



fot. A. Klimkowski



Sądeckczyzna jest regionem bogatym w oryginalne smaki. To naturalne, że piękna ziemia rodzi własne, niepowtarzalne smaki. Owszem, być może spotykane również gdzie indziej, znane i produkowane w innych rejonach Polski, czy Europy, ale z pewnością nie ma przesady w stwierdzeniu, że pewne produkty właśnie tutaj są wyjątkowe.

1



The Nowy Sącz region is rich in original tastes. It's only natural for beautiful soil to bear its own, unique tastes. Of course, they may also be found elsewhere, known and produced in other parts of Poland or Europe, but there it is no exaggeration to say that certain products are simply better here.

fot. A. Klimkowski





fot. A. Klimkowski

2



Śliwowica

Legendą Sądecczyzny jest łącka śliwowica. Co ciekawe, najbardziej znany produkt regionalny nie jest dostępny w oficjalnej sprzedaży. Może legenda śliwowicy polega właśnie na trudnej dostępności. Być może działa tu mit zakazanego owocu.

W 1992 r. łącka śliwowica zaliczona została przez wojewódzkiego konserwatora zabytków do niematerialnego dobra kultury. Wytwarzana była tu w XVII wieku i już wówczas była znana w Polsce i Europie. W latach 1882-1913, na terenie gminy znajdowała się wytwórnia śliwowicy, której właścicielem był Samuel Grossbard. W roku 1913 gorzelnia wyprodukowała rekordową ilość śliwowicy, nazywanej „pejseczną” – 15 tys. litrów. Technika pędzenia Grossbardów, przetrwała do dziś wśród mieszkańców gminy Łącko.

Po wojnie zaczęła funkcjonować druga nazwa śliwowicy – „kralilica” termin ten utworzono od słynnego góralskiego powiedzenia, umieszczanego na etykietach: „Daje krzepę, krali lica, nasza łącka śliwowica”.

fot. A. Klimkowski





Slivovitz

3

The Nowy Sącz region legend is Łącka slivovitz. What is interesting is that the most well known product of the region is not officially available for sale. Perhaps the legend about slivovitz entails its lack of availability. Perhaps it is like the myth of the forbidden fruit.

In 1992 Łącka slivovitz became listed as an intangible cultural good, by the provincial monuments conservator. It was produced here in the 17th century and was already then known in Poland and Europe. From 1882-1913 a slivovitz production place, of which Samuel Grossbard was the owner, was located in the commune. In 1913 the distillery produced a record amount of slivovitz, called "pejseczna" – 15 thousand litres. The Grossbard's distilling technique is still known today among the residents of the Łącko commune.


After the war, slivovitz's second name "krasilica" came into being. This name was created from a famous highlander saying, included on the label: "Gives you power, adds you glitz, our Łącka slivovitz".






fot. arch. Starostwa

4

 Znawcy uważają, że o jakości śliwownicy stanowi lekko żółtawy osad. Im go więcej widać po lekkim zamieszaniu butelką, tym wyższej jakości destylatu można się spodziewać po otwarciu. Legendarna jest też jej moc, dlatego też śliwownicę pija się inaczej niż inne alkohole. Najlepiej ponoć smakuje w zimowe wieczory, dodana do gorącej herbaty. Rozchodzący się niezwyklej aromata suszonych śliwek, sam w sobie jest już atrakcją.

 Connoisseurs believe that the slightly yellow residue determines the slivovitz's quality. The more of it you see after slightly shaking the bottle, the higher the quality can be expected after opening. Its strength is also legendary, for this reason slivovitz is consumed differently than other alcohols. It supposedly tastes best on winter evenings, when added to hot tea. The unforgettable aroma of dried plus which fills the air, is an attraction in itself.

fot. arch. Starostwa





fot. A. Klimkowski

Miody

To również sądecka specjalność. Czysta przyroda sprzyja pszczelarstwu. Lasy, góry i łąki regionu, to dla pszczół naturalne miejsce pracy. Ze względu na przyrodniczą różnorodność ziemi sądeckiej, różne są też powstające tu miody.

Miód mniszkowy

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

Honey

This is also a specialty of the Nowy Sącz region. The surrounding nature is conducive to apiculture. The forests, mountains and fields in the region are the bees' natural work environment. Due to the natural diversity of the Nowy Sącz region, various types of honey are also produced.

Dandelion honey

This honey is made from taraxacum officinale (dandelion) nectar. Light yellow, more rarely light orange. Its choline content is helpful in treating liver and bile duct diseases as well as anaemia, psychical and mental exhaustion.



fot. A. Klimkowski

6

Miód wielokwiatowy

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

Miód rzepakowy

Powstaje z nektaru z kwiatów rzepaku, płynny jest bezbarwny lub słomkowy. Po skryształowaniu, ze względu na dużą zawartość glukozy, zyskuje mazistą konsystencję i białą lub kremową barwę. Zalecany w chorobach krążenia, głównie miażdżycy, obniża ciśnienie, wyrównuje niedobory potasu, poprawia zaopatrzenie mięśnia sercowego w tlen i pierwiastki odżywcze. Może być stosowany zewnętrznie np. przy oparzeniach.

Miód akacjowy

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



Mixed flower honey

This honey is made from the nectar of various flowers. Its light cream or light tea colour changes into light gray or light brown, after quick crystallisation. Its scent is associated with wax, the taste depends on which types of nectars made their way into the beehive. Similarly as with its medicinal properties, although the flower pollen, which it contains, is valuable in combating allergies.

Rape honey

Made from rapeseed flower nectar, is colourless or has a straw colour in liquid form. After crystallisation, due to the high glucose content, it obtains a sticky consistency and a white or cream colour. Recommended for circulatory diseases, mainly arteriosclerosis, it lowers blood pressure, balances potassium deficiencies, improves the flow of oxygen to the heart and contains nutritious minerals. May be used externally, i.e. for burns.

Acacia honey

The clear form may be colourless or have a light cream colour, after crystallisation, it has a white or straw colour. It crystallises very slowly, due to the large fructose content. Its scent is similar to that of the acacia flower. It is used in the treatment of gastric and duodenal ulcers, it speeds up the healing of erosions and ulcerations. It may also be used in the treatment of hyperacidity, intestinal inflammation and spasms, it improves their peristalsis.



fot. A. Klimkowski



Miód gryczany

Pochodzi z kwiatów gryki, ciemny, nawet brązowy, a pod wpływem światła robi się niemal czarny. Krystalizując, tworzy twarde, grube kryształy. Posiada ostry zapach i wyrazisty, często piekący smak. Zawiera dobrze przyswajalny magnez, zalecany w chorobach nowotworowych. Zalecany w profilaktyce przeciwniażdżycowej, kłopotach ze wzrokiem, słuchem, pamięcią, wspomaga pracę mięśnia sercowego.

Miód lipowy

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

Miód wrzosowy

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



Buckwheat honey

Comes from buckwheat flowers, brown, even dark brown, looks almost black under the influence of light. When it crystallises, it forms hard, thick crystals. It has a stark scent and a stark, often with a sharp taste. It contains well-assimilable magnesium, recommended in neoplastic disease. Recommended in the prevention of arteriosclerosis, problems with sight, hearing and memory, helps improve the heart's functioning.

Linden honey

In liquid form it has a light amber or golden-lime colour. After crystallising, it has a small grain consistency and turns a yellowish-white or a gold colour. Linden honey has a very pleasant scent – of linden flowers. It is recommended for respiratory system disease treatment, it has expectorant, diaphoretic and fever-reducing properties. It has strong anti-biotic properties, specifically in the treatment of urinary tract diseases.

Heather honey

In liquid form it has a reddish-brown colour, it has a jelly-like consistency after crystallising. It has a very strong and specific scent of heather. Slightly bitter, it contains many vitamins and mineral compounds. It is recommended in the treatment of urinary tract diseases, prostate conditions, nephrolithiasis, intestinal inflammation and diarrhoea.



„Sądecki Bartnik” w Stróżach, “Sadecki Bartnik” in Stroze • fot. J. Żak

10



O historii i dniu dzisiejszym sądeckiego pszczelarstwa opowiada m.in. gospodarstwo pasieczne w Stróżach, gdzie obok muzeum pszczelarstwa, czeka mnóstwo innych atrakcji, w większości związanych z miodem. Chcąc choć trochę poznać dzieje pszczelarstwa i dowiedzieć się czegoś o niezwykłych właściwościach miodu, nie można pominąć „Bartnika”.

Ceny: dorośli – 8 zł, dzieci – 7 zł, bilet rodzinny dla 4 osób – 23 zł, dzieci do lat 4 wstęp wolny.

Kontakt:

Gospodarstwo Pasieczne „Sądecki Bartnik” A. i J. Kasztelewicz
33-331 Stróże

tel. 18 414 05 79, rezerwacja: 18 445 18 82

e-mail: bartnik@bartnik.pl, www.bartnik.pl



The apiary farm in Stróże talks about the history and present development of apiculture in the Nowy Sącz region, where apart from the apiculture museum, many other attractions await, most of which are connected with honey. One cannot omit “Bartnik” when wanting to learn more about the history of apiculture and the unique properties of honey.

Prices: adults – PLN 8, children – 7 PLN, family ticket for 4 persons – 23 PLN, children to the age of four - free.

Contact:

Gospodarstwo Pasieczne “Sądecki Bartnik” A. i J. Kasztelewicz
33-331 Stróże

phone: 18 414 05 79, reservations: 18 445 18 82

e-mail: bartnik@bartnik.pl, www.bartnik.pl



Kamianna „Barć”; The “Barc” apiary in Kamianna • fot. arch. Starostwa



Drugim ośrodkiem jest Dom Pszczelarza w Kamiannie – Centrum Apiterapii i Edukacji Ekologicznej – propagujący styl życia w zgodzie z naturą. Dla dzieci – turnusy ekologiczne i zielone szkoły. Dwa razy w roku odbywają się tu Targi Miodowe. Na gości czeka także ekspozycja uli.

Kontakt:

Dom Pszczelarza, Kamianna 29, 33-336 Łabowa
tel. 18 474 16 77, tel./fax: 18 474 17 15
e-mail: dompszczelarza@wp.pl, www.dompszczelarza.planty.pl

Pasieka Barć im. ks. Henryka Ostacha
Emilia i Jacek Nowak, Kamianna 17, 33-336 Łabowa
tel. 18 474 16 32, fax: 18 474 17 20
e-mail: barc@kamianna.pl, www.kamianna.pl



The second centre is The Bee-Keepers House in Kamianna – Apitherapy and Ecological Educational Centre – promoting a natural lifestyle. For children – ecological holidays and green schools. The Honey Fairs take place here twice a year. A beehive exhibition awaits its guests.

Contact:

Dom Pszczelarza, Kamianna 29, 33-336 Łabowa
phone: 18 474 16 77, phone/fax: 18 4741715
e-mail: dompszczelarza@wp.pl, www.dompszczelarza.planty.pl

Pasieka Barć im. ks. Henryka Ostacha
Emilia i Jacek Nowak, Kamianna 17, 33-336 Łabowa
phone: 18 474 16 32, fax: 18 474 17 20
e-mail: barc@kamianna.pl, www.kamianna.pl



fot. A. Klimkowski

12



Jabłko

Jak ważnym sądeckim smakiem jest jabłko, najlepiej świadczą dwa fakty: od pokoleń te owoce były znaczącym źródłem utrzymania sądeckich rodzin. Jabłko stało się nawet symbolem regionu i najwyższym wyróżnieniem, jakim władze ziemi sądeckiej honorują zasłużone osoby. Jabłonie na tym terenie sadzono już w XII wieku. Szczególnie dogodnym miejscem dla sadowników jest Kotlina Łącka.

To jej wyjątkowemu mikroklimatowi, tutejsze jabłka zawdzięczają swój wyrazisty smak, zapach i soczystość. Intensywna hodowla owoców, w szczególności jabłek i śliwek, sprawiła, iż przez Sądeczynę przebiega część Małopolskiego Szlaku Owocowego. Tworzą go gospodarstwa, w których można kupić jabłka, degustować owoce i ich przetwory. Gospodarstwa są specjalnie oznakowane. Na terenie gmin wchodzących w skład Szlaku, znajdują się tablice ilustrujące rozmieszczenie gospodarstw owocowych. Owoce MSO to: jabłka, śliwy, truskawki, borówki, gruszki, wiśnie, czereśnie i brzoskwinie. Gospodarstwa należące do Szlaku: Dąbrowa 27, Librantowa 46, Librantowa 122, Librantowa 125, Marcinkowice 98, Marcinkowice 124, Wielopole 6, Kamionka Wielka 16, Czerniec 31, Czerniec 81, Kicznia 97, Gospodarstwa Owocowe Łącko.

Kontakt:

Łącka Droga Owocowa
Tadeusz Myjak
Łącko 445, 33-390 Łącko
tel. 18 444 61 04
www.ldo.pl



Apple

The importance of apples in the Nowy Sącz region is best attested to by two facts: they have been a source of income for families from the Nowy Sącz region for generations. The apple has even become a symbol of the region and the highest distinction with which the Nowy Sącz region authorities honour persons of merit. Apples trees were planted here starting from the 12th century. A very good location for fruit farmers is Kotlina Łącka. Thanks to its unique micro-climate, the apples have a distinctive taste, scent and juiciness. A part of the Małopolska Fruit Trail passes through the Sącz region, due to the intense fruit growing, specifically apples and plums. It is created by farms, in which you can purchase apples, taste fruits and their preserves. These farms are specially marked. There are boards illustrating the location of fruit farms on the territory of the communes comprising the trail. The Małopolska Fruit Trail fruits are: apples, plums, strawberries, blueberries, pears, sour cherries, cherries and peaches. The farms belonging to the Trail are: Dąbrowa 27, Librantowa 46, Librantowa 122, Librantowa 125, Marcinkowice 98, Marcinkowice 124, Wielopole 6, Kamionka Wielka 16, Czerniec 31, Czerniec 81, Kicznia 97, Gospodarstwa Owocowe Łącko.

Contact:
 Łącka Droga Owocowa
 Tadeusz Myjak
 Łącko 445, 33-390 Łącko
 phone: 18 444 61 04
www.ldo.pl



fot. A. Klimkowski

14



Dziś trudno również wyobrazić sobie sądeckie smaki bez Tłoczni Maurera w Zarzeczcu koło Łącka. Od kilku lat oficjalnie produkowane są tam naturalne i ekologiczne soki owocowe i warzywne, powstające według tradycyjnej receptury. Wcześniej, funkcjonowała niewielka tłocznia owoców, czyli ręczna prasa używana jeszcze przez dziadka pomysłodawcy dzisiejszej firmy – Krzysztofa Maurera.

Soki te są nie tylko doceniane przez klientów i koneserów naturalnych smaków, ale też regularnie wyróżniane przez jury specjalistycznych festiwali. Obecnie, w tłoczni powstają moszcze w dziesięciu smakach, bez wyjątku są pasteryzowane tradycyjną metodą. Wszystkie soki, dzięki nieziennej recepturze, posiadają wysokie walory zdrowotne, zawierają wiele witamin i mikroelementów.

Kontakt:
P.P.U.H. Tłocznia Maurer
Zarzeczce 1
33-390 Łącko
tel. 18 444 64 27
e-mail: soki@maurer.com.pl
www.maurer.com.pl



It would also be difficult to image the taste of the Nowy Sącz region without the Mauer Fruit Press in Zarzecze near Łącko. Natural and ecological fruit and vegetable juices, made from traditional recipes, have been officially produced here for several years. Earlier, a smaller fruit press was in operation, meaning a manual press used by the grandfather of Krzysztof Maurer, the creator of the present company.

These juices are not only recognized by customers and connoisseurs of natural taste, but all also regularly distinguished by juries at specialised festivals. At present, nine types of fruit juices are presently produced, and are all pasteurized with a traditional method. All of the juices, thanks to the unchanged recipe, possess high nutritional values, containing many vitamins and micro-elements.

Contact:
P.P.U.H. Tłocznia Maurer
Zarzecze 1
33-390 Łącko
phone: 18 444 64 27
e-mail: soki@maurer.com.pl
www.maurer.com.pl



fot. A. Klimkowski

16



Fasola

Najmłodszym sądeckim smakiem, walczącym dopiero o swoją markę na lokalnym rynku, jest fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca. Sąsiednie, podtarnowskie gminy, już od kilku lat obchodzą Święto Fasoli, której uprawa szczególnie udaje się w mikroklimacie wzdłuż tej rzeki. Z sądeckich gmin w uprawie fasoli specjalizuje się Gródek nad Dunajcem, gdzie ze 120 ha zbiera się 2 160 ton fasoli, co statystycznie daje 200 kg na jednego mieszkańca. Fasola potrafi tak pobudzić kulinarną wyobraźnię, że np. Janina Molek z Tropia wyprodukowała z fasoli wędzoną kiełbasę! Inni robią ciasta i kremy – dla każdego coś dobrego.

Kontakt:
Jerzy Książek; tel. 14 665 34 70, tel. kom. 607 607 944



Beans

The youngest taste of the region, fighting for its branding on the local market, are Piękny Jaś (large white) beans from the Dunajec Valley. The neighbouring Podtarnowskie communes have been celebrating The Bean Feast for several years. The micro-climate along the river is conducive to bean growing. From the Nowy Sącz communes, Gródek nad Dunajcem specialises in bean growing, where 2,160 tonnes of beans are grown on 120 hectares, which statistically gives 200 kg per resident. Beans are able to stimulate the culinary imagination in such a way that Janina Molek from Tropie, made smoked sausage from beans! Others make cakes and creams – something good for everyone.

Contact:
Jerzy Książek; phone: 14 665 34 70, mobile: 607 607 944