



Szlak Kulinaryny

Sieci Dziedzictwa
Kulinarnego
Mazowsze

obszaru

Lokalnej Grupy Działania

"ZIELONE SIOŁO"



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu
Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski

Słowo wstępu

Sieć Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze promuje produkcję i spożycie regionalnej żywności. Certyfikat członkowski oraz tabliczka z logotypem Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze, którą można spotkać przed wejściem do oznaczonych restauracji, gościńców, a także sklepów i zakładów przetwórczych czy gospodarstw agroturystycznych, wskazuje konsumentom i turystom miejsca, które oferują regionalne produkty oraz dania sporządzone na bazie wysokiej jakości lokalnych surowców w oparciu o tradycyjne receptury. Idea Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarnego powstała w 1995 r. w wyniku współpracy szwedzkiej Skanii i duńskiej wyspy Bornholm. Inicjatywa ta spotkała się z dużym zainte-

resowaniem wielu regionów europejskich, które dbają o promocję regionalnej żywności wytwarzanej na bazie lokalnych produktów. W obrębie regionów członkowskich funkcjonują regionalne sieci zrzeszające producentów, przetwórców oraz dystrybutorów żywności. Dziedzictwo kulinarne, które **LGD „ZIELONE SIOŁO”** promuje z pasją i sukcesami od kilkunastu lat jest nieodłącznym elementem dziedzictwa kulturowego, buduje lokalną tożsamość i poczucie więzi. **Szlak kulinarny Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze na obszarze LGD „ZIELONE SIOŁO”** to efekt współpracy naszego Stowarzyszenia z wytwórcami i producentami zdrowej, ekologicznej żywności. Lokalna kuchnia i receptury przekazywane

z pokolenia na pokolenie utrwalają więzi w życiu lokalnych społeczności, tworzą wizerunek oraz promują region. Na atrakcyjność obszaru LGD „ZIELONE SIOŁO” niewątpliwie składa się dziedzictwo kulinarne, w którym tkwi potencjał i szansa rozwoju dla lokalnej społeczności, dlatego ważna jest dbałość o inicjatywę promującą zdrową, wyjątkową w smakach żywność.

Lokalna Grupa Działania
„ZIELONE SIOŁO”

ul. L. Mieczkowskiego 4
07-300 Ostrów Mazowiecka
tel. kom. 602 778 363
fax 29 745 20 20
mail: lgd@zielonesiolo.pl
www.zielonesiolo.pl
facebook.com/zielonesiolo



Szlak Kulinaryny

Sieci Dziedzictwa
Kulinarne

Mazowsze

obszaru

Lokalne Grupy Działania

”ZIELONE SIOŁO”



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu
Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski



Pasieka posiada 50 uli zlokalizowanych w gminie Ostrów Mazowiecka (Koziki, Sielc, Nagoszewka, Wiśniewo, Zakrzewek) w rejonie czystym ekologicznie, z dala od dróg i zabudowań, w sąsiedztwie lasów Puszczy Białej.

Gospodarstwo Pasieczne Mirostawa Pędzicha w Komorowie

gm. Ostrów Mazowiecka

ul. Legionowa 53

07-300 Ostrów Mazowiecka

mail: m321@op.pl



Naturalne produkty

Tradycyjna receptura

Pozyskany miód powstaje na bazie wyłącznie naturalnych produktów i wytwarzany jest od wielu lat wedle jednolitej receptury. Szeroka wiedza na temat życia pszczół, pozwala produkować wysokiej jakości miód naturalny oraz produkty pszczele. W pasiece pozyskuje się następujące rodzaje miódów: wielokwiatowy, lipcowy, leśny, wierzbowo-mniszkowy, gryczany, kurpiowski. Wyjątkowy smak miódów potwierdzają Laury Marszałka Województwa Mazowieckiego otrzymane w roku 2013 za **Miód lipcowy** oraz w roku 2018 za „Miód wierzbowo-mniszkowy”.

Ponadto w roku 2015 **Miód pitny trójniak domowy** zdobył Laura Marszałka Województwa Mazowieckiego w kategorii napoje. Warto wspomnieć, że pszczelarz Mirosław Pędzich serwuje pyszny piernik z pomarańczą na miodach z własnej pasieki. Ciasto jest wilgotne, bardzo aromatyczne i świetnie przechowuje się kilka dni nie tracąc swoich walorów.

Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze
SZLAK KULINARNY





Dom Wczasowy jest firmą rodzinną założoną 30 lat temu przez Krzysztofa i Łucję Józwiak. Natomiast początki Pensjonatu „Nadrzecze” w Broku sięgają lat 30-tych ubiegłego stulecia. Największym atutem **Domu Wczasowego NADRZECZE** jest wyjątkowo smaczna kuchnia, oparta na regionalnych, ekologicznych produktach i tradycyjnych recepturach.

Dom Wczasowy NADRZECZE w Broku Łucja Józwiak

ul. Brzostowa 5
07-306 Brok
www.nadrzecze.pl
facebook.com/Nadrzecze

Domowe potrawy,
tworzone z naturalnych
składników, mają
wspaniały smak
i aromat.





SZLAK KULINARNY
Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze

Naturalne składniki

Wyjątkowe specjały

- **Szczupak faszerowany** – smaczny i delikatny, przygotowywany z dodatkiem ekologicznych warzyw,
- **Dynia w sosie własnym** – odmiany Hokkaido pochodzącej z własnej uprawy, niskokaloryczna, a przy tym bogata w liczne witaminy i minerały. Jest delikatna, kremowa, ła-

godna, a dodana do niej cytryna i ananas nadają jej ciekawego smaku,

- **Dynia w occie** – słodko-kwaśna z lekko wyczuwalnym aromatem goździków. Doskonale sprawdza się jako dodatek do sałatek, pieczonego mięsa i kanapek.



Gospodarstwo położone jest w niewielkiej miejscowości Rososz. Zajmuje się ekologiczną hodowlą kurczaków, gęsi, kaczek, indyków oraz ich ubojem. Specjalizuje się również w ekologicznej uprawie roślin i starych odmian drzew owocowych takich jak śliwy (węgierka), jabłonie (antonówka, półtorówka, kronzelka, szara reneta, złota reneta), wiśnie (szklanka werderska) i grusze (klapsa).

Gospodarstwo Ekologiczne Mariusza i Grażyny Farat

Rososz, gm. Wąsewo

Rososz 36

07-311 Wąsewo

www.gospodarstwo-farat.pl





SZLAK KULINARNY

Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze

Własna hodowla i uprawa

Ekologicznie i zdrowo

W gospodarstwie wytwarzane są przetwory warzywne i owocowe z własnych produktów. Są to sałatki owocowe, sałatki warzywne, ogórki kiszzone, kapusta kiszona, dżemy i powidła.



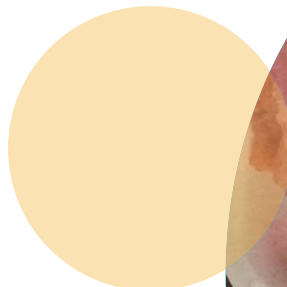


Firma prowadzona przez Małgorzatę Farat-Mizińską zajmuje się przetwórstwem drobiu.

Firma FAMIGO w Rososzy Małgorzata Farat-Mizińska

gm. Wąsewo

Rososz 36, 07-311 Wąsewo
www.gospodarstwo-farat.pl
facebook.com/gosia.farat



Najwyższa jakość

Gęsi, indyki, kaczki...

Zakupione od Gospodarstwa Ekologicznego Mariusza i Grażyny Farat tuszki gęsi, indyków, kaczek i kurcząt dzieli na półki, ćwiartki, pierś z kością, bez kości, filet, uda, podudzia,

skrzydła, szyję, część grzbietową. Na każdym etapie przetwórstwa właścicielka dba o zachowanie najwyższej jakości. Firma posiada certyfikat AgroBioTest Sp. z o.o.

SZLAK KULINARNY
Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze





Specjalnością Gospodarstwa jest tradycyjna polska kuchnia oraz potrawy regionalne oparte na świeżych, zdrowych i ekologicznych produktach. Potrawy, które właściciele serwują w swoim gospodarstwie są smaczne i zdrowe.

Gospodarstwo Agroturystyczne DAJANA w Broku Danuta i Jacek Grabowscy

ul. Małkińska 33 A
07-306 Brok
facebook.com/
agroturystyka.dajana



Smacznie i zdrowo

Ciasto marchewkowe

Gospodarze w swojej kuchni używają produktów pochodzących z zaprzyjaźnionego gospodarstwa rolnego i masarni, od lokalnego sadownika i pszczelarza. Smakołykiem przygotowanym w Gospodarstwie jest:

● **Ciasto marchewkowe DAJANY** z dodatkiem ekologicznej marchwi odmiany amsterdamskiej lub karlena, charakteryzuje się niezwykłymi walorami smakowymi. Jest aromatyczne, wilgotne, konsystencją i smakiem przypomina piernik. Wyjątkowy smak ciasta potwierdza I miej-

sce w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego dla mazowieckich producentów żywności za najlepszy produkt roku 2010 r. w kategorii wyroby cukiernicze, ● **Przysmak DAJANY z boczkiem wędzonym i jabłkiem** jest bogatszą wersją tradycyjnego smalcu. Swoje szczególne walory smakowe zawdzięcza dodanym jabłkom odmiany szara reneta. Znakomicie smakuje ze swojskim razowym chlebem z ziarnami, pieczonym na zakwasie oraz ogórkiem małosolnym lub kwaszonym.

Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze

SZLAK KULINARNY





W Gospodarstwie od wielu lat tłoczony jest „Olej rzepakowy Keslera”. Nasiona rzepaku użyte do jego produkcji pochodzą z gospodarstwa Franciszka Keslera z roślin uprawianych według własnej technologii metodą tradycyjną.

Gospodarstwo Franciszka Keslera w Starym Lubiejewie

gm. Ostrów Mazowiecka

Stare Lubiejewo

ul. Ogrodowa 7

07-300 Ostrów Mazowiecka

mail: franciszek.kesler@wp.pl



Własna technologia

Olej rzepakowy Keslera

Dzięki temu wyrób posiada niepowtarzalny smak i aromat. Zawiera bogate źródło witamin, przeciwdziała miażdżycy, łagodzi choroby zapalenia stawów oraz reguluje przemianę materii. **Olej rzepakowy Keslera** otrzymał liczne dyplomy, nagrody i wyróżnienia w konkursach ogólnopolskich

oraz na targach zdrowej, ekologicznej żywności m.in.: Złoty Medal natura FOOD by ECO, Smaki Regionów w 2011 r., Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego w 2013 r. w kategorii napoje, „Perła 2015” w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów.

SZLAK KULINARNY
Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze





W stawie o powierzchni 2,2 ha gospodarz Andrzej Sosiński hoduje pstrągi, jesiotry, szczupaki, liny, leszcze, sandacze i karpie. Ryby dokarmiane są naturalnym pokarmem, głównie zbożem. Goście mogą własnoręcznie złowić rybę i na miejscu usmażyć, grillować lub uwędzić.

Gospodarstwo Agroturystyczne „Stary Młyn” i Hodowla Ryb Andrzej Sosiński

gm. Nur

Ołtarze Gołacze 65

07-322 Nur

mail:

sosinskiandrzej1@gmail.com



Wyjątkowy smak i zapach

Wędzarnia ryb

Właściciel Gospodarstwa od kilkudziesięciu lat wędzi ryby według własnego przepisu. Do wędzenia ryb używa tylko drzewa owocowego. Ryby przed wędzeniem wkładane są do specjalnej marynaty, w której leżakują ok. 15 godzin.

Wędzenie trwa od 6 do 8 godzin, a nawet więcej, w zależności od warunków atmosferycznych panujących w dniu wędzenia. Ryby zachwycają wyjątkowym smakiem i zapachem. Popisowym daniem jest:

● **Nadbużański pstrąg wędzony** – to wyjątkowa ryba posiadająca blad różowe, delikatne chude mięso. Dostarcza najwięcej spośród ryb słodkowodnych cennych kwasów Omega-3. W 2012 r. „Nadbużański pstrąg wędzony” zajął I miejsce

w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo Smaki Regionów, natomiast w 2011 r. otrzymał Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.

● **Jesiotr z Zuzeli długo wędzony** – delikatny i bardzo smaczny. Praktycznie pozbawiony ości, dzięki czemu bardzo łatwo go jeść i bez obaw można serwować nawet dzieciom. W 2020 r. otrzymał Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze
SZLAK KULINARNY





Gospodarstwo powstało w 2006 r. jako modelowe gospodarstwo w projekcie „Między Bugiem a Narwią” realizowanym przez Społeczny Instytut Ekologiczny. Nastawione jest na produkcję mleka krowy rasy polskiej czerwonej, o wyjątkowym smaku, dużej wartości odżywczej i wysokiej wartości biologicznej (zawartość tłuszczu 4,5 % i 3,6 % białka).

Gospodarstwo Ekologiczne Anity i Mariusza Mierzejewskich w Wiśniewie

gm. Ostrów Mazowiecka

Wiśniewo 47

07-308 Poręba

mail:

anita-mierzejewska@wp.pl



Najlepsze mleko serowarskie

Najlepsze sery

W związku z dużą przydatnością mleka do celów serowarskich, Państwo Mierzejewscy produkują:

● **Ser biały z mleka krowy polskiej czerwonej** jest wilgotny, słodko-kwaśny o śmietankowym posmaku. Ma dużą zawartość białka, nie kruszy się podczas krojenia. Doskonale smakuje zarówno na słońcu jak i na słodko. Sprawdza się jako nadzienie do naleśników, farsz do makaronów oraz do ciast i deserów. Wysoką jakość produktu potwierdza Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz I nagroda w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, którą ser otrzymał w 2013 r.,

● **Ser podpuszczkowy MOCEK z mleka krowy rasy polskiej czerwonej** charakteryzuje się lekko słodkawym, delikatnym, mlecznym smakiem i jasnożółtą barwą. Może być podawany i spożywany samodzielnie, do kanapek, jako dodatek do sałatek. Świetnie smakuje z dodatkiem ziół i przypraw, a także z miodem. Ser MOCEK otrzymał Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz wyróżnienie w I edycji Mazowieckiego Konkursu Serów Zagrodowych w 2016 r. W Gospodarstwie poza serem można również posmakować świeżego mleka i niepasteryzowanej śmietany, zawierającej ok. 25% tłuszczu.

Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze
SZLAK KULINARNY





Pasieka posiada 60 uli zlokalizowanych w gminie Małkinia Górna (Kiełczew, Poniatowo), rejonie czystym ekologicznie, z dala od dróg i zabudowań, w sąsiedztwie lasów w pobliżu rezerwatu Mokry Jegiel.

Gospodarstwo Pasieczne Tomasza Dąbrowskiego w Kiełczewie

gm. Małkinia Górna

Kiełczew, ul. Wspólna 12
07-320 Małkinia Górna
mail: tomek-serwi10@wp.pl



Produkty pszczelarskie

Miód z własnej pasieki

Pozyskany miód powstaje na bazie wyłącznie naturalnych produktów i wytwarzany jest od lat wedle jednolitej receptury. Szeroka wiedza na temat życia pszczół, pozwala na produkowanie wysokiej jakości naturalnych miodów oraz produktów pszczelich takich jak pyłek kwiatowy oraz pierzga.

W pasiece pozyskuje się następujące rodzaje miodów: wierzbowy, mniszkowy, miody wielokwiatowe, miód akacjowy, faceliowy, lipowy oraz miód spadziowy.

W 2020 r. **Miód spadziowy** został nagrodzony Laurem Marszałka Województwa Mazowieckiego.

SZLAK KULINARNY
Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze





„Sielski Dom i Ogród” powstał z miłości do przyrody i tradycyjnego, wiejskiego sposobu życia.

„Sielski Dom i Ogród” Anna Gawlik w Starej Żłotorii

gm. Zaręby Kościelne

Stara Żłotoria 4
07-323 Zaręby Kościelne
www.sielski.com.pl
facebook.com/aniavirt



Lawenda w wielu odsłonach

Kwitnąca lawenda

Pole kwitnącej lawendy przyciąga ludzi swym pięknym, fioletowym wyglądem i wspaiałym zapachem. W Zagrodzie organizowane są warsztaty z lawendą. Goście mogą zakupić zapachowe saszetki i poduszczyki, drobne przedmioty udekorowane lawendowym motywem oraz sadzonki lawendy ze szkółki właścicielki. Jako że lawenda świetnie nadaje się do zastosowań

kulinarnych Ania Gawlik piecze pyszne **Ciasteczka z lawendą** oraz wytwarza **Lawendową lemoniadę** i **Lawendowy syrop**. Do ich przygotowania używa składników własnej produkcji lub od lokalnych, dbających o jakość swoich produktów dostawców.



Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze
SZLAK KULINARNY





Lokalna Grupa Działania
„ZIELONE SIÓŁO”

.....
ul. L. Mieczkowskiego 4
07-300 Ostrów Mazowiecka

tel. kom. 602 778 363
fax 29 745 20 20
mail: lgd@zielonesiolo.pl
www.zielonesiolo.pl
facebook.com/zielonesiolo

.....