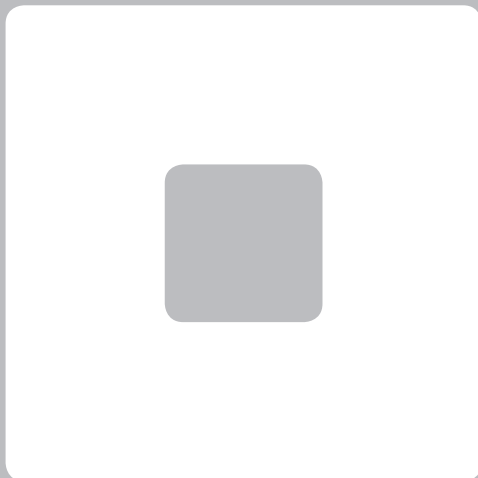




POWIAT POZNAŃSKI
Smakowicie



POWIAT POZNAŃSKI

Smakowicie

Poznań 2017

Autorzy:
Wojciech Łyszczak
Andrzej Ogórkiewicz

Konsultacja:
Wojciech Lewandowski

Powiat Poznański
ul. Jackowskiego 18
60-509 Poznań
www.powiat.poznan.pl

ISBN: 978-83-88993-18-3

POWIAT POZNAŃSKI... Smakowicie

Tym razem zapraszamy do krainy smaku. Staramy się pokazać, jakie drogi prowadzą do niej w powiecie poznańskim. Zaczynając od historii, przywołujemy dawne smaki i potrawy, wskazujemy najlepsze produkty i dania współczesne oraz miejsca, gdzie możemy ich spróbować.

Radzimy, w jaki sposób rozpoznawać produkty kuchni powiatu poznańskiego, oznaczone stosownymi certyfikatami jakości.

Wskazujemy konkretne miejsca, gdzie można smacznie zjeść, a także przepisy, które ułatwią przygotowanie pysznych potraw w domu. Odkrywamy najnowsze trendy mody kulinarnej i możliwości ich samodzielnego zastosowania.

Pokazujemy wreszcie miejsca, gdzie młodzi ludzie mogą uczyć się sztuki kulinarnej w powiecie poznańskim.

A wszystko po to, by można było dotrzeć – według uznania – do najlepszych smaków powiatu i rozkoszować się nimi jak najczęściej.

Smacznego!

Ten i pozostałe przewodniki: POWIAT POZNAŃSKI Przewodnik, POWIAT POZNAŃSKI Rodzinie, POWIAT POZNAŃSKI Aktywnie oraz POWIAT POZNAŃSKI Kulturalnie zamieszczamy również na www.powiat.poznan.pl.

Jan Grabkowski
STAROSTA POZNAŃSKI

SPIS TREŚCI

I. NA TROPACH TRADYCJI	6
1. Historia i kulinarna tożsamość	6
2. Kuchnia przed wiekami	12
II. KULINARIA DZIŚ	21
1. Współczesność na talerzu	21
2. Chleb powszedni	29
3. Czas na słodkie	32
4. Szlachetne trunki	36
III. DOKĄD PÓJŚĆ	40
1. Siadamy przy stole	40
2. Zjeść po drodze	54
3. Z dowozem i koncepcją	64
IV. PRODUKUJMY TRADYCYJNIE	68
V. WYDARZENIA	78
1. Z oceną	78
2. Dla zabawy	80
VI. UNIKATY I OSOBLIWOŚCI	83
VII. ZNAKI, SIECI, CERTYFIKATY	85
VIII. GDZIE SIĘ UCZYĆ GOTOWANIA	89
1. W szkole gotowania	89
2. Strażniczki tradycji	91
IX. SAŁATKI I SURÓWKI	94
X. NA ZAKOŃCZENIE	96

NA TROPACH TRADYCJI

HISTORIA I KULINARNA TOŻSAMOŚĆ

Rozmowa z Wojciechem Lewandowskim, organizatorem Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku, a w jego ramach konkursu Smaki Powiatu Poznańskiego, znawcą kuchni współczesnej i historycznej, animatorem wydarzeń kulinarnych.

ANDRZEJ OGÓRKIEWICZ: Powinniśmy używać określenia „smaki powiatu”, czy „smaki Wielkopolski”?

WOJCIECH LEWANDOWSKI: To zależy. Jeśli mówimy o potrawach typowych i często spożywanych przez mieszkańców danego terenu, to, z niewielkimi niuansami, oba określenia będą niemal tożsame. Jeśli o nazwach tych dań, to pojawią się pewne różnice. Jeśli o konkretnych produktach i ich producentach, i konkretnych lokalach, wówczas rozróżnienie między powiatem, a regionem staje się jak najbardziej uprawnione.

W okolicach Poznania na placki ziemniaczane mówi się „plyndze”, lub „plendze”, przy czym liczba pojedyncza ma raczej rodzaj męski, a więc „ten plyndz”. W okolicach Ostrowa Wkp. używa się nazwy „plyndza”, a w konińskim już „plinza”. Co nie zmienia faktu, że smakują one na terenie całego regionu tak samo, tak samo się je przyrządza i standardowo podaje się z cukrem, co jest charakterystyczne dla całej Wielkopolski. Różnica nazwy to po prostu różnica dialektu.

Ale też powiat poznański, jako taki obwarzanek okalający Poznań, miał kontakt z jednej strony z miastem, z drugiej z regionem, który go otaczał. Z całą pewnością na kuchnię powiatu miały wpływ oba środowiska.

I to wszystko razem składa się na charakter kulinarny powiatu poznańskiego.

A.O.: Skąd się wzięła kuchnia wielkopolska? Co dominuje w tej kuchni?

W.L.: Podczas X Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku miała miejsce rekonstrukcja historyczna. Z okazji 1050-lecia Chrztu Polski zorganizowano w restauracji „A nóż widelec” wspólne gotowanie szefów wiodących kuchni pod hasłem „Uczta Mieszka i Dobrawy”. Chcieliśmy podkreślić, że charakter kuchni bierze się z dostępności danych produktów. Podczas kolacji serwowano bardzo wymyślne dania oparte na produktach dostępnych tutaj tysiąc lat temu.

Z badań wynika, że nasi przodkowie preferowali dania roślinne. Jadano zboża i rośliny zielone uważane dziś za chwasty. Jednym z zaserwowanych dań „Uczty” była polewka z lebiody. Jedną z najpopularniejszych potraw była bryja z prażonego owsa ze skwarkami. Na stołach gościły kasze, soczewice i ciecierzycy. Potrawy mięsne były uważane za „skłaniające do grzechu”, a wino na piastowskich stołach zastępowało piwo.

Wydaje się, że to moment w historii, kiedy prostota jedzenia łączyła grody i wiejskie chaty, oczywiście w proporcjach dostatku między tymi siedzibami.

A.O.: W rozmowie o wielkopolskiej/powiatowej kuchni pojawia się zatem kryterium zamożności...

W.L.: Bardzo istotne. W największym uproszczeniu kulturowo wygląda to tak: jeśli mamy tyle, żeby zaspokoić głód, to gotujemy to, co najtańsze, np. ziemniaki i je zjadamy. Jeśli mamy więcej, zaczynamy kombinować ze smakiem, wzbogacamy go o nowe odcienie smakowe i dodatki.

Dalej, zapraszamy gości i chcemy zrobić na nich wrażenie, paletą potraw i ich wyglądem.

Na tym pokrótce polega różnica między dworską kuchnią a chłopską chatą. Ta różnica w czasach Mieszka nie była wielka, kilka zaś wieków później – kolosalna. Dodać trzeba, że na terenie powiatu poznańskiego dworów i dworów było mnóstwo, były też zdecydowanie przodujące.

Warto wspomnieć, że wiele rękopisów dotyczących kulinariów spoczywa w archiwach Biblioteki Kórnickiej. Ale Kórnik, jak wiadomo, był siedzibą jednego z najprężniejszych rodów.

Trzeba przy okazji wspomnieć o jeszcze jednym miejscu, gdzie do kulinariów podchodzono wyjątkowo starannie – kuchnie klasztorne. Dania tych kuchni, niekoniecznie pełne zbytku i przepychu, były przygotowywane świadomie i niezwykle starannie. Trzeba też wyróżnić produkty klasztornych spiżarni: wędliny, sery, chleby, wywary, soki i kiszonki, a także bardzo cenione nie tylko przez mnichów spirytualia.

A.O.: A jak duża była różnica między jedzeniem wiejskim a miejskim?

W.L.: Zaznaczam, że robimy znaczny przeskok historyczny do okresu przełomu XIX i XX wieku, kiedy to miasta nabrały dużego znaczenia. Było w nich sporo osób zamożnych, utrzymujących domy i kuchnie na poziomie szlacheckim. Ale ogólny obraz miasta (np. Poznania) był robotniczy. Pracownicy największych zakładów, np. Cegielskiego byli w większości przybyszami z okolicznych wsi. Ich kuchnia nie była przesadnie zamożna i nie różniła się znacznie od kuchni wiejskiej. Podobnie jak w mniejszych miastach i miasteczkach powiatu. Pamiętajmy, że siedziby dzisiejszych gmin w wielu wypadkach nie były znaczącymi ośrodkami.

A.O.: A jak to wygląda dziś?

W.L.: Podobnie jak sto lat temu i wcześniej. Pamiętajmy, że miasto to miejsce, gdzie mieszka wielu ludzi na niewielkiej powierzchni. I to jest duża grupa osób, które nie produkują żywności. A powiat z natury rzeczy jest spichlerzem miasta. To tu wytwarza się produkty spożywcze, by je następnie dostarczyć konsumentom w mieście. Na tym polega też sens działalności rolno-spożywczej.

A.O.: Czy można wskazać najbardziej charakterystyczne smaki powiatu?

W.L.: Jak zawsze i wszędzie. Przy czym one wcale nie będą najmocniej związane z mentalnością czy zamożnością mieszkańców. O charakterystycznych smakach, czyli produktach i potrawach decyduje dostępność podstawowych składników. W krajach położonych nad morzami najbardziej popularne są oczywiście ryby i owoce morza. W Tatrach będą to produkty z mleka owczego, czyli np. oscypki, ale też jagnięcina. Wszędzie tam, gdzie rosną zboża wypieka się chleb, ale także z mąki piecze się pizzę, piteń, czy podpłomyki.

W poznańskim najłatwiej dostępnym składnikiem potraw były od pewnego momentu i są do dziś ziemniaki. Dlatego większość potraw najbardziej charakterystycznych dla regionu zawiera właśnie ten sztanदारowy składnik.

A.O.: Dziękuję za tę część rozmowy. Do spotkania z Wojciechem Lewandowskim zapraszamy również w ostatnim rozdziale.

Dla zobrazowania przedstawionych koncepcji, proponujemy zestaw najbardziej charakterystycznych przykładów kuchni regionalnej:

Pyty z gzikiem

Danie, które w najprostszej wersji składa się z ziemniaków ugotowanych w mundurkach i zaprawionego cebulą i szczypiorem twarogu. Zatem przed gotowaniem ziemniaki myjemy i szorujemy, żeby ziemia nie zgrzytała w zębach.

Twardy biały ser rozgniatamy na masę, dodajemy śmietanę, jogurt, albo nawet kefir, tak, żeby gzik miał konsystencję miękką, prawie płynną. Dodajemy grubego szczypiorka i cebulę, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. I jednego i drugiego dodajemy sporo.

Ziemniaki w mundurkach gotujemy do momentu, kiedy będą miękkie, ale uważamy, żeby się nie rozgotowały. Po ugotowaniu przekrawamy ziemniaki wzdłuż na pół, dodajemy gzik, a następnie dekorujemy pokrojonym najdrobniejszym szczypiorkiem z pęczka.

Ziemniaki podgotowane i pieczone

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie w mundurkach około 10 minut, wyjmujemy z wody. Nacieramy je solą i niezbyt głęboko nacinamy, owijamy osobno w folię aluminiową skropioną olejem. Pieczemy w piekarniku, aż się zarumienią. Po upieczeniu wyjmujemy ziemniaki z folii, pogłębiamy nacięcie i wkładamy w nie spore porcje gzik. Dekorujemy szczypiorkiem.

Przepis pochodzi z portalu www.wielkiezarcie.com



Gzik czeka na pyry. Fot. A. Ogórkiewicz

Pyty z gzikiem w wersji „premium”

Przygotowujemy gzik. Duże ziemniaki gotujemy w mundurkach, odciedzamy, a następnie przekrawamy wzdłuż na pół i wydrążamy. Wydobyte części ugotowanych ziemniaków rozgniatamy i mieszamy z gotowym gzikiem oraz usmażonym, drobno pokrojonym bekonem. Farsz umieszczamy w ziemniaczanych łódeczkach, kładziemy na blasze i pieczemy w piekarniku.

Upieczone nadziewane ziemniaki podajemy oczywiście również z porcją gzik.

Ślepe ryby

Najstynniejsza zupa kuchni wielkopolskiej. Jej nazwa pochodzi stąd, że zazwyczaj nie była gotowana na mięsie, nie zawierała więc oczek tłuszczu.

Bazą zupy jest ugotowana włoszczyzna i duża ilość gotowanych ziemniaków przetrzanych przez sito. Bazę tę rozprowadza się w wodzie; można ją również zabielić mlekiem, śmietaną lub maślanką oraz okrasić słoniną. Ślepe ryby były potrawą kuchni ludzi niezamożnych, a więc w wersji bazowej, tradycyjnej nie zawierały mięsa. Ale i tu, według wspomnianej wcześniej zasady, w zamożniejszych domach, albo na niedzielny obiad, występowały wersje urozmaicone.

Najpowszechniej znana wersja to **ślepe ryby z myrdyrdą**.

Składniki: 1 kg ziemniaków, pęczek włoszczyzny oraz dodatkowo 10 dag marchwi, łyżka masła, łyżka mąki pszennej na myrdyrdę, sól, pieprz i maggi do smaku

Gotujemy pokrojone w kostkę warzywa i ziemniaki. Gdy są miękkie, wyciągamy z wywaru i przecieramy przez durszlak. Przetarte warzywa trafiają z powrotem do wywaru. Przyprawiamy, a następnie przygotowujemy zasmażkę, czyli myrdyrdę.

Masło roztopiamy na patelni, dodajemy mąkę i zasmażamy do zrumienienia. Zaciągamy zupę zasmażką.

To jest wersja najbardziej podstawowa. Dziś jednak najczęściej wywar gotuje się na mięsie, bądź na kościach. Wtedy można mówić o wersji: ślepe ryby premium.

Rumpuć

Tak o tej zupie mówi Witold Wróbel członek zespołu opiniująco-doradczego ds. Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska, członek Zarządu Polskiej Akademii Smaku, który przywraca pamięć o zapomnianych potrawach:

Pan Starosta zwrócił się do mnie z propozycją reaktywacji tradycji kulinarnej powiatu poznańskiego oraz wskrzeszenia zapomnianych elementów kultury niematerialnej. Akceptacja i propagowanie tradycji i dziedzictwa niematerialnego stanowi o mądrości włodarzy powiatu poznańskiego. Biorąc sobie do serca tę ideę zacząłem szukać (...) Pierwszą (potrawą, na jaką trafiłem) jest rumpuć, który reaktywowałem wiele lat temu w gminie Rokietnica, także w powiecie poznańskim.

„Rokietnicki rumpuć”, przepis na 5l zupy:

Składniki: wołowina bez kości – 0,5 kilograma, łopatka lub biodrówka lub karkówka wieprzowa – 0,5 kilograma, boczek wędzony – 0,5 kilograma, kapusta kiszona – 0,70 kilograma, kapusta biała – 0,5 kilograma, ziemniaki – 0,5 kilograma, cebula – 0,25 kilograma, marchew – 0,5 kilograma, 0,75 kostki masła lub 1 szklanka oleju, przecier pomidorowy, 3 kwaśne jabłka, przyprawy: sól, pieprz, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy pokrojoną w kostkę wołowinę, sól, liść laurowy i ziele angielskie. Na maśle lub oleju przesmażamy pokrojoną w kostkę karkówkę, boczek wędzony i cebulę. Dodajemy do wywaru. Całość uzupełniamy warzywami: poszat-kowaną białą kapustą, rozdrobnioną kapustą kiszoną, pokrojoną w kostkę marchewką



Pyzy z sosem myśliwskim. Fot. Cafe Szkolna

i ziemniakami. Na koniec dodajemy pokrojone w ósemki kwaśne jabłka. Zupełnie przyprawiamy solą, pieprzem i kminkiem.

Przepis pochodzi ze strony www.powiat.poznan.pl

Bambrzok

Wypiekany na blasze placek ziemniaczany o nazwie bambrzok, to bardzo popularna przed wiekami, a dziś zupełnie zapomniana, potrawa. Bambrzok był chętnie jadany na podwieczorek jeszcze w XIX stuleciu. Powiat poznański, wspierając różne wydarzenia kulinarne, przywraca pamięć o tej potrawie. W 2012 roku podczas imprezy „Pyra Poznańska”, odbył się pierwszy konkurs na „Najlepszego Bambrzoka”. Część zgłoszonych do konkursu placków, została upieczona według przepisu, który został dołączony do karty zgłoszeniowej. Zaprezentowane zostały również takie, których przepisy zostały zmodyfikowane.

Przepis podstawowy

Składniki: ziemniaki 2 kg, mąka pszenna 120 g, jajka 4 szt., soda oczyszczona 1 łyżeczka, sól (do smaku), tłuszcz 3-4 łyżki

Jeżeli „Bambrzok” przygotowujemy z boczkiem, kiełbasą, kaszanką lub cebulą, to możemy podawać go jako danie główne.

Natomiast na podwieczorek przygotowujemy „Bambrzoka” na słodko, z dodatkiem 80-100 g cukru i wtedy podajemy go z musem jabłkowym lub powidłami i kawą zbożową.

Przygotowanie:

Ziemniaki należy umyć, obrać i zetrzeć na tarce, tak jak na plendze. Następnie dodać mąkę, jajka, sodę, sól, cukier i dobrze wymieszać. Ciasto wyłożyć na posmarowaną tłuszczem blachę, rozprowadzić równomiernie na całej powierzchni blachy i posmarować na wierzchu rozpuszczonym tłuszczem. Piec w temperaturze 250 stopni Celsjusza na złoty kolor około 30 minut.

„Bambrzok” podawany jest na ciepło.

Nasza rada:

Jeżeli starte na tarce ziemniaki mają dużą zawartość soku, dobrze jest włożyć je na sito wyłożone płótnem, żeby odciąły.

Plyndze

Znane w kraju placki ziemniaczane to w Wielkopolsce plyndze. Podaje się je na gorąco, najczęściej posypane cukrem z kwaśną, gęstą śmietaną.

Składniki: 1,5 kg ziemniaków, 3 łyżki mąki pszennej, 1 jajko, 1 cebula, olej do smażenia, sól

Przygotowanie:

Obrane ziemniaki ucieramy na drobnej tarce razem z cebulą. Dodajemy mąkę, jajko i sól.



Plyndze. Fot. Cafe Szkolna

Wszystkie składniki mieszamy. Na patelnię wlewamy olej. Nakładamy ciasto łyżką i rozprowadzamy podłużne placuszki na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Obustronnie smażymy na złocisty kolor. Znanych jest mnóstwo sposobów na ucieranie ziemniaków na plynidze, mieszanie, dodatki i sposób podania. Jedni ścierają ziemniaki mechanicznie, inni w sokownikach, łącząc następnie skrobię z sokiem, ale najpowszechniejsze jest tarcie ręczne. Tu kolejne pytanie: trzeć na grubszych, czy na najcieńszych oczkach? Smażyć grube, czy cieniutkie placki?

Wreszcie podawać na słodko, czy „na konkretnie”? Po wielkopolsku najczęściej na słodko, wybornie smakują jednak plynidze z sosem czosnkowym. Oczywiście jedno i drugie we własnym wykonaniu.

Jeszcze jedna ważna sprawa: oleju na plynidze powinno być sporo i musi być bardzo dobrze rozgrzany, bo inaczej będą przywierały. Dlatego, żeby nie wchłaniać zbytnich ilości tłuszczu, dobrze jest osączyć każdy placek na papierowym ręczniku.

KUCHNIA PRZED WIEKAMI

Dania wydobyte z głębin historii, poczynając od tej piastowskiej, mają coraz większy wpływ na codzienną kuchnię Wielkopolan, w tym mieszkańców powiatu poznańskiego. Mowa tu głównie o produktach, ale zdarzają się także próby rekonstrukcji bardzo starych dań według odtwarzanych pieczołowicie przepisów.

Dziesięć, a może nawet pięć lat temu mało kto wiedział, co to jest soczewica, ciecierzyca, proso, lebioda, czy stare odmiany zbóż do pieczenia chleba. Inna rzecz, że były dostępne w tzw. sklepach ze zdrową żywnością. Dziś te właśnie artykuły przeżywają renesans popularności, stając się powszechnie używanymi składnikami dań przygotowywanych niemal w każdym domu.

Spróbujmy sprawdzić, skąd wzięty się te produkty i w jakich potrawach były używane niegdyś, oczywiście zachowując wymiar praktyczny, czyli możliwość ich wykorzystania. Niezwykle pomocna będzie wspomniana w poprzednim rozdziale dyskusja pod hasłem „Kuchnia Mieszka i Dobrawy”. Z prelekcji Hanny Lis, autorki książki „Kuchnia Słowian czyli w poszukiwaniu dawnych smaków”:

Potrawą, którą wszyscy autorzy opracowań etnograficzno-archeologicznych dotyczących Słowiańszczyzny wymieniają, jest tłókno. Robione z prosa, do którego dodawane są owoce. Tłókno tak naprawdę było li tylko przygotowywane z owsa, który był wcześniej prażony, tłuczony na drobno, gotowany na bryłę, wylewany na misę i polewany skwarkami.

Po ugotowaniu „odstawiłam to na 2-3 godziny i wróciwszy do niej trafiłam na nowe odkrycie: nie wszystkie potrawy w Słowiańszczyźnie spożywano od razu. Tam gospodynie gotowały permanentnie, czyli jeżeli rano wstawiała kociołek ze strawą, to ona powolutku sobie dochodziła.(...) Tak było też z tłóknem. Smakowało tak naprawdę dopiero po pewnym czasie. Wszystkie smaki ładnie przeszły, niedogotowane drobiny ziaren zmiękły i dopiero wtedy nabrało smaku, który można porównać do kawy Inki. Bo zboże było pierwotnie palone i miało posmak ciemnego piwa. (...) Druga potrawa, która bardzo często w zapisach etnograficznych występuje, to barszcz. Podaje się, że Słowianie kisili barszcz. Barszcz zwyczajny to roślina. W tej chwili wszyscy boimy się, żeby nie pomylić go z barszczem Sosnowskiego, ale jeszcze do niedawna był on zbierany i kiszony. Etnografia i publikacje podają, że barszcz był kiszony jak kapusta, którą nasze współczesne podniebienie przyjmie.”

Jak to przygotować? Podobnie jak zakwas z buraków, czy z czegokolwiek innego. Trzeba zalać ciepłą, osoloną wodą i odstawić na kilka dni, żeby się zakisił. A jeśli komuś „barszcz” nie smakuje, to można podobno użyć podagrycznika. Uzyskany płyn, podobnie jak zakwas buraczany można po prostu wypić. Ale można też dodać do wywaru z innymi składnikami i wtedy uzyskujemy barszcz, jaki znamy dziś, czyli zupełnie.

Pora na kolejną potrawę, wspomnianą w rozdziale Tożsamość i Historia:

Polowka z lebiody: komosy białej, łobody – ma różne nazwy. Nazbierałam jej, poszatkowałam, wrzuciłam do garnka na wodę. (...) Poczektałam 10 minut (...), po dodaniu innych produktów ugotowałam polewkę zupełnie na wzór zupy szczawiowej z jajkiem na twardo i zaciągany trochę śmietaną i mąką. Gotowałam tę polewkę na całych ziarnach orkisz i za każdym razem chętnie jedli ją wszyscy, łącznie z małymi

dziećmi. Mamy na początku mówiły: „nie lej mu, bo on tego i tak nie zje”, po czym się okazało, że dziecko tego typu polewki zjadało z dokładkami.

Serwatka, czyli pozostałość po ścięciu krowiego mleka. Stosowana kiedyś i dziś jako składnik pasz dla zwierząt, znalazła też „ludzkie” zastosowania. I dawniej i dziś:

W naszej książce – pisze Hanna Lis – jest napój z serwatki, są polewki owocowe gotowane na serwatce, krupnik, czyli kasza gotowana na serwatce. I za każdym razem potrawy wychodzą bardzo smaczne. Jest to przykład tego, że ówczesny człowiek mógł wykorzystywać wszystkie produkty pochodzenia mlecznego – od mleka, poprzez śmietanę, sery, masło, maślanki i serwatki. W tej naszej książce są przykłady na to, że wszystkie te produkty można wykorzystać w celach spożywczych.

Słowo „bryja” nie kojarzy się szczególnie przyjemnie. Mówimy tak o czymś, co zwykle ma konsystencję stałą, ale rozgotowane nieuważnie i nieumiejętnie, przybiera postać wodnistej papki. Całkiem słusznie:

***Bryja** jest produktem gotowanym z kaszy, ale ma konsystencję półtłynną. Jeżeli ją bardziej rozwodnimy i dodamy jeszcze warzywa, to już będziemy mieć polewkę na konkretnej kaszy. Natomiast bryjka jest robiona z mąki. Nie z drobnych kasz, tylko z mąki wsypanej na wrzątek. Kiedy do naszej książki wystąpił pierwszy przepis na bryjkę, nasza redaktorka powiedziała: „To niemożliwe, jak wsypiesz mąkę na wrzątek, to ci się zrobią kluchy”. Pewnie tak, ale od tego jest mątwka, żeby to rozbić.*

Rewelacją tych eksperymentów jest bryjka owsiana. Tutaj padały nazwy pudding czy budyń i to jest naprawdę bardzo smaczne danie. Ja podawałam taką bryjkę na słodko, jako deser, polewaną miodem i czasami z duszonymi, smażonymi jabłkami. Jest to danie, które naprawdę można wprowadzać do współczesnej kuchni i podawać dzieciom, bo jest bardzo smaczne.

Kończąc wybiórczy, ale ciekawy przegląd domniemanych prastarych dań, wspomnijmy jeszcze o czymś, co w naszej szerokości geograficznej jest równie powszechne, jak ziemniaki, choć nie tak bardzo stanowi o naszej odrębności kulinarnej – o pieczywie:

A smak chleba? To jest smak, który zawsze przetrwa w naszych podniebieniach i czy on będzie wypiekany pod kloszem, czy będzie wypiekany w piecu chlebowym, czy będzie wypiekany w piecu elektrycznym (...). Chleb z mąki żytniej jest za każdym razem cudowny.

Trudno się z tym nie zgodzić. Ale o tym więcej w innym rozdziale...

W tym natomiast o charakterystyce wczesnośredniowiecznej kuchni, która na powrót staje się bardzo popularna. W sukurs znowu idzie wieczorne spotkanie podczas Festiwalu Dobrego Smaku i prelekcja dr hab. Jarosława Dumanowskiego:

Chrzest Polski, to wejście w krąg cywilizacji zachodniej, chrześcijańskiej, śródziemnomorskiej, a więc także wejście w orbitę kuchni śródziemnomorskiej, produktów śródziemnomorskich i śródziemnomorskiego myślenia o kuchni. Wejście to było jednak bardzo skromne i dostępne dla niewielu, a także ściśle związane z religią.

Konsekwencją był odwrót od jedzenia mięsa i częste stosowanie postów. Przeciwwstawienie szlacheśnych zwyczajów potomków Cesarstwa Rzymskiego zwyczajom barbarzyńskim. Spożywanie mięsa, przynoszące „humory”, czyli nieopanowanie i zapalczliwość, uważane było za niegodne kulturalnego człowieka.

A teraz wymienione wcześniej produkty, z możliwościami ich zastosowania.

SOCZEWICA

Tak pisze o tym produkcie portal kobieta.onet.pl:

Pochodzi z Azji Środkowej, jest jednym z pierwszych pokarmów, który uprawiano na Ziemi. Informacje na jej temat przedstawiają źródła archeologiczne nawet sprzed 8 tysięcy lat. O soczewicy wspomniano również w Biblii (była ona składnikiem chleba narodu żydowskiego w okresie niewoli babilońskiej). Przez tysiąclecia soczewicę spożywano na równi z jęczmieniem i pszenicą. Jej uprawę rozprzestrzeniono na terenach Afryki i Europy podczas migracji plemion. Mniej więcej wiek przed naszą erą roślina ta została sprowadzona do Indii. W wielu krajach katolickich soczewica stanowiła pokarm spożywany w czasie Wielkiego Postu.

Wśród odmian, najpopularniejsze to: soczewica zielona i czerwona, pozostałe to: żółta, pomarańczowa, czarna, brązowa. Każda z nich różni się nieco smakiem i strukturą po ugotowaniu, niemniej we wszystkich wyczuwa się delikatny, orzechowy aromat. Obecnie czołowi producenci soczewicy to: Indie, Turcja, Kanada, Chiny i Syria.

Poprzez zawartość błonnika ma właściwości zapobiegania chorobom układu sercowo-naczyniowego.

Udział soczewicy w profilaktyce chorób serca nie leży tylko w zawartych w niej węglowodanach, ale również obecności znacznej ilości kwasu foliowego i magnezu. Kwas foliowy pomaga obniżyć poziom homocysteiny – aminokwasu, który obecnie uważany jest za poważny czynnik ryzyka chorób serca. Magnez w odpowiednich dawkach poprawia przepływ krwi, tlenu i substancji odżywczych. Niedobór tego pierwiastka może zwiększyć ryzyko zawału.

Soczewica ma wpływ na poziom trójglicerydów i tzw. złego cholesterolu.

Oprócz korzystnego wpływu na układ trawienny i serce, błonnik rozpuszczalny stabilizuje również poziom cukru we krwi. Jeśli masz insulinooporność, cukrzycę lub hipoglikemię, soczewica może pomóc zrównoważyć gospodarkę insulinową, zapewniając stałą i powolny dopływ energii w organizmie. Naukowcy porównali dwie grupy osób z cukrzycą typu 2, które spożywały odpowiednio 24 i 50 g błonnika dziennie. Grupa, która przyjmowała większą ilość błonnika, miała niższe stężenie zarówno glukozy we krwi, jak i insuliny (hormonu obniżającego jej poziom).

Przepisy na kilka dań z soczewicy:

Ze strony agamasmaka.pl: **Smarowidło z soczewicy z jabłkiem**

Składniki: 1 większy, słodki pomidor (może być malinowy), 1 duża cebula czerwona, 1 duże, słodkie jabłko, 1 pęczek świeżej natki pietruszki, 10 kopiających łyżek ugotowanej i ostudzonej soczewicy czerwonej (waga ugotowanej: ok. 500 g)

Zioła i przyprawy: czerwona czubryca, przyprawa do sałatek (cząber, gałka muszkatołowa, lubczyk, szalwia, papryka, pieprz czarny, tymianek, majeranek, macierzanka, ziele angielskie, warzywa), pieprz i sól do smaku, łyżeczka kurkumy, 2-3 łyżeczki oleju dobrze znoszącego wysokie temperatury

Przygotowanie:

Soczewicę porządnie optukać, ugotować z łyżeczką kurkumy. Ostudzić.

Cebulę obrać i pokroić niedbale. Podsmażyć na nagrzanym oleju wymieszanym z solidną ilością przypraw (czubryca, przyprawa do sałatek) od czasu do czasu mieszając.

W tym czasie pokroić w dużą kostkę pomidora. Dorzucić na patelnię. Smażyć jeszcze kilka minut od czasu do czasu mieszając.

W tym czasie umyć i pokroić jabłko, dorzucić na patelnię. Pozostawić na patelni jeszcze z 2 minuty. Wszystko ostudzić.

Zblendować składniki z patelni razem z soczewicą i posiekaną natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem wedle uznania.

Zupa z czerwoną soczewicą

Składniki: włoszczyzna im większa, tym lepsza, czerwona soczewica (może być w woreczku), pomidory/pomidory w kartoniku, passata di pomodoro.

Przyprawy: sól, pieprz, chili

Przygotowanie:

Włoszczyznę obrać starannie, pokroić, ugotować w osolonej wodzie. W osobnym garnuszku ugotować trochę więcej niż al dente soczewicę. Warzywa zmiksować, soczewicę dodać do warzyw. Pomidory w zależności od konsystencji: surowe podsmażyć, kawałki z kartonika i passatę po prostu dodać. Doprawić pieprzem, solą i chili. Proste i wyśmienite.

CIECIERZYCA

Jaka jest różnica, między ciecierzycą, a cieciorką? Żadna. Za to istnieją różnice pomiędzy poszczególnymi odmianami ciecierzyc.

Ciecierzycą, znana także jako cieciorka lub groch włoski, to roślina strączkowa, której właściwości zdrowotne od dawna są doceniane w krajach basenu Morza Śródziemnomorskiego i Bliskiego Wschodu. W kuchni arabskiej ciecierzycę wykorzystuje się do przyrządzenia słynnych falafeli czy humusu, czyli pasty do smarowania pieczywa. W Egipcie nasiona ciecierzycy traktowane są jako afrodyzjak, ponieważ działają silnie pobudzająco.

Istnieją dwa rodzaje ciecierzycy: kabuli i desi. Ziarna najczęściej spożywanej odmiany, czyli kabuli, są duże i mają kremową barwę, natomiast nasiona desi są małe i występują w wielu kolorach: kremowym, czerwonym, czarnym, brązowym, żółtym i zielonym. Każdy z tych rodzajów ciecierzycy charakteryzuje nieco słodkawy i delikatny smak z orzechową nutą.

Ciecierzycą zmniejsza stężenie frakcji tzw. „złego” cholesterolu, który jest przyczyną miażdżycy, a tym samym licznych chorób serca, m.in. choroby wieńcowej, czy zawału serca. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez naukowców z Harvard School of Public Health na grupie 40 tysięcy mężczyzn, z których wynika, iż codzienna wysoka dawka błonnika zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową serca aż o 40 proc.

Ciecierzycą obniża nie tylko poziom „złego cholesterolu”, lecz także ciśnienie krwi. Zawarty w niej potas (291 mg/100 g) sprawia, że naczynia krwionośne są bardziej drożne, a tym samym krew krąży swobodniej, co w efekcie daje spadek ciśnienia. Ponadto potas przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu z organizmu, co również sprzyja obniżeniu poziomu ciśnienia.

Ponadto ciecierzycą, dzięki zawartości żelaza, zapobiega anemii. Może być również wykorzystywana pomocniczo w leczeniu niedokrwistości.

Z portalu: poradnikzdrowie.pl

Dania z ciecierzycy:

Falafel

Składniki (4 porcje): 400 g suchej ciecierzycy, 2 i 1/2 łyżeczki soli, 1 cebula, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka sody, 1 pęczek natki pietruszki, ok. 500 ml oleju do smażenia np. słonecznikowego



Salatka. Fot. Cafe Szkolna

Przyprawy: 3 łyżki gotowej mieszanki przypraw do falafeli lub: po 1 łyżeczce pieprzu i mielonego kuminu, po 1/3 łyżeczki mielonej kolendry, kardamonu, cynamonu, imbiru, gałki muskatołowej

Przygotowanie:

Ciecierzycę wsypać do garnka, zalać dużą ilością zimnej wody (kilka centymetrów ponad poziom ciecierzycy). Namoczyć przez noc. Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i sodę zmielić w malakserze. Miksować aż ciecierzycza zacznie się lepić, kleić. Pod koniec dodać listki natki pietruszki oraz przyprawy. For-

mować małe kuleczki (wielkości małego orzecha włoskiego) lub placuszki i odkładać na talerz. Rozgrzać olej do ok. 160 stopni C, włożyć porcjami kulki z ciecierzycy i smażyć po około 3 minuty z każdej strony, w połowie smażenia przewrócić na drugą stronę. Podawać np. w chlebkach PITA z sosem tahini, warzywami lub piklami, sałatą lodową.

Zupa z ciecierzycy

Składniki: 1 szklanka suchej ciecierzycy (lub 1 puszka ciecior ki konserwowej), 1 łyżka oliwy extra vergine, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku

Przyprawy: 1 łyżeczka majeranku, po 1/2 łyżeczki kurkumy, kolendry, kuminu lub kminku, 1,5 litra bulionu lub rosółu lub wywaru, 4 ziemniaki, 1/2 szklanki czerwonej soczewicy, 250 ml przecieru/passaty pomidorowej, posiekane zioła: kolendra, natka, oregano (wszystkie lub jedno wybrane)

Przygotowanie:

Suchą ciecierzycę wsypać do garnka, zalać 3 szklankami zimnej wody i odstawić na noc do namoczenia. Następnie ugotować z dodatkiem soli w tej samej wodzie (ok. 2 godziny). W drugim garnku na oliwie zeszklić cebulę (ok. 7 minut na wolnym ogniu), dodać drobno posiekany czosnek oraz przyprawy i jeszcze chwilę podsmażać ciągle mieszając. Wlać gorący bulion, ugotowaną ciecierzycę wraz z wodą, w której się gotowała (lub całą zawartość puszki plus 1 szklankę bulionu lub wody), dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, czerwoną soczewicę, świeżo zmielony pieprz. Całość zagotować, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 15 minut. Dodać przecier pomidorowy i gotować jeszcze pod przykryciem przez ok. 30 minut. Na koniec można praską rozgnieść zupę w 2-3 miejscach. Dodać posiekane zioła.

JARMUŻ

To rodzaj dziedziczej kapusty. Przez długi czas był pogardzany i uważany za chwast. Dziś wraca w wielkiej chwale, ku uciesze lekarzy i dietetyków.

(www.kwestiasmaku.com)

Dzika kapusta o zielonych sztywnych i karbowanych liściach. Można go kupić w całości np. na bazarze lub poszatkowany, paczkowany – w supermarketach i sklepach spożywczych.

Jarmuż jako roślina uprawna znana jest od bardzo dawna. Odporna na zimno, więc można cieszyć się nią przez całą jesień i zimę. Dawniej jarmuż wykorzystywany był głównie do dekorowania potraw, ale po odpowiednim przygotowaniu i w odpowiednim towarzystwie – smakuje naprawdę świetnie! Można z niego wyczarować wiele, nie tylko smacznych, ale i wartościowych odżywczo potraw.

Jarmuż jest źródłem białka, witamin (C i K), wapnia, żelaza i potasu oraz przeciwutleniacza – sulforafanu. Zawiera błonnik. Ma działanie przeciwzapalne oraz antynowotworowe, przeciwdziała chorobom serca. Starajmy się gotować go nie dłużej niż 3-4 minuty. Po tym czasie traci swój zielony kolor jak i wartości odżywcze.

Bardzo dobrze smakuje na surowo np. w koktajlach. Można z niego zrobić pesto i dodać do makaronu. Nie mówiąc już o popularnych chipsach z jarmużu. Sprawdź się też w pożywnych zupach, gulaszach, kotletach, jajecznicach, omletach i zapiekankach.

To zielone warzywo jest również jednym ze składników potrawy kuchni irlandzkiej o nazwie colcannon. Jest to rodzaj purée z ziemniaków z dodatkiem poszatkowanego jarmużu lub kapusty. W Irlandii colcannon tradycyjnie jest spożywany w Halloween.

Przepisy:

Smoothie z jarmużu i jabłka

Składniki: 3 liście jarmużu (ok. 70 g), 2 jabłka, kawałek imbiru, 1 banan, 1 szklanka soku jabłkowego

Przygotowanie:

Jarmuż dokładnie umyć, oderwać miękkie liście od twardej części pośrodku. Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Imbir obrać, zetrzeć na małej tarce. Jarmuż, jabłka, imbir włożyć do pojemnika stojącego blendera. Dodać obranego banana oraz sok. Dokładnie zmiksować, przelać do szklanki.

Źródło: kwestiasmaku.com

Bigos z jarmużu i chorizo

Składniki: 200 g (1 torebka) jarmużu, pokrojonego i płukanego, 1 cebula cukrowa, 80 g kiełbaski hiszpańskiej (chorizo) pikantnej, paprykowej, 200 g pomidorów z puszki (obrane, pokrojonych)

Przygotowanie:

Odciąć twarde łydźki jarmużu. Zagotować wodę, wrzucić posiekany jarmuż i gotować przez ok. 3-4 minuty. Odcedzić. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Kiełbaskę obrać z zewnętrznej błonki,



Bigos. Fot. A. Ogórkiewicz

pokroić na cienkie plasterki. Cebulę wraz z chorizo włożyć na dużą patelnię i smażyć na średnim ogniu co chwilę mieszając przez ok. 7 minut, aż cebula się zeszkli a chorizo wytopi i zrumieni. Dodać pomidory, wymieszać i smażyć przez ok. 5 minut. Na patelnię włożyć jarmuż, wymieszać i smażyć na większym ogniu przez ok. 1 minutę. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Źródło: kwestiasmaku.com

Szybki przepis z abczdrowie.pl. **Zapiekanka makaronowa**

Ze składników takich jak jarmuż, makaron, pieczarki, cebula, parmezan, mięso z kurczaka, musztarda i tymianek można przygotować pyszną zapiekankę, która ma szansę stać się jedną z ulubionych potraw. Wystarczy, że ugotowany makaron połączy się z innymi składnikami w naczyniu żaroodpornym i z wierzchu posypie zapiekankę serem. Piec ok. 25 minut do momentu, w którym ser się zarumieni – wtedy jarmużowa zapiekanka będzie gotowa.

KASZA JAGLANA

Kasza jaglana produkowana jest z łuskanego ziarna prosa, które jest pseudo zbożem. Okazuje się, że mimo rosnącego zainteresowania, kasza jaglana nadal nie jest zbyt popularna na polskich stołach, chociaż uważana jest za najzdrowszą ze wszystkich kasz. Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej są imponujące. Jest ona tanim i powszechnie dostępnym produktem spożywczym.

Popularność kaszy jaglanej w zdrowej diecie rozpowszechniła się przede wszystkim ze względu na jej możliwość zastosowań w dietach specjalistycznych osób cierpiących na różne choroby cywilizacyjne. Kasza ta naturalnie nie zawiera glutenu, poza tym jest pożywna i tańsza niż komosa ryżowa (quinoa) czy amarantus. Doskonale sprawdza się przy diecie alergików, jest bezpieczna i łatwo przyswajalna.

Wydawałoby się, prosty i dawno znany produkt, robi prawdziwą furorę wśród konsumentów. Dowodzi to także powszechności przekonania, że warto prowadzić zdrowy tryb życia, w tym wiedzieć dokładnie, co się je.

Można powiedzieć, że te drobne ziarenka to prawdziwe odżywcze złoto dla naszego organizmu. Przede wszystkim odkwasza organizm. Jej zasadotwórcze działanie reguluje pracę całego układu pokarmowego.

Wpływa na obniżenie poziomu kwasów żołądkowych przez co wspomaga leczenie wrzodów żołądka, refluksu i zgagi. Poza tym zakwaszony organizm charakteryzuje się ogólnym zmęczeniem i osłabieniem, dlatego dodanie złotych kuleczek do jadłospisu wpłynie na nasze samopoczucie i poprawę formy. Kasza jaglana oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom cholesterolu, przez co wpływa na pracę serca oraz wzmacnia działanie jelita grubego.

Kasza zawiera cały kompleks witamin z grupy B, witaminę E, żelazo, wapń, fosfor, potas oraz rzadko spotykany w pożywieniu krzem. Zwłaszcza ten ostatni ma wpływ na wygląd skóry, przeciwdziała wypadaniu włosów i wpływa na wzmocnienie płytki paznokcia. Wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Wszystkie te witaminy i składniki mineralne szybko tracimy w stanach silnego stresu. Dlatego też kasza jaglana wskazana jest przy osłabieniach. Dodatkowo zawarte w niej lecytyna i tryptofan poprawiają pamięć, przyspieszają pracę umysłową i znacznie wpływają na poprawę nastroju.

(alergiapokarmowa.pl)

Przepisy:

Kasza jagłana z warzywami

Składniki: 3 łyżki kaszy jaglanej ugotowanej na sypko, pomidor, połowa papryki, mała cebula

Przyprawy: oregano, pieprz, sól, sos sojowy

Przygotowanie:

Gotujemy kaszę na sypko, zalewając wodą do przykrycia ziarenek, odrobinę soli. Gotujemy do wygotowania się wody. Odstawiamy na 10 min, żeby wilgoć dobrze się wchłonęła. Na patelni podduszamy cebulkę z warzywami i przyprawiamy. Zioła mogą być dowolne, suszone lub świeże. Dodajemy kaszę, chwilę dalej dusimy. Potrawa smaczna, lekka nie obciąża żołądka, a jednocześnie kaloryczna. Wskazana dla wszystkich, szczególnie na diecie bezglutenowej i chorujących na nadkwasotę.

Kotlety z jajek i kaszy jaglanej

Gotujemy kaszę: wsypujemy ją do dużego sitka, przelewamy zimną wodą, następnie wrzątkiem – dzięki temu nie będzie miała goryczki. Do garnka wlewamy 1 i 1/4 szklanki wody, doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy kaszę i gotujemy na dużym ogniu przez 10 minut, co jakiś czas mieszając. Wyłączamy ogień, solimy, mieszamy, przykrywamy i pozostawiamy na 10 minut. Po tym czasie odkrywamy, odstawiamy na kilka minut do przestygnięcia. Jajka drobno siekamy (najszybciej w malakserze). Do miski przekładamy jajka, dodajemy miękkie masło, przestudzoną kaszę, surowe jajko, prażony len oraz natkę pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem (dużo). Dokładnie mieszamy. Z masy, zwilżonymi wodą rękoma, formujemy kotleciki. Panierujemy je w tartej bułce, strząsając jej nadmiar. Kotleciki smażymy na oleju z masłem – na średnim ogniu – po około 2-3 minuty z każdej strony, aż się zezłocą. Przekładamy na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podajemy z dużą porcją sałaty z sosem vinegret i np. pieczarkami w śmietanie. Świetnie smakują także z sosem pomidorowym.



Kasza gryczana z warzywami. Fot. Cafe Szkolna

Budyń jagłany z nasionami chia

Składniki: pół szklanki kaszy jaglanej, cztery łyżki nasion chia, półtorej szklanki mleka kokosowego, dwie łyżki miodu i dwie łyżki soku z pomarańczy

Przygotowanie:

Nasiona chia zalewamy 1/2 szklanki mleka kokosowego. Odstawiamy, żeby napęczniały, przygotowujemy kaszę jagłąną: płuczemy ją dokładnie w zimnej wodzie aż woda będzie czysta. Przekładamy kaszę do garnka. Wlewamy 1/2 szklanki mleka kokosowego

i 1/2 szklanki wody. Gotujemy całość pod przykryciem, aż płyny się wchłoną, a kasza będzie miękka. Miękką kaszę wkładamy do dzbanka blendera, dodajemy 1/2 szklanki mleka kokosowego, miód i sok z pomarańczy. Całość miksujemy ok. 3-4 minut. To sprawi, że konsystencja będzie gładka i jedwabista. Na dół naczynia nakładamy 2 łyżki budyniu, nakładamy 2 łyżki nasion chia i przykrywamy dwiema łyżkami budyniu.

Źródło przepisów z kaszą jagłaną: mniammniam.com

Historia przedstawionych produktów i potraw sięga wiele wieków wstecz. Dzięki nowej popularności, mogą dziś gościć na naszych stołach.

KULINARIA DZIŚ

WSPÓŁCZESNOŚĆ NA TALERZU

Tradycyjne, proste potrawy kuchni wielkopolskiej są oczywiście obecne w domach mieszkańców powiatu poznańskiego. Konieczność szybkiego przygotowania posiłków, szczególnie w środku tygodnia, oprócz dań gotowych, często pochodzących z zupełnie różnych tradycji, wymusza wręcz sięganie po pyрки z gzikiem, plynarze, czy ziemniaki ze śmietaną.

Niedzielne, imieninowe, bądź świąteczne obiady, to już zupełnie inna historia. Są przygotowywane starannie i z pieczołowitością, a także z podziwu godną powtarzalnością. Po prostu wiadomo, że gdy nadchodzi rodzinne spotkanie, na stołach nie może zabraknąć pewnych potraw, bardzo charakterystycznych dla regionu.

KACZKA

Kaczka wśród potraw podawanych na odświeżny obiad, zajmuje jedno z najwyższych miejsc na wielkopolskich stołach. Koniecznie mocno przypieczona, z ciemnym, zawiesistym sosem, którym można podać ziemniaki, pyzy, albo ukochane w Pyrlandii szagówki. Do niej kapusta zasmażana, może być na różne sposoby: modra z suszonymi śliwkami, biała na słodko-kwaśno; pysznym dodatkiem są także gruszki smażone w syropie z octem.

Jak ją przyrządzić?

Kaczka pieczona z jabłkami

Składniki: kaczka o wadze 1,6 kg, 1 łyżka soli morskiej, 1 łyżka oleju, 1 łyżka suszonego majeranku, sól, pieprz

Nadzienie: 2-3 jabłka

Przygotowanie:

Kaczkę myjemy dokładnie, wykrawamy kuperek i nadmiar skóry przy otworach. Drób przekładamy do miski, wysypujemy łyżkę soli morskiej i zalewamy zimną wodą do zakrycia mięsa. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na pół godziny. Po 15 minutach odwracamy kaczkę na drugą stronę.

Kaczkę wyjmujemy z wody, dokładnie osuszamy, skrapiamy olejem i nacieramy przyprawami – solą, pieprzem, majerankiem. Umieszczamy w żaroodpornym naczyniu i wstawiamy do lodówki na 2 godziny lub całą noc.

Kaczkę wyjmujemy z lodówki i ocieplamy do temperatury pokojowej.

W czasie pieczenia z kaczki wytapia się sporo tłuszczu, więc nie ma potrzeby dodawać oleju do naczynia.

Jabłka obieramy, kroimy na cząstki, wykrawamy gniazda nasienne.

Kaczkę pieczemy pod przykryciem w temperaturze 180 stopni przez 1,5 godziny. W połowie pieczenia odwracamy ją na drugą stronę.

Następnie wyjmujemy formę, kaczkę nadziewamy częstkami jabłek i wstawiamy do pieca. Do naczynia można także włożyć pokrojone w części jabłka. Kaczkę z jabłkami pieczemy bez przykrycia przez 30 minut w 180°C.

Źródło: uwielbiamgotowac.com



Pyzy w ulubionym towarzystwie. Fot. A. Kamińska

Pyzy

Jeden z najbardziej charakterystycznych składników wielkopolskiego obiadu. Pysznie puszyste, genialnie wchłaniają sosy, które współgrają z nimi wyśmienicie. Oczywiście przygotowane z ciasta drożdżowego, w innych regionach kraju rzadko dostępne, zwane kluskami na parze albo pampuchami. Mieszkańcy Mazowsza mianem „pyz” określają pyzy, a właściwie kluski ziemniaczane, często z jakimś rodzajem nadzienia. Dodać należy, że istnieje powinowactwo między kuchnią wielkopolską i czeską. Knedliki,

które jadamy z upodobaniem u południowych sąsiadów, to rolady z identycznego ciasta, co nasze pyzy, krojone w cieńsze plasty.

Składniki: 500 gramów mąki, 4 dag drożdży, 250 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżki masła, 1 łyżeczka cukru, pół łyżeczki soli

Przygotowanie:

Drożdże rozkruszyć z cukrem i rozpuścić w letnim mleku, dosypując 3 łyżki mąki. Nakryć i odstawić w ciepłe miejsce.

Gdy rozczyn podwoi swoją objętość, dodać resztę mąki, jajka oraz stopione masło. Wyrabiać ciasto, aż zacznie odstawać od miski. Nakryć i odstawić do wyrośnięcia.

Odrywać kawałki ciasta i formować pyzy. Dobrze jest natłuścić sobie ręce olejem, aby łatwiej się odrywały.

Pyzy odstawić do ponownego wyrośnięcia.

Gotować na parze pod przykryciem około 10-15 minut.

Źródło: wielkiezarcie.com

Czernina vel czarnina

Zwana także, choć nie wiadomo, czy słusznie, czarną polewką – polska zupa, której podstawowymi składnikami są rosół i krew kaczki, kury lub królika, rzadziej prosięcia. Dawniej używano też krwi gęsi.

Charakterystyczny słodko-kwaśny smak nadają czerninie cukier i ocet (zmieszane z krwią, żeby zapobiec jej skrzepnięciu). Oprócz podstawowych składników smak nadają zupie dodatki: syrop ze śliwek lub gruszek w occie, gotowane w niej świeże lub suszone owoce (gruszki, śliwki, jabłka, rodzynki lub wiśnie), ocet winny lub jabłkowy, miód lub inne składniki. Czerninę podaje się z kluskami, domowym makaronem, lub z gotowanymi ziemniakami.

Przez wielu smakoszy chwalona pod niebiosa, przez licznych nieznana, podajemy więc przepis.

Składniki: Składniki: cała kaczka z podrobami, włoszczyzna jak na rosół, ziele angielskie, liście laurowe, około 6-10 suszonych grzybków, około 6-10 suszonych śliwek, około 6-10 suszonych ćwiartek jabłek, około 6-10 połówek gruszek, 400 ml krwi z octem, wodą i solą, sól, pieprz, śmietana do zabielenia zupy, 2-3 łyżki mąki

Przygotowanie:

Do słoika nalewamy około 70 ml przegotowanej, zimnej wody, oraz łyżkę stołową octu (by krew nie skrzepła) i pół łyżeczki soli. Do takiego roztworu bezpośrednio spuszczaemy krew ciągle mieszając. Roztwór z krwi wstawiamy na 1 dobę do lodówki. Po tym czasie możemy gotować zupę.

Gotujemy tradycyjny rosół na kaczce, z włoszczyzną ziołami i podrobami. Gdy mięso jest już prawie miękkie po około 1 h do 1,5 h to dodajemy suszone grzybki oraz suszone owoce. Gotujemy tak przez około 1 h aż grzybki będą miękkie. Po tym czasie do roztworu z krwi dodajemy około 2-3 łyżek mąki i energicznie mieszamy. Krew z mąką wlewamy do zupy i tak gotujemy około 10 minut.

Zupę zdejmujemy z ognia i wlewamy zahartowaną zupą śmietanę. Zupa powinna mieć smak słodko – kwaśny. Doprawiamy według siebie solą, cukrem, pieprzem. Zupa świetnie smakuje z domowym, jajecznym makaronem.

Źródło: bonappetitmalgorzaty.blogspot.com

Szagówki

Kluski z ziemniaków i mąki, zwane w innych częściach Polski kopytkami. W poznańskim nazywane szagówkami, bo to kluski krojone z wałków ciasta na ukos, czyli „na szagę”.

Wspaniały dodatek do wszelkich mięs podawanych z sosem, albo podobnie jak szare kluchy, potrawa do zjedzenia z dodatkiem skwarek, czy zasmażanej kapusty.

Składniki: 800 g ziemniaków, szklanka mąki pszennej, szklanka mąki ziemniaczanej, jajko, 1/4 szklanki słodkiej śmietanki

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Ostudzić i rozcisnąć na masę. Śmietankę podgrzać z masłem. Dodać do ziemniaków i wymieszać. Następnie dodać jajka i stopniowo mąki wyrabiając rękami ciasto tak aby się nie kleiło. Ciasto odrywać porcjami i formować z niego cienki wałek. Wałek lekko spłaszczyć i odcinać kluski o szerokości 1-1,5 cm. Gotować w osolonej wodzie i wyciągnąć minutkę po wypłynięciu.

Źródło: przyslijprzepis.pl

Szare kluchy

Kluski z połączenia ziemniaków ugotowanych i surowych. Mniejsze od szagówek, ale nie mniej treściwe. Podawane niemal wyłącznie w klasycznym połączeniu ze smażonym boczkiem i zasmażaną kiszoną kapustą.

Wspaniałe zarówno do gulaszu, jak do pieczeni z szynki, czy upieczonej kaczki albo gęsi. Nie wchłaniają sosów tak dobrze, jak pyzy, ale dzięki temu trzeba zjeść ich więcej.

Składniki: 10-12 ziemniaków średniej wielkości – około 1 kg, 2 jajka, mąka pszenna – około szklanki, sól do posypania: skwarki ze słoniny i usmażona na złoto cebulka



Szare Kluchy z kapustą zasmażaną i boczkiem. Fot. Anita Kamińska

Przygotowanie:

Obrać ziemniaki, dokładnie je umyć, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Następnie trzeba je odcisnąć, sok odstawić na kilka minut, by się z niego na dnie oddzielił krochmal. Sok z góry delikatnie wylewamy, a krochmal, jajka oraz mąkę i około łyżeczki soli dodajemy do startych ziemniaków. Całość mieszamy i ewentualnie dodajemy mąki – tak by otrzymać zwartą masę.

W dużym garze zagotowujemy kilka litrów wody z czubatą łyżką soli.

Masę ziemniaczaną wykładamy na spory, płaski talerz, formując warstwę o grubości około 2 cm. Łyżką zgarniamy niewielkie kluski z talerza do wody. Mieszamy je delikatnie i gotujemy około 3-4 minuty od wypłynięcia na wierzch.

Polewamy dużą porcją stopionego boczku, lub słoniny ze skwarkami oraz usmażoną na brąz cebulką. Idealnym dodatkiem jest kapusta kiszona zasmażana.

Źródło: mnimmniam.com

Kapusta kiszona zasmażana

Składniki: kapusta kiszona, cebula, masło, bądź smalec, dwie łyżki mąki

Przygotowanie:

Kapustę odsączyć i pokroić na mniejsze włókna. W rondlu o grubym dnie lub żeliwnej patelni rozgrzać olej i włożyć pokrojoną cebulę. Kiedy się zeszkli, dodać kapustę. Kapustę – smażyć do momentu aż nabierze złotego koloru. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kmień oraz sól i pieprz. Usmażyć drugą cebulę na złoto i przełożyć do kapusty. Zrobić zasmażkę z 2 łyżek smalcu i łyżki mąki – wymieszać z kapustą i doprowadzić do wrzenia.

Idealna także do klasycznego schabowego. Bez zasmażki jest świetną bazą do świątecznej kapusty z grzybami, do takiego dania jak groch z kapustą, czy wreszcie do bigosu.

Źródło: doradcasmaku.pl



Młoda kapusta zasmażana. Fot. A. Ogórkiewicz

GĘSINA

Najbardziej tłusty kąsek z mięs drobiowych, goszczący niegdyś często na stołach Wielkopolan, przez dłuższy czas była niemal całkowicie nieobecna w lokalnej świadomości. Reaktywowana i popularyzowana ostatnio głównie z celebrowaniem urodzin Św. Marcina, dziś jest oczywistym daniem podczas różnego rodzaju oficjalnych spotkań. Gości także w domach mieszkańców powiatu poznańskiego, na przykład z okazji świąt.

Legenda mówi, że to właśnie gęsi wskazały mieszkańcom miejsce kryjówki byłego rzymskiego legionisty Marcina, który już jako duchowny, z wrodzoną skromnością nie-co ociągał się z objęciem diecezji w Tours. Ponoć bardzo był zaskoczony decyzją i nie chciał przyjąć tego zaszczytu, schował się przed wiernymi w stodołę, w której znajdowały się również gęsi. A te głośnym gęganiem wyjawily wiernym miejsce ukrycia się ich biskupa i przyszłego świętego. Na pamiątkę tego wydarzenia tradycyjnie podaje się w tych dniach gęsinę. (...)

o tym świątecznym menu w rzeczywistości zadecydowały względy ekonomiczne – na początku listopada gęsi są najtłustsze, najsmaczniejsze i dlatego najpierw we Francji, potem w Skandynawii i wreszcie w Niemczech na Św. Marcina jadano gęsi. Gęsina na polskich stołach pojawiła się na stałe w wieku XVIII, choć tradycja hodowli i spożywania tego mięsa w Polsce sięga aż XVI w. Niegdyś z kości zjedzonego na święto ptaka wróżono: białe przepowiadały śnieżną zimę, czerwone – mroźną, a plamiste – deszczową.

Źródło: gloswielkopolski.pl

Przepis na gęsinę (1)

Składniki: 1 średnia gęś, 5 jabłek, cebula, 5 ząbków czosnku, majeranek, sól, pieprz, słodka papryka

Przygotowanie:

Młodą gęś oczyszczamy starannie i nacieramy dobrze solą wewnątrz i na zewnątrz. Nadziewamy jabłkami pokrojonymi z winem. Na brytfannie wykładamy pokrojoną cebulę i wykładamy gęś. Pieczemy w piecu, polewając z początku wodą, a później

własnym jej tłuszczem. Na koniec obkładamy ją jabłkami, które były wewnątrz. Sos przygotowujemy z wytopionego tłuszczu, zaprawiając go trochę mąką, zagotowujemy i podajemy w sosjerce.

Źródło: gloswielkopolski.pl

Przepis na gęsinę (2)

Składniki: 1 główka kapusty (około 1,5 kg), 3 łyżki octu, 1 goździk, 1 kg jabłek, 100 g borówek, 1 cebula średnia, sok z cytryny, sól i pieprz

Przygotowanie:

Surową modrą kapustę szatkujemy lub kroimy nożem w cienkie paseczki. Kapustę wrzucamy do gotującej, lekko posolonej wody z dodatkiem octu i goździków. Gdy kapusta jest miękka, odcedzamy ją. Na odrobinie oliwy z oliwek zasmażamy pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodajemy obrane ze skórki i starte na tarce jabłka i pokrojone borówki. Wszystko razem zasmażamy, stopniowo dodając modrą kapustę. Przyprawiamy odrobiną cukru, pieprzu, soli i soku z cytryny.

Źródło: gloswielkopolski.pl

GOLONKA

Uważana za bombę kaloryczną i synonim sytości dania. Rzeczywiście duża golonka to danie na bardzo obfity obiad. W powiecie poznańskim koniecznie podawana z zasmażaną kiszoną kapustą i chrzanem jako przyprawą.

Składniki: 1 golonka wieprzowa około 1,2 kg, 2 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera, 1 por, 3 kulki ziela angielskiego, 2 liście laurowe, 1 łyżka soli oraz 1 duża cebula, 4 ząbki czosnku, przyprawa warzywna

Przygotowanie:

W pięciolitrowym garnku zagotowujemy włoszczyznę, solimy i do wrzątku wkładamy golonkę. Gotujemy 45 minut. Wyjmujemy z wywaru i zaczynamy drugi etap. Piekarnik nagrzać do 190°C. Na dno naczynia żaroodpornego włożyć pokrojoną w piórka cebulę, dodać obrane ząbki czosnku (w całości). Golonkę natrzeć przyprawą z każdej strony, skórę ponacinać na krzyż i tak przygotowane mięso położyć na cebuli. Wlać 1 szklankę wywaru z gotowania golonki (naokoło mięsa, żeby nie spłukać przyprawy). Włożyć do piekarnika, nie przykrywać. Piec około 1,5 godziny podlewając wytworzonym sosem co 20 minut. Po upieczeniu wyjąć golonkę z sosu, a sos przetrzeć przez sitko razem z cebulą i czosnkiem.

A oto inna propozycja przygotowania tego popularnego w poznańskim dania – **Golonka po czesku:**

Składniki na 2 porcje: 2 golonki wieprzowe, 3 ziarna pieprzu, 50 ml octu, 1 cytryna, 2 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy, 20 dag cebuli, 1 porcja włoszczyzny

Przygotowanie:

Golonki natrzeć solą. Włoszczyznę i cebule pokroić w plasterki. Zagotować 500 ml wody z octem, warzywami, cebulą, liściem laurowym, pieprzem i zielem angielskim, ostudzić. Mięso ułożyć w naczyniu, zalać marynatą z warzywami, przykryć i odstawić na dwa dni do lodówki. Podczas marynowania kilkakrotnie przekręcać mięso. Wyjąć

mięso z marynaty do naczynia żaroodpornego i piec godzinę w temperaturze 180 stopni polewając marynatą.

Z książki Marka Łebkowskiego „Najlepsze potrawy kuchni europejskiej”

Kapusta na słodko-kwaśno

Dodatek do każdego bodaj dania mięsnego. Wydawałoby się, że przygotowanie tego, bazującego na białej kapuście dania, jest banalnie proste. Nic bardziej mylnego, prosto-ta wymaga idealnego zbalansowania użytych składników i precyzji wykonania.

Składniki: 0,5 główki kapusty białej, 6 łyżek octu winnego, 2 łyżki mąki, 2 łyżki masła, przyprawy (sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, łyżka cukru)

Przygotowanie:

Kapustę szatkujemy, wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i przyprawiamy do smaku. Gotujemy aż kapusta zmięknie. Na patelni rozpuszczamy smalec i rozprowadzamy w nim mąkę, którą lekko rumienimy. Dorzucamy na patelnię odcedzoną kapustę, dolewamy ocet winny i wsypujemy łyżkę cukru. Całość mieszamy aż kapusta zgęstnieje.

Rosół

Składniki: 750 g wołowiny z kością (szponder albo łopatka lub mostek), 250 g cielęciny z kością, 400 g kurczaka (udka; skrzydełka; szyja), 3 średniej wielkości marchewki, pół średniej wielkości korzenia selera duża pietruszka, mały por, cebula, 1/4 główki małej kapusty włoskiej, 1 duży liść laurowy, 3-4 ziarenka pieprzu, 2 ziarenka ziela angielskiego, 2 ziarenka jałowca, koperek lub natka pietruszki, sól, pieprz

Przygotowanie:

Dokładnie myjemy mięso pod bieżącą wodą. Wkładamy do 5-litrowego garnka, zalewamy ok. 3,5 l wody, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, jałowiec i sól. Stawiamy na małym ogniu pod przykryciem i bardzo powoli doprowadzamy do wrzenia. Po kil-

kunastu minutach na powierzchni zaczyna zbierać się tzw. szumowina. Usuwamy ją łyżką cedzakową. Przykrywamy garnek pokrywką, pozostawiając ją lekko uchyloną. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez 30 min. Pamiętajmy – rosół nie znosi pośpiechu! Marchewkę, seler i pietruszkę obieramy i płuczemy. Z pora i kapusty usuwamy zewnętrzne warstwy i dokładnie myjemy. Warzywa można pokroić na duże kawałki bądź wrzucić w całości. Nie zwiększamy ognia, gotujemy dalej pod przykrywką. Cebulę



Tradycyjny rosół. Fot. Cafe Szkolna



Okraszone pierogi. Fot. Cafe Szkolna

nacinamy i opiekamy nad płomieniem kuchenki (dzięki temu rosół będzie miał intensywniejszą karmelową barwę). Cebulę dodajemy ok. pół godziny po warzywach. Gotujemy rosół tak długo, aż mięso będzie miękkie i będzie odchodzić od kości. Doprawiamy solą i pieprzem. Odcedzamy przez gazę na durszlaku lub sicie. Podajemy gorący rosół z marchewką z wywaru, posiekaną natką pietruszki i makaronem. Z mięsa można zrobić pyszne pierogi, a z warzyw np. sałatkę.

CHLEB POWSZEDNI

Choć to nadal synonim zaspokojenia głodu i potrzeb życiowych, chleb staje się w ostatnich latach dużo mniej powszedni. Dbając o swój wygląd, zdrowie i smukłą sylwetkę, ograniczamy spożycie chleba, jako źródła węglowodanów.

Różnego rodzaju diety wręcz wykluczają spożycie chleba, albo ograniczają je do minimum, zastępując przy tym białe pieczywo pszenne, chlebem żytnim, z pełnego ziarna, czy z mąki orkiszowej. W diecie niskocholesterolowej spożycie chleba pszennego jest właściwie w ogóle wykluczone.

Taka tendencja w pewnym momencie spowodowała, iż piekarze zanotowali znaczny spadek ilości sprzedawanego pieczywa. Reakcja mogła być tylko jedna: odpowiadając na wyższe wymagania klientów, piekarnie zaczęły wypiekać pieczywo znacznie staranniej dobierając recepturę i składniki.

W efekcie od kilku lat bardzo mocno poprawiła się jakość pieczywa i znacznie zwiększyła się możliwość wyboru ulubionego gatunku.

Pojawiło się wiele rodzajów chleba żytniego, razowego, chleba z pełnego ziarna, z mąki orkiszowej, z różnymi dodatkami, jak soja, siemę lniane, sezam, mak, słonecznik, ale także oliwki, nasiona chia, czy żurawina.

Podobnie jak w potrawach, widoczny jest także trend powrotu do starych odmian zbóż i innych składników, jak: samopsza, krzyca, gryka i wiele innych.

Jednocześnie, podobnie jak w przypadku lodziarni, obok dużych piekarni z tradycjami, powstają małe, często jednoosobowe firmy, które odważnie wdrażają nowe trendy.

Zacznijmy od tych znanych od dawna.

Piekarnia Bukowska Wojciech Szczęsny

Adres: Buk, ul. Dworcowa 113, tel. 61 814 98 29

www.facebook.com/Piekarnia-bukowska-Wojciech-Szczęsny

Piekarnia Nowaczyk Dopiewo

Adres: Dopiewo, ul. Młyńska 9

tel. 61 814 83 16

www.piekarnia-nowaczyk.pl

Piekarnia Bogienka Kostrzyn

Adres: Kostrzyn, ul. Dworcowa 22

tel. 61 817 81 43

www.bogienka.pl

Piekarnia – Cukiernia BJB Puszczykowo

Adres: Puszczykowo, ul. Poznańska 57

tel. 61 813 33 01

www.piekarnia-bjb.pl

Piekarnia Anika Luboń

Adres: Luboń, ul. Kościuszki 40

tel. 61 813 03 26



Razowiec J&K Swarzędz. Fot. A. Ogórkiewicz



Chleb z piekarni Sarnowska. Fot. E. Polakowska

Piekarnia Piotr Łakomy Rokietnica

Adres: Rokietnica, ul. Gołęcińska 2
tel. 61 814 52 19

Piekarnia J&K Swarzędz

Adres: Swarzędz, ul. Grunwaldzka 7
tel. 61 651 02 00

Piekarnia Piotr Koperski Suchy Las

Adres: Suchy Las, ul. Szkółkarska 86
tel. 61 812 56 63

Powyżej zaprezentowaliśmy wybrane piekarnie działające od dawna na terenie powiatu poznańskiego. Na koniec jeszcze kilka słów o dwóch firmach, które na piekarniczym rynku pojawiły się niedawno.

Titta Piekarnia Sarnowska

Firma może nie tyle rodzinna, co stworzona w zespole przyjaciół. Działająca w Dąbrowce (gm. Dopiewo). Wpisana na listę Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska.

Świetnie wychodzi naprzeciw potrzebom współczesnego rynku, oferując głównie ciemne pieczywo: chleby żytnie, chleby z mąki orkiszowej, chleby z mąk bez glutenu, chleb sezamowy, czy chleb kasztanowy na zakwasie.

Tak mówi o swojej firmie jej założycielka, Sylwia Sarnowska:

Ziarna polskich zbóż mieli dla nas Wielkopolski młyn z wielopokoleniową tradycją. Nasz zakwas żyje od wielu lat i dbamy o niego jak o członka rodziny.

Do wypieku używamy naturalnych składników: soli jodowanej, miodu z wielkopolskich pól i łąk, ziół oraz ziaren. Pieczemy bez drożdży, polepszaczy smaków i spulchniaczy. Nie stosujemy zakwasu w proszku ani też substancji barwiących pieczywo.

Nasze produkty są wykonane ręcznie, bez pośpiechu, ze szczególną starannością; zadowolą podniebienia nawet największych smakoszy i znawców. Chleb żytni z czarnuszką zyskał uznanie wśród polskich krytyków kulinarnych.

Adres: Dąbrowka, ul. Platanowa 2, tel. 883 317 258, www.piekarniasarnowska.pl

Ostatni bohater tego rozdziału to właściwie blog chlebowy, działający pod nazwą: **To nie piekarnia**.

Nie ma siedziby, do której można by przyjść z koszykiem po chleb. Koszyk istnieje w internecie i do niego można wrzucać zamówienia. Z koszyka wyciągamy chleb jak najbardziej materialny, niezwykle ciekawy i smaczny.

Oto niektóre gatunki oferowane przez **To nie piekarnię**: chleb Ezechiela według przepisu Pana Boga, chleb gryczany bezglutenowy, chleb esseński pszenny, chleb żytni sitkowy na zakwasie.

Bardzo ciekawe w działalności tej grupy piekarzy-zapaleńców jest tworzenie społeczności wokół komponowania receptur i wypieku chleba oraz ciast, które można znaleźć na stronie internetowej. Mało tego, znajdziemy tam również sporo informacji o składnikach i sposobach wypiekania pieczywa.

Oto, co mówią o sobie:

Kim jesteśmy? Czyli kilka słów o „to nie piekarnia!”

Jesteśmy grupą przyjaciół skupionych wokół naszego Mistrza i Nauczyciela – Jacka. Postanowiliśmy wspólnie z nim wypróbować szczegółowe receptury na chleb i ciasta, spotykać się przy stole i wspólnie biesiadować. Zapraszamy wszystkich do wspólnych dyskusji na blogu oraz testowania naszych receptur.

Adres: www.toniekarnia.pl

CZAS NA SŁODKIE

Ten zwrot funkcjonujące w każdej chyba wielkopolskiej rodzinie. Po niedzielnym obiedzie podajemy kawę, a do kawy obowiązkowo ciasto, czasami pieczone samodzielnie, a coraz częściej kupowane w pobliskich cukierniach.

Najbardziej znanym wyrobem cukierniczym w Wielkopolsce i nie tylko, jest rogal świętomarciński.

Z tym, że w przeciętnym domu, rogalie jemy tuż przed i tuż po 11 listopada. Ciastkami jedzonymi na bieżąco są oczywiście szneki, czyli drożdżówki z różnym nadzieniem, eklery zwane u nas klerami, rożki, ptysie, czy napoleonki i oczywiście pączki.

Wśród ciast królują placki drożdżowe, tylko z kruszonką, bądź także z owocami, serniki, makowce, babki i kekсы.

Oto kilka miejsc, gdzie można je kupić.

CIASTA I CUKIERNIE:

H.P. Cukiernia Piskorska, Mosina

Firma oferująca także lody (to początek ich działalności) oraz pieczywo.

Z ciast proponuje niezwykle smaczne i kuszące swym tradycyjnym wyglądem ciasta klasyczne: serniki, babki, makowce, placki, chruściki, pierniki i wiele innych. Z najwyższej jakości składników.



Kawiarnia Motylarnia, Biedrusko. Fot. A. Ogórkiewicz

Lekkie i delikatne ciasta na bazie bitej śmietany: rolady biszkoptowe, kostki z galaretką, gniazdko z konfiturą, babeczki wieloowocowe, rurki francuskie i wiele innych.

W cukierniach tej firmy, działającej również w wielu miejscach w Poznaniu, można przez cały rok kupić rogalie świętomarcińskie z certyfikatem.

Cukiernia Jagódka Suchy Las

To firma działająca od 1988 roku, mająca siedzibę w Suchym Lesie. Ma kilkanaście punktów i cukierni na terenie Poznania i okolic. Również oferuje certyfikowane rogalie świętomarcińskie.

Ponadto proponuje: torty, ciasta deserowe, ciasta pieczone, ciastka, ciasteczka, rogaliki i drożdżówki.

Wśród obfitości różnych smakowitości uwagę zwracają: tarta rabarbarowa i sernik z wiśniami, a także ciasto cytrynowe z jabłkiem.

Cukiernia U Kamilka, Rokietnica

Firma prowadzona w Rokietnicy od 1997 roku przez Artura Lisiaka. Nazwa firmy pochodzi od imienia syna pana Artura.

Cukiernia znana z bieżącej sprzedaży, ale chyba najbardziej z ciast przygotowywanych na specjalne uroczystości. Specjalność zakładu – torty ślubne.

Firma zbiera świetne recenzje za dobrze zbalansowaną, „nieprzesłodzoną” recepturę ciast.



Mnóstwo pączków od Grzeczeki. Fot. J. Grzeczeki

Cukiernia Grzeczeki, Pobiedziska

Firma rodzinna, rozwijająca się bardzo dynamicznie. Do niedawna działała w jednym punkcie na rynku w Pobiedziskach, później także przy ul. Dworcowej, a niedawno poszerzyła siedzibę o pomieszczenia w sąsiednim budynku, tuż obok pierwszego lokalu.

W sezonie letnim otwiera też punkt sprzedaży lodów na środku rynku.

W cukierni jest zaaranżowana kawiarnia, w której można usiąść przy kawie i zjeść drożdżówkę, czy rogalika.

Oferuje całą gamę rozmaitych ciast, wśród których wyróżnia się ciasto jogurtowe z wiśniami.

Ale największym przebojem tej firmy są doskonałe pączki. Nieco mniejsze niż standardowo, lekkie i puszyste, w wersji klasycznej z lukrem i marmoladą oraz w wersji z nadzieniem z budyniu lub ajerkoniaku, w polowie czekoladowej.



Tort z truskawkami. Fot. Cafe Szkolna

Cafe Szkolna, Suchy Las

Miejsce, które wymyka się klasyfikacją. Jest przytulną wyspą przy Centrum Kultury i Bibliotece Publicznej Gminy Suchy Las. Nazwa przypomina pierwotną funkcję tego lokalu, który zaczynał wyłącznie jako kawiarnia.

Dziś jest miejscem, gdzie nie tylko można wypić kawę i zjeść ciastko, ale także swojego rodzaju cukiernią, która sama wypieka ciasta według własnych przepisów. Zapach tych ciast roznosi się po korytarzach Centrum.



Sernik Szefa. Fot. Cafe Szkolna

Dołączają do niego zapachy dań śniadaniowych i obiadowych, które są wariacjami na temat dań tradycyjnych, albo jak kto woli fuzjami rozmaitych kultur kulinarnych w duchu nowoczesnym, ze świadomością zdrowotnych walorów kuchni.

Ze słodkości specjalnością Cafe Szkolna jest Sernik Szefa, ukryty pod wierzchem bezowym.

To oczywiście tylko kilka z wielu firm cukierniczych działających w gminach „Powiatowej 17”. Wybór jest całkowicie subiektywny i ma pokazać możliwości, które bez wątplenia można znaleźć w innych miejscach powiatu.

LODY:

Podobnie jest z innym smakołykiem, czyli z lodami. Sprawiają one, że oczy świecą się każdemu, kto kiedyś ich spróbował, od dziecka, do późnej starości.

W ostatnich latach mamy do czynienia z prawdziwą rewolucją w tej dziedzinie cukiernictwa. Jak grzyby po deszczu powstają lodziarnie przy rozmaitych wytwórniach lodów, które oferują lody naturalne.

Co to znaczy?

Lody naturalne to wyrób przygotowany z jak najmniej przetworzonych składników. – Nieważne, czy jest ich 4 czy 10 – mówi ekspert portalu mistrzbranz.pl i wylicza te podstawowe składniki. – W przypadku lodów mlecznych będzie to: mleko niskopasteryzowane, śmietanka, masło, jajka całe lub żółtka, cukier, miód.

Z kolei surowce podstawowe dla sorbetów to: owoce, pulpy owocowe, cukier, odpowiednia woda, naturalne zagęstniki, np. pektyna cytrusowa, oraz naturalne zagęstniki żelujące w niskich temperaturach. Czego nie należy stosować w lodach, o których mówi się „naturalne” lub „tradycyjne”? – W tego typu produktach nigdy nie powinny znaleźć się emulgatory, aromaty, barwniki. A już na pewno nie sztuczne konserwanty i roślinne tłuszcze utwardzane (mistrzbranz.pl)



Lody i ciastka Mady, Kórnik. Fot. W. Łyszczak

Lody naturalne to w odbiorze konsumentów wyrób wytwarzany przez niewielkie zakłady rzemieślnicze, w odróżnieniu od dużych firm produkujących je przemysłowo. Czy rzeczywiście stanowi to istotną różnicę i czy lody „naturalne” wnoszą coś pożytecznego do naszego organizmu, to już kwestia indywidualnego przekonania.

A jeśli spytamy kogokolwiek w powiecie poznańskim o lody, to z pewnością w wielu odpowiedziach padnie nazwisko – Kostusiak.



Najstynniejsza lodziarnia – Kostusiak Puszczykowo. Fot. W. Łyszczak

Lodziarnia Kostusiak w Puszczykowie

Mieści się niedaleko dworca kolejowego w Puszczykowie i sprzedaje pyszne lody od bardzo dawna. Sława tych lodów jest jak najbardziej zasłużona, z tym, że nawet przy wielkich staraniach właścicieli, w dawnych czasach nie było szans na produkcję w tylu smakach i odmianach, co dziś.

Jednak i dzisiaj są tacy, którzy od wielości smaków lodów „kulkowych” wolą podstawowy, waniliowy, albo czekoladowy smak „włoskich”. A to dowód na to, że i w trudnych warunkach można było oferować smaczny produkt.

Lodziarnia Kostusiak jest czynna praktycznie od końca marca do października. Została powiększona do rozmiarów, które umożliwiają niewielkiej grupie wejście do środka.

Polecamy zatem wycieczkę do Wielkopolskiego Parku Narodowego, zwiedzanie Muzeum Arkadego Fiedlera i jako smaczny dodatek – lody.

Sława puszczykowskiej lodziarni w niczym nie umniejsza doskonałego smaku lodów z firmy Hanny Piskorskiej w Mosinie, dobre lody można zjeść w Dąbrowce (gmina Dopiewo), w niewielkiej budce przy centrum handlowym i w wielu innych miejscach w powiecie poznańskim.

SZLACHETNE TRUNKI

Podobnie jak w przypadku innych produktów spożywczych, nie da się wyznaczyć precyzyjnie zasięgu wytwarzania jakiegoś rodzaju alkoholu i zamknąć go np. w granicach powiatu. Można natomiast stwierdzić jakie gatunki są lubiane i od dawna produkowane w regionie.

A że okolica żyzna i urodzajna, mieszkańcy zaś mają opinię pracowitych i gospodarnych, trudno się dziwić, że od dawna produkowano tu wiele gatunków nalewek, piw, czy też win.

WINA

Historię uprawy winorośli możemy znaleźć na stronie winnicy Dolina Samy (gmina Tarnowo Podgórne).

Uprawa winorośli i produkcja wina mają w Poznaniu długą, choć mocno już zapomnianą tradycję. Krzewy winne sprowadzono na ziemię polską prawdopodobnie w X wieku wraz z chrześcijańskimi duchownymi, którzy potrzebowali wina w sprawowanej liturgii.

Szybko okazało się, że morenowe wzgórza otaczające Poznań nadają się do uprawy winorośli. Mieszko I lub Bolesław Chrobry zlecił założenie książęcej winnicy. Z polecenia władcy, na północny zachód od poznańskiego grodu osiedlono specjalną grupę ludności, która miała zająć się uprawą i produkcją wina, zaś ich osadę zaczęto nazywać Winiarami. Gdy w 1253 roku książęta Przemysł I i Bolesław Pobożny lokowali na lewym brzegu Warty miasto Poznań przekazali jego mieszkańcom kilkanaście wsi, w tym i Winiary, jednak zastrzegli sobie wyłączne prawo do tamtejszych winnic. W tym samym czasie mieszczanie uzyskali prawo do handlu winem w specjalnych winiarniach wzniesionych na Rynku. Za przykładem książąt poszły inne grupy ludności – winogrona sadzono na nasłonecznionych zboczach za bramą wroniecką we wsi Kundorf (okolice dzisiejszej ul. Solnej i Libelta), w sąsiedztwie Wzgórza św. Wojciecha, na Ratajach oraz na wschód do miasta, we wsi Główna, gdzie dużą troską otaczał je biskup Jan Lubrański. Wino tam wyrabiane służyło więc nie tylko celom liturgicznym, ale było też konsumowane przez ludzi świeckich. Z biegiem czasu pogarszał się jednak klimat dla poznańskiego wina – z jednej strony robiło się coraz chłodniej, co w XVII wieku poważnie utrudniło uprawę winogron na terenie Polski, z drugiej zaś otworzyły się kanały importu taniego i słodkiego wina z południa Europy, szczególnie z Węgier. Zdobyło ono olbrzymią popularność i pojawiło się na rynku również w Poznaniu. W kolejnych wiekach winogrona uprawiano co najwyżej w ogrodach przydomowych jako roślinę ozdobną, lub do domowej konsumpcji. Wiek XVII kupcy greccy zaczynają monopolizować rynek handlu winem w Poznaniu, po tym jak 1656 wojska Szwedzkie spustoszyły przedmieścia Poznania nastąpił koniec uprawy winorośli na dużą skalę. 1 kwietnia 1780 roku – weszła w życie uchwała Komisji Dobrego Porządku nakazująca kupcom Greckim zakup nieruchomości w Poznaniu i przyjęcie prawa miejskiego (de facto ograniczenie ich możliwości handlowych i krok do ich polonizacji – początek końca greckiej dominacji w handlu winnym).

W połowie XIX wieku założono hurtownię win rodziny Goldenringów, która jako spółka przetrwała aż do II wojny światowej, później w 1915 Rodzina Goldenringów, prowadząca już wówczas jeden z większych sklepów z winem i winiarnię, funduje na Starym Rynku studzienkę przyozdobioną figurą tzw. Bamberki (modelką była jedna z pracownic firmy).

W 1952 w Poznaniu powstaje państwowa Poznańska Wytwórnia Win, będąca połączeniem znacjonalizowanych przedwojennych wytwórni: Leopold Goldenring, Wytwórnia Win Owocowych – Hartwig – Kantorowicz, Wytwórnia Win i Soków „Likwowin” w Poznaniu i Wytwórnia Napojów Winnych – Antoni Skowroński. Główny zakład przy ul. Grochowe Łąki 6. Wytwórnię zlikwidowano w 1968 r. a na jej miejsce powołano Poznańskie Zakłady Spirytusowe. Na tym żyznym, bogatym w tradycję gruncie w 2010 roku w Jankowicach, 15 km na zachód od granicy miasta Poznania, w dolinie rzeki Sama powstała winnica.

Winnica Dolina Samy

Winnica Jankowice
62-080 Jankowice
tel. 509 996 310

Winnica oferuje różne rodzaje win: białe, różowe i czerwone wytrawne oraz półwytrawne.

Sam proces produkcji wina oparty jest na tradycyjnych technologiach fermentacji przebiegających pod czujnym okiem gospodarza. Ta mała rodzinna winnica, jako pierwsza tworzy historię i nową tradycję w regionie. Uprawiane są odmiany Regent i Solaris, pochodzące od najlepszego w Europie producenta, posiadające wszelkie wymagane normami prawnymi certyfikaty jakości i pochodzenia. Również produkcja jest prowadzona pod ścisłym nadzorem i pełną zgodnością z normami EU.

O winnicy można przeczytać także w rozdziale Unikaty i osobliwości.

NALEWKI

Tradycyjne nalewki wytwarzane na bazie różnych owoców. W najbardziej znanym konkursie kulinarnym w regionie – Smaki Powiatu w 2015 r. tytuł Nalewki Powiatu Poznańskiego został przyznany nalewce „Smorodinówka”, przygotowanej przez Pawła Ciemnego z Lubonia (smorodinówka – nalewka z czarnej porzeczki). Czarna porzeczka przede wszystkim zapobiega przeziębieniom, zwalcza uczucie zmęczenia, wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne oraz reguluje pracę układu pokarmowego.

CYDRY

Najlepsze cydry są robione raz do roku jak wino. Powinno się do nich użyć soku tłoczonego z dojrzałych jabłek tuż po zebraniu. Cydr z koncentratu nigdy nie będzie miał tak autentycznego smaku i zapachu. Cydr z Wielkopolski powstał ze starych odmian jabłek według dziewiętnastowiecznej receptury. Jabłka zostały wytłoczone na tradycyjnej prasie przekładkowej. W regionie znanym producentem cydru jest Przedsiębiorstwo Katarzyna Tomasz Rembowski, której siedziba leży w sąsiednim powiecie obornickim.

Cydr nie jest filtrowany, stąd osad na dnie butelki jest zjawiskiem naturalnym. Jak przystało na produkt tradycyjny nie zawiera związków siarki, a bąbelki wynikają z naturalnej fermentacji.

PIWA

Nie tyle w samym powiecie, co w jego okolicach można znaleźć kilka browarów z charakterem i tradycjami. Przykładowo: KOMES, FORTUNA, NOTECKIE itp. Pisząc o piwowarstwie nie sposób nie wspomnieć o imprezach piwnych, które w regionie cieszą się dużą popularnością i zyskują liczne grono zwolenników. Mowa tu o jesiennych targach piwnych na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich oraz o majowym Festiwalu Piwa w Szreniawie, którego celem jest przedstawienie tradycji spożywania

piwa na ziemiach polskich w ujęciu historycznym, przybliżenie sposobu jego warzenia, prezentacja małych i średnich browarów funkcjonujących obecnie w Wielkopolsce, a także pokazanie wyrobu piw tzw. domowych. Ponadto prezentowane są właściwości lecznicze i kosmetyczne piwa.

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

W powiecie poznańskim jest kilku uznanych producentów napojów, w tym trzy firmy, których produkty przynależą do Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska.

Cinna Produkty Zdrowia Sp. Z o.o.

ul. Poznańska 88
62-010 Pobiedziska
tel. 61 633 40 07

Firma zajmuje się produkcją, służących celom zdrowotnym, napojów likopenowych LycoLife, zawierających skoncentrowany likopen – jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy pochodzenia roślinnego, który wspiera organizm w walce z nowotworami, szczególnie przewodu pokarmowego i prostaty. Stosowany również jako suplement diety. Likopen jest pozyskiwany z koncentratu pomidorowego (do produkcji używane są wielkopolskie pomidory). Metoda, opracowana na podstawie własnych badań i doświadczeń, została opatentowana. Napoje, łatwo przyswajane przez organizm, komponowane są z naturalnych składników na bazie wielkopolskiej wody głębinowej, bez dodatku cukru, soli, środków konserwujących, słodzików, czy barwników. Obecnie dostępne są w następujących orzeźwiających smakach: jabłko, jabłko-żurawina, jabłko-brzoskwinia, jabłko-winogrono, jabłko-granat, wieloowocowy.

Zakład Przetwórstwa Rolno-Spożywczego „Wiórek” Marek Nyćkowiak

ul. Szkolna 10
61-160 Poznań
tel. 61 893 94 76

Firma Wiórek jest firmą rodzinną opartą wyłącznie na polskim kapitale, specjalizującą się w sałatkach warzywnych, produkcji i przetwarzaniu ogórków, papryki, buraczków, pomidorów czy kapusty (ale także korzysta z produktów innych ekologicznych gospodarstw). Owoce do produkcji kompotów domowych (również z owoców leśnych – z jeżyn i jagód), syropów czy powideł pochodzą z upraw ze specjalistycznych gospodarstw sadowniczych z terenów Wielkopolski.

W latach 2006-2009 produkty spod marki „Wiórek” otrzymały wiele certyfikatów oraz wyróżnień m.in. tytuły Polskiego Producenta Żywności – za kompot malinowy, buraka nadwarciańskiego, szarlotkę do ciast i deserów oraz przecier jabłkowy. Cenne wyróżnienie „Jakość Tradycja” zdobyły także dla firmy powidła śliwkowe.

Sok – Pol Małgorzata Prządek

ul. Dębowa 5
62-025 Trzek
tel. 61 897 82 13

Firma SOK-POL stworzona została z rodzinnych inspiracji. Rodzina Prządeków od kilku pokoleń zajmuje się sadownictwem i przetwarzaniem zebranych owoców. Podstawę produkcji obecnie stanowią naturalne soki jabłkowe o różnych smakach, a także chipsy jabłkowe oraz inne przetwory z jabłek, które tworzone są na bazie tradycyjnych receptur. Soki naturalnie tłoczone powstają ze świeżych, zdrowych i posortowanych jabłek,

marchwi, buraczków, malin, gruszek, porzeczek oraz truskawek. Sprzyjające warunki klimatyczne, nieskażone środowisko, długoletnie doświadczenie oraz specjalne metody uprawy pozwalają uzyskiwać podczas każdego sezonu wyjątkowe i zdrowe zbiory. Soki są bez konserwantów, barwników i wody. Natomiast suszone chipsy jabłkowe nie zawierają tłuszczu i dodatkowego cukru. Wśród jabłoni można znaleźć sporo ciekawych odmian – wszystkie pielęgnowane są według Integrowanej Produkcji Owoców.

Warto również wspomnieć o Rozlewni Wód „Wirenka” w Komornikach, której flagowym produktem jest woda źródłana „Wirenka”. Woda była nominowana w konkursie „Smak Powiatu Poznańskiego 2015”.

Produkcja i Rozlewnia Wód „Wirenka

ul. Fabianowska 97

62-052 Komorniki

tel. 61 810 85 71

„Wirenka” to naturalna woda źródłana, wydobywana z poziomu mioceńskiego w strefie ochronnej Wielkopolskiego Parku Narodowego w Komornikach.

1 litr wody zawiera 425 mg składników mineralnych z dominującym udziałem wapnia, magnezu oraz wodorowęglanów. Twardość wody zapewnia korzystne oddziaływanie na układ sercowo-naczyniowy. Woda jest polecana dla osób, których dieta jest uboga w sód oraz dla niemowląt. Świetnie gasi pragnienie, dostarczając cennych składników mineralnych.

DOKĄD PÓJŚĆ

SIADAMY PRZY STOLE

Województwo Wielkopolskie od 2008 roku może pochwalić się członkostwem w Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne. Sieć obejmuje regiony z takich krajów jak: Dania, Norwegia, Niemcy, Litwa, Łotwa, Białoruś, Ukraina, Szkocja, Chorwacja, Turcja oraz Polska. Głównym celem Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa

Kulinarne, jest promocja regionalnej żywności opartej na lokalnych i tradycyjnych produktach. Obecnie zrzeszonych jest w niej 124 członków, którym zależy na serwowaniu produktów wysokiej jakości.

Przynależność do Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska to dbałość o historyczną tradycję naszego regionu oraz gwarancja wysokiej jakości żywności lokalnej. Jednak lista to tylko część oferty kulinarnej, z której mogą korzystać mieszkańcy powiatu poznańskiego. Rozwiązań i możliwości jest tak dużo, że odpowiednią dla siebie propozycję znajdzie każdy, zarówno gustujący w tradycyjnej, staropolskiej kuchni, jak też poszukujący dań europejskich, bądź orientalnych.

Poniżej lista restauracji, które przynależą do Sieci. W dalszej części propozycje innych restauracji w powiecie poznańskim.



Restauracja Siedem Drzew

ul. Krótka 24
62-007 Biskupice Wlkp.
tel. 537 025 974

Dania restauracyjne przygotowywane są z naturalnych składników i na podstawie tradycyjnych przepisów pochodzących z wielkopolskiego regionu. W menu można znaleźć m.in. deskę wielkopolskich przysmaków, wielkopolską polewkę, rumpuść „na bogato”, czerninę z flaczkami z kaczki, zupę drwała (zupa gulaszowa), zupę z pokrzyw, pierogi ruskie mamy Eli oraz „kaczkę – dziwaczkę”, czy „końskie zaloty”, czyli policzki końskie marynowane w czerwonym winie i świeżym tymianku. Ponadto oferowane są również inne regionalne produkty własnego wyrobu, np. soki tłoczone pod marką „Siedem Drzew” oraz produkty pochodzące od wielkopolskich producentów z „Dziedzictwa Kulinarne” m.in. piwo Fortuna z Międzybóżem.

Gościniec i Restauracja Taradejka

ul. Narutowicza 2
62-060 Stęszew
tel. 61 813 44 33

„Taradejka” rozpoczęła działalność w 2014 r. – świetne miejsce na indywidualny wypoczynek i rodzinne czy firmowe spotkania nad Jeziorem Dębno. Swoją kuchnię, odwołującą się do tradycyjnych wielkopolskich smaków, opiera na produktach wytwarzanych naturalnie przez lokalnych hodowców, rolników i ogrodników.

Gościniec organizuje warsztaty, podczas których np. przyszli małżonkowie mogą uczyć się gotować, albo pokazy prawidłowego wędzenie półgęska czy pstrąga, a także sztuki ważenia tradycyjnego piwa domowymi sposobami. Wśród najciekawszych potraw, gdzie podczas przygotowania korzysta się z regionalnych przepisów, uwagę zwracają: fileć z kaczki w aromatycznym sosie pomarańczowym, podawany z chrupiącymi warzywami z patelni i puree ziemniaczanym ze szczypiorkiem, fileć z kurczaka pod kołderką ze szpinaku, roladki ze schabu nadziewane suszonymi pomidorami, pierogi z nadzieniem z aksamitnej gęsiny, carpaccio z półgęska, zupa cebulowa na białym winie oraz tradycyjny żurek. Gościniec poleca też tradycyjne wyroby z własnej wędzarni.

Gościniec Sucholeski

ul. Sucholeska 6
62-002 Suchy Las
tel. 61 892 69 92

Jego kuchnia łączy tradycyjne smaki z nutą nowoczesności. W karcie restauracyjnej można znaleźć zarówno dania kuchni regionalnej, jak i wyjątkowe propozycje kulinarne, przygotowane specjanie np. dla osób chorujących na celiakię, czy fenyloketonurię. Specjałami kuchni są regionalne zupy m.in. staropolski rosół z gęsi, barszcz, czernina, żurek, a wśród dań mięsnych królują te przyrządzane z gęsiny, kaczki, indyka, czy królika. Sporo innych oryginalnych przysmaków np. placek ziemniaczany z płatkami polędwicy wieprzowej z suszonymi pomidorami i kurkami, czy stek z polskiej dojrzewającej polędwicy wołowej. Ponadto polecane są własne tradycyjne pierogi, szagówki oraz pyzy drożdżowe. Mięso kupowane jest od lokalnych producentów z Jarocina, a warzywa dostarczają sprawdzeni gospodarze z Wielkopolski.



Siedem Drzew, Biskupice. Fot. A. Ogórkiewicz

Restauracja Rozmaitości

Agroturystyka

ul. Pławno 17

62-095 Murowana Goślina

tel. 518 836 060

Agroturystyczne „Rozmaitości” w samym sercu Puszczy Zielonki – niepowtarzalne miejsce, w którym wypoczynek i rekreacja nabierają konkretnego wymiaru. Usytuowane w odrestaurowanej ponad 100-letniej stajni, gdzie właściciele zadbali o zapewnienie kameralnej i rodzinnej atmosfery. Dla gości przygotowywane są potrawy przyrządzone z lokalnych produktów oraz pochodzących z przydomowego ogrodu m.in. zupa grzybowa, rosół z wiejskiej kury, pierś z kaczki z pyzami drożdżowymi i modrą kapustą, a na deser – świetny placek drożdżowy z sezonowymi owocami. Sklep „Zielonka” z Murowanej Gośliny zaopatruje restaurację w warzywa, owoce, ryby, twaróg i jajka, a mięsa oraz wędliny pochodzą z Zakładów Mięsnych „Bystry”. Większość partnerów „Rozmaitości” posiada certyfikat „Dziedzictwa Kulinarne”. W 2012 r. „Rozmaitości” zdobyły I miejsce w konkursie na najlepszy obiekt turystyczny na obszarach wiejskich w Wielkopolsce. W obiekcie funkcjonuje też niewielka galeria sztuki, gdzie oprócz ciekawych wystaw, odbywają się warsztaty dla dzieci i dorosłych.

Restauracja Adamo

ul. M. Konopnickiej 30

62-050 Mosina

tel. 61 819 17 66

Restauracja Adamo swoją działalność rozpoczęła w 1993 r., chociaż tradycje kulinarne rodziny sięgają lat międzywojennych. Pradziadek właściciela – Teodor Bilski – prowadził pierwszą restaurację w Mosinie. Do dziś zachowały się niektóre przepisy z tamtych lat, które są nadal wykorzystywane w codziennym gotowaniu. Dania oferowane w karcie są charakterystyczne dla regionu i produkowane z lokalnych składników. Oprócz zachowania tradycji, w restauracji duży nacisk kładzie się na prawidłowe stosowanie technik przygotowywania potraw i starannego doboru składników. W Adamo kuchnia polska propagowana jest w wielu oryginalnych daniach np. befsztyk ta-



Restauracja Adamo, Mosina. Fot. W. Łyszczak

tarski, stek z polędwiczki z masetkiem czosnkowym, golonka pieczona z warzywami, kaczka pieczona z jabłkami, kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem, rumsztyk z polędwicy podany z cebulką, barszcz czysty, czernina z makaronem, żurek na białej kiełbasie z wędzonym boczkiem i jajkiem. Firma proponuje też usługi cateringowe.

Restauracja Glamour

ul. Rynkowa 92
62-081 Przeźmierowo
tel. 61 814 15 35

Glamour to miejsce, w którym można połączyć podróż biznesową czy turystyczną, z relaksem i wypoczynkiem oraz zabiegami poprawiającymi zdrowie i urodę. W karcie dań restauracji znajdują się dania bazujące na lokalnych produktach, eksponujące wyśmienitą i zdrową gęsinę. Właśnie z gęsiny słynie to miejsce. Zaletą oferowanych potraw jest wykorzystywanie ekologicznych produktów. Inne proponowane ciekawe potrawy – zupa borowikowa z łazankami, krem z pieczonej papryki, żurek przyrządzany na własnym zakwasie, saszetka z kurczaka z suszonymi pomidorami, rolada wielkopolska podawana z pyzami i buraczkami, kaczka po polsku podawana z kluseczkami i modrą kapustą, czy polędwiczki po królewsku z sosem kurkowym. Goście hotelowi mogą skosztować lokalnych przysmaków: tradycyjnych konfitur, domowego smalcu, czy pasztetu z gęsiny. W 2017 r. Glamour przyznano wyróżnienie w przewodniku „Gault & Millau”. Od niedawna z nowej sali Kryształowej, może skorzystać aż 60 gości.

Restauracja TASTE_it w hotelu HOT_elarnia

ul. Morenowa 33
62-040 Puszczykowo
tel. 61 898 37 80

W niecodziennym menu restauracji TASTE_it znaleźć można nowoczesne warianty tradycyjnych dań kuchni wielkopolskiej, przyrządzane z najlepszych produktów regionalnych i czerpiące z bogactwa składników sezonowych. Goście mogą tu spróbować m.in. tradycyjnej kaczki podawanej z poznańskimi pyzami i modrą kapustą, udka lub piersi z gęsi czy nieczęsto spotykanej perliczki, która została doceniona w konkursie „Smaki Regionów” i otrzymała nagrodę – „Perłę 2015”.

Rok później szef kuchni powtórzył ten sukces zdobywając „Perłę 2016” za zupę kapuścianą – słynną Parzybrodę. Restauracja wyróżniona m.in. przez złoty przewodnik Gault & Millau. W menu TASTE_it zwracają też uwagę m.in. zupa z borowikami i selerem korzennym, sałatka z wątróbką drobiową, czy pieczona golonka duszona.

WYBRANE RESTAURACJE W „POWIATOWEJ17.”

BUK

Restauracja Parkowa

ul. Przykop 1
64-320 Buk
tel. 61 8140 632

Tradycyjna kuchnia polska.

Restauracja/Bistro Przy Młynie

ul. Dobieżyńska 21
64-320 Buk
tel. 61 814 05 22

Wielkopolska kuchnia wykorzystująca jedynie naturalne składniki.

Restauracja Pokusa

ul. Dworcowa 29
64-320 Buk
tel. 61 8 949 164

Kuchnia polska ale także pizza i gyros.

Restauracja Melodia

ul. Lipowa 30,
64-320 Buk
tel. 61 814 08 99

Polecane miejsce na mapie kulinarnej nie tylko Buku, ale całego powiatu poznańskiego. W 2017 r. restauracja zajęła 8. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Smaku, organizowanym przez Głos Wielkopolski.

CZERWONAK

Restauracja Bergamotka

ul. Gdyńska 42
62-004 Czerwonak
tel. 61 8120-558

Tradycyjna kuchnia polska oraz poznańskie rarytasy.

Restauracja Jaśmin

ul. Dworcowa 19
62-005 Owińska
tel. 61 892 90 37

Restauracja przy hotelu z kuchnią europejską.

Restauracja Nowakowski & Skitek

ul. Poznańska 13
62-005 Owińska
tel. 663 929 303

Kuchnia europejska.

DOPIEWO

Pizzeria Mona

ul. Leśna 1
62-070 Dopiewo
tel. 61 894 20 90

Restauracja Silva Rerum

CH Dąbrowka

ul. Poznańska 31
62-070 Dopiewo
tel. 725 903 040
Sporo rodzajów pizzy.

KLESZCZEWO

Pizzeria Kociotek

ul. Siekierecka 24b
63-004 Gwarzewo
tel. 533 920 722

Dania obiadowe, pizza z pieca, burgery oraz kebab.

Restauracja La Scalla

ul. Narcyzowa
63-004 Tulce
tel. 693 298 490

Pizza i zestawy obiadowe.

KOMORNIKI

Restauracja Aleksandra

ul. Pocztowa 1
62-052 Komorniki
tel. 61 810 77 50

Kuchnia staropolska oraz europejska.

Restauracja Armando

ul. Młyńska 1
62-052 Komorniki
tel. 81 07 033

Pizza i włoskie obiady.

Restauracja Figa

ul. Grunwaldzka 512
62-064 Plewiska
tel. 61 861 74 75

Dania oparte na sezonowych produktach.

KOSTRZYN

Restauracja Greys

ul. Siedlec 1
62-025 Kostrzyn
tel. 61 818 04 42

Restauracja z kuchnią europejską; trzy sale bankietowe oraz bistro.

KÓRNIK

Restauracja Biała Dama

ul. Plac Niepodległości 20

62-035 Kórnik

61 817 02 16

Kuchnia polska, dania z wieprzowiny, wołowiny, cielęciny, dziczyzny, drobiu oraz ryb.

Restauracja Willa Nestor

ul. Poznańska 54

62-035 Kórnik

61 819 08 00

Tradycyjne dania kuchni polskiej, piętro budynku zajmują pokoje hotelowe.

Restauracja Tawerna pod Żaglami

ul. Leśna 6

62-035 Kórnik

tel. 502 288 468

Znana nie tylko w Kórniku restauracja specjalizująca się w daniach z ryb.

Restauracja Oskar

ul. Plac Niepodległości 38

62-035 Kórnik

tel. 660 512 618

Domowe obiady.

Restauracja Hotelu Rodan

ul. Poznańska 5d, Skrzynki

62-035 Kórnik

61 819 08 21

Ekologiczna żywność, lokalne produkty.



Skarpa, Mosina. Fot. W. Łyszczak

LUBOŃ

Restauracja Verona

ul. Wysoka 4
62-030 Luboń
tel. 61 8 102 102

Pizza i inne dania obiadowe.

Villa Montana

Restauracja – kawiarnia – pensjonat
ul. Poniatowskiego 14
62-030 Luboń
tel. 61 8103 421

Dania kuchni polskiej z uwzględnieniem potraw regionalnych.

Wschodnia Sushi

ul. Wschodnia 23a/59
62-030 Luboń
tel. 570 866 116

„Suszarnia”, która przez klientów uznawana jest za jedną z najlepszych w okolicy.

MOSINA

Restauracja Skarpa

ul. Sikorskiego 84
62-022 Rogalinek
tel. 061 893 80 41

Dania z ryb, dziczyzny, drobiu, wieprzowiny, wołowiny, cielęciny oraz wegetariańskie.

Restauracja Nad Starą Piwnicą

ul. Poznańska 7
62-050 Mosina
tel. 695 351 668

Tradycyjna polska kuchnia.

Restauracja Peperoncino

ul. Farbiarska 28
62-050 Mosina
tel. 513 837 920

Restauracja włoska.

MUROWANA GOŚLINA

Restauracja Sorento

ul. Świerkowa 7
62-095 Murowana Goślina
tel. 61 307 77 03

Pizza oraz tradycyjne zestawy obiadowe.

Restauracja w Gościńcu Kasztel u Gostla

ul. Podgórna 4

62-095 Murowana Goślina

tel. 664 290 609

Tradycyjne polskie smaki.

Pizzeria Italia

ul. Poznańska 10a

62-095 Murowana Goślina

tel. 61 8112 935

Kuchnia włoska z szerokim wyborem piw z całego świata.

POBIEDZISKA

Restauracja BACHUS

ul. Rynek 3

62-010 Pobiedziska

tel. 61 8153 393

Restauracja specjalizuje się w daniach kuchni greckiej.



Restauracja Bachus, Pobiedziska. Fot. A. Ogórkiewicz

Restauracja Trzy Smaki

ul. Kazimierza Odnowiciela 23

62-010 Pobiedziska

tel. 609 370 303

Restauracja specjalizuje się w organizowaniu przyjęć weselnych.

Restauracja Jerzykowo

Plac Piastowski 1
62-007 Jerzykowo
tel. 781 803 419

Kuchnia serwuje m.in. pyszną czerninę i inne tradycyjne dania.

PUSZCZYKOWO

Restauracja Lokomotywa

ul. Wczasowa 1
62-040 Puszczykowo
tel. 61 819 45 63

Urokliwe miejsce z kuchnią europejską. Wystrój w klimacie kolejowym.

Sushi Bar KATEI

ul. Rynek 11
62-040 Puszczykowo
tel. 61 670 61 74

Sushi podane w oryginalny sposób, inaczej niż w innych tego typu lokalach. Sushi-masterzy łączą tradycyjne smaki np. z owocami. W 2017 r. restauracja Sushi Bar Katei zwyciężyła w plebiscycie Mistrzowie Smaku w kategorii Restauracja Roku!

ROKIETNICA

Restauracja Pod Gruszą

ul. Pocztowa 2
62-090 Rokietnica
tel. 601 730 307

Restauracja otwarta od 1964 roku, jej specjalnością jest kuchnia polska.

Restauracja Rokitnik

ul. Gołęcińska 16
62-090 Rokietnica
tel. 887 887 905

Wszystkie dania wykonywane są na miejscu, także butki i makarony.

Kresowa Kuchnia Domowa

ul. Poznańska 23
62-090 Napachanie
tel. 797 799 953

Restauracja ukraińska.

STĘSZEW

Restauracja w Pałacu Będziewo

ul. Parkowa 1
62-061 Będziewo
tel. 61 813 51 87

Restauracja przyjmuje zamówienia na wesela, chrzciny, komunie, a także kolacje we dwoje.

MOTEL 2000 Bistro & Restauracja

Kościąńska 89,
62-060 Stęszew
tel. 61 813 44 00

Dania kuchni polskiej i francuskiej.

SUCHY LAS

Ristorante Estella

ul. Szkolna 20
62-002 Suchy Las
tel. 61 892 60 36

Restauracja włoska, pierwszy lokal został otwarty w Poznaniu 25 lat temu.

Jonetsu Sushi

ul. Obornicka 85
Galeria Sucholeska
62-002 Suchy Las
tel. 501 333 823

Restauracja japońska.

Sushi Maiko

ul. Obornicka 88
62-002 Suchy Las
tel. 600 337 640

Restauracja japońska.

Burgerownia Sucholeska

ul. Sucholeska 37
62-002 Suchy Las
tel. 790 566 300

3 Kolory Lunch & Caffè

ul. Obornicka 55 a
62-002 Suchy Las
tel. 602 125 033

Kuchnia polska.

SWARZĘDZ

Dworek Katarzynki

ul. Gruszczyńska 1
62-006 Kobylnica
tel. 609 492 544

Hotel i restauracja – specjalność szefa kuchni to dania polskie i włoskie.

Ristorante MIO

ul. Cieszkowskiego 62
62-020 Swarzędz

ul. 61 651 50 31
Kuchnia włoska i polska.

Restauracja w Pałacyku pod Lipami

ul. Poznańska 35
62-020 Swarzędz
tel. 607 376 916
Restauracja przy hotelu.

Kresowa Kuchnia domowa

os. Edwarda Raczyńskiego 20
62-020 Swarzędz
tel. 513 346 503
Restauracja ukraińska.

Restauracja Imperium

ul. Tysiąclecia 3a
62-020 Swarzędz
tel. 886 191 111
Kuchnia włoska i azjatycka.

Pizzeria Fresco

ul. Graniczna 63/45
(Centrum Handlowe Agrobex)
62-020 Swarzędz
tel. 61 855 16 27
Pizza, dania obiadowe i zapiekanki.

Dozo Sushi Bar

Pl. Handlowy 3
62-020 Swarzędz
tel. 720 364 364
Restauracja japońska.

TARNOWO PODGÓRNE

Restauracja Smaczki Maszki

ul. Przemysłowa 11c
62-081 Baranowo
tel. 667 722 122
Restauracja ze zdrową żywnością.

Kuchnia Rafała

ul. Biała 2
62-081 Baranowo
tel. 604 792 711
Domowe obiady, przyjęcia rodzinne oraz catering.



Smaczki Maszki, Baranowo. Fot. W. Łyszczak

Pałac Jaśminowy

ul. Zakrzewska 15
62-080 Batorowo
tel. 605 784 458

Duży obiekt, sale weselne i bankietowe. Restauracja z kuchnią europejską.

Restauracja Lebioda

ul. Szamotulska 24
62-081 Chyby
tel. 570 966 006

Różne kuchnie – francuska, włoska i hiszpańska/baskijska. Oprócz tego, spory wybór win.



Ristorante Estella, Baranowo. Fot. W. Łyszczak



Restauracja Pod Lwem, Tarnowo Podgórne. Fot. W. Łyszczak

Lumière Restaurant & Wine

ul. Wypoczynkowa 60, Baranowo
62-081 Przeźmierowo
tel. 697 101 511

Szeroki wybór dań z polskiego mięsa, m.in. grillowane steki z sezonowanej wołowiny, dojrzewającej na oczach gości w przeznaczonych specjalnie do tego procesu szafach.

Ristorante Estella

ul. Szamotulska 24A
62-081 Baranowo
tel. 61 861 85 16

Restauracja włoska, pierwszy lokal został otwarty w Poznaniu 25 lat temu.

Kuchnia Pod Gajem

ul. Pod Gajem 1, Gaj Wielki
62-081 Tarnowo Podgórne
tel. 600 019 800

Restauracja znajduje się na terenie posiadłości Country Park. Serwuje kuchnię staropolską.

ZJEŚĆ PO DRODZE

Na mapie powiatu poznańskiego odnajdziemy wiele renomowanych lokali słynących z pysznego jedzenia, fantazyjnego podania potraw i sprawnej obsługi gości. Czasem są to restauracje na rynkach miast, czasem ich siedzibami są obiekty wolno stojące, w każdym razie służą raczej klientom z najbliższych okolic, bądź tym, którzy przyjeżdżają specjalnie do nich, często po zarezerwowaniu miejsc.

Jest jednak wiele możliwości zjedzenia posiłku wówczas, kiedy robimy sobie przerwę w podróży.

Wachlarz możliwości jest spory, od przydrożnych budek oferujących grochówkę, czy kiełbasę z grilla, przez bary i bistra znajdujące się na trasie, gościńce i zajazdy, po restauracje działające przy motelach i hotelach.

Większość tych lokali znajdziemy przy drogach krajowych i wojewódzkich, nieco rzadziej przy drogach powiatowych. Do niektórych z nich w tym rozdziale zapraszamy.

DROGA WOJEWÓDZKA POZNAŃ – GNIEZNO (DAWNA PIĄTKA):

Pierwszym bodaj obiektem położonym na tej trasie od wyjazdu z Poznania jest **Karczma Leśna w Kobylnicy**. Niewielka drewniana chata po lewej stronie drogi, z zadaszonym przedsionkiem i parkingiem. Otwarta przez cały tydzień od 7.00 do 20.00, oferuje głównie dania mięsne z grilla, a zatem karkówkę, kotlety, szaszłyki i kiełbasę. Choć warunki są skromne, można tutaj obficie i smacznie zjeść, najlepiej, gdy się jest miłośnikiem grillowania.

Restauracja GUM-BAR, Bugaj

Część kompleksu, w którego skład wchodzi także bardzo solidny warsztat wulkanizacyjny i niewielki hotelik. Całość jest typową firmą rodzinną. Część hotelowo-gastronomiczna urządzona starannie i schludnie, z wygodnymi, czystymi toaletami.



GUM-BAR. Fot. GUM-BAR



Golonkowo, Biskupice. Fot. A. Ogórkiewicz

To nie jest zwykły przydrożny bar, a raczej bistro z dobrą kuchnią, serwującą zarówno dania tradycyjne, jak i potrawy innych kuchni, w tym spaghetti, kurczaka po amerykańsku, czy hamburgery.

W ofercie zestawy śniadaniowe, dania obiadowe, fast foody, desery lodowe i napoje.

Codziennie w ofercie danie dnia, szef kuchni poleca obiad dwudaniowy, zamieszczony także na profilu na facebook'u.

GumBar organizuje także przyjęcia okolicznościowe oraz własne imprezy, np. zabawy andrzejkowe i sylwestrowe.

Otwarte: pon.-sob. 9.00-21.00, niedz. 11.00-21.00.

Adres: Bugaj, ul. Kobylnicka 36, tel. 061 815 25 04, www.gumbar.pl

Golonkowo Piwne Biskupice

Restauracja położona w klinie ulic, niedaleko stacji benzynowej, przy skrzyżowaniu z drogą prowadzącą do Jerzykowa i Kołaty. Druga restauracja tej samej firmy, która prowadzi lokal także w Poznaniu, oferuje oczywiście golonkę jako danie tytularne. A raczej dania, bo przyrządza golonkę w kilku ciekawych i smacznych odsłonach.

Jest zatem najbardziej znana golonka po bawarsku, golonka pikantna, golonka po wiedeńsku i golonka gotowana.

Golonkowo serwuje pyszne zupy: węgierską, żurek w chleбку, flaki, rosół i...Zalewając Franka Dolasa. Oprócz tego wykwiłne dania kuchni tradycyjnej, makarony, pierogi i sałaty.

Lokal specjalizuje się w dostarczaniu potraw pod adres wskazany przez klienta. Prowadzi cykle kulinarne, np. Kuchnia Polska, Kuchnia Świata, Kuchnia Domowa.

Otwarte: pon.-pt. 9.00-19.00, sob. 10.00-19.00, niedz. 11.00-19.00.

Adres: Biskupice, ul. Mieszka I 1, tel. 570 899 889, www.golonkowo.com

Rzepicha Promno

Zajazd położony na wysokości stacji kolejowej Promno, bodaj jedyny tego rodzaju obiekt na terenie powiatu poznańskiego z całej sieci będącej niegdyś sztandarową ofertą gastronomiczno-motelową.

Zajazd Rzepicha powstał w roku 1974 jako jeden z nowatorskich na tamte czasy 33 gościńców wielkopolskich. Został on zbudowany według zunifikowanego projektu Jana Kopydłowskiego i Jerzego Buszkiewicza mającego przypominać staropolskie karczmy.

Zajazd od 1994 roku prowadzony jest przez jedną Rodzinę i jest sukcesywnie, w miarę możliwości, ulepszany i remontowany.

Jak piszą właściciele:

Nasza kuchnia to połączenie tradycyjnych polskich smaków, kuchni domowej oraz własnych pomysłów naszych kucharzy, którzy sprawiają, że jedzenie będzie pyszne jak u mamy. Jeśli szukacie ekskluzywnego menu albo gotowych dań typu „fast food” Zajazd Rzepicha nie będzie najlepszym adresem. Jeśli jednak lubicie dobrze zjeść za niewygórowaną cenę – nie mogliście trafić lepiej!

Restauracja oferuje dania kuchni wielkopolskiej w szerokim wyborze, szczególnie kaczkę pieczoną z jabłkami, pyzami oraz czerwoną kapustą, pierogi własnej roboty, dania z ryb.

Zajazd także organizuje imprezy okolicznościowe.

Otwarte: wt.-niedz. 10.00-21.00.

Adres: Promno Stacja 13, 061 817 75 87, www.zajazdrzepicha.pl

Restauracja Ostoja, Pobiedziska

Położona niemal równo w połowie drogi między Poznaniem, a Gnieznem. Serwuje dania tradycyjne w połączeniu z nowoczesnym gustem i smakiem. Szczególnie polecana jest: gęś pieczona z jabłkami, medalioniki cielęce w sosie grzybowym, stek z ognia, gicz cielęca w jarzynach oraz pieczona kaczka nadziewana jabłkami. Lokal ma również specjalne menu dla dzieci i proponuje: panierowaną pierś z kurczaka, filet z ryby, naleśniki oraz makaron z sosem bolońskim. Kuchnia serwuje także dania wegetariańskie.

Ostoja to również pensjonat, w którym można wypocząć po wyczerpującej podróży. Klienci restauracji mogą skorzystać ze strzeżonego całą dobę parkingu.

Otwarte: pon.-niedz. całodobowo.

Adres: Pobiedziska, ul. Gajowa 1B, tel. 61 817-72-70; 507-050-968, www.ostojarestauracja.pl

DROGA NR 5, KIERUNEK LESZNO:

Restauracja Piotrówka, Rosnówko

Położona przy drodze, opodal niewielkiego jeziora. Oferuje potrawy kuchni polskiej, jak: żurek, flaki, gulasz, czy filet drobiowy. Specjalnością lokalu są własne wyroby wędliniarskie. Lokal jest nowy, ma klimatyzowaną salę i parking.

Adres: Rosnówko, ul. Poznańska 29, tel. 605 268 991, 61 899 77 03, www.restauracijapiotrowka.pl

Hotel – Restauracja Delicjusz

To cały kompleks obiektów, bodaj największy z kategorii lokali położonych „przy drodze”.

Obok dużej części hotelowej (105 pokoi na 200 osób), w której można skorzystać z sal konferencyjnych i najbardziej nas interesującej restauracji, znajduje się Deli Park.

Atrakcje tego obiektu zostały opisane w przewodnikach *Powiat Poznański Rodzinnie* oraz *Powiat Poznański Aktywnie*, dostępnych na stronie www.powiat.poznan.pl.

Restauracja **Dello Ristorante** proponuje dania charakterystyczne dla regionu wielkopolskiego, poleca również dania tradycyjnej kuchni polskiej wzbogacone o klasyczne potrawy kuchni międzynarodowej. Wszystkie potrawy przygotowywane są z mięsa pochodzącego z własnej hodowli lub od sprawdzonych dostawców, a warzywa i owoce pochodzą z własnych upraw.

Menu tworzą sezonowe, starannie przygotowane potrawy inspirowane kuchnią śródziemnomorską. Sprawdzone receptury są w autorski sposób modyfikowane przez szefa kuchni. Dla smakoszy przygotowano dania kuchni indyjskiej.

Otwarte: pon.-sob. 9.00-22.00, niedz. 9.00-21.00.

Adres: Trzebaw, ul. Poznańska 1, tel. 61 810 81 08, 519 059 727, www.delicjusz.pl

Zagroda Chłopska, Będlewo

Coś dla miłośników tradycyjnej, prostej kuchni. Lokal utrzymany w wiejskim klimacie, budynek w kształcie chłopskiej stodoły, ze ścianami z surowej cegły. Idealne miejsce na postój, choć ma również swoich miłośników, którzy przyjeżdżają specjalnie po to, by zjeść np. szare kluski ze skwarkami i kapustą.

Miejsce dobre na rodzinną przejażdżkę z dziećmi, dla których dodatkową atrakcją będzie z pewnością plac zabaw i mini zoo, urządzone tuż obok budynku.

Specjalnością Zagrody, oprócz wspomnianych klusek jest polędwica w sosie kurkowym, kotlet po polsku oraz żurek staropolski, bardzo smaczny jest także barszcz z uszkami, a także dania z grilla i ryby.

Przyjemny klimat tworzy proste, wiejskie urządzenie wnętrza, z drewnianymi stołami i ławami.

Otwarte: pon.-niedz. 10.00-22.00.

Adres: Będlewo, ul. Wrocławska 95, tel. 515 236 324, 515 044 858, www.zagrodachlopska.pl

Pizzeria La Pyra, Stęszew

Lokal również położony przy drodze nr 5, jeden z takich, o których koniecznie trzeba wiedzieć, że warto tam wstąpić.

Pizzeria to mały pawilonik, serwujący znakomitą pizzę, do wyboru na grubym, bądź cienkim cieście. Szczególnie ta z cienkim spodem słynie nie tylko w najbliższej okolicy.

W La Pyrze można także zjeść kebab, czy inne proste dania, najbardziej godny polecenia jest jednak cały zestaw różnych rodzajów pizzy, np. z wypieczoną szynką i mozzarellą.

Otwarte: wt.-niedz. 14.30-21.30, niedz. do 22.00.

Adres: Stęszew, ul. Gabriela Narutowicza 1A, tel. 792 858 663, www.lapyra.za.pl

Gościniec Taradejka, Stęszew

Pięknie położony nad brzegiem Jeziora Dębskiego. Pomimo bliskości trasy, jest to spokojne i zaciszne miejsce, gdyż motel leży na skarpie doliny jeziora. Można się tu zatrzymać także na dłużej, przenocować w jednym z ładnie urządzonych domków i skorzystać z atrakcji, takich jak: możliwość zorganizowania grilla, ogniska, biesiady na powietrzu, spacerów, możliwość łowienia ryb, pływania rowerem wodnym, kajakiem, czy łódką.

W menu na przystawkę: tatar, sałaty, szpinak z mozzarellą. Wśród dań głównych np.: filety z polędwicy wieprzowej, steki z wołowiny, filet z kaczki z sosem pomarańczowym. Intrygująco zapowiada się Carpaccio z półgęską z rukolą, salsą pomidorową i sosem na bazie octu malinowego, podawane z grzankami.

Taradejka oferuje także wędzone na miejscu ryby.

Otwarte: pon.-niedz. 8.00-20.00.

Adres: Stęszew, ul. Narutowicza 2, tel. 61 813 44 33, www.taradejka.pl

DROGA NR 92, KIERUNEK WRZEŚNIA:

Ristorante Italiano Don Lucci, Swarzędz

Lokal istniejący od 1999 roku, założony i prowadzony przez Włochów, proponujący pełną gamę dań kuchni włoskiej, a zatem makarony, risotta, dania z ryb, zupy, dania mięsne, sałaty i oczywiście pizzę. Jeśli chcemy zatrzymać się na posiłek w tym miejscu, przeznaczymy na to nieco więcej niż krótką chwilę.

Dbamy o relacje z naszymi klientami, ponieważ chcemy by każdy gość czuł się wyjątkowo i chętnie do nas powracał.

Propagujemy zdrowy styl życia „Slow food” oparty na świeżych oraz oryginalnych włoskich produktach oraz pielęgnowaniu kulinarnych tradycji, na biesiadowaniu, smakowaniu i rozwijaniu zmysłów. Podkreślając, iż jakość jedzenia wpływa na jakość życia – piszą właściciele restauracji, rodowici Włosi z Rzymu.

Otwarte: pon.-sob. 11.00-22.00, niedz. 11.00-21.00.

Adres: Centrum Handlowe ETC Swarzędz, ul. Poznańska 6, tel. 61 665 10 48, www.donlucci.pl

Restauracja Greys, Siedlec

Duży lokal położony po prawej stronie drogi nr 92, patrząc w kierunku Wrześni. Greys zachęca do zatrzymania się dużym szyldem i estetycznym budynkiem składającym się z kilku części i bardzo ładnymi, przytulnymi wnętrzami urządzonego w stylu rustykalnym. W porze ciepłej można posiedzieć przed restauracją. Ułatwieniem jest wygodny wjazd i duży parking, na którym może się zatrzymać także duży pojazd.



Greys, Siedlec. Fot. A. Ogorkiewicz

W menu restauracji potrawy kuchni polskiej oraz dania inspirowane smakami z różnych stron świata.

Obecnie Restauracja Greys to obiekt posiadający salę bankietową, dwie mniejsze sale oraz podstawę działalności – Bistro. By uatrakcyjnić pobyt, zaprasza do spaceru po ogrodzie i poznania dzieci z mini ZOO. Dla zmęczonych podróżą przygotowano dziewięć kompleksowo wyposażonych pokoi.

Otwarte: -pt. 6.30-23.00, sob. 6.30-00.00.

Adres: Siedlec, Kostrzyn, tel. 61 818 04 42, www.greys.pl

DROGA NR 184, KIERUNEK SZAMOTUŁY:

Restauracja Kuchnia Rafała, Baranowo

Położona 2 km od wiaduktu w Przeźmierowie w stronę Szamotuł, 500 m za rondem, po lewej stronie niewielka restauracja prowadzona w stylu więcej niż rodzinnym. Jak sam o sobie pisze Rafał Maciejewski, jest „jedną osobą na wszystkich stanowiskach”, czyli kucharzem, właścicielem, managerem i zaopatrzeniowcem.

Lokal zaprasza na domowe obiady, które cieszą się dużą popularnością i zbierają dobre recenzje. W menu śniadania, lunchy, obiady, kawa i napoje.

Miejsce przyjazne dla dzieci, kiedy jest ciepło, można przy stolikach posiedzieć na zewnątrz.

Firma organizuje imprezy okolicznościowe: komunie, wesela, jubileusze, przyjęcia rodzinne i firmowe. Dowozi także dania do klienta.

Otwarte: śr.-niedz. 12.00-19.00.

Adres: Baranowo, ul. Biała 2, tel. 604 792 711, www.facebook.com/pg/kuchniara-fala

KurczeKebab, Baranowo

Czas na kolejny maleńki lokalik przy drodze, który nie ma imponującej siedziby, ale entuzjastyczne noty od konsumentów, same pięciogwiazdkowe opinie na facebook'u.

Przykład miejsca, które nie proponuje szerokiej gamy wykwintnych dań, ale to co podaje jest naprawdę znakomite. Można oczywiście powiedzieć, że serwowanie kurczaków z rożna to żadna filozofia, ale nic bardziej mylnego. Jest parę tajemnic, które znają miłośnicy takich właśnie prostych dań, jak choćby kwestia: czy kurczaki są mrożone, czy świeże. Tu z pewnością są świeże.

Specjalności zakładu: kurczaki z rożna i kebab, także zapiekanki i hamburgery, czyli wszystko, co można zjeść bez nadmiernie długiego oczekiwania.

I jeszcze jedna ważna informacja – w bardzo przystępnych cenach.

Otwarte: wt.-sob. 12.00-20.00, pon.10.00-18.00.

Adres: Baranowo, Szamotulska 26J, tel. 573 271 203, www.facebook.com/KurczeKebab

Kresowa Kuchnia Domowa, Napachanie

Położona tuż obok szkoły w Napachaniu, niewielka restauracja w urokliwym domku, zachęcającym do wejścia, lub wjazdu na parking. Oferuje specjały kuchni kresowej, czy wręcz ukraińskiej, bo tak jest nazwany lokal przez samych właścicieli.

Można w niej zjeść śniadanie, lunch lub obiad, np.: barszcz ukraiński z pampuszkami, soliankę, rosół z pulpecikami mięsnymi, czebureki, czyli wielkie pierogi z ciasta, smażone w głębokim oleju.

Można również zamówić dania typowo polskie, jak schabowy, żurek, a nawet pyry z gzikiem.

Posesja ma własny parking, co jest ważne przy położeniu obok bardzo ruchliwej drogi.

Otwarte: pon.-niedz. 11.00-21.00.

Adres: Napachanie, ul. Poznańska 23, tel. 797 799 953, www.facebook.com/pg/KresowaKuchniaDomowaNapachanie

DROGA NR 11, KIERUNEK OBORNIKI, PIŁA:

Jonetsu Sushi, Suchy Las

Restauracja przy drodze, w centrum Suchego Lasu, położona po lewej stronie, patrząc w kierunku Obornik, w Galerii Sucholeskiej.

Zaprasza do zjedzenia na miejscu, ale też oferuje możliwość dowozu dań pod wskazany adres i możliwość skomponowania potraw według własnej fantazji i uznania, szczególnie w przypadku sushi.

To specjalność firmy, zestawy sushi wyglądają i smakują zupełnie inaczej, niż gdziekolwiek indziej.

Jonetsu proponuje kuchnię japońską w różnych odsłonach, a więc także zupy, np. miso (z serkiem tofu), tomyum (z mleczkiem kokosowym i krewetką), przystawki (maguro tataki-opalane kawałki tuńczyka) i dania ciepłe (tori-szaszłyki z kurczaka).

Otwarte: pn.-czw. 10.00-21.00, pt.-sob. 10.00-22.00, niedz. 10.00-19.00.

Adres: Suchy Las, ul. Obornicka 85, tel. 501 333 823, www.jonetsu.pl

Smaczny Zakątek, Suchy Las

Niewielki lokal mieszczący się również w Suchym Lesie (jedno skrzyżowanie dalej), w budynku za Biedronką. Wnętrze skromne, ale schludne, z toaletą. Ze względu na sąsiedztwo nie ma problemu z parkowaniem.

Kuchnia specjalizująca się w lunchach i przede wszystkim domowych obiadach, mieszcząca się w kategorii Fast Home Food. Oferuje przede wszystkim tradycyjne, nieskomplikowane dania kuchni polskiej, jak gołąbki, schabowy, pulpety, kurczaka w potrawce.

Są też dania typowo wielkopolskie, np. wspaniałe, grubo starte plyndze w dowolnym towarzystwie, czyli np. ze śmietaną i cukrem, ale też z sosem myśliwskim.

Oto anonse Smacznego Zakątka:

Weekend rozpoczynamy takim pysznym daniem dnia: krem z brokułów, pierś z kurczaka w sosie kurkowym z ryżem lub ziemniakami oraz zestawem surówek.

Albo:

Kochani dzisiaj zapraszamy na przepyszną zupę ogórkową oraz pieczeń ze schabu w ciemnym sosie z ziemniakami i zestawem surówek.

Otwarte: pon.-pt. 9.00-18.00, niedz. 12.00-17.00.

Adres: Suchy Las, ul. Obornicka 117, tel. 693 900 282, www.smacznyzakatek.pl

Zajazd Dziupla, Gołęczewo

A właściwie Bar i Zajazd Dziupla, położony także po lewej stronie drogi nr 11 (w kierunku Obornik).

Jeśli zauważymy manekin kucharza wskazującego drogę do baru, dobrze z tej wskazówki skorzystać.

Restauracja powstała latem 2004 roku.

Po kilku miesiącach rozbudowy i modernizacji istniejącego wcześniej zajazdu z dumą mogliśmy zacząć serwować Państwu pyszne dania kuchni Polskiej, a w szczególności naszą specjalność, czyli dania z grilla opalanego drewnem olchowym.

Dokładamy wszelkich starań, aby wciąż się rozwijać i móc służyć Państwu coraz większym wachlarzem potraw.

Przez kilkanaście lat istnienia w branży gastronomicznej mieliśmy okazję bawić Państwa na organizowanych przez nas Piknikach Country oraz Talent Show programu Shibuya realizowanym przez stację Viva Polska.

W maju 2015 r. miało u nas miejsce niebywałe wydarzenie, zespół aktorów i muzyków formacji Good Staff nagrywał w naszej restauracji teledysk do swojego utworu.

Tak pisze o swojej firmie załoga „Dziupli”.

Otwarte: przez całą dobę.

Adres: Golęczewo, ul. Wodna 2, tel. 61 811 74 49, www.zajazd-dziupla.pl

DROGA NR 196, W KIERUNKU WĄGROWCA:

Bergamotka, Czerwonak

Restauracja położona przy drodze, chętnie ugości przejeżdżających podróżnych, ale pełni także specjalną funkcję, o której celnie mówią właściciele lokalu:

Restauracja Bergamotka mieści się w centrum miejscowości Czerwonak, tuż przy głównej drodze na trasie Poznań – Wągrowiec. Znajdujemy się w miejscu, w którym często turyści rozpoczynają spacer lub też wyprawę rowerową na Dziewiczą Górę. Po takich wyprawach nasza Bergamotka jest idealnym miejscem na odpoczynek.

Naszych gości witamy miłą i domową atmosferą. Serwujemy tradycyjną kuchnię polską. W szczególności zapraszamy na poznańskie rarytasy czyli szare kluski z okrasą i z kubkiem kefiru, szagówki, czy też pierogi własnej roboty. Na specjalne życzenie naszych klientów wprowadziliśmy do karty włoskie przysmaki np. pizzę wypiekaną na miejscu oraz wyśmienite pasty. Nasze menu restauracyjne zmieniamy sezonowo, tak aby zawsze czymś miłym i smacznym przyjąć naszego klienta.

W niedzielne popołudnia zapraszamy Państwa na nasze rodzinne dwudaniowe obiady w specjalnej cenie. Zawsze jest prawdziwy, domowy rosół i wyśmienity kotlet z kapustą.

Otwarte: pn.-niedz. 10.00-20.00.

Adres: Czerwonak, ul. Gdyńska 42, tel. 61 812 05 58, www.bergamotka.com.pl

Nowakowski & Skitek, Owińska

Restauracja mieści się w budynku zajazdu, więc można tu też znaleźć nocleg w jednym z 14 pokoiów.

W menu dania tradycyjne, w tym sporo w wersji wykwentnej:

wątróbka z gęsi smażona z winiakiem, podana na plackach ziemniaczanych z flambirowaną gruszką i wiśniami, węgierska zupa gulaszowa, krem borowikowy z pieczoną porą, krem pomidorowy z zielonym pesto, zupa cebulowa zapiekana parmezanem i grzankami.

Otwarte: pon.-czw. 11.00-20.00, pt.-sob. 11.00-22.00, niedz. 11.00-21.00.

Adres: Owińska, ul. Poznańska 13, tel. 663 929 303

Gościniec Kasztel u Gostla, Murowana Goślina

Kolejne miejsce, w którym można przenocować, ale też można dobrze zjeść. Korzystają z tej możliwości podróżni, ale też mieszkańcy Murowanej Gośliny i okolic. Dlatego

jest tu ciągle gwarno. Jednak ktoś, kto odwiedza restaurację gościńca bez rezerwacji, nie powinien mieć problemów ze znalezieniem miejsca.

Szef kuchni proponuje gościom dania kuchni tradycyjnej, jednak nie bez dodatku improwizacji. Restauracja jest miejscem, gdzie nie należy przesadnie się śpieszyć, spokojnie delektując się potrawami.

W menu restauracji znajdziemy także dziczyznę, przy czym repertuar dań zmienia się każdego dnia. Specjalnością kuchni jest gęsina.

W oczekiwaniu na zasadnicze dania dostaniemy chleb ze znakomitym smalcem, który, zapakowany w słoik, możemy zabrać z sobą do domu.

Otwarte: wt.-niedz. 12.00-22.00.

Adres: Murowana Goślina, ul. Podgórna 4, tel. 61 624 14 91, www.kasztelugostla.pl

DROGA NR 430, KIERUNEK MOSINA:

Jabłonkowy Pałacyk, Puszczykowo

Położony przy Wielkopolskim Parku Narodowym, co już od razu buduje klimat tego miejsca. Organizuje wiele przyjęć okolicznościowych, w tym także uczt weselnych, ale przyjmie także podróżnego, który zatrzyma się tylko na parę chwil.

Tak mówią o sobie:

Naszą specjalnością jest tradycyjna polska kuchnia w nowoczesnej odsłonie. Nawiązująca do kuchni 20-lecia międzywojennego, która była zróżnicowana i eklektyczna – łącząca w sobie polską tradycję wyrosłą na gruncie szlacheckim z elementami kuchni kresowej. Wszystkie nasze potrawy poczynawszy od podstawowych składników przygotowywane są na miejscu.

Menu, choć fantazyjnie opisane i smacznie przyrządzone, mieści się w tradycji polskiej kuchni:

tradycyjne roladki wieprzowe z boczkiem i ogórkiem oraz czerstwym chlebem, filet z kurczaka faszerowany mozzarellą i suszonymi pomidorami, pieczeń wieprzowa w sosie własnym, złote udko kurczaka z sosem śmietanowym, eskalopki wieprzowe duszone w sosie pieczarkowym, schabowy, roladki drobiowe z brokułem.

Otwarte: pn.-niedz. 9.00-21.00.

Adres: Puszczykowo, ul. Cienista 6, tel. 505-311-581, www.jablonkowypalacyk.pl

Kuchnia 42, Mosina

Proste, bardzo treściwe jedzenie. Coś dla bardzo głodnych, jak sami polecają swoje usługi gospodarze. Jest to kolejne miejsce na terenie powiatu, gdzie można najeść się do syta w schludnym wnętrzu. Następny klasyk, podający bardzo starannie przygotowane dania w swojej kategorii.

Menu jest określone bardzo prosto: hamburgery i obiady. W rzeczywistości nie tylko obiady, ale także lunchy. Można tu zjeść np. spaghetti, zamówić catering i zabrać posiłek na wynos.

Otwarte: pon.-czw. 12.00-19.00, pt.,sob. 12.00-20.00.

Adres: Mosina, ul. Bolesława Chrobrego 42, tel. 796 420 207, www.facebook.com/kuchnia42

DROGA NR 307, KIERUNEK BUK:

Kuchnia Kociołek, Niepruszewo

Lokal niewielki, ale polecany ze względu na kuchnię, a szczególnie pierogi. Trzeba tu trafić najlepiej w środku dnia, żeby wybrać coś z takiego przykładowego menu:

Danie obiadowe wg fantazji szefa kuchni

Zraz wołowy, pyzy, kapusta lub buraczki zasmażane

Sznyce drobiowy z mozzarellą i z pomidorami do tego ryż i surówki

Stek z grilla z masłem czosnkowym, frytki, zestaw surówek

Golonka z kapustą i z ziemniakami

Kotlet schabowy po cygańsku z surówką i z ziemniakami

Kotlet drobiowy z pieczarkami zapiekany z serem, frytki, zestaw surówek

Smażona miruna z frytkami i zestawem surówek

Pierogi ruskie lub z mięsem

Oprócz tak tradycyjnych dań, można zjeść także pizzę i niezłego burgera.

Otwarte: pn.-pt. 12.30-18.00, sob. 12.30-19.00, niedz. 12.30-17.00.

Adres: Niepruszewo, ul. Poznańska 85A, tel. 609 350 050, www.kociolek.com.pl

Z DOWOZEM I KONCEPCJĄ

Często oprócz tradycyjnych posiłków, restauracje proponują również usługi cateringowe. Skorzystać z nich mogą zarówno prywatne osoby, zamawiające potrawy na święta, czy rodzinną uroczystość, jak i organizatorzy dużych imprez firmowych, często na kilkaset osób i więcej.

Aby przybliżyć mieszkańcom „Powiatowej17.” miejsca, gdzie można zamówić taką usługę, przedstawiamy listę wybranych firm cateringowych.

BUK

Restauracja/Bistro Przy Młynie

ul. Dobieżyńska 21

64-320 Buk

tel. 61 814 05 22

Restauracja serwuje kuchnię wielkopolską z możliwością indywidualnego komponowania cateringu na imprezy okolicznościowe.

CZERWONAK

Restauracja Bergamotka

ul. Gdyńska 42

62-004 Czerwonak

tel. 61 8120-558

Imprezy okolicznościowe, bankiety, szkolenia. Dodatkowo w ofercie obsługa przed-szkoli, szkół i firm.

Restauracja Jaśmin

ul. Dworcowa 19

62-005 Owińska

tel. 61 892 90 37

Kameralne przyjęcia do 40 osób.

Restauracja Nowakowski & Skitek

ul. Poznańska 13

62-005 Owińska

tel. 663 929 303

Kuchnia europejska.

KOMORNIKI

Restauracja Aleksandra

ul. Pocztowa 1

62-052 Komorniki

tel. 61 810 77 50

Dostarczanie obiadów do firm oraz odbiorców indywidualnych.

MOSINA

Restauracja ADAMO

ul. M. Konopnickiej 30

62-050 Mosina

tel. 61 819 17 66

Specjalna oferta świąteczna dla odbiorców indywidualnych.

PUSZCZYKOWO

Restauracja Lokomotywa

ul. Wczasowa 1

62-040 Puszczykowo

tel. 692 693 047

Szeroka oferta, obsługa nawet 500 gości na jednej imprezie.

ROKIETNICA

Restauracja Pod Gruszą

ul. Pocztowa 2

62-090 Rokietnica

tel. 61 814 52 59

Catering dla szkół, przedszkoli oraz firm.



Restauracja Lokomotywa Puszczykowo. Fot. W. Łyszczak



Fantazyjny catering na party w ogrodzie. Fot. Cafe Szkolna

SUCHY LAS

ABC Kuchni

ul. Obornicka 55a
62-002 Suchy Las
tel. 61 665 89 94

Kuchnia staropolska lub europejska, wraz z możliwością wypożyczenia sprzętu cateringowego.

Estella Catering

Szkolna 20
62-002 Suchy Las
tel. 61 861 85 01

Specjalistyczny transport i elegancka zastawa nawet dla 10 000 osób. Estella dostarcza catering w Poznaniu i na terenie całego kraju.

Gościniec Sucholeski

ul. Sucholeska 6
62-002 Suchy Las
tel. 61 892 69 92

Zamówienia na catering do 150 osób.

SWARZĘDZ

Ristorante MIO

ul. Cieszkowskiego 62
62-020 Swarzędz
tel. 61 651 50 31

Restauracja wyspecjalizowana w obsłudze bankietów.

Restauracja w Pałacyku pod Lipami

ul. Poznańska 35
62-020 Swarzędz
tel. 607 376 916

Dowóz jedzenia do klienta, wypożyczenie naczyń, stołów i krzeseł.

TARNOWO PODGÓRNE

Pałac Jaśminowy

ul. Zakrzewska 15
62-080 Batorowo
tel. 533 138 508

Obsługa przyjęć firmowych, wesel, bankietów, spotkań koktajlowych oraz świąteczno-noworocznych.

Kuchnia Rafała

ul. Biała 2
62-081 Baranowo
tel. 604 792 711

Domowe obiady, przyjęcia rodzinne oraz catering.



Elegancki catering na imprezę. Fot. ABC Kuchni



Obiad z dowozem ABC Kuchni. Fot. ABC Kuchni

PRODUKUJMY TRADYCYJNIE

Kulinaria powiatu poznańskiego wymykają się podziałom administracyjnym. Nie można powiedzieć, iż w jednej wsi je się takie potrawy, a w sąsiedniej spożywa się coś zupełnie innego. Na gusta smakowe mieszkańców regionu wpływały losy historyczne, uwarunkowania rolnicze, wpływy z innych regionów i wiele innych czynników. Toteż istnieje cała lista potraw i produktów charakterystycznych, nie tyle dla powiatu poznańskiego, co dla całego regionu. Rozwój produkcji żywności ekologicznej, regionalnej i tradycyjnej przyczynia się do utożsamiania określonych produktów z naszym regionem oraz kreowania marki Wielkopolski w kraju i za granicą. Przykładami typowych produktów utożsamianych z Wielkopolską są np. rogal świętomarciński, gzik, czy wielkopolski ser smażony.¹

Klasyfikację Produktów Tradycyjnych prowadzi Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, które w procesie weryfikacji produktów dzieli je na regiony, uwzględnia długość tradycji i zatwierdza dany produkt. Również Wielkopolska może się poszczycić liczną grupą swoich „reprezentantów” na tejże liście.

Produkty z Wielkopolski, które znajdują się na Liście Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a najbardziej kojarzą się z powiatem poznańskim, to m.in.: rogal świętomarciński, chleb żytni wielkopolski, chleb cygański, pumpernikel Adama, masło wielkopolskie, twaróg tradycyjny, wielkopolski ser smażony, serek śmietankowy wielkopolski, ogórek kiszony osiecki, ogórek kiszony pakosławski, borowik wielkopolski, wielkopolskie grzyby solone, kompoty owocowe, szabel w zalewie, ma-



Stoisko z daniami tradycyjnymi. Fot. ABC Kuchni

rynata z korbola, napój z hyćki – kwiatu czarnego bzu, wielkopolski dżem z wiśni „Sokówki, susz wigilijny wielkopolski, olej rydzowy, wielkopolskie oleje tłoczone na zimno: z pestek dyni, rzepakowy, wielkopolski olej lniany tłoczony na zimno, wielkopolska wieprzowina złotnicka – udziec pieczony ze świni złotnickiej, wielkopolska wieprzowina złotnicka, jagnięcina z rasy owcy wielkopolskiej, rolka wielkopolska, szynka dojrzewająca wielkopolska wędzona, szynka staropolska, polędwica staropolska, kiełbasa jałowcowa rokokietnicka,

kiełbasa biała parzona wielkopolska, kiełbasa polska wędzona, kiełbasa chłopska suszona, kiełbasa wiejska kruszewska, salceson wiejski kruszewski, wątrobianka kruszewska, kaszanka rychtalska, leberka wielkopolska, salceson czarny z wielkopolski, salceson biały z wielkopolski, pieczeń z jeleniowatych po wielkopolsku, wielkopolska pieczeń z dzika, kaczka pieczona po wielkopolsku, półgęski wędzone, czernina, wielkopolski rosół z kury, żur na kiełbasie, barszcz czerwony czysty na wywarze grzybowym,

¹ <https://www.umww.pl/attachments/article/24734/katalog%20Produkty%20Regionalne%201.pdf>

ślepe ryby, parzybroda, rumpuś, zrazy zawijane po wielkopolsku, bigos wielkopolski, golonka po wielkopolsku, galart, pływde, żzik wielkopolski, szare kluski.

* * *

Oto produkty, które widnieją na Liście Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, i były zgłaszane przez producentów/wytwórców powiatu poznańskiego:

Kompoty owocowe, szabel w zalewie, marynata z korbola

Na ministerialną listę Produktów Tradycyjnych marynaty z korbola, szabel w zalewie oraz wielkopolskie kompoty zostały wpisane w 2007 r. Produkowane przez rodzinną firmę, specjalizującą się w przetwórstwie owoców i warzyw. Produkuje ona kompoty, syropy, soki, sałatki warzywne, ogórki, kapusty, buraki, przeciery, dżemy, powidła, konfitury i szarlotki oraz owoce w syropie. Produkty wytwarzane są ze świeżych surowców pochodzących w znacznej części z sadów i gospodarstw ekologicznych, bez dodatku konserwantów, słodzików i sztucznych barwników, co wpływa na ich doskonały naturalny smak.

Zakład jest członkiem Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska.²
Zakład Przetwórstwa Rolno-Spożywczego „Wiórek” Marek Nyckowiak
ul. Szkolna 10
Wiórek
61-160 Poznań
tel. 61 893 94 76

Rolka wielkopolska

Zwana też szynką Babuni gotowana z dwóch mięśni szynki lub jednego, z warstwą przyległą tłuszczu. Marynowana, następnie jest sznurowana, poddawana wędzeniu w gorącym dymie olchowo – bukowym i gotowana.

Rzeźnictwo – Wędliniarstwo – dr Hieronim Maryniak
Pokoleniowa Firma Rodzinna
ul. Kolejowa 35
60-185 Skórzewo
tel. 61 814 36 87

Kiełbasa jałowcowa rokietnicka

Jej historia sięga 1912 roku, kiedy w Rokietnicy zaczął ją wytwarzać miejscowy mistrz wędliniarski. Nawet w czasie okupacji, wbrew zakazom prowadzono ubój i wyrabiano wieczorami wędliny (w tym również jałowcową) na potrzeby mieszkańców gminy. Kiełbasa jest wytwarzana do dzisiaj przez kolejnych spadkobierców lokalnej tradycji. Od spotykanej powszechnie jałowcowej różni się przede wszystkim wyglądem: na przekroju widoczne jest znaczne rozdrobnienie mięsa i tłuszczu. Jest kiełbasą suchą, aromatyczną, z wyczuwalną delikatną nutą jałowca, o zapachu wędzenia olchowym dymem.³

Maciej Kortus
62-090 Rokietnica
ul. Kolejowa 7
tel. 61 8 145 165

² <http://produkty-tradycyjne.pl/producent/show/170/zaklad-przetworstwa-rolno-spozywczego-wiorek-ma-rek-nyckowiak/86>

³ <https://www.umww.pl/attachments/article/24734/katalog%20Produkty%20Regionalne%201.pdf>

Kiełbasa wiejska kruszewska, salceson wiejski kruszewski, wątrobianka kruszewska

Produkcja kiełbasy wiejskiej kruszewskiej oparta jest na bazie mięsa wieprzowego z dodatkiem wołowiny. Charakterystyczna dla kiełbas z Wielkopolski jest duża ilość majeranku, przy stosunkowo małej ilości świeżego czosnku. Niepowtarzalny smak i aromat uzyskuje się dzięki wędzeniu dymem olchowym. Podstawowymi surowcami do wyrobu salcesonu są głowizna wraz z uszami i podroby, natomiast do produkcji wątrobianki, którą w Wielkopolsce nazywa się „leberką”, używa się wątroby wieprzowej.

Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna

Im. Jarosława Dąbrowskiego

ul. Spółdzielcza 37, Kruszewnia

62-020 Swarzędz

tel. 61 81-72-578 lub 61 81-72-032

Kaszanka rychtańska

Kaszanka rychtańska to produkt charakterystyczny dla regionu Wielkopolski do tego stopnia, że sposób jej wytwarzania nie jest podawany w żadnym innym regionie kraju. Wyróżnikami są: goździk jako przyprawa, dodatek krojonej butki czerstwej, a także nieszlamowanego jelita cienkiego wieprzowego.

Rzeźnictwo – Wędliniarstwo – dr Hieronim Maryniak

Pokoleniowa Firma Rodzinna

ul. Kolejowa 35

60-185 Skórzewo

tel. 61 814 36 87

Wielkopolska pieczeń z dzika

Wielkopolską pieczeń z dzika przyrządza się z tuszy z dzika o wadze do 40 kg lub z szynki o wadze 4-8 kg. Kiedyś, zwłaszcza zimą, wieszano wypatroszone sztuki na kilka dni w przewiewnym miejscu. Dzisiaj dziczyznę poddaje się macerowaniu w zalewie (bejcowaniu), a później piecze z dodatkiem suszonych borowików. Smak i aromat pieczeni jest charakterystyczny dla pieczonej dziczyzny, a szczególnie aromatyczne są przyprawy: czosnek, pieprz i jałowiec.

Zakład Przetwórstwa Dzikizna „Laspol” Roman Markowski

ul. Michowska 2, Gruszczyń

62-006 Kobylnica

tel. 61 817 40 40

* * *

Obowiązkowo należy również napisać o tych daniach/produktach, które są lub nie są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a które stanowią niejako fundament i charakter kuchni regionu:

CZERNINA

Czernina, to w staropolskiej kuchni zawieszista zupa ze świeżej krwi wieprzowej, gęsiej lub kaczej, lekko kwaskowata, z podrobami, kawałeczkami mięsa, kluskami oraz suszonymi owocami. Smak ma słodko-kwaśny, zapach suszonych owoców, aromat owocowo-mięsny. Czernina – zwana też czarną polewką – w Wielkopolsce jest zwykle obficie przyprawiona majerankiem.

Oprócz Wielkopolski czernina jest również bardzo popularna na Śląsku, na Pomorzu, Kujawach, Mazurach i Kaszubach.

WIELKOPOLSKI ROSÓŁ Z KURY

Tradycyjny rosół z kury spożywa się najczęściej z makaronem.

W powiecie konińskim ulubioną potrawą jest rosół z kluskami z surowych, tartych ziemniaków. Kiedyś w Wielkopolsce lubiano jeść rosół także z grochem, fasolą, z ziemniakami, czy ryżem. Do rosółu jadano też pęczak lub jagły. W powiecie gnieźnieńskim zwykło się mówić: „co do rosółu, to kluski”.

BARSZCZ CZERWONY CZYSTY NA WYWARZE GRZYBOWYM

Od najdawniejszych czasów barszcz był ulubioną polewką w Polsce. Podawano barszcz na najwykwintniejszych stołach i na królewskich ucztach. Fundamentem dobrego barszczu jest świeży kwas buraczany. Barszcz przygotowuje się z buraków, kwasu buraczanego oraz wywaru z włoszczyzny lub wywaru mięsnego. Tradycyjny czysty barszcz jest popularnym daniem wigilijnym, podawany wówczas najczęściej z uszkami, pasztecikami lub krokietami z nadzieniem grzybowym.



Tradycyjny barszcz. Fot. A. Ogórkiewicz

ŚLEPE RYBY

„Ślepe ryby” to zupa rodem z Wielkopolski, nazwa gwarowa określa zupę ziemniaczaną, na której nie pływa żadne oko tłuszczu; 6-8 średniej wielkości ziemniaków kroi się i gotuje w 2 litrach wody, po ugotowaniu ziemniaki uciera się, całość krasi stoniną, następnie zaprawia mlekiem, maślanką lub śmietaną z mąką. Zupa zwana inaczej gwarowo „z pyrów z merdyrdą”, czyli ziemniaczana ze śmietaną. Inna nazwa zupy to „rzadkie pyrki”, a na Pałukach nosi ona nazwę „ruks” lub „ruksik”, natomiast w okolicach Leszna – „niebecz”.

RUMPUĆ

Rumpuć to w gwarze poznańskiej określenie gęstej zupy jarzynowej, zwanej także z niemieckiego ajntopfem. Jest to zupa tzw. jednogarnkowa, zawieszista, dość gęsta,

z widocznymi kawałkami mięsa i warzyw. Przez starszych mieszkańców Wielkopolski zupa jarzynowa na mięsie do dzisiaj zwana jest rumpuciem. Nadal jest chętnie gotowana i podawana, lecz pod nazwą zupy jarzynowej z mięsem.

KIEŁBASA BIAŁA PARZONA WIELKOPOLSKA

Biała kiełbasa kojarzona jest głównie ze Świątami Wielkanocnymi, kiedy podawano ją, zazwyczaj na ciepło, do śniadania. Znana i produkowana jest w całej Polsce. Wielkopolską białą charakteryzuje dodatek do mięsa wieprzowego najwyższej jakości przypraw naturalnych (czosnek, pieprz, sól, majeranek) z dużą przewagą majeranku. Tradycyjna biała wielkopolska przy przekrawaniu nie tryska wodą ani tłuszczem.⁴

* * *

Warto również podać przepisy tradycyjnych i popularnych potraw charakterystycznych dla regionu. Niektóre z nich są zamieszczone także w rozdziale Współczesność na talerzu:

BIGOS WIELKOPOLSKI

Występuje w wariantach bardziej zasobnych, wówczas bogate i zróżnicowane są dodatki mięsne.

Składniki: 1 kg kapusty kiszonej, 30 dag wędzonego boczku, 30 dag kiełbasy np. śląskiej, pół kilograma mięsa wieprzowego, 1 łyżka smalcu, 20 dag suszonych grzybów, 20 dag suszonych śliwek, 1 cebula, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, czosnek, majeranek, sól, pieprz

Wykonanie:

Gotujemy wędzony boczek. Wywarem z boczku zalewamy pokrojoną kapustę. Mięso wieprzowe kroimy w kostkę i podsmażymy z cebulą. Dodajemy namoczone wcześniej grzyby oraz koncentrat pomidorowy. Dusimy pod przykryciem aż mięso zmięknie. Kroimy kiełbasę, ugotowany wcześniej boczek oraz śliwki. Dodajemy do kapusty. Wszystko razem mieszamy, dodajemy roztarty czosnek, majeranek, sól i pieprz. Dusimy na małym ogniu. Podajemy z pieczywem. W uboższym wariantcie zamiast zróżnicowanych mięs i kiełbas używa się wieprzowych żeber i zwykłej kiełbasy.⁵

PARZYBRODA/FUZLAPY

Podobnie jak „ślepe ryby” to szybkie i sycące danie jednogarnkowe. Parzybrodę podajemy z chlebem. Często w piątki podawano ją w wariantcie postnym bez mięsa.

Składniki: 0,5 kg kapusty włoskiej, 0,5 kg ziemniaków, pęczek włoszczyzny, 0,5 kg wołowiny lub wieprzowiny, garść suszonych grzybów, kminek, ziele angielskie, gorczyca, sól, pieprz

Wykonanie:

Mięso kroimy w kostkę. Dodajemy grzyby i przyprawy. Gotujemy do miękkości. Kroimy kapustę, ziemniaki i włoszczyznę.

⁴ <https://www.umwww.pl/attachments/article/24734/katalog%20Produkty%20Regionalne%201.pdf>

⁵ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/bigos-wielkopolski.html>

Zalewamy je przecedzonym wywarem mięsnym. Gotujemy około 40 minut. Dodajemy mięso, przyprawiamy solą i pieprzem.⁶

PLYNDZE

Znane w kraju placki ziemniaczane to w Wielkopolsce plyn-dze. Podaje się je na gorąco, najczęściej posypane cukrem z kwaśną, gęstą śmietaną.

Składniki: 1,5 kg ziemniaków, 3 łyżki mąki pszennej, 1 jajko, 1 cebula, olej do smażenia, sól

Wykonanie:

Obrane ziemniaki ucieramy na drobnej tarce razem z cebulą. Dodajemy mąkę, jajko i sól. Wszystkie składniki mieszamy. Na patelnię wlewamy olej. Nakładamy ciasto łyżką i rozprowadzamy podłużne placuszki na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Obustronnie smażymy na złocisty kolor.⁷

POLEWKA

To zupa gotowana przez wielkopolskie gospodynie w czasie Wielkiego Postu oraz często w piątki jako danie postne.

Składniki: 1,5 l maślanki, 1 szklanka śmietany lub zsiadłego mleka, 3 łyżki mąki, 4 duże ziemniaki, sól

Wykonanie:

Maślanke mieszamy i zagotowujemy. Do wrzącej maślanki ostrożnie wlewamy roztrzepaną z mąką śmietanę. Jeszcze raz zagotowujemy, solimy. Ziemniaki gotujemy w mundurkach, obieramy ze skóry, kroimy w plasterki i dodajemy do zupy.⁸

PYRY Z GZIKIEM

To na pewno najbardziej znana z poznańskich potraw. Prosta i smaczna, podawana głównie na piątkowe bezmięsne obiady. Pierwotnie przeznaczona dla biedniejszej części wielkopolskiego społeczeństwa. Dzisiaj rarytas kulinarny i sposób na zachowanie rodzimej tradycji.

Składniki: 1 kostka białego sera śmietankowego, 0,5 szklanki śmietany (18%), 0,5 cebuli, garść szczypiorku, sól, pieprz, 1 kg ziemniaków

Wykonanie:

Ser wymieszać bardzo dokładnie ze śmietaną (względnie jogurtem naturalnym). Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji dodać cebulkę i szczypiorek oraz przyprawić do smaku. Ziemniaki ugotować w mundurkach, bo bez zachowania tego elementu potrawa traci na swojej wyjątkowości. Jako dodatek można podać też surowe masło.⁹

⁶ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/parzybroda-fuzlapy.html>

⁷ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/plyndze.html>

⁸ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/polewka.html>

⁹ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/pyry-z-gzikiem.html>

ROGALE ŚWIĘTOMARCIŃSKIE

Eksportowym towarem w kategorii poznańskie słodkości są rogalie świętomarcińskie. Lokalna tradycja nakazuje, by w dniu 11 listopada każdy urodzony i zamieszkały w Poznaniu skosztował tego specjału. Obyczaj ten reguluje legenda traktująca o wypieku pierwszego rogala.

Składniki:

Ciasto: 1 szklanka mleka, 50 g drożdży, 6 jajek, 1 kg mąki pszennej, 2 łyżki cukru, szczypta soli, pół kostki masła, 10 dag rodzynek, 10 dag orzechów

Nadzienie (masa migdałowa): 100 g białego maku, 20 dag orzechów i migdałów, 1,5 szklanki cukru pudru, 1 mała śmietana

Wykonanie:

Rozczyn – drożdże rozpuścić w 0,5 szklanki letniego mleka.

Ciasto – jajka utrzeć z cukrem. Dodać roztopione masło, ubijając kulą do ciasta. Następnie dodać mąkę a pozostałą część mleka oraz rozpuszczone drożdże ciągle ubijać, tak by ciasto było „napowietrzone” (do pojawienia się pęcherzy). Odstawić do wyrośnięcia.

Masa – zaparzyć orzechy, migdały i mak oraz zemleć na najdrobniejszych oczkach maszynki. Następnie dodać cukier oraz śmietanę i dobrze utrzeć.

Po wyrośnięciu ciasto rozwałkować na grubość 1 cm i podzielić na równe wydłużone trójkąty. Potem nałożyć masę i zwinąć ciasto, formując jednocześnie charakterystyczne rogalie. Pozostawić do dalszego wyrośnięcia.

Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor w temperaturze 200°C.

Po wyjęciu z pieca połączyć lukrem i posypać posiekanymi orzechami i rodzynekami.¹⁰

SZAGÓWKI

To wielkopolska wersja kopytek. Nazwa wiąże się ze sposobem krojenia klusek ukośnie czyli szagą. Podajemy je z mięsami duszonymi i zagęszczonym sosem.

Składniki: 1,5 kg ziemniaków, 5 łyżek mąki pszennej, 2 jajka, sól

Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, obieramy i mielimy w maszynce do mięsa. Dodajemy mąkę, jajka i sól. Zagniatamy ciasto. Formujemy z niego wałek. Kroimy w ukośne czterocentymetrowe kawałki. Partiami wrzucamy na osoloną, wrzącą wodę. Gotujemy, aż wypłyną na powierzchnię.

Kluski najlepiej smakują z sosem z pieczeni zaciągniętym rozbełtaną mąką i śmietaną.¹¹

SZARE KLUCHY

Szare kluchy to ulubione danie rdzennych Poznaniaków i Wielkopolan. Jak na poznańskie pyry przystało są to kluski z ziemniaków. Podajemy je ze skwarkami z boczku lub wędzonki z ugotowaną kiszoną kapustą.

Składniki: 2 kg ziemniaków, 10 łyżek pszennej maki, 10 dag boczku wędzonego, 2 jajka, 2 cebule, sól

¹⁰ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/rogale-swietomarcinskie-2540.html>

¹¹ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/szagowki.html>

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy i ucieramy na drobnej tarce. Z przetartych ziemniaków odciskamy sok, najlepiej przez płócienny woreczek. Odsączoną masę mieszamy z mąką, jajami i solą. Zagotowujemy wodę z solą. Ciasto nakładamy na pokrywkę i zsuwamy łyżką niewielkie kawałki ciasta do wrzącej wody. Gotujemy kilka minut. Ugotowane kluski wyjmujemy łyżką cedzakową. Boczek kroimy i podsmażamy, dodajemy cebulę, rumienimy. Tłuszczem z boczkiem i cebulą polewamy kluski.¹²

ŚLEPE RYBY

Ślepe Ryby to prosta zupa ziemniaczana, która z założenia miała „gościć” na stołach mniej zamożnej części poznańskiego społeczeństwa. Stąd różne jej wariacje w składnikach mięsa, a w ostateczności jego braku. Jednak sam smak i tradycyjność potrawy oraz intrygująca nazwa sprawia, iż nie straciła ona nic ze swoich walorów.

Składniki: 200 g wędzonych żeberek, pęczek włoszczyzny, 0,5 kg ziemniaków, 1 cebula, sól, pieprz

Wykonanie:

Włoszczyznę ugotować wraz z wędzonymi żeberkami. Obrane i optukane ziemniaki pokroić w dużą kostkę i ugotować w wywarze. Obraną cebulę drobno pokroić i podsmażyć na maśle z mąką oraz dodać do zupy. Zasmażkę (tzw. myrdyrdę) łączymy z zupą. Włoszczyznę należy przetrzeć, a mięso oddzielić od kości i kawałki wrzucić do zupy. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem.¹³

* * *

Poniżej producenci żywności, którzy należą do Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Wielkopolska z powiatu poznańskiego:

Zakład Przetwórstwa Rolno-Spożywczego „Wiórek” Marek Nyćkowiak

ul. Szkolna 10
Wiórek
61-160 Poznań
tel. 61 89 39 476

Rzeźnictwo – Wędliniarstwo – dr Hieronim Maryniak

Pokoleniowa Firma Rodzinna
ul. Kolejowa 35
60-185 Skórzewo
tel. 61 814 36 87

Piekarnia i cukiernia „Natura” Zbigniew Piskorski

ul. Poznańska 99A
62-006 Kobylnica
tel. 61 815 48 43

¹² <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/szare-kluschy.html>

¹³ <http://regionwielkopolska.pl/kultura-ludowa/kuchnia-regionalna/slepe-ryby.html>



Sklepik z tradycyjnymi przetworami. Dąbrówka. Fot. W. Łyszczak

Gospodarstwo Pszczelarskie „Suszka”

ul. Farbiarska 18a
62-050 Mosina
tel. 664 937 027

Gospodarstwo Pasieczne Wojciech Kociemba

ul. Wierzbowa 16,
62-040 Puszczykowo
tel. 604 380 977

Pasieka Specjalistyczna Krystyna i Jerzy Bangier

ul. Boczna 25
62-050 Mosina
tel. 61 81 36 297

Gospodarstwo pasieczne „Miody szlaku Piastowskiego” Agata i Karol Patalas

ul. Witosa 16
62-007 Biskupice
tel. 792 155 119

Sok – Pol Prządek Małgorzata

ul. Dębowa 5
62-025 Trzek
tel. 61 897 82 13

Zakład Przetwórstwa Dziczynza „Laspol” Roman Markowski

ul. Michowska 2, Gruszczyń
62-006 Kobylnica
tel. 61 81 74 040

Cinna Produkty Zdrowia Sp. Z o.o.

ul. Poznańska 88
62-010 Pobiedziska
tel. 61 633 40 07

LANIUS Przedsiębiorstwo Handlowe. Delikatesy mięsne „U rzeźnika”

ul. Cieszkowskiego 39
62-020 Swarzędz
tel. 61 848 39 10

Pasieka Jagodno Jan Kulma

Jagodno 9
62-025 Kostrzyn
tel. 515 11 87 14

Wytwórnia Lodów MIŚ P.H.U. Ewa Pomes

ul. Limbowa 8
62-030 Luboń
tel. 509 09 95 12

Titta.pl pod marką „Piekarnia Sarnowska”

ul. Topolowa 22/2
62-070 Dąbrówka
tel. 883 317 258

WYDARZENIA

Z OCENĄ

Podobnie jak w innych dziedzinach np. sporcie, filmie, czy architekturze, w branży kulinarnej trwa pewnego rodzaju rywalizacja. Jej efektem jest także lepsza jakość produktów, dań, napojów, zatem cel współzawodnictwa jest jak najbardziej chwalebny. Uczestnicy dostają nagrody, za wynikami idą odznaczenia, a w efekcie większa popularność i lepsza rozpoznawalność produktu oraz ich sprzedaż. Dla konsumenta natomiast ważna w tej rywalizacji jest wysoka jakość pożywienia.

Rywalizacja w świecie kulinarnym przebiega na kilku płaszczyznach. Osobnym tematem są różnego rodzaju certyfikaty, przynależność do sieci producenckiej, czy odznaczenia typu „tradycyjny”, „jakość”, a inną sprawą są konkursy w branży kulinarnej, które wyłaniają najlepszych producentów, restauracje, kucharzy, czy nawet kelnerów. W naszym regionie, podobnie jak w innych, organizowane są różnego rodzaju plebiscyty. Najważniejsze to:

Mistrzowie Smaku

Jest to bardzo prestiżowy plebiscyt, organizowany z okazji Międzynarodowych Targów Gastronomicznych POLAGRA GASTRO i INVEST HOTEL. W roku 2017, w Wielkopolsce po raz pierwszy przyznano nagrody w kategoriach powiatowych i wojewódzkich. W licznych kategoriach na zwycięzców głosowali klienci. W Poznaniu oraz w wielkopolskich powiatach zostały przyznane tytuły Restauracja Roku, Kucharz Roku, Kelner Roku, Cukiernia/Kawiarnia Roku oraz Piekarnia Roku.

Smaki powiatu poznańskiego

Konkurs, który był częścią Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku, odbywającego się na Starym Rynku w Poznaniu. W 2017 r. konkurs się nie odbył, lecz czynione są starania, aby ta „smaczna” inicjatywa była kontynuowana.

Przykładowo w 2016 roku zgłoszono do konkursu takie produkty: sok jabłkowy, chipsy z suszonych jabłek, salceson wiejski kruszewski, chleb graham na zakwasie żytnim, chleb orkiszowy 100% św. Hildegardy na zakwasie, chleb witalny, chleb włoski orkiszowy na zakwasie, czerwone wino wytrawne, białe wino wytrawne, super mleczko o smaku waniliowym w czekoladzie, ciastka owsiane, szynka gospodarcza, kiełbasa bamberska, wątrobianka, jabłka Wars, jabłka Sawa, precel wielkopolski, pączek, pyzy „Dziadka Tadzia”.

Rok wcześniej z kolei zorganizowano konkurs na najlepszą nalewkę, w którym wzięły udział 63 produkty.

Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów

Najbardziej znany konkurs ogólnopolski organizowany przez Izbę Produktu Regionalnego, która zrzesza producentów żywności i napojów. Odbyło już się jego 17 edycji – na

najlepszy regionalny i lokalny produkt żywnościowy oraz na najlepsze danie i potrawę regionalną oraz lokalną. Ideą organizatorów i głównym celem konkursu jest identyfikacja i promocja polskich produktów regionalnych, osadzonych głęboko w polskiej tradycji i od lat wytwarzanych tymi samymi metodami i według tych samych receptur. Ważne jest znalezienie i zachowanie narodowych specjałów, zanim odejdą w zapomnienie, wyparte przez „szybką” przemysłową żywność.

W konkursie co roku przyznawane są nagrody: **„Perła Produkt regionalny”**, **„Perła Potrawa regionalna”** oraz **„Klucz do polskiej spiżarni”**.

Ciekawym wydarzeniem jest organizowany konkurs kulinarny na najsmaczniejszy placek ziemniaczany, nazwany **„Bambrzok”**, który odbywa się w Muzeum Narodowym Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie. Rywalizacja ma miejsce podczas imprezy plenerowej Poznańska Pyra, a uczestnicy mają za zadanie dostarczyć najsmaczniejszy „bambrzok”, czyli po prostu placek z surowych ziemniaków (O „Poznańskiej Pyrze” także w rozdziale Dla zabawy).

Inne konkursy to m.in.: **„Wielkopolski Rolnik Roku”**, **„Polski Producent Żywności”**, czy **„Złotnicka Premium”**.



DLA ZABAWY

Kiedyś nabywano różne dobra, w tym żywność bezpośrednio u producentów, lub na tzw. targach, jarmarkach, organizowano biesiady, dalej festiwale żywności. Ta tradycja przetrwała tysiąclecia i wieki, mimo wszechobecności dużych kompleksów handlowych, cały czas doceniamy możliwość zakupu chleba, świeżych warzyw, serów, wędlin na straganach, czy w budkach jarmarcznych, do których towar przywożony jest z małych firm producenckich.

Lubimy też brać udział w festiwalach, które łączą możliwość degustacji różnych potraw/produktów z konkursami kulinarnymi, czy po prostu dobrą zabawą z muzyką, tańcami i szeregiem innych atrakcji.

Największą liczbę tego typu imprez przynosi okres wiosenno-letni, kiedy to pogoda umożliwia organizację wydarzeń w plenerze.

Przykładem kulinarnej imprezy w powiecie poznańskim jest **Poznańska Pyra**, która co roku w październiku odbywa się na terenie Muzeum Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie. W programie: pokazy na polu muzealnym, obejmujące: prezentację mechanicznego zbioru (przy użyciu konnej kopaczki gwiazdowej, elewatorowej, kombajnu ziemniaczanego) oraz wózki i wozy do transportu roślin okopowych. Dla chętnych samodzielne „kopanie ziemniaków”, czyli tradycyjny zbiór ręczny. Każda Poznańska Pyra w Szreniawie to mnóstwo pokazów kulinarnych, warsztatów, degustacji, zajęć, z dobrą muzyką w tle.

Również z ziemniakiem w tle co roku bawią się mieszkańcy Niepruszcza i okolic pod koniec września na **Pieczonej Pyrze**. Tutaj wydarzenie ma charakter rajdu turystycznego, a atrakcjami dodatkowymi są „ziemniaczane” zabawy i konkursy, w tym konkurs na najcieńszą i najciekawszą pyrę.

Swoją peretkę w kategorii imprez kulinarnych ma również gmina Rokietnica. Corocznie w pierwszą sobotę września ma miejsce cykliczna impreza plenerowa pod nazwą **Rokietnica Zaprasza Wielkopolan na Rumpuć!**

Przez cały dzień na scenie pojawiają się lokalni artyści prezentujący przed liczną publicznością talenty wokalne, taneczne, sportowe, recytatorskie i aktorskie. Soteckie stoiska zachwycają pomysłowością i gościnnością, lokalni restauratorzy dbają o żołądki i podniebienia odwiedzających.

Głównym bohaterem całego wydarzenia jest rokiетnicki rumpuć – zupa, przygotowywana w 1600 litrowym garnku, która stała się symbolem gminy Rokietnica nie mniej, niż rokiетnicka wierzba. Wszystkie elementy tworzą niepowtarzalny klimat rozśpiewanej, pełnej humoru i wesela biesiady. Idealne zwieńczenie tego wyjątkowego wydarzenia stanowi koncert gwiazdy wieczoru.

Świętują też pszczelarze ze Skansenu im. Ryszarda Kosteckiego w Swarzędzu, organizując piknik pszczelarski **Miodowe Lato w Skansenie**, dziękując w ten sposób za zbiory miodu. Piknik ten oprócz walorów poznawczych (historia i tradycja bartnictwa w Polsce, pokazy pracy pszczelarza), daje możliwość zakupu miodu, przetworów z miodu oraz innych produktów pszczelich. Również w skansenie w środku lata organizowa-



Rokitnicki Rumpuś. Fot. powiat.poznan.pl

ny jest **Wielki Dzień Pszczół**, impreza, która ma promować wyroby z miodu, a także ratować pszczoły zagrożone wyginięciem.

Dużą imprezą kulinarną jest coroczny **Festiwal Piwa**, który odbywa się w maju w Muzeum Narodowym Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie. Głównym celem imprezy jest przedstawienie tradycji spożywania piwa na ziemiach polskich, przybliżenie sposobu warzenia piwa, prezentacja małych i średnich browarów funkcjonujących obecnie w Wielkopolsce, a także pokazanie wyrobu piw tzw. domowych. Ponadto prezentowane są właściwości lecznicze i kosmetyczne piwa.

Mieszkańcy „Powiatowej17.” uczestniczą także w takich imprezach jak: **Piknik Cysterski w Owińskach** (również wypieki chleba, wywary ziołowe), **Sucholeska Noelka**, **Festyn Zielonoświątkowy w Szreniawie**.

Odrębną, dużą grupą imprez są **dożynki**, czyli wydarzenia z wieloletnią tradycją, organizowane pod koniec żniw w podzięce za zbiory, dając okazję do podsumowania sezonu rolniczego, ale też do świętowania dla wszystkich tych, którzy albo bezpośrednio, albo pośrednio są związani z rolnictwem i płodami rolnymi. W zasadzie każda gmina i wiele sołectw organizuje takie imprezy, w szerszej skali mamy również dożynki powiatowe, wojewódzkie, a także prezydenckie. W powiecie poznańskim, w 2017 roku Dożynki Powiatowo – Gminne z udziałem Starosty Poznańskiego, Jana Grabkowskiego, odbyły się w Łopuchowie, w gminie Murowana Goślina.

Kolejną grupę imprez, której nieodłącznym elementem są kulinaria stanowią **jarmarki**. Duża część gmin organizuje jarmarki wielkanocne oraz bożonarodzeniowe. Tradycyjnie już na takie eventy zaprasza Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie. Dodatkowo niektóre gminy zapraszają na jarmarki także z innych okazji, np. majowy **Jarmark św Józefa w Swarzędzu**, **Jarmark Piastowski**



Ogólnopolski Festiwal Dobrego Smaku. Fot. powiat.poznan.pl

nad jeziorem Biezdruchowo w Pobiedziskach, czy Jarmark św. Jakuba w Murowanej Goślinie, który odbywa się z reguły w lipcu.

Organizowaną z rozmachem, będącą kulinarną wizytówką regionu imprezą jest **Ogólnopolski Festiwal Dobrego Smaku**. To cykliczne święto strawy odbywa się w Poznaniu (na płycie Starego Rynku), gdzie przez kilka dni o uznanie klientów stara się także wielu wystawców z powiatu poznańskiego. Festiwal osiągnął już taką popularność, że wręcz punktem honoru wśród producentów żywności jest się tutaj wystawiać i promować. Podczas Festiwalu kilkakrotnie organizowany był konkurs kulinarny **Smaki Powiatu Poznańskiego**. W kapitule konkursowej zasiadały takie sławy jak Robert Makłowicz i Piotr Bikont.

Imprez „kulinarnych” jest dużo więcej, okazji do ich organizacji tyle samo, co weekendów w roku, ludzie lubią się jednoczyć, bawić przy biesiadnej muzyce, przy okazji dobrze zjeść. Nie można również zapomnieć o **dniach gminnych**. Każda gmina – z reguły na wiosnę – organizuje swoje święto, a na nim również można znaleźć wiele produktów i dań tradycyjnych.

Informacji o terminach wydarzeń, w tym również tych opisanych w przewodniku, można szukać na stronach internetowych gmin, ośrodków kultury, bibliotek, muzeów. Można je również znaleźć w **Kalendarium imprez**, na stronie **www.powiat.poznan.pl**, gdzie prezentowane są wydarzenia odbywające się w „Powiatowej17.” (17 gminach powiatu poznańskiego).

UNIKATY I OSOBLIWOŚCI

Sporo jest dań i produktów, które wyróżniają powiat poznański w stosunku do innych stron w kraju, a nawet w samej Wielkopolsce. Tym razem jednak czas na kilka upraw i hodowli, które dają niezwykle wartościowe składniki do wytwarzania tych produktów.

Świnia złotnicka

Z portalu: wieprzowinaregionalna.pl:

Świnia złotnicka pstra podobnie jak jej kuzynka – świnia złotnicka biała, charakteryzuje się doskonałą jakością mięsa. Jego walory dostrzec można przede wszystkim w wyrobach surowych i długodojrzewających. Jako jedyna świnia w Polsce od początku hodowana jest w czystości rasy, co przekłada się na unikalny smak i aromat pozyskiwanego z niej mięsa.

Świnia złotnicka pstra początki swojej historii dzieli ze świnia złotnicką białą – obie zostały uznane za odrębne rasy w 1962 roku. Jednak prace hodowlane nad tą rasą rozpoczęły się już pod koniec lat 40. XX wieku. Świnia pstra jako jedyna tradycyjna rasa w Polsce, nie została skrzyżowana z rasą szlachetną – w związku z tym, w 1984 roku została objęta hodowlą zachowawczą. Podobnie jak u świnii złotnickiej białej, jej przodkiem jest świnia prymitywna przywieziona do Polski z Kresów Wschodnich. Z pojedynczych osobników rozsianych po całym województwie, udało się wybrać kilkanaście loch, dzięki którym uratowano ciągłość tej rasy. W 1999 roku świnie wróciły do Złotnika, gdzie znajdują się pod stałym nadzorem Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Obecnie na obszarze Polski hodzi się 692 lochy w 31 stadach.

Świnie złotnickie, hodowane w małych gospodarstwach i karmione paszami gospodarczymi, rosną znacznie wolniej od ras przemysłowych intensywnie rosnących, ale ich mięso dzięki temu uzyskuje odpowiednią dojrzałość, a co za tym idzie doskonałą jakość oraz wyjątkowy, lepszy smak.

Jest doskonałym surowcem do wytwarzania wyrobów najwyższej jakości premium, wyrobów docenianych przez wszystkich smakoszy wieprzowiny.

Za wyroby ze świnii złotnickiej zapłacimy w związku z tym znacznie wyższą cenę, ale otrzymamy w zamian wyroby najwyższej jakości i smaku.

Winnica Dolina Samy

Wino i winiarnie kojarzą się przede wszystkim z Francją, Hiszpanią, Bułgarią i czasem z... Zieloną Górą. Skojarzenie Wielkopolski z tym produktem występuje dużo rzadziej. A powinno, gdyż w powiecie poznańskim, w przepięknie położonej Dolinie Samy, działa Winnica Jankowice. Powstała w 2010 roku z inicjatywy właściciela nieruchomości – pana Tomasza Kudli. Położona jest ok. 15 km na zachód od granicy miasta Poznania, w dolinie rzeki Sama. Od samego początku projekt jest realizowany pod stałą opieką najlepszych w tej dziedzinie specjalistów w Polsce.

Osiągnięcie sukcesu winiarskiego na tych terenach nie byłoby możliwe bez determinacji i ogromnej pracy włożonej w to przedsięwzięcie przez właścicieli.



Miody Szlaku Piastowskiego. Fot. MSP

Nasze wino powstaje ze starannie wyselekcjonowanych gron najwyższej jakości. Winorośle są osobiście pielęgnowane i dogłądane przez właściciela. Sam proces produkcji wina oparty jest na tradycyjnych technologiach fermentacji przebiegających pod czujnym okiem gospodarza. Ta mała rodzinna winnica, jako pierwsza tworzy historię i nową tradycję w regionie – mówi właściciel winnicy.

Uprawiane są odmiany Regent i Solaris, pochodzące od najlepszego w Europie producenta, posiadające wszelkie wymagane normami prawnymi certyfikaty jakości i pochodzenia. Również produkcja jest prowadzona pod ścisłym nadzorem i pełną zgodnością z normami EU.

Win z Jankowic należy szukać bądź pod polską nazwą **Dolina Samy**, bądź pod angielską **Sama Valley**.

Warto wspomnieć o jeszcze jednym bogactwie powiatu poznańskiego – złocie w płynie, czyli miodzie z okolicznych pasiek. Nie jest przypadkiem, że stała wystawa pszczelarska, czyli **Skansen i Mu-**

zeum Pszczelarstwa, znajduje się w Swarzędzu.

Walory miodów z okolic Poznania są powszechnie znane, a ich producenci doceniani certyfikatami i nagrodami.

Ważne, że na dwudziestu producentów z powiatu wpisanych do Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska, pięcioro to właśnie pszczelarze:

Gospodarstwo Pszczelarskie „SUSZKA”, Mosina,

Gospodarstwo Pasieczne Kociemba, Puszczykowo,

Pasieka Specjalistyczna Krystyna i Jerzy Bangier, Mosina,

Gospodarstwo Pasieczne „Miody Szlaku Piastowskiego” Agata i Karol Patalas, Biskupice (gm. Pobiedziska),

Pasieka Jagodno Jan Kulma, Kostrzyn.

ZNAKI, SIECI, CERTYFIKATY

Rynek spożywczy to walka produktów tanich, łatwo dostępnych, z produkcją żywności tradycyjnej, lokalnej, której cena jest wyższa, jednak poprzez ciągłe starania producentów wyróżnia ją wysoka jakość, odpowiedni smak i powtarzalność.

W raporcie o nazwie: *Produkt tradycyjny i lokalny: promocja, marka, dystrybucja – przykłady dobrych praktyk (Projekt realizowany przez Fundację Rolniczej Różnorodności Biologicznej AgriNatura we współpracy ze Społecznym Instytutem Ekologicznym oraz Polską Izbą Produktu Regionalnego i Lokalnego)*, czytamy:

Promocja dziedzictwa kulinarnego, którą prowadzą urzędy marszałkowskie czy udział w konkursach są co prawda bezpłatne, ale producenci ponoszą koszty wyjazdów, przygotowania prezentacji, stoisk, degustacji itp. Nagrody, jakie otrzymują, są zazwyczaj honorowe.

To producenci wykonali i wykonują wielką pracę, inwestując niemałe kwoty, by ich produkt był unikalny, wyróżniał się i obronił na rynku. Gwarantują jakość wyrobów, powtarzalność smaku, a tym samym dbają o klienta, który oczekuje, że za każdym razem otrzyma produkt, jaki zapamiętał. Producenci stawiają też na uczciwość i rzetelność, wiedząc, że jest to klucz do sukcesu. Jednocześnie podkreślają, że rynek produktów lokalnych, tradycyjnych, regionalnych będzie się rozwijał pod warunkiem, że prawo nie będzie ograniczać sprzedaży tych wyrobów, czyli nie będzie wymagało od małych przetwórców spełniania takich samych wymogów jak np. od koncernów mięsnych. Jest to bowiem inny rodzaj produkcji.

Chcąc odróżnić żywność masową od lokalnej, tradycyjnej, wysokiej jakości, producenci starają się o certyfikowanie swoich wyrobów, wstępują do sieci producenckich, uczestniczą w programach jakościowych, startują w konkursach itp.

JAKOŚĆ I TRADYCJA

Producenci mogą starać się o uzyskanie znaku „JAKOŚĆ I TRADYCJA”, czyli certyfikatu, który wydawany jest przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego (uprawnienia nadane przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi). Jest to system wyróżniający produkty żywnościowe wysokiej jakości, w tym tradycyjne, które charakteryzują się szczególną jakością, reputacją lub mają inne cechy pozwalające odróżnić je od innych należących do tej samej kategorii. Na terenie powiatu poznańskiego dwa produkty mogą się pochwalić takim odznaczeniem: Powidła Śliwkowe Węgierkowe (ZPOR-S „Wiórek” Marek Nyckowiak) oraz Chleb żytni na zakwasie (Piekarnia Samowska Titta.pl).

Również Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego wraz ze Związkiem Województw RP organizuje konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, doceniając w ten sposób producentów i łącząc ich w sieć. Piszemy o tym w rozdziale „Z oceną”.

ZNAKI SMAKU

Europejski system jakości żywności.

W celu wyróżnienia (...) wyjątkowych produktów stworzono europejski system oznaczeń. Jego głównym zadaniem jest, po pierwsze, informowanie konsumentów, że trzy-



Rogale z certyfikatem. Fot. Cafe Szkolna

mają w ręku produkt wysokiej jakości, po drugie – ochrona producentów przed nieuczciwymi konkurentami, wypuszczającymi na rynek podróbki.

Do tej pory jednym z trzech europejskich oznaczeń wyróżniono w Polsce 37 produktów, jednak ta lista stale się powiększa.

Europejskie znaki jakości.

W ramach europejskiej polityki jakości i ochrony produktów wyjątkowych, wyróżnia się dwie kategorie produktów:

- produkty regionalne znanego pochodzenia, których dotyczy oznaczenie **Chroniona Nazwa Pochodzenia oraz Chronione Oznaczenie Geograficzne**,
- produkty tradycyjne, których dotyczy oznaczenie **Gwarantowana Tradycyjna Specjalność**.

W europejskim systemie jakości żywności zarejestrowane są cztery produkty z woj. wielkopolskiego: Olej rydzowy (2009 r.), Wielkopolski ser smażony (2009 r.), Andruty kaliskie (2009 r.), Rogal świętomarciński (2008 r.).

LISTA PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH

Krajowa lista produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi to ministerialna lista produktów, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji. Aktualnie z Wielkopolski na liście zarejestrowanych jest 86 produktów. Te zgłoszone przez producentów z powiatu poznańskiego wymienione są w rozdziale Produkujemy tradycyjnie.

SIEĆ DZIEDZICTWA KULINARNEGO WIELKOPOLSKA

Województwo Wielkopolskie od 2008 roku jest regionem członkowskim Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne (European Network of Regional Culinary Heritage), zrzeszającej 45 regiony europejskie z takich krajów jak: Szwecja, Dania, Norwegia, Niemcy, Litwa, Łotwa, Białoruś, Ukraina, Szkocja, Chorwacja, Turcja oraz dziesięciu z Polski. Wszystkie regionalne sieci składają się na Europejską Sieć Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne, której głównym celem jest promocja regionalnej żywności opartej na lokalnych i tradycyjnych produktach. Członkowie Sieci gwarantują, że produkty pochodzą z danego regionu, a tradycje kulinarne i umiejętności są powodem do dumy. Pojęcie kulinarnego dziedzictwa sprowadza się do wspólnego logo, ustalonych kryteriów uczestnictwa dla przedsiębiorstw, wspólnego marketingu i działań na szczeblu regionalnym i europejskim.

Sieć Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska zrzesza obecnie 124 członków, wśród których są producenci żywności wysokiej jakości, przetwórcy, restauracje, gospody i gościńce. Certyfikat członkowski oraz tabliczka z logotypem Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska, którą można znaleźć przed wejściem do oznaczonych restauracji, gościńców, a także sklepów i zakładów przetwórczych czy gospodarstw agroturystycz-

nych, wskazuje konsumentom i turystom miejsca, które oferują regionalne produkty oraz dania sporządzone na bazie wysokiej jakości lokalnych surowców w oparciu o tradycyjne receptury.

Aby znaleźć się w Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska, przetwórcy żywności powinni wytwarzać produkty oparte na surowcach produkowanych w tym regionie oraz szczegółowo opisać jak powstały. Restauracje, punkty gastronomiczne i hotele zobowiązane są m.in. używać składniki i surowce wytwarzane w Wielkopolsce oraz przygotowywać potrawy, które mają historyczną tradycję naszego Regionu.

W powiecie poznańskim obecnie jest 20 członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Wielkopolska. Poniżej lista członków:

- Zakład Przetwórstwa Rolno-Spożywcze- go „Wiórek” Marek Nyckowiak (gmina Mosina),
- „Gościniec Sucholeski” s.c. (gmina Suchy Las),
- Piekarnia-Cukiernia „NATURA” Zbigniew Piskorski (Kobylnica),
- Rzeźnictwo Wędliniarstwo dr Maryniak (Skórzewo),
- Gospodarstwo Pszczelarskie „SUSZKA” Suszka Adrian (Mosina),
- Gospodarstwo Pasieczne Wojciech Kociemba (Puszczykowo),
- Pasieka Specjalistyczna Krystyna i Jerzy Bangier (Mosina),
- Gospodarstwo Pasieczne „Miody Szlaku Piastowskiego” Agata i Karol Patalas (Biskupice),
- MMM Małgorzata Suchecka-Perczyńska AGROTURYSTYKA (Murowana Goślina),
- CINNA Produkty Zdrowia Sp. z o.o. (Pobiedziska),
- Laniu s.c. Delikatesy mięsne „U Rzeźnika” (Swarzędz),
- Pasieka Jagodno Jan Kułma (Kostrzyn),
- Wytwórnia Lodów MIS P.H.U. Ewa Pomes (Luboń),
- LASPOL Zakład Przetwórstwa Dzikizny Roman Markowski (Kobylnica),
- Gościniec & Restauracja TARADEJKA (Stęszew),
- Restauracja Catering Adamo – Adam Bilski (Mosina),
- Restauracja Glamour (Przeźmierowo),
- SOK-POL Prządak Małgorzata (Kostrzyn),
- Piekarnia Sarnowska” (Dąbrówka).

INNE ZNAKI I CERTYFIKATY

Producenci mogą starać się również o inne certyfikaty, lub oznaczenia jakości dla swoich zakładów, czy produktów. Przykładowo:

- Certyfikat produktu ekologicznego,
- Certyfikat „DOBRE BO POLSKIE”,
- Certyfikat „Wielkopolska Jakość”,
- Złoty Medal MTP Polagra Food,



Pączki z certyfikatem – Grzeczka Pobiedziska. Fot. J. Grzeczka

- Certyfikat rolnictwa ekologicznego,
- Europejska Sieć Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego,
- Certyfikowany Producent Żywności Ekologicznej,
- Znak „Teraz Polska”,
- Znak „Poznaj Dobrą Żywność”,
- Polski Producent Żywności,
- Certyfikat Agrolinia.

GDZIE SIĘ UCZYĆ GOTOWANIA

W SZKOLE GOTOWANIA

Dbanie o tradycję kulinarną odbywa się najczęściej w rodzinie, gdzie starsze pokolenie przekazuje wiedzę, umiejętności i konkretne przepisy młodszemu pokoleniu. Ważne jest jednak także przekazywanie tradycji w szerszym wymiarze – służą temu szkoły kształtujące umiejętności w zakresie gastronomii czy hotelarstwa.

Te, których organem prowadzącym jest powiat poznański to obok liceów, szkoły branżowe i technika - od lat dbające o rzetelne wykształcenie swoich uczniów. Jak często (na łamach prasy) podkreśla Jan Grabkowski, starosta poznański: „stawiamy na umiejętności podparte wiedzą teoretyczną”. W szkołach dofinansowywane są zajęcia pozalekcyjne, placówki angażują się też w projekty, często międzynarodowe.

Uczniowie technikum gastronomicznego **w Zespole Szkół nr 1 w Swarzędzu** odbywali m.in. **praktyki we francuskich restauracjach** w La Rochelle. Odbyło się to w ramach wymiany międzynarodowej ze szkołami Johannes Selenka Schule Braunschweig oraz Lycee Hotelier La Rochelle. Część uczniów podnosiła swoje kulinarne umiejętności w typowo francuskiej restauracji owoców morza Les Flots, serwującej potrawy kuchni francuskiej z wykorzystaniem różnych rodzajów ryb oraz innych „skarbów” morskich.

Inna grupa uczniów pracowała natomiast w 5-gwiazdkowych hotelach: Le Richelieu Hotel Thalasso & SPA oraz Latalante w Sainte Marie de Re. Ten pierwszy oferuje szeroki wachlarz usług gastronomicznych. Kuchnia tego hotelu jest bardzo wytworna i elegancka. Z kolei restauracja położonego nad samym Oceanem Atlantyckim hotelu Latalante ma swoje miejsce w klasyfikacji Deux Fourchette w Przewodniku Michelin i oferuje dania kuchni francuskiej na najwyższym poziomie. Było się zatem od kogo uczyć.

Takie praktyki to jednak nie tylko praca. Podczas wyjazdu do Francji uczniowie mieli możliwość poznania kultury tamtego rejonu, smaków tamtejszych potraw, praktycznego zastosowania języka obcego oraz nawiązania nowych kontaktów. Uczniowie Jedyнки mieli też okazję zwiedzić piękne oceanarium z wieloma gatunkami ryb z różnych zakątków świata oraz zobaczyć hodowlę ostryg w Marennes oraz fabrykę produkcji koniaku Hennessy w mieście Cognac.

Wiedza zdobyta podczas takich praktyk przydaje się w różnego rodzaju konkursach, takich jak choćby **prestiżowe Mistrzostwa Młodych Kucharzy 2016**, nad którym partnerstwo strategiczne objął złoty przewodnik Gault & Millau Polska. Przedstawicie Jedyнки w tych kulinarnych zawodach wywalczyli miejsce w finale. Co przygotowali? Pieczony comber z sarny i puree z selera w towarzystwie szparagów oraz sosu buraczano-czekoladowego, a na deser mus z kaszy manny z karobem i miętową bezą włoską, plastrzem miodu z solą himalajską oraz z żelem z czerwonej porzeczki. Palce lizać!

Młodzi kucharze z Jedyнки otrzymali również wyróżnienie podczas VII **Festiwalu Tradycyjnej Kuchni Wielkopolskiej**, który odbył się we wrześniu 2017 roku w Pile. Tam gotowano wielkopolską kaczkę glazurowaną pieczonym jabłkiem w towarzystwie kapusty modrej palonej rozmarynem, kugiel tymiankowy, a także tradycyjny jablecznik z bezą cytrynową.



Zespół Szkół nr 1 w Swarzędzu. Fot. powiat.poznan.pl

W Zespole Szkół nr 1 w Swarzędzu są też cyklicznie organizowane imprezy pod nazwą „**Wielokulturowość od kuchni**”. Zainicjowała je i prowadzi Katarzyna Frąckiewicz. Podczas tych spotkań uczniowie mają okazję zobaczyć oraz spróbować potraw w różnych regionów świata. Tylko w ostatnim czasie placówkę prowadzoną przez powiat poznański mieli okazję odwiedzić kucharze prezentujący potrawy romskie i ukraińskie. Były też warsztaty kulinarne połączone z pokazem kuchni włoskiej. Wzięli w nich udział uczniowie klas gastronomicznych Jedyнки, a prowadzili uczestnicy V edycji popularnego

programu telewizyjnego „Hell's Kitchen”, jego zwycięzca Wojciech Bartczak oraz Finalista Wojciech Klimas. Ten ostatni jest absolwentem Technikum Gastronomicznego w Zespole Szkół nr 1.

Doskonale gotować można się także nauczyć w **Zespole Szkół im. Gen. Dezyderego Chłapowskiego w Bolechowie** (Szkoła w Murowanej Goślinie). Szkoła posiada nowoczesną pracownię gastronomiczną i kultywuje tradycje kuchni staropolskiej. To właśnie tam cyklicznie odbywa się Wielkanocny Konkurs Gastronomiczny. Ma on na celu rozbudzenie kreatywności, rozwijanie zainteresowań oraz promocję talentów sztuki kulinarnej. I zazwyczaj poziom tego konkursu jest bardzo wysoki.

Ciekawy projekt realizują także uczniowie z **Zespołu Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie** – „Hotelarze z Wodziczki – europejski rynek pracy na Was czeka”, Finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach którego odbywają zagraniczne staże w Hiszpanii i Niemczech. Doskonałą kompetencje zawodowe, a także umiejętności z zakresu języków obcych.

W powiecie poznańskim, przyszli kucharze, piekarze, cukiernicy i wędliniarze mogą się kształcić w Zespole Szkół Nr 1 im. Powstańców Wielkopolskich w Swarzędzu, Zespole Szkół im. Gen. Dezyderego Chłapowskiego w Bolechowie (szkoła w Murowanej Goślinie), Zespole Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie, w Rokietnicy – w **Zespole Szkół im. Jadwigi i Władysława Zamoyskich**, a także w **Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Dla Dzieci Niewidomych w Owińskach**, gdzie młodzież (posiadająca orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego) ma zapewnioną realizację praktyk zawodowych, w odpowiednio dostosowanej pracowni kulinarnej znajdującej się w Parku Orientacji Przestrzennej.

W 2018 roku, przy Zespole Szkół nr 1 w Swarzędzu powstanie Centrum Kształcenia Praktycznego. Będzie to pierwszy tego typu obiekt w Wielkopolsce. Dzięki inwestycji wartej 34 miliony złotych kształcenie zawodowe w powiecie poznańskim zyska europejski poziom. Osoby, które przyjadą na szkolenie do Swarzędza, będą mogły spędzić tam kilka dni. Centrum wyposażone będzie w pokoje hotelowe i restaurację. Te jednocześnie będą służyć jako miejsce szkoleń dla przyszłych hotelarzy, kucharzy czy kelnerów. Wszystko by sprostać przyszłym wymaganiom rynku pracy.

STRAŻNICZKI TRADYCJI

Wielki wkład w kultywowanie tradycji kulinarnych powiatu poznańskiego mają Koła Gospodyń Wiejskich, organizacje działające w bardzo wielu sołectwach również w „Powieatowej 17.”.

Są przykładem dobrowolnego, społecznego działania na rzecz lokalnych społeczności. Z drugiej strony dają swoim członkiniom możliwości aktywnego, wspólnego spędzania czasu na działaniach animujących życie w swoich miejscowościach.

Koła Gospodyń Wiejskich są miejscem wymiany pokoleniowej, zwykle bywa tak, że w jednej organizacji spotykają się przedstawicielki dwóch, trzech, a nawet czterech pokoleń. Każde zaś wnosi swoje doświadczenia i umiejętności oraz wyniesione ze swoich rodzin tradycje, również kulinarne.

Na różnego rodzaju lokalnych festynach, czy jarmarkach można trafić na stoiska prowadzone przez panie nierzadko ubrane w ludowe stroje, częstujące pyrami z gzikiem, plynkami, bigosem, czy pajdą wspaniałego, wiejskiego chleba ze smalcem i kiszonymi ogórkami. Nie brakuje też miodu i ciast, wypiekanych w domach dla dobra wspólnego przedsięwzięcia.

To wszystko sprzyja podtrzymywaniu tradycji i przekazywaniu następnym pokoleniom przepisów kulinarnych i praktycznych umiejętności. Dlatego też warto spojrzeć na Koła Gospodyń Wiejskich jako na swojego rodzaju placówki edukacyjne.

Oto niektóre z nich w powiecie poznańskim:

Koło Gospodyń Wiejskich Niepruszewo (gm. Buk)

Liczy około trzydziestu członkiń. Panie z Niepruszewa spotykają się na zebraniach w każdy pierwszy wtorek miesiąca, a w pozostałe wtorki, z wyjątkiem okresu letniego, organizują robótki ręczne.

Koło współpracuje z Ochotniczą Strażą Pożarną oraz miejscową szkołą i przedszkolem, np. wspólnie wystawiając jasełka. Najstarsza członkini Koła Gospodyń Wiejskich Niepruszewo ma 85 lat i wcale nie zamierza zaprzestać działalności.

Kulinarną specjalnością par z Niepruszewa jest **polewka**, zupa gotowana na maślanie.

Zagotowujemy wodę, a w tym samym czasie śmietanę mieszamy z mąką. Następnie tę mieszankę wlewamy do gotującej się wody. Doprawia się wyłącznie solą, chyba, że jest za mało kwaśna. Wówczas dodajemy więcej kwaśnego mleka, lub śmietany. Dodatkiem do zupy są podawane osobno ziemniaki gotowane bądź smażone.

Koło Gospodyń Wiejskich Palędzie (gm. Dopiewo)

Koło Gospodyń Wiejskich w Palędziu zajmuje się przede wszystkim organizacją różnych działań integrujących społeczność w Palędziu, Dąbrowce i okolicach. Organizują warsztaty kulinarne; wspólnie gotują, pieką; organizują warsztaty artystyczne np. decoupage czy otwarte dla wszystkich dzieci ferie zimowe.

KGW Palędzie to przede wszystkim bardzo zdolne, przedsiębiorcze i chcące pomagać innym kobiety. *Spotykamy się przy okazji warsztatów organizowanych w świetlicy w Palędziu. Wspólnie gotujemy, pieczemy, szkolimy się* – mówią panie z Palędzia.



Babeczki z Palędzia. Fot. KGW Palędzie

Koło Gospodyń Wiejskich Komorniki

KGW w Komornikach działa już ponad 45 lat. W czerwcu 1970 roku z inicjatywy kobiet wiejskich, zwołane zostało pierwsze zebranie organizacyjne, na którym wybrano zarząd, organizacja pań liczyła wtedy 22 członkinie. Panie uczestniczyły w pokazach żywienia, stroików świątecznych oraz w spotkaniach z lekarzami, prelegentami na temat zdrowia i kosmetyki estetycznej.

Od lat 90-tych KGW współpracuje z samorządem Gminy Komorniki oraz Ośrodkiem Kultury w Komornikach. Służyło i służy pomocą w organizowaniu uroczystości gminnych, obchodów tj.: Dni Gminy Komorniki, Dożynki Gminne, Dni Seniora. Uczestniczy w przygotowaniu tzw. „**Potrawy Regionalnej**”, stołu wielkanocnego, ferii zimowych dla dzieci. Koło współpracuje z innymi kołami na terenie gminy, inicjując wspólne spotkania, wyjazdy integracyjne i wycieczki.

Koło Gospodyń Wiejskich Szczytniki (gm. Kórnik)

Powstałe w latach 50. poprzedniego wieku, a więc organizacja z niemal 70 – letnią tradycją i wielkimi zasługami. KGW w Szczytnikach przyczyniło się do powstania Koła Hodowców Drobiu, które zajęło pierwsze miejsce w dawnym województwie poznańskim w konkursie nieśności kur. Współpracowało z Klubem Rolnika i OSP przy organizacji dożynek.

Członkinie „odmłodzonego” Koła organizowały kursy robótek ręcznych, kroju i szycia, pokazy garmazeryjne. Zajęły pierwsze miejsce w gminie Kórnik w konkursie „**Więcej owoców, warzyw i kwiatów**”. Brały też udział w dożynkach gminnych w Błazejewku, gdzie wykonały wieniec dożynkowy i cors kwiatowo-warzywny.

Z kulinarnych dokonań mają na koncie konkurs na Najciekawszą Babkę Wielkanocną oraz **gotowanie grochówki i topienie smalcu na lokalne festyny**.

Koło Gospodyń Wiejskich Gołęczewo (gm. Suchy Las)

Organizacja z bardzo długą tradycją i wielką energią do działania. Organizują szkolenia z samoobrony, Dzień Seniora, urządzają i prowadzą stoisko sołeckie podczas Dni



Dania z humorem KGW Gołęczewo. Fot. I. Ciok

Gminy Suchy Las. Ponadto, ściśle współpracują ze strażakami z OSP oraz dziećmi i nauczycielami ze szkoły w Gołęczewie.

W naszym kole odpoczywamy, a jednocześnie robimy coś pożytecznego. Pracujemy dla innych, a jednocześnie świetnie się bawimy – mówi Ilona Ciok, przewodnicząca Koła.

Panie nazywają się Gołęczewianki, a ich tytułarna impreza, to organizowane w czerwcu, przed Nocą Świętojańską **Gołęczę Wianki**, czyli tradycyjne puszczanie wianków jako dobrej wróżby.

Kulinarne umiejętności pokazują podczas organizowanego na początku października rowerowego Rajdu Pieczonej Pyry (z Suchego Lasu do Zielątkowa), podczas którego częstują różnymi smakołykami, ale w roli głównej występuje najbardziej chyba znane danie kuchni wielkopolskiej.

Gołęczewianki **pieką też pyszne placki** wspierające Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

Organizują warsztaty kulinarne, np. bardzo interesujące **warsztaty karczochowe**.

To tylko kilka przykładów działalności Kół Gospodyń Wiejskich, które w całej Polsce liczą 160 tys. członkiń. Oprócz uhonorowania ich niezwykle pożytecznej pracy, ten rozdział ma być także kolejnym drogowskazem. Jeśli ktoś chciałby odnaleźć stare, tradycyjne przepisy kulinarne, poradzić się, jak coś ugotować lub upiec, to Koła Gospodyń Wiejskich działające w „Powiatowej17.” są znakomitym adresem.

SAŁATKI I SURÓWKI

Oprócz zup i dań głównych na naszych stołach powinny znaleźć się warzywa i owoce, dostarczające organizmowi witamin, błonnika i wielu innych niezbędnych do zdrowego życia składników. Wielu dietetyków uważa, że warzywa, czy to surowe, czy gotowane, powinny znaleźć się na samym szczycie piramidy żywieniowej. Warzywa i owoce można jeść w postaci smacznych surówek, przyrządzając je samodzielnie, bądź kupując od jednego z producentów działających w powiecie poznańskim.

Surówka z białej kapusty i marchwi

Składniki: połowa głowy białej kapusty, trzy średnie marchwie, pęczek natki pietruszki, pęczek koperku (im większe, tym lepiej), sól, sok z połówki cytryny, olej rzepakowy lub słonecznikowy

Przygotowanie:

Z kapusty wykrawamy głąb i odrzucamy pierwszą, wierzchnią warstwę. Szatkujemy kapustę na średnio drobno, paski kroimy na pół. Marchwie obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Kroimy na drobno pietruszkę i koperek. Wszystkie składniki łączymy w dużej misce, skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy solą i dodajemy olej (oliwa ma zbyt intensywny smak i aromat).

Surówkę odstawiamy na jakiś czas, żeby się „przerobiła”. Gotowe!

Producenci surówek w powiecie poznańskim skupili się właściwie w jednym miejscu. Bez cienia przesady można powiedzieć, że „zagłębiem surówkowym” powiatu są okolice Kórnika.

Tu działają trzej potentaci – najwięksi wytwórcy surówek (w porządku alfabetycznym): Grześkowiak, Ogórkiewicz i Sznura.



Salatka z bobu. Fot. Cafe Szkolna

Grześkowiak – Świeże i Zielone spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa

Adres: Kórnik, ul.Śremska 29, tel. 61 819 00 41, www.surowki.pl

Oferta: świeże surówki owocowo-warzywne, świeże sałatki, kapusta kiszona, ogórki kiszone, świeże półprodukty i produkty do gastronomii.

Wybrana propozycja firmy: **surówka brocolino**

Brokuły zdobywają sobie coraz pewniejsze miejsce na polskich stołach. I słusznie, bowiem stanowią najlepsze



Prosta sałatka na każdą porę roku. Fot. A. Ogórkiewicz

źródło wielu witamin i chlorofilu. Surówka Brocolino skutecznie promuje to wartościowe warzywo na rodzimych stołach. Latem, w czasie rodzinnego piknikowania, surówka Brocolino wzbogaca smak grillowanego kurczaka, podawanego z delikatną kaszą kuskus oraz smażonymi pieczarkami.

Produkcja Surówek G.W. Ogórkiewicz Sp. z o.o.

Adres: Radzewo, ul. Św. Mikołaja 200, tel. 61 281 95 80, www.ogorkiewicz.com.pl

Oferta: surówki, produkty kiszone, garmażerka (pierogi, kluski, pyzy, krokiety), sałatki, kanapki, zestawy lunchowe.

Wybrana propozycja firmy: **surówka selerowa z brzoskwinią**

Seler niegdyś uważany za pokarm arystokracji. Dziś dostępny dla wszystkich w połączeniu z soczystą brzoskwinią doskonale sprawdzi się jako dodatek do gulaszu.

Sznura Sp. z o.o.

Adres: Biernatki, ul. Główna 62, tel. 61 817 16 66, www.sznura.pl

Oferta: surówki warzywne, sałatki, kwaszonki, garmażerka mączna i dania gotowe oraz kanapki i zapiekanki.

Wybrana propozycja firmy: **sałatka włoska z makaronem**

Makaron, papryka, kukurydza, groszek, majonez, mieszanka przypraw.

To oczywiście tylko przykłady produktów proponowanych przez największych producentów w powiecie poznańskim. Działają także na jego terenie mniejsze wytwórnie, produkujące na mniejszą skalę.

NA ZAKOŃCZENIE

... jeszcze jedna rozmowa z Wojciechem Lewandowskim, animatorem wydarzeń kulinarnych.

ANDRZEJ OGÓRKIEWICZ: Jakie są dziś najnowsze trendy kulinarne, popularne wśród mieszkańców powiatu poznańskiego?

WOJCIECH LEWANDOWSKI: To się zmieniało dość dynamicznie nawet w ciągu ostatnich dwudziestu lat. W PRL-u wszyscy jedliśmy podobnie, w związku z ograniczoną dostępnością składników. Niektórzy mogliby nawet powiedzieć, że tradycyjnie, choć z rzeczywistą tradycją kulinarną miało to niewiele wspólnego. Potem zachłysnęliśmy się tym, co przyszło z zewnątrz. Już nawet nie mówię o fast foodach, choć to też pewien charakterystyczny trend. Jeśli jeszcze kilka lat temu chcieliśmy zabłysnąć przed przyjaciółmi, to przygotowywaliśmy dania włoskie, hiszpańską paellę, próbowaliśmy przyrządzić sushi. Biegliśmy do sklepu, żeby kupić najbardziej egzotyczne owoce.

A w ciągu ostatnich kilku lat widać wyraźny odwrót. I to jest odwrót w dobrym kierunku, w stronę kuchni polskiej z wykorzystaniem najwyższej jakości lokalnych składników. Szefowie kuchni, również tych najlepszych w powiecie poznańskim, uprawiają kuchnię opartą na polskiej tradycji, odwołującą się do regionalnych przepisów i lokalnych produktów. I jest to kuchnia szlachetnie wyrafinowana.

Oczywiście plyndze podane w eleganckim lokalu będą wyglądały inaczej, niż te u babci, podane zostaną na przykład w dopracowanym w detalach sosie, z dodatkiem dajmy na to mięsa wędzonego w wiśniowym drewnie. Ale nadal to będą plyndze.



Znak czasu. Burgerownia i cukiernia bezglutenowa w Luboniu. Fot. W. Łyszczak

Zatem można śmiało powiedzieć, że Wielkopole, w tym mieszkańcy powiatu wracają z entuzjazmem do kuchni tradycyjnej.

A.O.: A co zostało z mody na dania innych kuchni?

W.L.: Kucharze mówią, że Polacy lubią jeść po włosku. I w tym nie jesteśmy odosobnieni. Ale to, co jest teraz wyraźnie widoczną falą, to zachwyt kuchnią Azji południowo-wschodniej. A zatem kuchnią tajską, wietnamską, czy kuchnią Indonezji. Nawet, jeśli nie jemy dań całkowicie z tamtej tradycji, to modne jest „bawienie się” tą kuchnią, przyrządzanie potraw ze składników lokalnych, ale z dodatkiem mleczka kokosowego, trawy cytrynowej, połączenie smaków ostrego, słodkiego i kwaśnego na jednym talerzu.

Drugi kierunek to zainteresowanie kuchnią koreańską, szczególnie kiszonkami pochodzącymi z tamtej tradycji. Można powiedzieć, że bardziej jest dziś modne kimchi, niż sushi.

Trzeci, który wszyscy widzimy, to moda na szlachetniejszą odmianę fast-foodu, czyli food-trucki, na zjedzenie czegoś na szybko, w plenerze, do syta, smacznie i niejednokrotnie fantazyjnie.

Ale najsilniejszym trendem jest jednak powrót do kuchni polskiej.



Płyndze premium. Fot. Cafe Szkolna



Sklep ze zdrową żywnością w Baranowie. Fot. W. Łyszczak



Pizza Carlo Pobiedziska. Fot. A. Ogórkiewicz

A.O.: Co jest eko, a co nie?

W.L.: Wbrew pozorom to jest bardzo proste pytanie. Ekologiczność produktu została precyzyjnie określona stosownymi certyfikatami. Jeśli producent chce sprzedawać żywność oznaczoną napisem EKO, czy BIO, musi spełnić dokładnie określone warunki. To oznacza, że nasiona używane do uprawy nie mogą być modyfikowane genetycznie, że nie mogą być nawożone pestycydami, a ziemia na terenie takiej uprawy musi być wolna od tych substancji na kilka lat przed certyfikacją.

A.O.: Jaki wpływ na to, co jemy ma trend na to, żeby być „fit”, czyli mieć zdrową, szczupłą sylwetkę?

W.L.: Ogromny. I – można dodać – w sposób szczególny dotyczący mieszkańców takich miejsc, jak powiat poznański, który jest zamożniejszy, niż inne części kraju. A jeśli ktoś ma zabezpieczone podstawy bytu, to zaczyna się starać, żeby jego życie miało wyższą jakość.

Przestaje być ważna ilość pożywienia na talerzu, a zaczyna dominować rodzaj i przede wszystkim jakość. Jemy np. coraz mniej mięsa, coraz popularniejsza jest kuchnia wegetariańska i wegańska. Najpopularniejszą książką w ostatnim czasie jest „Jadłonomia” Marty Dymek, prezentująca potrawy wegańskie. Nawet ludzie, którzy jedzą mięso, od czasu do czasu, dla zdrowia, powstrzymują się od jego spożywania.

Staramy się jeść mniej węglowodanów. Częściej niż dawniej wybieramy pieczywo np. z pełnego ziarna. Ale o tym jest, zdaje się, w innym rozdziale...

A.O.: Podsumowując – chcielibyśmy jeść smakowicie. Tak jak w powiecie poznańskim.



POWIAT
POZNAŃSKI



Powiatowa 17.