**Podlasie – największy tygiel kulturowy w Polsce poleca się kulinarnie**

**Podlasie to jedyny region w Polsce o tak silnym zróżnicowaniu kulturowym. Mieszają się tu tradycje wszystkich największych religii świata oraz wpływy kształtowania się tożsamości całej Europy Wschodniej. Wielokulturowość regionu jest szczególnie widoczna w tutejszej kuchni, gdzie przenikają się tradycyjne przepisy polskie, białoruskie, ukraińskie, litewskie i żydowskie. Dzikie, magiczne, bezkresne, sielskie i głęboko zanurzone w tradycji – takie właśnie jest Podlasie. Czas odkryć wszystkie tajemnice tego regionu!**

**Historyczne Podlasie – region królów i możnowładców**

Podlasie to historyczna kraina na wschodzie Polski, która przez dziesiątki wieków przechodziła z rąk do rąk. Region należał do Rusi, Królestwa Polskiego, Księstwa Litewskiego i Białorusi. Z kolei w czasach zaborów Podlasie podzieliły między siebie Prusy i Austria. Wszystkie te zmiany sprawiły, że kultura Podlasia jest nie tylko szalenie bogata, ale i niezwykle fascynująca.

Podlasie to jeden z niewielu regionów, które można określać jako „region królewski”. To tu koronowali się, mieszkali i umierali najwięksi polscy i litewscy władcy. Po obu stronach rzeki Bug widać liczne architektoniczne ślady tego dziedzictwa, a okruchy wielowiekowej tradycji dostrzegalne są choćby w przekazywanych przez kolejne pokolenia recepturach i przepisach kulinarnych.

Kuchnia podlaska bazuje na najwyższej jakości mięsie, potrawach mącznych i ziemniakach. Kartacze, pierogi, bliny, placki i baby ziemniaczane, przygotowywane według tradycyjnych receptur, do dziś stanowią podstawę lokalnego menu. Sekretem dobrego smaku Podlasia są nie tylko klasyczne receptury, ale przede wszystkim świeże i naturalnie wytwarzane produkty – mąki, przetwory mleczne, twarogi, sery i wędliny.

– Ci, którzy chcą odkryć prawdziwy smak Podlasia, powinni sprawdzić przepis na klasyczną podlaską babkę ziemniaczaną, pachnącą wędzonym boczkiem i kiełbasą oraz słodko-orzechowym serem Gouda. – zachęca Ewa Polińska, MSM Mońki. – Co ciekawe, tradycyjna babka ziemniaczana serwowana jest równie często w wersji wytrawnej, jak i słodkiej, jako deser. – dodaje. Przepis na babkę podajemy pod tekstem.

**Symbioza wszystkich największych religii świata**

Na Podlasiu nadal obecne są wpływy wszystkich najważniejszych religii świata. Co ciekawe, kościoły, cerkwie, synagogi i meczety funkcjonowały tu w pełnej symbiozie. Dowodem na to są m.in. wspólne cmentarze. Tradycje chrześcijańskie przez wieki mieszały się tu z tradycjami prawosławnymi, muzułmańskimi i judaistycznymi. Ten niezwykły tygiel religijny widać zwłaszcza w okresie świąt, gdy na rodzinnych stołach pojawiają się potrawy charakterystyczne dla wszystkich obrządków.

Podlasie uchodzi za symbol polskiej wielokulturowości, której ślady widać po dziś dzień. Swoje piętno na tutejszej tradycji kulinarnej odcisnęła zarówno bogata historia Polski, jak i Litwy, Białorusi czy Ukrainy. Od wieków produkuje się tu wyjątkowe lokalne sery, wędzonki, a także wypieka efektowne sękacze.

Tradycyjnym daniem podlaskiej kuchni są przeróżne rodzaje pierogów. Wypełnione ziemniakami, twarogiem, kaszą, mięsem i podrobami z dodatkiem aromatycznych serów, ziół i wędzonego boczku, idealnie dopasowują się do każdej okazji i goszczą na tutejszych stołach zarówno na co dzień, jak i od święta. Smak Podlasia odnajdziemy w pierogach z ziemniakami, serem Gouda i czarnuszką – przepis podajemy pod artykułem.

**Podlasie – najbardziej „dzika” kraina w Polsce**

Podlasie jest najmniej zurbanizowaną częścią Polski. Kusi nieskażoną i nietkniętą ludzką ręką przyrodą. Prawdziwym skarbem regionu jest Puszcza Białowieska – dziewiczy i tajemniczy kompleks leśny, w którym żyje obecnie największa populacja żubrów na świecie. Podlaskie akweny wodne wypełniają różne rodzaje ryb, a lasy kuszą bogactwem grzybów.

W okolicach Białowieży znajdziemy niezliczone szlaki piesze i rowerowe. Tu każda droga, pole, czy łąka stanowi część turystycznego ekosystemu, który zaskakuje i wprawia w osłupienie mieszczuchów z całego świata. Biebrzański Park Narodowy to prawdziwa mekka dla ornitologów i miłośników fotografii przyrody.

To tu, w dolinie Biebrzy powstaje najczystszy smak żółtego sera, uzyskiwany z najwyższej klasy mleka od lokalnych krów. Podlasie to najprężniej działające zagłębie mleczarskie w Polsce. Swoje siedziby mają tu największe i najbardziej wyróżniające się polskie mleczarnie. Hodowlą krów w Dolinie Biebrzy zajmują się niemal wszyscy tutejsi rolnicy, a ceny skupu mleka są jednymi z najwyższych w kraju.

– Sekret sukcesu podlaskich spółdzielni mleczarskich leży przede wszystkim w doskonałym zarządzaniu relacjami z lokalnymi dostawcami mleka – podkreśla Ewa Poliński z MSM Mońki. - Aż 97% mleka, z którego powstają nasze sery, skupowana jest od tutejszych rolników w klasie ekstra, czyli spełnia najwyższe wymogi jakościowe obowiązujące w Unii Europejskiej.

Ponadto „czysta etykieta” produkowanych tam serów żółtych, twarogów i masła to nie tylko dowód na jakość składników, ale także wyraz troski o dobrostan ludzi i zwierząt.

**Pierogi z ziemniakami, serem Gouda i czarnuszką**

Składniki:

Ciasto na pierogi:

- 300 g mąki pszennej

- 125 ml wrzącej wody

- jajko

- szczypta soli

- 20 g masła

Nadzienie:

- 500 g ziemniaków

- 300 g sera gouda w kostce MSM Mońki

- 100 g cebuli

- sól, pieprz

- czarnuszka

Cebulę pokrój w kostkę i przesmaż na maśle na złoty kolor. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Zmiel ugotowane ziemniaki z cebulką w maszynce do mięsa i zetrzyj ser na tarce. Dodaj sól, pieprz i czarnuszkę. Dokładnie wymieszaj.

Wszystkie składniki ciasta na pierogi wymieszaj razem i zagnieć aż ciasto stanie się gładkie. Możesz to zrobić ręcznie lub używając robota kuchennego.

Ciasto podziel na 4 części i rozwałkuj na cienki placek, możesz delikatnie podsypać stół mąką. Wytnij kółka szklanką lub pierścieniem kucharskim. Delikatnie rozciągnij ciasto w palcach i nałóż łyżkę farszu. Złóż na pół i dokładnie zlep brzegi. Układaj na stolnicy podsypanej mąką.

**Podlaska babka ziemniaczana**

Składniki:

- 400 g sera Gouda MSM Mońki

- 1,5 kg ziemniaków

- 150 g boczku wędzonego parzonego

- 150 g kiełbasy wędzonej

- 3 jajka

- 3 ząbki czosnku

- 3 łyżki mąki ziemniaczanej

- 1 łyżeczka kurkumy

- sól, pieprz, majeranek do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce na drobnym oczku. Odsączyć z nadmiaru wody. Boczek pokroić w paseczki, kiełbasę w kostkę i podsmażyć na patelni na złoty kolor. Połączyć z ziemniakami, dodać jajka, wyciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, mąkę i kurkumę. Wszystko dokładnie wymieszać. Blaszki „keksówki” wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Układać warstwami, na przemian masę ziemniaczaną i plastry sera. Wierzch babki udekorować paseczkami sera. Piec w piekarniku w temperaturze 180 przez około 60 minut.

Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175