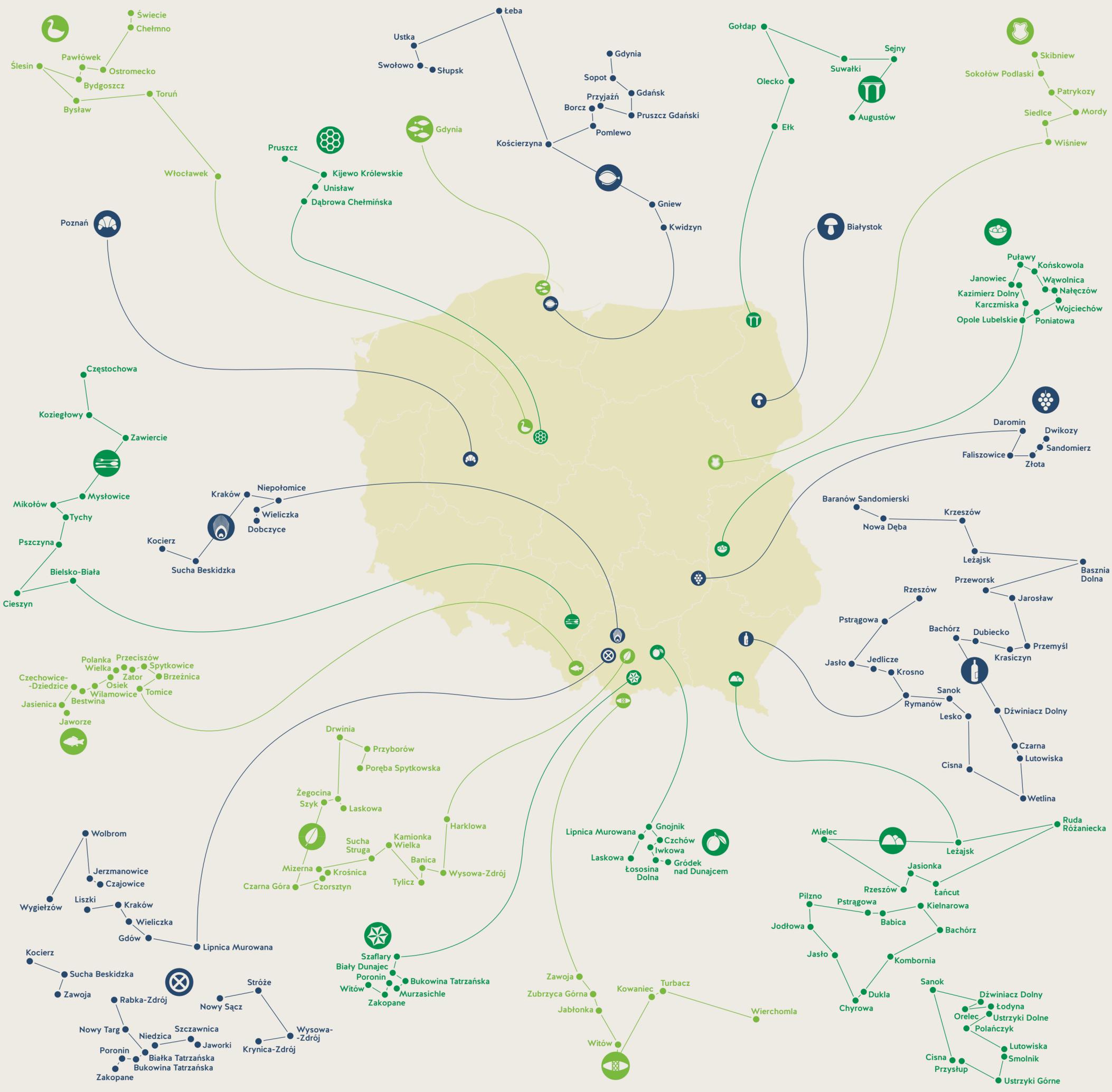


# ITINERARI CULINARI IN POLONIA



-  Itinerario gastronomico del Centro di Gdynia
-  Gdańsk - Pomerania Culinary Prestige
-  Soste gastronomiche nella regione di Suwałki e della Masuria
-  Itinerario gastronomico di Białystok
-  Itinerario gastronomico dell'oca della Cuiavia-Pomerania
-  Itinerario della tradizione e del gusto
-  Poznań culinaria
-  Il "Micha Szlachecka" della Masovia
-  Itinerario dei gusti della Terra delle Gole di Less
-  Itinerario del vino di Sandomierz
-  Itinerario gastronomico per i sapori della Slesia
-  Itinerario della carpa
-  Il Carnevale dei sapori
-  I sapori di Podhale
-  La profumata campagna della Małopolska
-  Itinerario della prugna
-  Itinerario dei Buongustai della Małopolska
-  Itinerario dell'oscypek
-  Itinerario enogastronomico della regione Podkarpackie (Precarpazia)
-  I sapori della regione Podkarpackie (Precarpazia)



### Itinerario gastronomico del Centro di Gdynia

Gdynia è stata la prima città della Polonia ad attivare un proprio itinerario gastronomico. I ristoranti accuratamente selezionati per partecipare al progetto sono famosi per l'alta classe dei loro piatti e organizzano inoltre concerti, mostre e animazio-ne per bambini. Poiché questi locali distano pochi minuti di cammino dai luoghi più interessanti di Danzica come i palazzi in stile moderno, il pittoresco boulevard, i musei e la spiaggia, è possibile abbinare una passeggiata al centro della città alla degustazione delle specialità culinarie. Nell'arredamento e nel menù, i ristoranti dell'itinerario ricordano il carattere marino di Gdynia e i loro chef deliziano i commensali con piatti prelibati provenienti da diversi angoli del mondo o dalla cucina locale dei Casciubi. L'evento più significativo dell'itinerario è il Weekend gastronomico di Gdynia che si svolge nel mese di settembre.

Località: Gdynia

**www.kulinarnagdynia.pl**



### Gdańsk – Pomorskie Culinary Prestige

Se avete voglia di esperienze culinarie particolari e raffinate, l'itinerario gastronomico "Gdańsk-Pomorskie Culinary Prestige" è quello che fa per voi. Ristoranti rinomati della Pomerania come il famoso "Bulaj" di Sopot, il "Gothic" nel Castello di Malbork o il "Tłusta Kaczka" di Gdynia creano un percorso unico e innovativo, grazie alla mano degli chef che vi lavorano secondo la filosofia dello "slow food", creando piatti d'autore con prodotti locali. Il loro approccio creativo può contare su una quantità innumerevole di prodotti freschi di altissima qualità: pesce, funghi, selvaggina di vario genere, formaggi regionali e molto altro. Questo itinerario, inoltre, non si limita alla sola offerta gastronomica, ma propone una serie di eventi culinari in vari luoghi della Pomerania: "Noc Restauracji" (la notte dei ristoranti), "Sopot od kuchni" (nella cucina di Sopot), lo Slow Food Festival, Święto Szparagów (la sagra degli asparagi), "Chmielaton", il "Festival Żurawiny" (la sagra del mirtillo rosso), "Truskawkobranie" (la raccolta di fragole), "Pomorska Gęsina na św. Marcjania" (la sagra dell'oca della Pomerania per la festa di San Martino) e il "Festival Pomuchla". Le informazioni sui ristoranti che fanno parte dell'itinerario e sugli eventi in programma sono

sempre disponibili sul blog dell'evento

www.pomorskie-prestige.eu

Località: Gdańsk, Sopot, Gdynia, Kościerzyna, Kwidzyn, Ustka, Słupsk, Gniew, Borcz, Swofowo, Przyjaźń, Pomlewo, Pruszcz Gdański

**www.pomorskie-prestige.eu**



### Soste gastronomiche nella regione di Suwalki e della Masuria

La combinazione tra la qualità dei prodotti gastro-nomici e il ricco patrimonio culturale, tipico della zona di confine, è il segreto dell'eccellente cucina della Regione di Suwalki e di Mazury Garbate, i cui piatti tipici vengono preparati secondo tradizione da moltissimi anni. In queste zone, sia i cuochi che le casalinghe di campagna sono maestri nella preparazione di "kartacze" (grandi gnocchi ripieni), "kiszka ziemniaczana" (salsiccia di patate), "bliny" (focaccine) o "kolduny" (un particolare tipo di ravioli). Anche la pasticceria qui è ottima: "babki" (ciambelloni), "śękacz" (un dolce a forma conica) e "mrowiska" (frappe) sapranno conquistarvi. Meritano un assaggio anche i pesci dei laghi della regione di Suwalki e della Masuria; tra i più gustosi vi è il tipico coregone affumicato. Da non dimenticare, infine, sono i prodotti caseari di latte vaccino e caprino, freschi e stagionati.

Le soste gastronomiche si trovano in un territorio che comprende 6 distretti: quello di Suwalki, di Sejny, di Augustow, di Oleck, di Elk e di Goldap

**www.krainajacwingow.pl**



### Itinerario gastronomico di Białystok

Nella cucina della Podlachia (Podlasie) si possono riscontrare influenze della cucina bielorusa, lituana, tartara e polacca. Le pietanze regionali sono tra l'altro: białys, un panino lievitato con vari tipi di condimento al centro, buza, una bevanda lattiginosa dal sapore acido, kartacze (grandi gnocchi ripieni), śekacz (un dolce tradizionale a forma conica), kiszka ziemniaczana (salsiccia di patate), babka ziemniaczana (torta di patate), bliny (focaccine), kindziuk (un tipo di salume). L'itinerario è composto da circa 30 ristoranti che offrono sia cucina regionale e polacca che interna-zionale. Tutti i ristoranti servono piatti d'autore in un ambiente particolare, dove si respira cura ed amore per la gastronomia. L'itinerario è illustrato da una brochure informativa con car-tina distribuita dai ristoranti che ne fanno parte o scaricabile in versione pdf dal sito web. È possibile inoltre ottenere la carta del Club dei Buongusta-i di Białystok ("Klub Białostockiego Smakosza") grazie alla quale la propria "fedelta" al percorso gastronomico viene premiata con deliziosi omaggi serviti dai locali che compongono l'itinerario.

Località: Białystok

**www.bialostockiszlakulinaryny.pl**



### Itinerario gastronomico dell'oca della Cuavia-Pomerania

Nelle osterie di Chełmno, Pawłówek, Ślesin e Bysław, nei palazzi gotici di Toruń e nei palazzi della secesione di Bydgoszcz, come anche nell'antico mulino e nel raffinato Palazzo d'Ambra di Włocławek oltre che in molte birrerie si ripropongono con maestria antiche ricette tradizionali polacche. L'oca bianca di Koluda Wielka, protagonista di uno dei racconti gastronomici del luogo, costituisce per gli chef uno spunto unico d'ispirazione per la creazione di piatti nuovi e raffinati della cucina fusion. L'itinerario conduce attraverso la Cuavia, la Terra di Dobrzyń, Pahuk, Krajny, Kociewa e la Terra di Chełmno. In questi luoghi è possibile assaggiare la deliziosa carne d'oca ma anche provare come essa si abbini deliziosamente alle altre prelibatezze gastronomiche locali come il miele e le mele della Bassa Valle della Vistola, i funghi e i frutti di bosco di Bory Tucholskie e la birra di Bydgoszcz e di Toruń.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Chełmno, Pawłówek, Ślesin, Bysław, Toruń, Bydgoszcz, Włocławek**

**www.szlakgesinowy.pl**



### Itinerario della tradizione e del gusto

L'ansa inferiore della Vistola e il distretto di Chełmno sono zone pittoresche, piena di frutteti ultracentenari, aziende agroturistiche, insediamenti medievali, palazzi, parchi e monumenti della cultura Menonita. L'itinerario della tradizione e del gusto si snoda tra le botteghe degli artigiani dedicate alla pittura su vetro, al ferro battuto e alle sculture in pietra e comprende inoltre innumerevoli labora-tori alimentari. Questi ultimi sono specializzati nella produzione di pane tradizionale, marmellate, miele, liquori di frutta e del particolare sciroppo di tarassaco o del tipico sapone di latte di capra; alcuni sono addirittura dedicati alla lavorazione della carne d'oca. Non bisogna dimenticare però le svariate birrerie locali che entrano di diritto in questo variegato e interessante itinerario. Durante le sagre, i mercati e i festival regionali si possono inoltre gustare prelibatezze di tutti i tipi e prodotti genuini ancora fabbricati su piccola scala, o entrare in contatto con i proprietari e gli artigiani della zona che condividono volentieri le proprie conoscenze e la propria esperienza coltivata con passione.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Natęczów, Kazimierz Dolny, Janowice, Opole Lubelskie, Poniatowa, Puławy, Wąwolnica, Wojciechów, Karczmiska, Końskowola**

**www.kraina.org.pl**



### Itinerario del vino di Sandomierz

Già dal XIII secolo nella zona di Sandomierz si coltiva la vite per vendere ed esportare il vino in molti paesi europei. L'itinerario proposto si snoda in cinque vigneti di questa regione. Tra di essi vi è il vigneto di San Giacomo, posto nei giardini domenica-ni di Sandomierz, fondato nel 1226 e ristrutturato nel 2012, che oggi costituisce un luogo d'incontro e di formazione di futuri viticoltori. La località di Faliszowice è specializzata invece nella produzione di frutta e piante ed offre servizi di consulenza per la coltivazione della vite e la produzione del vino, pur non dedicandosi direttamente alla vendita e alla degustazione dello stesso. Meritano una visita poi il vigneto della famiglia Plochocki e l'enoteca ad esso collegata in cui vengono organizzate varie degusta-zioni (cui si può partecipare previa prenotazione). Inoltre, è possibile affittare una stanza per godersi il paesaggio e prolungare il proprio soggiorno. L'itinerario procede poi per il vigneto di Sandomierz, ubicato nella Valle del fiume Opatówka. Qui si coltivano le tradizioni legate alla produzione e alla vendita di vini d'autore e si organizzano degusta-zioni combinate con visite ai vigneti e alle cantine; è inoltre possibile fermarsi per la notte grazie ai tre accoglienti appartamenti a disposizione degli ospiti. Il Nad Jarem, infine, è un vigneto a conduzione familiare, di proprietà di Sylwia e Mateusz Paćura, e dal 2013 vende i suoi vitigni con grande successo. I proprietari offrono una visita ai vigneti e alle can-tine oltre che la degustazione e la vendita del vino di propria produzione e un delizioso aperitivo nel suggestivo pergolato posto presso il vigneto stesso.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Sandomierz, Faliszowice, Daromin, Żłota, Dwikozy**

**www.winiarze.dlasandomierza.pl**



### Il "Micha Szlachecka" della Masovia

Questa regione, che dista circa 100 chilometri da Varsavia, invita i suoi visitatori a compiere un viaggio culinario nel passato attraverso le tradizio-ni tipiche della piccola nobiltà locale. Il suo ricco patrimonio gastronomico si può apprezzare nelle città di Siedlce e Sokolów Podlaski, luoghi unici dove s'intrecciano due culture: quella della Maso-via e quella della regione Podlaskie (Podlachia), formatesi nel corso dei secoli grazie alla fusione di tradizioni e ricette della cucina bielorusa, lituana, tartara ed ebraica. La carpa affumicata, il paté, la carne di selvaggina, il miele, i liquori di frutta e i pierogi (tipici ravioli) rappresentano solo una piccola parte di tutte le specialità che si possono assaggiare in questa parte della Polonia. Oltre ai piaceri della tavola, la regione saprà offrirvi molte attività: workshop su tecniche artigianali, pesca, equitazione e gite in bicicletta. Anche gli appassionati d'arte troveranno quello che fa per loro: nel Museo Diocesano a Siedlce si trova infatti l'unico dipinto di El Greco della Polonia, mentre il Palazzo di Patrykoze è un particolare esempio di stile neogotico molto raro. Infine, in una distilleria situata in un ambiente intimo, splendidamente posizionata su uno stagno a Krzesk, si può seguire il processo di produzione della vodka: dalla consegna delle materie prime ai processi di lavaggio, frantumazione, fermentazione, distillazione e rettificazione.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Skibniew, Patrykozy, Siedlce, Mościbrody, Krzesk**

**www.szlak-kulinaryny.pl**



### Itinerario dei gusti della Terra delle Gole di Less

La Terra delle Gole di Less è una delle regioni turistiche più attraenti del voivodato di Lublino e in generale di tutta la Polonia. Essa deve il proprio nome al complesso delle gole di Less che è il maggiore su scala europea. L'itinerario attraverso località come Kazimierz Dolny sulla Vistola, Janowiec e le rovine dell'enorme castello rinascimentale che ospita o la termale Natęczów. I ristoranti che fanno parte dell'itinerario offrono piatti tradizionali tipici della cucina nobiliare e borghese, preparati grazie alla ricca varietà dei prodotti regionali, ottenuti spesso attraverso metodi di coltivazione biologica. La salute è il motto principale della Terra delle Gole di Less, infatti il menu di ogni ristorante della zona presenta sempre almeno tre portate dietetiche. Oltre alla buona cucina i ristoranti che fanno parte dell'itine-rario offrono la possibilità di organizzare workshop gastronomici e degustazione di prodotti tipici locali.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Natęczów, Kazimierz Dolny, Janowice, Opole Lubelskie, Poniatowa, Puławy, Wąwolnica, Wojciechów, Karczmiska, Końskowola**



### Itinerario del vino di Sandomierz

Già dal XIII secolo nella zona di Sandomierz si coltiva la vite per vendere ed esportare il vino in molti paesi europei. L'itinerario proposto si snoda in cinque vigneti di questa regione. Tra di essi vi è il vigneto di San Giacomo, posto nei giardini domenica-ni di Sandomierz, fondato nel 1226 e ristrutturato nel 2012, che oggi costituisce un luogo d'incontro e di formazione di futuri viticoltori. La località di Faliszowice è specializzata invece nella produzione di frutta e piante ed offre servizi di consulenza per la coltivazione della vite e la produzione del vino, pur non dedicandosi direttamente alla vendita e alla degustazione dello stesso. Meritano una visita poi il vigneto della famiglia Plochocki e l'enoteca ad esso collegata in cui vengono organizzate varie degusta-zioni (cui si può partecipare previa prenotazione). Inoltre, è possibile affittare una stanza per godersi il paesaggio e prolungare il proprio soggiorno. L'itinerario procede poi per il vigneto di Sandomierz, ubicato nella Valle del fiume Opatówka. Qui si coltivano le tradizioni legate alla produzione e alla vendita di vini d'autore e si organizzano degusta-zioni combinate con visite ai vigneti e alle cantine; è inoltre possibile fermarsi per la notte grazie ai tre accoglienti appartamenti a disposizione degli ospiti.

Il Nad Jarem, infine, è un vigneto a conduzione familiare, di proprietà di Sylwia e Mateusz Paćura, e dal 2013 vende i propri vini con grande successo. I proprietari offrono una visita ai vigneti e alle can-tine oltre che la degustazione e la vendita del vino di propria produzione e un delizioso aperitivo nel suggestivo pergolato posto presso il vigneto stesso.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Sandomierz, Faliszowice, Daromin, Żłota, Dwikozy**

**www.winiarze.dlasandomierza.pl**



**Itinerario gastronomico per i sapori della Slesia**
Questo itinerario si snoda tra ristoranti e locali che servono i migliori piatti della cucina tradizionale dei monti Beskidy, dello Jura, di Zagłębie e in generale della Slesia e si estende da Częstochowa a Jeleśnia. Nei menù troverete non solo la "rolada" (involtino) con "modra kapusta" (cavolo rosso), ma

anche il "kawior zydowski" (cioè caviale all'ebraico: è pasta di fegatino), la "zalewajka" (zuppa con patate e salsiccia), i "gauszki" (gnocchi) o la "kwaśnica" (zuppa di crauti). Sul sito web dedicato all'iniziativa sono elencati sia i locali che fanno parte dell'itinerario sia i piatti che propongono, marcati con tanto di certificazione e affiancati dalle ricette di preparazione. Ogni anno a giugno, nei vari luoghi del voivodato, si organizza inoltre il Festival "Śląskie Smaki" (Gusti della Slesia): approfittando delle informazioni fornite sul sito web nella scheda "Polecane Serwisy" (Servizi Consigliati), si può progettare il proprio viaggio in modo che, oltre ad assaporare le delizie locali si abbia anche la possibi-lità di conoscere questa zona della Polonia secondo lo "Szlak Zabytków Techniki" (il percorso dei monumenti industriali) oppure seguendo lo "Szlak Orlich Gniazd" (il percorso dei nidi d'aquila).

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Częstochowa, Zawiercie, Koziegłowy, Mysłowice, Mikołów, Tychy, Pszczyna, Bielsko-Biała, Cieszyn**

**www.slaskiesmaki.pl**



### Itinerario della carpa

L'allevamento della carpa in Polonia ha una lunga tradizione. La carpa è un pesce che vanta una ecce-zionale popolarità. Secoli fa veniva servita sul ta-volo dei re e dei nobili, era considerata una delizia nei pranzi delle abbazie, e oggi è la tipica pietanza della vigilia di Natale nella maggior parte delle case polacche. L'itinerario è stato delineato su ini-ziativa dell' alcuni gruppi di pescatori della Polonia del Sud che associano le aziende peschiere presso le quali si può comprare pesce fresco o in scatola. Nei ristoranti locali si può assaggiare la carpa preparata in vari modi, e nelle aziende peschiere si può assistere alle diverse fasi dell'allevamento, tra cui la tradizionale pesca autunnale. Nelle industrie del pesce si può assistere inoltre al processo dei vari trattamenti sui pesci nonché conoscere i me-todi dell'affumicatura con l'utilizzo delle tecniche tradizionali. L'itinerario include anche postazioni di pesca con canna. Grazie all'itinerario della carpa è possibile sostenere e promuovere le varie specie di carpa tipiche di queste zone, iscritte alla Lista Polacca dei Prodotti Tradizionali.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Brzeźnica, Osiek, Przeciszów, Polanka Wielka, Spytkowice, Tomice, Zator, Bestwina, Czechowice-Dziedzice, Jasienica, Jaworze, Wilamowice**

**www.dolnakarpija.org**

**www.bielskakraina.pl**



### Il Carnevale dei sapori

Ogni anno, dal 24 gennaio all'8 febbraio, la regione Małopolska è lieta di ospitare tutti gli ap-passionati di gastronomia, alimentazione naturale e tradizioni culinarie al "Carnevale dei Sapori", una succulenta kermesse animata da degustazioni, workshop, approfondimenti enogastronomici, presentazioni e mostre. I ristoranti e gli alberghi consigliati presentano per l'occasione una propria versione del delizioso "Menù di carnevale", una proposta davvero allettante in cui si avvicendano piatti tipici della cucina polacca tradizionale. In alcuni ristoranti è addirittura possibile cimentarsi nella preparazione del proprio pasto secondo le antiche ricette locali, oppure scoprire le delizie della cucina moderna realizzate con gli squisiti prodotti regionali. Inoltre, grazie alle numerose lotterie e ai concorsi organizzati durante il car-nevale, è possibile vincere una o più cene da assapo-rare nei migliori ristoranti. Non perdetevi questo Carnevale di gusti e sapori, e se volete portarvene un po' a casa, non dimenticate di fare un salto in uno dei tanti negozi di Cracovia, dove troverete il meglio dei prodotti tipici della Małopolska.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Kraków, Niepotomice, Wieliczka, Sieraków, Sucha Beskidzka, Kociierz**

**www.karnawalsmakow.pl**



### I sapori di Podhale

Esistono dieci luoghi unici che servono le spe-cialità di Podhale, sia quelle più tradizionali che

quelle moderne in cui i sapori si fondono in modo innovativo. Nell'itinerario i ristoranti e le trattorie sono elencati a seconda del piatto principale che offrono, considerato il vero orgoglio dello chef. Questi piatti sono stati elaborati nei minimi dettagli durante workshop gestiti da esperti di gastronomia noti e stimati in tutta la Polonia come Robert Sowa e Sylwester Lis. Nel Ristorante "Litworowy Staw" il piatto principale è lo spiedino d'agnello alla griglia, nella "Karczma u Furtoka" il filetto di trota con pregiati funghi lactarius e cavolo stufato al vino, nel ristorante "Karczma Wiodokowa Szymkówka" le polpentine d'agnello con funghi porcini e cereali, accompagnate dal tipico formaggio "osypek". La specialità di punta del locale "Karczma Tatrzański Bór" è invece il filetto di capriolo marinato con spezie, abbinabile con deliziose patate al forno e chips con verdura e purea di mais. Il ristorante "Sichlański Dworek" serve invece un'ottima zuppa ai funghi porcini con gnocchi "galuska". Ce n'è per tutti i gusti!

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Zakopane, Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska, Małe Ciche, Murzasichle, Witów, Żąb, Poronin, Biały Dunajec, Szafłary**

**www.smakipodhala.eu**



### La profumata campagna della Małopolska

Questo insolito itinerario vi guiderà tra i profumi delle erbe aromatiche cresciute con amore negli orti della zona, alla scoperta di 20 agritrimis che potranno illuminarvi sulla coltivazione delle erbe, sul loro impiego e sulle loro proprietà curative, e deliziarvi con ottima cucina tradizionale arricchita dal sapiente uso delle stesse. Le casalinghe del luogo, infatti, sono famose per l'attenta riproposta delle ricette tradizionali, con l'utilizzo delle erbe di propria coltivazione e dando loro nomi nuovi. La gentilezza e la passione per erbe e spezie qui sono di casa e scoprirete come, sin da molte genera-zioni, infusi e sciroppi naturali sono impiegati con sapienza nella medicina non convenzionale.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Drwinia, Przybórw, Poreba Spytkowska, Żegocina, Szyk, Laskowa, Harłkowa, Czarna Góra, Czorsztyn, Mizerna, Krośnica, Sucha Struga, Kamionka Wielka, Tylicz, Wysowa-Zdrój, Banica**



### Itinerario della prugna

Grazie ad una tradizione millenaria e alla magnifi-ca ubicazione su terreni pedemontani, le zone bat-tute da questo itinerario vedono crescere prugne, pere e mele gustose e piacevolmente aromatiche con cui gli abitanti del luogo preparano squisitezze di ogni tipo. L'autunno, ad esempio, è il tempo delle marmellate e delle confetture. Di particolare rilievo, poi, è la produzione delle prugne secche, il cui sapore cambia a seconda del metodo di essicca-zione e del tipo d'albero utilizzati. Le prugne sec-che, fiore all'occhiello della zona, sono il principale ingrediente di una composta squisita chiamata "polywka", sono usate per farcire "pierogi" (ravio-li), condire la carne e insaporire i "bigos", un tipico piatto polacco preparato con crauti e carne. D'au-tunno, durante la campagna „Spotkajmy się na... Śliwkowym Szlaku", in alcuni ristoranti e aziende agroturistiche si possono assaggiare in un ambien-te allegro e distensivo varie specialità preparate con le prugne: le degustazioni sono accompagnate da concorsi culinari e da vari concerti. L'itinerario della prugna comprende anche interessanti monu-menti, come ad esempio la chiesa di S. Leonardo a Lipnica Murowana, iscritta nell'elenco dei siti patrimonio dell'UNESCO. Sul sito web dell'itine-rario si possono inoltre trovare le informazioni sulle gite in barca sul fiume Dunajec, sui workshop culinari, sugli eventi all'aperto e sul concorso della palma di Pasqua più grande.

I principali luoghi dell'itinerario sono: **Czchów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Laskowa, Lipnica Murowana, Łososina Dolna**

**www.nasliwkowymszlaku.pl**



### Itinerario dell'osypek

Ogni anno, da maggio a settembre e fino al giorno di San Michele, i pastori di osypek pro-ducono formaggi unici con il latte di pecora come il "bundz", il "bryndza" di Podhale, l'"osypek", il "redykołka" e poi, con il siero che ne deriva, realizzano una bevanda rinfrescante dal sapore incredibile chiamata "żentyca". Le baite dove i pastori lavorano secondo tradizione si possono visitare percorrendo i monti Tatra, i Gorce, i Pie-niny, i Beskidy. L'itinerario dell'osypek è composto da ben 34 capanne e dà ai turisti la possibi-lità di conoscere le tradizioni di 6 gruppi diversi di montanari. Pur usando tutti le stesse ricette, essi creano prodotti dai sapori unici e particolari gra-zie alla scelta dei luoghi in cui lasciano pascolare le pecore e alla personale interpretazione delle regole di preparazione dei formaggi.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Rusinowa Polana, Kalatówki, Polana Kuźnicka, Dolina Kościeliska, Lejowa, Chochołowska, Dolina ku Dziurze, Siwa Polana, Gubałówka, 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, Leńnica, Witów**

**www.tatry.pl**



### Itinerario dei Buongustai della Małopolska

Si tratta di un itinerario gastronomico attraverso le birrerie regionali in cui si ripropone l'ambiente e l'atmosfera delle locande che in passato accoglie-vano i viandanti, divenendo un luogo di scambio e di svago tra discorsi, risate ed abbondanti piatti di ottimo cibo fatto in casa. L'itinerario dà la pos-sibilità di assaggiare i sapori tipici di Cracovia e Wieliczka, di Podhale, della zona di Babia Góra, dei Pieniny, di Spisz e di conoscere la cucina della popolazione Lemko e Pogórzanie. Le specialità della Małopolska sono varie: la torta "mlynskie koło" (fatta con patate, salumi e formaggio), la trota "alla fiamma" detta "pstrąg ognisty", la coto-letta "kotlet chłopski z kością", ovvero servita con l'osso, le frittelle chiamate "placki po hajducku" e lo spezzatino detto "gulasz haculski". Sul sito internet dell'itinerario si possono trovare informa-zioni sui menù serviti da alcuni locali come il "We-sele", il "Rzym, il "Siwy Dym", il "Bartna Chata" o il "Dwór" e le ricette dei piatti regionali preparati dagli esperti chef che vi lavorano. Sul web sono disponibili anche interessanti informazioni e curiosità sugli abiti indossati dai camerieri, sulle vettoviglie e sulla musica regionale che incontre-te nei vari locali, come pure utili indicazioni pra-tiche sulle attrezzature per bambini o per persone disabili disponibili in ogni ristorante. L'itinerario include non solo visite alle locande ma anche escursioni ai luoghi d'interesse della zona.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Intorno a Cracovia: Kraków, Liszki, Wieliczka, Gdów, Lipnica Murowana; nella regione di Podhale: Rabka, Nowy Targ, Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska, Zakopane, Poronin; nella zona di Babia Góra: Zawoja, Sucha Beskidzka, Kociierz; Monti Pieniny - Spisz: Niedzica, Szczawnica, Jaworki; nella regione di Nowy Sącz e Gorlice: Stróże, Nowy Sącz, Krynica Zdrój, Wysowa; nelle regioni di Jura e Powiśle: Czajowiec, Jerzmanowice, Wolbrom, Wygieźłów**

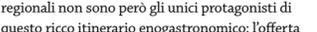
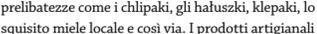
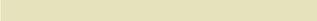
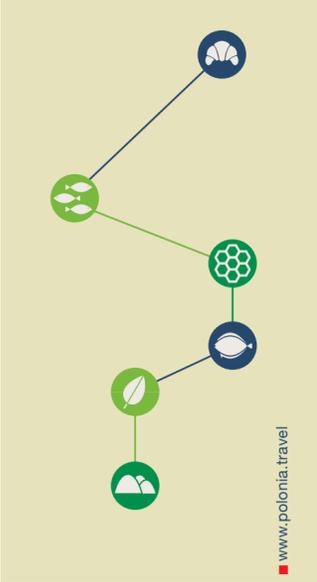
**www.trasasmakowzy.pl**



### Itinerario enogastronomico della regione Podkarpackie (Precarpazia)

La zona della Precarpazia è rinomata per la ricchez-za delle sue tradizioni culinarie e per il suo buon vino. Birrerie, osterie e ristoranti regionali offrono prelibatezze che non si trovano altrove e i vini della Precarpazia stupiscono anche gli intenditori più esigenti. Durante il soggiorno in questa regione non

bisogna assolutamente dimenticare l'assaggio degli squisiti "proziaki", i "gołabki" (fatti con patate o con orzo perlato), un tipico "żur" aromatico ed altre



prelibatezze come i chiplaki, gli hałuszki, klepaki, lo squisito miele locale e così via. I prodotti artigianali regionali non sono però gli unici protagonisti di questo ricco itinerario enogastronomico: l'offerta è completata da un'ampia scelta di feste ed eventi a tema come il "Festival Kultur i Kresowego Jadła w Baszni Dolnej" (il festival delle culture e del cibo della zona al confine orientale della Polonia, a Baszna Dolna), la festa "Święto Chełba" (la sagra del pane) a Dźwiniacz Dolny ed il "Festival Kultur Pogranicza" (il festival delle culture della zona di confine) a Kosmos. Durante l'itinerario di scoperta della cucina della Precarpazia avrete inoltre l'oppor-tunità di visitare castelli storici, musei e palazzi, fermarvi alle stazioni di monta equina o curiosare in un insolito raduno di vetture d'epoca.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Rzeszów, Czarna, Cisna, Przeworsk, Basznia Dolna k. Lubaczowa, Dźwiniacz Dolny, Sanok, Krosno, Leżajsk, Krzeszów, Lesko, Wetlina, Przemyśl, Bełżów, Rzymaków, Pstrągowa, Krasiczyn, Dubiecko, Baranów Sandomierski, Lutowiska, Jarosław, Jędrzejce, Jasło, Nowa Dęba**

**www.jadlo.podkarpackie.travel**



### I sapori della regione Podkarpackie (Precarpazia)

L'itinerario si snoda in tre sentieri, e comprende ben quaranta esercizi tra trattorie, osterie, agritrim-smi, bar, caffetterie e ristoranti, oltre a ville e palaz-zi. I prodotti regionali per i buongustai sono diver-si: formaggi di pecora, carni lavorate dalle migliori macellerie locali, funghi, pesci, selvaggina, miele e tanti altri. È possibile inoltre visitare il Museo della Distilleria di Łańcut, o il Museo della Molitura e dei Villaggi di Ustrzycki Dolne, partecipare a workshop organizzati negli "skansen" (musei etnografici all'aperto) e nelle aziende agricole; tra gli altri sono noti lo Skansen di Kolbuszowa e quello di Sanok. Non sono da perdere poi gli eventi regionali legati ai piatti tradizionali (tra di essi c'è il "Powidlaki" di Krzeszów o la sagra del Cornus – la cosiddetta oliva polacca – della Precarpazia a Boleszarszyce). Il "Dwór Kombornia" v'invita inoltre a visitare il Salone dei Vini dei Carpaži, ubicato in una cantina del XVIII secolo, dove gli enoturisti possono sce-gliere tra ben trecento tipi di vino dei Carpaži.

I luoghi principali dell'itinerario sono: **Itinerario di Bieszczady: Sanok, Orelc, Łodyna, Dźwiniacz Dolny, Ustrzyki Dolne, Lutowiska, Smolnik, Ustrzyki Górne, Przysrup, Cisna, Potańczyk; Itinerario dei Beschidi e di**