

# Etno Almamaach

Dolnego Powiśla





Fotografie - Norbert Cesarz, Katarzyna Piekarska

Tekst - Katarzyna Piekarska

Projekt i wykonanie plakatu - Ewa Łozińska

Opracowanie graficzne publikacji - Julia Kogut

Gminny Ośrodek Kultury w Kwidzynie

Kwidzyn 2022

Projekt „Etno Almanach Dolnego Powiśla”  
dofinansowano ze środków Ministra Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu:  
EtnoPolska. Edycja 2022.





# Spis treści:

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Wstęp   | str. 4-5   |
| 2. Zapomniane miejsca i historie Dolnego Powiśla | str. 6-8   |
| 3. Haftem malowane                               | str. 9-12  |
| 4. Powiślańskie sploty                           | str. 13-15 |
| 5. Wicie wianków                                 | str. 16-18 |
| 6. Powiślańskie nuty                             | str. 19-23 |
| 7. „Miodne życie” wśród pszczół                  | str. 24-31 |
| 8. O jedzeniu na Dolnym Powiślu                  | str. 32-38 |
| 9. Kolorowo muralowo                             | str. 39-41 |
| 10. I to już koniec historii - zakończenie       | str. 42-43 |





# W<sup>o</sup>step





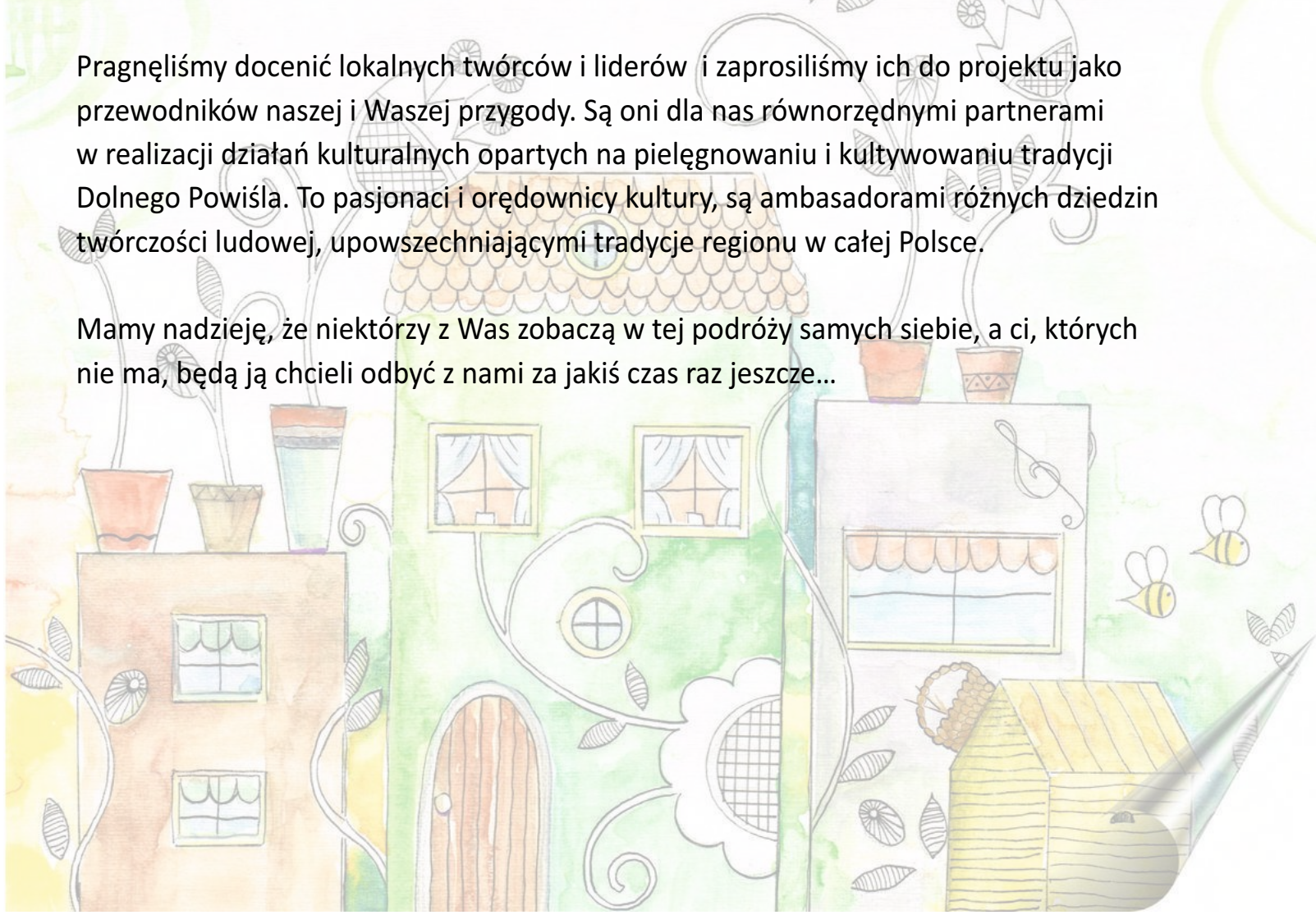
Serdecznie zapraszamy do krótkiej podróży, którą odbyliśmy realizując projekt „Etno Almanach Dolnego Powiśla”, dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: EtnoPolska. Edycja 2022.

Zależało nam, aby pokazać i podtrzymać piękno naszej regionalnej tradycji, tożsamości i etnografii Dolnego Powiśla, poprzez ciekawe i różnorodne inicjatywy twórcze. Chcieliśmy nie w wielkich słowach i na poważnie, ale prosto, twórczo i inspirująco poprzez spotkania i otwarte warsztaty pokazać, że w naszej wielokulturowej tradycji i ludowości każdy może znaleźć przestrzeń dla siebie.

Dolne Powiśle, otoczone przez Kociewie, Kaszuby, Ziemię Chełmińską, Warmię i Mazury, pozostaje wciąż nieobecne na etnograficznej mapie Polski. Wyzaczyliśmy więc sobie za cel pokazanie i utrwalenie tradycyjnych rzemiosł regionu – hafciarstwa, wikliniarstwa, plecionkarstwa, pszczelarstwa oraz podtrzymanie tradycji kulinarnych przypominających o wielokulturowości naszego regionu. Zależało nam również na podkreśleniu roli muzyki ludowej, która stanowi jeden z najstarszych przejawów kultury duchowej, jest zapisem lokalnych zwyczajów, obrzędów i tradycji. Naprawdę mamy tak wiele do pokazania!

Pragnęliśmy docenić lokalnych twórców i liderów i zaprosiliśmy ich do projektu jako przewodników naszej i Waszej przygody. Są oni dla nas równorzędnymi partnerami w realizacji działań kulturalnych opartych na pielęgnowaniu i kultywowaniu tradycji Dolnego Powiśla. To pasjonaci i orędownicy kultury, są ambasadorami różnych dziedzin twórczości ludowej, upowszechniającymi tradycje regionu w całej Polsce.

Mamy nadzieję, że niektórzy z Was zobaczą w tej podróży samych siebie, a ci, których nie ma, będą ją chcieli odbyć z nami za jakiś czas raz jeszcze...





*Zapomniane miejsca  
i historie Dolnego Powiśla*





Zapomniane miejsca i historie Dolnego Powiśla były tematem inspirującego spotkania z historykiem, etnologiem i muzykiem Piotrem Podlewskim. Pan Piotr snuł swoją opowieść podążając szlakiem grodzisk pradoliny Wisły w Podzamczu, Baldramie, Kwidzynie, Jałowcu, Białej Górze, Wielbarku i Węgrach oraz grodów rozciągających się w kierunku wschodnim od strony Wisły.

Poznaliśmy również tajemnice związane z historią płyt nagrobnych w kościele w Trumiejach, XIII- wiecznych ruin klasztoru cysterskiego w Klasztorku oraz karpiani (sztucznych zbiorników wodnych) w lesie sztumskim. Wysłuchaliśmy również historii o starym dworcu kolejowym oraz pomniku (denkmalu) poświęconym żołnierzom poległym podczas I wojny światowej w Brachlewie. Denkmal w Brachlewie jest dobrze zachowany, odnowiony i odwiedzany. Na pomniku widnieje 79 nazwisk, również polskich. Pierwotnie na szczycie umieszczono pruskiego orła. Dziś znajduje się tu krzyż.

Prowadzący omówił również historię i znaczenie umocnień napoleońskich pod Korzeniewem. Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej o tej historii zachęcamy do obejrzenia 7 odcinka z 2021 roku na kanale historyczno – regionalnym na platformie YouTube „Penetracje po Powiślu”, której Piotr Podlewski jest współtwórcą. Znajdziecie tam wiele fascynujących opowieści związanych z naszym regionem. Jeśli interesują Was tajemnicze i trzymające w napięciu opowieści o Czarnej Damie i Czarnym Jeziorze, przekłętą karczmie czy historii o polowaniu na czarownice (tak! tak! mieliśmy rodzime czarownice) polecamy cykl „Legendy Dolnego Powiśla”









# *F*lastem masowane





To były jedne z tych spotkań, które się pamięta. Wszystko za sprawą pani Kasi Magierowskiej, która opowiada o hafcie powiślańskim z taką energią i zaangażowaniem, że potrafi zainspirować największego sceptyka.

Pani Kasia jest naszą dumą, ponieważ to nasza rodzima twórczyni ludowa, pasjonatka Dolnego Powiśla i historii haftu powiślańskiego. Od lat popularyzuje to ginące rzemiosło, jest autorką wielu prac artystycznych. Niestrudzenie szuka sposobu, by haft powiślański był widoczny i rozpoznawany. Haftuje więc nie tylko obrusy, serwety i poduszki, ale wymalowuje również jego piękne i urzekające swą prostotą motywy na drewnianych talerzach, szkatułkach, kubeczkach, ptaszkach, deskach i na czym tylko się da. Jej determinacja w krzewieniu kultury naszego regionu jest niezwykła. I taki też był wykład i warsztaty „Haftem malowane”. Mogliśmy wysłuchać historii o tradycji hafciarstwa na Powiślu, jego współczesnych adaptacjach i zastosowaniu. I pomyśleć, że wszystko zaczęło się od pomysłu na ładne zszycie dwóch kawałków materiału!

Warsztaty były naprawdę kolorowe i twórcze! W Pracowni Haftu Artystycznego w Pastwie malowaliśmy torby, plecaki i fartuszki wykorzystując tradycyjne motywy haftu powiślańskiego, dokonując często różnych przekształceń. Każdy malował jak zapragnął. Pani Kasia zachęcała nas do projektowania własnych kompozycji. Radość z wykonanej pracy z pewnością widać na zdjęciach. To właśnie powód dla którego nie schowaliśmy naszych dzieł do szafy lub najgłębszej szuflady. Nosimy je dumnie! Jesteśmy z Dolnego Powiśla!

Wszyscy bawiliśmy się fantastycznie, rozmawialiśmy. Dzieci i młodzież miały swoją własną przestrzeń, w której mogły rysować, malować, wykonywać barwne przewlekanki i układać motywy haftu z dużych elementów puzzli. Dzięki temu ich mamy mogły wykonać dla siebie coś ładnego.

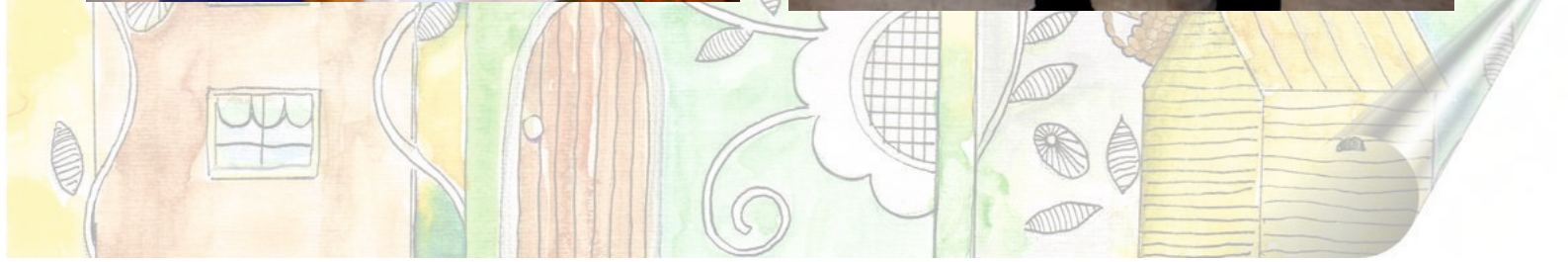
Wszyscy czuliśmy niedosyt, ponieważ każdy miał ochotę wymalować coś jeszcze...













# *Powiaty* *Łowisłańskie sploty*





Plecionkarstwo to rzemiosło bardzo stare. Kiedyś niezbędne do tworzenia lekkich, wytrzymałych i elastycznych pojemników służących do transportu i przechowywania różnego rodzaju produktów żywnościowych, dziś niezwykle rzadkie i cenione. Lekkie wiklinowe meble, osłony, kosze i elementy dekoracyjne przeżywają swój renesans, ponieważ moda na rustykalny styl wewnątrz przywołuje prostotę, spokój, ciepłą i sielankową atmosferę.

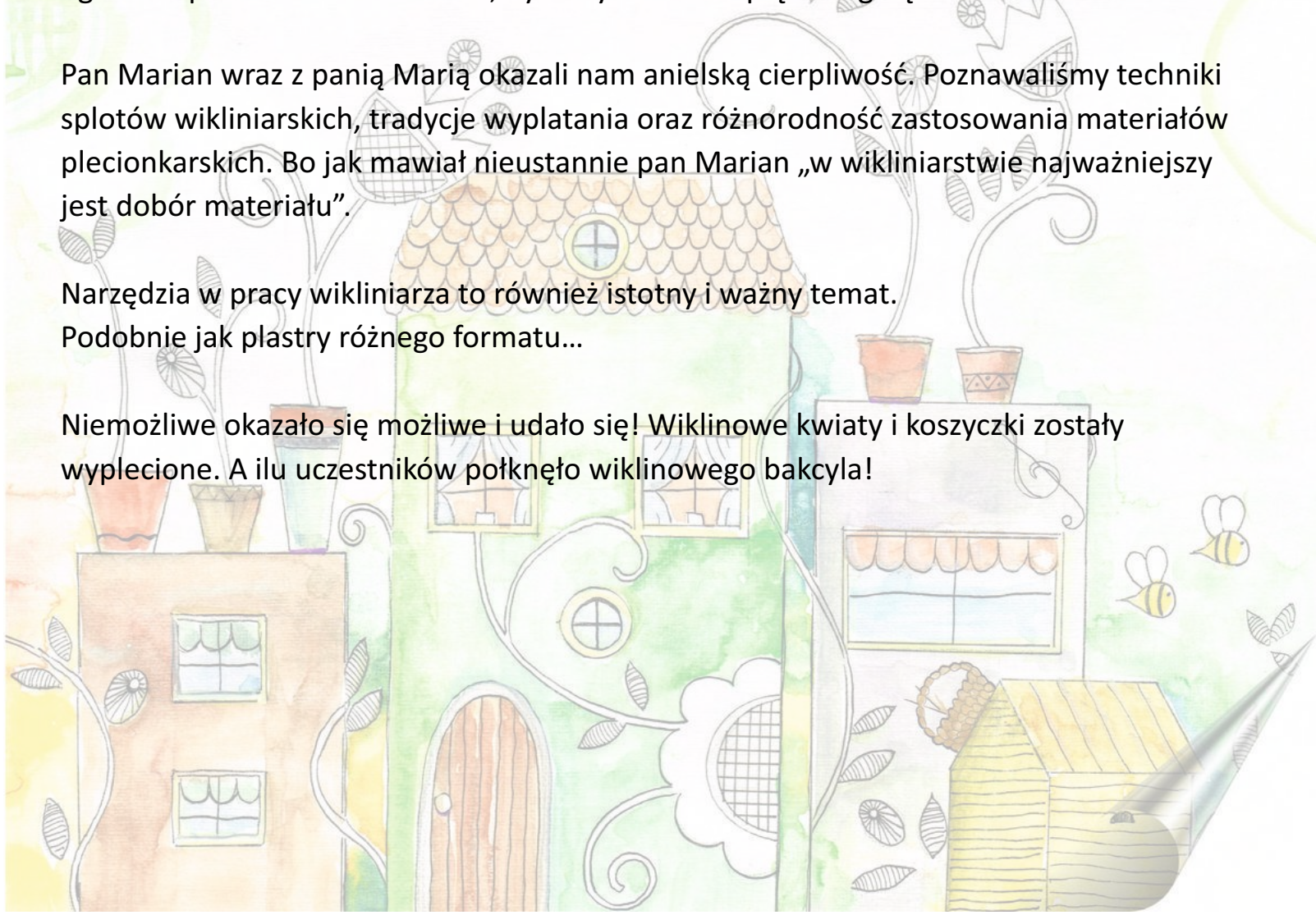
Właśnie w takim klimacie upłynęły warsztaty wikliniarskie, które poprowadził pan Marian Behnke razem z żoną, nieocenioną panią Marią. Pan Marian prowadzi Pracownię Wikliniarską, uczy wyplatania denek, koszyków, wazonów i doniczek w Warsztatach Terapii Zajęciowej w Górkach, jest doświadczonym wikliniarzem, pasjonatem. A przy tym gawędziarzem z wielkim poczuciem humoru. Takie połączenie zwiastowało powodzenie naszych spotkań.

Jeszcze nie tak dawno region Dolnego Powiśla słynął z uprawy wikliny i oryginalnych wyrobów z tego surowca. Dziś, kiedy nie ma już w Kwidzynie słynnej „Wikliny”, czyli jedyne w Polsce Technikum Przemysłu Wikliniarsko – Trzciniarskiego, istnieje ogromna potrzeba i konieczność, by kultywować to piękne i ginące rzemiosło.

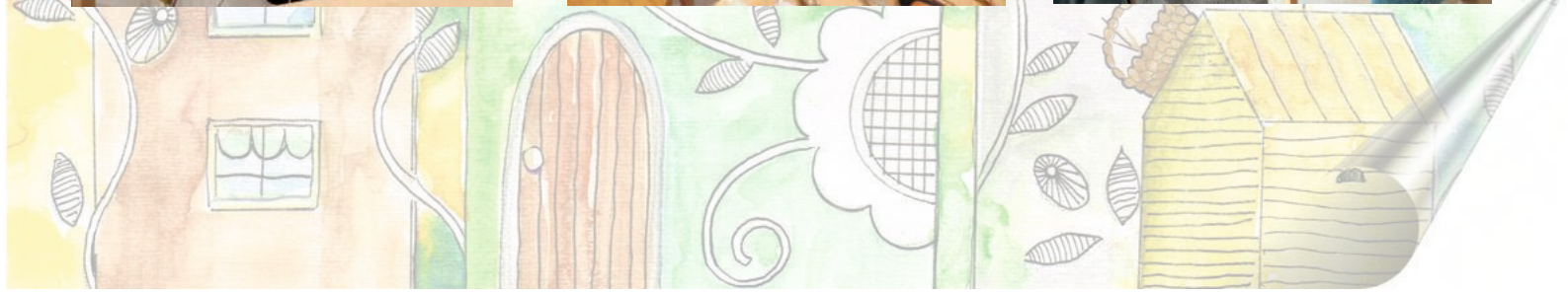
Pan Marian wraz z panią Marią okazali nam anielską cierpliwość. Poznawaliśmy techniki splotów wikliniarskich, tradycje wyplatania oraz różnorodność zastosowania materiałów plecionkarskich. Bo jak mawiał nieustannie pan Marian „w wikliniarstwie najważniejszy jest dobór materiału”.

Narzędzia w pracy wikliniarza to również istotny i ważny temat. Podobnie jak plastry różnego formatu...

Niemożliwe okazało się możliwe i udało się! Wiklinowe kwiaty i koszyczki zostały wyplecione. A ilu uczestników połąknęło wiklinowego bakcyła!









# Wicie wianków





Po długiej przerwie wianki przeżywają prawdziwe odrodzenie. Świętojańskie „Wianki” to jeden z najstarszych i najpiękniejszych prastarych polskich zwyczajów. Zygmunt Gloger pisze, że podczas sobótek dziewczęta wiły wieńce z bylicy. „W ową noc świętojańską z 23 na 24 czerwca, gwoli wróżbom zamążpójścia, płynęły wianki dziewcząt po nurtach Wisły, Warty i innych rzek naszych. Świętojańskie „Wianki” są jednym z najstarszych i najpiękniejszych prastarych polskich zwyczajów. Dziewczęta, zebrane o zmroku, rzucają swe wianki na prąd rzeki, a młodzieńcy na łódkach idą w zawody za wieńcami. Dola wianka, komu się dostanie, czy zatonie lub popłynie w kraj świata, stanowi wróżbę dla dziewczęcia, powód do niepokoju, radości, nadziei...”.

Dzisiaj piękne wianki ze świeżych kwiatów i ziół zdobią również drzwi domów, stoły, a suszone stanowią naturalną i stosunkowo trwałą dekorację.

W naszym regionie specjalistkami od wicia wianków są panie ze Stowarzyszenia Akademii Aktywności oraz Edu – Consulting. Tegoroczny warsztat przeprowadzony w czasie Dożynek Gminnych przeżywał prawdziwe oblężenie. Uczestniczki poznały techniki splotów, doboru kwiatów i kompozycji. Mogły również dowiedzieć się więcej o różnorodności kwiatów i ziół występujących na Dolnym Powiślu. Przestrzeń dosłownie wypełniła się pięknymi, pachnącymi i całkowicie różnymi wiankami.

Wicie wianków przebiegało w żywiołowej atmosferze, z uśmiechem i zaangażowaniem, pod czujnym okiem i z pomocą pań ze stowarzyszenia. Panowie stojący z boku ukradkiem i z niedowierzaniem przypatrywali się temu niezwykłemu poruszeniu swoich niewiast. Działanie przerodziło się w żywą prezentację tradycji związanej ze wspólnym wiciem wianków.









# *P*owiślańskie nuty





Wieś stanowi macierzyste środowisko muzyki ludowej. Obejmuje ona pieśni, przyśpiewki oraz repertuar instrumentalny i taneczny. Często ich cechą jest swoboda wykonawcza, melodie są zastyszane i wykorzystywane w różny sposób w różnych regionach. Wynika z tego niepowtarzalność interpretacji tych samych pieśni.

Muzyka ludowa obejmuje pieśni obrzędowe związane z życiem rodzinnym jak narodziny, wesele oraz z cyklem kalendarzowym z rocznym porządkiem liturgicznym i rolniczym: pieśni adwentowe, kolędy, pieśni dyngusowe, żniwne, dożynkowe. Również pieśni nabożne śpiewane przy kapliczkach czy na pielgrzymkach.

Warsztaty muzyczne w remizie strażackiej w Tychnowach nie były przypadkowe, ponieważ to miejsce w którym odbywają się próby Ludowego Zespołu Śpiewaczego „Wesoła Gromadka” oraz przedsięwzięcia kulturalne społeczności lokalnej.

Nauczyliśmy się piosenki ludowej o Dolnym Powiślu, poznaliśmy źródła i korzenie powstawania pieśni oraz ich znaczenie w życiu codziennym społeczności wiejskiej. Rozmawialiśmy o historii i osiągnięciach zespołu, o pasji układania i wykonywania pieśni.

Na terenie gminy Kwidzyn aktywnie działają i tworzą nowe piosenki ludowe również „Marezianki” z Marezy, które umilają swoim śpiewem liczne spotkania i wydarzenia kulturalne. Obydwa zespoły koncertują w całej Polsce, kultywując tradycje naszego regionu jako ambasadorowie lokalnego dziedzictwa.









# „Piosenka o Powiślu”

Ludowy Zespół Śpiewaczy „Wesoła Gromadka” z Tychnów

1. Po miastach miasteczkach i wioskach  
Gdzie Wisła już kończy swój bieg  
Po lasach, zielonych gałązkach  
Rozlega się wesoły śpiew.

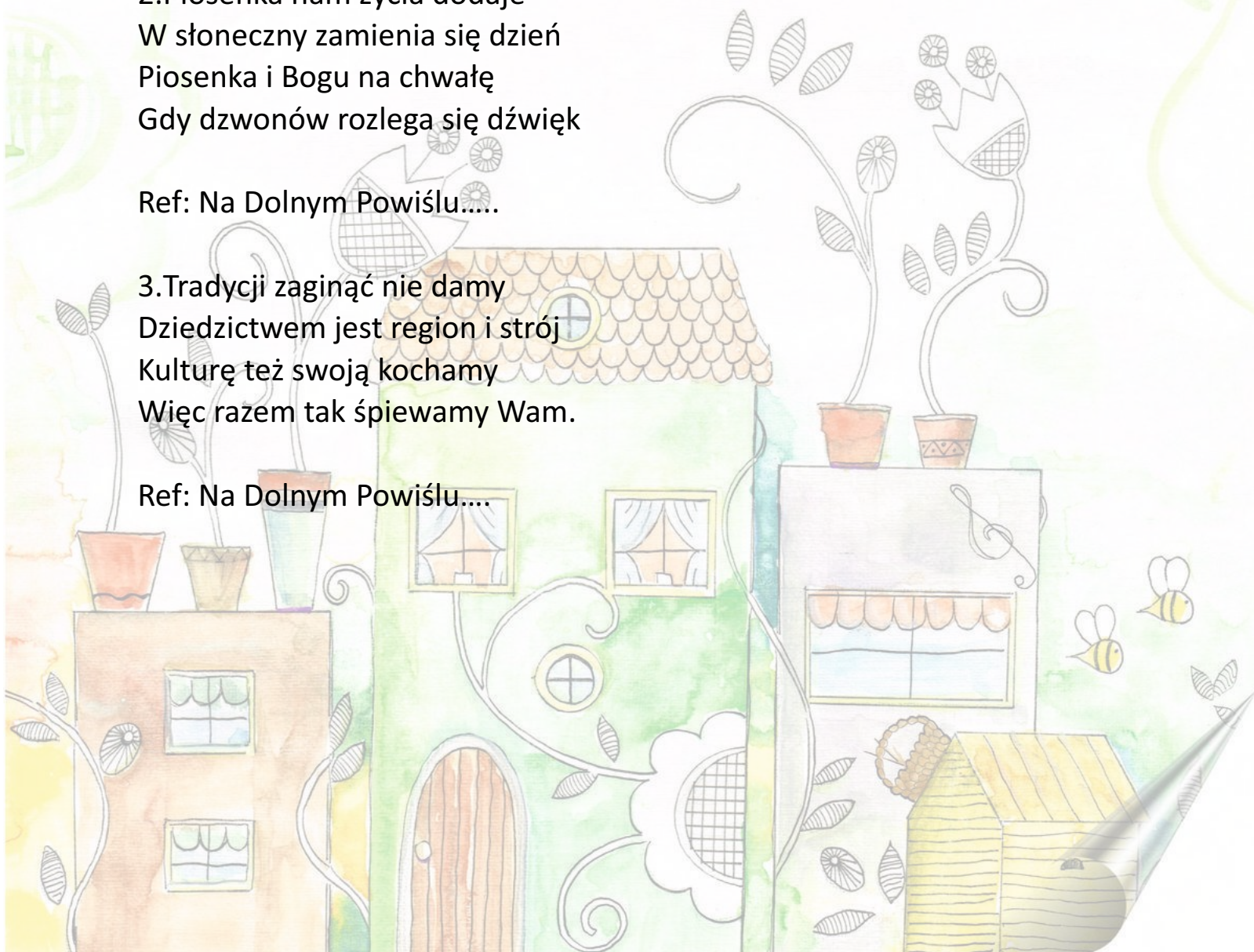
Ref: Na Dolnym Powiślu, na ziemi pełnej chat  
Ludowa piosenka jednoczy wszystkich nas  
Leć nasza piosenko, przeleć przez cały kraj  
I wracaj tu do nas, do powiślańskich chat.

2. Piosenka nam życia dodaje  
W słoneczny zamienia się dzień  
Piosenka i Bogu na chwałę  
Gdy dzwonów rozlega się dźwięk

Ref: Na Dolnym Powiślu.....

3. Tradycji zagańać nie damy  
Dziedzictwem jest region i strój  
Kulturę też swoją kochamy  
Więc razem tak śpiewamy Wam.

Ref: Na Dolnym Powiślu.....

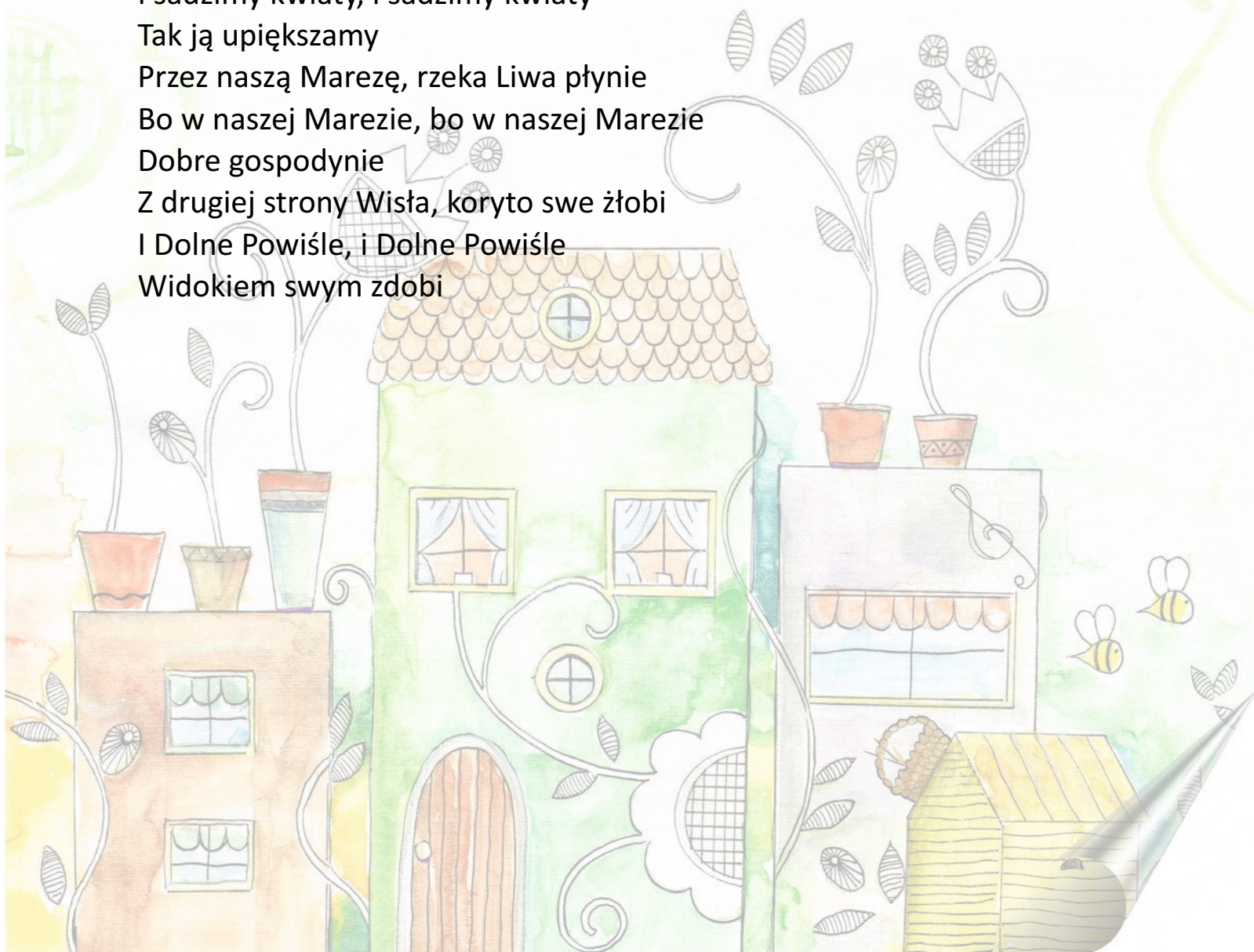




# „Na Dolnym Powiślu”

Zespół Ludowy „Mareziarki” z Marezy

Na Dolnym Powiślu, przy samym Kwidzynie  
Jest wioska Mareza, jest wioska Mareza  
Z urodzaju słynie  
Ziemie urodzajne, a zboża są bujne  
Gdy dobrze uprawisz, gdy dobrze uprawisz  
Zbiory są podwójne  
Zbiory są podwójne, cieszymy się z tego  
A warzywa rosna, a warzywa rosna  
Nad podziw wszystkiego  
A my Mareziarki, swą wioskę kochamy  
I sadzimy kwiaty, i sadzimy kwiaty  
Tak ją upiększamy  
Przez naszą Marezę, rzeka Liwa płynie  
Bo w naszej Marezie, bo w naszej Marezie  
Dobre gospodynie  
Z drugiej strony Wisła, koryto swe żłobi  
I Dolne Powiśle, i Dolne Powiśle  
Widokiem swym zdobi





*„Miodne życie”  
wśród pszczoł*





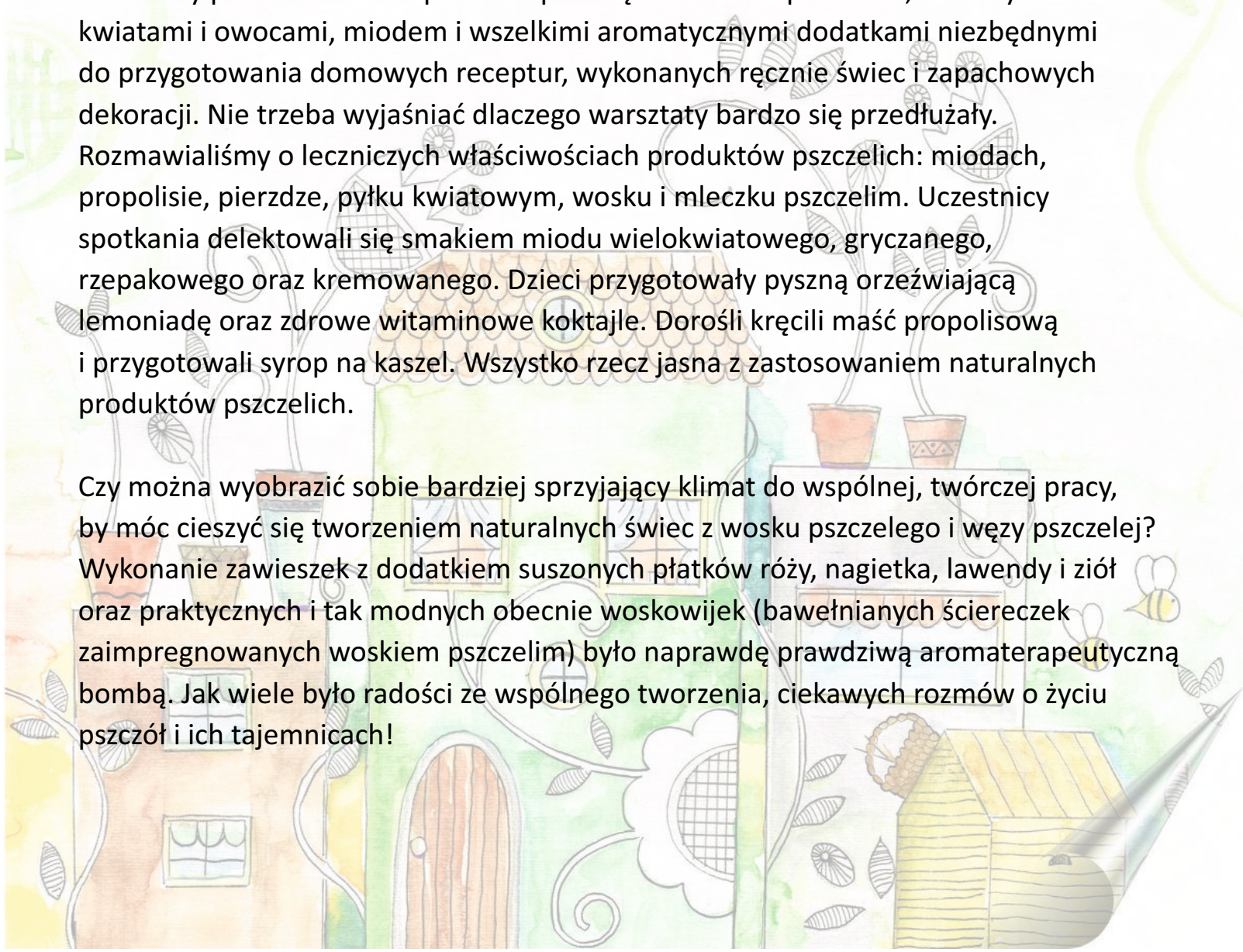
Czy mieliście okazję przyrzeć się z bliska życiu pszczoł? My mieliśmy. W pasiece „Miodne życie” w Prabutach doświadczyliśmy spotkania z pszczołami rzec można „twarzą w twarz”.

Tę niecodzienną przygodę przeżyliśmy wspólnie z Wioletą Gintowt, edukatorką społeczną i pszczelarką, która prowadzi warsztaty rękodzielnicze oraz edukacyjne o pszczelarstwie i ziołach. Jest również członkiem fundacji „Miodne życie”. Poza tym jest osobą, która opowiada o życiu pszczoł jak nikt inny, wnikliwie, z wielką pasją i szacunkiem dla tych małych stworzeń.

W pasiece mogliśmy zajrzeć do ula, poznać stadia rozwoju pszczoły, przymierzyć strój pszczelarza, wyjść na pasieczysko i obserwować proces wirowania miodu. Pszczelarstwo nie jest łatwym rzemiosłem, a hodowla pszczoł wymaga całorocznego nakładu pracy.

Warsztaty pszczelarskie to spotkania pachnące woskiem pszczelim, suszonymi kwiatami i owocami, miodem i wszelkimi aromatycznymi dodatkami niezbędnymi do przygotowania domowych receptur, wykonanych ręcznie świec i zapachowych dekoracji. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego warsztaty bardzo się przedłużyły. Rozmawialiśmy o leczniczych właściwościach produktów pszczelich: miodach, propolisie, pierdze, pyłku kwiatowym, wosku i mleczku pszczelim. Uczestnicy spotkania delektowali się smakiem miodu wielokwiatowego, gryczanego, rzepakowego oraz kremowanego. Dzieci przygotowały pyszną orzeźwiającą lemoniadę oraz zdrowe witaminowe koktajle. Dorośli kręcili maść propolisową i przygotowali syrop na kaszel. Wszystko rzecz jasna z zastosowaniem naturalnych produktów pszczelich.

Czy można wyobrazić sobie bardziej sprzyjający klimat do wspólnej, twórczej pracy, by móc cieszyć się tworzeniem naturalnych świec z wosku pszczelego i węzy pszczelej? Wykonanie zawieszek z dodatkiem suszonych płatków róży, nagietka, lawendy i ziół oraz praktycznych i tak modnych obecnie woskowijek (bawełnianych ściereczek zaimpregnowanych woskiem pszczelim) było naprawdę prawdziwą aromaterapeutyczną bombą. Jak wiele było radości ze wspólnego tworzenia, ciekawych rozmów o życiu pszczoł i ich tajemnicach!







# PRODUKTY PSZCZELE

## 10 Korzyści ze spożywania miodu



**PROPOLIS** - Kit pszczeli wykazuje dobre właściwości antyseptyczne (bakteriobójcze) oraz usprawnia gojenie ran. Stąd propolis bardzo dobrze sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych, ropnych stanów skóry, w szczególności związanych z grzybicami oraz zakażeniami, których źródłem są gronkowce. Kit pszczeli pochodzi od smolistych i balsamicznych substancji wybranych drzew i krzewów.



### MLECZKO PSZCZELE

Eliksir młodości – przez wielu tak nazywany – jest substancją niezwykle odżywczą.

Dowodzi tego fakt, iż królowa matka karmiona wyłącznie mleczkiem pszczelim, żyje 40 razy dłużej niż reszta pszczół (ich głównym pokarmem jest nektar).

W swoim składzie zawiera witaminę C i E oraz witaminy z grupy B, aminokwasy, białka, wapń, żelazo, fosfor oraz wiele innych cennym makro- i mikroelementów.

Podobnie jak propolis, mleczko pszczele pomaga w regeneracji organizmu i wzmacnia jego odporność.

Koi również nerwy, pozwalając zminimalizować stany depresyjne i rozdrażnienie.

Ten suplement diety jest również polecany pacjentom chorującym na nadciśnienie tętnicze, miażdżycę oraz niedokrwistość.





**PYLEK KWIATOWY**, nazywany także pyłkiem pszczelim to najbardziej odżywczy i wartościowy produkt roślinny jaki istnieje w naturze. Posiada ogromne zapasy witamin B1, B2, B3, B6, B12, PP, C, E oraz innych mikroelementów na przykład tak cennych i poszukiwanych przeciwutleniaczy. Jak każdy inny produkt pochodzenia pszczelego, także pyłek kwiatowy wykazuje wyraźne działanie bakteriobójcze. Pyłek pszczeli działa na wszystkie najważniejsze części ludzkiego organizmu oraz poprawia jego ogólną kondycję. Szczególnie zalecany w stanach wyczerpania i osłabienia.

**PIERZGA** - jest to pokarm pszczoł, który powstaje w wyniku fermentacji pyłku roślin owadopylnych bądź też wiatropylnych. Pyłek kwiatowy składany jest w komórkach plastra, gdzie zostaje zakonserwowany miodem oraz woskiem z dodatkiem wydzieliny z gruczołów ślinowych lub nektaru. Tak powstała pierzga podlega fermentacji beztlenowej i dzięki kwasowi mlekowemu ulega zakonserwowaniu. Wartość odżywcza pierzgi jest dużo bogatsza od wartości odżywczej pyłku gdyż jest ona wzbogacona w miód, enzymy trawienne, kwasy organiczne czy też substancje mające charakter antybiotyczny. W wyniku wielu zabiegów wykonywanych przez pszczoły na pyłku, dochodzi do pęknięcia ziaren i uwolnienia ich treści na zewnątrz, co znacznie zwiększa jego przyswajalność. Stosowany w leczeniu choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia oraz zapalenia mięśnia sercowego, w terapii przewlekłego zapalenia wątroby, bogaty rezerwuuar składników odżywczych.



**WOSK** - Szczególnie cenne jest działanie substancji wydobywających się ze spalanych świec woskowych, które zawierają wosk pszczeli. Podczas palenia świec odczuwany jest miły i orzeźwiający zapach. Dodatkowo świece te nie wydzielają żadnego dymu, działają kojąco i relaksująco, a także wprowadzają pozytywny nastrój. Ważne jest, że świece z wosku pszczelego jonizują ujemnie powietrze, czyli neutralizują negatywne promieniowanie urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dodatkowo jony te oczyszczają powietrze łagodząc alergie, astmę, choroby górnych dróg oddechowych i płuc. Aromat świec woskowych likwiduje również zapach dymu tytoniowego, podnosi wydolność organizmu i zwiększa zdolność zapamiętywania.



**JAD PSZCZELI** znalazł głównie zastosowanie w leczeniu chorób reumatycznych. Jest tu bardzo skuteczny. Stosuje się go również z dobrym skutkiem w leczeniu schorzeń układu nerwowego (np: migrenie), w chorobach układu krążenia (np: chorobie Burgera), asmie, leczeniu ran. Może być stosowany w postaci kontrolowanych urzędzeń, w postaci preparatów, maści, inhalacji, kąpiele.



## MASECZKA DO TWARZY WYGŁADZAJĄCO-ODŻYWCZA

W celu wykonania maści przygotuj:

- 1 łyżka sproszkowanego pyłku
- 1 żółtko
- 1 łyżka miodu

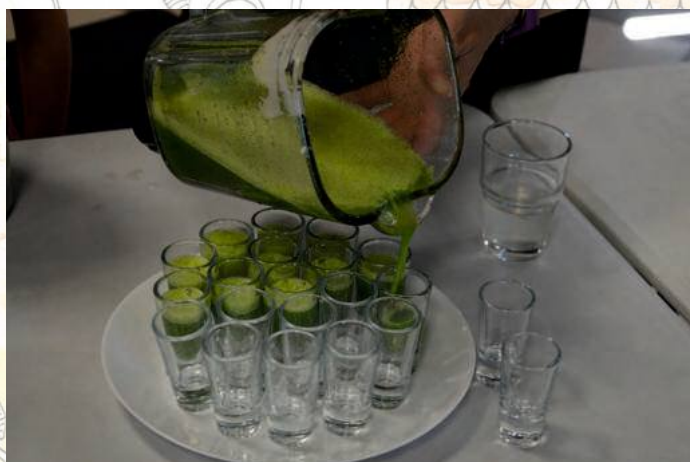
Składniki wymieszać ze sobą, nałożyć na twarzy, pozostawić na 30 minut po czym spłukać ciepłą wodą.

## MASECZKA DO TWARZY WZMACNIAJĄCO-UIPIĘKSZAJĄCA

W celu wykonania maści przygotuj:

- 2 łyżki rozdrobnionego pyłku
- 1 żółtko
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżkę twarogu

Składniki wymieszać ze sobą, nałożyć na twarzy, pozostawić na 20 minut po czym spłukać ciepłą wodą.









# Koktajl witaminowy

## **Składniki:**

1 l wody  
pół pęczka natki pietruszki  
10 listków mięty  
sok z połowy cytryny  
1 łyżka miodu

## **Wykonanie:**

Wszystko blendujemy na jednolitą masę.

**Smacznego!**





# Syrop wzmacniający odporność

## **Składniki:**

300 ml płynnego miodu

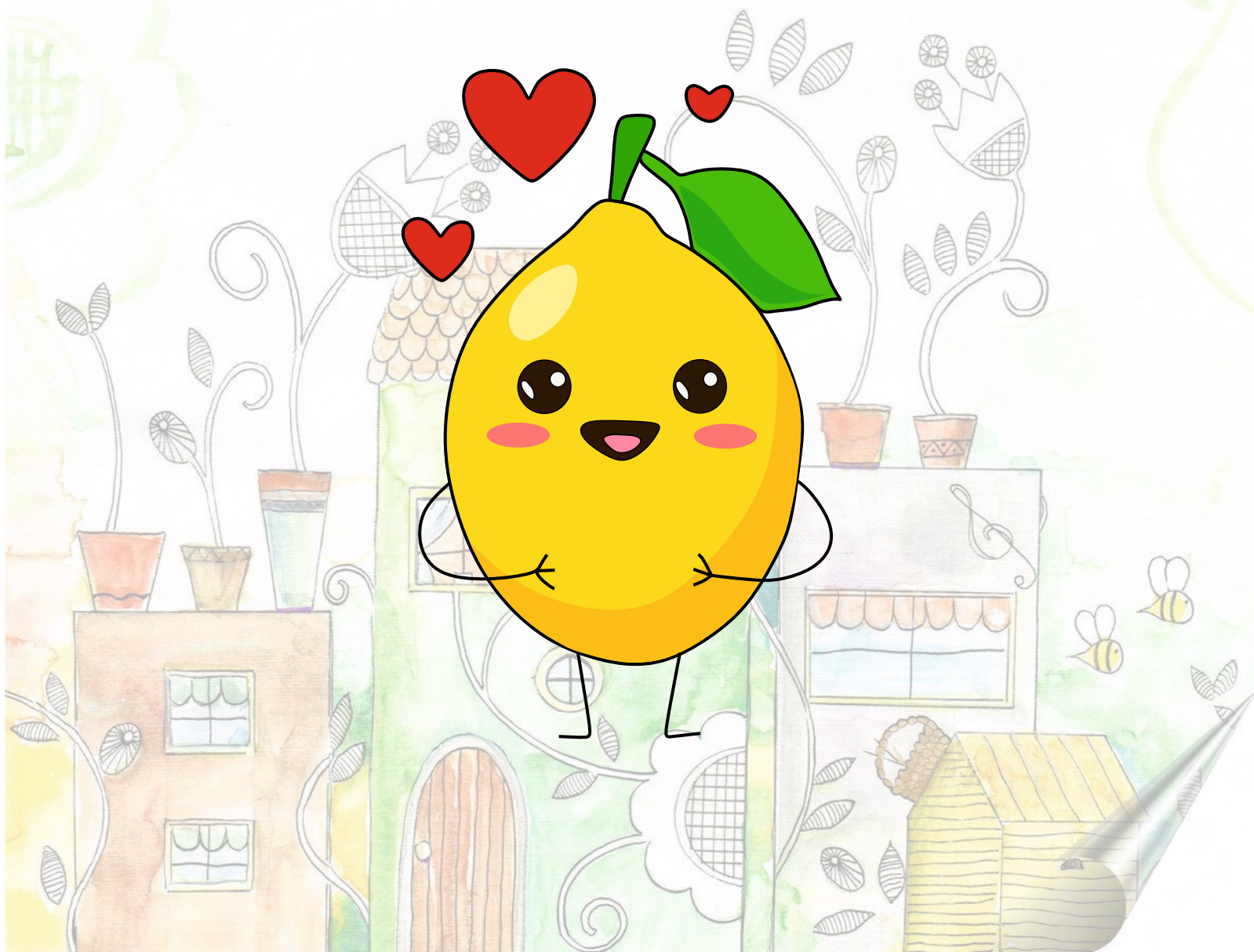
1 cytryna

kawałek korzenia imbiru

## **Wykonanie:**

Cytrynę ze skórką kroimy na małe kawałki. Korzeń imbiru obieramy i tarkujemy na tarce jarzynówce. Składniki układamy do słoika warstwowo: miód, imbir, cytryna aż do zapełnienia słoika.

**Smacznego i zdrowia!**







*O* jedzeniu na  
Dolnym Powiślu





Regionalnych warsztatów kulinarnych nie mógł poprowadzić nikt inny jak tylko Koło Gospodyń Wiejskich z Tychnów, które kultywuje przyrządzanie potraw według tradycyjnych powiślańskich receptur. Panie są uczestniczkami i laureatkami wielu konkursów kulinarnych.

W czasie warsztatów przyglądaliśmy się kolejnym etapom przygotowania zupy klopsowej na słodko – kwaśno oraz potrawy z kurczaka. Przygotowując potrawy słuchaliśmy opowieści o tradycjach kulinarnych i wielokulturowości naszej kuchni. Pamiętajmy, że tradycje kulinarne również stanowią o wyjątkowości i odmienności Dolnego Powiśla.

Spotkanie kulinarne w Remizie Strażackiej w Tychnowach było mówiąc krótko i dosłownie naprawdę owocne! Pod czujnym okiem Emilii Redmer powstawały aromatyczne i słodkie przysmaki. Gdyby zdjęcia mogły mówić i pachnieć wszelki komentarz byłby zbędny. Ależ się działo! Ależ pachniało! Tradycja podawania słodkich deserów po treściwym posiłku jest również cechą kuchni powiślańskiej. Wszystko, czym obdarowała ziemia, zboże, owoce, a także przydomowa hodowla pojawiało się na stołach gospodarzy, nic nie mogło się zmarnować i zepsuć.

Panie wymieniały się przepisami i dzieliły swoim doświadczeniem kulinarnym. I tak całkiem w międzyczasie przygotowaliśmy wspaniałe desery: szpajzy z owocami (wiśniami i brzoskwiniami) oraz powiślańskie jabłka pod kruszonką. Zachęcamy do wypróbowania wspaniałych przepisów.





# Zupa Klopsowa

## Składniki:

1 kg mielonego mięsa z łopatki wieprzowej  
2 jajka  
2 łyżki kaszy manny  
3 l wody  
włoszczyzna (3 marchewki, 1 pietruszka, ½ selera)  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
2 listki laurowe,  
5 ziarenek ziela angielskiego,  
10 ziarenek pieprzu, sól  
1 łyżka stołowa cukru (do smaku)  
1 łyżka octu (do smaku)  
3 łyżki śmietany  
3 łyżki mąki pszennej  
posiekany koperek  
kartofle pokrojone w dużą kostkę



## Przygotowanie:

Mięso, jajka, kaszę manną, sól i pieprz czarny mielony wyrabiamy na jednolitą masę i formujemy małe klopsiki. D zimnej wody wkładamy włoszczyznę, cebulę, czosnek, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, sól i gotujemy wywar. Dodajemy klopsiki i gotujemy ok.30 min. Z wywaru wyjmujemy warzywa i klopsiki. Śmietanę i mąkę rozrabiamy z wywarem i cienkim strumieniem wlewamy do całości wywaru i zagotowujemy. Do całości dodajemy pulpeciki, starte na tarce o dużych oczkach warzywa (marchew, seler). Doprabiamy cukrem, octem i solą. Na koniec dodajemy koperek. Kartofle gotujemy osobno. Na talerz wykładamy kartofle i polewamy zupą z klopsami. Zupa powinna być kwaśna i pikantna oraz dość gęsta i zawieszista. Gdyby była za rzadka, można dodać więcej mąki.

**Smacznego!**



# Powiatłańska jabłka pod kruszonką

## **Składniki na kruszonkę:**

400 g mąki pszennej  
270 g zimnego masła  
160 g drobnego cukru  
0,5 łyżeczki cynamonu

## **Składniki na nadzienie jabłkowe:**

1 kg jabłek odmiany szarlotkowej  
1 łyżka cukru  
1 łyżeczka cynamonu  
0,5 szklanki rodzynek

## **Wykonanie:**

Składniki na kruszonkę wyrabiamy palcami i odstawiamy. Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w grubsze plastry. Dodajemy pozostałe składniki i podgrzewamy 5 min.

Formę do tarty smarujemy masłem. Dno formy posypujemy połową kruszonki. Na to przekładamy nadzienie jabłkowe i posypujemy resztą kruszonki.

Pieczemy w temp. 180 stopni przez ok. 40 min. do zrumienienia się kruszonki.

**Smacznego!**





# Szpajza

## Składniki:

4 jaja

12 dkg (5 łyżek cukru)

1-2 cytryny (skóra i sok)

4 łyżeczki żelatyny

## Wykonanie:

Żółtka ucieramy z 3 łyżkami cukru do białości ok. 20 min. Żelatynę namaczamy w małej ilości wody. Białka ubijamy dodając resztę cukru tak długo aż będą sztywne. Do żółtek dodajemy ubite białka, sok z cytryny, skórkę, a na końcu żelatynę. Rozlewamy do salaterek z galaretką i owocami.

**Smacznego!**





# *Potrąwka z kury w sosie słodko-kwaśnym*

## **Składniki na rosół:**

kura wiejska  
włoszczyzna  
1 cebula podpieczona  
3 liście laurowe  
5 ziarenek ziela angielskiego  
10 ziarenek pieprzu czarnego  
sól



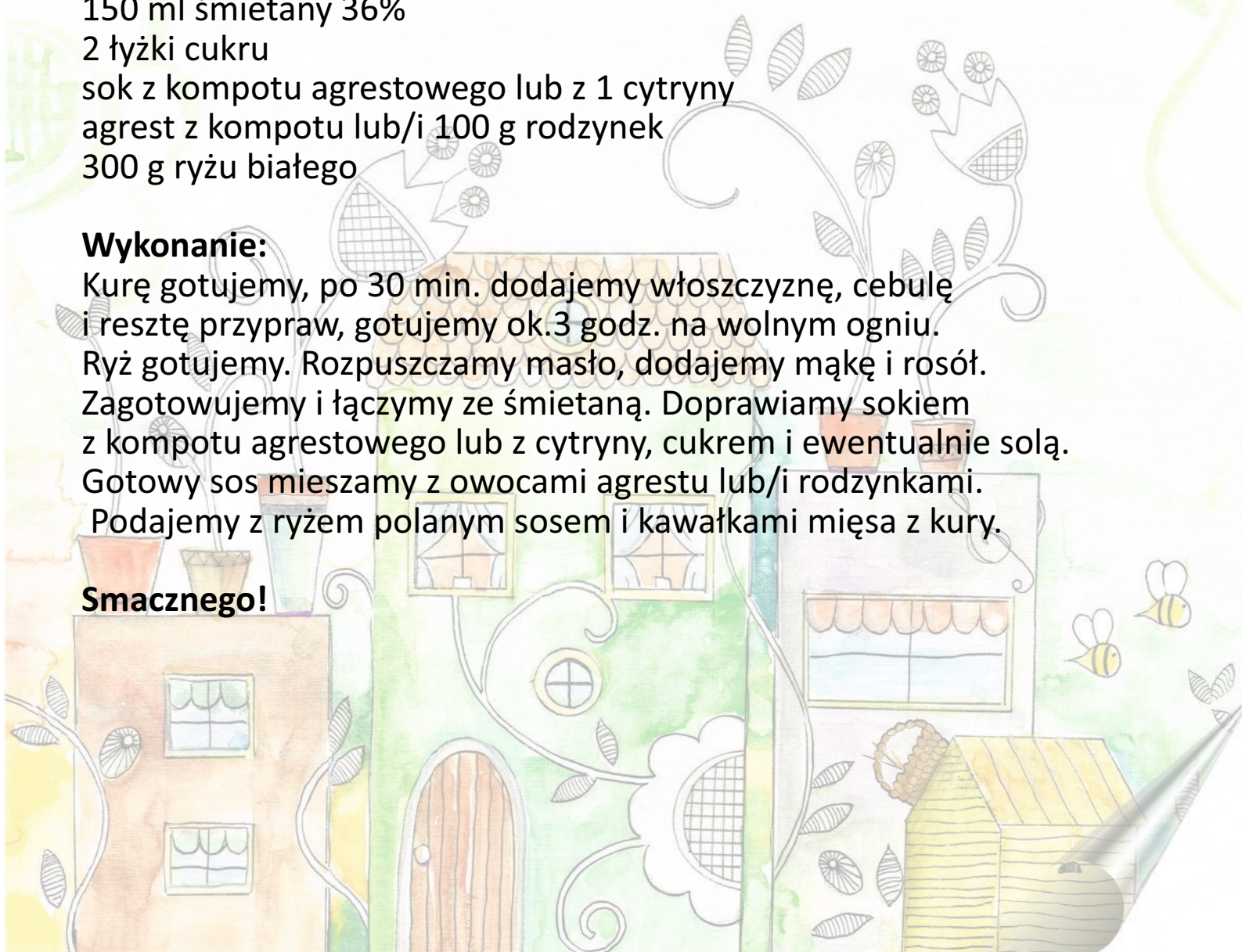
## **Składniki na sos słodko-kwaśny:**

3 łyżki mąki pszennej  
2 szklanki rosółu  
3 łyżki masła 82% tłuszczu  
150 ml śmietany 36%  
2 łyżki cukru  
sok z kompotu agrestowego lub z 1 cytryny  
agrest z kompotu lub/i 100 g rodzynek  
300 g ryżu białego

## **Wykonanie:**

Kurę gotujemy, po 30 min. dodajemy włoszczyznę, cebulę i resztę przypraw, gotujemy ok. 3 godz. na wolnym ogniu. Ryż gotujemy. Rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i rosół. Zagotowujemy i łączymy ze śmietaną. Doprawiamy sokiem z kompotu agrestowego lub z cytryny, cukrem i ewentualnie solą. Gotowy sos mieszamy z owocami agrestu lub/i rodzynekami. Podajemy z ryżem polanym sosem i kawałkami mięsa z kury.

**Smacznego!**









# Kolorowe muralowo





Malowanie muralu nie jest rzeczą prostą. Aby się o tym przekonać należy samemu namalować. W czasie warsztatów artystycznych dzieci mogły się o tym przekonać. A przecież malowały na papierze. Młodzi artyści wysłuchali informacji dotyczących technik malarskich używanych przy muralu. Mieli również możliwość zaprojektować własny, nawiązujący do rodzinnej miejscowości oraz haftu powiślańskiego. Rysunki nawiązywały także do dawnych rzemiosł i budownictwa. Dzieci z ciekawością obejrzały również kilka przykładów murali znajdujących się w naszym kraju i na świecie, a także te, których autorem jest artysta o pseudonimie Banksy.

Częścią spotkania była również rozmowa o regionalnych tradycjach, więc wyszywanie i temat haftu powiślańskiego był nieuchronny. Dzieci do swoich prac wykorzystały technikę akwareli. Kolorowe domki, domowy rudy kot, bajkowe zamki, piękne uliczki z zachodem słońca... Tak naszą gminę widzą młodzi artyści. Cóż, gdyby rzeczywiście tak było... bylibyśmy najpiękniejszą gminą w Polsce.

Całe to artystyczne zamieszanie nie byłoby możliwe bez zaangażowania, talentu i pasji naszej instruktorki edukacji artystycznej Ewy Łozińskiej. Wszystko w jej dłoniach staje się piękne, ożywa i emanuje pozytywną energią.

Dowodem tego jest nietuzinkowy mural, który powstał na ścianie przy Pracowni Haftu Artystycznego w Pastwie. Zobaczcie sami! Jest kwintesencją kultury i estetyki Dolnego Powiśla, kolorowy i pełen ekspresji. Odnajdziecie na nim kolorystykę regionu, haft powiślański, energię i witalność.









# Zakończenie

I to już koniec historii.

Realizacja projektu „Etno Almanach Dolnego Powiśla” dobiegła końca. Wiemy, jak wiele pozostało do opowiedzenia, pokazania i zrobienia.

To dopiero początek.

Dziękujemy wszystkim, którzy cierpliwie dotarli do końca tej podróży.

Pokłosiem projektu jest walizka pomysłów na kolejne działania, których autorami w znacznej mierze jesteście Wy!

I najważniejsze: pamiętajmy, że jesteśmy z Dolnego Powiśla!





# Etno Almanach

Dolnego Powiśla

Udało się :)

19 wydarzeń kulturalnych

14 artystów, edukatorów i specjalistów

380 uczestników

10 zaangażowanych pracowników GOK

wiele ciekawych historii

mnóstwo nowych pomysłów i pasji



Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY

Partnerzy:



Organizator:



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: EtnoPolska. Edycja 2022



TOWARZYSTWO  
MIŁOŚNIKÓW  
ZIEMI  
KWIDZYŃSKIEJ



Gminny Ośrodek Kultury  
w Kwidzynie

Gmina  
Kwidzyn