




MAŁOPOLSKA



zasmakuj
W PODRÓŻY

MINI
PRZEWODNIK
KULINARNY PO
MAŁOPOLSCE



Pieszne wędrówki szlakami Tatr czy Beskidów, rowerowe eskapady trasami VeloMałopolska, podziwianie bezcennych zabytków kultury i sztuki nie byłyby tak ciekawe i niezapomniane gdyby nie możliwość smakowania specjałów lokalnej kuchni.

Małopolska to region o wyjątkowo bogatych i zróżnicowanych tradycjach kulinarnych. Ukształtowały je rdzenne, pieczołowicie pielęgnowane tradycje, przekazywane z pokolenia na pokolenie, jak i wpływy międzynarodowe związane z burzliwymi losami historycznymi regionu.

Ta niezwykła mieszanka brzmi jak zapowiedź intrygującego kulinarnego przepisu...

Wyśmienita kuchnia to nie tylko smakowity dodatek do odkrywania Małopolski, to cel sam w sobie! Fantastyczny powód, by dać się ponieść smakom i aromatom, jeść, pić i rozkoszować się tym, co w regionie najlepsze. Małopolska kuchnia kojarzy się bowiem nie tylko z dobrym smakiem, ale także naturalnością i ekologią. Wszystko to, co powstaje w Małopolsce wyrasta z ziemi, jest częścią natury, ale również bogatej kultury tutejszego stołu, okraszone niezwykłymi opowieściami miejscowych – zachwyca!

**ZASMAKUJĄCIE W PODRÓŻY
I SPRAWDŹCIE SAMI JAK SMAKUJE
MAŁOPOLSKA!**

Tatry i Podhale



Tatry i Podhale, obok Krakowa, to najbardziej kojarzony w Polsce i na świecie rejon Małopolski, prawdziwa wizytówka regionu. Nie ma w tym absolutnie nic dziwnego, bo górskie krajobrazy zapierają dech w piersiach, bogata kultura i tradycja fascynują, a folklor zachwyca różnorodnością.

Kuchnia Podhala z jednej strony jest dość znana i ceniona, a z drugiej niespecjalnie wyszukana. Opiera się na kilku podstawowych składnikach: ziemniakach, kapuście, nabiale, mące, kaszach, mięsie jagnięcym i baranim – tym wszystkim co od wieków jest dostępne w surowych górskich warunkach.

PRODUKTY REGIONALNE

Jagnięcina podhalańska – mięso jagnięce o specyficznym smaku związanym z florą górską spożywaną przez owce na halach, warunkami klimatycznymi i kultywowanymi od stuleci tradycjami hodowlanymi.

Oscypek – twardy ser owczy, słonawy, o wrzecionowatym kształcie, wędzony bukowym dymem.

Bryndza podhalańska – to pierwszy polski produkt regionalny wpisany na listę unijną, miękki, podpuszczkowy ser o pikantnym i słonym smaku; wytwarzany z mleka owczego lub z mleka owczego z domieszką mleka od krowy polskiej czerwonej.

Redykołka – oscypek w wersji mini w różnych, fantazyjnych kształtach.



Tatry i Podhale



PRZYSMAKI, KTÓRYCH POWINIENIEŚ SPRÓBOWAĆ:

Moskole – placki z ziemniaków, mąki i wody, tradycyjnie pieczone na blasze.

Grule bryzgane – ziemniaki uciskane specjalnym mieszadłem z dodatkiem skwarków ziół i cebuli.

Kwaśnica – zupa z kiszonej kapusty z dodatkiem mięsa.

Kluski scykane/kluski tarcioi – tradycyjne kluski ziemniaczane.

Kluski hałuski – tradycyjne kluski z mąki pszennej.

Tradycyjne lody nowotarskie – ręcznie wytwarzany lodowy przysmak na bazie naturalnych składników.



Małopolska Zachodnia



Małopolska Zachodnia to kulinarnie dość zróżnicowany i niejednorodny region. W jego południowej części odnajdziemy wpływy beskidzkiej kuchni pasterskiej, dalej tradycje rybackie, aż po silne wpływy śląskie. Zdecydowanym królem stołu jest tu karp zatorski. Wielu zwolenników mają też ziemniaki po cabańsku, a na deser... obowiązkowo kremówka papieska.

PRODUKT REGIONALNY

Karp zatorski – powstał ze skrzyżowania rodzimej linii karpia polskiego (galicyjskiego) z czystymi liniami: węgierską, jugostowiańską, gotyską i izraelską. Jego znaki szczególne to mocny grzbiet, zwarta forma i oliwkowy lub oliwkowo-niebieski kolor. Delikatny smak mięsa i świeży, niezbyt intensywny rybi zapach karp zawdzięcza oryginalnemu, dwuletniemu systemowi chowu w stawach ziemnych, a w szczególności naturalnemu żywieniu lokalną pszenicą, jęczmieniem, pszenżytem i kukurydzą.



Małopolska Zachodnia



PRZYSMAKI, KTÓRYCH POWINIENIEŚ SPRÓBOWAĆ:

Ziemniaki po cabańsku – ziemniaki, cebula, marchew i buraki – to obowiązkowe składniki potrawy pieczonej w kociołku nad paleniskiem. Często dodaje się do niej mięso lub stoninę.

Kręciotki – ciasteczka w kształcie paluszków posypane kminkiem.

Sernik jurajski – tradycyjny sernik na bazie niekwaśnego sera.

Krówka regulicka – tradycyjnie wytwarzane cukierki z mleka, masła i cukru.

Czar pustyni – lokalny trunek produkowany w okolicy Pustyni Błędowskiej przygotowywany z suchych ziaren grochu cukrowego, skietkowanych ziaren żyta ozimego, cukru oraz wody.



Ziemia Tarnowska



Kulinarna wyprawa po Ziemi Tarnowskiej i wschodnich częściach Małopolski to prawdziwy festiwal różnorodnych smaków i aromatów. Pomimo, że nie znajdziemy tu jednego produktu czy potrawy, która jednoznacznie kojarzy się z okolicą Tarnowa, to z pewnością nawet wybredni smakosze zaznają tu ogromnej kulinarnej przyjemności. Ziemia Tarnowska nazywana jest „Polską Toskanią”, a to za sprawą licznych winnic porastających łagodne południowe stoki okolicznych wzgórz. Tutejsze wina to doskonały dodatek do dań lokalnej kuchni.

PRODUKTY REGIONALNE

Fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca – wyróżnia się dużymi nasionami, wysoką zawartością magnezu, słodkim smakiem, delikatną strukturą i konsystencją, cienką i miękką skórką oraz krótkim czasem gotowania.

Suska sechłońska – pochodzi z pogranicza Ziemi Tarnowskiej i Sądeczczyzny; śliwka suszona i wędzona w aromatycznym dymie.



Ziemia Tarnowska



PRZYSMAKI, KTÓRYCH POWINIENIEŚ SPRÓBOWAĆ:

Koziotki – ciasteczka w kształcie rogów.

Blachorze – tradycyjne placki pieczone na blasze.

Śušpaj – lokalna kasza z dodatkiem suszonych owoców.

Siuśbak – kasza z grochem, boczkiem i mięsem.

Zolipskie pierogi – pochodzące z Zalipia pierogi z farszem ze słodkiej kapusty i kielbasy.

Wina z podtarnowskich winnic.



Ziemia Sądecka



Każdy smakosz odnajdzie w tutejszej kuchni elementy pasterskie, węgierskie, rusińskie, góralskie, żydowskie, a nawet niemieckie. To doskonała mieszanina smaków możliwa do stworzenia dzięki wysokiej jakości produktom powstającym na ekologicznie czystych terenach, mających swoje źródła w naturze. Słodkie miody z górskich łąk, owocowe frykasy, swojskie wędliny, aromatyczne wypieki i potrawy pieszczą podniebienie. A do tego orzeźwiająca i życiodajna woda mineralna prosto z górskich źródeł...

PRODUKTY REGIONALNE

Jabłka łąckie – prawdziwy małopolski przysmak o wyrazistym i bardzo charakterystycznym smaku i zapachu, gładkiej skórce z mocnym „rumieńcem”.

Miód spadziowy z Beskidu Wyspowego – miód o ciemnozielonej barwie z możliwymi ciemnobrązowymi przebarwieniami, delikatny i słodki, a jego aromat przypomina zapach żywicy.



Ziemia Sądecka



PRZYSMAKI, KTÓRYCH POWINIENIEŚ SPRÓBOWAĆ:

Pierogi łomniczańskie – pierogi z nadzieniem z ziemniaków i białego sera.

Bryjka – zupa z mąki razowej gotowanej na wodzie z dodatkiem mleka i skwarków.

Placki po rytersku – kiedyś zamiennik pieczywa, dziś podawane jako danie obiadowe z gulaszem.

Kapuściorka z grzybami – przysmak z okolic Łącka, zupa na wodzie z kapusty kiszonej z leśnymi grzybami.

Tradycyjnie kiszony żurek z okolic Tęgoborza.

Wody mineralne.



Kraków i okolice



Kraków, jak na stolicę Małopolski przystało, to prawdziwe centrum kulinarne regionu. Oferta gastronomiczna jest tu wyjątkowo bogata i zróżnicowana. Nie brakuje również miejsc, gdzie można spróbować regionalnych smakotyków i kupić miejscowe przysmaki. Chrupiące obwarzanki, chleb prądnicki i kukietki, aromatyczna kielbasa krakowska sucha, maczanka po krakowsku, bajgle z Kazimierza, pstrąg ojcowski i te bardziej współczesne legendy smaku, kielbaski z nyski pod Halą Targową i słynne zapiekanki z Placu Nowego, to tradycyjne smaki Krakowa.

PRODUKTY REGIONALNE

Obwarzanek krakowski – najbardziej rozpoznawalny produkt regionalny, pieczywo w kształcie pierścienia, którego ciasto zanurzane jest we wrzątku przed pieczeniem.

Chleb prądnicki – tradycyjnie wypiekany chleb, którego waga może dochodzić do 14 kg!

Kielbasa lisiecka – kielbasa wieprzowa wędzona w dymie z drzew owocowych, produkowana na terenie Gmin Liszki i Czernichów.

Kielbasa piaszczańska – kielbasa wieprzowa, długo marynowana, a następnie wędzona dymem z drewna dębowego i krzewu jałowcowego.

Kielbasa krakowska sucha staropolska – kielbasa grubo rozdrobniona z peklowanego, wędzonego i pieczonego mięsa z wyraźnymi nutami pieprzu i delikatnym posmakiem czosnku oraz gałki muskatowej.

Czosnek galicyjski – czosnek o filoletowawych główkach i wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, uprawiany na północ od Krakowa.



Kraków i okolice



PRZYSMAKI, KTÓRYCH POWINIENIEŚ SPRÓBOWAĆ:

Bajgle z Kazimierza – butka wypiekana w kształcie pierścienia, najczęściej zdobiona przyprawami i dodatkami takimi jak: czarnuszka, kminek, mak, sól, posypka ziotowa, a także ser i cebula.

Maczanka krakowska – danie z wieprzowiny, podawane z sosem kminkowym i pieczywem.

Żurek po krakowsku – tradycyjnie kiszony żurek na zakwasie z żytniej mąki, podawany z ziemniakami lub jajkiem.

Paluszki krakowskie – popularna przekąska wypiekana z mąki, wody i soli.

Sernik krakowski – tradycyjne ciasto serowe z dodatkiem skórki pomarańczowej i bakalii.

Kaczka po krakowsku – kaczka pieczona podawana z kaszą i grzybami.

Pstrąg ojcowski – tradycyjny pstrąg jurajski z Doliny Prądnika.

Charsznicka kapusta kwaszona – powstaje na skutek szatkowania główek kapusty i naturalnego procesu kwaszenia.





Odwiedź nas:



Odkryj Małopolskę



visitmalopolska.pl



VisitMałopolska