



fol. E.Mrózek

odkrywaj **SĄDECKIE** i naszych **słowackich** sąsiadów

TRADYCJE, KULTURA, SMAKI

ODHAĽUJ SANDECKO A NAŠICH SLOVENSKÝCH SUSEDOV
TRADÍCIE, KULTÚRA, CHUŤ

DISCOVER NOWY SĄCZ REGION AND OUR SLOVAK NEIGHBOURS
TRADITIONS, CULTURE, FLAVOURS

s  deckie

POWIAT NOWOSĄDECKI

Położenie: południowo-wschodnia część województwa małopolskiego, od południa granica ze Słowacją

Gminy - 16: Chętniec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Ryto, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz i miasto Grybów

Powierzchnia: 1 550 km² (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, Jezioro Rożnowskie

Pasma górskie: Beskid Sądecki, Beskid Niski, Beskid Wyspowy

NOWOSĄDECKÝ OKRES

Poloha: južno-východná časť Malopoľského vojvodstva, na juhu susedí so Slovenskom

16 obcí: Chętniec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Ryto, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz a mesto Grybów

Rozloha: 1 550 km² (tj. 0,49% povrchu štátu), väčšinu povrchu tvoria horské územia a vysočiny

Počet obyvateľov: cca. 200 tys. - čo je 0,5% počtu obyvateľov Poľska

Rieky, vodné nádrže: Dunajec, Poprad, Kamienica, Jezero Rożnowské

Horské pásma: Beskydy Sądecké, Beskydy Nízke, Beskydy Wyspove

THE NOWY SĄCZ COUNTY

Location: the south-eastern part of the Małopolska Region, it borders on the Slovak Republic in the south.

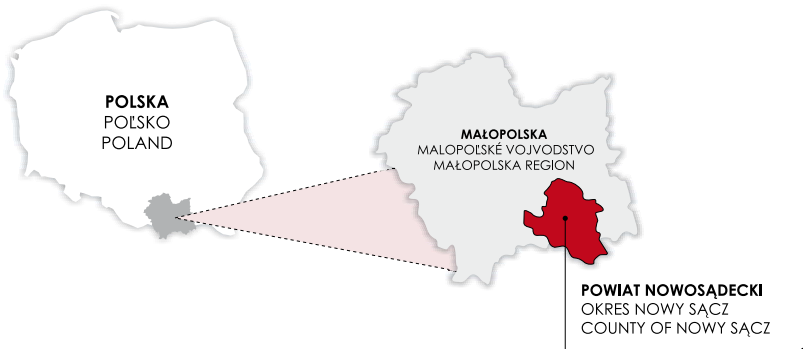
Administrative districts include - 16: Chętniec, Gródek nad Dunajcem, Grybów, Kamionka, Korzenna, Łabowa, Łącko, Łososina Dolna, Nawojowa, Podegrodzie, Ryto, Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Stary Sącz and the city of Grybów

Area: 1 550 km² (i.e. 0.49% of the country's area), most of which consists in mountain and upland areas

Population: around 200,000 inhabitants, which is 0.5% inhabitants of Poland

Rivers, water bodies: rivers – Dunajec, Poprad, Kamienica, the Rożnowskie lake

Mountain ranges: Beskid Sądecki, Beskid Niski, Beskid Wyspowy



Specyfiką Sądecczyzny i północnej Słowacji jest folklor i tradycyjna kultura ludowa. Nigdzie indziej przez wieki historii nie wędrowało tyle ludów i tak często nie zmieniały się granice państw. Tradycje tych ziem stanowią swoistą mieszankę wpływów ze wszystkich stron Europy, a nawet Azji. Osadnictwo wołoskie, najazdy Tatarów, kupcy węgierscy, osadnicy niemieccy, prawosławni, katolicy, grekokatolicy, Żydzi, protestanci, przedstawiciele wielu innych ludów – tygiel, w którym powstała inna niż wszystkie kultura łącząca tradycje i obyczaje w wyjątkową całość. Właśnie dlatego są one tak niepowtarzalne i ciekawe. W wielu miejscowościach kultywowane są do dziś. Wystarczy wspomnieć, że na terenie samego powiatu nowosądeckiego mieszka kilka dużych grup etnicznych, które różnią się między sobą strojami, obyczajami, tradycjami, muzyką, tańcami i kuchnią. Czarni i biali górale, Lachy, Pogórzanie – dzisiaj różnice między nimi są bogactwem ziemi sądeckiej. Powodują, że pobyt tutaj jest jeszcze ciekawszy. Podobnie zróżnicowana jest kuchnia regionalna. Jej bogatą różnorodność łączy tylko jedno – wszystkie potrawy są wyjątkowo smaczne. Warto ich spróbować. Tajemnica ich smaku tkwi nie tylko w przepisie, ale również w surowcach hodowanych zgodnie z naturą, źródlanej sądeckiej wodzie, klimacie, w jakim są przyrządzane, uśmiechu, z jakim są podawane i życzliwości gospodarzy. Dlatego nigdzie indziej nie smakują tak wyśmienicie.

Zapraszam na Sądecczyznę!

Jan Golonka
Starosta Nowosądecki

Špecifickosťou Sadecczyzny a severného Slovenska je folklór a tradičná ľudová kultúra. Nikde inde počas mnohých rokov neputovalo toľko ľudí a nemenili sa tak často hranice štátov. Tradície tých štátov stanovujú svojsku zmes vplyvov zo všetkých strán Európy a dokonca Ázie. Valašské osady, nájazdy Tatarov, maďarskí kupci, nemeckí osadníci, pravoslávni, rímskokatolíci, gréckokatolíci, Židia, protestanti, predstavitelia mnohých iných národov – masa ľudí, kde vznikla kultúra, ktorá spája tradície a zvyky v jeden výnimočný celok. Práve kvôli tomu sú tieto tradície neopakovateľné a zaujímavé. Na mnohých miestach sa pestujú dodnes. Stačí spomenúť, že na teréne nowosadeckeho kraja býva niekoľko veľkých etnických skupín, ktoré sa od seba odlišujú krojmi, zvykmi, tradíciami, hudbou, tancami a kuchyňou. Čierni a bieli goralí, Lachovia, Podhorania – rozdiely medzi nimi sú bohatstvom sadeckej krajiny. Sú dôvodom toho, že pobyt v tejto krajine je ešte zaujímavejší. Podobne rozdielna je aj regionálna kuchyňa. Jej bohatú rôznorodosť spája iba jedno – všetky jedlá sú výnimočne chutné. Oplatí sa ich ochutnať. Tajomstvo ich chute je nielen v recepte, ale taktiež v surovinách, ktoré sú pestované v súlade s prírodou, v priehľadnej sadeckej vode, v klíme, v akej sú vypestované, v úsmevе, s akým sú servírované a v láskavosti hostiteľov. Preto nikde inde nechutia tak výnimočne.

Pozývam Vás na Sadecczyznu

Jan Golonka

Starosta Nowosadeckeho Okresu

What is unique about the Nowy Sącz Region and northern Slovakia is the folklore and traditional folk culture. It is hardly possible to think of any other place where over the centuries so many people wandered and the country borders changed so often. The traditions of these lands are the result of the influence coming not only from all parts of Europe, but also from Asia. The Vlachs' settlement, the Tatars' invasions, Hungarian merchants, German settlers, members of the Orthodox Church and Eastern Catholic Church, Catholics, Jews, Protestants, representatives of many other nations – a melting pot which gave rise to the culture different from others, the culture that made traditions and customs into one unique entity. That is the reason why these traditions are so special and interesting. Moreover, they have been cultivated in many places up to the present day. It's enough to mention that the Nowy Sącz Region itself is home to several large ethnic groups which differ in customs, traditions, music, dances and cuisine. The Black and White Mountaineers, the Lachy, the Pogórzanie – at present, the differences between these groups constitute the richness of the region and make the visit here even more enjoyable. The local cuisine is similarly diverse. Highly varied dishes have only one thing in common – that they are all particularly tasty. They are really worth trying. The secret of their taste is not only the recipe, but also the resources cultivated in agreement with nature, spring water of the Sącz Region, the climate in which the dishes are prepared, the smile that accompanies each course being served and kindness of the hosts. These are the reasons why the dishes of the Sącz Region taste best only here.

Join us in the Nowy Sącz Region!

Jan Golonka

Governor of Nowy Sącz County



SPIS TREŚCI | OBSAH | CONTENTS

KULTYWOWANIE TRADYCJI 6

| | |
|--|-----------|
| Święto Kwitnącej Jabłoni | 6 |
| Święto Kwitnących Sadów | 7 |
| Dni Jeziora Rożnowskiego | 7 |
| Biesiada u Bartnika | 8 |
| Lato w Dolinie Kamionki | 8 |
| Święto Dzieci Gór | 9 |
| Cykliczne imprezy i wydarzenia na Słowacji | 10 |
| Zachovávanie tradícií | 12 |
| Cultivating the tradition | 13 |

GRUPY ETNICZNE 14

| | |
|------------------------|-----------|
| Lachy Sądeckie | 14 |
| Pogórzanie | 15 |
| Górale sądeckcy | 15 |
| Łemkowie | 16 |
| Rusini | 17 |
| Za słowacką granicą | 17 |
| Etnické skupiny | 35 |
| Ethnic groups | 35 |

ZESPOŁY REGIONALNE 18

| | |
|------------------------------|-----------|
| Dolina Popradu | 18 |
| Górale Łąccy | 20 |
| Podegrodzie | 22 |
| Nawojowiacy | 24 |
| Jakubkowanie | 25 |
| Lipniczanie | 26 |
| Kowalnia | 28 |
| Ľubovníňan ze Starej Ľubovni | 30 |
| Barvinok z Kamienky | 31 |
| Poľana z Jarabiny | 32 |
| Marmon z Chmeľnicy | 33 |
| Vrchovina ze Starej Ľubovni | 34 |
| Plavčanka z Plavča | 34 |
| Folklórne súbory | 36 |
| Regional folk bands | 37 |

SPIS TREŚCI | OBSAH | CONTENTS

SMAKI NATURY 38

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Miody | 38 |
| Śląskie wody mineralne | 42 |
| Śląskie wody lecznicze | 45 |
| Jabłko - śląski symbol | 46 |
| Daje krzepę, krasa lica... | 47 |
| Fasola z Doliny Dunajca | 48 |
| Jagnięcina – dla zdrowia i urody | 50 |
| Prirodzená chuť | 52 |
| Natural flavours | 53 |

TRADYCYJNE RECEPTURY KUCHNI ŚLĄDECKIEJ 54

| | |
|--|-----------|
| Słaska regionalna kuchnia | 62 |
| Local cuisine of the Nowy Sącz region | 62 |

TRADYCYJNE POTRAWY LUBOWNIAŃSKIE 58

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Slovenske tradičné jedlá | 63 |
| Traditional dishes in Slovakia | 63 |



fot. A.Klimkowski

KULTYWOWANIE TRADYCJI

Święto Kwitnącej Jabłoni

Najstarszą w regionie i jedną z najstarszych cyklicznych imprez w południowej Polsce jest Święto Kwitnącej Jabłoni. Po raz pierwszy odbyło się ono w 1947 roku. Otwiera sezon letnich plenerowych imprez na Sądeckczyźnie. Amfiteatr na stoku Góry Jezowej każdego roku w maju zapę-

nia się publicznością spragnioną słońca i dobrej zabawy. Wypełnia się w momencie szczególnym, kiedy pobliskie wzgórza pokryte są białymi kwiatami na kilkuset tysiącach owocowych drzewek. Impreza jest okazją do prezentacji dorobku artystycznego animatorów lokalnego folkloru, prezentacji twórczości i rękodziela ludowego, degustacji kuchni regionalnej oraz legendarnej łąckiej śliwowicy.



Na podsumowanie letniego sezonu, we wrześniu w Łącku odbywa się Święto Owocobrania. To impreza, na której atrakcją jest stoisko prezentujące proces wyrobu łąckiej śliwowicy. To rzadka okazja, by podpatrzeć, jak wytwarza się jedną z najstynniejszych polskich wódek.



Gminny Ośrodek Kultury w Łącku

ul. Strażacka 29, 33-390 Łącko

tel./fax +48 18 444 61 69

e-mail: gok@ug.lacko.iap.pl

gok@lacko.org.pl

www.swieto.lacko.org.pl,

www.owocobranie.lacko.org.pl



fol. E. Mrózek

Konkurs zespołów regionalnych podczas III Sąddeckiego Jarmarku Regionalnego w Muszynie

Święto Kwitnących Sadów

Jest to majowa impreza ciesząca się bodaj największą frekwencją publiczności w regionie. Dzieje się tak m.in. ze względu na lokalizację, czyli lotnisko Aeroklubu Podhalańskiego w Łososinie Dolnej. Ogromna powierzchnia oddana do dyspozycji publiczności sprawia, że w maju do Łososiny ściągają prawdziwe tłumy. Święto ma charakter festynu ludowego, gdzie obok zespołów regionalnych występują popularne grupy estradowe i kabarety. Co roku organizatorzy dbają o zaproszenie gwiazdy.

Dni Jeziora Rożnowskiego

To wakacyjny cykl imprez i wydarzeń w gminie Gródek nad Dunajcem, na który składają się: koncerty (m.in. szantowe, jazzowe, folkowe), regaty, bieg uliczny o puchar sołtysa, turnieje sportowe o puchar wójta, występy kabaretów, wodniackie „święto leszcza” połączone z pokazami umiejętności ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, występy kabaretowe i Jarmark Gródecki. Cykl wydarzeń zaczyna się w pierwszych dniach lipca i trwa niemal do ostatnich dni wakacji.



Urząd Gminy Łososina Dolna
33-314 Łososina Dolna 300
tel./fax +48 18 444 80 02
e-mail: ug@lososina.pl
www.lososina.pl



Gminny Ośrodek Kultury
33-318 Gródek nad Dunajcem 28
tel. +48 18 440 15 27
e-mail: gok-grodek@wp.pl
www.gok-grodek.iap.pl



Biesiada u Bartnika w Stróżach

Biesiada u Bartnika

W pierwszy weekend lipca zapraszamy do Stróż k. Grybowa. Biesiada to spotkanie pszczelarzy zawodowców, amatorów oraz wielbicieli miodów i wszelkich pszczelich produktów. Podczas imprezy organizowane są występy zespołów regionalnych i kabaretów, degustacje potraw regionalnych i produktów pszczelich. Można też kupić miody, wyroby rękodzieła ludowego i artystycznego, poznać w leczeniu jakich schorzeń pomagają konkretne gatunki miodu i poznać historię pszczelarstwa w regionie.



Gospodarstwo Pasieczne „Sądecki Bartnik” A. i J. Kasztelewicz
33-331 Stróże 235
tel. +48 18 414 05 79
e-mail: bartnik@bartnik.pl
www.bartnik.pl



Gminny Ośrodek Kultury w Kamionce Wielkiej
33-334 Kamionka Wielka 5
tel. +48 18 445 60 29
e-mail: gok@adres.pl
www.gokkamionka.iaw.pl

Łało w Dolinie Kamionki

To coroczna impreza plenerowa, odbywająca się na początku lipca w Kamionce Małej w gminie Kamionka Wielka. Na scenie „pod chmurką” prezentowany jest dorobek artystyczny miejscowych twórców i grup folklorystycznych oraz zaproszonych zespołów zagranicznych (np. ze Słowacji i Węgier). Koncertom towarzyszy wiele atrakcji plenerowych w formie jarmarku regionalnego. Jest to wydarzenie adresowane do rodzin, każdy znajdzie tu coś interesującego dla siebie. Całość występów wieńczy występ ogólnopolskiej gwiazdy.

Święto Dzieci Gór

W lipcu ziemia sądecka gości młodych artystów z całego świata spotykających się tu w ramach Międzynarodowego Festiwalu Dziecięcych Zespołów Regionalnych „Święto Dzieci Gór”. Pierwszy Festiwal odbył się w 1992 roku. Jest to zarówno święto dla wykonawców, jak i publiczności. Festiwal bowiem nie zamyka się wyłącznie w sali koncertowej, ale wychodzi na ulice do odbiorców. Lista zespołów – uczestników dotychczasowych festiwali reprezentujących kilkadziesiąt krajów z całego świata – jest imponująca.

mostów pomiędzy młodymi ludźmi z różnych kontynentów oraz pielęgnowanie, kultywowanie i prezentowanie tradycji ludowej kultury i sztuki mieszkańców terenów podkarpackich. Podczas festiwalowego tygodnia nawiązują się przyjaźnie i znajomości, które pamięta się często do końca życia.



W 20. edycjach imprezy uczestniczyło ponad 9 tysięcy młodych artystów reprezentujących ponad 60 krajów świata, ze wszystkich - poza Australią - kontynentów globu.



foto. A.Mordarska

Zespół z Obrenovac w Serbii podczas występów na Święcie Dzieci Gór

Obok żywiołowości występujących na scenie dzieci, autentyczności ich artystycznego przekazu i widowiskowości spektakli, „Święto Dzieci Gór” ma w swym założeniu również budowanie



Małopolskie Centrum Kultury „Sokół”
ul. Długosza 3, 33-300 Nowy Sącz
tel. +48 18 448 26 10
e-mail: kontakt@mcksokol.pl
www.mcksokol.pl



Cykliczne imprezy i wydarzenia kulturalne na Słowacji

Szczególnie latem w Starej Lubovni i okolicach organizowanych jest wiele imprez o zasięgu lokalnym i regionalnym. Część z nich ma wieloletnią tradycję, goszczą na nich także grupy folklorystyczne z odległych rejonów Słowacji i zagranicy. Łączącą je cechą jest prezentacja różnorodnego folkloru regionu: słowackiego, rusińskiego, niemieckiego i romskiego.

Kamienka: „Festival folklóru Rusínov-Ukrajincov w Kamienke” odbywa się w czerwcu na początku miesiąca. W programie zawsze są występy zespołów regionalnych ze Słowacji i Ukrainy oraz lokalne zespoły rusińskie. Całość odbywa się w amfiteatrze w Kamienke.

Chmielnici. Tutaj w weekend na początku czerwca odbywają się „Dni Nemeckej

Kultúry w Chmeľnici”. W sobotę wieczorem są występy zespołów regionalnych, a w niedzielę rano msza święta. Tego dnia popołudniowy program, czyli występy zespołów regionalnych, prezentacja kultury Niemców Spiskich i zabawa taneczna, realizowany jest przy Domu Kultury.

Jakubany. Rusínske folklórne slávnosti „Na švatoho Jána” w Jakubanach odbywają się w czerwcu. To kameralny festyn z występami zespołów regionalnych i prezentacją twórczości miejscowych artystów.

Stara Lubovnia. Tutaj w lipcu odbywa się „Sviatok Rusínov v skanzene v Starej Lubovni”. Wydarzenie poświęcone jest kulturze rusińskiej, dlatego występują zespoły rusińskie, kapele, soliści. Impreza łączy się z obchodami Slávnosti sv. Cyrila a Metoda w skansenie w Starej Lubovni.

Stara Lubovnia. W pierwszym tygodniu





fol. arch. zesp. Vrchovina



W okolicach Starej Lubovni żywe są dawne tradycje i zwyczaje ludowe. Działają kilka zespołów folklorystycznych prezentujących tradycyjne tańce, muzykę i obrzędy regionu, szczególnie te związane z dorocznymi świętami: Bożym Narodzeniem, Wielkanocą, czy też wydarzeniami rodzinnymi - wesela, narodziny dziecka, itp. Tę obrzędowość prezentują w swych programach zespoły regionalne: Jendrichovci, Zamiškovci, Kollárovci, Pasternoci. Cechą wyróżniającą ten region są interpretatorzy pieśni ludowych - zwłaszcza z obszarów rusińskich - którzy często prezentują swój dorobek na narodowych festiwalach słowackich i zagranicznych. Tradycje kultywowane są także w grupach i zespołach dziecięcych. Najciekawsze z nich to: Barvinok z Kamienky, Lubovňan ze Starej Lubovni, Kečera z Jakubian, Vrchovina ze Starej Lubovni, Poľana z Jarabiny, Marmon z Chmeľnice i Plavčanka z Plavča.

lipca w skasenie w Starej Lubovni ma miejsce impreza „Slávnosti sv. Cyrila a Metoda”. Wydarzenie rozpoczyna się starosłowiańską liturgią w drewnianym kościele pw. Michała Archanioła. W programie są również występy i prezentacje spišských twórców regionalnych. Wydarzenie łączy elementy religijne, regionalne i patriotyczne.

Jarabina. Tutaj pod koniec sierpnia odbywa się impreza pt. „Poznávaj a uchovávaj tradície svojich predkov v Jarabine”. Wydarzenie poświęcone jest kultywowaniu tradycji przodków, np. tkania lnu, wyrob płótna i innym zwyczajowym na tym terenie rzemiosłom. W programie są także tańce, śpiewy, rąbanie drewna, wyrób maśla, klepanie kosy, kuchnia regionalna i występy zespołów regionalnych.

Kolačkov. „Deň úcty k domovine – spotkanie rodaków w Kolačkove” odbywa się w sierpniu. W programie są występy miejscowych i okolicznych zespołów regionalnych, konkurencje i zabawy sportowe, spotkanie dawnych i współczesnych mieszkańców miejscowości oraz jej przyjaciół.

Mały Lipnik. „Rusińska vatra v Malom Lipniku” organizowana jest na początku sierpnia. Podczas imprezy odbywają się występy zespołów rusińskich ze Słowacji i Ukrainy oraz widowiska, pokazy, uroczyste palenie watry ze śpiewem i tańcami. Dodatkową atrakcją jest wspólne wieczorne zapalenie specjalnych lampionów.



Lubovnianske osvetové stredisko v Starej Lubovni

Nám. gen. Štefánika 5
06401 Stará Lubovňa, Slovensko
tel. +42143 239 83, +421 908 998 795
www.osvetalubovna.sk

ZACHOVÁVANIE TRADÍCIÍ

Sviatok Kvitnúcej jablone

Najstarší sviatok v regióne, Łącko začiatok mája, sprievod, regionálne vystúpenia, tradičná kuchyňa.

Sviatok Kvitnúcich sadov

Łososina Dolna, letisko Aeroklubu Podhalaňského, začiatok mája, ľudový festival, dychový orchester, letecké ukážky.

Dni Jazera Rožnovského

Prázdninový cyklus slávností nad Rožnovským Jazerom, oblasť Grodek nad Dunajcom, hry, zábavy, koncerty.

Beseda u Bartnika

Stróże „Śądecki Bartnik”, vystúpenie regionálnych skupín, divadlo, včelárske výstavy, ľudové remeslo.

Leto v Doline Kamionki

Oblasť Kamionka Wielka, ľudový festival, rôzne vystúpenia, bazár, hry, zábavy – júl.

Sviatok Detí hôr

Novy Sacz, festival detských folklórnych súborov z celého sveta – júl.

Udalosti a slávnosti na Slovensku

V letnom období sa organizuje veľké množstvo slávností, časť z nich má už dlhoročnú tradíciu, vystupujú folklórne skupiny zo Slovenska a zo zahraničia, prezentácia slovenského, rusínskeho, nemeckého a rómskeho folklóru. Skupiny prezentujú repertoár v niekoľkých dialektoch – rusínskom, spišskom, šarišskom, goralskom a nemeckom. Pravidelné akcie a regionálne podujatia: Kamienka: Festival folklóru Rusínov – Ukrajincov v Kamienke; Chmeľnica: Dni nemeckej kultúry v Chmeľnici, víkend začiatkom júna; Jakubany: Rusínske folklórne slávnosti „Na švatoho Jána” v Jakubanoch, jún, miestny festival; Stará Ľubovňa: Slávnosti Rusínov v skanzéne v Starej Ľubovni, júl, prezentácia rusínskej kultúry; Stará Ľubovňa: Slávnosti sv. Cyrila a Metóda v skanzéne v Starej Ľubovni, júl, prvý júlový týždeň, slávnosť začína staroslovienskou sv. Liturgiou v drevenom chráme v skanzéne; Jarabina: Poznávaj a uchovávaj tradície svojich predkov v Jarabine, august, koncom mesiaca; Kolačkov: Deň úcty k domovine – stretnutie rodákov v Kolačkove, august.



foto: A.Klimkowski

CULTIVATING THE TRADITION

Blooming Apple Tree Festival

The oldest event in the region; Łącko; the first days of May; parade; performances of regional bands; traditional cuisine.

Blooming Orchard Festival

Łososina Dolna; the Podhale Aeroclub airfield; the first days of May; folk feast; brass bands; air shows.

Rożnowskie Lake Days

Holiday series of events at Rożnowskie Lake; Gródek nad Dunajcem; games and activities; concerts.

The Bee-Keeper's Feast

Stróże, "Sądecki Bartnik" Apiary; performances of local bands; comedy sketch groups; apiarian shows; folk handicraft.

Summer in Dolina Kamionki (Kamionka Valley)

Kamionka Wielka; folk feast; performances; fair; games and activities; in July.

Children of the Mountains Festival

Nowy Sącz; international festival of children's folk ensembles; in July.

Festivals and other events in Slovakia

Many events take place in summer, most of them have a long tradition; both Slovak and foreign folklore groups perform; presentations of the Slovak, Rusyn, German and Gypsy folklore. The bands' repertoire is in several dialects: Rusyn, German, the dialect of the Górale (Highlanders), the dialect of the Šariš Region and of the Spiš Region. Periodic events and regional festivals: Kamienka: Festival folklóru Rusínov-Ukrajincov in Kamienka - June; first days of the month; Chmielnici: Dni nemeckej kultury in Chmielnici; June; at weekend, first days of June; Jakubany: Rusínske folklórne slávnosti „Na švatoho Jána“ in Jakubany; June; chamber feast; Stara Ľubovnia: Svia-

tok Rusínov v skanzene v Starej Ľubovni; July; a presentation of the Rusyn culture; Stará Ľubovňa: Slávnosti sv. Cyrila a Metoda v skanzene v Starej Ľubovni; the first week of July; begins with an Old Slavonic liturgy in a wooden church located in the ethnographic park; Jarabina: Poznávaj a uchovávaj tradície svojich predkov in Jarabina; the end of August; Kolačkov: Deň úcty k domovine – reunion of the countrymen in Kolačkov; August; Mały Lipnik: Rusínska vatra v Malom Lipníku; the first days of August.



fol. A.Klimkowski



fol. arch. Starostwa

Banderia konna Lachów Sąddeckich

GRUPY ETNICZNE

Lachy Sąddeckie

Cechą szczególną kultury Lachów jest jej przejściowy góralsko-krakowski charakter. Do elementów tradycyjnej kultury Lachów należy strój. Męski składał się z granatowego kaftana z fabrycznego sukna, zdobionego mosiężnymi guzami i haftem oraz spodni (tzw. błękiecie) z haftowaną sercówką i szerokim lampasem. Do tego bogato wyszywana koszula, szeroki pas, lub węższy sros, wysokie buty karbowane w kostce, czarny kapelusz z wąską kanią lub czerwona rogatywka z pawim piórem. W świątecznym stroju dziewczęcym, typowe były ciemne, aksamitne gorsety wyszywane koralikami w „witą” gałązkę, wzorzyste lub białe długie spódnice z haftem angielskim i fabryczne oraz kolorowe chusty naramienne. U kobiet zamężnych

- wełniane lub aksamitne, zdobione wizytki, spódnice i zapaski wełenkowe, a na uroczystości - kaftany z fałdami na biodrach (tzw. organkami), na głowach zaś chusty czepcowe z czerwonym haftem. W życiu Lachów, oprócz rolnictwa, duże znaczenie odgrywało rzemiosło. We wsiach pracowały warsztaty garncarskie, kołodziejские, stolarskie i bednarskie. Liczną grupę stanowili też szewcy, kowale, tkacze, rymarze, krawcy i kuźnierze.



Stolicą Lachów Sąddeckich jest Podegrodzie – jedna z najstarszych miejscowości w Małopolsce. Mieściła się tu najstarsza i największa parafia, powołana za panowania Bolesława Chrobrego w 1014 roku.

Pogórzanie

W kształtowaniu się kultury Pogórzan, istotną rolę odegrały wpływy polskich grup ościennych oraz sąsiadujących narodów zakarpackich, głównie Słowaków i Węgrów, wynikające z ożywionych długoletnich kontaktów. Strój grupy łączy więc elementy ubiorów góralskich (wełniane białe spodnie, kierpce) z ubiorem typowo nizinnym (biała męska płótnianka, włóczkowa czapka magierka). Mężczyźni nosili długie, wypuszczane na wierzch koszule spięte rzemiennym paskiem, białe spodnie i sukienne kamizele zapinane na dwa rzędy blaszanych guzików. Kobiety – białe koszule marszczone przy szyi, spódnice ozdobione dołem zębami i bogatym haftem, na to nakładały białą zapaskę. Całość stroju uzupełniał gorset. U Pogórzan na dużą skalę rozwinięto się tkactwo płócienne i sukienne, hafciarstwo oraz koronkarstwo.



foto. arch. Starostwa

Lachy Sądeckie

Grupę etnograficzną Pogórzanie wyodrębniono dla celów klasyfikacji dopiero po II wojnie światowej. Wcześniej posługiwano się terminem „Głuchoniemcy” dla enklaw Pogórze. Początkowo była to grupa wielonarodowa z elementami polskimi, ruskimi, wołosko-ruskimi i niemieckimi, która później została całkowicie spolonizowana. Swym zasięgiem obejmowali oni tereny od Lachów Sądeckich aż po Sanok.

Górale sądeckcy

Dzielią się na Górali Łącko-Kamienickich, Ryterskich i Piwniczańskich. Podstawą tradycyjnej gospodarki Górali Łąckich było rolnictwo i sadownictwo (głównie jabłka i śliwy – region słynie z produkcji śliwowicy). W przeszłości Łącko było też prężnym

ośrodkiem kuśnierskim. Natomiast Górale Rytersko-Piwniczańscy (zwani czarnymi) zajmowali się rolnictwem i hodowlą bydła na śródleśnych polanach, w odległej przeszłości także spławem drewna oraz jego handlem i wyrobem gontów. Góralski strój męski składał się z białej, haftowanej koszuli spiętej na piersiach spinką, niebieskiej kamizelki, wełnianych spodni zdobionych wyszyciami – białymi u Łąckich, brązowymi u Piwniczańskich – haftowanej gurmiany – białej lub brązowej. Do tego zakładali kierpce i czarny kapelusz. Ubiór kobiety stanowiły: biała, haftowana koszula, dwie spódnice białe i kolorowa na wierzch. Dziewczęta nosiły czarny, zdobiony koralikami i haftem gorset, a mężatki haftowane wizytki, w zimie grubsze kaptanki. Głowe mężatek stroił czepiec, szyję sznur naturalnych koralików, plecy ochraniała złożona na krzyż chusta.

Łemkowie

Jest to grupa górali ruskich ukształtowana w wyniku nałożenia XVI-wiecznego osadnictwa rusko-wołoskiego na miejscową ludność polską. Zachowali odrębną tożsamość opartą na wyznaniu (greckokatolickim lub prawosławnym) oraz na mowie – zbliżonej do języka ukraińskiego. Strój męski składał się z krótkiej lnianej koszuli, płóciennych spodni (zimą wełnianych) i niebieskiej kamizelki. Najbardziej oryginalną częścią stroju była czucha – płaszcz z brązowego sukna narzucony na ramiona, ze zszytymi rękawami. Kobiety nosiły lniane koszule wyszywane ścięciem krzyżykowym, spódnice z fabrycznego płótna w ręcznie drukowane wzory, do tego czarne aksamitne gorsety. Łemkowie zajmowali się rolnictwem



Pierwotnie sami Łemkowie nazywali siebie Rusnakami. Nazwa „Łemko” pojawiła się dopiero w początkach XIX wieku i pochodziła od charakterystycznego dla ich języka słowa „łem” (tylko). Najpierw używali jej tylko ich sąsiedzi – Bojkowie, lecz wkrótce szeroko się przyjęła. Jeden z dawnych badaczy określał Łemków również mianem „Czuchońców”.

i hodowlą owiec oraz rzemiosłem. Słynęli z obróbki kamienia (ośrodek kamieniarski w Bartnem), wytwarzali łyżki i wrzeciona. Byli także bardzo dobrze znani – aż po Łotwę i Siedmiogród! – z wyrobu i handlu dziegiem oraz mazią drzewną.

Korowód łemkowski



fol. A.Klimkowski



Rusini

Etnograficznie większość ruskich górali, zamieszkujących obecnie Polskę i wschodnią Słowację, należy do grupy łemkowskiej, przy czym - przezwiskowa początkowo - nazwa „Łemko” przyjęła się jako samookreślenie etniczne jedynie po północnej stronie granicy. Na południu (po słowackiej stronie) w powszechnym użyciu pozostaje tradycyjna nazwa „Rusin” bądź „Rusnak”, którą dawniej posługiwali się również polscy Łemkowie. Aż do końca I wojny światowej Karpaty nie stanowiły istotnej bariery kulturowej. Rusinów, osiadłych po obu stronach gór, łączyły silne związki gospodarcze. Bogate miasta wschodniosłowackie - Koszyce, Bardejów, Preszów - były centrami, które przyciągały Łemków z północy znacznie bardziej niż bliższe, ale zdecydowanie uboższe, ośrodki polskie. W języku, obyczajowości, kulturze materialnej północnych i południowych Łemków widoczne są również silne wpływy słowackie. Od Słowaków i Polaków Rusini odróżniali się - najpierw jako wyznawcy prawosławia, a od XVII wieku grekokatolicy - wschodnim obrządkiem kościelnym. Religia była głównym spoiwem, łączącym tę grupę z tradycją kulturową Rusi, czynnikiem umożliwiającym zachowanie odrębnej tożsamości wschodniosłowiańskiej. Obecnie Rusinami nazywani są jedynie mieszkańcy Słowacji. W Polsce utrwaliła się nazwa Łemkowie.



Według jednej z koncepcji słowa: „Rusini”, „Ruś” oraz „ruski” pochodzą najprawdopodobniej od ugrofińskiego wyrazu Ruotsi, które znaczy „wojownik, mieszkaniec po-brzeża”. Finowie do dzisiaj nazywają tak Szwedów, od których nazwę tę mogli przejąć.



foto. arch. Lubowñajskiego Muzeum

Za słowacką granicą

Górny Spisz z miastem Stara Lubovnia jest regionem, w którym przez stulecia osiedlały się różne grupy narodowościowe. Obok Słowaków mieszkają tu również Niemcy Spiscy, Rusini, Górale, Żydzi oraz Romowie. Przenikanie kultur, widoczne wpływy tradycji z południa, wschodu, zachodu i północy spowodowały powstanie specyficznej dla tego terenu bogatej mieszanki kulturowej. Główne grupy etniczne stanowią Słowacy, Rusini oraz Górale, mniej licznie reprezentowani są Niemcy i Romowie. Typowo niemiecka jest jedynie miejscowość Chmelnica. Tradycje większości grup narodowościowych mieszały się w ciągu stuleci i tworzyły pewną wspólnotę regionalną. Wyjątkiem są Romowie, którzy pojawili się na Spiszu już w XV wieku. W tym przypadku, ze względu na specyficzną hermetyczność i oryginalność tradycji i obyczajów, przenikanie kultur było znacznie mniejsze.



fot. arch. Zespołu „Dolina Popradu”

ZESPOŁY REGIONALNE

Dolina Popradu

Zespół regionalny „Dolina Popradu” działa w Piwnicznej, kultywuje folklor górali nadpopradzkich. Jako że w Piwnicznej wszystko, co ważne ma w swej nazwie słowo Poprad, to i zespół regionalny mieć musiał. Dlatego właśnie zrodziła się Dolina Popradu. W latach 60-tych XX wieku grupa nauczycieli piwniczańskich starała się wydobyć z ludzkiej pamięci zwyczaje, tańce i pieśni regionu. W 1965 r. udało się i tak powstał zespół.

Stroje

„Dolina Popradu” prezentuje folklor górali nadpopradzkich, zwanych czarnymi góralami, bo ich gunie i hołóśnie (elementy stroju) mają ciemną barwę. **Strój męski** uzupełniają: biała koszula, czarna lub ciemnoniebieska kamizelka, pas skórzany wybijany ćwiekami, kierpce z długimi nawłokami i ka-

pelusz. **Strój kobiecy** to obcisłe kaftaniki (katanki) uszyte z cienkiej jednokolorowej wełny lub kwiecistego perkalu, biała bluzka, korale, chustka „tybetowa” w kwiaty, szeroka i długa spódnica z „drukowanego” materiału tzw. „błakiciora” czy „farbanica” lub jednobarwna obszyta tasiemką u dołu. Na spódnicę nakładano zapaski białe albo kolorowe, a na nogi oczywiście kierpce.

Repertuar

Na repertuar zespołu składają się pieśni o nucie tęsknej, śpiewane przy pasieniu bydła czy owiec, pieśni rytmiczne do tańca, żartobliwe przyśpiewki śpiewane w karczmie, na weselu czy „muzyce”. Tańce najczęściej są zespołowe, jak: paw, pijowecka, hanok, błasiok, polka bez stołek, madziar, obyrtany, koński, ale również inicjowane lub w całości wykonywane



Od 1965 roku przez zespół przeszło ok. 400 osób, tu skojarzyło się aż 16 par małżeńskich.

przez pojedyncze pary, jak np.: zmiatany, śtajerek, polka na ławie. Prezentowane są także zabawy zręcznościowe chłopców: kocury, dupek, łomanie na ręce i in. „Dolina Popradu” wykonuje również specjalne programy: „Na holi”, „Pożegnanie rekrutów”, „Muzyka po koście”, „Wilija u cornyk góroli” i program kolędniczy oraz „Wesele piwniczańskie”.

Nagrody

W kolekcji nagród zespołu znalazły się kilkakrotnie „Złote serca” z Festiwalu Górali Polskich w Żywcu (1988, 1995), „Srebrna ciupaga” z Międzynarodowego Festiwalu Folkloru Ziem Górskich Zakopanem (1995), „Brazowa ciupaga” (1988),

I miejsce w Przeglądzie Dorobku Kulturalnego Wsi „Przytoczna 87”, Brązowe serca żywieckie, nagroda za uratowanie stroju czarnych górali w Żywcu, puchary „Jesieni Tatrzańskiej”, II nagroda w Konkursie Tańca Ludowego w Rzeszowie, II nagroda w Konkursie Obrzędów weselnych „Kadzi-dło 2002” i wiele innych.

Zespół wielokrotnie nagrywał swoje utwory dla Polskiego Radia (I program oraz Radio Kraków), a także dla telewizji, m.in. w cyklu „Obrzędy i zwyczaje” film „Pożegnanie rekrutów” (1986) i obraz krótkometrażowy „Tryptyk sądecki” (1971). Grupa nagrała kilka płyt, które ukazały się w ramach Fonoteki Powiatu Nowosądeckiego finansowanej przez Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu.



e-mail: rzdolinalopradu@gmail.com
www.dolina-popradu.pl



fot. arch. Zespołu „Dolina Popradu”

Górale Łąccy

W latach 1931/32 istniała w rejonie Łącka grupa ludowych grajków, ale nie był to zespół w ścisłym rozumieniu. Na jej repertuar składały się gawędy o regionie podhalańskim, przyśpiewki z okolic Łącka, gadki oparte na motywach tetmajerowskich i podhalańskich oraz gra na instrumentach takich jak: skrzypce, harmonia i listek bluszczowy. Jednak zespół, jako grupa ludzi z programem artystycznym, składającym się z pieśni, muzyki i tańców ludowych regionu, powstał dopiero jesienią 1933 r. Próby odbywały się wieczorami w miejscowej szkole podstawowej. Wówczas został odtworzony taniec „Zbójnicki”, który figurami i sposobem wykonywania różnił się od swego wysokogórskiego odpowiednika. Wtedy również od najstarszych mieszkańców tego terenu zebrano obrzędy weselne (pytacka, oracje družbów i starostów, błogosławieństwo, ocepiny) i przygotowano „Wesele Łąckie”, które po raz pierwszy jako obrzęd odtworzono na „Święcie Gór” w Nowym Sączu w 1938 r. Było to widowisko regionalne z udziałem „Górali Łąckich” i Lachów z Podegrodzia. W latach 1939-43 zespół zawiesił działalność, a zreorganizowany został w 1946 r. Starano się odtworzyć program, zwłaszcza „Wesele Łąckie”. Zespół nagrał dwie płyty – w 1997 i 2007



fol. arch. Zespołu „Górale Łąccy”

roku w ramach Fonoteki Powiatu Nowosądeckiego finansowanej przez Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu. Jego repertuar tworzą kompozycje z rejonu górali łąckich różniące się od wykonywanych przez górali tatrzańskich.

Stroje

W swoich występach grupa prezentuje nie tylko muzykę i tańce regionu, ale także stroje. **Strój męski odświętny** to: sukienne, białe, zdobione haftami (węzeł rycerski, później zwany cyfrą) spodnie, zwane „sukniokami”, koszula biała, wpuszczona do spodni, długa, zdobiona skromnymi haftami, obecnie spinana na piersiach metalową spinką. Na nogach skórzane kierzpce, których rzemyki („nawłoki”) okręca się na wysokości kostki nogawek portek. W zimie buty z cholewami („kapce”). W lecie na koszulę wkłada się „siwą” kamizelkę, zdobioną haftami, a w zimie – podobny w kroju kożuszek zdobiony „oprymą” i aplikacjami. Okryciem wierzchnim jest najczęściej biała, czasem też brązowa, gurmiana (cucha),



fol. arch. Zespołu „Górale Łąccy”



fot. arch. Zespołu „Górale Łąccy”

zdobiona kolorowymi haftami. Odzienie zimowe to kożuch, dla bogatych obszerny sięgający do pół łydki, z szerokimi fałdami z tyłu. Biedniejsi mają kożuchy skromniejsze, bądź też zadowolają się jedynie gurbanami. Letnim okryciem głowy jest czarny filcowy kapelusz z okrągłą główką i szeroką kanią, a zimowym – baranie czapy. Strój uzupełnia opasujący biodra szeroki pas skórzany. Ubiór na co dzień to zdarty już ubiór od święta. Na **strój kobiecy odświętny** składa się: koszula z płótna lnianego (lepszego) lub konopnego (gorszego) – biała, długa do kolan. Bywają też koszule krótkie, szyte z wiejskiego płótna lnianego. Fartuch („falbaniorz”) szyty z białego płótna lnianego wiejskiej roboty, dół wycina się w zęby i zdobi ażurowym haftem, górą fartuchy są związane w troki. Fartuch trzeba mocno nakręcić. Zakłada się je na spódnice, które to początkowo miały kolor „siwy” i posiadały kółeczka czy paseczki (białe). Po I wojnie światowej zastąpiono je czerwonymi, brązowymi, burymi,

zielonymi i beżowymi w kwieciste wzory, szytymi z lekkich (krasych) materiałów wełnianych, zwanych tybetem. Zapaski, okrywające przody spódnic, szyte są w formie prostokąta lub kwadratu z płótna, do tyłu „zapasywane” (wiązane) za pomocą troków. Zapaskę szyje się z lnianego lub konopnego płótna wiejskiej roboty. Spełniała ona jeszcze ważną funkcję – zbierano do niej owoce, strąki grochu, kłosa zboża czy jaja z grzęd kurzych. Najbardziej charakterystyczny jest gorset z aksamitu, wyszywane blaszkami i paciorkami. **Męzkatki** noszą też „wizytki” - letnie, wyjściowe bluzki, szyte z tego samego materiału co spódnice i sięgające poniżej pasa lub do bioder. Ubiór wierzchni na chłodne dni to sukienne granatowe, zielone, rzadziej beżowe, kaftany. W zimie zaś proste, sięgające do pasa, bez rękawów i ozdób kożuszki ze skór baranich, wyprawianych domowym sposobem. Na głowę zakłada się czepiec lub chustę. Obuwie takie samo jak męskie. Dodatkowo do ubioru są czerwone korale. Liczba sznurów zależy do możliwości gospodyni. Ubiór na co dzień to zdarty już ubiór świąteczny.



e-mail: gorale@lacko.pl
www.gorale.lacko.pl



fot. arch. Zespołu „Górale Łąccy”



fot. arch. Zespołu „Podegrodzie”

Podegrodzie

Regionalny Zespół Pieśni i Tańca „Podegrodzie” istnieje od 1937 roku. Inicjatorem i organizatorem grupy byli miejscowi działacze. „Podegrodzie” jest kontynuatorem bogatych tradycji kultury ludowej regionu. W programach prezentuje zwyczaje, obrzędy, tańce, pieśni, melodie i gwarę ludową Lachów Sądeckich. Bogaty repertuar obejmuje m.in.: wesele podegrodzkie, „Wizowiny”, „Zielone Świątki”, „Dożynki” oraz wiązanekę tańców i pieśni tzw. „Grankę Podegrodzką”. Do najbardziej znanych tańców podegrodzkich należą: „krzyżak”, „sztajer”, „tramelka”, „surok” oraz walce i polki. Różnorodność ubioru z bogatą ornamentacją i barwnym haftem zachwyca pięknem. Z podegrodzkiego folkloru korzystają również inne amatorskie zespoły pieśni i tańca z regionu, a nawet „Mazowsze”. Zespół wielokrotnie koncertował poza granicami Polski, m.in. na Węgrzech, w Grecji,

na Słowacji, we Włoszech i Francji. Niemal corocznie prezentuje się na ogólnopolskim przeglądzie w Bukowinie Tatrzańskiej i zdobywa wiele nagród. Nagradzane są również indywidualne występy członków „Podegrodzia”. Za całokształt swej działalności zespół został odznaczony złotą odznaką „Zasłużony dla Ziemi Sądeckiej”. We wrześniu 2002 roku nagrał płytę, która ukazała się w ramach Fonoteki Powiatu Nowosądeckiego finansowanej przez Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu. Ukoronowaniem wspaniałej historii grupy i jej działalności było zaproszenie do zamku królewskiego w Warszawie, gdzie 4 października 2008 roku zespół odebrał nagrodę im. Oskara Kolberga „Za zasługi dla kultury ludowej”. Organizatorzy XXXVIII edycji Nagrody Kolbergowskiej docenili w ten sposób pracę i dorobek wielu pokoleń członków „Podegrodzia”.

Stroje

Ważnym elementem identyfikacji zespołów lachowskich jest ich ubiór. Strój Lachów Sądeckich (zwłaszcza męski) jest bardzo bogato zdobiony. Łączy w sobie elementy ubioru góralskiego i krakowskiego. Uznaje się go za jeden z najpiękniejszych w Polsce. We wsiach lachowskich noszony był powszechnie do czasów I wojny światowej jako wyraz demonstrowania polskości i przynależności do społeczności. Dłużej zachował się w miejscowościach szczególnie przywiązanych do tradycji Lachów, m.in. w Podegrodziu. **Strój męski** to: bogato zdobiony wielobarwnym haftem kaftan i spodnie, tzw. „błękiecie”, które szyto z granatowego sukna fabrycznego. Kaftan sięga kolan i oprócz haftu ozdobiony jest mosiężnymi guzikami i „chwaścikami” z włóczki, które umieszcza się z przodu i wokół talii. Spodnie są wyszywane wzdłuż przyporów tzw. „sercówkami”, charakterystycznymi dla Lachów, tj. ozdobami w kształcie serca. Koszule z białego płótna (kiedyś tylko samodzielnego) haftowane są na kołnierzyku, mankietach i gorsie haftem białym lub czerwonym dziurkowym (angielski). Z okazji uroczystości koszulę spina się tzw. „cioskiem” - ozdobą z usztywnionej, jedwabnej wstążki przystrojonej cekinami i haftem. Całość wzbogaca bogato zdobiony tłoczonym ornamentem szeroki pas skórzany typu góralskiego, nabijany mosiężnymi guzami i koluszkami. Strój uzupełniają „karbioki” - buty z wysokimi cholewami i dekoracyjnymi korbami nad kostką oraz przybrany wstążką filcowy kapelus z małym rondem. W lecie zamiast kaftana zakłada się kamizelkę granatową lub czarną, barwnie haftowaną z metalowymi guzikami. **Strój kobiecy** nie jest tak ozdobny jak męski. Na ubiór panny składała się biała płócienna koszula

z czerwonym lub białym haftem angielskim, ciemny aksamitny gorset wyszywany koralikami o stonowanych kolorach w kształcie kwiatonów o falistej łodyżce, fałdzista spódnica, szyta najczęściej z fabrycznego perkalu, batystu, organdy lub cienkiej wełenki, drukowana w drobne kwiatowe wzory. Typowy jest „rózowiak”, czyli spódnica z różowego perkalu w delikatny kwiecisty deseń, zdobiona dołem witym ornamentem z czarnego sznureczka, często w liście dębu. Szyje się też tzw. „fartuchy” - strojne spódnice z cienkiego białego płócienka haftowane na biało. **Strój męzatkki** jest nieco inny. Zamiast gorsetu kobiety zamężne noszą „wizytki” - katanki z długimi rękawami z wełenki aksamitu lub tkanin żakardowych wyszywane wielobarwnymi koralikami. Starsze panie zakładają najczęściej ciemne spódnice wełniane w jednym kolorze, które na przodzie zakrywają długie fałdziste zapaski dekorowane naszytymi z pasmanterii, koronek i wstążek. Z okazji uroczystości ubierają bogato zdobione haftem i naszytą pasmanterią kaftany z sukna czarnego, ciemnozielonego lub granatowego z „organkami”, czyli typowymi usztywnionymi fałdami sterzącymi wokół bioder oraz białe płóciennie chusty czepcowe zdobione czerwonym haftem łańcuszkowym o motywach kwiatowych. W inne dni nosi się rozmaite chustki wełniane zdobione ręcznie plecioną siateczką z nici i frędzlami, czyli „kaźmirówki” lub „atłasówki” z wzorzystego atłasu, albo „tybetki” z cienkiej wełenki w barwne kwiaty. Uzupełnieniem stroju kobiecego (panny i męzatkki) są sznury prawdziwych koralików, których liczba świadczy o zamożności właściciela.



e-mail: gokpod@interia.pl
www.gok-podegrodzie.net



fol. arch. Zespołu „Nawojowiaci”

Nawojowiaci

Zespół Regionalny „Nawojowiaci” działa od 1993 roku przy Gminnym Ośrodku Kultury w Nawojowej. Prezentuje tradycje regionalne Lachów sądeckich, których folklor muzyczny oraz bogate zdobnictwo strojów sytuuje wśród najatrakcyjniejszych regionów etnograficznych w Polsce. Zespół od początku postawił na wielopokoleniowy przekaz kultury. Wśród „Nawojowiaków” jest sporo tzw. nosicieli tradycyjnych wartości kultury, ale też młodzież, która dopiero w zespole poznaje to, co jest powodem dumy starszych.

Pomimo stosunkowo niezbyt długiego okresu działalności, zespół był wielokrotnie nagradzany za swoje programy muzyczno - taneczne, a przede wszystkim

za widowiska obyczajowe („Ocepiny”, „Po koledzie”, „Obigrowka”, „Jo se Nawojowiok”, „Herody”, „Z turoniem”, „Trzej Królowie”, „Jasełka”, „Muzyka po odpuście w Nawojowej”, „Na Bronisława w karczmie”). Jest m.in. laureatem Brązowej Ciupagi na Międzynarodowym Festiwalu Ziem Górskich w Zakopanem, Złoty Spinek na Ogólnopolskim Przeglądzie Grup Kolędniczych „Karnawał Góralski” w Bukowinie Tatrzańskiej, I miejsca na Ogólnopolskim Festiwalu Wiejskich Zespołów Artystycznych w Kielcach, Otrzymał wyróżnienie I stopnia na Ogólnopolskim Festiwalu Zespołów Regionalnych im. Michała Kosińskiego w Stalowej Woli, Złotą Maskę na Przepatrzowinach Teatrów Regionalnych Małopolski w Czarnym Dunajcu, nagrodę Ministra Kultury na Ogólnopolskim Sejmiku Teatrów Wiejskich w Tarnogrodzie oraz dwukrotnie Srebrne Serce Żywieckie na Festiwalu Górali Polskich w Żywcu. Zespół uczestniczył także w uroczystości Kanonizacji Św. Kingi w Starym Sączu i powitanium Ojca Św. Jana Pawła II na Ziemi Sądeckiej.

„Nawojowiaci” wydali płytę, która ukazała się w ramach Fonoteki Powiatu Nowosądeckiego finansowanej przez Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu.



e-mail: goknawojowa@interia.pl
www.nawojowiaci.pl



fol. arch. Zespołu „Nawojowiaci”

Jakubkowanie

Regionalny Zespół „Jakubkowanie” działa przy Urzędzie Gminy w Łososinie Dolnej. Początek jego funkcjonowania w obecnej formie datuje się na rok 1996. Grupa powstała dzięki inicjatywie i entuzjazmowi niewielkiej liczby osób - miłośników kulturowania rodzimego folkloru, kolędowania, zwyczajów, obrzędów, autentycznych pieśni i tańców regionu lachowskiego. „Jakubkowanie” postanowili ocalić tradycje, zwyczaje i obrzędy, melodie, tańce i przyśpiewki z miejscowości leżącej nad Dunajcem za górą Just.

Nazwa zespołu „Jakubkowanie” wywodzi się od Parafii Jakubkowiec istniejącej już w XIV wieku, a tworzącej centrum obecnej miejscowości Łososina Dolna. Administracyjnie wieś Jakubkowiec istniała do 1 stycznia 1970 roku, gdy zmieniono nazwę parafii na Łososina Dolna podczas ujednoczania nazewnictwa państwowego. Tym samym zniknęła wieś o nazwie Jakubkowiec, na terenie której znajdował się jedynie kościół, plebania i szkoła. Pozostałe zabudowania w okolicy to była już Łososina. Istotny wpływ na pierwsze osiągnięcia młodego zespołu miało bardzo duże zaangażowanie członków „Jakubkowan” i autentyzm repertuaru. Wszystko zostało wsparte fachową wiedzą etnograficzną. To zaowocowało zdobywaniem najwyższych laurów na przeglądach i festiwalach.



Gmina Łososina Dolna, z której wywodzą się „Jakubkowanie”, leży nieco na północ od centrum Lachów Sądeckich, jakim jest Podgrodzie, graniczy od wschodu z Lachami Limanowskimi, a na północ od niej rozciąga się kraina Krakowiaków. Grupa koncertowała także poza granicami Polski: w Prešovie oraz w Krivanach. „Jakubkowanie” strojem i repertuarem łączy się z pozostałymi grupami lachowskimi. Zespół wydał jedną płytę, która ukazała się w ramach Fonoteki Powiatu Nowosądeckiego finansowanej przez Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu.



e-mail: zespół@jakubkowanie.pl
www.jakubkowanie.pl
www.lososina.pl



foto. arch. Zespołu „Lipniczanie”

Lipniczanie

„Lipniczanie” należą do autentycznych grup folklorystycznych – podobnie jak i pozostałe zespoły ziemi sądeckiej. Początki grupy sięgają 1969 roku, gdy w Lipnicy odbyły się wiejskie dożynki, na których zagrali muzykanci mający utworzyć zespół. Debiut był udany i musiał zainteresować Lipniczan oraz miejscowe władze, bo już kilka miesięcy później na zebraniu mieszkańców wsi podjęto uchwałę o powstaniu zespołu, który miał działać przy miejscowej OSP. Oficjalna nazwa „Regionalny Zespół Lipniczanie” została przyjęta dopiero w 1975 r. „Lipniczanami” zainteresował się Wydział Kultury Powiatowej Rady Narodowej w Nowym Sączu, stamtąd przyszło pierwsze wsparcie na zakup instrumentów, strojów oraz facho-

wą pomoc instruktorską. Rozpoczęto również intensywne gromadzenie materiału etnograficznego dotyczącego Pogórza Sądeckiego oraz prace nad odtwarzaniem dawnego stroju. W 1974 r. „Lipniczanie” mieli już w repertuarze program „Obiegówka u Swatowskiego i sprzedanie różgi”. W 1975 r. zespół został laureatem „Brazowego Serca” na Ogólnopolskim Festiwalu Folkloru Górali Polskich w Żywcu. W 1976 roku „Lipniczanie” wzięli udział w III Konkursie „Praca w obrzędach i zwyczajach” w Rzeszowie z widowiskiem „Wyzwoliny kosiarza”, a Wytwórnia Filmów Oświatowych z Łodzi w tym samym roku na podstawie tego widowiska nakręciła film edukacyjny. Następne lata potwierdzały coraz wyższy poziom artystyczny zespołu, przynosiły kolejne



sukcesy i nagrody. Na szczególną uwagę zasługuje widowisko ukazujące zwyczaję kołędnicze regionu Pogórza - „Idą draby”. Trudna sytuacja kraju lat 80-tych stała się przyczyną kilkuletniego oficjalnego zawieszenia działalności grupy. W rzeczywistości jednak pracy z zespołem nie zaprzestano i w miejscowej szkole ćwiczone grę na instrumentach, tańce i śpiew. Instruktorzy zajmowali się przygotowaniem materiału do wydawnictwa „Folklor Górali i Pogórzan Ziemi Sądeckiej”. Mimo dużych trudności książka ta została wydana i stanowi ważne źródło informacji o tradycjach regionu. Okazją do oficjalnego wznowienia działalności zespołu był jubileusz 100-lecia OSP w Lipnicy Wielkiej

w 1985 r. Kolejne lata i nagrody tylko potwierdzały wysoki poziom „Lipniczan”. W 2006 roku w Domu Kultury w Lipnicy zespół nagrał pierwszą płytę „Obigrowka u Swatowskiego i inne melodie”. Kolejny krążek, tym razem z kołędami i pastorałkami, nosi tytuł „Po kołędzie”. W 2008 roku powstała trzecia płyta zawierająca melodie i piosenki znane i śpiewane od pokoleń na terenie Lipnicy Wielkiej. Płyty są częścią Fonoteki Powiatu Nowosądeckiego finansowanej przez Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu.



e-mail: biuro@lipniczanie.pl
www.lipniczanie.pl



fot. arch. Zespołu „Lipniczanie”



fol. arch. Zespołu „Kowalnia”

Kowalnia

Zespół „Kowalnia” powstał 28 stycznia 2000 r. przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach. Premierowy występ grupa miała podczas „Biesiady u Bartnika” w lipcu 2000 r. w Stróżach. Wówczas stroje grupa miała pożyczone od kolegów z innego zespołu z Łużnej. W początkowym okresie działalności „Kowalnia” występowała przy Gminnym Ośrodku Kultury w Grybowie. Najpierw zespół tworzyło grono bliskich krewnych i znajomych założycieli, później zaczął się rozrastać, przybywało młodzieży ze szkoły podstawowej i gimnazjum, a grupa prezentowała coraz wyższy poziom. Z czasem były nie tylko próby i występy w lokalnym środowisku, zaczęły się również pierwsze wyjazdy poza Stróże.

„Kowalnia” prezentuje folklor pogórzański. Stróże to specyficzna miejscowość leżąca na pograniczu Lachów Sądeckich i Pogórza Gorlickiego. Stąd folklor, jaki prezentuje zespół, jest niezwykle żywiołowy i melodyjny. Na tym terenie istnieje kilka dawnych charakterystycznych tańców, tańczonych krążeniem w miejscu, wykonanych na całej stopie, bardzo drygliwie. Są to: „strząska”, „kulawy”, „drąg”, „drobny”. „Kowalnia” ma w repertuarze takie tańce jak: „sztajerki”, „polkę w lewo”, „walczyka”, „chodzonego”, „suwca”, „furtoka”, „polkę bez nogę”, a „oberek” jest tańczony bardziej skocznie, choć z mniejszym rozmachem niż na terenach lasowiackich czy rzeszowskich. Folklor taneczny okolic Bobowej, Łużnej czy Stróż - prezentowany przez „Kowalnię” - odbiega w charakterze



fol. arch. Zespołu „Kowalnia”

ruchu od tańców pozostałych rejonów Pogórza. Prawie połowa tańców wykonywana jest w metrum trójdzielnym, a pozostałe, o metrum dwudzielnym, również wykonywane są w umiarkowanym tempie i z mniejszym rozmachem.

Zespół tańczy i śpiewa tylko kilkanaście lat. Brał udział w Festiwalu Folkloru Górali Polskich w Żywcu w roku 2003, skąd zakwalifikował się na XXXV Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziemi Górskich w Zakopanem, gdzie wystąpił razem z zagranicznymi zespołami i otrzymał wyróżnienie. „Kowalnia” wystąpiła również na XXI Ogólnopolskim Konkursie Tradycyjnego Tańca Ludowego w Rzeszowie w 2005 roku. Mimo krótkiego stażu zespół odnosi wiele sukcesów i przywozi liczne nagrody, co daje motywację do dal-

szej pracy. W 2006 roku kapela „Kowalni”, która wówczas nieco zmieniła skład, zdobyła jedno z pierwszych miejsc na XXIV Konkursie Muzyki, Instrumentalistów, Śpiewaków Ludowych i Druzbów Weselnych DRUZBACKA 2006 w Podegrodziu. Kolejny sukces przedstawił „Kowalni” odniósł w 47. Sabałowych Bajaniach, jakie odbyły się w 2013 roku w Bukowinie Tatrzańskiej. W konkursie instrumentalistów, kategorii dorośli, jury przyznało sześć równorzędnych pierwszych miejsc. Jedna z nagród trafiła do rąk grającego na heligonce muzyka ze Stróż.



e-mail: kowalnia@op.pl
www.kowalniafolklor.za.pl



fot. arch. Zespołu „Lubovňan”

Lubovňan ze Starej Lubovni

Zespół Lubovňan jest grupą folklorystyczną działającą przy liceum im. Teresy Vansovej w Starej Lubovni. Powstał w 1998 roku. W swojej pracy artystycznej przedstawia folklor wschodniej części rejonu Sariš, leżącego przy wschodniej granicy Słowacji regionu Zemplin i góralszczyzny. Największą część stanowią tańce i utwory z Sariša, którego częścią jest Stara Lubovnia. Oprócz tego grupa prezentuje również dorobek kultury cygańskiej. Ciekawostką jest znajdujący się w repertuarze zespołu nowoczesny taniec z elementami folkloru do muzyki „La Camisa Negra”. W swoim dorobku grupa ma występy na terenie Słowacji i poza jej granicami: w Polsce, Czechach, we Włoszech, w Rumunii, we Francji, w Portugalii, Holandii i na Ukrainie. Występuje również na różnorodnych imprezach wydarzeniach

w rejonie Starej Lubovni i najbliższych okolicach. Lubovňan prezentował się też na festiwalach folklorystycznych: Zamagurské Festival, Festiwal Rusinów w Kamience, w Ždiar, w Chmelnici. Pierwotnie zespół występował w pożyczonych kostiumach i liczył zaledwie 15 dziewcząt. Towarzyszył im akordeon. Później dołączyło do nich kilku chłopców i nowy akordeonista. W składzie mieszanym grupa zadebiutowała tańcem góralskim o nazwie „Owca”. To był pierwszy folklorystyczny taniec parami, z którym Lubovňan zaprezentował się publiczności. Obecnie podstawowa grupa liczy ponad 50 osób, towarzyszy jej kapela ludowa. Nazwa zespołu pochodzi od nazwy miasta – Stara Lubovnia.



e-mail: admin@fslubovnan.sk
www.fslubovnan.sk



Barvinok z Kamienky

Śpiewaczo-taneczny zespół folklorystyczny Barvinok z Kamienki został założony w 1952 roku przez nauczyciela miejscowej szkoły podstawowej. W pierwszych latach składał się przede wszystkim z uczniów tej placówki, a później z pracowników miejscowej spółdzielni rolniczej. Przez pierwszą dekadę istnienia grupa dała 90 koncertów na różnego rodzaju festiwalach i przeglądach. Później przyszły również występy zagraniczne. Zespół rozrastał się i wzbogacał repertuar – miał w nim już 34 tańce i 267 pieśni z rejonu Kamienki. Od początku bowiem Barvinok jest związany przede wszystkim z tradycjami i dziedzictwem kulturowym miejscowości, z której się wywodzi. W swoim repertuarze prezentuje zwyczaje i tradycje wsi Kamienka oraz mieszkającym w tym terenie Rusinów. W dorobku Barvinoka są piosenki, tańce, elementy tradycyjnej obrzędowości i obyczajów oraz utwory religijne. Grupę tworzą mieszkańcy – wolontariusze

wywodzący się z Kamienki. Stawiają przed sobą zadanie propagowania i przekazywania kolejnym pokoleniom tradycji przodków. Jest to zespół niestylizowany, opierający się na autentycznej twórczości ludowej z rejonu Kamienki. Barvinok składa się z 52 osób. Dzieli się na trzy części: wokalną grupę kobiecą tworzoną przez 15 pań; męską grupę wokalną – 14 panów; tancerzy – 19 osób i kapeli. Orkiestra to 5 mandolin i harmonijka.

Zespół przechodził różne koleje losu. W 2004 roku został poważnie odmłodzony, była to naturalna zmiana pokoleniowa. Jego repertuar nadal koncentruje się na obyczajach i tradycjach wsi Kamienka oraz folklorze Rusinów mieszkających w tym rejonie. Poza tym grupa prowadzi aktywną promocję dziedzictwa kulturowego swojej wsi.



e-mail: martin.karas@barvinok.sk

e-mail: mato.karas@gmail.com

www.barvinok.sk



fot. arch. Zespołu „Barvinok”



foto. M. Petrilák

Polana z Jarabiny

W 1978 roku, podczas obchodów setnej rocznicy ochotniczej straży pożarnej w Jarabynie zrodził się pomysł, by uczcić śpiewem lokalną uroczystość. Rok później do 15 śpiewających kobiet rok dołączyła młodzieżowa grupa taneczna. Całością kierował nauczyciel miejscowej szkoły podstawowej. Na repertuar składały się pieśni ludowe z okolicy. Tak zrodził się zespół folklorystyczny, który swą nazwę wzięł od jarabińskiej spółdzielni rolnej „Polana”. Zespół kultywuje i promuje rodzime tradycje, obyczaje i tańce. Występuje podczas ważnych wydarzeń lokalnych i ogólnokrajowych. Ma w dorobku również koncerty zagraniczne. Przy wykonywaniu utworów chóralnych, wywodzących się z regionalnej obrzędowości i ukazujących lokalne obyczaje, pieśni są

wykonywane w trójgłosie typowym dla Rusinów mieszkających w miejscowościach nieopodal Tatr. Grupa „Polana” była oklaskiwana przez publiczność na festiwalach na terenie Słowacji: Legnava w Svidńku, w Czerwonym Klasztorze, Michalovcach, Koszycach, Raslavicach, Humennem, Ves, Zilinie, Nitrze, Telgárcie, Martinie, Bratysławie i Zvoleniu. Podziwiała ją również publiczność zagraniczna w Czechach (Ołomuniec, Praga), na Ukrainie, w Polsce (Muszyna, Piwniczna, Nowy Sącz, Skrudzina, Warszawa, Kraków) i Portugalii (Lizbona). Na zaproszenie emigrantów z Jarabiny występowała również w USA. W 1999 r. przy współpracy Słowackiego Radia „Polana” wydała płytę pt „Korčene, Korčene”.



e-mail: obecjarabina@stonline.sk
www.obecjarabina.sk



Marmon z Chmelnicy

Zespół folklorystyczny Marmon działa w miejscowości Chmelnica ma wieloletnią tradycję. Jako jedyny w regionie Spiš prezentuje i stara się ocalić od zapomnienia tradycje i zwyczaje mniejszości niemieckiej, zamieszkującej niegdyś licznie te obszary. Zespół w swoim repertuarze koncentruje się na autentycznej muzyce ludowej, śpiewie, tańcach, grach, obyczajach i tradycjach wsi Chmelnica. W dorobku ma także prezentacje niemieckich piosenek i tańców regionu Spiša.

Grupa ma długą tradycję. Jej nazwa pochodzi od nazwy wzgórza Marmon wznoszącego się w pobliżu wsi Chmelnica nieopodal zamku w Starej Lubovni. W tym rejonie w XVI w. wydobywano czerwony wapień, który mocno przypomina skały z czerwonego marmuru. To właśnie podobieństwo do marmuru dało nazwę

szczytowi góry, a później zespołowi ludowemu. Wprawdzie wydobywania kamienia w późniejszych stuleciach nie odnowiono, ale słowo zostało.

Marmon miał również przerwy w swej działalności. Jednak od 1989 roku istnieje i koncertuje nieprzerwanie. Odrodził się dzięki miejscowemu entuzjastom kultury regionalnej.

Do największych osiągnięć grupy można zaliczyć udział w festiwalu ludowym w Vychodnej w 1972 r., w którym to grupa przedstawiła obrzęd ślubu z Chmielnicy. Program był w języku niemieckim z zachowanym tamtejszym dialektem. Marmon koncertował w różnych regionach Słowacji, w Niemczech, Czechach, Austrii, Polsce, na Węgrzech i w Rumunii.



e-mail: katkakrafcikova@azet.sk
www.chmelnica.sk



fot. arch. Zespołu „Marmon”



fot. arch. Zespołu „Vrchovina”

Tancerki z Vrchoviny

Vrchovina ze Starej Lubovni

Zespół folklorystyczny Vrchovina, to stosunkowo młoda grupa. Powstał z inicjatywy kilku młodych ludzi, dla których folklor jest sposobem na życie. Oficjalnie grupa rozpoczęła działalność w sierpniu 2009 roku. Dzięki wsparciu wielu życzliwych osób pierwsze próby możliwe były już we wrześniu w salach Centrum Wolnego Czasu w Starej Lubovni. Zespół w swoim repertuarze koncentruje się na autentycznej muzyce ludowej, śpiewie, tańcach, grach, obyczajach i tradycjach góralszczyzny z okolic Starej Lubovni. Ma w swoim repertuarze m.in. tańce z Jakuban, Kamienky, taniec z łyżkami, a także prezentację obrzędów związanych z góralskim weselem połączonych z góralskimi tańcami. Grupa oferuje także prezentacje tra-

dycyjnych obrzędów na weselach, jak np. oczepiny. Zespół zapraszany jest często do uświetnienia uroczystości rodzinnych czy też imprez organizowanych przez różne korporacje. Ponad 25 młodych ludzi występujących w zespole wchodzi w skład grupy tanecznej, śpiewaczej oraz kapeli regionalnej. Zespół nie koncentruje się jedynie na muzyce i tańcu – pielęgnuje również ludową poezję i gawędy. Członkowie Vrchoviny nieustannie poszukują nowych materiałów, opracowują je i prezentują na scenie. Znaczącym elementem w pracy zespołu jest kultywowanie i rozwijanie tradycji sztuki ludowej zwłaszcza piękna strojów regionalnych.



e-mail: fs.vrchovina@gmail.com
www.fsvrchovina.he.sk

Plavčanka z Plavča

„Plavčanka” powstała w 1979 roku. Zespół został założony przez nauczycielkę miejscowej szkoły. Swoją repertuar grupa oparła o lokalne obyczaje, pieśni i tańce. Zaczęła występować na różnych festiwalach folklorystycznych w regionie, a także w Polsce. Zespół m.in. zwyciężył w konkursie regionalnym w Koszycach. Sukcesy nie spotęgowały jednak zainteresowania grupą wśród mieszkańców Plavča. Po 1987 roku chęć uczestnictwa w pracy zespołu znacznie opadła. Z miejscowości wyprowadzili się również animatorzy grupy. To spowodowało, że „Plavčanka” wróciła do „korzeni” czyli do miejscowej szkoły podstawowej i znów stała się szkolnym zespołem prezentującym folklor i obyczaje rodzimej wsi.



e-mail: zsplavec@centrum.sk

ETNICKÉ SKUPINY

Lachy Sadeckie

Miešaná Skupina z regiónu krakovského a goralov, skupina roľnícko – remeselná, hlavné mesto je Podegrodzie, osobité kostýmy, tradície a hudba.

Skupina Pogórzanie

Skupina na východ do Lachow, vplyvy slovenské a maďarské, rozvinuté tkáčstvo, čipkárstvo a ľudové remeslá, osobité kostýmy, tradície a hudba.

Sadeckí gorali

Osobité skupiny: lacko- kamienicka, rytersko-piwniczańska; skupina łącka, roľníctvo, sadovníctvo, v minulosti kožušníctvo, tzv. bieli gorali (podľa farby oblečenia), Skupina rytersko-piwniczańska (čierni gorali), poľnohospodárstvo a roľníctvo, obchod s drevom, výroba šindľov, obidve skupiny majú osobité oblečenie, tradície a hudbu.

Lemkovia

Ruskí gorali, osobitá identita a jazyk, viero- vyznanie gréckokatolícke alebo pravoslávne, spracovanie kameňa, výroba lyžíc, obchod s dechtom, väčšina ich bola vysídlená po II. svetovej vojne, osobité odevy, tradície a hudba.

Rusini

Z etnografického hľadiska väčšina ich patrí do skupiny lemkovskej, na poľskej strane sú nazývaní Lemkami a na slovenskej Rusínmi.

Etnické skupiny na Slovensku

Horný Spiš, to je územie osídlené Slovákmi, Nemcami, Spišskými Rusínmi, Goralami, Židmi a Rómami, hlavné etnické skupiny sú Slováci, Rusíni a Gorali, v menšej miere Nemci a tiež Rómovia. Tradície väčšiny skupín sa už premiešali a vytvorili regionálne spoločenstvá.

ETHNIC GROUPS

The Lachy of the Nowy Sącz Region

A group between the region of Kraków and the highlanders; a group of agriculture and craft; the capital - Podegrodzie; distinct clothing, traditions and music.

The Pogórzanie

A group living to the east of the Lachy; influenced by Slovakia and Hungary; developed weaving, lace making and handicraft; distinct clothing, traditions and music.

The highlanders of the Nowy Sącz Region

Two distinct groups: highlanders of Łącko and Kamienica, highlanders of Rytro and Piwniczna; highlanders of Łącko: farming, fruit-growing, formerly furriers, so-called white highlanders (from the colour of the clothing); highlanders of Rytro and Piwniczna (the black highlanders): farming, breeding, the floating of timber, shingle-making; both groups have distinct clothing, traditions and music.

The Lemkos

The highlanders of the Eastern-Slavic territories; distinct identity and language; Greek Catholic Church or Orthodox Church; gem cutting; spoon-making; the trade of wood tar; the majority displaced after the Second World War; distinct clothing, traditions and music.

The Rusyns

Ethnographically, the majority belongs to the group of Lemkos; called Lemkos on the Polish side of the border, Rusyns on the Slovakian side.

Ethnic groups in Slovakia

Górny (Upper) Spiš is the settlement region of the Slovaks, the Germans of Spiš, the Rusyns, the Górale (Highlanders), the Jews and the Gypsies; the main ethnic groups are the Slovaks, the Rusyns and the Górale whereas the Germans and the Gypsies are less numerous. The traditions of most of these groups mixed and created the regional union.

FOLKLÓRNE SÚBORY

Regionálna skupina Dolina Popradu - pracuje v Piwnicznej, prezentuje autentický folklór nadpoľradských goralov – tzv. čiernych goralov. Pracujú od roku 1965, získali množstvo ocenení a nahrali niekoľko albumov. Autenticnosť skupiny sa prejavuje v kompozíciách, tancoch, krojoch a prezentovateľných programoch.

Regionálna skupina Górale Łąccy - prezentuje autentický folklór tzv. bielych goralov z regiónu Łącka, ktorý je odlišný od podhalanského. Vznikol v roku 1933. Legendou skupiny je huslista František Kurzeja, ktorý hral v kapele viac ako pol storočia.

Regionálna skupina Pogodorzdie - prezentuje autentický folklór sadeckých lachov. Funguje od roku 1937. Vo svojom repertoári má tance, spevy a veľa programov, ktoré prezentujú tradície lachovského regiónu. Centrom regiónu je usadlosť Pogodorzdie.

Regionálna skupina Nawojowiaci - pracuje od roku 1993 a prezentuje autentický folklór sadeckých lachov. Vo svojom repertoári má hudobno-tanečné programy a ukážky tradícií. Získali veľa ocenení a vyznamenaní.

Regionálna skupina Jakubkowanie - pracuje od roku 1996. Prezentuje folklór sadeckých lachov. Názov skupiny je odvodený od už neexistujúcej obce Jakubkowie. Krojmi a repertoárom sa podobá ostatným lachovským skupinám.

Regionálna skupina Lipniczanie - patria do skupiny autentických folklórnych súborov, prezentujú goralský folklór. Vznikli v roku 1969. V repertoári majú hudbu, spev a ukážky kultúry z regiónu Lipnicy Wielkiej. Nahrali tri albumy s ľudovou tvorbou.

Regionálna skupina Kowalnia - vznikla v roku 2000, prezentuje autentický folklór Pogórza – región Stróż, Bobowej a Lužnej, kde sú zjavné vplyvy susedných sadeckých lachov. V repertoári má unikátne tance a hudbu.

Folklórny súbor Lubovnían - súbor pri Gymnázii Terézie Vansovej v Starej Lubovni je umeleckým telesom s 15-ročnou tradíciou. Vo svojej práci reprezentuje ľudovú kultúru východoslovenských regiónov zo šarišskej, zemplínskej a goralskej oblasti. Okrem toho súbor prezentuje tradície kultúrneho dedičstva Rómov. Zaujímave je, že skupina pripravila moderný tanec s prvkami folklóru - hudba „La

Camisa Negra“. V súčasnosti v základnej zostave je vyše 50 členov a sprevádza ho ľudová hudba.

Spevákovo-tanečný súbor Barvinok z Kamienky - založil učiteľ a riaditeľ Základnej školy v Kamienke. V tomto súbore najprv účinkovali žiaci tunajšej základnej školy a neskôr zamestanci jednotného roľníckeho družstva z tunajšej obce. Barvinok sa zameriava na zachovávanie a prezentáciu zvykov a tradícií obce Kamienka a rusínskej národnostnej menšiny v podobe piesní, tancov, zvykoslovných pásiem a cirkevných spevov. V súbore pôsobí 52 členov v troch zložkách.

Súbor Poľana z Jarabiny - vznikol v roku 1978 ako ženská spevácka skupina. O rok neskôr sa táto skupina rozšírila o tanečnú o tanečnú a hudobnú zložku. Súbor Poľana sa zameriava na prezentáciu tradičnej ľudovej kultúry obce Jarabina. Skupina bola pomenovaná podľa názvu Jednotného roľníckeho družstva - Poľana Jarabina. Skupina šíri jarabinské piesne, zvyky obyčaje, tradície a tance. Pri speve trávnic (horových špivanok) sa vyskytuje autentický trojhlas typický pre rusínske obyvateľstvo podtatranských pohorských oblastí.

Folklórny súbor Marmon z Chmeľnice - ako jediný na Spiši je nositeľom autentickej kultúry nemeckej menšiny. Zameriava sa na umelecké stvárňovanie ľudovej hudby, spevu, tanca, hier, zvykov a tradícií z obce Chmeľnica, ale aj prezentáciu piesní nemeckých, slovenských a tancov z regiónu Spiš. Názov súboru je odvodený od pomenovania vrchu Marmon v blízkosti obce Chmeľnica a zároveň Ľubovnianskeho hradu, kde sa v 16. storočí ťažil červený vápenec, pripomínajúci červený mramor.

Vrchovina - je pomerne mladý. Vznikol v roku 2009 z iniciatívy mladých ľudí, ktorí si svoj život bez folklóru nevedia ani predstaviť. Súbor sa vo svojej činnosti zameriava na pestovanie a sústavný rozvoj ľudového umenia v ľudovom speve, hudbe a tanci, v ľudových hrách a zvykoch predovšetkým z oblasti svojho sídla. V súbore pôsobí viac ako 25 členov v troch zložkách: tanečnej, speváckej a ľudovej hudbe.

Plavčanka z Plavča

Súbor Plavčanka vznikol v roku 1979. Svoj program orientoval na tunajšie obyčaje a tance. Tento súbor vystupoval nie len v obci, ale aj v rámci okresu a niekoľko krát v Poľsku.

REGIONAL FOLK BANDS

Regional Band Dolina Popradu - is a band whose area of activity is Piwniczna. It presents the genuine folklore of the mountaineers living on the lands at the Poprad River – black mountaineers. The group has been active since 1965; it has won many awards and has released several records. The band's authenticity can be observed in musical pieces, dances, costumes and presented programmes.

Regional Band Górale of Łącko - presents the genuine folklore of the white mountaineers from the region of Łącko, different from that of the Podhale. The band was formed in 1933. The group's legend is a violinist Franciszek Kurzeja who has played in the band for over half of the century.

Regional Band Podegrodzie - presents the genuine folklore of Lachy of the Nowy Sącz Region. It has performed since 1937. Its repertoire includes dances, folk songs and programmes presenting the traditions of the Lachy Region whose capital is Podegrodzie.

Regional Band Nowojowiaczy - has performed since 1993. It presents genuine folklore of the Lachy of the Nowy Sącz Region. Its repertoire includes music and dance programmes and spectacles related to customs. The band has won many awards and distinctions.

Regional Band Jakubkowanie - has performed since 1996. It presents the folklore of the Lachy of the Nowy Sącz Region. Its name derives from the village by the name of Jakubkowice which no longer exists. The band is similar in costume and repertoire with other groups of the Lachy.

Regional Band Lipniczanie - is one of the genuine folklore groups. It presents the folklore of the Pogórze Region. The band was formed in 1969. Its repertoire includes the music, songs and spectacles from the region of Lipnica Wielka. The band released three records with folk pieces.

Regional Band Kowalnia - was formed in 2000, it presents genuine folklore of Pogórze – the areas of Stróże, Bobowa and Łużna where the influence of the neighbours – Lachy of the Nowy Sącz Region - can be observed. The group's repertoire includes unique dances and music.

Lubovňan from Stará Ľubovňa - is a folkloric group cooperating with the secondary grammar school in

Stará Ľubovňa. The band presents the folklore of the eastern part of the Sariaš region, the Zemplin region and of the mountaineers' culture. It also shows elements of the Gypsies' culture. Its repertoire includes a modern dance with folk elements performed to the music of "La Camisa Negra".

Barvinok from Kamienka - song and dance band Barvinok was established by a local primary school teacher. During the first years of its existence, the members of the band were primarily the pupils of the school. Later, workers of the local agricultural cooperative constituted the majority. The band presents dances, songs, customs and traditions of the Kamienka region and of the Rusyns living in this area.

Połana from Jarabina - the band has performed since 1978, at first as a female vocal group, later dancers and music became part of the band. The repertoire includes folk songs from the surroundings of Jarabina. The group cultivates and promotes indigenous traditions, customs and dances. The choir songs that have their origin in rituals of the region and show local customs are performed as three voices in a way typical of the Rusyns living in the area close to the Tatras.

Marmon from Chmelnica - Chmelnica is a place of the activity of the Marmon band being the only group in the Spiš region that presents the traditions and customs of the German minority. The main elements of the band's repertoire are authentic folk music, songs, dances, games, customs and traditions of the Chmelnica village. The name of the group derives from the Marmon hill situated in the vicinity of the Chmelnica village.

Vrchovina from Stará Ľubovňa - folk band is relatively young. It was established in 2009 by young people for whom folklore is a way of life. The group cultivates and develop folk art: singing, music, dances, games and folk customs, especially in the vicinity of its seat. The group has over 25 members in three groups: dancers, singers and a folk band.

Plavčanka from Plaveč - has performed since 1979. The local customs, songs and dances are the core of the group's repertoire. In recent years, the band has taken part in, among others, celebrations dedicated to the anniversary of the very first written mentioning of Plaveč in historical documents.



fol. A.Klimkowski

SMAKI NATURY

Miody

Miody to sudecka specjalność. Są znane i cenione w całym kraju. Czysta przyroda sprzyja pszczelarstwu. Lasy, góry i łąki regionu to dla pszczoł naturalne miejsce pracy. Ze względu na przyrodniczą różnorodność ziemi sudeckiej różne są też powstające tu miody.

Miód mniszkowy

Pochodzi z nektaru zebranego z mniszka lekarskiego. Jest jasnożółty, rzadziej jasnopomarańczowy. Zawarta w nim cholina cenna jest w leczeniu schorzeń wątroby i dróg żółciowych oraz niedokrwiłości, stanów wyczerpania fizycznego i psychicznego.

Miód wielokwiatowy

Pochodzi z nektaru zebranego z różnorodnych roślin. Barwa miodu jasnokremowa, po dość szybkiej krystalizacji, zmienia się na jasnoszarą lub jasnobrązową. W zapachu kojarzy się z woskiem, smak zależy od przewagi nektarów, jakie akurat trafiły do ula. Podobnie jest z walorami leczniczymi, choć pyłki kwiatowe, które zawiera, są cenne w walce z alergiami.

Miód rzepakowy

Powstaje z nektaru kwiatów rzepaku. W postaci płynnej jest bezbarwny lub słomkowy. Po skryształowaniu, ze względu na dużą zawartość glukozy, zyskuje mazistą konsy-

stencję i białą lub kremową barwę. Zalecany w chorobach krążenia, głównie miażdżycy, obniża ciśnienie, wyrównuje niedobory potasu, poprawia zaopatrzenie mięśnia sercowego w tlen i pierwiastki odżywcze. Może być stosowany zewnętrznie np. przy oparzeniach.

Miód wrzosowy

W stanie płynnym ma kolor czerwono-brunatny, a po skryształowaniu jest galaretowaty. Posiada silny i specyficzny zapach wrzosu. Lekko gorzkawy, zawiera dużo witamin i związków mineralnych. Zalecany jest w chorobach dróg moczowych, wspomaga leczenie prostaty, kamicy nerkowej, zapalenia jelit i biegunek.

Miód akacjowy

Czysty bywa bezbarwny lub jasnokremowy, a po skryształowaniu jest biały lub słomkowy. Kryształuje się bardzo powoli dzięki dużej zawartości fruktozy. W zapachu przypomina kwiat akacji. Stosuje się go w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, przyspiesza gojenie się nadżerek i owrzodzeń. Można go używać w leczeniu nadkwasoty, zapaleń i stanów skurczowych jelit, bo poprawia ich perystaltykę.

Miód gryczany

Pochodzi z kwiatów gryki, jest ciemny, nawet brunatny, a pod wpływem światła robi się niemal czarny. Kryształując, tworzy twarde



foto: A.Klimkowski

grube kryształy. Ma ostry zapach i wyrazisty, często piekący smak. Zawiera dobrze przyswajalny magnez, zalecany jest w chorobach nowotworowych, a także w profilaktyce przeciwmiażdżycowej, w kłopotach ze wzrokiem, słuchem i pamięcią. Wspomaga pracę mięśnia sercowego.

Miód lipowy

W stanie płynnym posiada barwę jasno bursztynową lub żółto-zieloną. Po skryształowaniu ma konsystencję drobnoziarnistą i uzyskuje barwę żółto-białą lub złocistą. Miód lipowy pachnie bardzo przyjemnie - kwiatami lipy. Zalecany jest w chorobach układu oddechowego, działa wykrztuśniczo, napotnie i przeciwgorączkowo. Posiada silne działanie antybiotyczne, szczególnie przy leczeniu chorób dróg moczowych.



Pyszne sądeckie miody można zakupić w wielu lokalnych gospodarstwach. Największe pasieki znajdują się w Stróżach („Sądecki Barnik” - www.bartnik.pl) oraz w Kamianniej („Barć” - www.kamianna.pl). Pasieka „Barć” dostarczała co roku miody Papieżowi Janowi Pawłowi II.



fol. P.Kurnyta-Ciapała

MIODOWE ŚNIADANIE

składniki na ciasto:

2 szklanki mąki
1,5 szklanki mleka
2 jajka
szczypta soli
2 łyżki płynnego miodu

do dekoracji:

płynny miód
rodzynki, żurawina
suszone morele i śliwki

przepis:

W dużym naczyniu połączyć mąkę, mleko, miód i jajka do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstawić na 15 minut, żeby ciasto odpoczęło. Po tym czasie smażyć małe placuszki na złoty kolor. Podawać ciepłe oblane nieprzyzwoitą ilością miodu i obsypane bakaliami.

autor: Paulina Kurnyta-Ciapała



foto: PKurnyta-Czapala

GALAS MIODOWY

składniki:

2 gruszki
2 jabłka
4-5 śliwek węgerek
pół szklanki miodu
pół szklanki wody
cynamon

przepis:

Gruszki i jabłka po obraniu i usunięciu gniazd nasiennych pokroić w drobną kostkę. Śliwki pozbawić pestek i podzielić na połówki. Wodę wymieszać z miodem po równo i dodać pokrojoną gruszkę. Zagotować i trzymać na małym ogniu 4-5 minut, mieszając. Dodać pokrojone jabłka i śliwki i jeszcze raz zagotować, trzymając na małym ogniu 3-4 minuty. Doprawić szczyptą cynamonu. Można podawać do deserów.

autor: Emilia i Jacek Nowakowie,
Pasieka „Barć” w Kamianej



fot. A.Klimkowski

Pijalnia „Jan” w Krynicy-Zdroju

Sądeckie wody mineralne

Prawdziwe skarby ziemi sądeckiej ukryte są w jej głębinach. Największym bogactwem naturalnym regionu są złoża wód mineralnych. Te najbardziej znane znajdują się w Krynicy-Zdroju, Muszynie, Piwnicznej i ich okolicach. Są to źródła o niezwykłych właściwościach, od XIX w. szeroko stosowane w lecznictwie wielu

Pijalnia „Słotwinka” w Krynicy-Zdroju



fot. A.Klimkowski

schorzeń. Wyróżniają się one dużą zawartością pierwiastków m.in. sodu, potasu, magnezu, wapnia, fluoru, krzemu czy żelaza. Wśród wód mineralnych i leczniczych z Krynicy-Zdroju najbardziej znane są te, które butelkuje Uzdrawisko Krynica-Żegiestów:

Jan - bardzo moczopędna, idealna w leczeniu kamicy nerkowej, stosowana w leczeniu innych schorzeń nerek i dróg moczowych oraz miażdżycy i cukrzycy (w połączeniu z wodą Zuber), gdyż obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi;

Józef - silnie moczopędna, znajduje zastosowanie w chorobach nerek i dróg moczowych, przede wszystkim kamicy moczowej;

Słotwinka - leczy przewlekłe nieżyty przewodu pokarmowego, choroby powstałe z niedoboru magnezu: nerwice, stany stresowe, pomaga usuwać metale ciężkie z organizmu;

Zuber - leczy choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi, ma zastosowanie w leczeniu cukrzycy, łagodzi przykre objawy nadużycia alkoholu;

Kryniczanka - to doskonała woda mineralna, bardzo smaczna, z dużą zawartością magnezu i wapnia, zawiera naturalny dwutlenek węgla, wysokozmineralizowana, doskonała do podawania w hotelach i restauracjach w szklanych butelkach.

Krynickie wody dostępne są w kilku pijalniach na terenie miasta:

Pijalnia Główna, w centrum, przy Deptaku, oferuje wody: Jan, Słotwinka, Tadeusz, Zdrój Główny i Zuber. Czynna codziennie od godz. 6.30 do 18.00.

Pijalnia Mieczysław w Starym Domu Zdrojowym, oferuje wodę Mieczysław. Czynna w godzinach: 6.30 - 9.00, 10.00 - 13.00, 15.30 - 18.00.



fol. K.Bańkowski

Pijalnia Główna w Kryńca-Zdroju

Pijalnia Jan na terenie Parku Zdrojowego, u podnóża Góry Parkowej, oferuje wody: Jan i Józef (dostępne tylko tutaj). Czynna w godzinach: 6.30 - 9.00, 10.00 - 13.00, 15.30 - 18.00.

Pijalnia Słotwinka na terenie Parku Słotwińskiego oferuje wodę Słotwinkę. Czynna jest od czerwca do września w godzinach: 9.00 - 13.00, 15.00 - 18.00.

Innym sądeckim uzdrowiskiem jest Piwniczna-Zdrój. Odkryte tutaj w latach 80. XIX wieku wody mineralne to szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowe. Na obszarze całej gminy wody mineralne występują we wszystkich miejscowościach znajdujących się po prawej stronie rzeki Poprad: Głębokiem, Kokuszce, Zawodziu, Łomnicy-Zdroju, Wierchomli, Zubrzyku. Miejscowe wody to: Julian, Słomniczanka, Stefan, Wierchomlanka, Zdrój. Jednak najbardziej znaną wodą jest **Piwniczanka** - wysokozmineralizowana

z dużą zawartością magnezu i wapnia. Piwniczanka dostępna jest w pijalniach przy ul. Zdrojowej w Piwnicznej-Zdroju i podawana jest w naturalnej postaci, tzn. to co pochodzi z wnętrza ziemi, znajdziemy w butelce - woda jest tylko filtrowana i odżelaziana przez naturalne złoża żwirowe. Picie jej nie tylko działa zbawiennie na nasz organizm, lecz również przynosi prawdziwe orzeźwienie.

Pijalnia w Piwnicznej-Zdroju



fol. J.Żak

Muszyńskie wody zawierają m.in.: magnez, wapń, sód, potas, żelazo, selen i lit. Wody o wdzięcznych nazwach: **Milusia, Piotr, Antoni, Anna** czy **Miczuły** leczą choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, nadkwaśność i niżyż żołądka, stany zapalne jelit, obniżają też zawartość cukru we krwi i moczu, pomagają w stanach zapalnych trzustki i leczeniu cukrzycy oraz układu oddechowego.

Woda **Milusia** ma działanie antydepresyjne, gdyż zawiera magnez, wapń, sód i lit. Oprócz wód mineralnych z muszyńskich źródeł pochodzą też wody stołowe: **Muszyna Zdrój, Galicjanka, Muszyna Minerale**. Zalecane są dla ludzi aktywnych, intensywnie pracujących zarówno fizycznie, jak i umysłowo oraz uczących się, a także dla innych, jako uzupełnienie codziennego żywienia.

Najbardziej znaną wodą mineralną z Muszyny jest **Muszynianka** wydobywana z 8 odwiertów znajdujących się na terenie

Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Woda zawiera biopierwiastki, magnez i wapń. Duża ilość magnezu zawarta w półtoralitrowej butelce zapewnia dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Przeciwdziała zatruciom związkami fluoru, rtęci, ołowiu oraz neutralizuje skutki zanieczyszczeń przemysłowych. Wapń zapobiega osteoporozie, zbytniej krzepkości krwi oraz zabezpiecza przed nadmierną przepuszczalnością ścian naczyń krwionośnych. Jest cenną wodą profilaktyczno-zdrowotną. Pita regularnie służy zdrowiu i dobremu samopoczuciu.



Według różnych źródeł na ziemi sądeckiej jest ponad 100 źródeł wód mineralnych różniących się między sobą składem. Większość z nich ze względu na zbyt małą wydajność nie nadaje się do eksploatacji na skalę przemysłową.

Pijalnia w Muszynie na Zapopradziu



fol. E.Mrózek

Muszyńskie wody dostępne są w:

Pijalni Cechini przy ul. Zamczce 23, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 - 15.00.

Pijalni Antoni przy al. Zdrojowej, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 - 18.00 oraz w soboty i niedziele w godz. 12.00 - 19.00.

Pijalni Milusia przy ulicy Piłsudskiego 23, od poniedziałku do soboty w godz. 9.00 - 16.50. W pijalni obejrzyć można również wystawę prac Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych w Muszynie. W sezonie letnim można czerpać wody z ogólnodostępnych źródeł: Zdrój Grunwald i Zdrój Graniczne przy ul. Grunwaldzkiej, Zdrój Wapienne przy ul. Podgórznej, Zdrój Anna przy ul. Jasnej, Zdrój Miczuły przy ul. Podgórznej.



fot-arch. uzdrowisko Vyšne Ružbachy

Biały Dom w Vyšných Ružbachach

Słowackie wody lecznicze

Uzdrowisko Ľubovnianske Kúpele na Słowacji nie jest szeroko znane. Zagospodarowano je w 1870 r., gdy oddano do użytku trzynaście budynków mieszkalnych, które do II wojny światowej służyły głównie gościom z Budapesztu. Na zboczach okolicznych wzniesień utworzono park zdrojowy. Obecnie niestety jest on mało widoczny. Można tu spotkać okazy rzadkich gatunków sosny, jodły, dwieście okazów buka i dębu. Dla spacerowiczów przygotowano krótki szlak pieszy. W uzdrowisku jest pięć źródeł mineralnych: **Andrej, Emil, Alfred, Maria** i nowe źródło (bez nazwy). Andrej ma wypływ 12-15 l/min., jest bogaty w zawartość CO₂, wapnia, magnezu i sodu, a czysta woda bez zapachu jest butelkowana i sprzedawana. Lecznicze wody uzdrowskowe w miejscowości Vyšne Ružbachy

należą do rodziny wód mineralnych hydro-węglanowo-siarczanowych i wapniowo-magnezowych. Dziewięć źródeł daje 150 litrów wody na sekundę o temperaturze od 19 do 22°C. W uzdrowisku leczone są choroby układu nerwowego, choroby płuc i narządów ruchu. Wody są dostępne w zabytkowym Białym Domu.



Wyjątkową atrakcją jest usytuowane w pobliżu Białego Domu jezioro trawertynowe. Krater ma średnicę 20 m i głębokość 3 m. W 1967 r. zostało ono ogłoszone naturalnym wytworem przyrody i jest pod ochroną. Spacerując po Vyšných Ružbachach można także podziwiać unikalny zbiór tworzony przez 104 rzeźby z trawertynu.



foto: K.Bañkowski

Jabłko - sądecki symbol

Jak ważnym sądeckim smakiem jest jabłko, najlepiej świadczy to, że od pokoleń te owoce były znaczącym źródłem utrzymania sądeckich rodzin. Jabłko stało się nawet symbolem regionu i najwyższym wyróżnieniem, jakim Starosta Nowosądecki honoruje zasłużone osoby. Jabłonie na tym terenie sadzono już w XII wieku. Szczególnie dogodnym miejscem dla sadowników jest Kotlina Łącka. To jej wyjątkowemu mikroklimatowi, tutejsze jabłka zawdzięczają swój wyrazisty smak, zapach i soczystość. Intensywna hodowla owoców, w szczególności jabłek i śliw, sprawiła, iż przez Sądeczynę przebiega



Gospodarstwa należące do Szlaku: Dąbrowa 27, Librantowa 46, Librantowa 122, Librantowa 125, Marcinkowice 98, Marcinkowice 124, Wielopole 6, Kamionka Wielka 16, Czerniec 31, Czerniec 81, Kicznia 97.

część Małopolskiego Szlaku Owocowego. Tworzą go gospodarstwa, w których można kupić jabłka, degustować owoce i ich przetwory. Gospodarstwa są specjalnie oznakowane. Na terenie gmin wchodzących w skład Szlaku, znajdują się tablice ilustrujące rozmieszczenie gospodarstw owocowych.



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



Łącka Droga Owocowa
33-390 Łącko 445
tel. +48 18 444 61 04
www.ldo.pl

Dzisiaj trudno również wyobrazić sobie sądeckie smaki bez Tłoczni Maurera w Zarczcu koło Łącka. Tam od kilku lat oficjalnie produkowane są naturalne i ekologiczne soki owocowe i warzywne, powstające według tradycyjnej receptury. Wcześniej w tym miejscu funkcjonowała niewielka tłocznia owoców, czyli ręczna prasa używana jeszcze przez dziadka pomysłodawcy dzisiejszej firmy - Krzysztofa Maurera. Soki te są nie tylko doceniane przez klientów i koneserów naturalnych smaków, ale też regularnie wyróżniane przez jury specjalistycznych festiwali. Obecnie w tłoczni powstają moszcze w dziesięciu smakach i bez wyjątku są pasteryzowane tradycyjną metodą. Wszystkie soki, dzięki niezmienniej recepturze, posiadają wysokie walory zdrowotne, zawierają wiele witamin i mikroelementów.



P.P.U.H. Tłocznia Maurer

Zarczce 1, 33-390 Łącko

tel. +48 18 444 64 27

e-mail: soki@maurer.com.pl

www.maurer.com.pl

Daje krzepę, krasilica...

Legendą Sądeckizny jest łącka śliwowica. Co ciekawe, najbardziej znany produkt regionalny nie jest dostępny w oficjalnej sprzedaży. Może legenda śliwowicy polega właśnie na trudnej dostępności trunku. Być może działa mit zakazanego owocu. W 1992 r. łącka śliwowica zaliczona została przez wojewódzkiego konserwatora zabytków do niematerialnego dobra kultury. Wytwarzana była tu w XVII wieku, już wówczas była znana w Polsce i Europie. W latach 1882-1913 na terenie gminy znajdowała się wytwórnia śliwowicy, której właścicielem był Samuel Grossbard. W roku 1913 gozelnia wyprodukowała



fol. A.Klimkowski

rekordową ilość śliwowicy nazywanej „pejseczną” - 15 tys. litrów. Technika pędzenia Grossbardów przetrwała do dziś wśród mieszkańców gminy Łącko. Po wojnie zaczęła funkcjonować druga nazwa śliwowicy - „krasilica”. Termin ten utwo-



ODA DO ŚLIWOWICY

*Szukałem Cię,
Wiedząc, że istniejeś,
Wiem, że jesteś najlepsza,
Ale tylko w oryginale.*

*Ty smutki przepędzasz,
Ty zdrowia przywracasz,
Mądrym dajesz siłę,
A głupiego przewracasz.*

rzono od słynnego góralskiego powiedzenia umieszczanego na etykietach: „Daje krzepę, kraszi lica, nasza łącka śliwowica”. Znaczący 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. Legendarna jest też jej moc, dlatego też śliwowicę pija się inaczej niż inne alkohole. Najlepiej ponoć smakuje w zimowe wieczory dodana do gorącej herbaty. Rozchodzący się niezwykle aromat suszonych śliwek sam w sobie jest już atrakcją.



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”.

Fasola z Doliny Dunajca

Najmłodszym sądeckim smakiem, walczącym dopiero o swoją markę na lokalnym rynku, jest fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca. Sąsiednie, podtarnowskie gminy, już od kilku lat obchodzą Święto Fasoli, której hodowla szczególnie udaje się w mikroklimacie wzdłuż tej rzeki. Z sądeckich gmin w uprawie fasoli specjalizuje się Gródek nad Dunajcem, gdzie ze 120 h zbiera się 2160 ton fasoli, co statystycznie daje 200



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

PASZTET FASOLOWY

składniki:

1 szklanka fasoli
50 g orzechów
4 łyżki słonecznika
125 g masła
1 średnia cebula
1 jajko
2 łyżki smalcu lub oleju
1 łyżka mąki ziemniaczanej
sól, pieprz

przepis:

Wstawić fasolę do zimnej wody, dodać łyżkę oleju, troszkę soli i gotować ok. 20 minut. W trakcie gotowania fasoli woda będzie wyparowywać, więc uzupełniać ją, dodając zimnej. Czynność tę powtarzać dwa razy. W międzyczasie podsmażyć cebulę aż się zeszkli i wyciągnąć ją z tłuszczu. Na tłuszczu po cebuli prażyć pokrojone drobno orzechy. W osobnym naczyniu stopić masło. Ugotowaną fasolę z podsmażoną cebulą mielić w maszynce. Dodać roztopione masło, mąkę ziemniaczaną, jajko, orzechy, słonecznik, sól i pieprz do smaku. Wymieszać i przełożyć do małej foremki posmarowanej tłuszczem. Piec w temperaturze 200°C ok. 60 minut.

autor: Janina Molek z Tropia
Więcej fasolowych receptur
na stronie www.piekny-jas.pl.



fot. P.Kurnyta-Ciapala

kg na jednego mieszkańca. Fasola potrafi tak pobudzić kulinarną wyobraźnię, że np. Janina Molek z Tropia wyprodukowała z fasoli wędzoną kielbasę! Inni robią ciasta i kremy - dla każdego coś dobrego.



Janina Molek

Tropie 136, 33-316 Rożnów

tel. +48 694 619 642

e-mail: janina@piekny-jas.pl

www.piekny-jas.pl



Jagnięcina – dla zdrowia i urody

Jagnięcina przez stulecia była jednym ze specjalów 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. Wskazana jest w chorobach miażdżycowych i nowotworowych, wspomaga walkę z otyłością.

Jagnięcina i wyroby owcze od wieków były obecne w menu ludów Karpat. Sery dla pasterzy stanowiły podstawę żywienia. Wielkie wypasy owiec ukształtowały krajobraz Beskidu Sądeckiego i Niskiego, zapewniając unikalną bioróżnorodność tych terenów.



Wyśmienitego smaku jagnięciny można doświadczyć w oferujących tradycyjne menu lokalach gastronomicznych oraz gospodarstwach agroturystycznych. Na pieczone jagnię zapraszamy do „Karczmy Na Kamieńcu” w Nowym Sączu (ul. Rzeczna 5, www.naszakarczma.pl). Kotletów jagnięcych można skosztować w „Karczmie Cichy Kącik” w Krynicy-Zdroju (ul. Sądecka 2, www.cichykacik.com.pl), a szaszłyków jagnięcych w Karczmie Łemkowskiej w Krynicy-Zdroju (ul. Świdzińskiego 20, www.nikifor.pl). Jagnięce potrawy są również w menu schroniska na Cyrlu.

BIGOS Z BARANINY

składniki:

50 dag baraniny bez kości, 1 kg kapusty kiszonej, 20 dag słoniny lub boczku, smalec, cebula, kilka suszonych grzybów, 2-3 suszone śliwki, sól, pieprz, kminek

przepis:

Kapustę kiszoną ugotować z kminkiem. Słoninę lub boczek pokroić w kostkę i usmażyć z posiekaną cebulą. Grzyby namoczyć, ugotować, drobno posiekać. Razem z wywarem dodać do ugotowanej kapusty. Baraninę podsmażyć na smalcu, włożyć do kapusty i dusić do miękkości. Pod koniec dodać suszone śliwki, doprawić solą i pieprzem.

KOTLETY BARANIE

składniki:

3 lub 4 kotlety z jagnięcia bez kości, duża łyżka masła, łyżka mąki, 2 lub 3 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy, łyżeczka soli, pieprz

przepis:

Czosnek drobno utrzeć i zmieszać z solą. Mięso pokroić na plastry grubości około 2,5 cm, ubić i dokładnie natrzeć czosnkiem z solą. Odstawić na 3 godziny do chłodnego miejsca. Posmarować delikatnie oliwą, poprószyć mąką, dodać ewentualnie pieprz i inne przyprawy, położyć na ruszcie w piekarniku lub na grillu. Piec 15 do 20 minut, do miękkości mięsa. Na wierzch każdego kotleta położyć odrobinę masła i trzymać na ruszcie jeszcze około 2 minuty.

MŁODE JAGNIĘ PIECZONE

przepis:

Ćwiartkę jagnięcą sparzyć wrzącą wodą, posolić i piec w piecu (piekarniku) przez godzinę w temperaturze do 200 stopni. Podać do niej zieloną sałatę ze śmietaną lub mizerię.

PRIRODZENÁ CHUŤ

Medy

To je sadecka špecialita. Sú známe a uznávané v celom Poľsku. Čistá príroda praje včelárstvu. Vzľadom k prírodnému bohatstvu sú sadecké medy rôznych druhov.

Púpavový med - je z nektáru púpavy lekárskej. Je svetložltej alebo svetlooranžovej farby. Používa sa pri liečbe pečeňových ochorení a stavov vyčerpania.

Kvetový med - je svetlokrémovej farby alebo farby slabého čaju. Rýchlo kryštalizuje. Cení sa v boji s alergiami.

Repkový med - je bezfarebný alebo len slabosfarbený. Po kryštalizácii je biely alebo krémový. Doporučuje sa na liečenie obehovej sústavy.

Vresový med - v tekutom stave je červený, po kryštalizácii je želatinový. Odporúčajú pri chorobách močových ciest a čriev.

Agátový med - bezfarebný, alebo slámovej farby, pomaly kryštalizuje a stáva sa bielym. Používa na liečbu vredových chorôb.

Pohánkový med - tmavý, niekedy hnedý alebo takmer čierny. Má hrubé tvrdé kryštály. Doporučuje sa pri liečbe rakoviny, zlepšuje funkciu srdca.

Lipový med - svetložltý alebo žltozelený. Po kryštalizácii zlatistý. Podporuje vykašliavanie, vyvoláva potenie a pôsobí proti horúčke.

Sadecké minerálne vody

Najväčší prírodný zdroj Sadecczyzny. Najznámejšie sa nachádzajú v okolí mesta Krynica, Muszyna a Piwniczna. Majú široké využitie v kúpeľníctve.

Krynické vody: Jozef - močopudná voda, pomáha pri chorobách srdca a obličiek.

Slowinka - magnéziová voda. Lieči choroby zažívacieho ústrojenstva, neurózy, následky stresu. **Zuber** - liečo vredové choroby žalúdka a dvanástnika, znižuje objem cukru a cholesterolu v krvi. **Kryniczanka** - vysokomineralizo-

vaná voda, prirodzene sytená. Podáva sa aj v gastronomických zariadeniach.

Muszynské vody: Piotr, Antoni, Anna, Mizuly - liečia choroby tráviaceho a dýchacieho systému, znižujú hladinu cukru v krvi. **Milusia** - lieči choroby tráviacej sústavy, pôsobí ako antidepresívum.

Slovenské liečivé vody

V Lubovnianskych kúpeľoch je 5 minerálnych prameňov – **Andrej, Emília, Alfréd, Mária** a aj nový prameň, ktorý ešte nemá meno. Vody sú bohaté na vápnik, horčík, sodík. Vody z obce Vyšné Ružbachy patria do rodiny minerálnych vôd hydrouhličitanovo-sódnych a vápenato-horčíkových. V kúpeľoch sa liečia choroby nervového systému, pľúc a pohybového aparátu.

Jabko

Symbol sadeckého kraja, hlavné ovocie tunajších sadov. Lokálna klíma spôsobuje, že jablká majú unikátnu chuť, vôňu a šťavnatosť. Jablká Lackie boli zapísané do Zoznamu tradičných produktov. Cez Sadecczyznu vedie turistická cesta s názvom Malopolski Szlak Owocowy (Malopolská ovocná cesta).

Dáva silu, krášli líca...

Slivovica je legendárny nápoj vyrobený v domáckich podmienkach na Sadecczyzne. Oficiálne sa nepredáva. V roku 1992 bola zapísaná do zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva.

Fazuľa z Doliny Dunajca

Je to najmladšia sadecká chuť. Fazuľa Piękną Jaś sa pestuje hlavne v okolí Roznovského jazera. Hostitelia dokážu z nej urobiť rezne, paštéty, koláče a vysoko percentný alkohol.

Jahňacina – pre zdravie a krásu

Jahňacina je sviatočnou špecialitou a pochúťkou pastierov, pomáha pri liečení arterosklerózných a rakovinových ochorení, pomáha v boji s obezitou, svedectvo pastierskej tradície karpatského národa.

NATURAL FLAVOURS

Honey

Honey is a specialty of the Nowy Sącz Region. It is known and valued all over the country of Poland. The natural environment is conducive to apiculture. Thanks to the natural diversity of the region there are different types of honey to choose.

Dandelion honey - produced from the dandelion nectar. The honey is light yellow or light orange. Helpful in treating liver and exhaustion.

Mixed flower honey - it has a colour of light cream or weak tea. Crystallises quickly. Helpful in treating allergies.

Rape honey - colourless or straw-coloured. After crystallisation becomes white or cream-coloured. Recommended when treating circulatory diseases.

Heather honey - reddish-brown colour in liquid form. After crystallisation the honey obtains the consistency of jelly. Recommended when treating the diseases of urinary tract and intestines.

Acacia honey - colourless or straw-coloured, crystallises slowly and becomes white. Used in treating ulcers, erosions and ulcerations.

Buckwheat honey - brown, sometimes dark brown or almost black. Forms hard thick crystals. Recommended in the treatment of cancer, improves heart function.

Linden honey - light amber colour or golden-lime. After crystallization obtains golden colour. It has expectorant and diaphoretic properties. It also helps to fight fever.

Mineral waters of the Nowy Sącz Region

The greatest natural treasure of the Nowy Sącz Region. The most famous waters can be found in the surrounding area of Krynica, Muszyna and Piwniczna. Widely used in the sanatorium health care.

The waters of Krynica: Józef - The water has properties of a diuretic, helpful in heart and kidney diseases. **Slotwinka** - Contains magnesium. Treats diseases of the alimentary system, neurosis and stress effects. **Zuber** - Treats gastric and duodenal ulcers, lowers the level of sugar and cholesterol in

blood. **Kryniczanka** - Highly mineralised water, naturally carbonated. Served also in the restaurants.

The mineral waters of Muszyna: Piotr, Antoni, Anna, Miczuły - The waters treat the diseases of alimentary and respiratory systems, lower the level of sugar in blood. **Milusia** - Treats the diseases of the alimentary system, has antidepressant properties.

Slovak healing waters: There are 5 springs of mineral waters exploited in the health resort Lubovnanske Kúpele: **Andrej, Emil, Alfred, Miara** and a new spring without a name. The waters are rich in calcium, magnesium and sodium. The waters located in **Vyšne Ružbáchy** belong to the family of hydro-carbonate-sulphate waters and calcium-magnesium waters. The health resort treats the diseases of the nervous system, lungs and motor organs.

Apple

A symbol of the Nowy Sącz Region being the main fruit of the local orchards. Due to the climate of the region apples have a unique taste, scent and juiciness. Apples of Łącko were registered on a List of the Traditional Products. There is a tourist trail passing through the Nowy Sącz Region called The Małopolska Fruit Trail.

Gives you power, adds you glitz...

Slivovitz is a legendary homemade alcoholic beverage produced in the Nowy Sącz Region. It is not officially available for sale. In 1992 it was registered on the list of intangible cultural goods.

Beans from the Dunajec Valley

The youngest taste of the Nowy Sącz Region. Beans **Piękny Jaś** is cultivated mainly in the surrounding area of the Rożnowskie Lake. The farmers can use the beans to make chops, pâté, cake and beverage with the high alcohol percentage.

Lamb – good for health and beauty

Lamb is a holiday specialty of pastoral people; advisable in case of arteriosclerosis and tumours, helpful when struggling with obesity; evidence of the pastoral tradition of the Carpathian people.



TRADYCYJNE RECEPTURY KUCHNI SĄDECKIEJ

Sądeckie jest regionem przenikania się wielu kultur z różnych stron Europy, co widać w tradycji regionalnej, strojach, muzyce, obrzędowości i obyczajach. Mieszanka wpływów nie ominęła także kuchni regionalnej, która łączy zwyczaje wschodu, południa i zachodu, stając się przy tym wyjątkową i jedyną w swoim rodzaju. Sądeckie smaki są niepowtarzalne i kolorowe. Różnorodność wpływów powoduje, że jedną potrawę można tu jadać w wielu odmianach w zależności od miejsca pochodzenia, przygotowywanej ją gospodyni, sposobu przyrządzania, przyprowadzania i podawania. Inne dania zaś są przyrządzane identycz-

nie, ale w różnych miejscowościach zupełnie inaczej się nazywają. Sądecka kuchnia ma coś z góralszczyzny, trochę jest węgierska, rusińska, lachowska i pogorzańska. Z pewnością jest bardzo zdrowa, smaczna i niepowtarzalna. Jest efektem mieszania wpływów z różnych stron Polski i Europy – typowym dla terenów pogranicza. Na dalszych stronach podajemy przepisy na część tradycyjnych potraw sądeckich. Wiele z nich ma kilka nazw. Podajemy je zgodnie z ich brzmieniem. O ich smaku decyduje zastosowanie naturalnych składników i warunki klimatyczne regionu oraz tradycyjne sposoby wytwarzania.

CHLEB Z ŁOPATY

składniki:

4 kg mąki pszennej, 1 kg mąki razowej,
10 dką drożdży, 8 dką soli, 2,5 litra wody

przepis:

Przygotować rozczyzn z 1 kg mąki pszennej, 10 dką drożdży i ciepłej wody. Pozostawić go do wyrośnięcia na 6 godzin w ciepłym miejscu. Po upływie tego czasu do rozczyznu dodać pozostałe składniki i dokładnie wyrobić ciasto w „dzieży”, tak by „odchodziło od ręki”. Teraz ciasto pozostawić do wyrośnięcia. W międzyczasie napalić w piecu drzewem specjalnie do tych celów przeznaczonym. Po wygarnięciu z pieca większego żaru, włożyć do niego wyrobione i uformowane bochenki chleba, wsuwając je na drewnianej „łopacie”. Chleby piec około półtorej godziny. Do ciasta przed pieczeniem można dodać mak, słonecznik, ziarna zbóż lub zioła.

JAJKA NA MLEKU

przepis:

Zagotować litr mleka. Roztrzepać osobno 4 lub 5 jajek. Wlewać jaja powoli do gotującego się mleka intensywnie mieszając. Podawać w głębokich talerzach. Pyszne na śniadanie.

PROZIAKI, PROUZIAKI, SODÓWKI, PLACKI NA SODZIE

przepis:

Mąka, jaja, soda oczyszczona, sól, kwaśna śmietana. Składniki wymieszać, zagnieść ciasto, formować kulki i rozwałkować je na placuszki. Piec na niezbyt gorącej płycie kuchennej. Podawać z masłem, masłem czosnkowym lub smalcem.

PODPŁOMYK

przepis:

Z przygotowanego chlebowego ciasta drożdżowego można również robić podplomyki. Są to płaskie uformowane na okrągło placki o grubości około 1 cm posypane cukrem lub makiem. Placki takie piecze się w piecu chlebowym przez około 20 minut.



ZAWIJASY ZE ŚLIWOM

składniki:

50 dkg polędwicy wieprzowej, 10 dkg tłuszczu, 1 dkg mąki, 4 dkg masła, 10 dkg śliwek, 1/8 l wina czerwonego wytrawnego, sól, pieprz

przepis:

Mięso oczyścić z błon, wyporcjować, posypać solą i pieprzem. Na uformowane płyty mięsa położyć kilka śliwek bez pestek. Zwinąć je w rulon, spiąć i oprószyć mąką. Rulony zrumienić na tłuszczu, przełożyć do rondla, podlać winem, dwoma łyżkami wody i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać masło. Podawać z ziemniakami.

WODZIANKA

przepis:

Woda, 2 lub 3 ząbki czosnku, stopiona słonina lub boczek (skwarki), chleb. Wodę zagotować z posiekany drobno czosnkiem. Do tego dodać stopioną słoninę lub boczek. Na głęboki talerz wdrobić chleb i zalać to przygotowanym wywarem.

ŻUREK TĘGOBORSKI

składniki:

2 ząbki czosnku, 10 dkg słoniny, 3 łyżki mąki żytniej, 1 listek laurowy, szczypta majeranku, sól

przepis:

Zakisic żurek: mąkę wymieszać z 0,5 l wody w glinianym naczyniu lub słoiku, dodać czosnek i przykryć gazą. Postawić w ciepłym miejscu na ok. 5 dni. Na gotującą się wodę (ok. 1 l) wlać zakiszony żurek pamiętając o tym, aby trochę zakwasu zostawić na następne kiszenie (to przyspieszy proces następnym razem). Żurek zamieszać, posolić, dodać listek laurowy, majeranek, odstawić. Drobno pokrojoną słoninę usmażyć i dodać do ugotowanego żurku. Podawać z ziemniakami lub chlebem.

KAPUŚNIARKA

przepis:

Pół litra kapuśniarki (wody z kwaśnej kapusty) zagotować. Doprawić pieprzem i solą – podawane tylko z ziemniakami stanowi wersję postną. W wersji „na bogato” dodaje się omastę ze stopionej słoniny lub boczku.

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ

składniki:

1 szklanka kaszy gryczanej, 1 łyżeczka masła, 25 dkg mięsa (gotowanego lub pieczonego), 2 dkg suszonych grzybów, 1 cebula, 1 jajo, sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

przepis:

Grzyby namoczyć w 2 szklankach przegotowanej, letniej wody, następnie ugotować i odcedzić. Na wywarze z grzybów ugotować kaszę. Cebulę obrać, opłukać, pokroić i podsmażyć na tłuszczu. Mięso, grzyby i cebulę zmielić. Zmieloną masę wymieszać z kaszą, dodać jajo, doprawić solą i pieprzem. Uformowane kotlety obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z ziemniakami i surówką z warzyw.

KOŁACZE, KOŁOCE

przepis:

Obrać kilka ziemniaków, pokroić na cienkie plasterki. Piec na bardzo gorącej blasze kuchennej. Jeść z mlekiem lub posolone – chipsy bez tłuszczu. Plasterki ziemniaków można też smażyć na głębokim tłuszczu (jak frytki).

KLUSKI SCYKANE, KLUSKI ZIEMNIACZANE, KLUSKI SZARE, MORDONIE, KLUSKI KUDŁATE

składniki:

1,5 kg ziemniaków, 3 dkg mąki ziemniaczanej, 10 dkg słoniny, sól

przepis:

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć dobrze przez serwetę. Do masy dodać sól, mąkę i dobrze wymieszać. Wyłożyć cieką warstwę masy na talerz, łyżką porcjować (scykać) kluski i wrzucać je do wrzącej, osolonej wody. Gotować do miękkości. Podawać polane stopioną słoniną lub zalane mlekiem.



fol. P.Kurnyta-Ciapala

Haluski

TRADYCYJNE POTRAWY LUBOWNIAŃSKIE

Tradycyjną podstawą żywienia mieszkańców górnego Spisza były produkty mleczne i pochodzenia roślinnego. Regularna dieta składała się z roślin zbożowych, strączkowych, ziemniaków oraz kapusty. Mięso jadano jedynie z okazji świąt – do końca XIX w. była to przede wszystkim baranina. Wieprzowina i wołowina szerzej trafiły na tutejsze stoły dopiero po I wojnie światowej. Drób jadano tylko podczas szczególnie ważnych świąt. Podstawą były potrawy mleczne – mleko, masło, śmietana, maślanka, twaróg, ser i bryndza. W kuchni stosowano tłuszcz barani i wołowy, słoninę oraz masło, a symbolem

codziennego posiłku był chleb z zakwaszaniem ciasta. Charakterystyczne dla jadłospisu były zupy oraz kasze ze zbóż i roślin strączkowych, jadano również makaron z kapustą, serem i bryndzą. W codziennej kuchni dominowały potrawy oparte o kapustę i ziemniaki. Najbardziej znane spośród nich to: haluski z bryndzą i kiszoną kapustą, pierogi ziemniaczane z nadzieniem bryndzowym, placki ziemniaczane, dania z baraniny. Są one w stałej ofercie tradycyjnych restauracji w okolicach Starej Lubovni („Salaš u Franka” i „Koliba” w Starej Lubovni, „Chata Pieniny” w Lesnicy, „Gazdovský dvor” w Haligovciach).



HALUSZKI

„Halušky” czyli słowackie haluszki, to nic innego jak kluski z surowych ziemniaków. Proste w wykonaniu, genialne w smaku

składniki:

1 kg ziemniaków, 1/2 szklanki mąki, 1-2 jajka (opcjonalnie), cebula, bryndza lub kostka sera białego półtłustego, szczypiorek, sól, pieprz

przepis:

Utarte (tak jak na placki) ziemniaki odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać jajka oraz mąkę. Wyrobić ciasto - musi być nieco bardziej gęste od tego na placki. Łyżką formować kluski i wrzucać je do wrzącej wody. Gotować 5-8 min od wypłynięcia. Ugotowane haluszki połączyć smażoną cebulką, wymieszać z serem i szczypiorkiem.

SER SMAŻONY

składniki na 2 porcje:

400 g sera żółtego w kawałku (koniecznie bez dziur), jajko, mąka, bułka tarta, vegeta, sól, pieprz, mielona słodka papryka, czosnek granulowany, olej do smażenia

przepis:

Ser pokroić na plastry grubości ok. 1 cm. W jednej miseczce pomieszać jajko z vegetą, do drugiej wsypać mąkę, a w trzeciej przygotować panierkę: bułkę tartą zmieszaną z przyprawami (ilość wg uznania – ale im więcej przypraw, tym lepiej): solą, pieprzem, papryką i czosnkiem. Ser panierować kolejno: w jajku, mące, jajku, bułce tartej. Rozgrzać olej na patelni (musi przykryć dno). Ser smażyć na złoty kolor – mniej więcej po pół minuty z każdej strony.



fot. E.Mrózek



ZUPA CZOSNKOWA

składniki na 4-6 porcji:

ok. 8-10 ząbków czosnku, 1,2 l wody, kostka rosółowa, 2-3 trójkątne serka topionego lub podobna ilość sera w innym kształcie, sól, 50 g sera żółtego, bułka do grzanek, oliwa lub olej do podsmażania czosnku i grzanek

przepis:

Czosnek pokroić na drobne kawałki. 3/4 pokrojonego czosnku podsmażyć na oleju na patelni, aż delikatnie się zrumieni. Do garnka wlać około 1,2 litra wody, dodać kostkę rosółową i zago-

tować. Dodać serek topiony. Następnie wrzucić czosnek - zarówno ten podsmażony, jak i ten, co nie był podsmażany. Gotować około 25 minut. Doprawić solą i pieprzem. Bułkę pokroić w kostkę. Na patelnię po czosnku wlać trochę oleju i wrzucić pokrojoną bułkę. Podsmażyć obracając kostki, aż staną się rumiane i chrupkie. Na koniec dodać starty ser żółty, żeby się rozpuścił i osiągnął cięgliwą konsystencję. Podawać z przygotowanymi grzankami. Można też lekko posypać startym serem żółtym.



fot. P.Kurnyta-Ciapała

ZUPA MARCHEWKOWA Z POMIDORAMI

składniki:

1-2 marchewki, 1 kg pomidorów,
300 g groszku konserwowego, 1 kostka
bulionowa, 1 cebula, 1/2 łyżki oleju,
sól, pieprz czarny
kluseczki: 1 jajko, 3 łyżeczki grysiku,
1 łyżeczka do kawy mąki, 1 ząbek
czosnku, szczypta soli, szczypta
mielonego pieprzu, szczypta majeranku

przepis:

Na oleju podsmażyć drobno posiekaną
cebulę, po chwili dodać utarte na grube
kawałki marchewki i krótko podsmażyć.

Całość zalać litrem gorącego bulionu
i dusić aż marchew zmięknie (ok 10 mi-
nut). W tym czasie przygotować pom-
idory – obrać ze skórki i pokroić w mniej-
sze kawałki i dodać do garnka. Gotować
10-15 min. Doprawić solą i pieprzem
i dodać przecedzony groszek konserwo-
wy. Z jaka, mąki i grysiku przygotować
ciasto (doprawić go solą, pieprzem i ma-
jerankiem). Do gotującej się zupy przy
pomocy małej łyżeczki dodawać ciasto
robiąc z niego małe kluseczki. Całość
zagotować.

SADECKA REGIONÁLNA KUCHYŇA

Sadecka kuchyňa spája tradície východu, juhu a západu, má niečo z goralčiny, je trochu maďarská, rusínska, lachovská a podhoranská. Chutná a neopakovateľná.

Bigos z baraniny

50 dkg baraniny bez kosti, 1 kg kyslej kapusty, 20 dkg slaniny alebo bôčiku, bravčová masť, cibuľa, niekoľko sušených húb, 2-3 sušené slivky, soľ, čierne korenie, rasca

Kyslú kapustu varíme s rascou. Slaninu alebo bôčik nakrájame na kocky a popražíme s nakrájanou cibuľou. Huby namočiť, uvariť, posekať na drobnu. Spolu s vývarom pridať do uvarenej kapusty. Baraninu popražiť na masť, vložiť do kapusty a dusiť do mäkka. Nakoniec pridať sušené slivky, dochutiť soľou a čiernym korením.

Závitky so slivkou

50 dkg bravčovej panenky, 10 dkg tuku, 1 dkg múky, 4 dkg masla, 10 dkg sliviek, 1/8 l suchého červeného vína, soľ, čierne korenie

Mäso odblaniť, naporcovať, posypať soľou a čiernym korením. Na plátky mäsa položiť niekoľko sliviek bez kôstok. Zavinúť do roľky, zopnúť a poprášiť múkou. Bujón rozpustiť v tuku a opražiť do červena, preložiť do kastróla, podliať vínom, dvomi lyžicami vody a dusiť do mäkka. Pred koncom dusenia pridať maslo. Podávať so zemiakmi.

Kapuśniarka

Pol litra šťavy z kyslej kapusty dať variť. Dochutiť čiernym korením a soľou. Podávať iba so zemiakmi – verzia pôstna. Vo verzii „bohatej“ sa pridáva masť z rozškvarenej slaniny alebo bôčiku.

LOCAL CUISINE OF THE NOWY SĄCZ REGION

The cuisine of the Nowy Sącz Region is a mixture of traditions from east, south and west; includes the elements of the cuisine of the highlanders; also inspired by the traditions of the Hungarians, Rusyns, Lachy and Pogórzanie. It is tasty and one of a kind.

Bigos with mutton (Sauerkraut with mutton)

500 g of mutton without bones, 1 kg of sauerkraut, 200 g of pork fat or bacon, lard, onion, several dried mushrooms, 2-3 dried plums, salt, pepper, caraway

Cook sauerkraut with caraway. Pork fat or bacon dice and fry with chopped onion. Soak mushrooms, then cook them and chop into small pieces. Add both mushrooms and the stock to the cooked sauerkraut. Fry mutton in lard, add to the sauerkraut and stew until the meat gets tender. Finally, add dried plums and season the course with salt and pepper.

Zawijasy ze śliwom (rolled steaks with plums)

500 g of pork loin, 100 g of grease, 10 g of flour, 40 g of butter, 100 g of plums, 1/8 litre of dry red wine, salt, pepper

Remove the membrane from the meat, next slice the cleaned meat and sprinkle the slices with salt and pepper. Take several plums without stones and place them onto each slice. Form a roll out of each slice, then clip the slices and sprinkle them with flour. Fry the slices in grease until they change colour, put them in a, add wine, two tablespoons of water and stew the meat until it gets tender. Add butter in the final stages of stewing. Serve the meat with potatoes.

Kapuśniarka

Boil half a litre of kapuśniarka (water from sauerkraut). The 'fasting' version - add pepper and salt and serve the soup only with potatoes. The 'rich' version - add melted pork fat or bacon.

SLOVENSKE TRADIČNÉ JEDLÁ

Tradičné jedlá z mlieka a jedlá rastlinného pôvodu, mäso sa jedlo jedine na sviatky – najmä baranina, v kuchyni sa používal baraní a hovädzí loj a maslo, typické polievky a obilné kaše a strukoviny, halušky s kapustou, syrom a bryndzou. Najznámejšie potraviny: halušky s bryndzou a kyslou kapustou, zemiakové pirohy s bryndzovou plnkou, zemiakové placky, jedlá z baraniny.

Halušky

1 kg zemiakov, 1/2 polohrubej múky, 1 vajce, cibula, bryndza, soľ, pažitka, čierne korenie

Olúpané surové zemiaky postrúhame, pridáme múku, vajce a s trochu vody vypracujeme husté cesto, ktoré dáme na doštičku a nožom odkrajujeme malé kúsky priamo do vriacej osolenej vody. Strapačky varíme tak dlho, až kým nevyplávajú na povrch vody. Potom ich vyberieme, preplákneme studenou vodou, pomastíme rozpraženou pokrúpanou slaninou, pridáme rozmiešanú bryndzu a dobre premiešame. Strapačky preložíme na teplú misu, znova polejeme slaninou a posypeme pokrúpanou pažitkou.

Vyprážený syr

žltý, stredne tvrdý syr typu eidam alebo ementál; na trojbal: hladká múka, vajcia, mlieko, soľ, strúhanka, vegeta, čierne korenie, mletá sladká paprika, mletý cesnak, olej na vyprážanie

Syr prerezame na menšie pláty. Hrúbka tých plátov cca 1 cm. Nachystáme si suroviny na trojbal. Do jedného taniera dáme múku, do druhého vajcia, soľ, a trochu mlieka, a do tretieho strúhanku zmiešanú z koreňmi - podľa úvahy či chuti. Syr obalíme najskôr v múke, následne vo vajíčku, potom v strúhanke. Opäť vo vajíčku, a zasa v strúhanke. Pri obalovaní v strúhanke dbáme na dôkladné obalenie hlavne rohov, aby nám syr nevytiekol. Obalenie syr vyprážame na panvici.

TRADITIONAL DISHES IN SLOVAKIA

Traditional milk and vegetable dishes; meat was eaten only on the occasion of holidays – above all mutton; mutton and beef fat were used as well as pork fat and butter; typical soups, cereals made of grains as well as legumes and pasta with cabbage, cheese and bryndza (sheep milk cheese). The best-known dishes: haluszki (potato noodles) with bryndza and sauerkraut, potato dumplings filled with bryndza, potato pancakes, dishes made of mutton.

Haluszki

1 kg potatoes, ½ cup flour, 1-2 eggs (optional), onion, bryndza (sheep milk cheese) or a dice of half fat white cheese, chive, salt, pepper

Grind the potatoes (the same way as in the case of potato cakes). Remove all water from the mass. Add eggs and flour. Knead the dough – it has to be a bit thicker than the dough for potato cakes. Form noodles using a spoon. Put the noodles into the boiling water. Cook them for 5-8 minutes until they appear on the surface. Pour the fried onion on the cooked haluszki and mix them with cheese and chive.

Fried cheese

400 g hard cheese in one piece (no holes), 1 egg, flour, bread-crumbs, vegeta, salt, pepper, sweet pepper minced, garlic granuled, oil for frying
Slice the cheese (each slice – 1 cm thick).

Prepare three bowls: mix the egg with vegeta in the first bowl. Next put flour into the second bowl. Use the third bowl to prepare the coating: mix bread-crumbs with seasoning (the amount of the seasoning is left to your discretion, but remember that the more seasoning, the better): salt, pepper, sweet pepper and garlic. Coat the slices of cheese in the following order: egg, flour, egg, bread-crumbs. Heat the oil in a frying pan (the whole bottom needs to be covered). Fry the cheese until it obtains a golden colour – half a minute on each side.



CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W NOWYM SĄCZU

33-300 Nowy Sącz, ul. Szwedzka 2
tel. +48 18 443 55 97, +48 18 444 24 22
e-mail: cit@sarr.com.pl
www.cit.com.pl

CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W KRYNICY-ZDROJU

33-380 Krynica-Zdrój, ul. Zdrojowa 4/2
tel. +48 18 472 55 77, +48 18 471 61 05
e-mail: it.krynica-zdroj@msit.malopolska.pl, biuro@kot.org.pl
www.krynica.org.pl

CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W MUSZYNI

33-370 Muszyna, ul. Rynek 31
tel./fax +48 18 477 79 22, +48 18 472 59 44, +48 18 472 59 22
e-mail: cit@muszyna.pl
www.muszyna.pl

PUNKT INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W PIWNICZNEJ-ZDROJU

33-350 Piwniczna-Zdrój, ul. Rynek 11
tel. +48 18 446 83 25
www.turystyka.piwniczna.pl

PUNKT INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W STARYM SĄCZU

33-340 Stary Sącz, Rynek 5
tel. +48 18 446 18 58
e-mail: wstarymsacz@gmail.com
www.wstarymsacz.pl

**MIEJSKIE CENTRUM INFORMACYJNE W STAREJ LUBOVNI
MESTSKÁ AGENTÚRA CESTOVNÉHO RUCHU A REGIONÁLNEHO ROZVOJA**

Námestie sv. Mikuláša 12, 064 01 Stará Ľubovňa, Slovensko
tel. +421 52 43 217 13
e-mail: ic@staralubovna.sk
www.marmon.sk

Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji ponosi Powiat Nowosądecki i w żadnym razie nie może ona być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej ani Euroregionu „Tatry”.

Wydawca | Vydavateľ | Publisher:
Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu
Powiatowe Centrum Funduszy Europejskich



© Copyright by Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu
ul. Jagiellońska 33, 33-300 Nowy Sącz
tel. +48 18 41 41 600, fax +48 18 41 41 7 00, infolinia +48 800 10 90 10
e-mail: ko@starostwo.nowy-sacz.pl
www.starostwo.nowy-sacz.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone
Všetky práva vyhradené | All rights reserved

Tekst i korekta | Text a oprava | Text and correction:
Andrzej Żarych

Tłumaczenia | Preklad | Translation:
Emília Kinská, Sabina Žytka

DTP: Ewa Mrózek

ISBN 978-83-62735-12-9



odkodu
ję
sądeckie

egzemplarz bezpłatny

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu „Tatry” w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Rzeczpospolita Polska - Republika Słowacka 2007-2013



ISBN 978-83-62735-12-9