Dział

SMAKI BESKIDU

Odkryj Beskid
Sądecki

Ten dział pochodzi z IV wydania magazynu Odkryj Beskid Sądecki :
https://odkryjbeskid.pl/najnowszy-magazyn/

Odkryj Beskid Sądecki

Wydawca

BLUE LIGHT SP. Z O.O.
Ul. Kraszewskiego 128
33-380 Krynica-Zdrój
NIP: 734-355-30-15
KRS: 0000700043

Właściciel wydawnictwa ODKRYJ BESKID SĄDECKI

Zespół redakcji i projektu

Dyrektor projektu
Konrad Rogoziński

Zastępca dyrektora projektu
Ewelina Natanek-Rogozińska

Redaktor naczelna
Zuzanna Długosz

Członkowie zespołu

Patrycja Furca - redaktorka ds. rowerowych
Paulina Jagiełło - redaktorka
Tomasz Wolnik - redaktor
Maria Kościelniak - redaktorka, korektorka
Natalia Starzyk - redaktorka ds. biologii
Małgorzata Kotarba - redaktorka, korektorka
Wiktor Potok - redaktor ds. turystyki aktywnej
Paula Tylek - content manager
Nina Kieblesz - asystentka, content manager
Jakub Zygmunt - redaktor
Magdalena Żuber - redaktorka działu lifestyle
Klaudia Stochmal - grafik, social media manager

Korekta: Małgorzata Kotarba i Maria Kościelniak

Informatyk : Grzegorz Chmielowski

Filmowcy, operatorzy dronów, kamer 360° i montażyści
Łukasz Świętach, Maciej Zwierz, Paweł Janik

Realizacja - projekt i koordynacja medialna

Agencja marketingowa Digital Places
33-380 Krynica-Zdrój, ul. Kraszewskiego 1/406
www.digitalplaces.pl

Spis treści:

4 - Letnie smaki Beskidu - wstęp

6 - Smakołyki z beskidzkiej łąki

12 - Letnie smaki Sądecczyzny

14 - Ukiś swoje wspomnienia

18 - Beskid Sądecki w małym strączku

24 - Restauracja Smaki Wisły

26 - Gastronomia w Beskidzie Sądeckim

Kontakt:
Tel. +48 501 821 232
www.odkryjbeskid.pl
redakcja@odkryjbeskid.pl

DIGITAL PLACES

AGENCJA MARKETINGOWA Z KRYNICY-ZDROJU

Fotografia

Filmy

Spacery wirtualne

Grafika

Drony

WWW i social media

IT

DOSTARCZAMY JAKOŚĆ

Wstęp: © Zuzanna Długosz
Zdjęcia: © Paulina Kurnyta-Ciapała

Letnie smaki Beskidu

Żyjemy w czasach, w których na szczęście nie musimy się martwić o ilość jedzenia. Dzięki temu chętnie i często, zarówno duzi, jak i mali rozmawiają o smakach. Często dzielimy się swoimi odkryciami a to nowych lokali gastronomicznych, a to sprawdzonymi przepisami, czy zwyczajnie doskonałymi smakami.

Zapraszam Was do odkrywania prostych i tradycyjnych smaków beskidzkich. Świat łąk, hal i lasów to nie tylko górskie szlaki i rozległe panoramy. W trawie, ukryte przed niewprawnym okiem, rosną dziko pyszne jadalne smakołyki.

Składniki to jednak połowa sukcesu w kuchni. Niezmiernie istotną jest umiejętność ich łączenia oraz sposób przyrządzenia.

Tradycyjnie w regionie Beskidu Sądeckiego jadano potrawy, których głównymi składnikami było mleko, ziemniaki, mąka (pszenna bardzo rzadko), rośliny strączkowe, kapusta i właśnie dary lasu.

Tyle ujęcie historyczne. Jednak druga połowa XX wieku pozwoliła na rozwój nie tylko turystyce, ale również sądeckiej gastronomii. Z myślą o obsłudze ruchu turystycznego powstawały kolejne restauracje i bary. Jeszcze w czasach socjalistycznych pojawiły się pierwsze zakłady produkujące żywność. Wśród wielu produktów spożywczych wytwarzanych na południu z pewnością dobrze rozpoznawalne są lody. Tych zimnych przysmaków możemy kosztować zarówno w trakcie turystycznych wypraw, jak i zaglądając do zamrażarek w całej Polsce.

A sama turystyka kulinarna jest dziś ważnym zagadnieniem całej branży turystycznej.

Ruszajcie zatem w drogę i… smacznego!

Tekst: © Natalia Starzyk
Zdjęcia: © Konrad Rogoziński, Paulina Kurnyta-Ciapała, Freepik

#SmakiBeskidu #poradnik #natura #rośliny #SmakiLata

Smakołyki z beskidzkiej łąki

Beskidzka przyroda jest zachwycająca, to wiemy wszyscy! Któż z nas podążając górskim szlakiem nie pochylił się nad kwitnącym pierwiosnkiem czy storczykiem? Ale górskie lasy, łąki i zarośla kryją w sobie znacznie więcej, niż nam się wydaje. Podczas gdy jedzenie na sklepowych półkach ma coraz mniej wartości odżywczych, przyroda Beskidów aż kipi od witamin, minerałów i innych substancji o wartościach leczniczych! Bogactwa, z których korzystały nasze prababki, niestety zostały przez nas zapomniane. Przypomnijmy je sobie!

Fot. © Konrad Rogoziński

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Kanapki z górskiej łąki.

Wędrując Beskidem Sądeckim, warto rozglądać się w poszukiwaniu smacznych liści, które można dodać do sałatki lub naszej podróżnej kanapki.

Pierwiosnek lekarski.

Już w marcu i kwietniu sprawdzą się idealnie najmłodsze listki pierwiosnka lekarskiego oraz babki lancetowatej i zwyczajnej (starsze stają się gorzkie). Z pierwiosnka można zrobić również wino! Zarówno pierwiosnek jak i babki są roślinami leczniczymi.

Wszechstronny czosnek niedźwiedzi i czosnaczek pospolity.

Kolejną rośliną o niesamowitych wartościach odżywczych i smakowych jest zyskujący coraz większą popularność czosnek niedźwiedzi. Jego liście i cebulki mają intensywny smak oraz działanie rozgrzewające i bakteriobójcze. Można go kisić, zalewać oliwą, dodawać na surowo do mizerii, sałatek, zup lub kanapek albo robić z niego pesto lub farsz do pierogów (takich pierogów można skosztować w Chatce Magóry). Czosnaczek pospolity też jest w smaku podobny do czosnku, trochę również do gorczycy. Wczesną wiosną sprawdza się idealnie jako dodatek do różnych dań, ale tylko na surowo, po ugotowaniu traci aromat, zachowuje za to mocną goryczkę. Do przyprawiania można też używać jego nasion i owoców.

Wrotycz pospolity też był kiedyś doceniany za swoje właściwości. W XVII-wiecznej Anglii pieczono ciastka z wiosennymi liśćmi wrotyczu z powodu ich działania odrobaczającego. Ta roślina działa stymulująco na mózg, ale tylko w niewielkich ilościach.

Liście bukowe.

Do kanapek i sałatek nadają się też najmłodsze wiosenne liście bukowe o kwaskowatym smaku.

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Szczawik zajęczy.

W cieniu ogromnych buków rośnie natomiast szczawik zajęczy o wspaniałym kwaskowatym smaku i cytrynowym aromacie. Na surowo można jeść zarówno kwiaty jak i liście.

Herbaty i nalewki prosto z łąki i lasu.

Górskie lasy i zarośla to spiżarnie pełne skarbów – owoców głogu, dzikiej róży czy derenia.

Owoce głogu

nie smakują jak typowe owoce, nie są słodkie, ale mączyste i lekko tłuste. Kiedyś przygotowywano z nich pożywną, ale mało smaczną papkę. Dziś z liści parzy się herbatę, ale można je też jeść na surowo prosto z krzaka, świetną i smaczną przegryzką w trakcie wycieczki są też pąki. Owoce są idealnym surowcem do przygotowania pysznej i zdrowej nalewki. Głóg jest dziką rośliną leczniczą pomocną w chorobach układu krwionośnego.

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Wiele zastosowań dzikiej róży. W Polsce dziko żyje kilkanaście bardzo podobnych do siebie gatunków róży. Z ich owoców bogatych między innymi w witaminy C, A i E można zrobić herbatę, nalewkę, wino czy konfiturę. Można je suszyć i wykorzystywać jeszcze długo po zerwaniu. Płatki róży pomarszczonej utarte z cukrem są jednym ze smaków mojego dzieciństwa. Dziś płatków róży dodaję do domowego piwa – wraz z hibiskusem dają niesamowity aromat!

Skarb natury – bez czarny.

Jednym z cenniejszych skarbów przyrody jest bez czarny. Z jego owoców można zrobić sok, wino lub nalewkę, ale można je też jeść na surowo lub ugotowane. Z kwiatów również można przyrządzić napój lub usmażyć je w cieście naleśnikowym. Trzeba jednak pamiętać o tym, że niedojrzałe owoce i liście są trujące. Bez czarny jest bardzo bogaty w witaminy i minerały, idealny przy przeziębieniach.

Koniczyna.

W Polsce występuje ponad 20 gatunków koniczyny, uwielbianych przez krowy czy owce. Jednak koniczyna łąkowa i biała była kiedyś jadana w postaci wysuszonych i sproszkowanych kwiatów dodawanych do chleba. Robiono z nich też herbatę, a korzenie gotowano. Kiełki koniczyny nadają się do jedzenia na surowo, tak jak młode liście (przed pojawieniem się kwiatów). Koniczyna to roślina o działaniu wykrztuśnym i moczopędnym, można stosować ją też do łagodzenia objawów menopauzy czy miesiączki. Ma zbawienny wpływ na jędrność skóry. Jest bogatym źródłem wielu witamin oraz minerałów.

Dzika kawa – przytulia.

Z niektórych beskidzkich roślin można nawet zrobić kawę! Przykładem jest przytulia, zarówno właściwa,jak i czepna. Prażone nasiona mogą zastąpić kawę, która pochodzi z tej samej rodziny Rubiaceae. Młode pędy i liście można zjadać po ugotowaniu. Kwitnąca przytulia właściwa barwi potrawy podobnie do kurkumy.

Nalewka z buka.

Świeżo rozwinięte liście wspomnianego wcześniej buka również nadają się na nalewkę, a to nie jedyna jadalna część tego drzewa. Nasiona buka zawierają prawie 20% oleju, który można wyciskać i używać do sałatek albo zamiast masła.

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Dzikie przyprawy.

Jedną z przypraw częściej używanych w naszych kuchniach jest macierzanka – roślina pochodząca z południa Europy, ale niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że jest to po prostu jeden z gatunków tymianku. W Polsce występuje kilka gatunków tej rośliny, również aromatycznych i o podobnych właściwościach, m.in. bakteriobójczych i przeciwpasożytniczych. Działa też wspomagająco przy problemach układu oddechowego.

Zupa z leśnej polany – zdrowa pokrzywowa.

Wszyscy znają pokrzywę, wielu uporczywie z nią walczy i traktuje jak chwast (chwasty to po prostu rośliny, których zastosowania nie znamy!). Ale pokrzywa jest rośliną idealnie nadającą się na nasz talerz, chociaż nie na surowo. Gotowanie lub smażenie usuwa niepożądane, parzące właściwości tej rośliny. Oprócz znanej wszystkim herbaty z pokrzywy można zrobić zupę, uwarzyć z niej piwo, zrobić pesto lub farsz do pierogów. Wywar z pokrzywy może też posłużyć za podpuszczkę do wegańskiego sera.

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Żywokost.

Rośliną o cenionych wartościach leczniczych jest też żywokost lekarski. Od wieków używano jego korzeń jako środek przyspieszający gojenie się ran. Jego liście i korzenie można użyć jako dodatek do zup. Upieczone korzenie wraz z korzeniami mniszka i cykorii używane były dawniej jako substytut kawy.

Skąd czerpać wiedzę?

Nie sposób opisać wszystkich roślin jadalnych rosnących pod bokiem, ani ich wartości odżywczych i leczniczych, ja poruszyłam tu tylko czubek góry lodowej. Wiedza na ten temat jest na wyciągnięcie ręki w książkach botanicznych i zielarskich, a nawet kucharskich książkach naszych babek. Oczywiście wiele informacji można znaleźć też w Internecie. Tym, których zainteresuje ta wiedza, polecam dzieła Łukasza Łuczaja – znanego etnobotanika, autora takich dzieł jak „Dzika kuchnia" czy „Podręcznik robakożercy". Pamiętajmy tylko, że to, co w niewielkich ilościach leczy, w większych może zatruć, dlatego zacznijmy od niewielkich porcji beskidzkich smakołyków, a najlepiej poczytajmy o ich pozytywnych i negatywnych działaniach przed zjedzeniem.

Tekst: © Maria Kościelniak
Zdjęcia: © Archiwalne zdjęcia lodziarni Argasińscy, Paulina Kurnyta-Ciapała

Letnie smaki Sądecczyzny

Choć z najlepszych na świecie lodów słyną Włochy, to w Nowym Sączu i Beskidzie Sądeckim mamy swoje własne, wcale nie gorsze, a przy tym bardzo różnorodne. Są te nowosądeckie, produkowane tu, według ściśle przechowywanych receptur, od wielu lat, nazywane już tradycyjnymi. Są te, które zdobyły światową sławę i także te przyrządzane w głębi Beskidu, bardziej na regionalną nutę, z wieloma naturalnymi, czasami niespodziewanymi dodatkami, wprost z beskidzkich łąk, lasów i sadów! Są też takie, które towarzyszą szarlotce, kultowej już, w wielu górskich schroniskach!

Fot. © Arch. Argasińskich

Sądeckie Lody tradycyjne

Ile fanów lodów, tyle opinii na temat tego które są najlepsze. Zacznijmy jednak od tych ogólnie uznanych za tradycyjne. Na Listę Produktów Tradycyjnych w 2011 roku zostały wpisane lody produkowane w Nowym Sączu nazywane sądeckimi. Było, to możliwe dzięki temu, że lody te produkowane są tu od wielu lat, mają swoja historię i tradycję, a lodziarnie, czy też cukiernie produkują je na podstawie ścisłych receptur. Historia ta zaczyna się w czasach dwudziestolecie, kiedy to powstała lodziarnia Argasińskich i nieistniejąca już dziś cukiernia Pilińskiego. Starsi sądeczanie wspominają też czasy, w których lody sprzedawane były na sądeckich ulicach. Jak w amerykańskich, starych filmach, rozwozili je lodziarze w niebieskich wózkach, krzycząc oczywiście wniebogłosy kultowe hasło “Lody, lody, lody dla ochłody”.

Fot. © Arch. Argasińskich

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Na lodowym szlaku

Dziś lodziarni i cukierni jest w Nowym Sączu znacznie więcej. Część z nich bazuje na dawnych tradycjach, część preferuje metody, ale i smaki bardziej nowoczesne. Sądeczanie dzielą się na obozy stojąc murem za konkretnym miejscem, twierdząc, że to właśnie tam są te najlepsze. Dla turysty dużym ułatwieniem, w znalezieniu tych najlepszych jest Sądecki Szlak Lodowy. Na trasie, do tej pory, znajdowało się 10 lodziarni, tych kultowych i tych troszkę mniej znanych. Pandemia niestety zbiera swoje żniwa także i tu. Jeszcze nie wiemy czy wszystkie lodziarnie przetrwają lockdown, ale trzymamy za nie kciuki. Szlak to świetny pomysł na zwiedzanie miasta z dziećmi, prowadzi najładniejszymi uliczkami Starego Miasta. Można zobaczyć zabytki i przy tym dobrze się bawić, smakując pyszne lody.

Fot. © P. Kurnyta-Ciapała

Naturalne, regionalne wariacje

Gdy ruszymy w głąb Beskidu, znajdziemy jeszcze więcej małych, tradycyjnych lodziarni. I jeszcze więcej smaków. Tu stawia się na bardzo naturalne i lokalne składniki. W Muszynie można zjeść lody miodowe przygotowane na bazie bardzo zdrowego miodu gryczanego. Popularne są także te z malin, lub borówek. Wszystko co zrodzą beskidzkie lasy, może znaleźć się w wafelku w postaci kremowych lub sorbetowych lodów. Najciekawsze są jednak te z dodatkami. Orzechy i bakalie to już klasyka, ale czy jedliście kiedyś lody podlewane śliwowicą?

Paulina Kurnyta-Ciapała
fotografia holistyczna

/paula.kurnytaciapala

/paulinakurnytaciapala

Tekst: © Zuzanna Długosz
Przygotowanie: Małgorzata Polańska-Kubiak
Zdjęcia: © Marcelina Kubiak

Ukiś swoje wspomnienia

Przemierzając łąki przy szlakach turystycznych, chłoniemy zapachy, dźwięki i widoki. Rozkoszujemy nasze podniebienia orzeszkami laskowymi i bukowymi, brudzimy ręce borówkami i zbieramy grzyby. Zdjęciami lub wiązkami ziół do zasuszenia próbujemy zachować letnie wspomnienia.

Dzikie jabłonie

Podczas tych przechadzek po łąkach, z pewnością nie raz trafiliśmy na jabłonie "dziczki". Mogły się tam pojawić, jako pamiątka po turyście sprzed lat, który zjadł jabłko, a ogryzek rzucił do trawy. Wędrując po Beskidzie Sądeckim lub Niskim, częściej jednak spotykamy opuszczone sady - świadków pamięci mieszkających niegdyś wysoko w górach ludzi. Kiedy przechodzę koło nich, słucham, o czym szumi ich legenda.

Kto skosztował choć raz takich owoców, ich smak zapamiętuje na zawsze. Mają bardzo intensywny bukiet, zwykle są drobne i cierpkie. Ale jak utrwalić takie letnie wspomnienie?

U Baby spod lasu

Z tym pytaniem pojechałam na sam koniec Łomnicy-Zdrój do Małgorzaty Polańskiej-Kubiak. Dlaczego akurat tam? Bo u niej jest prosto, tradycyjnie, z sercem, a przede wszystkim z uśmiechem. Poznałam ją jako multirękodzielnika. Dziś uwielbiam wszystko-jedno-co, byle z Nią. Ostatnio pogadałyśmy sobie o jedzeniu, szczególnie o kiszeniu, ponieważ dla niej jest to chleb powszedni. U niej zawsze się coś kisi. W powszechnym zastosowaniu w kuchni są ogórki małosolne, kiszony barszcz, w Karpatach żurek. Gosia tworzy kiszonki warzywne (np. brokuł, kalafior, marchewka) cały rok do zjedzenia na bieżąco. Wśród roślin, których kiszenie mnie zaskoczyło, znalazł się kiszony czosnek niedźwiedzi, grzyby (rydze, opieńki), cukinia czy por. Wróćmy jednak do pytania:

Jak utrwalić letnie wspomnienia i znalezione na szlaku jabłka zamienić w ocet?

Ocet jabłkowy krok po kroku:

- Pod jabłonką spotkaną na szlaku zbieramy dwie garście jabłek. Na ocet potrzebujemy niepryskane, niepognite spady. W domu obieramy je ze skórki i wykrawamy miąższ (zjadamy go, robimy szarlotkę lub kompot, np. z goździkami). Uwaga!

- Na ocet potrzebujemy obierki i ogryzek (bez ogonka). Ważne jest również, aby te produkty były obrane, a nie obgryzione, ponieważ nasza ślina ma swoją florę bakteryjną i ocet może się przez to nie udać.

- Potrzebujemy 2-3 litrowy słój (do kupienia lub znalezienia po znajomości w zaprzyjaźnionych gastronomiach). Taki słój z powodzeniem może zastąpić kamienny garnek, ale początkującym go odradzam - utrudnia bowiem obserwację.

- W słoiku układamy przygotowane skórki i ogryzek do wysokości jednej trzeciej lub połowy naczynia. W osobnym naczyniu gotujemy ok. 2 l wody i rozpuszczamy w nim 8-10 kopiastych łyżek cukru. Gdy woda będzie chłodna, wlewamy ją do słoja, pozostawiając miejsce na burzenie się (odległość od lustra wody do nakrętki słoika ok 2 cm)

- Zamiast nakrętki kładziemy gazę (lub czysty kawałek bawełnianego materiału: stara ścierka, prześcieradło itp.) i zabezpieczamy sznurkiem lub gumką recepturką (ochrona przed muchami).

- Codziennie (najlepiej dwa razy dziennie) mieszamy.

- Fermentacja octowa (bo taką przygotowaliśmy) powinna się zacząć po 24-48 h (zależy to głównie od temperatury otoczenia). Rozpoznamy ją po drobnych pęcherzykach. To dowód, że fermentacja się zaczęła.

- Po dwóch-trzech tygodniach, owoce powinny opaść na dno, a bąbelki zniknąć. Na tym etapie możemy usunąć cząstki owoców, pozostawiając sam płyn.

- Od tego momentu nie musimy mieszać. Teraz czekamy kolejne 4-6 tygodni.

- Gotowy ocet powinien przestać pachnieć alkoholem i drożdżami, a zacząć kwasem octowym.

- Ocet można zlać do zakręcanych butelek, ale tu uwaga! Zlewamy i zostawiamy na blacie na kolejny test. Jeśli po kilku dniach po zlaniu, po odkręceniu butelki usłyszymy charakterystyczny syk, oznacza to, że fermentacja się nie skończyła i trzeba z powrotem wszystko przelać do słoja na 1-2 tygodnie.

- Na koniec zaznaczymy, że nawet fachowcy z książki Dzikie kiszonki i inne fermentacje podkreślają, iż jeśli na którymś etapie pojawi się widoczna pleśń (nie mylić z matką octową), ocet będzie pachniał inaczej jak drożdże lub alkohol, to warto poradzić się bardziej doświadczonych lub po prostu zacząć od nowa!

- Już na tym etapie nasze wakacyjne wspomnienia wydłużamy o prawie dwa miesiące!

Przepis przygotowała Małgorzata Polańska-Kubiak

Jak wykorzystać ocet własnej roboty?

Ponieważ ocet wzmacnia odporność i poprawia trawienie, przed jedzeniem można wypić jego łyżkę na dobry początek dnia.

- Jest doskonałym składnikiem lekkich sosów do sałatek, np. Vinegret:
- **100 ml oliwy, 100 ml octu, kilka łyżek musztardy, sól, pieprz**

Data przydatności do spożycia

Jak długo domowy ocet ma datę przydatności do spożycia? Przyjmuje się, że do nowych owoców, czyli rok.

Porada dla nowicjuszy: zanim zrobisz pierwszy własny ocet, skosztuj gotowego produktu u kogoś z dużym doświadczeniem. Dowiesz się, jakiego smaku i zapachu masz szukać u siebie.

Na koniec pozostaje mi jedynie życzyć udanych wycieczek, miłych odkryć kulinarnych i - do zobaczenia w Beskidzie Sądeckim!

Tekst i zdjęcia: © Paulina Kurnyta-Ciapała

#SmakiBeskidu #poradnik #przepis #fasola #SmakiLata

Beskid Sądecki w małym strączku

Na świecie jest ponad 200 odmian fasoli. Beskid Sądecki dwie odmiany upodobały sobie szczególnie, a jest jeszcze co najmniej kilka, które z powodzeniem tutaj rosną i dopieszczają podniebienia mieszkańców i odwiedzających nas gości.

“Micha” pełna fasoli

Łemkowie i górale sądeccy od stuleci wiedzieli, ile dobra mieszka w fasolowym strączku, dlatego na wiejskich stołach fasola była częstym bywalcem, świetnie zastępującym potrawy z mięsa. Spiżarnie wypełnione były produktami roślinnymi: zbożami, ziemniakami, kapustą (także tą kiszoną), produktami pochodzącymi od zwierząt hodowanych w gospodarstwie domowym oraz produktami runa leśnego. Zimą i na przednówku już najczęściej głównie fasolą, grochem, mąką i otrębami. Na przydomowych zagonach uprawiano rzepę, marchew, pietruszkę, karpiele, groch zwyczajny, bób, fasolę tyczną i groch piechotny (na obszarze Sądecczyzny niskie odmiany fasoli były zwane grochem lub grochem piechotnym "piechuotnym") oraz mak, który sprawiał, że monotonne pożywienie stawało się odrobinę ciekawsze.

Strączki z historią

Sezon na fasolę przypadał latem i jesienią. Wtedy w kuchni korzystało się ze świeżo zebranych nasion. Fasolę przyrządzano w postaci zup, pasztetów lub na sucho. Jadano ją z kwaśnym mlekiem. W bogatszych domach jedzono fasolę okraszoną słoniną, masłem albo dodawano do żuru, barszczu lub rosołu.

Sądecczyzna ma swoje fasolowe wizytówki. Tą najciekawszą w ostatnich latach stała się patriotyczna fasola z orzełkiem nazywana też „fasolą niepodległości”. Ma ona długą i ciekawą historię związaną ze swoim oryginalnym wyglądem. Jej białe nasiona mają charakterystyczną wiśniową plamkę w kształcie piastowskiego orła. Ponadto na niektórych ziarnach nad podobizną orzełka występuje niewielka plamka, przypominająca koronę z polskiego godła. Według przekazów trafiła ona na Sądecczyznę z kresów wschodnich i mówi się, że przetrwała prawdopodobnie tylko tutaj. W czasie zaborów sadzono ją w tajemnicy, pomiędzy ziemniakami, aby nie była widoczna ponieważ za jej uprawianie groziły surowe represje. Zaborcy uważali fasolkę za symbol polskości. Wyrazem tradycji patriotycznych związanych z tą fasolą był także zwyczaj przygotowywania z niej przynajmniej jednej potrawy wigilijnej. Na Sądecczyznę trafiła za sprawą dra Zenona Kukiery, emerytowanego lekarza. Potem fasolę zaczął uprawiać Zenon Szewczyk (z Towarzystwa Ziemi Podegrodzkiej im. Ojca Stanisława Papczyńskiego) w swoim gospodarstwie. Zafascynowany ziarnem zaczął zbierać informacje o fasoli i postanowił ją uprawiać oraz zarażać jej uprawą kolejnych rolników.

Fasola z orzełkiem ma takie samo zastosowanie w kuchni jak pozostałe odmiany fasoli. Ugotowana ma miękką skórkę i praktycznie nie da się jej rozgotować. Kształt „orzełka” pozostaje bez zmian po ugotowaniu. 21 września 2010 r. polska fasola z orzełkiem została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych.

Ciekawostką jest, że nasza fasola niepodległości

w źródłach historycznych ma swoje „siostrzane" odmiany. Jedna występuje pod nazwą fasoli żołnierskiej. Gdy w XIX wieku trafiła na talerze mówiono o niej fasola Św. Ducha. Niestety, została praktycznie zapomniana. Druga to odmiana nazywana fasolą Św. Sakramentu lub fasolą eucharystyczną, ponieważ ryt znajdujący się na jej ziarnie przywodzi na myśl… monstrancję. Jej pochodzenie jest owiane legendą z czasów rewolucji francuskiej. Proboszcz jednej z wiosek, obawiając się napaści brygad rewolucyjnych, szukał bezpiecznego miejsca, w którym mógłby ukryć Najświętszy Sakrament. Jedna z parafianek zaoferowała bezpieczną kryjówkę dla monstrancji w swoim ogrodzie pomiędzy fasolowymi tyczkami. Ogród stał się nie tylko bezpiecznym schronieniem, ale również pozostawił znamię na otaczających go roślinach. Podczas zbiorów okazało się, że nasiona ukryte w strąkach nie są czysto białe, ale na każdej fasolce widniała podobizna monstrancji.

Oba wspomniane wyżej gatunki to obecnie odmiany kolekcjonerskie, ale ta zwana eucharystyczną staje się coraz bardziej popularna, a jej nasiona są ogólnodostępne, tym samym więc zaczyna się pojawiać i we współczesnych ogródkach.

Po swojsku

Co jeszcze ciekawego gości w sądeckich ogrodach, a tym samym w naszych kuchniach? Oczywiście słynny piękny Jaś lub – bardziej po beskidzku – po prostu fasola jaś lub groch jasiek, jak mawiały nasze babcie. Tu trzeba dodać, że nazwa fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca lub fasola z Doliny Dunajca jest Chronioną Nazwą Pochodzenia Unii Europejskiej. Potoczna nazwa Pięknego Jasia to po prostu groch jasiek. Zagłębiem Jasia jest niezmiennie Dolina Dunajca, ale ta fasola o dużych białych nasionach z powodzeniem rośnie na żyznych ziemiach całego Beskidu Sądeckiego. W świecie mawia się o nim „król fasoli". Trudno się z tym kłócić, bo tak szerokiego zastosowania, jakie ma ta odmiana, próżno szukać wśród tych pochodzących z Ameryki Południowej czy Azji. Z naszego rodzimego Jaśka gospodynie z powodzeniem zrobią i pasztet, i ciasto, a nawet smalec i… wódkę.

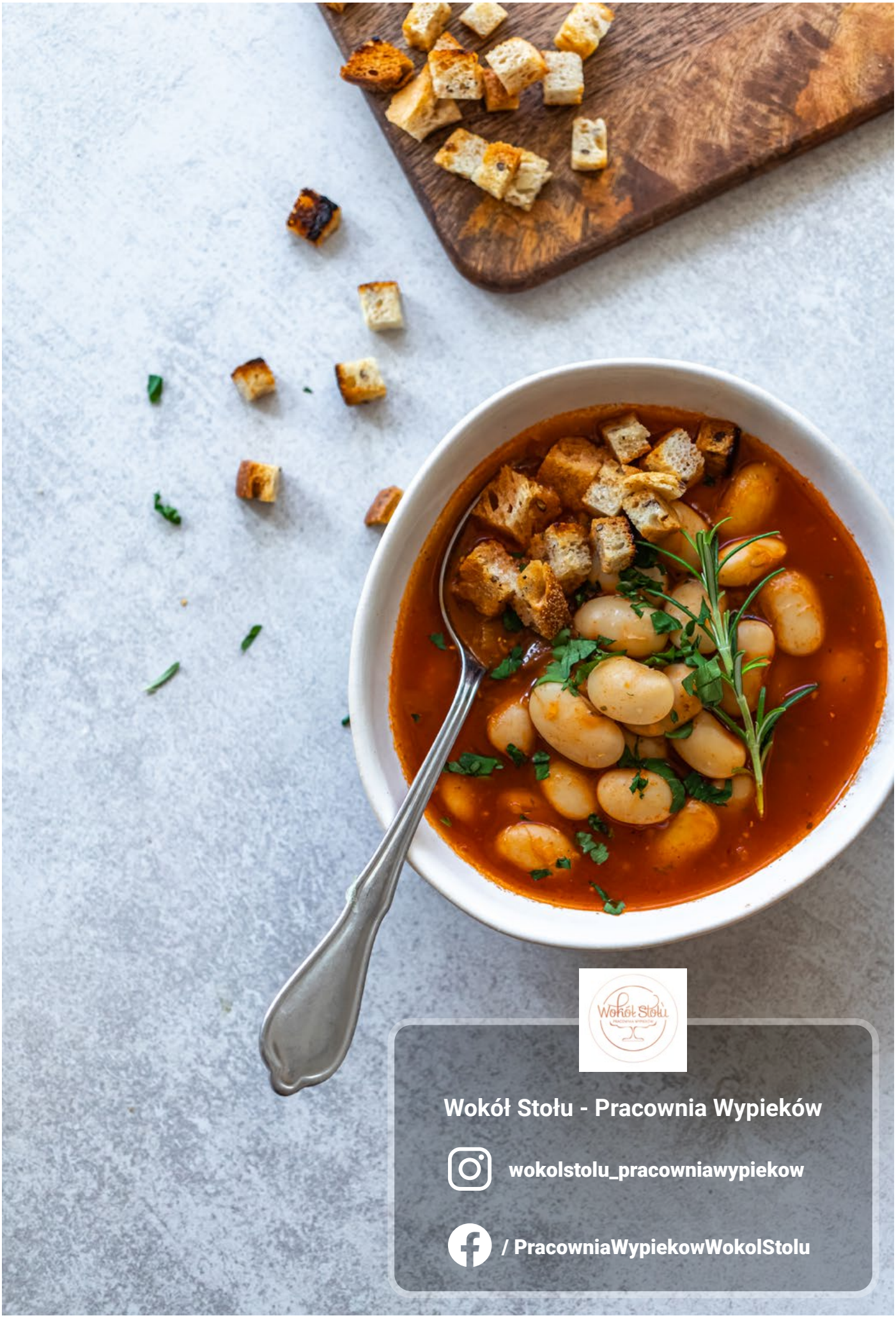
Sycąca zupa fasolowa z dodatkiem pomidorów i ziół.

Składniki:

½ kg fasoli jaś
4 dojrzałe duże pomidory malinowe
duża cebula
pęczek włoszczyzny
3 ząbki czosnku
tymianek, rozmaryn i natka pietruszki
sól i pieprz
grzanki z czerstwego wiejskiego chleba

Przygotowanie:

Dzień przed gotowaniem zupy należy namoczyć fasolę, zmieniając wodę do 6-8 godzin. Przed gotowaniem nasiona ponownie wypłukać, zalać wodą i gotować do miękkości, dolewając zimną wodę podczas gotowania tak by fasola stale była pod wodą. 10 minut przed końcem gotowania posolić. Ugotowaną fasolę odcedzić. Na włoszczyźnie ugotować mocny aromatyczny wywar. Jarzyny z wywaru można drobno pokroić i również wykorzystać w zupie. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki, drobno pokroić i dodać do wywaru z jarzynami. Dołożyć posiekany lub rozgnieciony czosnek oraz ugotowaną fasolę i chwilę jeszcze zostawić na małym ogniu. Doprawić do smaku, podawać gorącą z chrupiącymi grzankami i posiekanymi ziołami.


Wokół Stołu - Pracownia Wypieków
wokolstolu_pracowniawypiekow
/ PracowniaWypiekowWokolStolu

Wisła. Historia

W samym centrum uzdrowiska Krynica-Zdrój, znajduje się piękny zielony budynek „Wisła". Jego lokalizacja tuż przy potoku Kryniczanka dodaje mu uroku, a jego wygląd z licznymi snycerskimi zdobieniami sprawia, że ciężko przejść obok obojętnie.

„Wisła" jest drewnianym budynkiem, który został wzniesiony w 1880 r. dla Pani Emilii Burzyńskiej. W pensjonacie gościły bardzo wybitne osobistości ze świata polityki jak również kultury. Bywali tutaj między innymi: Helena Modrzejewska, Ludwik Solski, Gabriela Zapolska, Tadeusz Boy-Żeleński, a także Marszałek Józef Piłsudski.

W pensjonacie od początku XX wieku działała ekskluzywna cukiernia, a na ciasteczka wpadała tutaj w 1938 r. późniejsza królowa Holandii, księżniczka Juliana z małżonkiem, księciem niemieckim Bernhardem Lippe-Biesterfeldem.

W „Wiśle" najlepiej czuć ducha dawnej Krynicy.

Pensjonat „Wisła" stał się ulubionym corocznym miejscem pobytów Bogusława Kaczyńskiego, dyrektora artystycznego festiwalu im. Jana Kiepury. Jego zdaniem miejsce to było pełne magii oraz, że właśnie w „Wiśle" najlepiej czuć ducha dawnej Krynicy. Uważał, że każdej nocy, kiedy zasypiał słyszał szelest trenu sukni Heleny Modrzejewskiej, przemierzającej korytarze. Nieopodal pensjonatu w 2018 odsłonięto pomnik stałego mieszkańca pensjonatu „Wisła" Bogusława Kaczyńskiego.

W 2015 roku zielony pensjonat zmienił właściciela oraz został odtworzony od nowa.

RESTAURACJA 1880 SMAKI WISŁY KRYNICA ZDRÓJ

Tekst: © Restauracja Smaki Wisły
Zdjęcia: @Konrad Rogoziński, materiały restauracji Smaki Wisły

Restauracja Smaki Wisły

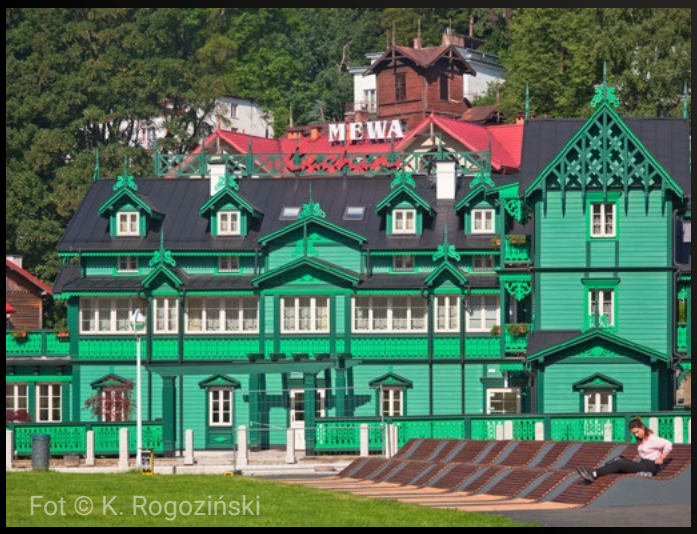
Restauracja "Smaki Wisły" to wyjątkowe miejsce, które zostało stworzone dzięki mieszance wybuchowej: tradycji, miłości do kuchni oraz ludzi z wieloletnim doświadczeniem.

Nasza oferta zaskakuje na każdym kroku, to jak kulinarna podróż w czasie w nowoczesnym wydaniu. Lokalizacja w centralnej części pięknego deptaku krynickiego dopełnia całości.

Bulwary Dietla 1
33-380 Krynica-Zdrój

Zadzwoń
+48 882 162 558

Napisz
biuro@restauracjawisla.pl



Fot © K. Rogoziński

Gastronomia w Beskidzie Sądeckim

Oberża Swojskie Jadło

Czynna 7 dni w tygodniu od godz. 12:00 do 22:00
Każdego dnia pełna karta menu
Płatność gotówką lub kartą
ADRES: ul. Marszałka Piłsudskiego 23

tel. 18 471 60 84

Karczma U Walusia

Otwarta przez cały tydzień od godz. 12:00 do 23:00
Pełna karta menu
Możliwość płatności kartą, gotówką lub online

ADRES: ul. Marszałka Piłsudskiego 10/1

tel. 18 477 72 22

Karczma Nad Kryniczanką

Czynna 7 dni w tygodniu w godz. 12.00- 22.00
W menu kuchnia domowa, pizza
Płatność gotówką lub kartą

ADRES: ul. Marszałka Piłsudskiego 23

tel. 723 081 225

Restauracja Słotwiny Arena

Czynna codziennie w godz. 9.00- 19.00
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Słotwińska 51A

tel. 18 506 51 20

Pyszne jedzonko u Leśników

Kuchnia domowa, polska czynna 7 dni w tygodniu
Zamówienia można składać już od godz. 9:00
Dostawa w godz. 12:00- 16:00
Płatność gotówką lub kartą

ADRES: ul. Ludowa 10

tel. 515 387 236

Karczma Cichy Kącik

Czynna codziennie od godz. 10:00 do 22:00
Kuchnia polska i regionalna na odbiór i na dowóz
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Sądecka 2

tel. 18 471 23 19

Karczma Złoty Róg

Otwarta 7 dni w tygodniu od 9.00 do godz. 22.00
W menu m.in. danie dnia, burgery wołowe, shaorma, sałatki na odbiór i na dowóz

ADRES: Mochnaczka Wyżna 57 (przy wjeździe do Krynicy od strony Krzyżówki)

tel. 18 476 18 00

Jadłodajnia Tradycyjna

Otwarta codziennie w godz. od 11:00 do 17:00
Dania kuchni domowej można zamawiać pod nr tel., przez www lub na pyszne.pl.
Płatność gotówką, kartą lub przelewem

ADRES: ul. Kraszewskiego 52

tel. 734 739 390

Krynica- Zdrój

Restauracja CristalPatio

Otwarta 7 dni w tygodniu w godz. 11:00 do 22:00
W menu dania obiadowe, pizza
Płatność gotówką bądź kartą

ADRES: aleja Nikifora 1

tel. 18 471 91 91 lub 730 755 016

Restauracja Smaki Wisły

Czynna codziennie w godz. 11.00- 22.00
Kuchnia polska m.in. kaczka, filet z pstrąga
Płatność kartą i gotówką

ADRES: Bulwary Dietla 1

tel. 793 999 879 lub 882 162 558

Restauracja Myśliwska Berło

Czynna codziennie w godz. 12.00- 20.00
Kuchnia polska, regionalna, dania z dziczyzny.
Płatnością gotówką lub kartą.

ADRES: ul. Kazimierza Pułaskiego 2

tel. 18 471 27 84

Restauracja pod Zieloną Górką

Otwarta 7 dni w tygodniu (poniedz.- pt. w godz. 11.00- 21.00, weekendy- 11.00- 22.00).
W menu m.in. makarony, pizza, zestawy obiadowe.
Płatność gotówką lub kartą.

ADRES: Aleja Nowotarskiego 5

tel. 18 471 21 77

Restauracja Dwóch Świętych

Czynna codziennie w godz. 12.00- 20.00.
W menu tradycyjne i polskie smaki.
Płatność kartą i gotówką.

ADRES: Bulwary Dietla 13

tel. 18 471 58 96 lub 668 997 440

Restauracja Piwnica pod Galerią

Czynna 7 dni w tygodniu w godz. 12.00- 22.00
(od godz. 19:00 dancingi)
Dania kuchni polskiej i regionalnej
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Marszałka Piłsudskiego 19

tel. 18 477 70 04

Restauracja- kawiarnia EDA

Czynna od poniedziałku do soboty w godz. 12.00- 21.00
Dania kuchni polskiej
Płatność gotówką i kartą

ADRES: ul. Czarny Potok 13

tel. 604 819 452

Pizza U Żróbka

Otwarta od środy do niedzieli w godz. 13:00- 22:00
Pizza i zapiekanki
Płatność gotówką

ADRES: ul. Kraszewskiego 61

tel. 881 063 463

Krynica- Zdrój i Stary Sącz

Has Kebab

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00 a 21:00
Kebaby i boxy
Płatnością gotówką

ADRES: ul. Kraszewskiego 23

tel. 509 771 871

Street Food Kebab

Otwarty przez cały tydzień (poniedz.- pt. w godz. 12.00- 21.00, sob.- 15.00- 21.00, niedz. 15.00- 20.00)
W ofercie kebaby i pizza
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Kraszewskiego 111

tel. 503 724 272

Bar Za Rogiem

Czynny 7 dni w tygodniu w godz. 11.00- 19.00
Dania kuchni polskiej
Płatność gotówką i kartą.

ADRES: ul. Kraszewskiego 32

tel. 797 635 248

Karczma Łemkowska Kłynec

Otwarta codziennie w godz. 12.00- 21.00
Dania kuchni regionalnej
Płatność gotówką i kartą

ADRES: ul. Henryka Świdzińskiego 20

tel. 18 473 67 17

Restauracja Gawra

Czynna codziennie od godz. 10:00 do 18:00
W menu dania kuchni polskiej
Płatność gotówką

ADRES: Park Sportowy 1

tel. 18 471 63 67

Restauracja Staromiejska

Czynna od godz 12.00: wt.- czw. i niedz.do godz. 20.00, pt. i sob. do godz. 22.00, poniedziałki zamknięta- do końca czerwca)
Każdego dnia nowe danie dnia
Płatność kartą i gotówką

ADRES: Rynek 18, Stary Sącz

tel. 502 841 533

Pracownia Pieroga AMAR

Od poniedziałku do soboty od godz. 10:00- 18:00 (w niedziele: 11.00- 18.00)
Pierogi, naleśniki, gołąbki, krokiety i uszka
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Daszyńskiego 9, Stary Sącz

tel. 18 443 66 50

Restauracja Nasza Chata

Otwarta przez cały tydzień (poniedziałek- piątek: 10:00-22:00, weekendy: 11:00- 22:00)
W tygodniu restauracja proponuje danie dnia
Zamówienia na odbiór osobisty i z dowozem
Płatność gotówką i kartą

ADRES: ul. Daszyńskiego 22, Stary Sącz

tel. 731 111 871

Tylicz i Muszyna

Wiejska Chata

Otwarta codziennie od godz. 12:00 do 22:00
Dania kuchni regionalnej.
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Wiejska 1, Tylicz

tel. 18 473 11 77

Restauracja Pokusa

Czynna codziennie w godz. 12.00- 22.00
Dania kuchni polskiej i włoskiej.
Płatność kartą i gotówką

ADRES: ul. Biskupa Tylickiego 5, Tylicz

tel. 18 471 11 45

Restauracja Rzym

Czynna codziennie w godz. 10:00 do 22:00
Kuchnia włoska
Płatność gotówką lub kartą

ADRES: ul. Rynek 25, Muszyna

tel. 18 440 83 70

Hot Chili

Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek piątek i sobota: 11:00- 20:00.
W niedzielę: 13:00- 20:00. W środy nieczynne.
Płatność kartą lub gotówką.

ADRES: ul. Piłsudskiego 93, Muszyna

tel. 517 471 757

Restauracja Zapopradzie

Czynna 7 dni w tygodniu (poniedz.- pt. w godz. 12.00- 20.00, sob.- niedz.- 12.00- 21.00)
Płatność kartą lub gotówką

ADRES: Aleja Zdrojowa 9, Muszyna

tel. 506 067 082

Kawiarnia Ogrodowa

Otwarta przez cały tydzień od godz. 11.00 (poniedz.- pt. do godz. 18.00, sob.- niedz. do godz. 19.00)
Płatność kartą i gotówką

tel. 506 067 082

Restauracja Strakija

Czynna 7 dni w tygodniu w godz. 13:00- 21.00
Kuchnia łemkowska i polska, pizza
Płatność gotówką lub blikiem

ADRES: Złockie 106, Muszyna

tel. 18 471 92 05

Restauracja Ratel

Otwarta: poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek w godz. 12.00- 21.00, środa- nieczynne, sobota- 11.00- 22.00, niedziela- 11.00- 21.00
Kuchnia włoska
Płatność kartą i gotówką

ADRES: Rynek 18, Muszyna

tel. 515 082 034

Muszyna, Piwniczna-Zdrój i Rytro

Grzyb Hans Cafe

Czynny codziennie w godz. 10.00- 22.00
Płatność gotówką i kartą

ADRES: Aleja Zdrojowa 3, Muszyna

tel. 605 450 079

Zajazd U Hutka

Otwarty 7 dni w tygodniu w godz. 10.00- 22.00
Dowóz i odbiór osobisty
Płatność gotówką i kartą

ADRES: ul. Piłsudskiego 49, Muszyna

tel. 601 930 012

Bosphor Kebab

Czynny codziennie: poniedziałek- sobota w godz. 9.00- 22.00, w niedzielę - 12.00- 22.00
Kebab i boxy
Płatność tylko gotówką

ADRES: Rynek 15, Muszyna

tel. 882 418 409

Restauracja Majerzanka

Czynna 7 dni w tygodniu w godz. 9.00- 24.00
Dania kuchni polskiej
Płatność kartą i gotówką

ADRES: Zagrody 28, Piwniczna-Zdrój

tel. 18 446 40 21

Gastro Travel

Burgery, kanapki ze stekiem, boxy, dania dla wegan
Food Truck otwarty od środy do niedzieli w godz. 14:00 - 20:00
Płatność kartą lub gotówką

Adres: ul. Targowa przy polu namiotowym, Piwniczna-Zdrój

tel. 792 770 336

Gospoda Rogasiowa

Czynna 7 dni w tygodniu w godz. 12.00- 20.00
Kuchnia polska, domowa i regionalna w nowym wydaniu
Płatność kartą i gotówką

ADRES: Rytro 302

tel. 692 490 762

Zajazd pod Zamkiem Rytro

Otwarta przez cały tydzień w godz. 10.00- 21.00
Pizzeria i restauracja serwująca kuchnię polską
Płatność gotówką i kartą

ADRES: Rytro 541

tel. 18 533 21 21

CristalPatio
Restauracja

Organizujemy przyjęcia okolicznościowe
739-999-879 biuro@cristalpatio.pl

CZYNNE CODZIENNIE 11:00-24:00

Poznaj naszą znakomitą kuchnię!

Dania z dowozem 13:00-23:00

RESTAURACJA CRISTALPATIO
Krynica-Zdrój, Al. Nikifora 1 (przy deptaku)

18-471-91-91
730-755-016

Kulinarne Twory

696 542 453

kulinarne_twory

kulinarnetwory@gmail.com

Kulinarne Twory

PASAŻ KRYNICKI
www.pasazkrynicki.pl

Zakupowe centrum miasta

#Bezpieczne Zakupy

www.PasazKrynicki.pl

Kraszewskiego 1 Krynica- Zdrój

Zapraszamy!

Sery, jakich nie jedliście
Nawet nie wiedzieliście, że takie istnieją

Zawsze z mleka bez standaryzacji, odgazowywania, zlewania, czyli codziennie innego, takiego jakie daje natura.

Dlatego każda partia naszego sera z naturalnego mleka ma inny niepowtarzalny smak.

Dodatkowo mleko owcze nie jest pasteryzowane zachowując unikalne walory zdrowotne

Sery owcze

Ser owczy
Opakowanie jasne

Sery z mleka unikalnego
Nasz klasyczny ser owczy
Opakowanie zielone

Ser Prezesa z mleka unikalnego
Najszlachetniejsze smaki
Opakowanie czarne

Elita serów

Wybrane spośród najlepszych i najbardziej zróżnicowane
4 ćwiartki serów
3 różne zestawy
Opakowanie czarne zbiorcze

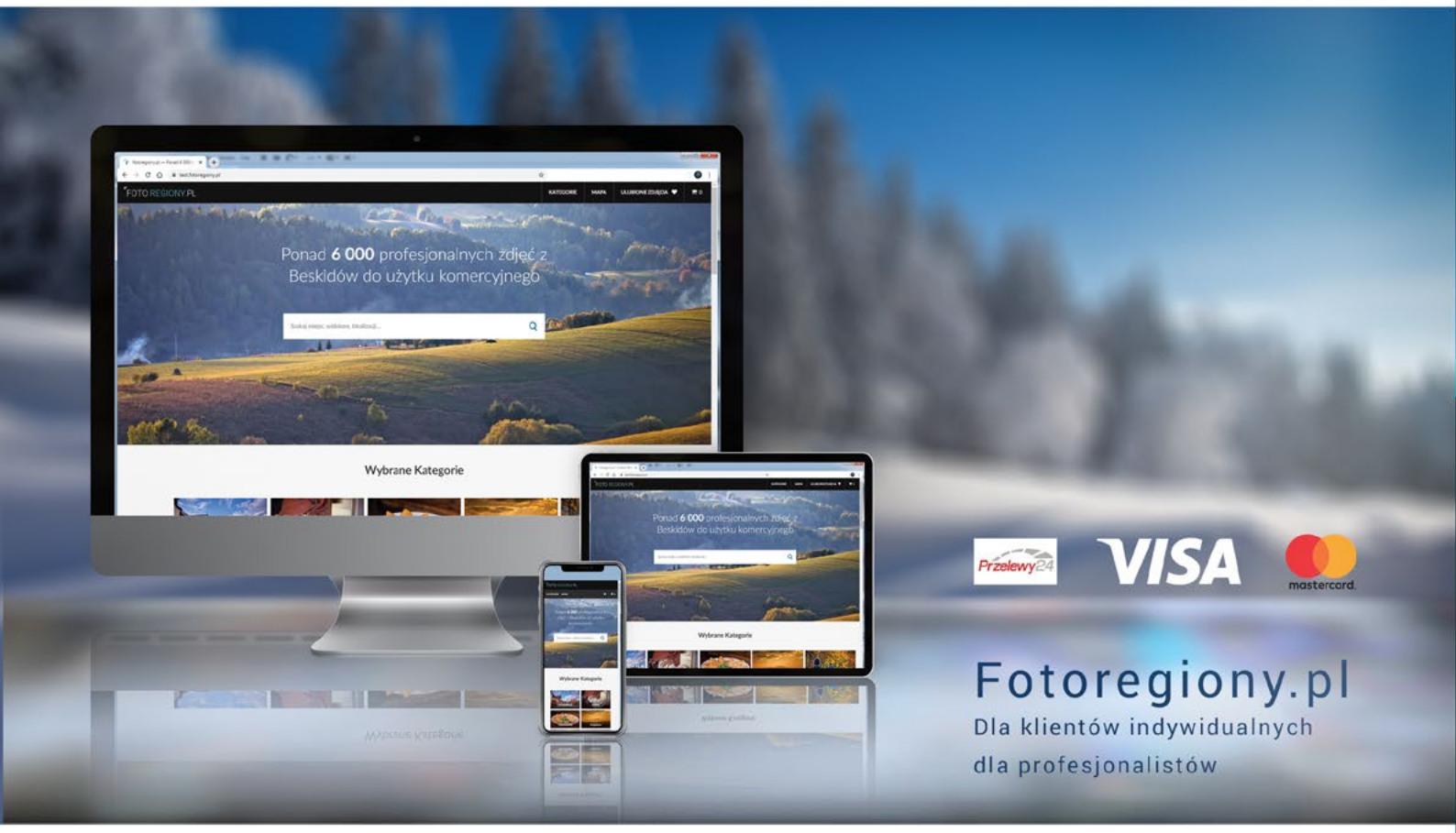
Sery krowie

Ser krowi
Nasz klasyczny ser krowi
Opakowanie niebieskie

Ser Prezesa (krowi)
Najszlachetniejesze smaki
Opakowanie czarne

FOTO REGIONY.PL

BANK FOTOGRAFII REGIONALNEJ



TYSIĄCE PIĘKNYCH FOTOGRAFII Z BESKIDU SĄDECKIEGO

Krynica-Zdrój / Tylicz / Muszyna / Wierchomla / Piwniczna-Zdrój / Rytro / Stary Sącz / Nowy Sącz

ISBN 978-83-954931-3-3
9 788395 493133

podróże / turystyka / lifestyle / biznes / fotografia /inspiracje

Odkryj Beskid Sądecki

ODKRYJ BESKID SĄDECKI

Wydanie nr 4 Wiosna - lato 2021 r.
Publikacja bezpłatna

Nowe działy!

Lifestyle Po Beskidzku
Akademia Odkrywców Beskidu

GÓRY PEŁNE SŁOŃCA

+55 specjalistycznych stron extra dla branży turystycznej!

Dołącz do nas!

OdkryjBeskid.pl

facebook.com/odkryjbeskid

instagram.com/odkryjbeskid

Produkcja
DIGITAL PLACES