s&deckie

DOŁĄCZ DO NAS!
FACEBOOK /SADECKIEzaprasza
INSTAGRAM /SADECKIE_zaprasza

SĄDECKIE SMAKOWITE

POTRAWY TRADYCYJNE, JABŁKA, MALINY, FASOLA, JAGNIĘCINA, MIODY, SERY DOJRZEWAJĄCE, DZICZYZNA, WYPIEKI, WODY MINERALNE

SĄDECKIE
SMAKOWITE

POTRAWY TRADYCYJNE, JABŁKA, MALINY,
FASOLA, JAGNIĘCINA, MIODY,
SERY DOJRZEWAJĄCE, DZICZYZNA,
WYPIEKI, WODY MINERALNE

sądeckie

Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu

© Copyright by Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu, 2018
ul. Jagiellońska 33, 33-300 Nowy Sącz
tel. +48 18 41 41 600, fax +48 18 41 41 700
e-mail: powiat@nowosadecki.pl
www.nowosadecki.pl
www.sadeckie.eu

Wszelkie prawa zastrzeżone | All rights reserved

Zdjęcie na okładce:
Paulina Kurnyta-Ciapała

Opracowanie tekstu:
Andrzej Zarych

Projekt graficzny i DTP:
Ewa Mrózek

ISBN 978-83-62735-36-5

LOKALNE PRZYSMAKI

Kuchnia jest tym, co stanowi o wyjątkowości każdego regionu. Fenomenalne smaki i wspaniałe widoki są wizytówką Sądecczyzny. Tutejsza kuchnia w niezwykły sposób łączy tradycje ludów przez stulecia zamieszkujących okolicę. Są w niej więc elementy pasterskie, węgierskie, Rusińskie, góralskie, żydowskie, a nawet niemieckie. Dzisiaj przeciętnemu smakoszowi trudno ocenić skąd wywodzi się dana potrawa. Wystarczy, że smakuje wyśmienicie i jest doskonale podana.

Sądecka kuchnia ma swoje wyjątkowe potrawy. Niektóre związane tylko z jedną miejscowością. Część do dziś zachwyca smakoszy, po innych zostały już niemal tylko wspomnienia i nazwy, jak choćby po słynnej starosądeckiej bryjce, czy łączonych z wsią Żeleźnikowa pamułach.

Sądeckie smaki zachwycają również tym, co oferuje natura. Wspaniałe rydze podawane na masełku albo kiszone są marzeniem smakoszy, kukiełka podegrodzka ujmuje rozmachem i chrupiącą skórką, a owocowe frykasy łagodnie pieszczą podniebienie. Do tego wyjątkowe w Europie wody mineralne, które wspomagają organizm, leczą niedomagania i dają letnie orzeźwienie. Góry i przyroda stanowią bogactwo regionu, a kuchnia w tym skarbcu jest wyjątkową perłą.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Pierogi łomnicońskie (łomniczańskie)

W kulinarnej różnorodności Sądecczyzny na szczególną uwagę zasługują pierogi łomnicońskie (łomniczańskie) wywodzące się z Łomnicy-Zdroju. Pierogi łomniczańskie to potrawa, której przepis wytwarzania przez łomnickie gospodynie jest przekazywany z pokolenia na pokolenie od ponad stu lat. Do przygotowania tych owalnych pierogów potrzeba ziemniaków i sera. Czasami miewają one ogromne rozmiary.

Przygotowanie pierogów łomnicońskich standardowej wielkości zajmie około godziny.

SKŁADNIKI:

2-3 kg ziemniaków
50 dkg sera białego (najlepiej z dodatkiem bryndzy owczej)
2 jajka
1 łyżka mąki
2 łyżki mleka
sól

OKRASA:

przesmażona słonina (spyrka)

Ziemniaki trzeba obrać, zetrzeć na tarce i odcisnąć przez płótno lniane lub gazę nad miską. Nie wylewać odciśniętej wody, ale zostawić ją do odstania. Po odstaniu płyn odlać, a pozostałą na dnie miski skrobię dodać do miazgi ziemniaczanej wraz z jajkiem, łyżką mąki oraz solą. Wyrobić wszystko na jednolitą masę.

Farsz przygotować z sera z dodatkiem soli i jajka.

Z ciasta oderwać kawałek wielkości dużego kurzego jaja i uformować z niego kulę. Spłaszczyć ją w dłoni i nałożyć na środek farsz. Zlepić pieroga i nadać mu nieco wrzecionowaty kształt. Ulepione pierogi włożyć do wrzątku i gotować aż do wypłynięcia (ok. 10-15 minut).

Do okraszania stosować omastę ze słoniny (spyrki) pokrojonej na małe kawałki i przesmażonej na złoto. Niektórym może smakować omasta z przesmażonej wiejskiej śmietany.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

***Opowieści o wielkości pierogów łomnicońskich krążą po okolicy od dziesięcioleci**. Podobno kiedyś pewnej gospodyni pieróg spadł z kuchni zabijając przy tym kwokę i pięć kurcząt. Inna legenda prawi, że pewien gazda szedł z Łomnicy na Parchowatkę (godzina marszu) i zaczynał jeść pieróg pod domem. Kończył posiłek dopiero na... samiućkim wirchu. Najsmakowitsza legenda związana jest z powodzią, jaką miał przed laty sprawić Poprad w okolicach Piwnicznej i Łomnicy. Podobno wtedy miejscowi ludziska wydłubywali nadzienie z pierogów i wsiadali do powstałych w ten sposób łódek z ciasta, by przeprawić się przez rwącą rzekę. Bez względu na legendy warto spróbować tego niezwykłego pieroga, który w sierpniu ma swoje doroczne święto w Łomnicy.*

Placek po rytersku

Doskonałym smakiem i prostotą przygotowania kusi placek po rytersku. Obecnie to danie obiadowe podawane z gulaszem. Przed laty ryterskie placki pełniły bardziej uniwersalną rolę, niekiedy zastępując chleb. Bazą tych placków są ugotowane ziemniaki. To je odróżnia od zwyczajnych placków ziemniaczanych, których sposób przyrządzania zna chyba każda gospodyni. Przyrządzanie placków trwa krótko, a potrawa jest smaczna i sycąca. Podczas robót polowych jedzono placki na zimno. W domu – popijając kwaśnym mlekiem, albo z dodatkiem wędzonej słoniny, albo na słodko – ze śmietaną posypaną cukrem. Dzieci zabierały je zamiast kanapek na drugie śniadanie do szkoły. Kiedyś wypiekano je bezpośrednio na blasze pieca bez tłuszczu albo na rozgrzanym wyjętym z ogniska kamieniu. O tak zrobionych plackach mówiono, że są pieczone „na warze".

SKŁADNIKI:

1 kg ziemniaków (nie mogą być młode)
4 łyżki mąki pszennej (typ 450)
1 jajko
sól, pieprz do smaku
olej lub smalec do smażenia

Ziemniaki obrać i dokładnie umyć w zimnej wodzie. Zalać je w garnku zimną nieosoloną wodą i gotować do miękkości. Odcedzić i pozostawić bez przykrycia do ostudzenia. Można też wykorzystać ziemniaki poprzedniego dnia ugotowane do obiadu.

Ziemniaki zmielić w maszynce na sicie o małej wielkości oczek lub bardzo dokładnie ugnieść. Dodać do nich mąkę, jajko, sól i pieprz. Wyrabiać ręcznie do aż uzyskania jednolitej masy. Z ciasta uformować walec, podzielić go na kawałki (średniej grubości plastry) i bezpośrednio przed smażeniem kształtować z nich owalne placki. Rozgrzać tłuszcz na patelni. Placki smażyć z obu stron na wolnym ogniu do zarumienienia.

W formie dania obiadowego podawać bezpośrednio po smażeniu. Można je popijać słodkim lub kwaśnym mlekiem, maślanką, polewać śmietaną albo podawać z sosem lub mięsnym gulaszem. To kwestia gustu. Obecnie najbardziej popularny zestaw to placki z gulaszem.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Kapuśniorka z grzybami

Wielkim przysmakiem jest przygotowywana od ponad stu lat w okolicach Łącka kapuśniorka z grzybami. Nazwa potrawy wzięła się najprawdopodobniej od kwasu spod kiszonej kapusty, który na Sądecczyźnie zwie się kapuśniorką.

Jak opowiadają starsze gospodynie z okolic Łącka, kilkadziesiąt lat temu w każdym domu co rok kisiło się ogromne ilości kapusty. Oprócz ziemniaków i kaszy stanowiła ona główny składnik codziennego pożywienia, a zimą dostarczała niezbędnych witamin. Podbierając kwas z beczki gospodynie uzupełniały w nich poziom płynu, dolewając wody, aby przykryła ona kapustę i zabezpieczyła ją przed psuciem. Dzięki temu wytwarzała się nowa kwaśnica niezbędna do ugotowania kapuśniorki.

SKŁADNIKI:

2 litry kapuśniorki (wyciśniętej z kiszonej kapusty)
2 liście laurowe
4 ziarna ziela angielskiego
2 łyżki śmietany
1 kg ziemniaków
suszone prawdziwki lub podgrzybki
sól, pieprz do smaku

Wycisnąć wodę (kapuśniorkę) z kiszonej kapusty, dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku (można też zrezygnować z przypraw jeżeli kapusta kiszona była dobrze doprawiona). Dla złagodzenia kapuścianego kwasu można dolać dwie szklanki wody, ale warto z tym poczekać do czasu dodania grzybów. Kapuśniorkę gotować ok. 5-10 minut. Wywar można zabielić śmietaną lub mąką. Niektórzy stosują do tego zrumienione masło. Można też całość pozostawić bez zabielania.

Grzyby gotować osobno do miękkości. Przelać je wraz z wodą do gotowanego kwasu spod kapusty (najlepiej do tego czasu pozostawić ewentualne dodawanie wody w celu „odkwaszenia" potrawy).

Osobno zagotować ziemniaki i odcedzić. Przed podaniem nałożyć je na głęboki talerz i zalać kapuśniorką. Niektóre gospodynie wolą ziemniaki zagnieść, dodać do nich ok. 5 dag słoniny ze skwarkami i dopiero takie nakładać na talerz i zalewać kapuśniorką.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Żurek tęgoborski

Bardzo smakowita zupa pochodzi z rejonu miejscowości Tęgoborze. To tamtejszy żurek tęgoborski. Sądecki specjał wymagający jednak do tygodnia czasu na przygotowanie.

Trzeba więc odpowiednio wcześnie się do tego zabrać. Nie można się przy tym spieszyć, bo żurek musi nabrać odpowiedniej kwasowości i smaku. Szczególnie ważne jest odpowiednie zakiszenie mąki żytniej, która nie może stać w zbyt zimnym pomieszczeniu. Jeżeli nie zakwasi się odpowiednio dobrze, żurek nie będzie taki, jak należy.

Żurek tęgoborski nie należy do potraw postnych, bowiem podaje się go ze smażoną słoniną. W odróżnieniu od podobnych zup z innych regionów nie jest on niczym zabielany. Smakuje wybornie, zwłaszcza w chłodne dni.

SKŁADNIKI:

2 ząbki czosnku
10 dkg słoniny
3 łyżki mąki żytniej
1 liść laurowy
szczypta majeranku
sól do smaku

Najpierw należy zakisić żurek: do mąki dodać 2 szklanki wody i wymieszać w glinianym naczyniu lub słoiku. Dodać do tego czosnek i przykryć gazą. Naczynie postawić w ciepłym miejscu na około 5 dni (gdy brak zachowanej z wcześniejszych kiszeń odrobiny zakwasu, może to trwać nawet do 7 dni).

Gdy żurek jest zakiszony, trzeba go wlać do około litra gotującej się wody. Warto trochę zakwasu zostawić na następne kiszenie, bo wtedy potrwa ono znacznie krócej. Przechowuje się go w lodówce w zamkniętym słoiku.

Gotujący się żurek zamieszać, posolić, dodać liść laurowy, majeranek i odstawić.

Do ugotowanego żurku dodać drobno pokrojoną i usmażoną słoninę. Podawać z ziemniakami lub chlebem.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

*W Polsce **żurek** tradycyjnie jest potrawą związaną z Wielkanocą, posiadającą swe świąteczne regionalne odmiany. Jadają go również Białorusini, Czesi, Słowacy i inni północni Słowianie. Bywa postny (bez mięsa, a nawet nabiału), zabielany mlekiem lub śmietaną. Przyrządzany jest także z kiełbasą, wędzonym boczkiem wieprzowym, żeberkami lub na wywarze z kości albo pozostałym po uprzednim gotowaniu szynki. Podaje się go również z gotowanymi jajkami i ziemniakami.*

W Małopolsce tradycja kiszenia żuru sięga XIII stulecia. W ubogich rodzinach jadano go nawet trzy razy dziennie. W poście podawano go tylko z jarzynami lub grzybami. W niektórych regionach na zakończenie Wielkiego Postu urządzano nawet specjalny pogrzeb postnego żuru symbolizujący zakończenie okresu umartwiania.

Moskole (moskoliki)

Jednym z sądeckich specjałów są pochodzące z Podhala moskole lub moskoliki. To placki z ziemniaków, jajek i mąki. Wybornie smakują pieczone na blasze na tradycyjnej kuchni. Można je przygotować w pół godziny.

Moskol początkowo przygotowywany był z mąki owsianej lub żytniej, którą na stolnicy mieszano z kwaśnym mlekiem lub maślanką, doprawiano do smaku solą i po wyrobieniu ciasta formowano owalne placki. Następnie pieczono na rozgrzanej blasze. Dopiero później gotowane ziemniaki stały się głównym składnikiem moskola, a mąki używano do zagęszczenia ciasta.

SKŁADNIKI:

1 kg ziemniaków
50 dkg mąki
2 jajka
1 niepełna szklanka kwaśnego mleka lub maślanki
olej do smażenia
sól i pieprz do smaku

Ziemniaki obrać, opłukać, ugotować w osolonym wrzątku. Odcedzić. Utłuc na purée lub zemleć w maszynce. Ostudzić. Wbić do nich jajka, wsypać przesianą mąkę i wlać kwaśne mleko. Przyprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Ciasto wyłożyć na oprószoną mąką stolnicę i krótko wyrobić. Z ciasta uformować wałek o średnicy około 4 cm. Pokroić na plastry o grubości 2 cm. Z nich uformować owalne placki o grubości około 1 cm. Smażyć na blasze lub rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano. Podawać na gorąco ze zmiksowaną bryndzą, masłem czosnkowym lub skwarkami z wędzonego boczku i cebulką. Na zimno też mogą świetnie smakować.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Gulasz jagnięcy

Jagnięcina przez stulecia była jednym ze specjałów ludów pasterskich, ale dostępnym tylko na największe święta. Dobrze przyrządzona zachwyca każdego smakosza, kusi nawet najwytrwalszych zwolenników diety i wytwornych potraw. Poza walorami smakowymi jest darem dla organizmu ludzkiego, źródłem składników przewyższających inne mięsa.

Chów owiec i pasterska gospodarka przez stulecie kształtowały krajobraz góralskiej części Sądecczyzny. Wśród specjałów regionalnej kuchni zagościły więc potrawy z najzdrowszego z mięs – jagnięciny.

Wart polecenia jest gulasz jagnięcy, który łatwo przyrządzić w domu. Wart polecenia jest gulasz jagnięcy, który łatwo samodzielnie przyrządzić w domu. Na gulasz nadaje się mięso z niemal każdej części jagnięcia. Trzeba jednak zadbać, by było bez nadmiaru tłuszczu. Na przyrządzenie tej potrawy trzeba zarezerwować łącznie około 3 godziny (z przerwami).

SKŁADNIKI:

80 dkg jagnięciny (najlepiej delikatne młode mięso)
3 łyżki smalcu
2 łyżki mąki
2 ząbki czosnku
łyżeczka papryki
liść laurowy
2 cebule
szklanka przecieru pomidorowego
2 strąki świeżej papryki
2 ziemniaki
2 marchewki
korzeń pietruszki
kawałek selera
łyżka zielonego groszku
sól i pieprz do smaku

Mięso umyć, pokroić w kostkę, natrzeć czosnkiem, solą i papryką. Odstawić na godzinę (może postać nieco dłużej, zyska intensywniejszy smak). Następnie kostki mięsa obtoczyć w mące i smażyć na tłuszczu (mogą się przy tym lekko przychwycić dna, to da pełniejszy smak). Dodać do tego cebulę i smażyć do zarumienienia, od czasu do czasu mieszając. Wlać przecier, szklankę wody, dodać liść laurowy i paprykę (świeżą, grubo posiekaną). Całość dusić 90 minut na małym ogniu.

W tym czasie obrać ziemniaki, umyć je i pokroić w talarki. Pozostałe warzywa również umyć i pokroić w kostkę. Po 90 minutach włożyć je do mięsa i dusić dalsze 20 minut. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z białym pieczywem.

fot. P. Kumyta-Ciapała

Sądecką „specjalnością owczarską" jest ***hodowla czarnej owcy****, która dała podstawy do odrębności kulturowej górali mieszkających nad brzegami Popradu, nazywanych czarnymi góralami. Wyróżniał ich właśnie strój z czarnego sukna owczego. Podobno niegdyś przed wojną gazda, który miał białe owce był tutaj mniej poważany niż ten z czarnymi. Po II wojnie światowej czarne owce stopniowo znikały ze stoków gór w okolicach Piwnicznej. Dopiero w drugim dziesięcioleciu XXI w. podjęto próbę powrotu do ich wypasu.*

Placki pasterskie

Tradycja pasterska przetrwała zwłaszcza w rejonach, gdzie jeszcze w XX wieku wielu mieszkańców utrzymywało się z tego sposobu gospodarowania. W rejonie Młodowa, Głębokiego, Piwnicznej-Zdroju, Kokuszki i Łomnicy leżących w Dolinie Popradu przygotowuje się tradycyjne placki pasterskie. Piecze się je na blasze. Wyrabiane są z ciemnej mąki żarnowej przede wszystkim owsianej lub jęczmiennej, a rzadziej żytniej. Czasami dodaje się też tarte ziemniaki. Do spulchnienia ciasta służy serwatka lub kwaśne mleko oraz dodatek sody. Można je jeść na ciepło i na zimno. Najczęściej jedzone są z masłem, słodkim lub kwaśnym mlekiem, serem, miodem, smalcem, słoniną. Dawniej były częstym pożywieniem pasterzy wypasających stada na polanach górskich – skąd wzięła się ich nazwa.

*W okolicach Głębokiego znane jest **źródło z tzw. kwaśną wodą**. To właśnie jej miejscowe gospodynie dodawały do placków pasterskich zamiast serwatki i sody. Woda o składzie wodorowęglanowo-sodowo-wapniowo-magnezowym dzięki swoim właściwościom nadawała ciastu puszystości i charakterystycznego smaku. Nigdzie indziej te placki nie smakują tak wspaniale.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Sery dojrzewające

Jedną z kulinarnych wizytówek ziemi sądeckiej stały się sery dojrzewające spod znaku prawdziwejedzenie.pl. Pochodzą one z zakładu w podkrynickim Łosiu, prowadzonego przez legendarnego przedsiębiorcę branży komputerowej Romana Kluskę. Powstają z mleka owiec hodowanych ekologicznie przez tego przedsiębiorcę, karmionych paszami rzeczywiście wolnymi od GMO. W trakcie produkcji sery dojrzewają w specjalnych warunkach do 2 lat, a nad całym procesem czuwa restrykcyjne laboratorium. Sądeckie sery dojrzewające zostały wyróżnione Złotym Medalem w konkursie Golden Cheese Poland 2015.

Fasola z orzełkiem

Sądecką wizytówką w ostatnich latach stała się patriotyczna fasola z orzełkiem nazywana też „fasolą niepodległości". Jako patriotyczna pamiątka przetrwała prawdopodobnie tylko na Sądecczyźnie, gdzie trafiła w 1980 r.

Jej nasiona mają charakterystyczną wiśniową plamę przypominającą polskiego orła. Jej nasiona są owalne, podłużne, w przekroju nieco spłaszczone. Osiągają długość 15-20 mm, a w przekroju mają 8-10 mm.

Ma ona bardzo trwałe cechy gatunkowe, nie zmienia swojego kształtu i wyglądu i nie krzyżuje się z innymi odmianami. Ponieważ jest to fasola karłowa, łatwo się ją hoduje, nie wymaga uciążliwych zabiegów związanych z osadzaniem tyczek.

W roku 2010 fasola z orzełkiem została zarejestrowana w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi i wpisana na listę produktów tradycyjnych.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Fasola z orzełkiem smakuje tak samo, jak inne odmiany fasoli, ale jej wygląd bywał przyczyną kłopotu rolników. Według opowiadań mieszkańców na Sądecczyznę trafiła ona z dawnych kresów wschodnich. W okresie zaborów traktowano ją tam jako symbol patriotyczny. Tak samo postrzegali ją zaborcy represjonując tych, którzy ją uprawiali. Z tego powodu zwykle sadzono ją w tajemnicy, pośród ziemniaków, aby nie była widoczna. W ten sposób przetrwała do czasów niepodległości. Wyrazem tradycji patriotycznych związanych z tą fasolą był także zwyczaj przygotowywania z niej przynajmniej jednej potrawy wigilijnej.

Fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca

Najmłodszym sądeckim smakiem utrwalającym swoją markę na lokalnym rynku, jest **fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca**. Z sądeckich gmin w uprawie fasoli specjalizuje się Gródek nad Dunajcem, gdzie ze 120 ha zbiera się 2160 ton fasoli, co statystycznie daje 200 kg na mieszkańca. Dolina Dunajca to jedyny region w Polsce, w którym uprawia się na tak dużą skalę fasolę tyczną. Warunki gwarantują wyrównany i o dobrej zdrowotności plon nasion, zaś wartość smakowa tej cennej odmiany, zapewniająca zbyt, sprawiła, że rolnicy ją wciąż uprawiają.

Fasola potrafi tak pobudzić kulinarną wyobraźnię, że np. Janina Molek z Tropia wyprodukowała z fasoli nawet wędzoną kiełbasę! Inni robią ciasta i kremy – dla każdego coś dobrego. Szczególnym przysmakiem jest pasztet z fasoli z grzybami, na który przepis znajduje się na kolejnej stronie.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Pasztet z fasoli z grzybami

Fasola „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca doskonale nadaje się do przygotowania różnego rodzaju potraw. Jest bardzo dobra do zup, jak i rolad, krokietów, kiełbas wędzonych i parzonych, a także oczywiście pasztetów. Bardzo znanym na tych terenach jest pasztet z fasoli z marchewką lub grzybami. Ze wspomnień mieszkańców okolic Rożnowa wynika, że pasztet z fasoli nie był tam wcale daniem codziennym i nie był również potrawą obiadową. Jadało się go na śniadanie lub kolację. Zazwyczaj przygotowywano go na niedzielę. Był obecny także wśród potraw wigilijnych. Spożywano go bez chleba. Zastępował mięso, które na wiejskim stole ze względu na biedę, pojawiało się bardzo rzadko. Tradycja wypieku pasztetu z fasoli w Dolinie Dunajca do dziś jest utrzymywana. Tych doskonałych wyrobów można spróbować nie tylko na regionalnych wydarzeniach i festynach.

SKŁADNIKI:

35 dkg białej fasoli
1 duża cebula
4 łyżki tłuszczu
5 dkg suszonych grzybów leśnych
2 jajka
4 łyżki tartej bułki
cukier
majeranek
pieprz ziołowy
sól

Fasolę ugotować do miękkości. Cebulę lekko przysmażyć. Gdy fasola ostygnie, zemleć ją w maszynce razem z przesmażoną cebulą. Dodać ugotowane w niewielkiej ilości wody i pokrojone w paseczki grzyby wraz z wywarem, jajka, dosypać bułkę tartą i przyprawy. Dokładnie wyrobić masę. Brytfannę wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Wyłożyć do niej masę fasolową. Piec w piekarniku w temperaturze około 200 stopni przez godzinę. Podawać z sosami i surówkami. Można go też jeść na zimno z pieczywem.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

*Okolice Jeziora Rożnowskiego, to **„fasolowa kraina”**. Tamtejszy mikroklimat sprawia, że nad jeziorem powstałym z przegrodzenia zaporą nurtu Dunajca uprawa fasoli świetnie się udaje. W kuchniach wielu krajów świata rośliny strączkowe zastępują mięso i równie dobrze smakują.*

Fasola z Doliny Dunajca zyskała status „Chronionej Nazwy Pochodzenia” (ChNP) – Rozporządzenie nr 1073/2011, z dnia 20 października 2011 r., opublikowane w Dzienniku Urzędowym UE (L 278).

Kukiełka podegrodzka

Najsłynniejsza sądecka drożdżówka pochodzi z Podegrodzia. To to podłużna, pięknie ukształtowana, wysoka plecionka z drożdżowego ciasta ozdobiona z wierzchu plecionymi warkoczami układanymi w warstwy i wzorami z ciasta – kukiełka podegrodzka.

Przepis na tę oryginalną plecionkę oraz sposób jej wykonania i ozdobienia przekazywany był z matki na córkę przez pokolenia i w wielu rodzinach wykorzystywany jest do dziś. Kilka starszych gospodyń nadal piecze kukiełki i chętnie uczy tej sztuki młode adeptki. Każda z pań piekących te tradycyjne wypieki ma swój niepowtarzalny sposób zaplatania warkoczy, układania kukiełki czy jej ozdabiania.

Kukiełka podegrodzka przeżywa dziś swój renesans.

SKŁADNIKI:

1 kg mąki
14 dkg cukru
10 dkg masła
3 żółtka
3 dkg drożdży
280 ml mleka
szczypta szafranu

Dzień przed przygotowaniem namoczyć szafran. Mleko pół na pół wymieszać z wodą, lekko podgrzać i rozpuścić w nim cukier. Dodać drożdże i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Jak drożdże zaczną rosnąć, dodać przesianą mąkę, żółtka i namoczony szafran. Wyrabiać ciasto aż do momentu, gdy zacznie odchodzić od ręki. Następnie dodać roztopione masło i wyrabiać aż połączy się z ciastem. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi objętość, podzielić je na sześć części. Uformować z niego długie cieńsze na końcach wałki, a następnie zapleść z nich kukiełkę. Całość położyć na wysmarowaną tłuszczem blachę i pozostawić do wyrośnięcia. Przed włożeniem do pieca posmarować po wierzchu jajkiem. Piec około 2 godziny w dobrze nagrzanym piecu.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Kukiełka podegrodzka jest tradycyjnym wypiekiem, nierozerwalnie związanym z jednym z ciekawszych i bardziej oryginalnych zwyczajów lachowskich zwanych „wiązowinami". Jest to pieczywo obrzędowe o długości około 1,5 metra, wysokości do 30 cm i szerokości 50 cm. Waga kukiełki po wypieku to niemal 10 kg. Tradycyjnie w tydzień po chrzcie rodzice chrzestni przysyłali do domu chrześniaka „kukiełkę" – dużą plecioną, przyozdobioną wzorami z ciasta, słodką drożdżową bułkę. Piekła ją zazwyczaj chrzestna matka. Kukiełki różniły się wielkością i bogactwem ozdób. Wynikało to z przyczyn ekonomicznych. Niekiedy ciasto tak wyrosło w piecu, że trzeba było go rozebrać, by wyjąć bułkę.

Chleb podegrodzki

Podegrodzie słynie jeszcze ze smakowitego pieczywa. Chleb podegrodzki wciąż jest pieczony w tradycyjny sposób. Okrągły bochen waży średnio około 2,5 kilograma, ma średnicę 30 cm i 12 cm wysokości. Ma grubą chrupiącą skórkę i niesamowity zapach.

Niezwykły smak zawdzięcza temu, że powstaje z różnych gatunków mąki: pszennej razowej i pszennej oraz dodatku ziemniaków, które pozwalają zachować jego świeżość nawet przez dwa tygodnie. Dokłada się do niego również otręby wspomagające trawienie.

W tradycji Podegrodzia chleb odgrywa wyjątkową rolę. Sposób jego pieczenia przez wieki był przekazywany drogą tradycji ustnej i przez doświadczenie. Bowiem upieczenie dobrego chleba było podstawową umiejętnością każdej gospodyni. Powinien być pieczony w tradycyjnym piecu z cegły szamotowej.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Miody i produkty pszczele

Sądeckie miody pochodzące z prężnie działających gospodarstw pasiecznych są znane i cenione w całym kraju, przede wszystkim ze względu na wysoką jakość. Sądeckie miody można zakupić m.in. w Stróżach, Kamiannej, Obłazach Ryterskich, Piątkowej, Florynce, Gródku nad Dunajcem, Rożnowie, Muszynie, Starym Sączu i Tyliczu. Miód bywa nazywany „płynnym złotem". Ma działanie antybakteryjne, jest cennym źródłem witamin i minerałów, świetnie działa również na serce. Cierpiący na bezsenność powinni wieczorem odrobinę miodu rozpuścić w wodzie i wypić ten roztwór. Sen po nim zapewniony. Zaś miód z aronią obniża ciśnienie krwi, z melisą ma właściwości uspokajające i rozkurczowe, z pokrzywą koi trzustkę, a z podbiałem działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie i wykrztuśnie. Warto go jeść pod każdą postacią, byle tylko nie podgrzewać do temperatury ponad 30 stopni, bo wtedy traci wiele właściwości.

fot. A. Klimkowski

fot. P. Kunyta-Ciapała

*Sądecką specjalnością wpisaną na listę produktów tradycyjnych jest **miód spadziowy**, który w postaci płynnej ma ciemne zabarwienie: od brązowego poprzez ciemnobrązowy do czarnego z odcieniem czerwonawym lub zielonkawym. Skrystalizowany staje się jaśniejszy. Jest produkowany przez pszczoły ze spadzi z drzew iglastych (jodły i świerki). Spadź pojawia się tylko w określonych miejscach – najczęściej w górskich kotlinach i dolinach na wysokości 200-700 m n.p.m., gdzie panuje specyficzny mikroklimat.*

Miody spadziowe były pozyskiwane na Sądecczyźnie od wielu stuleci. Pierwsze pisemne wzmianki o prowadzeniu rozwiniętej gospodarki bartnej pochodzą z XIII wieku, kiedy to w akcie fundacji Klasztoru Klarysek w Starym Sączu wymieniano przekazanie Starego Sącza oraz 28 wsi z m.in. barciami.

W Stróżach w „Sądeckim Bartniku" działa skansen i muzeum pszczelarskie. Zebrano tam unikatową kolekcję ponad stu zabytkowych uli i narzędzi pszczelarskich. W pasiece można poobserwować życie pszczół. W skansenie organizowane są pszczelarskie warsztaty edukacyjne, okazjonalne „Biesiady u Bartnika" oraz nocne zwiedzanie z nauką pozyskiwania miodu.

W domach gościnnych Bartnika przygotowano 50 miejsc dla turystów. Głodnych zaprasza restauracja „Bartna Chata", która oferuje menu tworzone częściowo z własnych produktów. Gospodarstwo to również specjalny api-wóz z miodowym klimatem, pszczele ścieżki edukacyjne dla dorosłych, dzieci i rodzin, imponujący zwierzyniec oraz bogata miodowa spiżarnia.

GOSPODARSTWO PASIECZNE „SĄDECKI BARTNIK"
33-331 Stróże 235, **www.bartnik.pl**

W Kamiannej w Pasiece „Barć" atrakcją jest pszczela ścieżka edukacyjna oraz możliwość oglądania życia plastra miodu. Pasieka znajduje się na wysokości około 650 m n.p.m. w górach i pośrodku lasów, głównie szpilkowych. „Barć" przez wiele lat dostarczała miód Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II. W Kamiannej warto również zwiedzić skansen uli o oryginalnych kształtach.

Obok pasieki zaprasza dawna cerkiew prawosławna pw. św. Paraskiewy, obecnie kościół rzymskokatolicki. Wewnątrz ciekawy wystrój nawiązujący do tradycji bartnych. Ołtarz główny i ołtarze boczne to dzieło miejscowego artysty Józefa Stefanika. Na bocznej ścianie znajduje się obraz przedstawiający świętego Ambrożego, patrona pszczelarzy.

PASIEKA „BARĆ" IM. KS. DRA HENRYKA OSTACHA
Kamianna 17, 33-336 Łabowa, **www.kamianna.pl**

Gospodarstwo Pasieczne Miś prowadzone jest przez tę samą familię od trzech pokoleń. Znajduje się w Obłazach Ryterskich. Można tu obserwować przyrodę i pracę pszczół. Gospodarstwo liczy 250 rodzin pszczelich, proponuje pokazy miodobrania, pogadanki na temat życia pszczół i warsztaty połączone z degustacją miodu. Przygotowano program dla grup szkolnych.

Gospodarstwo oferuje trzy pokoje 2- i 3-osobowe, salon z kominkiem i ogród z miejscem do grillowania. Polecane jest osobom ceniącym spokój, ciszę oraz rodzinom. Łagodny górski klimat, czyste powietrze i woda zachęcają do wypoczynku i pieszych wędrówek. Miodów z Misia można również próbować na wielu regionalnych i lokalnych festynach i imprezach.

GOSPODARSTWO PASIECZNE „MIŚ"
Obłazy Ryterskie 4, 33-343 Rytro, **www.miody-mis.pl**

Piernik

Miody są stałym elementem kuchni regionalnej, a zwłaszcza świątecznych wypieków. Na Boże Narodzenie wszystkim smakuje piernik. W skład pierników oprócz miodu wchodzą również bakalie dodawane dla urozmaicenia smaku i czekolada (polewa). Piękny zapach nadają mu przyprawy korzenne. Przede wszystkim jest to cynamon i kolendra, które aromatem wypełniają dom podczas pieczenia ciasta. Piernik to ciasto, które pierwotnie było wielkim luksusem – ze względu na koszty importu przypraw korzennych i bakalii. W XVII stuleciu Polsce pierniki sprzedawano w aptekach jako lek na wiele chorób. Dwa wieki później piernik pojawił się także w domach chłopskich. Podobno dawniej w skład wiana panny młodej zawsze wchodziła faska ciasta piernikowego. Pokruszone pierniki wchodzą też w skład tradycyjnego staropolskiego sosu szarego.

SKŁADNIKI:

2 szklanki mąki
½ szklanki cukru
20 dkg miodu spadziowego
12,5 dkg masła
3 jajka
3 łyżki śmietany
1½ łyżeczki przyprawy do piernika
1½ łyżeczki sody oczyszczonej
1½ łyżeczki kakao
1 szczypta soli
1 mały słoiczek powideł śliwkowych

POLEWA:

1 tabliczka czekolady gorzkiej
4-5 łyżek mleka

Wszystkie składniki sypkie (oprócz cukru) mieszamy w misce. Masło ucieramy z cukrem, a następnie dodajemy do niego po jednym żółtku. Do ucieranej masy dodajemy też powoli miód i łyżką wymieszane składniki sypkie. Na końcu dodajemy śmietanę. Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli. Ubite białka łączymy delikatnie z ciastem łyżką lub szpatułką. Całość przekładamy do foremki (o długości 32 cm) wysmarowanej masłem i oprószonej mąką i pieczemy w 165-170 stopniach przez 50-60 minut (do suchego patyczka).

Wystudzony piernik można przekroić na pół i przełożyć powidłami śliwkowymi. Wierzch piernika polewamy czekoladą rozpuszczoną z mlekiem. Dodatkowo można posypać posiekanymi orzechami.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

*Nieco inny smak ma **miód ze spadzi jodłowej z Pogórza Rożnowskiego**. Na jego walory wpływa specyficzny mikroklimat panujący wokół Jeziora Rożnowskiego i Czchowskiego. To obszar czysty ekologicznie w znacznej części porośnięty lasami iglastymi, zwłaszcza jodłowymi. Miód ze spadzi jodłowej z Pogórza Rożnowskiego jest zdobywcą wielu nagród na licznych konkursach.*

OWOCOWE KLIMATY

Jak ważnym sądeckim smakiem jest **jabłko**, najlepiej świadczy to, że od pokoleń te owoce były znaczącym źródłem utrzymania sądeckich rodzin. Szczególnie dogodnym miejscem dla sadowników jest Kotlina Łącka. To jej wyjątkowemu mikroklimatowi tutejsze jabłka zawdzięczają swój wyrazisty smak, zapach i soczystość. Są doskonałym źródłem witamin.

Sądeckie owoce są bazą do produkcji naturalnych i ekologicznych soków powstających wg tradycyjnych receptur m.in. w Tłoczni Maurera w Zarzeczu koło Łącka, Tłoczni Pawłowski w Żbikowicach koło Łososiny Dolnej czy zakładzie „Owoc Łącki". Soki te są nie tylko doceniane przez klientów i koneserów naturalnych smaków, ale też regularnie wyróżniane przez jury specjalistycznych festiwali.

18 października 2005 roku Jabłka Łąckie zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Do miana sądeckiego owocu aspirują także **maliny** z Brzeznej.

16 stycznia 2015 r. maliny z Brzeznej zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych.

Niezwykłe odmiany o różnej wielkości owocach koloru czerwonego, żółtego lub czarnego są efektem programu twórczo-zachowawczego, jaki zapoczątkował Sadowniczy Zakład Doświadczalny w Brzeznej. Tu powstały odmiany o pięknych regionalnych nazwach, jak: Beskid, Litacz, Nawojka czy Laszka. Są one świetnie dostosowane do warunków klimatycznych w regionie.

Polska hodowla malin jest jednym z największych tego typu przedsięwzięć w Europie. Odmiany z Brzeznej od lat cieszą się powodzeniem, a Polana znajduje się w czołówce najczęściej uprawianych na świecie.

Maliny to soczyste, aromatyczne i pyszne owoce. Zawierają: kwas cytrynowy, jabłkowy i salicylowy, pektyny, antocyjany, cukry oraz witaminy C, E, z grupy B, a także wiele substancji mineralnych – przede wszystkim potas, magnez i wapń. Zaś liście malin są bogate w garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, związki żywicowe i sole mineralne.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Szarlotka sądecka

Na Sądecczyźnie jednym z najczęściej wykorzystywanych w kuchni owoców są jabłka. Podawane jako dodatek, ale też jako główny składnik wielu potraw i deserów. Popularnym deserem jest faszerowane zapiekane jabłko na słodko. Od umytego, dużego jabłka odcinamy górną część razem z ogonkiem, a następnie wydrążamy gniazdo nasienne. Jabłko faszerujemy domową konfiturą różaną, przykrywamy wcześniej odciętą „czapeczką", umieszczamy w dobrze nagrzanym piekarniku, pieczemy do miękkości i podajemy posypane orzechami włoskimi. Jednak najpopularniejsza jest szarlotka – przygotowana na kruchym spodzie przez wielu określana jest jako najlepsze ciasto na świecie. Można podawać ją z gałką lodów, gorącym musem z malin czy sosem waniliowym. Ciasto najczęściej pokrywa kruszonka lub „kratka" z ciasta. W sądeckich domach często przygotowywana jest z dodatkiem miodu, podawana z musem malinowym i obowiązkowo z łąckich jabłek.

SKŁADNIKI:

85 g mąki krupczatki
85 g mąki pszennej
85 g masła
¼ szklanki cukru
1 żółtko
¾ łyżeczki proszku do pieczenia
1 płaska łyżka śmietany 18%

JABŁKA:

75 dkg – 1kg jabłek łąckich
1 łyżeczka cynamonu
4-5 łyżek miodu spadziowego
bułka tarta

Jabłka obrać, wyciąć gniazda, pokroić na cienkie plasterki lub w małą kostkę. Dodać miód i cynamon, wymieszać.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Ciastem wyłożyć foremki (Ø 8-10 cm) i podpiec przez 10-15 minut. Na podpieczony spód wysypać bułkę tartą (kilka łyżeczek tak żeby zakryć ciasto). Na tak przygotowane ciasto wyłożyć jabłka. Pozostałą część ciasta rozwałkować, pociąć na paski i układać na jabłkach w formie kratki. Całość wstawić do piekarnika i piec około 1 godziny, aż ciasto się zarumieni. Po wyjęciu wystudzić, podawać z ciepłym musem malinowym lub posypać cukrem pudrem.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Odmian jabłek *jest ponad 10 tys., różnią się od siebie kolorem, kształtem, smakiem i zastosowaniem. Na surowo jada się głównie twarde i soczyste: lobo, jonagold, delikates, ligol, koksa pomarańczowa, rubin, gala, golden delicious, idared, McIntosh. Kwaśne jabłka, typu reneta, antonówka, świetnie nadają się do gotowania i na przetwory, a jabłka stołowe można wykorzystywać w dowolny sposób: jonathan, cortland.*

LEGENDARNE PROCENTY

Legendą Sądecczyzny jest **łącka śliwowica**. W 1992 r. została ona zaliczona przez wojewódzkiego konserwatora zabytków do niematerialnych dóbr kultury. Znawcy uważają, że o jakości śliwowicy stanowi lekko żółtawy osad. Im go więcej widać po lekkim zamieszaniu butelką, tym wyższej jakości destylatu można się spodziewać po otwarciu. Podobno najlepszą śliwowicę produkowano ze ściętych pierwszymi przymrozkami śliwek węgierek, które po przemrożeniu opadły z drzew. Takie owoce ponoć gwarantowały wysoką jakość wyrobu i odpowiednie jego „oprocentowanie".

Innym trunkiem, który znalazł się na liście wyrobów tradycyjnych jest **fasolówka** związana z uprawą fasoli „Piękny Jaś" w Dolinie Dunajca. Produkcja wódki z fasoli koncentruje się w rejonie gminy Gródek nad Dunajcem. Wzmianki o tym sięgają czasów gorzelni w Rożnowie, w której jednym z surowców do

fot. P. Kurnyta-Ciapała

produkcji alkoholi podobno była fasola. Produkcja fasolówki zajmuje ok. 6 tygodni.

Wśród napojów tradycyjnych można warto jeszcze wyróżnić dwie sądeckie specjalności: nalewkę łazowską-jałowcówkę i miodówkę ryterską. Nalewki smakowe w rejonie Łącka i Łazów Brzyńskich są wytwarzane od pokoleń. **Nalewka jałowcówka** to produkt powstały z destylacji ziemniaków z dodanymi już na wstępnym etapie gałązkami i owocami jałowca. Dla uzyskania odpowiedniego koloru dodaje się jeszcze liści mięty.

Miodówkę ryterską przygotowuje się z miodu spadziowego, lipowego i wielokwiatowego (po równo), który się podgrzewa. Później do tego trzeba dodać dwa razy tyle źródlanej wody i zagotować. Sekret tkwi w smaku miodu i dodawanych w czasie gotowania przyprawach – ziele angielskie, gałka muszkatołowa, cynamon, cukier waniliowy. Po zagotowaniu całość się przecedza dodaje spirytus i skórkę pomarańczową. Po dwóch dniach następuje kolejne odcedzanie, a później przynajmniej miesięczne leżakowanie.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Nalewka miodowa

Miód świetnie się sprawdza w napojach jako słodzik zastępujący cukier. Nie tylko zapewnia słodycz, ale dostarcza również potrzebnych organizmowi substancji. Bywa także pomocny w przeziębieniach. Dorośli w takich chwilach leczą się niekiedy nalewką miodową. Nalewka jest w 100% naturalna, nie zawiera żadnych chemicznych dodatków i pobudza system immunologiczny.

Przed laty miodówkę każdy pszczelarz przygotowywał na własny użytek. Służyła do częstowania gości, a niewielkie ilości także na sprzedaż. Trunek wyrabiali jedynie pszczelarze, którzy zarabiali na sprzedaży miodu i było ich stać na zakup spirytusu. Zazwyczaj miodówka miała moc alkoholu około 38%.

SKŁADNIKI:

¼ litra spirytusu
1 szklanka miodu
6 goździków
½ laski cynamonu
¼ gałki muszkatołowej
imbir

W niewielkiej ilości wody (około pół szklanki) przez 15 minut na wolnym ogniu gotować 6 goździków, pół laski cynamonu, kawałeczek imbiru i ćwiartkę gałki muszkatołowej. Następnie wywar odcedzić i połączyć ze spirytusem i miodem. Pozostawić w ciemnej butelce na kilka dni. Przy przeziębieniach działa rozgrzewająco.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

fot. E. Mrózek

Wino

Wino także należy do sądeckich specjałów. Uprawa winorośli na tych terenach ma tradycje sięgające średniowiecza. Świadczą o tym m.in. przekazy dotyczące św. Kingi. Od niemal ćwierć wieku winnice odradzają się na Sądecczyźnie. Powstały w Łazach Brzyńskich, Jazowsku, Niskowej, Zbyszycach, okolicach Łącka, Moszczenicy. Najstarsza tutejsza winnica powstała pod koniec lat 90. w Łazach Brzyńskich. Dzisiaj rośnie tam pod 250 odmian winorośli.

Miłośnicy wina i ci, którzy chcą poznać specyfikę uprawy winorośli powinni zwiedzić winnicę i winiarnię w Chodorowej niedaleko Grybowa. Odwiedzając winnicę można przenieść się do wyjątkowego świata winiarzy, zobaczyć w jaki sposób powstają sądeckie wina i cydr, skosztować ich na miejscu, a nawet wziąć udział w winobraniu.

Winnica położona jest na wysokości 300-370 m n.p.m. na południowym stoku o nachyleniu około 17%. Dzięki temu winorośle mają dostęp do promieni słonecznych maksymalnie długo. Zwiedzanie winnicy (po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym) wraz z degustacją win trwa ok. 2,5 godziny.

Wina z Chodorowej zostały wyróżnione m.in. złotymi medalami na Międzynarodowym Konkursie Galicja Vitis w 2014, 2015 i 2017 roku.

Uprawa wina na Sądecczyźnie sięga średniowiecza. Najlepiej nadają się do tego tradycyjnie sadownicze tereny. Sukces w uprawie zależy od odpowiedniego doboru sadzonek. Winnice zakładane są na stokach dobrze nasłonecznionych o południowo-zachodniej wystawie. Najlepiej sprawdzają się białe winoroślą, którym nie przeszkadzają zimne noce.

WINNICA CHODOROWA
Chodorowa 60, 33-325 Krużlowa Wyżna
www.winnicachodorowa.pl

*Historia **wina** sięga najdawniejszych czasów. Odnaleziono świadectwa archeologiczne potwierdzające wyrób wina z dzikiej winorośli między IX a V tysiącleciem p.n.e. na terenach dzisiejszego Iranu i Armenii. Zaś najstarszym znalezionym dowodem jego obecności jest osad we wnętrzu naczynia z połowy VI tysiąclecia p.n.e. Starożytni Grecy uważali je za napój cywilizowany i wyrafinowany. To, jakie pijesz wino, świadczyło o tym kim jesteś. W Rzymie było wyznacznikiem hierarchii społecznej, synonimem luksusu i bogactwa. Pierwotnie nie przechowywano go w piwnicach, lecz na górnych piętrach domów tuż przy kominie, by nabrało smaku dymu. Dopiero średniowieczni zakonnicy zaczęli je składować w piwnicach, by cenny napój uchronić przed barbarzyńcami. Do dziś wino pozostało symbolem dobrego smaku i wyrafinowania, a pijane w niewielkich ilościach ma dobry wpływ na zdrowie człowieka.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Konfitura borówkowa

Sądeckie to w dużej części lasy. W menu mieszkańców regionu od wieków stale gości runo leśne, a niekiedy również dziczyzna. W tutejszych lasach rosną chętnie zbierane borówki – przez mieszkańców innych regionów nazywane czarnymi jagodami. Dżem z tych owoców świetnie smakuje i łatwo go przygotować. Sądeczanie zawsze mówią na to konfitura borówkowa i pamiętają, że borówek nie wolno zbierać na terenach przyrodniczo chronionych.

SKŁADNIKI:

1 kg borówek (czarnych jagód)
60 dkg cukru

Przebrać świeżo zebrane owoce, dokładne umyć i odsączyć. Następnie wsypać do garnka i wymieszać z cukrem. Przykryć garnek pokrywką i na kilka godzin (nawet 10-12) wynieść w chłodne miejsce aż owoce puszczą sok. Po tym czasie owoce delikatnie podgrzewać aż zostaną doprowadzone do wrzenia. Gotować dżem aż stanie się gęsty. Gorący gotowy dżem wkładać do wyparzonych wcześniej słoiczków i zakręcać szczelnie pokrywki.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Polska nazwa rośliny Vaccinium myrtillus według Encyklopedii PWN to borówka czarna, borówka czernica, jagodzina, potocznie czarna jagoda. Dla mieszkańca Małopolski i Podkarpacia właściwą nazwą jest ***borówka****, dla innych regionów, gdzie dokonała się tzw. integracja językowa polszczyzny warszawskiej właściwa jest* ***czarna jagoda****. Obie są poprawne i pełnoprawne, a najważniejsze, że smakują tak samo.*

Kiszone rydze

Smakołykiem z lasu są oczywiście grzyby, licznie występujące w sądeckich kniejach. Borowiki, kurki, maślaki zachwycają podniebienia smakoszy. Nic jednak nie może się równać z kiszonymi rydzami. Niegdyś w kuchni sądeckiej i góralskiej były one powszechne, jadane jako przekąska – na ogół do potraw świątecznych i weselnych. Później o nich niemal zapomniano. Wracają w pełnej chwale jako rarytas.

Rydze są doskonałe do kiszenia. Z innymi grzybami bywa różnie. Zupełnie się do tego nie nadają jesienne opieńki, których nie powinno się jeść na surowo. Mogą wtedy bowiem powodować dolegliwości żołądkowe.

SKŁADNIKI:

kapelusze rydzów (najlepiej duże i sprawdzone)
cebula (ilość zależna od ilości grzybów)
sól
2 łyżeczki cukru (na 5-litrowy garnek)
kamionkowy garnek
deseczka lub talerzyk i spory kamień do przykrycia rydzów

Rydze oczyścić z igliwia, odkroić kapelusze i umyć. Następnie przez 2-3 minuty obgotować w lekko osolonym wrzątku (zblanszować), odcedzić i schłodzić. Garnek do kiszenia, deseczkę lub talerzyk do przykrycia i kamień umyć i wyparzyć. Cebulę pokroić w dość grube plastry. Grzyby z cebulą układać w garnku warstwami. Najpierw warstwa cebuli, a następnie kapeluszy rydzów koniecznie blaszkami do góry, później znów cebula, a po niej rydze – aż do wypełnienia garnka lub wyczerpania przygotowanych grzybów. W czasie wypełniania co jakiś czas dodać dwie szczypty cukru. Następnie całość lekko ucisnąć i ułożyć kolejne warstwy grzybów i cebuli. Ostatnia zawsze musi być cebula. Wypełnione naczynie przykryć talerzykiem lub deseczką obciążoną kamieniem. Zostawić na 2 dni w temperaturze pokojowej. Po tym czasie sprawdzić czy brzeg talerzyka przykrywającego jest suchy, jeśli tak, to dolać trochę przegotowanej lekko osolonej zimnej wody. Grzyby kisić do 3 tygodni w temperaturze pokojowej, a następnie przenieść do lodówki. Można je przekładać do słoików i pasteryzować (ok. 10 minut). Są wtedy niemal tak samo trwałe, jak marynowane.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Gulasz z dzika

Bogactwem sądeckich lasów jest także zwierzyna. Dziczyzna zaznaczyła swą obecność także w tutejszej kuchni. Można jej próbować w wielu restauracjach regionu albo przyrządzić samemu. Od niedawna dzięki współpracy z Polskim Związkiem Łowieckim w szkołach kształcących kucharzy w powiecie nowosądeckim są zajęcia poświęcone potrawom z dziczyzny. Odbywa się też listopadowy konkurs kulinarny „Dzikie smaki Sądecczyzny". Warto spróbować doskonałego gulaszu z dzika.

Przed pieczeniem i smażeniem mięso z dzika warto wcześniej zamarynować. Idealna jest do tego mieszanka owoców jałowca, oliwy, czosnku, suszonych śliwek i octu winnego.

SKŁADNIKI:

60 dkg szynki z dzika
1 duża cebula
6 ząbków czosnku
2 łyżki mąki
10-15 sztuk owoców jałowca
½ szklanki oliwy lub oleju rzepakowego
3 suszone śliwki
1 łyżka octu winnego
2 liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz do smaku
mąka pszenna lub śmietana 30% do zagęszczenia sosu

Z dwóch ząbków czosnku, suszonych śliwek, owoców jałowca, połowy oleju i octu winnego przygotować marynatę do mięsa (wymieszać). Dokładnie nasmarować dziczyznę i dołożyć w chłodnym miejscu na 2 lub 3 dni.

Po tym czasie mięso pokroić w kostkę, dodać drobno pokrojony lub zmiażdżony czosnek oraz cebulę pokrojoną w kostkę. Mięso podsmażyć na mocno rozgrzanej patelni (można lekko przychwycić do dna, będzie ciemniejszy sos i mocniejszy smak). Zalać całość wodą, dodać pokruszone liście laurowe i ziele angielskie. Dusić do miękkości. Gdy mięso będzie miękkie sos zagęścić odrobiną śmietany (można mąką wymieszaną z zimną wodą, ale śmietana daje delikatny aksamitny smak) i przyprawić.

Można podawać z kaszą, ziemniakami, plackami ziemniaczanymi lub pieczywem i surówką.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Mięso z dzika i sarny *zawiera najwięcej witamin i minerałów, przede wszystkim magnezu, fosforu, wapnia oraz witaminy B2, B5, B6. Zawiera mniej tłuszczu niż kurczak, wołowina czy wieprzowina. Ma za to dużo kreatyny – lekkostrawnego białka. Dziczyzna zawiera więcej mioglobiny (mocno czerwony kolor), która jest źródłem bardzo dobrze przyswajalnego żelaza. To mięso oprócz dobrego składu białka i obniżonej zawartości tłuszczu, jest także wolne od antybiotyków i paszy wzbogacanej różnymi dodatkowymi substancjami. Rzadko też wywołuje uczulenia.*

SĄDECKIE LODY

Każdy, kto przyjeżdża na ziemię sądecką, powinien spróbować niepowtarzalnego smaku sprzedawanych na wagę sądeckich lodów. W tym celu koniecznie trzeba odwiedzić jedną z dwóch konkurujących ze sobą lodziarni w centrum Nowego Sącza. Stały się one swoistą wizytówką miasta, a nawet tematem poetyckich uniesień. Pisał o nich choćby Ludwik Jerzy Kern. Na wyjątkowy smak sądeckich lodów składają się starannie wyselekcjonowane produkty najwyższej jakości od lokalnych dostawców: mleko, jaja, owoce oraz indywidualne wykańczanie produktów i ręczne dozowanie naturalnych dodatków.

Tradycyjnych sądeckich lodów można skosztować tylko u nas, ale te domowe przygotowane na niskokalorycznym jogurcie naturalnym będą równie apetycznym deserem.

SKŁADNIKI:

kubek mrożonych malin (lub dwa)
garść świeżych malin (do dekoracji)
kubek jogurtu naturalnego
1 łyżka brązowego cukru

Wszystkie składniki umieścić w dzbanku miksera lub w blenderze i zmiksować na gładką masę. Następnie przełożyć całość do misy, dosypać garść całych owoców, lekko przemieszać (na tym etapie można już zjadać lody, bo dzięki mrożonym owocom jogurt zyskał gęstą konsystencję). Misę włożyć do zamrażalnika i mieszać delikatnie co 15–20 minut do uzyskania ulubionego stopnia zmrożenia. Udekorować listkami mięty i świeżymi owocami.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Sądeckie kręcenie lodów rozpoczęło się w 1937 roku i związane było z lodziarnią założoną przez Kazimierza Argasińskiego oraz cukiernią Michała Pilińskiego. Proces produkcji jest oparty na tradycyjnych maszynach. Obecnie mało kto ich używa, bo wiąże się to z dużą pracochłonnością produkcji. Lody wyciągane są z maszyny ręcznie za pomocą specjalnych łopat. Takie kręcenie lodów wymaga umiejętności i doświadczenia, gdyż jest to kluczowy moment wytwarzania ***lodów tradycyjnych****.*

Z WŁASNEGO PRZYCHÓWKU

W czasach, gdy w większości sklepów dostępne są wędliny produkowane w sposób taśmowy warto próbować sądeckich specjałów masarskich. Taką kulinarną przygodę można zacząć od **kiełbasy wiejskiej sądeckiej**. Jej wędzone pęta, lekki zapach czosnku i wyjątkowy smak będą rozkoszą dla każdego smakosza. Tradycyjnie wyrabiano ją w domach w ciągu jednego dnia przy świniobiciu. Powstawała ze starannie dobranego obranego z żył drobno pokrojonego lub zmielonego mięsa łopatki i szynki z tłuszczem. Dzisiaj w sądeckich sklepach można kupić wyrabiane w ten sposób kiełbasy. To produkty lokalnych niedużych zakładów masarskich.

Regionalnym delikatesem wędliniarskim jest **polędwica wiejska sądecka tradycyjna**. To wyrób starannie obrany z tłuszczu, najpierw przez tydzień marynowany, a następnie wieszany i krótko wędzony najczęściej w zimnym dymie z drewna liściastego. Ostatnim etapem przygotowania było parzenie w wodzie. Niepisana zasada mówi, że polędwica parzy się tyle godzin, ile kilogramów waży. Wielodniowe trudy przygotowania wynagradza wyśmienity, lekko łososiowy smak wędliny.

Szynka wieprzowa o gładkiej i czystej powierzchni, w siatce z liściem laurowym o zachowanej strukturze tkankowej, bez kości i skóry – to wyśmienita **szynka swojska sądecka tradycyjna**. Do jej wyrobu używa się górnej zrazowej czyli górnej części szynki wieprzowej. Wkłada się ją do zalewy z bardzo mocno osolonej wody przyprawionej liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem i kilkoma ząbkami czosnku. Zalewę z szynką wlewa się do dużego cebra lub wydrążonego pnia drzewnego. Tam w chłodzie należy trzymać ją około pięć dni. Później zrolować sznurkiem i wędzić, a następnie parzyć. Po zakończeniu parzenia szynka musi jeszcze odcieknąć i lekko wyschnąć. Po tym nadaje się do jedzenia. Pyszności!

Wśród wędlin uwagę przyciąga **karczek sądecki tradycyjny**. Wyrabiany z wieprzowiny w siatce z liściem laurowym, bez kości o gładkiej i czystej powierzchni. Mięso niekiedy wiąże sznurkiem konopnym lub lnianym i pekluje. Zalewa składa się z bardzo mocno osolonej wody przyprawionej liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem i kilkoma ząbkami czosnku. Po tygodniu karczek należy uwędzić, upiec lub sparzyć. Wędzenie trwa około 3 godziny. Po obróbce mięso należy powiesić do wysuszenia. Później można się rozkoszować jego smakiem.

*W czasie domowej produkcji **kiełbasy wiejskiej sądeckiej** po wypełnieniu farszem jelit, odkręcało się je w wianki – należało odkręcić je w dół. To właśnie różniło tę kiełbasę od starowiejskiej, która odkręcana była w górę. Ma to związek z lokalizowaniem się tłuszczu i przypraw w określonych partiach kiełbasy czyli uzyskiwaniem niepowtarzalnego smaku.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Z dolnej części szynki na Sądecczyźnie wyrabia się **wędzonkę sądecką tradycyjną**. Proces przygotowania jest podobny do receptury szynki swojskiej sądeckiej tradycyjnej. Wędzi się ją jednak raczej w zimnym dymie lub delikatnie podgrzewa w wędzarni omywając jednocześnie dymem. To daje wyjątkowy i niepowtarzalny smak.

Miłośnicy wieprzowiny nie powinni w swej kulinarnej wyprawie pominąć **golonki sądeckiej tradycyjnej**. To specjał bez kości i skóry moczony 4 dni w zalewie solnej (takiej samej jak szynki) i wędzony, a następnie parzony. Po ostudzeniu można już próbować.

Podłużny, prostokątny soczysty boczek potrafi zachwycić nawet najbardziej wybrednych smakoszy. Prawdziwym rarytasem jest **boczek sądecki tradycyjny**. Jego recepturę przekazywano z pokolenia na pokolenie. Przygotowując boczek należy pamiętać o pozostawieniu całej skóry na jego zewnętrznej stronie. Na boku od grzbietu musi być widoczny przerost mięsa na około 2/3 długości. Taki boczek pekluje się w zalewie razem z szynkami przez 5 dni i wędzi z kiełbasami,

*Ze wszystkich elementów wieprzowiny **golonka** ma najbardziej różnorodne wykorzystanie w kuchniach regionów Europy. Podaje się ją gotowaną, pieczoną; można z niej przyrządzać kotlety mielone, zrazy, rolady mięsne, klopsy i pulpety. Wykorzystywana jest również do wyrobu kiełbas i wędlin oraz jako dodatek do galaret. Czasami mówi się na nią nie „golonka" a „golonko".*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

a następnie parzy w wodzie, w której był wcześniej moczony. Później trzeba go tylko ostudzić i jeść.

Wśród regionalnych specjałów ziemi sądeckiej nie brak wędlin tradycyjnie przygotowywanych w czasie świniobicia, jakie odbywało się zazwyczaj przed Wielkanocą i Bożym Narodzeniem. Wyroby musiały przetrwać w dobrym stanie przez dłuższy czas, dlatego peklowano je i wędzono. Tradycja ich produkcji dotrwała do dzisiaj. Według tych receptur wędliny przygotowuje także wiele niewielkich zakładów masarskich działających w regionie. Warto spróbować choćby smaku przygotowywanej z ciepłego mięsa sądeckiej kiełbasy swojskiej lub robionej z chłodnej wieprzowiny sądeckiej kiełbasy starowiejskiej. Swój oryginalny smak zachowała także sądecka tradycyjna szynka wiejska.

Niezwykłe i wyjątkowe tradycje kulinarne zachowały się w miejscowości Podegrodzie – stolicy Lachów sądeckich. Tu przygotowuje się inny niż wszędzie **boczek podegrodzki, szynkę podegrodzką, kiełbasę wiejską podegrodzką i słoninę rosoloną podegrodzką**.

Rosolenie *to najstarszy sposób konserwowania mięsa i tłuszczu w celu długiego przechowywania. Sól odciąga wodę ze słoniny i poprawia jej smak. Podegrodzka słonina rosoliła się dwa lub trzy tygodnie, a później była wędzona dymem bukowym. Można ją przechowywać przez wiele miesięcy bez obawy o utratę smaku lub właściwości. Jest składnikiem większości potraw jako omasta lub baza do zup.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

ZDROWIE W WODZIE

Wody mineralne są wielkim skarbem ziemi sądeckiej. W tutejszych lasach można odnaleźć ponad 150 źródeł mających różnorodne właściwości lecznicze i zdrowotne. Część z nich nadaje się do eksploatacji i butelkowana. Inne pozostają jedynie lokalną atrakcją, z której uroków korzystają mieszkańcy i turyści. Wielu amatorów wspaniałej wody można spotkać w Głębokiem, Łomnicy-Zdroju, Wierchomli, Starym Sączu, Tyliczu, Muszynie, Piwnicznej-Zdroju, Krynicy-Zdroju czy Żegiestowie-Zdroju. Często źródła, nawet niezbyt odległe od siebie, mają inny smak i właściwości. Tutejsze szczawy są zbawienne przede wszystkim dla układu pokarmowego i moczowego. Stały się podstawą dla rozwiniętego w regionie lecznictwa uzdrowiskowego.

Wody z Krynicy-Zdroju

Zuber – najbardziej znana krynicka woda, jedna z najsilniejszych w Europie szczaw. Pomaga w leczeniu nadkwasoty, jest stosowana przy schorzeniach przewodu pokarmowego, głównie choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, wątroby, dróg żółciowych i cukrzycy. Łagodzi przykre objawy nadużycia alkoholu. Ma charakterystyczny „jajczany smak". Dostępna w Pijalni Głównej i butelkowana.

Zdrój główny – szczawa z dużą zawartością bezwodnika kwasu węglowego. Stosuje się ją przy schorzeniach układu pokarmowego, niektórych chorobach żołądka, anemiach, krzywicach, niedokrwistości oraz zaburzeniach gruczołów dokrewnych. Jak większość źródeł woda o neutralnym smaku. Dostępna w krynickiej Pijalni Głównej.

Słotwinka – stosowana w schorzeniach przewodu pokarmowego, miażdżycy, zaburzeniach gruczołów dokrewnych dróg moczowych, chorobach wynikających z niedoboru magnezu oraz nerwicach. Dostępna w Pijalni Głównej i pijalni w Parku Słotwińskim, butelkowana.

Jan – stosowana w leczeniu schorzeń nerek i dróg moczowych, miażdżycy i cukrzycy, obniża poziom cholesterolu we krwi. Dostępna w Pijalni Głównej i Pijalni „Jana", butelkowana.

Józef – ma silne działanie moczopędne. Stosowana w leczeniu schorzeń dróg moczowych i nerek oraz niektórych schorzeniach przewodu pokarmowego i niedokrwistości. Dostępna jedynie w Pijalni „Jana".

Mieczysław – wykorzystywana do leczenia chorób żołądkowych, wą-

Większość wód mineralnych w Krynicy-Zdroju jest wydobywana z głębokości około 300 metrów. Są one naturalnie nasycone CO_2. Taka nagazowana woda rozpuszcza związki mineralne znajdujące się w tutejszych skałach, stąd duża ilość jonów magnezu i wapnia. Wyjątkiem jest woda Zuber, która jest wydobywana z głębokości niemal kilometra. Ma ona znaczną ilość jonów sodu i dużą zawartość chlorków. Wody o podobnym składzie spotyka się w sąsiedztwie złóż ropy naftowej.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

troby i skazy moczanowej. Dostępna jedynie w Pijalni „Mieczysław" w Starym Domu Zdrojowym.

Tadeusz – stosowana przy nadkwasocie, niedowładzie żołądka, nieżytach jelita cienkiego, wrzodziejących nieżytach jelita grubego, niedokrwistości i niektórych alergiach pokarmowych. Dostępna w Pijalni Głównej.

Oprócz eksploatowanych w uzdrowisku wód mineralnych w Krynicy-Zdroju warto odwiedzić pozostałe zagospodarowane źródła.

Kryniczanka – woda o wysokiej mineralizacji produkowana na bazie Zdroju Głównego, nasycana naturalnym dwutlenkiem węgla wydobywanym z odwiertów Zubera. Pobudza apetyt, usprawnia trawienie, reguluje przemianę materii, działa przeciwalergiczne i obniża poziom cholesterolu. Zalecana w celach profilaktycznych.

Ciurkacz – źródło przy ul. Pułaskiego. Łatwo dostępne i mocno wyeksponowane.

Miłość – źródło na Górze Parkowej na brzegu potoku, 20 metrów poniżej ścieżki ze szczytu do Przełęczy Roma. Woda leczy choroby układu krążenia, pokarmowego i nerwowego. Podobno ten, kto napije się ze źródła, w najbliższym czasie osiągnie powodzenie w miłości.

Słoneczne – źródło na południowo-zachodnim zboczu Góry Parkowej. Odpływ wody odbywa się grawitacyjnie rurociągiem do punktu poboru nad ulicą Słoneczną przy dworcu.

Bocianówka – źródło nieopodal szczytu Góry Parkowej obok ścieżki przyrodniczej ozdobione figurą bociana i dziecka. Legenda mówi, że woda pomaga w leczeniu niepłodności.

*Najsłynniejszą „pacjentką" krynickiego Źródła Bocianówka była **księżna holenderska Jaliana** (przyszła królowa tego kraju). Nie mogła ona zajść w ciążę. Przyjechała do Krynicy, podobno często pijała wodę z Bocianówki i niespełna rok później została szczęśliwą mamą.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Willa „Witoldówka" w Krynicy-Zdroju, fot. K. Bańkowski

Uzdrowisko Krynica-Zdrój

O latach największej świetności Krynicy – perły polskich uzdrowisk – świadczy zabytkowa zabudowa zdrojowa, w głównej mierze drewniana, pochodząca z XIX w. oraz z okresu międzywojennego. W niej wyróżniają się położone przy Bulwarach Dietla: willa „Romanówka" i willa „Witoldówka".

Nowy Dom Zdrojowy w Krynicy-Zdroju, fot. K. Bańkowski

Pijalnia Główna w Krynicy-Zdroju, fot. K. Bańkowski

Reprezentacyjnymi budowlami uzdrowiska są także: neorenesansowy Stary Dom Zdrojowy, w którym znajduje się ujęcie wody „Mieczysław", Nowy Dom Zdrojowy oraz Stare i Nowe Łazienki Mineralne.

W pobliżu Starego Domu Zdrojowego powstała multimedialna fontanna. Pokazy z muzyką odbywają się codziennie od maja do października. W programie m.in. muzyczno-świetlny pokaz tańczącej wody, podczas którego możemy usłyszeć utwory m.in.: Vanessy Mae, Michała Lorenca, Antonio Vivaldiego, Hansa Zimmera oraz Ludwiga van Bethovena, a także składank utworów z filmów o agencie 007.

Uzdrowisko posiada infrastrukturę leczniczą z przeznaczeniem dla turystów oraz wszystkich zjeżdżających „do wód" w celu podreperowania zdrowia. W roku 1869 nad tzw. Zdrojem Głównym wzniesiono pijalnię wody. Pod koniec roku 2014 Pijalnia Główna przeszła

Stary Dom Zdrojowy w Krynicy-Zdroju, fot. K. Bańkowski

Pijalnia „Słotwinka" w Krynicy-Zdroju, fot. K. Bańkowski

gruntowną modernizację. Obiekt zyskał nowe funkcje kongresowo-wystawiennicze, aby mógł gościć duże wydarzenia gospodarcze i kulturalne.

Warte uwagi są również dwie drewniane pijalnie. Pierwsza z nich to pijalnia „Jana" położona przy alejce Nikifora Krynickiego w Parku Zdrojowym u stóp Góry Parkowej. Można tu spróbować wód „Jan" i „Józef". Obecny budynek pijalni pochodzi z 1923 r. Druga z nich to pijalnia „Słotwinka" zlokalizowana przy ul. Piłsudskiego w Parku Słotwińskim. Otwarta jest tylko w okresie letnim od czerwca do września. W pijalni tej serwowana jest woda „Słotwinka". Jest to najstarszy zachowany budynek zdrojowy w Krynicy. Drewniany pawilon postawiono nad zdrojem głównym na krynickim deptaku w 1808 r. (w miejscu obecnej Pijalni Głównej), ale w 1863 r. przeniesiono go do Parku Słotwińskiego.

Pijalnia „Jana" w Krynicy-Zdroju, fot. A. Klimkowski

Wody z Muszyny

Stanisław i Józef – wody przydatne przy schorzeniach i infekcjach dróg moczowych, uzupełniają niedobory wapnia i magnezu, wspomagają przy biegunkach, stanach zapalnych przewodu pokarmowego i kuracji antybiotykowej. Dostępne w pijalni Cechini.

Antoni – źródło nazwane tak dla uznaniu zasług Antoniego Jurczaka, przedwojennego burmistrza. Poprawia przemianę materii. Woda wskazana w leczeniu chorób układu trawienia, nerek i dróg moczowych, dolnych i górnych dróg oddechowych, chorobach reumatologicznych, osteoporozie, otyłości oraz niektórych alergiach. Dostępna w Pijalni Antoni.

Milusia – woda lecznicza o orzeźwiającym smaku, najlepiej smakuje prosto z kurka. Wskazana w leczeniu chorób reumatologicznych, górnych i dolnych dróg oddechowych, układu trawienia, nerek i dróg moczowych, osteoporozie oraz wspomagająco w leczeniu otyłości. Dostępna w Pijalni Milusia.

Anna – ma właściwości przeciwzapalne, antyalergiczne, a także korzystne działanie na przewód pokarmowy i drogi moczowe. Woda o wyśmienitym smaku, dostępna przy ul. Jasnej.

Grunwald – ma właściwości przeciwzapalne, antyalergiczne, alkalizujące oraz korzystne działanie na przewód pokarmowy i drogi moczowe. Źródło przy ul. Grunwaldzkiej. Jego inna nazwa to „woda spod krzyża".

Graniczne – woda o wyśmienitym smaku. Źródło zlokalizowane przy ul. Grunwaldzkiej nieopodal granicy z Powroźnikiem. Szczawa wodorowęglanowo-wapniowa.

„Muszynianka" *to naturalna woda mineralna rozlewana w Uzdrowisku Muszyna z odwiertów zlokalizowanych na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Jest wodą alkaliczną, wysokozmineralizowaną, magnezowo-wapniową. Popularność zawdzięcza swojemu charakterystycznemu smakowi oraz wspomnianym składnikom. Posiada też dużą ilość wodorowęglanów, które regulują procesy trawienne. Dlatego jest niezwykle cenną wodą profilaktyczno zdrowotną. Pita regularnie służy zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Duża ilość magnezu usprawnia czynności układu odpornościowego oraz nerwowo-mięśniowego. Ten cenny minerał bierze udział w zdecydowanej większości procesów biochemicznych. Zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby nowotworowe i układu krążenia oraz minimalizuje zaburzenia snu, napięcia nerwowe i stres. Ilość magnezu zawarta w półtoralitrowej butelce „Muszynianki" pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek, przeciwdziała zatruciom związkami ołowiu, fluoru, rtęci oraz neutralizuje skutki zanieczyszczeń powietrza. Wapń zapobiega osteoporozie, nadmiernej krzepliwości krwi oraz pomaga w leczeniu alergii.*

Za Cerkwią – źródło zlokalizowane w Szczawniku, pomnik przyrody nieożywionej. Wspomagające w leczeniu choroby wrzodowej, kamicy nerkowej, przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego oraz przewlekłych stanów zapalnych dróg oddechowych.

Wapienne – przed II wojną światową nazywane „Źródłem Marszałka Piłsudskiego". Woda wskazana w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, kamicy nerkowej, przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, cukrzycy oraz dnie moczanowej. Ujęcie wyposażone w pompkę ręczną podającą wodę do kurka czerpalnego. Dostępne przy ul. Leśnej.

Iwona – pomnik przyrody nieożywionej. Źródło w Jastrzębiku wśród łąk na skraju lasu, na prawym brzegu doliny Potoku Wielkiego. Woda o orzeźwiającym smaku. Dodatkowym walorem miejsca jest widoczna poniżej źródła martwica wapienna, zabarwiona na czerwono przez związki żelaza wytrącone z wypływającej wody mineralnej.

Kazimierz – źródło w dolinie potoku Miliczka w Miliku. Szczawa wodorowęglanowo-wapniowa.

fot. P. Kurnyta-Ciapała

*Z odwiertu Józef uzdrowiska Muszyna o głębokości 142 m wydobywana jest woda dostępna w handlu jako **Muszyna Cechini** – naturalna woda mineralna. Charakteryzuje ją wysoka zawartość składników mineralnych: wapnia, magnezu i wodorowęglanów. Jest to woda wysokozmineralizowana, bowiem łącznie zawiera ponad 1500 mg składników mineralnych na litr. Dzięki unikalnej kompozycji, a zwłaszcza proporcji magnezu i wapnia oraz niskiej zawartości sodu, w sposób szczególny wpływa na zdrowie. Źródło zalicza się do wód szczawiowych. Tej wody można również kosztować w pijalni znajdującej się nieopodal siedziby firmy Cechini.*

*Oprócz niej w pijalni przy ul. Zazamcze 23 można skosztować wody ze źródła **Stanisław**. To żelazista szczawa wodorowęglanowo-wapniowa wydobywana z odwiertu o głębokości 150 m. Ma bardzo wysoką mineralizację.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Pijalnia „Antoni" w Muszynie, fot. A. Klimkowski

Uzdrowisko Muszyna

Jest urokliwie położone wśród szczytów i potoków górskich. Funkcjonują tutaj trzy miejscowości uzdrowiskowe: Muszyna, Złockie i Żegiestów-Zdrój. Głównymi ich walorami są: łagodny górski klimat, piękny krajobraz, obfitość lasów, cisza i spokój oraz duże zasoby naturalnych wód mineralnych tzw. szczaw wodoro-węglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowych i żelazistych. Wody muszyńskie zawierają niezbędne człowiekowi biopierwiastki: magnez, wapń, sód, potas, żelazo, selen i lit. Wody te dostępne są w pijalniach: „Milusia" w Muszynie przy ul. Piłsudskiego 23 oraz „Antoni" w Muszynie przy Alei Zdrojowej.

Będąc w Muszynie warto odwiedzić rezerwat „Las Lipowy Obrożyska", przez który prowadzi 4,2 km ścieżka dydaktyczna z siedmioma przystankami. Panoramę uzdrowiska podziwiać można ze wzgórza zamkowego i z ogrodów sensorycznych.

Panorama Muszyny z ogrodów sensorycznych, fot. K. Bańkowski

Wody z Tylicza

Zdrój Główny – szczawa wodorowęglanowo-wapniowa, manganowa z dużą zawartością żelaza. Odwiert zlokalizowany w Parku Zdrojowym w stylowej pijalni na lewym brzegu Potoku Muszynka (przy drodze do granicy państwa). Odwiert Tylicz - I, który znajduje się obok pijalni dostarcza wody przydatnej przy schorzeniach przewodu pokarmowego, nieżytu żołądka, anemiach i niedokrwistości. Woda dostępna w Pijalni Tyliczanka.

Bradowiec (T 7) Zdrój Miłości –szczawa z dużą zawartością dwutlenku węgla. Źródło zlokalizowane na lewym brzegu potoku Bradowiec, 400 metrów od drogi łączącej Tylicz z Powroźnikiem. Woda składem i smakiem zbliżona do krynickiego Zdroju Głównego i tylickiej Szczawy. Teren w najbliższym otoczeniu Bradowca obfituje w liczne wysięki szczawowe wraz z ekshalacjami dwutlenku węgla. Woda dostępna w Pijalni Bradowiec.

Syhowne (T 11), Źródło Wędrowców – szczawa z dużą zawartością dwutlenku węgla. Źródło w dolinie potoku Bradowiec, po lewej stronie drogi Tylicz - Powroźnik. Obok tablica z mapą ścieżki edukacyjnej.

Źródło T 21 – wyjątkowe źródło, bowiem daje ponad połowę wydajności sumarycznej szczaw w całej zlewni Muszynki. Ujęte drewnianą obudową. Znajduje się na prawym brzegu potoku Syhowny. Usytuowane przy ścieżce edukacyjnej Na Rakowsku, prowadzi tam dogodne dojście od drogi Tylicz - Powroźnik.

Wody z Żegiestowa-Zdroju

Anna – woda wskazana w leczeniu chorób reumatologicznych, układu trawienia, górnych i dolnych dróg oddechowych, krwi i układu krwiotwórczego, osteoporozie i otyłości. Źródło bije ok. 350 m za Domem Zdrojowym w pobliżu Pijalni Głównej. Wodę można pobrać na placu przed Domem Zdrojowym, gdzie sączy się z tymczasowego kranu. Można ją pić w umiarkowanych ilościach. Po kilku godzinach traci swoje własności i wytrąca się z niej żelazisty osad.

Zofia II – ujęcie zlokalizowane na terenie sanatorium Wiktor na Łopacie Polskiej i dostępne dla kuracjuszy. Zakład oferuje m.in. zabiegi kąpielowe w tej wodzie. Szczawa wodorowęglanowo-magnezowo-sodowo-wapniowa.

Andrzej – nieeksploatowana szczawa wodorowęglanowo-magnezowa, żelazista.

Żegiestów II – szczawa wodorowęglanowo-magnezowo-sodowa, bromowa, nieeksploatowane ujęcie.

***Wody żegiestowskie** są nasycone naturalnym CO_2. Dzięki kwasowemu odczynowi, przyspieszającemu rozpuszczanie się w nich zawartych w skałach związków chemicznych, są bogate w magnez, wapń, brom, jod i żelazo. Zaleca się je przede wszystkim do picia i inhalacji, rzadziej do kąpieli. Wszystkie tutejsze źródła są pomocne w leczeniu chorób przewodu pokarmowego i układu moczowego, mogą być stosowane przy eliminowaniu czynników ryzyka miażdżycy, zatruć metalami ciężkimi, nerwic, osteoporozy i stymulowaniu wzrostu odporności organizmu.*

fot. P. Kurnyta-Ciapała

Wody z Piwnicznej-Zdroju i okolic

Piwniczanka – wskazana jako uzupełnienie codziennej diety. Gasi pragnienie, zmniejsza skutki stresu, obniża napięcie nerwowe. Dostępna w pijalniach przy ul. Zdrojowej i butelkowana.

Wierchomlanka – przydatna w leczeniu choroby wrzodowej, przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego, skazy moczanowej, cukrzycy, kamicy nerkowej, anemii, w stanach rekonwalescencji oraz wspomagająco w zaparciach. Woda – jak nazwa wskazuje – dostępna w Wierchomli.

Julian – woda wskazana w leczeniu choroby wrzodowej, przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego, zaparć, skazy moczanowej, cukrzycy i kamicy nerkowej. Źródło zlokalizowane w Wierchomli.

Zdrój – wysokozmineralizowana woda wskazana w leczeniu przewlekłych stanów zapalnych dróg oddechowych, przewodu pokar-

mowego, zaburzeniach przemiany materii i zatruciach metalami. Źródło znajduje się w Wierchomli.

Łomniczanka – wysokozmineralizowana woda, wskazana w leczeniu przewlekłych stanów zapalnych przewodu pokarmowego oraz zaparciach. Źródło zlokalizowane w Łomnicy-Zdroju.

Rogaś lub Źródło Hrabiny – pomnik przyrody nieożywionej. Zaliczane jest do źródeł siarczkowych. Kąpiel w jego wodzie pomaga cierpiącym na rwę kulszową, dyskopatię, zwężenie naczyń kończyn dolnych i reumatoidalne zapalenie stawów. Woda ma także zastosowanie w leczeniu łuszczycy, wyprysku i trądziku. Źródło położone jest na skraju Rytra na prawym brzegu potoku Roztoka Wielka, w pobliżu Rogasiowej Polany. Jest obłożone kamieniami. Zapach siarkowodoru czuć z daleka

Stanisław – woda o podobnej charakterystyce jak Łomniczanka. Również wypływ z Łomnicy-Zdroju. Źródło znajduje się w korycie Łomniczanki poniżej pętli autobusowej, nieopodal wodospadu. Jest to źródło szczelinowe.

Stefan – najbardziej znana woda zdatna do spożycia w Łomnicy-Zdroju. Woda wskazana na przewlekłe stany zapalne przewodu pokarmowego i zaparcia. Ujęcie wody zostało uformowane kamienną podmurówką, z której przez rurkę przelewa się woda. Wokół wypływu tworzy się charakterystyczny pomarańczowy osad.

Święta Kinga – wysokozmineralizowana źródlana woda magnezowo-wapniowa zalecana do picia i kąpieli przy wielu schorzeniach: nerwicach, chorobach wrzodowych, chorobach dróg oddechowych. Źródło wypływa w pijalni przy potoku Głęboczanka w Młodowie-Głębokiem. Teren dookoła zagospodarowano i urządzono park upamiętniający patronkę źródła.

*Formalnie **uzdrowisko w Piwnicznej** zostało utworzone w 1932 r. Jednak wody mineralne tzw. „kwaśne wody" były znane i wykorzystywane znacznie wcześniej, bo już w XIX stuleciu. Wodę mineralną wykorzystywano tu do kuracji pitnej i kąpieli. Pierwsze odwierty w Piwnicznej powstały na przełomie lat 1931-1932. Jednak dopiero w 1968 r. zaczęto rozlewać Piwniczankę do butelek na szerszą skalę. Wody tej można również spróbować w pijalniach przy ul. Zdrojowej.*

*Rozwój **Łomnicy** jako uzdrowiska rozpoczął się w 1910 r. Wtedy zaczęto wykorzystywać tutejsze źródła wody mineralnej. W 1924 r. utworzono dom kąpielowy, a w 1928 r. małe łazienki z kąpielami borowinowymi i mineralnymi. Wodę do nich doprowadzano z gór przy pomocy drewnianych rynien. W tym samym roku wieś zyskała w nazwie człon „zdrój". Łomnickie Łazienki zniszczyła powódź w 1939 r., ich opuszczone pozostałości stoją w ruinie. Nawet gdyby ktoś chciał je kupić i odbudować, to nie wiadomo od kogo, bo o właścicielach wszelki słuch zaginął.*

Ujęcie wody „Piwniczanka" w Pijalni Artystycznej w Piwnicznej-Zdroju, fot. A. Klimkowski

Uzdrowisko Piwniczna-Zdrój

Położone jest w strefie górskiej w dolinie rzeki Poprad. Na turystów i kuracjuszy czeka tu kilkadziesiąt ośrodków wypoczynkowych i sanatoryjnych, które oferują lecznicze kąpiele, zabiegi borowinowe, masaże, gimnastykę, inhalacje oraz kurację pitną wodami o doskonałym składzie mineralnym i smaku, zwanymi „kwaśnymi wodami". Są to szczawy wodoro-węglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowo-żelaziste z wysoką zawartością jonów magnezowych i wapniowych.

Woda mineralna „Piwniczanka" dostępna jest w pijalniach przy ul. Zdrojowej. Liczne źródła wód mineralnych z Głębokiego, Łomnicy i Wierchomli dostępne są bezpośrednio w miejscach ich wypływów. Najistotniejszym ele-

Pijalnia „Piwniczanki" w Piwnicznej-Zdroju, fot. A. Klimkowski

mentem składu tutejszych wód jest magnez, który odgrywa ważną rolę w zapobieganiu miażdżycy, obniżając poziom cholesterolu, zapobiegając niedokrwieniu mięśnia sercowego, a także działa uspokajająco, poprawia pamięć i myślenie. Piwniczańskie wody wpływają również regulująco na kwasowość krwi, a przez to pośrednio obniżają poziom cukru, zarówno we krwi, jak i w moczu. Specyfika klimatu sprawia, że dobrze się tu czują osoby z niskim i wysokim ciśnieniem. Ukształtowanie terenu gminy daje szerokie możliwości uprawiania turystyki górskiej przez cały rok.

Pijalnia „Piwniczanki" w Piwnicznej-Zdroju, fot. K. Bańkowski

Cudowne źródło św. Kingi w Starym Sączu, fot. K. Bańkowski

*Według **legendy** pewnego dnia św. Kinga wetknęła w ziemię laskę, która wcześniej jej służyła. Następnego dnia okazało się, że laska miała gałązki i liście. Przez noc wyrosła z niej piękna lipa. Podobno właśnie pod nią święta kazała wykopać studzienkę. Woda, która się w niej pokazała okazała się cudowną i leczącą wiele schorzeń. Przez stulecia jej sława rozeszła się po całym kraju, a wielu ludzi świadczyło o jej niezwykłych właściwościach.*

Cud ze Starego Sącza

Cudowne źródło św. Kingi – znane z cudownej mocy od kilkuset lat. Istnieje wiele dziesiątków opisów uzdrowień za sprawą tej właśnie wody. Cudowne źródełko jest dostępne dla zwiedzających, znajduje się około 100 m od murów klasztoru ss. Klarysek w Starym Sączu (na dobrze oznakowanym trakcie św. Kingi). Jest ujęte w kamienną obudowę i metalową rurkę. Podczas procesu kanonizacyjnego św. Kingi zeznawało sporo osób, które doznały tu cudownego ozdrowienia lub były tego świadkami.

sądeckie

Powiat Nowosądecki położony jest w południowo-wschodniej części województwa małopolskiego. Od południa graniczy z Republiką Słowacką.

Siedziba władz Powiatu Nowosądeckiego mieści się w Nowym Sączu.

Gminy (16): Chełmiec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Rytro, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz i miasto Grybów.

Powierzchnia: 1550 km^2 (tj. 0,49 % powierzchni kraju), z czego większość zajmują tereny górskie i wyżynne.

Ludność: ok. 200 tys. mieszkańców, stanowi to 0,5 % mieszkańców Polski.

Rzeki, zbiorniki wodne: rzeki – Dunajec, Poprad, Kamienica, Biała, jezioro – Rożnowskie.

Pasma górskie: Beskid Sądecki, Beskid Niski, Beskid Wyspowy.

odkoduj**sądeckie**

SADECKIEzaprasza

SADECKIE_zaprasza

SADECKIE_zaprasza

SADECKIE

WYDAWCA

Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu
ul. Jagiellońska 33, 33-300 Nowy Sącz
tel. 18 41 41 600, fax 18 41 41 700
e-mial: powiat@nowosadecki.pl
www.nowosadecki.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISBN 978-83-62735-36-5