

Sztuka odpoczynku



Szlak smaków

KRAINY LESSOWYCH WĄWOZÓW

Smakoszostwo – cenny walor życia



Kraina Lessowych Wąwozów to nazwa regionu turystycznego i Lokalnej Organizacji Turystycznej zrzeszającej osiem gmin: Janowiec, Puławy, Kazimierz Dolny, Opoleskie, Poniatowa, Wąwolnica, Nałęczów i Wojciechów.

Bogactwo przyrodnicze Krainy Lessowych Wąwozów, znakomitość jej powietrza i wód, zasobność flory i fauny, malowniczość pejzażu, w którym oko cieszą pozostałe z dawnych wieków zabytki architektury i dzieła sztuki to walory, których listę należy koniecznie dopełnić oferowanymi tu rozkoszami dla podniebienia.

Smakoszostwo, do którego pragniemy zachęcić Państwa, to umiejętność delektowania się potrawami, świadcząca o cennych przymiotach umysłu człowieka, jak twierdzi Anthelme Brillat-Savarin w swojej „Fizjologii smaku” *Zwierzęta się wypasają; człowiek je; ale umie jeść tylko człowiek inteligentny.*

Wysoko rozwinięta sztuka kulinarna pozwoliła Francuzom na spłatenie w przeciągu zaledwie kilku lat wielomilionowych zobowiązań nałożonych niekorzystnym traktatem z 1815 roku, dzięki zarobkom na cudzoziemcach, których przekonali do swojej wykwintnej kuchni. Jej potęga rozciąga się na życie polityczne, wpływa skutecznie na rozwój życia towarzyskiego oraz zapewnia szczęście w życiu małżeńskim.

Rozkosze stołu są przywilejem każdego wieku, każdej kondycji, każdego kraju, każdego dnia; mogą być w zgodzie z wszelką przyjemnością i one na ostatek są nam pociechą po utracie innych – twierdzi Savarin, a my doskonałą sztukę odpoczynku, sięgamy do świata smaków i zapachów wypływających z tradycji regionu.

W dniach 13-15 października 2008 roku z inicjatywy Lokalnej Organizacji Turystycznej w Nałęczowie zostało przeprowadzone szkolenie na temat „Dziedzictwo Kulinarne Krainy Lessowych Wąwozów”, w którym wzięli udział lokalni restauratorzy, pszczelarze oraz właściciele gospodarstw agroturystycznych. Celem warsztatów było ustalenie listy potraw stanowiących dziedzictwo regionu. Firmy, które wzięły udział w projekcie zobowiązały się do włączenia do swego menu tych niepospolitych potraw, eksponując je w karcie jadłospisu oraz do promowania idei współpracy. Na Szlaku Smaków znajdują zatem Państwo punkty gastronomiczne oznaczone szczególnym logo, wskazującym na to,

iz właśnie tu można skosztować potraw, zakorzenionych w bogatej historii i tradycji tej ziemi, posłuchać opowieści związanych z podawanymi smakowitościami i uzyskać informację o podobnych miejscach w „Krainie Lessowych Wąwozów”, które warto włączyć do programu Państwa wędrowek.



Kraina pełna czaru

Kraina Lessowych Wąwozów rozciąga się na obszarze o niezwyklej walorach turystycznych i kulturowych położonym w zachodniej części Wyżyny Lubelskiej. Pod względem geograficznym Kraina składa się z subregionów: Płaskowyżu Nałęczowskiego i fragmentów Równiny Bełżyckiej, Małopolskiego Przełomu Wisły i Kotliny Chodelskiej. Krajobraz jest tu niezwykle zróżnicowany, wysokość waha się od 140 do 230 m nad poziom morza, a najwyższym usytuowanym punktem jest miejscowość Świdry, 231 m n.p.m. w gm. Opole Lubelskie. Nazwę swą zawdzięcza Kraina największemu w Europie skupisku wąwozów. Oblicza się, że na 1 km² przypada tu 11 km wąwozów, o zboczach wznoszących się mniej lub bardziej spadziste na wysokość kilkudziesięciu metrów, odsłaniających nie tylko grubą do 30m pokrywę lessową, lecz także znajdujące się pod nią skały wapienne. Najbardziej malownicze wąwozy mają swoje nazwy, różnią się także znacznie wyglądem. Rewitalizowany w br. Wąwóz Głęboznica z ustawionymi ławeczkami dla spacerujących, w niczym nie przypomina lesistego, tajemniczego Wąwozu Głowackiego, miejsca spaceru Bolesława Prusa w zachodniej części uzdrowiska, czy bardzo długiego Wąwozu Łukoszyńskiego rozpoczynającego się w dzielnicy Charz, miejsca spacerów ówczesnego kardynała krakowskiego, Karola Wojtyły. Najbardziej zaś znane wąwozy z Kazimierza Dolnego to Wąwóz Małachowskiego, na końcu którego znajduje się pomnik upamiętniający bohaterskiego Juliusza Małachowskiego, uczestnika powstania listopadowego czy Wąwóz Korzeniowy.

Wędrówki po malowniczej okolicy odbywa się tu dolinami licznych rzek, z których Wisła przecinająca Krainę



w części zachodniej płynie na odcinku 36 km, a jej szerokość dochodzi do kilkuset metrów. Cała Kraina stanowi dorzecze Wisły. Najważniejsze rzeki to: Wieprz, wzdłuż którego przebiega północna granica regionu, Kurówka, Białka, Klikawka, Duży Pióter, Bystra z dopływami: Bochońniczką, Czerką i Potokiem Witoszyńskim, Potok Grodarz, Chodelka, Kraczwianka, Poniatówka i Kowalanka, Wrzelowianka z Jankówką oraz Plewka, będąca lewym dopływem Wisły. W okolicach Gołębia i w dorzeczu Chodelki znajduje się kilkanaście malowniczych jezior. Najbardziej znane to Jezioro Nury, Piskory (201 ha), Borowiec, Matygi, stawy: Bartków Ług, Pustelnia (kompleks stawów o pow. 825 ha) oraz Staw Młyński.

Na całym obszarze krainy występują liczne źródła wody o doskonałych walorach smakowych. W okolicach

Nałęczowa, Celejowa i Kazimierza Dolnego owa woda ma także walory lecznicze, które zdecydowały o powstaniu tu dwięście lat temu uzdrowiska Nałęczów, cieszącego się dziś sławą międzynarodową.

Osobliwa roślinność krainy, zachowane pomniki przyrody oraz zróżnicowane ukształto-

i ciepłolubnych. W samych Puławach znajdują się 23 pomniki przyrody, takie jak np. modrzew europejski, miłorząb chiński, dąb bezszypułkowy, tulipanowiec żółty, daglezja, tsuga kanadyj-



ska, katalpa, kasztanowiec żółty, orzech czarny czy jałowiec wirginijski, zaś w gminie Opole: dąb szypułkowy, brzoza czarna, jodła kalifornijska, platan klonolistny, wiąz szypułkowy.

Najpiękniejsze stare drzewa znajdują się w parkach przy rezydencjach i pałacach. Można w nich trafić na dęby piramidalne, tulipanowce, topole czarne, topole białe, topole chińskie, wierzby płaczące, olchy czarne. Zachowały się również fragmenty alei prowadzących do siedzib ziemian, jak np. Aleja Lipowa w Nałęczowie. Urokliwa Aleja Kasztanowa znajduje się w centrum Parku Zdrojowego w Nałęczowie, inna wiedzie z kościoła pw. św. Teodora na cmentarz grzebalny w Wojciechowie. Oryginalnym nasadzeniem charakteryzował się trakt z Włostowic do Parchatki pod Puławami obsadzony olchą czarną. Wąwozy lessowe dominujące w krajobrazie Krainy zarosnięte są przede wszystkim topolami, wierzbami, jesionami, wyniosłymi dębami, a także różnorodnymi krzewami: śliwą, tarniną, leszczyną, wiązem polnym, dereniem, ligustrem, czarnym bzem.

Na terenie Krainy występuje także bogata fauna. Pozwoliło to na wyodrębnienie rezerwatu 'Krowia Wyspa', naprzeciw Męcierzna, na której znajdują się stanowiska lęgowe rzadkich ptaków, takich jak: ostrogój, sieweczka obrożna, sieweczka rzeczna, czajka, mewa białogłowa, mewa czarnogłowa, mewa pospolita, rybitwa zwyczajna czy rybitwa białoczelna. W Rezerwacie „Piskory” zaś zarejestrowano poza wymienionymi rzadkimi ptakami wodno-błotnych także mewę śmieszkę i brodzieca piskliwego, a także błotniaka stawowego, kszycza, kokoszę wodną i derkacza. Na terenie Krainy można spotkać rzadkie ptaki drapieżne, m.in. pustułę, występuje też myszołów, dzięcioł



średni oraz kilka gatunków nietoperzy. W rejonie Wisły pojawia się rzadki bocian czarny, dudek, a także remiz (ptak chroniony, wijący sobie gniazda na gałęzkach drzew zwieszających się nad wodą). W lasach Opolszczyzny żyją: waż zaskroniec, padalec, borsuk i kuna. Wśród zwierząt dzikich występuje przede wszystkim sarna, jeleń, dzik,łoś, zając, na polach nierzadko spotkać można kuropatwę i przepiórkę, a w chaszczach bażanta.

Największe skupiska leśne pozostały w okolicach Janowca, Poniatowej i Puław. Pola poprzecinane są wieloma szczątkowymi lasami chłopskimi (dąb, buk, brzoza), niejednokrotnie zalegających malownicze wąwozy.



Teren tak bogaty w walory przyrodnicze był od wieków gęsto zaludniony. Po poprzednich mieszkańcach Krainy pozostały ważne i piękne zabytki świadczące o wysokiej cywilizacji i kulturze ducha. Na szczególną uwagę zasługują siedziby rodów magnackich i ziemiańskich. Klasycystyczny Pałac Czartoryskich w Puławach, pałace Lubomirskich: barokowo-klasycystyczny w Opolu Lubelskim i klasycystyczny w Niezdowie, barokowy Pałac Małachowskich w Nałęczowie. Są to dzieła znakomitych architektów o światowej sławie: Tylmana z Gameren, Piotra Aignera, Dominika Merliniego, Ferdynanda Naxa. Malownicze ruiny zamku Firlejów w Janowcu, zamków w Kazimierzu Dolnym i Bohotnicy przywołują pamięć o czasach świetności Rzeczypospolitej. Doskonale zachowały się pałace i rezydencje ziemiańskie: Pałac Kleniewskich w Kluczkowicach, Pałac Choteckich w Celejowie, Dworek Wessłów w Karczmiskach, secesyjny pałac Gerliców w Kraczewicach, Pałac Wołk-Laniewskich w Bronicach, Pałac Wernickich w Czesławicach. Na obszarze krainy cenne ślady swej działalności pozostawili architekci bardziej nam współcześni tacy, jak twórca stylu zakopiańskiego w architekturze Stanisław Witkiewicz i jego bratanek Jan Koszczyc Witkiewicz. Niezwykle cenne są przykłady budowli kamiennych lub drewnianych, szczególnie na terenie Nałęczowa i Kazimierza Dolnego

Podczas zwiedzania Krainy Lessowych Wąwozów warto odwiedzić liczne zabytki sakralne, jak np. manierystyczny kościół i Domek Loretański w Gołębiu, zbudowaną w stylu tzw. renesansu lubelskiego Farę w Kazimierzu Dolnym, barokowy kościół w Opolu Lubelskim, modrzewiowy kościół z zachowanymi cennymi kurdybanami w Wojciechowie czy zbudowany w kształcie rotundy klasycystyczny kościół w Puławach. Nagrobna rzeźba światowej sławy rzeźbiarza Emilio Zocchi na grobowcu Wernickich w Nałęczowie czy manierystyczny nagrobek Firlejów dłuta Santi Gucciego w Janowcu, rzeźby i pomniki współczesnego artysty Stanisława Strzyżyńskiego w Nałęczowie, Puławach i Rąbłowie, galerie pełne obrazów utalentowanych mistrzów w Kazimierzu Dolnym są przykładami sztuki, której nie można pominąć.

Niezwykle oryginalną pozostałością architektoniczną związaną z walorami przyrodniczymi Krainy są dawne młyny usytuowane przy bystrym nurcie rzek, które można zwiedzać, kierując się już istniejącym Szlakiem Młynów Wodnych.



Równie zajmujące może być dla turysty odwiedzenie kilku muzeów regionalnych, trzech świetnych muzeów literackich (B. Prusa, S. Żeromskiego w Nałęczowie, M. Kuncewiczowej w Kazimierzu Dolnym) oraz oryginalnych tematycznych związanych z pasjami ich właścicieli czy mieszkańców gminy. Pomocą służy opracowany już kolejny Szlak Muzeów.

Osobną kartę stanowią pamiątki działalności rodu Czartoryskich będącej przykładem kulturowego mecenatu o zasięgu równym dworowi królewskiemu w Warszawie w końcu XVIII wieku i początkach wieku XIX.

Piękna dla oka, zadziwiająca z powodu głębi duchowych dokonań ludzi tu mieszkających, kraina pełna czaru, potrafi zaciekać nawet najbardziej wybrednego poszukiwacza niebanalnych doznań.

Rozkosze stołu w Krainie Lessowych Wąwozów

NIEZWYKŁY SMAK KUCHNI POLSKIEJ

Mikołaj Rej, ojciec polskiej literatury, ze swoim wdziękiem potrafił opisać walory polskiej kuchni, dając jednocześnie szereg rad, jak samemu zadbać o niezbędne dlań produkty. W swoim „Żywocie człowieka poczciwego” (1558) pisał: *Też sobie i wineczka, i różyczek możesz przysadzić, bo się to barzo lacno wszystko a za barzo małą pracą przyjmie [...] to sobie z oną rozko-*

basa, szynka i inne wędliniarskie wyroby. Ta nadzwyczajna jakość i smak produktów, z których sporządzane są potrawy, a w kolejności sposób przyrządzania i przyprawiania dań decydują o świetności polskiej kuchni.

RODZAJE KUCHNI POLSKIEJ

Kuchnię polską tradycyjnie można za Zbigniewem Kuchnowiczem podzielić na pięć rodzajów: kuchnia uboga, podstawowa, średnia, pańska i luksusowa. Na **kuchnię ubogą** składały się potrawy z warzyw z dodatkiem przetworów zbożowych i tłuszczów. Mięso jadano tylko z okazji świąt, dwa razy w roku. Gotowano proste potrawy: barszcze, żury, polewki



szą nasiejiesz ziółek potrzebnych, rzodkiewek, salsatek, rzeżuszek, nasadzisz maluneczków [melonów], ogóreczków. I majoranik, i szawijka i inne ziółka... Podkreślał uciechy płynące z przygotowania i smakowania przetworów, takich jak owocowe powidła, smażone różyczki, kapusta kiszona w różnych smakach, kiszony rydze i ogórki czy ówkiela z kminkiem i octem. One to bowiem nadają od wieków specyficzny smak polskiej kuchni. Jak twierdzi Kamila Paczesna o tym wyjątkowym smaku przesądza *specyficzna flora, dzięki której kiszą się ogórki, kapusta, grzyby, powstaje zsiadłe mleko, a z niego biały ser i kwaśna śmietana. Mięso podczas marynowania nabiera specyficznego smaku, tak jak dzicyzna dojrzewająca w skórach. To temu niewidzialnemu czynnikowi zawdzięcza swój wspaniały smak polska kiel-*



i kasze, chleb traktowano jako luksus. Wykorzystywano runo leśne i rośliny dziko żyjące: perz, szczaw, lebiodę, żołądź, orzechy laskowe.

Kuchnia podstawowa (najbardziej powszechna) opierała się na produktach z własnego gospodarstwa. Najczęściej jadano potrawy mączne i kasze, warzywa, zwłaszcza kapustę, marchew, groch., brukiew, rzepę, bób i buraki. Spożywano nabiał, mleko, sery, masło, jaja, maślanekę i serwatkę, rzadko śmietaną. Z mięs jadano wieprzowinę i wołowinę, rzadziej drób. Pożywie nie uzupełniano jagodami, grzybami i sokami drzew.

Kuchnia średnia różniła się od poprzedniej dość znacznym spożyciem mięsa i ryb. Używano sporo słoniny i sadła oraz oleje roślinne: lniany i konopny. Jedzono do syta przysmaczając potrawy przyprawami. Urozmaiceniem były owoce, spożywane na surowo, w przetworach lub suszone.

Kuchnia pańska opierała się przede wszystkim na potrawach z mięsa. Jedzono dużo ryb, spożywano także raki. Wśród dań mięsnych najbardziej powszechne były: pieczeń, sztuka mięsa i zrazy. Przyrządzano także flaki oraz mięsny farsz do pierogów. Popularne były wędliny na czele z szynką, a także wędzonki, kiełbasy, ozory, kiszki, salcesony. Spożywano dobre gatunki pieczywa: bułki pszenne, ciasta, torty. Używano dużo masła i śmietany. Na stołach pojawiały się szlachetne grzyby: pieczarki, trufle i borowiki. Stosowano wiele przypraw: pieprz, szafran, migdały, goździki, cynamon, imbir. Mięsa podawano z sosami: żółtymi, szarymi i białymi, czarnymi, czerwonymi.

Do przygotowania mięsa używano octu, wina, miodu i syropów. Popularną potrawą myśliwską był bigos. Jedzono także kluski, pierogi, naleśniki i makarony. Zupy były uważane jedynie za dodatek do głównych dań, aczkolwiek jadano różne ich rodzaje: rosół, polewki winne i piwne, barszcz, kapuśniak, krupnik, grochówkę, szczawiową, pomidorową, konopną, makową czy owocową.

Kuchnia luksusowa bazowała na mięsie, na jego najdroższych odmianach. Podawano bażanty, kwiczoły, głąsce, jarząbki. Jadano duże ilości ryb szlachetnych: karpie, łososie, pstrągi, szczupaki, sumy i sandacze. Oprócz owoców rodzimych sprowadzano cytryny, pomarańcze, daktyle, figi i ananasy. Na deser podawano lody, kandyzowane owoce i konfitury.

Potrawy niejednokrotnie przyrządzano w sposób bardzo wyszukany. Takim daniem był np. szczupak z głową smażoną, środkiem warzonym a ogonem pieczonym. (za Andrzej Chwalba, *Obyczaje w Polsce*). W kuchni luksusowej ziemniaki pojawiły się w XVIII wieku.

DZIEDZICTWO KULINARNE KRAINY

Na obszarze stanowiącym Krainę Lessowych Wąwozów znajdujemy odmiany wszystkich wymienionych wcześniej kuchni. Znakomite rody magnackie (Tarlowie, Małachowscy, Lubomirscy, Czartoryscy, Firlejowie, Sieniawscy), żyjące na tym terenie od XVI -XVIII wieku służyły ze znakomitych stołów. Wspaniałe uczyty, biesiady obfitujące we wyśmienite potrawy i mocne trunki, ich radosny nastrój pozostały w pamięci po wsze czasy dzięki m.in. pieśniom biesiadnym Jana Kochanowskiego, który na dwory Firlejów, także w Janowcu, przyjeżdżał z pobliskiego Czarnolasu.

W Pałacu Czartoryskich w Puławach, „Polskich Atenach” stworzonych jako konkurencyjny dla dworu królewskiego ośrodek artystyczny i polityczny, z księżną Izabellą zasiadali do stołu domownicy i zaprzyjaźnieni rezydenci, m.in. Franciszek Dionizy Kniaźnin nadworny poeta sentymentalny, Rajmund Rembelski, późniejszy marszałek Sejmu, Stanisław Ciesielski, nauczyciel synów księżęcych, ks. Grzegorz Piramowicz. Czartoryscy gościli dyplomatów, członków rodzin panujących z całej Europy, znakomitych literatów i architektów. W artykule

Andrzeja Tołpyhy „Wieści z księżęcego stołu puławskiego pałacu” wyczytamy, że ks. Adam

Kazimierz Czartoryski o 10 wypijał poranną kawę i udawał się do żony na śniadanie. Na obiad w południe życzył sobie trzy potrawy, z których rosół i pieczeń cielęcą były stałymi pozycjami w menu. Około

20 podawano w pałacu herbatę, w miesiącach letnich wypijano ją na Kępie lub w pobliskiej Parchacie. Na kolację spożywaną ok. 22 księżę otrzymywał suche kotlety. Rocznie na potrzeby stołu księżęcego zabijano 73 woły, 860 cieląt, 356 baranów, 8474 sztuki drobiu, do tego zużywano 37 korców kasy gryczanej (1 korzec- 128 litrów) 8254 funty cukru oraz 1500 funtów kawy. Potrawy sporządzało 20 osób (w tym paszтетnicy, pieczyści itp.), nadzorowanych przez Jana Baptystę Gerlicza, kuchmistrza, ciasta wypiekali 3 cukiernicy, a o zasoby piwnicy dbało 5 osób. Zachowała się też wzmianka o upodobaniach kulinarnych rodu Lubomirskich. Młodego Stanisława Lubomirskiego karmiono owocami od jesieni do późnej wiosny.

Przykład **kuchni pańskiej** stanowią stoły licznych ziemian osiadłych na terenie krainy (Hryniewiczzy, Dembowsy, Słupeccy, Rzewuscy,

Ordegowie, a w nowszych czasach Rostworowscy, Choteccy, Wołk-Laniewscy, Kleniewscy, Śliwińscy, Hłakowiczowie, Pleszczyńscy, Strażycowic, Lilpopowie, Werniccy), o których życiu i działalności społecznej zachowało się dużo źródeł z końca wieku XIX, przełomu wieków i I połowy wieku XX. Obiad ziemiański składał się z pięciu lub sześciu dań. Podawano zupę, najczęściej rosół lub bulion oraz 2 rodzaje mięs z kolorowymi sosami, następnie warzywa, ryby i deser. Tzw. obiad prozony z końca XIX wieku składał się np. z przekąsek, pasztecików,

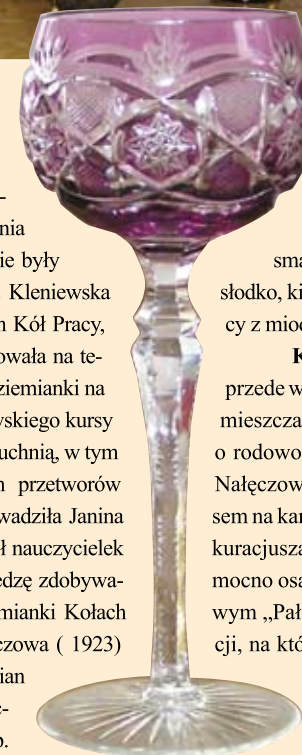


bulionu z jajkiem, karasia w śmietanie, sarniego combru z pieczonymi kartoflami, jarzyn, kompotu, leguminy, serów wszelkiego gatunku, owoców, a na koniec podawano figi, daktyle, malagę i cukry. Upodobania kulinarne związane z tzw. stołem pańskim nie były obce innym warstwom społecznym. Maria Kleniewska z Kluczkowic po założeniu najpierw tajnych Kół Pracy, a następnie jawnych Kół Ziemianek organizowała na terenie swoich posiadłości, a poprzez znajome ziemianki na terenie obecnego powiatu opolskiego i puławskiego kursy dla kobiet wiejskich zapoznające je z dobrą kuchnią, w tym umiejętnością przyrządzania wartościowych przetworów z owoców i warzyw. Podobne działania prowadziła Janina Strażycowa w Karczmisskach oraz cały zespół nauczycielek ze środowiska ziemiańskiego. Podobną wiedzę zdobywały kobiety wiejskie w założonych przez ziemianki Kołach Gospodyń Wiejskich w Bochoćnicy k. Nałęczowa (1923) oraz Piotrowicach Małych(1926). Wielu ziemian pasjonowało się nowinkami z dziedziny rolnictwa i dzięki nim zakładano na tym terenie np. pierwsze sady owocowe. Sadzonki pochodziły z wzorowego gospodarstwa szkółkarskiego w majątku rodziny Śliwińskich w Antopolu k. Nałęczowa. Maria Dobrška z majątku Chmielnik k. Bełżyc, cieszyła się sławą właściciel-

ki majątku specjalizującego się w produkcji masła i śmietany. Swoje doświadczenia prezentowała wielokrotnie na licznych odczytach dla środowiska ziemiańskiego.

Wpływ na kuchnię pańską miała na tym terenie również kuchnia kresowa, a to za sprawą rodzin ziemiańskich z Wołynia i Wileńszczyzny (Oskierkowie, Rodkiewiczowie, Radziwiłowiczowie, Chmielewscy, Morzyccy, Lasoccy, Śliwińscy, Berezowscy, Nowiccy, Krasiccy), osiedlających się w XIX wieku w Nałęczowie, często dla podreperowania zdrowia lecz-

niczymi wodami, czasem dla uratowania resztek majątków poprzez zainwestowanie w istniejące pensjonaty. Zachowało się zdjęcie wykonane w willi „Ukraina” w Nałęczowie, na którym znajdują się: dr Konrad Chmielewski, sybirak, Maria Saryusz-Zalewska, Maria Jeleńska, Maria Cieciszowska właścicielka willi, oraz wizytująca przyjaciół marszałkowa Zofia Leopoldowa Burczak-Abramowiczowa. Wspomnienia Józefa Burczak-Abramowicza ze znakomitej rodziny kresowej z Żytomierskiego pt. „Nad Jamcem i Wilją”, obok wspomnianego zdjęcia przynoszą również zapis świątecznej kolacji wigilijnej, z dworu w Sachnach nad Jamcem, typowej dla ziemianstwa polskiego na Kresach, prze-



niesionej wraz z członkami rodziny do Nałęczowa. Podawano : barszcz z uszkami, szczupaka w majonezie, karpia w szarym sosie na słodko z rodzynkami i migdałami, sandacza po polsku, szczupaka z jajkiem, lina w sosie cebulowym, płóć smażoną, mielone rożki z ryby, łamańce z makiem na słodko, kisielek, kompot z owoców suszonych, kutię z pszenicy z miodem i makiem.

Kuchnię średnią reprezentuje na terenie Krainy przede wszystkim kuchnia mieszczańska typowa dla stołów mieszczan Kazimierza Dolnego, Wąwolnicy, inteligencji o rodowodzie ziemiańskim oraz bywalców pensjonatów Nałęczowa. Zapis przysmaków kulinarnych znajdujemy czasem na kartach powieści Bolesława Prusa, „najwierniejszego kuracjusza Nałęczowa”, uprawiającego prozę realistyczną, mocno osadzoną w realiach epoki. I tak w szkicu powieściowym „Pałac i rudera” odnajdziemy np. opis prozowanej kolacji, na której królowała „dobra polędwica, herbata i wino”.

Na początku zaś powieści „Lalka” znajdujemy opis kolacji radcy Węgrowicza, ajenta Szprota i fabrykanta powozów Deklewskiego delektujących się w słynnej warszawskiej restauracji zrazami po nelsonsku i piwem. Dzięki artykułowi Andrzeja Tołpyhy „Wieści ze stołu studentów puławskiego instytutu”, pamiętając o puławskim epizodzie edukacyjnym Bolesława

Prusa w Instytucie Politechnicznym i Rolniczo-Leśnym, odnajdziemy źródło owych smakowitych zrazów. Mógł je przyszył pisarz pałaszować w restauracji Engelsowej na rogu ul. Szpitalnej i Szosowej w Puławach jako „zraziki Engelsowej” obok befsztyczków i kotlecików serwowanych przez właścicielkę. Znakomite dania podawano nieco później w hotelu Janowskiego Bristol, np. ogromne befsztyki, bliny z ciasta gryczano-pszennego lub gryczano-żytniego, litewskie kołduny nadziewane mięsem baranin lub wołowym z dodatkiem łożu i majeranku, sarninę gotując ją w stężonym wyciągu z warzyw i przypraw z dodatkiem dużej ilości nie mielonego pieprzu lub szczupaka po żydowsku. Restauracja hotelowa słynęła również ze smakowitych deserów: kawy z ciastem i likierem, dobrych win i szerokiego wyboru serów.

Smaczne ryby podawano w knajpce w Górze Puławskiej. Na karasie w śmietanie zjeżdżali się smakosze nawet z Lublina i Warszawy. Rybę po polsku przyrządzano tam, gotując ją w stężonym wyciągu z warzyw i przypraw z dodatkiem dużej ilości nie mielonego pieprzu. Obfite porcje flaków litewskich podawano w jadłodajni „cioci” Rosołowskiej w jej lokalu „przy szosie”, obecnie ul. Piłsudskiego w Puławach.

Równie duży wpływ na kuchnię średnią na terenie Krainy miała kuchnia żydowska. Kazimierz, Wąwolnica, Puławy były dużymi skupiskami Żydów. Odrębne pensjonaty z własną koszerną kuchnią prowadzili Żydzi także w Nałęczowie. W Puławach dużą popularnością cieszyła się knajpka Honigsfelda I zwanego „Tobiaszem”, słynąca ze smacznych chałek, majonezu, gęsi i mocnej pejsachówki. Honigsfeld II zwany „Zegarmistrzem” serwował w swojej knajpce wspaniale przyrządzonego szczupaka po żydowsku. Śledzie pod różnymi postaciami można było zjeść w restauracji „Petersa”, do których podawano starke. Potrawy koszerne przygotowywano również w jadłodajni „cioci Rosołowskiej”.

Na osobną wzmiankę zasługuje kuchnia zdrojowa związana z uzdrowiskiem nałęczowskim. Autor przewodnika z 1897 roku informuje, że w zakładzie leczniczym od trzech lat funkcjonuje kuchnia zakładowa przeznaczona tylko dla chorych miejscowych, w której dietę określa lekarz i sprawuje nad nią ścisły nadzór. *Dla zdrowych zaś, przyjezdnych oraz chorych nie potrzebujących ścisłego nadzoru, służy restauracja w pałacu, otwierana na lato, pozostająca także pod nadzorem lekarskim. To samo ma miejsce i z kuchniami żydowskimi, których jest dwie.* Tak zwane „całodzienne utrzymanie” składało się z posiłków wydawanych cztery razy dziennie. Na śniadanie podawano

kawę, herbatę, mleko, kakao, bułki, chleb, ser, masło, miód „według życzenia i apetytu”. Na specjalne zalecenie lekarza pacjent mógł otrzymywać szynkę, zimne mięsa i jaja. Obiad składał się z dwu zup do wyboru, mięsa, jarzyny, leguminy, kawy lub herbaty. Na podwieczorek podawano to samo, co na śniadanie. Wieczereczkę stanowiły jedno ciepłe danie mięsne z dodatkiem herbaty lub mleka. Bardzo dobrze żywiono w willach nałęczowskich przyjmujących kuracjuszy, gdzie podawano doskonale miejscowe pieczywo „chleb nałęczowski” oraz poziomki, truskawki i maliny. Tradycja smacznego i zdrowego żywienia przetrwała w Nałęczowie także w wieku XX, o czym świadczy chociażby wspomnienie „schabu pod beszamelem” serwowanego w pensjonacie pani Władysławy Przybyszewskiej, wspomnianego przez kilka pokoleń kuracjuszy. Podczas leczenia w uzdrowisku zalecano picie kumysu z mleka kobyłego (nagrodzonego brązowym medalem na pierwszej wystawie higienicznej w Warszawie) wyrabianego

na miejscu przez Tatara Selimdżana. Wydawano go w kumysarni do picia na miejscu lub w butelkach do domu w okresie od maja do października. Miejscowy zaś aptekarz wyrabiał z krowiego mleka kefir i serwatkę, gdyż *mleko tuższe wobec żywnych łąk nadrzecznych i urodzajnej ziemi w ogóle jest dobre.*

Kuchnia podstawowa i uboga to na terenie Krainy kuchnia występująca na terenach wiejskich. Jakość i ilość spożywanych posiłków uzależniona była przede wszystkim od obfitości zbiorów, a także pór roku.

Mało urozmaicone pożywienie sporządzane było przede wszystkim z produktów roślinnych. Dominowały potrawy mączne, kluski, pierogi oraz sporządzane z ziemniaków, kapusty, kaszy jęczmiennej i gryczanej, roślin strączkowych i mleka. Na tere-

nie Krainy uprawiano pszenicę i żyto, grykę, proso i owies. Zboża mielono w licznych młynach wybudowanych wzdłuż rzeki Bystrej. Powszechne było łączenie składników, np. grochu z kapustą, ziemniaków z kapustą lub marchwią, kaszy jęczmiennej z grochem. Z przypraw używano pieprzu, szafranu i liści laurowych.

Gotowano często polewki z maślanki, serwatki czy piwa, podawano zarzucajkę z kiszzonej kapusty z ziemniakami. Podawano barszcz zaprawiany śmietaną, zupę z dyni, sałaciankę, zupę z cebuli i porów, barszcz owocowy. Ulubionym daniem na terenie Krainy były pierogi. Najbardziej popularne były z kaszą gryczaną, serem i miętą, serem i ziemniakami, z kapusty kiszzonej lub grochu, paruchy z kaszy gryczanej i twarogu. Chleb i podkłomyki z mąki żytniej pieczono na zakwasie. Wypiekano także pieczywo z mąki pszennej, kulebiaki z farszem z kiszzonej kapusty, marchwiaki. Popularną potrawą z wykorzystaniem kapusty były gołąbki z kaszy gryczanej lub z nadzieniem z ziemniaków oraz parzybroda. Z ziemniaków powszechnie przyrządzano lemieszkę. Na uwagę zasługuje także wiejski smalec z dodatkiem cebuli, jabłek czy grzybów.

TROPY WSPÓŁCZESNEGO SMAKOSZA

Mówiąc o zaletach kuchni związanej z tradycjami Krainy Lessowych Wąwozów należy zwrócić uwagę na jej związek z walorami przyrodniczymi terenu. O smakowitości przyrządzanych tu potraw przesądzały: smaczna woda, nasycona wartościowymi składnikami mineralnymi, podstawa znakomych zup i napojów, dobre zboża uprawiane na żyznych glebach tzw. pszenno-buraczanych, dorodne, smakowite owoce (jabłka, śliwki, wiśnie, porzeczki, maliny, jeżyny) pochodzące z ogrodów, a później licznych plantacji, produkty mleczne wysokiej jakości uzyskiwanej dzięki hodowli zwierząt na żyznych łąkach. Zwraca uwagę różnorodność wpływów, stąd walory dietetyczne tej kuchni z jednej strony, z drugiej wykwintność i subtelność smaku. Wypływające stąd bogactwo smaków zapewnia dziś możliwość spróbowania zarówno wiejskiej lemieszki, zdrowych dietetycznych pulpetów rybnych, jak i naleśników ze szpinakiem, blinów z mąki gryczanej, bażanta czy sarniny w śmietanie.

Walorem kuchni współczesnej jest możliwość odwołania się do bogatej tradycji kulinarnej warstwy ziemiańskiej, jak i słynnych podręczników kulinarnych, np. Lucyny Ćwierczakiewiczowej, stałej bywalczyni uzdrowiska nałęczowskiego, autorki „365 obiadów”, książki kucharskiej posiadającej kilkadziesiąt wydań. Ciekawostką są przykłady „Jasucha literackiego” (termin Małgorzaty Musierowicz) bądź historycznego pozwalającego na skosztowanie „chłodnika Oktawii”, „zielonych pierogów Bony” czy smakowitego deseru „mus Malwiny” nazwanego tak na cześć córki ks. Izabelli z Puław, Marii z Czartoryskich Wirtemberskiej, autorki pierwszej polskiej powieści sentymentalnej „Malwina, czyli domysłność serca”.



Śladami tradycji

Odkrycie nowego dania większym jest szczęściem dla ludzkości niż odkrycie nowej gwiazdy

A. Brillat-Savarin

LISTA POTRAW SMAKOWITYCH

Zupy

1. ROSOLY:

- z kury, wołowiny, cielęciny, mieszany z makaronem, lanymi kluseczkami, pulpetami, fasolą, kostką grzybową, koperkiem
- z młodej kaczki z kluseczkami, pulpecikami
- z bażanta z domowym makaronem

2. BARSZCZE:

- czysty, zabieleny, ukraiński z burakami krojonymi w słupki, biały na zakwasie, owocowy nałęczowski
- staropolski na wywarze z ziemniakami, wędzonką i jarzynami
- małorosyjski na rosole z żeberkami, wędzonką, pomidorami, kapustą, selerem, pietruszką, marchwią, cebulą, fasolą szparagową, ziemniakami

3. ZUPY NA WYWARZE MIĘSNYM:

- krupnik, pomidorowa z łazankami, pomidorowa na żeberkach, szczawiowa, kalafiorowa, żurek, czernina z kaczki z kluseczkami

4. ZUPY JARSKIE ZABIELANE:

- żur staropolski, żur na piekarniczym zakwasie, grzybowa z kurek z łazankami, jarzynowa przecierana, kalafiorowa, szparagowa, ogórkowa, z dyni, piwna, winna deserowa, sałatowa, chłodnik czerwony Oktawii

5. ZUPY OWOCOWE:

- truskawkowa, wiśniowa, jabłkowa

6. ZUPY MLECZNE:

- zupa nic, wigilijna migdałowa z ryżem

Potrawy mięsne

1. PASZTETY:

- z zająca, kaczki, mięs mieszanych



2. ROLADY:

- z jasnego mięsa nadziewane grzybami

3. WOŁOWINA:

- sztuka mięsa "po żołniersku"
- sztuka mięsa "po oficersku"
- zrazy staropolskie nadziewane czarnym chlebem i cebulą
- zrazy nadziewane kaszą jaglaną

4. CIELEĆCINA:

- sznyceł wiedeński
- pieczeń z szarym sosem rodzynkowym

5. JAGNIĘCINA:

- pieczeń z buraczkami

6. KRÓLIKI

- królik w śmietanie z buraczkami

7. WIEPRZOWINA:

- forszmak ze schabu
- kotlet schabowy z kostką
- schab pod beszamelem
- korona mięsna „po sadursku”
- golonka „po wojciechowskiu”
- polędwica na grzance w czarnym pieprzu
- kotlet schabowy „po lubelsku”

8. DRÓB

- kaczka pieczona z grzanką i musem pasztetowym, kaczka pieczona ze śliwką nałęczowską
- gołębie pieczone lub duszone
- perliczki pieczone lub duszone
- kotlet z piersi kurczaka

9. DZICZYŻNA:

- gulasz z sarny lub jelenia z jałowcem i grzybami suszonymi
- pieczeń z sarny w sosie wiśniowym z kaszą jaglaną
- dzik w śmietanie

10. ZWIERZĘTA PIECZONE W CAŁOŚCI

- pieczone świnię, dziki, barany

11. RYBY:

- Różne w octowych zalewach jako przystawki
- Różne smażone podawane z szybkami rakowymi lub grzybami, np. szczupak, karp, pstrąg
- Śledzie w czerwonym winie, w oleju lub pod pierzynką z grzybów
- Zupa rybną po polsku z miętusa, sandacza, węgorza
- Kotlety panierowane z suma, sum z wody z warzywami
- Zrazy z sandacza
- Sandacz faszerowany sumem
- Łosoś faszerowany jesiotrem
- Szczupak na sposób wschodni, szczupak w śmietanie

Potrawy mączne

1. MAKARONY:

- zapiekany z białym serem i skwarkami
- z pulpecikami mięsnymi i sosem śmietanowym

2. ŁAZANKI

- zapiekane z kapustą i grzybami

3. PIEROGI:

- staropolskie z kaszą jaglaną, kaszą gryczaną, serem, boczkiem i cebulą
- staropolskie (kapuściaki) z kapustą, jajkiem i cebulą
- z kaszą gryczaną
- z serem i śmietanką na słodko

4. PIERÓG PIECZONY Z CIASTA:

- z kapustą, filetem z sandacza, jajkiem i sosem grzybowym

5. STRUDEL:

- z mięsem, serem, kapustą, kaszą

6. BLINY

- z gryczanej mąki z konfiturą

Potrawy z warzyw

- bigos
- krem z dyni
- placek ziemniaczany po staropolsku z sosem grzybowym

Desery

1. STRUDEL

- z owocami, makiem, masą migdałową

2. OWOCOWE:

- jeżyny z miodem
- maliny z bitą śmietaną
- smażone jabłka z bitą śmietaną
- porzeczeki z sosem waniliowym
- ser jabłkowy
- galaretki z mrożonych owoców miejscowych z zimnymi sosami

3. PISZINGER

4. CIASTA

- makowa fantazja
- krajanka miodowa
- kajmak
- tort Dziwisza

5. NUGATY

- nugat lodowy

6. PRALINY

7. KRÓWKA NAŁĘCZOWSKA

8. ŚLIWKA NAŁĘCZOWSKA

Napoje

1. ALKOHOLE

- nalewka wiśniówka lubelska
- piwo nałęczowskie
- miody nałęczowskie

2. HERBATY

- Malinowy raj
- zielona Matcha
- Dwa Księżycy
- z Drohobycza

3. KAWY

- kawa z tygła z przyprawami

4. CZEKOLADA

- z konfiturą lub bez

5. SOKI

- z pigwy, kwiatu czarnego bzu, czarnej porzeczeki, malinowy do herbaty



*Takiej kawy jak w Polsce nie ma w żadnym kraju:
W Polsce, w domu porządnym, z dawnego zwyczaju,
Jest do robienia kawy osobna niewiasta,
Nazywa się kawiarka; ta sprowadza z miasta
Lub z wicin bierze ziarna w najlepszym gatunku,
I zna tajne sposoby gotowania trunku,
Który ma czarność węgla, przejrzystość bursztynu,
Zapach mokki i gęstość miodowego płynu.*

Adam Mickiewicz

Cafe Faktoria

ul. Krakowska 6b
24-120 Kazimierz Dolny
tel. 0 81 88-10-057, 0 500-100-641, 0 691 94-21-00
fax: 081 88 10 057
e-mail: cafe faktoria@o2.pl

Otwarta:

w sezonie letnim codziennie 10.00 -20.00,
w sezonie zimowym pt - po 10.00 -20.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 60, taras 40

Dania z menu Smaki Krainy

1. Kawa z tygla z przyprawami
2. Czekolada z konfiturą
3. Praliny

Kawiarnia, w której podajemy kawę przyrządzaną na ok. 80 sposobów, czekoladę prawdziwą z konfiturą, jak również z innymi dodatkami, praliny własnego wyrobu oraz ciasta własnej receptury, a wszystko wyrabiamy z najwyższej jakości produktów. Zapraszamy.



Kawiarnia Pałacowa

ul. Pałac Małachowskich al. Małachowskich 5
tel. 081 50 14 356 wewn. 331



Otwarta: codziennie 10 - 22

Zakres usług:

Zakres usług:
Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Wycieczki szkolne

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 80, taras 50

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Herbata malinowa
2. Krówka nałęczowska
3. Krajanka miodowa
4. Nalewka wiśniowa

Kawiarnia Pałacowa znajduje się w Pałacu Małachowskich w sercu parku zdrojowego. Organizowane spotkania biznesowe czy szkoleniowe odbywają się w salach pałacu, latem jest do dyspozycji gości piękny taras, a o każdej porze roku można wieczorami potańczyć przy żywej muzyce. Dla młodzieży interesującą będzie wizyta w sąsiadującym z kawiarnią Muzeum Prusa.

U Dziwisza - herbaciarnia

ul. Krakowska 6
24-120 Kazimierz Dolny
tel. 0502 628 220
e-mail: udziwisza@o2.pl



Otwarta: w godzinach: 10-22

Zakres usług:

Klienci indywidualni

Ilość miejsc konsumpcyjnych:

W kawiarni 40, latem na tarasie 40

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Tort Dziwisza
2. Piszinger
3. Smażone jabłka z bitą śmietaną
4. Herbata zielona Matcha
5. Herbata „Dwa Księżyce”
6. Herbata z Drohobycza



W Kazimierzu Dolnym na szlaku do promu odkryjesz szczególne aromaty w Herbaciarni „U Dziwisza”. Prawdziwie domowa atmosfera z herbatą, która gdy gorąco ochłodzi, a gdy zimno rozgrzeje. Delektując się naparem nie wspominaj o kłopotach, nie mów o pieniądzach, ani źle o innych. Wtedy... wtedy zapomnisz o trudach tego świata. W karcie dla oryginałów zaoferujemy Yerba Mate parzoną w tykwie, dla amatorów Dalekiego Wschodu gamę herbat zielonych na czele z królową japońską Matchą i herbaty czarne. Szczególnie namawiamy na degustację Dwoch Księżyców, jako wyraz pamięci o Marii Kuncewiczowej i Herbatę z Drohobycza o Bruno Schulzu. Tajemnicą tej ostatniej jest sok z malin i nalewka łąkowa. Dla osłody chwili tort Dziwisza na bazie klasycznej czekolady i regionalnego masła lub herbaciany piszinger z migdałami lub suszoną śliwką z kazimierskich sadów. Jesienią namawiamy na smażone, rodzime antonówki lub renety z bitą śmietaną. Dla ducha polecamy kontemplację malarstwa i muzyki poważnej. Jeśli kot leniwie przeciąga się na kanapie zajmij fotel albo weź go na kolana. Zapraszamy!

Kawiarnia-Galeria „Jaśminowa”

ul. Chmielewskiego 1b / ul. Klonowa 7
24-150 Nałęczów
tel/fax: 081 50 15 850
e-mail: jasminowa@jasminowa.pl
www: www.jasminowa.pl

Otwarta:

Od maja do października: po.-pt. od 14- do zmroku,
so, nd i święta od 11 – do zmroku,
od listopada do maja: pt 14 – do zmroku,
so, nd i święta od 11 – do zmroku

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Kameralne spotkania biznesowe
i imprezy okolicznościowe

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 25, taras 20

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Kajmak według recepty babci Frani
2. Herbata „Malinowy raj”
3. Czekolada
4. Sok z pigwy, kwiatu czarnego bzu lub z czarnej porzeczki do herbaty
5. Bliny z konfiturą

Kawiarnia – Galeria „Jaśminowa”

- położona w wąwozach, najpiękniejszej okolicy Nałęczowa
- nawiązuje do epoki Prusa i Żeromskiego
- specjalność: kajmak według recepty Babci Frani, herbata jaśminowa, bliny z kawiolem bądź konfiturą.
- otoczona jaśminami i Plenerową Galerią Fotografii Współczesnej



Gastronomia

...Czego można odmówić tej, co podtrzymuje nas od urodzenia do grobu, przyczynia rozkoszy miłości i pogłębia ufną przyjaźń, rozbraja nienawiść, ułatwia interesy i w krótkim naszym życiu daje jedyną przyjemność, po której nie tylko nie przychodzi zmęczenie, ale która nas od wszelkiego uwalnia.

A. Brillat-Savarin



Atrium

ul. Grabowa 1a
24-150 Nałęczów
tel.: 081 50 14 456 wewn. 102
e-mail: ggajewski@uzdrowisko-naleczow.com.pl
www.uzdrowisko-naleczow.com.pl



Działalność: bar, restauracja
Otwarta: codziennie w godz. 9.00 – 24.00
Zakres usług:
Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Wycieczki szkolne
Catering
Ilość miejsc konsumpcyjnych:
do 120 wewnątrz, latem taras 120
Dania z menu Smaki Krainy:
1. Piwo nałęczowskie
2. Miody nałęczowskie
3. Ciasto „Makowa fantazja”

Atrium oferuje otoczenie, w którym można spędzić interesująco czas samemu, w grupie przyjaciół, czy też w większym towarzystwie. Oprócz świetnie zaopatrzonego baru oraz dobrej kuchni goście mają do dyspozycji kręgielnię i stoły bilardowe. Natomiast około 1000 organizowane tu wystawy fotografii.

Gospodarstwo Agroturystyczne - Danuta Czerniec

24-204 Wojciechów 153
tel.: 081 517 73 05
www.agroturystyka.pl

Działalność: gospodarstwo agroturystyczne

Otwarta: codziennie

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne

Ilość miejsc konsumpcyjnych: około 20 osób

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Zupa sałatowa
2. Schab pod beszamelem
3. Pierogi z kaszą gryczaną

Gospodyni, pani Danuta Czerniec oferuje smaczną i urozmaiconą kuchnię, a gospodarz - artysta-kowal, w którego kuźni odbywają się ogólnopolskie warsztaty kowalskie, organizuje pokazy kucia dla grup dzieci, młodzieży i dorosłych.



Karczma Biesiada - Włodzimierz Czerniec

24-204 Wojciechów 151 A
tel.: 081 517 7202, 0 607 374 556
e-mail: karczmabiesiada@op.pl

Działalność: usługi gastronomiczne

Otwarta: codziennie od 13.00 – 22.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia

Catering: usługi do 1000 osób

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 800

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Golonka po Wojciechowsku
2. Pierogi z kapustą i grzybami
3. Pieczone świnię, dziki, barany

Karczma Biesiada specjalizuje się w dużych przyjęciach okolicznościowych oraz szkoleniowo – integracyjnych. Własna Oaza Biesiadna pomieści do 800 uczestników. Podajemy jadło wiejskie ora z dania z rusztu: pieczone barany, świnię i dziki. Istnieje możliwość noclegów.

Karczma Nałęczowska

ul. Poniatowskiego 4
24-150 Nałęczów
tel./fax: 081 50 14 578
e-mail: karczmanałeczowska@wp.pl

Działalność: restauracja

Otwarta: codziennie w godz. 9.00 – 22.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 150, taras około 50

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Rosół z bażanta
2. Dzik w śmietanie
3. Żur staropolski

Duża sala z kominkiem oraz aranżacja w stylu starej karczmy tworzą niepowtarzalną przytulną atmosferę Karczmy Nałęczowskiej. W letnie ciepłe wieczory nasi Goście chętnie zasiadają na ogródku i tarasie. Zapraszamy klientów indywidualnych, wycieczki i grupy na imprezy okolicznościowe rodzinne i biznesowe.



Karczma Opolska

ul. Kościuszki 6
24-300 Opole
tel.: 081 827 42 20,
e-mail: info@karczmaopolska.pl

Działalność: hotel, restauracja

Otwarta: codziennie w godz. 10.00 – 22.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 60

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Makaron z pulpecikami z mięsa w sosie śmietanowym
2. Kotlet schabowy z kostką
3. Forszmałk ze schabu
4. Rosół z kury z wołowiną
5. Zupa szczawiowa
6. Bigos

Karczma Opolska to nowoczesny kameralny kompleks hotelowy w centrum Opola Lubelskiego. W stylowych salach restauracyjnych oferujemy potrawy tradycyjnej kuchni chłopskiej.

*W kociolku bigos grzano; w słowach wydać trudno
Bigosu smak przedziwny, kolor i woń cudną;
Słów tylko brzęk usłyszy i rymów porządek,
Ale treści ich miejski nie pojmie żołądek.*

Adam Mickiewicz



Maciejowa Chata

Miłocin 6A
24-150 Nałęczów
tel.: 0 695 644 611
e-mail: biuro@maciejowachata.pl

Działalność: restauracja

Otwarta: wt. – nd. od 12.00 do ostatniego gościa

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Grupy zorganizowane

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 150

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Rosół z kury
2. Barszcz czysty
3. Sarna w sosie wiśniowym
4. Kaczka pieczona
5. Pierogi z kaszą gryczaną
6. Makaron zapiekany z białym serem i skwarkami
7. Maliny z bitą śmietaną
8. Ser jabłkowy

Maciejowa Chata, położona w Miłocinie przy trasie Lublin – Nałęczów, utrzymana jest w stylu ludowym. Do dyspozycji gości jest duża sala główna, dwie antresole, słoneczny ogród oraz duży parking. Wyśmienita kuchnia, wyborne trunki oraz doświadczenie i przychylność gospodarzy są gwarantem sympatycznie spędzonych chwil oraz rozkoszy dla podniebienia.



Patataj

ul. Kol. Bochothnica 15
24-150 Nałęczów
tel./fax: 081 5014701
e-mail: patataj@restauracjapatataj.pl
www.restauracjapatataj.pl

Otwarta: od wtorku do niedzieli w godz. 12-21+

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Grupy zorganizowane

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Pierogi z kaszą i serem z boczkiem i sosem śmietanowym
2. Krem z dyni
3. Nugat lodowy
4. Piszinger

Patataj – restauracja położona jest na obrzeżach Nałęczowa, przy drodze do Lublina. Otoczona drzewami dużego ogrodu, zapewnia widok na okoliczne pola, pagórki i lasy tworzące w przeszłości dobra ziemskie Antopol. Patataj wyrosła z przekonania właścicieli, że restauracja może być miejscem, które odwiedza się, jak dom dobrych znajomych. Tej idei podporządkowana została kuchnia – bezpretensjonalne, ale szlachetne dania, nawiązujące do kuchni lokalnej, a więc tej, która jest pięknym wspomnieniem naszego dzieciństwa, prosta karta zmieniająca się wraz z porami roku, wino i miód pitny. Wystrój nawiązuje do typowego dla starego Nałęczowa – ręcznie robione stoły, fotele wiklinowe, gobeliny, litografie Michała Andriollego do „Pana Tadeusza”. A w ogrodzie cisy, hortensje, róże, bzy, jaśminy. Europejska prowincja...

- ułatwienia dla niepełnosprawnych
- miejsce zabaw dla dzieci
- akcesoria dla matek z niemowlętami
- mile widziani goście z psami



Restauracja Pod Wietrzną Górą

ul. Krakowska 1
24-120 Kazimierz Dolny
tel.: 081 88 10 640, 081 88 10 543
fax: 081 88 21 033
e-mail: info@wietrznagora.pl
www.wietrznagora.pl

Działalność: restauracja, pensjonat
Otwarta: od 9 do ostatniego klienta

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 70

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Rosół mieszany z makaronem
2. Żurek
3. Sznycele wiedeński
4. Kotlet schabowy z kostką
5. Szczupak

Restauracja usytuowana jest w XVII wiecznym budynku, pod Wietrzną Górą w Kazimierzu Dolnym, 100 metrów od rynku głównego. Specjalnością jest tradycyjna kuchnia polska z elementami kuchni europejskiej. Nasze potrawy wykonujemy z naturalnych produktów pochodzących z okolic Krainy Lessowych Wąwozów w oparciu o tradycyjne receptury.

Dom Restauracyjny „Serokomla”

ul. Rynek 12
24-123 Janowiec
tel.: 081 881 52 40
e-mail: serokomla@janowiec.serokomla.com.pl
www.janowiec.serokomla.com.pl

Działalność: Reypol – Zakład Przetwórstwa Owocowo-warzywnego, Piekarnia „Pod Zamkiem”, Dom Restauracyjny „Serokomla”, Kawiarnia, Prom „Serokomla”

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne

Ilość miejsc konsumpcyjnych:

20-kawiarnia, 50-restauracja, 50-ogródek

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Żur staropolski z kielbasą i jajkiem
2. Placek ziemniaczany po staropolsku z sosem grzybowym
3. Misa pierogów okraszonych skwarkami (ruskie, z mięsem, z kapustą, z grzybami)

Dom Restauracyjny „Serokomla”, przytulne miejsce urzekające swym wystrojem, zaprasza na smaczną kuchnię regionalną, na którą składają się potrawy przygotowywane według receptur babci oraz na wyśmienite ciasta domowe. Zaprasza wszystkich, którzy chcą chwilę odetchnąć od zgiełku świata, obcować ze sztuką i przyrodą oraz skosztować smakowitych potraw. W lecie goście mogą spożywać posiłki w ogródku w towarzystwie miniaturowych królików i towarzyskiego żółtwa Czesia. Klienci mogą na miejscu zaopatrzyć się w produkty rodzinnej firmy przetwórczej REYPOL oraz pamiątki kulinarne, np. „Zamek z Ciasta”.



Hotel „Słowik”, Restauracja

ul. Spacerowa 3
24-320 Poniatowa
tel./fax: 081 820 41 61
e-mail: info@hotel-slowik.pl
http://www.hotel-slowik.pl

Działalność: restauracja, bar, kawiarnia

Otwarta: codziennie w godz. 10-22

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne
Catering

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 130 miejsc

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Barszcz staropolski
2. Zupa grzybowa z kurek
3. Śledź w czerwonym winie
4. Wołowina „po żołniersku”
5. Pierogi z kaszą gryczaną

Hotel „Słowik” pięknie położony nad zalewem poniatowskim zaprasza gości do stylowej restauracji i kawiarni. W sezonie letnim zachęcamy do korzystania z rowerów wodnych i plaży miejskiej, położonej przy naszym hotelu.

„Stara Apteka”, Punkt Gastronomiczny, stołówka

al. Lipowa 4
24-150 Nałęczów
tel.: 081 5014-356 wew. 296, 691 090 185
e-mail: mpardyka@wp.pl
www: www.kraina.org.pl/starapapteka

Działalność: stołówka

Otwarta:

codziennie, w sezonie: maj - wrzesień 9.00 – 20.00,
poza sezonem październik – kwiecień 9.00 – 17.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne
Catering
Zestawy abonamentowe

Ilość miejsc konsumpcyjnych:

90, 3 sale, latem ogródek - 80 miejsc

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Chłodnik czerwony według przepisu babuni Oktawii
2. Zupa pomidorowa na żeberkach
3. Schab pod beszamelem
4. Pierogi staropolskie „Kapuściaki”
5. Kompot sezonowy



Stara apteka oferuje od siedemnastu lat smaczne i tanie posiłki. Bogate menu jest codziennie urozmaicane. Nasze motto: *dla każdego coś dobrego: dla młodego i starszego, dla zdrowego i chorego, coś znanego i nowego, coś taniego i droższego.*

Termy Pałacowe, Restauracja

ul. Paderewskiego 1
24 – 140 Nałęczów
tel.: 081 50 14 456 w. 114,113,112
Fax: 081 50 14 510
e-mail: jzarzeczna@zlun.com.pl
www: www.spanaleczow.pl



Otwarta: codziennie w godz. 7.00 – 22.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 74 osób

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Paszтет z mięs mieszanych
2. Zupa szparagowa
3. Schab pod beszamelem
4. Mus owocowy z bitą śmietaną

Restauracja oferuje całodzienne posiłki, w tym śniadania i kolacje w formie bufetu. Codziennie przygotowywane są dwa rodzaje zup i trzy dania główne: jarskie, mięsne i rybne. Do dyspozycji gości jest również bar surówkowy i deserowy, dania z karty oraz bar z napojami. Restauracja preferuje zdrową kuchnię SPA.

Villa Bohema

ul. Małachowskiego 12
24-120 Kazimierz Dolny
tel.: 0 81 881 07 56
Fax: 0 81 882 10 89
e-mail: rezerwacja@villabohema.pl
www: www.villabohema.pl

Działalność: hotel, SPA, restauracja

Otwarta: codziennie 8.00 – 23.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane

Ilość miejsc konsumpcyjnych:

Restauracja 30, sala 50,
latem 2 tarasy 20 + 20

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Rosół z bażanta
2. Sarna w sosie wiśniowym
3. Karp smażony z grzybami

Villa Bohema to zaczarowane miejsce w sercu magicznego miasta. Nasza restauracja oferuje Państwu wysublimowane menu kuchni tradycyjnej i europejskiej, charakteryzujące się lekkością i delikatnością smaku.



Przedsiębiorstwo Agroturystyczne „Agro-Klucz”

ul. Kluczkowice osiedle 17
24-333 Wrzelowiec
tel.: 081 827 14 19
fax: 081 828 50 14

Działalność: restauracja

Otwarta: codziennie w godz. 8 - 22

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Wycieczki szkolne
Catering

Ilość miejsc konsumpcyjnych: do 400 osób

Dania z menu Smaki Krainy:

1. Sum z wody z warzywami
2. Szczupak w śmietanie
3. Sztuka mięsa wołowa z warzywami
4. Pierogi z serem i śmietanką na słodko

Willa Monika

ul. Kolejowa 37
24-150 Nałęczów
tel./fax: 081 50 15 125
e-mail: rezerwacja@willamonika.pl
www: www.willamonika.pl

Działalność: hotel, restauracja, SPA

Otwarte: 7.00-22.00

Zakres usług:

Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia

Ilość miejsc konsumpcyjnych: 100

Dania z menu Smaki Krainy:

Zupy

1. Barszcz biały na zakwasie
2. Barszcz czerwony zabieleny
3. Barszcz owocowy nałęczowski

Dania

4. Korona mięsna „po sadursku” (potrawa na zamówienie)
5. Kaczka pieczona ze śliwką nałęczowską
6. Szczupak na sposób wschodni

Nalewki

1. Wiśniówka lubelska

Willa „Monika” położona jest w malowniczym zakątku Nałęczowa, najpiękniejszego z miast uzdrowiskowych w Polsce. Posiadamy 48 miejsc noclegowych w 24 komfortowo urządzonej pokojach. W restauracji serwujemy zarówno wyśmienite potrawy tradycyjnej kuchni polskiej, wybrane specjały regionalne, jak również dania kuchni międzynarodowej. Do Państwa dyspozycji oferujemy duży ogród oraz wspaniałe dla ducha i ciała SPA.



Dom Przyjęć „Wolyn”
- Sulikowska Teresa

ul. Paderewskiego 5
24-150 Nałęczów
tel.: 081 50 14 271, 0 502 036 0431
fax: 081 50 14 271

Działalność: restauracja
Otwarta: wt, cz – nd, 18.00 – 22.00
Zakres usług:
Klienci indywidualni
Imprezy okolicznościowe
Grupy zorganizowane
Ilość miejsc konsumpcyjnych: 80
Dania z menu Smaki Krainy:
1. Śledź w oleju
2. Flaki wołowe
3. Pstrąg
4. Kotlet schabowy „po lubelsku”
5. Kotlet z piersi kurczaka

Miła rodzinna atmosfera na imprezach i podczas wieczorków tanecznych z muzyką na żywo, pięć razy w tygodniu (18.00 – 22.00).



Dom Restauracyjny Barbary i Cezarego Sarzyńskich

ul. Nadrzeczna 6
24-120 Kazimierz Dolny
tel.: 0 605 330 335
fax: 081 882 10 41
e-mail: DOM RESTAURACYJNY Barbary i Cezarego sarzynski@sarzynski.com.pl
www.sarzynski.com.pl

Działalność: restauracja, winiarnia, piekarnia
Otwarta: restauracja, winiarnia -12-21 (weekendy -22),
Zakres usług:
Klienci indywidualni
Spotkania biznesowe
Imprezy okolicznościowe
Szkolenia
Grupy zorganizowane
Wycieczki szkolne
Catering
Ilość miejsc konsumpcyjnych: max. 70
Dania z menu Smaki Krainy:
1. Polędwica na grzance w czarnym pieprzu
2. Królik w śmietanie z buraczkami
3. Żur na piekarniczym zakwasie

Restauracja i piekarnia Sarzyńskich położona jest w centrum Kazimierza, w bezpośrednim sąsiedztwie Rynku. Wyszukane menu, pyszne chleby i wykwiśnięte trunki są w stanie sprostać smakowi najbardziej wymagających klientów.

Odżywiać się dla życia

*Świat bez życia jest niczym,
a odżywia się wszystko, co żyje*

A. Brillat-Savarin

Szczególną misję do spełnienia mają sanatoria nałęczowskie, które dbając o rozkosze podniebienia dla swoich kuracjuszy często muszą zapewnić im jedzenie dietetyczne. Poza sanatoriami dietetyczne potrawy oferuje jadłodajnia „Stara Apteka” w Nałęczowie.

Podczas gdy dietę **podstawową** stosuje się u kuracjuszy bez specjalnych zaleceń, dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki przyrządzania posiłków, większość sanatoriów oferuje następujące diety specjalistyczne.

Łatwostrawna (Lekkostrawna) Cechuje się takim dobrem produktów, które nie obciążają przewodu pokarmowego. Często podaje się potrawy gotowane na wodzie lub parze oraz pieczone bez tłuszczu.

Cukrzycowa – To dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Niskokaloryczna - Dla osób które pragną zmniejszyć wagę ciała. Program pozwala na unikanie potraw wysokoenergetycznych.

PRZYKŁAD TYGODNIOWEJ DIETY

ŁATWOSTRAWNEJ:

Poniedziałek – śniadanie: wędlina 40g, twaróg 50g, keczup 20g, dżem 20g, pieczywo 150g, masło roślinne 15g, herbata z cytryną 400g; obiad: zupa ziemniaczana 450g, zraz mielony gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 200g; kolacja: risotto z mięsem 240g, sos potrawkowy 100g, surówka z marchwi i chrzanu 100g, ma-



sło roślinne 15g, pieczywo 150g, herbata z cytryną 400g, ciasto drożdżowe 60g.

Wtorek - śniadanie: wędlina 50g, twaróg 50g, chrzan z jabłkiem 30g, dżem 20g, masło roślinne 15g, pieczywo 150g, herbata z cytryną 400g, kefir 1 szt; obiad: krupnik jęczmienny 450g, bitka drobiowa duszona 80g, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 100g, surówka z rzepy i jabłka 100g, kompot 200g; kolacja: ryba po grecku 120g, surówka z kiszanej kapusty 100g, masło 15g, herbata z cytryną 400g, pieczywo

2 szt, surówka z marchwi i chrzanu 100g, masło roślinne 15g, pieczywo 150g, herbata z cytryną 400g, ciasto drożdżowe 70g.

Piątek – śniadanie: pasta z białek 60g, twaróg 50g, keczup



150g, ciasto drożdżowe 60g.

Środa – śniadanie: wędlina 40g, twaróg 50g, rzodkiewka z koperkiem 20g, dżem 20g, masło roślinne 15g, pieczywo 150g, herbata z cytryną 400g; obiad zacierka z ziemniakami 450g, klops gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka z pekinki 100g, kompot 200g; kolacja: budyń mięsny 80g, ewikła 50g, masło roślinne 15g, pieczywo 150g, herbata z cytryną 400g, ciasto drożdżowe 60g.

Czwartek - śniadanie; wędlina 40g, twarówek z ziołami 50g, ketchup 20g, dżem 20g, masło roślinne 15g, pieczywo 150g, kawa mleczna 400g; obiad: zupa jarzynowa 450g, zraz bity z szynki 90g, ziemniaki 250g, sałatka z selera i jabłka z rodzynkami 120g, kompot 200g; kolacja: klopsiki gotowane

barszcz zabieleny 450g, udko duszone 110g, ziemniaki 250g, marchew z bułeczką 120g, surówka z selera i jabłka 100g, kompot 200g; kolacja: makaron z twarogiem 240g, wędlina/keczup 30g, masło roślinne 15g, pieczywo 2150g, herbata z cytryną 400g, ciasto drożdżowe 70g.

Niedziela – śniadanie: szynka 40g, twaróg 50g, chrzan z jabłkiem 30g, dżem 20g, masło roślinne 15g, pieczywo 150g, herbata z cytryną 400g; obiad: pieczarkowa z makaronem 450g, schab duszony 90g, ziemniaki 250g, marchew z bułeczką 120g, surówka z pekinki 100g, ciasto ucierane z owocami 60g, herbata z cytryną 200g; kolacja: sałatka jarzynowa 180g, wędlina 40g, masło roślinne 15g, pieczywo 1250g, herbata z cytryną 400g, ciasto drożdżowe 70g.

Dobry jak chleb

W dawnej Polsce mówiono: *Chleb to w domu włodarz, w pracy przyjaciel, w drodze towarzysz.* W naszej strefie geograficznej i naszej kulturze żywieniowej chleb stanowi podstawowy składnik pożywienia. Jego wiek naukowcy oceniają na 12 tysięcy lat. Najstarszy chleb znaleziony na Krecie pochodzi sprzed 6 tysięcy lat, Słowianie zaś znali go w postaci praśnych placków na długo przed wiekiem X ne. Od XII wieku obok okrągłych bochen-

Chleb stał się ulubionym pożywieniem Polaków, gdyż na terenie kraju znajdowały się wyśmienite produkty do jego wytwarzania. Na polskich glebach uprawiano przez wieki dorodne zboża, dodając czystą nieskażoną zanieczyszczeniami wodę. Pokłady soli z kopalni w Wieliczce i Bochni dostarczały wartościowej soli kamiennej, bogatego źródła mikroelementów: magnezu, żelaza, manganu, cynku, miedzi, wapnia, potasu i selenu



ków formowano chleb podłużny. Najbardziej popularny był chleb żytni, ciemny, zwany w XV wieku rżanym. Z białej, pszennej mąki wypiekano natomiast kołaczki, bułki, obwarzanki. Gdy w XII wieku upowszechniły się w Polsce młyny, rozwinęło się także rzemiosło związane z wypiekiem chleba. Pierwszy cech piekarniczy zarejestrowano w Krakowie w 1260 roku.

Współczesny Polak zjada ok. 100 kg chleba w ciągu roku. Większość mieszkańców naszego kraju ma do niego szczególny szacunek. Jest dlań ważnym symbolem związanym z religią chrześcijańską. W wielu rodzinach chleb pieczono w domu, a pierwszy bochenek był przez gospodynie łamany i rozdawany domownikom. Przed pokrojeniem kruszono na spodniej części bochenka nożem znak krzyża. Nie wolno było wyrzucać chleba, resztki palono. W XX wieku Leopold Staff pisał:

*Wiecznie tak samo jeszcze jak za czasów Piasta
Po lokcie umoczone ręce dzierżąc w dzieży
Zakwasem zaczyniony chleb ugniata w dzieży
Przejęta swym odwiecznym obrzędkiem niewiasta.*

Nawiązując do powiedzenia Hipokratesa: *Niech żywność będzie twoim lekiem, a lek twoją żywnością*, traktując chleb jako ważne źródło witamin z grupy B, błonnika, białka,



skrobi i substancji mineralnych, od 2007 roku Walentyna Rakiel-Czarnecka, wiceprezes Fundacji Dobre Życie, wraz z prof. biotechnologii Magdaleną Włodarczyk-Kierczyńską prowadzą kampanię pod hasłem „Chleb na zakwasie szansą na zdrowie”. Chleb na zakwasie to chleb wypiekany według tradycyjnej receptury w biologicznym procesie produkcyjnym, którego nieodłącznym etapem jest fermentacja. Badania wykazują bowiem, że największym sprzy-

mierzniem człowieka dziś są bakterie kwasu mlekowego (*Lactobacillus plantarum*) znajdujące się w naturalnym zakwasie, na którym chleb wypiekały nasze prababki. Te bakterie eliminują w procesie fermentacji związki rakotwórcze z pieczywa, co odciąża nasz układ odpornościowy.

Za pracą „Wokół kuchni i stołu, Tradycje ziemi puławskiej” 2008 podajemy przepis na chleb żytni na zakwasie: **Składniki na zakwas:** 1kg mąki żytniej, letnia woda, szczypta soli. **Składniki na chleb:** 2 kg mąki żytniej, 2,5 szklanki wody.



Mąkę na zakwas wymieszać z niewielką ilością wody i solą tak, by ciasto było luźne, a następnie pozostawić do wyrośnięcia na 12 godzin. Powinno podrosnąć, a potem opaść do pierwotnego poziomu. Do zakwasu dosypać pozostałą mąkę, wymieszać i wyrobić, aż ciasto będzie pulchne. Ponownie pozostawić do wyrośnięcia. Podzielić ciasto na kawałki i formować bochenki, wkładając je do przygotowanych blaszek lub foremek. Nakłuć w kilku miejscach patyczkiem, a przed włożeniem do pieca skropić wodą. Piec godzinę w temperaturze 200 stopni.

Na terenie Krainy Lessowych Wąwozów znajduje się kilka piekarni, uwzględniających stare receptury wypieku chleba. Są to:

Piekarnia Pod Zamkiem w Janowcu, *Piekarnia Sarzyńskich* w Kazimierzu Dolnym, *Piekarnia K. i M. Zubrzyckich* w Nałęczowie.



Miód, który szlachci pańskie stoły

Miód, czyli **piękno pożyteczne**, uzyskiwali pierwotnie bartnicy, później pszczelarze. W czasach dynastii piastowskiej przywilej dostawy na stół książęcy mieli jedynie bartnicy, którzy hodowali pszczoły, przeważnie leśne, zwane borówkami, w barciach drążonych w ponad stuletnich dębach i sosnach. Miód w owych czasach pochodził z takich roślin miododajnych, jak wrzosa i lipy, w następnych wiekach na potrzeby pasiek hodowano rzepak, lubin i koniczynę. Najdłużej przetrwało bartnictwo w Puszczy Białowieskiej, bo aż do wieku XX.

Miód był od wieków ważnym składnikiem pożywienia. Stosowano go do słodzenia, łagodząc często smak zbyt ostrych lub kwaśnych potraw, a także konserwacji przetworów. Był ceniony we wszystkich rodzajach kuchni. Z miodu sporządzano sfermentowany napój z dodatkiem chmielu, korzeni czy soków owocowych. Miód lipowy, o którym w znanej wszystkim fraszce „Na lipę” wspominał Jan Kochanowski jest najbardziej znanym miodem produkowanym w polskich pasiekach. Inne rodzaje to miód gryczany, akacjowy, spadziowy i wielokwiatowy.

Miód jest pożywieniem bogatym w składniki budulcowe, energetyczne i regulujące. Stosowany w diecie odchudzającej korzystnie wpływa na przemianę materii i pracę wątroby, zapewnia uczucie sytości, dostarczając jednocześnie organizmowi niezbędną ilość kalorii. Miód jest łatwo przyswajalny przez organizm, ma wysoką wartość odżywczą. Działa stymulująco na mięsień sercowy, przeciwwzpalnie na błonę śluzową żołądka i jelit, moczopędnie i łagodnie uspokajająco, a także odnawia komórki wątroby.

Na podstawie badań naukowcy poznańscy ocenili przydatność miodów w głównych fazach życia człowieka. U dzieci z zaburzeniami odżywiania lub obniżonym poziomem hemoglobiny i krwinek czerwonych po zastosowaniu miodu w diecie zauważono zwiększenie apetytu, przybieranie na wagę, polepszenie obrazu krwi. Miód przeciwdziałał zaparciom, sprzyjał wyrzynaniu zębów, wywoływał łagodne działanie uspokajające i nasenne.

U sportowców miód wywoływał potencjał fizyczny i wytrzymałość zawodników w czasie treningów i zawodów. W krótkim czasie ustępowały u nich objawy zmęczenia. Miód spożyty przed zawodami pozwalał zawodnikom na podwyższenie efektywności i lepszą tolerancję wysiłku. Stwierdzono, że glukoza i fruktoza zawarta w miodzie jest przyswajana przez organizm ludzki całkowicie.

U osób starszych dochodzi często do obniżenia aktywności tkanki łącznej i zdolności odtruwającej wątroby, upośledzone są czynności układu moczowego, zmniejsza się odporność na zakażenia. Dzieje się to na skutek obniżenia w organizmie zawartości witamin, aminokwasów i biopierwiastków. Miód uzupełnia

te ważne dla życia składniki, usuwa lub łagodzi wiele z zaburzeń wieku starszego.

W licznych pasiekach Krainy Lessowych Wąwozów powstaje dzięki pracy pszczoły i człowieka wartościowy miód, przysmak i lek w jednej postaci. W czasie wędrówek warto zwracać uwagę na informacje znajdujące się na terenach posesji lub przy drogach. Pszczelarze amatorzy oferują tu bardzo dobre gatunki miodu.

„Miodowy Gaj” pasieka prowadzona od kilkudziesięciu lat przez Władysława Poniatowskiego, dyplomowanego mistrza pszczelarza, obecnie Teresę Poniatowską, Kolonia Pierwsza 47, 24-204 Wojciechów, tel. 081 5177372, kom. 601 159 775.

Pasieka usytuowana w dziewiczym terenie, blisko lasu, łąk i upraw miododajnych wytwarza miody ekologiczne z mniszka lekarskiego, maliny, akacji oraz kwiatu lipowego. Właściciele pozyskują także pyłek kwiatowy, propolis i wosk, z którego Anna Poniatowska wyrabia świece i ozdoby. Świece woskowe palą się jasnym, pełnym płomieniem, a dym emanuje delikatny aromat miodu i propolisu. Oczyszczają powietrze, sprawiają ulgę osobom cierpiącym na choroby układu oddechowego, nerwowego i krążenia. Pasieka posiada certyfikat zezwalający na sprzedaż miodu na terenie Unii Europejskiej.

Pyszne miody, propolis i świece oferuje też gospodarstwo pasieczne Mirosława i Moniki Mućków, Miłocin 8c, tel. 081 5015956, kom. 602 265 893.



Smakosze żyją dłużej

Deser bez sera jest jak piękna kobieta bez oka

A. Brillat-Savarin

Umiejętność rozkoszowania się świeżością, aromatem, wykwinnością przyrządzanych pokarmów pozwala na znajdowanie w czynności codziennej, jaką jest spożywanie posiłków przyjemności życiowych, zapewniających dobry nastrój, pogodę ducha, skuteczne przeciwdziałanie stresom. Dzięki temu smakosze żyją dłużej i radośniej. Jakość spożywanych posiłków od dawna determinowało zastosowanie produktów nabiałowych: jedzenie jaj rozpoczynało rzymskie uczty, serwowanie serów na deser przesądziło o wykwinności kuchni francuskiej.

Przyjmuje się, że sery wynaleźli pasterze mezopotamscy ok. 10 tys. lat temu. W Europie najwcześniej wytwarzano je we Włoszech i Francji, ok. 2 tys. lat pnie, zaś do Polski serowarstwo przywędrowało z Wołoszczyzny. Dawna metoda przyrządzania sera z odcedzonego mleka, wlewane wcześniej do buklaków z żołądków owiec, suszonego i solonego przetrwała do dziś w krajach arabskich. Rzymianie udoskonalili metodę wytwarzania sera, przyspieszając proces jego powstawania poprzez dodawanie do mleka gałązek z drzewa figowego, soku figowego lub nasion z dzikiego octu. Mleko kwaśnię wóczas prędzej, a wytrącony z mleka skrzep zawierający tłuszcz i białko był poddawany dalszej obróbce. Znane nam dziś sery pochodzą z XIV wieku.

Produkcję przemysłową serów datuje się na 1815 rok w Szwajcarii. Na 4 tys. gatunków sera różniących się gatunkiem mleka, z którego powstały, zawartością tłuszczu, konsystencją, procesem produkcyjnym lub czasem dojrzewania, w Polsce produkuje się 90 gatunków.

W Krainie Lessowych Wąwozów smakowite sery twarogowe, czyli sery świeże, można spożywać przede wszystkim w gospodarstwach agroturystycznych.

Znakomity ser kozi lubelski produkuje Tadeusz Kęcik z Wierzchoniowa, którego produkt uzyskał II miejsce w konkursie na najlepsze smakołyki Lubelszczyzny w 2002 roku. W pozyskiwanym mleku kozim występują pożyteczne dla organizmu człowieka bakterie *Lactobacillus acidophilus*, powodując, że jest ono lekkostrawne i może służyć ludziom, którzy nie tolerują mleka krowiego. Mleko kozie ma kremowy kolor, korzenny, nieco słony smak, jest w nim dużo soli mineralnych, wapnia, fosforu, potasu oraz tłuszczu i białka.

Na całym terenie Krainy można kupić produkty nabiałowe oferowane przez Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Opolu Lubelskim, która została nagrodzona za jakość swych produktów statuetką Lubelski Orzeł Biznesu w 2006 roku. Smak owych produktów wypływa z pozyskiwania surowców o niepowtarzalnym smaku w pasie gmin nadwiślańskich, gdzie nie ma zakładów przemysłowych i dróg szybkiego ruchu. Firma oferuje masło, mleko, jogurty, kefiry, serki i twarogi.

Prawdziwym ewenementem jest gospodarstwo agroturystyczne Iwony i Ziemowita Fiuków w Dąbrowie Godowskiej koło Opoła Lubelskiego, w którym znajduje się ferma strusi afrykańskich, gdzie można skosztować potraw przyrządzonych z jaj tych ptaków.



Przedstonek Raju

Ab ovo ad mala (od jajka do jabłka) mawiali starożytni Rzymianie, kończąc swe wytworne uczty smakowaniem owoców. Oryginalny smak gruszek, których rodowód sięga czasów prehistorycznych, doceniał podobno sam Juliusz Cezar, zajmujący się mimo licznych obowiązków uprawą tych owoców. Z jego to polecenia zasadzono grusze (bergamotki) w Anglii, skąd zapewne trafiły na kontynent europejski, by w końcu wieku XVIII znaleźć się także w Polsce, gdzie wyparły dzikie gruszki leśne i ulegalki.



Rajski rodowód jabłek, wsparty mitologicznymi historiami, z których ta według Homera mówiąca o jabłku z napisem „dla najpiękniejszej”, jako przyczynie największego konfliktu w dziejach starożytnych, wojny trojańskiej, wskazuje na niezwykle zalety owocu, przedmiocie pożądania. Biologicznie jabłko to owoc jabłoni powstały z zalążka kwiatu drzewa z rodziny różowatych, chemicznie zaś to witaminy, pektyny, kwasy jabłkowe, fermony. W Polsce przyjęły się późno, w XII wieku, prawdopodobnie za sprawą zakonu Cystersów, hodujących jabłonie z dziczek leśnych. W wieku XVI wyrabiano z nich napój zwany jablecznikiem, nalewkę jableczkową i zupę jableczynkę.

Polskę traktuje się często jako przedstonek raju owocowego, (nazwę raju zachowując dla Nowej Zelandii), ponieważ polskie jabłko jest wyjątkowo smaczne. Sady znajdujące się na terenie Krainy Lessowych Wąwozów (zagłębne owocowe wokół Opoła Lubelskiego, sady kazimierskie oraz w gminie Nałęczów) produkują jabłka o wybornym smaku i pięknym wyglądzie. Wpływa na to jakość gleb, na których rosną sady, gdzie owoce łatwiej i intensywniej się wybarwiają.

W Leśmianowskim „malinowym chruśniaku” przywołuje się poetycko inny smakowity owoc, zbiór pestkowców

osadzonych na dnie kwiatowym, z którego się go zdejmuje. Maliny rosnące do dziś na polanach, obrzeżach lasów czy zboczach górskich (w Alpach można je znaleźć nawet na wysokości 2300 m) od lat hodowane były w ogrodach. W okolicach Nałęczowa spotyka się je dziś przeważnie na plantacjach. Maliny, dzięki swym walorom smakowym i zdrowotnym były wykorzystywane w medycynie już od XV wieku. Zawierają bogactwo witaminy C, glukozę, fruktozę, sacharynę, prowitaminę A, witaminę B1, H, P, pektyny i związki mineralne. Te składniki powodują, że owoce mogą przeciwdziałać miążdźcy, poprawiają pracę układu odpornościowego, łagodzą alergie, obniżają ciśnienie krwi. W medycynie ludowej stosowano sok z malin w stanach gorączkowych, do płukania jamy ustnej, do zniwelowania trudności trawiennych i jako środek przeciwbólowy. Z malin przygotowywano nektary, dżemy, konfitury, nalewki i wino.

Na terenie Krainy można znaleźć również wielki wybór zdrowych i smacznych śliwek oraz porzeczki białej, czerwonej i czarnej.

ZAGŁĘBIE OWOCOWE

Terren Krainy Lessowych Wąwozów to prawdziwe zagłębne owocowe. W gminie Opole Lubelskie uprawy owocowe stanowią 3 tys. ha powierzchni. Największe plantacje znajdują się w okolicach Kluczkowic, Zadola i Wandalina. Tradycje ogrodnicze powstały za sprawą rodziny ziemiańskiej Kleniewskich z Kluczkowic. W gminie Nałęczów duże sady wiśniowe i jabłoniowe istnieją w Czesławicach, Piotrowicach, Paulinowie i Ludwinowie dzięki gospodarstwu szkółkarskiemu prowadzonemu w XIX i XX wieku przez rodzinę ziemiańską Śliwińskich z Antopola.

Nic też dziwnego, że Kraina obfituje w różne firmy zajmujące się przechowywaniem, chłodzeniem, mrożeniem i przetwórstwem owoców. Należą do nich m.in. REYPOL z Janowca, laureat Nagrody „Złoty Klucz” za 2002 r, produkująca między innymi jabłka prażone „Szarlotka” wyrabiane wyłącznie z antonówek i marmoladę wieloowocową twardą lub z różą doskonałą jako nadzienie do pączków, a z warzyw dynię w occie. Oddział firmy AGRICO S. A. w Kluczkowicach przygotowuje koncentraty owocowe, np. z dzikiej róży, czarnej porzeczki, jableczkowy, malinowy i aroniowy oraz aromaty z tych samych owoców. Bogatą ofertę przetwórstwa owocowego posiada firma Materne Polska z siedzibą w Łopatkach w gm. Wąwolnica, która produkuje przetwory owocowe w charakterystycznych trójkątnych słoikach.

U nas ryby mają głos

Powiedz mi, co jesz,
a powiem ci, kim jesteś

A. Brillat-Savarin

Dietetycy zalecają, by ryby do jadłospisu wprowadzać 2-3 razy w ciągu tygodnia. Najważniejszą ich zaletą jest to, że są źródłem pełnowartościowego białka, tak potrzebnego przy odbudowie zużytych tkanek i budowie nowych, niezbędnego w produkcji hormonów, enzymów, ciał odpornościowych i hemoglobiny. Ryby zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega -3, które mają duże znaczenie w profilaktyce miażdżycy, ponadto selen, fosfor, wapń, żelazo, a niektóre jod i fluor. W tłuszczu ryb słodkowodnych (karp, pstrąg) spotykamy bardzo pożądaną dla człowieka witaminę A i D3, w skórze tak często jadanego karpia znajdziemy kolagen. Śledzie natomiast są dobrym źródłem wapnia.

Ryby należały dawniej do dań wykwiutnych, ceniono zwłaszcza różowe mięso jesiotra i łososia. Ryby o mięsie ciemnym przyrządzano częstokroć jak dania mięsne. Ryby o niezbyt białym mięsie najlepiej zdaniem kucharzy smakują przyrządzone w sosach, zapiekane, duszone w jarzynach lub podawane w galarecie.

Kraina Lessowych Wąwozów obfituje w rzeki i stawy, w których można złowić smaczną rybkę. Pełna ich jest przede wszystkim Wisła – tu występują wszystkie rodzaje ryb drapieżnych. Rzeka Bystra obfituje w ryby

typowe dla rzek górskich: pstragi i lepienie. Najwięcej jednak ryb pozyskuje się ze stawów hodowlanych skupionych w okolicach Woli Rudzkiej, Pomorza, Kluczkowic, Wandalina, Franciszkwici. W „Pustelni”, Gospodarstwie Rybackim inż. Haliny Daczki w Woli Rudzkiej hodowane ryby słodkowodne: pstragi, karpie, jesiotry, sumy, szczupaki, sandacze oferuje się zarówno w sprzedaży hurtowej, jak i detalicznej, przez cały rok. Pyszne karpie hoduje się w ekologicznych stawach państwa Piechów, przy ul. Łąkowej na Cynkowie koło Nałęczowa. Stawy te zasilane są świeżą wodą źródlaną. Ale i w Parku Nałęczowskim można łowić karpie, karasie i liny.

A jak jeść pyszne, zdrowe ryby? Przywołajmy opis obiadu u arystokratycznej rodziny Łęckich z „Lalki”, którą Bolesław Prus pisał przede wszystkim przebywając w letnich mieszkaniach w Nałęczowie.:

Mikołaj zaczął podawać potrawy. Wokulski bez najmniejszego apetytu zjadł kilka łyżek chłodnika, zapil portwinem, potem spróbował poledwicy i zapil ją piwem[...]. Podano sandacza, którego Wokulski zaatakował nożem i widelcem. Panna Florentyna o mało nie zemdlala, panna Izabela spojrzala na sąsiada z pobłażliwą litością, a pan Tomasz... zaczął także jeść sandacza nożem i widelcem. „Jacyście wy głupi” – pomyślał Wokulski czując, że budzi się w nim coś jakby pogarda dla tego towarzystwa. Na domiar złego odezwala się panna Izabela, zresztą bez cienia złośliwości:

- Musi mnie papa kiedy nauczyć, jak się jada ryby nożem. Wokulskiemu wydało się to wprost niesmaczne. „Widzę, że odkocham się tu przed końcem obiadu” – rzekł do siebie. - Moja droga – odpowiedział pan Tomasz córce – niejadanie ryb nożem to doprawdy przesąd... Wszak mam rację, panie Wokulski? Przesąd?... nie powiem – rzekł Wokulski. – Jest to tylko przeniesienie zwyczaju z warunków, gdzie on jest stosowny, do warunków, gdzie nim nie jest.

Pan Tomasz aż poruszył się na krześle. - Anglicy uważają to prawie za obrazę... – wydeklamowała panna Florentyna. - Anglicy mają ryby morskie, które można jadać samym widelcem; nasze zaś ryby ościste może jedliby innym sposobem...

- O, Anglicy nigdy nie łamią form – broniła się panna Florentyna. - Tak – mówił Wokulski – nie łamią form w warunkach zwykłych, ale w niezwykłych stosują się do prawidła: robić, jak wygodniej. Sam zresztą widywałem bardzo dystygowanych lordów, którzy baranię z ryżem jedli palcami, a rosół pili prosto z garnka. Lekcja była ostra.

Z zapachem kniei

W naszych czasach nie ma już prawdziwej kniei, dzikich ostępów zamieszkiwanych przez grubego zwierza, z takim znanstwem opisywanych przez Adama Mickiewicza. Na terenie Krainy rozciągają się jednakże duże połacie lasów, które zapewniają dogodne warunki do życia leśnym zwierzętom. Koła łowieckie jak opolski „Bekas” czy puławska „Knieja” troszczą się, by populacja dzikich zwierząt rozwijała się w zgodzie



sporo tkanki łącznej, ma natomiast mniej tłuszczu niż mięso zwierząt rzeźnych. Charakteryzuje się ponadto specyficznym smakiem i zapachem, zawiera bowiem tzw. substancje wyciągowe.

Przyjmuje się, że najbardziej cenne mięso pobiera się z tylnej części tuszy, przeznaczając je do pieczenia, smażenia i duszenia. Potrawy z samy, której mięso jest delikatniejsze od jelenia przyrządza się podobnie jak wołowinę, natomiast potra-

wy z dzika szykuje się jak potrawę z wieprzowiny. Dużą ilość dziczyzny poddaje się bejcowaniu, tzn. marynowaniu w zalewie z octu, czerwonego wina lub serwatki rozcieńczonej wodą z dodatkiem cebuli i przypraw. Potrawom z dzika nadaje niezawodny smak: czosnek, jałowiec, majeranek, papryka, pieprz, sól i ocet. Jedne z najwytworniejszych, to potrawy z bażanta, którego można serwować zarówno pieczonego, podając koniecznie z borówkami smażonymi, jak i w rosole.

Mięso dzikich zwierząt zawsze ceniono w polskiej kuchni, dziczyzna zawiera bowiem pełnowartościowe białko,

Smakowe trofea turystyczne

Rozsypałam po całej planecie konfetti nadziei w kolorach tęczy słońce pokroiłam drobno w plasterki zamaczałam je we francuskim niebie z zielonych liści wycisnęłam sok drzewa, które czyni palce żółtymi dachówkę ubiłam na puszystą poduszkę smakuje jak krem truskawkowy

zmieszać dodać kilka kropel wiary do smaku - preferuję łyżeczkę wysokoprocentowej Miłości całość nasączyć odrobiną uśmiechu

podawać na biszkoptach pełnych rozpromienienia i udekorować świadomością

Anna Wójtowicz Przepisy



Przepędzić melancholię

Kieliszek dobrej nalewki wypitej w ciemny zimowy wieczór wnet odegna wszelkie dolegliwości – twierdzą zwawcy medycyny ludowej. Ich zdaniem malinówka, jałowcówka, orzechówka, sosnówka jest dobra na kaszel. Miętówka, anyżówka, orzechówka i piołunówka pomaga w zaburzeniach przewodu pokarmowego, czosnówka dobrze wspomaga odporność, zaś nalewka z dzikiego bzu obniża gorączkę.

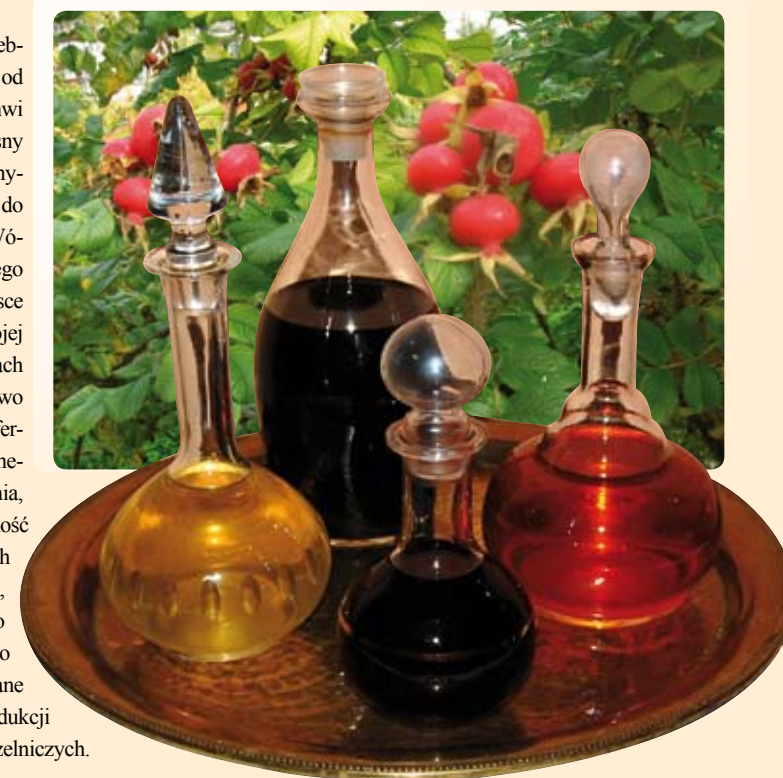
Nalewki są wyjątkową polską specjalnością. Szlachta zwała je kordiałami w XVIII wieku. Często przygotowywano je po urodzeniu się dziecka, leżakowano w ciemnych piwnicach i podawano dopiero w czasie wesela potomka. W dawnej Polsce morelówkę podawano do drobiu, wiśniówkę do dzicyzny, tarniówkę do zająca, nalewki słodkie i półsłodkie do ciast i deserów.

Dzisiaj dalej wyrabia się je z owoców, ziół, korzeni, miodu, niektórych kwiatów, nasion, przyprawiając cytryną, wanilią, galką muskatową, arcydzięglem, goździkami, kardamonem, cynamonem, pieprzem i zielem angielskim. W Kazimierzu Dolnym Kresowa Akademia Smaku co roku organizuje Ogólnopolski Turniej Nalewek Kresowych, również w Nowym Gaju odbywa się lokalny turniej nalewek.

Do wytwarzania nalewek potrzebny jest alkohol, który w Polsce wytwarza się od XIV wieku z ziemniaków, buraków, marchwi i owoców. Początkowo robiono go na własny użytek w domach, później na skalę przemysłową w majątkach szlachty. W XIX wieku do najbardziej znanych należała m.in. Fabryka Wódek, Likierów i Koniaków hrabiego Potockiego w Łańcucie. Znacznie wcześniej znano w Polsce produkcję piwa, o którym Gall Anonim w swojej Kronice pisze, że podano go na postrzyżynach w domu Piasta. Do XVII wieku wytwarzano piwo pszeniczne, później jęczmienne. Był to przefermentowany alkoholem wywar ze skielkowanego, czasem dodatkowo prażonego jęczmienia, doprawiony na koniec chmielem. Popularność piwa sprawiła, że na obszarze Krainy Lessowych Wąwozów znajdują się liczne plantacje chmielu, cenione przez polskie browary ze względu na jego wysoką jakość. Na rynku pojawiło się ostatnio „Piwo Nałęczowskie” jasne i ciemne, produkowane w browarze Jagiello, specjalizującym się w produkcji piwa z zastosowaniem tradycyjnych metod warzelniczych.

Wino popularne w Polsce od w. XVII za sprawą importu trunków z Francji, Włoch, a później Węgier, stąd popularnie zwane węgrzynem, smakowało naszym przodkom, aczkolwiek nie kusili się zbytnio o jego produkcję na terenie kraju, gdyż warunki klimatyczne Polski nie sprzyjały zakładaniu winnic. W ostatnich latach na terenie Krainy Lessowych Wąwozów pojawiły się małe winnice, z reguły w gospodarstwach agroturystycznych, w których uprawia się odmiany dobrze znoszące trudne warunki klimatyczne. Winnica Słowicza i Winnica Mały Młynek w gminie Puławy oraz Winnica Rzeczyca, Winnica Domowa „Kalisja” oraz Winnica Solaris w gminie Opole Lubelskie mają zapewnić za kilka lat domową produkcję wina na potrzeby miejscowej agroturystyki.

Nawiązaniem do najdawniejszej tradycji spożywania miodów pitnych, z których słynęła dawna Polska jest pojawienie się w sprzedaży na terenie Krainy miodów pitnych nałęczowskich: dwójniaka i trójniaka.



Oferta Lokalne Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”

NOCLEGI:

Batorówka,

ul. Paderewskiego 1, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 44 56 w. 596,
marketing@uzdrowisko-naleczow.com.pl
Centrum Szkoleniowo – Wypoczynkowe „Energetyk”,

ul. Paderewskiego 10, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 46 04,

energetyk@cswenergetyk.lublin.pl

Diecezjalny Dom Wypoczynkowy,
ul. Zamkowa 24, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 50 04

**Dom do wynajęcia
między Nałęczowem a Kazimierzem
„Cudowny Zakątek”,**

Kębło 9, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 816 02 89,
rezerwacja@domdowynajecia.pl

Ewelina – Bartosiewicz Jacek,
ul. Lipowa 16, 24-140 Nałęczów,
tel. 081 501 40 76, pensjonat-ewelina@o2.pl

Karczma Opolska,
ul. Kościuski 6, 24-300 Opole Lubelskie,
tel. 081 827 42 20, info@karczmaopolska.pl

Kawiarnia artystyczna „La Musica”,
ul. Wiercieńskiego, 24-150 Nałęczów,
tel. 0 694 683 697, mziemnicka@op.pl

Król Kazimierz Hotel & SPA,
ul. Puławska 86, 24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 081 880 99 99, 081 880 98 98,
rezerwacja@krolkazimierz.pl

HardWorkers Team s.c,
ul. 600-lecia 42, 24-300 Opole Lubelskie,
tel. 0 509 185 045, pardyka@gmail.com

Hotel „Pod Basztą”,
ul. Tyszkiewicza 26,
24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 081 473 55 35, info@podbaszta.pl

Hotel Przepióreczka,

ul. 1-go Maja 6, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 41 29,
rezerwacja@przepioreczka.com.pl

Hotel „Słowik”,
ul. Spacerowa 3, 24- 320 Poniatowa,
tel. 081 820 41 61,
info@hotel-slowik.pl

Ośrodek Wypoczynku „Natura”,
ul. Poniatowskiego 40, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 52 52, 0 664 789 056,
m.jusiak@onet.eu

Pawilon Angielski,
ul. Małachowskiego 1, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 43 56 w. 308,

marketing@uzdrowisko-naleczow.com.pl
Pensjonat Orle Gniazdo,

ul. Kolejowa 17, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 44 50, 0 601 911 666,
info@willaukraina.pl

Pensjonat „Quo vadis”,
ul. Góry 128, 24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 0049 173 700,

alexander@blueslink.de
Pokoje gościnne przy OSP Nałęczów,
ul. Poniatowskiego 12, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 51 14, 0 691 420 600

Pokoje Gościnne – Ostrowski Bogusław,
ul. Partyzantów 7, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 42 64

Pokoje Gościnne – Moszyńska Marianna,
ul. Andriollego 4, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 42 96, 0 697 408 079

Pokoje Gościnne – Sudziński Eugeniusz,
Strzelce 19A, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 43 63

Pokoje Gościnne – Sudziński Ryszard,
Strzelce 19C, 24-150 Nałęczów,
081 743 43 67, 081 501 51 98,
0 602 320 405

Pokoje Gościnne „U Ryszarda”

– **Wojtaś Ryszard,**
ul. Andriollego 14, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 43 60, 0 600 390 743

**Pory roku – pokoje gościnne
– Paciurek Ewa,**
ul. Spółdzielcza 3, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 42 31, poryroku@adres.pl

Słowicza Dolina,
ul. Graniczna 6, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 53 99, 0 601 288 807

SPA Nałęczów – Termy Pałacowe,
ul. Paderewskiego 1A, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 44 56,
marketing@uzdrowisko-naleczow.com.pl

**Specjalny Ośrodek
Szkolno – Wychowawczy,**
Kębło 7, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 50 11, keblo@top.lublin.pl

Spichlerz Flis sp. z o.o.,
ul. Puławska 68, 24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 0 513 155 045, bartekstefanski@gmail.com

Villa Bohema,
ul. J. Małachowskiego 12, 24-120
Kazimierz Dolny,
tel. 081 881 07 56, rezerwacja@villabohema.pl

Willa Alba,
ul. 1-go Maja 11, 24-150 Nałęczów,
tel. 0 781 498 840, joannasitko@tlen.pl

Willa Boże Oko,
Strzelce 28b, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 533 56 24 (od 10.00-16.00),
081 501 51 94, 0 509 367 574,
recepca@prywatnesanatorium.pl

Willa Jagódka,
ul. Struga 6, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 45 55, 0 605 912 185

Willa Jana,
ul. Partyzantów 6, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 45 72

Willa Kolorowa,
ul. Kolejowa 13, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 43 42, 0 691 725 673,
pokoje@willakolorowa.pl
Willa Monika,
ul. Kolejowa 37, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 51 25,
rezerwacja@willamonika.pl
Willa Olimpia - Dom w Podwórzcu,
ul. Żeromskiego 4A, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 47 38, 0 695 696 646,
malagros@vp.pl

Willa Samoniówka,
ul. 1-go Maja 26, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 47 47, samoniowka@wp.pl

Willa Starówka,
ul. Chmielewskiego 4, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 41 34, 0 506 436 119,
willstarow@wp.pl

Willa Uciecha,
ul. 1-go Maja 22, 24-150 Nałęczów,
081 501 43 56 w. 611,
marketing@uzdrowisko-naleczow.com.pl

Willa Ukraina,
ul. Armatnia Góra 10, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 44 50, 0 601 911 666,
info@willaukraina.pl

KWATERY AGROTURYSTYCZNE:

Czapik Piotr,
ul. Bełżycka 28a, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 58 66, 0 661 966 424,
0 661 698 006, agaczapik@o2.pl

Czerniec Danuta,
24-204 Wojciechów, tel. 081 517 73 05
Czerniec Włodzimierz i Barbara,
24-204 Wojciechów, 081 517 72 02

**Gospodarstwo Agroturystyczne
„Atmosfera”**
ul. Batalionów Chłopskich 3,
24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 51 07, 0 608 073 381,
izabela.sochaj@op.pl

**Gospodarstwo Agroturystyczne
„Siedlisko Lubicz” – Janusz Niezabitowski,**
ul. Doły 24, 24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 081 882 10 49,
siedliskolubicz@kazimierzdolny.pl

**Gospodarstwo Agroturystyczne
„U Michasi”,**
Pomorze 37, 24-300 Opole Lubelskie,
tel. 0 661 432 737, u-michasi@ op.pl

Gościniec Grażyna Sobczyk-Słoboda,
Sadurki, 24-150 Nałęczów,
tel. 0 602 387 602,
sobczyk.sloboda.grazyna@neostrada.pl
Młyn Hipolit - Bukowscy Anna i Grzegorz,
Nowy Gaj 18A, 24-204 Wojciechów,
tel. 081 723 75 72, 0 505 288 292,
mlynhipolit@poczta.onet.pl
Pawłowska Barbara,
Bronice 51A, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 503 71 36

Piech Grzegorz,
Bochotnica 62, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 42 47, 0 601 170 001,
grzegorz-piech@o2.pl

Rzeszot Marta,
Drzewce Kol, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 503 72 94, 0 781 942 793,
martyana@neostrada.pl

Siedlisko Gaj - Dariusz Misiurek,
Gaj Nowy 26A, 24-204 Wojciechów,
tel. 081 748 60 93, 0 605 076 412,
dariusz@misiurek.lub.pl

Smaga Kazimierz,
Kębło 32A, 24-160 Wąwolnica,
tel. 0 695 637 307, smaga@poczta.pf.pl

Szewczyk Bogusława,
Łąki 12, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 52 97,
boguslawaszewczyk@wp.pl

Szyszkowska Bogumiła,
Zarzeka 63, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 54 17

Witkowska Zofia,
Cholewianka 39, 24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 081 882 01 07

ATRAKcje TURYSTYCZNE KRAINY LESSOWYCH WĄWOZÓW:

Galeria SAG,
al. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów,
tel. 0 501 475 940,
anna.zeligowska@gmail.com

Kuźnia Artystyczna Romana Czernieca,
24-204 Wojciechów, tel. 081 517 73 05
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji,
ul. Partyzantów 11, 24-100 Puławy,
tel. 081 886 27 31, biuro@mosir.pulawy.pl

**Młyn Hipolit - Muzeum minerałów,
Bukowscy Anna i Grzegorz,**
Nowy Gaj 18A, 24-204 Wojciechów,
tel. 081 723 75 72, 0 505 288 292,

mlynhipolit@poczta.onet.pl
**Muzeum Bolesława Prusa
- Pałac Małachowskich,**
al. Małachowskich 5, 24-150 Nałęczów,
tel. 081 501 45 52

**Muzeum Kowalstwa,
Muzeum Regionalne
- Gminny Ośrodek Kultury**
24-204 Wojciechów,
tel. 081 517 72 10, 081 517 76 22,
gok@agroturystyka.pl

Muzeum Nietypowych Rowerów,
Gołąb, ul. Puławska 1, 24-100 Puławy,
tel. 081 883 17 88, 0 601 814 527,
muzeumrowerow@gmail.com

Muzeum Stefana Żeromskiego,
ul. Żeromskiego 8, 24-140 Nałęczów,
tel. 081 501 47 80

Nałęczowska Kolej Dojazdowa,
Karczmiska 77, 24-310 Karczmiska,
tel. 081 828 70 18,
naleczow@kolej.com.pl,
nkd@interia.pl

Nałęczowski Ośrodek Kultury,
ul. Lipowa 6, 24 -140 Nałęczów,
tel. 081 501 40 69, nok@naleczow.pl

Nałęczowski zwierzyniec – Małe ZOO,
ul. Kamieniak 23B, 24-150 Nałęczów,
tel. 0 665 363 262,
minizoo@naleczow.com.pl

**Ośrodek NartSport
– Wyciąg Narciarski,**
Rąblów 27, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 55 00, 081 440 60 10,
biuro@nartsport.pl

**Plenerowa Galeria
Fotografii Współczesnej
– Kawiarnia „Jaśminowa”,**
24-150 Nałęczów, ul. Klonowa 7,
tel. 081 501 5850, jasminowa@jasminowa.pl

**Szkoła Jeździecka
– Bogusława Szewczyk,**
Łąki 12, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 52 97

Szkoła Jeździecka – Paweł Pochroń,
Słowicza Dolina, ul. Graniczna 6, 24-150
Nałęczów,
tel. 081 501 53 99, 0 601 288 807

**Szkoła Jeździecka
przy Specjalnym Ośrodku
Szkolno – Wychowawczym,**
Kębło 7, 24-160 Wąwolnica,
tel. 081 882 50 11, keblo@top.lublin.pl

SERWIS TURYSTYCZNY GMIN:

Nałęczów, Kazimierz Dolny, Puławy, Janowiec,
Opole Lubelskie, Poniatowa, Wąwolnica, Wojciechów

www.kraina.org.pl

Oferta turystyczna:

- prezentacja oferty turystycznej poszczególnych gmin
- baza obiektów noclegowych
- baza usług gastronomicznych
- atrakcje turystyczne
- usługi dla zdrowia i urody
- szlaki turystyczne
- możliwość rezerwacji noclegów i usług turystycznych
- użyteczne dla turysty adresy

Oferta kulturalna:

- aktualny kalendarz imprez kulturalnych, sportowych, turystycznych
- szczegółowe opisy i programy najważniejszych wydarzeń kulturalnych i turystycznych
- oferta instytucji kultury

Ponadto informacje o bieżących działaniach

Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”

PUNKT INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W NAŁĘCZOWIE

Kompleksowa informacja na temat:

- atrakcji turystycznych
- usług turystycznych
- obiektów noclegowych i gastronomicznych
- imprez kulturalnych, sportowych i turystycznych
- połączeń komunikacyjnych

Ponadto:

- sprzedaż folderów, przewodników, map, pocztówek
- sprzedaż pamiątek
- organizacja wycieczek

Zapraszamy do korzystania z naszych usług!



Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów”

Al. Grabowa 6, 24-150 Nałęczów,

tel. (081) 5016101,

www.kraina.org.pl, info@kraina.org.pl

Biuro organizacji: tel. (081) 501 65 94, fax (081) 501 65 95



KRAINA LESSOWYCH WĄWOZÓW
Lokalna Organizacja Turystyczna

Wydawca:

Lokalna Organizacja Turystyczna „*Kraina lessowych Wąwozów*”

al. Grabowa 6, 14-150 Nałęczów, tel./fax 081 501 61 01,

e-mail: info@kraina.org.pl, www.kraina.org.pl

Tekst:

Wiesława Dobrowolska-Łuszczynska,

Izabella Nowotny

Opracowano na podstawie:

-artykułów:

Andrzej Tołpyho, *Wieści ze stołu studentów puławskiego Instytutu*,

Andrzej Tołpyho, *Wieści z książęcego stołu puławskiego pałacu*,

Kamila Morawska, *Zakochani w wielkich stołach. Uczty magnackie w dawnej Polsce*.

- książek:

Anthelme Brillat-Savarin, *Fizjologia smaku*, Warszawa 1973,

M. Muller, H. Solecka, D. Szlendak: *Wokół kuchni i stołu. Tradycje ziemi puławskiej*, Puławy 2008

Obyczaje w Polsce. prac. zbior. pod red. Andrzeja Chwalby, PWN, 2004

- ogólnie dostępnych stron internetowych,

m.in. *Nauka.pl*, *Gotuj się*, *Wikipedia* itp.

Zdjęcia:

Izabella Nowotny, Janusz Ogiński, Antoni Rękas oraz ze zbiorów zakładów gastronomicznych.

Zdjęcia na okładce:

1. Fot. ze zbiorów Villi Bohema

2. Piknik nałęczowski „Jesiennych Entuzjastek” na Majówce z Panem Prusem w plenerach parku Zdrojowego w Nałęczowie. Fot. Anna Filipowska

Rekwizyty z epoki:

Antykwarni Grupa Techno

Opracowanie graficzne:

Wojtek Dziadkiewicz

Informator wydano w ramach projektu

„Turystyka głównym czynnikiem rozwoju

„Krainy Lessowych Wąwozów”.

Zadanie współfinansowane jest ze środków

otrzymanych od Ministerstwa Pracy

i Polityki Społecznej w ramach Rządowego

Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



Koordinator projektu:

Wiesław Czerniec



*Piknik nałęczowskich „Jesiennych Entuzjastek”
na Majówce z Panem Prusem w plenerach Parku Źdrojowego*



KRAINA LESSOWYCH WĄWOZÓW
Lokalna Organizacja Turystyczna

www.kraina.org.pl