# SMAKUJĄC WARMIĘ I MAZURY

B I B L I O G R A F I A

EUROPEJSKIE DNI DZIEDZICTWA 2021

För alleksana

# NA POCZĄTEK

Dzyndzałki, farszynki, plince... Do tego brukowiec bądź sękacz, by osłodzić sobie życie. A może jeszcze kieliszek niedźwiedziówki ku zdrowotności? Jakież mamy szczęście, że mieszkamy w tak pięknym i tak pysznym zakątku Polski!

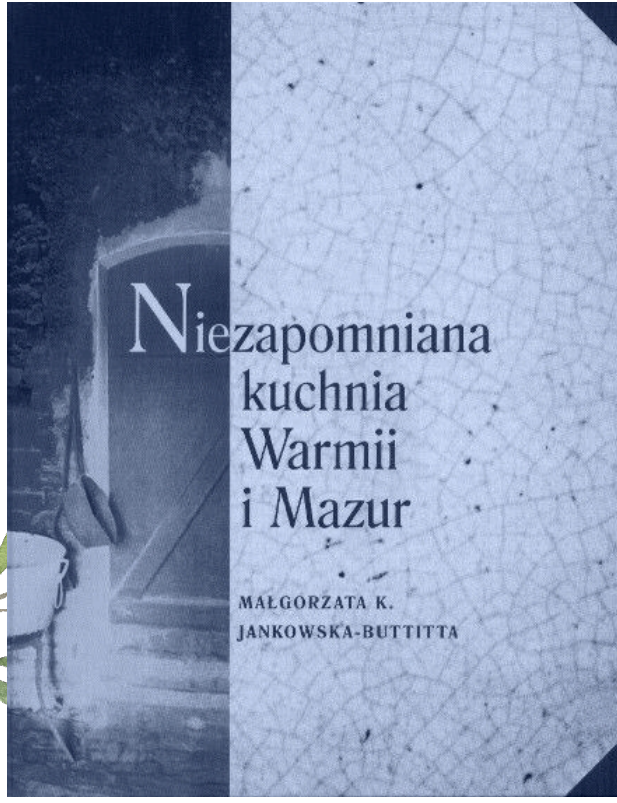
Polecane w niniejszej bibliografii publikacje pozwolą Wam poznać nie tylko receptury sprzed lat, wprost z mazurskiej czy warmińskiej kuchni, ale także przepisy nawiązujące co prawda do tradycji, choć wyróżniające się nowym, świeżym spojrzeniem na kuchnię regionalną. Wiele wydawnictw zawiera również niezwykle ciekawe teksty, z których dowiecie się o wszelkich okolicznościach mających wpływ na to, co obecnie nazywamy kuchnią Warmii i Mazur.

Życzymy przyjemnej lektury i... smacznego!

# NIEZAPOMNIANA KUCHNIA WARMII I MAZUR

Małgorzata K. Jankowska–Buttitta, Zakroczym 2007

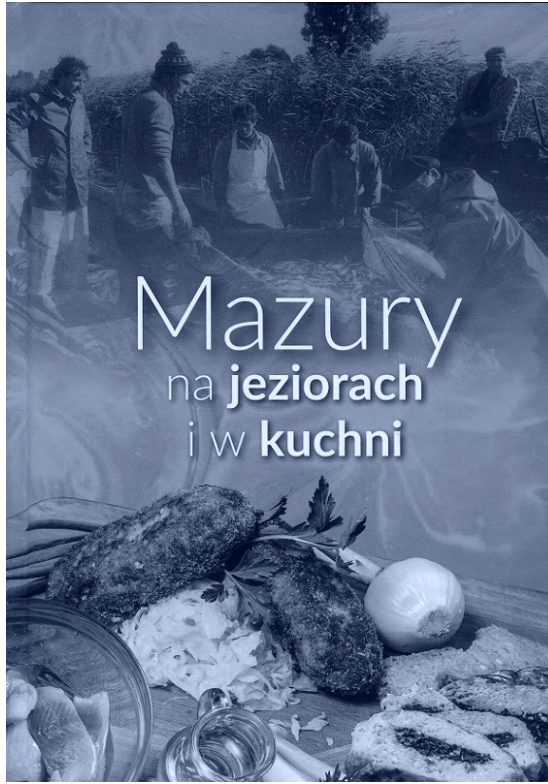
Już karta tytułowa sugeruje, że sięgając po publikację Małgorzaty K. Jankowskiej–Buttitty, mamy do czynienia nie tyle z klasyczną książką kucharską, co z kulinarnym reportażem. "Niezapomniana kuchnia" stanowi bowiem niesamowitą opowieść o bogactwie kultur, tradycji i doświadczeń, które ukształtowały kuchnię Warmii i Mazur. Odkrywanie kolejnych kart to podążanie za poszukującą smaków autorką, choć książkę czytać można także w sposób pozwalający na delektowanie się każdą historią z osobna. Zapiski dopełnia niemal trzysta receptur, a korzystanie z nich niezwykle ułatwia szczegółowy spis potraw. Co ciekawe, kilka ostatnich stroniczek przeznaczono na notatki, co sprawia, że książka ma szansę stać się niezwykle osobista.

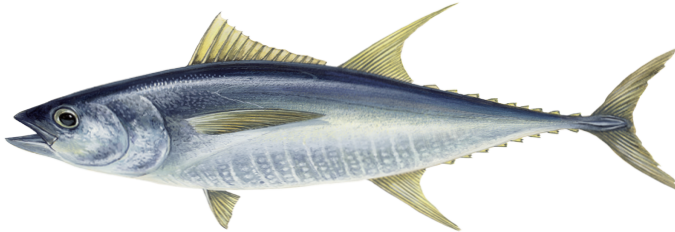

Niezapomniana
kuchnia
Warmii
i Mazur
MAŁGORZATA K.
JANKOWSKA-BUTTITTA

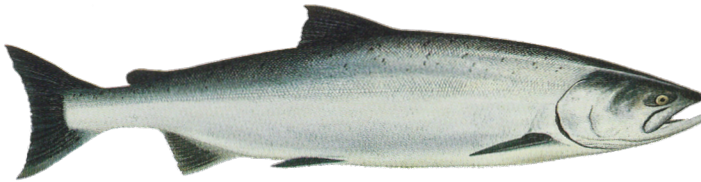
# MAZURY
# NA JEZIORACH I W KUCHNI

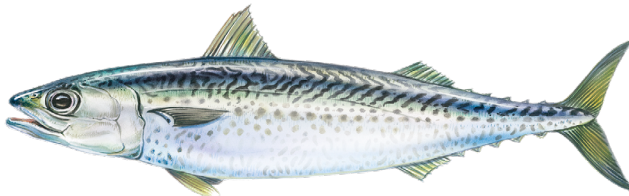
Mirosław Gworek, Waldemar Mierzwa, Dąbrówno 2020

Książka Waldemara Mierzwy i Mirosława Gworka została wydana nakładem Oficyny Wydawniczej Retman w ramach serii "Moja Biblioteka Mazurska". Publikacja podzielona została na dwie części – pierwsza przybliża dzieje mazurskiego rybołówstwa, druga zaś prezentuje najciekawsze przepisy na dania z... ryb oczywiście! Na szczególną uwagę zasługuje opowieść Władysława Kowalczyka z Głodowa, który miesiąc po miesiącu opisuje rok z życia rybaka. Dla tych, którzy dopiero zgłębiają temat rybaczenia, autorzy przygotowali krótką charakterystykę stworzeń jeziornych i hodowlanych. Całość opatrzona została świetnie dobranym materiałem ikonograficznym. Jednym słowem – lektura obowiązkowa!


Mazury
na jeziorach
i w kuchni







## Sandacz

Ryba z rodziny okoniowatych preferująca wody mętne i głębokie. Ma niewiele ości, a jej mięso jest białe, chude, o niezwykle delikatnym smaku. Idealnie nadaje się do smażenia i pieczenia, świetnie smakuje także w galarecie. Niepolecana do wędzenia.

## Szczupak

Ryba z rodziny szczupakowatych występująca w wodach płynących i stojących, w jeziorach zasiedlająca litoral. Ma białe, chude, zwarte mięso o szlachetnym smaku. Idealnie nadaje się do smażenia i pieczenia, a z głowy i kręgosłupa przygotować można esencjonalny

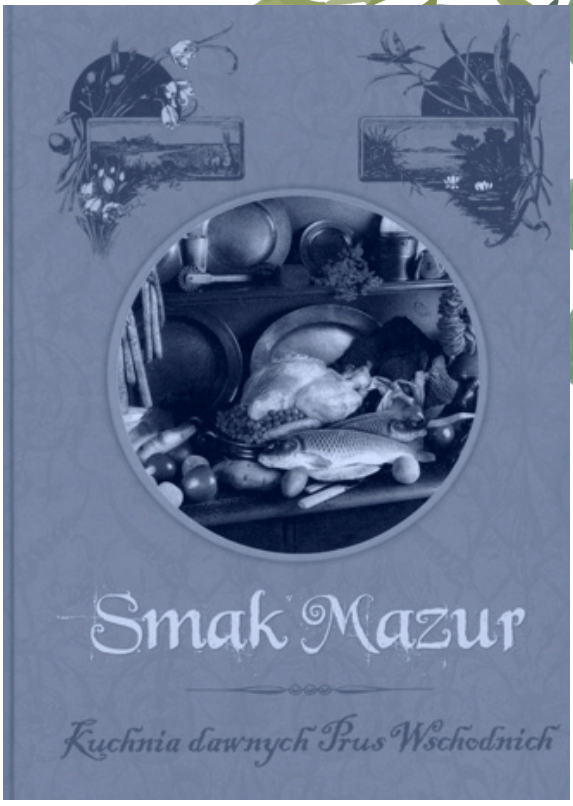
## Lin

Ryba z rodziny karpiowatych żyjąca przeważnie w jeziorach i stawach o mulistym, zarośniętym dnie. Ma lekko różowe, średnio tłuste mięso o słodkawym posmaku i delikatnym zapachu mułu. Idealnie nadaje się do duszenia w sosie śmietanowym. Niepolecana do marynowania.

# SMAK MAZUR
# KUCHNIA DAWNYCH PRUS

wybór Tadeusz Ostojski, oprac. i wstęp Rafał Wolski, Dąbrówno 2006

Jak przyrządzić gęsinę czy sandacza? Jakie napitki kryją się pod nazwą foka, lodołamacz czy grog? Tego dowiecie się podczas lektury książki "Smak Mazur" wydanej nakładem Oficyny Wydawniczej Retman. W publikacji bowiem znalazło się kilkadziesiąt receptur na oryginalne dania wprost z kuchni wschodniopruskich gospodyń. Przepisy poprzedza obszerny wstęp stanowiący swoistą opowieść o kulinarnych upodobaniach mieszkańców Krainy Tysiąca Jezior. Co niezwykle istotne, książka wyróżnia się pod względem edytorskim – piękne ilustracje, świetnie dobrana czcionka i przejrzysty układ sprawiają, że korzystanie z publikacji to czysta przyjemność!

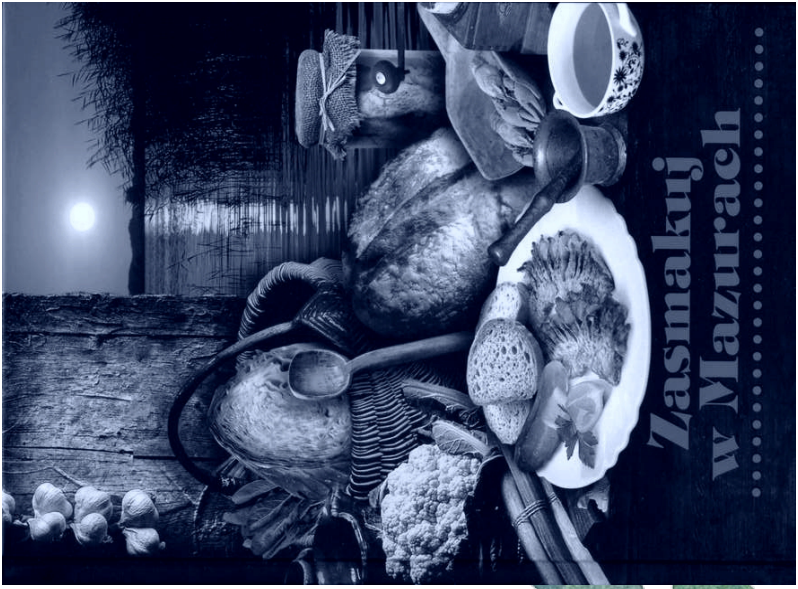

Smak Mazur
Kuchnia dawnych Prus Wschodnich

# ZASMAKUJ W MAZURACH

Mirosław Gworek, Waldemar Mierzwa, Dąbrówno 2014

Proponowana książka to zapis rozmowy z Mirosławem Gworkiem – kucharzem i restauratorem mieszkającym w Głodowie. Wywiad wzbogacony został o biografie i wspomnienia osób związanych z Mazurami. Warstwę tekstową uatrakcyjniają fotografie nie tylko wprost z rodzinnego archiwum, ale także najpiękniejsze krajobrazy Krainy Tysiąca Jezior. Całość dopełniają receptury głównie na dania z wykorzystaniem ryb, choć znajdziecie tu także przepis na rejbaki, fafernuchy czy... niedźwiedzią krew! A czytając "gadkę o rybaceniu" Dietmara Serafina dowiecie się, jak w gwarze mazurskiej nazywano sandacza, suma czy węgorza.

Macie ochotę skosztować dania regionalnego, ale Wasze umiejętności kulinarne nie są wystarczające, by przyrządzić coś samemu? Zajrzyjcie na stronę mazury.travel, gdzie znajdziecie kilka wyjątkowych miejsc na kulinarnej mapie Warmii i Mazur!
https://mazury.travel/daj-sie-zaskoczyc-5-niebanalnych-kulinarnie-miejsc/



# ZASMAKUJ W WARMII

Krzysztof Mazurek, Waldemar Mierzwa, Dąbrówno 2016

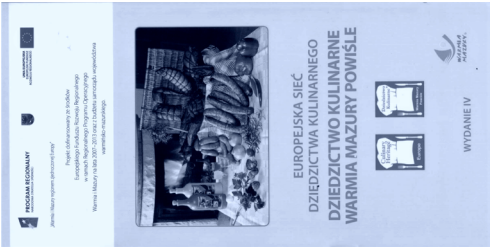
Co prawda tytuł "Zasmakuj w Warmii" wskazuje na kulinarną tematykę publikacji, jednakże książka oferuje o wiele więcej. Jest to opowieść o dziedzictwie kulturowym jednego z najpiękniejszych zakątków Polski. W tekst wplecione zostały wspomnienia, które fantastycznie oddają lokalny koloryt Warmii. Druga połowa publikacji to przepisy autorstwa Krzysztofa Mazurka – uznanego szefa kuchni, pasjonata kuchni regionalnej. W tej części odkryjecie przepis chociażby na zupę rakową, kotlety z mózgu cielęcego czy przysmak kłobuka. A może skorzystacie ze wskazówek, jak wędzić mięsiwa?

Chcecie dowiedzieć się, jakie dania polecają inni szefowie kuchni z Warmii i Mazur? Zajrzyjcie na stronę lovewm.pl, by zainspirować się pomysłami lokalnych mistrzów sztuki kulinarnej! http://lovewm.pl/szefowie-kuchni-z-warmii-i-mazur-polecaja-na-zime/

# DZIEDZICTWO KULINARNE WARMIA MAZURY POWIŚLE

Samorząd województwa warmińsko–mazurskiego wydał serię publikacji dotyczących dziedzictwa kulinarnego Warmii Mazur i Powiśla. Znaleźć w nich możecie lokale gastronomiczne, gospodarstwa agroturystyczne, sprzedawców detalicznych oraz lokalnych producentów i przetwórców żywności będących członkami Europejskiej Sieci. Ten szczegółowy wykaz miejsc jest niezwykle pomocny w dotarciu do regionalnych przedsiębiorców

Czy wiecie, że Warmia i Mazury przystąpiły do Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego jako pierwszy region z całej Polski? Zajrzyjcie na proponowaną stronę www, a dowiecie się, jakie przedsiębiorstwa mogą posługiwać się chronionym znakiem towarowym. https://dziedzictwokulinarne.pl/



# KUCHNIA MAZURSKA

wybór i oprac. przepisów Łukasz Fiedoruk, Bielsko–Biała 2012

Chcesz serwować dania kuchni regionalnej w swoim domu? Proponowana obok pozycja to idealna książka, by rozpocząć przygodę z gotowaniem! Znajdziesz tu przepis na szlachetną zupę rakową, nadziewaną brukiew czy knedle wschodniopruskie. Podstawą książki są jednak receptury na wszelkie potrawy z ryb, z których właśnie Mazury słyną. Nie zabrakło oczywiście alkoholi – z pewnością niejeden smakosz złotego trunku skorzysta z przepisu na piwo jałowcowe. Podczas lektury nie pomińcie słów wstępu, bowiem znajdziecie w nich odpowiedź na pytanie, skąd wzięła się wielokulturowość w mazurskiej kuchni.

KUCHNIA
MAZURSKA
POKAŻ SIĘ
Z DOBREJ
KUCHNI
DOBRA
kuchnia

Źródło grafik: klipartz

## Arcydzięgiel

Zioło wykorzystywane przy schorzeniach układu pokarmowego, wykazujące również działanie uspokajające w stanach napięcia nerwowego. Niezwykłe właściwości arcydzięgla znano już w śred-

## Dziewanna pospolita

Zioło polecane na dolegliwości ze strony układu oddechowego, bowiem łagodzi kaszel, wspomaga odkrztuszanie, koi podrażnione gardło i działa antyseptycznie. Ponadto dziewanna może być stosowana zewnętrznie na skórę w przypadku stłuczeń czy ran.

## Starzec jakubek

Zioło stosowane niegdyś jako środek rozkurczowy, łagodzący dolegliwości związane z wątrobą czy obniżający nadciśnienie. Obecnie starzec nie jest stosowany w ziołolecznictwie ze względu na wykryte właściwości mutagenne i kancerogenne.

# EŁK
# KULINARNA STOLICA MAZUR

oprac. merytor. Jan Matuszyński, Ełk 2012

Prezentowana tuż obok publikacja to książka nietuzinkowa, bowiem nie doszukacie się w niej ani jednego przepisu! Znajdziecie za to mnóstwo opowieści, wspomnień i relacji z imprez gastronomicznych mających miejsce w stolicy Mazur. Autorami tychże treści są zarówno mieszkańcy Ełku, jak i odwiedzający miasto goście, dzięki czemu mamy szansę poznać całe spectrum kulinarnych zamiłowań. Książkę rozpoczyna jednak wyczerpujący rozdział poświęcony dawnym smakom Krainy Tysiąca Jezior, który doskonale wprowadza do tematyki poruszanej w publikacji. Warto także wspomnieć, iż całość dopełniają świetnie dobrane fotografie.

Jesteś wyjątkowym smakoszem naszej kuchni regionalnej? To może odwiedzisz jeden z festiwali kulinarnych? Listę najciekawszych imprez znajdziesz na stronie mazury.travel! https://mazury.travel/festiwale-kulinarne-regionu-bogactwo-smakow/

# ŻYCIE CODZIENNE NA DAWNYCH ZIEMIACH PRUSKICH

red. nauk. Tomasz Chrzanowski, Olsztyn 2011

Niech nie zmyli Was, drodzy Czytelnicy, tytuł tejże publikacji! Książka "Życie codzienne na dawnych ziemiach pruskich" pod redakcją naukową Tomasza Chrzanowskiego to zbiór niesamowicie interesujących artykułów podejmujących głównie temat kuchni Prusów. Znajdziecie tu teksty dotyczące gorzelnictwa, piwowarstwa czy... spożywanych przed wiekami słodyczy! Problematyka kuchni regionalnej została tu ujęta interdyscyplinarnie, a więc z uwzględnieniem aspektu historycznego, etnograficznego i archeologicznego. Oddajmy więc głos historykom, którzy z pasją odkrywają dla nas kulinarne tajemnice!

Przeczytajcie wywiad z dr inż. Jadwigą Spiel z Katedry Żywienia Człowieka UWM, a poznacie przykładowy jadłospis bogaty w potrawy wprost z kuchni naszych przodków.
http://www.uwm.edu.pl/egazeta/co-warmiacy-mazurzy-jadali

# KUCHARZ PRUSKI
# KSIĄŻKA KUCHARSKA

Warkały 2006

Chcąc poznać smaki, jakie towarzyszyły Prusom na co dzień i od święta, warto odtworzyć receptury zawarte w publikacji "Kucharz Pruski". To książka wyjątkowa, nie tylko ze względu na nietypowy format – znajdziecie w niej mnóstwo przepisów z przełomu XIX i XX wieku. Nie spodziewajcie się jedynie receptur na ryby czy dziczyznę, z których, notabene, kuchnia naszych przodków słynęła, lecz zwróćcie uwagę na przepisy wykorzystujące cielęcinę, baraninę czy nawet koninę. W książce ujęto również łakocie czy przysmaki stanowiące zapasy na zimę, a także zawarto szereg porad usprawniających prowadzenie gospodarstwa domowego.

# Książka kucharska

# ARTYKUŁY Z CZASOPISM

Kultura kulinarna Mazurów / Wojciech Charewicz // Znad Pisy. – Nr 25 (2019), s. 254–261.

Smaki / Waldemar Mierzwa // Pomerania. – 2015, nr 1, s. 46–47.

Kuchnia mazurska w świetle literatury polskiej i niemieckiej / Katarzyna Danilewska // Studia Niemcoznawcze. – T. 52 (2013), s. 53–68.

Tradycje kulinarne Warmii i Mazur / Marcin Włodarski // Skarbiec Suski. – Nr 3 (2010), s. 72–77.

Smak Mazur / Jerzy Marek Łapo // Twoje Mazury. – Nr 20 (2006), s. 12–13.

Źródło grafik: klipartz

Zasmakuj Warmii, Mazur i Powiśla // Poznaj Świat. – 2020, nr 10, s. 106–107.

Smaki warmińskiej kuchni / Jan Wyganowski // Przegląd. – 2006, nr 39, s. 54–55.

Kulinarne dziedzictwo do odkrycia / oprac. Rafał Śliwiak // Przegląd turystyczny Kocham Warmię i Mazury. – Nr 97 (2020), s. 94–99.

Tradycja smaku // Newsweek. – 2010, nr 34, dod. Warmia i Mazury, s. V–VI.

Piernikowe orzechy / tł. Ingeborg Achramowicz // Zapiski Zalewskie. – Nr 29 (2014), s. 41.

# KUCHNIA WARMII I MAZUR

Ożarów Mazowiecki 2015

Proponowana książka to zbiór przepisów poprzedzony krótkim słowem wstępu na temat turystycznych atrakcji regionu. Niemal każda receptura opatrzona została fotografią, co z pewnością uatrakcyjnia odbiór całej publikacji. Smakowite zdjęcia potraw przeplatają malownicze pejzaże Warmii i Mazur, które pozwalają na nowo zachwycić się pięknem tych krain. Autorka przepisów pokusiła się nawet o kilka słów dotyczących samej kuchni i produktów w niej wykorzystywanych, co pozwala zrozumieć wielowymiarowość tradycji kulinarnej naszego regionu.

Czy wiecie, że nawet polska blogosfera jest bogata w przepisy regionalne? Zajrzyjcie na bloga tworzonego przez Pracownię Regionalną WBP, a jeszcze dzisiaj upieczecie smakowite ciasto marchewkowe z przepisu podanego na stronie!
http://regionregion.blogspot.com/search/label/Co%C5%9B%20smakowitego

# W KORONIE MAZURSKIEGO MORZA

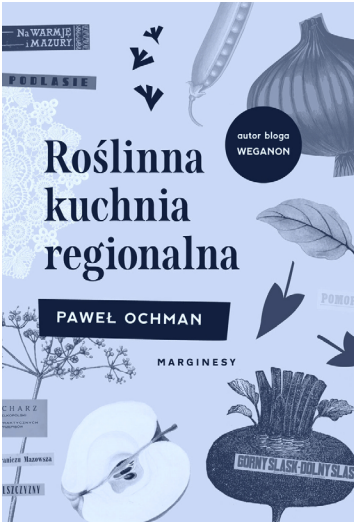
Olsztyn 2012

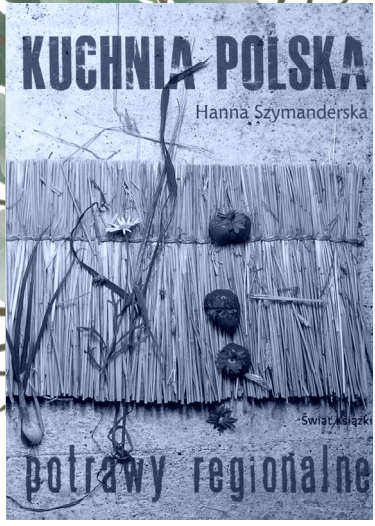
Ta książka łączy to, co wyróżnia Warmię i Mazury na tle innych regionów Polski, czyli przepiękne krajobrazy i smaczną kuchnię. Wydawnictwo albumowe Lokalnej Grupy Działania "Mazurskie Morze" prezentuje urzekające fotografie Krainy Tysiąca Jezior przeplatane recepturami na tradycyjne dania regionalne. Przepisy poprzedzone są krótkimi wypowiedziami autorów, przez co stają się bardziej osobiste, wręcz z duszą. Na szczególną uwagę zasługuje tekst Elżbiety Mierzyńskiej, bowiem jego lektura niesamowicie oddziałuje na zmysły i sprawia, że zaostrza się apetyt na to co nasze, lokalne.

W koronie
Mazurskiego Morza
– smaki krajobrazu
LGD MAZURSKIE MORZE

# KUCHNIA POLSKA
# KSIĄŻKI KUCHARSKIE

Receptury na tradycyjne potrawy z Warmii i Mazur znajdziecie również w książkach kucharskich prezentujących dania szeroko pojętej kuchni polskiej. Lektura tych publikacji pozwoli Wam dostrzec, jak różnorodna, wyjątkowa i pełna smaku jest nasza regionalna kuchnia!





Źródło grafik: klipartz

Mieszkańcy Mazur zawsze korzystali z bogactwa lasów. Wiedzieli oni, jaką wartość stanowiły lasy dla ich bytu. Dlatego też od wiosny do jesieni zbierali smakowite grzyby i jagody, które im las oferował za damo. Nie odstraszała ich uciążliwość zbioru owoców lasu. Wokół naszej śródleśnej wsi Krzyże rosły m.in. piestrzenice zwane babimi uszami, kurki, prawdziwki, koźlarze, gąski zielone, czyli „prośnianki", oraz rydze. [...] Prawdziwki były uznawane za grzyby szlachetne.

Gdy przynieśliśmy ich dużo do domu, rozwieszaliśmy je na sznurkach, aby wyschły. Później napełnialiśmy nimi lniane woreczki, które zawieszaliśmy na strychu. Matka przesmażała na dużej patelni przerośnięty wędzony boczek, do którego dodawała około 0,5 kg cebuli pokrojonej w plastry, którą dusiła. Następnie wkładała oczyszczone grzyby. Potrawę się stosownie soliło i przyprawiało listkiem laurowym, jagodami jałowca, zielem angielskim i dusiło około 15–20 minut.

Potem dodawało się 2–3 jajka i filiżankę śmietany. W ten sposób masa grzybowa przybierała konsystencję sosu. Owa potrawa grzybowa była przez nas jedzona jako danie obiadowe z dodatkiem ziemniaków. Do tego podawało się mleko. Moja matka lubiła mawiać: „grzyby są namiastką mięsa, ale leżą długo w żołądku!".

*Wielki skarbiec mazurskich bajek, legend i podań. 18 ludowych gawęd z mazurskiej krainy o ludziach, demonach, bóstwach oraz innych przemijających sprawach opisanych przez Güntera Schiwy'ego*
*Günter Schiwy*
*Olsztyn 2007*

# ROZMOWY PRZY KUCHNI CZTERY PORY ROKU Z PRZEPISAMI "MAZURSKIEGO MORZA"

red. Elżbieta Mierzyńska, Olsztyn 2014

Proponowana książka to kolejna publikacja Lokalnej Grupy Działania "Mazurskie Morze", w której przepiękne fotografie splatają się z wyjątkowymi recepturami. Porządek w układzie treści wyznaczają pory roku, co można uznać za hołd złożony zmienności, cykliczności. Przepisy zawarte w "Rozmowach..." bazują na składnikach sezonowych, co jest niezwykle praktyczne, bowiem dostępność produktów zmienia się wraz z nastającą porą roku. Jest jednak coś, co czyni tę książkę wyjątkową – na końcu publikacji znajdziecie malutkie karteczki z recepturami, którymi możecie obdarować swoich bliskich!

CZTERY PORY ROKU Z PRZEPISAMI
„MAZURSKIEGO MORZA"
Rozmowy przy kuchni

Fot. alleksana

# NA KONIEC

To tylko wybrane publikacje dotyczące kuchni Warmii i Mazur. Wszystkie te pozycje, jak i wiele innych, zbliżonych tematyką, znajdziecie w zbiorach Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie.

Mamy nadzieję, że staliśmy się inspiracją nie tylko do odkrywania smaków czy poszukiwań receptur, ale także do rozmów z bliskimi o kulinarnym dziedzictwie naszego regionu.

©Wojewódzka Biblioteka Publiczna
im. Emilii Sukertowej–Biedrawiny w Olsztynie

Fot. na okładkach: Mareefe

Wybór i opracowanie:
Marta Pęcak

Skład i opracowanie graficzne:
Monika Stępień

Publikacja ukazała się w ramach
EUROPEJSKICH DNI DZIEDZICTWA 2021
HASŁO: SMAKI DZIEDZICTWA

70 lat 1951-2021

EDD SMAKI DZIEDZICTWA