



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi  
Publikacja opracowana przez partnerów projektu współpracy pt. „Zasmakuj w Tradycji – Lubelski Szlak Kulinarny”: LGD „Kraina wokół Lublina”, LGD „Zapiecek”,  
LGD „Ziemia Biłgorajska”, LGD Ziemi Kraśnickiej, LGD „Krasnystaw PLUS” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3  
„Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020



LUBELSKI SZLAK KULINARNY

# Zasmakuj w Tradycji

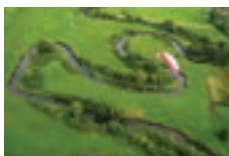






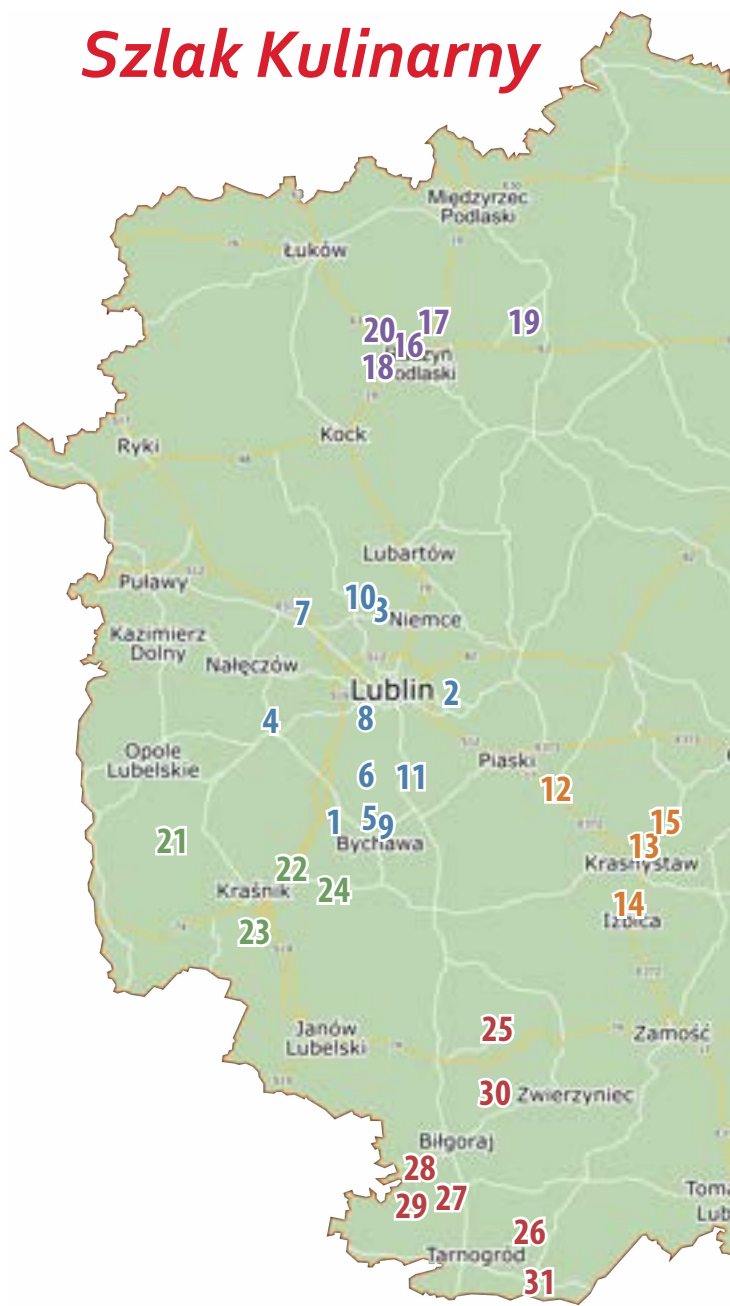
LUBELSKI SZLAK KULINARNY

*Zasmakuj w Tradycji*



2022

# Lubelski Szlak Kulinaryny



1. Gospodarstwo Agroturystyczne Genowefa Baran
2. Tłocznia Naturalnych Soków i Cydru. Gospodarstwo Ogrodnicze „Szczepanówka” Elżbieta Buła
3. Gospodarstwo Agroturystyczne „U Grażki”
4. Restauracja „Stary Młyn”
5. Bar „U Saszy”
6. Pasieka Hodowlana Z.M. Janikowiec
7. Restauracja „Złota Rybka”
8. Piekarnia „Pola”, „Zagroda Piekarza”
9. „Młyn Bychawa”
10. Winnica „Winogrody” Ryszard Bojarski
11. „Karczma Zbójnicka”
12. Restauracja „Jankes”
13. Restauracja „Storczyk”
14. „BabaBar”
15. Sery z ziołami Jerzy Moń
16. Bistro „Wrząca Woda”
17. Restauracja „Pauza”
18. Hotel „Manhatan”
19. Olejarnia „NaOlejowani.pl”
20. „Gryzli Bar”
21. „FRUX SOLIS soki, owoce i warzywa” Małgorzata Solis
22. Hotel Restauracja Zajazd „Marta” Michał Stelmach
23. Agroturystyka „U Bożenki” Bożena Oleszko
24. Spółdzielnia Rolniczo-Handlowa „Jutrzenka”
25. Agroturystyka „Pod Lipą”
26. Winnica „Gronowscy” SC Ryszard Gronowski
27. Centrum Turystyki Wiejskiej „Alicja Czarna”
28. Zajazd „Na Rozdrożu”
29. Przedsiębiorstwo Handlowe „BARĆ” Włodzimierz Cyc
30. Winnica „Lipowiec” Leszek Popko
31. „Zagroda Roztocze”



# O projekcie

Lubelski Szlak Kulinarny narodził się w ramach projektu „Zasmakuj w Tradycji – Lubelski Szlak Kulinarny” powstałego dzięki współpracy pięciu Lokalnych Grup Działania: Kraina wokół Lublina, Zapiecek, Krasnystaw Plus, Ziemia Biłgorajska oraz Ziemi Kraśnickiej z Samorządem Województwa Lubelskiego.

Szlak został wytyczony na terenie powiatów lubelskiego, radzyńskiego, krasnostawskiego, kraśnickiego i biłgorajskiego. Jego celem jest upowszechnianie turystyki kulinarnej oraz zaangażowanie lokalnych producentów, przetwórców, właścicieli agroturystyk, restauracji i innych obiektów gastronomicznych w promowanie produktów regionalnych i tradycyjnych Lubelszczyzny. Zadaniem projektu jest rozszerzanie na tym terenie nowej formy turystyki – turystyki kulinarnej. Szlak kulinarny pozwala turystom poznać nie tylko zabytki i krajobrazy regionu, ale też odkrywać jego unikatowy smak i zapach. A smak Lubelszczyzny jest bardzo różnorodny.

Dlatego na szlaku wybrano obiekty, w których prowadzona jest działalność związana z wytwarzaniem oraz wprowadzaniem na rynek produktów charakterystycznych dla naszego regionu. Celem tego przewodnika jest wskazanie miejsc, w których można znaleźć wysokiej jakości produkty lokalne oraz spróbować regionalnych przysmaków z gwarancją dbałości o tradycyjny proces przygotowania.

Wstępując na opisywany szlak, można delektować się polecanymi przysmakami Lubelszczyzny wpisanymi na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Lubelskiego, m.in.: **zawijaszem nasutowskim, pierogami gałęzowskimi, zupą chłopską fajstawicką, serami z ziołami, produktami z Mikołajówki, pierogiem (pirógiem) biłgorajskim**, dawniej zwanym „krupniakiem”.

Warto też wstąpić do jednej z opisanych winnic. Choć tradycje winiarstwa na Lubelszczyźnie sięgają średniowiecza, to dopiero teraz przeżywają prawdziwy renesans. Większość to młode winnice, w których grona zbierane są ręcznie. Produkują z nich wiele gatunków win. Zazwyczaj doskonałe położenie upraw winorośli zapewnia im największą możliwą ekspozycję na promienie słoneczne. Wszystkie lubelskie winnice wyróżnia butikowa produkcja i pasja ich twórców, którzy całym rodzinami angażują się w produkcję wina.

Jeżeli ktoś lubi dobrze zjeść, to zapraszamy na Lubelski Szlak Kulinarny podczas urlopu, weekendowego wypadu, rowerowej przejażdżki czy podróży przez Lubelszczyznę. Podróż tym szlakiem to gwarancja wspaniałych kulinarnych doznań i mile spędzonego czasu.

**Poczuj wyjątkowy smak Lubelszczyzny!**

Obszar, na którym działa stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania na rzecz Rozwoju Gmin Powiatu Lubelskiego „Kraina wokół Lublina”, znajduje się na terenie województwa lubelskiego, administracyjnie obejmuje 15 gmin należących do powiatu lubelskiego: Bełżyce, Borzechów, Bychawa, Garbów, Głusk, Jabłonna, Jastków, Konopnica, Krzczonów, Niedzwica Duża, Niemce, Strzyżewice, Wólka, Wysokie, Zakrzew i przylega bezpośrednio do stolicy regionu – Lublina.



Geograficznie obszar rozciąga się od Wzniesień Urzędowskich poprzez Wyżynę Lubelską do Rostocza. Charakterystyczne dla obszaru LGD „Kraina wokół Lublina” jest malownicze ukształtowanie terenu, atrakcyjny, urozmaicony krajobraz, występowanie pięknych kompleksów leśnych oraz dogodny mikroklimat. Jako teren typowo rolniczy ma do zaoferowania mieszkańcom i gościom czyste, nieskażone środowisko naturalne, piękne lasy, czyste rzeki. Różnorodna przyroda – obszary chronione, zbiorniki i ciekły wodne, doliny lessowe, pomniki przyrody – zachęca do aktywnego wypoczynku. Oferta turystyczna, powstała na bazie bogatego dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego,





jest skierowana do osób poszukujących nowych, interesujących miejsc do wypoczynku weekendowego oraz dłuższych pobytów, zwłaszcza rodzinnych wakacji w gospodarstwach agroturystycznych.

Obszar „Krainy wokół Lublina” posiada bardzo dobrze rozwiniętą sieć komunikacyjną – krzyżowanie się głównych szlaków kolejowych i drogowych. Główne drogi S17 oraz S19 łączą aglomerację warszawską z aglomeracją lubelską oraz wschód i południe kraju.

„Kraina wokół Lublina” poleca:



Entuzjastom wsi polskiej: zaciszne gospodarstwa agroturystyczne oferujące domową atmosferę, bardzo dobre warunki pobytu, zdrowe wiejskie „jadło”. Typową „polską wieś” z ocalałymi od zapomnienia unikalnymi walorami etnograficznymi i folklorystycznymi, np. gwarą lokalną, charakterystycznym dla Lubelszczyzny strojem krzeczowski. Przejawem bogatej tradycji „Krainy wokół Lublina” jest również kultywowanie obrzędów religijnych (procesje wielkanocne z palmami, poświęcenia pól, święcenie wianków na okoliczność Oktawy Bożego Ciała czy bukietów złożonych z kwiatów, warzyw, owoców i zbóż związane ze świętem Matki Boskiej Zielnej) oraz świeckich, czego przykładem mogą być barwne korowody z okazji dożynek.



Mieszkańcom ośrodków zurbanizowanych i uprzemysłowionych: turystykę weekendową, krajoznawczą, wypoczynek w warunkach krajobrazu wsi i małych miasteczek.



Amatorom aktywnego wypoczynku: turystykę pieszą lub pieszo-samochodową, turystykę rowerową (w tym kolarstwo sportowe), nordic walking i narciarstwo biegowe, kajakarstwo, jeździectwo, wędkarstwo. Aktywności fizycznej sprzyja również bogata infrastruktura rekreacyjno-sportowa – siłownie zewnętrzne, boiska sportowe.



Miłośnikom botaniki i ornitologii: parki krajobrazowe i obszary chronionego krajobrazu, rezerваты przyrody oraz obszary NATURA 2000 z występującymi tam rzadkimi gatunkami roślin i zwierząt (atrakcyjne przyrodniczo tereny Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego i Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego).



Miłośnikom kultury: możliwość organizacji plenerów, warsztatów, imprez kulturalnych w scenerii zabytkowych dworów, młynów, zespołów pałacowo-parkowych, architektury sakralnej. Popularne na naszym terenie są plenery malarskie inspirowane zarówno pięknem krajobrazu, jak i bogatą twórczością ludową. Wyróżnia nas również tradycyjne rzemiosło i działalność artystyczna: koronkarstwo, garncarstwo, bibułkarstwo. Kulturę obszaru wzbogacają również twórcy ludowi: poeci, rzeźbiarze, malarze, śpiewacy.





Pasjonatom historii i sztuki: sięgające średniowiecza kurhany, zabytkowe siedziby szlacheckie i rycerskie, ślady znamienitych polskich rodów (np. Firlejów, Koźmianów). Zgromadzone w izbach pamięci i lokalnych muzeach zbiory świadczą o bogatym dziedzictwie historycznym obszaru.

Wieś lubelska ma bardzo bogatą historię i kulturę, dzięki którym twórczość ludowa jest wciąż żywa i dynamiczna. Do dziś członkinie licznie działających kół gospodyń wiejskich oraz rękodzielnicy i twórcy ludowi działający aktywnie na obszarze „Krainy wokół Lublina” przekazują młodemu pokoleniu tradycje obrzędowe, kulinarne, artystyczne. Również indywidualni twórcy wzbogacają dorobek artystyczno-folklorystyczny regionu. Dawne smaki, tradycyjne rękodzieło i rzemiosło przyprawione współczesnym talentem, inwencją twórczą i zdolnościami manualnymi tworzą niepowtarzalny pejzaż tradycji nierozzerwalnie spleciony ze współczesnością.





Smakoszom tradycyjnych regionalnych potraw: niepowtarzalne smaki na nowo odkrywane i serwowane w lubelskich agrokwaterach, restauracjach i zajazdach. Organizowane „festiwale smaków” stanowią wyzwanie dla poszukujących nowych inspiracji kulinarnych. Popularne na tym terenie są potrawy mączne i kasze, wyroby piekarnicze i cukiernicze, przetwory z owoców i warzyw oraz wiele odmian miodu z ekologicznych pasiek. Owoce, zioła oraz miód stanowią podstawę różnorodnych wyrobów alkoholowych – wina, cydru, nalewek, grzańców i miodów pitnych.



Wiele produktów i potraw zostało wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, są to m.in.: butka wiejska, całuski pszczelowski, cebulak żukowski, cebularz lubelski, chleb niedrzwicki, chleb starowiejski, chleb żytni wygnanowski, fajercarze, kietbasa i szynka wieprzowa z Krzczonowa, krupnik pszczelowski, produkty mleczne z Bychawy: masło, twaróg, maślanka naturalna, śmietana z Bychawy, paszteciki z kapustą i pieczarkami, piernik lubelski, piernik żydowski, wafle tortowe, wątrobianka krzczonowska, zawijas nasutowski, żur żukowski.

Okazją do odkrywania całego bogactwa smaków oraz walorów kulturowych, przyrodniczych i historycznych obszaru „Krainy wokół Lublina” będzie wędrownica po Lubelskim Szlaku Kulinarnym „Zasmakuj w Tradycji”, do której serdecznie zapraszamy.



## GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE GENOWEFA BARAN

Kiełczewice Dolne 49, 23-107 Strzyżewice

To urocza agroturystyka z sadem, warzywniakiem i bogatym zielnikiem, której gospodarze dbają, by goście wypoczywali i relaksowali się, obcując z przyrodą i wszelkimi gatunkami zwierząt. Spotkamy tu: alpaki, świnię wietnamską, egzotyczne kury, gołębie, króliki, owce, kucyka. Wszystkie przyjazne i towarzyskie. Gospodarstwo proponuje wycieczki rowerowe, do których zachęca okolica lub piesze „Szlakiem Młynów Wodnych”. Atrakcją są również wędrowki po okolicznych niemałych wzniesieniach bądź wzdłuż doliny Bystrzycy, gdzie wyznaczony został korytarz ekologiczny. Warte uwagi są także parki podworskie, które w dobrym stanie przetrwały do dnia dzisiejszego. W pobliżu doliny znajduje się wiele stanowisk rzadkich i chronionych gatunków roślin i zwierząt.







Dlatego agroturystyka poleca turystykę typu quest – poznawanie okolicy w formie atrakcyjnej zabawy czy bezkrwawe łowy – wycieczki do lasu/ punkty widokowe, podglądanie przyrody z aparatem fotograficznym. Gromadzenie letnich wspomnień to warsztaty przygotowywania przetworów owocowo-warzywnych według wskazówek i unikatowych receptur gospodyni – pani Genowefy.



Na życzenie gości oraz wycieczek szkolnych organizowane są przejażdżki furami (zimą kuligi z pochodniami) zakończone biesiadowaniem i gawędami przy ognisku z regionalnymi specjałami. Kto lubi wodę, może sptynąć kajakiem po Bystrzycy, która na tym odcinku ma charakter naturalny, uznawana jest za czystą, a na odcinku przepływającym przez teren gminy zaliczona została do rzek krainy pstrąga i lipienia. Dlatego możemy w tym gospodarstwie skosztować przepysznego **pstrąga z Bystrzycy**.



Ryba ta na specjalne zamówienie nie tylko gości, ale też turystów, którzy przejeżdżając, chcą spróbować tej potrawy czy zabrać na piknik, jest serwowana przez gospodynię smażona albo pieczona z dodatkiem ziół i warzyw sezonowych, przygotowywana według rodzinnej receptury.



This charming agrotourism farm welcomes its visitors with an orchard, a vegetable garden and a rich herbarium. Its hosts make sure that guests rest and relax, being in contact with nature and all kinds of animals. You can meet alpacas, a Vietnamese pig, exotic chickens, pigeons, rabbits, sheep, and a pony. The farm offers bicycle tours, encouraged by the surrounding area, hiking along the "Water Mills Trail", the nearby hills or along the Bystrzyca valley, where an ecological corridor has been designated.





# TŁOCZNIA NATURALNYCH SOKÓW I CYDRU. GOSPODARSTWO OGRODNICZE „SZCZEPANÓWKA” ELŻBIETA BUŁA

Kolonia Świdnik Mały 28A, 20-258 Lublin

„Szczepanówka” to rodzinna firma z tradycjami sadowniczymi sięgającymi 1913 r. Nazwa „Szczepanówka” jest związana z założycielem gospodarstwa Szczepanem – prapradziadkiem obecnych właścicielek. Posadził on pierwszy sad, lecz po wojnie jego następcy prowadzili gospodarstwo hodowlano-warzywne. Obecni właściciele ponad 30 lat temu powrócili do tradycji sadowniczej. Misją „Szczepanówki” jest umożliwienie spożywania zdrowych i jakościowych produktów, pełnych witamin i związków mineralnych. **Soki, dżemy, syropy, miody, cydr, oxymele** czy **octy** produkowane z myślą o ludziach ceniących zdrowe odżywianie. Owoce i warzywa oraz uzyskiwane z nich przetwory to doskonałe źródło witamin i minerałów oraz błonnika pokarmowego wpływającego na metabolizm. Mają właściwości prozdrowotne, wspomagają procesy leczenia, np. wiśnia – przeziębienia, grypy, stany gorączkowe, pobudza apetyt u niejadków oraz pomaga w bezsenności. Dlatego, aby zachować naturalne właściwości owoców, wytwarzane są według tradycyjnych metod, bez stosowania konserwantów czy substancji wzmacniających smak i aromat.

W gospodarstwie są produkowane naturalnie **mętne soki**, bez dodatku wody czy cukru. Soki ze „Szczepanówki” są tłoczone metodą na zimno i delikatnie pasteryzowane z zachowaniem cennych składników odżywczych, mają prosty i krótki skład, są w 100% naturalne, wyciskane bezpośrednio ze świeżych owoców pochodzących z własnych upraw właścicieli. W ofercie znajduje się **40 różnych smaków soków owocowych i warzywnych**, takich jak sok jabłkowy, sok wiśniowy czy sok z buraka.



**Cydry** ze „Szczepanówki” są wytwarzane metodami tradycyjnymi wykorzystującymi powolną fermentację, dzięki której powstaje naturalnie musujący, wytrawny trunk. Naturalne cydry są produkowane ze świeżych owoców zrywanych ręcznie w gospodarstwie. Cydry są doceniane w Polsce, jak i na świecie za ich smak oraz doskonałą jakość. Świadczą o tym liczne nagrody i medale zdobywane na przestrzeni ostatnich kilku lat. W „Szczepanówce” przywrócono produkcję oxymelu, czyli ognistego cydru według tradycyjnych receptur. Jest to mieszanka octu owocowego, miodu oraz warzyw i ziół zwana inaczej „naturalnym antybiotykiem”. Rzemieślnicze octy owocowe również cieszą się popularnością wśród konsumentów, a w szczególności ocet jabłkowy oraz ocet wiśniowy, który zdobył tytuł „Najlepszy Smak Lubelszczyzny”. Naturalne soki owocowo-warzywne, cydr, przetwory owocowe można zakupić zarówno w sklepie firmowym, który znajduje się na terenie Gospodarstwa Ogrodniczego „Szczepanówka”, jak i sklepie internetowym [www.szczepanowka.pl](http://www.szczepanowka.pl).



“Szczepanówka” is a family company with fruit-growing traditions dating back to 1913. The mission of “Szczepanówka” is to enable the consumption of healthy and high-quality products, full of vitamins and minerals. They offer juices, jams, syrups, honey, cider, oxymels and vinegars produced especially for people who value healthy eating. Juices from “Szczepanówka” are cold-pressed and gently pasteurized, preserving valuable nutrients; they have a simple and short composition, are 100% natural, pressed directly from fresh fruit from the owners’ own crops.



## GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE „U GRAŻKI”

Nasutów 107, 21-025 Niemce



Dom agroturystyczny „U Grażki” położony jest na skraju lasów Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego. Cisza kozłowieckich lasów, czyste powietrze i gościnność gospodarzy gwarantują przyjemny wypoczynek dla całej rodziny. Do dyspozycji gości gospodarze oddają pokoje, domy, plac zabaw oraz altanę z grillem i piecem chlebowym.





Przytulną atmosferę zapewnia drewniane wykończenie domów i kominek. Sercem agroturystyki jest sala biesiadna na 25 osób z kominkiem. Agroturystyka oferuje domowe posiłki i na życzenie gości **zawijas nasutowski** lub możliwość osobistego jego przygotowywania w kuchni, której tradycyjnego klimatu nadaje oryginalny piec chlebowy. Gospodarze urozmaicają czas przejażdżkami wozami konnymi przez lasy do pałacu w Kozłowie, w zimie kuligiem, nauką jazdy konnej, terenowej i wyprawami do lasu, by podpatrywać dziką przyrodę. Wypożyczają rowery, a w sezonie zimowym narty biegowe. Po aktywnym wypoczynku zapraszają do wiejskiej bani (mokrej sauny) i balii z wodą.

**Zawijas nasutowski**, zwany też pirogiem francuskim, od kilku pokoleń jest doceniany przez mieszkańców Nasutowa w województwie lubelskim. Potrawa, przygotowywana z pszenego ciasta i ziemniaczanego nadzienia, może dogodzić nie tylko miłośnikom regionalnych specjałów, ale też tym, którzy cenią proste i szybkie pomysły na obiad. Nazwa zawijas nasutowski wywodzi się od zawijania nadzienia w ciasto. Zawijas to prostokąt lub romb z nadzieniem w środku. Słony smak pszenego ciasta i placków ziemniaczanych doskonale łączy się z zapachem smażonej cebuli.



Zawijasy gotuje się w wodzie z olejem, kroci na ukos, podaje ze skwarkami, cebulą i obowiązkowo kiszoną kapustą. Mimo że do tej pory możemy go poznać jako tradycyjny, regionalny obiad, według etnografów znany jest na tych terenach od niemal 200 lat. W XIX w. w codziennym jadłospisie mieszkańców Lubelszczyzny można było znaleźć przede wszystkim wiele ziemniaczanych dań, takich jak pampuchy, prażuchy, pierogi i właśnie zawijas. Potrawę wpisano na Listę Produktów Tradycyjnych w 2008 r.



The "U Grażki" agriturismo house is located on the edge of the Kozłówka Landscape Park forests. The agriturismo farm offers home-made meals and, upon its guests' request, a Nasutów wrap or the possibility to prepare it yourself in the kitchen, where the traditional atmosphere is ensured by the original bread oven. The hosts diversify how you can spend your time by offering horse-drawn cart rides through the forests to the palace in Kozłówka, in winter by sleigh rides, horse riding lessons, field riding lessons and trips to the forest to observe wildlife.





## RESTAURACJA „STARY MŁYN”

Bełżyce, ul. Kazimierska 35, 24-200 Bełżyce

W restauracji „Stary Młyn” w Bełżycach młynarska tradycja, historia rodzinna oraz kulinarne smaki i zapachy unoszą się w powietrzu. To królestwo pani Darii Studzian, dzięki której stary młyn ożył w nowej funkcji. Klimatyczne wnętrza starego młyna zostały pieczołowicie odremontowane i zmodernizowane przy zachowaniu jego pierwotnego charakteru, dzięki czemu zachęcają do degustowania tradycyjnych potraw, przygotowanych z lokalnych produktów. Tutejsze kulinarne specjalty były wielokrotnie nagradzane. Uznanie jurorów (podczas Europejskich Targów Produktów Regionalnych w Zakopanem) zdobył m.in. mieszek. Do dyspozycji gości są klimatyczne sale restauracyjne, piękne obejście z placem zabaw dla dzieci, dmuchanym zamkiem oraz ścieżką tematyczną związaną z działalnością dawnego młyna i wygodny parking.

Klimatyczne miejsce z historią zobowiązuje i właściciele wywiązali się ze swoich obowiązków znakomicie, tworząc kartę z dużym wyborem tradycyjnych dań regionalnych. Dania przygotowane z miejscowych produktów zachwycają świeżością, różnorodnością i smakiem. Smakując ich, czuć, że kucharze w gotowanie wkładają serce i pasję.



**Mieszek** – rodzaj przystawki z ciasta maślano-ziemniaczanego z farszem ze słodkiej kapusty, podawany na przykład z gorącym czerwonym barszczem.

**Pierogi lubelskie** – ręcznie robione z soczystymi nadzieniami: mięsnym, kapustą z grzybami, jaglano-serowym albo z kaszy gryczanej z białym serem podawane ze śmietaną lub skwarkami. Tych dań w „Starym Młynie” spróbujemy codziennie, a lokalizacja restauracji zachęca, by w drodze zrobić sobie smakowity przystanek.



At the "Stary Młyn" restaurant in Bełżyce milling traditions, family history as well as culinary flavours and aromas are floating in the air. The cosy interiors of the old mill have been meticulously renovated and modernized while maintaining their original character, thus encouraging you to taste traditional dishes prepared from local products. Dishes prepared from local products delight with freshness, variety and flavour. When you taste them, you can feel that chefs put their heart and passion into cooking.

## Przepis na pierogi lubelskie

Ciasto: 2 pełne szklanki mąki, 3/4 szklanki wody, 1 jajko.

Farsz: 1,5 szklanki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko, duża cebula, 25 dag twarogu, 10 dag wędzonej stoniny lub boczku, 1/5 szklanki śmietany 18%, mielona słodka papryka, sól i pieprz do smaku.

Wykonanie: na patelni podsmażyć pokrojoną w kostkę stoninę lub boczek, dodać cebulę, zeszklić. Dodać do twarogu, zmielić, dodać do kaszy, wyrobić, doprawić solą, pieprzem. Z podanych składników wyrobić ciasto, rozwałkować, wykrawać krążki, nałożyć farsz, zlepić. Gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia. Podawać ze śmietaną, doprawioną solą i papryką.







## BAR „U SASZY”

23-100 Bychawa, w obrębie ul. Zamkowej i Pileckiego 110/7

Bar „U Saszy” ma znakomitą lokalizację w obrębie ul. Zamkowej i Pileckiego w Bychawie. Położony jest nad malowniczym zalewem w pobliżu ruin zamku. Poza niezwykle urokliwymi zakątkami cieszącymi oko spacerowiczów, dodatkową atrakcją są rowery wodne.

Na zamkniętym terenie baru znajduje się także plac zabaw dla najmłodszych. To przestronne miejsce, które może pomieścić nawet 100 gości.

Przytulne wnętrza oraz piękne widoki w przeszklonym lokalu zachęcają, by w gronie rodziny, przyjaciół i gości miło spędzić czas, delektując się smakami oferowanych potraw. Są to głównie dania kuchni polskiej i świeże ryby z okolicznych łowisk, ale na spróbowanie zasługują przede wszystkim pierogi gałęzowskie.







**Pierogi gałęzowskie** są bardzo popularne w Bychawie i okolicach. Są charakterystyczne dla całej Polski, jednak właśnie ten teren można nazwać zagłębieniem pierogowym. Nazwa „gałęzowskie” pochodzi od Gałęzowa, gdzie tamtejsze Koło Gospodyń Wiejskich specjalizuje się w wyrobie tych pierogów. O unikatowej ich jakości stanowi dobra lokalna mąka, tradycyjnie przygotowane nadzienie, ręczne lepienie i gotowanie z sercem. Mogą mieć różne wersje smakowe: ruskie, z kaszą i serem, jednak najpopularniejsze są z kapustą i grzybami. Bar „U Saszy” oferuje kilkanaście rodzajów pierogów, na które zaprasza codziennie.

The “U Saszy” bar has an excellent location set between Zamkowa and Pileckiego Streets in Bychawa. It is situated by a picturesque lagoon near the castle ruins. Cosy interiors and beautiful views in the glasshouse encourage you to spend time with your family, friends and guests, savouring flavours of the dishes served there. These are mainly dishes based on Polish cuisine and fresh fish from the surrounding fisheries, but it is Gałęzów dumplings that you really must taste.

## PASIEKA HODOWLANA Z.M. JANIKOWIE

Żabia Wola 197, 23-107 Strzyżewice

Pasieka ta znajduje się w Pszczeliej Woli, która ma wieloletnie tradycje pszczelarские. Od lat 40. ubiegłego wieku funkcjonuje tu szkoła rolnicza przekształcona później w jedyne w Polsce Technikum Pszczelarские. Jest to rodzinna pasieka państwa Janików, gdzie pszczoły wytwarzają miód już od kilkudziesięciu lat. Gospodarstwo pszczelarские nastawione jest na intensywną gospodarkę pasieczną, w której oprócz miodu pozyskuje się inne produkty oraz hoduje się matki i młode rodziny pszczele.

W pasiece prowadzona jest selekcja i hodowla własnej linii pszczół o nazwie Maja. Rejonem rozmieszczenia pasieki i pozyskiwania miodu jest centralna część Lubelszczyzny. W pasiece prowadzona jest gospodarka wędrowna, co umożliwia pozyskiwanie wielu gatunków **miodu**, takich jak: **rzepakowy, malinowy, gryczany, lipowy, spadziowy, wrzosowy** i inne w zależności od warunków pożytkowych.

Wśród rozmaitych produktów pozyskiwanych w pasiece wymienić można **pyłek kwiatowy, propolis i wosk**. Pasieka otrzymała wiele wyróżnień, m.in.: Wojewódzkiego Lidera Smaku 2009 za miody odmianowe lubelskie, statuetkę ogólnopolskiego konkursu promocyjnego Agro Polska 2012, wyróżnienie w wojewódzkim konkursie Lubelskie ze Smakiem 2015. Pasieka wielokrotnie uczestniczyła i zdobywała laury w wojewódzkim finale konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”.

Prym wśród pozyskiwanych miodów wiecie miód malinowy, jako specyficzny i charakterystyczny, wielokrotnie wyróżniany i nagradzany. W roku 2010 otrzymał nagrodę Perły za najlepszy produkt regionalny z województwa lubelskiego.











**Miody malinowy, gryczany z Lubelszczyzny oraz krupnik pszczelowski** pochodzące z pasieki są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych. Ponieważ gryka jest jedną z najlepszych roślin miododajnych, a Lubelszczyzna należy do tradycyjnych rejonów jej upraw, to na szczególną uwagę zasługuje właśnie **miód gryczany** z tej pasieki. Na jego wyjątkowość składa się silny aromat pochodzący z kwiatów gryki oraz charakterystyczny słodki, lekko piekący smak. Ma wspomagające działanie w leczeniu i profilaktyce chorób serca oraz układu krążenia. Wymienione produkty oraz wiele innych smakowitych miodów można kupić w sklepie prowadzonym przez państwa Janików.

The Apiary is located in Pszczela Wola, which has many years of beekeeping traditions. The beekeeping farm is focused on intensive beekeeping management, in which, apart from honey, other products are obtained, and queens and young bee colonies are bred. In the apiary, migratory management is carried out, which enables the production of many types of honey, such as: rapeseed, raspberry, buckwheat, linden, honeydew, heather and others, depending on the beekeeping conditions.

## RESTAURACJA „ZŁOTA RYBKKA”

Garbów,  
ul. Warszawska 74

Garbów to miejscowość z bardzo bogatą historią, leżąca około 20 km od Lublina, której charakterystycznym znakiem są dwie strzeliste wieże miejscowego kościoła, z daleka przyciągające uwagę podróżujących. Wieś, niegdyś słynąca z produkcji cukru, dziś odznacza się malowniczymi terenami, bogactwem przyrodniczym, ciekawymi zabytkami, a także dużą liczbą punktów gastronomicznych ze smaczną regionalną kuchnią. Jednym z takich miejsc jest restauracja „Złota Rybka” położona w centralnej części tej miejscowości, tuż przy dawnej drodze krajowej, w bezpośrednim sąsiedztwie garbowskiego zespołu pałacowo-parkowego i okalających go stawów.

„Złota Rybka” to miejsce godne uwagi. Lubelska kuchnia nie istnieje przecież bez ryb. Tak było zresztą od wieków. Ryby słodkowodne niegdyś stanowiły stały element tradycyjnego polskiego posiłku.











Ceniono zwłaszcza **karpie**, których dziś województwo lubelskie jest największym hodowcą w Polsce. Obok królujących dań rybnych, będących wizytówką Garbowa, znanego niegdyś z ich hodowli, klienci mogą skosztować tu również tradycyjnych potraw. Smaczne dania oraz przytulny wystrój nadają szczególny charakter temu miejscu.

**Karp w śmietanie** jest niekwestionowanym przebojem restauracji, dla którego warto zjechać z obranej trasy lub wybrać się na obiad z rodziną czy przyjaciółmi. Tradycyjnie przygotowany, z lokalnych stawów, zawsze świeży i soczysty. Dostępny praktycznie codziennie. Potrawa pochodzi z żydowskiej kuchni, obfitującej w cebulę i czosnek. Najpierw na oleju podsmaża się filety z karpia i dusi we własnym sosie. Odpowiedni zestaw korzennych przypraw gwarantuje smak ryby. Oddzielnie dusi się cebulę, podlewa bulionem i doprawia śmietaną. Karpia podaje się na gorąco, ale jest też doskonałą zakąską na zimno.

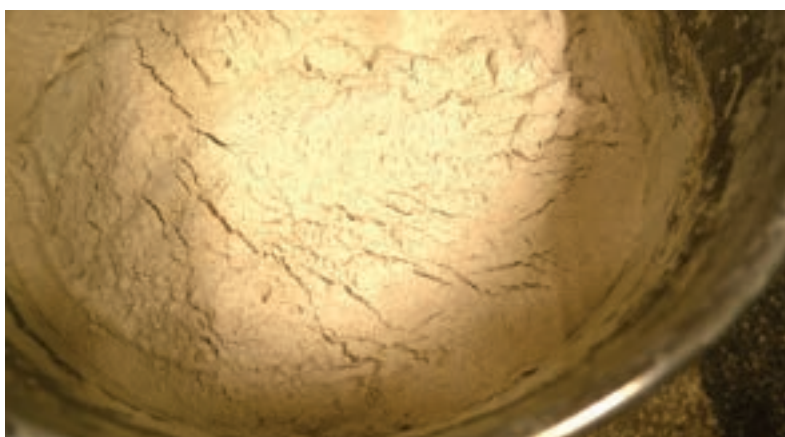
The "Złota Rybka" restaurant is a place worthy of attention. After all, Lublin's cuisine does not exist without fish. Freshwater fish used to be a permanent element of a traditional Polish meal. Carp was especially appreciated, and today the Lublin Voivodeship is the largest carp breeder in Poland. In addition to the reigning fish dishes, which are the showcase of Garbów, once known from their farms, customers can also taste other traditional dishes here.

## PIEKARNIA „POLA”, „ZAGRODA PIEKARZA”

Stasin 34, 21-030 Motycz

Piekarnia „Pola” jest firmą rodzinną, prowadzoną już przez kolejne pokolenie. To miejsce, w którym są wytwarzane tradycyjną metodą **chleb wygnanowski**, **orkiszowy**, również w wersji ekologicznej, oraz **cebularz lubelski** – produkt regionalny z unijnym certyfikatem jakości CHOG (Chronione Oznaczenie Geograficzne). Produkcja **cebularza lubelskiego** prowadzona jest według zapisanej szczegółowo specyfikacji na podstawie przekazu receptury i technologii tradycyjnego pszennego placka o średnicy 5–25 cm, pokrytego cebulą krojoną w kostkę, wymieszaną z makiem, olejem, najczęściej rzepakowym, i solą z zachowanym dookoła wiankiem ciasta bez cebuli. Smak niepowtarzalny, charakterystyczny tylko w tym regionie, bo podstawowe składniki pochodzą z Lubelszczyzny. Na Liście Produktów Tradycyjnych Województwa Lubelskiego cebularz figuruje od 2007 r. **Chleb wygnanowski** wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych we wrześniu 2010 r. uzyskał wiele nagród, z których bardzo cenną jest „Perła Smaku” z 2015 r. otrzymana w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”. Zakwas z mąki żytniej, prowadzony pięciofazową metodą, używany jest jako składnik rozrostu do wszystkich rodzajów chleba,





również chleba orkiszowego.

### **Chleb wygnanowski**

produkowany w kilku wersjach: zwykłej, z dodatkami – żurawiną, śliwką suszoną, czarnuszką, ziarnami oraz wzbogacony – prozdrowotny, chroniony patentem, a noszący nazwę „Chleb Jana”. Wszystkie walory prozdrowotne wymienionych produktów są potwierdzone dokumentacją naukową. Na uwagę zasługuje też produkt tradycyjny – **ciastka maszynkowe**, które były wyróżniane przez kulinarnych ekspertów.

Piekarnia do celów warsztatowych przygotowała „Zagrodę Piekarza”, gdzie na własne oczy można zobaczyć sposób wykonywania wyżej wymienionych produktów. Można wziąć udział w indywidualnych lub grupowych warsztatach piekarskich.



„Zagroda Piekarza” jest to odrestaurowany drewniany, szalowany dom z bali z pierwszej połowy XX w., budynki gospodarcze wokół podwórka, wszystko utrzymane w pierwotnym stanie, dzięki temu zachowana jest ciągłość prac, które niegdyś były tu prowadzone zgodnie z porami roku. Tu należy usiąść na ławeczce, obok 300-letniej lipy i odpocząć przez chwilę. Ale można zostać na dłużej i przenocować wygodnie w jednej z izb, a na śniadanie zjeść pyszną jajecznicę z jaj od szczęśliwych, wiejskich kur. Odwiedź to miejsce koniecznie. Zabierz swoją rodzinę, przyjaciół i spędźcie tu cudowne chwile.

**Chleby wygnanowski** oraz **orkiszowy, cebularze lubelskie i ciastka maszynkowe** piekarni „Pola” można kupić na miejscu w całodobowym samoobsługowym sklepie albo w dużych sklepach województwa lubelskiego.



The “Pola” bakery is a family business, already run by the next generation. This is a place where Wygnanów and spelled bread, also in an organic version, and cebularz onion pancakes are produced in a traditional manner. In order to experience the credibility of the descriptions of what we do in the bakery, our offer includes a “Baker’s Farm” for workshop purposes, where you can see with your own eyes how the above products are made.



9

## „MŁYN BYCHAWA”

Grodzany 1, 23-100 Bychawa

Będąc w drodze, koniecznie trzeba się zatrzymać, odpocząć w zrekonstruowanym młynie, który pracował tu w XVIII i XIX w. Napędzany nurtem rzeki. „Młyn Bychawa” to obiekt unikatowy, przepiękny ciepłem, klimatem oraz uzdrawiającym aromatem cedru syberyjskiego.

Cudowna moc olejków eterycznych cedru znana jest nie od dziś. Belki, z których zbudowano pensjonat, mają rekordowe 1,3 m średnicy. W pobliżu można wypocząć przy pięknym stawie, w kontakcie z naturą i z daleka od zgiełku.









Doskonały i syty posiłek kuchni regionalnej przygotowany jest z ekologicznych produktów pozyskanych od lokalnych dostawców: rolników, hodowców i ogrodników. Młyn ma własną kuchnię węglową i piec chlebowy. Nie zabraknie tu oczywiście słynnych w regionie **pierogów**, zdrowych soczystych warzyw i owoców, swojskich wędlin, soczystego mięsiwa bez chemii oraz pieczywa pachnącego Roztoczem i Lubelszczyzną. Można zostać na dłużej, korzystając z pokoi wykończonych deskami cedrowymi z Syberii, które wydzielają niezwykle przyjemne dla zmysłów olejki eteryczne. Mikroklimat budynku sprawi, że tak głęboko i błogo jak tu jeszcze nie spałeś.

W restauracji można skosztować **pierogów**, z których słynie Bychawa, aromatycznego, kremowego żurku z ziemniakami i jajkiem oraz specjału restauracji **roladek drobiowych** z sezonowymi warzywami z lokalnych upraw

While on the way, you must stop and rest in the reconstructed mill driven by the current of the river, that worked here in the 18th and 19th centuries. The Bychawa Mill (Młyn Bychawa) is a unique facility, filled with warmth, climate and the healing aroma of Siberian cedar. The miraculous power of cedar essential oils has been known for a long time. Of course, you can also taste dumplings famous in the region, healthy, juicy vegetables and fruit, home-made meats, juicy meat without chemicals, and bread smelling of Roztocze and the Lublin region.





ekologicznych.

## WINNICA „WINOGRODY” RYSZARD BOJARSKI

Stoczek 37, 21-025 Niemce

Winnica położona jest w Kozłowieckim Parku Krajobrazowym, we wsi Stoczek nad rzeką Minią. Powstała w 2015 r. Ma powierzchnię 1,5 ha, dzięki czemu każdy krzak otoczony jest specjalną opieką i pielęgnacją. Szczepy winorośli zostały starannie dobrane do mikroklimatu Lubelszczyzny, a ich odporność na niskie temperatury i choroby sprawia, że co roku można liczyć na obfite plony. Uprawiane są winogrona białe, czerwone i różowe, z których wytwarzane są tradycyjnymi metodami przepyszne wina pełne intensywnych aromatów i o bogatym







owocowym bukietcie.

Winnica oferuje **wytrawne wina białe, różowe i czerwone** z wyselekcjonowanych winogron zbieranych ręcznie. Na miejscu prowadzona jest sprzedaż detaliczna tych trunków lub wysyłkowa po bezpośrednim kontakcie z winiarzem. Można również umówić się na ich degustację w altanie położonej bezpośrednio w winnicy. Prowadzone są w niej też zajęcia z historii uprawy winorośli, kultury picia wina oraz łączenia potraw z winem. Zachęcamy także do aktywnego uczestniczenia w pracach w winnicy. Bezpośrednie sąsiedztwo Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego zachęca do pieszych i rowerowych wycieczek. Winnica położona jest w niewielkiej odległości od Muzeum Zamojskich w Kozłówe, Lublina z jego 700-letnią historią oraz



The Vineyard is located in the Kozłówka Landscape Park, in the village of Stoczek by the Minina River. Established in 2015, it occupies 1.5 ha, thanks to which each vine has been cared for and maintained. The vineyard offers dry white, rosé and red wines from selected grapes harvested by hand.

Natęczowa i Puław.

## „KARCZMA ZBÓJNICKA”

Jabłonna-Majątek 57A, 23-114 Jabłonna

11



„Karczma Zbójnicka” to niezwykle przytulny i ciekawie zaaranżowany obiekt, który przeniesie nas w klimat staropolskich karczm, gdzie strudzony wędrowiec mógł odpocząć i nabrać sił przed dalszą podróżą. Tym bardziej, że karczma zlokalizowana jest przy drodze wojewódzkiej nr 835, która łączy Lubelszczyznę z Podkarpaciem i jednocześnie jest najdłuższą drogą wojewódzką w Polsce (225 km). Okolice obfituje w niezwykle walory przyrodnicze. Na terenie gminy Jabłonna znajdują



się: Krzczonowski Park Krajobrazowy, Czerniejowski Obszar Chronionego Krajobrazu, Otulina Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego i Rezerwat Przyrody Chmiel. Zwiedzaniu sprzyja dobrze rozwinięta sieć szlaków pieszych i rowerowych.

Właściciele restauracji szczególnie dbają o to, aby miejsce sprzyjało smakowaniu polskiej tradycyjnej kuchni. Służą temu klimatycznie zaaranżowane wnętrza oraz menu bogate w syte dania obiadowe oraz smakowite kolacje.





W „Karczmie Zbójnickiej” dania przygotowywane są na bieżąco przez kucharzy, którzy swoje kulinarne kreacje opierają na tradycyjnych, lubelskich recepturach. Szczególnie polecane są **pieczone żeberka w lekko pikantnym sosie**. O wyjątkowym smaku żeberka decyduje specjalna marynata, której receptura przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Godne uwagi są również dania z drobiu – **panierowane roladki z kurczaka faszerowane serem i szpinakiem** przypadną do gustu nawet najbardziej wybrednym. Nie zabraknie również oferty kulinarnej dla miłośników dań wegetariańskich – wysmienite **flaki z boczniaka oraz sałatki z sezonowych warzyw** dają gwarancję smacznego i pożywnego posiłku. Kucharze dbają o to, żeby potrawy sporządzane były z produktów ekologicznych pochodzących z najbliższej okolicy od zaprzyjaźnionych gospodarzy, co daje gwarancję smaku oraz wysokiej jakości serwowanych dań.

W „Karczmie Zbójnickiej” można nie tylko zaspokoić głód, ale również wypocząć i zaznać słynnej „polskiej gościnności” – obiekt posiada wygodne miejsca noclegowe oraz atrakcje dla najmłodszych: ogródek z oczkiem wodnym i placem zabaw.



“Karczma Zbójnicka” is an extremely cosy and interestingly arranged facility, which will bring out the atmosphere of old Polish taverns, where weary travellers could rest and regain strength before continuing their journey. At Karczma Zbójnicka, dishes are prepared on an ongoing basis by chefs who base their “culinary creations” on traditional Lublin recipes. The chefs make sure that the dishes are made of organic products from the immediate area from befriended farmers, which guarantees their great flavour and high quality.



### **Stowarzyszenie Lokalna Grupa**

**Działania „Krasnystaw PLUS”** z siedzibą w Krasnymstawie zostało zarejestrowane 27 października 2008 r. Obszar działania obejmuje 9 gmin: Fajstawice, Gorzków, Izbica, Krasnystaw, Kraśniczyn, Łopiennik Górny, Rudnik, Siennica Różana i Żółkiewka oraz Miasto Krasnystaw. Członkiem LGD jest również powiat krasnostawski – łączna powierzchnia to 989 km<sup>2</sup> oraz 50 060 mieszkańców.

Na terenie LGD odbywają się liczne cykliczne wydarzenia kulturalne i rekreacyjne o charakterze lokalnym, wojewódzkim i ogólnopolskim. Są to inicjatywy poszczególnych gmin, wydarzenia środowiskowe lub przeglądy tematyczne (poezja, śpiew czy różne zawody sportowe). Jest również ośrodkiem kultury tradycyjnej. Na terenie całego powiatu działa duże grono twórców: poetów, śpiewaków, muzyków, wokalistów, działaczy i animatorów kultury ludowej. Licznie organizowane imprezy jednoczą region, są miejscem spotkań i wymiany doświadczeń mieszkańców.







Do najważniejszych należą:

– Krasnostawskie Chmielaki – największe Ogólnopolskie Święto Chmielarzy i Piwowarów odbywające się co roku w Krasnymstawie. W ramach Chmielaków organizowana jest Ogólnopolska Sesja Chmielarska, będąca okazją do spotkań chmielarzy z całego kraju oraz Konsumencki Konkurs Piw.

– Sobótki na Zamku w Krupem – koncerty, widowiska obrzędowe, warsztaty, ogniska, poszukiwanie kwiatu paproci i puszczanie wianków na wodzie.

– Przegląd Twórczości Ludowej – spotkanie ma charakter cykliczny i stanowi podsumowanie działalności artystycznej osób realizujących swoje pasje w różnorodnych obszarach sztuki ludowej.

– Stowarzyszenie Gloria Vitae organizuje corocznie koncerty „Gloria Vitae”. Przedsięwzięcie zainicjowane w 1991 r. realizowane przez Stowarzyszenie Gloria Vitae od lat gromadzi liczną publiczność z Krasnegostawu i okolic.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Krasnystaw PLUS” cyklicznie organizuje „Festiwal Pączka i Faworka” organizowany we współpracy z Gminnym Centrum Kultury w Krasnymstawie z/s w Siennicy Nadolnej. Jesienią LGD organizuje festiwal „Smaki Jesieni” organizowany w Poperczynie oraz festiwalowy konkurs „Smaki Jesieni” – produkty z owoców jesieni”.

Na zasoby kulturowe i historyczne obszaru LGD „Krasnystaw PLUS” składają się liczne



zabytki o dużej wartości historycznej, miejsca odkrywek archeologicznych, wspólna historia terenu, liczne zespoły dworsko-pałacowe oraz walory przyrodnicze: korzystne położenie geograficzne, czyste środowisko urozmaicone malowniczymi krajobrazami, oraz dolina rzeki Wieprz i jej dopływy. Ponadto obszar charakteryzuje się dużą ilością stadnin konnych – w tym największa z nich to Stado Ogierów w Białce, która obok hodowli koni czystej krwi arabskiej prowadzi działalność rekreacyjno-sportową popularyzującą jeździectwo.



Innymi produktami turystycznymi, które udało się wypromować to w okresie zimowym stoki narciarski w Bobliwie, letnie splotywy niezwyczajną trasą kajakową na rzece Wieprz oraz loty na paralotniach.



Ważnym zasobem są lasy z rezerwatami przyrody obfitujące w rzadką roślinność, zwierzyinę, ptactwo i grzyby. Teren jest bardzo ciekawy pod względem geograficznym, występują tu liczne wąwozy i wzniesienia, które urozmaicają krajobraz. Teren LGD pod względem geograficznym przedstawia się bardzo malowniczo, lokalnie został nazwany „Kraszczadami, lub „Małymi Bieszczadami”. Obszar, który nazwano „Kraszczadami”, charakteryzuje się niezwykle różnorodną rzeźbą, ciekawą fauną i florą, tereny te doskonale nadają się na wędrówki piesze, rowerowe, konne, a zimą także pod nartciarstwo biegowe. Elementem krajobrazu są wąwozy lessowe, najgłębsze mierzą ponad 20 m i sięgają do poziomu kredowych skał osadowych. Część obszaru LGD objęta jest ochroną jako Skierbieszowski Park Krajobrazowy oraz Obszary Chronionego Krajobrazu, znajdziemy tu także rezerваты przyrody czy Obszary Natura 2000. Poprzez najbardziej urokliwe i najciekawsze miejsca naszego obszaru przebiegają szlaki turystyczne: Szlak Ariański, Szlak Tadeusza Kościuszki, Szlak Nadwieprzański, Szlak Mikołaja Reja, Szlak Stawów Kańskich, Szlak GREENWAYS Dziedzictwo Wschodu oraz Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo. Znajdują się tu również dwa szlaki turystyczne samochodowe: na trasie Chetm – Białka k/Krasnegostawu, długość 37 km i drugi na trasie Krasnystaw – Hrubieszów, długość 62 km.



Ponadto na terenie LGD zakorzenione są silne tradycje uprawy chmielu, tytoniu i zióła także uprawy owoców miękkich. W Centrum Edukacji Zielarskiej „Tymiankowy smak Fajstawic” można udać się na spacer po ogródku zielarskim, połączonym z rozpoznawaniem ziół.

Obszar Lokalnej Grupy Działania to także tradycje kulinarne, które są pielęgnowane przez koła gospodyń wiejskich. Produkty Tradycyjne takie jak bułeczki drożdżowe, chmiel krasnostawski, golasy izbickie, jabłczanka z fajstawic, kapusta z grochem i śmietaną z gorzkowa, pierogi podrobowe fajstawickie, pierogi z bobem i mięsem z dobryniowa, pierogi z czerwoną fasolą, ser w popiele „Popiołem z Krupego”, sery z ziołami, tymianek z fajstawic oraz zupa chłopska z fajstawic zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych. Lubelski Szlak Kulinaryny „Zasmakuj w Tradycji” jest kolejnym ważnym elementem w rozwoju i promocji produktów lokalnych ziemi krasnostawskiej.







12

## RESTAURACJA „JANKES”

21-060 Fajstawice 108B

Tuż przy krajowej drodze nr 17 w Fajstawicach leży restauracja „Jankes”. Gmina Fajstawice to małe zagłębienie zielarskie Lubelszczyzny. To tu od ponad 30 lat rolnicy uprawiają zioła na powierzchni ok. 800 ha. W tutejszym olbrzymim zielniku przeważa tymianek właściwy, który w 2013 r. został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w kategorii warzywa i owoce. Fajstawicki tymianek uprawiany jest metodami tradycyjnymi ekstensywnie bez stosowania nowoczesnych metod produkcji oraz dużej ilości oprysków i nawozów. Poza tym plantatorzy uprawiają melisę i szalwię lekarską, majeranek, dziurawiec, kminek, bazylię, koper oraz mnogość ziół leczniczych. Latem w porze kwitnienia spacer wśród fajstawickich pól dostarcza przede wszystkim doznań aromatycznych, ale i estetycznych.



Praktyka potwierdza, że oprócz walorów sensorycznych zioła mają właściwości konserwujące, które hamują rozwój chorobotwórczej mikroflory w potrawach. Dlatego restauracja „Jankes” stworzyła menu z wykorzystaniem wielu ziół. Polecamy szczególnie dwa dania regionalne: **zupę chtopską fajstawiicką oraz pierogi z fasolą**. Wnętrza restauracji są jasne i przestronne z nowoczesnymi elementami drewnianymi, które zapewniają wygodę i stwarzają bardzo przyjemne warunki na rodzinny obiad.





Dwa polecane wcześniej dania można zjeść w „Jankesie” codziennie, przejeżdżając przez Fajstawice albo obierając je za cel podróży. **Zupa chłopska fajstawiicka** wyróżnia się aromatem ziół uprawianych w okolicy. Została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych w 2010 r. To bardzo sycąca potrawa o konsystencji zawiesistej, z kremowymi ziemniakami, rwanymi kluskami, kawałkami przesmażonej słoniny i podgardla. Propagatorem tej zupy było Gminne Koto Aktywnych Kobiet w Fajstawicach. Druga polecana potrawa – **pierogi z fasolą**, też została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych w 2018 r. – od dawna pojawia się na lubelskich stołach, a pierogi od lat robione są tradycyjnie i z tych samych składników. W **pierogach** polanych tłuszczem i skwarkami serwowanych w tej restauracji czerwona fasola, ziemniaki i cebula pochodzą od lokalnych dostawców. W „Jankesie” można również kupić **fajstawiicki tymianek**.



The Fajstawice commune is a small herbal basin of the Lublin region. Right next to national road no. 17 in Fajstawice there is the “Jankes” restaurant with a menu created using numerous herbs. We particularly recommend two regional dishes: Fajstawice peasant soup and dumplings with beans.





13

## RESTAURACJA „STORCZYK”

ul. Mostowa 27, 22-300 Krasnystaw

Krasnystaw to kameralne, ale ciekawe miasto. Znajduje się na terenie Ekologicznego Systemu Obszarów Chronionych oraz fragmencie Grabowiecko-Strzeleckiego Obszaru Chronionego Krajobrazu. Miasto poza licznymi zabytkami i tradycyjnymi Chmielakami Krasnostawskimi (najstarszy festiwal piwny w Polsce) oferuje spory wybór dań regionalnych. W restauracji „Storczyk”, położonej w pobliżu drogi krajowej nr 17, znajdziemy pyszne tradycyjne dania. Oferowane menu oraz karta napoi zaspokoi nawet najbardziej wyszukane podniebienia. Urocze i eleganckie wnętrza umilą spotkania rodzinne, z przyjaciółmi, kolacje we dwoje, spotkania biznesowe czy obiad w podróży. W codziennym menu restauracji znajdziemy potrawy regionalne: **lubelski forszmak, sznyce po lubelsku, pierogi po lubelsku** i wiele innych. Wszystkie serwowane dania są przyrządzane ze świeżych produktów od lokalnych dostawców.

**Lubelski forszmak** wpisany na Listę Produktów Regionalnych w 2010 r. to pożywny gulasz z ogórkami kiszonymi, zaprawiony pomidorami, charakterystyczny dla regionu lubelskiego.

Lubelszczyznę określano jako region największej popularności tej potrawy. Do forszmaku używa się wielu pozornie niepasujących do siebie składników, ale rezultat jest wyśmienity. Forszmak, niegdyś bardzo popularne danie, dziś zapomniane, wraca do łask dzięki restauracji „Storczyk”.



**Sznicze po lubelsku** cieszą się w „Storczyku” niezwykłą popularnością, ponieważ ten klasyczny przepis jest tutaj w swoim przepysznym, soczystym wydaniu. Zapewne dzięki dobrej jakości mięsa, dostarczonego przez miejscowego rzeźnika, przyprawionego jedynie solą i pieprzem, bo dobre mięso nie wymaga innych dodatków.

Kolejne popisowe danie w restauracji to **pierogi po lubelsku**. Niezwykle popularne w całym regionie, jeden z ulubionych smaków dzieciństwa. Tutaj zachowały charakterystyczny regionalny smak i mają przepyszne nadzienie z kaszy gryczanej, białego sera, boczku i karmelizowanej cebuli.



Apart from numerous monuments and traditional Krasnystaw Chmielaki (the oldest beer festival in Poland), Krasnystaw offers a large selection of regional dishes. In the "Storczyk" restaurant, located near national road no. 17, we can find delicious traditional and regional dishes: Lublin forshmak, Lublin-style schnitzels, Lublin-style dumplings and many others.





## „BABABAR”

ul. Cicha 31, 22-375 Izbica

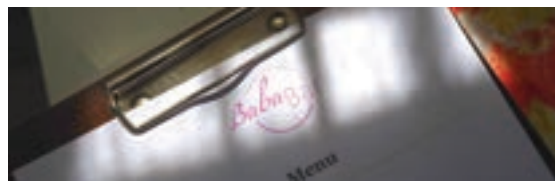
14

Izbica to miasto w powiecie krasnostawskim, w którym zachowały się rzadko spotykane elementy kultury i historii żydowskiej. Gmina ma charakter typowo rolniczy, ponad 80% gruntów przeznaczonych jest pod uprawy. Leży w otulinie Skierbieszowskiego Parku Krajobrazowego. Kameralna atmosfera miasteczka w połączeniu z licznymi lasami, wąwozami i dolinami stanowi ciekawe miejsce do wypoczynku i zwiedzania. Dlatego upowszechniły się w okolicy turystyka piesza, wodna i rowerowa, ponieważ przez gminę wiedzie rowerowy szlak Green Velo. Przez miejscowość przebiega również droga krajowa nr 17 i jednocześnie trasa europejska E372 Warszawa–Lublin–Lwów–Kijów. Dlatego dla turystów i podróżników „BabaBar” przygotował rzadko spotykane danie regionalne **golasy izbickie**. Oprócz nich możemy zjeść również solidną porcję **schabowego po lubelsku** albo inne świeże codziennie przygotowywane dania. Zostaną tu ugostzone zarówno małe, jak i duże grupy turystów.





**Golasy izbickie**, wpisane na Listę Produktów Regionalnych w 2015 r., to kotlety z kaszy gryczanej, ugotowanych ziemniaków, z serem i śmietaną zawinięte w młode liście chrzanu. Prawdopodobnie pochodzenie nazwy wywodzi się z braku na przednówku, aż do nowych zbiorów, mąki potrzebnej do wyrobu ciasta pierogowego. Stąd „goty” farsz okryty liśćmi chrzanowymi. Golasy na terenie gminy Izbica mają bardzo długą historię. Dawniej były potrawą często przygotowywaną, prawie w każdym domu, ponieważ jej składniki były uprawiane w każdym gospodarstwie. W „BabaBarze” golasy wytwarzane są nadal według tradycyjnego przepisu oraz z lokalnych produktów, które stanowią o ich niepowtarzalnym smaku.



Izbica is a town in the Krasnystaw district, where rare elements of Jewish culture and history have been preserved. National road no. 17 and European route E372 Warsaw-Lublin-Lviv-Kyiv run through the town. Therefore, for tourists and travellers, “BabaBar” has prepared a rare regional dish - Izbica golasy (buckwheat, boiled potatoes with cheese and cream wrapped in horseradish leaves) and a solid portion of Lublin-style pork chops.

## SERY Z ZIOŁAMI JERZY MOŃ

Krupe 164, 22-302 Siennica Nadolna

15



Gospodarstwo ekologiczne państwa Moniów leży we wsi Krupe, gdzie w 1492 r. pobudowano renesansowy zamek Jerzego Krupskiego. Krupe to też niegdyś siedziba rodu Rejów, potomków poety Mikołaja Reja. Współcześnie można zwiedzić jedynie ruiny zamku, który spłonął w XVIII w. Należy zachować jednak ostrożność, bo, według legendy, podczas mgły obok murów można spotkać tajemniczą postać – ducha skarbnika pilnującego skarbów ukrytych ponoć w zamku. Gospodarstwo, które ma takie ciekawe sąsiedztwo, produkuje rzemieślniczo **sery i jogurty**, podtrzymując tradycje serowarskie tego regionu. Sprzyjała im duża liczba pastwisk i łąk, gdzie wypasano bydło mleczne. Na tych obszarach w latach 70. i 80. XX w. krowę miało niemal każde gospodarstwo, a z dostępnego mleka przygotowywano śmietanę, masło, twaróg i sery podpuszczkowe z ziołami. **Sery z ziołami, dojrzewające i wędzone** robiły gospodynie domowe z przeznaczeniem do codziennego spożycia dla domowników.



Do sera dodawano zioła, które rosły w przydomowym ogrodzie, np. lubczyk, czosnek, szczypiorek, natkę pietruszki, czarnuszkę. Latem świeże, a zimą suszone. Rzemieślnicze przedsiębiorstwo państwa Moniów uzyskało certyfikat jakości ekologicznej i jest laureatem niezliczonej liczby nagród, m.in. I miejsca w wojewódzkim konkursie „Eko-Lubelskie 20/21” oraz nagrody w ogólnopolskim konkursie „Sposób na Sukces”. Sery wytwarzane w gospodarstwie posiadają certyfikat jakości ekologicznej i produkowane są z najwyższej jakości mleka pochodzącego od własnych krów swobodnie wypasanych i żywionych naturalnie. Gospodarze z sukcesem eksperymentują. Ostatnio wyprodukowali ser typu feta dojrzewany na sucho przez 7 miesięcy. Wyróżnia się łagodnym, słonym smakiem i kruchością typową dla fety. Z kolei jogurt naturalny z musem jabłkowym to niezapomniane połączenie smaków i tekstur.

**Sery z ziołami** i **ser w popiele (popiółek z Krupego)** zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych w 2014 r. Ser w popiele jest zaskakujący. Szary, pokryty nieregularnymi grudkami, bardziej przypomina kamień lub bryłę ziemi, ale skrywa smakowite i pachnące wnętrze. To ser twardy, ale sprężysty, o intensywnym zapachu i równie intensywnym, słonawym smaku. Jego nazwa wzięła się z tego, że po uformowaniu każdą bryłę sera obtacza się w popiele drzewnym, najczęściej jabłoniowym, i pozostawia tak na czas dojrzewania. W gospodarstwie możemy kupić albo zamówić, kontaktując się z gospodarzami, ekologiczne **sery z ziołami**, **ser krupski dojrzewający** i inne **sery dojrzewające minimalnie 6 tygodni**, **jogurty naturalne** lub **z sezonowymi owocami**, **serek krupski do smarowania**.





The organic farm of the Moń family is located in the village of Krupe, where the Renaissance castle of Jerzy Krupski was built in 1492. Nowadays, you can only visit the castle ruins, as it burned down in the 18th century. However, be careful because, according to legend, on foggy days, next to the walls you can meet a mysterious figure - the spirit of the treasurer guarding the treasures supposedly hidden in the castle. The farm, having such an interesting neighbourhood, produces artisan cheese and yoghurt, maintaining the cheese traditions of the region.

Obszar, na którym działa Lokalna Grupa Działania „Zapiecek”, odpowiada zasięgowi terytorialnemu powiatu radzyńskiego. Mieści się w nim miasto Radzyń Podlaski oraz siedem gmin wiejskich: Borki, Czemierniki, Kąkolewnica, Komarówka Podlaska, Radzyń Podlaski, Ulan-Majorat oraz Wohyń.



Opowiadanie historii regionu najchętniej zaczynamy przy kamieniach granicznych, leżących w lesie koło Wohynia oddzielających niegdyś Wielkie Księstwo Litewskie od Korony. Bowiem Zapiecek zawsze był miejscem, w którym w przyjazny sposób łączyły się różne żywioły: Polacy z Rusinami, Żydami, Cyganami, Niemcami, Ormianami i Tatarami, rzymscy katolicy z unitami, prawosławnymi, protestantami oraz wyznawcami religii mojżeszowej, arystokraci z ziemiaństwem, mieszczanami obojga wyznań i chłopstwem. Częściej, niż sami byśmy chcieli, zmieniały się granice (po III rozbiorze była tu nawet... Austria!) i ustroje.

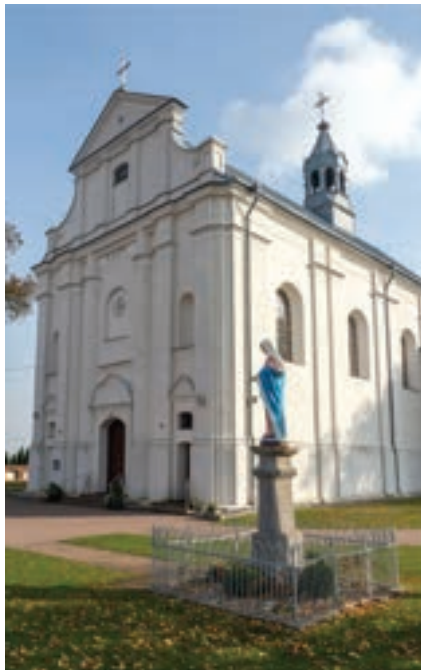
Niezmiennie pozostały za to nasze cechy charakteru i wartości – pracowitość, upór, przywiązanie do tradycji, otwartość na drugiego człowieka, gościnność i kreatywność były i są naszymi znakami



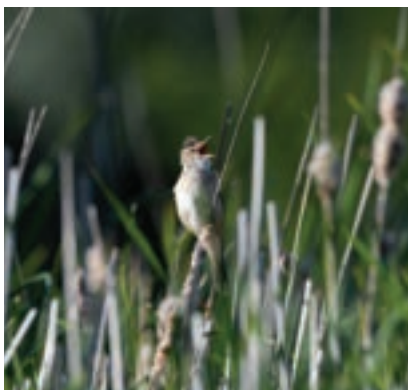
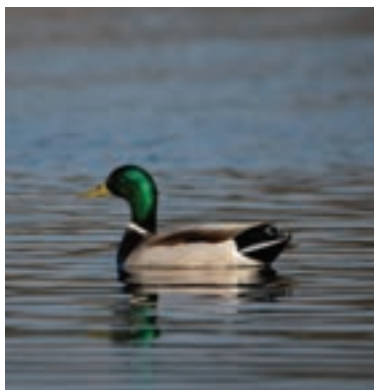




rozpoznawczymi. To z „Zapiecka” wyruszyli w świat m.in. genialny skrzypek Karol Lipiński, poetka Marianna Bocian, malarz Jakub Buchbinder, jazzman Włodzimierz Nahorny czy bard Jacek Musiatowicz. Znakami rozpoznawczym regionu są Pałac Potockich w Radzynie Podlaskim i fortalica w Czemiernikach, będące pięknymi przykładami renesansu lubelskiego kościoły św. Stanisława w Czemiernikach, św. Małgorzaty w Ulanie i św. Trójcy w Radzynie, drewniane kościółki w Ostrówkach, Bezwoli i Przegalinach, rezydencje ziemiańskie w Suchowoli, Branicy Radzyńskiej i Białce.



Natura obdarzyła nas hojnie Tyśmienicą i Białką, lasami i dobrymi glebami, za co staramy się jej wywdziżyć, nie psując jej ponad niezbędną potrzebę.



Wielowątkowość i barwność lokalnej historii odbijała się też w mnogości tradycji kulinarnych. Magnacka kuchnia, której ośrodkiem był radzyński pałac, zatrudniający wysoko kwalifikowanych specjalistów z całej Europy: oddzielny cukiernik, kobieta dbająca wyłącznie o należyte przygotowanie kawy, paszтетnicy, specjaliści od ryb, mięs – sztab ludzi dbający, by każda uroczystość rodzinna (a zdarzały się takie, na które zjeżdżało pół świata: choćby ślub Sapieżanki z Czartoryskim...) była także wydarzeniem kulinarnym. Okoliczne dworki to tradycja kuchni szlacheckiej, w której doniosłą rolę odgrywały dziczyzna i owoce lasu. Kuchnia chłopska oczywiście znacznie bardziej uboga – gospodynie musiały prześcigać się w pomysłowości – co można zrobić, mając do dyspozycji nieco zbóż, trochę roślin strączkowych, w XIX w. dopiero kartofle, kilka litrów mleka – bo mięso jadało się tylko od święta. Efekty tych starań do dziś są wyjątkowo udane! Unicy i prawostawni, zgodnie ze swoim wschodnim obyczajem, posiadali nieco inny zestaw potraw tradycyjnych i obrzędowych. W piątkowe wieczory miasteczka wypełniały się zapachem czulentu – przygotowywanej godzinami w piecu chlebowym zapiekanki z ziemniakami, marchewką, cebulą, fasolą i wołowiną, będącej podstawą żydowskiej kuchni szabasowej. A swoje trzy grosze dodali pewnie Tatarzy mieszkający kiedyś w Ossowie i Niemcy z Okalewa. A kiedy przyjeżdżał cygański tabor, to przecież zapachy znad ogniska sięgały równie daleko jak wygrywane przez natchnionych skrzypków melodie...



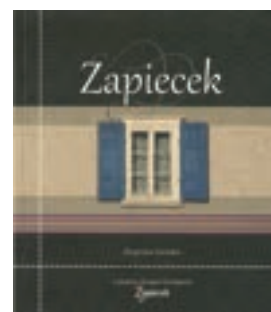


W wielu miejscach podejmowane są próby konserwacji bądź odtworzenia tego dziedzictwa. Jednym z takich działań jest rejestracja produktów i potraw regionalnych na liście prowadzonej przez Marszałka Województwa Lubelskiego. Przodują w tym kocha gospodyń wiejskich z gminy Kąkolewnica, które wyspecjalizowały się w różnych dla każdego ośrodku daniach mącznych i ziemniaczanych: pierogi, parowańce, pyzy, racuchy. Warto zwrócić też uwagę na nalewkę „ziemiańską” z Przegalin, produkowaną z pigwowca, miodu i wanilii.



Odkrywanie, poznawanie, promowanie i stymulowanie rozwoju całego tego bogactwa jest głównym zadaniem powstałej w 2008 r. Lokalnej Grupy Działania „Zapiecek”. Jesteśmy stowarzyszeniem zrzeszającym około setki członków, są to samorządy, przedsiębiorcy, stowarzyszenia i osoby fizyczne. Udało nam się wspólnie zrealizować około 300 różnorodnych projektów: pomagaliśmy przedsiębiorcom zacząć działalność gospodarczą, budowaliśmy infrastrukturę turystyczną, rekreacyjną i kulturalną, remontowaliśmy domy ludowe, wyposażaliśmy wiejskie świetlice, kupowaliśmy zabytkowe mundury strażakom-ochotnikom i stroje tancerzom, wspieraliśmy organizację koncertów, festiwali, festynów, rajdów owerowych i innych wydarzeń na obszarze LGD – pomysłowość naszych członków nie ma granic, działając razem, udało się wiele osiągnąć. Dziękujemy.

Jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej o naszej kulturze, tradycji, zabytkach, muzyce i kuchni, zajrzyjcie do wydanej przez naszą LGD książki „Zapiecek”. Dostaniecie za darmo!



## BISTRO „WRZĄCA WODA”

Armii Krajowej 36/U1,  
21-300 Radzyń Podlaski

Radzyń i okolice sprzyjają wszelkim rodzajom turystyki pieszej, rowerowej i kulinarnej. Zakręconym na punkcie Radzyna, którzy chcą odkrywać jego nowe kulinarne miejsca, polecamy bistro „Wrząca Woda”. To klimatyczne miejsce z autorskim menu Artura Bobera, który wiele lat jeździł po świecie, uczył się gotowania, by po latach wrócić do Radzyna Podlaskiego i stworzyć smaczne i nowoczesne menu zakorzenione w tradycji.

Oparte na lokalnych, sezonowych produktach najwyższej jakości, bistro serwuje potrawy z niezwykłą starannością. Szef kuchni osobiście przygotowuje i wykańcza każdą z nich. Nie tylko smaki, ale wygląd potraw jest bardzo dopracowany. W menu znaleźć można takie potrawy, jak tradycyjny żurek gotowany na wywarze z wędzonki, kotlet schabowy z kością, siekany tatar wołowy, a także zupę rybną oraz zupę ziemniaczaną.

16





Ponieważ lokal ten otworzono całkiem niedawno, to można wpadać tu, będąc w Radzynie albo przez niego przejeżdżając, na sezonowe nowości.

Potrawy można zamawiać od środy do niedzieli na miejscu i na wynos. Artur Bober poleca **kartoflankę z wędzonym karpem, twarogiem i okrasą z pomidorów**. To tradycyjna zupa tego ziemniaczanego regionu, ale podana w formie delikatnego kremu z najlepszych lokalnych ziemniaków i wędzonego karpia z sąsiednich łowisk.

The “Wrząca Woda” bistro is an atmospheric place with an original menu by Artur Bober, who travelled the world for many years, learned to cook, and then returned to Radzyń Podlaski to create a tasty and modern menu rooted in traditions. The bistro serves dishes with great care. Artur Bober recommends a potato soup with smoked carp, cottage cheese and tomato garnish. It is a traditional soup of this potato region, but served in the form of a delicate cream made of the best local potatoes and smoked carp from neighbouring fisheries.





## RESTAURACJA „PAUZA”

ul. Budowlanych 1, 21-300 Radzyń Podlaski



Restauracja „Pauza”, której nazwa wywodzi się z obowiązkowej przerwy dla kierowców, znajduje się obok stacji benzynowej przy ruchliwej drodze krajowej nr 19. Nie spodziewajmy się jednak przydrożnego baru. Pan Daniel, właściciel restauracji, swoją wiedzę i doświadczenie zdobywał w największych i najpopularniejszych restauracjach w kraju. Dlatego „Pauza” to nowoczesne, jasne i przestronne wnętrza zaprojektowane przez popularną architektkę. Dają wytchnienie nie tylko podróżnym, ale też są miejscem spotkań rodzinnych









i biznesowych. Restauracja połączona jest z hotelem, dużym parkingiem i placem zabaw. Jadłospis też ma niewiele wspólnego z przydrożnym barem. Restaurator stworzył własne menu z wieloma tradycyjnymi potrawami, wykorzystując lokalne produkty, takie jak karpie z łowisk w Siemieniu. Polecamy wstąpić na przygotowywane z nich **pierogi z karpkiem**. Smażone w chrupiącej skórce z soczystym nadzieniem podane ze śmietaną. Lokalnych produktów możemy też posmakować, zamawiając **policzki wieprzowe**. Mięso jest soczyste o intensywnym smaku i wyczuwalnej kleistości podane z lokalnymi kremowymi ziemniakami. Wystarczy zrobić pauzę w podróży, by spróbować tych specjalów.

"Pauza" is a modern, bright and spacious interior that not only gives relaxation to travellers, but it is also a perfect place for family and business meetings. Daniel, the restaurant owner, gained his knowledge and experience in the largest and most popular restaurants in the country. We recommend visiting his restaurant for dumplings with carp fried in a crispy crust with a juicy filling, served with cream.



## HOTEL „MANHATAN”

ul. Warszawska 37, 21-300 Radzyń Podlaski







Pałac Potockich w Radzynie to jedna z największych i najpiękniejszych budowli tego typu w Europie. Dzięki zaangażowaniu władz miasta i mieszkańców radzyński pałac znalazł się w gronie 7 nowych cudów Polski i zwyciężył w V edycji plebiscytu „National Geographic Traveler”. Na uwagę zasługuje też kościół Świętej Trójcy, który jest na Szlaku Renesansu Lubelskiego. Odwiedzając te cenne zabytki, warto wstąpić do położonej niedaleko, w samym centrum Radzyna, restauracji „Manhatan”. Prowadzi ją rodzina, która jest związana z gastronomią radzyńską od ponad 45 lat. Restauracja i hotel z nią połączony znajdują



się w uroczej i bardzo zadbanej miejskiej kamienicy. Serwowane są tu tradycyjne, smaczne potrawy kuchni polskiej. Kuchnia radzyńska to tradycyjna kuchnia lubelska, dlatego na szczególną uwagę zasługują **placki ziemniaczane**, przygotowywane z najlepszych lokalnych ziemniaków. Podaje się je codziennie na wiele sposobów: z łososiem i śmietaną, sosem grzybowym, ze śmietaną i konfiturą, w formie szaszłyków z sezonowymi warzywami. Czy zwiedzając Radzyń Podlaski, czy podróżując w pobliżu, warto zatrzymać się i wybrać ulubiony dodatek do **placków**.



When visiting the monuments located in Radzyń Podlaski, it is worth visiting the “Manhatan” restaurant located nearby, in the very centre of Radzyń. It is run by a family associated with Radzyń gastronomy for over 45 years. They serve traditional, tasty dishes of Polish cuisine. The cuisine of Radzyń is a traditional Lublin cuisine, therefore potato pancakes, prepared with the best local potatoes, deserve particular attention.

## OLEJARNIA „NAOLEJOWANI.PL”

Ossowa 134A, 21-310 Wołyń

19

Lubelszczyzna ze względu na obfitość upraw oleistych ma bogatą tradycję olejarską. Przemierzając trasy rowerowe w tym regionie, widzimy liczne pola rzepaku, słoneczników oraz lnu. Współcześnie mamy renesans produkcji rzemieślniczej oleju, w który wpisuje się manufaktura NaOlejowani.pl. Jej właściciel pan Marek mówi, że wyciska zdrowie w postaci smacznych, aromatycznych olejów zimnotłoczonych doskonale odnajdujących zastosowanie w codziennym życiu. Tłoczenie na zimno jest jednostopniowym procesem, gdy nasiona dostarczane do prasy wyciskane są tylko raz. Tu oleje wytwarzane są bez pośpiechu, aby nie uronić ani kropli zdrowia w optymalnej temperaturze,



poddawane są naturalnej filtracji (sedymentacji). Taka metoda uznawana jest za w pełni ekologiczny proces.

Skrócenie czasu do minimum od tłoczenia do dostawy oraz rozlanie do ciemnych butelek gwarantuje świeżość i jakość oferowanych olejów. W 2018 r. manufaktura wdrożyła System Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli (Hazard Analysis and Critical Control Points, HACCP) produkcji żywności, który jest gwarancją bezpieczeństwa i satysfakcji konsumentów.

Gama produktów NaOlejowani została uhonorowana certyfikatem „Marka Lubelskie” w edycji 2022 r.

W ofercie króluje: **olej lniany, rzepakowy i słonecznikowy** wytwarzany z surowców nabywanych bezpośrednio od lokalnych rolników oraz **oleje z czarnuszki, konopi, ostropestu** oraz **pestek dyni**. Można je nabyć bezpośrednio na miejscu w olejarni albo zamówić w sklepie internetowym. Należy pamiętać, by przed spożyciem wstrząsnąć butelką, bo na dnie jest cenny dla zdrowia błonnik.







Nowadays, we are experiencing a renaissance of artisanal oil production, where NaOlejowani.pl manufactory fits in perfectly. Its owner, Marek, says that he presses health in the form of tasty, aromatic cold-pressed oils that are perfectly applicable in everyday life. The NaOlejowani product range was awarded the “Marka Lubelskie” certificate in the 2022 edition. The offer mainly includes: linseed, rapeseed and sunflower oil produced from raw materials purchased directly from local farmers and oils from black cumin, hemp, milk thistle and pumpkin seeds.

## „GRYZLI BAR”

ul. Gwardii 6, 21-300 Radzyń Podlaski



Kuchnia w „Gryzli” to świeże, sezonowe podróże kulinarne, gdzie można spróbować zarówno tradycyjnych dań regionalnych, jak i wariacji w temacie kuchni świata. „Gryzli Bar” oferuje dania wegetariańskie, dania obiadowe, kuchnię tex-mex, pizzę. Właściciele Michał i Magdalena Kiewelowie, po ponad 12 latach zdobywania doświadczenia, powrócili do rodzinnego miasta, by stworzyć przestrzeń działań twórczych. Lokal powstał w 2016 r. łącząc dobre jedzenie z fajną zabawą. Michał Kiewel – szef kuchni z długoletnim doświadczeniem, oraz Magdalena – kulturoznawca i menadżer gastronomii, razem tworzą miejsce kulturalne i kulinarne. „Gryzli” kojarzone jest z kuchnią wegetariańską, jako pierwsi w mieście zaczęli promować ten rodzaj dań wśród





mieszkańców. Z biegiem lat pomysł się rozwinął, do karty dań zawitały również inne pozycje. Współpracując z radzyńską mleczarnią, regionalnym producentem win, jak również lokalnymi browarami rzemieślniczymi i producentami warzyw, kładą duży nacisk na rozwój regionalny i wsparcie sąsiedzkie. Najważniejszą nagrodą dla właścicieli są wyrazy uznania gości zapisywane na serwetkach, które są oprawione w ramki i zawieszane na ścianie, zbierane przez wszystkie lata działalności. Lokal został wyróżniony w plebiscycie „Mistrzowie Smaku” województwa lubelskiego w kategorii Bar/Jadłodajnia/Bistro roku 2018, zajmując pierwsze miejsce w powiecie.

„Gryzli” w dużej mierze korzysta z produktów sezonowych i usług lokalnych producentów w celu minimalizowania łańcuchów dostaw. Promuje idee niemarnowania żywności, dlatego też każdego dnia gotowana jest ograniczona ilość dań, z warzyw z sąsiadującego z lokalem bazaru. Wart spróbowania jest **kociotek drwala**, danie autorskie przygotowywane z grzybów z okolicznych lasów, wędzonki robionej na miejscu i ziemniaków







od Mariusza :) Podawany z grzanką z radzyńskim Bursztynem. Kociotek to syte, wyjątkowe danie jednogarnkowe dla jednej, lub kilku osób.

Kolejna propozycja lokalu to **placek radzyniaczek**, czyli cebularz po radzyńsku. Skosztujemy tu pieczarek z bliskiej pieczarkarni z dodatkiem cebuli i sera z radzyńskiej mleczarni, wszystko to na drożdżowym placku z ziołami. Godne uwagi są również zestawy obiadowe, które nieczęsto się powtarzają. Każdego dnia lokal oferuje inną propozycję. Szef kuchni zaskakuje daniami zarówno z kuchni tradycyjnej, np. hreczniakami lub cepelinami, jak i światowej, np. langosami, ramenem czy enchiladą. W gorące dni lokal serwuje **lemoniadę z owoców sezonowych**, np. truskawki z rabarbarem, w chłodne zaś można się rozgrzać **grzańcem na bazie soku z najlepszych jabłek** z okolicznych sadów, z aromatycznym korzennym akcentem. Lokal proponuje również własne piwo „Gryzli”, wyprodukowane w kooperacji z browarem rzemieślniczym. Będąc na miejscu, zapytajcie o Piwonię i Branicówkę – drinki, których nie spotkacie nigdzie indziej. Nazwę swoją zawdzięczają rejonom z których pozyskiwane były owoce do przygotowania drinka. Piwonia swoją nazwę zyskała od pobliskiej rzeki, drink przygotowywany jest na bazie lokalnego wina. Branicówka zaś swoją nazwę zyskała od rejonu, w którym dojrzewają owoce wykorzystane do produkcji wina.

Cuisine in “Gryzli” is a fresh, seasonal culinary journey, where you can taste both traditional regional dishes and variations in the theme of world cuisine. The owners, Michał and Magdalena Kiewel, after more than 12 years of gaining experience, returned to their hometown to create a space for creative activities – a cultural and culinary place. The restaurant received an award in the competition “Mistrzowie Smaku” (Masters of Taste) of the Lublin Voivodeship in the category Bar/Cafeteria/ Bistro of the year 2018, taking the first place in the powiat.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Ziemi Kraśnickiej powstało w 2008 r. i swoimi działaniami przyczynia się do wsparcia mieszkańców w zakresie pozyskiwania środków i realizacji projektów pobudzających rozwój obszarów wiejskich w ramach PROW 2014-2020. Obszar położony jest w południowo-zachodniej części województwa lubelskiego.



Obszar działania Lokalnej Grupy Działania Ziemi Kraśnickiej pokrywa się z terenem powiatu kraśnickiego (z wyjątkiem miasta Kraśnik). Składają na niego gminy: Annapol, Dzierzkowice, Gościeradów, Kraśnik, Szastarka, Trzydnik Duży, Wilkołaz i Zakrzówek. Charakteryzuje się sporym urozmaiceniem krajobrazu, zróżnicowanym poziomem zalesienia. Większość terenu leży w obrębie Wyżyny Lubelskiej (Wzniesienia Urzędowskie). Wschodnia i południowo-wschodnia część to Roztocze (Roztocze Zachodnie, Gorajskie). Wzdłuż zachodniej granicy, równoległe do Wisły rozciąga się Małopolski Przełom Wisły. Na południowym-zachodzie znajduje się niewielki fragment Kotliny Sandomierskiej (Równina Biłgorajska). Najbardziej urozmaicona rzeźba terenu jest we wschodniej części powiatu (Roztocze Zachodnie); miejscami wytworzyły się dość gęste i bardzo urokliwe sieci wąwozów lessowych. Ponieważ występujące tu najczęściej skały macierzyste (węglanowe i lessy) sprzyjają tworzeniu się żyznych gleb, obszar ten charakteryzuje się bardzo niskim poziomem zalesienia – dominuje krajobraz rolniczy. Stąd szczególnie cenne są większe kompleksy leśne występujące w gminie Gościeradów oraz w okolicach Kraśnika. Teren ten znany jest jako „zagłębie malinowe”, gdyż właśnie ten owoc (obok porzeczek, aronii, truskawek czy agrestu) dominuje wśród upraw owoców miękkich. Istotna jest także linia kolejowa nr 68 (Lublin– Kraśnik– Stalowa Wola), na której w 2017 r. zakończono remont (wymiana torów, remonty peronów, elektryfikacja na całej długości). LGD Ziemi Kraśnickiej organizuje m.in. imprezy kulturalne, festiwale kulinarne, podczas których można posłuchać zespołów ludowych, spróbować kuchni regionalnej, jak również poznać tajniki jej przyrządzania. Na ziemi kraśnickiej można zapoznać się z nieznanymi na innych obszarach produktami regionalnymi i tradycyjnymi, takimi jak np. ekologiczne soki, cydr sadownika z Mikołajówki, ocet jabłkowy z Mikołajówki, syrop malinowy z Mikołajówki, rumsztyk z jagnięciny, kołduny litewskie, jagnięcina z kluskami śląskimi, pierogi z gąsek w sosie z kurek, kapusta z grzybami pieczona w piecu, pieróg z kaszą jaglaną oraz gryczaną, chleb mazowiecki.



Ciekawymi miejscami godnymi polecenia na terenie obszaru są:

### **Gm. Annopol**

Pierwsza świątynia parafialna pw. św. Joachima i św. Anny. Wybudowana została w 1740 r. Uroczyste poświęcił ją bp M. Kunicki w 1741 r. Kościół uległ częściowemu zniszczeniu podczas I i II wojny światowej. Remontowany był w latach 60. XX w., w 1971 r. oraz w latach 2006-2007. Kościół jest drewniany, jednonawowy, o konstrukcji zrębowej. Prezbiterium jest mniejsze od nawy, zamknięte trójbocznie z zakrystią z boku. Kruchta przylega do frontu nawy. Dach jest kryty gontem z sześcioboczną wieżyczką na sygnaturkę. Wewnątrz znajduje się strop płaski z fasetą i polichromią: przedstawienie Przemienienia Pańskiego i Oka Opatrzności. Chór muzyczny wsparty jest na słupach o prostej linii parapetu. Wyposażenie to ołtarz główny, dwa ołtarze boczne i ambona – barokowe z XVIII w.

### **Gm. Dzierzkowice**

XVIII-wieczny kościół parafialny pw. św. Marii Magdaleny i św. Stanisława z parkanem i dzwonnica w Dzierzkowicach – początki parafii sięgają 1326 r. W XVIII w. kościół spłonął, a obecny wzniesiony został w latach 1730-1748. Jest to orientowany, drewniany o konstrukcji zrębowej, oszalowany wzmocniony lisicami w kształcie pilastrów z kapitelami. Dachy są dwuspadowe kryte blachą.

### **Gm. Gościeradów**

Zespół pałacowy Prażmowskich i Suchodolskich wraz z parkiem i zachowanym spichlerzem murowanym z II połowy XVIII w. w Gościeradowie – założony w XVIII w. przez Prażmowskich. W XIX w. należał do Suchodolskich. Ostatni z nich Eligiusz Suchodolski w 1894 r. przekazał go Warszawskiemu Towarzystwu Dobroczynności

Źródło w Łanach k. Gościeradowa – Pomnik przyrody nieożywionej „Źródlika” to jeden z wyróżniających się obszarów w gminie Gościeradów. Wyptywająca pod ciśnieniem hydrostatycznym woda, uruchamiająca warstwę luźnych piasków,





tworzy zjawisko bijących „gejzerów”. Ciekawostką jest fakt, że temperatura wody utrzymuje się na stałym poziomie niezależnie od pory roku i wynosi 10,20°C – 10,30°C.

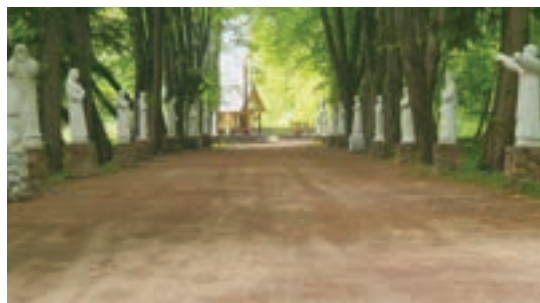
### **Gm. Kraśnik**

Kaplica Trójcy Świętej w Stróży Kolonii – unikatowy późnobarokowy kościół fundacji Zamoyskich o niezwyklej bryle wynikającej z połączenia trójkątnego rzutu i prostej kalenicy. Kaplica pw. Trójcy Świętej wraz z wyposażeniem w zabytki ruchome oraz otaczający ją drzewostan w granicach cmentarza kościelnego wpisana do rejestru zabytków woj. lubelskiego jako dobro kulturowe.

Karpiówka – Cmentarz zamordowanych Polaków przez Niemców w czasie pacyfikacji w 1943 r. Na skraju wsi znajdują się mogiły ofiar hitlerowskiego terroru. Wspomnienia tych tragicznych wydarzeń z tamtych czasów znaleźć można również w książce Ludwika Bronisza-Pikały pt. „Strzały w drodze”. Ofiary ruchu oporu w rejonie Kraśnika upamiętnia również pomnik obok kościoła w Kraśniku.

### **Gm. Urzędów**

Kapliczka Świętej Otylii z 1890 r. na trasie Urzędów– Dzierzkowice – kapliczka pochodząca z 1890 r. stanowi unikalne miejsce sakralne. Jest drewniana i skromna. Jednocześnie w swej prostocie piękna, zwłaszcza w oprawie wiodącej do niej alei lipowej. Wierni z okolicznych miejscowości przyjeżdżają do niej, by przez modlitwę oczyścić swą duszę i uleczyć ciało dzięki wodzie, która płynie z bijącego źródła, wierzą, że czysta, źródłana woda koi dolegliwości oczu i gardła.



Bęczyn – Izba Garncarska – tradycja garncarska – przekazywanie rzemiosła z ojca na syna trwa od 1753 r. w rodzinie Gajewskich w Bęczynie. Zygfryd Gajewski oraz jego syn Cezary to najbardziej znani garncarze regionu. Dzięki nim Urzędów jest celem wycieczek tematycznych „Szlakiem ginących zawodów”. Niegdyś, jeszcze w pierwszej połowie XX w., na urzędowskim przedmieściu Bęczyn funkcjonowało kilkanaście pieców, a garncarstwem trudniło się ponad 40 osób.

Neogotycki kościół w Bobach – Zaprojektowany przez wybitnego architekta został wybudowany w latach 1907–1914. Prezentuje typ trójnawowej świątyni halowej z transeptem i jedną wieżą w fasadzie, utrzymanej w stylistyce „gotyku wiślano-bałtyckiego”.



### Gm. Trzydnik Duży

Olbęcין – Zespół dworsko-parkowy – składa się z trzech części: reprezentacyjnej (otoczenie pałacowe), przemysłowej oraz parku leśnego. Obiekt składa się z pałacu, oranżerii, czworaków, spichlerza, stodoły i rządcówki. W parku zachował się drzewostan – klon pospolity, głóg szkarłatny, jesion pensylwański, jesion wyniosły i wiele innych. Aktualnie użytkowany jest przez Ośrodek Szkolno-Wychowawczy.



### Gm. Szastarka

Majdan Obleszcze – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej – zbudowana w latach 1985-1987. Budynek nawiązuje do barokowego kształtu i jest jedną z kilku podobnych do siebie, jednonawowych, ceglanych kaplic z sygnaturką na dachu.

Blinów – Dwór (Dworek w Blinowie) – jest jednym z ostatnich elementów architektury folwarcznej na terenie gminy Szastarka. Budynek pochodzi z przełomu XIX i XX w.

### **Gm. Zakrzówek**

Rudki – „Raj Biesiadny” – miejsce wypoczynku i zabawy dla dzieci (wiata, plac zabaw). Dzięki zaangażowaniu mieszkańców powstała altana, boisko do piłki nożnej oraz odremontowany plac zabaw dla najmłodszych.



Kościół pw. św. Mikołaja – murowana świątynia wzniesiona w latach 1851-1853. Budowla w stylu neoklasycystycznym. Wymurowano ją z kamienia i cegły oraz otynkowano. Kościół posiada jedną nawę z prostokątnym prezbiterium skierowanym w stronę południową. Po obu stronach umieszczone są zakrystie.

### **Gm. Wilkołaz**

Kościół pw. św. Jana Chrzciciela – wzniesiony w latach 1648-1653. Nadano mu cechy typowe dla renesansu lubelskiego. Fundatorem był Jan Zamoyski. Jednonawowa, pierwotnie barokowa budowla, na skutek licznych zniszczeń częściowo utraciła cechy stylu. Wschodnia elewacja została wyposażona w cztery pilastry wspierające bogato profilowany gzyms, nad którym znajduje się szczyt z wolutowymi splotami po bokach. W wykonanym z drewna dębowego ołtarzu głównym umieszczono obrazy z wizerunkiem św. Jana Chrzciciela z 1. połowy XX w. oraz Matki Bożej Łaskawej, przypuszczalnie XVII-wieczny. Wnętrze kościoła zdobią polichromie z 1919 r. autorstwa Czesława Miklińskiego.



Las Krzywda w Wólce Rudnickiej – Las Krzywda jest największym cmentarzem wojennym w gminie. Na obszarze ponad 1 ha pochowani są żołnierze armii austro-węgierskiej i rosyjskiej, którzy polegli w dwóch bitwach o Krańnik w 1914 i 1915 r. Na tym cmentarzu znajdują się szczątki polskich legionistów z I Brygady walczącej po stronie austriackiej. Cmentarz nie jest wyodrębniony, jeszcze na początku lat 90. czytelny był w terenie jedynie dzięki starym drewnianym krzyżom. W ostatnich latach zostały one zastąpione potrójnym granitowym krzyżem i tablicą z napisem: Cmentarz wojenny (żołnierze armii austro-węgierskiej i rosyjskiej 1914–1915).



## „FRUX SOLIS SOKI, OWOCE I WARZYWA” MAŁGORZATA SOLIS

Mikołajówka 11,  
23-250 Urzędów

FRUX SOLIS to zagroda edukacyjna i gospodarstwo agroturystyczne. Misją zagrody jest edukacja dzieci i młodzieży dotycząca zdrowego odżywiania i pozyskiwania żywności w przemyślany zrównoważony sposób, przede wszystkim wykorzystujący produkty lokalne i sezonowe. Zagroda organizuje również warsztaty kulinarne, produkcji przetworów, octu i cydru. Agroturystyka oferuje gościom kąpiel, saunę i tężnię. Oprócz zagrody edukacyjnej i agroturystyki właściciele prowadzą gospodarstwo ekologiczne, z którego pozyskują produkty do wytwarzania **ekologicznych soków, cydru i octu jabłkowego**. Gospodarstwo istniejące 140 lat było wielokierunkowe, z sadem, przetwórstwem owocowym, suszeniem owoców i hodowlą zwierząt. Do dzisiaj gospodarze korzystają z notatek z roku 1916 swojego przodka Stanisława Solisa na temat robienia cydru, dawniej jabłecznika. Ich specjalnością są też mięsa pieczone w cydrze. Produkty, które oferują, otrzymały wiele nagród: Perła za **syrop malinowy z Mikołajówki** – nagroda Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego (PIPRiL), Perła za cydr sadownika – nagroda PIPRiL,

21





Brązowy medal na Festiwalu Cydru w Gijon w 2019 r. oraz rok później srebrny medal na tym samym festiwalu. Ponadto wyroby te wpisano do przewodnika GaulMillau jako najlepsze produkty lokalne. **Sok jabłkowy, cydr sadownika i ocet jabłkowy** mają certyfikat ekologiczny.

Mikołajówka jest wsią typowo sadowniczą. Uprawiane są tu prawie wszystkie gatunki owoców. Produkty z Mikołajówki: **malina kraśnicka, jabłka kraśnickie, syrop malinowy z Mikołajówki, chleb wiejski z otrębami, powidła śliwkowe z Mikołajówki, cydr sadownika** są wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych, które można kupić na miejscu albo zamówić, kontaktując się bezpośrednio z gospodarzami. Na specjalne zamówienie zagroda oferuje pieróg urzędowski – placek drożdżowy nadziewany farszem z sera, kaszy gryczanej z miętą, mięsa wieprzowe i wołowe pieczone w wytwarzanym cydrze oraz potrawy z uprawianymi ziołami, np. ryby z posypką ziołową.

FRUX SOLIS is an educational and agritourism farm. The mission of the farm is to educate children and young people about healthy eating and obtaining food in a well-thought-out, sustainable manner, primarily using local and seasonal products. The farm organizes cooking workshops as well as preserve, vinegar and cider workshops. In addition to the educational farm and agritourism, the owners run an organic farm from which they obtain products for the production of organic juices, cider and apple cider vinegar.







## HOTEL \*\*\* RESTAURACJA ZAJAZD „MARTA” MICHAŁ STELMACH

23-212 Pułankowice 5A

Przy drodze S19 usytuowany jest Zajazd „Marta”, w którym można skosztować rzadko serwowanej, a przecież tutaj dostępnej, tradycyjnie przyrządzanej dziczyzny i potraw regionalnych, np. ze słynnej lubelskiej gęsiny. Restauracja znalazła się między innymi w zaszczytnym gronie punktów „Na Szlaku Polskiej Gęsiny”. Zanim powstał tenże zajazd, rodzina prowadziła kilkuhektarowe gospodarstwo produkujące jabłka i aronie. Jednak ogromna pasja, zamiłowanie do myśliwskiej kuchni i marzenia o własnej restauracji skutecznie wygrały z sadowniczą przeszłością. Powstaniu Zajazdu „Marta” przyświecał jeden cel – stworzyć ciepłe, rodzinne miejsce o wysokim standardzie, w którym najwyższą wartością będzie pielęgnowanie staropolskich tradycji. I tak też się stało. Po latach ogromnego zaangażowania i ciężkiej pracy całej rodziny, w 1993 r. otwarto restaurację Zajazd „Marta” w Pułankowicach.

Z roku na rok restauracja rozwijała się coraz bardziej i zyskiwała uznanie. Droga, jaką przez ostatnie 25 lat przebyła, jest już na stałe wpisana w historię rodziny właścicieli. Pozostaje mieć nadzieję, że następne pokolenia będą pielęgnować rodzinną jej tradycję i nieprzerwanie dbać o smakowe doznania i komfort pobytu gości.

Tylko na specjalne wcześniejsze zamówienie restauracja serwuje: **aromatyczny comber z sarny, rumsztyk z jagnięciną, kołduny litewskie, jagnięcinę z kluskami śląskimi, pierogi z gąsek w sosie z kurek**. Wszystkie potrawy przyrządzane są ze sprawdzonych i najwyższej jakości składników. Ideą jej właścicieli jest korzystanie z najlepszych, naturalnych i ekologicznych produktów dostępnych w regionie. Hołdują tradycyjnej polskiej kuchni, opartej na daniach z dziczyzny.





Przygotowywane przez nich dania sięgają tradycji myśliwskiej XIX w. Wiele z nich przyrządzanych jest według przepisów Jana Szyttlera, nadwornego kucharza księcia Eustachego Sapiehy z 1850 r. oraz rodzinnych, pokoleniowych receptur pochodzących z książek kucharskich z 1922 r.



By road S19 you can stop at the “Marta” Inn, where you can taste the rarely served, yet available here, traditionally prepared venison and other regional dishes, e.g. from the famous Lublin goose. The restaurant was included in the honourable group of locations “On the Polish Goose Trail”. All dishes are made of proven and top-quality ingredients. The goal of its owners is to use the best, natural and organic products available in the region.



## AGROTURYSTYKA „U BOŻENKI” BOŻENA OLESZKO

23-200 Kolonia Pasieka 20



Pasieka Kolonia to niewielka wieś powstała w II połowie XIX w. Położona jest przy lesie Giżówka zasobnym w grzyby i mnóstwo dzikiej zwierzyny. Sąsiaduje z wioskami Rzeczyca Księża, Rzeczyca Ziemiańska z zabytkowymi drewnianymi kościołkami. W oddalonym o 4 km Kraśniku można zwiedzić Muzeum 24. Pułku Ułanów, Muzeum Pożarnictwa, obejrzeć kościół pw. Najświętszej Marii Panny oraz św. Ducha i zrelaksować się nad kraśnickim zalewem. Agroturystyka ta została utworzona w 2015 r. Od tego czasu nieprzerwanie służy gościom, którzy lubią odpoczywać blisko natury, uprawiając turystykę pieszą i rowerową, oraz są miłośnikami grzybobrania.





Gospodarstwo uzyskało I miejsce Orków Turystyki w 2018 r. w Kraśniku (według wyboru klienta) oraz I miejsce w plebiscycie „Kuriera Lubelskiego” w kategorii Gospodarstwo Agroturystyczne Roku 2019 w powiecie kraśnickim. Poznając gospodarzy, nietrudno w to uwierzyć, ponieważ ich zaangażowanie widoczne jest na każdym kroku – zarówno w pięknie utrzymanym obejściu, jak i czystych, pachnących lasem kwaterach. Korzystając z bogactwa lasów i rosnących w nich grzybów oraz kiszzonej na miejscu kapusty, która jest bogatym źródłem witaminy C, wapnia i żelaza, pani Bożena przygotowuje swój aromatyczny specjał – **kapustę z grzybami pieczoną w piecu**. Potrawę robi się z kiszzonej kapusty, wymoczonej i odcisniętej, do niej dodaje mięso wieprzowe (podgardle, łopatka lub karkówkę), cebulę, przyprawy i oczywiście suszone borowiki. Wszystkie wymieszane składniki piecze się w brytfannie ok. 20 godz., najlepiej w piecu chlebowym. Gotowa potrawa ma lekko brązowe zabarwienie i delikatny słodko-kwaśny smak. Specjał jest dostępny cały rok dla gości agroturystyki lub na zamówienie z możliwością odbioru.



The agritourism farm is located by the Gizówka forest rich in mushrooms and lots of wild game. It was established in 2015 and since then it has continuously served guests who like to rest close to nature, go hiking and cycling, and are mushroom picking enthusiasts. Taking advantage of the richness of local forests and mushrooms growing there, as well as home-made sauerkraut, which is a rich source of vitamin C, calcium and iron, Bożena prepares her aromatic specialties – sauerkraut with mushrooms baked in the oven.

# SPÓŁDZIELNIA ROLNICZO-HANDLOWA „JUTRZENKA”

ul. Kościuszki 15, 23-213 Zakrzówek

Ruch spółdzielczy w Zakrzówku ma swoją prawie stuletnią historię. Pierwsza spółdzielnia powstała na przetomie 1924 i 1925 r. Po początkowych zawirowaniach ruch spółdzielczy stopniowo się umacniał i w 1941 r. powołano spółdzielczą szkołę dla dorosłych. Działalność w tym okresie była wsparciem dla miejscowej ludności – dawała ludziom zaopatrzenie – ochraniając nawet przed wywózką na roboty do III Rzeszy. W roku 1947 spółdzielnię w Zakrzówku połączono z okolicznymi spółdzielniami. Lata 60. i 70. XX w. to intensywny jej rozwój. Powstała nowa baza zaopatrzenia, piekarnia, dom handlowy i wiele innych placówek. Przetom lat 90. był bardzo trudny. Spółdzielnia przeszła wiele zmian i od roku 2003 zaczęła odbudowywać swoją wiarygodność. W tej chwili jest to nowoczesne przedsiębiorstwo, które m.in. zarządza piekarnią, korzysta z tradycyjnych sprawdzonych receptur opartych na flagowych produktach regionu.

Piekarnię wyróżniają produkty powstałe według tradycyjnych receptur i niepowtarzalny ich smak. Na szczególną uwagę zasługują wypiekany na miejscu **chleb mazowiecki**, **pieróg z kaszą jaglaną** oraz **gryczaną**. Mają one wyjątkowe walory smakowe, na które wpływają surowce dobierane ze szczególną starannością.

24







Oferowane produkty nie zawierają dodatków konserwujących żywność, dzięki czemu są naturalne. Piekarnia jest Laureatem Konkursu 2021 „Orły Piekarnictwa”. W jej ofercie jest bogaty asortyment pieczywa drobnego oraz wyroby cukiernicze. Miejscowość Zakrzówek położona jest nad rzeką Bystrzycą, która jest dopływem Wieprza. Tu organizowane jest „Święto Mleka i Miodu”.

**Chleb tradycyjny na własnym naturalnym zakwasie żytnim, chleb mazowiecki, pieróg z kaszą jaglaną, a także pieróg z kaszą gryczaną w wersji wytrawnej oraz słodkiej** mogą państwo kupić w 13 sklepach firmowych Spółdzielni Rolniczo-Handlowej „Jutrzenka” na terenie powiatu kraśnickiego. Pieróg (piróg) biłgorajski dawniej zwany „krupniakiem” z wyglądu można porównać do pasztetu. W przekroju widać niewielkie drobinę składników, tworzące jednolitą masę. Do wyrobu



tego produktu regionalnego wykorzystuje się: gotowane ziemniaki, kaszę gryczaną, smalec ze skwarkami, ser biały, jaja, śmietanę oraz przyprawy, np. suszoną miętę. Może mieć formę prostokątną albo okrągłą. Występuje w wersji bez skórki oraz w otoczce z ciasta drożdżowego. Kiedyś wypiekany w piecu chlebowym, od 2005 r. wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych. Podawany na ciepło i zimno z ulubionymi dodatkami. Najlepszy jest odsmażany na maśle.



The bakery is distinguished by products made according to traditional recipes and their unique taste. Masovian bread, baked on the spot, millet and buckwheat dumplings are particularly noteworthy. They have unique taste qualities, which are influenced by the ingredients selected with special care. The offered products do not contain any food preservatives, which makes them natural.



Obszar Lokalnej Grupy Działania „Ziemia Biłgorajska” to 13 gmin, gdzie nowoczesność i zrównoważony rozwój przeplatają się i harmonizują z bogatymi świadectwami kultury ludowej, gościnnością mieszkańców oraz ciszą i spokojem.





Na terenie Biłgorajszczyzny organizowane są liczne imprezy kulturalne, gdzie można zobaczyć zespoły ludowe w oryginalnym stroju biłgorajsko-tarnogrodzkim, ustrojonym pięknym haftem, oraz usłyszeć niezapomniany biały śpiew i tradycyjny repertuar, a także osobliwe dźwięki dawnych instrumentów – suki biłgorajskiej, bębenka sitkowego czy oktawek.

Ziemia biłgorajska doświadczyła zrywów Polaków w XIX w., czego świadectwem są liczne pomniki i groby, upamiętniające bitwy w powstaniu styczniowym. Wielu świadków historii opowiada o niemieckiej i sowieckiej okupacji lat II wojny światowej – pacyfikacjach, wysiedleniach i wywózkach do obozu w Majdanku czy na roboty do Niemiec, bohaterskich walkach partyzantów w lasach.





Smaki biłgorajskie to przede wszystkim niespotykane gdzie indziej potrawy tradycyjne oraz napoje, m.in. pieróg biłgorajski, zupa cebulowa, olej tarnogrodzki, żurawinówka biłgorajska. Do dań regionalnych zaliczyć można: chleb na zakwasie pieczony w domowych piecach ze smalcem i ogórkiem kiszonym czy pierogi z kapustą i grzybami. Obszar ziemi biłgorajskiej słynie z kulaszy, czyli potrawy zaparanej z mąki gryczanej podawanej ze skwarkami bądź masłem, gołąbków wigilijnych z kaszy gryczanej z suszonymi grzybami polanych olejem lnianym nazwanych tūpciami, czy też krążatek i kapusty obwarzanej.





Obszar Lokalnej Grupy Działania „Ziemia Biłgorajska” zachwyca bogatą i często dziewiczą przyrodą, a także obfituje w malownicze wzniesienia, spokojne lasy oraz kolorowe obszary rolne. Na Płaskowyżu Tarnogrodzkim można zobaczyć piękne otwarte przestrzenie usiane szachownicą pól, przeciętych zielonymi miedzami i strumykami oraz wsie z wieżami starych kościołów.



## AGROTURYSTYKA „POD LIPĄ”

Chłopków 47, 23-440 Frampol

Agroturystyka „Pod Lipą” leży w Szczepreszyńskim Parku Krajobrazowym, na skraju wsi otoczonej malowniczą krainą. Jej nazwa pochodzi od 400-letniej lipy, zarejestrowanej jako pomnik przyrody, która rośnie w ogrodzie. W okresie kwitnienia wypełnia aromatem całą agroturystykę. Jak mówią gospodarze, „U nas nie tylko odpoczywasz, ale też kosztujesz pysznej regionalnej kuchni”. Na życzenie gości agroturystyka przygotowuje dania regionalne: **piróg biłgorajski**, **pierogi z kaszą gryczaną**, **kulasę** lub **racuchy**, **swojski twaróg** – po prostu pełen wachlarz roztoczańskich specjałów. Wszystko przygotowywane na miejscu przez gospodarzy z lokalnych składników.







Jak na agroturystykę przystało, świeże jaja czy warzywa to oczywistość, ale dysponuje ona też własną wędzarnią, z której zapachy wyrobów urozmaicą wieczorne rozmowy gości – a duża sala biesiadna pozwala zorganizować je o dowolnej porze roku dla większej liczby osób. Można tu spróbować domowych alkoholi: wina malinowego, winogronowego, porzeczkowego, nalewki na miodzie i z czarnego bzu, miętówki, żurawinówki, orzechówki, a dla smakoszy „Rozkosz chłopska” i koniak chłopski.







Nie tylko dla gości przebywających w agroturystyce, ale też na zamówienie, wypiekany jest **chleb według regionalnej receptury** oraz **wędzone wędliny: kielbasa swojska, boczek, szynka, kielbasa krakowska, słodka polędwiczka, salceson**. Pieczone są pasztety, robione napoje z kwiatów lipy, które podnoszą odporność organizmu i leczą schorzenia górnych dróg oddechowych.

The "Pod Lipą" agritourism farm is located in the Szczepieszyn Landscape Park, on the edge of the village, surrounded by a picturesque landscape. Its name comes from a 400-year-old lime tree, registered as a natural monument, which grows in the garden. At the request of its guests, the agritourism farm will prepare regional dishes, Biłgoraj pieróg, dumplings with buckwheat groats, kulasza potato dish or pancakes, home-made cottage cheese - simply a full range of Roztocze specialties. Everything is prepared on the spot by the hosts using local ingredients.

# WINNICA „GRONOWSCY” SC RYSZARD GRONOWSKI

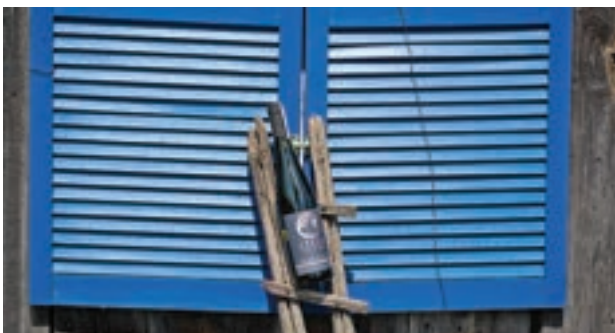
23-412 Łukowa 167



Winnica „Gronowscy” położona jest na skraju Puszczy Solskiej we wsi Łukowa, założonej w II połowie XIV w. W roku 1570 przeszła w dziedziczne posiadanie rodu Zamoyskich, którzy na terenie Roztocza posiadali swoje winnice (w Zwierzyńcu oraz Krasnobrodzie). Kres plantacjom położyły wojny przetomu XVII i XVIII w. W ciągu ponad sześciu stuleci we wsi Łukowa zaszły wielkie zmiany. Dziś jest to dynamicznie rozwijający się region, o wyjątkowych walorach turystycznych, a za sprawą działalności Winnicy „Gronowscy” wskrzeszana jest tradycja uprawy winorośli na tych obszarach. Położenie winnicy sprzyja uprawie winorośli ze względu na korzystne warunki klimatyczne – niedaleka odległość od terenów leśnych i rzek tworzy swoisty mikroklimat. Roztocze to także region Polski o największej liczbie słonecznych dni w ciągu roku, co sprzyja dojrzewaniu winogron. Tereny te mogą poszczycić się też najczystszym powietrzem w kraju. Winnica zlokalizowana jest w posiadłości, która od wielu pokoleń jest własnością rodziny. Pierwsze nasadzenia pochodzą z 2008 r., komercyjne zrealizowano w 2013 r., a dwa lata później wina trafiły do sprzedaży. Są efektem wielkiej pasji i ręcznej pracy trzech pokoleń rodziny. Charakteryzują się rzeźkością, owocowym smakiem, są pełne słońca, którego na Roztoczu jest wyjątkowo dużo. Wytwarzane metodą tradycyjną, nie zawierają substancji chemicznych stosowanych przy produkcjach







The "Gronowscy" Vineyard is located on the edge of the Solska Primeval Forest in the village of Łukowa, founded in the second half of the 14th century. In 1570 it became the hereditary possession of the Zamoyski family, who had their vineyards in Roztocze. Today it is a dynamically developing region with exceptional tourist values, and thanks to the activities of the "Gronowscy" Vineyard, the tradition of viticulture in these areas is revived. The location of the vineyard is favourable for the cultivation of grapes due to the conducive climatic conditions – the proximity to forests and rivers creates a specific microclimate.

masowych. Na szczególną uwagę zasługuje czerwone wino, które składa się z ponad 500 związków, ale najważniejszymi składnikami są woda, alkohol (etanol) i polifenole. Polifenole zawarte w winie są szczególnie interesujące ze względu na ich potencjalne właściwości biologiczne i kardioprotekcyjne (ochrona w chorobach układu krążenia). Polifenole mają niezwykłą moc – usprawniają przepływ krwi dzięki silnemu działaniu rozkurczowemu. Sprzyjają także obniżeniu poziomu cholesterolu, zwalczają wolne rodniki i posiadają właściwości antynowotworowe. Warto pamiętać, że wino czerwone jest także cennym źródłem potasu, magnezu i wapnia. Uprawiane odmiany: Solaris, Seyval Blanc, Johanniter, Hiberna, Muscaris, Cabernet Cortis, Cabernet Cantor, Regent, Pinot noir, Gewürztraminer, Roter traminer.

Winnica oferuje **wina białe, różowe i czerwone marki Lukus**. Dostępne są w sklepie na terenie winnicy lub wysyłkowo po bezpośrednim kontakcie z winiarzem. Wina dostępne są w sklepach i restauracjach w Zamościu i w Lublinie.

Winnica przez cały rok przyjmuje enoturystów, tj. turystów winiarskich. Są to pojedyncze osoby, grupy, wycieczki zorganizowane. Winnica przyjmuje też kampery.



## CENTRUM TURYSTYKI WIEJSKIEJ „ALICJA CZARNA”

Gliny 7, 23-415 Księżpol



W spokojnej i cichej miejscowości Gliny, otoczonej lasami, położone jest Centrum Turystyki Wiejskiej „Alicja Czarna” (CTW „Alicja”). To firma rodzinna, której obiekt został otwarty w 2010 r., lecz działalność agroturystyczną właściciele rozpoczęli od 2004 r. Zaczynając od wynajmowania pokoi, stopniowo powiększali bazę noclegową do 70 miejsc z zapleczem bankietowym i konferencyjno-szkoleniowym. Obiekt jest w dalszej rozbudowie. Po drodze, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientów, powstał pomysł produkcji tradycyjnych nalewek biłgorajskich, których przepisy znane są od wielu wieków na tym terenie.



Obecnie każdy gość przyjeżdżający do CTW „Alicja” może nie tylko skorzystać z noclegu, ale także spróbować lokalnej kuchni oraz degustować przepyszne nalewki, które cieszą się coraz większą popularnością. Bliskość rzeki Tanew i rozległych lasów czyni to centrum doskonałym miejscem



do odpoczynku i regeneracji. O jakości jego usług świadczą również liczne nagrody i certyfikaty: Certyfikat Dobrych Praktyk, Laureat Konkursu „Orły Turystyki 2019”, Certyfikat w kategorii Ambasador Ziemi Biłgorajskiej i w kategorii Firma, uzyskanie tytułu Sukces Lubelszczyzny Roku 2021, Certyfikat Znak Jakość Tradycja dla Żurawinówki Biłgorajskiej i wiele innych.

Wszystkie **nalewki regionalne**, które można zakupić codziennie na miejscu, przygotowywane są według sprawdzonych i udoskonalonych receptur. Cały proces wykonywany jest ręczną metodą. W medycynie ludowej nalewki, które są sporządzane takim samym sposobem jak dawniej, zastępowały lekarstwa i antybiotyki. **Tradycyjne nalewki biłgorajskie (żurawinowa, porzeczkowa, wiśniowa, pigwowa, jabłkowa)** wyróżniają się doskonałym smakiem oraz aromatem.

Żurawinówka Biłgorajska wpisana została na Listę Produktów Tradycyjnych w 2014 r. Owoce żurawiny dojrzewają późną jesienią. Dojrzałe owoce bez oznak zepsucia i innych zanieczyszczeń zbierane są ręcznie. Owoce te należy umyć, zmiażdżone ułożyć w gąsiorze,

In peaceful and quiet village of Gliny, surrounded by forests, you will find the "Alicja Czarna" Rural Tourism Centre (CTW Alicja). It is a family business, which was established in 2010, but the owners started their agritourism activity in 2004. Starting with renting rooms, they gradually expanded the accommodation base to accommodate up to 70 people with banquet, conference and training facilities. Along the way, in order to meet its customers' expectations, the idea of producing traditional Biłgoraj liqueurs was born, the recipes of which have been known for many centuries in this area.



zasypać cukrem i macerować wstępnie. Po upływie odpowiedniego czasu należy zalać je wódką i ponownie macerować. Następnie zalać spirytusem i macerować przez co najmniej miesiąc. Po upływie tego czasu przefiltrować i przełożyć do butelek. Jak wynika z przekazów mieszkańców, trunek ten jest mocno związany z naturalnym bogactwem występującym na tych terenach, a jego długoletnia tradycja wytwarzania jest częścią dziedzictwa kulinarnego regionu biłgorajskiego.



## ZAJAZD „NA ROZDROŻU”

Sól 517, 23-400 Biłgoraj

28

Zajazd „Na Rozdrożu” to klimatyczne miejsce w otoczeniu lasu sosnowego, usytuowane dosłownie na rozdrożu na skraju miejscowości Sól w gminie Biłgoraj, w której obejrzymy interesujące zabytki. Najbardziej znane to kościół św. Michała Archanioła i Młyn na Białej Ładzie. Sól to również doskonała baza wypadowa do Puszczy Solskiej i na Roztocze. To też miejsce niezwykle związane z historią tych terenów, które upamiętnia kilkanaście pomników.

Zajazd działa nieprzerwanie do 1997 r., ale od powstania zmieniał zarówno swój wygląd, jak i ofertę, którą rozszerzył o dania regionalne. Do ich wykonania wykorzystuje się proste i niewyszukane miejscowe składniki typowe dla kuchni regionu Lubelszczyzny: mąka, kasza gryczana, ser biały oraz sezonowe warzywa i grzyby.

Potrawy z założenia mają być nie tylko smaczne, ale





pożywne, sycące oraz dostarczające odpowiednich składników odżywczych i energetycznych dla podróżnych czy turystów spędzających czas w okolicy. Polecane dla nich potrawy według tradycyjnych przepisów to: **barszcz solski** przygotowywany na rosole z dodatkiem wiejskiej kielbasy, mięs, jajek na twardo, twarogu i chrzanu, ręcznie robione **pierogi lubelskie** z kaszą gryczaną, szpinakiem, kapustą i grzybami, ziemniakami i twarogiem, mięsem czy sezonowymi owocami, **piróg biłgorajski**, **pasztet drobiowy z sosem żurawinowym** oraz **żeberka w miodowej glazurze**.





The “Na Rozdrożu” Inn is an atmospheric place surrounded by a pine forest, literally situated at a crossroads on the outskirts of Sól in the Biłgoraj commune, where we can see interesting monuments. The inn has been operating continuously since 1997, but since its inception, it has changed both its appearance and its offer, which has been extended to include regional dishes. They are made using simple local ingredients typical of the cuisine of the Lublin region: flour, buckwheat, cottage cheese and seasonal vegetables and mushrooms.

# PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLOWE „BARĆ” WŁODZIMIERZ CYC

23-425 Biszczka 358

Biszczka to malownicza gmina położona na Płaskowyżu Tarnogrodzkim. Gminę określa się jako „Krainę gryką pachnącą i miodem płynącą”. Szczególną atrakcją turystyczną tego terenu jest nieskażona przyroda i bardzo specyficzny mikroklimat wzdłuż dorzecza Tanwi. Dla turystów chcących podziwiać uroki tych miejsc jest ścieżka rowerowa. Są tu również dogodne warunki do organizowania spływów kajakowych, szczególnie na obszarze malowniczego zbiornika wodnego Biszczka-Żary. Gmina Biszczka to raj dla miłośników przyrody. Przedsiębiorstwo Handlowe „BARĆ” jest rodzinną firmą założoną w 1991 r. przez Włodzimierza Cyca. Powstało w wyniku wieloletnich tradycji pszczelarskich panujących w rodzinie, które podtrzymywane są przez prowadzenie kilkusetpniowej pasieki. Od ponad 25 lat firma skupia się zarówno na stódkich produktach, jak i dostarczaniu niezbędnego sprzętu do ich pozyskiwania.

„BARĆ” oferuje lokalne **miody, produkty pszczele, kosmetyki na bazie produktów pszczelich**

29



oraz **świece woskowe**. **Miód pszczeli** to naturalny słodki produkt, wytwarzany z nektaru kwiatowego lub spadzi. Unikatowy skład miodu wspomaga w przeziębieniach, kaszlu, działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność. **Miód wielokwiatowy** – jeden z najpopularniejszych miodów – doskonale sprawdzi się, gdy odczuwa się zmęczenie fizyczne lub psychiczne, dolega astma, alergia lub katar sienny albo w czasie przeziębienia, chorób serca, żółtaczki, jelit bądź wątroby.

**Miód gryczany** – ten ciemny miód o wyrazistym ostrym smaku oraz bogatej zawartości witamin i minerałów idealnie wspomaga organizm w problemach z miazdżycą oraz układem krwionośnym, po operacji lub złamaniu, w cukrzycy lub przy problemach z pamięcią.

**Miód lipowy** uważany jest za jeden z najcenniejszych miodów o działaniu antybiotycznym, przeciwgorączkowym i przeciwkaszlowym. Ponadto zawarte w nim olejki eteryczne wywierają łagodne działanie rozkurczające i uspokajające, dzięki czemu załagodzi on stres i wyreguluje ciśnienie. **Kosmetyki na bazie miodu** sprawiają, że skóra jest bardziej nawilżona i odżywiona, a dodatkowo może być sprzymierzeńcem w walce z trądzikiem, bliznami, zmarszczkami i przebarwieniami. Co ważne, miód doskonale sprawdza się zarówno w kosmetykach do twarzy i ciała, jak i do włosów.

Wszelkie dostępne produkty można nabyć na miejscu w sklepie stacjonarnym lub wysyłkowo w internetowym.







"BARĆ" Trading Company is a family company founded in 1991 by Włodzimierz Cyc. It was created as a result of many years of beekeeping traditions in the family, which are maintained by running a several hundred-year-old apiary. For over 25 years, the company has focused both on confectionary and providing the necessary equipment for its manufacturing. "BARĆ" offers local honeys, bee products, cosmetics based on bee products and wax candles.

## WINNICA „LIPOWIEC” LESZEK POPKO

Lipowiec 1b, 23-407 Teresopol



Winnica „Lipowiec” znajduje się niedaleko Roztoczańskiego Parku Narodowego. Jest miejscem, które powstało w 2008 r. jako cenne uzupełnienie oferty agroturystycznej, gdzie powstają rzemieślniczo regionalne wina i cydry. Uprawiane odmiany to: Chardonnay, Riesling, Solaris, Johanner, Souvignier Gris (odmiany białe) oraz Cabernet Cantor, Cabernet Cortis, Dornfelder, Acolon, Zweigelt (wina czerwone).





Właściciele podkreślają, że historia każdego wina jest odmienna i niepowtarzalna, a rozpoczyna się już w winnicy, gdzie od wczesnej wiosny winiarze dbają o to, by zebrać owoce jak najwyższej jakości. Wszystko odbywa się oczywiście z poszanowaniem ekologii, niestosowane są tu żadne herbicydy. Ważne jest także ograniczanie plonu, co pozwala na uzyskanie odpowiednich parametrów owoców w dniach zbiorów. Później zebrane owoce przewożone są do winiarni, wyciskany jest moszcz (sok winogronowy), który następnie poddawany jest fermentacji alkoholowej. Cały proces odbywa się przy ograniczonej ilości tlenu i niskiej temperaturze, by zatrzymać w winie jak najwięcej aromatów. Przez kilka kolejnych miesięcy wino dojrzewa w specjalnych kadziach, by ostatecznie trafić do butelek. Od niedawna winnica poszerzyła ofertę o cydryliczne. Owoce, których używa się do ich produkcji, pochodzą wyłącznie z ekologicznych sadów i starych odmian jabłoni.

Winiarze organizują zwiedzanie winnicy i winiarni połączone z degustacją produktów, podczas tych spotkań właściciele chętnie opowiadają, skąd wziął się pomysł na produkcję wina na Rostoczu, oraz przybliżają tajniki pracy winiarza. Choć to młoda winnica, to jej wino Solaris 2020 zostało uznane za najlepsze wino białe podczas festiwalu wina „W poszukiwaniu prawdziwego smaku”,





natomiast cydr Roztoczański Sad 2020 zajął drugie miejsce w konkursie „Mistrz Cydru 2021”. Wino gronowe jest napojem alkoholowym, w którego składzie znajdziemy wiele substancji odżywczych, takich jak witaminy i minerały. Wielokrotne badania wykazały, że najwięcej substancji prozdrowotnych znajdziemy w winach czerwonych, zawierają one ponad dziesięć razy więcej antyoksydantów niż białe. Wino stymuluje wydzielanie enzymów trawiennych, co pomaga organizmowi lepiej trawić tłuste i ciężkie dania – z tego powodu ten alkohol jest świetnym wyborem do obiadu. Zawarte w napoju garbniki chronią także błonę śluzową żołądka, zapobiegając nadmiernemu wydzielaniu kwasu solnego. Ostatnim ważnym składnikiem jest resweratrol, który ma właściwości przeciwzapalne i przeciwmiażdżycowe, przypisuje mu się również stymulowanie genów związanych z długowiecznością, co wpływa na organizm odmładzająco i może przedłużać życie. Winnica oferuje wina białe, różowe i czerwone oraz cydr, które można zakupić na miejscu oraz wysyłkowo po bezpośrednim kontakcie z winiarzem.



The „Lipowiec” Vineyard is located near the Roztocze National Park. It is a place that was established in 2008 as a valuable supplement to the agritourism offer, where regional wines and ciders are made by hand. The cultivated varieties include: Chardonnay, Riesling, Solaris, Johanniter, Sauvignier Gris (white wines) and Cabernet Cantor, Cabernet Cortis, Dornfelder, Acolon, Zweigelt (red wines). The owners emphasize that the history of each wine is different and unique, and it begins in the vineyard, where, from early spring, winemakers make sure to harvest the highest quality fruit.

# „ZAGRODA ROZTOCZE”

23-413 Obsza 138

Miejscowość Obsza to pogranicze województwa lubelskiego i podkarpackiego, historyczna granica zaboru rosyjskiego i austriackiego, na tle Roztocza Zachodniego to przeplatanka historyczno-kulturowo-przyrodnicza. W gminie Obsza przecinają się: czerwony szlak turystyczny „Doliny Tanwi i Wirowej” z zielonym szlakiem „Ziemi Józefowskiej”, a czarny szlak partyzancki prowadzi na „Szumy nad Tanwią” w miejscowości Rebizanty. Przebywając w Puszczy Solskiej, można skorzystać ze splotu rzeką Tanew, przejść się po parku linowym w Józefowie czy zwiedzić kamieniołom Babia Dolina. Nie można też zapomnieć o pobliskiej wsi zwanej Zamch, gdzie przebywali polscy królowie: Władysław Jagiełło, Stefan Batory, Zygmunt August czy Jan III Sobieski, oraz o Dzikowie Starym, gdzie kręcono sceny do filmu „Katyń” Andrzeja Wajdy. W cerkwi do dziś znajdują się rekwizyty z planu filmowego. „Zagroda Roztocze” to miejsce znane na Lubelszczyźnie. Gościła wiele znakomitych osób, między innymi Karola Okrasę, który w swoich kulinarnych podróżach uczył się piec piroga biłgorajskiego, czy Roberta Makłowicza, który również przedstawił wypiekanie piroga





biłgorajskiego. Oprócz tego w 2021 r. „Zagrodę Roztocze” odwiedził Kurt Scheller, szwajcarski szef kuchni oraz krytyk kulinarny. Gospodarze Zagrody prowadzą ją w poszanowaniu i kultywowaniu historii. W ogrodzie znajdziemy pomnik Jana Kochanowskiego, tematyczny szlak królów polskich, a także oryginalną chatę z regionu. „Zagroda Roztocze” to kwintesencja obfitości Roztocza i lubelskiej gościnności. Jeżeli ktoś marzy o prawdziwym biesiadowaniu, powinien tu koniecznie wstąpić. Kucharze specjalizujący się w kuchni regionalnej serwują klasyczne dania kuchni polskiej i roztoczańskiej. Można skosztować **rarytasu z kaczki w sosie z wiśni i czerwonego wina podanego z pieczonym jabłkiem, ziemniakami opiekаныmi i buraczkami, mieszka z podgrzybkami zawiniętymi z cebulką w sakiewce z polędwiczki wieprzowej, polanego sosem pieczeniowym, podanego z ziemniakami po obszańsku, polędwiczek z sarny w sosie borowikowym, wielokrotnie nagradzanych gołąbków z kaszą gryczaną i grzybami w sosie grzybowym, bułeczek obszańskich z barszczem czerwonym czy w formie przystawki swojskich paszтетów, m.in. z kaczki, gęsi, jelenia i królika.** Specjałem kuchni jest wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych **piróg biłgorajski bazujący na kaszy gryczanej i piróg jaglany**, którego podstawą jest kasza jaglana, pozyskiwana z uprawianego na Roztoczu prosa. W Polsce kasza jaglana przeważnie występuje w daniach wytrawnych. Tu podaje się ją w formie słodkiego deseru pełnego właściwości odżywczych. Wymienione potrawy uzyskały niezliczone nagrody i wyróżnienia. Na zakończenie należy wspomnieć o walorach zdrowotnych gryki, która jest w pirogu biłgorajskim. Zawarte w gryce cenne związki fenolowe i przeciwutleniające chronią nie tylko przed chorobami serca, lecz



także przed rakiem. Dodatkowo, wspierają one pracę mózgu, wątroby i przewodu pokarmowego oraz zapobiegają stanom zapalnym i powstawaniu komórek nowotworowych. Gryka to doskonałe źródło białka roślinnego. Zawiera aż dwanaście aminokwasów – budulca białek, które dostarczają energii, a także odpowiadają za wzrost masy mięśniowej. Udowodniono, że zboże to ma więcej białka niż ryż, pszenica, proso czy kukurydza. Spora zawartość błonnika w kaszy gryczanej pomaga osiągnąć uczucie sytości i przyspiesza procesy trawienne. Zboże to chroni nas nie tylko przed otyłością, lecz także zapobiega nowotworom układu pokarmowego, infekcjom jego narządów i negatywnym skutkom stresu oksydacyjnego. Gryka, w przeciwieństwie do przypominającego ją w smaku i konsystencji jęczmienia, nie zawiera glutenu. Z tego powodu jest pokarmem bezpiecznym dla osób z celiakią albo z nietolerancją pokarmową. Można zatem śmiało zastąpić tym zbożem pszenicę, żyto czy owies. Natomiast kasza jaglana, która jest głównym składnikiem piroga jaglanego, ma przede wszystkim złożone węglowodany, dzięki czemu jest nie tylko zdrowa, ale również bardzo sycąca. Jednocześnie zawiera mało błonnika, co dodatkowo czyni ją lekkostrawną. Jagły polecane są osobom cierpiącym na niedobór żelaza, ponieważ zawierają jego dużą dawkę. Dostarczają również witaminy z grupy B, fosfor, cynk, miedź oraz mangan. Kasza jaglana ma w składzie krzem, więc jej regularne spożywanie pozytywnie wpływa na zdrowie i piękno włosów. Poprawia poziom cholesterolu oraz wspomaga zdrowie serca, obniżając ciśnienie krwi, a tym samym zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Co więcej, zawarty w niej magnez obniża wysokie ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko zawału serca, szczególnie u osób z miażdżycą lub cukrzycową chorobą serca. „Zagroda Roztocze” zaprasza w swoje progi przez cały rok, nie tylko przejazdem, ale też na dłuższe biesiadowanie ku zdrowiu i radości życia.



“Zagroda Roztocze” is the quintessence of Roztocze abundance and Lublin hospitality. Chefs specializing in regional cuisine serve classic Polish and Roztocze dishes. You can taste a rarity of duck in a cherry and red wine sauce, a pork tenderloin pouch with boletes wrapped with onions, venison tenderloin in boletus sauce, or award-winning cabbage rolls with buckwheat and mushrooms in mushroom sauce. Their specialty is Biłgoraj pieróg, entered on the list of traditional products, based on buckwheat and the millet dumpling made with millet grown in Roztocze.

Wydawcy:

Lokalna Grupa Działania na Rzecz Rozwoju Gmin Powiatu Lubelskiego „Kraina wokół Lublina”  
ul. Narutowicza 37/5, 20-016 Lublin  
tel. 81 532 30 65  
[www.krainawokollublina.pl](http://www.krainawokollublina.pl)

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Krasnystaw PLUS”  
22-300 Krasnystaw, ul. Matysiaka 7  
tel. 82 576 70 49, 506 371 309  
[www.lgdkrasnystaw.pl](http://www.lgdkrasnystaw.pl)

Lokalna Grupa Działania „Zapiecek”  
ul. Ostrowiecka 17/21  
e-mail: [biuro@lgdzapiecek.pl](mailto:biuro@lgdzapiecek.pl)  
tel. 83 352 16 00  
[www.lgdzapiecek.pl](http://www.lgdzapiecek.pl)

Lokalna Grupa Działania Ziemi Kraśnickiej  
ul. Lubelska 115  
23-200 Kraśnik  
tel. 81 825 27 27  
[www.lgdkrasnik.pl](http://www.lgdkrasnik.pl)

Lokalna Grupa Działania „Ziemia Biłgorajska”  
ul. Sikorskiego 12/42  
23-400 Biłgoraj  
tel. 84 530 26 26  
[www.ziemiabilgorajska.pl](http://www.ziemiabilgorajska.pl)

Tekst, projekt graficzny, skład i druk: E-BIT Edyta Wojciechowska-Jadczak, [edyta@e-bit.pl](mailto:edyta@e-bit.pl)

Zdjęcia obiektów i potraw (z wyłączeniem „Gryzli Baru” i „Karczmy Zbójnickiej”): Karol Zienkiewicz, Edyta Wojciechowska

Wydanie I (2022). Publikacja bezpłatna. Nakład 2500 egz.

ISBN 978-83-965221-1-5

Copyright by Lokalna Grupa Działania na Rzecz Rozwoju Gmin Powiatu Lubelskiego „Kraina wokół Lublina”, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Krasnystaw PLUS”, Lokalna Grupa Działania „Zapiecek”, Lokalna Grupa Działania Ziemi Kraśnickiej, Lokalna Grupa Działania „Ziemia Biłgorajska”.





[www.zasmakujwtradycji.pl](http://www.zasmakujwtradycji.pl)



LUBELSKI SZLAK KULINARNY

*Zasmakuj w Tradycji*