

e-mail: kontakt@karczmabukowka.pl

www.karczmabukowka.pl



# KARCZMA POHULANKA

*XVIII-wieczna karczma-muzeum w skansenie*



XVIII-wieczna karczma to przede wszystkim obiekt muzealny, przeniesiony do skansenu w Sierpcu z Sochocina koło Płońska. POHULANKĄ została „ochrzczona” w roku 1992, podczas realizacji filmu „Szwadron”. W filmie „Pan Tadeusz” przeobraziła się natomiast w karczmę Jankiela. Faktem jest, że gdy goście tu zawitają, zwykle trudno im jest opuścić gościnne progi karczmy. Klimat tego miejsca tworzy nie tylko jego

położenie i tradycyjnie urządzone wnętrze, ale przede wszystkim miła obsługa.

Specjalnością POHULANKI jest niepowtarzalny chleb domowego wypieku, który waży aż 7kg! W połączeniu ze smalcem i ogórkiem smakuje naprawdę wybornie. Każdy gość spragniony staropolskiego jada znajdzie tu takie smakołyki jak: bigos, żur na białej kiełbasie, zupę grzybową na kwasie z kapusty, kluchy kartoflane ze skwarkami i twarogiem, kiełbasę oraz kaszankę na ciepło, kilka rodzajów pierogów i dania obiadowe na zamówienie. W POHULANCE nasycić można nie tylko głód, ale i nabyć wyroby rękodzieła ludowego oraz kolorowe pamiątki związane z sierpeckim skansenem.

Karczma POHULANKA to tak urzekające miejsce, że zauroczyło już niejednego. Nawet prawdziwego mistrza kuchni – Karola Okrasę. Niespotykany wdzięk i atmosfera skansenowskiej karczmy sprawiła, że Karol Okrasa postanowił właśnie tutaj przyrządzić kilka smacznych potraw, wśród których znalazły się: kluski kartoflane, zupa grzybowa na kwasie z kapusty oraz aromatyczna baranina. Gospodyni karczmy, która od czasu wizyty Karola Okrasy, na pamiątkę wydarzenia serwuje nowy smakołyk o znaczącej nazwie – kluski z okrasą.



**KARCZMA POHULANKA**

ul. Narutowicza 64, 09-200 Sierpc

tel. 603 063 545

e-mail: [stelmanski@wp.pl](mailto:stelmanski@wp.pl)

[www.mwmskansen.pl](http://www.mwmskansen.pl)





## Kluski ziemniaczane ze skwarkami i białym serem

### Składniki:

- 🍷 ziemniaki
- 🍷 mąka pszenna i żytnia
- 🍷 sól
- 🍷 boczek świeży
- 🍷 biały ser do posypania

### Sposób przygotowania:

Ziemniaki utrzeć na tarce dodać mąkę żytnią i pszenną po połowie, osolić i wymieszać. Mąki dodać tyle, aby konsystencja ciasta była taka aby łyżka włożona w ciasto nie przewróciła się. Takie ciasto nakładamy na deskę i łyżką wrzucamy małe kluseczki na osoloną gotującą się wodę, po czym zbieramy durszlakiem, odcedzamy i płuczemy pod zimną wodą. Boczek kroimy w kostkę, smażymy na złoty kolor, połać kluski, wymieszać i posypać białym serem.



## Czarna z kluskami ziemniaczanymi

### Składniki:

- 🍷 1 kaczką
- 🍷 4 litry wody
- 🍷 śliwki, jabłka
- 🍷 dużo świeżej włoszczyzny
- 🍷 przyprawy

### Sposób przygotowania:

Sprawioną kaczkę ugotować dodając warzywa. Ugotować i zaprawić mąką wymieszaną z krwią kaczki. Doprawić octem jabłkowym uprzednio sporządzonym z obierzyn jabłkowych. Podawać z kluskami ziemniaczanymi.



# PASIEKA „MAŁA PSZCZÓŁKA”

*Miód i wyroby z niego strzymano  
się prawdziwą pasję pani Anny*



Pasiekę „Mała Pszczółka” znajdziemy na wschodzie Polski, w malowniczo położonej na Mazowszu, Starej Kornicy, terenach na których przez wieki przenikały się różnorodne kultury.

Pasieka liczy obecnie 20 rodzin pszczelich, którymi zajmujemy się w sposób tradycyjny. Bogactwo roślinności porastające

ziołowe łąki znajdujące się w naszej okolicy, zapewnia pszczołom wystarczające pożytki nektarowe i pyłkowe. Największą naszą chlubą jest miód wielokwiatowy łąkowy. Wyróżnia się charakterystycznym i niepowtarzalnym aromatem, dzięki któremu został wpisany na listę produktów tradycyjnych województwa. Docenili to znawcy, którzy w 2013 r. przyznali mu trzecie miejsce w konkursie na Najlepszy Produkt Tradycyjny Wschodniego Mazowsza, a rok później Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego. Poza miodem znajdziecie u nas propolis i świecę z wosku.

Goście, którzy odwiedzą naszą pasiekę będą mieli okazję skosztować prawdziwych miodowych smakołyków, których smak na długo pozostaje w pamięci. Spośród regionalnych wyrobów tradycyjnych polecam piernik babuni, który przed podaniem musi leżakować i z takiego właśnie powodu nazwany został „tygodnikiem”, miody pitne, nalewki miodowe oraz wiele innych produktów z dodatkiem miodu. Zarówno młodszych, jak i starszych zapraszamy na warsztaty pszczelarskie, które prowadzimy zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

Zapraszamy do naszej pasieki na wszystko co naturalne i zdrowe!



## PASIEKA „MAŁA PSZCZÓŁKA”

Anna Szpura

Stara Kornica 119, 08-205 Stara Kornica

e-mail: [anna.szpura@wp.pl](mailto:anna.szpura@wp.pl)



## Piernik babuni zwany tygodnikiem

### Składniki:

- ☞ 1 kg mąki
- ☞ 2 szklanka cukru
- ☞ 1 kg miodu z pasiek z terenu naszej gminy
- ☞ przyprawy korzenne do piernika
- ☞ 6 jaj
- ☞ 2 łyżki sody
- ☞ śmietana (z wiejskiego mleka krowiego)

### Sposób przygotowania:

- Etap 1 – Jaja ubić z cukrem. Mąkę wsypać do miski. Dodać 2 łyżki sody.  
Połączyć z ubitymi jajkami z cukrem.
- Etap 2 – Dobrze wymieszać i dodać 1 kg miodu.  
Wszystkie składniki połączyć i zagnieść ciasto.
- Etap 3 – Ciasto odstawić w ciepłe miejsce na 1 tydzień.
- Etap 4 – Po tygodniu piec placki, które można przechowywać przez kilka tygodni.



## Mlekiarka aptekarska

### Składniki:

- ☞ cytryny
- ☞ cukier
- ☞ spirytus
- ☞ mleko



### Sposób przygotowania:

Składniki połączyć i odstawić na 6 tygodni, po tym czasie przefiltrować.

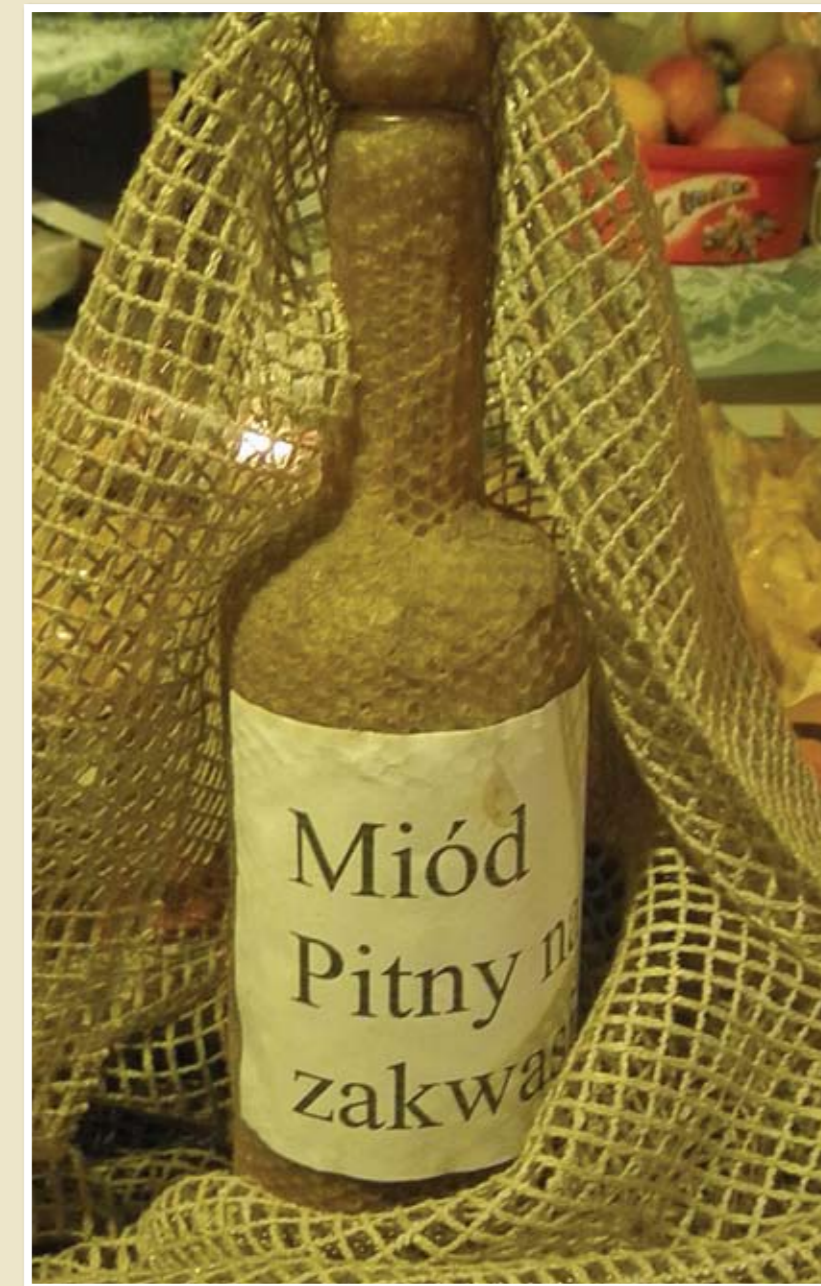
## Miód na zakwasie Wesoły Romek

### Składniki:

- ☞ miód
- ☞ woda
- ☞ chmiel
- ☞ drożdże
- ☞ mąka pszenna

### Sposób przygotowania:

Do miodu doskonale oczyszczonego od wosku dolać wody i wymieszać. Zagotować, aby odparowała połowa płynu. Dolać zimnej wody i ponownie połowę płynu odparować. Zebrać pianę łyżką. Dodać chmiel – same szyszki. Z chmielem gotować godzinę. Przebrać do drewnianego naczynia i poczekać, aż ostygnie. W tym czasie przygotować zakwas. Wziąć troszkę chmielu i dodać dwie łyżki drożdży, 2 łyżki pszennej mąki i dwie szklanki płynu. Odstawić w ciepłe miejsce. Dodać zakwas do chłodnego miodu i postawić w ciepłym miejscu na parę tygodni. Przepędzić płyn przez flanelę i przebrać do butelek. Im będzie dłużej stał tym jest lepszy.



## Napój rabarbarowo-lipowy

### Składniki:

- ☞ rabarbar
- ☞ cukier
- ☞ suszony kwiat lipowy
- ☞ miód

### Sposób przygotowania:

Rabarbar zetrzeć na tarce, wycisnąć sok. Do garnka wlać wodę, dodać sok z rabarbaru, suszony kwiat lipowy i zagotować. Po zagotowaniu przecedzić i posłodzić miodem i cukrem.



# NALEWKARNIA LONGINUS

R. Dziliński, Rafał Dziliński

*Jakość czerpiemy z natury*

Pochodzę z ziemiańskiej rodziny z północnego Mazowsza i jak tylko sięgam pamięcią, na stołach moich dziadków i rodziców pojawiały się własnej produkcji nalewki. Przekazali mi zamiłowanie do nalewek, którym „zaraziłem” również moją żonę, Marzenę. Pierwsze trunki przygotowywaliśmy sami, ale spożywaliśmy w towarzystwie rodziny i przyjaciół. To ich przychylne opinie sprawiły, że przygodę z nalewkami postanowiliśmy rozpocząć na poważnie.

Jeszcze zanim powstała nazwa firmy, mieliśmy upatrzone wzór butelek, których chcieliśmy używać – bardzo wysmukłe, kojarzyły mi się z wysokim szlachetnym rycerzem, jakim zawsze był dla mnie Longinus Podbipięta, jeden z barwniejszych bohaterów „Ogniem i mieczem” H. Sienkiewicza. To postać oryginalna, melancholijna i sympatyczna, zupełnie tak, jak produkowane przeze mnie nalewki. Tak powstała Nalewkarnia Longinus. Od ponad 15 lat zajmujemy się wytwarzaniem nalewek owocowych, wypróbujmy różne tradycyjne receptury i surowce.

Każda z nalewek to efekt wieloletnich doświadczeń i wielomiesięcznej, wykonywanej ręcznie, pracy. Moim mottem jest przekonanie o tym, że pasja rodzi profesjonalizm, profesjonalizm daje jakość, a jakość to luksus. Dlatego to, co robimy, wykonujemy najlepiej jak potrafimy. Cieszę się, że docenili to specjaliści, którzy naszym nalewkom z aroni, czarnej porzeczki, pigwy czy czarnego bzu przyznali wyróżnienia i nagrody m.in. dwa lata z rzędu Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.



## NALEWKARNIA LONGINUS

R. Dziliński, Rafał Dziliński  
ul. Leśna 52, 06-400 Ciechanów  
tel. (23) 673 59 63, 602 187 986  
e-mail: rafaldzilinski@o2.pl  
e-mail: sklep@nalewki.net  
www.nalewki.net



# NALEWKI STAROPOLSKIE

## Karol Majewski i Wspólnicy Sp. z o.o.

*Lubię, kiedy ludziom smakuje i gdy słyszę, że moje nalewki przypominają wyrobę prababci czy pracioci*



### NALEWKI STAROPOLSKIE

*Kolekcja dla koneserów*

www.nalewki.pl



Nalewki Staropolskie tworzymy domowym tradycyjnym sposobem, niezmiennym od XVIII wieku. Owoce pochodzą z małych wiejskich sadów, ekologicznych upraw i leśnych polan. Preferujemy dzikie odmiany, często zapomniane, jak na przykład Ałycza (śliwa wiśniowa), rajskie jabłuszka, pigwowiec zwyczajny z Borów Tucholskich czy tarnina z Bieszczad i Gorców. Nalewki początkowo dojrzewają na słońcu, które wydobywa z owoców cały

bukiet najwspanialszych aromatów i smaków, potem przez wiele lat leżakują w słojach i gąsiorach w chłodnych i ciemnych piwnicach. Dzięki temu osiągają swój niepowtarzalny smak. Minimalny czas oczekiwania to trzy lata. Nie dodajemy żadnych esencji zapachowych, barwników, poprawiaczy. Niezwykle, naturalne aromaty, barwy i smaki osiągamy trzymając się starych receptur i przepisów oraz korzystając z blisko 40-letniego doświadczenia i wiedzy Karola Majewskiego – mistrza smaku i założyciela firmy, który w swoim życiu zrobił już ponad trzysta nalewek. Cały proces produkcyjny wykonywany jest ręcznie, w domowy sposób.

Nalewki Staropolskie to niszowe produkty ekskluzywne z najwyższej półki pod względem jakości i wyglądu. Poszczególne rodzaje nalewek wytwarzamy w krótkich rocznikowanych seriach. Zostaliśmy Laureatem Nagrody Godła Teraz Polska oraz wielu festiwali. Rekomenduje nas też Slow Food (trzy smaki mają certyfikaty), a wśród naszych stałych odbiorców widnieją Kancelaria Prezydenta RP, Kancelaria Sejmu RP, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, Ministerstwo Spraw Zagranicznych czy Restauracja Atelier Amaro.

### NALEWKI STAROPOLSKIE

Karol Majewski i Wspólnicy Sp. z o.o.

ul. Wiosenna 60, 05-092 Łomianki

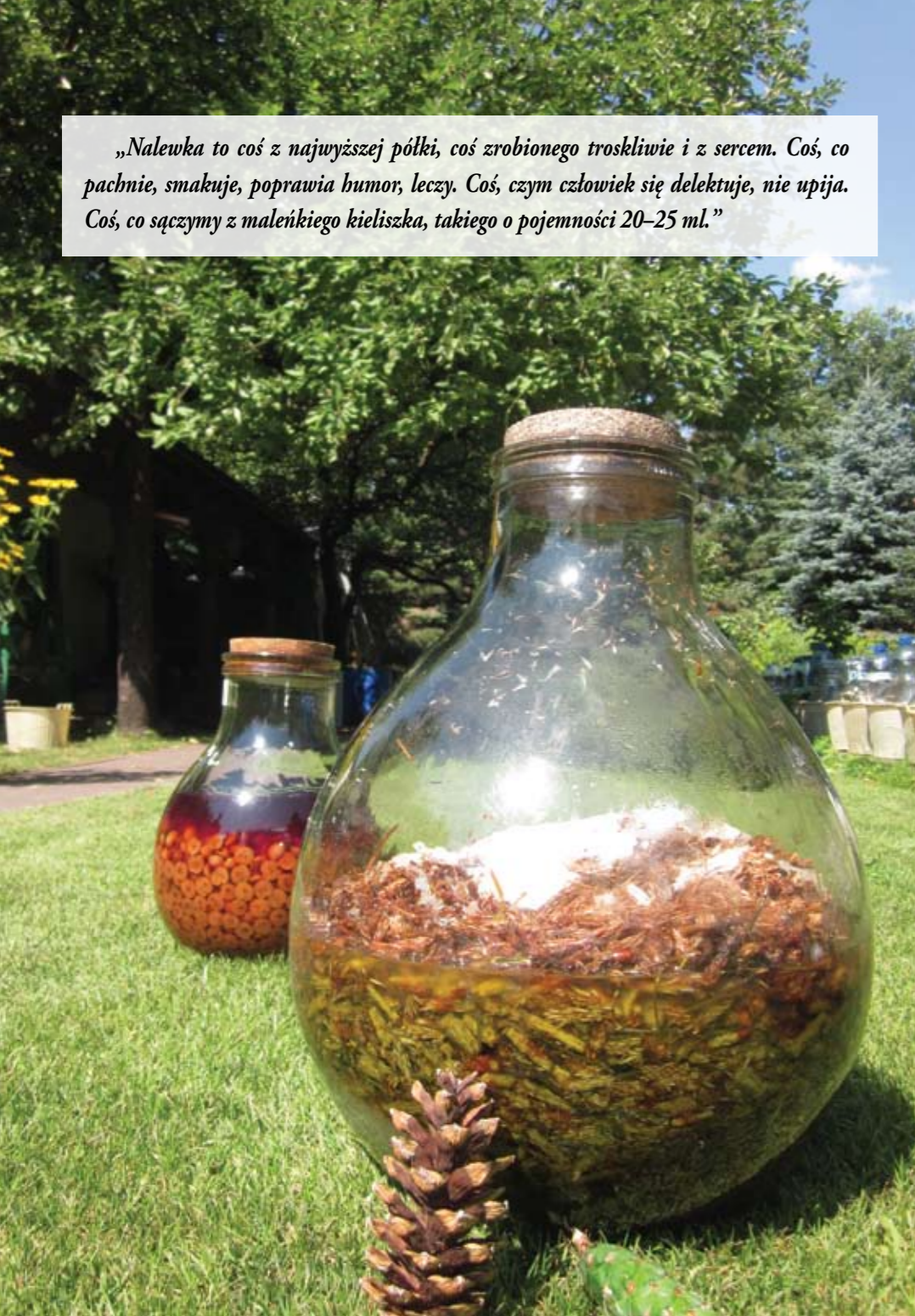
tel./fax (22) 864 65 47

e-mail: nalewki@nalewki.pl

www.nalewki.pl



„Nalewka to coś z najwyższej półki, coś zrobionego troskliwie i z sercem. Coś, co pachnie, smakuje, poprawia humor, leczy. Coś, czym człowiek się delektuje, nie upija. Coś, co sączymy z małego kieliszka, takiego o pojemności 20–25 ml.”



## Nalewka na pędach sosny Zapach lasu

### Składniki:

- ☞ 1 l świeżo zebranych pędów sosny
- ☞ 1 kg cukru
- ☞ 1 l alkoholu 60% vol

Nalewkę na pędach sosny robimy z majowych przyrostów sosnowych. Bardzo istotny jest moment zrywania, gdy pędy są za krótkie lub za długie (drewnieją) to nie oddają soku. W miesiącu maju to czas około dwóch tygodni kiedy są najlepsze warunki do zbierania przyrostów sosnowych.

### Sposób przygotowania:

Zerwane pędy kroimy na kawałki o długości 3–4 cm, warstwami przesypujemy cukrem i wystawiamy na słońce. Sok z pędów powinien w zależności od nasłonecznienia pojawić się po 3–4 tygodniach. Słoje z pędami trzymamy na słońcu do początku września, następnie zlewamy sok przez sito, odstawiamy go w chłodne, ciemne miejsce. Natomiast pędy zalewamy alkoholem o mocy do 60% vol, mieszamy i wystawiamy na słońce na 3–4 dni. Po tym czasie łączymy sok z pędów sosny z odcedzonym nastawem, pędy wyciskamy, wlewamy wszystko do słoja i odstawiamy do leżakowania w piwnicy na co najmniej jeden rok.

W medycynie ludowej syrop sosnowy to sprawdzone lekarstwo (syrop Pini) na dolegliwości związane z chorobami górnych dróg oddechowych. Dzięki właściwościom bakteriobójczym i wykrztuśnym syrop z sosny zwyczajnej (*Pinus silvestris*) pomaga przy leczeniu infekcji gardła i stanach zapalnych dróg oddechowych.



## Nalewka Staropolska Wiśniowa

### Składniki:

- ☞ wiśnie odmiany Nadwiślańska Odrostówka
- ☞ alkohol o mocy 70%. Uzyskamy go, mieszając wódkę (40%, najlepiej zbożową) i spirytus (96%) w proporcji litr na litr, lub rozcieńczając spirytus wodą (jak najczystsza, najlepiej przygotowaną i schłodzoną) – wtedy wlewamy 0,4 litra wody do litra spirytusu
- ☞ słoje z jasnego lub ciemnego szkła do maceracji
- ☞ słoje z ciemnego szkła do leżakowania

### Sposób przygotowania:

Owoce drylujemy i zasypujemy cukrem. Zalewamy 70% alkoholem i wystawiamy w gąsiorze/słoju na słońce. Co pewien czas trzeba naczynie obracać, aby nastawa była mniej więcej

równo nagrzewana. Zlewamy po 3–5 tygodniach (czas zależy od pogody; im gorętsze lato, tym jest krótszy, trzeba co jakiś czas próbować), a owoce w gąsiorze zalewamy taką ilością wódki (40%), aby je ledwo przykryła. Czekamy trzy tygodnie i wyciskamy owoce (najlepiej w dwie osoby: wiśnie układamy na tetrową pieluchę, zawijamy. Każdy skręca mocno swój koniec pieluchy, aby odcisnąć jak najwięcej soku do podstawionego naczynia). Mieszamy obie części nalewki, wlewamy do butelek i czekamy, aż dojrzeje. Optymalny czas dojrzewania to 2 lata.



# OKRĘGOWA SPÓŁDZIELNIA MLECZARSKA w Grodzisku Mazowieckim

*Najwyższa jakość  
oraz wyborny, niepowtarzalny smak*

Od ponad siedemdziesięciu lat zajmujemy się skupem i przetwórstwem mleka oraz handlem artykułami mleczarskimi. Przez te lata staliśmy się znanym i cenionym producentem artykułów nabiałowych, cieszącym się uznaniem zarówno wśród specjalistów z branży, jak i konsumentów. Naszą misją jest ciągłe doskonalenie technologii produkcji oraz troska o bezpieczeństwo produkowanych wyrobów, co przekłada się na ich wysoką jakość. Od ponad dwudziestu lat specjalizujemy się w produkcji serów mozzarella, które prowadzamy pod różnymi postaciami, zarówno w postaci wiórek, jak i w większych blokach, a nawet wędzoną. Podążając za preferencjami

konsumentów wprowadziliśmy na rynek mozzarellę w postaci minikuleczek w zalewie, które są idealne do bezpośredniego użycia w sałatkach. Poza serami mozzarella specjalizujemy się w produkcji szerokiej gamy napojów fermentowanych, twarogów, śmietanki i mleka.

Jako pierwsza spółdzielnia mleczarska w kraju rozpoczęliśmy produkcję śmietany 18% w praktycznym szklanym słoiczku. Produkt ten skierowaliśmy do wymagających klientów, na równi ceniących jakość, estetykę oraz wyjątkowy, niepowtarzalny smak.

Wysoka jakość oferowanych przez nas produktów znalazła uznanie wśród konsumentów, czego odzwierciedleniem są liczne wyróżnienia i nagrody m.in. medal „Za Najwyższą Jakość” czy puchar „Polskiego Producenta Żywności”.



## OKRĘGOWA SPÓŁDZIELNIA MLECZARSKA

w Grodzisku Mazowieckim

ul. Traugutta 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

tel. (22) 755 52 65

e-mail: handel@osmgm.pl

www.osmgm.pl



# GOSPODARSTWO ROLNE

## Franciszek Kesler

*Niech porzucenie będzie lekarstwem  
a lekarstwo porzuceniem*



Od 1978 r. prowadzę w województwie mazowieckim gospodarstwo rolne o powierzchni około 40 ha. Uprawiam zboże i rzepak, prowadzę także hodowlę zwierząt. Przetwórstwo produktów rolnych fascynowało mnie od zawsze. Zamiłowanie do przetwarzania własnych surowców zaszczepili we mnie moi rodzice. Chcąc iść ich śladem, zacząłem pogłębiać swoją wiedzę na ten temat, a następnie plany wprowadzać w działanie. Przede wszystkim kontynuowałem dzieło mojego ojca – tradycję tłoczenia oleju z rzepaku. Ta czynność sprawia mi prawdziwą satysfakcję. Olej rzepakowy jest moją specjalnością, zamiłowaniem, a jednocześnie pracą. Wytwarzam go z nasion pochodzących z własnej produkcji, uprawianych według własnej technologii. Odmiana rzepaku, która zapewnia wyjątkowe walory smakowe i zapachowe pozostaje rodzinną tajemnicą.

Olej mojej produkcji świetnie nadaje się do surówek. Wyśmienicie smakuje z chlebem razowym, kaszami czy ziemniakami. Opinie konsumentów, którzy potwierdzili, że olej rzepakowy Keslera jest najwyższej jakości, zachęciły mnie do udziału w konkursach, czego efektem były wyróżnienia i nagrody. W 2011 r. otrzymałem I nagrodę w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, trzy lata później wyróżnienie w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego, a w 2015 r. uzyskałem tytuł Laureata XXII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Promocyjnego AGRO POLSKA.



### GOSPODARSTWO ROLNE

Franciszek Kesler  
ul. Ogrodowa 7, Stare Lubiejewo  
07-300 Ostrów Mazowiecka  
tel. 604 561 423  
e-mail: Franciszek.kesler@wp.pl



# PPUH STELMAŃSKI

## Łukasz Stelmański

### *Smalec według staropolskiej receptury*

Nasza firma mieści się w Sierpcu w województwie mazowieckim. Produjemy smalec z dodatkami. Robimy to bez konserwantów, według staropolskiej receptury. Proponujemy powrót do tradycji i rodzimych smaków. Nasz smalec produkowany jest od 10 lat. To produkt rodzinny. Początkowo dostępny był tylko w Karczmie Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Od dwóch lat w niewielkich ilościach, znaleźć go można również w sklepach. Współpracujemy z małą lokalną masarnią

zaopatrującą się u lokalnych mazowieckich gospodarzy. Wypuszczamy na rynek nieduże partie towaru. Za to wkładamy dużo czasu i pracy w to, aby produkt, który opuszcza nasz zakład spełniał wysokie wymagania każdego klienta.

Nieodzownym dodatkiem do smalcu są oczywiście ogórki kiszane oraz małosolne. Dużą uwagę poświęcamy temu, aby te używane przez nas były ekologiczne i smaczne. Dlatego sami je siejemy, pielimy, zbieramy, a następnie kisimy. Ogórki zalewamy solanką z wody sierpeckiej, która uchodzi za jedną z najlepszych na Mazowszu. By zaspokoić gusta smakoszy naszego smalcu, do ogórków dodajemy również pochodzące z własnego gospodarstwa warzywa, takie jak: koper, chrzan czy czosnek.

Produkt promujemy na terenie całego kraju na różnego rodzaju targach i jarmarkach produktów regionalnych. Poznała nas już Warszawa, Płock, Białystok, ale także Słupsk, Toruń, Gorzów Wielkopolski oraz wiele innych miast i miasteczek.



**PPUH STELMAŃSKI**

Łukasz Stelmański

ul. Bema 27, 09-200 Sierpc, tel. 505 934 972

e-mail: [stelmanski@wp.pl](mailto:stelmanski@wp.pl)

[www.smalesierpc.pl](http://www.smalesierpc.pl)



# CHLEB ŻYCIA PPUH ER

## Robert Jasiński



CHLEB ŻYCIA – ZDROWIE Z NATURY – to nie slogan mający przyciągnąć konsumenta, ale filozofia działań na jakie postanowiliśmy się zdobyć, by wprowadzić na rynek zdrowe, naturalne produkty, również unikalne w smaku i oprawie.

Nasza firma istnieje od 1995 r., ale markę CHLEB ŻYCIA stworzyliśmy w 2010. Choć to dopiero początek jej funkcjonowania to potencjał marki jest już zauważalny na polskim rynku.

CHLEB ŻYCIA – to marka uznana przez ekspertów, którzy aż trzy razy przyznali jej I miejsce na Mazowszu, honorując Laurem Marszałka Województwa Mazowieckiego. Nasze chleby otrzymały również wyróżnienia i nominacje, goszcząc na licznych wystawach i targach.

Jako pierwsi na rynku postanowiliśmy podzielić się swymi sukcesami i umożliwić wypiek naszych utytułowanych chlebów w każdym domu i to bez automatów do wypieku, a z użyciem domowego piekarnika.

Każdy z 16 rodzajów chleba świeżego ma swój odpowiednik w gotowej mieszance wypiekowej, z użyciem której samodzielny wypiek mistrzowskiego chleba jest niezwykle prosty. Poza mieszankami w naszej ofercie znajduje się cała gama mąk piekarskich o różnych typach (również tych mało spotykanych), mąk specjalistycznych (np. dla osób zmniejszających spożycie glutenu), jak również mąk funkcjonalnych np. z łuski gryki czy amarantusa.

Mamy nadzieję, że nasz pomysł na wprowadzenie na rynek najwyższej jakości produktów gotowych, równocześnie z umożliwieniem samodzielnego wytworzenia ich w domu spotka się z Państwa uznaniem i w ten sposób nasz sukces stanie się również Waszym udziałem.

*Twórca marki CHLEB ŻYCIA*  
*Robert Jasiński*



**CHLEB ŻYCIA PPUH ER Robert Jasiński**

Budy Janowskie, ul. Jaśminowa 118  
05-300 Mińsk Mazowiecki  
tel. 502 225 119, fax (25) 756 38 83  
e-mail: robert@chlebzycia.eu  
www.chlebzycia.eu

## Chleb życia - prosta metoda 5 kroków

### Składniki na 1 formę chleba:

- ☞ 0,33 kg (1/3 paczki) – wybranej mieszanki CHLEBA ŻYCIA, np. CHLEBA SZLACHECKIEGO
- ☞ 0,10 kg (jedna duża mocno czubata łyżka) świeżego zakwasu
- ☞ 0,30–0,33 l letniej wody
- ☞ 1 mała łyżeczka soli
- ☞ olej roślinny do wysmarowania formy

### Sposób przygotowania:

- KROK 1 – wymieszaj dokładnie wszystkie składniki  
KROK 2 – umieść wymieszane ciasto w wysmarowanej olejem foremce  
KROK 3 – ustaw formę w ciepłym nieprzewodnym miejscu na kilka godzin – do pełnego rozrostu (od 4 nawet do 10 godzin)  
KROK 4 – dobrze wyrośnięte ciasto tuż przed wsadem nawilż wodą (spryskiwaczem lub pędzlem) i wstaw do nagrzanego piekarnika o temp. 210°C. Zaparuj komorę wypiekową lub wstaw do niej nieco wody w naczyniu żaroodpornym. Po 10 minutach obniż temperaturę do 185°C. Wypiekaj ok. 50–60 minut  
KROK 5 – po wyjęciu chleba z pieca odstaw gorące formy na kilkanaście minut, a następnie wyjmij z nich pieczywo.

### UDANYCH WYPIEKÓW!

Jeśli nie masz własnego zakwasu możesz bardzo łatwo wytworzyć go samodzielnie. O sposobie wytworzenia i przechowywania dowiesz się korzystając ze strony [www.chlebzycia.eu](http://www.chlebzycia.eu). Na stronie znajdziesz również rozszerzony opis przedstawionej wyżej metody uzupełniony zdjęciami – gotowy do pobrania w formacie PDF. Skorzystaj też z filmu instruktażowego.

[www.chlebzycia.eu](http://www.chlebzycia.eu) >>>zakładka >>> PRZEPISY/FILMY



# GPHU „KOWALSKI” Krzysztof Kowalski

*Tłoczeniem oleju oraz hodowlę trzody chlewnej zajmujemy się od pokoleń*



Przybywających do Nasięka witają żółte pola kwitnącego rzepaku, usiane na przemian chabrowym kwieciami lnu. To krajobraz niezwykle i fascynujący, podobnie jak prowadzona w tym miejscu działalność. Jesteśmy ludźmi pełnymi pasji. Tłoczeniem oleju oraz hodowlą trzody chlewnej zajmujemy się od pokoleń. Kiedyś istniała we wsi olejarnia, ale dziś mało kto o tym pamięta.

Naszą specjalnością jest produkcja niszowa z nasion lnu i rzepaku z własnej plantacji. Nasz produkt regionalny, którym

możemy się poszczycić to również hodowla trzody chlewnej rasy złotnicka biała. Olej lniany i rzepakowy tłoczmy na zimno, wykorzystując dawne maszyny i sprawdzone receptury. Od niedawna przygotowujemy także smakowy olej lniany z ziołami. Produkty do tłoczenia pozyskujemy z własnych upraw, a pozostały po wytłoczeniu oleju makuch wykorzystujemy w żywieniu tuczników jako naturalną paszę wysokobiałkową. W ten sposób, dzięki wzajemnie się uzupełniającej, różnorodnej działalności staliśmy się w dużej mierze gospodarstwem samowystarczalnym – mówi pan Kowalski. Oczywiście dumni jesteśmy ze wszystkich przyznanych nam dyplomów i certyfikatów, a szczególnie z wygranej w konkursie „Sposób na sukces” oraz ze złotych medali przyznanych naszemu olejowi lnianemu oraz schabowi długo dojrzewającemu.

Bierzemy udział w targach, wystawach i konferencjach. Z chęcią gościmy też wycieczki szkolne oraz wszystkich zainteresowanych naszą działalnością i zakupem wytwarzanych przez nas produktów.



## GPHU „KOWALSKI”

Krzysztof Kowalski

Winniki 18, 05-190 Nasielsk

tel. 661 584 558

e-mail: [biuro@olejekowalski.pl](mailto:biuro@olejekowalski.pl)

[www.olejekowalski.pl](http://www.olejekowalski.pl)





# Sledź macerowany w oleju lnianym

## Składniki:

☞ 1 kg filetów śledziowych w solance

## Napar:

☞ 70 ml wody

☞ 6 goździków

☞ 10 listków bobkowych

☞ łyżeczka pieprzu czarnego w ziarnkach

☞ 2 główki glogu

☞ sześć ziarenek ziela angielskiego.

## Sposób przygotowania:

Gotowe filety śledzia układamy w naczyniu kamionkowym i zalewamy solanką (na litr wody szklanka soli kamiennej). Tak przygotowane śledzie mogą leżeć nawet rok. Przed jedzeniem musimy je oczywiście wymoczyć w wodzie (w zależności od czasu zasolenia moczymy je od sześćdziesięciu minut nawet do dwunastu godzin). Wszystkie składniki zagotować. Po wystudzeniu naparu do-

dajemy do niego pół litra oleju lnianego (koniecznie tłoczonego na zimno). Śledzie układamy w płaskim naczyniu i zalewamy przygotowanym olejem z naparem z przypraw. Tak przygotowane śledzie wkładamy do lodówki. Możemy spożywać je już po kilku godzinach, ale najlepiej smakują siódmego dnia po przygotowaniu. Śledzie podajemy z drobno posiekaną cebulką z olejem lnianym i gorącymi ziemniakami.



# Schab dojrzewający ze świnii złotnickiej

## Składniki:

☞ ok. 1 kg ładnego schabu tylko ze świnii złotnickiej

☞ szklanka cukru

☞ szklanka soli

☞ mieszanka przypraw (u mnie majeranek, papryka, czosnek ,wg własnych preferencji smakowych)

## Sposób przygotowania:

Schab oczyścić z tłuszczu i błon. Natrzeć i zasypać cukrem, schować do lodówki na dobę. Mięso wypłukać z cukru i natrzeć, zasypać solą. Wstawić do lodówki na dobę. Schab opłukać i natrzeć przyprawami, włożyć do lodówki na dobę. Wyjąć mięso i włożyć do materiałowego rękawa, np. gaza, ściereczka lniana. Po trzech godzinach możemy przystąpić do konsumpcji, ale najlepiej powiesić w ciepłym miejscu na około 4 dni. Dobry schab musi być z zewnątrz twardy, a w środku miękki.

*Smacznego!!!*



# PPUUh „BEKON” Bartosz Podgórski

*Naturalne wędliny z tradycjami*



ważne święta i uroczystości. Wytwarzano ją w małych ilościach, przez co uchodziła za produkt wyjątkowo cenny

Wyroby wytwarzane w moim zakładzie produkowane są według starych receptur, przekazywanych z pokolenia na

Szydłowiec oraz jego okolice od lat słyną z chowu trzody chlewnej, którą rolnicy ubijali, a następnie przerabiali na różnego rodzaju wyroby. Jednym z wytwarzanych specjałów stała się kielbasa staropolska szydłowiecka produkowana z mięsa wieprzowego od szynki oraz z golonki. Poza tym pochwalić się możemy m.in. pasztetem sporządzonym z trzech rodzajów mięsa: wieprzowego, wołowego i drobiowego, a także kaszanką szydłowiecką z wątróbką. Tę ostatnią podług zwyczaju przygotowywano na wszystkie

pokolenie. Mięso pochodzi przede wszystkim z własnej ubojni, a żywiec kupywany od rolników z okolic Szydłowca, którzy karmią świnki paszami wyprodukowanymi we własnym gospodarstwie. Wędliny przygotowuję tylko w sposób naturalny: solą, pieprzem czarnym i ziołowym, cebulą, czosnkiem, cukrem oraz ziołami.

Firma moja jest zakładem rzemieślniczym, więc niektóre wyroby miesza się ręcznie. W taki sam sposób kroje się mięso na kielbasę staropolską oraz wątróbkę do kaszanki wiejskiej. Robię to starymi metodami tak, jak nauczyłem się od mojego ojca. Dlatego też wyroby produkowane w moim zakładzie posiadają niepowtarzalny smak i są oryginalnymi wyrobami tradycyjnymi. Ukoronowaniem tych starań są liczne nagrody i certyfikaty, m.in. wyróżnienie Wojewody Mazowieckiego w konkursie Agroliga 2013 w kategorii Firma.



**PPUUh „BEKON”**

Bartosz Podgórski

ul. Słoneczna 18, 26-500 Szydłowiec

tel. 533 288 320, 501 460 649

e-mail: podgorski.bartosz@wp.pl



# PASIEKA KURPIK oraz KURPIK JUNIOR

*Konsumentcie chcesz być rześko zdrowszy,  
jedz miód pszczeli i pyłek kwiatowy.*



Pasiekę pszczół prowadzimy wraz z żoną od 1975 r. Specjalizujemy się w pozyskiwaniu naturalnych produktów pszczelich z pasiek rozmieszczonych wśród łąk, pól i lasów kurpiowszczyzny, regionu uznanego za jeden z najczystszych w Polsce. Dbamy o zachowanie tradycyjnego smaku i najwyższej jakości oferowanych produktów pszczelich – mówi Czesław Niedźwiedzki.

Podstawą naszej oferty są miody wielokwiatowe z maja, czerwca, lipca: akacjowy, lipowy, gryczany, rzepakowy, nektarowo-spadziowy oraz wiele innych odmian. Miód wielokwiatowy

z naszej pasieki wytwarzany jest z nektaru akacji, maliny, krużyny, ziół oraz roślin kwitnących i nektarujących w czerwcu. Ma barwę od jasnoślomkowej do herbacianej. Wolno krystalizuje, po krystalizacji zmienia barwę na jaśniejszą. Łagodny w smaku i zapachu, łatwo się smaruje. Polecamy go leczniczo-profilaktycznie zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Miód pszczeli to jedna z najstarszych naturalnych substancji odżywczych i leczniczych. Miód nektarowy wielokwiatowy dostarcza człowiekowi odpowiednich ilości biopierwiastków i enzymów korzystnie wpływających na przemianę materii. Zawiera bogaty zestaw składników kompleksowo oddziałujących na organizm człowieka (osłabienie fizyczne i psychiczne). Szczególnie polecamy go przy alergiach i katarze siennym.

Miody uzyskały wyróżnienie Perła 2007 w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo, nagrodę na najlepszy polski regionalny produkt żywnościowy, a także Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz certyfikaty i wyróżnienia w konkursach branżowych.



## PASIEKA KURPIK oraz KURPIK JUNIOR

Rodzina Niedźwiedzkich  
ul. M. Konopnickiej 5  
07-414 Olszewo-Borki



# PASIEKA

## Kazimierz Skoczeń



gospodarczych. Położona jest w środku lasu, gdzie drzewostan jest bardzo zróżnicowany. W związku z tym, że znaczna część rolników z okolicy nie używa nawozów sztucznych oraz nie stosuje chemicznych środków ochrony roślin, uważam, że mój mógę ocenić jako zdrowy.

Znajdą u mnie Państwo miód wielokwiatowy, mniszkowy, akacjowy, lipowy. Pozyskuję również wosk, kit pszczeli (czyli propolis) oraz pyłek kwiatowy. Z wosku wykonuję świece oraz inne pamiątki okolicznościowe. W latach 1986–1996 pełniłem funkcję prezesa Koła Pszczelarzy w Wyszowie, którego członkiem jestem do dnia dzisiejszego. Za zasługi dla pszczelarstwa zostałem wyróżniony brązową, srebrną oraz

złota odznaką, a także medalem i dyplomem ks. dr. Jana Dzierżona. Posiadam też dyplomy okolicznościowe oraz certyfikaty związane z różnymi szkoleniami pszczelarskimi.

Produkty z mojej pasieki wystawiam na różnego rodzaju festynach, dożynkach, jarmarkach i konferencjach poświęconych produktom regionalnym.



**PASIEKA**  
Kazimierz Skoczeń  
ul. I AWP 17, 07-200 Wyszów  
tel. 728 193 109

# PASIEKA

## Robert Sarnacki

*Naturalny, zdrowy miód*



Nazywam się Robert Sarnacki. Pszczelarzem jestem od 2010 r. Wszystko zaczęło się od dwóch starych 100-letnich uli. Pszczoły to moja pasja, a także hobby. Swoją przygodę z pszczelarstwem rozpocząłem od zakupu dwóch uli z pszczołami. W obecnej chwili posiadam dwie niewielkie pasieki w których mam 15 uli i 3 barcie. Swoje pasieki prowadzę z równoczesną troską o środowisko naturalne oraz dbając o jak najlepszą jakość mojego miodu. Często wspieram radą początkujących pszczelarzy.

Dorobek pszczelarski pragnę powiększyć do 20 rodzin pszczelich. Pszczelarstwo to bardzo ciekawe zajęcie, przy którym można odpocząć, podziwiać naturę, a przy okazji mieć własny, naturalny miód, kryjący w sobie wiele właściwości leczniczych oraz pielęgnacyjnych. Miód jest również cennym produktem odżywczym, polecanym m.in. osobom wyczerpanym pracą fizyczną czy umysłową. Obniża ciśnienie i poprawia krążenie krwi. Cenną właściwością miodu jest jego działanie bakteriobójcze wiele innych właściwości.

Od samego początku mojej przygody z pszczołami należę do Powiatowego Koła Pszczelarzy w Wyszowie, gdzie drugi rok pełnię funkcję sekretarza Koła.

Chętnie goszczę u siebie wycieczki szkolne oraz wszystkie osoby, zarówno z bliższej i dalszej okolicy również te z bardzo daleka, które chciałyby odwiedzić moją pasiekę, dowiedzieć się jak wygląda życie pszczoł, a przy okazji zdegustować wyśmienitego miodu.



**PASIEKA**  
Robert Sarnacki  
Białebloto Kobyla 23, 07-210 Długosiodło  
tel. 504 210 853  
e-mail: robert1804@onet.eu

# Pasieka specjalistyczna BARĆ MARYSIŃSKA

## Mistrza Pszczelarskiego Karola Zimnickiego

*Najwyższa jakość w gminie Lesznowoda*



Pszczoły pojawiły się w świecie owadów około 35 mln lat temu, są zatem znacznie starsze od ludzi, którzy praktycznie od zawsze interesowali się tymi niewielkimi owadami. Również ja jestem wielbicielem pszczół oraz miodu, dlatego w 2000 r. zostałem pszczelarzem, a od roku 2002 należę do Polskiego Związku Pszczelarskiego. Odbyłem liczne kursy i szkolenia branżowe, m.in. dotyczące bezpieczeństwa żywności w gospodarstwach pasiecznych. Efektem tych starań w 2007 r.

było uzyskanie świadectwa wykwalifikowanego pszczelarza, a trzy lata później mistrza pszczelarskiego. Od tamtej pory mam wystawiony certyfikat jakości. Są to specjalne banderole z logo Polskiego Związku Pszczelarskiego.

Moja pasieka ma charakter stacjonarny. Znajduje się w miejscu, gdzie od piętnastu lat wysiewany jest rzepak, rośnie dużo lip oraz robinie akacjowe. Dalszymi pożytkami pszczeli są drzewa i krzewy, takie jak: sumak, octowiec, klon jawor, tawlina jarzębinowa, wierzby, leszczyna oraz inne rośliny. Z radością obserwuję jak pasieka się rozwija. Na początku miałem 5 uli, po 14 latach jest ich już 45.

Z pasieki pozyskuję nie tylko miód akacjowy, lipowy, wielokwiatowy oraz rzepakowy, ale także mleczko pszczele, pyłek kwiatowy i propolis. Ciekawym produktem jest tzw. „pszczeli cud”, czyli miód z mleczkiem, pyłkiem i propolisem. Znajdziecie u mnie Państwo także miód pitny – najdłużej znany w Polsce napój alkoholowy. W pasiece BARĆ MARYSIŃSKA jako produkt uboczny wytwarzamy wosk, z którego odlewane są świece o najróżniejszych rozmiarach i kształtach.



### Pasieka specjalistyczna BARĆ MARYSIŃSKA

Mistrza Pszczelarskiego Karola Zimnickiego

Marysin, ul. Ludowa 20,

05-552 Wólka Kosowska, tel. 515 075 274

e-mail: karol.zimnicki@poczta.onet.pl

www.barcmarysinska.tnb.pl

## Ciekawostki z historii miodu

Pszczoły pojawiły się w świecie owadów około 35 mln lat temu, są zatem znacznie starsze od ludzi. Do dziś spotykane są pszczoły sprzed tysięcy lat, wtopione w bursztyn lub widoczne na odkrywanych w różnych zakątkach globu naskalnych rycinach. Znalezione też skamieniałe pszczoły miodne, których wiek szacuje się na 6 mln lat. Pszczoły wywodzą się z borów i puszczy. W stanie dzikim żyły w szczelinach skalnych lub dziuplach starych, zbutwiałych drzew. Wiemy o tym między innymi z egipskich papirusów, hieroglifów, monet, malowideł odkrytych w grobach faraonów, a także z licznych przekazów biblijnych. Pszczela przeszłość jest imponująca i fascynująca. Z ponad miliona owadów rozpoznanych dotąd przez entomologów, człowiekowi udało się udomowić tylko pszczołę miodną.

Pszczeli świat tajemniczy i zaskakujący zawsze był fascynującym obiektem nie tylko dla biologów, ale także dla socjologów, psychologów, a ostatnio nawet filozofów. Pierwsze znane wzmianki o pszczołach i miodzie pochodzą ze starożytnego Egiptu, gdzie miód był w cenie zarówno jako substancja słodząca, ale również ze względu na swoje antyseptyczne i bakteriobójcze właściwości. Z 900 zachowanych staroegipskich recept aż 500 zawiera miód jako składnik leków! Na wysoką wartość miodu wskazuje też fakt, że daniny w postaci produktów pszczelich faraonowie kazali składać podbitym przez siebie ludom. Miód był kosztownym rarytasem, królowie wysyłali więc ekspedycje pszczelarzy, aby podbierali miód dzikim pszczołom. „Polowanie na miód” to była ciężka praca, którą w czasach starożytnych człowiek wykonywał nago. Miód dużo znaczył, nie tylko jako smakołyk i słodzik, ale również jako pożywienie. Zjadano go razem z pyłkiem kwiatowym i czerwiem. Każdemu znana jest również egipska królowa Kleopatra, która kąpielą zażywała... w mleczku pszczelim.

Od Egipcjan uczyli się pszczelarstwa mieszkańcy Syrii, Izraela, antyczni Grecy i Rzymianie. Z doniesień wynika, że pszczoły w delcie Nilu były czczone jako święte, a wosk i miód składano w ofierze bogom. Pszczoły zawsze i wszędzie były wyróżnione. Nazywano je „bożymi robaczkami”. „Nie godzi się kłąć na pszczoły, bo one mają taką duszę jak człowiek” – pisał Oskar Kolberg. Kto znalazł martwą pszczołę, powinien ją pochować w ziemi – taki obyczaj zapamiętano w Czechach.

*opracował Karol Zimnicki*



# PASIEKA MURAWSCY

Łukasz Murawski

*Cud - miód!*



Trudno wyliczyć za jednym zamachem wszystkie zalety miodu, ale ma on zbawienny wpływ na ludzki organizm. Regularnie spożywany podnosi odporność, poprawia samopoczucie, przyspiesza regenerację i przemianę materii.

Łukasz Murawski – właściciel gospodarstwa pszczelarskiego z Woli Waclawowskiej, opowiada o swojej pasiece – „Pasja do

pszczół i pracy z nimi w naszych rodzinach jest pielęgnowana od kilku pokoleń. Już jako dziecko pracowałem w pasiece mojego stryja Józefa, który odziedziczył ją po swoim ojcu. Moja żona pomagała w pasiece taty, który prowadził pasiekę na wzór swojego ojca. Dlatego też oboje pracujemy nad rozwojem naszej pasieki. Zawodowo zajmuję się prowadzeniem pasieki. W tym czasie zdobyłem tytuł mistrza pszczelarza i ukończyłem technikum pszczelarskie w Pszczelnej Woli z tytułem technik pszczelarz. Biorę udział w szkoleniach, które podnoszą moją wiedzę na temat pszczół i gospodarki pasiecznej”.

Pasieka Murawscy jest pasieką wędrowną, co oznacza, że pszczoły są przewożone na pożytki w celu uzyskania miodów i produktów pszczelich. W swojej ofercie posiadamy różnego rodzaju miody gatunkowe – od wielokwiatowych, rzepakowych, spadziowych, na nawłociowych kończąc. Polecamy również pierzge, pyłek kwiatowy czy propolis. Naszą rekomendacją niech będą słowa uznania naszych klientów i nagrody – Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego w 2014 r. za miód ze spadzi iglastej jodłowej.



## PASIEKA MURAWSCY

Łukasz Murawski  
Wola Waclawowska 24a  
26-625 Wolanów



# PASIEKA NADBUŻAŃSKA

Anna i Piotr Kuniccy

*Dobrze jest, gdy pokarm jest lekarstwem,  
a lekarstwo pokarmem*



Pasieka Nadbużańska jest pasieką rodzinną, która kultywuje tradycję bartnictwa od trzech pokoleń. Została założona w Skrzyszewie na pograniczu Mazowsza i Podlasia w dorzeczu Bugu, w 1963 r. przez Józefa Kunickiego. Właśnie ze względu na swoje położenie przyjęła nazwę „Pasieka Nadbużańska”.

Naszym głównym celem jest pozyskiwanie i sprzedaż miodu oraz innych produktów pszczelich pochodzących wyłącznie z naszej pasieki. Dzięki temu możemy zapewnić naszym

klientom najwyższej jakości produkty. Nasz „Miód Nadbużański” jest miodem nektarowym z domieszką spadzi. W zależności od pory zbioru i intensywności kwitnienia poszczególnych roślin może zawierać przewagę nektarów z wierzby, mniszka, rzepaku, akacji, lipy i gryki, co jest w odpowiedni sposób zaznaczone na etykietce. Smak miodów z Pasieki Nadbużańskiej znany jest nie tylko w całym kraju, ale również poza jego granicami – w 2000 r. trafił na stół papieski w Watykanie. Ze względu na swoje pochodzenie i niepowtarzalne walory, miód nadbużański w 2009 r. został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Poza miodem oferujemy wyroby z wosku, propolis, pyłek kwiatowy, pierzęgę.

Od 2014 r. na terenie Pasieki Nadbużańskiej odbywają się warsztaty o tematyce pszczelarskiej dla dzieci i dorosłych. Uczestnicy w trakcie zajęć mogą zgłębiać tajniki zawodu pszczelarza, obserwować zachowanie pszczoł dzięki szklanemu ulowi i zasmakować miodu prosto z pasieki.

Od początków naszej działalności jako nasze motto przyświecają nam słynna myśl Hipokratesa: „Dobrze jest, gdy pokarm jest lekarstwem, a lekarstwo pokarmem”.



**PASIEKA NADBUŻAŃSKA**

Anna i Piotr Kuniccy

Skrzyszew 76, 08-307 Repki

tel. 663 516 785

e-mail: pasieka\_nadbuzanska@o2.pl



# Piekarnia Cukiernia PIEKARCZYK s.c.

*Tradycja i nowoczesność  
te dwa słowa najlepiej oddają naszą filozofię pieczenia*



Jesteśmy rzemieślniczą firmą rodzinną. Na początku naszej działalności otworzyliśmy piekarnię i niedługo potem cukiernię. Nasze produkty to wyroby zarówno tradycyjne, a także wszelkie nowości, które można spotkać w kraju i za granicą. Do ich produkcji używamy tylko najlepszych, wyselekcjonowanych i sprawdzonych składników, a wszystko po to aby uzyskać wyjątkowy smak i pełną powtarzalność wyrobów.

Spotkanie z przyjaciółmi, niedzielne wyjście z dziećmi, romantyczna randka czy spotkanie biznesowe – każda z tych

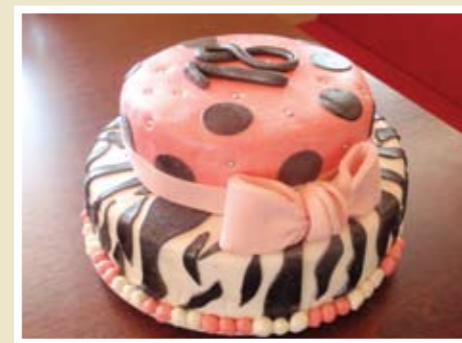
okazji jest dobrym powodem do spędzenia chwili przy kawie, ciastku bądź lodach. Wizytówką naszej kawiarni to produkowane metodą rzemieślniczą lody, które zachwyciły już wielu gości. Powstają z wyselekcjonowanych truskawek, malin, wiśni czy jagód dostarczanych przez miejscowych plantatorów. Zapraszamy też na ciasta, ciasteczka i torty, które nie tylko dobrze smakują, ale również niezwykle wyglądają.

Nasza kawiarnia to nie tylko słodkie co nieco, ale również wspaniała pizza, ręcznie lepione pierogi, paszteciki, a także wyłącznie naszej produkcji inne wyroby garmazeryjne, to także piekarnia, w której chleby robione są na naturalnym zakwasie. Są pachnące i smaczne, a bułki świeżutkie i chrupiące.

Z myślą o naszych gościach, otworzyliśmy DOM GOŚCINNY, w którym znajdują się kawiarnia-lodziarnia, sale bankietowe (Kryształowa i Purpurowa) z zapleczem kuchennym oraz pokoje gościnne. Dzięki temu w kawiarni mogą Państwo degustować wypiekane i wyrabiane na bieżąco wszystkie nasze wyroby, a w salach bankietowych zorganizować wspaniałe przyjęcie.

## PIEKARNIA CUKIERNIA PIEKARCZYK s.c.

Krocze 133, 09-142 Załuski  
tel. (23) 661 90 40, 607 248 202  
e-mail: krocze133@op.pl  
www.firmapiekarczyk.pl





# Piekarnia Cukiernia WIELGOLAS DAWIEL Sp. z o.o. Sp. Kom.

*Nasze piecarnie jest chrupiące i pachnące*



Bez chleba trudno wyobrazić sobie codzienną dietę. Każdy z nas na półkach piekarni szuka swoich ulubionych produktów: chlebów pszennych czy żytnich lub ziarnistych, bułek, chałek czy drożdżówek. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak wartościowe dla naszego organizmu jest pieczywo. Dlatego sięgamy nie tylko po smaczne, ale zarazem zdrowe produkty. Jako Piekarnia

Cukiernia Wielgolas wiemy o tym doskonale. Każdego dnia stawiamy sobie ten sam cel: dążyć do perfekcji, dostarczyć wyroby najlepszej jakości oraz sporządzić wypieki tak, aby zadowolili gusta każdego, nawet najbardziej wymagającego klienta. Dostosowujemy się do zmieniających preferencji naszych konsumentów. Ich zadowolenie jest naszym priorytetem.

Założycielem i pomysłodawcą utworzenia Piekarni był Jan Dąbrowski, swoje zamiłowanie do pieczenia przekuł w osiągnięcia sukcesy firmę, którą przekazał swojemu jednemu synowi. Od tamtej pory kolejny z rodu kontynuuje pasję i miłość do służenia innym. Obecny prezes – Zbigniew Dąbrowski dba nie tylko o perfekcyjne wykonanie produktów. Kieruje się tym, że to jakość produktów jest przepustką do dalszych owocnych sukcesów. Dlatego rozbudowuje również firmę aby ta była jeszcze bardziej konkurencyjna pod względem jakościowym i technologicznym.

W przeciwieństwie do konkurencji produkujemy nasze wyroby na bazie naturalnych i tylko naturalnych składników. Jesteśmy dumni, że nasze pieczywo od blisko 25 lat może gościć na mazowieckich stołach i być wysoko oceniane przez wymagającego klienta.



**Piekarnia Cukiernia**  
**WIELGOLAS DAWIEL Sp. z o.o. Sp. Kom.**  
ul. Mińska 35, Wielgolas, 05-334 Latowicz  
tel. (25) 799 20 83  
www.wielgolas.pl  
facebook.com/PiekarniaCukierniaWielgolas



# Piekarnia FOGIEL & FOGIEL

*Z duchem czasu, z szacunkiem dla tradycji!*



Fogiel & Fogiel Piekarnia to trzecie pokolenie piekarzy wypiekających pieczywo od 1910 r. w drugim co do wielkości mieście Mazowsza – Radomiu. Dzięki niezwyklej pracowitości i uporowi mała piekarenka położona na peryferiach miasta stała się prężną i zdobywającą międzynarodowe wyróżnienia piekarnią.

żadnych chemicznych „polepszczy”, bo chcemy w sposób naturalny wypiec dobry chleb.

Dewiza, którą kierujemy się w naszej działalności to „Z duchem czasu, z szacunkiem dla tradycji” – podsumowuje Mariusz Fogiel.



## Piekarnia FOGIEL & FOGIEL

ul. Słowackiego 9, 226-600 Radom  
tel./fax (48) 365 27 63  
e-mail: fogiel@fogiel.pl  
www.fogiel.pl

100 lat tradycji  
1910 **F&F** 2010  
Fogiel & Fogiel  
PIEKARNIA



# Piekarnia RATUSZOWA Radzikowscy s.c.

*Prawdziwy chleb  
z siedleckiej piekarni Ratuszowej!*



W 1930 r., gdy marszałek Piłsudski powoływał swój drugi rząd, nasi dziadkowie Stanisław i Julia Wereda wydzierżawili piekarnię przy ul. Piłsudskiego w Siedlcach. Na jednokomorowym piecu opalonym drewnem wypiekali i furmankami rozwzili chleby po okolicznych gospodach (sklepach).

W 1955 r., gdy państwa bloku wschodniego podpisywały Układ Warszawski, córka Julii – Danuta wraz z mężem Antonim Radzikowskim kontynuowali tradycję rodziców. Po kilku latach działalności, postanowili wybudować dwukomorowy

piec ceramiczny opalany węglem, który do dzisiaj jest gwarantem niepowtarzalnego smaku.

Od 2003 r., gdy Polacy w referendum decydowali o przystąpieniu do Unii Europejskiej, piekarnia pod nazwą „Piekarnia Ratuszowa Radzikowscy” po sukcesji przez wnuków Stanisława i Julii Wereda kontynuuje tradycję przodków w nowych realiach gospodarczych.

Obecnie, po ponad 80 latach działalności naszej firmy rodzinnej, dalej wypiekamy dla Państwa wyroby piekarnicze tradycyjnie i naturalnie nie ulegając powszechnej chemizacji. Chleby nasze wytwarzamy z naturalnie zakwaszonej mąki żytniej w długotrwałym i pracochłonnym procesie.

Dzisiaj nasze pieczywo można nabywać w firmowym saloniku piekarniczo-kawiarnianym przy ul. Piłsudskiego 12 w Siedlcach i innych sklepach oraz w Warszawie i wybranych miastach.

Chleby żytnie – chleb Razowy Ratuszowy (nagroda Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego – 2008) i chleb Razowiec Marszałkowski (Złoty Medal Międzynarodowych Targów Poznańskich – 2014) to staropolskie chleby żytnie gruboziarniste bezdrożdżowe wytwarzane tradycyjnie wg przedwojennej receptury babci Julii i dziadka Stasia.



**Piekarnia RATUSZOWA Radzikowscy s.c.**

ul. Piłsudskiego 12, 08-110 Siedlce

tel. (25) 632 36 74, 506 271 073

e-mail: [piekarnia@ratuszowasiedlce.pl](mailto:piekarnia@ratuszowasiedlce.pl)

[www.ratuszowasiedlce.pl](http://www.ratuszowasiedlce.pl)

## *Jajecznica po marszałkowsku*

### **Składniki:**

- ☞ 3 jajka
- ☞ łyżka masła
- ☞ sól, pieprz do smaku
- ☞ szczyptor wg uznania

### **Sposób przygotowania:**

Jajka wybić do miski, dodać sól i pieprz, wymieszać i delikatnie ubić. Masło roztopić na patelni, wlać ubite jajka, wymieszać. Gdy jajecznica lekko się zetnie, dodać szczyptor i wymieszać. Podawać z krojonym na 5 mm Razowcem Marszałkowskim z lekko rozsmarowanym masłem.



# Piekarnia KURPIOWSKA SERAFIN

*Nasze kurpiowskie - najlepsze!*



Piekarnia KURPIOWSKA SERAFIN jest wiodącym producentem chlebów i ciast, wypiekanych według starych rodzimych receptur, bez sztucznych dodatków, polepszaczy, chemii. Dzięki wytrwałej i ciężkiej pracy podbiła serca swoich klientów. Pieczywo Piekarni KURPIOWSKIEJ SERAFIN zachwyca wspaniałym smakiem i różnorodną ofertą. Nasze regionalne wyroby to: kołaczki razowe na liściu chrzanowym, kołaczki razowe z miodem i syropem ziemniaczanym na liściu chrzanowym, domowy chleb z mąki pytłowej, razowy chleb na otrębach, razowy chleb wieloziarnisty, chleb dworski, fafernuchy, chlebki tureckie, placek kurpiowski zrodzynkami, łopatką, szynką, karkówką lub golonką w cieście chlebowym. W trosce o jakość, niepowtarzalny smak od początku stosujemy tradycyjne i sprawdzone receptury rodzinnych mistrzów piekarskich, dzięki którym pieczywo pozostaje długo świeże i zachowuje swoje walory smakowe. Staramy się nieustannie zaspokajać gusta naszych klientów, opracowując nowe przepisy i tym samym wzbogacając nasz asortyment. Nasze pieczywo znajduje uznanie zarówno wśród mieszkańców okolicznych miejscowości, jak i Warszawy, Suwałk, Katowic, Gdańska, Olsztyna, czy Ełku. Swoje wypieki prezentujemy na licznych targach, festynach i imprezach plenerowych w całej Polsce.

Nasze starania zostały docenione przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi – jesteśmy laureatami nagrody PRODUCENT ROKU 2010.



Piekarnia KURPIOWSKA SERAFIN  
Serafin 4, 07-437 Łyse  
tel.: (29) 59 40 150, 608 616 108, 600 320 766  
email: info@piekarniakurpiowska.pl  
www.piekarniakurpiowska.pl

# Restauracja POJEDNANIE



Restauracja POJEDNANIE to klimatyczne miejsce położone w północno-wschodniej części Mazowsza, we wsi Dobrołęka (10 km od Ostrołęki). To miejsce, które przyciąga swoją atmosferą, klimatem okresu międzywojennego i wielokulturowością.

Nasza kuchnia czerpie tradycję zarówno z kuchni polskiej, jak i żydowskiej, a potrawy przygotowywane są z niezwykłą starannością i zgodnie z dawnymi przepisami. Mamy wiele atrakcyjnych i oryginalnych dań, których smak zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. Zapewniamy wspaniałą, ciepłą, wręcz rodzinną atmosferę przy cudownym kominku, lub w ogrodzie – miejscu relaksu i odpoczynku dla każdego miłośnika natury. Nasi klienci oprócz 100-procentowego profesjonalizmu obsługi, zaznają wytchnienia w zacisznym miejscu, coś zupełnie innego od codziennego zgiełku miast. Rokrocznie odwiedzają nas liczni klienci z zagranicy, jak i mieszkańcy bliższych czy dalszych zakątków Polski.

Jeżeli chcą Państwo poczuć smak prawdziwie smacznej i zdrowej kuchni w niebanalnym miejscu nasze bramy są zawsze otwarte!

*Ajercybele (siekane jajka na twardo)*

przepis naszej przekąski:

**Składniki:**

🥚 jajka 🥕 cebula 🍷 majonez

**Sposób przygotowania:**

Wybieramy jajka wysokiej jakości i gotujemy w wodzie na twardo (ok. 6–8 minut), po czym wyjmujemy, czekamy aż ostygną i zdejmujemy skorupkę. Siekamy jajeczka bardzo drobno. Obieramy cebulkę, kroimy i również siekamy jak najdrobniej. Całość mieszamy, dodajemy odrobinę majonezu i formujemy zgrabnym ruchem kucharzy w kuleczki. Możemy zgodnie z uznaniem dodać do tego również gęsiego tłuszczku. Danie podajemy ze świeżym chlebem.



Restauracja POJEDNANIE  
Dobrołęka 38  
07-415 Olszewo Borki  
tel. (29) 768 11 51, 602 344 285  
e-mail: pojednanie@pojednanie.com.pl  
www.pojednanie.com.pl

# RAJMAN

*Niezwykłe ekskluzywne przetwory  
z polskich jabłek*

REJMAN specjalizuje się w produkcji ekskluzywnych dodatków kulinarnych z jabłek. Wytwarzane są ręcznie w piecach rakietowych opalanych drewnem sosnowym. Każdy egzemplarz jest wyjątkowy i opatrzony unikalnym numerem. Esencjonalne wytwory Rajmana fascynują głębią, intensywnością i złożonością smaku. W składzie zawsze są tylko jabłka, bez żadnych dodatków. Każde jabłko pochodzi z ekologicznego, certyfikowanego sadu.

## ***Jabłkowy krem***

Zawartość jednego słoiczka jabłkowego kremu powstaje z około 3 kg świeżych jabłek. Miodowa konsystencja i intensywny, słodko-gorzko-kwaśny smak dodaje charakteru sosom, smażonym i pieczonym warzywom. Przyjemnie współgra z dojrzewającym serem i czerwonym mięsem.

## ***Jabłkowa konfitura***

Cząstki świeżych jabłek, zatopione w płynącym jabłkowym syropie. Zawsze bardzo słodka. Do kwaśnego twarogu, lodów waniliowych, jako dopełnienie małej przekąski.

## ***Jabłkowe powidła***

Jabłka gotowane w soku jabłkowym tak długo, aż osiągną gładką konsystencję powideł i dymny posmak. Doskonałe do serów pleśniowych, paszтетów, mięs, wędlin, smażonych ryb i wprost na pajdę chleba z masłem.

## ***Jabłkowy syrop***

Płynna esencja z jabłek. Nadaje słodczy owsiance, jaglance i wielu innych potrawom. Świetnie smakuje z octem winnym lub jabłkowym, a także jako dressing sałatkowy.

## ***Jabłkowy ocet***

Powstaje na drodze naturalnej fermentacji świeżych jabłek i soku jabłkowego. Nieklarowany, niepasteryzowany, a więc zachowujący wszystkie najlepsze właściwości octu jabłkowego.



RAJMAN  
tel. 603 716 101  
e-mail: maciej.reimann@gmail.com  
www.rajman.eu



foto: Jacek Burban

*fot.: Jacek Burban*



*fot.: Jacek Burban*

# Restauracja DOM POLSKI

*Dom Polski:  
- ambasador kuchni i kultury polskiej*



Menu składa się z różnorodnych dań całorocznych oraz sezonowych. Dzięki wykorzystaniu tylko naturalnych, wyselekcjonowanych produktów potrawy są lekkie i zdrowe, ale zarazem wierne staropolskim recepturom i przepisom. Poprzez

Restaurację DOM POLSKI znajdziemy w samym sercu Saskiej Kępy, dzielnicy uwielbianej przez artystów, ludzi kultury i chętnie odwiedzanej przez obcokrajowców. Mieści się w pięknej willi, otoczonej ogrodem, którego bujna i soczysta zieleń pomaga zapomnieć o pozostawionym w oddali zgiełku miasta.

staranne studiowanie i unowocześnianie zapomnianych receptur stoimy na straży nie tylko Dziedzictwa Kulinarne Mazowsza, ale także całego kraju. Liczne podróże właścicielki lokalu, pani Katarzyny Wasilewskiej, inspirują i pozwalają odnajdować najcenniejsze perły polskiego dorobku kulinarnego.

Restauracja istnieje ponad 16 lat i cały czas zjednuje sobie nowych zwolenników i przyjaciół. Możemy pochwalić się szerokim gronem stałych gości, którzy wspierają nas obecnością i słowami uznania, ale również konstruktywną krytyką. Dzięki temu nie osiadamy na laurach, ale pracujemy, by stale podnosić jakość świadczonych usług.

Specjalizujemy się w kameralnych rodzinnych uroczystościach, wysokich rangą spotkaniach biznesowych, organizujemy imprezy masowe dla kilku tysięcy gości. Z powodzeniem promowaliśmy polską kuchnię podczas kilku dużych zagranicznych przyjęć. W organizacji najróżniejszych uroczystości, jesteśmy niezwykle wszechstronni i elastyczni, dbając przy tym o odpowiedni poziom świadczonych usług.



## Restauracja DOM POLSKI

ul. Francuska 11, 03-906 Warszawa  
tel. (22) 616 24 32, tel./fax (22) 616 24 88  
e-mail: restauracjadompolski@wp.pl  
www.RestauracjaDomPolski.pl





## Jabłecznik z grójeckich sadów

Na początku sporządzamy kruche ciasto, następnie krem, a na końcu bezę.

### **Ciasto kruche:**

15 żółtek (ugotowane), 1,5 kg mąki, 25 dag cukru i 5 kostek masła. Tak sporządzone ciasto należy szybko zagnieść, a następnie piecemy spód szarlotki.

### **Krem:**

75 ml mleka, 20 dag cukru pudru 4 jajka 100 g masła  
Mleko z połową cukru zagotować, zaś mąkę jajka i resztę cukru wymieszać by nie było grudek i wlać wolnym strumieniem cały czas mieszając.

Jabłka kroimy w kostkę i dusimy na wolnym ogniu.

### **Beza:**

40 dag cukru pudru, 30 dag białek  
Białka ubić na sztywną pianę.

Po wykonaniu wszystkich czynności zostaje nam tylko ułożyć warstw w następującej kolejności – na spód kładziemy kruche ciasto, krem, uduszone jabłkami i piana z białek. Wszystko pieczemy ok. 30 minut w temp. 175°C





# Restauracja MAZOWSZE

*Tradycja polskich smaków, bez konserwantów,  
wedle oryginalnych receptur*



Nieopodal Warszawy, w miejscowości Wiązowna, na skraju Mazowieckiego Parku Krajobrazowego jest miejsce, w którym kulinarne tradycje Mazowsza wplatają się we wspaniałe dziedzictwo kuchni polskiej. Miejsce to wabi smakami i aromatami naturalnie i tradycyjnie przyrządzanych ryb, galaret, pieczeni i wędzonych wędlin.

Przekraczając próg Restauracji MAZOWSZE i degustując kolejne potrawy, rozpoczynają Państwo kulinarną podróż do historii naszego regionu i najlepszych tradycji żywieniowych naszych przodków. Przekonają się Państwo, jak smakują wspaniałości tradycyjnej kuchni polskiej przyrządzane z sercem i pasją z naturalnych i zdrowych składników. Mięsa, warzywa, kasze, ryby grzyby i przyprawy dostarczane są przez regionalnych hodowców i rolników. Gwarantuje to niepowtarzalne smaki i aromaty naszych specjałów: galaret, giczy cielęcej, kaczki, sandacza czy lina, ozorków, barszczu na dudkach, żurków, flaków, pierogów, kołdunów, kopytek, klusek, pyz czy uszek. Zapraszamy też do spróbowania produktów ze spiżarni Mazowsze. Do wyboru są m.in.: grzyby w zalewie, miód wielokwiatowy i konfitury.

W Restauracji MAZOWSZE nie ma dwóch takich samych imprez. W naszych progach chętnie przygotujemy wszelkiego rodzaju przyjęcia okolicznościowe, jak wesela, komunie, bankiety czy spotkania biznesowe. Proponujemy również, dostosowane do Państwa indywidualnych potrzeb, oferty cateringowe, w których dbamy o to, by serwowane przez nas dania i przekąski zawsze były smaczne, świeże i zdrowe.



## Restauracja MAZOWSZE

ul. Lubelska 18, Wiązowna

tel. (22) 789 03 74

e-mail: kontakt@restauracjamazowsze.com.pl

www.restauracjamazowsze.com.pl





## Omelet warzywny

### Składniki:

- 🍷 cebula
- 🍷 szynka
- 🍷 4 jajka
- 🍷 sól, pieprz
- 🍷 papryka

### Sposób przyrządzenia:

Warzywa i szynkę kroimy w cienkie paski, podsmażamy je na patelni. Ubitą pianę z jajek łączymy z podsmażanymi składnikami. Całość przelewamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy aż do uzyskania złotego koloru.



## Zupa krem z białych warzyw

### Składniki:

- 🍷 1 duża biała rzodkiew
- 🍷 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 🍷 1/2 małego kalafiora
- 🍷 1/2 łyżeczki pieprzu
- 🍷 3 ziemniaki
- 🍷 szczypta chili
- 🍷 1 biała część pora
- 🍷 miękkie masło (ok. 1 łyżki)
- 🍷 1 biała cebula
- 🍷 czosnek granulowany
- 🍷 1 lodyga selera naciowego
- 🍷 ser żółty tarty (ok. 2 łyżek)
- 🍷 1 łyżeczka soli cebulowej

### Sposób przyrządzenia:

Warzywa obieramy, myjemy. Kalafiora dzielimy na mniejsze różyczki. Rzodkiew kroimy w pół-plasterki. Pora i selerą kroimy w plastry. Ziemniaki w kostkę. Zalewamy wodą do wysokości warzy w gotujemy ok. 25 minut do miękkości, doprawiamy. Zdejmujemy z ognia, miksujemy blenderem na gładki krem (próbujemy i ew. doprawiamy śmietaną szefa kuchni). Rozlewamy do talerzy.



## Lina w śmietanie

### Składniki:

- 🍷 cały lin
- 🍷 sól
- 🍷 czosnek suszony
- 🍷 pieprz
- 🍷 koper
- 🍷 oliwa
- 🍷 kremówka
- 🍷 śmietana szefa kuchni

### Sposób przyrządzenia:

Lina wypatroszyć i umyć, natrzeć solą i pieprzem. Na małej ilości oleju podpiec lina z dwóch stron lub można na grillu. Pół litra śmietany wlać na patelnię, lekko gotować aż trochę zgęstnieje, dodać, czosnek i posiekany koper. Do tego sosu włożyć lina, chwilę pogotować. Podawać z młodymi ziemniakami.

# RETRO SPIŻARNIA

*Retro Skibniew to ośrodek z duszą  
a nasze smaki uwalniają*



RETRO w Skibniewie to ośrodek regionalny w nadbużańskiej niecce. Tu swój początek ma Szlak Kulinarny „Mazowiecka Micha Szlachecka” – pełen tradycyjnych smaków i napitków dających rozkosz podniebieniu. Ten niezwykle i cichy zakątek, blisko Warszawy, przeniesie Państwa w czasie. Tu warzy się strawa z Rycerskiego Gara, a „Dotyk Anioła” to wyjątkowy masaż, pozwala na relaks i odprężenie. Ziołowa herbata i wygrzanie kości w tradycyjnej Bani sprawi, że poczujecie się jeszcze lepiej,

a kielich nalewki „Skibniewianki” oraz spokojny wieczór w jednym z kwiatowych pokoi to gwarancja miłego wypoczynku.

Wszystkie przepisy, z których korzystamy, to przepisy mojej babci i prababci – mówi właścicielka, pani Małgorzata Wojewódzka. Na większych biesiadach podajemy pieczone w piecu chlebowym prosię, świeżonkę z płonącej patelni i rarytasa, czyli kielbaski z grzybów, kury i ziół. Odwiedzających zachwycą bogactwo spiżarni – setki słoików z cudownymi gruszkami korzennymi w syropie (mającymi na swym koncie wiele nagród m.in. Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego), konfiturami z owoców z własnych sadów i smażonymi powidłami jabłkowymi. Popisowym daniem są pampuchy: drożdżowe, dobrze wysmażone ciastka z bąblem powietrza, do którego wkłada się łyżeczkę domowej konfitury. Co najważniejsze, wszystkie potrzebne do przygotowania tych potraw produkty pochodzą wyłącznie od producentów regionalnych.

W RETRO Skibniewie organizujemy wypoczynek tylko dla grup zorganizowanych oraz spotkania warsztatowe w filcowaniu, szydełkowaniu czy hafcie. Prowadzimy też warsztaty kulinarne ze smażeniem konfitur jabłkowych w sadzie, czy przygotowaniem tradycyjnych kielbas, oraz warsztaty edukacyjne dla dzieci.



## RETRO SPIŻARNIA

ul. Szkolna 13

08-300 Skibniew Podawce

tel. (25) 787 66 55, 669 540 309

e-mail: imprezaskibniew@interia.pl





## Mazowieckie pampuchy drożdżowe

### Składniki:

- ☞ ok. 1 kg mąki pszennej typ 500 lub 550
- ☞ ok. 1/2 szklanki mleka
- ☞ ok. 1/2 szklanki ciepłej wody
- ☞ 100 g świeżych drożdży w temperaturze pokojowej
- ☞ 3 łyżki cukru
- ☞ 1/2 szklanki oleju rzepakowego
- ☞ 2 jaja wiejskie + 2 żółtka
- ☞ 1/2 łyżeczki ekstraktu wanilii
- ☞ olej rzepakowy do smażenia
- ☞ cukier puder do posypania

### Sposób przyrządzenia:

W misce wymieszaj ciepłą wodę i mleko, dodaj cukier i drożdże i dokładnie wymieszaj. Odstaw zaczyn do podrośnięcia na ok. 15 minut. Do dużej miski lub dzieży przesiej mąkę, dodaj zaczyn z drożdży i olej. Wyrabiaj ręką lub drewnianą łyżką ok. 5 minut, aż powstanie gładkie ciasto. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw w ciepłym pomieszczeniu do wyrośnięcia na ok. godzinę. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

Na oprószonym mąką blacie rozwałkuj ciasto na placek grubości ok 1/2 cm, radełkiem lub nożem krój ciasto w romby i układaj na oprószonej mąką tacy do wyrośnięcia na ok. 10 minut. Rozgrzej w patelni olej rzepakowy na wysokość ok 3–4 cm. Do gorącego oleju używając patyczka do szaszłyków, wkładaj porcjami romby z ciasta, pilnując by temperatura oleju pozostawała taka sama. Ogień ma być średni, ciasto powinno skwierczeć, ale niezbyt szybko się rumienić, by pampuchy zdążyły jeszcze wyrosnąć w trakcie smażenia. Pampuchy smaż ok. 1–2 minut z każdej strony, powinny lekko urosnąć formując spory bąbel powietrza w środku. Zdejmuj pampuchy z patelni na tacę wyłożoną papierowym ręcznikiem. W trakcie smażenia kolejnych porcji, należy uzupełniać olej.

Jeszcze ciepłe pampuchy prócz cukrem pudrem, podawaj gorące, najlepiej z domowymi powidłami jabłkowymi lub konfiturą wiśniową. To doskonała alternatywa dla karnawałowych pączków, czy faworków!



# SECPOL Sp. z o.o.

*To królewskie ciasto na Twojej stoł!*

Gotowy sękacz podobny jest do ściętego pnia drzewa z sękami. W wyniku polewania różną kolejnymi warstwami ciasta w przekroju widać warstwy jasnego oraz ciemniejszego ciasta, co przypomina słoje w pniu drzewa. Polacy poznali przepis na sękacz i technologię jego produkcji od bałtyckiego plemienia Jaćwingów, zamieszkującego w średniowieczu tereny na północ od Mazowsza. To duże ciasto mogło być łatwo wykonane na otwartych paleniskach ówczesnych kuch-

ni, a jego efektowny kształt, odpowiadał gustom epoki. I dziś sękacze posiadają wielu amatorów, do których zaliczamy się i my, firma SECPOL, której sztandarowym produktem jest właśnie tradycyjne słowiańskie ciasto – sękacz.

Przez lata zdobywaliśmy polski rynek stając się liderem w sektorze branży spożywczej. Starając się sprostać globalnym trendom, stworzyliśmy markę Sękacz Królewski, zdobywającą uznanie również poza granicami Polski. Dumni jesteśmy z tego, że tradycyjny produkt udaje nam się łączyć z innowacjami produktowymi. Sękacz Królewski wytwarzany jest zgodnie z oryginalną słowiańską recepturą oraz tradycyjną metodą wypiekania. Swoją wyjątkowy smak oraz długotrwałą świeżość sękacz zawdzięcza wielogodzinnej, perfekcyjnej obróbce cieplnej, unikalnej recepturze opierającej się na naturalnych składnikach oraz mistrzowskiemu wykonaniu piekarzy, którzy w każdą kolejną żmudnie wypiekaną warstwę sękacza wkładają swoje serce oraz wieloletnie doświadczenie. Dzięki temu Sękacz Królewski ma tak oryginalny, piękny wygląd i doskonały świeży smak, który doda świetności wszelkiego rodzaju uroczystościom, spotkaniom lub chwilom tylko dla siebie.



## SECPOL Sp. z o.o.

ul. Okólna 59, 05-270 Marki  
tel. (22) 771 33 40, fax (22) 771 33 52  
e-mail: secpol@secpol.pl  
www.secpol.pl



# BAR i SKLEP ZDROWA ŻYWNOŚĆ

## Bożena Julia Polak-Stojanova



Dzięki temu, że prowadzimy również restaurację, wiemy jak ważną rolę w przygotowaniu posiłków odgrywa jakość produktów, z których je przygotowujemy. To odpowiednie właściwości odżywcze zapewniają naszemu organizmowi właściwe funkcjonowanie. Jeśli je regularnie dostarczamy – inwestujemy w swoje zdrowie przyszłość. Posiadamy pasję do produktów

siek, chleb pieczony przez rolników, a także ekologiczne wędliny od miejscowych dostawców. W ofercie nie brakuje też serów, produktów zbożowych czy kasz. Ważne miejsce na naszych półkach zajmują przetwory owocowe i warzywne. Mamy szeroki wybór suszonych owoców, żurawinę, jagody goji, a także naturalne kosmetyki i chemię.

regionalnych, wyhodowanych na rodzimym terenie. Bez sztucznych dodatków i konserwantów. Zamiłowanie do naszego regionu w połączeniu z przekonaniem o wielkiej wartości odżywiania rzeczami naturalnymi i w jak najmniejszym stopniu przetworzonymi, zainspirowało nas do tego, że w 2007 r. pod patronatem Związku Polskiego powstał także sklep ze zdrową żywnością. Znajdą w nim Państwo najwyższej jakości asortyment tradycyjny i ekologiczny, w tym produkty wytwarzane przez gospodarstwa ekologiczne Mazowsza.

Oferujemy miód z miejscowych pasiek,



### BAR I SKLEP ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Bożena Julia Polak-Stojanova  
ul. Browarna 3, 08-100 Siedlce  
tel. (25) 631 02 29, 608 346 865  
e-mail: kontakt@zascianekpolski.eu  
e-mail: zascianek\_polski@wp.pl  
www.zascianekpolski.eu

## Bęcwały

Przepis pochodzi ze starych zapisków gospodyń wiejskich

### Składniki:

- około 2,5 kg surowych ziemniaków
- 0,2 kg mąki ziemniaczanej
- mięso (różne) ok. pół kg
- sól, pieprze, gałka muszkatołowa (do smaku)

### Sposób przyrządzenia:

#### MASA ZIEMNIACZANA:

Ziemniaki myjemy, obieramy, płuczemy w zimnej wodzie. Dzielimy na pół. Jedną część wkładamy do garnka, zalewamy zimną wodą z dodatkiem soli (około pół łyżki). Gotujemy ziemniaki do momentu, aż będą miękkie. Studzimy i zimne przekręcamy przez maszynkę. Po przekręceniu powinien być 1 kg masy. W czasie gdy ziemniaki się gotują i stygną należy drugą część ziemniaków zetrzeć na drobnej tarce i wylać na gęste sito wyłożone lnianą ściereczką. Odcisnąć. Nie wylewać powstałego z ziemniaków soku. W dużej misce łączymy ziemniaki przekręcone przez maszynkę i masę ziemniaczaną z sita. Wsypujemy mąkę ziemniaczaną, doprawiamy do smaku solą i szybko wyrabiamy masę.

#### FARSZ:

Nadzienie należy przygotować przed wyrobieniem masy ziemniaczanej. Do wykonania farszu wykorzystujemy różne mięsa gotowane np. w rosole lub na bulion. Dobrze jest jeśli są to 3–4 rodzaje mięs, wtedy potrawa jest smaczniejsza. Zimne mięso przekręcamy przez maszynkę, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową i dobrze wyrabiamy. Formujemy na tacy kulki mięsne około 60 g. Z masy ziemniaczanej bierzemy tyle ile zmieści się na dłoń, robimy wgłębienie w które wkładamy kulkę mięsna i zalepiamy formując bęcwała w kształcie dwóch dłoni. Wyglądamy z wierzchu.

W międzyczasie nastawiamy duży garnek z wodą, do którego wlewamy zawiesinę z odcisniętych ziemniaków, jednej łyżki mąki ziemniaczanej i szklanki zimnej wody, solimy do smaku (około 1,5 łyżki soli) i zagotowujemy. Do gotującej wody wkładamy porcje bęcwałów (w zależności od wielkości garnka na raz mieści się ok 6–10 szt.) i od chwili zagotowania gotujemy 15 minut lekko mieszając drewnianą łyżką. Po 15 minutach wyjmujemy łyżką cedzakową i układamy luźno na tacy, aby bęcwały się nie sklejały. Polewamy olejem i w trakcie studzenia obracamy bęcwały żeby je natłuścić. Można je podawać natychmiast po wyjęciu polewając skwarkami z boczku lub słoniny. Do gorących bęcwałów podajemy kubek zimnego, krowiego mleka



Smacznego!

# „SMAKI I AROMATY” Anna Langowska



Czy jest ktoś taki, kto nie podjadał konfitur z babcinej spiżarni?

Tradycja powolnego smażenia konfitur na Mazowszu sięga okresu międzywojennego. Skarby letniego ogrodu czy lasu zamykano w słoiku, aby móc się nimi cieszyć w długie jesienie i zimowe wieczory.

„SMAKI I AROMATY” Anna Langowska to firma, która

powstała z miłości i pasji do gotowania, kultywowania polskiej tradycji oraz braku akceptacji dla produktów wytwarzanych na masową skalę, które charakteryzują się niską wartością odżywczą i zawartością substancji chemicznych. Konfitury to produkt

delikatesowy, wytwarzany ręcznie, w małych partiach. Tylko w ten sposób można uzyskać produkt najwyższej jakości. Wzbogacane są przyprawami, np. kardamonem, kolendrą lub smakowym dodatkiem alkoholu: nalewki, rumu czy żubrówki. Nie zawierają sztucznych polepszaczy.

„Jestem dumna z tego, że produkując konfitury zyskałam sposób na życie, który tak naprawdę nie jest pracą tylko realizacją zainteresowań i ogromną pasją. Moi klienci, którzy wracają po kolejne słoiczki – ich słowa uznania i sympatii, są dla mnie motorem i ogromną dawką energii do podejmowania kolejnych wyzwań. Tworzenie nowych smaków jest moją wielką pasją a klienci stawiają przede mną coraz to nowe wyzwania smakowe, które staram się realizować”.

Firma w 2009 r. otrzymała I miejsce za najciekawszą prezentację Produktu Regionalnego od Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a „Maliny z rumem” zdobyły Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt, podobnie jak „Jagody z żubrówką” utytułowane w 2011 r., „Czarne porzeczki z kardamonem” w 2012 r. zdobyły nagrodę „Docęń polskie”.

Konfitury są wpisane na listę Sieci Dziedzictwa Kulinarne-go Mazowsza.



## „SMAKI I AROMATY”

Anna Langowska  
ul. Jabłonkowska 6, 05-230 Kobyłka  
tel. 604 525 722  
e-mail: anna.langowska@op.pl



# Konfitura cytrynowa

## Składniki:

- 2 kg cytryn
- 1 kg cukru
- 2 laski wanilii
- 1 szt. limonka
- dużo cierpliwości i serca

## Sposób wykonania:

Cytryny dokładnie obrać i pokroić na kawałki. Zasypać cukrem i zostawić do puszczenia soku. Następnie gotować na wolnym ogniu, często mieszając. Pod koniec dodać ziarenka wanilii. Napętnić wyparzone słoiki, zamknąć. Ustawić dnem do góry.

## Proponowane zastosowanie:

„Konfitura cytrynowa” jest doskonałym dodatkiem do herbaty. Można też przygotować z niej wysmienitą lemoniadę, dodając wodę, listki mięty i kostki lodu. Kiedy przygotowujemy rybę, dodanie tej konfitury do sosu beszamelowego „wyczaruje” cytrynowy sos na ciepło.



# Spółdzielnia Socjalna „ZBUCZYNIANKI”

*Zbuczynianki - kobiety dbające o tradycję,  
dzięki którym nie zapomnisz smaków z dzieciństwa  
i poczujesz ciepło domowego ogniska!*



## Spółdzielnia Socjalna „ZBUCZYNIANKI”

Stary Krzesk 56, 08-106 Zbuczyn  
tel. 797 700 049  
e-mail: zbuczynianki@gmail.com  
www.alewioska.pl



Spółdzielnia Socjalna „ZBUCZYNIANKI” to pięć odważnych kobiet, które postanowiły ukazać swoje umiejętności szerszemu gronu, aniżeli tylko domownikom. W ramach projektu „Ośrodek Wspierania Ekonomii Społecznej w subregionie siedleckim” chciały połączyć pracę z pasją – własne umiejętności z sercem. Panie same stworzyły sobie miejsce pracy i osiągnęły sukces.

„Zbuczynianki” to skarbnica talentów – chętnie zorganizują wszelkiego rodzaju przyjęcia okolicznościowe (wesela, komunie, chci-ny, urodziny czy imprezy firmowe). Niejedno podniebienie zachwycą cukierniczymi rarytasami – domowe ciasta, ciasteczka, słodkie konfitury i przetwory. Prócz słodkości uraczą pysznymi produktami garmażeryjnymi i wegetariańskimi – w tym słynnym już pasztetem z cieciorki. Swoje wyroby opierają na tradycyjnych recepturach i doskonałe są przez lata praktyki, a wszystko z najwyższej jakości produktów naturalnych bez konserwantów i sztucznych ulepszczy.

Prócz talentów kulinarnych, mogą pochwalić się rękodziełem – niepowtarzalnymi robótkami ręcznymi, pięknie zdobionymi obrusami i serwetkami. A każdy produkt to unikat tworzony z sercem i niezwykłą pasją!

## Miód z kwiatu mniszka

### Skład:

- ☞ 600 kwiatków (koszyczków) mleczu
- ☞ 1 i 1/2 litra wody
- ☞ 2 kg cukru
- ☞ 2 cytryny

### Sposób wykonania:

Zerwać kwiatki (same koszyczki) mleczu i rozłożyć każdy kwiatek oddzielnie na papierze i zostawić na 24 godziny.

Po upływie tego czasu, zagotować w garnku wodę i dodać do niej pokrojoną w ćwiartki cytrynę i koszyczki kwiatów mleczu – to wszystko gotować 25 minut. Po zagotowaniu odstawić na 24 godziny. Następnie odcedzić kwiatki i cytrynę, a do pozostałego wywaru dodać cukier i gotować na małym ogniu, aż powstanie gęsta konsystencja. Gorący syrop zlewać do wyparzonych słoiczków, zakręcić i pozostawić do góry dnem do wystygnięcia.





# TECZOWA PASIEKA

## Zbigniew Durajczyk

*Wyjęcznie naturalne miody.  
Przebadane laboratoryjnie*



„Wszystko zaczęło się od pasji i miłości do pszczół. Dziś pasję łączę z pracą zawodowego pszczelarza. Chętnie dzielę się wiedzą na temat tajników z życia rodziny pszczołej, znaczeniu pszczoły miodnej oraz wpływie produktów pszczelich na nasz organizm. Dlatego prowadzę szeroko zakrojoną działalność edukacyjną. Goszczę wycieczki, odwiedzam przedszkola, szkoły, uniwersytety i biorę udział w imprezach regionalnych. Wszędzie tam prowadzę wykłady i warsztaty pszczelarskie” – mówi Zbigniew Durajczyk, właściciel pasieki.

Tęczowa Pasieka zaprasza do najstarszej wsi na Mazowszu – Cieciszewa, malowniczo położonego w gminie Konstancin-Jeziorna (jedynym mazowieckim uzdrowisku). Tych terenów nie wykorzystuje się rolniczo, pszczoły zbierają więc nektar, nieskażony przez środki ochrony roślin. To sprawia, że w miodzie nie ma pozostałości pestycydów. Dzięki temu powstają najwyższej jakości produkty pszczele.

Ścisłe współpracuję z naszą gminą (jako jedyny producent zdrowej żywności, mogę znakować swoje produkty jej herbem) oraz wieloma organizacjami samorządowymi, charytatywnymi i kulturalnymi, a także szlakiem kulinarnym Mazowiecka Mięcha Szlachecka. Jako ekspert z dziedziny pszczelarstwa, uczestniczyłem w nagraniach telewizyjnych i radiowych, emitowanych w Polsat Café oraz TTV. Jestem też autorem kilku publikacji prasowych, m.in. w Newsweeku. Ciekawostką jest również to, że z mojej pasieki nadawany był na żywo program pogodowy w Dzień Dobry TVN.



### TECZOWA PASIEKA

Zbigniew Durajczyk

Cieciszew 11, 05-520 Konstancin-Jeziorna

tel. 501 550 652

e-mail: [pasieka@teczowapasieka.pl](mailto:pasieka@teczowapasieka.pl)

[www.teczowapasieka.pl](http://www.teczowapasieka.pl)



# WINNICA WIECZORKÓW

## Aleksandra i Paweł Wieczorek

*Wino o niepowtarzalnym aromacie i smaku*



Mazowsze jest jednym z najstarszych regionów uprawy winorośli. Pierwsze wzmianki o winnicach na tych terenach pochodzą z XV wieku. Tradycja, z której czerpiemy jest więc przebogata.

Nasza przygoda z winem zaczęła się w 2005 r., kiedy to posadziliśmy pierwsze 100 krzewów winorośli różnych odmian, aby sprawdzić jakie szczepy będą najbardziej odpowiednie

do naszych warunków. Przez kilka lat nauczyliśmy się jak w profesjonalny sposób uprawiać winnicę i produkować wino o niepowtarzalnym aromacie i smaku. Obecnie wytwarzamy jakościowe wina gronowe, a wszystkie prace wykonywane są ręcznie. Zajmujemy się też doradztwem, projektowaniem oraz kompleksowym zakładaniem winnic. Z naszych sadzonek w ostatnich latach powstało w Polsce wiele zarówno dużych winnic, jak i małych, hobbystycznych upraw. Prowadzenie winnicy jest wielką przygodą, którą chętnie podzielimy się z każdym, kto chciałby odbyć spacer po winnicy, piwnicach, a na koniec odwiedzić naszą salę, która mieści do 20 osób, gdzie organizujemy degustację win połączoną z kosztowaniem lokalnych serów, wędlin oraz wędzonych we własnej wędzarni ryb. Czy wiecie, że winogrona zbierane są, gdy osiągną odpowiedni stopień dojrzałości, a bardzo ważnym elementem w zbiorach jest poziom cukru i kwasów w jagodach? W czasie spotkania opowiemy wam te oraz wiele innych ciekawostek związanych z naszą pasją – produkcją wina. Na miejscu możecie Państwo oczywiście zakupić wina, które najbardziej smakowały Wam podczas degustacji.



**WINNICA WIECZORKÓW**  
Aleksandra i Paweł Wieczorek  
Borek 56, 26-920 Gniewoszków  
tel. 798 83 75 77, 505 28 27 28  
e-mail: [winnica.wieczorkow@op.pl](mailto:winnica.wieczorkow@op.pl)  
[www.winnicawieczorkow.pl](http://www.winnicawieczorkow.pl)



# WYROBY MIĘSNE REGIONALNE

## Małgorzata Kwiatkowska

*Tradycyjne wyroby mięsne*



Na rynku istnieję ponad dwadzieścia lat. Zajmuję się produkcją wyrobów z mięsa, włączając w to wyroby z mięsa drobiowego.

Według mnie kluczem do sukcesu jest wytwarzanie produktów wysokiej jakości i jej utrzymywanie. Dlatego używam tylko naturalnych przypraw takich, jak sól, pieprz, czosnek, majeranek. Produkty swoje sprzedaję do pobliskich sklepów, na lokalnym rynku oraz do sklepów ze zdrową żywnością w Warszawie. Produkuję mięso suszone, solone lub wędzone, kielbasy, wędliny, pasztety. Zdziwić mogą potrawy mniej znane, jak puddingi mięsne, gotowana na parze potrawa mięsna zwana saveloy czy wyrabiane małe kielbaski, nazywane „andouillettes”.

Wyroby, które wyszły spod mojej ręki są w regionie znane i doceniane, o czym świadczy dwukrotne wyróżnienie w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego, w roku 2014 oraz 2015.



### WYROBY MIĘSNE REGIONALNE

Małgorzata Kwiatkowska  
Wólka Kikolska 14  
05-180 Pomiechówek



# Zakłady Mięsne OLEWNIK BIS Sp. z o.o.

*Najwyższej jakości mięsa i przetwory,  
zdrowe, sprawdzone i bezpieczne*



Zakłady Mięsne OLEWNIK BIS Sp. z o.o. już od ponad 25 lat należą do czołówki branży mięsnej i wędliniarskiej.

Gwarancją sukcesu jest jednak nie tylko wieloletnia praktyka i poszanowanie rodzinnych tradycji, ale również uważna obserwacja dynamicznie zmieniającego się rynku oraz gotowość do wprowadzania natychmiastowych zmian.

Firma nieustannie rozbudowuje swoje zakłady, modernizuje istniejące obiekty oraz podnosi standardy. Nowoczesność technologii, idąca w parze z wysoką jakością oferowanych wyrobów, dorównuje wiodącym producentom międzynarodowym.

Olewnik to producent mięsa i jego przetworów o wysokiej jakości. Jest profesjonalną firmą oraz rzetelnym partnerem z pomysłem na sukces, z nowoczesną technologią i sprawdzonymi ludźmi, gdzie ochrona środowiska ma charakter priorytetowy a zadowolenie klientów jest miarą jakości naszej pracy.

Olewnik zajmuje się produkcją przetworów mięsno-wędliniarskich. Niezwykle bogaty asortyment oferuje szeroki wachlarz wędlin, wędzonek, wyrobów podrobowych i garmazeryjnych. Oprócz tradycyjnych, lubianych przez wszystkich wyrobów, zakład nieustannie realizuje innowacyjne pomysły, czego efektem są nowe smaki i produkty, będące satysfakcją dla prawdziwych smakoszy. Do rąk naszych Klientów trafia wyłącznie mięso najwyższej jakości, zdrowe, sprawdzone i bezpieczne.



**Zakłady Mięsne OLEWNIK BIS Sp. z o.o.**

Świerczynek 10a, 09-210 Drobin

tel. (24) 267 46 00

e-mail: [olewnik@olewnik.com.pl](mailto:olewnik@olewnik.com.pl)

[www.olewnik.com.pl](http://www.olewnik.com.pl)



# ZAŚCIANEK POLSKI

## Bożena Julia Polak-Stojanowa

*Stawiamy na tradycję polskiego stołu  
i smaku Mazowsza*



Naszą specjalnością są smaki z dawnych lat, zwłaszcza potrawy z baraniny lub jagnięciny, w zależności od pory roku. Serwujemy też znane już bodajże w całej Polsce pierogi, których posiadamy wiele odmian pierogów znanych ju niemal w całej Polsce. U nas odkryjecie niezapomniane doznania kulinarne z dawnych lat oraz spędzicie czas w przyjaznej, rodzinnej atmosferze – mówi właścicielka, Bożena Julia Polak-Stojanowa. Dzięki talentowi, determinacji i ciężkiej pracy oraz odrobinie szaleństwa

w duszy nasze specjały są doceniane i rozpoznawalne, nie tylko w regionie, ale w szerokim gronie znawców i smakoszy. Restauracja stała się współzałożycielem pierwszego na Wschodnim Mazowszu Szlaku Kulinarne: Mazowiecka Mięsa Szlachecka. Jako jedyna w regionie należy do rozpoznawalnej w całej Europie Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze, którego logo jest dowodem najwyższej jakości produktów oraz oryginalnych receptur na serwowane produkty. U nas takich perełek cała lista, m.in.: parowańce, bigos, prawdziwy staropolski żur, zrazy wołowe czy placek drożdżowy z kruszonką. Na tym jednak nasza kulinarna pasja się nie kończy. Próbowali Państwo już bęcwałów, kulebiaka z kapustą lub kruchych ciasteczek ze skwarkami? Zapraszamy do Zaścianka Polskiego. Wiemy, że nie samym chlebem żyje człowiek. Dlatego w menu znajdują Państwo również niepasteryzowane piwa z regionalnych browarów oraz doskonałej jakości wina, a w zaciszu, zapewniających niezbędną intymność boksów, przy regionalnym zdrowym jadł bez problemu da się przeprowadzić spotkanie biznesowe czy towarzyskie.



### ZAŚCIANEK POLSKI

Bożena Julia Polak-Stojanowa  
ul. Asłanowicza 17, 08-100 Siedlce  
tel. (25) 631 02 29, 608 346 865  
e-mail: kontakt@zascianekpolski.eu  
zascianek\_polski@wp.pl  
www.zascianekpolski.eu



**Wydawca:**

Samorząd Województwa Mazowieckiego  
03-719 Warszawa, ul. Jagiellońska 26, tel. 22 59 79 100, faks 22 59 79 290  
e-mail: urzadz\_marszalkowski@mazovia.pl  
www.mazovia.pl

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie  
Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich  
03-469 Warszawa, ul. Skoczylasa 4, tel. 22 59 79 701, faks 22 59 79 702  
e-mail: rolnictwo@mazovia.pl  
www.mazowieckie.ksow.pl

**Egzemplarz bezpłatny.**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana bez pisemnej zgody Wydawcy.

**ISBN 978-83-65073-38-9****Opracowanie, projekt oraz skład komputerowy:**

Oficyna Wydawnicza Liber Novum  
85-391 Bydgoszcz, ul. Nakielska 156C, tel./fax 52 373 30 98, 52 384 57 66, 667 166 666,  
e-mail: oficyna@libernovum.pl, oficynawydawnicza@wp.pl, www.libernovum.pl

**Zdjęcia:**

z arch. Członków Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego - Mazowsze,  
z arch. Liber Novum - Sławomir Świetlik, Wojciech Zdunek, Michał Zabokrzecki,  
zasoby Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie, ChromaStock

**Druk:**

Drukarnia Pergamus, Osielsko, ul. Blacharska 13

**Spis członków Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego MAZOWSZE zamieszczonych w albumie:**

KURPIOWSKO-MAZOWIECKI ZWIĄZEK PSZCZELARZY W OSTROŁĘCE.....	16	GOSPODARSTWO ROLNE FRANCISZEK KESLER .....	86
PACHNICZÓWKA SP. Z O.O.....	17	PPUH STELMAŃSKI ŁUKASZ STELMAŃSKI .....	88
ARTEX SYLWESTER FLUR, ARTUR FLUR SP.J.....	18	CHLEB ŻYCIA PPUH ER ROBERT JASIŃSKI .....	90
ACTIV SP. Z O.O.....	20	GPHU „KOWALSKI” KRZYSZTOF KOWALSKI .....	92
BIO-PIEKARNIA W GRZYBOWSKIEJ ARCE I GEISSEN-PETER.....	24	PPUUh „BEKON” BARTOSZ PODGÓRSKI .....	96
BROWAR CIECHAN .....	26	PASIEKA KURPIK ORAZ KURPIK JUNIOR .....	98
RESTAURACJA CHATA SMAKU .....	28	PASIEKA KAZIMIERZ SKOCZEŃ.....	100
CZOSNEK LATOWICKI .....	30	PASIEKA ROBERT SARNACKI .....	101
DARIUSZ MARCINOWSKI .....	32	PASIEKA SPECJALISTYCZNA BARC MARYSIŃSKA KAROLA ZIMNICKIEGO .....	102
DWOREK NAD WKRĄ.....	33	PASIEKA MURAWSCY ŁUKASZ MURAWSKI .....	104
EKO-FRUIT SP. Z O.O. ....	36	PASIEKA NADBUŻAŃSKA ANNA I PIOTR KUNICCY .....	106
EKO-MEGA MŁYNY WODNE SP. Z O.O. ....	38	PIEKARNIA CUKIERNIA PIEKARCZYK S.C. ....	108
EKOTURYSTYKA W RAJU .....	40	PIEKARNIA CUKIERNIA WIELGOLAS DAWIEL SP. Z O.O. SP. KOM. ....	111
GOSPODA PAZIBRODA .....	42	PIEKARNIA FOGIEL & FOGIEL .....	112
GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ELA.....	44	PIEKARNIA RATUSZOWA RADZIKOWSCY S.C. ....	114
GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE „BUKIET SMAKÓW” .....	46	PIEKARNIA KURPIOWSKA SERAFIN.....	116
GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE SABINA I MIECZYŚLAW MĄKA.....	48	RESTAURACJA POJEDNANIE .....	117
GOSPODARSTWO OGRODNICZE ANNY I MARKA OKRÓJ.....	50	RAJMAN .....	118
GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE „CHATA POD DĘBAMI” .....	52	RESTAURACJA DOM POLSKI.....	122
GOSPODARSTWO SADOWNICZE MONIKA BANKIEWICZ .....	54	RESTAURACJA MAZOWSZE.....	126
GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE ELŻBIETY I RYSZARDA BARANKÓW .....	58	RETRO SPIŻARNIA .....	130
GOSPODARSTWO ROLNE ELŻBIETA I WOJCIECH PYSIAK.....	60	SECPOL SP. Z O.O. ....	134
KONESER .....	62	BAR I SKLEP ZDROWA ŻYWNOŚĆ BOŻENA JULIA POLAK-STOJANOVA .....	136
KROKUS PRZETWÓRNIA OWOCÓW I WARZYW CZESŁAW CARYK.....	64	„SMAKI I AROMATY” ANNA LANGOWSKA .....	138
KARCZMA BUKÓWKA.....	68	SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA „ZBUCZYNIANKI” .....	140
KARCZMA POHULANKA.....	70	TĘCZOWA PASIEKA ZBIGNIEW DURAJCZYK .....	142
PASIEKA „MAŁA PSZCZÓŁKA”.....	74	WINNICA WIECZORKÓW ALEKSANDRA I PAWEŁ WIECZOREK .....	144
NALEWKARNIA LONGINUS R. DZILIŃSKI, RAFAŁ DZILIŃSKI.....	78	WYROBY MIĘSNE REGIONALNE MAŁGORZATA KWIATKOWSKA .....	146
NALEWKI STAROPOLSKIE KAROL MAJEWSKI I WSPÓLNICY SP. Z O.O. ....	80	ZAKŁADY MIĘSNE OLEWNIK BIS SP. Z O.O. ....	148
OKRĘGOWA SPÓŁDZIELNIA MLECZARSKA W GRODZISKU MAZOWIECKIM .....	84	ZAŚCIANEK POLSKI BOŻENA JULIA POLAK-STOJANOVA.....	150



Europejski Fundusz Rolny  
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

**Mazowsze.**  
serce Polski



Krajowa Sieć  
Obszarów Wiejskich



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”

Publikacja opracowana przez Oficynę Wydawniczą Liber Novum na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Mazowieckiego w Warszawie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



Europejski Fundusz Rolny  
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

**Mazowsze.**  
serce Polski



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”

Publikacja opracowana przez Oficynę Wydawniczą Liber Novum na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

ISBN 978-83-65073-38-9