

Kraina słodkiej truskawki i słonego śledzia

The land of sweet strawberries and salty herrings

Województwo pomorskie jest regionem, w którym turystyka na terenach wiejskich pełni rolę wspierającą dla innych form turystyki, choć z pewnością warto ją rozwijać choćby ze względu na bogate dziedzictwo etnograficzne pomorskiej wsi.

Pomorskie jest jednym z najatrakcyjniejszych regionów turystycznych Polski. Największą popularnością cieszy się pas nadmorski, gdzie znajdują się kurorty z kąpieliskami i piaszczystymi plażami.

NAJWIĘKSZĄ POPULARNOŚCIĄ CIESZY SIĘ PAS NADMORSKI, GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ KURORTY Z KĄPIELISKAMI I PIASZCZYSTYMI PLAŻAMI ■ THE MOST POPULAR AREA OF THE REGION IS THE SEASIDE WITH ITS SEASIDE RESORTS AND SANDY BEACHES.



czystymi plażami. Do najbardziej popularnych miejscowości wczasowych zaliczane są: Ustka, Łeba, Rowy, Jastrzębia Góra, Władysławowo, Jastarnia, Jurata, Hel, Krynica Morska. Kurortem o międzynarodowej renomie jest Sopot, szczytający się najdłuższym w Polsce i jednym z największych w Europie drewnianym mołem, liczącym 512 m.

Region nadmorski to pas równin i wycyzyn poprzecinany głębokimi dolinami krótkich rzek. Charakterystycznym elementem krajobrazu regionu jest Mierzeja Helska, ukształtowana w ciągu kilku tysięcy lat z piasków naniesionych przez fale i prądy morskie. Półwysep liczy około 34 km długości, w najwęższym miejscu ma niecałe 200 m szerokości, natomiast na wysokości Helu jego szerokość sięga 2900 m.

Pomorskie Voivodeship is a region where tourism in rural areas only supports other forms of tourism, although certainly it is worth being developed, for example, due to the rich ethnographic heritage of the Pomeranian village.

Pomorskie Voivodeship is one of the most attractive tourist regions of Poland. The most popular area of the region is the seaside with its seaside resorts and sandy beaches. The most popular holiday resorts include: Ustka, Łeba, Rowy, Jastrzębia Góra, Władysławowo, Jastarnia, Jurata, Hel, Krynica Morska. Sopot is an internationally recognised resort, famous for the longest wooden pier in Poland, one of the largest in Europe, which is 512 m long.

The seaside region covers a strip of plains and uplands intersected by deep valleys of short rivers. A characteristic element of the landscape is the Hel Peninsula, shaped over a few thousand years with sands brought by waves and sea currents. The peninsula has a length of about 34 km; at the narrowest place it is 200 m wide, while near the town of Hel, the width of the peninsula reaches 2,900 m.

The natural peculiarity of the region is the Słowiński National Park. You may find there the largest European moving dunes, which move at a speed of 6-10 m per year. The Słowiński National Park was created in 1967, and 10 years later it was in-

PAŃSTWOWA GALERIA SZTUKI W SOPOCIE PRZY DRODZE WIODĄCEJ DO DREWNIANEGO MOŁA, BĘDĄCEGO JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH W EUROPIE ■ STATE ART GALLERY IN SOPOT ON THE ROAD RUNNING TO A WOODEN PIER – ONE OF THE LARGEST PIERS IN EUROPE.



Przyrodniczą osobliwością regionu jest Słowiński Park Narodowy. Znajdują się w nim największe w Europie ruchome wydmy, przemieszczające się na odległość 6-10 m rocznie. Słowiński Park Narodowy utworzony został w 1967 r., a 10 lat później został włączony przez UNESCO do sieci Światowych Rezerwatów Biosfery. Ponad połowę powierzchni parku zajmują jeziora: Łebsko, Gardno, Smołdzińskie, Dołgie Wielkie i Dołgie Małe. Atrakcją są miejsca lęgowe i żerowiska ptaków: batalionów, biegusów, brodzieńców, kaczek, mew, rybitw, a także ptaków drapieżnych. Charakterystyczne dla tego rejonu są także płytkie jeziora przybrzeżne Łebsko i Gardno.

W centrum województwa położone jest Pojezierze Kaszubskie, w skład którego wchodzi m.in. najbardziej zróżnicowany pod względem rzeźby i krajobrazu obszar „Szwajcarii Kaszubskiej”. Atrakcją obszaru są Wzgórze Szymbarskie, z najwyższym szczytem Wieżyca. Jest to teren bardzo malowniczy, o urozmaiconym ukształtowaniu terenu, z dużymi skupiskami leśnymi oraz licznymi zbiornikami wodnymi. Znajdują się tu m.in. rynnowe jeziora, z których najbardziej znane to Raduńskie i Ostrzyckie. Dzięki temu, że występują tu spore różnice wysokości, a ponadto pokrywa śnieżna zalega dość długo, możliwe jest uprawianie w tym regionie narciarstwa.

Nie mniej atrakcyjnym obszarem jest region Borów Tucholskich i Kociewia, położony w dorzeczu Wierzyca i Czarnej Wody. Bory Tucholskie to jeden z największych kompleksów leśnych w Polsce. W celu ochrony tego unikatowego obszaru w 1996 r. utworzono Park Narodowy Borów Tucholskich. Podziwiać tam można m.in. ponad 300 pomników przyrody, stanowiących relikty dawnych pierwotnych krajobrazów, takich jak 400-letnie dęby i 300-letnie sosny. W granicach parku znajduje się największe skupisko wydm śródlądowych. Charakterystycznym elementem ukształtowania terenu są także rynny polodowcowe o przebiegu południkowym. Najbardziej znane akweny tego obszaru to Wdzydze i jezioro Charzykowskie, będące ośrodkiem żeglarsstwa i bojerów.

Lasy są też charakterystycznym elementem krajobrazu Kociewia.

Natomiast region Żuław i Powiśla to specyficzny, płaski obszar, pocięty rowami i kanałami, które powstały w wyniku świadomej działalności człowieka. Znaj-



ORYGINALNY, NIEZWYKŁY, PEŁEN MAGII, O BAJKOWEJ ARCHITEKTURZE KRZYWY DOMEK W SOPOCIE, INSPIROWANY RYSUNKAMI JANA SZANCERA
 ■ KRZYWY DOMEK – ORIGINAL, EXTRAORDINARY, MAGICAL, FABULOUSLY CONSTRUCTED CROOKED HOUSE IN SOPOT INSPIRED BY THE DRAWINGS OF JAN SZANCER.

cluded by the UNESCO to the network of World Biosphere Reserves. More than half of the area of the park is covered by lakes: Łebsko, Gardno, Smołdzińskie, Dołgie Wielkie and Dołgie Małe. A great attraction is the breeding and feeding grounds of birds: battalions, dunlins, calidrids, ducks, gulls, terns, and also birds of prey. Shallow coastal lakes, Łebsko and Gardno, are also characteristic of this region.

In the centre of the voivodeship, the Kashubian Lake District is situated, which includes e.g. the "Kashubian Switzerland", the most diverse area in terms of landscape. A great attraction of the area is the Wzgórze Szymbarskie, the hills with the highest peak of Wieżyca. It is a very picturesque area of the diversified land, with large clusters of forests and

many water reservoirs. There you can find e.g. ribbon lakes; of which the most famous ones are the Raduńskie and Ostrzyckie lakes. Because of significant differences in height, and long-lasting snow cover, it is possible to practice skiing in this region.

Another equally attractive area is the region of the Tuchola Forest and Kociewie, located in the river basin of Wierzyca and Czarna Woda. The Tuchola Forest is one of the biggest forest complexes in Poland. In order to protect this unique area, the National Park of the Tuchola Forest was created in 1996. There you can appreciate more than 300 natural monuments constituting the relics of old landscapes, such as 400 years old huge oaks and 300 years old pines. The largest cluster of inland sand dunes is located within the boundaries of the park. The deep tunnel valleys going north to south are also a characteristic element of the region's topography. The best known lakes of this

DOM STOJĄCY NA GŁOWIE – JEDNA Z ATRAKCJI SKANSENU W SZYMBARKU ■ HOUSE STANDING UPSIDE DOWN – ONE OF THE POINTS OF INTEREST IN THE OPEN-AIR ETHNOGRAPHIC MUSEUM IN SZYMBARK.



POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ



„OCEAN PARK” W WŁADYSŁAWOWIE. JEDNYM SŁOWEM SPACER POD DNIĘ OCEANU ■ „OCEAN PARK” W WŁADYSŁAWOWIE.
IN OTHER WORDS A STROLL ON THE BOTTOM OF THE OCEAN.

dują się tam liczne, interesujące obiekty hydrotechniki (mosty, śluzy, pompy itp.).

Pomorze to nie tylko piękna i bogata przyroda, ale także wiele zabytków i miejsc historycznych. Największym skupiskiem obiektów zabytkowych w województwie jest Gdańsk. Znajduje się tu m.in. Bazylika NMP, będąca największym średniowiecznym kościołem w Polsce i największym ceglany kościołem gotyckim w Europie. W świątyni może zmieścić się około 25 tys. wiernych. Gdańsk łączy się z najstynniejszym kurortem i uzdrowiskiem Sopot, który z kolei poprzez nadmorski las sąsiaduje z modernistyczną Gdynią. Wszystkie wchodzi w skład Trójmiasta.

Na szczególną uwagę miłośników zabytków zasługują pomorskie zamki, których historia wiąże się z istnieniem państwa krzyżackiego na ziemiach polskich. Prawdziwą perłą jest tu zamek w Malborku, dawna siedziba wielkiego mistrza zakonu krzyżackiego Ulryka von Jungingena. To największa gotycka budowla tego typu na świecie. Mniejsze zamki krzyżackie można podziwiać w Sztumie, Kwidzynie, Człuchowie, Bytowie czy w Gniewie.

Etnografia i kultura ludowa

Pomorskie ma bardzo ciekawe regiony etnograficzne. Znaczną część województwa zajmują Kaszuby, gdzie mieszka jedna z najliczniejszych grup etnicznych w Polsce. Mieszkający tu Kaszubi zachowali do tej pory swój język, obyczaje, a także własną literaturę. Język kaszubski jest wyjątkowy w skali światowej. Nacje te wyróżnia też strój ludowy. Charakterystyczne są też obrzędy i zwyczaje związane z życiem codziennym, a także sztuka ludowa, uprawiana w małych domowych pracowniach. Najbardziej znany jest haft kaszubski, który swoje korzenie ma w XVIII wieku. Podobnie jak przed wiekami, hafciarki ręcznie ozdabiają lniane płótna zgodnie z tradycyjnymi wzorami, aby móc udekorować świąteczne stoły. Sztuka

area are the Wdzydze and Charzykowskie Lakes, being the place for sailing and ice boats.

The forests are also a characteristic element of the Kociewie landscape.

The Żuławy and Powiśle region is a peculiar, flat area, with ditches and channels created as a result of conscious human activity. There are numerous interesting facilities of hydraulic engineering (bridges, locks, pumps, etc.)

Pomerania means not only the rich and beautiful nature, but also many monuments and historic places. The largest concentration of historic buildings in the region can be found in Gdańsk. You can visit, for instance, the St. Mary's Church, being the largest medieval church in Poland and the largest Gothic brick church in Europe. The church has enough space for about 25,000 believers. Gdańsk is connected with the most famous health resort, Sopot, which, in turn, borders on the modernist city of Gdynia through the seaside forest. They all together form the Tricity (Trójmiasto).

The enthusiasts of monuments should pay special attention to the castles of the Pomorskie Voivodeship, whose history is connected with the Teutonic state on the Polish territories. A real jewel is the castle in Malbork, the former seat of the grand master of the Teutonic order, Ulrich von Jungingen. It is the largest Gothic structure of this type in the world. Smaller Teutonic castles can be found in Sztumie, Kwidzynie, Człuchów, Bytów and Gniew.

Ethnography and folk culture

Pomorskie Voivodeship has very interesting ethnographic regions. A substantial part of the voivodeship is covered by the Kashubia region, inhabited by one of the most numerous ethnic groups in Poland. The Kashubians who live here have preserved their own language, customs, and literature. The

FOKARIUM W HELU, BĘDĄC CZĘŚCIĄ NAUKOWO-EDUKACYJNEJ PLACÓWKI AKADEMICKIEJ, WSPOMAGA ODTWORZENIE I OCHRONĘ FOK SZARYCH W REJONIE POŁUDNIOWEGO BAŁTYKU ■ MARINE SEAL AQUARIUM, WHICH IS A PART OF A SCIENTIFIC AND DIDACTIC INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION, SUPPORTS THE RESTORATION AND PROTECTION OF GREY SEALS IN SOUTHERN BALTIC SEA.



PRZYKŁAD SZTUKI KASZUBSKIEJ ■ SPECIMEN OF KASHUBIAN ART.

kaszubska to również malowanie na szkle oraz plecionkarstwo różnych przedmiotów z korzeni sosny.

Centrami kultury kaszubskiej są miasta Kartuzy, Kościerzyna i Bytów. Z kulturą regionu można zapoznać się w istniejących w tych miejscowościach muzeach, dysponujących bogatymi zbiorami poświęconymi Kaszubom. Działają tam także liczne zespoły ludowe. Jednak najciekawszym obiektem, prezentującym zwyczaje i kulturę kaszubską, jest Kaszubski Park Etnograficzny we Wdzydzach Kiszewskich - najstarsze na ziemiach polskich muzeum na wolnym powietrzu. W skansenie można obejrzeć dawne chaty, w których wnętrzach prezentowane są tradycyjne meble, m.in. kuchenne kredensy, ręcznie zdobione przez snyderzy. Skansen z zabytkowymi chatami zorganizowano też w miejscowości Kluki.

Z kolei w dorzeczu Wierzyca i Wdy znajduje się region etnograficzny Kociewie. W regionie tym przetrwała gwara kociewska, czyli dialekt zaliczany do polskich gwar kontynentalnych. Mieszkańcy regionu to Kociewiaci, mieszana grupa etniczna żyjąca tu od wieków. Bardzo ciekawy jest kociewski folklor kulturowany przez działające tam zespoły ludowe.

Atrakcje pomorskiej wsi

Według autorów „Ekspertyzy w zakresie potencjału produktów turystyki wiejskiej w Polsce i ich konkurencyjności na regionalnym, krajowym i zagranicznym rynku usług turystycznych”, przygotowanej przez Polską Agencję Rozwoju Turystyki, województwo pomorskie należy do najbardziej atrakcyjnych pod względem turystycznym regionów, przede wszystkim za sprawą położenia nad Morzem Bałtyckim. Nie bez znaczenie dla jego potencjału pozostają także walory kulturowe obszarów etnograficznych (głównie Kaszuby



Kashubian language is exceptional worldwide. The nation also stands out by their traditional costume. Ceremonies and traditions related to everyday life, as well as folk art, created in small domestic workshops are also characteristic here. The famous Kashubian embroidery is rooted in the 18th century. Nowadays, like centuries ago, the embroiderers adorn linen tablecloths with traditional images to decorate tables for different festivities. The Kashubian art consists also in glass painting and weaving of various items of pine roots.

The centres of the Kashubian culture are the towns of Kartuzy, Kościerzyna and Bytów. You can become acquainted with the culture of the region in the town museums, which gather rich collections of items related to Kashubians. Moreover, numerous folk music groups operate there. However, the most interesting facility, presenting the Kashubian customs and culture, is the Kashubian Ethnographic Park in Wdzydze Kiszewskie - the oldest open-air museum in Poland. In the museum one can see old cottages with traditional furniture, such as kitchen sideboards hand ornamented by wood-carvers. Another open-air museum with historic cottages was created in Kluki.

The ethnographic region of Kociewie is situated in the river basin of the Wierzyca and Wda. In the region, the local Kociewie dialect, recognised as one of Polish continental dialects, has been preserved. The inhabitants of the region are Kociewiaci, a mixed ethnic group that has lived here for centuries. The Kociewie folklore, practised by the folk groups living there, is very interesting.

Attractions of the Pomeranian village

According to the authors of the "Expert's report on the potential of the products of rural tourism in Poland and their competitiveness on the regional, domestic and foreign market of tourist services", prepared by the Polish Tour-

NAJBARDZIEJ ZNANE AKWENY REGIONU BORÓW TUCHOLSKICH TO WDZYDZIE I JEZIORO CHARZYKOWSKIE, KTÓRE SĄ TAKŻE OŚRODKIEM ŻEGLARSTWA I BOJERÓW ■ THE BEST KNOWN BASINS IN THE REGION OF THE TUCHOLA FOREST ARE WDZYDZIE AND LAKE CHARZYKOWSKIE, WHICH ARE ALSO SAILING AND ICE YACHTING CENTRES.



POZNAJ POLSKĄ ŻYWNOSĆ

i Kociewie). Nic więc dziwnego, że województwo pomorskie rokrocznie odwiedzają setki tysięcy turystów. Część z nich wybiera na miejsce odpoczynku tereny wiejskie, ale taki typ spędzania wolnego czasu nie jest tam bardzo popularny. Zdaniem ekspertów, obecnie turystyka na terenach wiejskich spełnia rolę wspierającą w stosunku do innych form turystyki, ciesząc się w Pomorskiem największą popularnością (turystyka kulturowa, aktywna).

Najlepsze warunki do rozwoju turystyki wiejskiej w województwie występują na obszarach cennych przyrodniczo (pojezierza, kompleksy leśne, rzeki, Dolina Wisły, Bory Tucholskie, Słowiński Park Narodowy). Ale atutem, przyciągającym turystów na pomorską wieś, mogłoby być wykorzystanie potencjału kulturowego grup etnograficznych zamieszkujących region.

Kuchnia i potrawy regionalne

Pomorze wyróżnia się bogatą i różnorodną kuchnią, której specjałów można posmakować w wielu gospodarstwach agroturystycznych. W kuchni kaszubskiej dominowały potrawy z ryb, a także z ziemniaków, których na wsi było zawsze pod dostatkiem. Mięso spożywano w czasie świąt rodzinnych i religijnych. Najbardziej popularnym codziennym daniem były gniecione ziemniaki ze skwarkami i maślanką. Tradycyjnym daniem kuchni kaszubskiej jest grucholec (babka ziemniaczana). Potrawę podaje się na ciepło z surówką z cebuli i ogórka kiszzonego. Warta spróbowania jest też kiszka kaszubska, którą przygotowuje się z ziemniaków, kaszy gryczanej, jaj i wędzonej słoniny.

W regionie Kociewia popularnym daniem jest zapiekanka grzybowa, przypominająca chleb z przypieczoną skórką. Natomiast w słowińskiej kuchni popularne są zupy: żur, zupa bruźkowa i tradycyjna Klitundplumen (zupa śliwkowa z kluskami).

Doskonałą kuchnię regionalną może poszczycić się, położony w dolnej części Wisły, region Powiśle. Z produktów regionalnych Powiśla na szczególne miejsce zasługują różnego rodzaju przetwory ze śliwek powiślańskich. W rejestrze produktów regionalnych znajdują się: powiślańska śliwka w occie, powidła nebrowskie oraz Nebrowianka, czyli nalewka śliwkowa.

Na liście produktów tradycyjnych, prowadzonej przez Mini-

Development Agency, the Pomorskie Voivodeship belongs to the most attractive tourist regions in Poland, owing to its location by the Baltic Sea. The cultural qualities of the ethnographic areas (mainly Kashubia and Kociewie regions) are also a very significant factor. Thus, it is no wonder that the Pomorskie Voivodeship is visited by hundreds of thousands of tourists every year. Some of them choose rural areas as their place of leisure, but such form of spending free time is not very popular there. According to the experts, currently, tourism in rural areas performs the supporting function in relation to other forms of tourism, which are more popular in the Pomerania region (cultural tourism, active relaxation).

The best conditions for the development of rural tourism in the voivodeship are in the naturally valuable areas (lake-

lands, forest complexes, the Vistula River Valley, the Tuchola Forest, the Słowiński National Park). However, an asset which would make tourists come to the Pomeranian village can be the cultural potential of ethnographic groups living in the region.

Cuisine and regional dishes

Pomerania is characterised by rich and diverse cuisine, whose delicacies can be tasted in many agrotourist facilities. The Kashubian cuisine has been dominated by dishes with fish and potatoes, which have always been available in the village. The meat was eaten during family celebrations and religious holidays. The most popular everyday dish was mashed potatoes with greaves and buttermilk. A traditional dish of the Kashubian cuisine is the *grucholec* (potato pie). The dish is served hot with a salad of onion and brined pickles. You should also try the *kiszka kaszubska*, which is made of potatoes with buckwheat, eggs and smoked fatback.

In the region of Kociewie a popular dish is the *zapiekanka grzybowa*, which resembles a browned bread. In the area of Słowiński National Park, the soups are popular: *żur* (traditional Polish soup made from fermented bread or rye flavour), turnip soup and traditional *Klitundplumen* (plum soup with dumplings).

The Powiśle region, located in the area of lower Vistula, is known for great regional cuisine. Among the regional products



ZE WZGLĘDU NA WARUNKI DOJRZEWANIA TRUSKAWKĘ KASZUBSKĄ ODRÓŻNIA OD UPRAWIANYCH W INNYCH REGIONACH WYŻSZY POZIOM CUKRU W OWOCACH ■ OWING TO THE RIPENING CONDITIONS, THE STRAWBERRY FROM KASHUBIA IS SWEETER THAN STRAWBERRIES GROWN IN OTHER REGIONS.

DISCOVER POLISH FOOD

sterstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, znajdują się aż 144 produkty pochodzące z Pomorskiego. Więcej zarejestrowanych produktów ma tylko województwo podkarpackie. Najbardziej znanym produktem jest truskawka kaszubska. Ze względu na warunki dojrzewania truskawkę kaszubską odróżnia od uprawianych w innych regionach wyższy poziom cukru w owocach. Wpływ na to ma specyficzny mikroklimat Pojezierza Kaszubskiego, w szczególności występujące tu chłodne noce i upalne dni (znaczące dobowe wahania temperatury).

Popularnym na Pomorzu owocem, używanym na przetwory, jest też żurawina, krzewinka występująca głównie na północy kraju, najczęściej na kaszubskich terenach podmokłych i bagnach. Owoce spożywane są na surowo z dodatkiem cukru lub w formie galaretek, konfitur i sosów. Żurawina z Kaszub ceniąca jest nie tylko ze względu na walory smakowe, ale również na dużą zawartość witaminy C. Ponadto w medycynie ludowej była od dawna stosowana w przypadkach różnych stanów zapalnych, chorób typu szkorbutowego, jako lekarstwo na kolcz, gościec i przeziębienia.

W kuchni kaszubskiej duże znaczenie miały ryby, które gotowano, prażono, wędzono i suszono. Chłopi ze wsi, leżących nad brzegami jezior lub nad morzem, utrzymywali się w dużym stopniu z rybołówstwa. W tradycyjnym pożywieniu Kaszubów ryby były spożywane jako danie podstawowe, a także jako dodatek do potraw. Wśród ryb łowionych w morzu bardzo ważne miejsce zajmował śledź. W większości domów jesienią przygotowywane były specjalne beczki pełne solonych śledzi.

Gospodynie przyrządzały śledzie na wiele sposobów, np. marynowane, smażone, prażone nad ogniem, wędzone, solone. Przyprawiano je śmietaną, olejem, majonezem, dodawano do sałatek, jajecznic, grochówki czy grzybów. Na liście produktów tradycyjnych znajduje się kilka potraw z tej ryby, m.in. śledź bałtycki po rybacku, sałatka śledziowa po kaszubsku, śledzie marynowane w oleju. Oryginalnymi potrawami rybnymi z regionu są też ikra smażona, a także kotlety kaszubskie, których smak jest bardzo różny, w zależności od gatunku ryb i użytych przypraw.

of Powiśle, various kinds of products made from local plums are worth your attention. The specifically regional products include: *powiślańska śliwka w occie* (plum in vinegar), *powidła nebrowskie* (Nebrow plum jam) and Nebrowianka - a plum liqueur.

On the list of traditional products, kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development, there are as many as 144 products originating from the Pomerania region. Only the Podkarpackie Voivodeship has entered more products on the list. The most well-known specialty is the Kashubian strawberry. Owing to the ripening conditions, the strawberry from Kashubia is sweeter than strawberries grown in other regions. It is due to the specific microclimate of the Kashubian Lake District, in particular cool nights and hot days (substantial daily fluctuations of temperature).

A popular fruit in Pomerania used to make various products is also the cranberry, a plant that grows mainly in the north of the country, mostly on the Kashubian waterlogged areas and swamps. The fruits are consumed raw with sugar or in the form of jellies, jams and sauces. The cranberry from Kashubia is appreciated not only owing to its taste qualities, but also the significant content of vitamin C. Moreover, in folklore medicine it was used for a long time to cure various inflammations, and scurvy diseases, a remedy for a whooping cough, rheumatism and cold.

In the Kashubian cuisine, fish have been very important; they have been roasted, smoked and dried. Peasants from the

villages located near the lakes or by the sea earned their living largely from fishery. In the traditional Kashubian nutriment, fish were consumed as a basic dish, and also as a supplement to dishes. Among the fish caught in the sea, a herring was very important. In autumn, in most houses special barrels full of salted herrings were prepared.

Housewives prepared many kinds of herrings, e.g. pickled, fried, roasted, salted

ones. They were served with cream, oil, mayonnaise, added to salads, scrambled eggs, pea-soup or mushrooms. The list of traditional products includes several dishes made of this fish, such as the Baltic herring "*po rybacku*" (the fishermen's way), Kashubian herring salad, herrings pickled in oil. Some original fish meals from the region are also: fried caviar and Kashubian cutlets, whose taste varies depending on the type of fish and the spices used.



W TRADYCYJNYM POŻYWIENIU KASZUBÓW RYBY BYŁY SPOŻYWANE JAKO DANIE PODSTAWOWE, A TAKŻE JAKO DODATEK DO POTRAW. WŚRÓD RYB ŁOWIANYCH W MORZU BARDZO WAŻNE MIEJSCE ZAJMOWAŁ ŚLEDŹ ■ IN THE TRADITIONAL KASHUBIAN NUTRIMENT, FISH WERE CONSUMED AS A BASIC DISH, AND ALSO AS A SUPPLEMENT TO DISHES. AMONG THE FISH CAUGHT IN THE SEA, A HERRING WAS VERY IMPORTANT.

TEKST ■ By: **ANDRZEJ RATAJCZYK/THE WARSAW VOICE**

ZDJĘCIA ■ PHOTOS BY: IWONA CHROMIAK/MRIRW, © PANTHERSTOCK/PHOTOGENICA