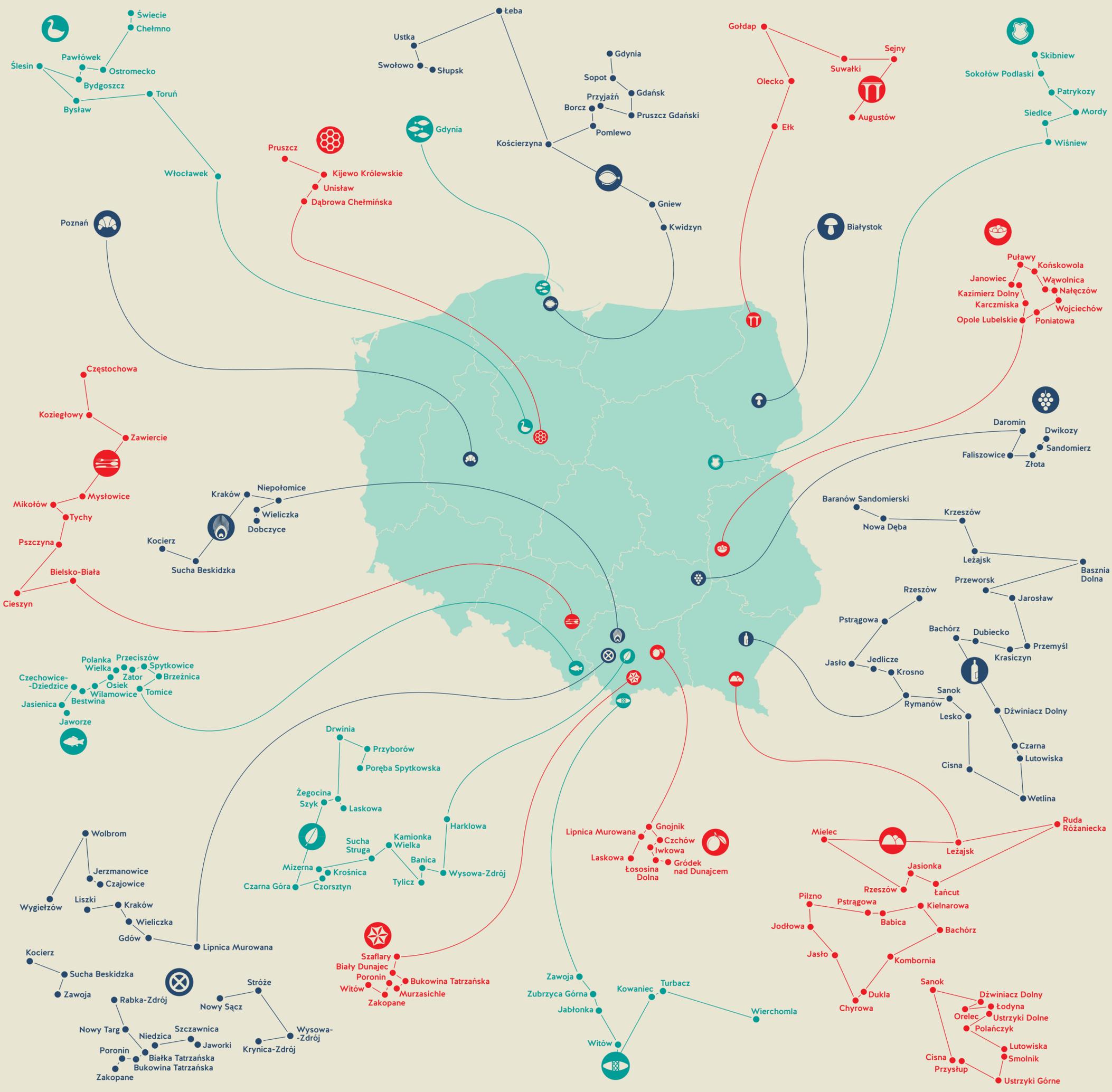


RUTAS GASTRONÓMICAS DE POLONIA



-  La ruta urbana de Gdynia
-  Gdańsk - Pomerania Culinary Prestige
-  Las Paradas de Suwałki y Masuria
-  La Ruta gastronómica de Białystok
-  La ruta de la carne de ganso de Cuyavia y Pomerania
-  La Ruta de la tradición y el sabor
-  Poznań gastronómico
-  El plato noble de Mazovia
-  Los Sabores de los barrancos loésicos
-  La Ruta del vino de Sandomierz
-  La Ruta de los sabores de Silesia
-  La Ruta de la carpa
-  El Carnaval de sabores
-  Los Sabores de Podhale
-  Las hierbas aromáticas del campo de Małopolska
-  La Ruta de las ciruelas
-  La Ruta de Małopolska
-  La Ruta del oscypek
-  La Ruta gastro-vinícola de Podkarpacie
-  Los sabores de Podkarpacie



La ruta urbana de Gdynia

Gdynia fue la primera ciudad polaca en inaugurar una ruta gastronómica urbana. Los restaurantes seleccionados para dar forma a este proyecto son famosos por sus platos de alta calidad, además de por organizar conciertos, exposiciones y eventos para niños. Dichos locales, muy próximos unos de los otros, se encuentran además junto a los hitos de mayor interés turístico y monumental de Gdynia: sus casas modernistas, su malecón, sus museos y, cómo no, su playa. Así, cuando se esté dando un paseo por el centro de la ciudad y se quiera hacer un descanso, será más que fácil deleitarse con las especialidades gastronómicas de esta ciudad. El carácter marinerino de Gdynia está presente en la propia decoración de los restaurantes y, por supuesto, en sus menús; los chefs saben encandilar a sus clientes con platos que llegan de distintas partes del mundo, pero también con las delicias locales de la cocina de Casubia. El evento más emblemático asociado a esta ruta es el Fin de semana gastronómico de Gdynia.

Lugar: **Gdynia**
www.kulinarnagdynia.pl



Gdańsk – Pomorskie Culinary Prestige

Si se quiere vivir una experiencia culinaria única en Polonia, es fundamental visitar algunos restaurantes de Pomerania como el famoso Bulaj en Sopot, el Gothic del castillo de Malbork o Tłusta Kaczka en Gdynia. Se trata de establecimientos que, por tener sus raíces enterradas en los auténticos sabores regionales, forman parte de la ruta gastronómica Gdańsk-Pomerania Culinary Prestige. Son restaurantes dirigidos por prestigiosos chefs que cocinan según los estándares de la filosofía slow food y que sirven platos de autor inspirados en productos regionales. Los chefs aportan su enfoque personal a la tradición y al uso de productos típicos como el pescado, las setas, la carne de caza, la cebada, los quesos, etc. Además de su oferta gastronómica habitual, la ruta Gdańsk-Pomerania Culinary Prestige organiza una serie de eventos a lo largo del año como la Noche de los restaurantes, Sopot od Kuchni (Sopot desde la cocina), el Slow Food Festival, la Fiesta de los espárragos, el Chmielatón (Maratón de la cerveza), el Festival del arándano, el Truskawkobranie (Recogida de la fresa), la Fiesta de la carne de ganso de San Martín o el Festival del

bacalao. Para más información sobre restaurantes y eventos de la ruta, visite el blog especializado www.pomorskie-prestige.eu

Los puntos calientes de esta ruta son **Gdańsk, Sopot, Gdynia, Kościerzyna, Kwidzyn, Ustka, Słupsk, Gniew, Borcz, Swołowo, Przyjaźń, Pomlewo, Pruszcz Gdański**

www.pomorskie-prestige.eu



Las Paradas de Suwałki y Masuria

La producción de alimentos saludables y de alta calidad, y el gran legado cultural de sus zonas limítrofes, son la base fundamental para la excepcional gastronomía de las regiones de Suwałki y de Mazury Garbate. La tradición culinaria de esta zona se vive tanto en restaurantes como en alojamientos rurales, y hasta en charcuterías y panaderías, donde abundan platos y recetas tradicionales. Son los chefs, sí, pero también las amas de casa, los maestros de platos como el kartacz (bolitas rellenas de carne), las tortas, las salchichas de patatas, los bliny (crepes) y los kalduny (empanadillas); y en muchos hogares aún se preparan las famosas tortas en forma de árbol u hormiguero. El pescado de los lagos de Masuria también es uno de los manjares más apreciados de la zona, en especial las versiones ahumadas del corégono y de la farra (ambos de la familia del salmón). Además, a partir de leche de vaca y de cabra se elaboran varios tipos de queso local muy apreciado.

Las paradas se encuentran en 6 distritos: **suwalskiego, sejneńskiego, augustowskiego, oleckiego, ełckiego, godąpskiego**

www.krainajacwingow.pl



La Ruta gastronómica de Białystok

Se trata de un viaje por los sabores de la región de Podlasie, cuya cocina reúne las influencias de la gastronomía bielorrusa, lituana, tártara y polaca. Algunas delicias regionales son los białyś (especie de bocadillos), la buza (bebida a base de cebada), los kartacz (bolitas rellenas de carne), las tortas en forma de árbol, las tortas de patata, las salchichas de patata, los bliny (crepes) y el kindziuk (embutido). En la ruta se encuentran más de 30 restaurantes, algunos de los cuales se especializan en cocina polaca y regional, y otros en europea e internacional. Pero todos destacan por plantear un enfoque genuino de sus platos, por contar con una decoración interior única, y por que sus dueños viven la cocina con gran pasión. Para facilitar el recorrido, los responsables del proyecto han editado una guía especial que se puede conseguir en los restaurantes, así como descargar en formato pdf en la página web de la ruta. Los miembros del Club gourmet de Białystok podrán hacer uso de su tarjeta en esta ruta, además de recibir premios y regalos en sus restaurantes.

Lugar: **Białystok**
www.bialostockiszlakulinarny.pl



La ruta de la carne de ganso de Cuyavia y Pomerania

Las tabernas de Chełmno, Pawłówek, Ślesin y Bystław; las casas góticas de Toruń y las modernistas de Bydgoszcz; el Palacio Ambarino de Włocławek; los viejos molinos y las elegantes cervecerías clásicas... Todos estos son escenarios donde se reproducen con maestría las antiguas recetas polacas. El ganso blanco de Kohuda, protagonista de la historia gastronómica de la zona, es una fuente inagotable de inspiración para los chefs locales, que parecen no se cansar de inventar nuevas recetas inspiradas en la Cocina Fusión. La ruta discurre por la región de Cuyavia, las tierras de Dobrzyń, Pałuki, Krajna, Kociewie y Chełmno. Aquí uno podrá deleitarse con la mejor carne de ganso, pero también con otros productos locales como la miel, las manzanas del valle de bajo Vistula, las setas, las frutas del bosque de Tuchola o las cervezas de Bydgoszcz y Toruń.

Los lugares más destacados de la ruta son **Chełmno, Pawłówek, Ślesin, Bystław, Toruń, Bydgoszcz, Włocławek**

www.szlakgesinowy.pl



La Ruta de la tradición y el sabor

El meandro del bajo Vistula y de la región de Chełmno bordea pintorescos territorios, huertos centenarios, alojamientos rurales encantadores, asentamientos medievales, palacios, parques señoriales e incluso monumentos de la cultura menonita. La Ruta de la tradición y el sabor es una experiencia multisensorial que congrega a artesanos que venden productos típicos de la zona (como pinturas sobre vidrio, forjas artísticas o esculturas en piedra), a agricultores y productores locales de alimentos (de pan tradicional, mermeladas, miel, carne de ganso, jabón de leche de cabra, vinos de frutas o el sorprendente jarabe de achicoria), y a tabernas. Los entusiastas que pueblan estas tierras estarán encantados de compartir sus conocimientos, así como los manjares que salen de sus pequeñas producciones. Para conocer la riqueza gastronómica de esta región en su máxima expresión, merece la pena dejarse caer por los festivales, mercados y fiestas locales que se celebran anualmente.

Las paradas fundamentales de esta ruta son **Dąbrowa Chełmińska, Kijewo Królewskie, Pruszcz, Unisław**

www.szlaktradycji.pl



Poznań gastronómica

La ciudad aglutina varios restaurantes de autor que representan estilos y cocinas diferentes de Polonia. Sin embargo, todos tienen un rasgo común: utilizan los mejores ingredientes, poniendo especial atención en los productos regionales. Estos restaurantes están dirigidos por chefs de renombre que dominan a la perfección el arte del diseño y creación de platos. Sus menús varían en función de la estación del año, siendo mayo, por ejemplo, la temporada de los espárragos, septiembre la de las frutas del bosque y de la carne de caza, y octubre la de las aves de corral de la más alta calidad, entre las que destaca el ganso. Los establecimientos de la ruta están incluidos dentro de la organización de la Academia culinaria de Poznań, que organiza talleres gastronómicos y eventos promocionales como la Noche de los restaurantes, a finales de mayo.

Lugar: **Poznań**
www.kulinarnypoznan.pl



El plato noble de Mazovia

Tradiciones de casas solariegas, recetas antiguas, sabores de los platos de antes... Viajar a esta región, a menos de 100 km de Varsovia, es hacer un viaje al pasado de la gastronomía polaca. La zona queda delimitada básicamente por dos ciudades, Siedlce y Sokolów Podlaski. Una zona enriquecida por la confluencia de las culturas de Mazovia y Podlasie, que tras varios siglos de convivencia llegaron a conformar una mezcla extraordinaria. La fusión de costumbres e influencias dieron lugar a exquisitos elementos culinarios que acabaron por ser asimilados en las cocinas bielorrusas, lituanas, tártaras e incluso judías. La carpa ahumada, los patés, la carne de caza, la miel, los licores y los pierogi (empanadillas) son solo algunos productos que podrá probar aquí. ¿Y que hay más allá de la mesa? Pues muchas posibilidades más: talleres de artesanía, pesca con caña, paseos a caballo, excursiones en bicicleta... El Museo Diocesano de Siedlce muestra el único cuadro de El Greco de Polonia; el palacio de Patrzykozy es un ejemplo de un estilo neogótico escaso en el país; y en la pequeña y pintoresca destilería de Krzesk, a orillas de un estanque, se puede ver el proceso de fabricación de sus licores de principio o fin.

Los puntos calientes de esta ruta son **Skinbiew, Patrzykozy, Siedlce, Mościbrody, Krzesk**

www.szlak-kulinarny.pl



Los Sabores de los barrancos loéssicos

La zona conocida como la región de los barrancos loéssicos es uno de los territorios con mayor

atractivo de la región de Lublin y de Polonia en general. Debe su nombre a una red de barrancos de sedimentos loéssicos, que es la mayor de Europa. La ruta discurre por localidades tan pintorescas como Kazimierz Dolny, con un encantador centro histórico, Janowiec, con su impresionante castillo renacentista, o Nałęczów. Los restaurantes que participan en el programa de la ruta ofrecen platos tradicionales de la cocina típica aristocrática y burguesa. Los platos sientan sus bases en la amplia gama de productos regionales, que muy a menudo se elaboran siguiendo métodos que cumplen con los estándares de respeto al medio ambiente. La salud es el emblema de la región de los barrancos loéssicos, y por tanto, el menú de cada restaurante cuenta con platos dietéticos. Y además de una comida deliciosa, los restaurantes de la ruta organizan talleres gastronómicos y degustaciones de productos locales.

Los principales puntos de la ruta son **Nałęczów, Kazimierz Dolny, Janowiec, Opole Lubelskie, Poniatowa, Puławy, Wąwolnica, Wojciechów, Karczmiska, Końskowola**

www.kraina.org.pl



La Ruta del vino de Sandomierz

Desde siglo XIII, la región de Sandomierz cultiva la vid y vende sus producciones incluso a otros países europeos. Esta ruta incluye 5 viñedos de la región. El viñedo Santiago, en los jardines dominicos de Sandomierz, se fundó en 1226 y restableció en 2012, constituyendo hoy día un lugar de encuentro y formación para futuros productores de vino. El viñedo de Faliszowice es un punto de venta de uvas y parras, además de asesoramiento en materia de viticultura, aunque no dispone de vinos a la venta. Se puede visitar, sin embargo, el viñedo y la bodega de la familia Plochocki, que organiza degustaciones (con cita previa) y además dispone de algunas habitaciones para huéspedes. El viñedo de Sandomierz, en el valle del río Opatówka, mantiene la vieja tradición vinícola familiar y vende sus propios vinos, a la vez que organiza catas y visitas guiadas al viñedo y a la bodega; los que deseen hacer noche aquí tienen a su disposición tres acogedoras suites. Por último, el viñedo Nad Jarem es una explotación familiar de Sylwia y Mateusz Paciura que, desde el año 2013, está teniendo una gran acogida entre los visitantes; sus propietarios ofrecen guías por el viñedo y la bodega, venden sus vinos y ofrecen catas con tapas.

Así, los puntos esenciales de esta ruta son **Sandomierz, Faliszowice, Daromin, Złota, Dwikozy**

www.winiarze.dlasandomierza.pl



La Ruta de los sabores de Silesia

Esta ruta aglutina restaurantes y locales en los que se sirven platos tradicionales de las regiones de Beskidy, Jura, Zagłębie y Silesia. Sus menús suelen incluir rollos de col lombarda, caviar a la judía (un plato elaborado a base de hígaditos de pollo), zalewajka (una sopa agria), gaulszki (bolitas de pasta) o kwaśnica (un sopa hecha de col fermentada). La ruta discurre desde Częstochowa hasta Jeleśnia, y en su página web aparecen descritos todos los locales que se incluyen en la ruta así como los platos certificados que se sirven; también incluye una amplia gama de recetas para los que se atreven a probar en casa. Cada junio, y siempre en un lugar distinto de la región, se celebra el Festival de los sabores de Silesia. A la hora de planificar el viaje, se recomienda consultar la pestaña de "Polecane Serwisy" (Sitios recomendados) para incluir

en la visita otros lugares de interés turístico de la región, como por ejemplo la Ruta de los monumentos de ingeniería o la Ruta de los nidos de las águilas, una aventura entre castillos.

Los principales lugares de esta ruta son **Częstochowa, Zawiercie, Koziegłowy, Mystowice, Mikołów, Tychy, Pszczyna, Bielsko-Biała, Cieszyń**

www.slaskiesmaki.pl



La Ruta de la carpa

La piscicultura de la carpa ha jugado un papel muy especial en la tradición polaca, y este pescado goza actualmente de una excepcional popularidad. Ya en tiempos inmemoriales aparecía en las mesas de reyes y nobles, y enamoraba a los paladares de monjes. Y hoy día, por ejemplo, se sirve como plato principal en la cena de Nochebuena de la mayoría de los hogares polacos. La ruta se creó por iniciativa de grupos de pesca de la zona del sur del país, e integra distintos establecimientos piscícolas donde se pueden comprar carpas frescas o procesadas, así como una serie de restaurantes, alojamientos rurales y zonas de pesca con caña que ofertan recetas hechas con carpa. En las plantas de procesado también se puede descubrir todos los tratamientos típicos de la carpa, como los métodos tradicionales de ahumado. La ruta discurre a su vez por varios lugares con tradición de pesca con caña. Su principal objetivo es dar a conocer las ricas especies regionales de carpa de Zator, Osiek y Bestwina, que se incluyen dentro de la Lista de productos tradicionales de Polonia.

Los puntos más destacados de la ruta son **Brzeźnica, Osiek, Przeciszów, Polanka Wielka, Spytkowice, Tomice, Zator, Bestwina, Czechowice-Dziedzice, Jasienica, Jaworze, Wilamowice**

www.dolnakarpia.org

www.bielskakraina.pl



El Carnaval de sabores

La región de Małopolska abre sus puertas a los amantes de la cocina y sus tradiciones, de los productos locales y de la comida sana, para que participen en el Carnaval de sabores que se celebra entre el 24 de enero y el 8 de febrero. El programa incluye varios eventos, degustaciones, talleres, muestras, exposiciones... Una serie de restaurantes y hoteles recomendados prepararán un menú especial de carnaval con platos polacos tradicionales, y en algunos se podrá incluso participar en la elaboración de antiguas recetas polacas, así como redescubrir el uso de productos ecológicos locales en la cocina moderna. Además, habrá concursos en los que se podrá ganar premios como bonos para cenas. Y por supuesto, antes de marcharse, los visitantes tendrán la oportunidad de comprar deliciosos souvenirs en forma de productos locales y regionales en algunos hoteles y tiendas de Cracovia.

Los puntos calientes de esta ruta son **Kraków, Niepołomice, Wieliczka, Sieraków, Sucha Beskidzka, Kocierz**

www.karnawalsmakow.pl



Los Sabores de Podhale

La ruta se compone de 30 locales excepcionales en los que se sirven platos típicos de la región de Podhale, desde los tradicionales hasta los más modernos de la Cocina Fusión. Cada restaurante y taberna cuenta con su plato emblemático, auténtico orgullo del chef, que se diseña con todo lujo de detalle bajo la supervisión de los célebres

cocineros polacos Robert Sowa y Sylwester Lis, en el contexto de unos talleres especialmente organizados con este fin. En el restaurante Litworowy Staw, por ejemplo, el plato emblemático son las brochetas de cordero de parrilla; en la taberna U Furtocka, destaca el filete de trucha con niscalos, las bolitas de patata o el repollo estofado en vino; en la taberna Widokowa Szymkówka llaman a la atención sus albóndigas de cordero con setas y mijo servidas en la corteza de un queso oscypek; en la taberna Tatrzkański Bór el plato emblemático es el solomillo de corzo escabechado con hierbas silvestres, servido con aromáticas, patatas al horno, chips de verduras y puré de maíz; y en el restaurante Sichański Dworek la joya de la corona es la sopa de setas con haluski.

Las localidades más destacadas de la ruta son **Zakopane, Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska, Mała Ciche, Murzasichle, Witów, Żab, Poronin, Biały Dunajec, Szafłary**

www.smakipodhala.eu



Las hierbas aromáticas del campo de Małopolska

Esta propuesta pretende dar a conocer el campo de Małopolska desde la perspectiva de sus hierbas aromáticas. La ruta recorre 20 fincas cuyos dueños no solo son auténticos expertos del cultivo de estas hierbas y de su uso medicinal, sino que también son capaces de utilizarlas como condimento para preparar platos regionales, ¡y hasta japoneses! En los hogares de esta zona se han reinterpretado recetas tradicionales empleando hierbas de sus cultivos, y así han surgido nuevos y curiosos nombres para estos platos. Y por supuesto, se ha mantenido el uso más tradicional de las hierbas aromáticas de la Pequeña Polonia: para la preparación licores y jarabes, así como para la medicina alternativa. Los propietarios de estas fincas estarán encantados de pasar un rato con los visitantes y de transmitirles su pasión por las hierbas y los cultivos ecológicos.

Los lugares más interesantes de la ruta son **Drwinia, Przybórow, Poręba Spytkowska, Żegocina, Szyk, Laskowa, Harkłowa, Czarna Góra, Czorsztyn, Mizerna, Krośnica, Sucha Struga, Kamionka, Wielka, Tylicz, Wysowa-Zdrój, Banica**

www.sot.org.pl



La Ruta de las ciruelas

Existe una región en Polonia famosa por su larga tradición en la producción de fruta. Próxima a las montañas, sus ciruelas, peras y manzanas derrochan aroma y sabor, y se preparan de maneras muy diversas. Aquí, la reina de las frutas es sin duda la ciruela pasa, cuyo sabor depende tanto del método de secado como de la madera utilizada en el proceso. Las ciruelas pasas son un ingrediente muy popular en las cocinas polacas, sirviendo de relleno para los pierogi (empanadillas), como base en la preparación de una refrescante y sabrosa bebida llamada polywka, o también como complemento para la carne y el bigos (un guiso con col). En otoño, la región vive su época álgida cuando se lleva a cabo la producción de confituras y mermeladas. También en esta estación, en el contexto del evento Nos vemos en la Ruta de las ciruelas, algunos restaurantes, alojamientos rurales y productores locales organizan catas en las que se pueden degustar distintos platos hechos con ciruelas. En el programa también se incluyen concursos gastronómicos y algunos conciertos. La Ruta de las ciruelas ofrece, a su vez, la oportunidad de acercarse a una buena cantidad de monumentos interesantes como es la iglesia de San Leonardo en Lipnica Murowana, inscrita en la lista de la UNESCO, y en la página web de la ruta se puede encontrar también información sobre el descenso del río Dunajec, sobre talleres de producción local, sobre eventos al aire libre, así como sobre el concurso para el mayor ramo de Polonia hecho para el Domingo de Ramos.

Los espacios destacados de ruta son **Czchów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Laskowa, Lipnica Murowana, Łososinica, Dolna Glinica**

www.nasliwkokowymszlaku.pl



La Ruta del oscypek

Cada año, desde mayo hasta el día de San Miguel, a finales de septiembre, los pastores de las regiones alpinas de Polonia elaboran unos quesos excepcionales a partir de leche de oveja: son el bundz, la bryndza podhalańska, el oscypek o la redykolka. Además, a partir del suero de la leche, preparan una bebida refrescante de sabor único denominada żentycza, que se incluye en Lista de productos tradicionales de Polonia. Quienes hagan excursiones a los montes Tatra, Gorce, Pieniny o Beskidy, podrán visitar las cabañas de estos pastores y conocer los procesos de producción de estos quesos. La Ruta del oscypek discurre en concreto por 34 cabañas y da a conocer a los viajeros las tradiciones de 6 grupos distintos de poblaciones montañosas. Sus producciones, aunque se elaboran siguiendo las mismas recetas básicas, ofrecen sabores distintos en función de las zonas de pasto de las ovejas, así como de la versión de cada receta.

Las localidades principales de la ruta son **Rusinowa Polana, Kalatówki, Polana Kuźnicka, Dolina Kościelińska, Lejowa, Chochołowska, Dolina ku Dziurze, Siwa Polana, Gubańówka, Bustryk, Turbacz, Łapsze Niżne, Łapsze Wyżne, Kowaniec, Jaworki, Dursztyn, Czorsztyn, Jabłonka, Zubrzyca Górna, Zawoja, Hala Konina, Wierchomla, Biały Dunajec, Czarny Dunajec, Białka Tatrzańska, Gliczarów Górny, Leśnica, Witów**

www.tatry.pl



La Ruta de Małopolska

Se trata de una propuesta para viajar por viejas tabernas regionales. Tabernas donde aún se respira el ambiente de aquellos días en los que cada pueblo contaba con su propia fonda para viajeros que, cansados de caminar, tenían ganas de divertirse, charlar y disfrutar de una buena comida casera. Esta ruta permite degustar los sabores típicos de Cracovia y Wieliczka, de las regiones de Podhale, Babia Góra, Pieniny y Spisz, así como de la cocina de los lemkos (etnia de los Cárpatos) y de los habitantes de los territorios somontanos. Algunos platos típicos de Małopolska son "la rueda de molino" (tortilla de patatas servida con carne), la trucha, la chuleta, las tortillas a la hauiduk o el gulás a la hutsul. La página web de la ruta contiene información sobre los menús que se sirven en las tabernas Wesele, Rzym, Siwy Dym, Bartna Chata y Dwór; también recetas de platos regionales elaboradas por sus chefs; y a su vez incluye información específica adicional acerca de cada restaurante de la ruta: si utiliza vajilla típica local, si los camareros llevan trajes regionales, si se puede escuchar música de la zona, si el local está adaptado para niños y personas con discapacidad, etc. Además de las visitas a las tabernas, la ruta pasa cerca de monumentos de interés turístico.

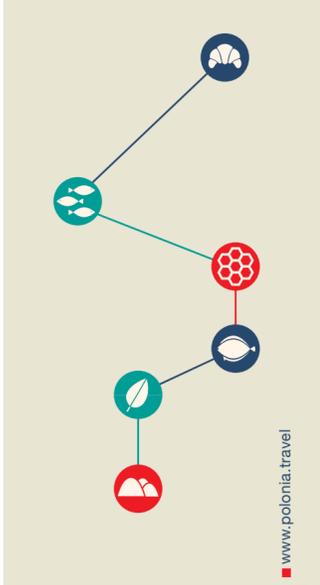
Principales puntos de la ruta: cerca de Cracovia: **Kraków, Liszki, Wieliczka, Gdów, Lipnica Murowana**; en la región de Podhale: **Rabka, Nowy Targ, Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska, Zakopane, Poronin**; en la región de Podbabiogórze: **Zawoja, Sucha Beskidzka, Kocierz**; en la región de Pieniny y Spisz: **Niedzica, Szczawnica, Jaworki**; en la región de Nowy Sącz y Gorlice: **Stróże, Nowy Sącz, Kryńca Zdrój, Wysowa**; en la región de Jura y Powiśle: **Czajowice, Jerzmanowice, Wolbrom, Wygietłów**

www.trasasmakoszy.pl



La Ruta gastro-vinícola de Podkarpacie

La región de Podkarpacie ofrece una gran variedad de sabores que tienen su origen en la vieja tradición gastronómica y vitivinícola de la zona. Las tabernas y restaurantes de esta región ofrecen platos exquisitos que no se encuentran en ningún otro lugar del país, así como unos vinos que seguro dejarán satisfechos hasta a los especialistas más exigentes. Al visitar la región de Podkarpacie, se hace casi obligatorio probar los prozjaki (una especie de panecillos), el repollo relleno de patata o de



cebada perlada, la sopa agria aromática y otros platos de nombres exóticos como el chipłaki, el haluski, el hreczanyki o el kiełpaki. Pero la ruta gastro-vinícola de la región de Podkarpacie ofrece mucho más que locales dónde degustar platos y productos regionales: cada año organiza eventos y fiestas como el Festival de la cultura y la gastronomía de las zonas fronterizas en Basznia Dolna, la Fiesta del pan en Dźwiniacz Dolny, o el Festival de las culturas fronterizas en Krosno. Además de hacer una pequeña introducción en los fogones de Podkarpacie, aquí también merece la pena aprovisionarse de su deliciosa miel, visitar sus monumentales castillos y palacios, sus museos y caballerizas, o participar en su curioso encuentro de amantes de coches antiguos.

Las principales localidades de la ruta son: **Rzeszów, Czarna, Cisna, Przeworski, Basznia Dolna K. Lubaczowa, Dźwiniacz Dolny, Sanok, Krosno, Leżajsk, Krzeszów, Lesko, Wetlina, Przemyśl, Bachórz, Rymanów, Pstrągowa, Krasiczyn, Dubiecko, Baranów Sandomierski, Lutowiska, Jarosław, Jędrzejce, Jasło, Nowa Dęba**

www.jadlo.podkarpacie.travel



Los sabores de Podkarpacie

Esta ruta incluye tres senderos con un total de 40 establecimientos, entre los que se encuentran tabernas, bodegones, hostales, alojamientos rurales, bares, cafeterías, restaurantes y caserones. En estos se ofrecen productos gourmet regionales como quesos de cabra, carnes y embutidos de charcuterías locales, setas, pescados y mieles. Además, en su recorrido se puede visitar el Museo de la destilación de Łańcut y el Museo de los molinos de Ustrzyki Dolne; participar en los talleres de los museos etnográficos de Kolbuszowa y Sanok, y en los varios alojamientos rurales; y conocer las tradicionales fiestas gastronómicas regionales de Podwłaki, en Krzeszów, o las fiestas dedicadas al cornejo (fruto conocido como "la aceituna polaca") de Boleszasyce. Y si hablamos de los, los enoturistas podrán escoger entre más de 300 tipos de vinos regionales en el Salón del vino de los Cárpatos, ubicado en una bodega del siglo XVIII de una casa nobiliaria de Kombornia.

Los principales lugares de la ruta son: en el sendero de Bieszczady: **Sanok, Orelec, Łodyna, Dźwiniacz Dolny, Ustrzyki Dolne, Lutowiska, Smolnik, Ustrzyki Górne, Przyspup, Cisna, Polańczyk**; Trasa Beskidzko-en el sendero de Beskidy y Pogórze: **Kielnarowa, Bachórz, Dubiecko, Babica, Pstrągowa, Kombornia, Dukla, Chyrowa, Jasło, Pilzno**; en el sendero septentrional: **Rzeszów, Jasionka, Łańcut, Ruda Różaniecka, Leżajsk, Mielec**

www.podkarpackiesmaki.pl

Diseño gráfico: www.fullmedia.pl

