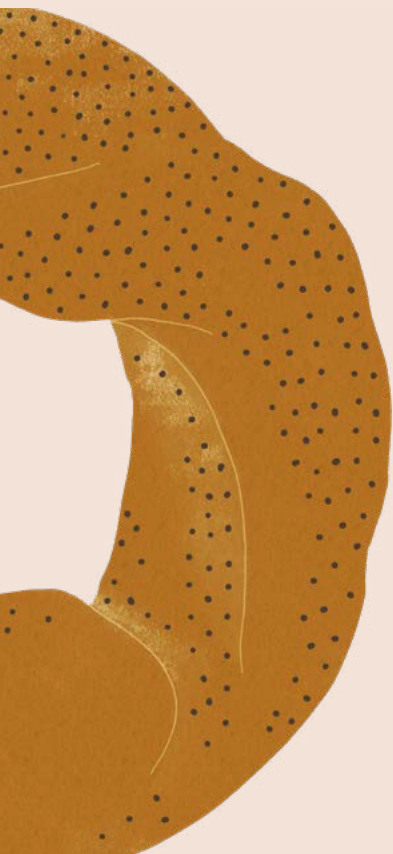


Smakuj Kraków w rytmie slow

Przewodnik po współczesnych
tradycjach kulinarnych Krakowa i okolic



Spis treści

Słowem wstępu	4
Rozdział I – Kawałek historii	
Co jest kwintesencją współczesnej kuchni krakowskiej?	6
Jedzenie pod chmurką	9
Moda na wykwintne kanapki	10
Głębik, małdrzyki i inne zapomniane specjały	12
Czas na słodkie!	13
Targi, jarmarki i kramy	15
Od restauracji po bar mleczny	18
Kuchnia żydowska i jej wpływ na nasze tradycje	19
Przerwa na rozmowę o tradycyjnej kuchni regionalnej z szefami kuchni najlepszych krakowskich restauracji	
Jan Baran, Pod Baranem	23
Michał Cienki i Wiktor Kowalski, Art	26
Marcin Filipkiewicz, Hotel Copernicus	30
Michał Hajdus, Wierzynek	33
Rozdział II – Cztery strefy slow food w Krakowie	
Strefa Kleparz	37
Strefa Kazimierz-Podgórze	41
Strefa Błonia	44
Strefa Nowa Huta	46
Miejsca i wydarzenia w rytmie slow	48
Przerwa na rozmowę o dobrych produktach regionalnych z szefami kuchni najlepszych krakowskich restauracji	
Przemysław Klima, Bottiglieria 1881	62
Miłosz Kowalski, Halicka Eatery&Bar	65
Daniel Myśliwiec, Karakter	68
Marcin Sołtys, Filipa 18	71

Rozdział III – Smaki Krakowa i okolic

Chleb prądnicki	75
Czosnek galicyjski	77
Głębik krakowski	79
Kiełbasa piaszczańska	81
Pstrąg ojcowski	84
Słów kilka o obwarzanku, czyli okrągły i chrupiący symbol Krakowa.....	86
Poznaj inne ciekawe i smaczne regionalne produkty	93
Wino i ser – nieodłączna para.....	98

Przerwa na rozmowę o gotowaniu w duchu słow z szefami kuchni najlepszych krakowskich restauracji

Łukasz Cichy, Biała Róża	107
Grzegorz Fic, Albertina Restaurant&Wine	109
Mateusz Guzik, Enoteka Pergamin.....	112
Michał Stężalski, Szara Gęś	115

Rozdział IV – Przepisy krakowskich szefów kuchni

Tradycyjna maczanka po krakowsku	120
Pierogi ruskie z marynowaną cebulką	121
Wieprzowina po krakowsku	123
Polędwiczki z jelenia z kaszanką i puree z jabłek łąckich i selera	124
Domowy sorbet z Szarej Renety	126
Domowe bajgle z wędzonym pstrągiem ojcowskim	127
Maślana bułka z marynowanym pstrągiem	129
Risotto musztardowe z kiełbasą piaszczańską i wędzonym podgardlem ...	131
Kaczka po krakowsku	132
Pstrąg ojcowski	133
Polędwiczka z dzika z czosnkiem niedźwiedzim i słoniną	134
Gęsie pipki z suską sechlońską	136
Deser „Pierwszy śnieg”	137

Epilog	139
--------------	-----

Słowem wstępu

Niniejszy przewodnik powstawał przez kilka miesięcy. Zaczęliśmy go pisać jeszcze w roku 2019 – w czasie dla Krakowa niezwykłym, bowiem przez cały ten rok nosiliśmy z dumą tytuł Europejskiej Stolicy Kultury Gastronomicznej. Dziś zapraszamy Was do kulinarnego Krakowa z roku 2020 – miasta nowoczesnego, świadomego, dumnego i pielęgnującego swoje kulinarne dziedzictwo. Do miasta, które wciąż aspiruje do tego, by być kulinarną stolicą.

Publikację tę tworzymy dla ludzi, którzy kochają wspaniałe jedzenie, a takiego z całą pewnością w Krakowie nie brakuje. Po okresie zachwyty kuchniami europejskimi czy azjatyckimi obserwujemy zwrot w kierunku tego, co nasze – polskie, małopolskie, a przede wszystkim krakowskie. Szefowie kuchni nie mają wątpliwości, że w Krakowie najlepiej smakować będą dania z produktów, które wyrosły na naszym *terroir*. W restauracjach odkrywa się dziś na nowo dawne krakowskie przepisy, tworzy się ich współczesne interpretacje. Czasem inspiracją jest produkt. Nierzadko po długich godzinach prób i eksperymentów, okazuje się, że najlepiej smakują dania proste. Krakowska gastronomia jest kreatywna, w naszych kuchniach szanuje się produkt i gotuje się sezonowo. Filozofia *slow food* jest bliska szefom kuchni, ale i krakowianom, którzy szukają uczciwej, czystej i naturalnej żywności na krakowskich placach targowych, w sklepach i restauracjach. Na takich miejscach chcemy się skupić, wytyczamy bowiem nowe ścieżki dla turystów wymagających i dociekliwych, poszukujących najlepszych krakowskich „smaczków”, także tych kulinarnych, cieszących podniebienie.

Zadowoleni będą ci, którzy szukają ciekawych historii, bo przy okazji pracy nad książką odbyliśmy tak wiele ciekawych rozmów, że nie sposób było ich tutaj nie zamieścić. Przemówią ludzie, którzy zazwyczaj „kryją się” w kuchni – szefowie zarządzający najlepszymi i najbardziej znanymi restauracjami w Krakowie. Opowiedzą o swoich ulubionych daniach i produktach, poradzą, czego w Krakowie powinniście skosztować.

Smakuj Kraków w rytmie slowto także zwiedzanie inne niż we wszystkich przewodnikach. W tej publikacji z rozmysłem pomijamy miejsca, które już znacie z lekcji historii, z telewizji czy z internetu. Zaprowadzimy was tam, gdzie turystów jest znacznie mniej, nie znaczy to jednak, że będzie mniej ciekawie. Poprowadzimy was ścieżkami, którymi chodzą mieszkańcy. Zobaczycie, gdzie robią zakupy krakowianie, podpowiemy wam, gdzie znajdziecie najlepszy krakowski street food, pokażemy piękne zielone tereny, a nawet zabierzemy was do barów mlecznych, w których niewiele się zmieniło od dziesiątek lat.

Zachęcamy, aby Krakowem delectować się niespiesznie. My, krakowianie, wciąż nie możemy się naszym miastem nasycić.



ROZDZIAŁ I

Magdalena Kasprzyk-Chevriaux

Kawałek historii

Kraków – jedno z najważniejszych w Polsce miast pod względem gastronomii i kulinariów – ma wiele do zaoferowania i coraz odważniej mierzy się z własną przeszłością kulinarną.

Kraków uniknął wojennych zniszczeń, ale komunizm wyrugował z jego kuchni wiele wspaniałych kulinarnych tradycji, dań i produktów. Renomowane przedwojenne lokale zamknięto, zamieniono w spółdzielnie bądź znacjonalizowano. Trzydzieści lat temu gastronomia krakowska sprowadzała się do niewielu państwowych restauracji i kawiarni zlokalizowanych wokół Rynku Głównego, które w niczym – poza zaniedbanymi wnętrzami i być może atmosferą – nie przypominały czasów legendarnego Hawelki czy wybornie słodkiego Noworolskiego. Trzy dekady temu w ulubione dzisiaj rejony foodiesów (czyli Kazimierza i Starego Podgórze) nikt szukający kulinarnych wrażeń się nie zapuszczał. Jedynie obwarzanki, sprzedawane z odrapanych wózków, miały się w miarę dobrze.

Szczęśliwie ten niezbyt chlubny okres w historii krakowskiej kuchni mamy za sobą. Kraków – jedno z najważniejszych w Polsce miast pod względem gastronomii i kulinariów – ma wiele do zaoferowania i coraz odważniej mierzy się z własną przeszłością kulinarną, by stworzyć nową gastronomiczną jakość i nowoczesną regionalną tożsamość.

Do dziś w świadomości krakusów przetrwał sentyment do kawiarni w stylu wiedeńskim, tortu Pischingera, jajka po wiedeńsku, Autonomii Galicyjskiej i Franciszka Józefa. Prawdziwy krakus wie, że jeszcze kilka pokoleń temu mieszkali tu nie tylko Polacy, ale też Niemcy, Austriacy, Czesi, Żydzi, Ormianie, Węgrzy. Przybysze z innych części monarchii austro-węgierskiej przywozili swoje przepisy i zwyczaje kulinarne, które oddziaływały także na lokalną kuchnię i tutejsze zwyczaje. Teraz – gdy Kraków odwiedza rocznie ponad 10 milionów turystów, a mieszkają w nim tysiące obcokrajowców – świadomość mieszania się tych różnorodnych tradycji wydaje się szczególnie ważna.



*Najnowszy plan królewskiego stołecznego miasta Krakowa z końca XIX wieku
fot. archiwum Polona.pl*

Co jest kwintesencją współczesnej kuchni krakowskiej?

Czy w ogóle taka jeszcze istnieje? Czy wystarczy zgłębić czasy Autonomii Galicyjskiej, kiedy nikogo nie dziwiły wyrażenia takie jak „handelek” czy „tort lincki”, czy może należy sięgnąć do renesansowej kuchni królowej

Bony i obiady profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego? A może kuchnię krakowską jest ta, którą pamięta się z babcinego domu, bądź też – dla młodszego pokolenia – są nią po prostu **zapiekaniki** z Okrąglaka przy placu Nowym albo kultowe **kiełbaski** z niebieskiej nyski zjadane po północy pod Hałą Targową, a może maczanka po krakowsku w stuningowanej wersji z pewnego modnego foodtrucka na Kazimierzu? W odpowiedzi na każde z tych pytań będzie tkwiło ziarno prawdy. Dzięki wzrastającemu zainteresowaniu lokalnymi potrawami i regionalnymi produktami coraz częściej mówi się głośno o nieco zapomnianym dziedzictwie kulinarnym, nawet tym najstarszym i odległym, które nie zachowało się w przekazach rodzinnych. Choć nie wszystkich potraw czy produktów, o których teraz wspomnimy, można dziś skosztować w krakowskich lokalach, nic nie stoi na przeszkodzie, by samemu pobawić się zapomnianą tradycją i skorzystać z przepisów dostępnych w internecie.



Kulinarną podróż w przeszłość trzeba zacząć od krakowskich obwarzanków.

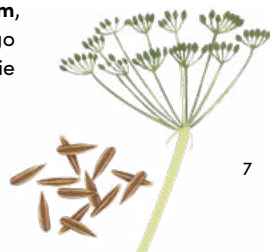
Pierwsze wzmianki o tym najbardziej znanym krakowskim wypieku pochodzą z końca XIV wieku. Początkowo obwarzanki jadano wyłącznie w czasie Wielkiego Postu. Co istotne, w średniowieczu mogli je wypiekać jedynie piekarze wskazani przez cech. Z rachunków dworskich wiemy, że trafiły na stół królowej Jadwigi. Sprzedawano je wówczas w jatkach piekarskich, które otwierano o szóstej rano, w XIX wieku z wiklinowych koszyków, a dzisiaj z oldskulowych wózków na kółkach. Codziennie zjada się ich w Krakowie około stu pięćdziesięciu tysięcy. Dekadę temu obwarzanek trafił na listę produktów chronionych UE. Produkcja jest rzemieślnicza, a chrupiąca i przypieczona skórka czyni je wyjątkowymi. Szczęśliwie coraz częściej podają go w gastronomii – choćby w formie sandwiczka. Wizerunek obwarzanka wykorzystuje się do promocji miasta. Od 2017 roku przy Starym Kleparzu działa też **Żywe Muzeum Obwarzanka**.

Od pewnego czasu do łask wracają żydowskie **bajgle**. Pierwsze informacje o nich znajdujemy w źródłach z początku XVII wieku. Prawdopodobnie właśnie z Krakowa zawędrowały do Nowego Jorku. Zадomowili się tam na dobre, by po wielu dekadach ponownie pojawić się w Krakowie – najczęściej w wersjach śniadaniowych.

W mieszczańskiej kuchni krakowskiej, góralskiej czy żydowskiej ważny był **kminek**. Dosmaczano nim niezliczoną liczbę potraw śniadaniowych, obiadowych czy kolacyjnych. Sto lat temu lądował niemal w każdym garnku. Współcześnie niektórzy nadal kupują **pieczywo z kminkiem**, choć coraz trudniej znaleźć je w piekarniach. Natykamy się na niego w kapuście kiszanej, czasem dorzucimy do pieczenia czy ćwikły. A to nie cała kminkowa historia!



[Opowieść o obwarzanku i rozmowę z Martą Krzyżek-Siudak, założycielką Żywego Muzeum Obwarzanka znajdziesz na stronie 88.](#)





Maczanka po krakowsku
w nowoczesnej wersji z food trucka
fot. Elżbieta Marchewka

Powróciła moda na maczanę po krakowsku – smakowity kąsek dla mięsożerców.

Zdaniem kulinarnych ortodoksów macerowany i wolno pieczony karczek z kminkiem i cebulą podawany ma być w esencjonalnym sosie, w którym macza się bułkę wodną (stąd nazwa), daniu towarzyszy kiszony ogórek. Kto wpadł na pomysł z bułką, pozostanie tajemnicą. Istnieje kilka hipotez, jak powstało to danie. Najbardziej prawdopodobna wydaje się ta mówiąca o wykorzystaniu resztek niedzielnej pieczeni. W książkach kucharskich z XIX wieku nie uświadczymy dania o nazwie „maczanka”, znajdziemy natomiast szereg receptur na pieczeń wieprzową z cebulą i kminkiem lub bez niego. Z czasem maczanka zagościła w kartach restauracji i lokaliłów śniadankowych. Kilka lat temu dorobiła się streetfoodowej wersji, a wielbicieli ulicznego jedzenia wcinają ją z nieklasycznymi dodatkami: grillowanym serem górskim, buraczkami, piklami.

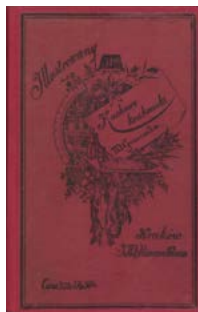
[Przepis na tradycyjną maczanę po krakowsku znajdziesz na stronie 120.](#)

Okazuje się, że już w średniowieczu praktykowano jedzenie pod chmurką.

Można by pomyśleć, że **uliczne jedzenie** w Polsce jest stosunkowo nowym wynalazkiem. Nic bardziej mylnego, na świeżym powietrzu jadało już w średniowieczu. **Faryny**, bo o nich mowa, były najtańszą formą garkuchni. Działy przy targach, między innymi właśnie na Starym Kleparzu. Taka kuchnia była zrobiona z cegieł albo dachówek, miała pokrycie z blachy, pod którą ogień podgrzewał garnki i misy. W farynach gotowały faryniarki. Co serwowały? Proste i treściwe jadlo typu wątróbka, kiszki, bigos, kasza, groch, głąbiki, flaki, grochówka, zupa rumfordzka. Posiłki wydawano w glinianych miskach bez sztućców. Podobno jedna z faryniarek przy kościele Mariackim słynęła z gęsiny. Faryny zniknęły z krajobrazu Krakowa prawdopodobnie w XIX wieku – zastąpiły je tanie jadłotodajnie.

*Ilustrowany kucharz
krakowski
Marii Gruszeckiej
fot. archiwum
Polona.pl*

Niewykluczone, że faryniarki gotowały i podawały niemal zapomnianą **zupę kminkową**, która jest kolejnym kulinarnym symbolem Krakowa. Gotowano ją w domu rodzinnym Marii Rydlowej, opiekunki bronowickiej Rydlówki. Przepisy na nią zamieścili m.in. Maria Gruszecka w *Ilustrowanym kucharzu krakowskim* oraz Antoni Teslar w *Kuchni polsko-francuskiej*. Ten ostatni – kuchmistrz hr. Potockiego z podkrakowskich Krzeszowic, Francuz z urodzenia, a Polak z wyboru – w swojej wspaniałej książce z początku XX wieku podał aż dwie wersje zupy kminkowej: obiadową i śniadaniową! Pierwszą gotowano na wywarze warzywnym, z masłem i palonym cukrem oraz grzankami, a drugą na zasmażce z mąką z dodatkiem bulionu cielęcego i groszku pętyśowego.



Na przełomie XIX i XX wieku do Krakowa przybywa moda na wykwintne kanapki.

Ze wspaniałych kanapek słynął Morawianin Antoni Hawełka, który w 1876 roku otworzył przy Rynku Głównym sklep kolonialny Pod Palmą. Sprowadzał z Wiednia delikatesowe towary i cymes, wytwarzał wyśmienite paszety, został nawet dostawcą galicyjskiej arystokracji i dworu w Wiedniu.

Czegóż to u Hawełki nie było! Szampany, rumy, araki, esencje ponczowe, wódki, likiery, piwo angielskie i bawarskie oraz porter, herbata rosyjska, chińska i cejlońska, słynna Rangalla Ceylon Tea, kakao, owoce kandyzowane, winogrona, paszety, galantyny z kaptonów, kawior astrachański, raki, śledzie pocztowe „matiesy”, sardynki (jasne, że francuskie), pstrągi, trufle, ananasy, szparagi, szampiony, karczochy, kwiczoły, homary, ostrygi i łososie (...). U wejścia do sklepu, a był on pierwotnie na rogu Krzysztoforów, wisiała dziczyna, dziki, sarny, zające i bażanty.

Hawełka zawojował Kraków, otwierając na zapleczu sklepu **handelek** vel lokalik śniadankowy – coś między bufetem a tanią restauracją. Lokaliki śniadankowe (w określeniu tym skupia się jak w soczewce krakowskie upodobanie do drożdżówek) były charakterystyczne właśnie dla Krakowa. Otwierano je z rana, zamykano dopiero około północy, a przez cały czas wrzało w nich życie towarzyskie. Nie sposób w tak skromnej publikacji jak ta opisać uroku i stylu wszystkich tych miejsc, w których uwielbiała przesiadywać, przekąsać i popijać cyganeria.

Kanapki u Hawełki przygotowywano na bułkach z masłem śmietankowym, na których układano piętrowo kawałek homara z majonezem, kawior, plasterk ogórka, jajko na twardo, czasem bryndzę, ser szwajcarski, sardynkę i kawałek dojrzewającej szynki:

Stoły u niego pokrywane były szarym papierem, a subiekci zwiwali się jak w ukropie. Co chwilę rozlegał się okrzyk: jeszcze bomba! po czym pojawiała się w ogromnym kuflu kipiące piwo z krakowskiego baru Johna, okocimskie lub pilźnieńskie, gdyż miejscowi obywatele oraz gniotący się wraz z nimi austriaccy oficerowie ciągnęli więcej do piwa niż do wódki.

Ideę handelek promuje od niedawna lokal o takiej nazwie, otworzony o rzut beretem od krakowskiego Starego Kleparza. Podają tam m.in. kanapki nawiązujące do legendarnych kanapek Trzeźniewskiego. Ponad wiek temu bowiem, Franciszek Trzeźniewski wyjechał z Krakowa do Wiednia i otworzył tam niezwykle popularny bar kanapkowy. Po stu latach firma wciąż ma się świetnie, w przeciwieństwie do krakowskich handelek, których tradycja zakończyła się w 1939 roku.



Sklep Antoniego Hawełki
 fot. Zakład Fotograficzny
 I. Krieger
 własność Muzeum
 Krakowa

Skoro mowa o kanapkach... Z kuchni krakowskiej zniknęła pasta do chleba o nazwie **liptauer**. Smarowidło z owczej bryndzy jadano jak całe Austro-Węgry długie i szerokie! Nazwa pochodzi od niemieckiej nazwy regionu Liptów w północnej Słowacji. W kuchni węgierskiej liptauer to *körözött*, słowackiej – *šmirkás*, czeskiej – *liptovská poma-zánka*, serbskiej – *urnebes*, austriackiej i niemieckiej – *liptauer*, a nawet północno-włoskiej – *spuma di formaggio all'ungherese* (zamiast bryndzy dodają tam ricotty i sera Stracchino). Choć sama bryndza, jak również redykołki, bundz i oscypki, są lokalnym produktem polskich i słowackich górali, to są tak bliskie kuchni Krakowa, że nie sposób wyobrazić ją sobie bez nich. Niecertyfikowane sery bez trudu można kupić na krakowskich targowiskach (choćby na **Starym Kleparzu**, który stał się zakupowym miejscem nie tylko krakusów, ale i turystów). Na początku XX wieku liptauer podawano do zimnego bufetu na przyjęciach. Do bryndzy dodawano wyraziste kapary, korniszony, szalotkę, szczypiorek, musztardę



francuską, paprykę i – rzecz jasna – kminek! O liptauer garniert, czyli bryndzę garnirowanej, pisała autorka *Uniwersalnej książki kucharskiej* Maria Ochorowicz-Monatowa.

Zapomniana historia głąbika krakowskiego.

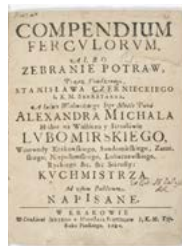
Prawdziwie krakowską – i zupełnie zapomnianą – jest historia **głąbika krakowskiego**. Ta sałata łodygowa – zwana dawniej także łoczygą krakowską była codziennym elementem krakowskiej kuchni. Opisał ją na przełomie XVIII i XIX wieku Stanisław hr. Wodzicki, a następnie w 1840 roku profesor Florian Sawiczewski. Zgłębiający dzieje głąbika historycy z początku ubiegłego wieku zawzięcie twierdzili, iż miał „być rozkrzewiany w ogrodach warzywnych” od niepamiętnych czasów „na naszej wyłącznie ziemi po siółach tuż miastu przyległych”, które sto lat temu włączono do miasta. Chodziło o dzisiejszą dzielnicę Krowodrza. Nie wiadomo, kiedy głąbik zadomowił się w podkrakowskiej Czarnej Wsi: „po prostu się, rodził, a nasz »łebski lud« go zjadał”. I tak bardzo ukochał sobie podkrakowskie czarnoziemy, że wcale nie chciał rosnąć gdzie indziej: „Łoczygi prawie wyłącznie są roślinami zielnymi, soczystymi, które zwłaszcza w tłustej glebie szybko roznoszą się...” – pisał Sawiczewski. I dodawał, że mimo uprawiania tej sałaty od niepamiętnych czasów, żadnej wzmianki o głąbiku nie ma w staropolskich zielnikach ani w poradnikach. Jeszcze na początku XX wieku miejscowa ludność specjalizowała się w ogrodnictwie i produkcji głąbika, który był właściwy „tylko naszemu miastu”, a wraz z innymi „roślinami warzywnymi, włoszczyzną pospolicie nazywanymi, na rynku sprzedawane, są zdrową i powszechnie lubianą jarzyną”. Niestety przed II wojną światową zaczął się miewać dużo gorzej. Aktualnie podejmowane są działania, by powrócić do oferty krakowskich targowisk, sklepów z żywnością i restauracji. Kto wie, może zasmakowałby amatorom maczanki albo liptauera.



Czy do kuchni krakowskiej można zaliczyć placuszki z twarogu zwane małdrzykami?

Małdrzyki to twarogowy deser, którego nazwa wywodzi się od staropolskich serków – małdrzyków, mądrzyków, formowanych ongiś w małe krążki. O gomółkach i małdrzykach pisał w XIX wieku profesor Antoni Karbowski w pracy o obiadach profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego w XV i XVI wieku. Stanisław Czerniecki, autor pierwszej polskiej książki kucharskiej – *Compendium ferculorum* – wymienia je wśród wetów, jakby prekursorów dzisiejszych deserów. Małdrzyki robi się z twarogu i jajek, smaży na maśle i serwuje ze śmietaną i owocami. W biedniejszych wariantach smażyło się bez dodatków, a do droższych dodawano rodzynki, skórkę cytrynową lub pomarańczową.

*Compendium
Ferculorum*
Stanisława
Czernieckiego
fot. archiwum
Polona.pl



W wielu restauracjach podaje się **flaki po krakowsku**. Niewykluczone, że gdzieś tam serwują je z kiszka, tak jak przyrządzano je w przeszłości. Flaki krakowskie, w przeciwieństwie do warszawskich, nie zawierają pulpecików. Nie można też zapominać o **jajkach po wiedeńsku** w szklance, **gulaszu węgierskim** z wołowiną i papryką, popularnym w okresie Autonomii Galicyjskiej, sznyclach, salcesonie i podsuszanej **kielbasie krakowskiej**, **kielbasie lisieckiej**, **piaszczańskiej**, **chlebie prądnickim** czy **kukiełkach**, a także **kaczce po krakowsku** – którą tradycyjnie jadano z kaszą.

[Historię niektórych produktów regionalnych poznasz na stronie 74.](#)

Nie sposób więc nie wspomnieć o **kaszy krakowskiej**, czyli niepalonej, łamanej kaszy gryczanej. Nazwa „krakowska” odnosi się prawdopodobnie do tego, że jadali ją Jagiellonowie. Najśłynniejszą kulinarną jej odstoną był deser (jak legenda głosi) uwielbiany przez córkę Zygmunta Starego, Annę Jagiellonkę zwany **kaszą królewską Anny Jagiellonki** albo leguminą krakowską. Do jego przyrządzenia prócz kaszy potrzebne były jajka, rodzynki, wanilia, skórka z cytryny, cukier i masło. Ochorowicz-Monatowa zamieściła w swojej książce kucharskiej recepturę na **pieczone pierogi krakowskie**. Czy te pierożki były w istocie krakowskie, nie udało się rozstrzygnąć, ale przepis wart jest wzmianki. Potrzebna była kasza kukurydziana – kolejny produkt ceniony w dawnej kuchni królewskiego miasta Krakowa, który, jak pisze historyk kulinariów profesor Jarosław Dumanowski – współcześnie kojarzy się z kuchnią włoską i polentą. Gotowana kasza kukurydziana, nazywana **mamałygą**, była popularnym daniem w kuchni galicyjskiej.

[Przepis na tradycyjną kaczkę po krakowsku znajdziesz na stronie 132.](#)

Kraków słynął ze wspaniałych słodkich wypieków i kawiarni.

Dawni krakowianie jadali nie tylko **tort Pischingera** z wafli przełożonych kremem czekoladowym, ale też czekoladowy **tort Sachera**, **strudel z jabłkami** – jeden z ulubionych symboli kuchni austro-węgierskiej. Z Krakowa wywodzi się przede wszystkim słynny **sernik krakowski z kratką**. Warto też przypomnieć **tort lincki** na bazie ciasta kruchego, migdałów, skórki cytrynowej, cynamonu, goździków i wanilii, o którym rozpisywano się w rozmaitych książkach kucharskich.

Od końca XVIII wieku, w ślad za modą wiedeńską i paryską, otwierają się w Krakowie pierwsze kawiarnie i cukiernie. Z czasem będą w nich przesiadywać bohema i elita. W drugiej połowie XIX wieku cukierni działało kilkanaście, kawiarni około setki, a lokali z wyszynkiem ponad dwieście. Choć liczby te zmieniały się np. ze względu na wprowadzenie przepisów nakazujących zamykanie lokali publicznych w dni świąteczne, jedno jest pewne – Kraków był postrzegany jako miejsce, w którym dużo czasu spędzało się w różnego rodzaju knajpkach.



Jama Michalika mieści się przy ulicy Floriańskiej
fot. Anna Siewiorek



Pierwszą kawiarnię miała otworzyć pod koniec XVIII wieku w Ryнку Głównym niejaka Marianna Sędrakowska, która w swoim przybytku przy-mocowywała do stołu łańcuszkami tyżeczki do kawy (tu nasuwa się skoja-żenie z charakterystyczną sceną w barze mlecznym z filmu *Miś* Stanisława Barei). Eleganckie cukiernie słynące z ciastek, tortów, likierów i pieczonych kasztanów Kraków zawdzięcza jednak Szwajcarom. Na przełomie XVIII i XIX stulecia działały jeszcze cukiernie Cypcera, Taroniego, Lardiego i Wassali.

Zakłady tego rodzaju istnieją w każdym prawie domu, zachęcając do wstąpienia na szklankę ponczu lub chłodzącego napoju z cukrami, które Włosi nazywają confetti

– wspominał podróżnik Schultes. Z **komendantki** – ciastka nazwanego tak na cześć generała Józefa Wodzickiego – słynęła cukiernia Dominika Wielanda. XIX wiek to zresztą czas wymyślania różnych potraw i deserów na cześć sławnych czy zasłużonych osób albo miejsc nie tylko na ziemiach polskich, ale i w całej Europie.

Krakowianie chadzali do legendarnego **Redolfiego**, przesiadywali również **U Wentzla** przy Ryнку Głównym (mawiało się, że najlepiej „trąbi się” w dwóch miejscach: nad Matką Boską w Kościele Mariackim i pod Matką Boską U Wentzla).

Na przełomie XIX i XX wieku powstało wiele znanych – w tym arty-stycznych – kawiarni. Dość wspomnieć **Paon** przy Szpitalnej, gdzie bywali Stanisław Przybyszewski, Jacek Malczewski, Stanisław Wyspiański, Włodzi-mierz Tetmajer czy Jan Stanisławski; działającą do dziś, choć w innej formie **Jamę Michalika** (słynącą z tradycji literackich i kabaretowych, bowiem tutaj występował Kabaret Zielony Balonik, a absynt pili Józef Pankiewicz, Józef Mehoffer, Xawery Dunikowski, Stanisław Przybyszewski, Lucjan Rydel, Włodzimierz Tetmajer, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Stanisław Wyspiański).

W 1912 roku lwowski cukiernik **Jan Noworolski**, który uczył się u Sachera w Wiedniu, kupił otworzoną parę dekad wcześniej cukiernię w Sukiennicach. Stała się ona popularna wśród krakowskich elit, podobnie jak Esplanada (późniejszy Cristal), w której gorące dysputy toczyli przedstawiciele świata nauki, literaci, muzycy i melomani oraz futuryści, np. Tytus Czyżewski, Bruno Jasieński, Leon Chwistek czy Anatol Stern.

Od wieków krajobraz polskich miast i miasteczek, w tym także Krakowa, wzbogacały targi, jarmarki i kramy.

Na rynkach zakupy robili zwykli mieszkańcy, ale też zaopatrywali się w żywność bogatsi mieszczaństwo czy nawet dwór królewski. Nie brakowało jatek, burs, a także wspomnianych już ulicznych garkuchni.

Dzisiaj **Rynek Główny** pełni funkcję reprezentacyjno-turystyczną. Przed paroma wiekami i nastaniem ery kawiarniano-restauracyjno-handelkowej

w nieistniejących już jatkach i kramach na Rynku zaopatrywali się kupcy i mieszczanie. Działały kramy z owocami, nabiałem, pieczywem, żywym i bitym drobiem. Włoch Jan Paweł Mucante w 1596 roku pisał o nim tak:

Cały prawie plac zajęty jest ławkami i kramami drewnianymi, gdzie znajdziesz (...) owoce, leguminy, ogrodowizny i inne rzeczy do jedzenia. (...) Przedają rozmaite mięsa – wołowina, cielęcina, baranina, wieprzowina, wszystko w pięknych szmatach i niezmiernie tanio. Jadki te są bardzo czyste, nie bije się bowiem tam bydła, lecz już zabite przywożą, nad to przybywają ze wsi kmiecie z cwirciami cielęciny, i baraniny, nieraz z całymi cielętami żywymi, lub zabitemi, najpiękniejsze ciele można było mieć za 15 julów a nawet i za szkuda. Znajdziesz tam równie, obfitość karmnego drobiu i zwierzyny, za bardzo pomierną ceną.

Współcześnie najpopularniejszym, choć nie najtańszym targiem krakowskim jest Stary Kleparz.

W okresie Autonomii Galicyjskiej przy Rynku Głównym mieściły się eleganckie delikatesy oferujące luksusowe wówczas towary kolonialne: kawę, herbatę, czekoladę, kakao, bardziej wykwintne słodczyce, alkohole, wędliny, cytrusy. Dość wspomnieć sklepy Teslara, Rothe, Piaseckiego.

Współcześnie najpopularniejszym, choć nie najtańszym targiem krakowskim jest **Stary Kleparz**, którego historia sięga XIV wieku. Popularnością wśród mieszkańców cieszą się także Nowy Kleparz, Hala Targowa, Plac na Stawach, a ostatnio wśród foodiesów – prężnie rozwijający się **Targ Pietruszkowy**.

Na Starym Kleparzu handlowano niegdyś drogimi zamorskimi przyprawami korzennymi, powszechnie wykorzystywanymi w kuchni bogatych aż do XVIII wieku, a także rodzynekami, cukrem, zbożem, produktami rolnymi i bydłem. Jeśli chodzi o to ostatnie, to trzeba przypomnieć, że w XVI i XVII wieku był jednym z najważniejszych w Europie Środkowo-Wschodniej centrów handlu wołami. Stary Kleparz od zawsze słynął z pokątnego handlu; w okresie peerelu tu kupowało się niedostępne gdzie indziej produkty, np. odżywkę w proszku dla niemowląt. Ostatnimi czasy w niewielkich sklepikach przy Starym Kleparzu kupić można nie tylko typowe regionalne produkty, ale też jedzenie z całej Europy, specjały węgierskie, litewskie, włoskie, hiszpańskie, ukraińskie, gruzińskie itp. Ta różnorodność powoduje, że w sezonie letnim przez Stary Kleparz prócz zakupowiczów przewijają się grupy obcojęzycznych wycieczek. Co więcej, rozwija się okolica Kleparza, do niedawna nieciekawa pod względem kulinarnym. Świadczy o tym coraz większa liczba sklepów, knajpek, mini bistro czy nawet restauracji specjalizujących się w nowoczesnej kuchni polskiej, których jadłospisy w dużej mierze opierają się na produktach z tego targowiska.



[Więcej informacji na temat Targu Pietruszkowego znajdziesz na stronie 58.](#)

Świeże i kolorowe warzywa
z Targu Pietruszkowego
fot. Katarzyna Plachecka



Słynne krakowskie restauracje...

Najstarsze i istniejące od ponad wieku krakowskie restauracje działają w hotelach: **Pod Różą**, **Pollera**, **Grand**, **Francuskim**.

Reklamowana jako najstarsza restauracja **Pod Wierzyńkiem**, nazwą nawiązująca do uczty wydanej przez Mikołaja Wierzyńka, który w imieniu Rady Miejskiej podejmował we wrześniu 1364 roku cesarzy, monarchów i księżęta, została założona w 1945 przez Kazimierza Książka. Co do samej uczty to wiadomo na pewno, że miała miejsce. Niestety nie wiadomo, gdzie to wydarzenie się odbyło. Kamienica, w której obecnie mieści się Wierzynek, być może nigdy do Wierzyńka nie należała.

Najstarsza wciąż czynna restauracja krakowska mieści się w hotelu **Pod Różą**. Około 1800 roku założono tam oberżę. Po przekształceniu jej w hotel otwarto restaurację, która cieszyła się znaczną renomą. Legenda głosi, że w hotelu Pod Różą mieszkał sam Balzac.

Jedną z najstarszych restauracji jest też działająca nieprzerwanie od 175 lat restauracja przy hotelu **Pollera**. Austriacki żołnierz Kacper Poller w roku 1834 otworzył w tym budynku oberżę, w której gości witał oswojony kruke. O dzielności ptaszyska i jego przywiązaniu do Pollera opowiadano w całym Krakowie. Po II wojnie światowej władza upaństwowiła restaurację i hotel, przy okazji dewastując wnętrze. Świetności restauracji nie udało się przywrócić.

Pod koniec XIX wieku przy hotelu **Grand** powstała słynna później restauracja, cukiernia i kawiarnia. Kuchnią rządził znakomity paryski kucharz Maurice. Restauracja ta została uwieczniona w literaturze. Pracował tam kelner Tadeusz Kurtyka, który pod pseudonimem Henryk Worcell opublikował w 1936 roku powieść pt. *Zakłęte rewiry*, jej akcja rozgrywa się w Grandzie. Powieść ta zyskała rozgłos, a nawet doczekała się ekranizacji. Aby mieć stałe dostawy świeżego mięsa i wędlin, Jan Bisanz, właściciel Grandu, założył na Woli Justowskiej hodowlę świń. Dbano także o dostawy świeżego nabiału, warzyw i drobiu z podkrakowskich wsi. W czasie okupacji Bisanz przyjął niemieckie obywatelstwo, a w lokalach mogli być jedynie Niemcy. Po wyzwoleniu został aresztowany jako zdrajca narodu polskiego, a jego majątek skonfiskowano.

W roku 1912 wybudowano hotel **Francuski**, a na jego parterze otworzono restaurację. Co ciekawe, restauracja ta stała się znana dopiero po II wojnie światowej – w czasach peerelu krakowianie chadzali do niej, gdy chcieli poczuć atmosferę Zachodu. Powodzeniem cieszył się nocny barek, a to dlatego, że grał w nim jazzband Jana Boby.

W okresie peerelu gastronomia mocno podupadła. Istniejące przed 1939 rokiem restauracje hotelowe przejęło państwo. Bawiono się w klubie Pod Jaszczurami przy Rynku Głównym, a wraz z nastaniem ery Piotra Skrzyneckiego i Ewy Demarczyk – w Piwnicy Pod Baranami. Na mocne alkohole i małą czarną wpadało się do baru Vis-à-Vis przy Rynku Głównym (zwanego popularnie „zwisem”). Dzisiaj o tych skromnych, lecz dla wielu sentymentalnych czasach, przypomina pomnik Piotra Skrzyneckiego, usytuowany przed samą kawiarnią. Na poranną kawę wpadano także do barku

[Rozmowę z Michałem Hajdusem, szefem kuchni w restauracji Wierzynek przeczytasz na stronie 33.](#)



Pomnik Piotra Skrzyneckiego na Rynku Głównym w Krakowie, fot. Anna Siewiorek

kawowego Rio przy ul. Św. Jana. Dla zgłodniałych proste comfort-foodowe klasyki kuchni polskiej serwowano w jadalni U Stasi przy ul. Mikołajskiej. Cechą tego szczególnego miejsca było niespotykane wówczas zaufanie do klienta – płacono się po zjedzeniu obiadu i na podstawie oświadczenia klienta. Z bardziej eleganckich lokali do dzisiaj działają restauracje Cechowa przy ul. Świętej Anny oraz Wierzynek.

Nie można nie wspomnieć o barach mlecznych, których w centrum miasta istniało co najmniej kilkanaście. Do dziś działa bar Temida przy ul. Grodzkiej, tłumnie odwiedzany przez turystów ze względu na lokalizację na drodze królewskiej. Spragnieni słodkości wpadali do cocktail-baru Czarodziej na napój truskawkowy i kremówkę. Marzący o kulinarnych rozkoszach z zagranicy nie mieli szerokiego wyboru. Rządziła kuchnia demoludów, w tym działająca po dziś dzień restauracja węgierska Balaton.

Ważna w Krakowie była kuchnia żydowska.

Żydzi osiedlali się w Krakowie od XI wieku. W 1939 roku sześćdziesięciotysięczna diaspora była czwartą co do wielkości społecznością żydowską w Polsce. **Kuchnia Żydów krakowskich** wykorzystywała tradycje

kulinarne regionu. Jeśli lokalne dania mieściły się w granicach kosztowności, były adaptowane do kuchni członków diaspory.

W każdym z poszczególnych krajów Żydzi przyswoili sobie szereg dań miejscowych, nadając im własny charakter. Poza tem używają oni obfitość zapachów i korzeni – pozostałość wschodu i dużo cebuli w dosyć nieprzewidywanych kombinacjach

– pisała w ilustrowanym tygodniku dla kobiet „Bluszcz” przedwojenna dziennikarka Elżbieta Kiewnarska.

Gospodynie żydowskie ceniły **gęsinę**, przykładowo **półgęsek** – wędzona pierś z gęsi – cieszył się popularnością również w kuchni polskiej. Używano tłuszczu gęsiego zamiast niekoszernego smalcu wieprzowego. **Gęsi pipkek**, danie z gęsiej szyi faszerowanej ziemniakami i pieczoną skórą, proponują do dziś restauracje specjalizujące się w kuchni żydowskiej. W Galicji i Krakowie pod tą nazwą rozumiano jednak potrawkę z duszonych gęsich żółtek. Tak przyrządzał je Leopold Kozłowski, „ostatni klezmer Galicji”.

[Przepis od Mateusza Guzika na gęsie pipki z suską sechlońską znajdziesz na stronie 136.](#)

Upodobanie Żydów krakowskich do przypraw korzennych to jedna z przyczyn, dla których krakowska wersja **gefilte fish**, w przeciwieństwie do tej z północy, przyprawiana jest na słodko migdałami i cynamonem. W okolicach Krakowa danie to przyrządza się przeważnie z karpia, podobnie zresztą jak cymes: słodko-kwaskowatą potrawę z cieniutkiego pokrojonej marchewki, przyprawionej cynamonem. **Karp po żydowsku** – jedno z najważniejszych krakowskich dań wigilijnych to kuzyn gefilte fish, przy czym zwykle podaje się dzwonka ryby, zamiast pulpetów.

Wspomnieć należy też o **targu rybnym** istniejącym przed II wojną światową przed synagogą Izaaka. Sama synagoga, przed Zagładą najokazalsza i najbogatsza, obecnie wydzierżawiona jest grupie chasydzkiej. W jednym z pomieszczeń otwarto sklep z produktami koszernymi. W tzw. okrągłaku przy placu Nowym przed 1939 rokiem mieściła się **rytualna rzeźnia drobiu**, a po wojnie istniał jeden z niewielu w Krakowie sklepów z koniną. Dziś sprzedawane są tam **zapiekanki**, krakowski street food powstały w okresie peerelu.

W Krakowie istnieje sporo restauracji specjalizujących się w daniach kuchni Żydów aszkenazyjskich; prawie wszystkie są jednak niekoszerne. Ich menu to nie tylko mieszanka kuchni polskiej i żydowskiej, z plackami ziemniaczanymi, śledziem, chałką, rosołem czy barszczem na czele, ale także daniami typowo żydowskimi, jak jednogarnkowiczulent czy żydowski kawior z drobiowych wątróbek.

Najpopularniejszym ostatnio wśród krakusów żydowskim przysmakiem stał się marynowany i wędzony mostek wołowy, czyli **pastrami**, podawany na kanapkach z żytniego chleba z kiszoną kapustą, całkiem jak w Nowym Jorku. Nie ma zgody co do tego, czy pastrami wywodzi się z terenów dzisiejszej Rumunii, Bułgarii czy może z Litwy. Ważne, że smakowicie wzbogaca krakowski rynek restauracyjny.

Nie sposób na kilku stronicach opowiedzieć o bogatej historii kuchni i gastronomii krakowskiej. Pragnący dowiedzieć się więcej na ten temat mogą sięgnąć do kompleksowego opracowania pt. *Kulinarne dziedzictwo Krakowa* autorstwa Magdaleny Wójcik, przygotowanego w ramach projektu „SlowFood-CE: Culture, Heritage, Identity and Food”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej (Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego, program INTERREG Europa Środkowa), które dostępne jest online.

Magdalena Kasprzyk-Chevriaux

Prawniczka i dziennikarka kulinarna specjalizująca się w historii kuchni polskiej. Współautorka książki *Kapłony i szczeżuje. Opowieści o zapomnianej kuchni polskiej* – wywiadu rzeki z prof. Jarosławem Dumanowskim. Pisze dla magazynów „Usta”, „Kuchnia” i „Forbes”, prowadziła rubrykę *Historie kuchenne* w krakowskiej „Gazecie Wyborczej”.



Targ rybny przed synagogą Izaaka, 1907 r.
Archiwum Narodowe w Krakowie,
zbiór fotograficzny,
sygn. A-III-614



The background of the poster features four clusters of lettuce leaves, each with a garlic bulb at its base. The lettuce leaves are a deep reddish-purple color with prominent yellow-green veins. The garlic bulbs are white with purple-tinged papery skins and visible root systems. These elements are arranged in the corners of the frame, framing the central text.

Przerwa na rozmowę

o tradycyjnej kuchni regionalnej
z szefami kuchni najlepszych
krakowskich restauracji



fot. Anna Siewiorek

Jan Baran

Pod Baranem

ul. Świętej Gertrudy 21

Szef kuchni i właściciel restauracji Pod Baranem. Doświadczony kucharz i znawca kulinarnych sekretów, własny lokal prowadzi od ponad dwudziestu lat. Jadają u niego między innymi Adam Zagajewski i Daniel Olbrychski. Gotował dla Wisławy Szymborskiej oraz Sławomira Mrożka. Prywatnie – dusza towarzystwa.

Co jest najważniejsze w gotowaniu?

Najważniejsza jest powtarzalność. Sztuka kulinarna to powtarzalność. Prowadzimy Pod Baranem od dwudziestu trzech lat. Zdarza się, że ktoś odwiedza nas raz na pięć lat i mówi: „O, smakuje tak samo!”. To ważne. Trzeba gotować z pełnym przekonaniem, że to, co robimy, jest dobre. Może komuś nie smakować, bo przecież każdy lubi coś innego, ale ty, kucharzu bądź pewny tego, co robisz. Nie kombinuj, aby wszystkich zadowolić.

Coś jeszcze?

Podstawa to dobry produkt. Co się da kupujemy regionalnie, na przykład pstrąga z Zawoi. Najlepsze oscypki robią też bacowie z Zawoi. Dwóch starszych panów, jeden ma siedemdziesiąt cztery, drugi sześćdziesiąt osiem lat. Pracują w niewielkiej baczówce, mają dwieście pięćdziesiąt owiec i doją je trzy razy dziennie. W sezonie biorę od nich oscypki, bundz i wędzę u nich półgęski. Wiele produktów przygotowuję sam na wsi: ryby, kiełbasy, szynki, boczek. Nie da się zrobić dobrej potrawy ze złego produktu.

Skąd pochodzą przepisy na tradycyjne potrawy w Pod Baranem? Przegląda Pan stare książki kucharskie, czy wraca do domowych receptur?

Mam bardzo dużo starych książek kucharskich, ale sięgam też po domowe przepisy. Moja babcia prowadziła restaurację w Wieliczce, mama też pracowała w gastronomii. Jesteśmy czwartym pokoleniem, które gotuje. Adaptuję przepisy mojej mamy do potrzeb restauracji. Dużą inspiracją jest też dla mnie moja żona Krystyna.

Co jadło się u Pana w domu? Które smaki budzą dobre wspomnienia?

W domu podawano pieczenie, gołąbki, smalec, matiasy w śmietanie lub oleju, kminek. Jak w niedzielę jedliśmy rosół, to w poniedziałek były pierogi z barszczem, żeby nic się nie marnowało. Bardzo lubię pieczenie – za miękkość i za gęsty sos. I dobry chleb z masłem.

Jak turyści reagują na lokalną kuchnię?

Bardzo dobrze – bywają u nas turyści z całego świata. Polska kuchnia jest dość ciężka, a mimo to odwiedza nas wielu Japończyków, Chińczyków, jadają u nas nawet włoscy restauratorzy z Krakowa. Co więcej, turyści polubili lokalne wina. Są otwarci na nowości, a kiedy zamawiają drugą butelkę tego samego trunku, to od razu wiem, że



jest w porządku. Sprzedajemy dużo wina z Winnicy Srebrna Góra – jeśli smakuje ono gościom z zagranicy, opowiadam im, że pochodzi ono z winnicy, którą widzieli, w drodze z lotniska.

Gdzie w Krakowie szukać dobrych produktów i regionalnych dań?

Szara Gęś w Kuchni jest świetna – nie dość, że piękna, to i jedzenie dobre. Smacznie jest też u Wentzla i w Hotelu Starym. Pracują tam świetni szefowie kuchni.

Po dobre produkty codziennie chodzę na Kleparz. Znajdziecie tam świetne kielbasy, miód, grzyby, dobrą kurę na rosół. W sezonie – najlepsze warzywa. Od wiosny po jesień Stary Kleparz pachnie. Niestety duże sklepy i niższe ceny są zagrożeniem dla tego miejsca. Ruch jest mniejszy, opłaty dla sprzedawców wysokie.

Jaka przyszłość czeka krakowską kuchnię regionalną?

Będzie się dobrze działo. Restauracje otwierają coraz młodszy ludzie pozytywnie nastawieni do polskich smaków. Przybywa u nas turystów, to i regionalnych restauracji jest więcej. Po prostu starajmy się robić wszystko jak najlepiej i jak najsmaczniej. I kupujmy lokalnie i sezonowo, wspierajmy społeczność dostawców.

[Przepis od Jana Barana na maczankę po krakowsku znajdziesz na stronie 120.](#)





fot. Anna Siewiorek

Michał Cienki i Wiktor Kowalski

Art
ul. Kanonicza 15

Michał Cienki – Executive chef w restauracji Art. Kucharz, cukiernik, technik żywienia. Absolwent Technikum Gastronomicznego w Krakowie. Laureat Międzynarodowego Konkursu Szkół Gastronomicznych w Bratysławie, zdobywca tytułu „Młody talent 2017” Gault&Millau Polska.

Wiktor Kowalski – Head chef w restauracji Art. Absolwent szkoły gastronomicznej w Łodzi. Doświadczenie zdobywał w krakowskich restauracjach Ancora i Wierzynek. Uczestniczył w stażach i konkursach branżowych, m.in. L’art De la cuisine Martell 2016.

Które produkty regionalne powinny być wizytówką Krakowa?

Wiktor Kowalski: Pstrąg ojcowski z uwagi na historię i jakość. Kaszanka i słonina z Podstolic też są bardzo dobre, a poza tym możemy je opracować na wiele sposobów.

Michał Cienki: Małopolska ma dobrą lokalizację. Miesza się tutaj dużo wpływów i tradycji. Mamy świetne targi z serami, kilka naprawdę dobrych hodowli mięsa i małych gospodarstw. Możemy chwalić się oscypkiem i bryndzą. Produkty regionalne cieszą się ostatnio taką popularnością, że czasem ciężko je dostać. Wielokrotnie zdarzało nam się, że lokalny producent informował nas, że nie może dostarczyć więcej produktu, a my mieliśmy już rozpisane menu.

Zapomniana regionalna potrawa, do której warto wrócić, to...

M.C.: Małdrzyki, czyli placuszki sernikowe. Forma placka jest bardzo tradycyjna, ale w Art poszaleliśmy z dodatkami. Raz podawaliśmy je z lodami twarogowymi, raz z lodami z masła palonego i karmelizowanym słonecznikiem czy kandyzowaną pomarańczą. Ogólnie trzymaliśmy się tradycyjnej receptury, ale dodawaliśmy też coś nowego, zaskakującego.

W.K.: Pracujemy nad tym, żeby naszymi lokalnymi produktami zastępować te zapożyczone od innych. Na przykład biorąc na warsztat tartę cytrynową z bezą zastępujemy cytrynę rokitnikiem, który ma podobny, kwaskowaty smak. Lubimy nawiązywać do tradycji, ale interpretujemy ją na własny sposób. Wtedy jest ciekawiej.

Które danie szczególnie Panów inspirowuje?

W.K.: W nieskończoność obrabiamy żurek. Najciekawszym eksperymentem był żur „przemyski”. Zupę ugotowaliśmy na wywarze rybnym, a śledzia z oryginalnego przepisu zatąpiliśmy pstrągiem, który bardziej pasował do kwaśnego, mocnego smaku. Do tego lepiej korespondował z kuchnią regionu.

M.C.: Wymyśliłszy własną wersję omasty. Szalotkę marynowaliśmy w soku z buraka i czerwonym occie, żeby była słodka i octowa jednocześnie. Do tego dodaliśmy oliwy szczypiorkowej. Te dwie substancje, nietłusta marynata i oliwa, nie łączyły się ze sobą, co dało nam bardzo estetyczne cętki na talerzu. Nasza omasta z cebuli w dwóch postaciach była na pewno lżejsza, niż ta w standardowej, nieco przasnej kuchni.

W.K.: Staramy się nie przesadzać ze stosowanymi technikami. Skupiamy się na smaku. Nie jesteśmy wielkimi odkrywcami kuchni polskiej, my po prostu po swojemu ją interpretujemy.



Jak Polacy i turyści reagują na takie propozycje?

M.C.: Turyści chętnie próbują naszych dań i bardzo cieszą się z tego, że mogą poznać coś nowego. Często wychodzimy z kuchni, poznajemy gości i pytamy o wrażenia. Polska kuchnia podana w ciekawy sposób to samograj – turyści zawsze będą nią zainteresowani. Odwiedzają nas Niemcy, Szwedzi, Norwegowie, Francuzi...

W.K.: Francuzi nie lubią żurku. Próbuje go, nieraz zjadają całą porcję, ale później mówią, że było to trudne przeżycie, bo w ich kuchni czegoś podobnego nie ma.

M.C.: Polacy nie są jeszcze tak otwarci. Menu degustacyjne, małe porcje i zabawa produktem to wciąż coś nowego, niespotykanego. Cieszy nas, gdy chwalą, że podawane przez nas dania, mimo zmiennej formy, wpisują się w tradycję.



Wnętrze restauracji Art
fot. Anna
Cupczyńska

Jak w takim razie zachęcać Polaków do nowych doznań smakowych?

W.K.: Najważniejsza jest chyba edukacja, żeby ludzie mieli świadomość, po co tu przychodzą, i wiedzieli, czego mogą się spodziewać.

M.C.: Moim zdaniem podejście slow-foodowe jest ważne. To współpraca i wspieranie się ludzi. Dzięki temu lokalni dostawcy, którzy przywożą nam produkty, będą mogli przetrwać i rozwijać swoje specjalności, a dobrej jakości lokalne produkty od nich to zabezpieczenie dla nas. Będziemy mieć na czym pracować – gotować najbliższej oryginału, bazując na tradycji, ale jednak nowoczesnie.

[Przepis od Michała Cienkiego i Wiktora Kowalskiego na tradycyjne pierogi znajdziesz na stronie 121.](#)





Marcin Filipkiewicz

fot. Katarzyna
Płachecka

Hotel Copernicus
ul. Kanonicza 16

Szef kuchni w Hotelu Copernicus. Pracował we Włoszech i Francji. Gotował dla koronowanych głów, polityków i artystów. W 2009 roku wraz ze swym zespołem zdobył I miejsce w drugiej edycji Wine & Food Noble Night. W 2015 r. został nominowany do tytułu Szefa Roku Gault&Millau Polska i otrzymał tytuł Szefa Roku Gault&Millau Polski Południowej. Laureat tytułu Prix au Chef de L'Avenir Polskiej Akademii Gastronomicznej, juror konkursu Bocuse d'Or Poland. Lubi łączyć polską tradycję kulinarną z innowacyjnym myśleniem o gotowaniu.

Łatwo „ugryźć” naszą tradycyjną kuchnię w Krakowie? Jaka ona jest?

Kraków jest miastem, gdzie mieszały się kultury. Do tego stopnia, że teraz nie zawsze wiemy, co jest naprawdę nasze. Mamy naleciałości kuchni żydowskiej czy ukraińskiej. Używamy nazwy Pischinger, bo byliśmy w zaborze austriackim. Przyjeżdżający do Sukiennic kupcy przywozili przeróżne egzotyczne przyprawy. Także dzięki sąsiedztwu Podhala nasza kuchnia jest bardzo bogata. Całe to bogactwo zmieszano się tak bardzo, że nie wolno tego teraz rozdzielać. Jednocześnie mamy ogromne pole do popisu. Czasem słyszę, że używam czegoś, co nie kojarzy się z Krakowem, na przykład karczochów. A przecież karczoch był jedną z pierwszych rzeczy, które królowa Bona kazała posadzić na wzgórzu wawelskim. Dlaczego nie położyć plastra karczocha na szczycie maczanki? Historia pomaga spiąć klamrą całe danie. Tak naprawdę wszystkich nas ogranicza tylko fantazja, trzeba przełamywać stereotypy.

Mawia Pan czasem, że gotuje zgodnie z zasadami slow food. Co to oznacza w praktyce?

Pierwsza rzecz to świadome wykorzystanie produktu. Świadome i ekonomiczne, bo jeżeli sięgam po doskonały produkt, to muszę go w stu procentach dobrze wykorzystać, nie mogę go zmarnować. Staram się nie zniszczyć jego naturalnych cech czy tekstury. Gdybym zmiksował kawałki pstrąga ojcowskiego, czułbym, że zniszczyłem coś, co jest szlachetne. Do tego ważna jest historia, którą opowiadamy przy pomocy obsługi kelnerskiej i serwisu. Nie liczy się jedynie to, jak zaprezentujemy produkt na talerzu, ale też to, dlaczego szef kuchni po niego sięgnął, skąd go wziął. Chodzi o to, żeby gość nie tylko zadowolił się smakiem i zapachem, ale też zabrał do domu jakąś opowieść o kuchni i miejscu. Slow food oznacza, że mam czas na zachwyt smakiem, ale też związaną z nim historią.

Jaki produkt regionalny musi być zawsze w kuchni?

Nie wyobrażam sobie gotowania bez wędzonej śliwki. To fajny produkt, nie ogranicza mnie, mogę przygotować z nim wiele potraw: sosy, dodatki do zup, użyć go zamiast cukru. Wędzony smak powoduje, że danie ma charakter. Ten smak dla gości z zagranicy często jest zagadką, bo mało jest krajów, gdzie owoce się wędzi.

Jak jeszcze pachnie i smakuje krakowska kuchnia?

Mam takie wspomnienie z dzieciństwa, gdy mama wysyłała mnie do sklepu i mówiła: „Marcin, przynieś mi chleb”. To był chleb posypany

kminkiem. Po drodze do domu ściągałem go i zjadałem. Miałem do przejścia niewielki kawałek, ale do domu chleb trafił już bez posypki. Teraz kminek to dla mnie podstawa, bo jest dodatkiem do jednego z topowych dań, maczanki po krakowsku. Zauważyłem, że ludzie nie mają problemu z kminkiem, kiedy w potrawie jest niewidoczny, na przykład w postaci sosu, ale jak już jest na paluchu czy bułce, to odstrasza. Dla mnie kminek jest czymś, co mocno kojarzy się z polskim smakiem. Tak samo chleb, na przykład prądnicki. A od chleba niedaleko już do obwarzanka. Gdy zamknę oczy i pomyślę o Krakowie, od razu widzę obwarzanka z tradycyjnymi dodatkami: grubą solą czy makiem.

Czego najpierw powinien spróbować polski i zagraniczny turysta, który chce poznać krakowską kuchnię regionalną?

Pierwsza rzecz po wyjściu z samolotu czy pociągu to prawdziwy obwarzanek do ręki. Wtedy może już w drodze do hotelu poznawać część naszej tradycji. Później maczanka po krakowsku. Świetne jest to, że może być podana jako fast food – pierwowzór burgera: bułka, mięso i sos, wszystko bardzo soczyste, ale może też stać się daniem wykwintnym. W okresie świątecznym turysta powinien spróbować produktów wędzonych: kielbas czy owoców, czyli naszego suszu, który dajemy do wigilijnego kompotu. Ciekawe jest to, że niektóre smaki, jak na przykład świąteczny karp czy kompot, tak mocno związane są z tradycją i konkretnymi momentami w roku. Jeżeli jest okazja, turyści powinni spróbować tego smaku tradycji. W Copernicusie działamy cały rok, bez dnia przerwy, i dostosowujemy nasze potrawy do świątecznego kalendarza. W poznawaniu lokalnej kuchni ważny jest nie tylko smak, ale też otoczenie, klimat, zapach, a nawet obecność innego języka.

A gdzie turysta może znaleźć dobre lokalne produkty?

Stary Kleparz to podstawa. Oprócz tego, że są tam znakomite produkty, to jest to po prostu fajne miejsce. W centrum miasta, niedaleko dworca, możemy go potraktować jako zamiennik galerii i zajrzeć tam w oczekiwaniu na pociąg. To miejsce działa w tej samej formie od lat, można porozmawiać z ludźmi, którzy od dawna tam pracują, znaleźć rzeczy w innych miejscach niedostępne. Można zobaczyć, dotknąć, powąchać. Moim zdaniem jest to świetne miejsce i dla turysty i dla krakowianina.

Problemem jest to, że ludzie lubią odwiedzać takie targi, robić tam zdjęcia, ale kupują już gdzie indziej. Ważne, żeby wspierać lokalnych dostawców, brać od nich dobre produkty, nawet jeżeli są trochę droższe niż w supermarkecie. Jeśli przestaniemy kupować na Kleparzu, to za chwilę to miejsce zniknie. To my jesteśmy odpowiedzialni za Stary Kleparz.

[Przepis od Marcina Filipkiewicza na wieprzowinę po krakowsku znajdziesz na stronie 123.](#)



Michał Hajdus

Wierzynek
Rynek Główny 16

fot. Anna Siewiorek

Szeff kuchni w restauracji Wierzynek. Doświadczony kucharz, znawca kuchni tradycyjnej i miłośnik dań z dziczyzny. Nominowany w kategorii Szeff Kuchni Tradycyjnej 2020 w corocznym plebiscycie przewodnika kulinarnego Gault&Millau.

Jaka jest Pana definicja kuchni w duchu slow food?

Slow food, czyli prostota i wydobycie jak najlepszego smaku. Do tego dobry lokalny towar i zaufany stały dostawca. To podstawa.

Jaka przyszłość czeka krakowską kuchnię? Jak możemy pielęgnować nasze tradycje?

Moim zdaniem zarówno turyści, jak i miejscowi będą coraz częściej szukać naszej kuchni regionalnej. Już cieszy się ona sporym zainteresowaniem, goście naszej restauracji pytają o tradycyjne, sprawdzone smaki. Wielu turystów przyjeżdża do Krakowa specjalnie po to, żeby skosztować naszej kuchni. Polscy goście są przyzwyczajeni do tradycji – z mojej obserwacji wynika, że większość z nich niezbyt dobrze przyjmuje zmiany i eksperymenty. I to jest wyzwanie dla szefów kuchni, mistrzów: muszą edukować i ukierunkowywać swoich następców. Powinni tłumaczyć, dlaczego tradycja jest ważna.



Tak właśnie działa Wierzynek?

W Wierzyńku opieramy się na starych recepturach. W naszym menu głównym króluje dziczyzna: dzika kaczka, comber z sarny, polędwiczka z jelenia czy dzika. Do tego dobieramy odpowiednią technikę, na przykład sous-videowanie i sezonowe dodatki. Bawimy się formą. Wierzynek to tradycyjna kuchnia i nowoczesne podejście.

Gdzie w Krakowie szukać dobrych produktów? Gdzie wybrać się po tradycyjną kuchnię?

Po produkty regionalne, na przykład grzyby czy dobry nabiał, na pewno warto zajrzeć na Stary Kleparz i Plac na Stawach. Tradycyjnie zjemy oczywiście w Wierzyńku, ale też w Hawełce, Wentzlu czy w Hotelu Pod Różą. Mają tam bardzo dobry warsztat.

Regionalne produkty i potrawy najbliższe Pana sercu?

Tradycyjna kuchnia krakowska to dla mnie przede wszystkim kminek, maczanka po krakowsku i palona cebula, którą dodajemy do wywarów i sosów. Ciekawym produktem jest też pstrąg ojcowski. W Wierzyńku najczęściej podajemy go jako przystawkę i przerabiamy na różne sposoby, poczynwszy od marynowania i solenia, na wędzeniu skończywszy. Do tego dodajemy naszą regionalną suszę sechlońską.

Moja rodzina prowadziła własne gospodarstwo, więc warzywa i owoce zawsze były nasze, świeże. Do tego nasz drób, pewnie dlatego jedna z moich ulubionych potraw to kaczka po krakowsku – pieczona z majerankiem i jabłkami. W niedzielę zawsze pachniało u nas rosołem.

[Przepis od Michała Hajdusa na polędwiczki z jelenia z kaszanką i puree z jabłek tåkich i selera znajdziesz na stronie 124.](#)



ROZDZIAŁ II



Cztery strefy slow food w Krakowie



Cztery strefy slow food w Krakowie

Kraków nie kończy się na Plantach, Kraków to nie tylko Rynek Główny! Jak zatem zwiedzać nasze miasto? Najlepiej popatrzeć na nie oczami lokalnego mieszkańca i skorzystać z naszych smacznych wskazówek. W tym celu stworzyliśmy cztery strefy slow food. To takie rejony naszego miasta, w których życie płynie ciut wolniej, niż w zatłoczonym centrum. Miejsca, w których spotkacie ciekawych ludzi, odnajdziecie piękno, zieleni, relaks i wspaniałe krakowskie smaki – te tradycyjne i te współczesne. Zachęcamy, by oddalić się od zgiełku i niespiesznie zwiedzić krakowskie strefy slow food!

Strefa Kleparz

To najstarsze krakowskie targowisko powstało w połowie XIV wieku i działa nieprzerwanie do dziś. Choć teraz jest to obowiązkowy punkt wycieczek kulinarnych, dla mieszkańców miasta **Stary Kleparz** (Rynek Kleparski) nadal jest ukochanym placem, na który przybywają po cotygodniowe zakupy. Kleparz to prawdziwa kulinarna perełka, gdyż bogata oferta regionalnych produktów czyni z niego miejsce absolutnie wyjątkowe. W kilkudziesięciu budkach oraz z tzw. stołów można kupić świeże warzywa, owoce, grzyby, a nawet cięte kwiaty. Im dalej, tym ciekawiej. Na stołach handluje się również miodem, lawendą, przetworami, są „baby” z nabiałem i wiejskimi kurami, są wielkie chleby, góralskie sery i wiejskie wędliny – całe bogactwo smaków z bliższych i dalszych okolic Krakowa.





Świeżo i zielono na
Starym Kleparzu
fot. Anna Cupczyńska

Spośród budek wymienić należy między innymi serowarnię Magdalenka, pachnącą mlekiem, dobrą śmietaną i serem. Budka Lorek & Portoyan pod szyldem „Najlepsze z Polski” to jedyne miejsce w Krakowie, w którym kupimy na co dzień pstrąga ojcowskiego. Są także sery premium i dobre wino. Każdy krakus wie, że po jagnięcinę chodzi się do Gugulskiego, a w budce Dzikie Trop kupuje się dziczyznę. Obok najlepszych produktów z regionu na Kleparzu kupimy także dobrej jakości produkty kuchni świata. W Węgierskich Specjałach znajdziecie nie tylko salami i kapustę kiszoną w całych główkach, ale nawet prawdziwe śledzie matiasy z Bornholmu. Na Kleparzu swoje miejsce znalazły sklepiki dla klientów wymagających i poszukujących produktów premium: Litewskie Rarytasy braci Haydukiewicz, a także lubiane Oliwki etc. z hummusami, oliwkami, werbeną i fetą.

[Więcej informacji na temat pstrąga ojcowskiego znajdziesz na stronie 84.](#)

Marcin Filipkiewicz – szef kuchni w Hotelu Copernicus:

[Całą rozmowę z Marcinem Filipkiewiczem znajdziesz na stronie 30.](#)

Stary Kleparz to podstawa. Oprócz tego, że są tam znakomite produkty, to jest to po prostu fajne miejsce. W centrum miasta, niedaleko dworca, możemy go potraktować jako zamiennik galerii i zajrzeć tam w oczekiwaniu na pociąg. To miejsce działa w tej samej formie od lat, można porozmawiać z ludźmi, którzy od dawna tam pracują, znaleźć rzeczy w innych miejscach niedostępne. Można zobaczyć, dotknąć, powąchać. Moim zdaniem jest to świetne miejsce i dla turysty, i dla krakowianina.

Problemem jest to, że ludzie lubią odwiedzać takie targi, robić tam zdjęcia, ale kupują już gdzie indziej. Ważne, żeby wspierać lokalnych dostawców, brać od nich dobre produkty, nawet jeżeli są one trochę droższe niż w supermarkecie. Jeśli przestaniemy kupować na Kleparzu, to za chwilę to miejsce zniknie. To my jesteśmy odpowiedzialni za Stary Kleparz.

Ręcznie robione
przetwory
fot. Anna Cupczyńska



Od wczesnej wiosny do jesieni Kleparz ożywa również w niedziele. Regularnie organizowane są tu imprezy pod szyldem **Art&Food Bazar**, słynące ze świeżych owoców morza, które konsumuje się, siedząc na kleparzskich stołach i popijając musującym winem.

W ostatnich latach wokół Kleparza, na okalających go ulicach, rozrosła się sieć sklepów i sklepików. Powstała także cukiernia Wyszukane Desery Braci Szewczenko. Warto odwiedzić Holenderskie Sery czy Dubai Food, oferujący produkty z bliskiego wschodu, koreańskie lokale Oriental Spoon i Mandu, kawiarnię specjality Tektura oraz **Żywe Muzeum Obwarzanka** (ul. Paderewskiego 4). Do tego ostatniego warto zajrzeć, by poznać smak prawdziwych świeżych obwarzanków krakowskich oraz spróbować swoich sił w wypieku tego przysmaku. Warsztaty w Żywym Muzeum Obwarzanka to radość dla małych i dużych, a przy okazji garść ciekawostek o długiej historii naszego pierwszego krakowskiego street foodu.

Ze Starym Kleparzem sąsiaduje finediningowa restauracja **Filipa 18** (ul. Św. Filipa 18), której szef kuchni Marcin Sołtys lubuje się w kuchni krakowskiej i stale korzysta z produktów dostępnych na Kleparzu. Nieopodal powstała także śniadaniownia i piekarnia **Handelek** (ul. Św. Filipa 16), która sprzedaje iście krakowskie kanapki na świeżym żytnim chlebie. Warto tam zająć na kanapkę z pstrągiem ojcowskim lub z pastą jajeczną i kiełbasą lisiecką. Miejsce nawiązuje do przedwojennej tradycji krakowskich lokali śniadaniowych – „handelków”. Od niedawna organizowane są tu cykliczne targi sąsiedzkie pod nazwą **Plac Handelka**. Biorą w nich udział lokalni producenci, od których kupić można sery, wędliny, miody i inne dobroci.

[Na stronie 71 przeczytasz rozmowę z Marcinem Sołtysem, szefem kuchni w restauracji Filipa 18.](#)

[Jego przepis na kaczkę po krakowsku znajdziesz na stronie 132.](#)

Własnoręcznie przygotowane obwarzanki
fot. Katarzyna Płachecka



[Rozmowę z Martą Krzyżek-Siudak, założycielką muzeum, znajdziesz na stronie 88.](#)

Strefa Kazimierz– Podgórze



Na Kazimierzu nie kupi się obwarzanków – te pozostają w okolicach Rynku. Na Kazimierzu króluje bajgiel, dziś znany jako legendarny nowojorski wypiek, chociaż do Ameryki trafił właśnie z Krakowa. Po świeże bajgle warto zajrzeć do kawiarni **Bagelmama** (ul. Dajwór 10B) oraz **Massolit Cooks** (ul. Józefa 25). **BEZ Piekarnia Bezglutenowa** (ul. Dietla 36/1) oraz **Zakręcona Kawiarenka** (ul. Trynatarska 6) mają w swojej ofercie bajgle bezglutenowe, bezpieczne dla osób z celiakią.

Kazimierz jest pełen restauracji, lokali, w których serwuje się dania kuchni żydowskiej, której próżno szukać w innych dzielnicach Krakowa, kuchni całego świata. Działają tam restauracje casualowe, jak **Stara Zajezdnia Kraków by DeSilva** (ul. Św. Wawrzyńca 12), oraz bardziej wyszukane, serwujące kuchnię fine dining jak **Bottiglieria 1881** (ul. Bocheńska) czy **Halicka Eatery & Bar** (ul. Halicka). Kazimierz to także tętniące życiem miejsce z food truckami, które pełne są ludzi do późnych godzin nocnych: **Plac Izaaka** (róg ul. Ciemnej i Jakuba), **Truckarnia** (ul. Dajwór) i **Skwer Judah** (ul. Św. Wawrzyńca). Przy tym ostatnim odbywa się również cykliczny event **Zaulek Małopolskiego Wina**, na który przyjeżdżają właściciele winnic z Małopolski.

Dzielnice Kazimierz ze Starym Podgórzem łączą dwa mosty: Piłsudskiego i Powstańców Śląskich. Wiele jednak zmieniło się, gdy w 2010 roku u wylotu ulicy Mostowej powstała pieszo-rowerowa kładka ojca Bernatka, która dzięki setkom klódek zawieszonych przez krakowian i turystów, szybko stała się krakowskim „mostem zakochanych”. Pojawienie się kładki dało impuls do rozwoju gastronomii. Ponura do tej pory ulica Mostowa odżyła dzięki licznym restauracjom i kawiarniom. Również po stronie Podgórza przy ulicy Brodzińskiego zaczęły otwierać się coraz to nowsze restauracje, bistra i kawiarnie. Dziś Stare Podgórze jest dzielnicą o bardzo ciekawej i zróżnicowanej ofercie kulinarnej.

Prawdziwym zielonym skarbem Starego Podgórza jest działający od sześciu lat **Targ Pietruszkowy**. Co środa i co sobota zjeżdżają się tu producenci ekologicznej żywności: rolnicy, serowarzy, piekarze, hodowcy i wytwórcy wędlin. Targ Pietruszkowy w 2018 roku dołączył jako pierwszy w Polsce i 69. na świecie do światowej elity Targów Ziemi i stał się częścią sieci lokalnych marketów oznaczonych przez organizację Slow Food International tytułem Earth Market.



Ulica Szeroka
fot. Anna Cupczyńska

[Więcej o Targu Pietruszkowym przeczytasz na stronie 58.](#)



Targ Pietruszkowy
fot. Katarzyna Plachecka

Przemysław Klima – szef kuchni w restauracji Bottiglieria 1881:

Targ Pietruszkowy na Podgórzu jest najlepszy – wszyscy to mówią i ja też potwierdzam. Tam zjeżdżają się ludzie z pasją do produktu, mali dostawcy, którzy wiedzą, co sprzedają. Podchodzą do tematu jak rzemieślnicy, z sercem. Aktualnie prowadzimy rozmowy na temat współpracy z ekologicznym gospodarstwem JeDynie, które działa na Targu. Wolę zamawiać produkty u „sąsiada”, mam też nadzieję, że sam Targ zyska na współpracy z szefami kuchni. Ufam lokalnym dostawcom i lubię mieć z nimi szczerą relację.

[Całą rozmowę z Przemysławem Klimą znajdziesz na stronie 62.](#)

Strefa Błonia

Strefa Slow Food Błonia obejmuje obszar podkrakowskiej Czarnej Wsi, czyli terenów, z których pochodzi głąbik krakowski. Swoją nazwę wzięła od Błoni – wielkiej łąki, która niegdyś pełniła funkcję miejskiego pastwiska, a dziś jest największym terenem zielonym w Krakowie, w dodatku położonym rzuć beretem od centrum Starego Miasta. Nic dziwnego, że kiedy tylko dopisuje pogoda, krakowianie tłumnie odwiedzają Błonia oraz sąsiadujący z nimi Park Jordana – zielone miejsce relaksu i rekreacji. W **Parku Jordana** organizowane są liczne aktywności dla rodziców z dziećmi, w tym pikniki, podczas których możecie skosztować produktów regionalnych. Funkcjonuje tu także kawiarnia Organic Coffee & More, której właściciele utożsamiają się ze slow foodowymi wartościami, serwując ekologiczną kawę i certyfikowaną ekologiczną żywność, w tym dania wegańskie, wegetariańskie, bez cukru, bezglutenowe i bez laktozy. Kawiarnia mieści się w budynku Cracovii (aleja 3 Maja) i jest częścią konceptu 2B Organic.





Biegacze, rolkarze i rowerzyści, a nawet nartorolkarze – taki widok nie dziwi nikogo. Te okolice przyciągają rodziny z dziećmi i są idealne dla ludzi aktywnych. Swoje siedziby mają tu także kluby sportowe Cracovia, Wisła i Juvenia. W ostatnich latach wokół Błoni otwiera się również coraz to więcej restauracji. Oferta gastronomiczna tych lokali to głównie kuchnia polska i włoska, a lokale przygotowane są na goszczenie dużych grup i rodzin. Jednym z nich jest **Błonia Bistro** (aleja 3 maja 55). Choć w karcie Błonia Bistro sporo jest dań współczesnej kuchni europejskiej, znajdziemy tu także regionalne potrawy, takie jak śledź marynowany w burakach czy pierogi z gęsiną. Latem restauracja organizuje pikniki na Błoniach oraz pokazy kina plenerowego. Przy Cichym Kąciku od lat 20. XX wieku funkcjonowała polska karczma. Dziś w tym samym budynku, wpisanym do gminnego rejestru zabytków, działa restauracja Folk (ul. Piastowska 22), w której z szacunku do tradycji i historii tego miejsca serwuje się kuchnię polską. Od wiosny do jesieni w pobliżu pętli tramwajowej Cichy Kącik funkcjonuje ogród z food truckami o nazwie **Bezogródek** (ul. Piastowska 20). Nastrojowe girlandy z żarówek, wygodne leżaki, wszechobecna zieleń i wesoła muzyka zachęcają do posilenia się w jednym z kolorowych food trucków.

Błonia Bistro
 fot. Monika Śląska



Strefa Nowa Huta

Niech was nie zwiedzie odległość dzieląca Nową Hutę od centrum – ta dzielnica przeżywa ostatnio renesans. Młodzi krakowianie mieszkający w Hucie chwalą ją za ścieżki rowerowe, przyjazną i przemysłąną architekturę oraz przestrzenie pełne zieleni. Nowa Huta trafiła niedawno na pierwsze miejsce zestawienia dziesięciu najlepszych dzielnic Europy według dziennika „The Guardian”, który określił ją mianem mistrzowskiej klasy socrealizmu. Autorzy artykułu docenili Nową Hutę za zieleni i przystępne ceny mieszkań, a jednocześnie doskonałe połączenie komunikacją miejską z centrum Krakowa. Nie dziwi więc, że Nowa Huta nazywana jest nawet miastem-ogrodem.



Największym terenem zielonym dzielnicy są należące do obszaru Natura 2000 Łąki Nowohuckie – idealne miejsce na długie, niespieszne przechadzki. Otoczony przepięknym parkiem **Zalew Nowohucki** w założeniu miał oddzielać osiedla mieszkaniowe od kombinatu Nowej Huty. Teren sprzyja spacerom i uprawianiu sportu, a sam akwen to raj dla wędkarzy, ponieważ jest regularnie zarybiany. Nad Zalewem w sezonie czekają hamaki, leżaki, plac zabaw i rowery wodne. Regularnie organizowane są tu imprezy takie jak BulwArt Sztuki, pokazy kina plenerowego i pikniki.

Podczas wizyty w Nowej Hucie nie można pominąć **barów mlecznych**, które od kilkudziesięciu lat prawie się nie zmieniły. Proste potrawy, gotowane według tradycyjnych receptur, duży wybór dań jarskich i niskie ceny to siła barów mlecznych. Wiele z nich zachowało swój oryginalny wystrój, konsekwentnie opierając się modzie. Swoich fanów ma bar mleczny Północny (os. Teatralne 11), Szkolny (os. Na Skarpie 24) i Bieńczyce (ul. Spytka z Melsztyna 22), a ten najbardziej znany to oczywiście Centralny (os. Centrum C 1), mieszczący się tuż obok głównego placu Nowej Huty – placu Centralnego. Przy tymże placu zaczyna się aleja Róż – najświeższy nowohucki deptak o długości 1,2 kilometra. Spacer w alei Róż mają swój słodki finał w lodziarniach – nie sposób nie zauważyć ustawiających się do nich długich kolejek miłośników rzemieślniczych lodów. Aleja Róż ma także swój historyczny akcent kulinarny – do dziś funkcjonuje tu restauracja **Stylowa** – najstarszy lokal gastronomiczny w Nowej Hucie, otwarty w 1956 roku jako kawiarnia.

Podczas zwiedzania wystaw w **Nowohuckim Centrum Kultury** warto zajrzeć także do mieszczącego się na poziomie -1 NCK **Marchewka Bistro**, które współpracuje z lokalnymi rolnikami i producentami. Menu w bistro jest bardzo krótkie, sezonowe i zmienia się w zasadzie codziennie. Nieopodal budynku NCK znajduje się **ENCEK Food truck park**, czyli plac z food truckami, serwującymi uliczne przekąski: gorące kanapki, pieczone ziemniaki, lody i inne słodkości.

Mieszkańcy Nowej Huty po zakupy jeżdżą na **Bieńczycki Plac Targowy**, który potocznie nazywają „pod Arką”, od mieszczącego się nieopodal kościoła Arka Pana. Na placu w Bieńczycach kupić można wszystko, czego potrzeba na prawdziwy polski obiad, w tym płody rolne od okolicznych rolników.



Stary jadłospis śniadaniowy z baru mlecznego Północnego
 fot. Marcin Kałuża



Miejsca i wydarzenia w rytmie slow



fot. Katarzyna Płachecka

A

jak Art&Food Bazar

Cykliczna inicjatywa wprost ze Starego Kleparza, łącząca ludzi z pasją – projektantów, artystów i wytwórców. Wydarzenie dla pasjonatów i amatorów, którzy lubią rozmawiać o swojej pracy, budować społeczność i dzielić się doświadczeniem oraz wiedzą. Wszystko kręci się wokół dobrego dizajnu, jakościowego produktu i zdrowego, ekologicznego gotowania. Art&Food Bazar to miejsce dla ludzi otwartych na nowe smaki z Polski i zagranicy. Ważne, żeby było oryginalnie, sezonowo i smacznie.

B



Bar mleczny Górnik
przy ulicy Czystej
fot. Anna Cupczyńska

jak bar mleczny

Królestwo dań jarskich i jak sama nazwa wskazuje – mlecznych. Samoobsługowa przystań dla miłośników pierogów, naleśników, łazanek i pomidorowej. Miejsce, gdzie tęsknota za domem miesza się z oszczędnością – na talerze trafiają potrawy „jak u mamy”, a w kieszeni zostaje kilka groszy więcej. Zresztą groszowe końcówki są jedną z charakterystycznych cech barów mlecznych. Kolejną jest ikoniczny wystrój, który często budzi skojarzenia z filmami Barei. Na stołach cerata i sztuczne kwiaty w wazonikach, na ścianie tablica z listą dostępnych dań, nad głowami często szumi wiatrak. W szklanej gablocie talerzyki z surówkami i szklanki z kompotem – czasem możemy je wybrać sami, czasem poda nam je odziana w fartuch pani zza lady.

Chociaż to w Warszawie otwarto pierwszy w Polsce bar mleczny – zrobił to w 1896 roku Stanisław Dłużewski – to Kraków jest ich ostoją. Do tej pory w naszym mieście działa kilkadziesiąt barów mlecznych. Te najbardziej znane znajdziemy w okolicach centrum (Pod Temidą, Żaczek, Uniwersytecki czy Krakus) i w Nowej Hucie. Wszystkie bary bazują na tradycyjnych prostych przepisach i tym samym nawiązują do slowfoodowych wartości. Za co kochamy bary mleczne? Za hojne porcje za małe pieniądze, za zapach domowego jedzenia unoszącego się w całej sali i wiecznie żywy klimat peerelu.



B

jak Browar w Zajezdni

Ulica Świętego Wawrzyńca na Kazimierzu była niegdyś sercem krakowskiego transportu. To tam na początku XX wieku mieściły się dwie hale dla tramwajów linii wąsko- i szerokotorowej. W okresie międzywojennym, wraz z budową nowej zajezdni w Podgórzu, hale przy ulicy Świętego Wawrzyńca zaczęły tracić na znaczeniu. Budynek z 1913 roku – przykład rzadkiej w Krakowie drewnianej architektury szkieletowej z wypełnieniem ceglanym, przeznaczony dla linii szerokotorowej – stopniowo niszczał. Zamknięty w 2007 roku z powodu groźby zawalenia zyskał nowe życie pięć lat później wraz z otwarciem Starej Zajezdni Kraków by DeSilva. Od tego czasu tętni życiem. Oprócz regularnie działających restauracji i minibrowaru, który warzy piwa na podstawie starych, sprawdzonych receptur sięgających początków produkcji piwa dolnej fermentacji w Pilźnie, odbywają się tam warsztaty, targi, imprezy kulinarne, a nawet studniówki. Hala Główna Starej Zajezdni należy do zespołu architektoniczno-budowlanego wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO.



Kanapka z Handelka
fot. Zuza Sadlik

H jak handelki

To nie zapiekanka, ale kanapki sięgające tradycją czasów Antoniego Hawelki powinny reprezentować Kraków w zestawieniu najbardziej znanych sandwichy. Dobrej jakości pieczywo szczerze potraktowane smarowidłami na bazie serów, jaj czy ryb królowało w lokalnych śniadaniach. Piętrowe kanapki zdobyły popularność już w połowie XIX wieku. Nad kromkami przystrojonymi matiasami, pasztetami i truflami rozmowy prowadziła krakowska bohema. Boom na kanapki przerwała wojna. Po prawie stu latach tradycja leniwych śniadań z talerzem pełnym fikuśnych kanapeczek i kieliszkiem szampana w dłoni powoli wraca do łask. Tak zwane butersznytę na nowo stają się ważną częścią krakowskiej kuchni. Do nazwy i regionalnej kanapkowej tradycji sięga Handelek, śniadaniownia i piekarnia rzemieślnicza mieszcząca się przy ulicy Świętego Filipa. Handelek idzie o krok dalej i działając w myśl ruchu slow food, tworzy przestrzeń przeznaczoną dla sąsiedzkich targów i promocji lokalnego produktu.

K



Przykład Krakowskiego Menu Stołecznego w restauracji Szara Gęś
fot. materiały prasowe

jak Krakowskie Menu Stołeczne

W trosce o zachowanie lokalnych tradycji kulinarnych, Miasto Kraków przez cały 2019 rok zachęcało restauratorów do serwowania gościom typowo krakowskich potraw. Specjalne dania rekonstruujące tradycyjną kuchnię małopolski, inspirowane historycznymi przepisami lub wykonane z użyciem produktów lokalnych, czy nawet przywołujące wspomnienia z dzieciństwa krakowian, znalazły się w kartach opracowanych przez najlepszych szefów kuchni w mieście pod nazwą Krakowskie Menu Stołeczne. Akcja spotkała się ze świetnym odbiorem, dlatego menu stołeczne zostanie z nami na kolejne lata.

Szukajcie w restauracjach specjalnych kart z logo Europejskiej Stolicy Kultury Gastronomicznej!



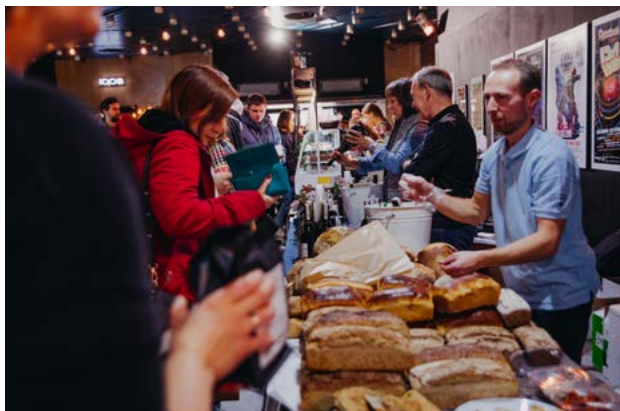
Świeży chrust
fot. Elżbieta Marchewka

K jak Krakowskie Zapusty

Zapusty to ostatnie dni karnawału. Trwają od tłustego czwartku do północy wtorku poprzedzającego środę popielcową. Tradycyjnie te ostatnie dni przed Wielkim Postem były czasem pełnym widowisk, hulanki i uczty. Krakowianie bawili się i sobie folgowali. W tłusty czwartek należało jeść tłusto, dlatego idealnie pasował do tego smażony chrust czy pączki. Kawiarnie i cukiernie, które pojawiły się w Krakowie już w XVIII wieku, wpłynęły na krakowską mentalność i sposób spędzania czasu przez mieszczan. Zwłaszcza w czasie zapustów lokale pękały w szwach.

Współcześnie Kraków chce nawiązać do tych zwyczajów i połączyć karnawałową zabawę ze słodkim rytuałem smażenia chrustu. Krakowskie Zapusty organizowane są od 2018 roku. To nie tylko atrakcja turystyczna, podczas której możemy podejrzeć lokalne tradycje i spróbować kruchych kokardek posypanych cukrem pudrem, ale też okazja do porozmawiania o historii i kulinarnym obliczu miasta.

[Więcej o historii krakowskich kawiarni znajdziesz w tekście Magdaleny Kasprzyk-Chevriaux na stronie 13.](#)



Najedzeni Fest cieszy się dużym powodzeniem wśród krakowian i turystów
fot. materiały prasowe

N jak Najedzeni Fest!

Chcemy zbudować życzliwą i radosną atmosferę sprzyjającą powstawaniu nowych projektów, łączeniu idei i ludzi wokół stołu. Festiwal jest miejscem, w którym pokazujemy, jak wiele osób pasjonuje się gotowaniem, ile smaków kłębi się nie tylko w restauracjach czy barach, ale w każdej najmniejszej kuchni.

Tak o krakowskim festiwalu kulinarnym Najedzeni Fest! piszą na Facebooku jego organizatorki, Kasia Pilińska i Magda Wójcik. Swoją pomysł przekuły w ogromny sukces. Na samym Facebooku zgromadziły kilkanaście tysięcy fanów, a wydarzenie z każdą edycją przyciąga coraz więcej foodiesów głodnych nowych smaków. Ta cykliczna impreza łączy w miłośnicy jedzenia profesjonalistów i amatorów, kucharzy i producentów, krytyków i zwykłych zjadaczy. I tak od 2017 roku. Najedzeni Fest! jest także slowfoodowe. Każda edycja oddaje ducha aktualnej pory roku i zaprasza do dyskusji lokalnych producentów i wytwórców.

P



Marta Kubacka
z piekarni Pochlebstwo
fot. Michał Lichtański

jak Pochlebstwo

Chleb, jaki powstaje w piekarni Pochlebstwo, jest możliwy do uzyskania wyłącznie metodami slow. Wszystko dzieje się tu powoli: zaczyny rosną po 12 godzin, każdy bochenek przed wypiekiem powstaje około 24 godzin, nawet chałki leniwie rozciągają się pod wpływem zakwasu pszennego. To sprawia, że smak oraz wartości odżywcze tego chleba, są wyjątkowe i niepowtarzalne. Właśnie taki chleb jest lepiej przyswajalny, a zjedzenie go z masłem to prawdziwa przyjemność. Powolna jest tu też sprzedaż: każdy stały klient zostaje zapamiętany, często dostaje bez słów ulubiony chleb o ulubionym stopniu wypieczenia. Piekarnia dzieli się chętnie swoim zakwasem, a do każdego wydanego stoiczka dołącza instrukcję obsługi.

Marta Kubacka:

Często mawiam, że Pochlebstwo to eksperyment społeczno-gastronomiczny. Bardzo ważne jest dla nas to, by staranność i serce w produkcji chleba przekładały się na oddanie i ciepło w sprzedaży. Dzięki temu wokół naszego miejsca buduje się społeczność, która wszędzie szuka podobnych wartości. Lubię spotykać swoich klientów w innych slowfoodowych miejscach, do których sama chętnie chodzę. Od samego początku było dla nas jasne, że do przygotowania dobrego chleba potrzebujemy dobrej jakości mąki. Zależało nam na tym, aby pozyskiwać ją lokalnie, z młyna, który spełni nasze standardy jakościowe. Szybko okazało się, że w małopolsce bardzo ciężko o dobrej jakości pszenicę. Zdecydowaliśmy się na współpracę z fantastycznym młynem z Warmii i Mazur, z którego mąka zapewnia nam dobrej jakości, stabilny wypiek. Żyto niemal od samego początku przyjeżdża do nas z niewielkiego młyna spod Wadowic. Produkcja to jednak w naszym przypadku tylko połowa sukcesu. Bardzo mocno stawiamy także na networking. Współpracujemy z innymi piekarniami podobnymi do naszej, odwiedzamy się, aby wspólnie ulepszać produkcję. Chcielibyśmy, aby w Polsce odżyła kultura pieczenia chleba, która zanikła w dobie rozkwitu przemysłowych piekarni. Chętnie dzielimy się zakwasem, służymy radą i organizujemy warsztaty. I cieszy nas, jeśli klienci sami w domu pieką chleb.

R

jak Raw Nest



Joanna Bereza tworzy
ekologiczną markę
Raw Nest
fot. archiwum prywatne

Krakowskie miejsce-inicjatywa, która zrodziła się z pasji do dobrego jedzenia, zdrowia i troski o środowisko. Menu oparte jest tu wyłącznie na kuchni roślinnej. W karcie dostępne są śniadania, lunchy i desery, lecz pierwsze skrzypce grają ekologiczne soki. Wyciskane metodą cold press niepasteryzowane napoje, serwowane są wyłącznie w szkle. Jednak najważniejsze są w nich surowce – pozyskiwane z ekologicznej hurtowni, ale również kupowane bezpośrednio u rolników spod Krakowa. W sezonie dziewczyny z Raw Nest zamykają w swoich butelkach soki z burakiem liściowym, szatnią, miętą czy rukwią wodną. W tej kuchni nie znajdziecie półproduktów, same wypiekają świeżą granolę do śniadaniowych misek, przyrządzają sosy, pasty kanapkowe i dodatki do roślinnych dań.

Idea slow food przejawia się tutaj w stosowaniu świeżych, sezonowych produktów oraz pracochłonnym planowaniu i przygotowywaniu potraw, które mają nie tylko smakować, ale zgodnie z ideą miejsca „eat good • feel good” sprawić, że zdrowe i etyczne jedzenie nawet w środku miasta, pozwoli poczuć się dobrze!



Joanna Bereza:

Produkujemy zbyt wiele żywności, nie szanujemy środowiska i lokalnych rolników. Potrzebujemy nowego podejścia – musimy się nauczyć w pełni wykorzystywać każdy produkt, nie marnować jedzenia i korzystać z sezonowych warzyw i owoców. Musimy powrócić do korzeni – w końcu jedzenie powinno nie tylko dawać nam przyjemność, ale przede wszystkim odżywiać organizm.



Bezogródek
fot. Me Want Photo

S jak street food

Chyba nikt nie jest w stanie wyobrazić sobie współczesnego Krakowa bez food trucków i ulicznego jedzenia. Widok kolorowych budek na gwarnych skwerach, długich kolejek i uśmiechniętych najedzonych ludzi odpoczywających na leżakach wpisał się w obraz naszego miasta. Street food to dużo więcej niż zapiekanki z Okrąglaka na placu Nowym, przy którym tłoczą się turyści. Właściciele food trucków dwoją się i troją, żeby pokazać nam nie tylko kuchnię świata w przeróżnych odsłonach, ale też nakarmić nas lokalnymi, sezonowymi daniami najlepszej jakości. Dobrym przykładem jest Andrus Food Truck na Skwerze Judah i jego wariacje na temat maczanki po krakowsku.

Miejską przestrzeń coraz częściej wypełniają streetfoodowe inicjatywy. Oprócz wspomnianego Skweru Judah na krakowskim Kazimierzu pamiętać należy o placu Izaaka, okolicach Hali Targowej czy Bezogródka przy Błoniach. Coraz częściej mamy też okazję zjeść na placach targowych; na przykład spróbować lokalnych i zagranicznych specjałów na Starym Kleparzu. Zresztą jadenie w takich miejscach od wieków było krakowską tradycją.

T



Karolina Jarmołowska od lat zaangażowana jest w tworzenie Targu Pietruszkowego
fot. archiwum prywatne

jak Targ Pietruszkowy

Inicjatywa Targ Pietruszkowy istnieje od końca czerwca 2013 roku, kiedy to stowarzyszenie PODGORZE.PL uzyskało dofinansowanie ze Swiss Contribution. Dzięki temu wsparciu udało się oddolnie zorganizować targ dla lokalnych rolników, którzy działają w odległości nie większej niż 150 kilometrów od Krakowa. Początkowo działał tylko w ciepłym sezonie, ale już w drugim roku siłami rąk fundacji, udało się odremontować podziemia kompleksu sportowego Korona, gdzie Pietruszka znalazła swój kąt również na czas jesieni i zimy. Idea przedsięwzięcia zawiera się w trzech słowach: lokalnie, naturalnie, bezpośrednio, co w dużej mierze pokrywa się z głównymi założeniami slowfoodowymi: good, clean and fair.

Targ Pietruszkowy jako jedyny w Polsce od lutego 2018 roku należy do sieci slowfoodowych targów Earth Markets i był jedynym polskim wystawcą na Terra Madre 2018 oraz festiwalu sera Bra 2019.

Karolina Jarmołowska:

Na Targu Pietruszkowym staramy się skrócić łańcuch dostaw, co też pięknie wiąże się ze slowfoodowym „from farm to table”. Łączymy rolnika bezpośrednio z klientem docelowym. Dla mnie to sytuacja typu win-win: rolnik dostaje uczciwą cenę za produkt, bo nie ma pośredników, ma bezpośredni feedback od klienta, że mu smakowało, dostrzega sens swojej pracy, widząc tłumy kupujących. Koszt po jego stronie to jedynie opłata za stoisko, którą fundacja wykorzystuje na utrzymanie Targu. W zamian klient z dużego miasta, jakim jest Kraków, ma dostęp do świetnej jakości produktów – świeżego mleka, niepasteryzowanych serów, doskonałej jakości mięsa oraz oczywiście warzyw w większości z certyfikowanych ekologicznych upraw. Mam sąsiadów, którzy mówią, że się nie chcą przeprowadzać z Podgórza właśnie ze względu na naszą Pietruszkę. Bliskość Targu bywa nawet podkreślana w ogłoszeniach o sprzedaży mieszkań!

Podoba mi się fakt, że ten projekt był dofinansowywany przez dwa lata, a teraz działa zupełnie samowystarczalnie i sam się finansuje, ewidentnie odpowiedzieliśmy na potrzebę dostępu do dobrej jakości lokalnych produktów, które jeszcze da się znaleźć, ale rolnicy muszą mieć odbiorców. Widzę ogromny sens w tym projekcie i udział w nim daje mi dużo radości.



Fot. Robert Słusznik

jak wina świętomarcińskie i Winnica Srebrna Góra

Zwyczaj picia polskiego młodego wina to nasza odpowiedź na francuskie Beaujolais Nouveau. Spożywanie tak zwanego młodziaka nawiązuje do środkowoeuropejskiej tradycji picia wina ku czci patrona właścicieli winnic – Świętego Marcina, którego wspomnienie przypada na 11 listopada. Święto polskiego młodego wina zbiega się w czasie z innym ważnym dniem w slowfoodowym kalendarzu – celebracją najlepszej gęsiny. A te dwa smaki bardzo do siebie pasują.

Pierwszym producentem, który rozpoczął promowanie idei picia młodego wina na szerszą skalę i wprowadził do sprzedaży wina świętomarcińskie, była krakowska Winnica Srebrna Góra. Położona u stóp klasztoru O.O. Kamedułów na Bielanach, jest jedną z największych w Polsce, ma 28 hektarów. Jak sami o sobie piszą, „Winnica Srebrna Góra nawiązuje do sięgającej początku X wieku historii krakowskich upraw winorośli oraz klasztornych tradycji wytwarzania wina”. Tę świętomarcińską tradycję popularyzują z sukcesem od 2013 roku.



fot. Katarzyna Płachecka

Z

jak Zaulek Małopolskiego Wina

Ta cykliczna impreza winiarska pod hasłem „cudze pijecie, swego nie znacie” powstała po to, aby odkrywać i rozmawiać o małopolskich winach. Jest zresztą o czym, bo w regionie możemy pochwalić się wieloma zarejestrowanymi winnicami. Do tego każda okazja do degustacji jest dobra – czy to pojawienie się wina z nowego rocznika, inaczej zwanego winem świętomarcińskim, czy też bożonarodzeniowych grzańców.

Zaulek, schowany za food truckami na Skwerze Judah i połączony wąskim przesmykiem z ulicą Bartosza, to idealna przestrzeń na taką inicjatywę. Kameralna, luźna atmosfera, wino lejące się wprost z beczki i przystępne ceny, to tylko niektóre z plusów tej imprezy. Inicjatorami wydarzenia, wspólnie z Renatą Rusnak i Bartoszem Wilczyńskim, były trzy małopolskie winnice: Kresy, Słońce i Wiatr oraz Wieliczka.

[Opowieść Bartosza Wilczyńskiego o regionalnych winach i serach znajdziesz na stronie 98.](#)



Przerwa na rozmowę

o dobrych produktach regionalnych
z szefami kuchni najlepszych
krakowskich restauracji





Przemysław Klima

fot. Katarzyna Płachecka

Bottiglieria 1881
ul. Bocheńska 5

Szef kuchni w Bottiglieria 1881. Doświadczenie zdobywał będąc prawą ręką szefów kuchni w jedynych polskich restauracjach posiadających gwiazdki Michelin – Senses i Atelier Amaro. Na swoim koncie ma staże w legendarnej Nomie i dwugwiazdkowym Kadeau.

Pada określenie „tradycyjna kuchnia krakowska”. Które smaki i zapachy przychodzą Panu do głowy jako pierwsze?

Kminek. Dużo, dużo kminku! Dla mnie to numer jeden. I smak, i zapach. Najbardziej kojarzę go z domowym chlebem, przecież z tego właśnie słynie Kraków. W Bottiglieria 1881 jesteśmy w trakcie przygotowywania nowego zimowego menu, gdzie kminek będzie w roli głównej.

Coś jeszcze? Z jakich regionalnych produktów możemy być dumni?

Uwielbiam czosnek, oczywiście ten dobrej jakości. Mamy nasz regionalny czosnek galicyjski, chociaż w dużych, restauracyjnych ilościach ciężko go dostać, dlatego mieszamy go z czosnkiem zwykłym i fermentowanym. Niedługo będziemy serwować amuse-bouche z czosnkiem i piklowanym pomidorem oraz regionalną jagnięcinę z barbecue czosnkowym.

Nasz kolejny superprodukt to jabłko. Szara Reneta ma bardzo fajny posmak, jest idealna do pieczenia. Ludzie nie chcą jej używać, wolą duże, czerwone jabłka, a przecież nasze zimowe jabłko „z piwnicy” jest najlepsze. Właśnie przygotowujemy deser na bazie samej Renety z dodatkiem miodu gryczanego z lokalnej pasieki.

Czy gotowanie w duchu slow food to właśnie używanie lokalnych produktów?

Chodzi o to, żeby używać tego, co mam w danym momencie pod ręką. Jeśli jest styczeń, to gotuję to, co jest dostępne w styczniu. W tym momencie nie ozdabiamy talerzy kwiatami czy trawami. Potrawa ma być podana monochromatycznie, bo taka jest też pogoda za oknem. Sałatka zimowa będzie bazować na buraku, korzeniu trybuli czy brukwi. Wiosną będą sałaty i kwiaty. I tyle, to dla mnie jest slow food – gotowanie bazujące na tym, co w danej chwili jest dostępne regionie i jest świetnej jakości. Prawie dziewięćdziesiąt procent tego, co mamy w karcie, pochodzi stąd. Nie używam niczego innego, bo to bez sensu.

Gdzie w Krakowie wybrać się po lokalne produkty dobrej jakości? Z których miejsc korzysta Bottiglieria 1881?

Targ Pietruszkowy na Podgórzu jest najlepszy – wszyscy to mówią i ja też potwierdzam. Tam zjeżdżają się ludzie z pasją do produktu, mali dostawcy, którzy wiedzą, co sprzedają. Podchodzą do tematu jak rzemieślnicy, z sercem. Aktualnie prowadzimy rozmowy na temat współpracy z ekologicznym gospodarstwem JeDynie, które działa na targu. Wolę zamawiać produkty u „sąsiada”, mam też nadzieję,

że sam targ zyska na współpracy z szefami kuchni. Ufam lokalnym dostawcom i lubię mieć z nimi szczerą relację.

Jaka przyszłość czeka krakowską gastronomię? Co zrobić, by pielęgnować tradycję?

Nigdy bym się nie zgodził na przyjazd do Krakowa, gdybym nie wierzył, że to miasto ma wielki potencjał. To miasto to nie tylko Rynek Główny i kilka znanych miejsc. Co chwilę otwierają się małe klimatyczne knajpki. Szczerze wierzę, że świadomość gości odwiedzających restauracje wzrasta, że szefowie kuchni nie podporządkowują swojego działania turystom i szybkiej konsumpcji. Tutaj bardzo dba się o gościa, o to, żeby wracał, żeby polecał jedzenie i chwalił obsługę. Kraków chce rozwijać swoją gastronomię.

[Przepis od Przemysława Klimy na domowy sorbet z Szarej Renety znajdziesz na stronie 126.](#)



foto. Anna Siewiorek

Miłosz Kowalski

Halicka Eatery&Bar
ul. Halicka 14a

Szef kuchni w Halicka Eatery&Bar w hotelu PURO Kazimierz. Doświadczenie zdobywał w oznaczonym gwiazdką Michelin brytyjskim Mallory Court Hotel oraz jako szef kuchni w krakowskim Radisson Blu i Hilton Garden Inn Kraków Airport. Wyróżniony przez Gault&Millau w kategorii Szef Kuchni Tradycyjnej.

Pochodzi Pan z Krakowa. Czy udaje się Panu odnaleźć smaki i zapachy dzieciństwa?

Wychowałem się w okolicy Placu Imbramowskiego i pamiętam czasy, gdy w nocy czekały na wjazd samochody obładowane ubrudzonymi ziemią warzywami. Mój ojciec przez jakąś część życia prowadził kiosk z warzywami, więc wiedziałem, jak smakuje i pachnie targ o szóstej rano. Kiedy byłem mały, zimą nie było pomidorów. Wtedy jadło się warzywa i owoce zamknięte w słoiku i to było fajne. Cała ceremonia przygotowania przetworów to było wydarzenie; zaczynając od zbiorów, a na marynowaniu czy kiszeniu kończąc. Teraz ludzie często nie wiedzą, co to sezon. Coraz trudniej znaleźć jabłko, które pachnie jabłkiem, czy marchewkę, która po oczyszczeniu z ziemi miałaby odpowiedni kolor. Pierwszy raz dostrzegłem to, ucząc się zawodu za granicą. Warzywa i owoce pachniały chemią, trzeba było walczyć o to, żeby uzyskać naturalny smak. Współczesna kuchnia idąc na rekordy i masową konsumpcję często upośledza ludzi, którzy nie potrafią rozpoznać i nazwać prawdziwych smaków.

Coraz trudniej jest mieć takie wspomnienia smaku jak Pan. Co wtedy?

Najważniejsza jest edukacja, żeby dzieci nie odpowiadały, że mleko pochodzi z kartonu. Rozmawiamy z nimi. Nawet gdy są klasycznymi niejadkami, pokazujemy im wszystkie warzywa, wybieramy tylko dobrej jakości mięso. Dobrze, że gotowanie slowfoodowe, czyli zgodnie z naturą i sezonem, stało się modne, bo wracamy do korzeni, zaczynamy myśleć innymi kategoriami. Ja też mam większą frajdę w kuchni, bawiąc się warzywami, które nie są ofoliowane, mają na sobie ziemię i nie przychodzą do nas idealne.

Jaka zatem przyszłość czeka gotowanie w Krakowie? Idziemy w złym kierunku czy dobrym?

Wiele osób w Krakowie gotuje w fajny sposób. Wydaje mi się, że zaliczam się do tego grona. Mamy pewien slowfoodowy kręgosłup moralny i nie idziemy na skróty. Co możemy zrobić jako szefowie? Gotować coraz lepiej, promować, pokazywać, uświadamiać, że sezonowość i lokalność ma sens. Tłumaczyć, że wyższa cena związana jest z jakością produktu.

Ważny też jest balans. Stare przepisy powinny być dla szefów kuchni drogowskazem, ale nie należy ich powielać, tylko tworzyć coś na miarę naszych czasów. Coś sprzed dwustu lat niekoniecznie sprawdzi się współcześnie. Do tego ciężko gotować precyzyjnie ze starych książek kucharskich, które często napisane są niezrozumiałym już językiem. Kto wie, ile czasu trwają „trzy zdrowaśki”? Temperatura

pokojowa – co to dokładnie znaczy? Przecież kiedyś w zamkowych murach było szesnaście stopni. Powinniśmy mocno bazować na tradycji, inspirować się nią, ale nie próbować wszystkiego wiernie odwzorowywać

Czy edukacja, o której Pan wspomina, zaczęła już odnosić jakieś skutki?

Lokalsi zaczęli być mądrzejsi. Coraz częściej szukają i świadomie wybierają restauracje. Bardzo lubię rozmawiać z gośćmi, którzy są zaangażowani i dzielą się konstruktywną opinią. Chcę poznać ich zdanie na temat mojej wizji lokalnych dań. Zdarzało się, że goście sugerowali zmiany, a ja dla swojego świętego spokoju chciałem zobaczyć, co z tego wyjdzie. Parę razy takie rozmowy wniosły coś nowego do mojej kuchni.

Zmienia się też podejście do samego gotowania. Pamiętam czasy, gdy potrawy przygotowywano od matrycy. Przepisów uczono się na pamięć jak wierszyków w szkole. Teraz częściej można tworzyć swoje rzeczy, interpretować. Każdy z nas daje kawałek siebie na talerzu.

[Przepis od Miłosza Kowalskiego na domowe bajgle z wędzonym pstrągiem ojcowskim znajdziesz na stronie 127.](#)



fot. Anna Siewiorek

Daniel Myśliwiec

Karakter

ul. Brzozowa 17

Doświadczenie zdobywał w wielu krakowskich restauracjach, gotował również dla gości w Hiszpanii i Anglii. Został wyróżniony przez przewodnik Gault&Millau Polska jako Młody Talent regionu Małopolska – Śląsk – Podkarpacie. Jako szef kuchni w Zazie Bistro zdobył między innymi wyróżnienie BIB Gourmand oraz Grand Prix plebiscytu na najlepszą krakowską restaurację „Smaki Krakowa”. Obecnie jest szefem kuchni w restauracji Karakter.

Którego tradycyjnego dania powinien spróbować turysta, który właśnie przyjechał do Krakowa?

Pierwsze, co przychodzi mi do głowy, to maczanka krakowska. Dla nas to może jest zupełny banał, niemniej dla kogoś, kto dopiero zaczyna przygodę z naszą kuchnią, to zdecydowanie dobry start.

Jakie jest Pana ulubione krakowski danie lub produkt?

Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie, tym bardziej że co jakiś czas z odmětów zapomnienia wyłaniają się kolejne świetne potrawy i produkty. Teraz dość mocno zaangażowałem się w tematykę związaną z chlebem, więc dziś poleciłbym pewnie tradycyjny miodownik na zakwasie.

Gdzie w takim razie szukać prawdziwych krakowskich smaków?

Takich miejsc na szczęście jest coraz więcej, co świadczy o naszej wciąż rosnącej świadomości kulinarnej i zupełnie uzasadnionej lokalnej dumie. Moim ulubionym miejscem – ono chyba nigdy mi się nie znudzi – jest Stary Kleparz. Ostatnimi laty stał się po prostu modny. Tam rzeczywiście można dowiedzieć się z pierwszej ręki o pochodzeniu produktu. Nie zdarzyło mi się wrócić ze Starego Kleparza bez jakiegoś podniecającego pomysłu.

Co Pan myśli o eksperymentowaniu z tradycyjnymi przepisami i produktami?

W moim gotowaniu i myśleniu o gotowaniu jest sporo eksperymentalnego podejścia. Właściwie od zawsze podkreślam, że robiąc rewolucję, należy odnieść się do tradycji, tylko wtedy ma to rzeczywisty i głęboki sens. W przeciwnym razie dość szybko wkrada się wtórność, a to od razu widać na talerzu. Osobiście lubię się przekomarzać z tradycją, czasem nawet zrobić z tego niezłe jaja (po prostu domalować wąsy Mona Lisie), ale rzeczywiście czasem robi się poważnie i udaje mi się tradycyjne danie podać w takiej odświeżonej, że po cichu jestem naprawdę dumny.

Weźmy na warsztat kielbasę piaszczańską, bo ma europejski certyfikat produktu regionalnego. Jak ją podać?

Pierwsze skojarzenie, które przychodzi mi do głowy, to swojska kielbasa z musztardą, dlatego podałbym ją w odświeżonej na ciepło. Proponuję musztardowe maślane risotto z dodatkiem skruszonej kielbasy piaszczańskiej.

Co według Pana oznacza gotowanie w duchu slow food?

Świadome w każdym względzie gotowanie z poszanowaniem produktu. Nastawione na wybór produktu lokalnego ze sprawdzonego, ekologicznego źródła. Gotowanie w miarę możliwości zero waste. Zakładam, że w ruchu slow food coraz częściej akcent będzie przesunął się z tradycji na ekologię i wegetarianizm, zresztą to już się dzieje i jest integralną częścią rewolucji świadomości ekologicznej społeczeństw dojrzałych.

[Przepisy od Daniela Myśliwca na bułki maślane z marynowanym pstrągiem ojcowskim oraz risotto musztardowe z kielbasą piaszczańską znajdziesz na stronach 129 i 131.](#)



Marcin Sołtys

fot. Katarzyna Płachecka

Filipa 18
ul. Świętego Filipa 18

Szef kuchni w restauracji Filipa 18 Food Wine Art w Hotelu Indigo. Może pochwalić się dwunastoletnim stażem pracy w restauracji Wierzynek oraz szkoleniem w Instytut Paul Bocuse we Francji. Gotował dla prezydentów Polski, Niemiec, Ukrainy i Stanów Zjednoczonych. W 2019 roku zauważony przez Gault&Millau Polska w kategorii Szef Kuchni Tradycyjnej. Laureat licznych polskich konkursów kulinarnych, w tym Złotego Ślimaka Slow Food Polska V.

Czy karta restauracji Filipa 18 jest interpretacją smaków wyniesionych z domu rodzinnego?

Nie umiem inaczej gotować. Mama dużo gotowała, ojciec też. Babcia służyła u Żydów w Skawinie i przynosiła do domu różne smaki. Pojawiał się kminek, kluski kładzione, bitki wołowe. Tata robił świetną maczankę, czasem jedliśmy ją nawet na śniadanie. Kuchnia z mojego domu pachniała cebulą, paloną mąką, liściem laurowym.

Jak wygląda proces przygotowania menu w Pana restauracji?

Gdy układam nową kartę dań, to nie chcę się nikim sugerować, dlatego też trzy miesiące wcześniej nie patrzę na żadną restaurację. Staram się, aby elementy, które wprowadzam do menu, nie pojawiały się nigdzie indziej w Krakowie. Biorę produkty z Kleparza, przerabiam, zapisuję receptury. Inspiruje mnie książka *Gruszki w popiele* Augusta Escoffiera. Patrzę też na to, jacy goście nas odwiedzają, i widzę, że chcą zjeść coś autentycznego i związanego z historią miasta. Cały czas staram się urozmaicać kartę regionalnymi produktami – oscypkiem, bundzem, śliwką sechlońską czy kapustą charsznicką. W tym momencie podaję tatara z buraków z tą kapustą. Wydaje mi się, że nigdzie w Polsce tego nie znajdziecie. Co ważne, codziennie gotuję rosół. Taki wywar to podstawa dobrej kuchni.

Najbardziej krakowskie smaki to...

Nasza kaczka z kaszą krakowską i borowikami, treściwy żurek z żebrem wędzonym, grzybami i skrojonymi warzywami, który bardzo długo był podawany w Hawełce, śledź w śmietanie z cebulą i zielonym groszkiem też jest niezmiernie smaczny. Kuchnia krakowska ma dużo naleciałości, na przykład galicyjskich czy żydowskich, ale uważam, że sznycel po wiedeńsku czy karp po żydowsku już są nasze. Do tego kminek, majeranek, ziele angielskie, liście laurowe. Nigdzie nie używano tak dużo przypraw kolonialnych, jak u nas w Małopolsce.

Które produkty czy dania regionalne ostatnio Pana zachwyciły?

Karp z Zatora. Benedyktyńni uruchomili hodowlę i wykorzystali to, że tam

Wnętrze restauracji
Filipa 18
fot. Monika Ślaska



jest inna woda, ma inne bakterie. Karp tam najlepiej rośnie, nie bez parady nazywają go „królewski”. Znajomy kiedyś przyniósł mi takiego karpia na święta – był bezkonkurencyjny.

A zapomniane smaki, które powoli wracają do łask, to...

Dzięki takim miejscom jak Stary Kleparz czy tematycznym wydarzeniom możemy odbudowywać to, co za czasów peerelu zostało zniszczone i zapomniane. Dostawcy z Kleparza przywożą wino, drób czy słodczy z Węgier, żeby podtrzymywać tę galicyjską więź. Sam planuję poszerzyć horyzonty i wprowadzić kartę galicyjską. Coraz chętniej korzystam też z lokalnych miodów – moje ulubione pochodzą z Pasieki Barć z Kamiannej. Rydz wraca do nas dzięki Świętu Rydza w Wysowej – zbierają tam podobno po trzysta kilogramów w ciągu dwóch tygodni. Dosłownie chodzą z kosą na grzyby.

Sam jestem zaangażowany w inicjatywę, która próbuje przywrócić zainteresowanie głąbikiem krakowskim. Jego młode liście nadają się do sałaty po polsku, czyli z jajkiem i śmietaną. Dobrze smakuje kiszony, marynowany, piklowany. Ja kiszę głąbika z czosnkiem, zieleń angielskim, wodą i chrzanem – jak ogórki. W stoiku musi pracować przynajmniej sześć tygodni.

W kuchni króluje prostota czy złożoność?

Tylko prostota. Jak po polsku, to po polsku. W Filipa 18 jesteśmy takim warsztatem starej polskiej kuchni w nowoczesnym wydaniu. Oczywiście możemy pozwolić sobie na więcej, bo królowa Bona przywoziła ciekawe produkty z Włoch, ale staramy się nie przekombinować.

W jakim kierunku zmierza krakowska kuchnia? Będziemy gotować coraz bardziej słow?

Krakowskie smaki wyniesione z domu pojawiają się coraz częściej w restauracjach. Chętniej korzystamy z tego, co regionalne. Podglądałem ostatnio, jak gotuje szefowa kuchni z Norwegii, należąca do Slow Food Chef's Alliance – w Skandynawii, zanim coś pokroją, tysiąc razy zastanowią się, jak to zrobić wydajniej, żeby niczego nie zmarnować. My też zaczynamy tak gotować. Używamy produktów, które może wyglądają nieco gorzej, ale nie są przyskane. Przede wszystkim ma być najsmaczniej, a nie najpiękniej. Trzeba nauczyć się, że nie wyrzucamy, tylko przetwarzamy. Dziadek często powtarzał: „Jedz papierówki, nawet jak są robaczywe. Wyrzuć kawałek z robakiem, a resztę zjedz, bo ma bardzo dobry smak”. I miał rację. Teraz piękne jabłka są często po prostu niedobre.

[Przepisy od Marcina Sołtysa na kaczkę po krakowsku znajdziesz na stronie 132.](#)



ROZDZIAŁ III



Smaki Krakowa i okolic



Chleb prądnicki



*A to idzie z łaski Boskiej
Chleb prądnicki, chleb krakowski!
By u wozu przednie koło,
Toczy się do dom wesoło.
Święć się, wielki Boże, w niebie!
A na ziemi, polski chlebie!*

Prawie 5-kilowy
chleb prądnicki
fot. Monika Śląska

Wincenty Pol

Kraków wypiekami stoi – to jedyne miasto w Europie, które wprowadziło aż dwa wyroby piekarnicze na listę produktów regionalnych Unii Europejskiej. Chleb prądnicki, bo o nim mowa, swoimi korzeniami sięga średniowiecza. Jak to się stało, że mająca ponad 500 lat tradycja przetrwała, a polski chleb ze średniowiecznych straganów trafił na salony w Brukseli?

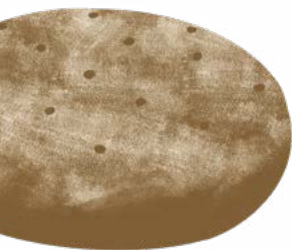
Jest rok 1257. Kraków otrzymał właśnie akt lokacji miasta na prawie magdeburskim, a lokalni piekarze po raz pierwszy ustawili swoje stragany na Rynku Głównym. Sto lat później panuje miłośnicy Kazimierz Wielki, a na rynku działają już 22 kramy z pieczywem. Cech piekarzy jest jednym z najmocniejszych i najliczniejszych w mieście.

Rok 1421. Biskup Wojciech Jastrzębiec zawiera umowę ze swoim kucharzem Świętosławem Skowronkiem. Układ jest prosty: w zamian za grunty na Prądniku kucharz ma dostarczać najlepsze pieczywo na biskupi stół. Tak pojawiają się pierwsze informacje o chlebie prądnickim. Wówczas bochen ważył ponad 15 kilogramów i miał ponad 75 centymetrów średnicy. Pod koniec XV wieku o tym chlebie wspomina w swej kronice sławny Jan Długosz.

W 1787 roku król Stanisław August Poniatowski przyjeżdża do Krakowa, a mieszkańcy Prądnika chcą podarować mu to, z czego są najbardziej dumni. Chleb prądnicki tak zasmakował władcy, że od tamtej pory regularnie sprowadzano go do Warszawy. Był nawet nieodłącznym elementem obiadów czwartkowych w Pałacu na Wodzie!

Końcówka XX wieku. Krakowski piekarz Antoni Madej skrupulatnie – na podstawie informacji zawartych w literaturze i pozyskanych z Muzeum Chleba w Radzionkowie oraz wywiadów z mieszkańcami Prądnika, odtwarza średniowieczną recepturę i przywraca produkcję chleba zapomnianego w czasach peerelu. I znowu chleb prądnicki trafia na królewskie stoły – kosztował go angielski następca tronu książę Karol podczas swej wizyty w Krakowie.

WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O CHLEBIE PRĄDNICKIM



Pachnący owalny bochen, który tradycyjnie powinien ważyć aż 4,5 kilograma, musi być posypany cienką warstwą otrębów żytnich. Pyszna skórka powinna mieć 6 milimetrów, a chleb wyrósł na nie mniej niż 120 milimetrów i nie więcej niż 150. W przekroju chleb prądnicki ma jasną barwę i równomierną porowatość. Do jego produkcji używa się mąki żytniej i pszennej, gotowanych ziemniaków, otrąb żytnich i świeżych drożdży – w smaku powinien być też wyczuwalny zakwas żytni. Co ważne, ten rodzaj chleba dojrzewa. Pełny smak osiąga dopiero dzień po wyjęciu z pieca. Chleb prądnicki wyjątkowo długo zachowuje świeżość, można się nim cieszyć nawet do 2 tygodni!

W 2005 roku chleb prądnicki został wpisany na *Krajową listę produktów tradycyjnych* Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a w 2011 roku na listę produktów chronionych Unii Europejskiej (Chronione Oznaczenie Geograficzne).

Czosnek galicyjski



fot. Katarzyna Plachecka

Czosnek, tak chętnie uprawiany w Polsce, od zawsze był jednym z naszych ulubionych produktów. I od wieków niezmiennie jesteśmy dumni z jego jakości. Nawet Jan Chryzostom Pasek w swoich *Pamiętnikach* pół żartem, pół serio podawał jako powód najechania ziem polskich przez wojska siedmiogrodzkie wyższość naszego czosnku nad czosnkiem węgierskim.

Pierwsza wzmianka na temat jego uprawy pochodzi z 1613 roku z dzieła *Zielnik herbarzem z języka łacińskiego zowią* autorstwa Szymona Syreńskiego – profesora Akademii Krakowskiej, botanika, lekarza i badacza roślin. Przydomek „galicyjski” zdobył jednak nieco później, w okresie rozbiorów, nawiązywał on do terenów zaboru austriackiego, na których był uprawiany. Specyfika gleby tego obszaru i dobre warunki mikroklimatyczne od zawsze wpływały na oryginalny wygląd i intensywny smak czosnku galicyjskiego. Obecnie, aby móc używać tej nazwy, należy uprawiać go na obszarze gmin Słomniki i Radziemice oraz sołectw w gminie Koniusza. To właśnie tam musi odbywać się sadzenie, nawadnianie, nawożenie, przeprowadzanie zabiegów pielęgnacyjnych, zbiór i suszenie czosnku galicyjskiego. Gminy te mogą pochwalić się blisko 700 hektarami upraw. Czosnek doczekał się nawet organizacji zajmującej się jego promocją, mowa o Stowarzyszeniu Czosnek Galicyjski oraz własnej cyklicznej imprezy – Małopolskiego Święta Czosnku.

Czosnek galicyjski ma bardzo różnorodne zastosowanie – jest wykorzystywany jako lek, przyprawa, składnik nalewek lub główny składnik potrawy. I to między innymi jemu kiełbasa piaszczańska zawdzięcza swój wyjątkowy smak.



WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O CZOSNKU GALICYJSKIM

Poznamy go po fioletowym lub fioletowo-różowym zabarwieniu łuski. Czosnek galicyjski słynie z niebagatelnych rozmiarów – duża, kulista główka nie może mieć średnicy mniejszej niż 5 centymetrów, ale w jej skład wchodzi tylko 6 do 9 ząbków, które tym samym też są większe niż w innych odmianach. Bardzo intensywny smak zawdzięcza wysokiemu stężeniu alliny – aminokwasu zawierającego siarkę. **To między innymi jej zawartość stanowiła podstawę do przyznania czosnkowi galicyjskiemu w 2018 roku unijnego Chronionego Oznaczenia Geograficznego.**

Głębik krakowski



Zbiory głębaka
fot. Monika Ślęska

To ulubione warzywo krakowian. Taką informację przekazują XIX-wieczne źródła. Podobno jego pierwszy opis sporządził żyjący na przełomie XVIII i XIX wieku hrabia Stanisław Wodzicki, wielki miłośnik botaniki. Natomiast 170 lat temu inny krakowski botanik, profesor i rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego, Florian Sawiczewski zajął się wnikliwą obserwacją głąbika (po staropolsku zwanego łoczygą):

Lud krakowski używać zwykł kwaszonych, czyli kiszonych głąbików, które zwłaszcza w czasie upałów, są wybornym, przyjemnie kwasowatym, orzeźwiającym, chłodzącym i łatwym do strawienia pokarmem; dlatego też tak w domach możniejszych, jak w lepiankach wiejskich, codziennym prawie są posiłkiem, zwłaszcza że i ciecz kwaśna, w której są kiszone, przyjemny i orzeźwiający nastęrcza napój.

Florian Sawiczewski, *Wiadomości o łoczydze w ogólności, a w szczególności o łoczydze krakowskiej*, Kraków 1840.

Głąbik do uprawy wymaga żyznej gleby, w którą bogate okazały się podkrakowskie wsie. Na początku XX wieku wzmożona uprawa głąbika opanowała tereny dzisiejszej Krowodrzy. Tradycyjnie jadano go na surowo – skropionego octem i oliwą lub kiszzonego dokładnie tak jak ogórki. Tak przetworzony głąbik był bazą dla lubianej zupy. Niedługo istotny element krakowskiej kuchni, popularność stracił w latach 60. ubiegłego wieku.

Zapomniany na kilkadziesiąt lat, wraca do łask i lokalnej gastronomii dzięki projektowi Slow Food-CE i staraniom Miasta Krakowa. Za nami pierwsze zbiory głąbika, w których udział brali cenieni krakowscy szefowie kuchni – roślina trafiła do ich pracowni, a sami szefowie rozpoczęli poszukiwania sposobu na przyrządzenie głąbika, który zadowoliłby współczesne podniebienia. Trwają starania, aby głąbik ponownie stał się kulinarnym symbolem Krakowa.

Starsi mieszkańcy naszego miasta jeszcze pamiętają to ciekawe warzywo, a Ty?



WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O GŁĄBIKU KRAKOWSKIM

Nietypowa i obecnie mało znana odmiana sałaty łodygowej, zwanej także sałatą Karola. Soczysta i chrupiąca. Zarówno liście, jak i łodygi, przekształcające się w pędy kwiatowe, są jadalne na surowo i po obróbce termicznej. Z badań wynika, że głąbik krakowski zawiera aż cztery razy więcej witaminy C niż „zwykła” sałata! Niesprawiający problemów w uprawie głąbik najlepiej zasiać wiosną lub jesienią. Ważne, aby ściąć go przed rozpoczęciem kwitnienia. Przed jedzeniem koniecznie obierz pędy z lekko gorzkiej skórki!

Kiełbasa piaszczańska



fot. Monika Ślęska

Aby dowiedzieć się więcej o pochodzeniu tego produktu, musimy się cofnąć do dawnych czasów, kiedy to istniała jedna z największych i najbogatszych małopolskich wsi – Piaski Wielkie, a do Krakowa przyjeżdżali tak zwani kijacy. Przywołać należy również legendę o sprytnym Lascyku, który za czasów Kazimierza Wielkiego zdołał przechytryć całą cech krakowskich rzeźników.

Kijacy, jak pisze Łukasz Gołębiowski w XIX-wiecznej publikacji *Lud i jego zwyczaje*, odziani w „sukmanę granatową z wypustką karmazynową, przy tem zielony pas i czapkę kształtniejszą w zimie barankiem obszytą”, swoim znakiem rozpoznawczym uczynili długi, rzeźbiony i nabijany krzemieniami kij, którego używali do pędzenia bydła. Znani byli również z wyśmienitych wyrobów mięsnych i cen niższych od miejskich, przez co nie cieszyli się sympatią krakowskich masarzy.

Pewnego razu podczas polowania król Kazimierz Wielki ze swoją drużyną łowiecką zgubił się w gęstym lesie pod Krakowem, tam złapała ich noc. W pewnym momencie natrafili na chatkę chłopa zwanego Lascykiem. Chcąc godnie powitać gości, Lascyk poczęstował ich swoim najlepszym specjałem – tak na stół trafiły pęta wędzonej kiełbasy, które od tamtej pory stały się ulubionym przysmakiem króla. Już na drugi dzień hojny gospodarz usłyszał, że od teraz on będzie zaopatrywał dwór w wyśmienite mięsne wyroby.

Lascyk nie mógł przepuścić takiej okazji! Za każdym razem, gdy odwiedzał Wawel z najlepszym towarem, nadmiarową część sprzedawał w mieście, chociaż nie miał na to pozwolenia. Świętna jakość, niższa cena i popularność, jaką cieszyło się mięso od Lascyka, wyprowadziły z równowagi krakowskich rzeźników, którzy zażądali wydania zakazu tego typu praktyk i zobowiązali straż miejską do zatrzymywania chłopa u bram, gdy tylko będzie wiozł swoje wyroby.

Chłop znowu zrobił użytek ze swojej zaradności. Zebrał w lesie długie kije, wydrążył ich środek i tam ukrył wędzoną kiełbasę. Tak przygotowany niepostrzeżenie wniósł swój towar na teren miasta. Świadkiem sytuacji był sam Król Kazimierz, który docenił spryt Lascyka i wydał dla niego tak zwaną wolnicę, czyli prawo handlu mięsem poza jatkami – cechowymi sklepami bądź straganami z mięsem. Od tamtej pory Lascykowi i jego rodzinie tak się powodziło, że wokół jego chatki powstała osada nazwana później Piaskami.

Nieco inną wersję tej opowieści znajdziemy w opracowaniu Seweryna Udzieli *Dwanaście legend i podań z pod Krakowa* z 1899 roku. Mieszkańcy Piasków Wielkich mieli skarżyć się u Króla Kazimierza Wielkiego na krakowskich rzeźników, którzy zabraniali im handlu w mieście. Król obiecał wydać pozwolenie na sprzedaż kiełbasy, jeżeli Piaszczanom uda się niepostrzeżenie wnieść ją przez bramy miasta. Ci od razu zrobili użytek ze swojej pomysłowości. Wzięli długie kije i po wydrążeniu odpowiednich otworów schowali w nich kiełbasę. Tak przygotowani minęli niczego nieświadomych strażników miejskich. Król spełnił swoją obietnicę, a samych Piaszczan, na pamiątkę fortelu, zwano

[Przepisem na risotto z kiełbasą piaszczańską podzielił się Daniel Myśliwiec, szef kuchni w restauracji Karakter. Znajdziesz go na stronie 131.](#)

od tamtej pory kijakami. Wszystkie podania nawiązują do sprytnego sposobu obejścia miejskich zakazów, co miało wpływ na wygląd kielbasy piaszczańskiej – jej laski muszą mieć długość od 25 do 45 cm i średnicę między 3,5 a 5 cm. Kijacy rzeczywiście słynęli z wyrobu wędzonej kielbasy, a tajemnicą owiany był zestaw ziół, którego używali do peklowania mięsa.

Obecnie kielbasę piaszczańską produkuje tylko jeden zakład – firma Gawor Wędliny z Podstolic. W Krakowie kupicie ją na Targu Pie-truszkowym, targu Ekosfera Mateczny oraz w kilku sklepach: Alpo, Ka-banos i Market Point.



WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O KIEŁBASIE PIASZCZAŃSKIEJ

Kielbasa piaszczańska tradycyjnie pochodzi z dawnej podkrakowskiej wsi (obecnie dzielnicy Krakowa) – Piasków Wielkich. Charakterystyczna jest skórka w odcieniach od jasnobrązowego po ciemnowiśniowy. W przekroju widoczne są kawałki mięsa z jaśniejszym farszem. Różni się składem surowcowym od innych kielbas – do jej produkcji należy użyć 90% mięsa I klasy. Wytwarza się ją ze schłodzonego świeżego mięsa wieprzowego, 24-96 godzin po uboju. Poznacie ją po grubym rozdrobnieniu, posmaku marynaty z ziołowego wywaru i soli kamiennej oraz zapachu naturalnego wędzenia.

W 2013 roku kielbasa piaszczańska została wpisana na Krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a w 2017 roku trafiła na listę produktów chronionych Unii Europejskiej (Chronione Oznaczenie Geograficzne).

Pstrąg ojcowski



fol. Marcin Kałuża

Hodowla pstrąga w Ojcowie, jedno z pierwszych tego typu miejsc w regionie, powstała w latach 30. XX wieku na gruntach należących do księżnej Ludwiki Czartoryskiej. Prawie 80 lat później Magdalena Węgiel i Agnieszka Sendor, matka i córka, wydzierżawiły zapomniane, nieużywane stawy i postanowiły przywrócić im dawną świetność. Dzięki zaangażowaniu i ciężkiej pracy udało im się nie tylko odbudować hodowlę pstrąga, ale także stworzyć wokół stawów miejsce idealne do niespiesznego delektowania się smakiem świeżo uwędzonych czy grillowanych pstrągów w przepięknych okolicznościach przyrody. Ryba wędzona w dymie z drewna bukowego z lekką domieszką drewna owocowego, serwowana w pstrągarni zdobyła już liczne nagrody kulinarne w całym kraju i trafiła na międzynarodowe targi.

Pstrąg ojcowski to ryba czysta genetycznie. Aby osiągnąć taki efekt, do tarła używa się wyłącznie tarlaków pozyskanych z rzeki Prądnik, potoku Sąsówka oraz Eliaszkówka. Dzięki temu narybek jest silniejszy, odporniejszy na choroby i szybciej adaptujący się do zmiennych warunków. Pstrąg świetnie się maskuje – naturalne barwy, plamki oraz gradient na skórze ryby ułatwiają wodny kamuflaż. Pstrąg lubi towarzystwo. W zależności od wieku w jednym stawie znajduje się aż do kilkunastu tysięcy sztuk.

Właścicielki hodowli za cel postawiły sobie nie tylko przywrócenie etycznej hodowli pstrąga potokowego, ale również promowanie historii regionu i lokalnych tradycji kulinarnych.

Pstrąga ojcowskiego poza pstrągarnią można spróbować w najlepszych krakowskich restauracjach, m.in. Bottiglieria 1881, Fiorentina czy Halicka Eatery&Bar. Jedyne miejsce w Krakowie, w którym kupisz pstrąga ojcowskiego, to sklep Lorek & Portoyan na Starym Kleparzu.

[Swoim sposobem na przyrządzenie pstrąga ojcowskiego podzielił się Łukasz Cichy, szef kuchni w restauracji Biała Róża. Przepis znajdziesz na stronie 133.](#)

[Po przepis Miłosza Kowalskiego, szefa kuchni z Halicka Eatery&Bar, na domowe bajgle z wędzonym pstrągiem ojcowskim zajrzyj na stronę 127.](#)

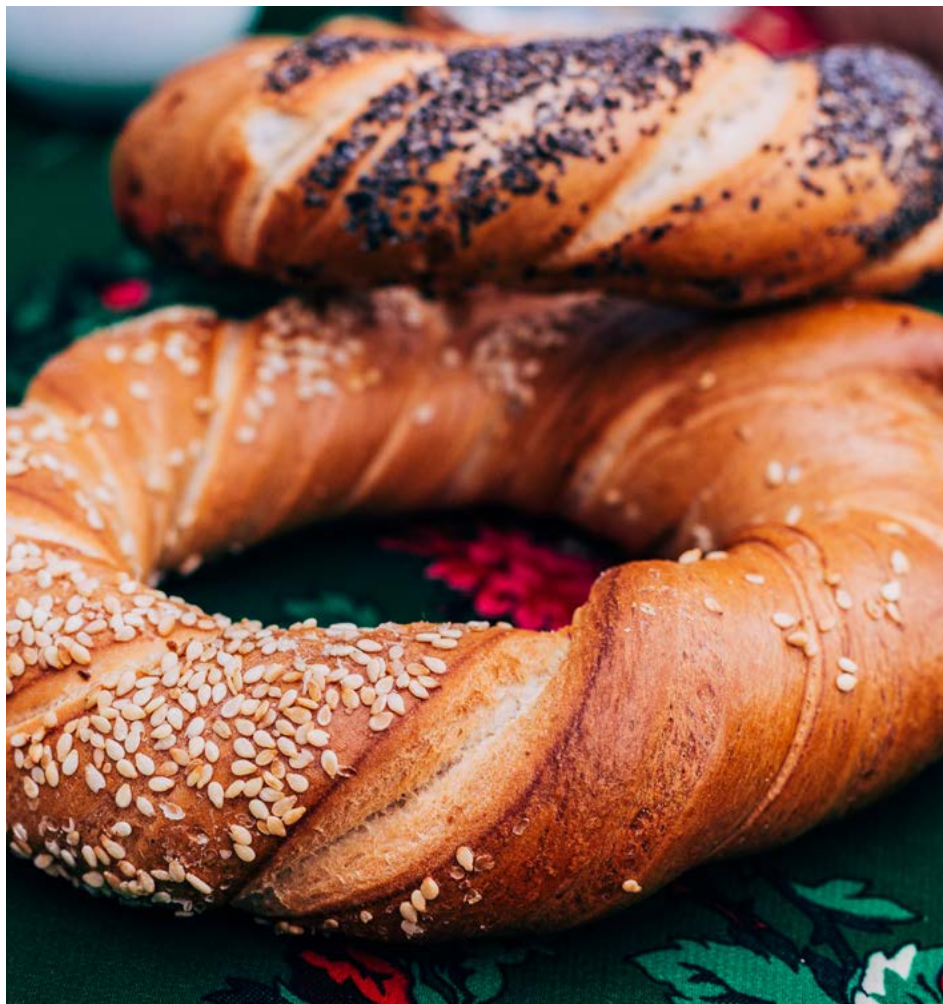


WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O PSTRĄGU OJCOWSKIM

Hodowany jest tradycyjnymi metodami w krystalicznie czystej wodzie. Naturalny mikroklimat oraz dobrze natleniona woda potoku Młynówka w Ojcowskim Parku Narodowym nadają pstrągom wyjątkowy smak. Każdy okaz hodowany jest w otwartych stawach pstrągowych minimum 2 lata. Cała hodowla, naśladująca górski potok, czyli naturalne siedlisko dla pstrąga potokowego, stwarza mu idealne warunki do wzrostu. Pstrąg ojcowski to kruche, soczyste, chude mięso. Najlepiej smakuje wędzony lub grillowany.

W 2016 roku pstrąg ojcowski został wpisany na Krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Słów kilka o obwarzanku, czyli okrągły i chrupiący symbol Krakowa



fot. Monika Ślęska

Pierwsze wzmianki o krakowskim obwarzanku pochodzą z XIV wieku. **Zapis na dworskim rachunku z 1394 roku** wskazuje na to, że wypiek trafiał na stół samej pary królewskiej: Władysława Jagiełły i królowej Jadwigi. **W 1496 roku król Jan Olbracht nadał przywilej krakowskim piekarzom**, dając im wyłączne prawo wypiekania i handlu białym pieczywem, w tym obwarzankami. Kolejne kwestie związane z obwarzankami regulowała Rada Miasta w XVI i XVII wieku. Prawdopodobnie dopiero **w 1849 roku wydano zezwolenie na wypiekanie obwarzanków dla wszystkich krakowskich piekarzy**. Niegdyś sprzedawane z jatek piekarskich, później z wiklinowych koszy, teraz trafiły do małych, przeszklonych wózków, które spotykamy w wielu miejscach w Krakowie.

W 2006 roku obwarzanek został wpisany na Krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a od 30 listopada 2010 roku wypiek może poszczycić się miejscem na liście produktów chronionych Unii Europejskiej (**Chronione Oznaczenie Geograficzne**). Tradycyjny obwarzanek krakowski ma dokładnie określony kształt i wagę. Średnica powinna mieć od 12 do 17 cm, natomiast grubość splotu od 2 do 4 centymetrów. Obwarzanek ma być nie lżejszy niż 80 i nie cięższy niż 120 gram. Do jego produkcji potrzebne są mąka, tłuszcz, cukier, drożdże, sól i woda.

fot. Elżbieta Marchewka



Po czym poznać prawdziwy obwarzanek? Skąd wzięła się jego nazwa i co to znaczy „sulać”? I dlaczego obwarzanek ma posypkę tylko z jednej strony? Na te i inne pytania odpowiada Marta Krzyżek-Siudak, pomysłodawczyni i założycielka Żywego Muzeum Obwarzanka w Krakowie.



Czy każdy może wypiekać prawdziwe obwarzanki krakowskie?

To nie takie proste. Piekarnia, żeby wpisać w swoją ofertę obwarzanki krakowskie, musi nie tylko produkować je w mieście i powiecie krakowskim, ale także zdobyć certyfikat. Dokument wystawiany jest na 3 lata. W Krakowie takim certyfikatem może pochwalić się 8 piekarni.

Po czym poznać, że trzymamy w ręce ten właściwy obwarzanek?

Możemy zrobić dwie rzeczy: zerknąć na spód obwarzanka i sprawdzić, czy ma on charakterystyczne podłużne ślady po ruszcie, i szukać budek oznaczonych niebieską naklejką ze znakiem Chronione Oznaczenie Geograficzne. Produkt certyfikowany to prawdziwy obwarzanek krakowski.

„Obwarzanek” – co to właściwie znaczy? Skąd wzięła się ta nazwa?

Przed wypiekiem ciasto należy obwarzyć, czyli włożyć do gorącej wody, żeby zatrzymać pracę drożdży. Dosłownie na 10 sekund. Woda musi mieć minimum 65 stopni, dzięki temu obwarzanki nie będą już rosły. Obwarza się już uformowane ciasto, zaraz przed wypiekaniami, przez to jest miękkie w środku i chrupiące na zewnątrz. Do mokrego od obwarzania ciasta lepiej przywiera posypka. Z obwarzankiem wiąże się jeszcze jeden rzadko spotykany gwarowy termin. „Sulać”, czyli wałkować dłonią ciasto. Dzięki zwinięciu dwóch sułek obwarzanek ma ten charakterystyczny skręt.

Czemu obwarzanek ma posypkę tylko z jednej strony?

Piekarnie produkują go w dużych ilościach i nie posypuje się każdego obwarzanka z osobna. Piekarze, trzymając uformowane ciasto, po obwarzaniu po prostu maczają je w wybranej posypce. Stąd mak czy sól są tylko na połowie.

Czy istnieją wytyczne, czym można posypać prawdziwego obwarzanka?

Teoretycznie możemy wszystko. Opis europejskiego znaku Chronione Oznaczenie Geograficzne, który determinuje składniki i sposób produkcji obwarzanków, dopuszcza różne rodzaje posypki. Możemy użyć sezamu, sera czy autorskiej posypki z piekarni, ale te tradycyjne obwarzanki powinny być z makiem lub solą.

Czy obwarzanek to to samo co precel? Czym się różnią te wypieki?

Przed wszystkim różnią się kształtem. Precel to ósemka, a obwarzanek krakowski to koło splecione z dwóch sulek. Oba wypieki się obwarzają, ale przy produkcji precla proces wyrastania drożdży kończony jest bardzo szybko, dzięki czemu prawdziwy precel nadaje się do zjedzenia nawet po kilku miesiącach. Obwarzanki zachowują idealną świeżość tylko kilka godzin.

Czy obwarzanek krakowski może być jedzony przez wegetarian?

Nasz obwarzanek nie jest ani wegetariański, ani koszerne. Według mojej wiedzy żadne z miejsc wypiekających tradycyjne obwarzanki nie używa jedynie tłuszczu roślinnego. Dodatkowo w wytycznych określających sposób zdobycia certyfikatu ta kwestia nie jest rozstrzygnięta. Co więcej, pręty, na których wypieka się obwarzanki są smarowane smalcem, aby pieczywo do nich nie przywierało.



Marta Krzyżek-Siudak fot.
Katarzyna Płachecka

Żywe Muzeum Obwarzanka to interaktywna przestrzeń sąsiadująca ze Starym Kleparzem, w której dzieci i dorośli mogą nie tylko lepiej poznać ciekawą historię obwarzanka krakowskiego, ale też spróbować oryginalnego certyfikowanego wypieku, a nawet przygotować i upiec własny przysmak z makiem, solą lub sezamem. Żywe Muzeum Obwarzanka to oryginalne podejście do krakowskiej kultury i tradycji.

Po czym poznasz prawdziwy krakowski obwarzanek?



Spójrz na posypkę

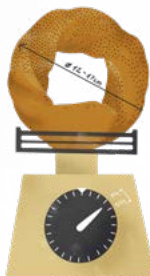
ten tradycyjny powinien być posypyany solą lub makiem.



Obróć obwarzanek

na spodzie znajdziesz charakterystyczne podłużne ślady po ruszcie.

Obwarzanek to koło splecione z dwóch sułek, czyli cienkich waleczków z ciasta. Po tym odróżnisz go od precla czy bajgla.



Tradycyjny obwarzanek waży od 80 go 120 gramów, a jego średnica wynosi od 12 do 17 centymetrów.

Kupisz go w miejscu ze znakiem unijnego certyfikatu Chronione Oznaczenie Geograficzne.



Ciasto obwarza się przed wypiekaniem, czyli zanurza się na chwilę w gorącej wodzie. Ten proces zatrzymuje pracę drożdży, a tym samym wyrastanie ciasta.

Chcesz przygotować obwarzanki w domowym zaciszu? To nie takie trudne! Wypróbuj przepis od Żywego Muzeum Obwarzanka.

DOMOWE OBWARZANKI DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI

- 375 g mąki pszennej
- 15 g drożdży
- ½ łyżki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 25 g masła
- 60 ml ciepłej wody
- Posypka: sezam, mak lub gruboziarnista sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Drożdże rozkruszyć z cukrem. Wymieszać z ciepłą wodą. Zostawić do wyrośnięcia.
2. Mąkę przesiać z solą. Rozpuścić masło i zostawić do ostygnięcia.
3. Połączyć zaczyn z mąką i masłem. Wyrobić, a jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać nieco letniej wody. Odstawić na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
4. Z ciasta odrywać niewielkie kulki i palcami formować z nich wałeczki (sulki). 2 wałeczki należy zapleść jak warkocz, zlepiając na końcach i formując z nich obwarzanka.
5. W szerokim garnku zagotować wodę. Każdy obwarzanek zanurzyć w gorącej wodzie na kilkanaście sekund, po czym wyłowić, odsączyć i wyłożyć na blaszkę.
6. Obsypać makiem, sezamem lub solą.
7. Piec 20–30 minut na złoty kolor w temperaturze 180–190°C.

Obwarzanki można zjadać
na różne sposoby!
fot. Katarzyna Plachecka



Poznaj inne ciekawe i smaczne regionalne produkty



Suska sechłońska

Śliwka śliwce nierówna. Suska sechłońska to podsuszana wędzona śliwka o słodkim smaku, przesiąkniętym dymnym aromatem, i ciemnoniebiesko-czarną lepkością. Nieodłączny element dobrego bigosu, kapusty czy dań mięsnych. Znamy ją z tradycyjnego wigilijnego kompotu, gotowanego z suszonych i wędzonych owoców. Słowo „sechłońska” nawiązuje do gwary i czasownika „sechnąć”, czyli „schnąć”, oraz małopolskiej miejscowości Sechna, natomiast „suska” oznacza podsuszoną i podwędzaną śliwkę. Nazwa zarezerwowana jest dla owoców przygotowywanych w kilku gminach w Małopolsce. Śliwkę wędzi się w suśniach – wędzarniach opalanych drewnem bukowym.

fot. Elżbieta Marchewka

Od 2006 roku suska sechłońska widnieje na *Krajowej liście produktów tradycyjnych* Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a w 2010 roku Komisja Europejska nadała jej Chronione Oznaczenie Geograficzne.



Jabłka łuckie



Tradycje sadownicze na zboczach Kotliny Łuckiej sięgają XIII wieku. Do rozpropagowania sadownictwa w tym regionie przyczynił się ksiądz Maciej Szaflarski, który miał nakazywać narzeczonym zasadzenie 10 jabłoni przed przystąpieniem do sakramentu. Wieść niesie, że sadzenie drzew było też sposobem na odpokutowanie grzechów. Zerwane w sadzie w Kotlinie Łuckiej jabłka to owoce bardzo soczyste i kwaśne. To właśnie pochodzenie z górzystych terenów i swoisty mikroklimat nadają im charakterystyczny smak i aromat, tak zwaną górską zieloną nutkę. Rumiane jabłka i ukwiecone drzewa mają nawet swój dzień – corocznie obchodzone jest Święto Kwitnącej Jabłoni.

fot. Katarzyna Płachecka

W 2005 roku jabłka łuckie zostały wpisane na Krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju



Kiełbasa lisiecka



Kiełbasę lisiecką poznamy po soczystym mięsie wieprzowym, ciemno-brązowej skórce i czosnkowym aromacie. Ta podsuszana kiełbasa przygotowana jest z najlepszych części wieprzowiny – polędwicy i najsmaczniejszych porcji szynki. Sam proces nie należy do najkrótszych. Najpierw mięso jest przez 48 godzin peklowane, a następnie przyprawiane i umieszczane w osłonce z cienkiego jelita wołowego. W takiej formie leżakuje około tygodnia. Dopiero wtedy rozpoczyna się podsuszanie, wędzenie w dymie z drewna olchowego, bukowego lub owocowego i pieczenie. Kiełbasa lisiecka może być produkowana w granicach gmin Liszki i Czernichów w województwie Małopolskim.

Kiełbasa lisiecka trafiła na *Krajową listę produktów tradycyjnych* Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w 2005 roku, natomiast w 2010 zostało jej przyznane Chronione Oznaczenie Geograficzne nadawane przez Komisję Europejską.

Fasola Jaś

Tak zwany Piękny Jaś z Doliny Dunajca to podstawa wielu potraw i produktów: pasztetów, zup, pierogów, czy nawet ciast i wódki. Fasola uprawiana jest w jedenastu gminach Małopolski: Gródku nad Dunajcem, Zakliczynie, Wojnicz, Wierzchosławicach, Radłowie, Wietrzychowicach, Tarnowie, Pleśnej, Żabnie, Czchowie i Gręboszowie. To tam panują najbardziej sprzyjające warunki dla tego typu roślin. Piękny Jaś słynie z dorodnych, białych nasion oraz słodkiego smaku. To bogate źródło białka i witaminy B1.

Od 2006 roku Piękny Jaś z Doliny Dunajca widnieje na *Krajowej liście produktów tradycyjnych* Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W 2011 roku Komisja Europejska nadała mu znak Chroniona Nazwa Pochodzenia.



Małopolskie miody



Jak głosi przysłowie, „kto miód pije, długo żyje”. Na szczęście nasz region może się poszczycić 80 tysiącami pszczelich rodzin. Nic w tym dziwnego, skoro bartnictwo i pszczelarstwo mają tutaj bardzo bogatą i długą tradycję. Najbardziej znane są miody lipowe, wielokwiatowe, spadziowe i gryczane oraz takie produkty, jak mleczko pszczele czy propolis. „Płynne złoto” wykorzystywane było nie tylko w gastronomii, ale również w medycynie. **Na szczególną uwagę zasługuje sędecki miód spadziowy i małopolski miód spadziowy – w 2008 roku oba produkty zostały wpisane na Krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.**

fot. Monika Ślęska



Bajgiel



Bajgiel to kuzyn obwarzanka. Wymyślony w Krakowie najprawdopodobniej w XVII wieku, wypiekany był przez Żydów z Kazimierza. Drożdżowy, słodkawy, koszerne, obecnie robi zawrotną karierę w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Pierwsza wzmianka o tym wypieku z dziurką pochodzi z 1610 roku – bajgle zwyczajowo miały być darowane każdej kobiecie po porodzie jako symbol szczęścia. Bajgla z obwarzankiem łączy kolisty kształt z dziurką oraz proces obwarzania, czyli krótkiego obgotowywania ciasta w bardzo ciepłej w wodzie zaraz przed pieczeniem; ma to na celu powstrzymanie pracy drożdży i wyrastania wypieku. Różni je grubość, faktura skórki i oczywiście smak.

Bajgiel w 2008 roku został wpisany na Krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



fot. Elżbieta Marchewka

Wino i ser – nieodłączna para

Kraków ma tę niewątpliwą zaletę, że leży w jednym z najważniejszych regionów winiarskich w Polsce i w bezpośrednim sąsiedztwie wielu dobrze już funkcjonujących winnic. To tu rozpoczęła się nasza historia winiarstwa, której początki sięgają X wieku, kiedy to winne krzewy rosły z powodzeniem na południowo-zachodnich zboczach Wawelu. Mijały stulecia, podczas których Polska przeżywała dynamiczny rozkwit winiarstwa. Jednak w XVI wieku został on zahamowany na skutek intensywnego importu tańszych win, głównie z Węgier, zmian klimatycznych, a następnie wojen przetaczających się przez polskie ziemie. Dopiero ubiegły wiek przyniósł w tym temacie odwilż – uprawy winorośli zaczęły pojawiać się w różnych regionach ówczesnej Rzeczypospolitej, między innymi w słynnych Zaleszczykach na „ciepłym Podolu”. Rozwijające się inicjatywy zostały jednak zmiażdżone przez II wojnę światową i czasy towarowej produkcji w okresie peerelu. Prekursorem odrodzenia winiarstwa został Roman Myśliwiec działający na Podkarpaciu od lat 80., zaś na lepsze czasy przyszło czekać polskiemu winiarstwu aż do początku nowego milenium.

Najdłużej funkcjonującymi ośrodkami winiarstwa w Małopolsce było opactwo Benedyktynów w Tyńcu. Opactwo Benedyktynów w Staniątkach, Wawrzeńczyce, zamek Tenczyn w Rudnie czy klasztor Kamedułów na Bielanach to tylko niektóre miejsca w pobliżu i w samym Krakowie, gdzie uprawiano winorośl. Spośród dwustu dziewięćdziesięciu pięciu wszystkich zarejestrowanych producentów w Polsce aż pięćdziesięciu czterech pochodzi z Małopolski – nasz region jest pod tym względem liderem. Na prawie dziewięćdziesięciu hektarach ziemi uprawia się głównie hybrydy, czyli odmiany mieszańcowe, w tym solaris, seyval blanc, johanniter, hibernal, jeśli chodzi o białe, spośród czerwonych możemy wymienić – rondo, regent, leon millot marechal foch czy cabernet cortis. W naszym regionie wytwarza się wina także z odmian *vitis vinifera*, m.in. chardonnay, riesling, pinot noir.

Kraków to świetne miejsce na krótki wypad enoturystyczny za miasto, czyli wizytę w pobliskich winnicach połączoną z degustacją. Zaledwie kilkanaście minut jazdy z centrum dzieli nas od podziwiania panorama-





fot. Monika Ślęska

my miasta z Winnicy Srebrna Góra, mieszczącej się tuż obok słynnego i pięknego klasztoru Kamedułów. Niewiele dalej zaczyna się teren Jury Krakowsko-Częstochowskiej i Ojcowskiego Parku Narodowego, pełen małych, urokliwie położonych winnic. Wina od członków Stowarzyszenia Winiarzy Jury Krakowskiej zagościły już w kartach krakowskich restauracji oraz winiarni. Sommelierzy chwalą świetnej jakości wina białe, doceniane za fantastyczną kwasowość, modne w ostatnich latach macerowane wina pomarańczowe, coraz dynamiczniej wchodzące na rynek wina różowe czy zbalansowane czerwone kupaże. Warto odwiedzić m.in. Winnicę Słońce i Wiatr, Winnicę Amonit, Winnicę Zagardle, Winnicę Goja, Winnicę Kresy czy Winnicę Jura. Ta ostatnia jest certyfikowaną winnicą ekologiczną. Tak samo zresztą jak znajdująca się na południe od Krakowa Winnica Wieliczka, malowniczo położona na zboczu w Pawlikowicach, w której spróbować można szlachetnych win z wymienionych wyżej vinifer. Trzeba tu nadmienić, że wiele małopolskich winnic prowadzi uprawę z szacunkiem dla natury i nie stosuje szkodliwych substancji, np. herbicydów.

Do odwiedzenia Małopolski skłania również mnogość organizowanych w ostatnich latach wydarzeń enoturystycznych. Warto wspomnieć chociażby o Dniach Otwartych Winnic, które są organizowane w ramach Małopolskiego Szlaku Winnego. Ideą przedsięwzięcia jest zachęcanie do odkrywania naszego regionu i dziedzictwa oraz osobiste spotkania z winiarzami. Można oddać się również typowo miejskim rozrywkom –



w samym Krakowie odbywa się kilka wydarzeń promujących regionalne wino. Cyklicznie otwierany jest Zautek Małopolskiego Wina. W rozświetlonej bocznej uliczce Kazimierza można spotkać się z właścicielami trzech winnic oraz ich gośćmi, spróbować ich najlepszych trunków w niezobowiązującej atmosferze. Od lat winiarzy gości największy festiwal kulinarny – Najedzeni Fest. W Krakowie, podobnie jak i w całej Polsce, w ostatnich latach popularne stały się również wydarzenia związane z winem świętomarcińskim – czyli polskim młodym winem, otwieranym hucznie 11 listopada.

Aby przekonać się, że małopolskie wino są świetne, wystarczy przejrzeć karty win w najlepszych krakowskich restauracjach. To nie tylko moda, ale również chęć restauratorów do pokazywania mieszkańcom i turystom tego, co mamy najlepsze w najbliższej okolicy. Coraz częściej wino z okolic Krakowa są doceniane i nagradzane na istotnych branżowych konkursach. Przede wszystkim warto jednak przeżyć tę przygodę i poczuć, jak smakuje Małopolska w kieliszku. Oto kilka miejsc, w których możemy spróbować i kupić wino z naszego regionu:

- Czarna Owca Wino Bar (ul. Dajwór 20)
- Dionizos (ul. Kościuszki 72)
- Krako Slow Wine/Winnacja (ul. Lipowa 6F)
- Magazyn Wina (Hotel Forum, poziom -1)
- Miro winiarnia i sklep (Rynek Podgórski 13),
- Stoccaggio Wine Bar (ul. Krupnicza 9),
- Wino Kawa Oliwa/Wine Concept (ul. Merkuriusza Polskiego 2).

Charakterystyczne
etykiety win
z Winnicy Kresy
fot. Katarzyna
Płachecka



A do małopolskiego wina koniecznie kawałek sera!

Nie ma wątpliwości, że chcemy jeść zdrowo i kupować produkty lokalne wytwarzane przez znanych nam producentów, którym ufamy. Serowarzy zagrodowi i farmerscy to społeczność, której zależy przede wszystkim na jak najwyższej jakości. Dzięki małej produkcji, tradycyjnym metodom wytwarzania i bezpośredniemu zaangażowaniu mogą tę jakość utrzymać. Kraków leży w stosunkowo niewielkiej odległości od Podhala – tradycyjne sery górskie mogą więc gościć na stołach, w domach i kartach restauracji. W tym te oznaczone unijnym znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia: oscypek – najśłynniejszy polski ser, redykołka lub bryndza podhalańska. Wystarczy wizyta na Starym Kleparzu lub Targu Pietruszkowym, aby zaopatrzyć się w świeży bundz, czyli tradycyjny ser podpuszczkowy znany w całych Karpatach, który jest podstawą kuchni góralskiej. Warto wspomnieć o naszych regionalnych serach „autorskich”, czyli stworzonych przez serowarów według ich indywidualnego pomysłu, według tradycyjnych receptur:

foto. Monika Ślęska



- Stary Giewont – ser krowi długo dojrzewający z mleka krów rasy czerwonej polskiej od Wojtka Komperdy, jednego najlepszych baców (jego certyfikowane oscypki znane są w Polsce, ale też poza jej granicami)
- Brusek (Stary Syr) – ser owczy długo dojrzewający z Bacówki u Bucka od Jarka Buczka, który odtworzył w Ochotnicy Górnej metodę wytwarzania i dojrzewania tego włoskiego sera (wzmianka o tego rodzaju serze została zamieszczona w roku 1416 roku w przywileju lokalizacyjnym Ochotnicy)
- Camlorek – ser krowi w typie camembert z mleka krów rasy czerwonej polskiej od Jadwigi Lorek z Gospodarstwa Agroturystycznego Koziarnia z Pogorzan



Kiedy w ramach współpracy z krakowskimi szefami kuchni rekomenduję sery do ich kart restauracyjnych, chciałbym poprzez takie produkty jak sery farmerskie pokazywać gościom historię serowarów, ich indywidualne podejście i „serce do produkcji”.

foto. Katarzyna
Płachecka

Deska serów którą z przyjemnością moglibyśmy zaserwować naszym gościom:

- Bundz z niepasteryzowanego mleka krowiego od gospodyń ze Starego Kleparza
- Bryndza Podhalańska Dojrzewająca z Bacówki u Bucka
- Oscypek od Wojtka Komperdy z Bacówki na Hali Majerz
- A także wcześniej wymienione sery „autorskie”: Stary Giewont, Brusek i Camlorek (także do znalezienia na Kleparzu)

Oto kilka wybranych serowarni małopolskich, z których sery i przetwory mleczne możemy kupować na co dzień, okazjonalnie lub degustować przy różnych okazjach w Krakowie:

- Bacówka w Czorsztynie – Wojtek Komperda: oscypki i ser Stary Giewont
- Bolesław Bobak – gospodarstwo ekologiczne w Zębie: sery owcze i krowie
- Baba Jagła – gospodarstwo w Maniowie: sery krowie dojrzewające i świeże
- Dębnik 52 – gospodarstwo ekologiczne w Dębniku: sery świeże



kozie, krowie i owcze

fol. Monika Ślęska

- Ewa Furczoń – Spółdzielnia Gazdowie z Leśnicy: sery owcze i krowie (bundz, oscypki)
- Gospodarstwo Rolne Janina i Zbigniew Kochniarczyk: sery krowie
- Gospodarstwo Agroturystyczne Koziarnia w Pogorzanach: sery krowie (twarogi, ricotta, sery długo dojrzewające i Camlorki)
- Gospodarstwo Pemako w Zabierzowie – Anna Wolanin: sery kozie
- Roman Jelonek – gospodarstwo w Sieprawiu: kozi nabiał
- Serownia Magdalenka z Gołczy: sery świeże krowie, kozie, owcze

Zaprzyjaźnieni sąsiedzi – serowarzy „tuż zza miedzy” – stale obecni w Krakowie lub bywający bardzo często:

- Kozie Frykasy – gospodarstwo ekologiczne w Słupcy (woj. świętokrzyskie): sery kozie
- Owcz Zagroda – gospodarstwo w Czudcu (woj. podkarpackie): sery owcze i krowie
- Rodzinne Gospodarstwo Ekologiczne „Figa” w Mszanie (woj. podkarpackie): sery kozie od Maziejuków (farmerskie i wołoskie, bryndza, twarogi)
- Serownia Podłazy w miejscowości Piotrków-Podłazy (woj. świętokrzyskie): sery krowie świeże i długo dojrzewające

Serów, twarogów, jogurtów od gospodyń i regionalnych serowarni szukajcie m.in. na krakowskich placach targowych: na Starym Kleparzu, Nowym Kleparzu, Placu Bieńczyckim, Placu Imbramowskim, Targu Pietruszkowym, Targach Ekosfera Mateczny, Placu Handelka, w Delikatesach „Lorek&Portoyan Najlepsze z Polski”, Rudi Rydz Produkty Lokalne.

Bartosz Wilczyński

Promotor Kulinary. Ekspert ds. marketingu winiarskiego, enoturystyki i produktów lokalnych. Juror w konkursach winiarskich i serowarskich.





Przerwa na rozmowę

o gotowaniu w duchu słow z szefami
kuchni najlepszych krakowskich
restauracji



Łukasz Cichy

fot. Anna Siewiorek

Biała Róża

ul. Straszewskiego 16

Kunsztu kulinarnego uczył się pod okiem najbardziej znanych i cenionych polskich szefów kuchni: Adama Chrzastowskiego, Andrzeja Polana, Roberta Sowy. Finalista polskich i zagranicznych konkursów kulinarnych, jest laureatem I miejsca w X Ogólnopolskim Konkursie Młodych Talentów Sztuki Kulinarnej L'art de la cuisine Martell 2012, otrzymał też nominację do Kulinarnego Pucharu Polski.

Czym Pana zdaniem jest gotowanie w duchu slow food?

To promowanie kuchni regionalnej, korzystanie z lokalnych produktów. To przeciwstawienie się produkcji jedzenia na masową, korporacyjną skalę. Warto dać szansę warzywom i owocom, które nie wyglądają jak z obrazka. Ładne to nie zawsze znaczy najsmaczniejsze. To unikanie przetworzonych rzeczy. W Białej Róży kładziemy nacisk na promocję kuchni regionalnej, staramy się wprowadzać więcej tradycyjnych dań i ekologicznie wyhodowanych sezonowych produktów.

Jakie dania najlepiej oddają charakter krakowskiej kuchni? Z jakich produktów możemy być najbardziej dumni?

Małopolska słynie z jagnięciny, dobrych serów i ryb. Nasza kuchnia jest wyrazista, ma dużo kminku. Do tego ciekawe warzywa, które ostatnio wracają do łask – topinambur czy skorzonera. Pstrąg ojcowski i jego kawior zasługują na szczególną uwagę. Ostatnio w restauracji zrobiliśmy eksperyment i zamieniliśmy klasyczny zestaw „szampan plus kawior z jesiotra” na nasze polskie produkty i podaliśmy cydr z polskich jabłek z kawiozem z pstrąga. Samą rybę wykorzystujemy na wiele sposobów: jako dodatek do żurku czy barszczu albo przystawkę podaną z czarną porzeczką lub pianką z wasabi. Trzeba pamiętać, żeby pstrąga za bardzo nie przetwarzać. Powinien być naturalny, smakować jak z wędzarni.

Gdzie w Krakowie szukać najlepszych produktów regionalnych?

Polecam Stary Kleparz i Targ Pietruszkowy, ja tam kupuję. Zawsze idę tam po grzyby czy nabiał. Mają dobry stosunek jakości do ceny. Do tego na Kleparzu można nie tylko coś zjeść, na przykład dobry polski ser, ale też napić się wina. Będąc w okolicach, warto zajrzeć do Handelka, bo mają jedzenie dobrej jakości. W Białej Róży również korzystamy z usług lokalnych dostawców. Kupujemy sporo pstrąga ojcowskiego czy jesiotra z Zatora, a dobrą jagnięcinę mamy od pana Gugulskiego.

Jaka Pana zdaniem będzie przyszłość krakowskiej kuchni?

Od piętnastu lat obserwuję wzrost zainteresowania nie tylko kuchnią polską, ale i regionalną, krakowską. Goście z zagranicy przyjeżdżają, żeby poznać naszą kuchnię, a wśród Polaków jest większa otwartość na menu degustacyjne. Zaczynamy doceniać lokalne produkty, na przykład jagnięcinę z Podhala. Do łask wróciła też gęsiina, a polska wołowina jest coraz bardziej popularna. Na pewno nie powinniśmy mieć kompleksów na punkcie naszej kuchni. Warto położyć większy nacisk na propagowanie zdrowej żywności oraz edukację – opowiadanie o tym, skąd pochodzi produkt i dlaczego jest dobrej jakości.

[Przepis od Łukasza Cichego na pstrąga ojcowskiego z chrzanem znajdziesz na stronie 133.](#)



fot. Monika Ślęska

Grzegorz Fic

Albertina Restaurant&Wine
ul. Dominikańska 3

Doświadczenie zawodowe zdobywał w prestiżowych restauracjach w Europie i w krakowskich hotelach (Hotel Stary, The Bonerowski Palace). Gotował dla wielu koronowanych głów, m.in. księcia Monako Alberta II, króla Norwegii Haralda V i jego żony królowej Sonji, jak również dla prezydentów z całego świata. Warsztat szlifował w Paryżu u słynnego szefa kuchni Pierre'a Gagnaire w jego restauracji, wyróżnionej trzema gwiazdkami Michelin.

Z którym produktem regionalnym najbardziej lubi Pan pracować?

Bardzo lubię ryby. Zafascynowałem się nimi podczas pobytu w Szkocji. Kiedyś wydawały mi się najtrudniejsze do przyrządzenia, ale jak już zacząłem z nimi pracować, zmieniłem zdanie. Świeża ryba to najlepsze danie – przygotowana na klarowanym maśle, podana ze świeżymi warzywami. Nic więcej nie trzeba... no, może kieliszek dobrego wina. Mam sentyment do pstrąga ojcowskiego. Wymyśliłem kiedyś naprawdę dobrego tatara z tej ryby, cieszył się dużym powodzeniem. Nie chcę jednak ograniczać się tylko do jednego produktu – mamy świetne szczupaki, węgorze czy sumy z Zatora.

Z czego słynie Kraków?

Według mnie Kraków bardziej niż z samych produktów słynie z form ich przetwarzania, na przykład moczenia w solance czy wspomnianego wędzenia. W Albertinie mamy dużo fermentacji. Na zimę robimy kiszonki. Pojawia się coraz więcej dymu – wędzimy. Pracujemy z produktem tak, żeby zatrzymać jak najwięcej prawdziwego smaku.

Czy któryś z produktów lub tradycyjnych przepisów stał się punktem wyjścia do stworzenia autorskich dań?

Jako pierwsi wzięliśmy w Albertinie na warsztat dziczyznę. Wprowadziliśmy na stałe tatara, czy to z sarny, czy z jelenia z ostrą gągą. Czuję, że mieliśmy w tej kwestii wpływ na krakowską kuchnię. Jestem myśliwym. To rodzinna tradycja – jestem z nią mocno związany i zawsze do tego wracam. W karcie zawsze staram się mieć dziczyznę, uważam, że ten rodzaj mięsa wraca na polskie stoły.

Albertina posiada rekomendację Slow Food Polska, co to oznacza?

To przede wszystkim duże wyróżnienie. Dostaliśmy je dopiero po roku kalendarzowym od otwarcia. Wiele to dla mnie znaczy. Pochodzę z małej miejscowości, gdzie na jedzenie regionalne zawsze kładziono nacisk. Na tym się wychowałem i to zawsze chciałem wprowadzić do swojej restauracji. Staram się jak tylko mogę, chociaż są pewne ograniczenia.

Jakie to ograniczenia i jak sobie z nimi radzić?

Wciąż jest niewielu lokalnych rolników i producentów. Trudno jest zdobyć niektóre produkty. Nie pojadę przecież po do Zakopanego po czternaście oscypków. Na szczęście jest Targ Pietruszkowy, Stary Kleparz, można zamawiać przez internet. Wiele rzeczy przygotowuję sam: wędzę, robię

sery. Moim największym marzeniem jest otworenie szklarnii i uprawa własnych ziół i warzyw. Chcę być możliwie samowystarczalny, to dla mnie oznacza gotowanie slowfoodowe.

Czy Pana zdaniem zmienia się podejście Polaków do rodzimej kuchni?

Po zachwycie kuchnią zachodu powoli wracamy do tego, co jest nasze. Polskie głowy otwierają się na „stare”, tradycyjne potrawy. Mamy teraz więcej wiedzy. Możemy wykorzystać więcej technik, a dzięki temu wyciągamy więcej smaku. Dziś z kapusty kiszzonej robimy, jak dawniej surówkę czy bigos, ale też ususzmy ją, zrobimy chipsy, wykorzystamy sok. Ludzi trzeba zachęcać, by poświęcili tradycji więcej uwagi. Francuzi zrobili z jedzenia prawdziwą celebrację. To dla nich ważny element. I u nas w końcu tak będzie – jeżeli nie nasze pokolenie, to pokolenie naszych dzieci pójdzie do dobrej restauracji, zajrzy na Targ Pietruszkowy czy Stary Kleparz zamiast do supermarketu. Będzie wspierać lokalną gastronomię i małych producentów.

Co możemy zrobić, żeby pielęgnować nasze tradycje?

Trzeba cały czas szukać nowych sposobów na przybliżanie tej kuchni. Rozmawiać z gośćmi, pisać na Facebooku o tym, co robimy, tworzyć tematyczne karty dań. Planuję wprowadzić menu degustacyjne nawiązujące do krakowskiej kuchni lat 20. i 30. XX wieku. Uważam, że to były najlepsze lata, i chcę je pokazać.

[Przepis od Grzegorza Fica na polędwiczkę z dzika z czosnkiem niedźwiedzim i słonią. znajdziesz na stronie 134.](#)

Wnętrze restauracji
Albertina
fot. Monika Ślęska





fot. Anna Siewiorek

Mateusz Guzik

Enoteka Pergamin
ul. Grodzka 39

Szef kuchni w Enoteka Pergamin. Uczył się pod okiem znanych i cenionych krakowskich szefów kuchni. Kulinaryny warsztat szlifował w najlepszych lokalach gastronomicznych we Francji, Słowacji, Węgrzech, Niemczech i Czechach. Zdobywca tytułu Król Gęsiny 2019. Kieruje zespołem Enoteki Pergamin, wyróżnionej w Żółtym Przewodniku Gault&Millau.

Porozmawiajmy o regionalnych smakach. Mamy się czym chwalić?

Oczywiście! Coraz więcej dobrych, regionalnych produktów jest szeroko dostępnych. Dla mnie od dłuższego czasu faworytką jest susza sechleńska. Kiedyś to był bardzo wyczekiwany produkt – pojawiała się jesienią, a po zimie znikała. Teraz, gdy zyskała większą popularność, stała się dostępniejsza.

Do tego mamy rewelacyjne i budzące duże zainteresowanie mięsa, na przykład gęsinę, chociaż ta dostępna jest tylko sezonowo. Fenomenalną gęsinę znalazłem w gospodarstwie spod Wadowic. Wzbogaciłymi dietę gęsi o zioła i ten posmak był później wyczuwalny w mięsie. Zresztą Enoteka Pergamin parę razy zajęła wysokie miejsce w konkursie Gęsina na św. Marcina. To duża radość, bo bardzo lubię pracować z tym produktem.

Na koniec sery, z których naprawdę możemy być dumni. Mamy w Enotece stałych gości z Francji, których kiedyś kelnerka namówiła, by skosztowali lokalnych serów. Byli zachwyceni! Od tamtej pory wracają do nas często i nie tylko zamawiają tę samą deskę serów, ale też zabierają ze sobą niestychane ich ilości. Potrafią wyczyścić nam całą gablotkę na raz.

Czy tradycyjna kuchnia krakowska przeżywa właśnie swoje pięć minut, a może jeszcze przed nami długa droga?

To zdecydowanie jej czas! Mamy dużo ciekawych inicjatyw. Świetnym wydarzeniem było Krakowskie Menu Stołeczne, zainicjowane przez Urząd Miasta Krakowa, podczas którego wróciliśmy do paru ciekawych tradycyjnych przepisów. Goście byli równocześnie zaskoczeni i zachwyceni. Furorę zrobiły między innymi flaki z parmezanem. Pojawiały się pytania: skąd ten parmezan w tradycyjnej kuchni? Mało kto wie, że królowa Bona, która zresztą mocno namieszała w krakowskich smakach, ściągająca z Włoch na Wawel całe bloki tego sera. Takie projekty, jak Krakowskie Menu Stołeczne, poszerzają horyzonty, dlatego powinny być kontynuowane. Według mnie to był hit.

Widzę też, że goście restauracji, ci polscy i ci zagraniczni, naprawdę interesują się kuchnią regionalną i coraz częściej przychodzą do restauracji przygotowani. Przeczytali w internecie o regionalnych smakach i podczas zamawiania zadają konkretne pytania. Dobrze byłoby, gdyby podczas wyszukiwania w sieci informacji o krakowskiej kuchni na pierwszym miejscu pojawiały się inne dania niż tylko placki ziemniaczane czy bigos. Nad tym trzeba pracować.

Co w takim razie powinna podsuwać nam wyszukiwarka?

Byłoby świetnie, gdyby po wpisaniu hasła „tradycyjna kuchnia krakowska” pojawiały się maczanka, kaczka po krakowsku, pstrąg z Zawoi czy z Ojcowa, obwarzanek. Systematyczne i konsekwentne budowanie

świadomości w internecie jest ważne. Kiedyś w najstarszej części Rzymu otwarto McDonald's. Mieszkańcy zbuntowali się i tak powstał ruch slow food, w którym najważniejsze są lokalność, jakość, świeżość i tym samym sezonowość produktów. My też coraz częściej korzystamy z tego podejścia, ale dużo zależy od szefów kuchni, od tego, co promuje miasto i jakie fundusze na to przeznacza.

Jest też druga strona medalu. Gdy lokalny produkt zyskuje popularność i zaczyna być produkowany na większą skalę, może stracić na jakości – tutaj należy pilnować tradycji i dbać o zachowanie odpowiedniego poziomu. Trzeba mieć też na uwadze, że dobrej jakości produkt regionalny nie jest najtańszy, ale zawsze jest to inwestycja w dobry smak.

Najlepsze wspomnienie związane z regionalną kuchnią to...

Wychowałem się na wsi, więc tradycyjna kuchnia zawsze będzie mi się kojarzyła z babcią i dziadkiem, którzy gotowali często i smacznie. Do tego koło domu były dwa duże gospodarstwa. Przyzwyczaiałem się do dobrych produktów od rolnika i teraz właśnie takich chcę używać w kuchni. Dzięki tym wspomnieniom za wszelką cenę staram się nie zepsuć topowych regionalnych produktów i zachować ich naturalny smak.

[Przepis od Mateusza Guzika na gęsie pipki z suską sechlońską znajdziesz na stronie 136.](#)



fot. Anna Siewiorek

Michał Stężalski

Restauracja Szara Gęś
Rynek Główny 17

Head chef w MSHG Main Square Hospitality Group, szef kuchni w Restauracji Szara Gęś. Potrójny zwycięzca w X edycji Wine&Food Noble Night w 2017 roku i zdobywca wyróżnienia Jury Profesjonalnego. W 2019 roku zajął trzecie miejsce w polskiej edycji selekcji Bocuse d'Or Poland. Pierwsze profesjonalne kroki stawiał w Hotelu Poznań (obecnie Novotel), odbył też staż w trzygwiazdkowej restauracji El Celler de Can Roca w Gironie.

Czym pachnie krakowska kuchnia?

Przyprawami korzennymi. Jesteśmy na terenie dawnej Galicji Wschodniej, na Szlaku Bursztynowym... Docierały do nas różne korzenie czy przyprawy, takie jak kmin, anyż i szafran. Pierwsze polskie zapiski o rybie w sosie szafranowym pochodzą ze średniowiecza. Często słyszę, że to przecież nie są nasze przyprawy. Cóż, ziemniaki też nie pochodzą stąd, do naszego kraju przywiózł je Sobieski. Na początku rosły na Wawelu jako rośliny dekoracyjne, aż ktoś wpadł na pomysł, żeby ugotować bulwy. Niektóre produkty, chociaż nie są pozyskiwane lokalnie, istnieją w naszej kuchni od tak dawna, że stały się jej nieodłącznym elementem. Kraków ogromnie wiele zyskał dzięki temu, że był miastem kupieckim. Zaprosiliśmy Żydów, żeby rozwijali handel, a oni ze sobą przywieźli ciekawe połączenia smakowe, na przykład dania mięsne z cynamonem czy rodzynkami.

Pochodzi Pan z Poznania. Co w Krakowie było zaskoczeniem, a co inspiracją?

Pierwszą potrawą, z którą się tutaj spotkałem były – i wzbudziło to duże zdziwienie – bardzo popularne w Krakowie łazanki. W Poznaniu to tylko dodatek do zupy wigilijnej, a tutaj znajdziemy je praktycznie w każdym barze mlecznym. Wydaje mi się, że będzie to odpowiednik naszych wielkopolskich pyz na parze z sosem. W poprzedniej karcie w Szarej Gęsi serwowaliśmy łazanki, oczywiście w innej formie niż ta barowa; długo pracowaliśmy nad tym, żeby zgadzały się wszystkie tekstury, żeby dobrze odpowiedni, wysokiej jakości makaron. Wzbudzały naprawdę duże zainteresowanie. Inspirowałem się również słodkościami, na przykład sernikiem krakowskim. Podaliśmy deser, który bazował na tych samych składnikach, czyli rodzynkach, serze, skórce z pomarańczy. Zachwycił gości, widać było wręcz lokalną dumę, że taki potencjał drzemie w tym cieście, że z tych składników można coś takiego wyczarować.

Bez którego regionalnego produktu już nie wyobraża Pan sobie gotowania?

Suska sechłońska jest wyjątkowa, bo to produkt uniwersalny, któremu można nadać wiele smaków. Warto nadziać nią mięso lub przygotować na jej bazie sos. Dobrze sprawdza się też w deserach i przystawkach. Kolejny produkt to kminek. W Poznaniu praktycznie się go nie stosuje, dlatego wielkie było moje zdziwienie, gdy okazało się, że w Krakowie dodaje się go nawet do najprostszej surówki. Przekonałem się do niego i teraz staram się przemycać go praktycznie wszędzie. Dodaję go do pikli, mięs, nawet do deserów. Przygotowałem kiedyś muffinkę marchewkową z kminkiem – nieoczywiste, ale idealne połączenie. Na końcu warto wspomnieć o pstrągu ojcowskim. Z racji jego jakości i dostępności w regionie jesteśmy wręcz zobowiązani, żeby z niego korzystać. W gotowaniu

najlepszym rozwiązaniem jest prostota. Jeśli mamy dobry świeży produkt, to nie musimy kombinować, uciekać się do stosowania wielu technik.

Czy właśnie tą prostotą nawiązuje Pan do gotowania w duchu slow?

Slow food to dla mnie przede wszystkim produkt najwyższej jakości. To gotowanie najbliższe naturze i to jest wielka wartość. Coś, od czego w latach 90. odeszliśmy, bo się wstydziliśmy polskości. Przyszedł zachwyt produktami z zachodu, a tej naszej kielbasy, wędliny, tego naszego smalcu już się wstydziliśmy. Teraz na szczęście wracamy do tradycji, rozumianej też jako stare metody gotowania. Już nie tylko sous-vide i jakieś nowoczesne techniki w niskich temperaturach, ale tradycyjne sposoby na wędzenie, pieczenie czy duszenie. Moim zdaniem im dłuższa obróbka termiczna tym więcej smaku, więcej karmelizacji. Każdy wspomina babciny gulasz długo gotowany na wolnym ogniu, ten aromat i smak gdzieś w nas tkwi. Ale wróćmy do dobrego produktu – trzeba zdawać sobie sprawę, że za lokalne, dobrej jakości produkty zapłacimy więcej i one są naprawdę warte swojej ceny. Jeśli porównamy wieprzowinę złotnicką z tą masowo produkowaną, to tak jakbyśmy spróbowali dwóch różnych produktów. Niestety w ślepych teście zazwyczaj wybieramy produkty marketowe, gorsze w smaku, bo przyzwyczajeni jesteśmy do szybkiej kuchni, często doprawionej chemią.

Co zrobić, byśmy chętniej i częściej wracali do tradycyjnej kuchni?

Po pierwsze, powinniśmy uświadamiać ludziom, jak było kiedyś. Po drugie, inspirować się. Jest mnóstwo zapomnianych produktów, jak na przykład topinambur czy głąbik – warto o nich opowiadać, urozmaicać nimi kartę. Potrzeba też trochę sprytu. Niegdyś popularna była skorzonera, czyli po polsku wężyk. Ta nazwa zniechęca, ale gdy opiszę to warzywo jako zimowy szparag, co sam kilka razy wykorzystałem, to goście wykazują większą otwartość. Nie trzeba też szukać tak daleko, myślę, że prosty kompot z mirabelki do obiadu to pierwszy krok w budowaniu świadomości regionalnej, tradycyjnej kuchni. Zawsze staram się częstować gości lokalnymi produktami. Weźmy takie ślimaki – jednoznacznie kojarzone są z kuchnią francuską, a przecież to my jesteśmy jednym z największych eksporterów na świecie. Sam mam w domu książkę z końca XIX wieku, w której polskie przepisy na ślimaki zajmują trzydzieści stron. Jest duża bariera wśród gości, żeby je zamówić i za to zapłacić, ale można ślimaki podać tak, że każdemu zasmakują. W Małopolsce mamy dużo dobrych hodowli, do tego ślimaki są bogate w białko i nietłuste. Trzeba im dać znowu szansę, jak innym zapomnianym smakom.

[Przepis od Michała Stężalskiego na deser „Pierwszy śnieg” znajdziesz na stronie 137.](#)



ROZDZIAŁ IV

**Przepisy
krakowskich
szefów
kuchni**



Przepisy krakowskich szefów kuchni

Nieczęsto nadarza się okazja, żeby zajrzeć do prywatnych notatników najlepszych szefów kuchni w Krakowie i podglądnąć, jak gotuje się w krakowskich restauracjach. W tym rozdziale znajdziesz aż trzynaście przepisów od szefów, z którymi rozmawialiśmy o gotowaniu w duchu slow food i krakowskich tradycjach kulinarnych. Przeglądając te niezwykle przepisy, widzimy, że kuchnia domowa i restauracyjna to nierzadko dwa odległe światy. Jednak mimo tego, że owe receptury opracowane zostały z myślą o profesjonalnej kuchni restauracyjnej i nieraz wymagają użycia bardziej skomplikowanej techniki czy sprzętu, widzimy w nich jak na dłoni inspirację prostą kuchnią domową, miłość do regionalnego produktu i szacunek do setek lat kulinarnego dziedzictwa. Zachęcamy do lektury i wypróbowania przepisów w domowym zaciszu.

TRADYCYJNA MACZANKA PO KRAKOWSKU

SKŁADNIKI NA 6 PORCJI:

- 1 kg szynki wieprzowej
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 szklanka mąki pszennej
- 6 bułek wrocławskich (wodnych)
- sól i pieprz
- kminek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso natrzeć czosnkiem, solą, pieprzem i kminkiem. Odstawić na 24 godziny do lodówki.
2. Mięso obtoczyć w mące i podsmażyć na oleju. Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego i dodać pokrojoną cebulę. Wstawić do nagrzanego na 180 stopni piekarnika. Piec do miękkości, od czasu do czasu podlewając wodą.
3. Przygotować zasmażkę: mąkę połączyć z sosem spod pieczeni. Zrobić gęsty sos. Doprawić solą, pieprzem i kminkiem. Na końcu sos przetrzeć przez sito.
4. Bułkę wrocławską (wodną) oraz pieczeń pokroić w grube plastry.
5. Sos wylać na patelnię i podgrzać. Włożyć do niego pokrojone bułki i pieczeń. Podgrzewać do momentu, aż bułki nasiąkną gorącym sosem.

PROPOZYCJA PODANIA

Ułożyć stosik: bułka, mięso, bułka. Całość polać dużą ilością sosu, dodać podsmażoną na złocisty kolor cebulkę i posypać kminkiem.

PIEROGI RUSKIE Z MARYNOWANĄ CEBULKĄ

SKŁADNIKI:

Ciasto

- 200 g mąki pszennej
- 20 g młodego jęczmienia (proszek)
- 2 jajka (żółtka)
- 6 g mleka
- 6 g oliwy

Farsz

- 200 g bryndzy
- 50 g oscypka
- 125 g ugotowanych ziemniaków
- 2 cebule
- 20 g masła
- 10 g oleju
- 50 g szczypiorku
- sól
- pieprz

Marynowane cebulki i żel

- 6 szalotek
- 100 g octu winnego
- 50 g soku z buraka
- 50 g wody
- 100 g cukru
- 4 g agaru

Puder

- 100 g maltodekstryny
- 50 g oscypka (najlepiej skórki)

Dekoracja

- Trybula
- Oliwa szczypiorkowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Połączyć mąkę, jęczmień, żółtka i mleko, następnie wyrobić ciasto. Na koniec dodać oliwę.
2. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a następnie zeszklić na patelni z dodatkiem oleju i masła. Oscypka zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Połączyć wszystkie składniki. Na koniec dodać drobno pokrojony szczypiorek.
3. Rozwałkować wcześniej przygotowane ciasto i wycisnąć kółka szklanką. Następnie za pomocą rękawa cukierniczego wycisnąć farsz na środek płaskich kółek z ciasta. Uformować pierogi.
4. Zagotować ocet, wodę, sok z buraka i cukier. Cebulę pokroić w poprzek na grubość 5 milimetrów, włożyć do naczynia i zalać gorącą marynatą. Gdy marynata ostygnie, odcedzić cebulę, a pozostałą marynatę zagotować z dodatkiem agaru. Chłodny płyn zmiksować na gładki żel.

5. Oscypek (najlepiej skórkę) drobno pokroić i podsmażyć wolno na oleju, aż uzyska brązowy kolor. Chłodny oscypek odcedzić, a pozostały tłuszcz ze smażenia wymieszać z maltodekstryną.

PROPOZYCJA PODANIA

Na talerzu ułożyć ugotowane pierogi. Obok położyć marynowane cebulki – zawsze o jedną więcej niż pierogów. Talerz udekorować różnej wielkości kroplami żelu. Następnie całość polać oliwą szczypiorkową. Pierogi posypać pudrem o smaku oscypka i udekorować trybulą.

WIEPRZOWINA PO KRAKOWSKU

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg policzków wieprzowych
- 150 g marchewki
- 150 g selera
- 150 g pietruszki
- 150 g cebuli
- 150 g buraków
- 100 g czerwonego wina
- 100 g suski sechłońskiej
- 50 g masła
- 30 g siemienia lnianego
- 100 g kaszy gryczanej niepalonej
- łyżka przecieru pomidorowego
- łyżka miodu
- liść laurowy
- olej
- ziele angielskie
- sól i pieprz

Dekoracja

- Liście głąbika krakowskiego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Policzki wieprzowe obsmażyć na patelni z małą ilością oleju, przełożyć do gęsiarki.
2. Na tej samej patelni podsmażyć warzywa korzeniowe pokrojone w kostkę (marchew, seler, pietruszka) oraz cebulę i cząstki buraków. Podlać czerwonym winem i zredukować płyn do połowy objętości.
3. Dodać łyżkę przecieru pomidorowego oraz suskę sechłońską i zalać wodą tak, by warzywa były zakryte.
4. Dodać przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz i łyżkę miodu. Tak przygotowanym wywarem z warzywami zalać policzki i włożyć do piekarnika nagrzanego do 160 stopni. Piec pod przykryciem około 2 godzin.
5. W połowie czasu pieczenia wyjąć warzywa, by się nie rozgotowały. Kontynuować pieczenie policzków. Po 2 godzinach wyjąć mięso, a sos przecedzić i gotować, aż zgęstnieje.
6. Kaszę wypłukać w zimnej wodzie, następnie zalać wodą i gotować z masłem i siemieniem lnianym. Ugotowaną kaszę przełożyć do foremki (10 × 16 cm) i przycisnąć ciężką praską. Pozostawić do wystygnięcia, następnie pokroić w kostkę.

PROPOZYCJA PODANIA

Policzki ułożyć na talerzu z marchewką i burakami z pieczenia oraz kostkami z kaszy. Polać sosem z suski sechłońskiej i udekorować liśćmi głąbika krakowskiego.

POŁĘDWICZKI Z JELENIA Z KAŚZANKĄ I PUREE Z JABŁEK ŁĄCKICH I SELERA

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 0,5 kg polędwicy z jelenia
- 0,2 kg otrzewnej wieprzowej
- 5 g borowików suszonych
- 0,6 kg jabłek łąckich
- 0,9 kg selera
- 0,4 kg kaszanki z Podstolic
- 1 kg kości z dzicyzny
- 1 l czerwonego wina wytrawnego
- 0,3 kg cebuli
- 0,3 kg marchwi
- 100 ml cydru
- 0,05 kg masła
- 100 g ogórków kiszonych
- 50 ml miodu gryczanego
- sól i pieprz
- świeży tymianek
- świeży majeranek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwiczki z jelenia

1. Polędwiczki oczyścić z błon i podzielić na 4 równe porcje. Ze ścinek zrobić knel – jednolitą mięsną masę i zmieszać ją ze zblendowanymi na pył borowikami.
2. Rozłożyć otrzewną i posmarować masą mięsno-grzybową. Na to położyć wcześniej przygotowane polędwiczki i zawinąć jak roladki.
3. Roladki obsmażyć i zblastować – polewać gorącym tłuszczem ze smażenia.
4. Obsmażone mięso włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 185 stopni i piec przez 4 minuty.
5. Po wyjęciu z pieca dać mięsu odpocząć przez 4 minuty. Na końcu posolić.

Kaszanka

1. Kaszankę przed podaniem podsmażyć na cebuli. Włożyć do pojemnika i zamrozić w temperaturze –15 stopni.

Puree z jabłek łąckich i selera

1. Selerą doprawić solą, pieprzem i dodać gałązkę tymianku. Piec w temperaturze 185 stopni przez 40 minut. Po upieczeniu obrać.
2. Jabłka piec w temperaturze 185 stopni przez 20 minut. Po upieczeniu obrać.

3. Do garnka wlać cydr, podgrzać i zredukować jego objętość. Dodać selera oraz jabłka i dusić przez chwilę. Dodać kostki schłodzonego masła i zblendować.
4. Przetrzeć całość przez drobne sitko. Puree jest gotowe.

Chips z kaszy

1. Kaszę gotować w proporcji 1:6 z wodą. Po ugotowaniu zblendować na jednolitą masę i cienko rozsmarować na macie cukierniczej.
2. Masę suszyć w podgrzewaczu około 20 godzin, następnie usmażyć na głębokim tłuszczu.

Sos

1. Kości z dziczyzny piec w piekarniku w temperaturze 190 stopni przez 40 minut.
2. Warzywa przesmażyć i dodać czerwone wino. Zredukować. Połączyć składniki, zalać wodą i gotować na wolnym ogniu 24 godziny.
3. Odcedzić i jeszcze raz zredukować.
4. Ogórki kiszone pokroić w drobną kostkę i skarmelizować na miodzie ze świeżym majerankiem. Dodać do sosu razem z kostkami schłodzonego masła.

PROPOZYCJA PODANIA

Polędwiczkę z jelenia ułożyć na puree z jabłek i selera. Obok położyć kawałek kaszanki. Polać sosem i udekorować chipsem z kaszy.

DOMOWY SORBET Z SZAREJ RENETY

SKŁADNIKI:

- 1 kg jabłek Szara Reneta
- 250 ml syropu cukrowego
- 3 liście żelatyny spożywczej
- 300 ml wody
- 100 ml soku z cytryny
- 100 ml soku z jabłek
- szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Syrop cukrowy

1. Wodę i cukier połączyć w proporcji 1:1. Do wrzącej wody dodać cukier i doprowadzić do ponownego zagotowania. Gotować przez 2 minuty i ostudzić.

Sorbet

1. Jabłka piec przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do 190 stopni. Ostudzić i wyjąć z jabłek środki.
2. Zblendować je z syropem cukrowym, wodą, sokiem z cytryny i jabłek oraz szczyptą soli.
3. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, by zmiękła, następnie dodać do masy. Całość podgrzać do 60 stopni. Wlać do pojemnika i zamrozić w temperaturze -15 stopni.

PROPOZYCJA PODANIA

Sorbet podawać w miseczce.

DOMOWE BAJGLE Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM Z OJCOWA

SKŁADNIKI:

Bajgle

- 450 g mąki pszennej
- 250 ml letniej wody
- łyżka miodu
- 7 g drożdży instant
- płaska łyżeczka sody
- sezam i gruboziarnista sól

Nadzienie

- wędzony pstrąg ojcowski
- cytryna / limonka
- twaróg tłusty z Limanowej
- koperek
- sól i pieprz
- rzodkiewka
- pesto z pietruszki, natki i pieczonego czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. **Uwaga:** Aby zaserwować bajgle na śniadanie, przygotowywanie ciasta najlepiej rozpocząć dzień wcześniej i pozwolić mu wyrosnąć przez noc.
2. Mąkę przesiać przez sito. Wymieszać z drożdżami, miodem, solą i ciepłą wodą, wyrobić ciasto ręcznie lub za pomocą miksera z hakiem do zagniatania. Przy zastosowaniu miksera wystarczy 5 minut energicznego wyrabiania, przygotowując ciasto ręcznie, trzeba poświęcić więcej czasu – powinno być gładkie i jednolite.
3. Odstawić ciasto w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. godzinę, a następnie dokładnie przykryć folią spożywczą i włożyć do lodówki na noc.
4. Rano przełożyć ciasto na stolnicę i zagnieść, aby uzyskać gładką i jednolitą masę. Uformować walec i podzielić go na ok. 8 kawałków. Z każdego z nich uformować kulkę, a następnie wbić palec w środek każdej z nich. Zacząć dość energicznie kręcić nimi kółka, tak, aby otwór się poszerzył i powstała charakterystyczna oponka. Szerokość otworu zależy od preferencji gotującego.
5. Uformowane bajgle przykryć wilgotną szmatką i pozostawić do wyrośnięcia na ok. godzinę.
6. Przed włożeniem do piekarnika, bajgle należy obwarzyć – dzięki temu zabiegowi zyskają chrupiącą i błyszczącą skórkę. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli, łyżki sody oraz łyżki cukru lub miodu. Bajgle wkładać po kolei do wrzątku i gotować ok. 30–60 sekund z każdej strony, aż ciasto delikatnie się zetnie.
7. Obgotowane bajgle odkładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Każdego bajgla posypać sezamem oraz solą. Piec ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Będą gotowe, kiedy skórka stanie się złocista.

Nadzienie

1. Całą główkę czosnku polać oliwą i piec w temperaturze 180 stopni przez 20 minut. Czosnek obrać i zmiksować z natką pietruszki i oliwą. Dodać miód do smaku.
2. Pstrągą obrać ze skóry i usunąć ości. Połączyć go z twarogiem i pesto z natki i pieczonego czosnku. Dodać sól, pieprz i sok z limonki lub cytryny.

PROPOZYCJA PODANIA

Bajgla posmarować masłem i przygotowaną pastą. Na wierzchu ułożyć rzodkiewkę pokrojoną w plasterki. Całość posypać koperkiem. Bajgla można podać z chipsami z obierków ziemniaczanych.

MAŚLANA BUŁKA Z PSTRĄGIEM MARYNOWANYM

W SYROPIE Z MARAKUI, MANGO Z KOLENDRA I CHILLI, BUNDZEM Z KOZIERADKĄ,
PESTO Z ORZECHÓW WŁOSKICH I AWOKADO

SKŁADNIKI:

- 3 pstrągi ojcowskie

7 bułek maślanych

- 340 g mleka
- 2 łyżki cukru
- 15 g świeżych drożdży
- 225 g mąki semoliny
- 225 g mąki pszennej zwykłej
- 15 g soli
- 50 g masła

Bundz z pesto z orzechów włoskich

- bundz z kozieradką ze Starego Kleparza
- 100 g orzechów włoskich
- 30 g miodu
- 15 g parmezanu
- 75 g oliwy
- sok z połowy limonki

Marynata do pstrąga

- 170 g pulpy mango
- 300 g puree z marakui
- 10 g świeżej kolendry
- 30 g oliwy
- sok z 1 limonki
- 5 g drobno pokrojonej czerwonej papryczki chili

Dodatkowe składniki, których używamy do podania

- czerwona cebula
- cebula dymka
- awokado
- rukola
- dressing jogurtowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W małej misce wymieszać drożdże z cukrem i zalać mlekiem o temperaturze pokojowej. Dodać 1 łyżkę mąki, delikatnie wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut.
2. Do osobnego naczynia przesiać mąkę, dodać starte zimne masło i wcześniej przygotowany drożdżowy roztwór. Posolić i dokładnie wymieszać, następnie przykryć folią i wstawić do lodówki na 12 godzin.
3. Po 12 godzinach ciasto wyłożyć na blat i uformować 7 kulek. Ciasto lekko spłaszczyć dłońmi i ułożyć na formie do pieczenia.
4. Odłożyć formę z bułeczkami w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie posmarować rozmąconym żółtkiem. Piec w temperaturze 180 stopni przez 15 minut.

5. Orzechy uprażyć w piecu, dokładnie obrać i pulsacyjnie zmiksować z oliwą, parmezanem, miodem i sokiem z limonki.
6. Bundz pokroić w grubą kostkę, dodać wcześniej przygotowane pesto z orzechów, delikatnie wymieszać.
7. W misce wymieszać wszystkie składniki do marynaty i doprawić do smaku.
8. Ryby wyfiletować, ściągnąć z nich skórę i pozbawić ości. Zalać przygotowaną wcześniej marynatą i odstawić do lodówki na 12 godzin. Pstrąg przez ten czas zamarynuje się i będzie gotowy do podania.

PROPOZYCJA PODANIA

Całość ułożyć na talerzy w formie kanapki bądź burgera.

RISOTTO MUSZTARDOWE Z KIEŁBASĄ PIASZCZAŃSKĄ I WĘDZONYM PODGARDLEM

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- ok. 3 l bulionu warzywnego
- 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 25 ml oliwy
- 300 g ryżu arborio
- 150 ml białego wina wytrawnego
- 60 g masła
- 200 g startego parmezanu
- 150 g musztardy Dijon

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W szerokim rondlu rozgrzać oliwę. Podsmżyć posiekaną szalotkę i czosnek, wsypać ryż i mieszać, aż ziarenka będą szkliste.
2. Następnie wlać wino i gotować na średnim ogniu do momentu, gdy ryż wszystko „wypije”, a alkohol odparuje.
3. Dodać pierwszą chochlę ciepłego bulionu i gotować, mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Powtarzać tę czynność, a gdy ryż będzie al dente, dodać musztardę i pokrojoną kiełbasę.
4. Na koniec podlać ostatni raz bulionem i trzymać na gazie kilka minut. Koniecznie dodać masło.

PROPOZYCJA PODANIA

Wyłożyć risotto na talerz i obficie posypać je parmezanem, obok ułożyć cienkie plastry wędzonego podgardla. Całość posypać grubo mielonym pieprzem.

KACZKA PO KRAKOWSKU

SKŁADNIKI:

- 1 kaczką (około 1,7 kilograma)
- 250 g kaszy gryczanej
- 100 g suszonych borowików
- 50 g masła
- 100 g miodu gryczanego
- 150 g czerwonej cebuli
- 500 ml bulionu warzywnego
- 90 ml czerwonego wina
- 200 ml śmietany 30%
- 50 g mąki pszennej
- 100 ml oleju
- 20 g czosnku
- 50 g natki pietruszki
- 1 jajko (białko)
- sól i pieprz
- suszony majeranek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaczkę oczyścić i natrzeć przyprawami oraz połową pokrojonej w plastry cebuli. Pozostawić w lodówce na 12 godzin, aby mięso skruszało.
2. Namoczyć grzyby i odstawić je na 12 godzin.
3. Wyciągnąć kaczkę z lodówki i poczekać, aż będzie mieć temperaturę pokojową. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 160 stopni i piec przez 2 godziny polewając co jakiś czas sokiem spod pieczenia.
4. Na kilka minut przed końcem pieczenia zwiększyć temperaturę do 190 stopni, a kaczkę posmarować z wierzchu masłem i miodem, aby nadać glazurę.
5. Kaszę gryczaną opłukać i uprażyć w garnku z odrobiną masła. Po chwili dodać białko i obtoczyć ziarna. Zalać bulionem warzywnym i gotować do miękkości.
6. Namoczone grzyby i cebulę pokroić w kostkę. Podsmażyć je na maśle, aż będą się szklily, następnie oprószyć mąką i zalać sosem spod kaczki. Dodać czerwone wino i dolać odrobinę wody, w której moczyły się grzyby. Doprawić.
7. Sos gotować tak długo, aż zredukuje się o 1/3. Dodać słodką śmietanę i pokrojoną pietruszkę. Gotować na wolnym ogniu.

PROPOZYCJA PODANIA

Upieczoną kaczkę przekroić na pół i wyciągnąć kości. Ułożyć na ugotowanej kaszy gryczanej i polać sosem grzybowym. Udekorować podsmażoną na oleju natką pietruszki.

PSTRĄG OJCOWSKI

SKŁADNIKI:

- 4 filety wędzonego pstrąga (2 pstrągi)
- 400 ml soku z wiśni
- chrzan tarty (przecier)
- 3 obrane jabłka
- 5 g agaru
- listek żelatyny (namoczyć w zimnej wodzie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pstrąga wyfiletować i oczyścić. Zdjąć skórę tak, aby jej nie uszkodzić. Skórę wysuszyć w piekarniku w 120 stopniach. Po wysuszeniu usmażyć w głębokim oleju. Pozostawić do dekoracji.
2. Oczyścić 2 filety i przygotować z nich mus. Doprawić do smaku chrzanem i podgrzać do 65 stopni. Dodać namoczoną uprzednio żelatynę i zmiksować całość.
3. Podgrzać sok z wiśni do temperatury 65 stopni i dodać agar. Rozlać cały płyn na blachę tak, aby galaretką miała około 2 mm.
4. Pozostałe filety porozcinać na cienkie paski, rozłożyć na folii i doprawić.
5. Na rozłożone kawałki ryby nałożyć wcześniej przygotowaną masę i zrolować w roladki. Odstawić na 2–3 godziny do związania się wszystkich składników.
6. Kiełbaskę z pstrąga owinąć galaretką z wiśni i uformować walec.
7. Zblendować jabłka, doprawić sokiem z cytryny, chrzanem i solą.

PROPOZYCJA PODANIA

Roladki z pstrąga ułożyć na talerzu i połączyć sosem z jabłek. Udekorować smażoną skórą z pstrąga.

POŁĘDWICZKA Z DZIKA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM I SŁONINĄ

PODANA Z PUREE Z KASZTANÓW, DUSZONYM POREM I SOSEM RYDZOWYM

SKŁADNIKI:

- 1 kg polędwiczki z dzika
- 50 g czosnku niedźwiedziego
- 300 g słoniny
- 200 g obranych kasztanów
- 300 g cebuli
- 200 g świeżych rydźów
- 400 ml czerwonego wina wytrawnego
- 100 ml białego wina wytrawnego
- litr bulionu wołowego
- 100 g masła
- 1 por
- sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Słoninę pokroić na bardzo cienkie plastry.
2. Polędwiczkę z dzika oczyścić i podzielić na 4 równe porcje. Doprawić solą i pieprzem.
3. Każdą porcję zawinąć w liście czosnku niedźwiedziego oraz plaster słoniny. Całość bardzo ciasno owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na 12 godzin.
4. Ścinki z dziczyzny, czosnku i słoniny oraz pokrojoną cebulę (100 g) wrzucić na patelnię i podsmażyć przez chwilę na dużym ogniu, następnie zalać czerwonym winem i zredukować do 1/3 pierwotnej pojemności.
5. Zalać bulionem wołowym (500 ml) i gotować przez 15 min. Użytkany sos przecedzić przez sito i odstawić.
6. Na patelni podsmażyć drobno pokrojoną cebulę (100 g), dodać oczyszczone i pokrojone na pół rydze. Zalać wcześniej przygotowanym sosem i gotować ok. pół godziny na wolnym ogniu. Dodać 20 gram masła i zdjąć z ognia.
7. W garnku rozpuścić pozostałe masło, dodać 100 g drobno pokrojonej cebuli, podsmażyć i dodać kasztany. Zalać pozostałym bulionem i dusić pod przykryciem, aż kasztany zmiękną

- (ok. 1 godziny). Gdy kasztany zaczną się rozpadać, przetrzeć je przez sito i doprawić do smaku.
8. Pora przekroić na 4 równe części. Masło rozpuścić na patelni i dodać pora. Doprawić solą i pieprzem. Zalać białym winem i dusić około 15 minut.
 9. Mięso wyciągnąć z lodówki i odwinąć z folii. Obsmażyć na patelni z każdej strony i włożyć na 5 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. W tym czasie podgrzać puree, sos i pory. Wyciągnąć mięso i przykryć folią na 5 minut, aby nieco odpoczęło.

PROPOZYCJA PODANIA

Na talerz nałożyć dwie łyżki puree. Na puree ułożyć przecięte na pół polędwiczki z dzika. Całość polać sosem i udekorować duszonym porem.

GĘSIE PIPKI Z SUSKĄ SECHŁOŃSKĄ

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg oczyszczonych gęsich żołądków
- 1 l bulionu z gęsi
- 2 kg korpusów z gęsi
- 0,3 kg marchewki
- 0,2 kg selera
- 0,2 kg pietruszki
- 1 por
- 30 g czosnku
- 0,2 kg selera naciowego
- 20 g tymianku
- 0,5 kg cebuli
- 50 g smalcu z gęsi
- 20 g klarowanego masła
- 0,2 kg suski sechłońskiej
- 0,1 kg gęstej śmietany 36%
- 0,2 kg czerwonej cebuli
- 2 g estragonu
- 2 g liści lauowych
- 1 g ziela angielskiego
- 0,1 kg czerwonego wina wytrawnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Korpusy z gęsi i warzywa (marchew, seler, pietruszkę) upiec w temperaturze 250 stopni na złoty kolor (około 15–20 minut).
2. Pozostałe składniki (por, czosnek, seler naciowy, tymianek i cebula) gotować minimum 2 godziny do uzyskania klarownego bulionu. Doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie odcedzić.
3. Gęsie żołądki pokroić na kawałki i podsmażyć na smalcu. Dodać bulion i przyprawę, dusić do momentu, aż żołądki będą miękkie i bulion zredukuje się do 1/3 objętości.
4. Na patelni rozpuścić masło i dodać pokrojoną w pióra cebulę. Smażyć do krystalizacji, dodać czerwone wino i suskę sechłońską. Połączyć wszystkie składniki, dodać śmietanę i gotować przez 10 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

PROPOZYCJA PODANIA

Możemy podawać w głębokim talerzu w formie gęstej zupy lub bardziej zredukować bulion i podać na płaskim talerzu z grillowaną grzanką i świeżym szczypiorkiem.

DESER „PIERWSZY ŚNIEG”

SKŁADNIKI NA 6 PORCJI:

Grzaniec

- 100 ml czerwonego wina
- 5 g miodu
- 0,5 laski cynamonu
- 1 goździk
- 1 g świeżego imbiru
- 30 g pomarańczy
- 2 g agaru

Nadzienie mandarynkowe

- 100 ml soku z mandarynki
- 3 g soku z limonki
- 1 g agaru

Mus piernikowy

- 100 ml ubitej śmietanki 36%
- 75 g czekolady mlecznej
- 75 ml śmietanka 30%
- 2 g przyprawy do piernika

Piernik

- 35 g mąki
- 18 ml woda
- 5 g masła
- 2 g cukru
- 1 żółtko
- 0,5 g przyprawy do piernika
- 0,5 g soli
- 0,025 g sody

Zamsz

- 0,3 kg białej czekolady
- 0,3 kg masła kakaowego

Dekoracja

- 6x kapelusz z czekolady
- 6x szalik z czekolady
- 6x marchewka z czekolady
- 6x śnieg z białej czekolady
- 6x płynna czekolada

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Grzaniec

Wszystkie składniki oprócz agaru umieścić w worku próżniowym i gotować w kąpeli wodnej przez 2 godziny. Po wystudzeniu połączyć z agarem i doprowadzić do wrzenia. Wylać na zamrożoną blaszkę i pozostawić do krystalizacji. Związaną galaretkę z wina zmiksować na gładką konsystencję i przełożyć do form silikonowych w kształcie małego trufła.

Nadzienie z mandarynki

Wszystkie składniki połączyć ze sobą i doprowadzić do wrzenia w garnku. Wylać na zamrożoną blaszkę i pozostawić do krystalizacji. Zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji i przełożyć do form silikonowych. Mrozić w zamrażarce szokowej w temp. -30 stopni.

Mus piernikowy

Śmietankę 30% doprowadzić do wrzenia. Rozpuścić w niej mleczną czekoladę i przyprawę do piernika. Po wystudzeniu połączyć z ubitą śmietanką i przełożyć do worka cukierniczego. Do form silikonowych w kształcie kuli włożyć gotowy mus i dodać nadzienie mandarynkowe. Mrozić szokowo.

Piernik

Z wody i cukru przygotować karmel. Na koniec dodać masło. Po wystudzeniu dodać resztę składników i połączyć do uzyskania gładkiej konsystencji. Z gotowego ciasta wykroić pierniczki i piec przez 12 minut w 170 stopniach.

Zamsz

Połączyć ze sobą oba składniki i rozpuścić w kąpieli wodnej.

Dekoracja

Rozpuścić belgijską czekoladę w kąpieli wodnej. Do przygotowania dekoracji użyć silikonowych foremek. Wypełnić foremki rozpuszczoną czekoladą i poczekać, aż zastygnie.

PROPOZYCJA PODANIA

Ze wszystkich elementów ułożyć bałwana. Pokryć go zamszem z białej czekolady metodą natryskową. Podać na pierniczku w kształcie gwiazdki i posypać śniegiem z białej czekolady.

Epilog

Treści przewodnika Smakuj Kraków w rytmie slow powstawały od listopada 2019 do marca 2020 w ramach międzynarodowego projektu SlowFood-CE. Projekt, którego Miasto Kraków jest partnerem, realizowany jest od czerwca 2017 roku i miał zakończyć się w maju 2020 roku wieloma ciekawymi wydarzeniami organizowanymi dla turystów i mieszkańców. Życie napisało inny scenariusz – ze względu na wybuch pandemii nie odbędą się międzynarodowe oraz lokalne targi, warsztaty i spotkania, zaplanowane w ramach projektu. SlowFood-CE zakończy się w maju działaniami w sferze wirtualnej.

Również ten przewodnik, będący dowodem ogromnej wiedzy i pracy wykonanej w ramach projektu SlowFood-CE zyskuje nowy wymiar. Oddając go w Państwa ręce, nie wiemy, jak będzie wyglądał Kraków po pandemii. Mamy nadzieję, że miejsca, które opisujemy, przetrwają czas narodowej kwarantanny i wkrótce powitają krakowian i turystów wspaniałymi regionalnymi smakami.

Mamy też świadomość, że tematyka slow food zyskuje właśnie nowy wymiar. W dobie zamkniętych granic i niepewności gospodarczej dobrze mieć sprawdzonych dostawców, którzy są „tuż za rogiem”. Tym bardziej wierzymy, że po tym trudnym okresie, serce krakowskiej gastronomii zabije ponownie właśnie w rytmie „slow” i będzie to rytm zdrowy, smaczny i radosny.

Redakcja

Smakuj Kraków w rytmie słow

Przewodnik po współczesnych tradycjach kulinarnych Krakowa i okolic

Tekst, zebranie i przygotowanie materiałów i informacji:

Katarzyna Płachecka

Anna Siewiorek

Karolina Milczanowska

Korekta: Małgorzata Poździk

Projekt typograficzny i skład: Dawid Przęda / Studio Widok

Ilustracje: Ewa Jakubowska / Studio Widok

Koordynatorki projektu: Katarzyna Opoczka, Marta Mondygraf
(Urząd Miasta Krakowa)

Opracowanie zlecone w ramach projektu „SlowFood-CE: Culture, Heritage, Identity and Food”, współfinansowane ze środków Unii Europejskiej (Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego, program INTERREG Europa Środkowa)

Kraków, 2020