



14 Sok malinowy
16 Kozie mleko

11 Miód spadziowy

12 Zupa z łubczykiem

10 Kielbasa Tuchowska

4 Winiarstwo

2 Smalczyk

15 Kozie sery

13 Produkty ze słomy

1 Prozioki

5 Rzeźbiarze

4 Winiarstwo

7 Wyroby garncarskie

3 Chleb domowy

9 Kufel bednarski

6 Beczka bednarska

3 Chleb domowy

8 Łyżka Żurowska

1 Prozioki



fot. Piotr Firlej

Prozioki to potrawa dobrze znana i spożywana przez mieszkańców Podkarpacia. W Małopolsce pod tą nazwą występują wyłącznie w gminie Szerzyny i wschodniej części gminy Ryglice. Placki te pieczone bezpośrednio na płycie kuchennej, należą wspólnie do prawdziwych rarytasów dawnej kuchni staropolskiej. Ich smak i aromat znacznie odbiega od współczesnych produktów, a tym samym nadaje im dodatkowej niezwykłości. Niezastąpionym dodatkiem do prozioków jest świeże wiejskie masło czy słodka śmietana. Wspaniale smakują również ze słodkim mlekiem, twarogiem lub powidłami śliwkowymi.

Znane są również pod innymi nazwami: proziaki, proutzioki, czy prozioki, a prosty przepis na nie jest ustnie przekazywany z pokolenia na pokolenie kolejnym młodym gospodyniom. Zrobienie prozioków nie jest skomplikowane. Wystarczy przygotować: 2 kg mąki, 15 dag tłuszczu, 2 jajka, 2 łyżki praury – czyli sody oczyszczonej, kwaśne mleko, szczyptę soli, szczyptę cukru. Następnie należy wszystkie składniki wymieszać ze sobą i zagnieść ciasto na stolnicy. Kolejną czynnością jest rozwałkowanie ciasta na grubość 1-2 cm i podcięcie go na kwadraty. Tak przygotowane plackuski piecze się bezpośrednio na blasze kuchennej (bez użycia tłuszczu), do czasu aż się zrumienia. Jeżeli chcesz poczuć smak prawdziwych tradycyjnych prozioków, zapraszamy na „Wieczere z proziokami” do gospodarstwa „Paryja” w Olpinach. Tutaj możesz mile spędzić wieczór, poza opowieściami o miejscowych tradycjach i zwyczajach, możesz spróbować tradycyjnej kuchni pogórzanskiej.

Gospodarstwo agroturystyczne i stajnia koni „Paryja” Mieczysław Solarz 38-247 Olpiny 512 tel. 14 651 93 99, 692 756 540

2 Smalczyk

Prawdziwie wiejską wspólnością przygotowywaną od wielu wieków jest tradycyjny smalczyk. Potrawa niezbyt skomplikowana w przygotowaniu, bardzo aromatyczna, ale jednocześnie bardzo kaloryczna. Ale kto śmiałyby liczyć kalorie w obliczu pajdy świeżego, wiejskiego chleba, posmarowanego tradycyjnym smalczykiem? Aby zrobić w domu smalczyk według pogórzanskiego przepisu, należy przygotować: 1 kg słoniny, 1 kg boczu surowego, 4 duże jabłka, 4 duże cebule, 30 dag suszonych śliwek, sól, pieprz, gałkę muszkatołową do smaku. Składniki proste, ale cały niepowtarzalny smak jest zasługą procesu przyrządzania. Słoninę i boczek należy zmielić i podsmażyć w rondlu, następnie lekko ostudzić. Jabłka zetrzeć na grubej tarce, cebulkę pokroić w kostkę, śliwki skroić w paski. Tak przygotowane składniki należy dodać do smalcu i mieszać od czasu do czasu, smażąc jeszcze około pół godziny, a następnie przełać do mniejszych glinianych pojemników, w których smakują najlepiej.

Oryginalny smalczyk możesz spróbować korzystając z gościnności gospodarstwa agroturystycznego Elżbiety Tempa. Gospodarstwo agroturystyczne Elżbieta i Jan Tempa 33-172 Siedliska, Lubaszowa 23a, tel. 14 650 61 73, 793 625 204

3 Chleb domowy

Wielu z nas pamięta smak domowego chleba, zarabiany w dziei i wypiekany w piecu, okragły bochen, najczęściej wkładany na topacie. Taki chleb przypomina nam smak dzieciństwa. Dziecie do zarabiania ciasta chlebowego były wyknanane z jodlowych klepek, jednakże w niektórych regionach do robionych dzieży dodawano jedną klepkę dębową, co potęgowało fermentację zakwasu.Wypiekanie chleba odbywało się w piecu, w który była wyposażona każda kuchnia. Mimo, iż sposób wykonania i pieczenia od lat był taki sam, chleb u każdej gospodyni smakował inaczej. Zdarały się takie dni, że chleba było zbyt mało dla wielodzietnej rodziny, wiadomo, że zarabianie i pieczenie chleba to dosyć długi proces, a przy natłoku prac w gospodarstwie bywało tak, iż nie było możliwości przygotować go na czas, wtedy gospodyni piekla prozioki, czyli placki z dodatkiem sody oczyszczonej. Takie placki doskonale zastępowały kromki chleba, a na ich wykonanie potrzeba było znacznie mniej czasu.

Wiele gospodyni na terenie całego Pogorza nadal wypieka doskonały chleb. Genowefa Świedrych - Czemna, przysiółek Srokowiec, tel. 14 652 81 25 Stanisława Kleszyk - Rzepiennik Suchy, tel. 14 653 15 46

4 Winiarstwo

Warunki klimatyczne panujące na terenie Pogorza, a szczególnie dobrze nasłoneczniane wzgórza ekspozycji południowej i południowo-zachodniej przemawiają za zakładaniem na nich winnic i produkowaniem win ze zbieranych owoców. Wino produkowane na Pogórzu doceniane jest na konkursach, w tym na konkursie Młodego Wina we Wrocławiu. Winnice prowadzi Mariusz Chryk, Piotr i Wiktor Zagórcy, Jan Piech. Chćąc dowiedzieć się więcej o małopolskich winnicach warto odwiedzić stronę www.malopolskiewinnice.pl.



fot. Wiktor Chrzanowski

5 Rzeźbiarstwo

W tradycyjnej rzeźbie ludowej przewałała tematyka religijna. Znae od końca XVIII wieku, rzeźby charakteryzują się prostą formą, łatwo rozpoznawalną symboliką i wymową. Rzeźby te cechuje zaburzenie proporcji, frontalność i statyka kompozycji. Współczesna rzeźba ludowa różni się od tradycyjnej nie tylko tematem, ale sposobem wykonania i kolorystyką. Najbardziej znani rzeźbiarze w regionie: Adam Cichoński: Brzozowa 332, tel. 14 651 61 27 Stanisław Socha: Brzozowa 72, tel. 14 665 30 86



fot. Wiktor Chrzanowski

6 Beczka bednarska

Wyrobem wzorowanych na średniowieczu, drewnianych beczek zajmuje się pan Stanisław Duda. Wykonuje on również mniejsze produkty takie jak maselnicze, kufle, cukierniki i inne podobne przedmioty użytku codziennego. Jego zakład bednarski można zwiedzać indywidualnie lub zamówić lekcję pokazową dla szkół.



fot. Piotr Firlej

Stanisław Duda: Szerzyny 558, tel. 14 651 74 34, www.bednarstwohej.republika.pl

7 Wyroby garncarskie

Garncarstwo to jedno z najstarszych rzemioł. To między innymi garnki, donice, dzbanki, miski, durszaki, podkurzacz dla pszczerarzy, drobne przedmioty ozdobne, kropicielniczy na wodę święconą, skarbonki. Kulturowaniem tego ziemiasta zajmują się mieszkańcy gminy Rzepiennik Strzyżewski oraz Szerzyny. Są to w głównej mierze osoby starsze, które odziedziczyły umiejętność garncarskie po swoich ojcach czy dziadkach. Warsztatem jest ława i koło garncarskie. Koło garncarskie to dwie tarcze umieszczone na wspólnej, pionowej osi. Garncarz, siedząc na ławie, nogami popycha dolną, większą tarczę, wprawiając koło garncarskie w ruch obrotowy.



fot. Piotr Firlej

8 łyżka Żurowska

Kiedy szła burza, mówiono, że "w Żurowej beczki toczą" i tak jest do dziś! "Kraina latających łyżek", to urokliwa okolica na południowych stokach Pasma Brzanki, słynąca w całej okolicy z bogatych tradycji bednarskich i rękodzielniczych. Nie byłoby może nic w tym nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że w każdej żurowskiej rodzinie ktoś przy wyrobie miejscowego rękodziela pracuje – łyżkę żurowską kupić można u wytwórców lub w hurtowniach galerii drewnianej, Hurtownia galerii drewnianej - F.P.H.U. "Teofil" Kazimierz Mikrut Żurowa 205 A, tel. 14 651 83 29



fot. Piotr Firlej

9 Kufel bednarski

Tradycje wyrobu drewnianych kufli kultywuje po dzień dzisiejszy już tylko garstka osób, a sam zawód bednarza zaliczany jest do listy ginących zawodów. Jednak w miejscowości Żurowa można jeszcze zobaczyć prawdziwych bednarski zakład i porozmawiać z rzemieślnikiem Panem Franciszkiem Dudą, spod którego rąk wychodzą nadal piękne drewniane kufle. Bednarz ten zajmuje się również wyrobem innych produktów: maselnic, wiader, dzież. Franciszek Duda: Żurowa 227, tel. 14 651 81 12 www.bednarstwozurowa.republika.pl



fot. Piotr Firlej

10 Kielbasa Tuchowska

Tuchów słynie od wielu lat z produktu regionalnego jakim jest Kielbasa Tuchowska. Niepowtarzalny smak i receptura należały do na przestrzeni kilkudziesięciu lat. Produkują ją Zakład Rzeźniczo-Wędlinarski "Sajdak" w Tuchowie.



fot. tuchow.pl

Kielbasa jest znana w całej Polsce, klienci sami przyjeżdżają po nią z różnych części kraju. Została wyróżniona nagrodami w wielu konkursach (Targi Poznańskie, Najlepszy Produkt Ziemi Tarnowskiej, Melanisz).

W "Przewodniku subiektywnym Roberta Makłowicza i Stanisława Manciewicz" takie padają oto słowa na temat tuchowskiego produktu: "Wspominamy tu o niej dlatego, że jest to ideał. wręcz wzorczec z Sevres dla wieprzowej kielbasy, zwanęj wiejską (w Krakowie tego typu wędliny nigdy nie nazywa się "swojską")."

Szara w drodze, a różowa po brzegach, uwodniczelsko pachnąca czosnkiem, z dużą ilością galaretkowych oczek, dająca się raczej rozsmarowywać, niż kroić w plasterki – zapewne, kielbasa tuchowska sama w sobie jest godnym celem wycieczki z Krakowa do Tuchowa.

11 Miód spadzioowy

Produktem wiodącym, wizytówką naszych pogórzanskich pasiek jest miód spadziowy ze spadzi jodłowej. Zazwyczaj bardzo ciemny, prawie czarny, bardzo gęsty, wspaniały w smaku, ale głównie cenny ze względu na walory zdrowotne. Wyróżnia się silnym działaniem antyseptycznym oraz dużą zawartością mikro i makro elementów. Działa korzystnie na cały organizm człowieka, ale głównie na drogi oddechowe, poprawia obraz krwi, metabolizm, ma korzystne działanie detoksykacyjne w stosunku do zatrut organizmu metalami ciężkimi, alkoholem i innymi trucznymi pochodzącymi z zanieczyszczeń przemysłowych i stosowanych w intensywniej gospodarce rolnej.



fot. Wiktor Chrzanowski

Nie bez znaczenia jest fakt, iż surowiec na ten miód - spadź, pozyskiwany jest w lesie, a więc w środowisku najbardziej czystym, jaki sobie możemy wymarzyć. Ten wspaniały miód na "Nowym Kontynencie" w ogóle nie występuje, a w Europie też nie we wszystkich krajach.

Będąc w Tarnowie zapraszamy do sklepu z miodem produkcji pasieki "Radwan": Tarnów, ul. N.M.P. 9, tel.14 652 66 71

12 Zupa z lubczykiem

Lubczyk od dawien dawna kojarzył się jako składnik miłosnych napojów, przyprawa bądź też lek. W rzeczywistości to bylina należąca do rodziny selerowatych o bardzo charakterystycznym zapachu określanym jako „maggi”. Lubczyk dzieli tę nazwę z bardzo popularnym, pikantnym sosem, w którym jest on ważnym składnikiem. Jest rośliną wieloletnią i osiąga wysokość od pół do półtora metra. Wykorzystuje się jego liście i korzeń.



fot. pl.wikipedia.org

W medycynie ludowej stosowany był jako lek zwiększający pobudliwość seksualną. Zioło to było również głównym składnikiem w napojach miłosnych. Przypisywano mu wielką moc. Według dawnych wierzeń, wykopany wraz z nacią 1 października o szóstej rano, wielkie i zamienione skutki czai w małżeństwie, rozterki i niezgody w nim rano. Upitye we włosach lub przyciępiony do sukni ślubnej miał przynieść młodej parze szczęście. Dodany do pierwszej po urodzeniu dziecka kąpieli miał przynieść szczęście i miłość.

Zupa z Lubczykiem serwowana jest podczas imprez regionalnych na terenie gminy Ryglice.

13 Produkty ze słomy

Dawniej wyplatanie słomkowych przedmiotów było zajęciem, którym chętnie zajmowały się kobiety w gminie Szerzyny. Z gotowymi wyrobami jeździły po jarmarkach i targach gdzie sprzedawały swoje rękodzieła – co dawało im całkiem niezły zarobek.



fot. Wiktor Chrzanowski

Słomkowe wyroby były bardzo różne: na krosnach robiono słomkowe maty na ściany, na maszynach szyto słomkowe serwety zdobione frezdelami, tworzone również osłonki na szklanki czy karkafki, a także ozdobne talerze. Prawdziwymi dziełami sztuki były również kaski na białsterie, pojemniki na drobiazgi wyplatane ze sprasowanych słomianych elementów.

Do tej pory w miejscowościach: Śwoszowa, Żurowa, kobiety kultywują dawne tradycje i nadal produkują ciekawe drobiazgi ze słomy, w tym bardzo oryginalne i niezwykle obecnie modne ozdoby choinkowe.

Emilia Placek z Żurowej: tel. 14 651 82 21

Biuro Pogórzanskiego Stowarzyszenia Rozwoju

33-170 Tuchów, ul. Chopina 10
tel./fax: 14 652 44 04
e-mail: pogostoro@interia.pl
www.psr.tuchow.pl



Urząd Miejski w Tuchowie
tel. 14 652 51 76,
fax: 14 652 51 09
e-mail: um@tuchow.pl
www.tuchow.pl



Urząd Miejski w Ryglicach
tel. 14 654 10 19,
fax: 14 654 10 54
e-mail: ug@ryglice.pl
www.ryglice.pl



Urząd Gminy w Rzepienniku Strzyżewskim
tel. 14 653 05 01,
fax: 14 653 05 02
email: rzepiennik@rzepiennik.pl
www.rzepiennik.pl



Urząd Gminy w Szerzynch
tel. 14 651 73 00, 14 651 72 99
fax: 14 651 79 01
e-mail: szerzyny@zgwrp.org.pl
www.szerzyny.pl



Urząd Gminy w Gromniku
tel. 14 651 42 02, 14 651 42 38,
14 651 42 50, fax: 14 651 40 95
e-mail: ug@gromnik.pl
www.gromnik.pl

Wydawca: Pogórzanskie Stowarzyszenie Rozwoju
Rok 2010, Nakład: 5 x 1000 egzemplarzy
Zespół Redakcyjny: Biuro PSR, Wiktor Chrzanowski, Barbara Gniadek, Piotr Firlej - Centrum Usług Turystycznych i Przedsiębiorczości
Opracowanie graficzne i druk: www.marketingstudio.pl
M-STUDIO Mirosław Dryla, Marcin Lisak

skala 1 : 60 240

MAPA TURYSTYCZNA
OBSZARU POGÓRZAŃSKIEGO
STOWARZYSZENIA ROZWOJU

MAPA
BAZY TURYSTYCZNEJ
I PRODUKTÓW
LOKALNYCH

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europejska Inicjatywa w obszarze wiejskim. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 – LEADER. Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Realizujący Zarządzający Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

14 Sok malinowy

Na Pogórzu, na dobrze nasłonecznionych stokach, letnią porą dojrzewają maliny. Robią to niepostrzeżenie i długo wygrzewają się w słońcu, nabierając przez to odpowiedniego koloru i słodyczy. Gdy już odpowiednio dojrzeją, zbierane są ręcznie do drewnianych kosiulek, a następnie gospodyni według tradycyjnej receptury, zmienia świeżo zerwane owoce na pyszny gęsty malinowy sok, który sam lub dodany do herbaty, świetnie nadaje się jako lek na wszelkie jesienno-zimowe smutki i przeziębienia. Maria Forteka: Karwodrza 62, Tuchów, tel. 660-493-314, 608-898-479 (www.karwodrza.pl)



fot. Mirosław Dryla

15 Kozie sery

Robione z pełnego wartości koziego mleka, serki w różnej postaci cieszą się coraz większą popularnością. Cenione za swoją niepowtarzalny smak są chętnie kupowane i polecane osobom będącym na diecie, a także dzieciom, ponieważ zawierają mniej tłuszczu niż sery krowie, a także bogate są w sole mineralne i witaminy. W gospodarstwie Janusza żoźńskiego można spróbować wielu gatunków kozich serów: twarogów, twarogów tradycyjnych lub z dodatkami, na przykład z ziołami, serów podpuszczkowych, twarogów. Emilia Placek z Żurowej: tel. 14 651 82 21



fot. Kpallon pl.wikipedia.org

16 Kozie mleko

Kozie mleko jest znane i cenione na całym świecie. Kozę bowiem uważane są za niezwykle zdrowe zwierzęta. Już w starożytności kobiety stosowały mleko i miód do poprawiania urody. Mleko kozie jest również świetną alternatywą dla dzieci cierpiących na skazę białkową lub dla alergików, nie uczuła ono bowiem tak jak mleko krowie, a dodatkowo posiada wiele witamin wzmacniających organizm. Gospodarstwo agroturystyczne Marii Forteckiej w Karwodrzy: tel. 660-493-314, 608-898-479, www.karwodrza.pl Emilia Placek z Żurowej: tel. 14 651 82 21



fot. Wiktor Chrzanowski

Biuro Podróży KRYSZYNA - Kamykowska
33-170 Tuchów, ul. Ryglicka 22a
tel. 14 652 32 53, 608 395 842
biuropodrozy@kambus.pl

Pasieki
Pasieka - A. M. Radwan 33-170 Tuchów, Zabłędza 22a, tel. 14 652 27 09, 609 659 078 pasiekaradwan@gazeta.pl "Pasieka Radwan" - sklep z miodem własnej produkcji 33-100 Tarnów, ul. N.M.P 1 tel. 14 652 66 71 Pasieka - Waldemar Zbylut 33-173 Jodłowska Tuchowska 267a tel. 14 652 68 56

Gastronomia
Pizzeria "Czardasz" 33-170 Tuchów, ul. Chopina 6 tel. 14 652 32 97 **Pizzeria tuchowska** 33-170 Tuchów, ul. Mickiewicza 8 tel. 14 652 41 48 **Restauracja Płowiecki** 33-170 Tuchów, ul. Mickiewicza 5 tel. 14 652 50 88

Rękodzieło ludowe i rzemiosło artystyczne:
Bednarz - Franciszek Duda 38-247 Olpiny, Żurowa 227 tel. 14 651 81 12 www.bednarstwozurowa.republika.pl **Bednarz - Stanisław Duda** 38-246 Szerzyny 558 tel. 14 651 74 34 www.bednarstwohej.republika.pl **Hurtownia galerii drewnianej - F.P.H.U. "Teofil"** Kazimierz Mikrut 38-247 Żurowa 205 A tel. 14 651 83 29, fax: 14 651 81 90 www.teofil.pogorza.pl **Garncarz - Julian Szczygiel** 38-245 Czemna 97 tel. 14 652 84 87 **Malarka - Halina Duda** 33-180 Gromnik, ul. Gen. Sikorskiego 21 tel. 14 684 04 92

33-170 Tuchów, ul. Bp L. Wałęgi 16, tel. 14 632 70 00 **Gmina Ryglce** Gospodarstwa agroturystyczne i pokoje gościnne **Kontakt z Terenowym Kolem Galicyjskie Gospodarstwa Gościnne** Aldona Mazurek - prezes tel. 608 740 242 Jan Wilk - skarbnik tel. 14 654 17 00 "Agro Ryglce" Barbara i Marek Wójcik 33-160 Ryglce, ul. Rynek tel. 14 654 10 22, agro.ryglce@ehurtownia.pl Jan Wilk 33-160 Ryglce, ul. Tarnowska tel. 14 651 81 70 "Agro Ryglce" Barbara i Marek Wójcik 33-160 Ryglce, ul. Rynek tel. 14 654 10 22, agro.ryglce@ehurtownia.pl **Paweł Wójtowicz** 33-160 Ryglce, ul. Batalionu Barbara tel. 14 651 81 30 **Gmina Szerzyny** Gospodarstwa agroturystyczne i pokoje gościnne **"Ranczo pod Liwoczem"** Halina i Mieczysław Dudkowie 38-245 Czemna 373 tel. 14 651 73 89, 694 540 112 **Gmina Gromnik** Gospodarstwa agroturystyczne i pokoje gościnne **Jan Augustyn** 33-180 Gromnik, ul. Gen. Sikorskiego 76a tel. 14 651 45 73 **Krzysztof i Alojzy Łątka** Chojnik 161, 33-180 Gromnik tel. 14 651 43 48 **Bożena Sysło** 33-181 Śmiechów 182 tel. 14 650 41 53