

# SMAKI Podlasia

TRADYCJA W NOWOCZESNYM WYDANIU

PRIZE CHARGER

sekacz  
kartacze  
malty  
malty  
pierekaczewnik

ser koryciński  
kindziuk

ODKRYJ SMAKI PODLASIA.  
POZNAJ TRADYCJĘ, KTÓRA INSPIRUJE WSPÓŁCZESNOŚĆ.

## OD POLA DO PRODUKTU REGIONALNEGO

TRADYCJA, KTÓRA TWORZY WARTOŚĆ

SUROWIEC → TRADYCYJNA RECEPTURA → PRZETWÓRSTWO → PRODUKT REGIONALNY → TURYSTYKA KULINARNA

|                   |                                |                                                 |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| MLEKO →           | SER KORYCIŃSKI                 | tradycyjnie dojrzewający ser o wyjątkowym smaku |
| MIEŚO WIEPRZOWE → | KINDZIUK                       | długo dojrzewająca kielbasa o głębokim aromacie |
| ZIEMNIAKI →       | KARTACZE I BABKA ZIEMNIA CZANA | tradycyjne dania ziemniaczane – proste i syjące |
| ŁODYGI MALIN →    | MALINNIK                       | naturalny napój z fermentowanych today malin    |

LOKALNE SUROWCE    TRADYCYJNA WIEDZA    NATURALNE METODY    SIŁA REGIONU

## TECHNOLOGIE TRADYCJI

PRIZE CHARGER

TRADYCJA

- KISZENIE
- FERMENTACJA
- WĘDZENIE
- DOJRZEWANIE
- SUSZENIE

TRADYCJA + NAUKA =  
PRODUKTY REGIONALNE XXI WIEKU

NOWOCZESNOŚĆ

- HACCP
- PAKOWANIE PRÓŻNIOWE
- MAP (modyfikowana atmosfera)
- CERTYFIKATY JAKOŚCI
- KONTROLOWANA FERMENTACJA

ŁĄCZYMY TO, CO NAJLEPSZE!

## KULINARNY TYGIEL KULTUR PODLASIA

Różne kultury. Wspólny smak.

PRIZE CHARGER

**PODLASIE**

- POLSKA**
  - babka ziemniaczana
  - kiszono ogórki
  - domowy chleb
- LITWA**
  - kartacze
  - cepeliny
  - sekacz
- BIAŁORUŚ**
  - kiszka ziemniaczana
  - mrowisko
  - bliny
- TATARZY**
  - pieriekaczewnik
  - kolduny
  - manty
- UKRAINA**
  - barszcz
  - pierogi
  - nalewki
- TRADYCJE ŻYDOWSKIE**
  - soczewiaki
  - chałka
  - cymes

BOGACTWO KULTUR – SMAK, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA

## FOOD CHALLENGE PODLASIE

CZY ROZPOZNASZ?

1. SER KORYCIŃSKI

2. MROWISKO

3. SĘKACZ

4. KINDZIUK

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ  
O REGIONALNEJ ŻYWNOŚCI PODLASIA!

## PRIZE CHARGER TOP 10 PRODUKTÓW REGIONALNYCH PODLASIA

tradycja • smak • jakość

1. SĘKACZ  
Tradycyjne ciasto wypiekane na ogniu z warstwami ciasta.

2. MROWISKO  
Deser z cienkich placyków, miodu i bakalii.

3. MARCINEK  
Wielowarstwowe ciasto przekładane kremem.

4. BABKA ZIEMNIA CZANA  
Pieczone danie z ziemniaków, cebuli i boczku.

5. KISZKA ZIEMNIA CZANA  
Masa ziemniaczana zapiekana w jelicie wieprzowym.

6. KINDZIUK  
Długo dojrzewająca kielbasa wieprzowa o intensywnym smaku.

7. KARTACZE  
Ziemniaczane kluski nadziewane mięsem, podawane z okrasą.

8. SER KORYCIŃSKI  
Tradycyjny ser dojrzewający z Podlasia.

9. MANTY  
Pieróżki gotowane na parze, znane z kuchni tatarskiej.

10. PIERIEKACZEWNIK  
Tradycyjny tatarski placyk z mięsem i przyprawami.

LOKALNE SUROWCE    TRADYCYJNE RECEPTURY    POKOLENIA TRADYCJI    SMAK, KTÓRY ZOSTAJE

# Przetwórstwo żywności regionalnej z elementami tradycji

Przetwórstwo żywności regionalnej stanowi niezwykle istotny element dziedzictwa kulturowego oraz gospodarczego wielu regionów, w tym szczególnie obszarów wiejskich. Jest ono nie tylko sposobem utrwalania surowców spożywczych, lecz także formą przekazywania tradycji, zwyczajów i wiedzy z pokolenia na pokolenie. W dobie globalizacji, unifikacji smaków oraz dominacji produkcji masowej, znaczenie produktów regionalnych systematycznie rośnie. Konsumenci coraz częściej poszukują żywności autentycznej, wytwarzanej w sposób tradycyjny, opartej na lokalnych surowcach i naturalnych metodach przetwarzania.

W regionach takich jak Podlasie, gdzie przez wieki spotykały się różne kultury (polska, białoruska, litewska, tatarska), kuchnia i przetwórstwo żywności nabierają szczególnego znaczenia jako nośniki tożsamości kulturowej. Produkty regionalne są ściśle powiązane z konkretnym obszarem geograficznym, jego warunkami klimatycznymi, glebowymi oraz lokalną kulturą. Ich wyjątkowość wynika nie tylko z receptur, ale również z tradycyjnych metod produkcji, które często nie zmieniają się od dziesięcioleci. W Polsce jednym z regionów szczególnie bogatych w tradycje przetwórstwa żywności jest Podlasie. Region ten wyróżnia się dużą różnorodnością kulturową, będąc miejscem przenikania wpływów polskich, litewskich, białoruskich oraz tatarskich. Ta wielokulturowość znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w lokalnej kuchni oraz sposobach przetwarzania żywności. Charakterystyczne dla Podlasia są przede wszystkim produkty mleczarskie, wyroby mięsne oraz dania oparte na ziemniakach i zbożach. Szczególne znaczenie mają tutaj takie techniki jak fermentacja, kiszenie, wędzenie, suszenie czy dojrzewanie. Metody te pełniły pierwotnie funkcję praktyczną, pozwalając na przedłużenie trwałości żywności, jednak współcześnie docenia się również ich wpływ na walory smakowe i zdrowotne produktów.

Do najbardziej rozpoznawalnych produktów regionalnych Podlasia należy ser koryciński, będący przykładem tradycyjnego przetwórstwa mleka. Wytwarzany z surowego mleka krowiego, dojrzewający przez określony czas, często z dodatkiem ziół czy czosnku, stanowi doskonały przykład połączenia prostoty surowców z wyrafinowaną technologią produkcji. Innym przykładem jest kindziuk – długo dojrzewająca kielbasa wieprzowa, przygotowywana poprzez staranne przyprawienie mięsa, jego nadzianie do naturalnej osłonki i wielotygodniowe dojrzewanie w odpowiednich warunkach. Proces ten wymaga wiedzy i doświadczenia, ponieważ temperatura przechowywania i wilgotności mają decydujący wpływ na końcową jakość produktu.

Istotnym elementem przetwórstwa regionalnego na Podlasiu są również potrawy ziemniaczane, takie jak babka ziemniaczana czy kiszka ziemniaczana. Przygotowywane z prostych składników – ziemniaków, cebuli i często dodatku boczku – pieczone w piecu, stanowią przykład kuchni opartej na lokalnych zasobach i tradycji. Z kolei słodkie wyroby, takie jak sękacz czy mrowisko, odzwierciedlają dawne obrzędy i uroczystości rodzinne, podczas których pełniły ważną funkcję symboliczną.

Na Podlasiu nie dominuje „tylko” jedna kuchnia. Region ten jest wyjątkowym tygłem kulturowym, w którym przenikają się wpływy **polskie, białoruskie, ukraińskie, litewskie, tatarskie, a także tradycje żydowskie**.

Ta niezwykła różnorodność wynika bezpośrednio z **burzliwej historii, geografii oraz wielokulturowego dziedzictwa** tego obszaru:

- **Wielonarodowościowa historia.** Przez wieki tereny te zamieszkiwane były przez Polaków, Litwinów, Rusinów (przodków dzisiejszych Białorusinów i Ukraińców) oraz Żydów, którzy stanowili istotną część mieszkańców wielu podlaskich miast.
- **Geografia i sąsiedztwo.** Bliskość wschodniej granicy oraz historyczne powiązania w ramach Wielkiego Księstwa Litewskiego i Rzeczypospolitej Obojga Narodów sprzyjały swobodnej wymianie tradycji kulinarnych.
- **Osadnictwo tatarskie.** Mniejszość tatarska, osiedlana tu już od XVII wieku (m.in. w Bohonikach i Kruszynianach), wniosła do lokalnego menu unikalne potrawy, takie jak pieriekaczewnik czy kolduny.

Dzięki temu lokalna kuchnia jest tak bogata i różnorodna.

Współczesne przetwórstwo żywności regionalnej nie ogranicza się już wyłącznie do małych gospodarstw. Coraz częściej staje się elementem strategii rozwoju regionalnego, wspieranym przez różnego rodzaju programy unijne oraz krajowe. Wdrażanie systemów jakości, takich jak HACCP czy certyfikaty produktów tradycyjnych, pozwala na zachowanie wysokich standardów produkcji przy jednoczesnym utrzymaniu tradycyjnego charakteru wyrobów. Nowoczesne technologie, takie jak kontrolowana fermentacja czy pakowanie próżniowe, wspierają procesy produkcyjne, nie eliminując ich autentyczności.

Przetwórstwo żywności regionalnej pełni również ważną rolę społeczną i ekonomiczną. Sprzyja aktywizacji lokalnych społeczności, tworzeniu miejsc pracy oraz promowaniu regionu poprzez turystykę kulinarną. Produkty regionalne stają się wizytówką danego obszaru, przyciągając turystów i budując jego pozytywny wizerunek.

Przetwórstwo żywności regionalnej stanowi dziś nie tylko formę podtrzymywania tradycji kulinarnych, lecz również ważny element nowoczesnej gospodarki opartej na lokalnych zasobach i zrównoważonym rozwoju. Łączenie dawnych metod przetwarzania z innowacyjnymi technologiami pozwala zachować autentyczność produktów przy jednoczesnym spełnianiu rygorystycznych norm jakościowych i sanitarnych. Dzięki temu produkty regionalne mogą być wprowadzane na szersze rynki – nie tracąc przy tym swojego unikalnego charakteru. Tradycyjne techniki, takie jak kiszenie kapusty czy ogórków, fermentacja mlekowa, wędzenie czy suszenie, mają dziś także potwierdzone znaczenie zdrowotne – poprawiają strawność produktów, wspierają mikrobiotę jelitową i zwiększają ich trwałość bez użycia chemicznych konserwantów.

Współczesne przetwórstwo regionalne coraz częściej wykorzystuje:

- kontrolowane procesy fermentacyjne,
- technologie pakowania próżniowego i MAP,
- systemy zapewnienia jakości (HACCP, ISO),
- certyfikacje (np. Chroniona Nazwa Pochodzenia, produkty tradycyjne MRiRW).

Dzięki temu produkty tradycyjne stają się konkurencyjne na rynku, a jednocześnie wpisują się w trend „slow food” i świadomej konsumpcji.

Podsumowując, przetwórstwo żywności regionalnej z elementami tradycji stanowi istotne połączenie przeszłości z teraźniejszością. Jest ono przykładem harmonijnego współistnienia dawnych metod produkcji z nowoczesnymi wymaganiami rynku. Dzięki niemu możliwe jest zachowanie dziedzictwa kulinarnego, wspieranie lokalnej gospodarki oraz dostarczanie konsumentom produktów o wysokiej jakości, unikalnym smaku i autentycznym charakterze.

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych2>

## **Przykłady produktów regionalnych Podlasia wraz z recepturami i technologią przygotowania.**

### **1. Sękacz podlaski**

Jest to charakterystyczne ciasto pieczone warstwowo nad otwartym ogniem, tworzące charakterystyczne „sęki”.

#### **Składniki:**

- 10 jaj
- 500 g masła
- 500 g cukru
- 400 g mąki pszennej
- 200 ml śmietany 30%
- aromat waniliowy

#### **Sposób przygotowania:**

1. Utrzeć masło z cukrem na puszystą masę.
2. Dodawać stopniowo jajka, cały czas mieszając.
3. Wmieszać mąkę i śmietanę.
4. Ciasto wylewać cienkimi warstwami na obracający się wał nad ogniem lub w piekarniku obrotowym.
5. Każdą warstwę zapiekać przed dodaniem kolejnej.



## 2. Mrowisko

**Charakterystyka:** deser z cienkich płatków ciasta (takie jak faworki) układanych w formie kopca i polewanych miodem, posypanych makiem i rodzynekami..

### Składniki:

- 300 g mąki
- 2 jajka
- 1 łyżka cukru
- olej do smażenia
- miód i mak

### Sposób przygotowania:

1. Zagnieść ciasto i rozwałkować cienko.
2. Pokroić w paski i smażyć na oleju.
3. Układać warstwami w formie stożka.
4. Polewać miodem i posypywać makiem.



## 3. Marcinek

Oryginalny Marcinek (zwany też hajnowskim) to tradycyjne, wielowarstwowe ciasto z Podlasia. Składa się z kilkunastu do nawet kilkudziesięciu bardzo cienkich, kruchych blatów przełożonych charakterystycznym, słodko-kwaśnym kremem na bazie śmietany. Tradycyjny przepis wywodzi się z czasów carskich i bazuje na prostych, ogólnodostępnych składnikach. Jest bardzo pracochłonny, ale efekt jest spektakularny. Oryginalny i sprawdzony przepis krok po kroku:

### Składniki

### Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- 250 g prawdziwego masła (w temperaturze pokojowej)
- 1 szklanka cukru (ok. 200–250 g)
- 2 jajka i 2 żółtka
- 1 małe opakowanie kwaśnej śmietany 18% (ok. 200 g)
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

#### **Krem śmietankowy:**

- 400-500 ml gęstej kwaśnej śmietany 18% (dobrze schłodzonej)
- 450-500 ml słodkiej śmietanki 30% lub 36% (dobrze schłodzonej)
- 3/4 do 1 szklanki cukru pudru (do smaku)
- 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
- sok wyciśnięty z 1/2 lub całej cytryny (dla przełamania słodczy)

#### **Sposób przygotowania**

##### **Przygotowanie blatów:**

1. W misce umieść masło, cukier, jajka, żółtka oraz sodę. Całość ucieraj mikserem na puszystą masę.
2. Dodaj śmietanę 18% i wymieszaj.
3. Stopniowo dodawaj przesianą mąkę i wyrabiaj ciasto – powinno być elastyczne i miękkie.
4. Podziel ciasto na 15-20 równych części (najwygodniej zważyć je na wadze kuchennej, aby wyszły identyczne kulki po ok. 50-60 g). Ułóż je na talerzu, przykryj folią i wstaw do lodówki na około 30 minut.
5. Każdą część rozwałkuj bardzo cienko na papierze do pieczenia na kształt koła o wielkości tortownicy (ok. 24–26 cm). Ciasto możesz lekko podsypywać mąką.
6. Piecz każdy blat w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 6–8 minut, aż nabierze ładnego, złocistego koloru.
7. Po upieczeniu od razu zsuń blaty z blachy i zostaw do ostygnięcia. Są bardzo kruche, więc obchodź się z nimi ostrożnie. Jeden z blatów zostaw do pokruszenia na posypkę.

##### **Przygotowanie kremu:**

1. W wysokiej misce połącz zimną śmietankę 30% i zimną śmietanę 18%.
2. Zaczynaj ubijać na wolnych obrotach. Kiedy masa zacznie gęstnieć, dodawaj partiami cukier puder, cukier waniliowy oraz sok z cytryny.
3. Ubijaj do momentu uzyskania gęstego, sztywnego kremu. Uważaj, aby nie przebić śmietanki na masło.

##### **Składanie i leżakowanie:**

1. Układaj placki jeden na drugim, smarując każdy równą warstwą przygotowanego kremu. Zostaw trochę kremu do posmarowania wierzchu i boków ciasta.
2. Pozostawiony blat drobno pokrusz lub zblenduj na drobny pył.
3. Obsmaruj wierzch oraz boki ciasta resztą kremu i dokładnie obsyp przygotowanymi wcześniej okruszami.
4. Ciasto wymaga czasu, aby blaty zmiękły i połączyły się z kremem. Musi leżakować w lodówce przez minimum 12-24 godziny przed podaniem.

*Wskazówka:* Tradycyjnego Marcinka nie dekoruje się owocami ani ciężkimi masłami – wierzch najczęściej pozostaje minimalistyczny, posypany tylko okruszami lub oprószony gorzkim kakao. Krojenie Marcinka wymaga wprawy – zrobisz to najprościej długim, ostrym nożem, lekko piłując blaty.



#### 4. Babka ziemniaczana (kartoflak)

Sycące danie z tartych ziemniaków, pieczone często w piecu chlebowym lub piekarniku.

##### Składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 200 g boczku wędzonego
- 1 cebula
- 2 jajka
- sól, pieprz

##### Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce.
2. Boczek i cebulę podsmażyć.
3. Połączyć wszystkie składniki, doprawić.
4. Piec w 180°C przez ok. 1,5 godziny.

Praktycznie to samo, co kiszka ziemniaczana tylko różni się tym, że masa ziemniaczana jest wlewana do kiszki, a babka ziemniaczana pieczona jest w blaszce, jak ciasto. Można spotkać różne wariacje, np. z kielbasą. Zarówno kiszka, jak i babka ziemniaczana stanowiły podstawę wyżywienia na terenach wiejskich w przeszłości. Wciąż ludzie na Podlasiu preferują te przysmaki ze szklanką mleka.



#### 5. Kiszka ziemniaczana

Jest to masa ziemniaczana zapiekana w jelicie wieprzowym.

##### Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 150 g boczku
- 1 cebula
- jelita wieprzowe
- przyprawy

#### **Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki zetrzeć i odsączyć nadmiar wody.
2. Dodać podsmażony boczek i cebulę.
3. Nadziać jelita masą.
4. Piec ok. 60–80 minut w temperaturze 180°C.



#### **6. Kindziuk (kindziuk podlaski)**

Jest to długo dojrzewająca, surowa kielbasa z mięsa wieprzowego. W wersji oryginalnej mięso ściśle upychano w żołądku wieprzowym (oczywiście dokładnie oczyszczonym i wymytym), ściskano i odpowiednio formowano, a następnie pooddawano kilkumiesięcznemu suszeniu.

#### **Składniki:**

- 2 kg mięsa wieprzowego (szynka)
- 500 g słoniny
- czosnek
- pieprz, sól, majeranek
- żołądek wieprzowy (osłonka)

#### **Sposób przygotowania:**

1. Mięso posiekać i doprawić.
2. Wymieszać ze słoniną.
3. Nadziać żołądek wieprzowy.
4. Dojrzewanie: 1–3 miesięcy w chłodnym miejscu (ok. 10–15°C).



## 7. Kartacze lub cepeliny

Wielkie pyzy nadziewane mięsem, które nasycą każdy żołądek. Przywędrowały z Litwy, gdzie noszą dumną nazwę cepelinów. Koniecznie muszą być okraszone skraweczkami i polane tłuszczkiem. Dobrze smakują z podlaską kiszoną kapustą.

### Ciasto:

1kg surowych ziemniaków,  
½ kg ugotowanych ziemniaków,  
2 jajka,  
2-3 czubate łyżki mąki ziemniaczanej,  
sól

### Farsz:

500g mielonej wieprzowiny (karkówki lub łopatki, nie poleca się szynki),  
2 ząbki czosnku,  
sól i pieprz + dodatkowo kawałek słoniny na skwarki lub cebula

Mięso wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawić solą i pieprzem (innymi przyprawami np. majerankiem). Uformować 10 małych wałeczków. Surowe ziemniaki obrać i zetrzeć na papkę – tak jak na placki ziemniaczane. Mocno odcisnąć na sitku lub są pomocą gazy. Wyciśnięty sok zlać, a osadzoną na dnie skrobię dodać z powrotem do ziemniaków. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę i dodać do surowych. Wbić jajka i dodać tyle mąki, by powstało gęste, dość zwarte ciasto. Nabierać porcje ciasta i spłaszczać je w dłoniach na placki. Na środek nakładać wałeczek z mięsa i sklejać, formując podłużne kluski. Jeśli ciasto klei się do rąk, zwilżyć dłonie wodą. W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Kartacze gotować w dwóch partiach (tak, aby mogły swobodnie pływać) na niedużym ogniu przez 20-25 minut. Delikatnie wyjmować łyżką cedzakową. Przed podaniem kartacze okraszyć skwarkami lub zrumienioną cebulką. Podawać z surówką.



## 8. Soczewiaki

Soczewiaki (zwane również kakorami) to tradycyjne pierogi kuchni litewskiej i pogranicza polsko-litewskiego. Składają się z chrupiącego ciasta ziemniaczanego oraz sycącego, wyrazistego farszu z soczewicy i podsmażonej cebuli. Idealnie smakują podawane solo lub z dodatkiem sosu pieczarkowego.

### **Składniki**

### **Farsz:**

- 200 g suchej soczewicy (najlepiej zielonej lub brązowej)
- 2 duże cebule
- 50 g masła
- 1 łyżeczka majeranku
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz (do smaku)
- Opcjonalnie: 1-2 łyżki bułki tartej (do zagęszczenia)

#### **Ciasto:**

- 1 kg ugotowanych ziemniaków (najlepiej z poprzedniego dnia)
- 200–250 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki soli

#### **Do smażenia/pieczenia:**

- Olej lub klarowane masło do smażenia

#### **Sposób przygotowania**

1. Przygotowanie farszu: Soczewicę dokładnie wypłucz i ugotuj do miękkości (według instrukcji na opakowaniu, zazwyczaj ok. 20-25 minut). Ugotowaną odcedź. Cebulę posiekaj w drobną kostkę i podsmaż na maśle na złoty kolor.
2. Wymieszanie nadzienia: Do soczewicy dodaj podsmażoną cebulę (wraz z masłem), majeranek, sól i dużą ilość pieprzu. Całość zblenduj lub roznieć tłuczkiem, aby uzyskać gęstą, zwartą masę. Jeśli farsz jest za rzadki, dodaj łyżkę lub dwie bułki tartej.
3. Przygotowanie ciasta: Zimne ziemniaki przeciśnij przez praskę lub bardzo dokładnie ugnieć. Dodaj jajko, mąkę i sól. Zagnieć zwarte, elastyczne ciasto (w razie potrzeby podsypuj lekko mąką, by nie kleiło się do dłoni).
4. Formowanie: Odrywaj kawałki ciasta, formuj z nich kulki, a następnie spłaszczaj je w dłoniach na małe placuszki. Na każdy placuszek nakładaj porcję farszu i dokładnie zlepiaj brzegi, formując podłużne lub okrągłe kotleciki/pierozki.
5. Pieczenie / Smażenie:
  - Wersja smażona: Smaż soczewiaki na rozgrzanym oleju z obu stron na złocisty i chrupiący kolor.
  - Wersja pieczona: Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem, posmaruj roztopionym masłem lub jajkiem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 35-40 minut



#### **9. Ser koryciński swojski**

**Charakterystyka:** podpuszczkowy ser dojrzewający, często z dodatkami (czosnek, zioła).

#### **Składniki:**

- 10 l mleka krowiego
- podpuszczka

- sól
- dodatki (np. czosnek, kminek)

#### **Sposób przygotowania:**

1. Podgrzać mleko do ok. 32°C.
2. Dodać podpuszczkę i pozostawić do skrzepnięcia.
3. Pokroić skrzep i odcedzić serwatkę.
4. Formować sery i solić.
5. Dojrzewać od kilku dni do kilku tygodni.



## **10. Manty**

Manty to tradycyjne, duże pierogi wywodzące się z kuchni tureckiej i środkowoazjatyckiej, które stanowią ważny element dziedzictwa kulinarnego Tatarów. Wyróżniają się sposobem przygotowania (gotowane na parze w specjalnym garnku) oraz wyrazistym, mięsnym lub słodkim farszem.

#### **Składniki**

##### **Ciasto:**

- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju roślinnego
- szczypta soli

##### **Farsz:**

- 500 g mięsa mielonego (najlepiej wołowina lub baranina, może być też mieszana z tłustszą wieprzowiną)
- 400 g cebuli (sekret soczystości – cebuli musi być bardzo dużo)
- sól i świeżo mielony czarny pieprz (do smaku)
- opcjonalnie: ulubione przyprawy, np. kumin lub kolendra

#### **Przygotowanie**

**Ciasto:** Wsyp mąkę do miski, zrób wgłębienie. Wbij jajko, dodaj olej, sól i powoli dolewając ciepłą wodę, zagnieć gładkie, elastyczne ciasto. Zawień w folię spożywczą i odstaw na 30 minut, aby gluten odpoczął.

**Farsz:** Mięso wymieszaj z bardzo drobno posiekaną cebulą (najlepiej pokroić ją ręcznie, a nie mielić). Dopraw obficie solą i pieprzem.

**Formowanie:** Podziel ciasto na mniejsze części. Rozwałkuj każdą bardzo cienko (na grubość ok. 2 mm) i potnij na kwadraty (ok. 10x10 cm). Na środek każdego kwadratu nałóż porcję farszu. Zlep ze sobą przeciwległe końce ciasta, a następnie połącz ze sobą powstałe "szczyty" (kształt sakiewki).

**Gotowanie:** Tacki parowaru lub sitko wysmaruj olejem (aby ciasto nie przywarło). Gotuj manty na parze pod przykryciem przez około 40–45 minut.



## 11. Pierokaczewnik

Pierokaczewnik to najbardziej egzotyczne danie na Podlasiu, bo zjecie go tylko w Kruszynianach, w Tatarskiej Jurcie. Pierokaczewnik to rodzaj ciasta, zwykle z mięsnym nadzieniem w środku. Powstaje z wielu cienutkich płatów, które są przekładane nadzieniem i zwijane. Posiada status Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności.

### Ciasto:

- 40 dag mąki tortowej,
- 2 żółtka,
- pół łyżeczki soli,
- czubata łyżeczka oleju,
- 250 ml wody.

### Nadzienienie mięsne:

- pół kg mięsa wołowego (drobno pokrojonego),
- 1 cebula (pokrojona w piórka),
- sól,
- pieprz.

### Dodatkowo:

- 250 g rozpuszczonego masła.

Przygotuj przesianą mąkę, żółtka, sól, olej i wodę. Zagnieć ciasto. Pamiętaj, aby nie wlewać od razu całej wody - jej ilość zależy od konsystencji ciasta, a te ma przypominać ciasto na makaron. Po wyrobieniu podziel ciasto na 3 części. Każdą dokładnie rozwałkuj, pilnuj, aby nie popękały. Pod koniec wałkowania raz jeszcze - używając rąk - rozciągnij je tak, aby było jak najcieńsze. Każdy z powstałych placków posmaruj roztopionym masłem, ułóż je równo, jeden na drugim. Na ostatni placek wyłóż mięsne nadzienie, na całej powierzchni. Całość zawiń w rulon, powstałą w ten sposób roladę zwiń na kształt "ślimaka" i umieść w wysmarowanej masłem tortownicy (o śred. 20 cm). Całość po wierzchu posmaruj masłem. Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza, włóż do niego pierokaczewnik na około 70-80 minut. Można też zrobić wersję na słodko z masą twarogową lub makową.



## 12. Kołduny

Oryginalne kołduny (litewskie lub tatarskie) to małe, kruche pierożki faszerowane surowym mięsem (najczęściej wołowiną lub baraniną) z dodatkiem posiekanego łoju wołowego, który po ugotowaniu tworzy wewnątrz aromatyczny bulion. Tradycyjnie podaje się je pływające w gorącym czystym rosole.

### Składniki

#### Ciasto:

- 300 g mąki pszennej
- ok. 100-120 ml ciepłej wody
- 1 jajko
- szczypta soli

#### Farsz mięsny:

- 250 g surowej wołowiny (najlepiej polędwica lub rostbef)
- 250 g surowej baraniny (lub w wersji alternatywnej – chudej wieprzowiny)
- 100 g świeżego łoju wołowego (niezwykle ważny dla tradycyjnego smaku i wilgotności)
- 2 duże cebule
- 1-2 ząbki czosnku
- duża ilość świeżego majeranku
- sól i świeżo mielony czarny pieprz (do smaku)

#### Sposób przygotowania

**Farsz.** Mięso i łój bardzo drobno posiekaj ostrym nożem (tradycyjna metoda) lub zmiel przez maszynkę na najdrobniejszych oczkach. Cebulę posiekaj w drobną kostkę. Wymieszaj mięso, łój i cebulę. Dodaj rozarty czosnek, majeranek, sól oraz pieprz. Masę wyrabiaj ręcznie, dodając odrobinę zimnej wody, aby farsz był puszysty i łatwiej się formował.

**Ciasto:** Z mąki, wody, jajka i szczypty soli zagnieć gładkie, elastyczne ciasto. Owiń je folią spożywczą i odstaw na 20 minut, by odpoczęło.

**Formowanie.** Ciasto rozwałkuj bardzo cienko. Wycinaj małe kółka (np. szklanką lub kieliszkiem, powinny być mniejsze od tradycyjnych pierogów). Na każdy krążek nałóż porcję surowego farszu.

**Lepienie.** Złóż ciasto na pół i dokładnie zlepi brzegi. Aby nadać im tradycyjny kształt, możesz zawinąć brzegi w formę charakterystycznego warkoczka lub półksiężyca.

**Gotowanie.** Wrzucaj kołduny partiami do lekko osolonego wrzątku. Gotuj przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia.

<https://www.youtube.com/watch?v=k7W3FzUQC-U>



## 13. Malinnik – podlaski napar z łodyg (NOWOŚĆ!!!)

30 kwietnia 2026 r., po przekazaniu wniosku producenta przez Marszałka Województwa Podlaskiego, podlaski napar z łodyg – zwany także malinnikiem – został oficjalnie wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Lista ta obejmuje produkty, dania i wyroby, których jakość i wyjątkowy charakter wynikają z utrwalonej, co najmniej ćwierćwiecznej tradycji wytwarzania i związku z danym regionem.

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych12>

Malinnik to napar przygotowywany z suszonych lub świeżych łodyg krzewów owocowych – przede wszystkim malin, ale także czarnej porzeczki czy bzu. Pocięte łodygi zalewa się wodą i powoli gotuje lub parzy pod przykryciem, aby wydobyć charakterystyczny aromat i lekko cierpki smak. W zależności od proporcji i rodzaju surowca napar przybiera barwę od jasnosłomkowej po bursztynową, a jego zapach bywa subtelnie owocowy lub wyraźnie żywiczny.

W tradycji regionu napar ten towarzyszył codzienności – podawany był jako domowy napój w okresach jesienno-zimowych, zwłaszcza przy przeziębieniach, a także jako element postnego jadłospisu. Wspominają go mieszkańcy Podlasia w relacjach o dawnych, domowych sposobach radzenia sobie z sezonowymi dolegliwościami.



#### 14. Buza

Białostocka buza to tradycyjny, naturalnie fermentowany napój bezalkoholowy na bazie kaszy jaglanej (prosa), wody, cukru i cytryny. Choć wywodzi się z Bałkanów (gdzie znana jest jako *boza*), w okresie międzywojennym stała się kultowym, orzeźwiającym przysmakiem w Białymstoku.

**Skład i smak**

- Sposób produkcji: Powstaje w procesie fermentacji kaszy jaglanej z dodatkiem cytryny, rodzynek oraz cukru (często trzcinowego), dzięki czemu ma naturalny lekki gaz i orzeźwiający, słodko-kwaśny smak.
- Właściwości: Jest wegańska, bezglutenowa, nie zawiera alkoholu (lub ma go poniżej 0,5%) i stanowi bogate źródło witamin z grupy B oraz minerałów.

**Tradycja i współczesność**

- Historia. Do Białegostoku przywędrowała w latach 20. XX wieku za sprawą osadników z Macedonii. Przed wojną w mieście działały popularne „buzownie”, gdzie sprzedawano ją na wynos i podawano obowiązkowo z kawałkiem chałwy. [
- Reaktywacja. Obecnie napój przeżywa swój renesans. Można go spróbować w wybranych białostockich kawiarniach i restauracjach (często serwowany w nowej, rzemieślniczej odsłonie) oraz kupić w butelkach od lokalnych producentów z Podlasia (np. marka *Podlaskie Tradycje*).

**Składniki:**

- 100 g kaszy jaglanej
- 1,5 litra wody
- 150 g cukru (można użyć trzcinowego)
- Sok z ½ cytryny + wyciśnięte kawałki
- 10 g świeżych drożdży
- Garść rodzynek

**Przygotowanie:**

1. Wsyp kaszę do gotującej się wody i gotuj przez około 5 minut.
2. Odstaw do przestudzenia, a następnie dokładnie odcedź płyn od kaszy (będziesz używać tylko wody po gotowaniu).
3. W ½ szklanki ciepłej wody rozpuść drożdże z łyżeczką cukru. Gdy lekko podrosną, dodaj je do odcedzonego wywaru z kaszy.

4. Do płynu dodaj resztę cukru, sok z cytryny (wrzuć też wyciśnięte ćwiartki) oraz rodzynki. Całość wymieszaj.
5. Odstaw naczynie w ciepłe miejsce na około 12 godzin, aby roztwór zaczął fermentować. Kiedy rodzynki wypłyną na powierzchnię i pojawią się bąbelki, buza jest gotowa.
6. Usuń kawałki cytryny, a płyn przelej do butelek. Pamiętaj, aby nie napełniać ich do pełna (zostaw przestrzeń, napój będzie gazowany).

Napój przechowuj w lodówce. Nadaje się do spożycia przez około 3 dni.

Przetwórstwo żywności regionalnej na Podlasiu to doskonały przykład harmonijnego połączenia tradycji i nowoczesności. Produkty takie jak sękacz, kindziuk czy ser koryciński są nośnikami lokalnej historii, a jednocześnie wpisują się w aktualne trendy żywieniowe. Ich produkcja wspiera lokalną gospodarkę, chroni dziedzictwo kulturowe i odpowiada na potrzeby współczesnych konsumentów poszukujących żywności autentycznej, naturalnej i wysokiej jakości.

Tu można znaleźć informacje o niektórych produktach regionalnych:

[Odkryj wyjątkowe Smaki Podlaskiego - O produktach na poważnie](#)

<https://www.tasteaway.pl/25-potraw-regionalnych-dla-ktorych-warto-przejechac-pol-polski/>