TURYSTYCZNY SZLAK
dobrego smaku

poznaj | *spróbuj* | *ugotuj*

Opisy:
Tomasz Kukuła, Dominik Wielgus

Korekta i redakcja:
Jarosław Lipski

Layout i projekt okładki:
Paulina Joanna Marzec

Skład i przygotowanie do druku:
Zbigniew Majchrzak, Sławomir Gonciarz, Tomasz Kukuła

Zdjęcia:
Paulina Joanna Marzec, Tomasz Kukuła

Część fotografii wykorzystanych w publikacji pochodzi z zasobów firm, organizacji i osób prywatnych:

str. 56 – foto udostępnione przez Stowarzyszenie na Rzecz Osiedla Poręby Dębskie
str. 69 – „Hubertus Nadsański" – zdjęcia udostępnione przez Gminę Radomyśl nad Sanem
str. 106 – foto udostępnione przez Masarnię Osip s.c.
str. 117 – 133 – foto udostępnione przez Miejskie Centrum Kultury w Leżajsku
str. 145 – foto udostępnione przez Gospodarstwo agroturystyczne „Przy Grobli"
str. 198 – 201 – foto autorstwa Grzegorza Szklanego udostępnione przez Gminny Ośrodek Kultury w Krzeszowie
str. 209 – foto autorstwa Amandy Siudy, udostępnione przez autorkę
str. 225 – foto udostępnione przez Gospodarstwo agroturystyczne „Grenlanda" w Dąbrowicy
str. 235 – foto udostępnione przez „Prowent" Lokalna Grupa Działania"
str. 237 – foto udostępnione przez „Prowent" Lokalna Grupa Działania"
str. 278 – foto udostępnione przez „Prowent" Lokalna Grupa Działania"
str. 284 – foto udostępnione przez „Prowent" Lokalna Grupa Działania"
str. 296 – foto udostępnione przez Urząd Gminy Wadowice Górne

Konsultacja i nadzór merytoryczno-organizacyjny:
Piotr Pastuła

Produkcja i opracowanie:

Digital Promotion
Cygany 236A
39-400 Tarnobrzeg
NIP: 8672099167
www.digitalpromotion.pl

ISBN: 978-83-64107-17-7
Wydanie I, 2019

TURYSTYCZNY SZLAK *dobrego smaku*

poznaj *spróbuj* *ugotuj*

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce publikację, która stanowi owoc współpracy **6 lokalnych grup działania** obejmujących **39 gmin północnego Podkarpacia i Małopolski**. Współpraca związana była z realizacją projektu pod nazwą: „Turystyczny Szlak Dobrego Smaku – zwiedzaj, smakuj, wracaj". W ramach projektu powstał niniejszy album obejmujący **ponad 200** najważniejszych zasobów, skatalogowanych w 3 sekcjach: **Poznaj, Spróbuj, Ugotuj.**

W sekcji „Poznaj" znajdą Państwo opisy walorów przyrodniczych i turystycznych danej gminy, punkty widokowe, zabytki, izby regionalne, muzea, galerie, a także bazę noclegową i najaktywniejsze lokalne organizacje.

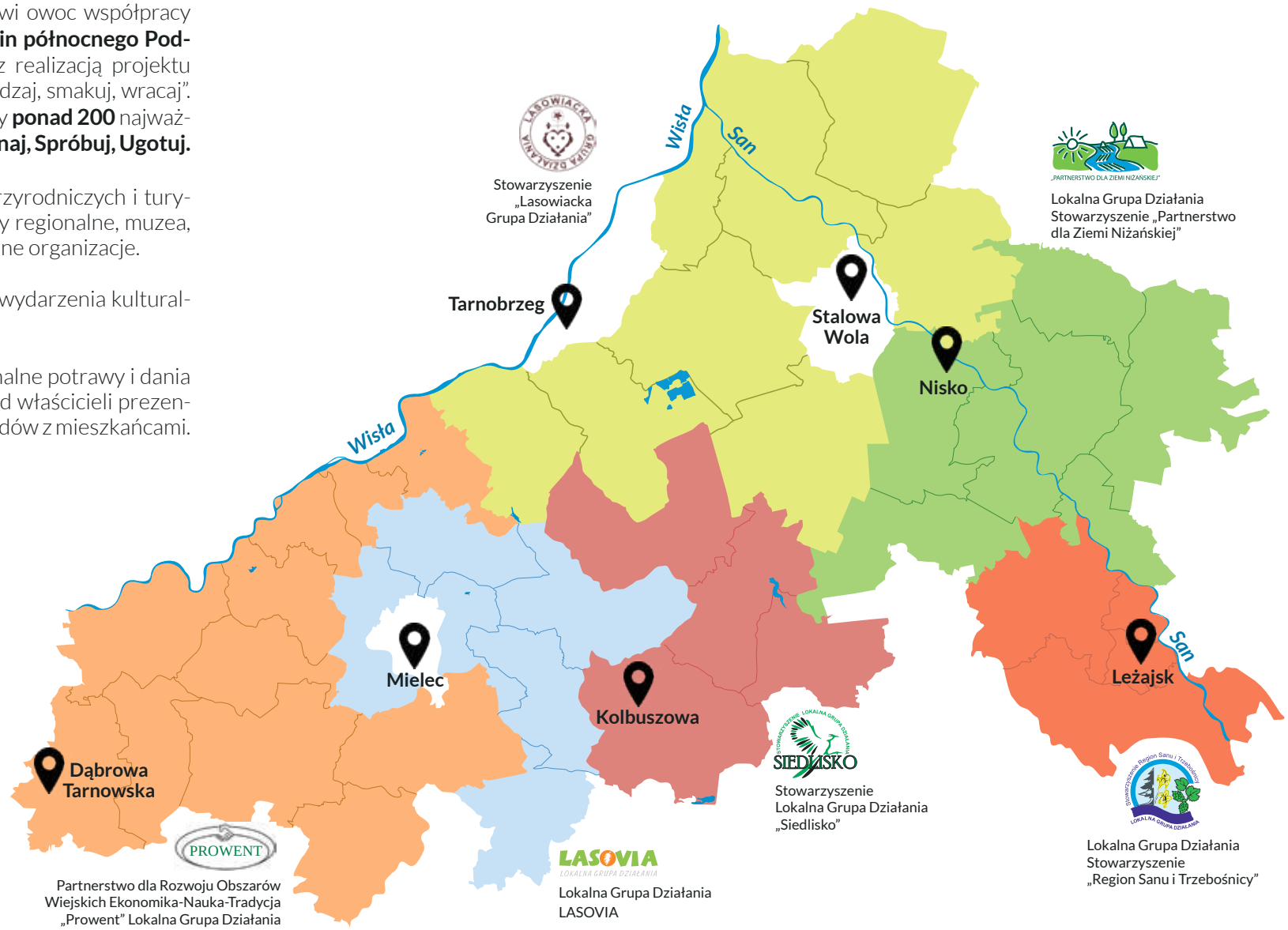
W sekcji „Spróbuj" prezentujemy cykliczne imprezy, wydarzenia kulturalne oraz szeroko pojętą bazę gastronomiczną.

W sekcji „Ugotuj" znajdą Państwo przepisy na regionalne potrawy i dania oparte na lokalnych produktach. Przepisy pochodzą od właścicieli prezentowanych restauracji, Kół Gospodyń Wiejskich i wywiadów z mieszkańcami.

Partnerzy projektu:

- Stowarzyszenie **„Lasowiacka Grupa Działania"**
- Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie **„Region Sanu i Trzebośnicy"**
- Lokalna Grupa Działania **LASOVIA**
- Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie **„Partnerstwo dla Ziemi Niżańskiej"**
- Partnerstwo dla Rozwoju Obszarów Wiejskich Ekonomika-Nauka-Tradycja **„Prowent"** Lokalna Grupa Działania
- Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania **„SIEDLISKO"**

Życzymy Państwu WSPANIAŁEJ turystyczno-kulinarnej PRZYGODY

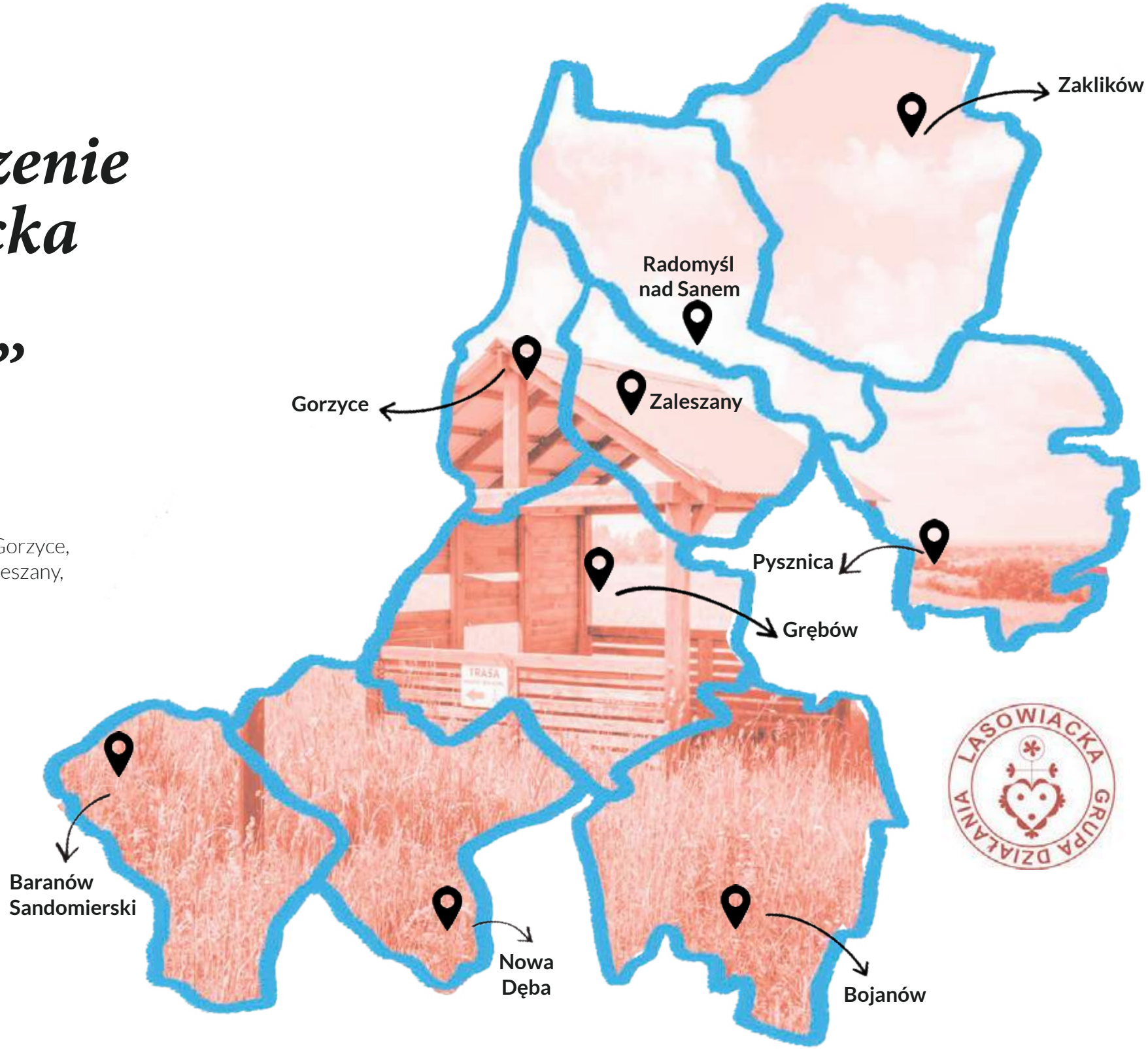


Stowarzyszenie „Lasowiacka Grupa Działania”

Gminy:

Bojanów, Baranów Sandomierski, Gorzyce, Grębów, Nowa Dęba, Pysznica, Zaleszany, Radomyśl nad Sanem, Zaklików.

Stowarzyszenie
„Lasowiacka Grupa Działania”.
ul. Słowackiego 1a
39-460 Nowa Dęba,
Tel. 15/ 846 22 19
E-mail: biuro@lasowiacka.pl
Biuro Zamiejscowe w Zaleszanach
Plac Kościuszki 5/3
37-415 Zaleszany
Tel. /fax. 15 845 07 78



Baranów Sandomierski

Gmina Baranów Sandomierski znajduje się w powiecie tarnobrzeskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest miasto Baranów Sandomierski, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Dąbrowica, Durdy, Dymitrów Duży, Dymitrów Mały, Kaczaki, Knapy, Marki, Siedleszczany, Skopanie (Skopanie Osiedle i Skopanie Wieś), Suchorzów, Ślęzaki i Wola Baranowska.
Obszar gminy, który wynosi blisko 122 km², zamieszkuje ok. 12 tys. osób.

Choć turyści odwiedzają Baranów Sandomierski głównie ze względu na znajdujący się w nim **zespół zamkowo-parkowy**, atrakcji w okolicy jest znacznie więcej. W samym mieście koniecznie należy odwiedzić uroczy **rynek**. Oprócz wyjątkowej **fontanny**, przedstawiającej postać Lasowiaczki z dzbanem, jest tu także blisko czterometrowy pomnik **serca lasowiackiego**. Jak głosi legenda, pocałunek ofiarowany pod sercem lasowiackim gwarantuje wieczną miłość. Na odbiegającej od rynku ulicy Kościuszki mieści się także zabytkowy późnorenesansowy **kościół pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela** z początku XVII wieku. Na tyłach baranowskiego ratusza znajduje się **wieża widokowa**, z której można podziwiać panoramę okolicy.

1. *Rynek w Baranowie Sandomierskim*
2. *Pomnik w postaci serca lasowiackiego*
3. *Wieża widokowa*
4. *Kościół pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela*

Na granicy miasta funkcjonuje **przeprawa promowa** przez Wisłę, co samo w sobie stanowi atrakcję turystyczną. W pobliskich Siedleszczanach wznosi się rozległa góra usypana przez kopalnię odkrywkową „Machów". Na zrekultywowanym dziś terenie tzw. **„zwałki"** wytyczono bardzo atrakcyjne szlaki do nordic walkingu. Przez miejscowość Skopanie przebiega turystyczny Szlak Centralnego Okręgu Przemysłowego z punktami gastronomicznymi **„U Brodacza"** oraz **„Smakosz".**

1. 2. 3. „Zwałka" i szlaki do nordic walkingu w Siedleszczanach
4. Przeprawa promowa w Baranowie Sandomierskim

Zespół Zamkowo-Parkowy w Baranowie Sandomierskim

www.baranow.com.pl

Zamek w Baranowie Sandomierskim to perła renesansowej architektury z końca XVI wieku. Jest to wzniesiona na planie prostokąta trójkondygnacyjna budowla z czterema basztami w narożach, prostokątną wieżą w ścianie frontowej oraz wewnętrznym dziedzińcem z krużgankami. Od 1997 roku właścicielem zespołu zamkowo-parkowego jest Agencja Rozwoju Przemysłu S.A. Obecnie w zamku mieści się muzeum, hotel oraz wykwintna restauracja „Magnacka". To tu najwięksi smakosze znajdą dania będące sumą doświadczeń wyniesionych z udziału restauracji w festiwalach zarówno kuchni dworskiej, jak i regionalnego dziedzictwa kulinarnego.

Gospodarstwo rybackie

Stanisława Czechury w Knapach

Gospodarstwo rybackie Stanisława Czechury w Knapach to zespół stawów o powierzchni około 50 ha. Przed laty stawy dostarczały ryb na stół hrabiego Dolańskiego – właściciela baranowskiego zamku. Według opowieści starszych mieszkańców ogromną popularnością na zamku cieszył się lasowiacki karp w galarecie. Dzisiejszy właściciel stawów – Stanisław Czechura – dotarł do dawnej, przekazywanej z pokolenia na pokolenie receptury. Dzięki jego staraniom potrawa została wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w kategorii „Produkty rybołówstwa w woj. podkarpackim".

LASOWIACKI KARP W GALARECIE

SKŁADNIKI

- 1½ kg karpia pokrojonego w dzwonka
- sól
- cebula
- marchew
- ocet 10%
- ziele angielskie
- liść laurowy
- cukier
- żelatyna
- woda

PRZYGOTOWANIE

Wypłukanego karpia lekko posolić i odstawić na 2 godz. Do garnka włożyć obrane i pokrojone w talarki marchew oraz cebulę, dodać pół łyżeczki soli i zalać 1 l wody. Składniki gotować przez 2 min.

Gdy karp najdzie solą, przełożyć go do przygotowanego wywaru i gotować na małym ogniu przez około 20 min. Wyjąć dzwonka i usunąć z nich ości. Mięso oraz warzywa ułożyć w miseczkach.

Następnie przygotować zalewę. Do garnka dodać: 300 ml octu, 1 l wody, ziele angielskie, liść laurowy oraz szczyptę cukru. Składniki zagotować i dodać żelatynę (ok. 60-70 g).

Przygotowaną zalewą wypełnić miseczki z karpiem i odstawić do stężenia.

Piekarnia Wiejska

Madej Marcin. Madej Joanna S. C.

w Knapach

www.piekarnia-wiejska-knapy.pl

Piekarnia Wiejska to niewielki zakład piekarniczy, którego serce stanowi ceramiczny, opalany drewnem piec – rzecz niespotykana u producentów wypiekających wyroby na masową skalę. Doświadczona kadra co dzień dokłada starań, aby chleby, bułki i drożdżówki trafiające na stoły nabywców zaspokajały oczekiwania nawet największych koneserów. Dzięki pasji rzemieślników z „Piekarni Wiejskiej" można dziś spróbować takich chlebów jak: 7 ziaren, Graham, Piast ze śliwką, Razowy z pestkami dyni,

Słonecznikowy, Wiejski, Pełen kłos, a także chlebów żytnich: Bez drożdży i Staropolskiego. Kajzerki, obwarzanki, solanki, a także warkocze, grahamki i bagietki to tylko część całej rodziny bułek wypiekanych w „Piekarni Wiejskiej". W asortymencie zakładu są także słodkie chałki, rogale i drożdżówki z kruszonką.
Dopełnieniem działalności piekarni jest pracownia cukiernicza, z której na stoły klientów trafiają wykwintne torty, ciasta i ciasteczka.

Agroturystyka „Olszynka”

w Skopaniu

www.olszynka-noclegi.pl

Agroturystyka „Olszynka” to nowy, drewniany domek, w którym na gości czeka pięć komfortowych pokoi. W otoczeniu domku znajdują się dwa zarybione stawy, będące atrakcją dla amatorów wędkowania. Stałymi mieszkańcami gospodarstwa są daniele, kucyki i dwa konie rasy huculskiej. Ich nieodzownymi towarzyszami są owca, gęsi oraz kaczki bieguski. Domek dysponuje dużą salą, idealną na rodzinne imprezy i spotkania towarzyskie. Dania kuchni polskiej o niezapomnianych smakach serwuje związany z agroturystyką zajazd „Olszynka”, który znajduje się 150 m dalej. Specjalnością „Olszynki” są kuligi, ogniska i przejażdżki bryczką. Na dzieci czeka tu także bezpieczny minipark linowy.

Gmina Bojanów

Gmina Bojanów znajduje się w powiecie tarnobrzeskim w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Bojanów, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Bojanów, Bojanów za Rzeką, Burdze, Cisów-Las, Gwoździec, Korabina, Kozły – Załęże, Kołodzieje, Laski, Maziarnia, Przyszów, Ruda, oraz Stany. Obszar gminy, który wynosi blisko 179 km², zamieszkuje 7,5 tys. osób.

Otoczenie sosnowego lasu oraz bliskość rzeki Łęg sprzyjają wyciszeniu i poprawie samopoczucia. W oparciu o powyższe atuty, w Bojanowie funkcjonuje **Ośrodek Rehabilitacyjno-Adaptacyjny**, który organizuje turnusy rehabilitacyjne dla osób po wypadkach, a także kolonie dla dzieci z polskich rodzin na Wschodzie. Jego specjalnością są warsztaty: kulinarne, cukiernicze i wiele innych. Dzięki sali multimedialnej można w nim organizować konferencje i szkolenia. Ośrodek został także uznany za „Miejsce Przyjazne Rowerzystom" na szlaku Green Velo.

1. 2. 3. Ośrodek Rehabilitacyjno-Adaptacyjny Caritas Diecezji Sandomierskiej

1. 2. Kapela ludowa „Łęgowianie"
3. Cmentarz z czasów I wojny światowej w Bojanowie

Bojanów to również historia. Jest tu na przykład **zabytkowy cmentarz wojenny** z okresu I wojny światowej, utworzony w 1915 roku; znajduje się na nim 49 zbiorowych mogił żołnierzy armii austro-węgierskiej. Pomnik w kształcie ściętego ostrosłupa przypomina o okrucieństwie wojny.
Pisząc o Bojanowie, trudno nie wspomnieć o kapeli ludowej **Łęgowianie**, która jest muzyczną wizytówką gminy. W repertuarze kapeli znajdują się utwory ludowe z regionu rzeszowskiego, a także utwory o charakterze religijnym, patriotycznym i biesiadnym. Tym samym kapela stanowi ostoję tradycji i folkloru, które propaguje podczas różnorodnych wydarzeń kulturalnych w kraju i za granicą.

„Dni Miodu”

w Bojanowie

Zielony Bojanów słynie z czystego środowiska i produkcji miodu. Stąd władze gminy rokrocznie organizują imprezę o nazwie „Dni Miodu”. Dwudniowe wydarzenie obfituje w atrakcje – począwszy od występów artystów skupionych przy Gminnym Ośrodku Kultury, przez prezentacje programów kabaretowych, po występy gwiazd światowej sławy, takich jak Enej czy Myslovitz. „Dni Miodu” to również konkursy kulinarne, dyskoteka pod gwiazdami i szereg innych ciekawych projektów, na przykład próba ustanowienia rekordu Polski w jednoczesnym jedzeniu miodu.

Na specjalnych stoiskach najlepsi okoliczni pszczelarze, wśród nich Bogusława i Edward Jańcowie czy Maria i Stanisław Marutowie z Bojanowa, promują swoje produkty. Warto wspomnieć, że państwo Marutowie, którzy pasiekę prowadzą od 30 lat i którzy wyrabiają niemal wszystkie gatunki miodu, na „Dniach Miodu 2018” otrzymali honorową odznakę Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi: „Zasłużony dla Rolnictwa”.

Zajazd nad Łęgiem

w Bojanowie

www.zajazdnadlegiem.pl

Zajazd nad Łęgiem to miejsce, w którym zmęczony podróżą turysta znajdzie wytchnienie, a spragniony dobrej zabawy – odrobinę szaleństwa. Prócz propozycji dla osób indywidualnych zajazd organizuje również bale sylwestrowe, zabawy andrzejkowe, a także bankiety firmowe, przyjęcia weselne oraz wszelkiego rodzaju uroczystości rodzinne. Ofertę zajazdu uzupełniają plac zabaw dla dzieci oraz możliwość wypożyczenia rowerów i kajaków wraz z niezbędnym osprzętem.

Funkcjonująca w zajeździe restauracja serwuje swoim gościom dania kuchni polskiej. W menu można znaleźć propozycje takie jak golonka w kapuście, gulasz leśny z kaszą, drobiowy kotlet panierowany z sezamem, stek wołowy z cebulą i pyszne pierogi w wielu smakowitych odsłonach.

Dwór polski Krucze Gniazdo

w Przyszowie

www.kruczegniazdo.pl

Czy można połączyć historię i nowoczesność? Ależ tak! Dwór Polski Krucze Gniazdo w Przyszowie jest tego doskonałym przykładem. Położony wśród bojanowskich lasów klasycystyczny dworek, otaczająca go zieleń i bliskość urokliwej rzeki Łęg pozwalają zarówno na niezapomnianą zabawę, jak i komfortowy odpoczynek.
Doświadczają tego na co dzień goście Dworu – osoby związane z biznesem, uczestnicy spotkań szkoleniowych, goście weselni, uczestnicy rodzinnych uroczystości, a także turyści szukający wykwintnej kuchni oraz noclegu o dobrym standardzie i w miłej atmosferze.

Mottem czynnej codziennie restauracji jest cytat zaczerpnięty z Jamesa Joyce'a: „Pan Bóg stworzył jedzenie, a diabeł kucharzy". W menu znajdziemy więc całą masę kulinarnych pokus – oprócz tradycyjnych dań z drobiu, wieprzowiny i wołowiny także wykwintne przysmaki z ryb, dziczyzny czy gęsiny. Jednym słowem Dwór Polski Krucze Gniazdo to obowiązkowy przystanek na turystycznym szlaku dobrego smaku.

Zagroda Ratajka

w Gwoździcu

Zagroda Ratajka to gospodarstwo ekologiczne, w którym można nabyć wysokiej jakości produkty spożywcze pozyskiwane od zwierząt hodowanych w tradycyjny sposób. Kozy rasy biała polska uszlachetniana dostarczają gospodarzom mleka, które Ci wykorzystują do wyrobu serów podpuszczkowych – samych i z dodatkami. Do inwentarza należą również kury rasy sussex, od których gospodarze pozyskują jaja zagrodowe, dwa konie oraz króliki rasy burgundzkiej i angorskiej.

SER KORYCIŃSKI

SKŁADNIKI

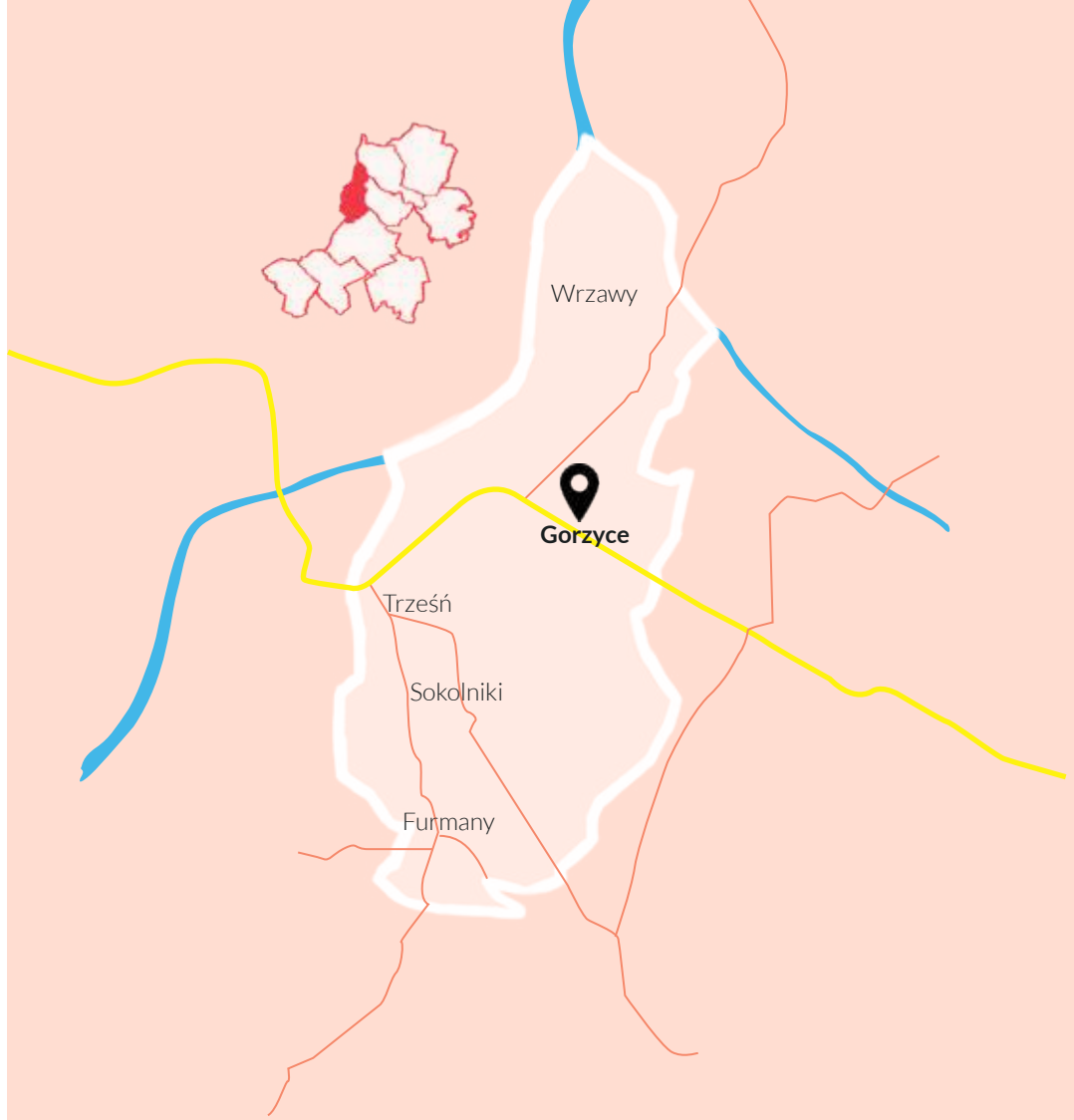
- 5 l mleka krowiego
- podpuszczka mikrobiologiczna
- sól niejodowana
  –1 łyżka na 5 l mleka
- solanka 18-22%
- kultury bakterii kwaszących

PRZYGOTOWANIE

Doprowadzić mleko do temperatury 36-38°C, jeżeli było chłodzone, dodać kultury bakterii (przy mleku świeżym pominąć ten proces). Dodać podpuszczkę i czekać na wytworzenie się gładkiej i zwięzłej masy.

Po 30 min pokroić masę na kostki o wielkości 0,5 cm i poczekać, aż cała serwatka wypłynie do góry nad masę serową. Przełożyć masę na sito wyłożone chustą serowarską, można dodać ziół.

Pozostawić do odcieknięcia, aż ser nabierze zwartej konsystencji. Ser podczas ociekania obracać co 1-2 godz. Następnie włożyć go do solanki – solenie zależy od wielkości sera. Ser z 10 l mleka po 3-4 godz. solenia będzie miał lekko słony posmak.



Gmina Gorzyce

Gmina Gorzyce znajduje się w powiecie tarnobrzeskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Gorzyce, a jej w skład wchodzą następujące sołectwa: Furmany, Gorzyce (Gorzyce i Gorzyce-Osiedle), Motycze Poduchowne, Orliska, Sokolniki, Trześń, Wrzawy i Zalesie Gorzyckie. Obszar gminy, który wynosi 69 km², zamieszkuje bisko 13 500 osób.

W gminie Gorzyce znajduje się wyjątkowy zabytek – **kościół pw. Świętej Rodziny** w Trześni z końca XIX wieku – przykład tzw. gotyku nadwiślańskiego. Kościół w Trześni jest drugą budowlą na świecie wybudowaną w tym właśnie stylu.
O bohaterskiej historii tych ziem przypomina **pomnik bitwy wrzawskiej** stoczonej w 1809 roku pomiędzy wojskami Księstwa Warszawskiego i przeważającymi liczebnie oddziałami austriackimi. W bitwie poległo ok. 200 żołnierzy wroga przy niewielkich stratach po stronie polskiej.

1. Kościół pw. Świętej Rodziny w Trześni
2. Pomnik bitwy wrzawskiej we Wrzawach

Gmina Gorzyce to także rekreacja. Znajduje się tu sztuczny **zalew** – doskonałe miejsce do uprawiania sportów wodnych i wędkowania.
Co roku w Furmanach odbywa się **„Zlot Furmanek"** – impreza dla pasjonatów koni, z prezentacją zaprzęgów, konkursem w powożeniu i plebiscytem na najlepszy żurek furmański. Na uwagę zasługuje także coroczne święto z okazji rozpoczęcia zbiorów fasoli wrzawskiej – **„W Widłach Wisły i Sanu"**. Podczas imprezy odbywają się m.in. konkursy kulinarne, degustacja potraw na bazie fasoli i zabawa taneczna.

1. Zalew w Gorzycach
2. 3. „W Widłach Wisły i Sanu" we Wrzawach

Fasola Wrzawska

Fasola Wrzawska uprawiana jest na glebach gmin: Gorzyce, Zaleszany i Radomyśl nad Sanem. Fasola ta wyróżnia się dużymi nasionami o cienkiej skórce, a co za tym idzie – krótkim czasem gotowania. Jako produkt certyfikowany fasola wrzawska trafiła do programów telewizyjnych takich jak „Ugotowani" czy „Dzień dobry TVN". Jednym z producentów i przetwórców fasoli wrzawskiej jest pan Leszek Kawalec, dzięki któremu można dziś spróbować takich przetworów jak fasola w zalewie z solą i w pomidorach czy pasta z fasoli z dodatkami.

PASTA Z FASOLI WRZAWSKIEJ Z SUSZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI

- 90% fasola wrzawska
- 7% suszone pomidory w oleju
- koncentrat pomidorowy
- olej lniany
- zioła prowansalskie
- cząber
- papryka
- pieprz
- sól
- woda

PRZYGOTOWANIE

Fasolę wypłukać, zalać wrzącą wodą i pozostawić na 2-3 godz.

Następnie gotować w świeżej wodzie przez ok. 1½ godz.

Ugotowaną fasolę odcedzić, dodać pozostałe składniki i zmiksować.

Gotową pastę włożyć do słoików i zapasteryzować.

„Święto Ryby”

w Motyczach Poduchownych

Święto Ryby to cykliczna impreza wędkarska organizowana co roku nad brzegiem jeziora w Motyczu Poduchownym. Organizatorami „Święta Ryby” są Lokalna Grupa Rybacka Puszczy Sandomierskiej, Gminny Ośrodek Kultury i Urząd Gminy w Gorzycach, a także lokalne stowarzyszenia oraz koła gospodyń wiejskich.
Podczas imprezy odbywają się drużynowe i indywidualne zawody wędkarskie, a także konkurs na największą złowioną rybę.

W trakcie zawodów uczestnicy łowią nawet 100 kilogramów ryb, które po zważeniu i zmierzeniu wracają bezpiecznie do wody. Oprawę muzyczną wydarzenia zapewniają artyści związani z GOK Gorzyce oraz zaproszone zespoły. Nie sposób nie wspomnieć, że podczas imprezy można skosztować potraw ze świeżej ryby, jednym z punktów programu jest bowiem konkurs kulinarny.

„Święto Czereśni”

w Trześni

Na początku lipca w miejscowości Trześń odbywa się coroczny piknik o nazwie „Święto Czereśni”. Jest to impreza, w której każdy, bez względu na wiek, znajdzie dla siebie coś interesującego. Stałym punktem programu są inscenizacje historyczne, konkursy wędkarskie i zawody sportowe. Oprawę artystyczno-muzyczną imprezy zapewniają lokalni twórcy, np. zespół Ocicanki czy artyści skupieni przy Gminnym Ośrodku Kultury w Gorzycach.

Jednym z ważniejszych punktów programu jest zawsze konkurs kulinarny. Kategorie zmagań konkursowych zmieniają się w zależności od edycji imprezy. W 2019 roku zadaniem startujących do walki o laur zwycięzcy było przygotowanie najsmaczniejszej potrawy w kociołku. O wygranej w konkursie decydują uczestnicy imprezy. Całe wydarzenie wieńczy zabawa taneczna do białego rana.

Pensjonat „Pod Pieprzówkami”

w Zalesiu Gorzyckim

www.podpieprzowkami.pl

Pensjonat „Pod Pieprzówkami” specjalizuje się w organizacji wesel, uroczystości rodzinnych, a także imprez firmowych i spotkań biznesowych na najwyższym poziomie. Właściciele pensjonatu nie zapominają także o najmłodszych. W ramach Zagrody Edukacyjnej „Ziołowe sekrety” organizują zajęcia edukacyjne dla dzieci, imprezy urodzinowe oraz kolonie. Sercem pensjonatu jest restauracja, która na co dzień serwuje pyszne domowe obiady, a szef kuchni spełnia wszelkie kulinarne marzenia gości.

Gospodarstwo Rolne, Nasienne

- Anna Cetnarska w Gorzycach

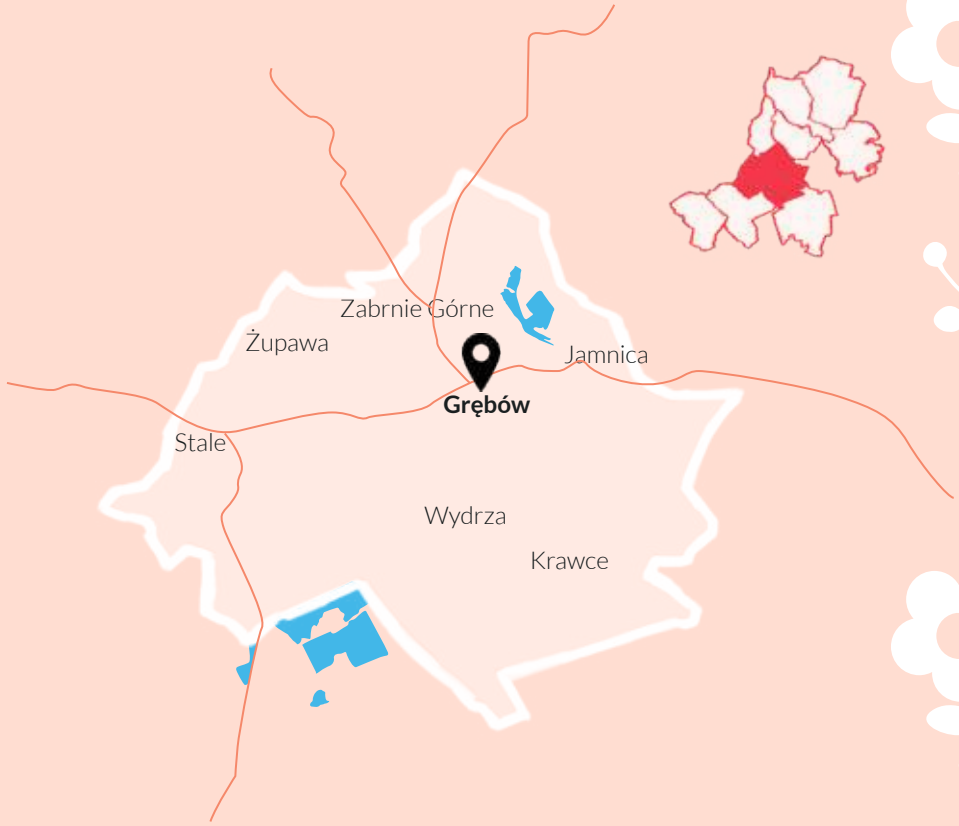
Pączek Gorzycki to przysiółek Gorzyc, który swoją nazwę zawdzięcza niewielkiemu wzniesieniu, zwanemu niegdyś Wólką Plebańską. To tutaj odbyła się przed laty zwycięska bitwa księcia Józefa Poniatowskiego z armią austriacką. I to w tym miejscu właśnie swoje tradycyjne gospodarstwo rolno-nasienne prowadzi pani Anna Cetnarska. Gospodarstwo specjalizuje się w ekologicznej hodowli ryb. Niewielka powierzchnia stawów i mała skala hodowli pozwalają na pozyskiwanie zdrowych i wyjątkowo smacznych ryb.

Karczma „Jandura”

w Trześni

www.karczmajandura.pl

Karczma „Jandura” znajduje się w Trześni koło Sandomierza, przy drodze krajowej nr 77. Jest to piękny drewniany obiekt z czterema salami na oddzielnych kondygnacjach. Karczma specjalizuje się w organizacji wesel, chrzcin, komunii, imprez firmowych, a także wydarzeń o charakterze rozrywkowym, takich jak studniówki czy bale sylwestrowe. Wykwintna restauracja co dzień serwuje swoim gościom wyśmienite potrawy, a komfortowe pokoje stanowią doskonałe zaplecze noclegowe do zwiedzania Sandomierza i jego okolic.



Gmina Grębów

Gmina Grębów znajduje się w powiecie tarnobrzeskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Grębów, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Grębów, Grębów-Zapolednik, Jamnica, Krawce, Poręby Furmańskie, Stale, Wydrza, Zabrnie i Żupawa.
Obszar gminy, który wynosi 187 km², zamieszkuje blisko 10 tys. osób.

Ciekawszymi zabytkami Grębowa są **kościół pw. św. Wojciecha Biskupa i Męczennika** – neogotycka świątynia z początku XIX wieku, a także odrestaurowany **zespół parkowo-pałacowy** z tego samego okresu. Na terenie tego ostatniego, zgodnie z wolą ostatniego właściciela, znajduje się dziś Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy.
Jedną z atrakcji turystycznych gminy jest także **Przystanek Stawy Piotra Bałaty**. Ten jedenastohektarowy akwen z rozlokowanymi stanowiskami wędkarskimi to mekka okolicznych miłośników wędkowania.

1. Zespół parkowo-pałacowy w Grębowie
2. Kościół pw. św. Wojciecha Biskupa i Męczennika w Grębowie
3. Przystanek Stawy Piotra Bałaty w Grębowie

Pasieka „Miodula”

w Wydrzy

Pasieka „Miodula” to efekt kontynuacji rodzinnej tradycji pszczelarskiej. Dzięki profesjonalnemu podejściu i stałemu nadzorowi Powiatowego Lekarza Weterynarii jest to także pierwsza w skali powiatu tarnobrzeskiego pasieka zarejestrowana w systemie sprzedaży bezpośredniej produktów pszczelich. Dziś w pasiece „Miodula” można nabyć trzy gatunki miodów: wielokwiatowy, odmianowy i spadziowy. Pszczelarze znajdą w ofercie także drzewa, krzewy i rośliny miododajne.

Restauracja „Rybka”

w Grębowie

www.swiezarybka.business.site

Restauracja „Rybka” w Grębowie to nowy obiekt na kulinarnej mapie Podkarpacia. Restauracja powstała na terenie stawów założonych jeszcze przez hrabiego Dolańskiego, a dziś prowadzonych przez państwa Bałatów. Menu restauracji jest urozmaicone, jednak kuchnia bazuje na produktach lokalnych. Gościom serwowane są przede wszystkim pyszne dania z ryb pochodzących z własnej hodowli. Dopełnieniem atutów restauracji jest uroczy krajobraz i klimatyczna muzyka.

KARP Z GRĘBOWA

SKŁADNIKI

- 220 g filetu z karpia (karp z własnej hodowli z Grębowa)
- 150 ml śmietanki 36%
- 70 g ogórków konserwowych
- łyżka musztardy di Jam (10 g)
- 30 g cebuli białej
- korzeń chrzanu (10 g)
- 250 g ziemniaków
- 30 g masła
- 30 g masła klarowanego (do smażenia)
- 20 g mąki

DODATKI DO DANIA:

- bukiet świeżych sałat z sosem vinegrette
- 10 g sałaty rzymskiej
- 10 g sałaty lodowej
- 5 g sałaty radicchio
- 5 g rukoli
- 5 g roszpunki
- 60 g pomidorów koktajlowych
- 10 g cebuli czerwonej
  cytryna
- świeże zioła (tymianek, bazylia)

SOS VINEGRETTE

- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g musztardy di Jam
- 5 g miodu

PRZYGOTOWANIE

Filet z karpia (karp wcześniej wypatroszony, wyfiletowany, pozbawiony ości z użyciem takera do ości) doprawić solą i pieprzem.

Następnie oprószyć w mące i usmażyć na patelni na maśle klarowanym.

Na drugiej patelni podsmażyć cebulę białą (pokrojoną w drobną kostkę), następnie dodać ogórek konserwowy (pokrojony w drobną kostkę).

Dusić razem przez 3 min, a następnie dodać śmietankę 36% i musztardę di Jam. Sos gotować, aż nabierze gęstej konsystencji.

Wcześniej ugotowane ziemniaki ubić z masłem na purée, następnie zetrzeć na tarce na małych oczkach świeży korzeń chrzanu.

Umyć i wysuszyć sałaty i świeże zioła. Pokroić sałatę, dodać pomidorki koktajlowe (przekroić na pół). Czerwoną cebulę pokroić w krążki i dodać do sałaty.

Zalać sosem vinegrette.

PODANIE

Przygotowany bukiet sałat ułożyć na talerzu.

Następnie dołożyć purée ziemniaczane (w kształcie łezki).

Filet z karpia oprzeć o purée i polać sosem przygotowanym z ogórków i śmietanki.

Dekorować cytryną i świeżymi ziołami.

„Dni Grębowa”

w Grębowie

Dni Grębowa to swoisty festiwal muzyczny, organizowany co roku przez władze gminy Grębów oraz Gminne Centrum Kultury. Przez dwa dni na scenie amfiteatru przy stadionie LZS w Grębowie prezentują się grupy działające przy Gminnym Centrum Kultury, w tym zespoły folklorystyczne, koła gospodyń wiejskich, kapele i gwiazdy większego formatu, np. Baciary czy zespół IRA.

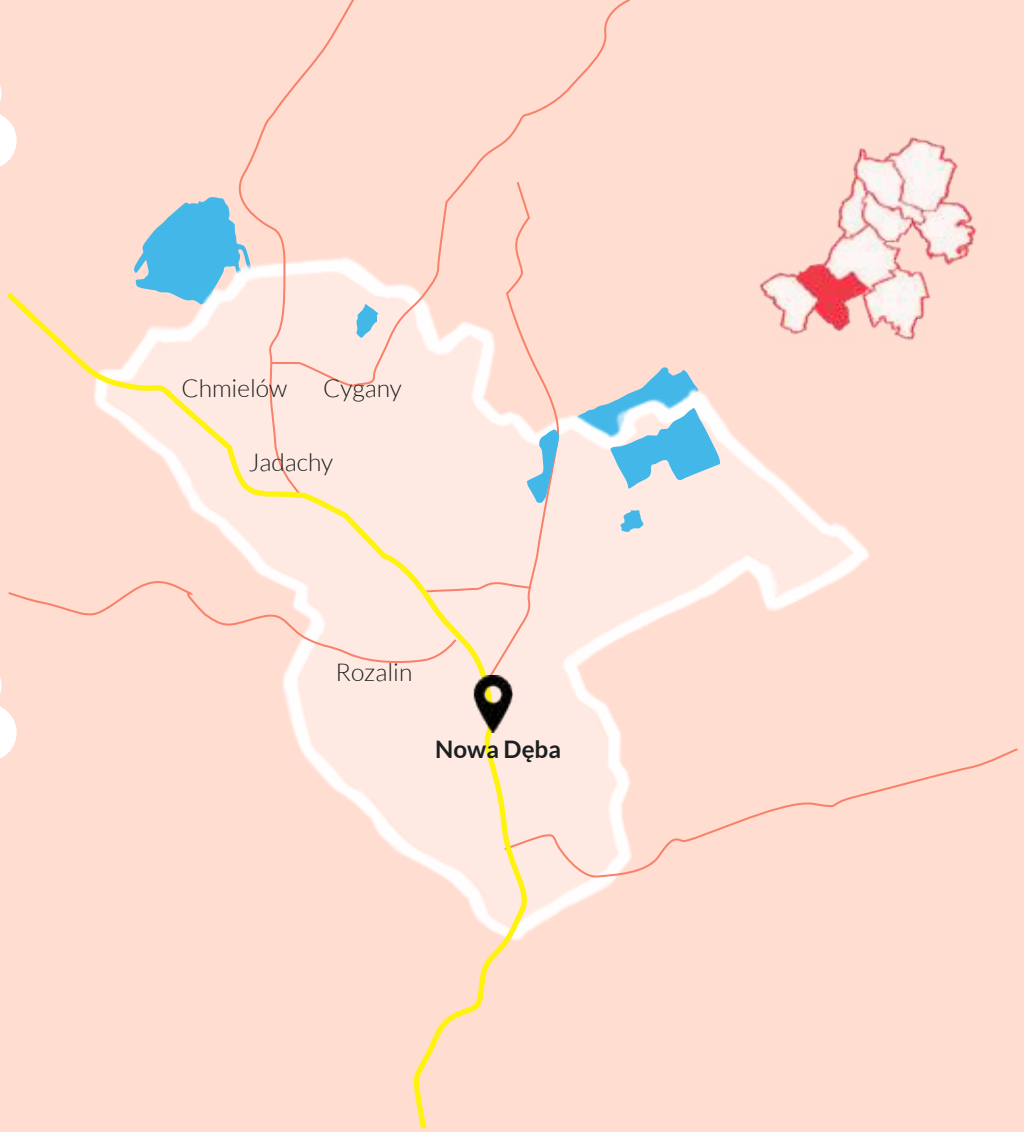
„Dni Grębowa” to także mnóstwo atrakcji dla dzieci, choćby animacje czy wesołe miasteczko. Jednym z ważniejszych punktów imprezy jest wyjątkowo bogata oferta gastronomiczna. Grupy kulinarne i koła gospodyń wiejskich nie tylko prezentują produkty przygotowane według tradycyjnych receptur, ale i zapraszają zgromadzonych do degustacji. „Dni Grębowa” kończą się dyskoteką pod gwiazdami, która często trwa aż do białego rana.

Zajazd „Gielarek”

w Grębowie

Zajazd „Gielarek” w Grębowie to elegancki obiekt usytuowany w malowniczej okolicy. Specjalnością zajazdu jest organizacja przyjęć komunijnych, chrzcin, balów, bankietów, konferencji, a nade wszystko przyjęć weselnych. Komfortowa sala bankietowa na 250 osób, 130-metrowa sala taneczna, nowoczesne zaplecze gastronomiczne i doradztwo w kwestii menu oraz oprawy dekoratorsko-muzycznej stanowią o atrakcyjności tego obiektu dla przyszłych nowożeńców.

Zajazd „Gielarek” to również komfortowe pokoje i wspaniała restauracja, serwująca dania kuchni polskiej w międzynarodowym wydaniu. W menu szefa kuchni znajdziemy np. filet z kurczaka w białym winie, bogracz czy gulasz po węgiersku. Z racji niewielkiej odległości od Sandomierza jest to doskonałe miejsce do wypoczynku dla zmęczonych nadmiarem wrażeń turystów.



Gmina Nowa Dęba

Gmina Nowa Dęba znajduje się w powiecie tarnobrzeskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest miasto Nowa Dęba, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Alfredówka, Buda Stalowska, Chmielów, Cygany, Jadachy, Rozalin i Tarnowska Wola.
Obszar gminy, który wynosi 142 km² zamieszkuje 19,5 tys. osób.

W okresie międzywojennym na terenie dzisiejszej gminy Nowa Dęba pojawiły się dwa obiekty, które zdeterminowały obecne z nią skojarzenia. Były to poligon wojskowy i związana z nim fabryka amunicji. Na kanwie tej tradycji do dziś odbywa się tu wielka impreza plenerowa o nazwie **„Militariada”**. Jest to organizowane w czerwcu cykliczne wydarzenie, w trakcie którego zgromadzeni uczestnicy mogą podziwiać pokazy lotnicze, prezentacje sprzętu wojskowego, pokazy grup rekonstrukcyjnych i występy artystyczne.

1. 2. 3. „Militariada” w Nowej Dębie

Do tradycji wojskowych nawiązuje tu również **plac majora Jana Gryczmana**, bohaterskiego obrońcy Westerplatte, który mieszkał i pracował w mieście przez ponad 20 lat. Jest to dziś najważniejszy plac miasta, na którym znajdują się ławeczki, urocze alejki i ciekawa fontanna w postaci stada metalowych czapli. Miejsce to sprzyja spacerom, spotkaniom i odpoczynkowi mieszkańców.

1. „Militariada"
2. Plac im. mjr. Jana Gryczmana w Nowej Dębie

1. 2. Stowarzyszenie Kulturalne „Cyganiacy" w Cyganach

Skoro mowa o odpoczynku, warto wspomnieć tu o gospodarstwie agroturystycznym **„Dobre Miejsce"** w Alfredówce, gdzie turyści znajdą wytchnienie na łonie przyrody. Gmina Nowa Dęba to również aktywność oraz inicjatywy mieszkańców, czego jednym z wielu przykładów jest działalność **Stowarzyszenia Kulturalnego „Cyganiacy"** ze wsi Cygany. Stowarzyszenie to prowadzi działalność kulturalno-folklorystyczną, a jego liczne projekty poszerzają wiedzę historyczną i służą szeroko pojętemu rozwojowi wsi.

Dworek „Różany Puzzel” w Chmielowie

www.dworekrozanypuzzel.pl

W **Chmielowie**, w sercu 100-letniego parku, mieści się dworek „Różany Puzzel”. Jest to inspirujący obiekt, w którym organizowane są przyjęcia komunijne, urodzinowe, wieczory panieńskie oraz wesela. Wyjątkową pozycją w ofercie dworku jest organizacja romantycznych ślubów plenerowych w cieniu majestatycznych pomników przyrody. Goście otrzymują tu do dyspozycji 3 komfortowe sale bankietowe, 11 uroczych pokoi noclegowych oraz kompleksowe wsparcie na każdym etapie planowania wydarzenia.

Kulinarne propozycje szefa kuchni to niebanalne połączenie kuchni fusion i klasycznych polskich potraw, przygotowywanych z sezonowych produktów. Dworek „Różany Puzzel” to także propozycja dla biznesu. Doskonałe położenie, smaczna kuchnia i bogata oferta dodatkowa to gwarancja organizacji imprezy firmowej, szkolenia lub spotkania opłatkowego w gronie współpracowników.

Hotel i restauracja „Dębianka”

w Nowej Dębie

www.hoteldebianka.pl

W **Nowej Dębie**, przy trasie relacji Warszawa – Rzeszów znajduje się hotel i restauracja „Dębianka”. Na gości czekają tu komfortowe pokoje o 3-gwiazdkowym standardzie. Z kolei ciepło urządzone wnętrza restauracji tworzą doskonały klimat na rodzinny obiad, spotkanie biznesowe czy romantyczną kolację. Jednym z atutów „Dębianki” jest współpraca z miejscowymi gospodarstwami rybackimi, dzięki czemu goście mają możliwość spróbowania potraw ze świeżo złowionych karpi, pstrągów czy sandaczy.

KARP ZAPIEKANY POD PIERZYNKĄ ŚMIETANOWO-PIECZARKOWĄ

SKŁADNIKI

- 4 filety z karpia po ok. 170 g
- sok z jednej cytryny
- sól, pieprz
- mąka
- olej
- oliwa z oliwek
- ½ kg pieczarek
- 1 średnia cebula
- 150 g śmietany kwaśnej 18%
- 150 g śmietany słodkiej 30%

PRZYGOTOWANIE

Umyte filety z karpia natrzeć solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju. Przełożyć do naczynia żaroodpornego.

Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić na oliwie, dodać umyte i pokrojone na ćwiartki pieczarki.

Wszystko razem przesmażyć i przełożyć do garnka. Następnie dodać śmietanę kremówkę, a po chwili śmietanę kwaśną. Całość doprowadzić do wrzenia i odparować do uzyskania gęstej konsystencji; doprawić solą i pieprzem do smaku.

Pieczarki w śmietanie rozłożyć na filetach i zapiekać w piekarniku rozgrzanym do ok. 200°C przez ok. 5-7 min.

Stowarzyszenie

na rzecz Osiedla Poręby Dębskie

w Nowej Dębie

www.szybkopyszniedomowo.pl

Stowarzyszenie na rzecz Osiedla Poręby Dębskie funkcjonuje od 2016 roku. Misję poprawy jakości życia mieszkańców stowarzyszenie to stara się realizować w myśl zasady: „Przez żołądek do serca". Tym samym oferuje usługi cateringowe dla firm i instytucji na terenie gminy Nowa Dęba. „Szybko, pysznie i domowo" to motto, które przyświeca stowarzyszeniu. W ofercie szefa kuchni znajdują się także dania dla osób ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi – dla seniorów czy diabetyków z obszaru gminy.

Gmina Pysznica

Gmina Pysznica znajduje się w powiecie stalowowolskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Pysznica, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Bąków, Brandwica, Chłopska Wola, Jastkowice, Kłyżów, Krzaki-Słomiana, Olszowiec, Pysznica, Studzieniec i Sudoły. Obszar gminy, który wynosi 147 km^2, zamieszkuje 10,7 tys. osób.

Gmina Pysznica posiada bogatą ofertę turystyczną. Na terenie miasta znajduje się czyste **kąpielisko „Nasze Piaski”** z plażą, kajakami, boiskiem do siatkówki i bazą gastronomiczną. Godnym uwagi miejscem jest również **„Piskorowy Staw”** – gospodarstwo pani Sabiny Herdzik. Turyści mogą tu przez cały rok wynająć pięcioosobowy domek, a bliskość przyrody i kameralny klimat to atuty tego miejsca. W Kłyżowie znajduje się **ośrodek hodowlano-jeździecki „Polonia”** Stanisława Haliniaka, specjalizujący się w hodowli koników polskich. Oferuje m.in. naukę jazdy, kuligi oraz przejażdżki.

1. Park wodny „Nasze Piaski” – Konrad Cholewiński w Pysznicy
2. Ośrodek hodowlano-jeździecki „Polonia” w Kłyżowie
3. Usługi turystyki wiejskiej – Sabina Herdzik w Pysznicy

1. Kaplica pw. Zesłania Ducha Świętego i św. Klary w Pysznicy-Olszowcu
2. Cmentarz żydowski w Pysznicy
3. Kamień Pamięci ku czci Marii Wandy Bourdon w Pysznicy

Na terenie Pysznicy jest **cmentarz żydowski**, na którym spoczywają ofiary hitlerowskich zbrodni z czasów II wojny światowej, a przy głównej drodze widnieje **Kamień Pamięci ku czci Marii Wandy Bourdon** – zasłużonej nauczycielki, działaczki społecznej i patriotki. Nieopodal, w Olszowcu, wznosi się zabytkowa **drewniana kaplica** z I połowy XIX wieku.
W gminie działają organizacje kulturalne, np. **Stowarzyszenie Kobiet Słomianej** czy stowarzyszenie **„W Dolinie Sanu – Sudolanie”**. Ich działalność ma charakter kulturalny, edukacyjny i rozrywkowy.

Karczma „Zacisze”

w Jastkowicach

Znajdująca się w Jastkowicach staropolska karczma „Zacisze” jest miejscem wprost stworzonym do organizacji różnego rodzaju imprez okolicznościowych typu wesela, chrzciny, komunie czy jubileusze. Jest to także dobra propozycja dla organizatorów imprez firmowych, szkoleń oraz spotkań integracyjnych. Specjalnością karczmy są tradycyjne dania kuchni regionalnej.

Do dyspozycji gości jest tu także bardzo dobrze zaopatrzony bar i przestronna sala bankietowa. Z uwagi na malownicze położenie, miłą obsługę oraz możliwość rozpalenia grilla karczmę „Zacisze” odwiedzają także liczne wycieczki szkolne. W zależności od potrzeb gości karczma zapewnia przyjemny relaks i wypoczynek albo też naprawdę udaną zabawę. W bogatym menu szefa kuchni na gości czekają pyszne śniadania, lunche, obiady i aromatyczna kawa.

Restauracja „Retro”

w Pysznicy

Restauracja „Retro” to nowoczesny, wyróżniający się elegancją obiekt, który nawiązuje do tradycji poprzez kuchnię. W menu znajdziemy więc: zakwas z gąsek, pieczoną pierś z kaczki w sosie winnym z żurawiną, jabłkami i zapiekanymi ziemniakami, świętomarcińskie rogale. Smakoszom owoców morza szef kuchni proponuje krewetki z salsą mango na zielonej sałacie czy marynowanego łososia na chrupiącej grzance z sosem chrzanowym.

Właściciele restauracji przywiązują szczególną wagę do jakości dań. Te zawsze przygotowywane są na bieżąco, ze świeżych składników i bez dodatków typu kostka rosołowa czy inne gotowe półprodukty. Specjalnością restauracji jest organizacja spotkań rodzinnych takich jak chrzty, komunie czy wesela. Na romantyczną kolację czy obiad w miłym towarzystwie „Retro” zaprasza szanownych gości od wtorku do niedzieli.

Grupa Kulinarna Smaliszowie

z Pysznicy

Państwo Agnieszka i Stanisław Smaliszowie to małżeństwo, które po odejściu z pracy zawodowej swój czas i energię poświęca na realizowanie pasji, jaką jest gotowanie. Ich specjalnością jest kuchnia regionalna oraz potrawy z dziczyzny, takie jak roladki z dzika czy wspaniały przekładaniec z dzika i jelenia. Przepisy Grupy Kulinarnej Smaliszowie znajdują się dziś w licznych publikacjach, a potraw w ich wykonaniu można skosztować podczas wielu przeglądów i konkursów kulinarnych, w których państwo Agnieszka i Stanisław biorą udział.

KWAS Z ZIELONYCH GĄSEK WPISANY NA LISTĘ PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH MINISTERSTWA ROLNICTWA I ROZWOJU WSI

SKŁADNIKI

- 3 l wody
- ½ główki świeżej kapusty
- 30 dag zielonych gąsek (mogą być mrożone)
- 4 cebule
- ½ l kwasu z kapusty
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- kubek śmietany 30%
- 1 łyżka mąki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kapustę drobno posiekać i umieścić w słoju lub kamionce.

W 1 l wody rozpuścić 1 łyżeczkę soli i zalać kapustę.

Naczynie odstawić na tydzień w ciepłe miejsce.

Do garnka wlać 3 l zimnej wody i dodać ukiszoną uprzednio kapustę. Następnie dolać 2 szklanki soku z kiszonej kapusty, posiekaną podsmażoną na maśle cebulę i pół kostki masła.

Gdy kapusta zmięknie, dodać gąski oraz wypłukaną kaszę jaglaną.

Nie należy mieszać zupy, kasza powinna pozostać na górze.

Pod koniec gotowania zaprawić zupę śmietaną wymieszaną z mąką, wymieszać, dodać sól i pieprz do smaku.

Po zagotowaniu kwas z zielonych gąsek można podawać na stół.

Gmina Radomyśl nad Sanem

Gmina Radomyśl nad Sanem znajduje się w powiecie stalowowolskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Radomyśl nad Sanem, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Antoniów, Chwałowice, Dąbrowa Rzeczycka, Dąbrówka, Kępa Rzeczycka, Łążek Chwałowski, Musików, Nowiny, Orzechów, Pniów, Radomyśl nad Sanem, Rzeczyca Długa, Rzeczyca Okrągła, Witkowice, Wola Rzeczycka i Żabno. Obszar gminy, który wynosi 134 km², zamieszkuje ok. 7 tys. osób.

W czasie zaborów przez Radomyśl nad Sanem przechodziła granica rosyjsko-austriacka. W 2018 roku odsłonięto tu **pomnik z okazji 100. rocznicy odzyskania niepodległości**. Na dwóch tablicach, pomiędzy którymi stoi autentyczny austriacki słup graniczny, umieszczono nazwiska legionistów z okolicznych miejscowości, którzy walczyli o odzyskanie niepodległości. Nawiązaniem do walki o niepodległość jest także powstała na pograniczu gmin Radomyśl nad Sanem i Zaklików **rekonstrukcja przejścia granicznego** między Rosją i Austro-Węgrami czy choćby **pomnik gen. Kazimierza Sosnkowskiego**, wzniesiony na placu szkolnym w Antoniowie.

1. Pomnik z okazji 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w Radomyślu nad Sanem
2. Pomnik Kazimierza Sosnkowskiego w Antoniowie
3. Rekonstrukcja przejścia granicznego w Dąbrowie Rzeczyckiej

W gminie nie brakuje także innych zabytków. Wart zobaczenia jest chociażby **drewniany kościół** pw. św. Jana Chrzciciela czy związana z nim jedna z najpiękniejszych nekropolii w diecezji sandomierskiej – **cmentarz na wzgórzu Zjawienie**. Idąc tropem artefaktów historycznych, we wsi Łążek Chwałowski znajdziemy **cmentarz ofiar niemieckiej pacyfikacji**, która w 1944 roku dotknęła 1300 mieszkańców okolicznych miejscowości. Z kolei w Rzeczycy Okrągłej znajduje się jedyny wzniesiony na terenach wiejskich **pomnik Adama Mickiewicza**.

1. Cmentarz na wzgórzu Zjawienie w Radomyślu nad Sanem
2. Pomnik Adama Mickiewicza w Rzeczycy Okrągłej
3. Drewniany kościół pw. św. Jana Chrzciciela w Radomyślu nad Sanem

1. Rezerwat orzecha wodnego kotewka w Pniowie
2. „Hubertus Nadsański" w Żabnie
3. Izba Regionalna w Antoniowie

Wymieniając atrakcje gminy, nie sposób nie wspomnieć o **galerii malarstwa Izabeli i Mariana Chudych** w Radomyślu czy **Izbie Regionalnej** w Antoniowie. W Pniowie na miłośników przyrody czeka wyjątkowy **rezerwat orzecha wodnego kotewka**. Ośrodek Augustianum w Radomyślu zaprasza do swojego **parku linowego**, a spragnionych mocnych wrażeń z pewnością zainteresuje święto myśliwych i leśników **Hubertus Nadsański**, co roku organizowane w Żabnie.

Gmina **Radomyśl nad Sanem**

„Dwór Galicja”

w Rzeczycy Długiej

www.dworgalicja.pl

Dwór Galicja w Rzeczycy Długiej to wyjątkowy lokal, który oferuje organizację wszelkiego typu imprez. Wesela, chrzciny, komunie, spotkania biznesowe – te i inne uroczystości zyskują tutaj godną oprawę i zapadają na długo w pamięci uczestników. W lokalu znajdują się cztery eleganckie i przestronne sale: dworska, szlachecka, kominkowa i łączona.

Restauracja zapewnia potrawy na bazie świeżych i odpowiednio dobranych składników najwyższej jakości. Serwowane tu dania łączą w sobie tradycyjną klasykę z nowoczesnością. W ofercie „Dworu” znajdują się również usługi hotelowe. Goście otrzymują do dyspozycji dwa apartamenty oraz 1-, 2- i 3-osobowe pokoje o wysokim standardzie. W każdym nich znajduje się łazienka, telewizor i dostęp do Internetu.

Dom weselny „Karolina”

w Radomyślu nad Sanem

www.dom-karolina.pl

Dom Weselny „Karolina” to elegancki i nowoczesny lokal, który organizuje nie tylko przyjęcia ślubne, ale również chrzciny, komunie, studniówki i inne uroczystości. Dwie przestronne sale (większa – na 250 osób, mniejsza – na 140 osób) zapewniają gościom pełen komfort. Są to pomieszczenia klimatyzowane i zaaranżowane tak, by tworzyć miłą atmosferę. Część hotelowa lokalu to 15 przestronnych i przytulnych pokoi.

Jest tu również dobrze zaopatrzony bar. Otoczenie domu weselnego, w tym wygodny parking i piękny ogród, to jego kolejne atuty. Właściciele prowadzą również niewielką stadninę, dzięki czemu goście, zarówno dzieci jak i dorośli, mogą skorzystać z możliwości konnej przejażdżki.

Chleb chwałowski

i wędzone żeberka po chwałowsku

Leokadii Gugały

Chleb chwałowski i wędzone żeberka po chwałowsku to potrawy, które stały się słynne dzięki znanej działaczce społecznej – pani Leokadii Gugale z Chwałowic. W 2005 roku chleb chwałowski wypieczony według tradycyjnej receptury sięgającej XIX wieku zwyciężył w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo" w kategorii produktów pochodzenia roślinnego, a w 2006 roku został wpisany na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W 2007 roku w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo" dzięki swojemu niepowtarzalnemu aromatowi wyróżnienie zdobyły wędzone żeberka po chwałowsku.

WĘDZONE ŻEBERKA PO CHWAŁOWSKU W WEKACH

SKŁADNIKI

- **żeberka wieprzowe**
- **ziele angielskie**
- **liść laurowy**
- **czosnek**
- **majeranek**
- **imbir**
- **sól**
- **pieprz**

PRZYGOTOWANIE

Żeberka wieprzowe posypać i natrzeć solą, pieprzem i ziołami: majerankiem, niewielką ilością imbiru, a następnie zawiesić je na metalowych drążkach i umieścić w wędzarni, w której pali się drewnem wiśni, jabłoni, śliwy, olchy oraz dębu na ok. 1 godz. Jednocześnie rozpalić w piecu piekarskim drewnem dębowym i sosnowym.

Uwędzone żeberka podzielić na porcje i włożyć do uprzednio przygotowanych i wyparzonych weków. Dodać na wierzch liść laurowy, ziele angielskie, czarny pieprz, trochę czosnku, soli i niewielką ilość wody. Następnie zamknąć weko.

Ustawić zamknięte weki z żeberkami w metalowych brytfannach, oddzielając je od siebie drewnianymi przekładkami. Z nagrzanego pieca wygarnąć węgle i popiół, po czym wstawić weki na ok. 3 godz., aż żeberka uzyskają różowy kolor, a galaretka stanie się przezroczysta. Sprawdzić po wystygnięciu, czy słoje są szczelnie zamknięte.

Przechowywać w chłodnej temperaturze i ciemnym miejscu.

Masarnia „Orzechów”

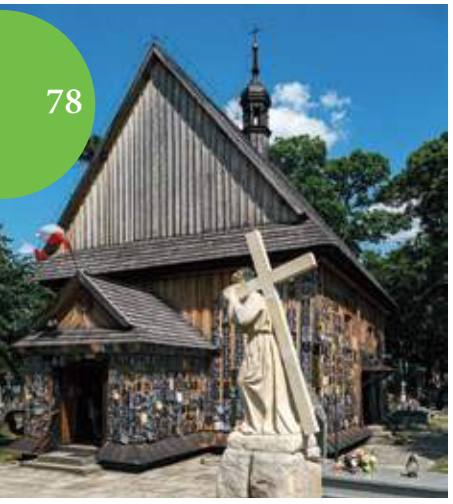
w Orzechowie

www.orzechow.pl

Masarnia pana Marka Kułagi z Orzechowa to przedsiębiorstwo rodzinne obecne na rynku od ponad 25 lat. Jego specjalnością są wyroby mięsne bez konserwantów i sztucznych dodatków. Wędliny powstają w tradycyjnych, opalanych drewnem wędzarniach. W ofercie masarni znaleźć można: kiełbasy cienkie i grube, wędliny wędzone, pieczone i podrobowe. Klienci mogą zamówić również kompletne zestawy mięs i wędlin na wiejski stół.

Gmina Zaklików

Gmina Zaklików leży w województwie podkarpackim, w powiecie stalowowolskim i jest najbardziej na północ wysuniętą częścią województwa podkarpackiego. Siedzibą gminy jest Zaklików, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Antoniówka, Baraki Nowe, Baraki Stare, Dąbrowa, Gielnia, Goliszowiec, Irena, Józefów, Karkówka, Lipa, Łążek, Łysaków, Łysaków-Kolonia, Zdziechowice Pierwsze oraz Zdziechowice Drugie. Obszar gminy, który wynosi 202 km², zamieszkuje 8,5 tys. osób.



1. 2. Kościół pw. Trójcy Przenajświętszej (płaskorzeźba ze szkoły Wita Stwosza) w Zaklikowie
3. Modrzewiowy kościół cmentarny pw. św. Anny w Zaklikowie
4. Cmentarz żydowski w Zaklikowie

Gmina Zaklików szczyci się ciekawymi obiektami o charakterze sakralnym. **Barokowy kościół pw. Trójcy Przenajświętszej** sięga swymi początkami XVII wieku. Znajduje się w nim XV-wieczna **płaskorzeźba ze szkoły Wita Stwosza**. W Zaklikowie jest także **cmentarz żydowski** z I połowy XIX wieku z dobrze zachowanymi nagrobkami. Szczególnym zabytkiem jest znajdujący się w obrębie cmentarza katolickiego modrzewiowy **kościół cmentarny** pw. św. Anny z końca XVI wieku z przytwierdzonymi do ścian zewnętrznych trumiennymi tabliczkami.

Agroturystyka „KRUSZYNA”

Lucyna Brożek w Goliszowcu

www.agro-kruszyna.pl

Kruszyna to urokliwy śródleśny przysiółek należący do wsi Goliszowiec i jednocześnie nazwa znajdującego się tu gospodarstwa agroturystycznego. Atutem gospodarstwa jest jego malownicze otoczenie, bliskość lasu, rzeki Łukawicy i stawów rybnych. Do dyspozycji gości właściciele oddają trzy komfortowe pokoje, a także jadalnię, salon, biblioteczkę i dostęp do kuchni. Znajduje się tu także łowisko wędkarskie, grill i miejsce do zabaw dla dzieci.

Karczma „Pasadena”

w Zaklikowie

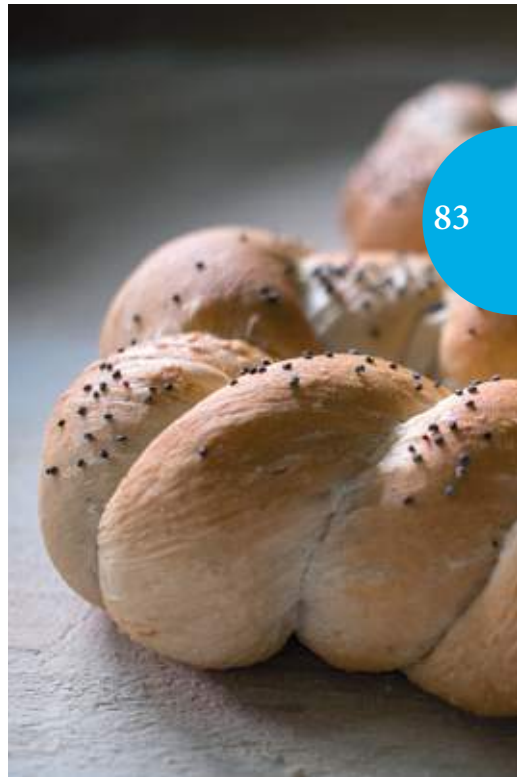
www.karczmapasadena.pl

Karczma „Pasadena” to piękny drewniany obiekt, wpisany w malownicze otoczenie Zaklikowa. Specjalnością „Pasadeny” jest organizacja uroczystości rodzinnych, ze szczególnym uwzględnieniem przyjęć weselnych. Do dyspozycji gości karczma oddaje komfortowe pokoje, co w połączeniu z wysokim standardem sal pozwala na organizację konferencji, szkoleń i bankietów firmowych. W restauracyjnym menu znajdują się zarówno wykwintne dania, choćby krem z kurek czy pstrąg z fetą, jak i bardzo dobre burgery oraz pizze.

Piekarnia „Złoty Kłos”

w Lipie

W miejscowości Lipa znajduje się piekarnia „Złoty Kłos” pani Agnieszki Pąk. Jest to magiczne miejsce, w którym wypieka się prawdziwy naturalny chleb, przygotowywany z kwasu hodowanego naturalną trójfazową metodą. Dopiero z tak przygotowanego kwasu powstaje pieczywo. Chleb obrabiany jest ręcznie, bez dodatku polepszaczy, konserwantów i spulchniaczy.



W ofercie piekarni znajduje się chleb razowy, zwykły, ale także z dodatkiem żurawiny, czosnku i czarnuszki. Pieczywo razowe wypiekane jest z naturalnych otrębów żytnich. To powoduje, że nie ma w nim żadnych zaciemniaczy ani słodu, a ciemny kolor uzyskiwany jest naturalnie. W ofercie piekarni znajduje się pieczywo tradycyjne, chleby, bułki, a także wyroby słodkie, drożdżowe, ciasteczka, pączki, chałki i specjalność piekarni – ciasto śmietankowe.

Gospodarstwo Rybackie
Mieczysław Stec
w Antoniówce

www.antoniowka.pl

Na obszarze 100 ha, w otoczeniu lasów rozciągają się stawy. Są one zasilane źródlaną wodą bijącą u stóp kapliczki św. Antoniego. Doskonałej jakości ryby dorastają tu wolno, korzystając z naturalnych pasz i doskonałych warunków środowiskowych. Klienci mogą składać zamówienia zarówno na ryby konsumpcyjne, jak i na materiał do zarybień stawów i oczek wodnych. Gospodarstwo specjalizuje się w hodowli karpi, ale w ofercie posiada także amury, tołpygi, sumy, szczupaki i inne.

Gmina Zaleszany

Gmina wiejska Zaleszany znajduje się w powiecie stalowowolskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Zaleszany, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Agatówka, Dzierdziówka, Kępie Zaleszańskie, Kotowa Wola, Majdan Zbydniowski, Motycze Szlacheckie, Obojna, Pilchów, Skowierzyn, Turbia, Wólka Turebska, Zaleszany oraz Zbydniów. Obszar gminy, który wynosi 87 km², zamieszkuje ok. 10,5 tys. osób.

W gminie Zaleszany znajdują się interesujące zabytki. Jednym z nich jest **kościół pw. św. Mikołaja Biskupa** w Zaleszanach. Jest to neogotycka budowla z elementami romańskimi wzniesiona w 1903 roku. Na uwagę zasługują m.in. **freski malarza Józefa Lisa**. Z kolei w Zbydniowie stoi okazały **dwór**, wybudowany w 1806 roku przez rodzinę Horodyńskich. Wiąże się z nim tragiczna historia mordu dokonanego w 1943 roku przez odział SS na 19 mieszkańcach posiadłości. Dziś dwór stanowi własność prywatną.

1. 2. Kościół pw. św. Mikołaja Biskupa (freski Józefa Lisa) w Zaleszanach
3. Dworek rodziny Horodyńskich w Zbydniowie

Gmina Zaleszany to także aktywni mieszkańcy i niebanalne zainteresowania. W miejscowości Turbia znajduje się **lotnisko i aeroklub**, którego początki sięgają jeszcze 1939 roku. Dziś aeroklub prowadzi sekcje: balonową, modelarską, samolotową i szybowcową. Nie sposób nie wspomnieć tu także o **Gwardii Narodowej im. Tadeusza Kościuszki**. Powstała ona ok. 1850 roku. Obecnie liczy ok. 40 żołnierzy, posiada sztandar, szable, pieczęć i izbę pamięci. Zgodnie z tradycją gwardia co roku służy jako straż wielkanocna w kościele w Zaleszanach.

1. 2. Lotnisko Stalowa Wola-Turbia w Turbii

1. 2. 3. 4. Gospodarstwo agroturystyczne „Madejówka" w Pilchowie

Gmina posiada także bazę noclegową. Pokoje do wynajęcia w uroczym drewnianym domku oferuje np. **„Eko Przystanek"** w Kępiu Zaleszańskim. Oprócz skorzystania z noclegów można tu zażyć np. kąpieli w drewnianej balii, odbyć wycieczki rowerowe czy pojeździć konno. Ofertę noclegową posiada między innymi **gospodarstwo agroturystyczne „Madejówka"** w Pilchowie. Także tu można pojeździć konno, zażyć hipoterapii, zwiedzić zwierzyniec, skansen i odpocząć od miejskiego zgiełku.

Zaleszany to pasja do koni. W Kępiu Zaleszańskim znajduje się doskonaląca technikę jazdy konnej **stajnia „Bajka"**. Ponadto każdego lipca w Obojnej odbywa się impreza **„Konie Nasza Pasja"**. W jej ramach organizowane są m.in. pokazy kawaleryjskie, konkursy w powożeniu i w skokach przez przeszkody. Skoro mowa o imprezach, warto także wspomnieć o **„Święcie Pieczonego Ziemniaka"**, organizowanym co roku w Skowierzynie, gdzie oprócz występów artystycznych odbywa się degustacja pysznych potraw z ziemniaków.

1. 2. 3. 4. „Konie Nasza Pasja" w Obojnej

Pasieka

- Władysława i Tadeusz Główka

w Wólce Turebskiej

Władysława i Tadeusz Główkowie to niemal instytucja wśród podkarpackiej braci pszczelarskiej. Od wielu lat w Wólce Turebskiej z sukcesami prowadzą pasiekę. Pan Tadeusz z dumą przyznaje, że jest kontynuatorem pracy i pasji swojego ojca, który wpoił mu miłość do pszczół i umiejętność zajmowania się nimi. W gospodarstwie państwa Główków znajduje się wiele uli, które wymagają stałej opieki, zwłaszcza w sezonie. Wysiłek przynosi jednak pożądane efekty.

Pasieka szczyci się miodami: gryczanym, akacjowym, rzepakowym, wrzosowym i spadziowym, a także pszczelim woskiem, z którego powstają niezwykłe figury oraz świece. Pasieka pani Władysławy i pana Tadeusza regularnie zdobywa nagrody i wyróżnienia w regionalnych konkursach pszczelarskich.

Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich

w Skowierzynie

W **Skowierzynie** prężnie działa Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich. Członkinie stowarzyszenia to pełne pasji i radości życia osoby, które pod okiem pani Elżbiety Myszki starają się kultywować kulinarne tradycje regionu. Pierogi z kurczakiem i warzywami, bułeczki z jagodami, babeczki z marmoladą czy sodziaki – to tylko mały fragment portfolio Stowarzyszenia. Smakowite efekty jego działalności można podziwiać podczas licznych imprez i konkursów kulinarnych.

SODZIAKI

SKŁADNIKI

- ½ łyżeczki sody
- cukier
- 2 jaja
- ½ kg mąki
- ½ l zsiadłego mleka

PRZYGOTOWANIE

Mąkę wysypać na stolnicę i dodać do niej jaja, cukier, sodę i zsiadłe mleko. Składniki wymieszać i wyrabiać, aż powstanie z nich gładkie i sprężyste ciasto.

Następnie ciasto odstawić na pół godziny.

Po upływie tego czasu ciasto rozwałkować do grubości ok. 1 cm i wykroić z niego okrągłe placuszki.

Placuszki ułożyć na rozgrzanej blasze kuchennej i piec przez 5-10 min, odwracając co jakiś czas.

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Region Sanu i Trzebośnicy”

Gminy:

Leżajsk, Miasto Leżajsk, Miasto i Gmina Nowa Sarzyna

Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie
„Region Sanu i Trzebośnicy”
Wierzawice 874
37-300 Leżajsk
tel. 17 242 12 04
e-mail: lgdbiuro@gmail.com
www.regionsanuitrzebosnicy.pl

Gmina Leżajsk

Gmina Leżajsk znajduje się w powiecie leżajskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Leżajsk, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Brzóza Królewska, Chałupki Dębniańskie, Dębno, Giedlarowa, Gwizdów-Biedaczów, Hucisko, Maleniska, Piskorowice, Przychojec, Rzuchów, Stare Miasto, Wierzawice.
Obszar gminy, który wynosi ok. 200 km², zamieszkuje blisko 20 tys. osób.

Gmina Leżajsk jest bogata w atrakcje turystyczno-historyczne. We wsi Dębno znajduje się **kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego**, który funkcjonuje w budynku dawnej cerkwi, przejętym z rąk prawosławnych w 1945 roku. Nieopodal świątyni znajduje się dawny **cmentarz greckokatolicki** z II połowy XIX wieku, a ozdobą tego miejsca i całej wsi jest **500-letni dąb** o ponad sześciometrowym obwodzie pnia.

1. 2. 3. 4. Zespół atrakcji historyczno-turystycznych wsi Dębno

Gmina Leżajsk to także rekreacja. W Giedlarowej, między Leżajskiem i Łańcutem, mieści się **gospodarstwo agroturystyczne „Pod Sosnami”**. Zapewnia ono gościom przytulne, czyste pokoje, możliwość degustacji regionalnych potraw i organizację grilla oraz ogniska. Z kolei w Brzózie Królewskiej znajduje się **zalew**, który – dzięki swojemu położeniu – jest idealnym miejscem do letniego wypoczynku. Można tu skorzystać m.in. ze strzeżonego kąpieliska, wypożyczalni sprzętu wodnego, bazy gastronomicznej i pola namiotowego.

1. 2. Gospodarstwo agroturystyczne „Pod Sosnami” w Giedlarowej
3. Zalew w Brzózie Królewskiej

1. 2. Koło Gospodyń Wiejskich w Wierzawicach (pierogi jaglane)

W gminie Leżajsk organizowanych jest również szereg ciekawych imprez i wydarzeń kulturalnych. **Jarmark kulturalny „Na Michała”** w Giedlarowej integruje lokalną wspólnotę i przyczynia się do kultywowania bogatych tradycji regionu. Podobnie **„Święto Pieczonego Ziemniaka”** w Brzózie Królewskiej i **„Kapuściany Jarmark”** w Wierzawicach, które cieszą się popularnością wielbicieli dobrej zabawy i regionalnego jedzenia. Przykładem tego ostatniego są choćby słynne pierogi jaglane, za które Koło Gospodyń Wiejskich w Wierzawicac otrzymuje nagrody w konkursach kulinarnych.

„Włościańskie Jadło”

w Giedlarowej

Włościańskie Jadło jest wyjątkową imprezą folklorystyczną odbywającą się corocznie w gminie Leżajsk. Wydarzenie ma charakter lokalny, ale cieszy się dużą popularnością w całym regionie. Potrawy przygotowywane są zazwyczaj według receptur często uchodzących za zapomniane. Do najlepszych i najpopularniejszych dań należą tu m.in. wyrabiane z grubo mielonej mąki pierogi z kaszą jaglaną, kapusta z grochem czy chleb staropolski pieczony na liściach kapusty w piecu opalanym drewnem.

Potrawy prezentują się wyjątkowo, gdyż podaje się je tutaj w tradycyjnych drewnianych i glinianych naczyniach. Podczas „Włościańskiego Jadła” kulinaria służą również propagowaniu wiedzy i edukacji. Goście mogą np. zapoznać się z tradycją pieczywa obrzędowego, jakim były szyszki weselne. To pieczywo z mąki pszennej wypiekane w kształcie rozet, podków, ptaków i zwierząt z różnymi zdobieniami. Każdy z kształtów niesie ze sobą określoną wróżbę i symbolikę.

Przed wiekami wypiekami tego typu obsypywano idącą do ślubu pannę młodą, co miało zapowiadać powodzenie i dostatek na nowej drodze życia. Prezentacji wyrobów kulinarnych towarzyszą co roku koncerty zespołów z Polski i z zagranicy, a przede wszystkim nawiązujące do charakteru wydarzenia występy kapel ludowych.

Na stoiskach z rękodziełem artystycznym znaleźć można przepiękne ozdoby i bibeloty. Na dzieci czekają miejsca do zabawy i wiele atrakcji. Szacuje się, że co roku „Włościańskie Jadło" odwiedza około 15 000 gości z południowej Polski.

Koło Gospodyń Wiejskich

w Brzózie Królewskiej

Koło Gospodyń Wiejskich w Brzózie Królewskiej to lokalna inicjatywa o półwiecznej tradycji. Początkowo skupiała się na pracach gospodarskich, później gospodynie organizowały zajęcia z szycia, haftu i prowadzenie domu. Dziś członkinie koła tańczą, śpiewają, przygotowują spektakle, ale przede wszystkim specjalizują się w robieniu potraw według tradycyjnych receptur.

Na szczególną uwagę zasługuje ich słynny pieróg jaglany. Jest to wypiek specyficzny i charakterystyczny dla terenów Brzózy Królewskiej, dlatego też został uznany za wyrób regionalny i wpisano go na listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

PIERÓG JAGLANY

Pieróg jaglany przygotowuje się: kilogram kaszy jaglanej gotuje się w wodzie z mlekiem (w proporcjach pół na pół), dodając stopniowo dwie kostki masła. Ugotowaną kaszę miesza się z 70-80 dag białego sera. Zawija się to w cienkie drożdżowe ciasto i wkłada do pieca.

Masarnia Osip

w Wierzawicach

Masarnia OSIP z Wierzawic jest firmą rodzinną, w której swoją pasję realizuje Zygmunt Osip i jego najbliżsi. Założycielem przedsiębiorstwa był ojciec obecnego właściciela, który jako rzeźnik oparł swoją działalność na tradycyjnych, czasem starodawnych metodach i recepturach, dzięki czemu jego wyroby zachwycały niepowtarzalnym smakiem i aromatem. Podobnie i dziś specjalnością masarni są klasyczne, naturalnie wędzone wyroby, wśród których można znaleźć: szynki, schaby, kiełbasy i balerony.

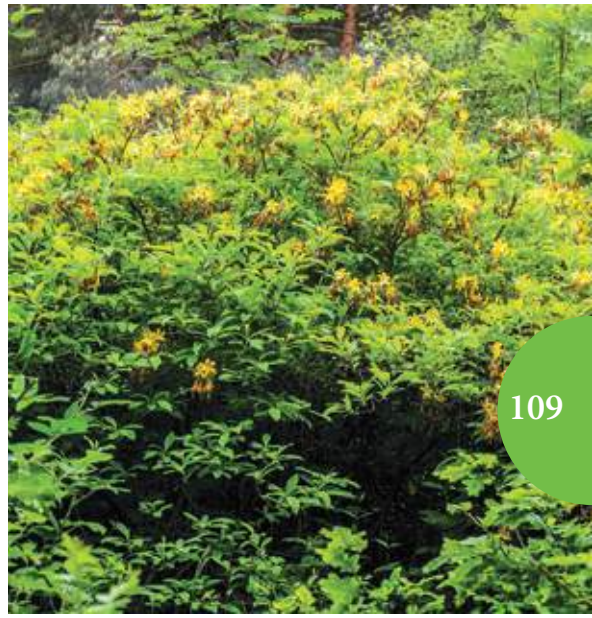
Na szczególne uznanie zasługuje fakt, że aż cztery produkty masarni OSIP zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Są nimi: baleron tradycyjny, polędwiczka wędzona, kiełbasa swojska i boczek wędzony. Wyroby dostępne są w sklepie firmowym oraz w dwóch sklepach mobilnych.

Gmina Nowa Sarzyna

Gmina Nowa Sarzyna znajduje się w powiecie leżajskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Nowa Sarzyna, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Jelna, Judaszówka, Łętownia, Łętownia-Gościniec, Łukowa, Majdan, Ruda Łańcucka, Sarzyna, Tarnogóra, Wola Zarczycka oraz Wólka Łętowska.
Obszar gminy, który wynosi 144,6 km², zamieszkuje ponad 21 tys. osób.

W gminie Nowa Sarzyna, w lesie należącym do miejscowości Wola Zarczycka znajduje się najmniejszy w Polsce florystyczny **rezerwat przyrody „Kołacznia”**. Na obszarze 0,1 ha mieści się jedyne w kraju stanowisko różanecznika żółtego, inaczej zwanego azalią pontyjską. Azalia stanowi dziś znak rozpoznawczy gminy. Stąd rokrocznie włodarze organizują tu imprezę pod nazwą **„Dni Kwitnącej Azalii”**, obejmującą różnorakie rywalizacje sportowe i bogatą oprawę artystyczną.

1. 2. 3. Rezerwat przyrody „Kołacznia” w Woli Zarczyckiej



Podążając tropem sztuki, trudno tu nie wspomnieć o **zespole wokalnym i kapeli „Złoty Potok”** z Jelnej. Składający się z sekcji wokalnej i tanecznej zespół kultywuje ludową tradycję, a dzięki zaangażowaniu i profesjonalizmowi promuje region podczas licznych występów w Polsce i Europie. Warto także dodać, że wypromowaniu zasobów regionu pomaga utworzony na terenie gminy inkubator przetwórstwa lokalnego.

1. 2. 3. Zespół wokalny i kapela „Złoty Potok” z Jelnej

Potyczki Kulinarne KGW Powiatu Leżajskiego „Gdzie Kucharek Sześć...!”

w Sarzynie

Rokrocznie w gminie Nowa Sarzyna odbywa się konkurs kulinarny znany w całym regionie pod nazwą Potyczki Kulinarne KGW Powiatu Leżajskiego „Gdzie Kucharek Sześć...!”. W kulinarne szranki stają wówczas prężnie działające koła gospodyń wiejskich z całego powiatu i zgłaszają do udziału w konkursie przyrządzone przez siebie potrawy. „Potyczki” to jednak nie tylko rywalizacja, ale także możliwość degustacji.

Podczas „Potyczek Kulinarnych” skosztować można różnorodnych potraw, takich jak: kaszaki, kapuśniaki, przekładańce czy roladki z kaszy jaglanej. „Potyczki” to także liczne zabawy integracyjne oraz konkursy sprawnościowe, jak np. rzut wałkiem do celu. Na najmłodszych czekają tu dmuchane zjeżdżalnie oraz animacj, a wszystkim przybyłym towarzyszy muzyka na ludową nutę w wykonaniu lokalnych kapel i zespołów.

PIEROGI Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki
- oliwa
- 180 g twarogu
- 250 g ziemniaków
- czosnek niedźwiedzi (pęczek)
- 4 łyżki oliwy
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Mąkę wsypać do miski, dodać szczyptę soli i odrobinę oliwy. Dolać ok. pół szklanki ciepłej wody i wyrobić ciasto. Następnie ciasto rozwałkować i wyciąć odwróconą szklanką kółka.

Ziemniaki ugotować, ostudzić i przecisnąć przez praskę. Dodać twaróg. Czosnek i oliwę zmiksować i dodać do ziemniaków. Wymieszać i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Z ciasta i farszu formować pierogi i gotować w osolonym wrzątku aż do wypłynięcia pierogów „na wierzch”.

Na maśle udusić cebulkę i „okrasić” pierogi.

Ośrodek turystyczny „Azalia”

w Woli Zarczyckiej

Ośrodek turystyczny „Azalia” usytuowany jest niemal w bezpośrednim sąsiedztwie rezerwatu przyrody „Kołacznia” – jedynego miejsca w tej części Europy, w którym naturalnie występuje azalia pontyjska. Czysta przyroda i otoczenie pachnącego lasu uatrakcyjniają bogatą ofertę ośrodka. Ten proponuje swoim gościom nie tylko komfortowe noclegi, ale i przestronną salę bankietową, idealną do wykorzystania zarówno na uroczystości rodzinne, imprezy integracyjne, jak i konferencje oraz spotkania szkoleniowe.

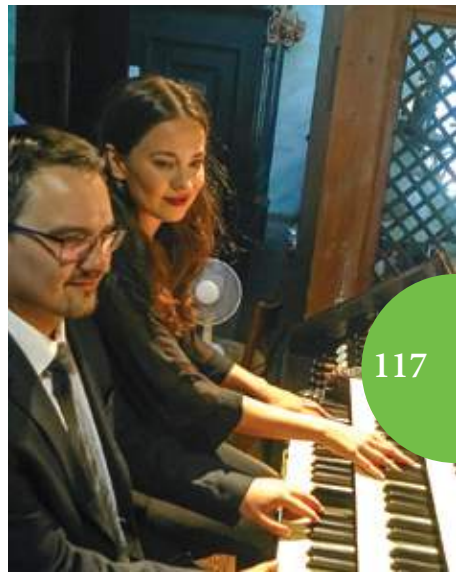
Jest tu także przestronna drewniana wiata piknikowa z grillem i wyposażeniem do biesiadowania. Do dyspozycji odwiedzających pozostają dwa obficie zarybione stawy z możliwością wędkowania. Ryby hodowane są w nich powoli, nieprzemysłową metodą i karmione nie paszami, a ziarnami zbóż, co wpływa na ich wyjątkowe walory smakowe.

Miasto Leżajsk

Miasto Leżajsk znajduje się w powiecie leżajskim, w województwie podkarpackim. Powierzchnia miasta to blisko 21 km², a liczba ludności wynosi blisko 14 tys. osób. Miasto rozciąga się w dolinie Sanu, na skraju dawnej Puszczy Sandomierskiej.
W mieście i jego okolicach znajduje się kilka zakładów przemysłowych. np. Browar Leżajsk – Grupa Żywiec S.A. czy Zakład Tytoniowy PHILIP MORRIS. Znajdują się tu również liczne zabytki, jak choćby Kościół i klasztor oo. bernardynów i mieszczące się w Bazylice wyjątkowo cenne organy, Ratusz miejski czy Cerkiew Zaśnięcia NMP.

Leżajsk to oprócz wielu atrakcji turystycznych, jak choćby zespół klasztorny ojców bernardynów, także cały szereg wydarzeń kulturalnych, które przyciągają do siebie nie tylko mieszkańców, ale i licznych turystów. Na stałe wpisany w kulturalny kalendarz miasta jest „**Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej”**, na który co roku przybywają goście z Polski i ze świata. Na wyjątkowy klimat koncertów wpływa fakt, że odbywają się one w bazylice ojców bernardynów, a muzycy wykonują utwory na unikatowych XVII-wiecznych organach.

1. 2. 3. „Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej” w Leżajsku



Co roku na początku września w Leżajsku odbywa się także **„Leżajskie Targowisko Sztuki”**. Jest to impreza plenerowa, pozwalająca mieszkańcom obcować z różnorodną działalnością artystyczną. Organizowane są tu warsztaty, pokazy, występy i inscenizacje. Każdorazowo ulicami miasta przechodzi barwna parada i odbywa się słynny wyścig na krzesłach. Taniec, malarstwo, rzeźba czy akrobatyka to tylko drobna część spośród wielu prezentowanych tu dziedzin sztuki.

1. 2. 3. 4. Leżajskie Targowisko Sztuki

1. 2. 3. 4. Leżajski Festiwal Podróżniczy

Luty to z kolei czas na **„Leżajski Festiwal Podróżniczy”**, który sprawia, że miasto zaczyna tętnić światowym, barwnym życiem. Ściągają wówczas do niego podróżnicy i osoby, które miały okazję odwiedzić najbardziej wyjątkowe miejsca na kuli ziemskiej. W Miejskim Centrum Kultury odbywają się również liczne wystawy oraz pokazy i prezentacje multimedialne. Uczestnicy festiwalu mają okazję spróbować egzotycznej kuchni, wziąć udział w potyczkach kulinarnych i posłuchać etnicznej muzyki.

Jednym z ważniejszych obiektów na turystycznej mapie Leżajska jest **Muzeum Ziemi Leżajskiej**. Od 2008 roku mieści się ono w Dworze Starościńskim pochodzącym z XVIII wieku. W muzeum znajdują się zarówno ekspozycje stałe, jak i czasowe. Do ekspozycji stałych zalicza się wystawa związana z historią miasta i jego okolic, wystawa etnograficzno-zabawkarska, która promuje lokalną twórczość, folklor, unikatowe tradycje regionu i oby-

1. 2. 3. Muzeum Ziemi Leżajskiej

1. 2. 3. Muzeum Ziemi Leżajskiej

czaje, oraz ekspozycja browarnicza, przybliżająca odwiedzającym historię światowego browarnictwa, proces produkcji piwa i eksponaty związane z chmielowym napojem. Ozdobą muzeum jest **Park Zabawek Leżajskich**, w którym prezentowane są gigantyczne modele ptaka klepaka, wozu z konikiem, wiatraczka i wielu innych zabawek z minionych lat. Muzeum oferuje także lekcje i warsztaty multimedialne dla dzieci i młodzieży.

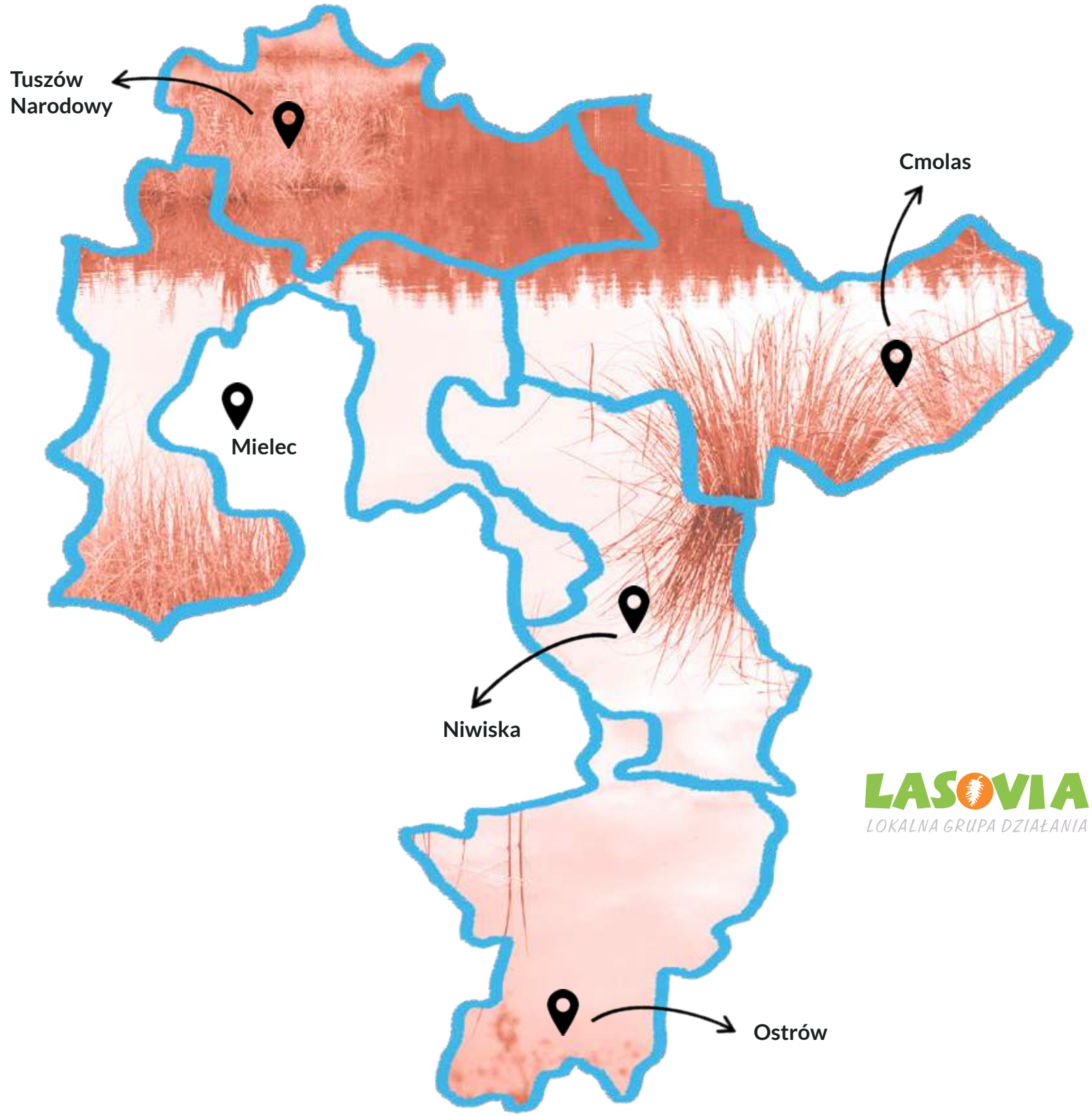
„Gospoda u Więcławów”

w Leżajsku

Gospoda u Więcławów to miejsce, w którym wiedzą, że właściwy sposób przygotowywania potrawy ma ogromny wpływ na jej późniejsze walory smakowe i wartości odżywcze. Odpowiednie piece, właściwy czas smażenia i zawartość tłuszczów to tylko część z wielu czynników, na które kładą nacisk kucharze u Więcławów. Wyróżnikiem gospody są słynne na całe Bieszczady proziaki z masłem czosnkowym i twarożkiem oraz golonka pieczona z gorącym sosem chrzanowym.

Stałych wielbicieli ma także kwaśnica na żeberku oraz żurek na zakwasie z owsa z jajkiem i wędliną. Jest to także ciekawe miejsce dla smakoszy pierogów oraz gołąbków. O wysokim poziomie restauracji świadczy jej potrójne zwycięstwo w konkursie „Mistrzowie Smaku” w kategorii najlepszy kelner, najlepsza restauracja, najlepsze potrawy. W ofercie restauracji mieści się organizacja przyjęć, spotkań rodzinnych, a także profesjonalna obsługa cateringowa spotkań biznesowych oraz wycieczek.

Lokalna Grupa Działania LASOVIA

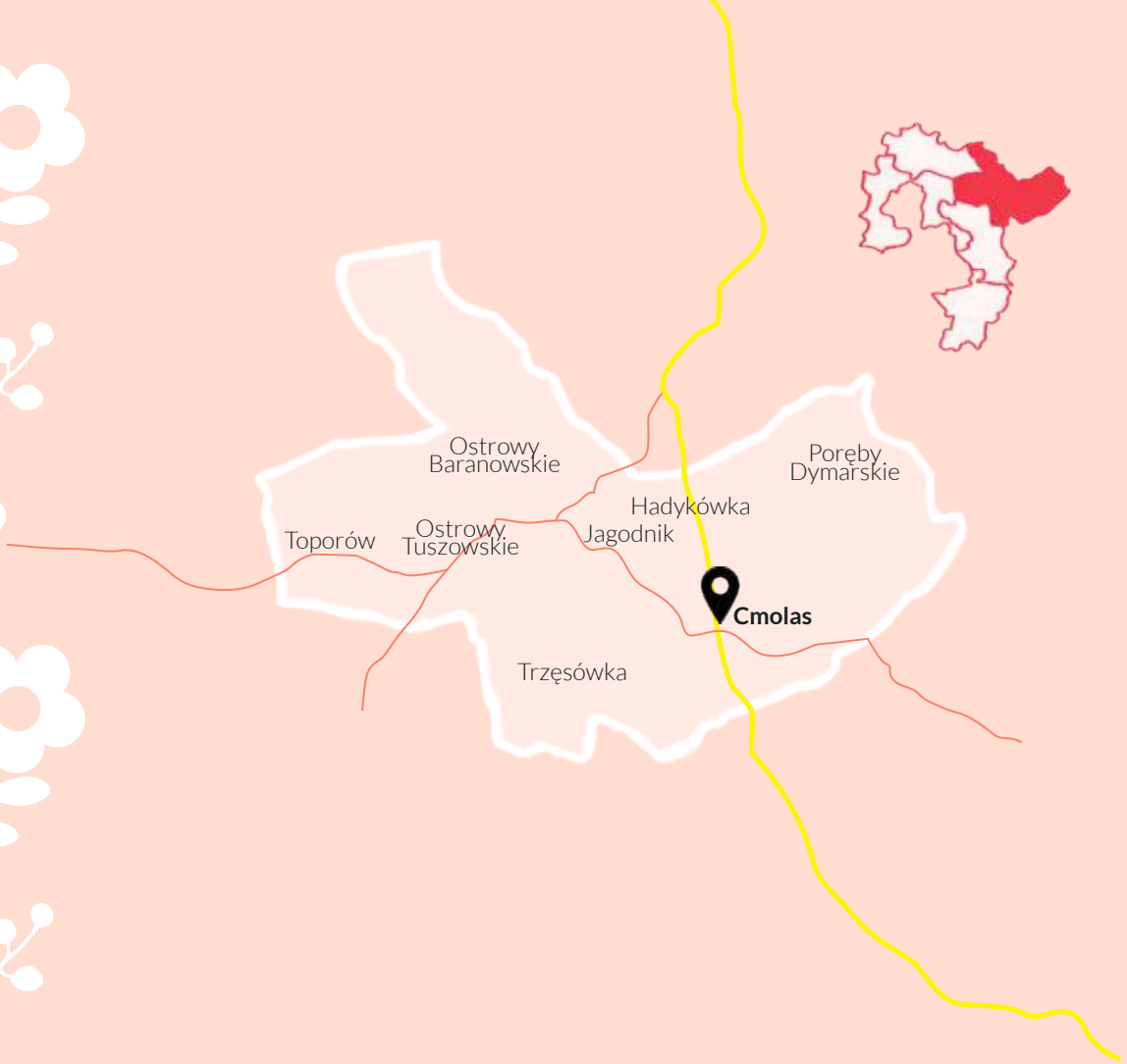


Gminy:

Cmolas, Mielec, Niwiska, Ostrów, Tuszów Narodowy

Lokalna Grupa Działania
LASOVIA
ul. Sikorskiego 2a
39-300 Mielec
tel. 17 788 53 00
e-mail: lasovia@lasovia.com.pl
www.lasovia.com.pl

LASOVIA
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA



Gmina Cmolas

Gmina wiejska Cmolas znajduje się w powiecie kolbuszowskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Cmolas, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Cmolas, Dąbrówka, Hadykówka, Jagodnik, Kłodziny, Ostrowy Baranowskie, Ostrowy Tuszowskie, Poręby Dymarskie, Toporów oraz Trzęsówka. Obszar gminy, który wynosi 134 km^{22}, zamieszkuje ok. 8 tys. osób.

Jedną z ważniejszych instytucji w życiu mieszkańców gminy Cmolas jest **Ośrodek Wypoczynku i Rekreacji**. Prowadzi on działalność kulturalną i rozrywkową, a także zarządza krytą pływalnią. Co roku odbywa się tu **„Ogólnopolski Turniej Tańca o Nagrodę Wójta Gminy Cmolas"**, w którym rywalizują dzieci i seniorzy. Innym ważnym wydarzeniem jest tu także cykliczny **„Festiwal Mowy Lasowiackiej"**, organizowany przez Samorządowy Ośrodek Kultury w Cmolasie – konkurs, który ma na celu ożywienie oraz popularyzację gwary lasowiackiej.

1. 2. 3. Ośrodek Wypoczynku i Rekreacji w Cmolasie

Gmina Cmolas to także wspaniała przyroda i raj dla jej badaczy i miłośników. W samej dolinie rzeki Smarkatej zarejestrowano ok. 120 chronionych gatunków roślin i zwierząt. Dla upowszechniania wiedzy z zakresu biologii, dendrologii i ochrony środowiska utworzono w Ostrowach Tuszowskich **Centrum Edukacji Ekologicznej „Puszcza Sandomierska”**. To tu organizowane są wystawy, pogadanki i konkursy o tematyce ekologicznej dla dzieci i młodzieży z terenu gminy.

1. 2. Centrum Edukacji Ekologicznej „Puszcza Sandomierska” w Ostrowach Tuszowskich

1. 2. 3. Ścieżka przyrodniczo-kulturowa „Po złoto na Górę” w Ostrowach Tuszowskich TuszowskichTuszowskich

Będąc w pobliżu, warto także wybrać się na **ścieżkę przyrodniczo-kulturową „Po złoto na Górę”**. Jest to wyposażona w infrastrukturę pętla o długości 5,5 km, wiodąca na najwyższe wzniesienie okolicy – Złotą Górę. Znajdują się tu wiata i punkt widokowy na Puszczę Sandomierską, widły Wisły i Sanu, wąwóz rzeki Jamicy i rzekę Smarkatą w Ostrowach Tuszowskich. Godnym odwiedzenia jest także **rezerwat dendrologiczny „Jaźwiana Góra”** w Ostrowach Baranowskich, chroniący tzw. żyzną buczynę karpacką i inne gatunki, takie jak widłak jałowcowaty czy wawrzynek wilczełyko.

Gmina Cmolas to także zabytki i ciekawostki architektoniczne. W samym Cmolasie można podziwiać zabytkowy **drewniany kościółek tzw. „szpitalny" pw. Przemienienia Pańskiego** z XVII wieku. Obok kościółka znajduje się krypta grobowa z wejściem osłoniętym daszkiem. Na szczególną uwagę zasługuje także Sanktuarium Przemienienia Pańskiego w Cmolasie i znajdujący przy nim największy w Polsce monumentalny **ołtarz polowy**.

1. 2. Ołtarz polowy Sanktuarium Przemienienia Pańskiego w Cmolasie

1. 2. Zabytkowy kościółek drewniany „szpitalny" pw. Przemienienia Pańskiego w Cmolasie
3. Eksponat z izby pamięci w Trzęsówce

Z dbałości o historię i tradycję w szkołach na terenie gminy powstają **izby pamięci**. Trzęsówka może pochwalić się zbiorem ponad dwustu pamiątek historycznych i eksponatów. Do najstarszych i najcenniejszych należą krzyż z wizerunkiem Chrystusa i kufer podróżny z XIX wieku. **Szkoła w Porębach Dymarskich** swoją izbę poświęciła kulturze regionu. Przypomina współczesnym, jak kiedyś wyglądało życie i praca na wsi. Swoją izbę pamięci prowadzi także **szkoła w Ostrowach Tuszowskich**.

Zupa zapalanka
Kacapoły
Kapusta zasmażana z grochem

W Gminie Cmolas wciąż popularne są tradycyjne potrawy: zupa zapalanka, kacapoły i kapusta zasmażana z grochem. Poniżej znajdują się przepisy na te wyborne potrawy.

ZUPA ZAPALANKA

SKŁADNIKI

- 1 marchew
- ½ kg ziemniaków
- 5 dag słoniny
- 1 łyżeczka mąki
- liść laurowy
- natka pietruszki, sól, pieprz
- 2 l wody

PRZYGOTOWANIE

Marchew pokroić w kostkę i gotować w niewielkiej ilości wody. Gdy się trochę podgotuje, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, liść laurowy, sól, pieprz i dopełnić resztą wody. Gotować do miękkości.

Na patelni podsmażyć pokrojoną słoninę, dodać posiekaną cebulę i lekko zrumienić. Zebrać cebulę i skwarki, wrzucić do garnka z warzywami, a na pozostałym tłuszczu zrumienić mąkę na brązowo.

Dodać do zupy i szybko wymieszać, aby nie powstały krupy. Posypać natką zielonej pietruszki. Podawać z chlebem.

KACAPOŁY

SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków surowych
- 2 ziemniaki ugotowane
- 2 łyżki mąki
- sól

PRZYGOTOWANIE

Surowe ziemniaki utrzeć na tarce na drobnych oczkach. Wygnieść przez ściereczkę lnianą do sucha. Dodać ugotowane i zmielone ziemniaki, szczyptę soli i 2 łyżki mąki, wymieszać wszystko i formować kulki. Po ugotowaniu okrasić skwarkami słoniny lub boczkiem.

KAPUSTA ZASMAŻANA Z GROCHEM

SKŁADNIKI

- 1 kg kwaszonej kapusty
- 30 dag wędzonych żeberek lub innej wędzonki, np. golonki, kiełbasa lub boczek.
- 1 szklanka fasoli kolorowej
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz, listek laurowy, szczypta kminku
- 1 łyżeczka cukru

PRZYGOTOWANIE

Kapustę, jeśli jest zbyt kwaśna, przepłukać w zimnej wodzie. Włożyć do garnka, zalać świeżą

wodą, włożyć mięso, liść laurowy, sól i pieprz i dusić pod przykryciem, aż kapusta będzie miękka.

Po ugotowaniu wyjąć mięso, obrać z kości, pokroić w kostkę i ponownie wrzucić do kapusty.

Oddzielnie ugotować fasolę, dodać do ugotowanej kapusty, razem zamieszać i zagotować.

Na suchej patelni zrumienić mąkę, rozprowadzić szybko wodą z fasoli i dodać do kapusty.

Zamieszać i zagotować. Można dodać także przysmażoną cebulkę według gustu i smaku.

Gmina Mielec

Gmina wiejska Mielec znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Mielec, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Boża Wola, Chorzelów, Chrząstów, Goleszów, Książnice, Podleszany, Rydzów, Rzędzianowice, Szydłowiec, Trześń, Wola Chorzelowska, Wola Mielecka oraz Złotniki. Obszar gminy, który wynosi 122,12 km², zamieszkuje ponad 12 tys. osób.

Gmina Mielec oferuje mieszkańcom i gościom wiele atrakcji. W Chorzelowie co roku w czerwcu odbywa się **„Podkarpacki Jarmark Ludowy"**. Celem imprezy jest promocja regionu i jego kultury. W jej trakcie podziwiać można ludową twórczość artystyczną, występy wokalne, muzyczne i taneczne. Goście mogą zobaczyć i kupić wyroby rękodzieła ludowego, biżuterię, meble i ozdoby wykonane tradycyjnymi technikami.

1. 2. 3. „Podkarpacki Jarmark Ludowy" w Chorzelowie

W Chorzelowie działa także **stadnina** skupiająca konie wierzchowe i rekreacyjne – małopolskie, hucuły i kuce. W stadninie można skorzystać z jazdy rekreacyjnej, hipoterapii, zajęć z instruktorem, przejażdżek bryczkami i kuligów, a działający w niej klub jeździecki „Przedświt" organizuje różne imprezy rekreacyjne. Z kolei w pobliskiej Woli Chorzelowskiej znajduje się malownicze **torfowisko**. Ta pozostałość dawnej Puszczy Sandomierskiej to istny raj dla miłośników fotografii przyrodniczej.

1. Torfowisko w Woli Chorzelowskiej
2. 3. Stadnina koni – ZDIZ PIB Chorzelów Sp. z o.o. w Chorzelowie

1. 3. Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polskich Rodzin przy Parafii pw. Wszystkich Świętych w Chorzelowie
2. Miejsce poświęcone pamięci Jana Hajca w Książnicach

W Książnicach warto odwiedzić miejsce poświęcone pamięci urodzonego tu **por. Jana Hajca**, żołnierza Pierwszej Brygady Legionów Polskich. Na kamiennym monumencie widnieją: dedykacja, godło legionów oraz nazwy miejscowości ważnych w historii bohaterskiego oddziału. Miejscem wartym szczególnej uwagi jest także **Sanktuarium Matki Bożej Królowej Rodzin** przy parafii pw. Wszystkich Świętych w Chorzelowie. W neogotyckim kościele znajduje się słynny obraz Świętej Rodziny z przełomu XVII i XVIII wieku.

Zakład Mięsny
Mirosław Zając
w Podleszanach

Zakład Mięsny Zając to firma rodzinna, która na rynku funkcjonuje od 1991 roku. Produkuje szeroką gamę wyrobów tradycyjnych, wśród których szczególnym uznaniem klientów cieszą się: kiełbasa wiejska, kiełbasa krakowska drobiowa, kiełbasa krakowska wieprzowa oraz szynki tradycyjne. Mimo nieustannego udoskonalania receptur myślą przewodnią zakładu pozostaje zachowanie tradycyjnego smaku wędlin, pochodzącego od naturalnych przypraw, takich jak ziele angielskie, czarny pieprz czy papryka czerwona.

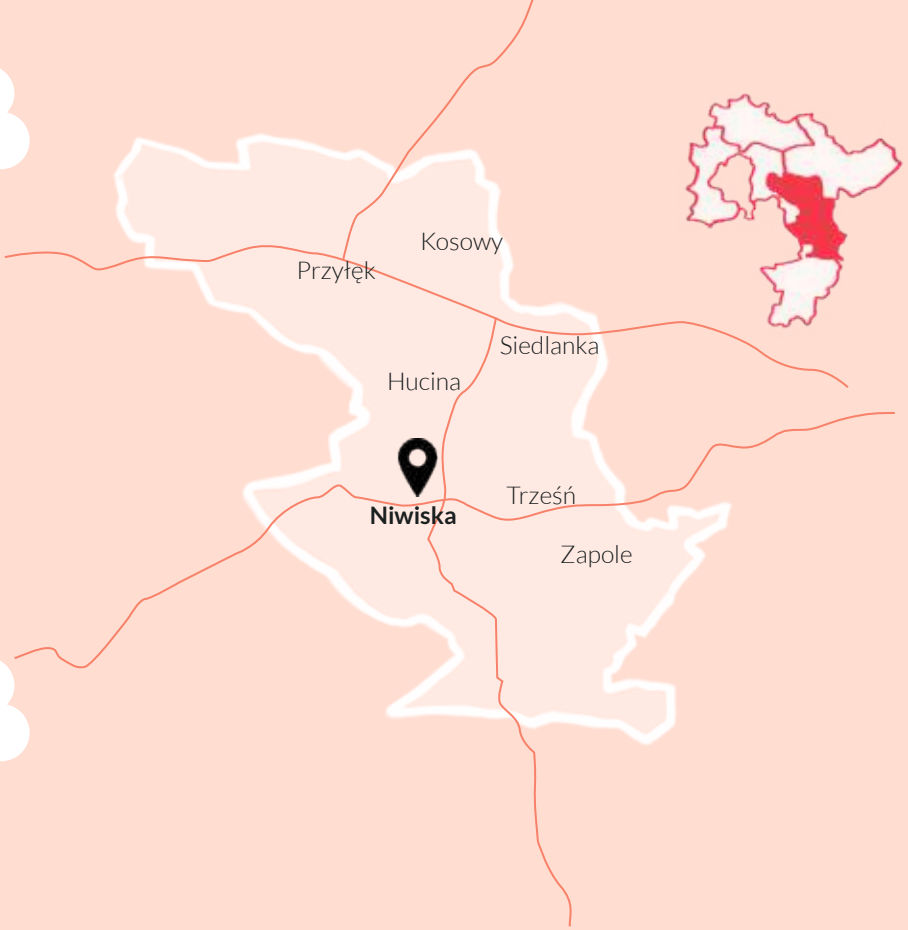
Liczne grono klientów docenia jakość wędlin także dzięki zastosowaniu przy ich produukcji tradycyjnych metod wędzenia drzewem olchowym i bukowym. Wyroby Zakładu Mięsnego Zając można dostać w samym zakładzie, jak również w sklepach pod nazwą „Wędliniarnia", na stoiskach firmowych oraz podczas licznych regionalnych imprez wystawienniczych.

„Rado Resort”

w Woli Chorzelowskiej

Rado Resort to rozległy kompleks wypoczynkowy, który obejmuje hotel z 22 pokojami w trzech standardach, 5 komfortowych domków wypoczynkowych i luksusowe spa ze strefą termalną. Jednym z najważniejszych obszarów kompleksu jest także plenerowy grill-bar oraz wykwintna restauracja „Lubaszka”. Piękna zastawa, fantastyczna obsługa i przytulne otoczenie czynią z Lubaszki idealne miejsce na organizację wesel, imprez okolicznościowych czy spotkań w gronie rodziny.

Tu także odbywają się poświęcone kuchniom świata cykliczne wieczory tematyczne, którym towarzyszy tzw. live cooking i muzyka na żywo.
„Rado Resort” to także doskonała propozycja dla biznesu. Infrastruktura i znakomite wyposażenie obiektu pozwalają na organizację szkoleń, konferencji, imprez integracyjnych, a także eleganckich bankietów firmowych.



Gmina Niwiska

Gmina wiejska Niwiska znajduje się w powiecie kolbuszowskim w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Niwiska, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Hucina, Hucisko, Kosowy, Leszcze, Niwiska, Przyłęk, Siedlanka, Trześń oraz Zapole. Obszar gminy, który wynosi 95,05 km², zamieszkuje ok. 6 tys. osób.

W Niwiskach znajduje się **zespół parkowo-dworski**, niegdyś własność dra Jana Antoniego Hupki. Na zespół dworski składają się: dwór z secesyjnymi polichromiami Józefa Frycza, spichlerz, oficyna oraz otaczający je park. Obecnie majątek stanowi własność gminy. W zabudowaniach dworskich mieści się Szkoła Muzyczna, biblioteka i Gminny Ośrodek Kultury. Co roku odbywa się tu także **„Biesiada u Hupki"** – cykliczna impreza artystyczna promująca twórczość ludową oraz lokalne inicjatywy mieszkańców gminy.

1. 2. 3. Zespół parkowo-dworski w Niwiskach

Odwiedzając zabytki gminy Niwiska, warto zwrócić uwagę na **kościół pw. św. Mikołaja**, pochodzący z II połowy XIX wieku. Malowniczo usytuowana świątynia wyposażona jest w zabytkowe ołtarze oraz interesujące malowidła sakralne. Niwiska to także atrakcje przyrodnicze. Na terenie gminy znajduje się **rezerwat przyrody „Buczyna w Cyrance”** im. prof. Władysława Szafera. Jest to ścisły rezerwat leśny, obejmujący ochroną ponad 60 taksonów roślin naczyniowych, w tym gatunki chronione.

1. Kościół pw. św. Mikołaja w Niwiskach
2. 3. Rezerwat przyrody „Buczyna w Cyrance” im. prof. Władysława Szafera w Przyłęku

Gospodarstwo Agroturystyczne „Przy Grobli”

Barbara i Marian Cudeccy w Trześni

Barbara i Marian Cudeccy prowadzą gospodarstwo agroturystyczne „Przy Grobli”. W pięknym domu na wsi, na uboczu, w pobliżu dwóch stawów powstało przytulne miejsce, które zaprasza gości na wypoczynek. Sąsiedztwo lasu sprzyja spacerom, zbieraniu grzybów i podziwianiu świata przyrody. Do dyspozycji goście mają dwa duże pokoje, łazienkę i salon. Pobliski staw umożliwia wędkowanie, pływanie rowerem wodnym i kajakiem.

„Targi Rodzimej Tradycji”

w Niwiskach

Każdego roku w połowie lipca na terenie zespołu parkowo-dworskiego w Niwiskich odbywają się „Targi Rodzimej Tradycji”. Uczestnicy tych spotkań mogą posłuchać tradycyjnej muzyki wykonywanej przez lokalne kapele ludowe.
Gospodynie z okolicznych „kół” zawsze przygotowują na tę okazję wyjątkowe potrawy, które nie tylko zachwycają smakiem, ale i przypominają

kulinarne tradycje regionu. Dzięki tym spotkaniom KGW mogą pochwalić się swoimi dokonaniami i wymienić doświadczenia. „Targom” zawsze towarzyszą występy dzieci i młodzieży, a na stoiskach dostępne jest rękodzieło ludowe, hafty, wycinanki i ozdoby. Mieszkańcy Niwisk i okolic spotykają się tu, poznają i integrują. Wydarzenie wieńczy zabawa taneczna. do późnych godzin wieczornych.

Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Niwiska pośród wielu projektów przykłada ogromną wagę do propagowaniu tradycji kulinarnych regionu. Efektów tego zaangażowania można spróbować np. podczas „Targów Rodzimej Tradycji" w Niwiskach. Należą do nich: kapusta źmiocano, pierogi, barszcz grzybowy, parzoki z marmoladą, brozioki z masłem, leszczańska zalewajka postna, rogaliki drożdżowe babci Halinki, amoniaczki, sery Zofii Wiktor, miody Zygmunta Kwaśnika i Marka Szpary.

AMONIACZKI

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki pszennej
- 30 dag margaryny
- 5 dag amoniaku
- 5 żółtek
- sól do smaku
- ok. 2 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE

Do mąki dodać sól, amoniak i margarynę twardą, posiekać wszystko nożem i dodać roztrzepane z mlekiem żółtka. Całość wymieszać.

Następnie dolać resztę mleka i ugniatać, uważając, by ciasto nie było zbyt twarde. Gdy ciasto będzie gotowe, rozwałkować i wykroić foremką małe amoniaczki. Amoniaczki posmarować białkiem i namoczyć w cukrze.

Piec w 160°C najlepiej w piekarniku z termoobiegiem przez ok. 15 min.

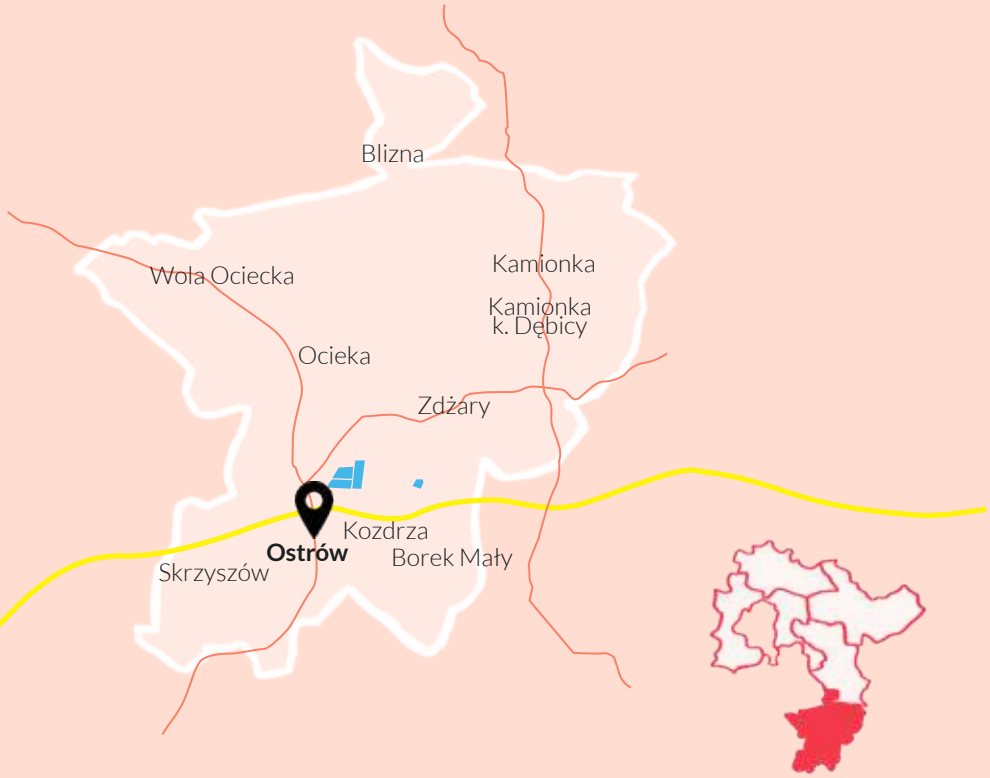
Dom weselny „Zacisze”

w Trześni

www.zaciszedomweselny.pl

Dom weselny „Zacisze” to znajdująca się w pięknej scenerii sala bankietowa na 200 osób wraz z ekskluzywną restauracją. Specjalnością „Zacisza” jest organizacja wytwornych przyjęć weselnych oraz uroczystości rodzinnych. Odbywają się tu liczne bale studniówkowe, sylwestry i imprezy andrzejkowe. Do dyspozycji gości jest tu obszerny parking oraz hotel z trzydziestoma komfortowymi miejscami noclegowymi i wspaniałym apartamentem dla młodej pary.

Przyjęcia uświetnia ekskluzywna, nowoczesna kuchnia. Prócz bogatej propozycji dań, jakie znajdują się w menu, „Zacisze” ma także możliwość przygotowania wykwintnego stołu wiejskiego. W ofercie gastronomicznej jest także open bar, a nawet czekoladowa fontanna.
„Zacisze” kieruje swoją ofertę także do przedstawicieli biznesu, zapraszając do organizacji w jego wnętrzach imprez okolicznościowych oraz eventów firmowych.



Gmina Ostrów

Gmina wiejska Ostrów znajduje się w powiecie ropczycko-sędziszowskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Ostrów, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Blizna, Borek Mały, Kamionka, Kozodrza, Ocieka, Ostrów, Skrzyszów, Wola Ociecka i Zdżary. Powierzchnia gminy to: 95,05 km², a liczba jej mieszkańców wynosi ok. 6 tys. osób.

Gmina Ostrów to cały szereg atrakcyjnych miejsc, wydarzeń i ciekawych osobowości. W miejscowości Ostrów znajduje się na przykład park historyczny, utworzony w miejscu niemieckiego poligonu broni rakietowej z czasów II wojny światowej. Na obszarze parku można zobaczyć rekonstrukcję rakiety V2 i wiele innych artefaktów. Co roku odbywa się tu **Piknik historyczno-militarny**. Podczas tej cyklicznej imprezy można zobaczyć inscenizacje bitew, pokazy sprzętu wojskowego, militariów i umundurowania.

1. 2. 3. Piknik historyczno-militarny w Bliźnie

Odbywają się tu także konkursy tematyczne i koncerty o charakterze patriotycznym. Celem wydarzenia jest krzewienie wiedzy historycznej i postawy patriotycznej. Piknik służy także integracji lokalnej społeczności i stworzeniu okazji do dobrej zabawy.
Skoro mowa o imprezach, warto także wspomnieć o organizowanych w Ostrowie corocznych **dożynkach gminnych** z prezentacją wieńców, stoiskami kulinarnymi i wspaniałą oprawą muzyczną.

1. 2. 3. 4. Piknik historyczno-militarny w Bliźnie

1. 2. 3. Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski w Ostrowie

W Ostrowie znajduje się także piękny zabytkowy **kościół pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski**. Jest to pochodząca z 1925 roku zrębowa drewniana konstrukcja, szalowana deskami i pokryta blachą. W środku znajdują się trzy neogotyckie ołtarze, późnobarokowa ambona i prospekt organowy z początków XIX stulecia. Środkowy ołtarz mieści obraz Matki Boskiej Królowej Polski z 1938 roku. Dziś w kościele podziwiać można także pochodzącą ze Szwajcarii figurę NMP, stanowiącą niejako zaczątek parafii.

Na terenie gminy, w miejscowości Kamionka znajduje się także **zalew**. Jest to zbiornik retencyjny utworzony na rzece Tuszymka, wykorzystywany przez okolicznych mieszkańców również do celów rekreacyjno-wypoczynkowych. Do dyspozycji odwiedzających go plażowiczów są tu: strzeżone kąpielisko z plażą, boisko sportowe, plac zabaw dla dzieci, wypożyczalnia kajaków i rowerów wodnych oraz pole namiotowe. Zalew to również częste miejsce odwiedzin okolicznych wędkarzy.

1. 2. 3. Zalew w Kamionce

W Kamionce znajduje się także **kaplica polowa**, wybudowana w miejscu, w którym niegdyś stał rodzinny dom bł. księdza Romana Sitki. Duchowny, który zginął w obozie Auschwitz za tajne nauczanie kleryków, został beatyfikowany przez Jana Pawła II w 1999 roku. Inną ważną dla Kamionki postacią jest pochodzący stąd pisarz, poeta i krytyk literacki – Wilhelm Mach. W miejscowym domu kultury znajduje się dziś poświęcona mu **izba pamięci**. Odbywają się tam spotkania związane z osobą i twórczością patrona.

1. 2. 3. Kaplica polowa w miejscu domu rodzinnego bł. księdza Romana Sitki w Kamionce

Pasieka „Nad Stawem”

w Ostrowie

Nad Stawem to malowniczo położona pasieka o trzydziestopięcioletniej tradycji. Jej właścicielem jest pan Lesław Burczy – pasjonat i mistrz pszczelarski. Pasja, wiedza i zaangażowanie pana Lesława, a w konsekwencji doskonałej jakości miody zyskują uznanie nie tylko szerokiej grupy klientów, ale i zespołów oceniających podczas licznych konkursów pszczelarskich. Idąc tym tropem, warto wspomnieć, że pasieka „Nad Stawem” dwukrotnie zdobyła wyróżnienie w konkursie organizowanym przez

marszałka województwa podkarpackiego w kategorii pasiek towarowych oraz I miejsce w regionalnym konkursie „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne”, organizowanym w 2012 roku przez Podkarpacką Izbę Rolniczą. Specjalnością pasieki „Nad Stawem” jest wyrób miodu spadziowego, nawłociowego, wielokwiatowego i akacjowego. Wszystkie gatunki dostępne są w sprzedaży detalicznej po bezpośrednim kontakcie z panem Lesławem Burczym.

Ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy „Cyziówka”

w Kamionce

www.cyziowka.pl

Ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy „Cyziówka” to kompleks przystosowany od organizacji małych i dużych imprez, gdyż jednorazowo może ugościć nawet 3000 osób (lub 1500 „pod dach”). Obiekt położny jest na śródleśnej polanie, a w jego centrum znajduje się jezioro. „Cyziówka”. Oferuje miejsca noclegowe w sześciu komfortowych domkach, sale konferencyjne i bankietowe, karczmę, spa i wiele innych. Uzupełnieniem oferty ośrodka jest park linowy, strzelnica, wystawa starych motocykli oraz konie.

SAŁATKA DWORSKA Z SELERA

SKŁADNIKI

- seler konserwowy
- 1 pierś z drobiu
- puszka ananasa
- makaron
- kukurydza
- rodzynki
- majonez
- pory
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Pierś drobiową usmażyć i pokroić w kostkę. Ugotować makaron.

Pora sparzyć wrzątkiem i pokroić w drobne paski. Ananasa pokroić w kostkę. Powyższe składniki przełożyć do miski, dodać odrobinę majonezu, przyprawić solą oraz pieprzem wg uznania i wymieszać.

Gmina Tuszów Narodowy

Gmina Tuszów Narodowy znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Tuszów Narodowy, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Babicha, Borki Nizińskie, Czajkowa, Dębiaki, Grochowe I, Grochowe II, Jaślany, Józefów, Ławnica, Malinie, Pluty, Sarnów, Tuszów Mały i Tuszów Narodowy.
Obszar gminy, który wynosi 89 km², zamieszkuje blisko 8 tys. osób.

W gminie Tuszów Narodowy nie brakuje atrakcji i ciekawych miejsc o charakterze sakralnym i historycznym. W miejscowości Sarnów znajduje się np. drewniany **kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa** z XIX wieku, wpisany do rejestru zabytków w 1987 roku. Z kolei w Jaślanach, w pobliżu kościoła pw. Niepokalanego Poczęcia NMP wznosi się **Góra św. Anny**. Jest to imponujących rozmiarów kopiec. Legenda głosi, że wzniesienie zostało usypane przez tatarskich jeńców na grobie tatarskiego chana.

1. Góra św. Anny w Jaślanach
2. 3. Kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Sarnowie

W miejscowości Dębiaki, nad rzeką Babulówką stoi stary **młyn wodny** z XVIII wieku. W czasie II wojny światowej młyn służył za kryjówkę dla partyzantów. Dziś jest nieczynny i stanowi romantyczną ruinę i doskonały plener fotograficzny. Neopodal Babul, w leśnictwie Czajkowa znajduje się także urokliwa **leśna kapliczka**. Zbudowano ją w 1925 roku według projektu krakowskiego architekta Bogdana Tretera. Z uwagi na urzekającą estetykę kapliczka jest miejscem licznych odwiedzin spacerowiczów.

1. 3. XVIII-wieczny młyn wodny w Dębiakach
2. Kapliczka św. Huberta w Czajkowej

1. 2. 3. Dom urodzenia gen. W. E. Sikorskiego oraz izba pamięci w Tuszowie Narodowym

Na terenie gminy, w Grochowem warto zobaczyć **Izbę Kultury Materialnej**, w której zabezpieczone są dawne narzędzia pracy mieszkańców gminy i prowadzone są lekcje o historii regionu. W Tuszowie Narodowym jest natomiast **izba pamięci poświęcona gen. Władysławowi Sikorskiemu**. Mieści się ona w budynku dawnej szkoły, jednocześnie rodzinnym domu generała. Tuszów Narodowy to także baza turystyczna. Przykładem jest **gospodarstwo agroturystyczne „Leśny Dwór" Zofii Dusberger** w Grochowem.

Dożynki gminne

w Borkach Niżańskich

Szczególnym wydarzeniem w życiu społecznym mieszkańców gminy Tuszów Narodowy są dożynki gminne. Uroczystość odbywa się co roku w drugiej połowie sierpnia w miejscowości Borki Nizińskie. Każdorazowo święto inauguruje uroczysta msza dziękczynna oraz przemarsz korowodu na plac dożynkowy, przekazanie chleba i prezentacja wieńców dożynkowych. Wydarzenie zawsze uświetniają swoją obecnością zacni goście i przedstawiciele władz samorządowych.

Na scenie prezentują się lokalne zespoły ludowe, takie jak Grochowiacy czy Jaślaniacy. Nieodłącznym elementem zabawy jest wystawa rękodzieła, ozdób i wyrobów artystycznych, a także degustacja regionalnych pyszności. Te udostępniają na swoich stoiskach panie zrzeszone w stowarzyszeniach i kołach gospodyń wiejskich gminy Tuszów Narodowy. Prezentowane podczas wydarzenia potrawy: ciasta, mięsa, chleb czy nalewki zawsze wzbudzają zachwyt i uznanie zgromadzonych.

Dożynki gminne

w Borkach Niżańskich - przepisy

ZALEWAJKA

SKŁADNIKI

- 3 duże ziemniaki
- woda
- garść suszonych grzybów
- barszcz kwaśny biały
- liść laurowy
- sól, pieprz
- kiełbasa lub boczek

PRZYGOTOWANIE

Do większego garnka wlać wodę, posolić (do smaku), dodać 2 liście laurowe i suszone grzyby.

Zagotować. Ziemniaki obrać, pokroić w grubą kostkę i dodać do wywaru.

Gotować do miękkości ziemniaków. Następnie dodać 2 szklanki barszczu i doprowadzić do wrzenia. Dodać pół szklanki wiejskiej śmietany, zagotować i odstawić. Usmażyć skwarki z boczku lub z kiełbasy i okrasić zalewajkę.

Aby przygotować barszcz, należy wsypać mąkę żytnią do ciepłej wody, dodać czosnku i pozostawić na tydzień w cieple przykryte ściereczką.

KROKIETY Z MIĘSEM I KAPUSTĄ

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2½ szklanki mleka
- ½ kg wieprzowiny
- ½ kg kiszonej kapusty
- garść suszonych grzybów
- cebula
- sól, pieprz
- 4 jaja
- bułka tarta
- olej

PRZYGOTOWANIE

Mięso ugotować do miękkości. W osobnych naczyniach ugotować mięso, grzyby i kapustę.

Cebulę pokroić i podsmażyć na rozgrzanym oleju.

Wszystkie składniki zmielić w maszynce, doprawiając solą i pieprzem, i dokładnie wymieszać.

Mąkę, mleko, 2 jaja i łyżkę oleju włożyć do miski. Dodać szczyptę soli i wymieszać lub zmiksować. Z powstałego ciasta usmażyć naleśniki.

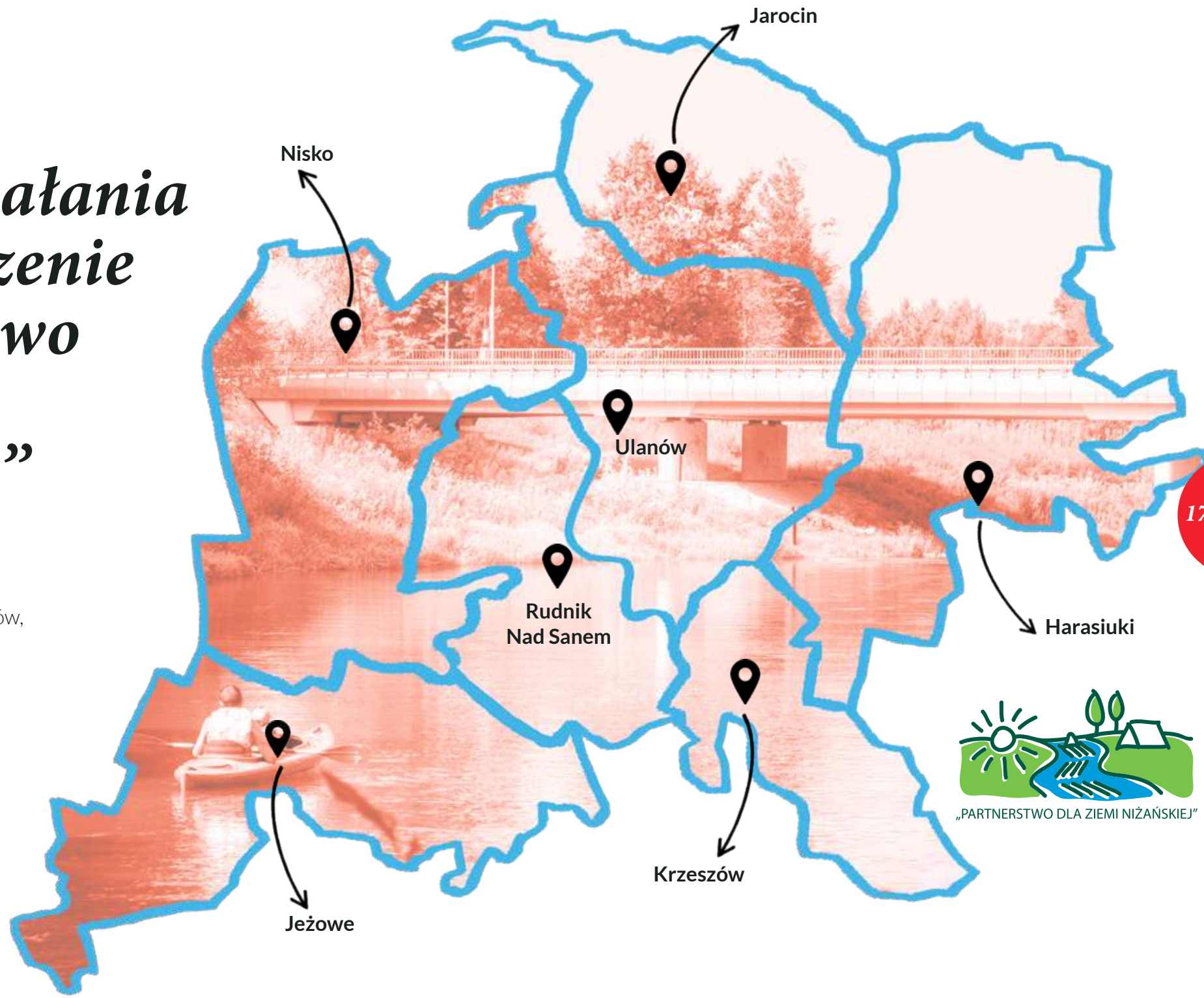
Na naleśniki nałożyć porcję farszu. Następnie dwa przeciwległe boczki złożyć do środka i zwinąć naleśnik. Powstałe krokiety obtoczyć w roztrzepanym jajku i w bułce tartej. Usmażyć na rozgrzanym oleju, przewracając na drugą stronę.

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Partnerstwo dla Ziemi Niżańskiej”

Gminy:

Harasiuki, Jarocin, Jeżowe, Krzeszów, Nisko, Rudnik Nad Sanem, Ulanów

Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie
„Partnerstwo dla Ziemi Niżańskiej”
ul. Rzeszowska 42
37-400 Nisko
tel. 15 841 13 31
e-mail: lgdnisko@wp.pl
www.lgdnisko.pl



Gmina Harasiuki

Gmina wiejska Harasiuki znajduje się w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedziba gminy jest wieś Harasiuki, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Banachy, Derylaki, Gózd, Harasiuki, Hucisko, Huta Krzeszowska, Huta Nowa, Huta Podgórna, Huta Stara, Krzeszów Górny, Kusze, Łazory, Maziarnia, Nowa Wieś, Półsieraków, Rogóźnia, Ryczki, Sieraków, Szeliga, Wólka, Żuk Nowy oraz Żuk Stary. Obszar gminy, który wynosi 168 km², zamieszkuje blisko 6,5 tys. osób.

Gmina Harasiuki to miejsce bardzo atrakcyjne dla osób lubiących aktywnie spędzać czas. Jedną z większych atrakcji gminy jest **trasa kajakowa „Śladami Bobrów”**. Trasa wytyczona jest na rzece Tanew. Rozpoczyna się w Harasiukach, by po czterech i pół godziny spokojnego wiosłowania zakończyć się u podnóża mostu w Ulanowie. Trasa, ze względu na spokojny nurt rzeki i jej płytkie koryto, jest bezpieczna i bardzo ciekawa. Uroku dodają jej ślady działalności bobrów, zieleń lasu i obecność rzadkich ptasich gatunków.

1. 2. 3. Trasa kajakowa „Śladami Bobrów” Harasiuki – Ulanów

Wartym odwiedzenia miejscem w gminie Harasiuki jest miniskansen **„Zagroda Kowalska”** w Krzeszowie Górnym. Obejmuje on wiejską chałupę, wyposażoną w sprzęty codziennego użytku, kuźnię z narzędziami, które służyły do wykonywania wszystkich prac kowalskich, a także stodołę pełną narzędzi potrzebnych do uprawy roli. Również na podwórku znajdują się podstawowe dawne urządzenia gospodarcze, takie jak kierat, żuraw czy kobylica.

1. 2. 3. Miniskansen „Zagroda Kowalska” w Krzeszowie Górnym

1. 2. 3. Zabytkowy kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Hucie Krzeszowskiej

W Hucie Krzeszowskiej jest także zabytkowy **drewniany kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego** z 1766 roku. Obok kościoła stoi drewniana dzwonnica, a we wnętrzu świątyni znajdują się jeszcze sprzęty z XVIII wieku. Gmina Harasiuki to również aktywni mieszkańcy, czego przykładem jest choćby działalność funkcjonującego przy Gminnym Ośrodku Kultury **zespołu akordeonowego Ansambl**, który swoją muzyką nierzadko uświetnia mniejsze i większe wydarzenia kulturalne.

„Grzyby – Harasiuki”

w Harasiukach

Impreza plenerowa „Grzyby – Harasiuki” w Harasiukach jest wydarzeniem o charakterze kulturalno– rozrywkowym, odbywającym się corocznie w pierwszych dniach września. Pierwsza edycja miała miejsce w 2003 roku i na stałe zagościła w kalendarzu imprez powiatu niżańskiego. Na terenie kompleksu sportowo-rekreacyjnego w Harasiukach mieszkańcy i przybyli goście mogą podziwiać występy uzdolnionej młodzieży, artystów ludowych oraz gwiazd estrady.

Stałym elementem imprezy są: wystawy fotograficzne, konkurs kulinarny „Grzybowe Smaki”, degustacja zupy grzybowej oraz potraw regionalnych przygotowanych przez lokalne stowarzyszenia oraz koła gospodyń wiejskich. „Grzyby – Harasiuki” to także masa atrakcji dla dzieci, w tym specjalny program dla dzieci „Mądry Dzieciak”, pokazy dawnych zawodów czy specjalnie sprowadzone na tę okazję wesołe miasteczko.

„Grzyby – Harasiuki”

w Harasiukach - przepisy

GOŁĄBKI Z KASZY JAGLANEJ Z GRZYBAMI W KAPUŚCIE WŁOSKIEJ Z SOSEM GRZYBOWYM

SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty włoskiej
- 2 szklanki kaszy jaglanej
- garść suszonych grzybów
- pieprz
- kwaśna śmietana
- sól
- masło
- garść mielonego mięsa wieprzowego, wołowego, indyka
- garść kiszonej kapusty

PRZYGOTOWANIE

1 l wody zagotować, a następnie dodać wypłukaną na sicie kaszę jaglaną, suszone wypłukane i pokrojone w paski grzyby, odrobinę pieprzu, soli oraz masło. Całość zagotować, odcedzić, przykryć i odstawić do zaparowania.

Następnie do kaszy można dodać mięso oraz kiszoną kapustę i wszystko wymieszać.

Niedużą kapustę należy delikatnie obgotować, a następnie w oderwane od niej i wypłukane liście wkładać przygotowany wcześniej farsz, formując małe gołąbki, czyli chopcie. Chopcie wstawić do piekarnika, podlać wodą i piec około 1 godz. (co kwadrans podlewając wodą). Podawać z sosem grzybowym.

GOFRY ZIEMNIACZANE Z SOSEM GRZYBOWYM

SKŁADNIKI NA GOFRY

- 500 g gotowanych ziemniaków
- 1 cebula
- Olej
- 2 jaja
- 4 łyżki mąki pszennej
- Sól i pieprz

SKŁADNIKI NA SOS GRZYBOWY:

- 500 g grzybów
- 3 łyżki masła
- cebula
- 3 ząbki czosnku
- 200 ml śmietany 30%
- natka pietruszki
- pieprz i sól
- 2 łyżki octu jabłkowego

PRZYGOTOWANIE

Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju. Ziemniaki przepuścić przez praskę. Następnie dodać mąkę, jaja i podsmażoną cebulę. Przyprawić solą i dokładnie wymieszać. Porcje ciasta nakładać na rozgrzaną gofrownicę.

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę oraz czosnek pokroić i zeszklić na patelni przez 5 min. Grzyby oczyścić, pokroić i smażyć na wolnym ogniu razem z cebulą oraz czosnkiem przez kolejne 20 min. Następnie dodać śmietanę, przyprawy, pietruszkę i ocet. Wymieszać i doprowadzić do wrzenia.

Gmina Jarocin

Gmina Jarocin znajduje się w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Jarocin, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Domostawa, Golce, Jarocin, Katy, Kutyły, Majdan Golczański, Mostki, Szyperki, Szwedy oraz Zdziary.
Obszar gminy, który wynosi blisko 91 km², zamieszkuje ponad 5 tys. osób.

Gmina Jarocin sprzyja różnym formom aktywności. Miłośnicy przyrody powinni odwiedzić **Centrum Edukacji Ekologicznej** w Jarocinie, które oferuje mnóstwo interesujących zajęć dla dzieci i młodzieży, zwłaszcza dla grup zorganizowanych. Pasjonaci przyrody mogą między innymi wybrać się na spacer ścieżką „Przyjazny Las" i odwiedzić punkt obserwacyjny ptaków czy też wziąć udział w wycieczce rowerowej lub warsztatach plastyczno-technicznych. W ramach działalności cyklicznej w CEE odbywają się różnorakie akcje, spotkania i konferencje o tematyce ekologicznej.

1. 2. 3. Centrum Edukacji Ekologicznej w Jarocinie

Zwolennicy aktywnego wypoczynku również znajdą tu coś dla siebie. **Historyczny szlak rowerowy** to fantastyczna propozycja na spędzenie wolnego czasu, również dla mniej wprawionych rowerzystów. Poziom trudności szlaku oceniany jest jako łatwy, a jego długość wynosi zaledwie 36,5 km. Szlak rozpoczyna się i kończy nad zalewem na rzece Gilówka, a prowadzi między innymi obok drewnianego kościółka w Domostawie, poprzez wydmy na Klinowej Górze i opodal drewnianej kaplicy z XIX wieku. Dla miłośników jazdy rowerowej i historii – przyjemność gwarantowana.

1. 2. 3. Historyczny szlak rowerowy w Jarocinie

1. 2. 3. Historyczny szlak rowerowy w Jarocinie

Na pasjonatów historii czeka tu także punkt muzealny **„Poddasze pełne wspomnień”**, który mieści się w budynku Gminnego Ośrodka Sportu, Turystyki i Rekreacji w Jarocinie. „Poddasze” to wystawa przedmiotów mających znaczenie historyczne dla tutejszej szkoły podstawowej oraz całej gminy Jarocin. Projekt udało się zrealizować dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej, lecz nieoceniony jest tu także wkład mieszkańców gminy, którzy zaangażowali się w dostarczenie eksponatów.

Jarocin przyciąga także pięknem przyrody. W pobliżu Parku Krajobrazowego „Lasy Janowskie", 5 km od trasy Lublin – Rzeszów, znajduje się **agroturystyka „U Małgosi"**. Do dyspozycji gości są tu między innymi dwuosobowe pokoje z łazienkami i parking. Istnieje możliwość rozpalenia ogniska lub grilla. Niewątpliwym atutem tego miejsca jest także możliwość skorzystania z wyżywienia bazującego na produktach ekologicznych. Dodatkową zaletą jest tu bliskość lasu (gratka dla grzybiarzy) oraz zalewu wodnego.

1. 2. 3. Gospodarstwo agroturystyczne „U Małgosi" w Jarocinie

W Jarocinie zdecydowanie brak miejsca na nudę, zwłaszcza w okresie letnim. Począwszy od 2018 roku, w ostatnich dniach czerwca, odbywa się tu **„Festiwal Muzyki Pozytywnej – T3"**. Celem wydarzenia jest propagowanie pozytywnych wartości i przełamywanie uprzedzeń do muzyki chrześcijańskiej. Na festiwalowej scenie występują wykonawcy reprezentujący różne style – od hip-hopu, przez muzykę elektroniczną, po heavy metal, a wykonawcy tacy jak Eleni czy Raz Dwa Trzy to tylko nieliczne z wielu gwiazd, jakie zaszczyciły Jarocin swoją obecnością.

1. 2. 3. Gospodarstwo agroturystyczne „U Małgosi" w Jarocinie

Gmina Jeżowe

Gmina wiejska Jeżowe znajduje się w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Jeżowe, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Cholewiana Góra, Groble, Jata, Jeżowe-Centrum, Jeżowe-Kameralne, Jeżowe-Podgórze, Jeżowe-Zaborczyny, Jeżowe-Zagościniec, Krzywdy, Nowy Nart, Pogorzałka, Sibigi, Sójkowa, Stary Nart, Zalesie.
Obszar gminy, który wynosi 124 km², zamieszkuje blisko 10 tys. osób.

Odwiedzając Jeżowe, warto zatrzymać się przy **kościele pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny**. Jest to piękny obiekt z czerwonej cegły, którego budowa została ukończona dopiero po II wojnie światowej. Po przeciwnej stronie drogi, w budynku dawnej plebanii mieści się dziś **Muzeum Figur Chrystusa Frasobliwego**. Zbiory muzealne to setki eksponatów o tematyce sakralnej, autorstwa artystów z różnych zakątków świata. Pośród nich największą liczbę stanowią wizerunki Chrystusa frasobliwego. Wiele z nich sięga swoimi początkami nawet XVIII wieku.

1. Kościół pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Jeżowem
2. Muzeum Figur Chrystusa Frasobliwego w Jeżowem

W należącej do gminy Jeżowe wsi Nowy Nart znajduje się także ciekawy **zabytkowy park podworski**, założony w XIX wieku przez tutejszych właścicieli ziemskich Leona i Jadwigę Rylskich. W czasach swojej świetności składał się z trzech części: dworskiej, parkowej i gospodarczej. Obecnie w pięknie odrestaurowanym parku znaleźć można stare gatunki drzew: tulipanowca, sosnę wejmutkę czy dwie odmiany klonu. Od 1986 roku park figuruje w rejestrze zabytków.

1. Park podworski w Nowym Narcie

„Wakacjonalia”

w Jeżowem

Każdego lata na boisku rezerwowym stadionu Sparta w Jeżowem odbywają się „Wakacjonalia”. Jest to impreza plenerowa, w której uczestniczą mieszkańcy gminy i przybyli goście. W ramach „Wakacjonaliów” odbywają się rozgrywki sportowe, gala muzyki tanecznej z najpopularniejszymi wykonawcami tego nurtu i przeglądy twórczości lokalnych artystów, jak Sardian, Jakubki czy Jeżowianie. „Wakacjonaliom” towarzyszy koncert gwiazdy wieczoru. Zespoły takie jak Luxtorpeda czy Afromental gromadzą pod sceną tysiące rozbawionych osób.

W trakcie wydarzenia nie brakuje także atrakcji dla dzieci. Na najmłodszych czeka tu zawsze zabawa z animatorami, dmuchańce oraz profesjonalne wesołe miasteczko. Uroku „Wakacjonaliom" dodaje także bogata oferta gastronomiczna. W trakcie imprezy można nie tylko skosztować dań z grilla czy napić się dobrego piwa, ale także zdegustować wiele regionalnych pyszności dostępnych na suto zastawionych stoiskach kół gospodyń wiejskich. W ramach imprezy odbywa się także coroczny konkurs kulinarny „Smaki Jeżyny". Imprezę zawsze wieńczy dyskoteka pod gwiazdami, która trwa do późnych godzin nocnych.

PASZTET Z CUKINII

SKŁADNIKI

- 1 kg cukinii
- 2 marchewki
- 2 cebule
- 5 ząbków czosnku
- ¾ szklanki bułki tartej
- 5 łyżek kaszy manny
- natka pietruszki
- 3 jajka
- 4 łyżki oliwy
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, kurkuma

PRZYGOTOWANIE

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebule zetrzeć na małych oczkach. Starte warzywa połączyć, dodać szczyptę soli i odstawić na 15 min, by puściły wodę.

Marchewkę obrać, zetrzeć na małych oczkach i dodać do odsączonych cukinii i cebuli. Dodać do tego czosnek, posiekaną natkę pietruszki i pozostałe składniki. Przyprawić do smaku i dokładnie wyrobić. Powstałą masę wyłożyć do brytfanny i piec w temperaturze 180°C przez ok. 1,5 godz.

Przed podaniem pasztet należy całkowicie ostudzić.

Browar rzemieślniczy „Lasowiak”

w Jacie

W gminie Jeżowe, w niewielkiej wsi Jata mieści się lokalny browar rzemieślniczy „Lasowiak”. Właściciele browaru - Rafał Radziejowski i Kamil Cuber posiadają pięć tanków fermentacyjnych, w których z wysokiej jakości słodów, aromatycznego chmielu oraz wody z lokalnego ujęcia powstaje wyjątkowe piwo. Browar stawia na piwa klasyczne, takie jak niemieckie pszeniczne czy angielskie ale, ale idzie również z duchem czasu, warząc nowofalowe American Pale Ale czy piwa z dodatkiem owoców.

Od niedawna w Stalowej Woli funkcjonuje także knajpka browaru Lasowiak, w której można nie tylko napić się doskonałego piwa, ale także poczytać, pobujać się na hamaku i zjeść „fuczki” albo „proziak burgera” z szarpaną wołowiną.

Gmina Krzeszów

Gmina wiejska Krzeszów znajduje się w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Krzeszów, a w skład gminy wchodzą następujące sołectwa: Bystre, Kamionka Dolna-Kamionka-Kolonia, Kamionka Górna, Koziarnia (Koziarnia I i Koziarnia II), Krzeszów, Krzeszów Dolny, Kustrawa, Łazów, Podolszynka Ordynacka, Podolszynka Plebańska oraz Sigiełki.
Obszar gminy, który wynosi 62 km², zamieszkuje ponad 4 tys. osób.

Dzięki położeniu nad Sanem gmina Krzeszów jest miejscem bardzo atrakcyjnym dla turystów i miłośników sportowych zmagań. Bezpośrednio nad brzegiem rzeki rozpościera się kompleks turystyczny – **Gminny Zakład Sportu i Rekreacji „Błękitny San”**. Na terenie kompleksu znajdują się: kort tenisowy, wiata do grillowania oraz przystań wodna. Goście mogą tu wypożyczyć rowery, rakiety tenisowe i inny sprzęt sportowy, a także zorganizować spływy kajakowe zarówno na Sanie, jak i Tanwi.

1. 2. 3. Gospodarstwo agroturystyczne „U Małgosi” w Jarocinie

Na miłośników adrenaliny czeka tu także **park linowy** i 300 metrów trójpoziomowej podniebnej trasy pod okiem profesjonalnych instruktorów oraz dobrze przygotowane **pole do paintballa**. „Błękitny San" to również atrakcje dla amatorów sportów zimowych. 500-metrowa **trasa narciarska** o 65-metrowej różnicy poziomów pozwala cieszyć się jazdą na nartach i snowboardzie nawet do godziny 21.

1. 2. Wyciąg narciarski w Krzeszowie
3. Park linowy w Krzeszowie
4. Pole paintballowe w Krzeszowie

1. 2. 3. Zabytkowy kościół pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Krzeszowie

Miłośników zabytków zainteresuje z pewnością fakt, że na wzgórzu Rotunda w Krzeszowie znajduje się zabytkowy rzymskokatolicki kościół parafialny z XVIII wieku. Jest to drewniana barokowa trójnawowa budowla bardzo bogato wyposażona w dzieła sztuki, którą warto odwiedzić choćby ze względu na walory estetyczne i wyjątkowo malownicze położenie.

„Powidlaki”

w Krzeszowie

Na wzgórzach Krzeszowa rosną tysiące drzew owocowych. Każdej jesieni krzeszowianom towarzyszy zapach smażonych śliwek. Smaży się je w wielkich miedzianych kotłach przez wiele godzin. Śliwki rosnące na nasłonecznionych stokach okolicznych wzgórz nie potrzebują dodatkowego cukru i są jedynym składnikiem wytwarzanych tu powideł. To na kanwie tradycji wyrobu powideł zaczęto organizować w Krzeszowie cykliczną imprezę – „Powidlaki”. Dziś stanowi ona jedno z najważniejszych wydarzeń Podkarpacia.

W trakcie dwudniowych obchodów uczestnicy imprezy mogą poznać tajniki wyrobu powideł oraz wziąć udział w kiermaszach sztuki ludowej. „Powidlaki” to także koncerty, występy kabaretowe oraz atrakcje dla dzieci, m.in. wesołe miasteczko, bańki mydlane i zabawy z animatorem. Wydarzenie tradycyjnie wieńczy koncert gwiazdy polskiej piosenki.

Powidła z Krzeszowa zdobywają nagrody w wielu konkursach kulinarnych. Jednym z nich jest ogólnopolski konkurs „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów", organizowany od kilku lat podczas targów Polagra Food w Poznaniu. Producenci krzeszowskiego specjału, panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Krzeszowie, podają następujący oryginalny przepis:

POWIDŁA KRZESZOWSKIE

SKŁADNIKI

- 8 skrzynek (po 20 kg) śliwek węgierek z Krzeszowa
- 7 skrzynek (po 20 kg) śliwek lubaszek z Krzeszowa

PRZYGOTOWANIE

Śliwki należy stopniowo wsypywać do miedzianego kotła o pojemności 400 l i obgotowywać na wolnym ogniu do czasu, aż „odejdzie" pestka.

Następnie obgotowane śliwki należy przetrzeć przez sito, aby pozbyć się z nich pestek.

Powstałą w ten sposób masę należy ponownie przełożyć do kotła i smażyć na wolnym ogniu przez około 48 godz., ciągle mieszając. Należy zwracać uwagę, aby masa nie przywarła do dna kotła (lub – jak mówią gospodynie – nie powstał „kocur").

Powidła są „dobrze wysmażone", kiedy nie spadają z łychy po jej odwróceniu.

Gmina Nisko

Gmina Nisko znajduje się w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Nisko, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Zarzecze, Racławice, Nowosielec, Wolina, Nowa Wieś i Kończyce. Na obszarze gminy, który liczy 142 km², zamieszkuje ponad 22 tys. osób.

W Nisku znajduje się **Niżańskie Centrum Historii i Tradycji**. Mieści się ono w dawnej oficynie pałacowej. Dzięki funduszom unijnym Centrum zostało kompleksowo wyremontowane i przystosowane do potrzeb odwiedzających. Istotą jego funkcjonowania jest organizowanie stałych i czasowych wystaw o tematyce historycznej i artystycznej. Elementem działalności Centrum są również lekcje historii oraz spotkania i projekcje filmowe.

1. 2. 3. 4. Niżańskie Centrum Historii i Tradycji w Nisku

W Racławicach przy ul. Rudnickiej znajduje się niewielki **ośrodek jazdy konnej**. Właściciele posiadają kilka koni różnych ras, które są wykorzystywane do celów rekreacyjnych i terapeutycznych. W odwiedziny do koni przybywają liczne wycieczki szkolne, a także miłośnicy hippiki i hipoterapii. W ofercie ośrodka jeździeckiego są także przejażdżki bryczką i uroczysty podwóz do ślubu białym powozem. Właściciele ośrodka prowadzą także gabinet fizykoterapii oraz bar z pysznym jedzeniem.

1. 2. 3. Ośrodek jazdy konnej w Racławicach

1. 2. 3. Zielony szlak amatorskiej trasy rowerowej

W Racławicach bierze początek zielony szlak **amatorskiej trasy rowerowej**. Całkowita jej długość wynosi 115 km, a na obszar gminy Nisko przypada ok. 7 km trasy. Szlak rozpoczyna się przy skateparku w Racławicach, biegnie przez Zarzecze obok mostu na Sanie, aż do kolejnego mostu na Sanie – tym razem kolejowego.

Dalsza droga wiedzie przez większe i mniejsze miejscowości poza gminą Nisko, aż do samego Bojanowa. Największym atutem trasy są jej walory przyrodniczo-krajobrazowe. Oznakowanie jest czytelne i precyzyjne, co ułatwia podróżowanie. Turyści mijają urokliwe krajobrazy, a na trasie niemal nie występuje ruch samochodowy.

1. 2. Zielony szlak amatorskiej trasy rowerowej

1. 2. 3. „Niżańskie Regaty na Zbiorniku Wodnym Podwolina" w Nisku Podwolinie

Jednym z najważniejszych wydarzeń w gminie są **„Niżańskie Regaty na Zbiorniku Wodnym Podwolina"**. Ich organizatorem jest Jacht Klub Nisko. Przez dwa dni na Podwolinie zmagają się jednostki w regatowych klasach Optimist, Ostróda i Open. Odbywają się również koncerty zespołów szantowych i folklorystycznych, pokazy i występy artystyczne. Młodzież i dzieci mogą pod okiem instruktora spróbować sił w żeglowaniu na łódce. Regaty kończy wspólne ognisko. Impreza promuje żeglarstwo oraz malowniczą niżańską okolicę.

„Dni Niska”

w Nisku

Rokrocznie w Nisku odbywa się wielka dwudniowa impreza – „Dni Niska” – znana również jako „Święto Chleba”. Impreza ma miejsce zawsze w ostatni weekend wakacji, a bogactwo atrakcji ściąga w te strony gości z całego regionu. Wydarzenie obfituje zawsze w liczne imprezy towarzyszące, takie jak rajd zabytkowych pojazdów czy biegi uliczne w różnych kategoriach wiekowych.

Jest tu także cała masa atrakcji dla najmłodszych, m.in.: zabawy z animatorem, wesołe miasteczko, dmuchańce i malowanie buziek. „Święto Chleba” to jednak przede wszystkim wydarzenie kulturalne. Na estradzie występują zarówno lokalni artyści, jak i orkiestra dęta czy Reprezentacyjna Sekcja Taneczna Mażoretek Niżańskiego Centrum Kultury „Sokół”, a także największe gwiazdy polskiej piosenki, takie jak Majka Jeżowska, zespół Loka czy Pectus. Wydarzenie wieńczy dyskoteka pod gwiazdami.

„Święto Chleba" to również wielkie wydarzenie kulinarne. Stadion „Sokoła" wypełnia się licznymi stoiskami wystawienniczymi, gdzie pośród mieniącego się kolorami rękodzieła rozchodzą się zapachy pysznych regionalnych potraw serwowanych do degustacji przez lokalne stowarzyszenia oraz koła gospodyń. Jak wskazuje nazwa imprezy, nie może tu zabraknąć także stoisk z pieczywem. Swoje wyroby piekarnicze prezentują w tym miejscu najlepsze piekarnie z regionu.

RWANY CHLEBEK

SKŁADNIKI

- 0,7 kg mąki
- drożdże (mała kostka)
- ½ łyżeczki cukru
- 1½ łyżeczki soli
- 50 ml oliwy z oliwek
- masło ziołowe
- 2 łyżki śmietany

PRZYGOTOWANIE

½ kg mąki, drożdże, cukier i sól wsypać do miski i dodać 300 ml wody. Zagniatać ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji.

Pozostałą mąkę rozsypać na stolnicy i rozwałkować ciasto.

Posmarować placek masłem ziołowym i pokroić go na pasy o szerokości formy.

Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Pasy ciasta złożyć w harmonijki i jedną za drugą umieścić w formie. Odstawić na 20 min w ciepłe miejsce, do wyrośnięcia. Następnie posmarować chleb śmietaną i piec przez 25 min.

Gmina Rudnik nad Sanem

Gmina Rudnik **nad Sanem** znajduje się w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Rudnik nad Sanem, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Kopki, Chałupki, Przędzel i Przędzel oraz Kolonia. Obszar gminy, który wynosi 79 km², zamieszkuje ponad 10 tys. osób.

W Rudniku nad Sanem nie brakuje atrakcji dla ciała i ducha. Na terenie leśnictwa Zatyki przebiega pięknie położona i wyposażona w infrastrukturę **ścieżka edukacyjna**. Składa się z dwóch pętli o długości 5 km i 2 km. Jej trasa przebiega przez urokliwe tereny leśne. Wędrowcy i rowerzyści mogą zobaczyć m.in. malownicze uroczysko bagienne „Bardo". Ścieżka ma nie tylko walory rekreacyjne. Wędrujący nią zapoznają się również z tematyką użytkowania i ochrony lasu.

1. 2. 3. Ścieżka edukacyjna „Zatyki" w Zatykach

Cyklicznym wydarzeniem, ważnym dla lokalnej społeczności Rudnika, jest **piknik rodzinny** pod hasłem „Spełniać Marzenia". Podczas imprezy odbywają się biegi uliczne zarówno dla amatorów, jak i dla wyczynowców. Celem organizatorów jest upowszechnianie wśród mieszkańców mody na aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia, a przede wszystkim integrowanie się z osobami niepełnosprawnymi, edukowanie i uwrażliwiane społeczeństwa na ich potrzeby.

1. 2. 3. Piknik rodzinny „Spełniać Marzenia" w Rudniku nad Sanem

1. 2. 3. 4. Centrum Wikliniarstwa w Rudniku nad Sanem

Jako że Rudnik nad Sanem słynie z tradycji wikliniarskich, które sięgają tu XIX wieku, władze gminy w wyremontowanym budynku Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego zorganizowały **Centrum Wikliniarstwa**. Goście mogą podziwiać tu m.in. wystawę wikliny artystycznej, ekspozycję historyczno-etnograficzną i galerię malarstwa. W budynku znajdują się również: biblioteka, czytelnia i pracownia plastyczna.

„Wiklina”

w Rudniku nad Sanem

Gmina Rudnik nad Sanem to międzynarodowe centrum wikliniarstwa. Dlatego też co roku odbywa się tu cykliczna impreza o wyjątkowym programie i klimacie artystycznym – „Wiklina”. Organizacji „Wikliny” przyświeca intencja pokazania, jak ważne dla Rudnika są te młode pędy wierzb. „Wiklina” to przede wszystkim wielkie wydarzenie muzyczne. Na estradzie występują tu nie tylko lokalni artyści, ale także największe polskie i zagraniczne gwiazdy muzyki tanecznej.

W trakcie dwudniowej „Wikliny” odbywa się tu wiele wydarzeń towarzyszących, jak choćby wiklinowy rajd rowerowy, parada motocyklistów czy targi wikliniarskie. Wiele atrakcji czeka tu również na najmłodszych. Mogą oni na przykład wziąć udział w show edukacyjnym, interaktywnych przedstawieniach, poskakać na dmuchanych zamkach i zanurkować w basenie z piłeczkami.

Nie sposób nie wspomnieć o kulinarnej stronie imprezy. Na miłośników regionalnych specjałów czekają tu bowiem liczne stoiska, na których przedstawicielki i przedstawiciele kół gospodyń wiejskich promują efekty swoich prac związanych z kultywowaniem kulinarnych tradycji regionu. Gwoździem programu jest tu jednak z całą pewnością plenerowa degustacja potrawy z „wielkiego kotła". W wydaniu „Wiklina 2019" potrawą taką był kociołek marynarza z kaszą orkiszową.

SMALCZYK ZE SKWARKAMI

SKŁADNIKI

- ½ świeżej słoniny
- 20 dag wędzonego boczku
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku

PRZYGOTOWANIE

Słoninę pokroić w drobną kostkę, wytopić powoli w szerokim rondlu na wolnym ogniu.

Dodać pokrojony boczek. Smażyć, aż z boczku wytopi się tłuszcz i zrobią się z niego skwarki. Dorzucić drobno posiekaną cebulę i smażyć jeszcze przez 2 min. Zdjąć z ognia.

Dodać czosnek oraz doprawić solą, majerankiem i pieprzem. Można dodać starte jabłko.

Zamieszać i przelać do pojemników, póki smalczyk ma płynną konsystencję.

Gdy będzie się ścinał, przemieszać i pozostawić do zastygnięcia. Przechowywać w lodówce.

Restauracja „Pod Lipą” w Rudniku nad Sanem

www.podlipka.vot.pl

Restauracja „Pod Lipą” to kameralne miejsce ulokowane tuż przy rudnickim ryneczku. Kunsztowne menu, elegancki wystrój sali i profesjonalna obsługa to cechy, które wyróżniają tę restaurację na tle konkurencji. W menu restauracji znajdują się tradycyjne dania kuchni polskiej, takie, jakie królowały na stołach naszych mam i babć: domowe zupy, klasyczne dania główne, a także pyszne pierogi i sałatki.

Restauracja „Pod Lipą” to także doskonałe miejsce do przygotowania uroczystości rodzinnych i spotkań towarzyskich. Goście znajdą tu dwie niezależne sale dla 40 i 50 osób, profesjonalną obsługę i fachowe doradztwo przy organizacji uroczystości. Restauracja oferuje także pełną obsługę cateringową: od spotkań firmowych, przez przyjęcia w domu, aż po imprezy plenerowe.

Gmina Ulanów

Ulanów to gmina miejsko-wiejska położona w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Ulanów, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Bieliniec, Bieliny, Borki, Bukowina, Dąbrowica, Dąbrówka, Glinianka, Huta Deręgowska, Kurzyna Mała, Kurzyna Średnia, Kurzyna Wielka, Wólka Bielińska i Wólka Tanewska. Obszar gminy, który wynosi 119,5 km2, zamieszkuje prawie 9 tys. osób.

W gminie Ulanów wciąż żywe są tradycje flisackie. Wiele na ten temat można się dowiedzieć, odwiedzając **Muzeum Flisactwa Polskiego** w Ulanowie. Placówka mieści się w pochodzącej z XIX wieku chacie ulanowskiego retmana, czyli głównego flisaka. Na ekspozycji znajdują się m.in. narzędzia flisackie, dawna dokumentacja czy archiwalne fotografie, a nawet oryginalne meble. Eksponaty te w większości ofiarowali z prywatnych kolekcji okoliczni mieszkańcy.

1. 2. 3. 4. Muzeum Flisactwa Polskiego w Ulanowie

Od 1991 roku funkcjonuje w Ulanowie **Bractwo Flisackie pw. św. Barbary**. Głównym celem jego działalności jest rozwój kulturalny ziemi ulanowskiej i kultywowanie tradycji. Od kwietnia do października Bractwo oferuje turystyczne spływy galarami – drewnianymi, płaskodennymi jednostkami zabierającymi kilkanaście osób na pokład. Spływy galarami to nie tylko wypoczynek, ale i możliwość zapoznania się z flisacką historią, przyśpiewkami i charakterystyczną dla Ulanowa kuchnią.

1. 2. 3. Tratwa, galar oraz armata Bractwa Flisackiego z Ulanowa

1. 2. 3. Gospodarstwo agroturystyczne „Grenlanda" w Dąbrowicy

Do miejscowych tradycji można także sięgnąć, odwiedzając prywatny miniskansen znajdujący się na terenie **gospodarstwa agroturystycznego „Grenlanda"** w Dąbrowicy (7 km od Ulanowa). Znajduje się w nim prawdziwa lasowiacka chata z 1929 roku, stara kuźnia, stodoła i wiele innych obiektów. Państwo Maja i Krzysztof Celuchowie, fotografowie, autorzy wydawnictw regionalnych i myśliwskich – prócz noclegów i wypoczynku w otoczeniu przyrody, oferują takie atrakcje jak warsztaty fotograficzne, gawędy o tematyce regionalnej, czy pomoc w zwiedzaniu bliższej i dalszej okolicy.

Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Tanew” w Ulanowie

www.tanew.pl

Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Tanew” to dwa nowoczesne obiekty: hotel „Tanew” i hotel „Galicja”. Nasycone jodem powietrze, lasy pełne grzybów, bliskość czystej rzeki, a także korty tenisowe, boiska czy sauna to tylko część atrakcji oferowanych przez „Tanew”. Na miłośników biesiady czeka tu dobrze przygotowany kącik grillowy, a restauracja zapewnia wspaniałe jedzenie.

Jednym z ważniejszych elementów kompleksu jest należący do niego Ośrodek Jazdy Konnej „Tanew”. Jako miejsce stworzone z pasji i miłości do koni stanowi dodatkową atrakcję oraz formę wypoczynku. W zależności od pory roku miłośnicy koni mają tu możliwość wzięcia udziału w kuligu, odbycia przejażdżki konnej czy po prostu zrelaksowania się w towarzystwie tych niezwykłych zwierząt. Ośrodek ma także możliwość zorganizowania pokazu jeździeckiego.

Flisackie Spływy

Mieczysław Łabęcki

w Ulanowie

www.fsulanow.pl

Działalność firmy opiera się na kultywowaniu flisackiej tradycji. Tym samym w jej ofercie znajduje się organizacja spływów drewnianymi galarami czy zwiedzanie bogato wyposażonej Izby Tradycji Flisackich. Dbałość o tradycję w wydaniu Łabęckich to także próba odtwarzania dawnych potraw flisackich. Chleb flisacki, chrupaczki czy nalewka jeżynowa z Ulanowa to specjały wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Można ich spróbować w trakcie spływów.

ŁOSUCHY

SKŁADNIKI

- 70 dag maki pszennej
- 30 dag otrąb razowych
- 1 l mleka zsiadłego
- 2 płaskie łyżeczki sody
- szczypta soli, szczypta cukru

PRZYGOTOWANIE

Mąkę wsypać do miski i dodać pozostałe składniki. Wyrobić ciasto (jeśli konsystencja jest zbyt rzadka, dosypać mąki). Po wyrobieniu rozwałkować do grubości 0,5 cm.

Wykroić łosuchy (kształt dowolny).

Układać na suchą rozgrzaną patelnię i piec, aż się przyrumienią, odwracając z boku na bok.

Partnerstwo dla Rozwoju Obszarów Wiejskich Ekonomika-Nauka--Tradycja „Prowent” Lokalna Grupa Działania

Gminy:

Borowa, Czermin, Dąbrowa Tarnowska, Gawłuszowice, Padew Narodowa, Przecław, Radomyśl Wielki, Ragdoszcz, Szczucin, Wadowice Górne, Żyraków

Partnerstwo dla Rozwoju
Obszarów Wiejskich
Ekonomika-Nauka-Tradycja
„Prowent” Lokalna Grupa Działania
ul. Sienkiewicza 1
39-300 Mielec
tel. 17 773 18 90
e-mail: biuro@lgdprowent.mielec.pl
www.lgdprowent.mielec.pl

Turystyczny szlak dobrego smaku. Poznaj, spróbuj, ugotuj

Gmina Borowa

Gmina Borowa znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Borowa, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Borowa, Gliny Małe, Gliny Wielkie, Górki, Łysakówek, Orłów, Pławo, Sadkowa Góra, Surowa raz Wola Pławska. Obszar gminy, który wynosi 55 km², zamieszkuje ok. 5,5 tys. osób.

Znakiem rozpoznawczym gminy Borowa są ciekawe przedsięwzięcia jej mieszkańców. W Surowej dzięki zaangażowaniu mieszkańców powstał w 2011 roku **Ośrodek Kultury i Tradycji Ziemi Mieleckiej**. W budynku po starej szkole zebrano szereg eksponatów, takich jak wyposażenie wiejskiego domu, w tym meble, naczynia, maselniczki, praski do sera i kołowrotki. Bogaty zbiór obejmuje także maszyny i narzędzia rolnicze z początku XX wieku. W Ośrodku odbywają się m.in. lekcje historyczne dla młodzieży.

1, 2. 3. 4. Ośrodek Kultury i Tradycji Ziemi Mieleckiej w Surowej

Co roku w sierpniu na placu przed Ośrodkiem Kultury i Tradycji Ziemi Mieleckiej odbywa się też **„Gminny Przegląd Wieńca Dożynkowego”**. Oprócz części obrzędowej z uroczystą mszą i przemarszem korowodu organizowana jest tu prezentacja misternie wykonanych wieńców dożynkowych przygotowanych przez poszczególne sołectwa gminy. Na przybyłych czekają koncerty polskich i zagranicznych kapel ludowych, zaplecze gastronomiczne i liczne atrakcje dla dzieci. Przegląd kończy zabawa taneczna do białego rana.

1. 2. 3. 4. „Gminny Przegląd Wieńca Dożynkowego” w Surowej

1. „Święto Ziemniaka” w Borowej
2. „Powiatowy Jarmark Wielkanocny” w Borowej

Skoro mowa o imprezach, warto tu wspomnieć o corocznym **„Powiatowym Jarmarku Wielkanocnym”**, który odbywa się w Borowej. W trakcie imprezy lokalne koła gospodyń wiejskich prezentują swoje dokonania kulinarne, a na scenie talentami artystycznymi chwalą się uzdolnione dzieci. Z kolei jesienią społeczność gminy Borowa obchodzi **„Święto Ziemniaka”**. Przy dźwiękach ludowej muzyki każdy może tu spróbować wyśmienitych potraw, których podstawą jest właśnie ziemniak.

Jednym z ciekawszych przedsięwzięć w gminie jest **Góreckie Stowarzyszenie Lotnicze im. Jana Wnęka**. Stowarzyszenie zrzesza 25 pasjonatów lotnictwa. Jego celem jest propagowanie lotnictwa sportowo-rekreacyjnego i urzeczywistnianie marzeń o lataniu. Stowarzyszenie posiada siedzibę na terenie gospodarstwa agroturystycznego „Lotnia" A. i L. Wójcickich oraz korzysta z użyczonych przez nie pomieszczeń hangarowych i lądowiska. Członkowie GSL są właścicielami samolotu, motolotni, paralotni i wiatrakowca.

1. 2. 3. 4. 5. Góreckie Stowarzyszenie Lotnicze im. Jana Wnęka w Górkach

„Mistrzostwa Pierogowe Powiatu Mieleckiego" w Górkach

Z inicjatywy Góreckiego Stowarzyszenia Kobiet „Victoria" co roku odbywają się **„Mistrzostwa Pierogowe Powiatu Mieleckiego"** w Górkach. Impreza ma na celu nie tylko wybór najsmaczniejszych pierogów, ale i stworzenie okazji do wymiany doświadczeń dla stowarzyszeń i kół gospodyń powiatu. Znakiem firmowym imprezy są suto zastawione stoły, wspaniała atmosfera i wysoki poziom organizacyjny. Ruskie, mołdawskie, z kapustą i grzybami – to tylko wycinek pierogowych gatunków, jakich można spróbować podczas mistrzostw.

PIEROGI Z MIĘSEM I MŁODĄ KAPUSTĄ

CIASTO

SKŁADNIKI

- 350 g mąki
- 1 jajko
- sól
- letnia woda
- ok. 200 g wołowego, ugotowanego mięsa, np. z rosołu
- ½ główki niewielkiej świeżej kapusty
- cebula
- olej
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

CIASTO

Mąkę przesiać na stolnicy, dodać szczyptę soli, jajko, dolać letniej wody i wyrabiać na ciasto. Gotowe ciasto pozostawić na stolnicy i przykryć, aby nie wyschło.

FARSZ

Mięso zmielić w maszynce. Kapustę oczyścić, poszatkować i gotować w posolonej wodzie przez 10 min. Po ugotowaniu odcedzić i delikatnie odcisnąć.

Na rozgrzanym oleju rumienić drobno pokrojoną cebulę i dodać do niej kapustę oraz zmielone mięso.

Doprawić solą, pieprzem i smażyć przez ok. 25 min na wolnym ogniu.

Na stolnicy posypanej mąką rozwałkować ciasto do grubości ok. 2 mm.

Szklanką lub foremką wykroić krążki (lub kwadraty 5 × 5 cm). Na każdy krążek nałożyć farsz, złożyć krążek na pół i dokładnie zlepić jego brzegi, zgniatając je palcami.

Pierogi należy gotować w dużej ilości wrzącej, posolonej wody. Delikatnie mieszać i wyciągnąć z wody po ok. 3 min od chwili, gdy wypłyną na powierzchnię.

Gmina Czermin

Gmina Czermin znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Czermin, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Czermin, Breń Osuchowski, Otałęż, Dąbrówka Osuchowska, Trzciana, Łysaków, Szafranów, Wola Otałęska oraz Ziempniów. Obszar gminy, który wynosi 80 km², zamieszkuje ok. 7 tys. osób.

Gmina Czermin przyciąga bogactwem atrakcji. W Otałęży znajduje się uroczy **zalew**. Charakteryzuje się on niezwykle czystą i przejrzystą wodą. Przy zalewie funkcjonuje ośrodek wypoczynkowy, który oferuje domki letniskowe i infrastrukturę. Goście mogą skorzystać z kajaków, rowerów wodnych czy boiska do siatkówki plażowej. W pobliżu jest także bar. W Otałęży odbywają się również regaty żeglarskie w klasie Optimist.

1. 2. 3. 4. Zalew w Otałęży

W gminie nie brakuje także atrakcji historycznych. We wsi Łysaków można na przykład zobaczyć pozostałości fortyfikacji wojskowych z czasów potopu szwedzkiego, zwanych inaczej **„wałami szwedzkimi”**. Są to najprawdopodobniej pozostałości tymczasowego obozu wojskowego założonego w czasie przemarszu Gabriela Wojniłłowicza w kierunku Radomyśla i Mielca w 1655 roku. Do dziś najlepiej zachował się 120-metrowy wał południowy oraz wewnętrzny nasyp ziemny sięgający 8 metrów wysokości.

1. 2. 3. 4. Kopiec Szwedzki w Łysakowie

1. Kościół pw. św. Klemensa w Czerminie

Z kolei w miejscowości Czermin znajduje się zabytkowy **kościół pw. św. Klemensa**. Jest to pochodząca z I połowy XVI wieku jednonawowa budowla w barokowym stylu. Wewnątrz świątyni znajduje się neobarokowy ołtarz Matki Boskiej Dobrej Rady z XIX wieku oraz dwa ołtarze boczne z połowy XVII wieku, a także zabytkowa, marmurowa chrzcielnica. Wewnętrzne polichromie pochodzą z lat 30. ubiegłego wieku. Wyjątkową ozdobę stanowią także 9-głosowe organy wykonane około 1890 roku.

W Czerminie, nieopodal kościoła, obok remizy strażackiej znajduje się stary **ewangelicki cmentarz**. Został założony przez niemieckich kolonistów osiedlających się w Galicji od końca XVIII w. na mocy patentu osiedleńczego austriackiego cesarza. Obecnie cmentarz jest zabytkiem nieco zapomnianym, noszącym jeszcze ślady zniszczeń z czasów II wojny światowej. Niemniej jest cennym źródłem historycznym nt. dziejów Czermina i jego podstaw kulturowych. Najstarsze nagrobki pochodzą z 1794 roku.

1. 2. 3. 4. 5. Cmentarz ewangelicko-augsburski w Czerminie

1. 2. 3. Groty Solne w Ziempniowie

Ciekawą atrakcją gminy są także **groty solne** działające w domu parafialnym w Ziempniowie. Powstały one dzięki staraniom miejscowego proboszcza i zaangażowaniu lokalnej społeczności. Z uwagi na dobroczynny wpływ wdychania jodu, wapnia, magnezu i innych mikroelementów wizyty w grotach solnych szczególnie zalecane są osobom cierpiącym na choroby płuc, układu oddechowego i niedoczynności tarczycy.

Dąbrowa Tarnowska

Gmina Dąbrowa Tarowska znajduje się w powiecie dąbrowskim, w województwie małopolskim. Siedzibą gminy jest Dąbrowa Tarnowska, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Brnik, Gruszów Wielki, Gruszów Mały, Laskówka Chorąska, Lipiny, Morzychna, Nieczajna Dolna, Nieczajna Górna, Smęgorzów, Sutków, Szarwark i Żelazówka. Obszar gminy, który wynosi 116 km², zamieszkuje ponad 20 tys. osób.

W Dąbrowie Tarnowskiej znajduje się **Ośrodek Spotkania Kultur**. Mieści się on w odrestaurowanym budynku dawnej synagogi chasydzkiej. Ośrodek, jako miejsce dialogu międzykulturowego, stanowi nowoczesną ekspozycję artefaktów dawnej społeczności żydowskiej i jej związków z miastem, uzupełnioną o audioprzewodnik. Odbywają się tu także liczne koncerty, spektakle i lekcje historii. Ponadto w podziemiach synagogi mieści się kawiarnia koszerna „The Nosh".

1. 2. 3. 4. Ośrodek Spotkania Kultur w Dąbrowie Tarnowskiej

Dumą Dąbrowy Tarnowskiej jest także **Centrum Sportu i Rekreacji**. Pod jego opieką znajduje się Hala Sportowa im. Agaty Mróz-Olszewskiej – nowoczesny budynek z szatnią i trybunami dla ośmiuset widzów. Ponadto w Centrum Sportu i Rekreacji znajduje się kryta pływalnia z basenem, zjeżdżalnią wodną, brodzikiem dla dzieci, sauną i jacuzzi.

1. 2. 3. Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Tarnowskiej

„Dni Dąbrowy Tarnowskiej”

W połowie lipca w Dąbrowie Tarnowskiej odbywają się „Dni Dąbrowy Tarnowskiej”. Jest to jedna z największych imprez powiatu dąbrowskiego, składająca się z trzech elementów: Międzynarodowego Pleneru Malarsko-Rzeźbiarskiego „Barwy Dąbrowy”, Dąbrowskiej Nocy Bluesowej oraz wieńczącego całą imprezę Spotkania Kultur. W ramach ostatniego elementu mieszkańcy regionu i goście zgromadzeni na placu przed „Dąbrowiakiem” mogą posłuchać gwiazd polskiej estrady reprezentujących różne

style i gatunki muzyczne. Na dzieci czeka tu prawdziwe wesołe miasteczko, dmuchańce, bańki mydlane i stoiska z drobiazgami. Amatorzy dobrego jedzenia spróbują potraw regionalnych na stoiskach Lokalnej Grupy Działania „Prowent” i Stowarzyszenia Twórców Kultury Powiśla Dąbrowskiego (chleba żytniego ze smalcem, blaszoków, marynowanych pieczarek i papryki, ogórków kiszonych i w zalewie musztardowej).

Gmina **Dąbrowa Tarnowska**

„Święto Ziemniaka”

w Smęgorzewie

Początek każdego września w Smęgorzewie stoi pod znakiem organizowanego tu „Święta Ziemniaka”. Miejscowe boisko sportowe wypełniają wówczas liczne stoiska kulinarne, na których można posmakować regionalnych pyszności. Jak wskazuje nazwa imprezy, w czasie jej trwania królują potrawy i przysmaki z ziemniaków przygotowane przez lokalne koła gospodyń wiejskich: od zwykłych ziemniaków prosto z ogniska, po tradycyjną zupę o nazwie „Rzodkie zimnioki” – stały punkt każdej edycji „Święta Ziemniaka”.

ZUPA „RZODKIE ZIMNIOKI” ZE SMĘGORZOWA

PRZEPIS

zupa „Rzodkie zimnioki” ze Smęgorzowa według przepisu Teresy Rygielskiej

SKŁADNIKI

- ½ kg wędzonych żeberek
- 10 średnich ziemniaków
- 4 marchewki
- 3 korzenie pietruszki
- 1 mały seler
- 1 cebula lub kawałek pora
- 2-3 ząbki czosnku
- 2-3 liście laurowe
- 5-6 ziaren ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- szczypta cząbru
- ½ łyżeczki lubczyku
- 4 łyżki gęstej śmietany
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Żeberka zalać w garnku dwoma litrami zimnej wody. Gotować z liśćmi laurowymi i zielem angielskim do miękkości mięsa.

Ugotowane żeberka pozostawić do przestudzenia, a wywar przecedzić przez sito.

Następnie do wywaru dodać pokrojone w kostkę warzywa, pozostałe przyprawy i gotować przez kolejne 20-25 min. Dodać obrane mięso z żeberek pokrojone w kostkę. Przyprawić do smaku. Pod koniec gotowania dodać śmietanę i nać pietruszki.

Gmina Gawłuszowice

Gmina Gawłuszowice znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest wieś Gawłuszowice, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Gawłuszowice, Brzyście, Kliszów, Krzemienica, Młodochów, Ostrówek oraz Wola Zdakowska. Na obszarze gminy, który obejmuje 34 km², zamieszkuje prawie 3 tys. osób.

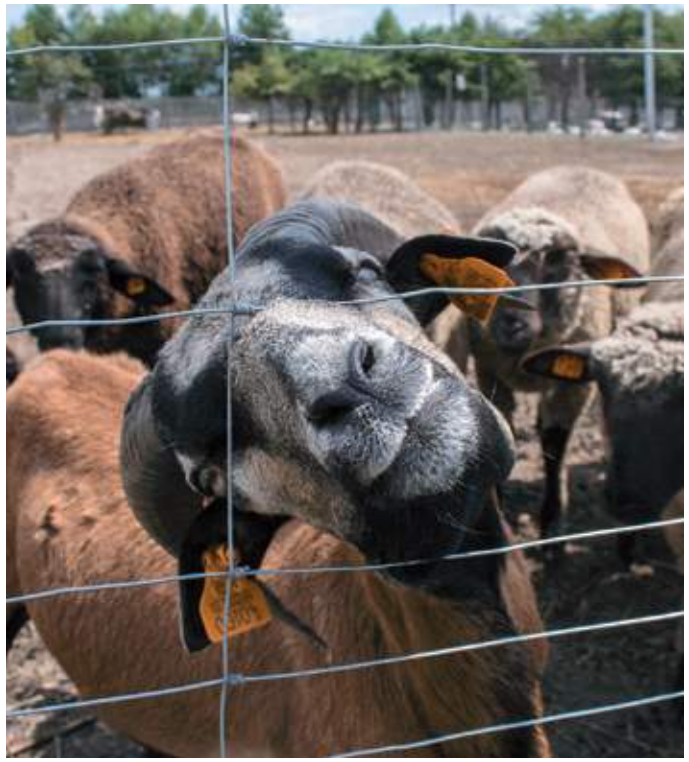
W Gawłuszowicach mieści się zabytkowy **drewniany kościół pw. św. Wojciecha.** Wybudowany został w 1677 roku, a ufundowała go rodzina Ossolińskich. Wewnątrz świątyni znajdują się trzy rokokowe ołtarze z XVIII wieku. Zabytkowy charakter ma również ambona, chrzcielnica i chór muzyczny. W czasie powstania styczniowego świątynia służyła jako punkt zborny dla polskich oddziałów. W 1934 roku została wpisana na listę zabytków.

1. 2. 3. Kościół pw. św. Wojciecha w Gawłuszowicach

Ostoja „Słowianka” w Brzyściu

www.ostojaslowianka.pl

Ostoja „Słowianka” to rodzinna firma, która specjalizuje się w organizacji i obsłudze wesel i biesiad. Na kompleks „Słowianka” składają się: elegancka sala bankietowa, karczma myśliwska, altana biesiadna i gospodarstwo rolno-hodowlane. Dzięki własnej cukierni, piekarni i masarni dania w menu „Słowianki” posiadają absolutną gwarancję jakości, a dzięki bliskim relacjom załogi imprezy organizowane w „Słowiance” mają niezwykły klimat.



Nowością w ofercie „Słowianki” jest zwierzyniec, w którym zarówno grupy zorganizowane, jak i indywidualni odwiedzający mogą podziwiać takie zwierzęta, jak: lamy, daniele, owce, bydło rogate, kucyki, konie, osiołki, kaczki, kury, indyki, strusie, pawie, a nawet ulubieńca dzieci – wielbłąda o imieniu Tybet.

Agroturystyka „Rogala" i winnica w Młodochowie

www.winnicarogala.pl

Agroturystyka „Rogala" to urocze miejsce w cichym zakątku wsi Młodochów. Na gości czeka tu kilka wygodnych pokoi w drewnianym domku i w nowych zabudowaniach. Gospodarstwo stanowi dobrą bazę wypadową dla wędkarzy ze względu na bliskość Wisły, Jeziora Tarnobrzeskiego czy zbiornika w Wojkowie. Otoczenie bogatych w grzyby lasów czyni je także miejscem atrakcyjnym dla grzybiarzy. Korzystny dla winorośli mikroklimat sprawia, że niebawem oferta „Rogali" poszerzy się o kartę wyrabianych we własnym zakresie win.
W gospodarstwie można także dobrze zjeść. Specjalnością agroturystyki jest żurek z serem.

ŻUREK

SKŁADNIKI

- 3 łyżki mąki żytniej
- 1 łyżka mąki pszennej
- ½ litra wody
- ząbek czosnku
- 100 g boczku
- 4 białe kiełbasy
- 1 łyżka śmietany 18%
- 50 g suszonych prawdziwków (moczonych przez 6 godz.)
- 2 łyżki majeranku
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka chrzanu
- 4 ugotowane jajka
- 4 plasterki białego sera

PRZYGOTOWANIE

Mąkę żytnią, pszenną i szklankę wody wymieszać w słoiku i odstawić na 3 dni. Mieszać raz dziennie.

Ugotować wywar z boczku, białej kiełbasy i grzybów, dodając ziele angielskie i liść laurowy.

Do ugotowanego wywaru wlać wymieszany zakwas i gotować, dodać śmietanę, majeranek oraz chrzan.

Podawać z ugotowanym jajkiem i białym serem pokrojonym w kostkę.

Gmina Padew Narodowa

Gmina Padew Narodowa znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Padew Narodowa, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Babule, Domacyny, Kębłów, Padew Narodowa, Piechoty, Pierzchne, Przykop, Rożniaty, Wojków, Zachwiejów, Zaduszniki i Zarównie.
Obszar gminy, który wynosi 71 km², zamieszkuje ponad 5 tys. osób.

Połączeniem rekreacji i edukacji w gminie Padew Narodowa jest **Szlak Sakralno-Przyrodniczy**. Bierze on swój początek w Padwi Narodowej przy pomniku grunwaldzkim z 1910 roku i wiedzie przez kolejne atrakcje turystyczne, zabytki i miejsca pamięci w gminie. Podążając szlakiem, można zobaczyć liczne krzyże i kapliczki przydrożne. Część z nich posiada status zabytków. Pierwszy krzyż na szlaku znajduje się w Kębłowie, w sąsiedztwie stuletniego budynku byłej szkoły.

1. 3. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, przydrożne krzyże
2. 4. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, Pomnik Grunwaldzki w Padwi Narodowej

Szlak wiedzie także przez miejsca ciekawe pod względem rekreacyjnym, jak choćby malowniczo położony most kolejowy na Wiśle w Zadusznikach. Dolina rzeki to doskonałe tereny do piknikowania. W Wojkowie znajduje się prywatny ośrodek wypoczynkowy „Balaton" z kąpieliskiem, polem namiotowym, miejscem do wędkowania i charakterystycznym pomnikiem – wielkim samolotem M-24 „Dromader". W wiosce znajdują się także urocze oczka wodne, przy których warto zatrzymać się na krótki odpoczynek.

1. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, most kolejowy na Wiśle w Zadusznikach
2. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, oczka wodne w Wojkowie
3. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, Ośrodek Wypoczynkowy „Balaton"

1. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, miejsce, w którym stał dom rodzinny I. Łukasiewicza w Zadusznikach
2. Szlak Sakralno-Przyrodniczy, kościół w Domacynach

Będąc w Zadusznikach, warto także zwrócić uwagę na pomnik upamiętniający miejsce, w którym przed laty stał rodzinny dom wynalazcy Ignacego Łukasiewicza. Na szlaku można także zwiedzić kilka kościołów. Na szczególne zainteresowanie zasługuje świątynia w Domacynach, której bryła przypomina monumentalną łódź, oraz zabytkowy kościół pw. św. Bartłomieja w Padwi Narodowej z 1887 roku. W pobliżu świątyni mieści się cmentarz, którego najstarsza część wpisana jest do rejestru zabytków.

Gmina Padew Narodowa to także baza noclegowa dla turystów. Jednym z przykładów jest **„Kwiatowy Raj”** w Zachwiejowie. Są to należące do państwa Barbary i Mieczysława Kuśnierzów zadbane i nowocześnie urządzone domki wypoczynkowe. W wyposażeniu domków są m.in.: kuchenka gazowa, lodówka, mikrofalówka i telewizor. Każdy z domków ma łazienkę z prysznicem oraz pralką. Otoczenie lasów, łąk, a także pobliski staw rybny sprawiają, że „Kwiatowy Raj” to idealne miejsce do odpoczynku i relaksu.

1. 2. 3. 4. 5. Domki wypoczynkowe „Kwiatowy Raj” w Zachwiejowie

„Święto Ziemniaka”

w Padwi Narodowej

Gmina Padew Narodowa słynie z uprawy ziemniaków. Stąd z początkiem września odbywa się tu „Święto Ziemniaka”. Zgromadzonych gości zabawiają lokalni artyści, a na najmłodszych czekają animacje i warsztaty naukowe. Na uwagę zasługują stoiska wystawiennicze, na których każde sołectwo gminy prezentuje swoje dokonania kulinarne. W trakcie imprezy odbywają się konkursy na najpiękniejsze stoisko, najbardziej innowacyjną i tradycyjną potrawę oraz na najprzedniejszy destylat.
Wśród nagrodzonych dotąd specjałów znalazły się np. cyc ziemniaczany z jagnięciną, żurawiną i rozmarynem, pieczeń z kapustą i ziemniakami czy nalewka z pigwy.

NALEWKA Z PIGWY

SKŁADNIKI

- 2 kg dojrzałych owoców pigwy
- 1 kg cukru
- ½ litra wódki 40%
- ½ litra spirytusu

PRZYGOTOWANIE

Umytą pigwę razem ze skórką zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przecier włożyć do słoja i zasypać cukrem. Przykryć pergaminem i odstawić na tydzień w ciepłe miejsce.

Po tygodniu do słoja dolać spirytus, zamknąć słój i odstawić na miesiąc w chłodne miejsce.

Po miesiącu „macerowania" odcedzić nalewkę przez gazę i odcisnąć masę z owoców.

Następnie dodać wódkę i odstawić w chłodne miejsce na kolejne dwa miesiące.

Po upływie tego czasu należy ją sklarować, przepuszczając przez filtr do kawy, i zabutelkować.

Gmina Przecław

Gmina Przecław znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Przecław, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Biały Bór, Błonie, Dobrynin, Kiełków, Łączki Brzeskie, Podole, Rzemień, Tuszyma, Wylów oraz Zaborcze.
Obszar gminy, który wynosi 134 km², zamieszkuje ponad 10 tys. osób.

W gminie Przecław prężnie działają liczne stowarzyszenia. Jednym z nich jest **stowarzyszenie „Przecławski Krąg”** pod przewodnictwem pani Józefy Krzak. Stowarzyszenie organizuje akcje na rzecz krzewienia kultury, edukacji i rozrywki, jak choćby odbudowę kościółka św. Bernardyna w Przecławiu. Innym przykładem jest **stowarzyszenie „Razem dla Wsi Zaborcze”** pod kuratelą pani Aliny Lasoty. Stowarzyszenie integruje mieszkańców wsi poprzez organizację wydarzeń kulturalnych, a także reprezentuje wieś podczas imprez regionalnych.

1. 2. Stowarzyszenie „Razem dla wsi Zaborcze”
3. 4. Stowarzyszenie „Przecławski Krąg”

1. 3. 4. 5 Stowarzyszenie Przyjaciół Wsi Podole „Tradycja-Rozwój-Przyszłość”
2. Stowarzyszenie „Kobiety z Pomysłem”

W Rzemieniu działa **stowarzyszenie „Kobiety z Pomysłem”**. Wraz z prezes – panią Urszulą Moździoch – tworzy je 12 kobiet o różnorakich talentach. Stowarzyszenie kultywuje tradycje regionu, a także podejmuje działania edukacyjne, takie jak wycieczki krajoznawcze czy wakacyjne zajęcia warsztatowe dla dzieci. Także **Stowarzyszenie Przyjaciół Wsi Podole „Tradycja-Rozwój-Przyszłość”** pod wodzą pani Agaty Lelek przyczynia się do rozwoju życia kulturalnego, organizując akcje społeczne, obchody świąt oraz integracyjne spotkania towarzyskie.

Przecławska Kuźnia

w Przecławiu

Przecławska Kuźnia to restauracja w centrum uroczego rynku, która przyciąga do siebie eleganckim wystrojem stanowiącym połączenie tradycji i nowoczesnego designu. „Kuźnia" to jednak przede wszystkim doskonałe jedzenie w niebanalnej oprawie. Aromatyczna kawa, pizza z opalanego drewnem pieca, zupy, mięsa i słynne już przecławskie burgery! Twórcą klimatu tego miejsca jest przede wszystkim młoda, zaangażowana i bardzo zgrana załoga, której entuzjazm udziela się gościom restauracji.

PRZECŁAWSKI BURGER

SKŁADNIKI

- 1 kg wołowiny
- 1 łyżeczka świeżego zmielonego pieprzu
- 1 ząbek czosnku
- 3-4 łyżki natki pietruszki
- sól
- bułka hamburgerowa

PRZYGOTOWANIE

Mięso zmielić pół na pół na grubym i drobnym sicie.

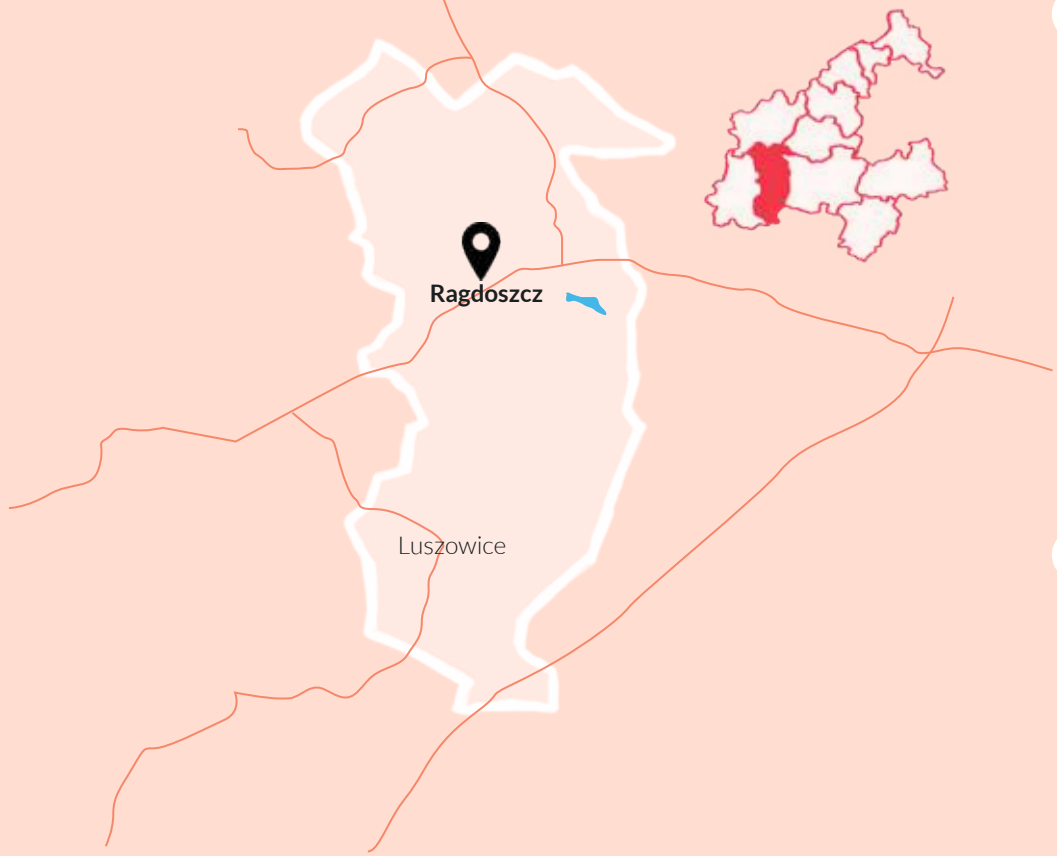
Do zmielonego mięsa dodać wszystkie składniki i wymieszać.

Uformować kotleciki, biorąc na każdy po 180 g mięsa. Rozgrzać dobrze patelnię grillową i smażyć z każdej strony po 3 min.

Przygotować bułki hamburgerowe w tosterze lub też opiec na suchej patelni grillowej. Spód posmarować sosem ostrym BBQ. Położyć na niego liść sałaty masłowej, plasterki pomidora, świeżego ogórka, dodać cebulkę, paprykę jalapeño, świeżą paprykę. Na to położyć mięso wołowe, kawałki kurczaka, plaster sera, 4 plastry salami oraz naczosy i przykryć drugą połową bułki posmarowaną sosem burgerowym. „Przeszyć" całość nożem albo szpatułką.

Zajazd „Gawrysiówka” w Białym Borze

W odległości 20 km od Mielca znajduje się otoczony lasem zajazd „Gawrysiówka” – miejsce idealne do organizacji biesiad i spotkań integracyjnych. Na gości czeka tu budynek turystyczny z kuchnią, łazienką i salonem. Dla miłośników zabawy na świeżym powietrzu w „Gawrysiówce” przygotowano czterdziestoosobową drewnianą altanę. Zajazd oferuje także obsługę gastronomiczną organizowanych w nim imprez. W zimie odbywają się tu ogniska oraz kuligi po zaśnieżonych lasach.



Gmina Radgoszcz

Gmina Radgoszcz znajduje się w powiecie dąbrowskim, w województwie małopolskim. Siedzibą gminy jest Radgoszcz, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Luszowice, Małec, Radgoszcz (Radgoszcz I, Radgoszcz II i Radgoszcz III), Smyków i Żdżary. Obszar gminy, który wynosi 88 km², zamieszkuje ponad 7 tys. osób.

We wsi Luszowice znajduje się neobarokowy kościół pw. św. Józefa Oblubieńca NMP, wzniesiony w 1913 roku w miejscu poprzedniej mniejszej budowli. Przed kościołem rozciąga się rozległy odrestaurowany **plac Świętego Wojciecha**. Jest to jednocześnie centralna część miejscowości. Na środku placu wznosi się pomnik z figurą św. Józefa Robotnika, trzymającego w dłoni kątownik stolarski. Z boku placu rośnie dąb pamięci dla uhonorowania pochodzącego z tych stron porucznika Jana Brożka.

1. 2. 3. Plac św. Józefa w Luszowicach

1. 2. 3. 4. 5. Kompleks żłobkowo-przedszkolny w Radgoszczy

W Radgoszczy mieści się oddany do użytku w 2015 roku **kompleks żłobkowo-przedszkolny**. Jest to jeden z najnowocześniejszych obiektów tego typu w województwie. W jego skład wchodzi trójoddziałowe przedszkole, kolorowy żłobek oraz kryty, przeszklony plac zabaw. W otoczeniu kompleksu znajdują się figury egzotycznych zwierząt w naturalnych rozmiarach, chętnie odwiedzane przez okoliczne dzieci. Wszystko to sprawia, że obiekt jest nie tylko placówką edukacyjną, ale swoistą atrakcją turystyczną.

1. 2. 3. Zarzecze Duże - Szkoła Podstawowa

W Zarzeczu Dużym znajduje się **szkoła podstawowa**. Nie jest to jednak „podstawówka", jakich wiele. Na jej dziedzińcu znajduje się bowiem doskonale wyposażona siłownia plenerowa oraz wspaniały plac zabaw.

Idealnym miejscem do wypoczynku, zwłaszcza w okresie wakacji, jest **zalew Narożniki** w Radgoszczy. W 2013 roku odzyskał „nowe życie" za sprawą odbudowy po zniszczeniach wywołanych powodzią. Obecnie kąpielisko przyciąga wielu amatorów sportów wodnych, także z bardziej oddalonych miejscowości. Letnie wieczory spędzane nad zalewem to także okazja do zabaw tanecznych organizowanych nawet kilka razy w tygodniu!

1. 2. Zalew Narożniki

1. 2. 3. 4. Wiejski Dom Kultury Radgoszcz- Narożniki

W Radgoszczy mieści się także **Wiejski Dom Kultury**. Celem instytucji jest prowadzenie wielopłaszczyznowych działań na rzecz krzewienia kultury, edukacji i rozrywki. W budynku Wiejskiego Domu Kultury znajduje się także świetlica i Placówka Wsparcia Dziennego dla Dzieci i Młodzieży.

Gmina Radomyśl Wielki

Gmina Radomyśl Wielki znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Radomyśl Wielki, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Dąbie, Dąbrówka Wisłocka, Dulcza Mała, Dulcza Wielka, Janowiec, Partynia, Pień, Podborze, Ruda, Zdziarzec, Zgórsko i Żarówka. Obszar gminy, który wynosi 160 km², zamieszkuje ponad 14 tys. osób.

Co roku w gminie Radomyśl Wielki odbywa się wyjątkowe wydarzenie, jakim jest **„Parada Konna”**. Do pobliskiej Żarówki przyjeżdżają wówczas hodowcy i miłośnicy koni z całej okolicy. Imprezę rozpoczyna uroczysty przejazd zaprzęgów. Po oficjalnym otwarciu wydarzenia przychodzi czas na prezentację zaprzęgów i pokazy umiejętności jeździeckich. Wśród zgromadzonych wiele emocji wzbudza także konkurs powożenia zaprzęgami i czempionaty hodowlane. Impreza kończy się wspólną zabawą taneczną.

1. 2. 3. „Parada Konna” w Żarówce

1. 2. 3. 4. Kościół pw. św. Mikołaja Bpa w Zgórsku

Cennym obiektem na terenie gminy jest zabytkowy **drewniany kościół pw. św. Mikołaja Bpa** w Zgórsku z 1781 roku. Do nawy głównej od południa i zachodu przylegają niewielkie kruchty. Na stropie prezbiterium znajduje się efektowne malowidło przedstawiające scenę zmartwychwstania. Budowla przetrwała II wojnę światową, choć zajęta przez wojska sowieckie pełniła w jej trakcie funkcję kuźni. W latach 90. ubiegłego wieku poddano renowacji między innymi ołtarze i polichromię ścian, przywracając świątyni dawny blask.

„Lawendowe Pole”

w Żarówce

www.lawendowe-pole.pl

Lawendowe Pole to pachnący lawendą kompleks gastronomiczno-rekreacyjny specjalizujący się w organizowaniu wesel, bankietów oraz szeregu dużych i małych imprez okolicznościowych. Na gości czekają tu przytulne i wyposażone pokoje noclegowe, co w połączeniu z pyszną, zdrową i domową kuchnią pozwala na organizację spotkań biznesowych, narad i konferencji. „Lawendowe Pole” to także oferta dla najmłodszych, na których czekają tu warsztaty rękodzieła, skansen oraz zwierzyniec.

WĘGIERSKA ZUPA GULASZOWA (2 PORCJE)

SKŁADNIKI:

- ½ kg mięsa wołowego
- cebula
- papryka czerwona
- ostra papryka w proszku
- 0,5 kg ziemniaków
- przecier pomidorowy
- sól, pieprz
- 3/4 szklanki mąki
- 1 jajko

WYKONANIE:

Przygotować wywar z ½ kg mięsa wołowego.

Ugotowane mięso podsmażyć, dodać przysmażoną cebulę, czerwoną paprykę pokrojoną w kostkę i płaską łyżeczkę ostrej papryki.

Mąkę wymieszać z jajkiem, solą i odrobiną wywaru.

Gęste ciasto „kłaść” łyżką do wywaru i gotować ok. 2 min. Do wywaru dodać 300 g ugotowanych ziemniaków i jedną podsmażoną cebulkę pokrojone w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, gotować przez 5 min, dodając przecieru pomidorowego, soli, pieprzu i ostrej świeżej papryki do smaku. Podawać w podgrzewanych naczyniach ze swojskim chlebem

Winnica „Amelie” w Zdziarzcu

Winnica „Amelie” to efekt wielkiej pasji, zaangażowania i miłości do wina dwóch braci: Grzegorza i Wojciecha Pachołów. Dwuhektarowa uprawa winorośli rozciąga się na skraju Płaskowyżu Tarnowskiego w Kotlinie Sandomierskiej. Ciepły klimat i stosunkowo duże nasłonecznienie sprawiają, że owoce i powstające z nich wina mają wyjątkowy charakter. Wśród wielu propozycji winnicy „Amelie” znajduje się doskonałe na upalny dzień białe wino półwytrawne Blanc czy choćby Cuvee –

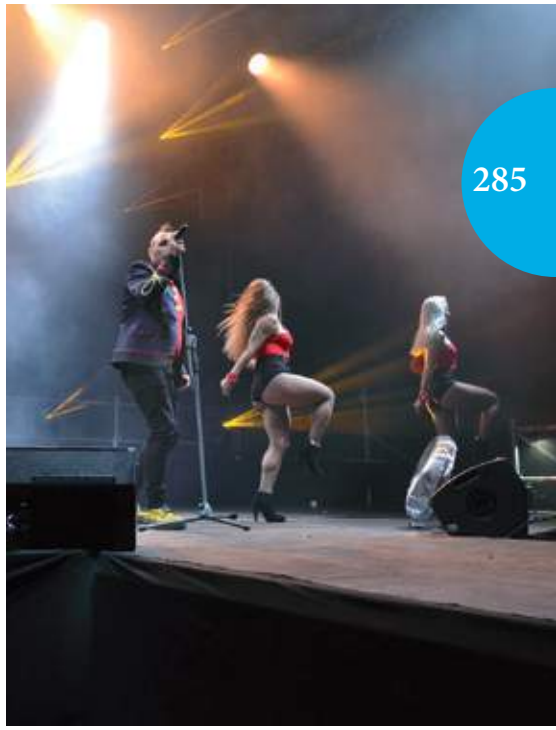
białe półsłodkie wino o wyjątkowym aromacie dzikiego bzu, miodu i cytrusów. Jest tu także duży wybór win czerwonych, wśród nich tych beczkowanych w beczkach dębowych. Tutaj na uwagę zasługuje Regent czy niemiecka odmiana Cabernet Cantor. Wina z winnicy „Amelie” można dziś dostać np. w „Przecławskiej Kuźni” czy krakowskim „Słonecznym Kredensie”. Z ich smakiem można się zapoznać podczas festiwali winnych, na których zdobywają liczne nagrody i wyróżnienia.

„Dni Radomyśla”

i „Podkarpacki Dzień Wędliniarza”

w Radomyślu Wielkim

W połowie wakacji Radomyśl Wielki organizuje cykliczną imprezę o nazwie „Dni Radomyśla”. Jest to ciekawe wydarzenie o charakterze sportowo-rozrywkowym. I tak w ramach imprezy odbywa się Ogólnopolski Bieg im. Jacka Kozioła na dystansach 20 km, 10 km, 2 km, 1 km, a także dziecięca spartakiada, w której najmłodsi rywalizują podczas zawodów sprawnościowych. Wydarzeniu towarzyszą liczne występy artystyczne lokalnych artystów oraz koncerty gwiazd polskiej piosenki.



Jako że teren gminy Radomyśl Wielki można dziś nazwać „Zagłębiem Wędliniarskim”, imprezą towarzyszącą w ramach „Dni Radomyśla” jest „Podkarpacki Dzień Wędliniarza”. Choć radomyscy wędliniarze nie narzekają na brak odbiorców na swoje produkty, jest to dla nich doskonała okazja do spotkania, wymiany doświadczeń i zaprezentowania jakości produkowanych przez nich wyrobów na szerokim forum.

Atrakcyjność święta wzbogaca możliwość darmowej degustacji produktów mięsnych promowanych przez wystawców, a także coroczne próby bicia ciekawych rekordów, takich jak ustanowiony w 2014 roku rekord Guinnessa w robieniu najdłuższej kaszanki (mierzyła ona 224 metry) czy rekord Polski w robieniu najdłuższej linii z kiełbasy, ułożonej dodatkowo w kształt klucza wiolinowego! Dzięki licznym konkursom „Podkarpacki Dzień Wędliniarza" to także okazja do wyłonienia najlepszych producentów mięsnych w regionie.

Gmina Szczucin

Gmina Szczucin znajduje się w powiecie dąbrowskim, w województwie małopolskim. Siedzibą gminy jest Szczucin, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Borki, Brzezówka, Dąbrowica, Delestowice, Laskówka Delastowska, Lubasz, Łęka Szczucińska, Łęka Żabiecka, Maniów, Radwan, Skrzynka, Słupiec, Suchy Grunt, Świdrówka, Wola Szczucińska, Zabrnie oraz Załuże. Obszar gminy, który wynosi 120 km², zamieszkuje ponad 13 tys. osób.

W gminie Szczucin nie brakuje miejsc wartych odwiedzenia. Dumą miasta jest jedyne w Europie **Muzeum Drogownictwa**. Muzeum zarządzane jest przez GDDKiA. Wewnątrz znajdują się eksponaty związane z budową i funkcjonowaniem dróg i mostów, dokumentacja, inscenizacje z wykorzystaniem figur naturalnych rozmiarów. W skansenie zwiedzający zobaczą maszyny i urządzenia, z których na przestrzeni lat korzystali drogowcy, a także formy ciągów komunikacyjnych począwszy od czasów antycznych.

1. 2. 3. 4. Muzeum Drogownictwa w Szczucinie

W Szczucinie znajduje się także **kościół parafialny pw. św. Marii Magdaleny**, wzniesiony pod koniec XVII wieku. Historia nie zawsze obchodziła się z kościołem łaskawie (pożar w 1795 roku, zniszczenia z czasów II wojny światowej). Obecna, kilkukrotnie rozbudowywana świątynia reprezentuje styl barokowy i neobarokowy. We wnętrzu na uwagę zasługują obrazy, z których część pamięta jeszcze wiek XVIII, oraz organy wykonane w latach 70. ubiegłego wieku.

1. 2. 3. 4. 5. Kościół pw. św. Marii Magdaleny w Szczucinie

1. Kwatera Pamięci Narodowej w Szczucinie

Opodal kościoła w Szczucinie znajduje się **Kwatera Pamięci Narodowej**. Jest to wzniesiony na terenie dawnej szkoły obelisk, który upamiętnia dramatyczne wydarzenia z 12 września 1939 roku. Wówczas to żołnierze niemieckiego Wehrmachtu spalili żywcem bądź zastrzelili co najmniej 40 polskich jeńców oraz ok. 30 cywilnych uchodźców, nieco później także 25 szczucińskich Żydów. Każdego września odbywają się tu uroczystości modlitewno-patriotyczne upamiętniające tamtą tragedię.

W Szczucinie kończy swój bieg dwustutrzydziestokilometrowa **Wiślana Trasa Rowerowa**, która biegnie doliną królowej polskich rzek – Wisły. Wzdłuż niej usytuowane są liczne atrakcje przyrodnicze, architektoniczne i historyczne. Szczególnie na końcowym odcinku, przy granicy z województwem świętokrzyskim, jest ona płaska i mało wymagająca, za to malownicza i dobrze przygotowana, przez co daje radość z jazdy i delektowania się pięknem natury.

1. 2. 3. 4. Wiślana Trasa Rowerowa

Restauracja „Sovrana”

w Szczucinie

Mieszcząca się w centrum Szczucina restauracja „Sovrana” to nowoczesny obiekt o wysokim standardzie. To również znakomicie usytuowane miejsce do organizacji przyjęć, konferencji oraz spotkań towarzyskich i biznesowych. Do dyspozycji gości „Sovrana” oddaje 4 sale bankietowe (największa z nich jest w stanie pomieścić 180 osób), a także bogatą ofertę związaną z organizacją przyjęć weselnych, komunijnych, chrzcin, jubileuszy, konferencji czy szkoleń. Menu restauracji w subtelny sposób łączy smaki kuchni polskiej i włoskiej z delikatnymi akcentami rodem z Ameryki. Priorytetem szefa kuchni są zawsze świeże produkty oraz zadowolenie klientów. Ważnym elementem restauracji „Sovrana” jest także nowoczesny hotel, w którym na miłych gości oczekuje 30 miejsc w 10 przestronnych pokojach oraz całodobowy bezpłatny i monitorowany parking.

POLĘDWICZKI W SOSIE KURKOWYM Z KOPYTKAMI I SAŁATKĄ Z RUKOLI

KOPYTKA

SKŁADNIKI

- 500 g ziemniaków
- 100 g mąki
- 1 jajko
- sól

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki ugotować w posolonej wodzie, odcedzić, wystudzić, rozgnieść praską i przełożyć na stolnicę. Ugnieść z mąką i jajkiem, następnie formować wałeczki i kroić na ok. dwucentymetrowe kawałeczki. Gotować we wrzącej posolonej wodzie przez 2-3 min.

POLĘDWICZKI

SKŁADNIKI

- 200 g kurek
- 1 polędwiczka wieprzowa
- 2 łyżki masła klarowanego
- ½ cebuli
- 200 ml śmietanki kremówki 30%
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kurki umyć, osuszyć. Masło rozgrzać na patelni i dodać do niego cebulkę. Kiedy ta się zeszkli, dodać kurki i po ok. 2 min zalać śmietanką. Doprawić solą i pieprzem oraz delikatnie odparować.

Polędwiczkę umyć i osuszyć. Na rozgrzaną patelnię włożyć łyżkę masła i położyć pokrojone w plastry polędwiczki. Smażyć z każdej strony, aż mięso się zarumieni.

SAŁATKA Z RUKOLI

SKŁADNIKI

- rukola
- pomidorki cherry
- orzechy włoskie
- łyżka oliwy

PRZYGOTOWANIE

Rukolę umyć, pokroić pomidorki, dodać orzechy, polać oliwą oraz delikatnie posolić i popieprzyć.

Gmina Wadowice Górne

Gmina Wadowice Górne znajduje się w powiecie mieleckim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy są Wadowice Górne, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Grzybów, Izbiska, Jamy, Kawęczyn, Kosówka, Piątkowiec, Przebendów, Wadowice Dolne, Wadowice Górne, Wampierzów, Wierzchowiny, Wola Wadowska oraz Zabrnie.
Obszar gminy, który wynosi 87 km², zamieszkuje ok. 7,5 tys. osób.

W Wadowicach Górnych warto odwiedzić **Izbę Tradycji**, w której zgromadzono sprzęty, narzędzia, zdjęcia, dokumenty, stroje i inne eksponaty będące żywym świadectwem minionych czasów i dawnej kultury regionu. Izba Tradycji ma swoją siedzibę w świetlicy wiejskiej i stanowi efekt działalności Towarzystwa Historyczno-Regionalnego, które funkcjonuje w Wadowicach Górnych od 2017 roku. Jego członkowie za cel wzięli sobie poznawanie, dokumentowanie i upowszechnianie wiedzy o historii ziemi wadowickiej.

1. 2. 3. 4. Izba Tradycji w Wadowicach Górnych

Wadowice Górne to również wydarzenia kulturalne. Przykładem jest tu czerwcowy **„Regionalny Przegląd Kapel Ludowych i Zespołów Folklorystycznych”**. Przegląd organizowany jest przez Samorządowy Ośrodek Kultury i Rekreacji oraz wójta gminy Wadowice Górne. Impreza ma rodzinny charakter. Na scenie przed Ośrodkiem swoje umiejętności prezentują okoliczne kapele ludowe, a pod sceną odbywają się prezentacje rękodzieła. Na najmłodszych czekają także liczne animacje i dmuchany plac zabaw.

1. 2. 3. 4. „Regionalny Przegląd Kapel Ludowych i Zespołów Folklorystycznych” w Wadowicach Górnych

1. 2. 3. Klub Gier Logicznych „Szarotka” w Wadowicach Górnych

W Wadowicach Górnych prężnie działa **Klub Gier Logicznych „Szarotka”** pod kierownictwem pana Adama Krawca. „Szarotka” organizuje szereg projektów związanych z szachami, np. naukę gry w szachy w szkołach, „Piknik Gier Logicznych” czy „Mikołajkowy Turniej Szachowy”. Jedną z ciekawszych inicjatyw Klubu są także „Wakacyjne Szachowo-Warcabowe Spotkania Dzieci i Młodzieży” – warsztaty, na których najmłodsi poznają i doskonalą umiejętności gry w szachy klasyczne, szachy chińskie i warcaby stupolowe.

Gmina Wadowice Górne ma także propozycję dla miłośników koni. W Kawęczynie znajduje się **stadnina koni „Luna”**. Skupia ona 17 koni, a jej oferta obejmuje naukę jazdy konnej, przejażdżki bryczką – w tym obsługę wesel. Dla najmłodszych „Luna” organizuje półkolonie, których uczestnicy mogą zwiedzać stadninę, uczyć się radzenia sobie z końmi, a także korzystać z konnych przejażdżek.
Stadnina specjalizuje się także w szkoleniu i treningu młodych koni.

1. 2. 3. 4. Stadnina koni „Luna” w Kawęczynie

Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Wsi Wampierzów „Feniks”

Stowarzyszenie na rzecz rozwoju wsi Wampierzów „Feniks” to grupa pozytywnych I pełnych zapału mieszkańców Wampierzowa. Celem stowarzyszenia jest dbałość o dobro wsi oraz integracja jej mieszkańców. I tak „Feniks” organizuje imprezy sportowe, kulturalne, bierze udział w akcjach charytatywnych. Jego domeną jest także reprezentowanie wsi na dożynkach i kiermaszach, podczas których przedstawia tradycyjne potrawy przygotowywane przez swoich działaczy.
Kulinarną specjalnością „Feniksa” jest pasztet z cukinii oraz pierogi ułańskie.

PIEROGI UŁAŃSKIE

SKŁADNIKI

FARSZ

- 1 kg ziemniaków
- 30 dag boczku
- 30 dag kiełbasy
- 2-3 cebule
- ½ szklanki zielonej pietruszki
- sól, pieprz

CIASTO NA PIEROGI

- 1 kg mąki
- 1 jajko
- 5 dag margaryny
- sól
- szklanka gorącej wody

PRZYGOTOWANIE CIASTA

Wszystkie składniki zagnieść, dodać tyle wody, aby ciasto było miękkie.

PRZYGOTOWANIE FARSZU

Ziemniaki ugotować, zmielić w maszynce. Cebulkę pokroić w kostkę, zeszklić na maśle, dodać boczku i kiełbasę pokrojone w kostkę, usmażyć i przestudzić. Wymieszać z ziemniakami i dodać do farszu pokrojoną drobno natkę, przyprawić solą oraz pieprzem. Farszem nadziewać pierogi.

Gmina Żyraków

Gmina Żyraków znajduje się w powiecie dębickim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Żyraków, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Bobrowa, Bobrowa Wola, Góra Motyczna, Korzeniów, Mokre, Nagoszyn, Straszęcin, Wiewiórka, Wola Wielka, Wola Żyrakowska, Zasów, Zawierzbie i Żyraków.
Obszar gminy, który wynosi 110 km², zamieszkuje 13 tys. osób.
Wschodnią granicę gminy stanowi rzeka Wisłoka.

Pośród wielu zabytków i atrakcji turystycznych gmina Żyraków posiada aż cztery zespoły dworsko-pałacowe, z których każdy pełni inną funkcję. **Zespół dworsko-parkowy w Straszęcinie** powstał w XVIII wieku. Posiada dwie kondygnacje i poddasze z facjatami. Jego elewacja pozbawiona jest ozdób. Z dworu prowadzi wyjście do ogrodu, a na piętrze znajduje się niewielki balkon. Rezydencję otacza park z sędziwymi grabami, cisami, migdałowcami, który podlega ochronie z uwagi na unikatową roślinność.

1. Zespół dworsko-parkowy w Straszęcinie

Zespół dworsko-parkowy w Żyrakowie to murowana piętrowa budowla, która podczas II wojny światowej uległa dewastacji i grabieży. Późniejsze próby renowacji zmieniły jej charakter na podmiejski dwór ziemiański. Gmach otoczono parkiem krajobrazowym. W latach późniejszych budynek oddano do dyspozycji mieszkańców. Znajdowały się tu m.in. gminna świetlica czy lokalny klub sportowy, obecnie jest siedzibą Koła Gospodyń Wiejskich. Planowane jest również prowadzenie działalności kulturalnej i muzealnej.

1. 2. 3. Zespół dworsko-parkowy w Żyrakowie

1. 2. Zespół dworsko-parkowy w Korzeniowie

Zespół dworsko-parkowy w Korzeniowie to murowana, parterowa XVIII--wieczna budowla. Jej klasycystyczny charakter podkreślają cztery frontowe kolumny i czterospadowy, łamany dach. Dwór otoczony jest wspaniałym parkiem, którego całkowity obszar wynosi prawie 17 ha. Na terenie parku znajduje się również zabytkowa figura Matki Bożej oraz kryta gontem kapliczka. Stawy, będące jego częścią, łączą się kanałami z pobliskim potokiem Pastyrniak. Teren parku porasta różnogatunkowy drzewostan.

Zespół dworsko-parkowy w Zasowie powstał w XVIII wieku, częściowo został przebudowany w kolejnym stuleciu. W czasach świetności dwór zachwycał okazałością i estetyką. Nawet dziś, gdy budowla jest w ruinie, dostrzegalne są warstwy dawnych polichromii. Otaczający go park zajmuje obszar ponad 11 ha. Znaleźć w nim można 82 gatunki drzew i krzewów. Obszar parku posiada szczególne walory krajobrazowe i kompozycyjno-przyrodnicze. Znajdują się w nim również dwa stawy o łącznej powierzchni 0,3 ha.

1. 2. Zespół dworsko-parkowy w Zasowie

Gmina **Baranów Sandomierski**

„Dzień Ziemniaka”

w Wiewiórce

W **miejscowości Wiewiórka** co roku organizowane jest „Dzień Ziemniaka”, które gromadzi setki zainteresowanych. Uświetniają je występy lokalnych artystów, a prawdziwych emocji dostarcza „Turniej Sołectw”. Ten obejmuje zawsze wyrafinowane konkurencje sprawnościowe, takie jak napełnianie worków ziemniakami czy rzut ziemniakiem do celu. „Święto Ziemniaka” to także doświadczenie kulinarne. Ochotnicza Straż Pożarna serwuje ziemniaki prosto z ogniska, a Koło Gospodyń Wiejskich częstuje przybyłych wiewiórecką ziemniaczanką.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM

SKŁADNIKI

- 350 g surowego wędzonego boczku
- 700 g ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża marchew
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- seler
- pietruszka
- pieprz ziołowy
- majeranek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Boczek odciąć od skóry i pokroić w kostkę. Następnie wrzucić go na rozgrzaną patelnię i smażyć przez kilkanaście minut, co jakiś czas mieszając.

Obrane ziemniaki pokroić w kostkę i dodać do boczku, smażyć na wolnym ogniu pod przykryciem przez 10 min.

Następnie składniki przełożyć do garnka, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i zalać wrzątkiem (ok. 1½ litra). Dodać płaską łyżeczkę soli i gotować na dużym ogniu pod przykryciem przez 30 min.

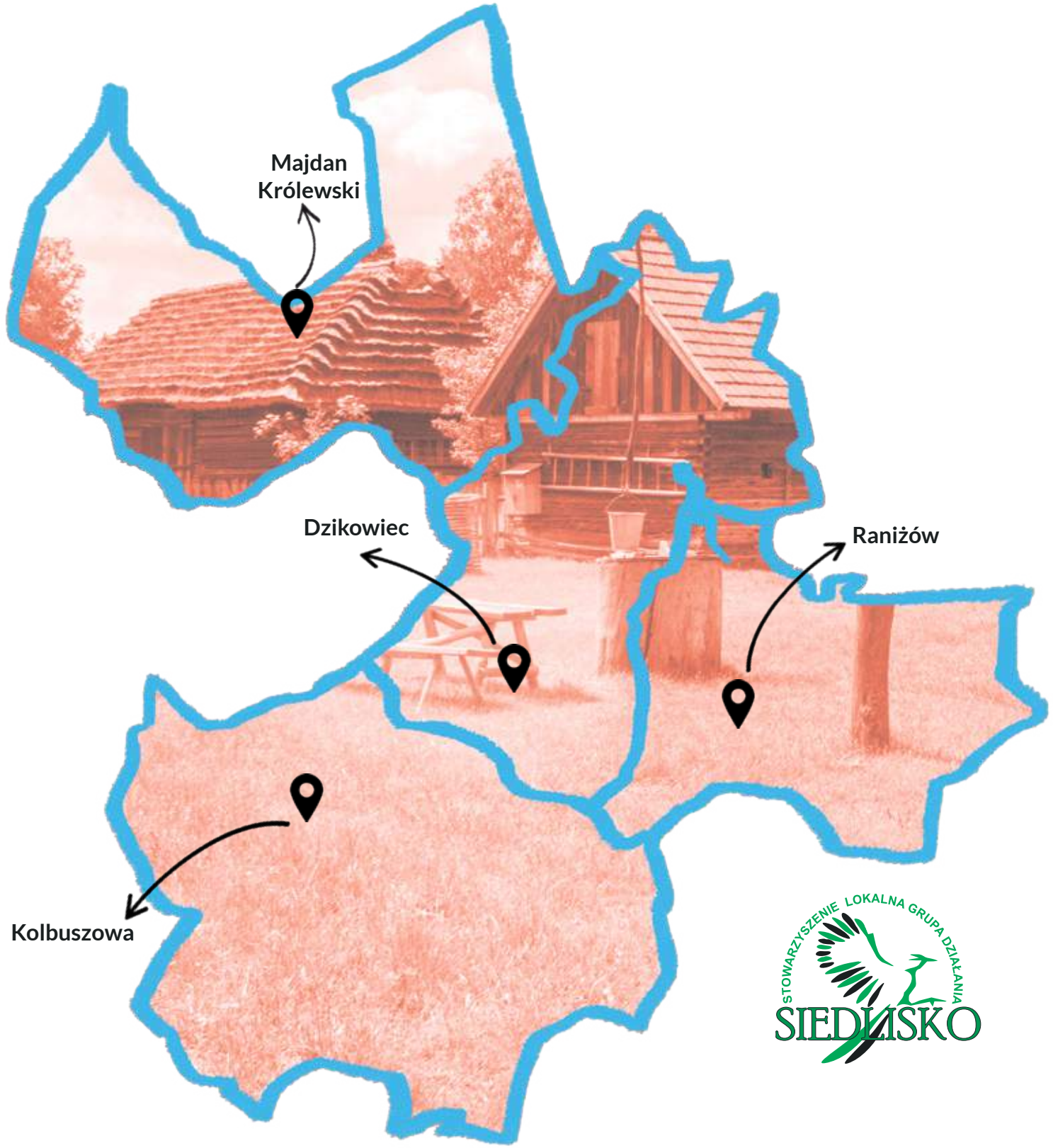
Wrzucić pokrojone w kostkę marchew, pietruszkę i seler oraz dodać kminku. Gotujemy na dużym ogniu przez 10 min (w razie potrzeby dodać wrzątku).

Pora pokroić w piórka, dodać do zupy i gotować jeszcze przez 5 min.

Do smaku doprawić solą, pieprzem, oraz majerankiem.

Uwaga: wiewiórecka ziemniaczanka posiada w przepisie składnik, który zapewnia jej wyjątkową nutę smakową. Jest to jednak pilnie strzeżona tajemnica kucharek z Wiewiórki. Można spróbować rozgryźć tę zagadkę, próbując zupy podczas dnia ziemniaka w Wiewiórce.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „SIEDLISKO”



Gminy:

Dzikowiec, Kolbuszowa, Majdan Królewski, Raniżów

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
„SIEDLISKO”
ul. Kościuszki 6/2/4
36-100 Kolbuszowa
tel. 17 227 14 49
e-mail: biuro@lgdsiedlisko.kolbuszowa.pl
www.lgdsiedlisko.kolbuszowa.pl

Gmina Dzikowiec

Gmina Dzikowiec znajduje się w powiecie kolbuszowskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Dzikowiec, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Dzikowiec, Kopcie, Lipnica, Mechowiec, Nowy Dzikowiec, Płazówka, Spie i Wilcza Wola.
Obszar gminy, który wynosi 122 km², zamieszkuje 6,5 tys. osób.

Gmina Dzikowiec posiada ciekawą bazę noclegowo-rekreacyjną. Przykładem jest **gospodarstwo agroturystyczne „Agrofurtek”** w Wilczej Woli. Do dyspozycji gości przygotowano pokoje oraz apartamenty w pięknym stylowym domku z wieloma miejscami noclegowymi. Na gości czeka tu także sala bankietowa, winiarnia, minispa i sauna fińska. Bliskość przyrody sprzyja aktywności fizycznej. Odwiedzający mają tutaj idealne warunki do jazdy na rowerze, pływania kajakiem czy wędkarstwa.

1. 2. 3. Gospodarstwo agroturystyczne „Agrofurtek” w Wilczej Woli

Kolejnym przykładem jest gospodarstwo agroturystyczne **„Bania u Łukasza”** w Dzikowcu. Tutaj, oprócz noclegów, można także skorzystać z usług Zagrody Jeździeckiej „Mustang”. Jest to certyfikowany ośrodek Górskiej Turystyki Jeździeckiej, w którym zamieszkuje 20 koni, a zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów. Zagroda posiada ofertę dla dorosłych i dla dzieci (lekcje żywej historii, przejażdżki bryczką, półkolonie i obozy jeździeckie). W Zagrodzie działa też hotel dla koni.

1. 2. 3. Zagroda Jeździecka „Mustang” i gospodarstwo agroturystyczne „Bania u Łukasza” w Dzikowcu

„Jagodowe Specjały”

w Dzikowcu

Co roku w czerwcu na stadionie sportowym w Dzikowcu odbywa się impreza o nazwie „Jagodowe Specjały”. Program imprezy zazwyczaj rozpoczyna przegląd twórczości lokalnych artystów. Imprezą towarzyszącą jest także gala Festiwalu Piosenki Dziecięcej „Śpiewam, bo lubię”. „Jagodowe Specjały” to moc atrakcji dla najmłodszych, w tym wesołe miasteczko, przejażdżki konne czy malowanie twarzy.

Gmina **Baranów Sandomierski**

Jednym z ważniejszych elementów programu jest kiermasz jagodowych przysmaków, w którym biorą udział liczne koła gospodyń wiejskich. Na ich stoiskach spróbować można choćby babeczek z jagodami, nalewek i wielu innych jagodowych pyszności. Gwoździem programu jest zawsze występ znanej gwiazdy polskiej estrady, np. Baciarów czy Sławomira. Wydarzenie kończy się zabawą taneczną do białego rana i pozostaje po nim cała masa miłych wspomnień.

Gmina **Dzikowiec**

Gmina **Dzikowiec**

„Święto Kapusty”

w Mechowcu

Święto Kapusty to organizowane we wrześniu, bogate w atrakcje święto wsi Mechowiec. W programie nie brakuje występów scenicznych lokalnych wykonawców ani atrakcji dla dzieci. Bodaj największe emocje budzi organizowany tu konkurs kulinarny, w którym swoje dokonania prezentują liczne koła gospodyń wiejskich. Zgromadzeni mają możliwość degustacji najprzeróżniejszych potraw na bazie kapusty, jury wyłania zaś tę najbardziej udaną. Impreza kończy się zwykle wspaniałą zabawą taneczną.

KACAPOŁY W KAPUŚCIE FASZEROWANE PIECZARKAMI

POTRAWA Z KAPUSTY

STOWARZYSZENIE GOSPODYŃ WIEJSKICH „PRYMULE”

SKŁADNIKI

- **kapusta**
- **1 kg ziemniaków surowych**
- **25 dag ziemniaków gotowanych**
- **1 jajko**
- **sól, pieprz**
- **farsz: 1 kg pieczarek, 2 cebule, sól, pieprz**

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnych oczkach. Odczekać, aż się ustoją, i odcisnąć przez gazę do czystego naczynia. Po kwadransie z odciśniętej wody zebrać krochmal i dodać do utartych ziemniaków.

Ugotowane ziemniaki przetrzeć przez sito i dodać do utartych. Składniki wyrobić na ciasto, dodając jajo, pieprz i sól.

Pieczarki drobno posiekać i odparować na suchej patelni. Na tłuszcz (masło sklarowane) wrzucić posiekaną cebulkę, zeszklić, dodać pieczarki i usmażyć. Przyprawić solą i pieprzem do smaku.

Z ciasta ziemniaczanego formować na dłoni placki, nakładać farsz i formować owalne kacapołki, zawijając brzegi, by farsz nie wypłynął. Wrzucać na wrzątek i gotować ok. 20 min.

Ugotowane kacapołki zawijać w przygotowane liście kapusty.

Zapiekać przez 15-20 min w nagrzanym piecu.

Przed podaniem polać zrumienioną na maśle bułką tartą.

Restauracja „Jagodzianka” w Dzikowcu

Restauracja „Jagodzianka” serwuje zarówno dania regionalne, w tym kacapoły czy placek dzikowiecki z boczkiem, jak i dania tradycyjne, w tym różne odmiany pierogów, sałatek, makaronów oraz pyszne fast foody własnego wyrobu. Nie zawiodą się tu także miłośnicy pizzy, frytek i piwa, a na łasuchów zawsze czeka wyśmienity deser i gorąca czekolada z piankami. Przytulnie urządzone wnętrze „Jagodzianki” to odpowiednie miejsce na zjedzenie obiadu czy udane spotkanie towarzyskie oraz imprezy okolicznościowe.

KACAPOŁY Z SEREM

SKŁADNIKI

CIASTO

- 5 kg ziemniaków
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 3 łyżki mąki pszennej (w razie potrzeby)

FARSZ

- ½ kg twarogu
- ½ kg ziemniaków ugotowanych i przeciśniętych przez praskę
- 2 cebule
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

½ ziemniaków ugotować i przetrzeć przez praskę, póki są gorące. Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce i dokładnie odsączyć na gazie, zbierając całą wyciśniętą wodę.

Ugotowane ziemniaki połączyć z surowymi i skrobią zebraną z wody po odciśniętych ziemniakach. Wymieszać, a w razie potrzeby dodać dodatkową mąkę i skrobię.

Składniki na farsz połączyć z posiekaną i podduszoną cebulą, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Z ciasta uformować płaski placek, na środku położyć porcję farszu i zalepiając brzegi, uformować kształt cygara.

Gotować w osolonym wrzątku przez kilka minut po tym, jak kacapoły wypłyną na wierzch.

Podawać z masłem lub skwarkami.

Gmina Kolbuszowa

Gmina Kolbuszowa znajduje się w powiecie kolbuszowskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Kolbuszowa, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Bukowiec, Domatków, Kolbuszowa Dolna, Kolbuszowa Górna, Kupno, Nowa Wieś, Przedbórz, Widełka, Zarębki, Werynia, Kłapówka, Świerczów, Huta Przedborska i Poręby Krupieńskie.
Obszar gminy, który wynosi 171 km², zamieszkuje blisko. 24,5 tys. osób.

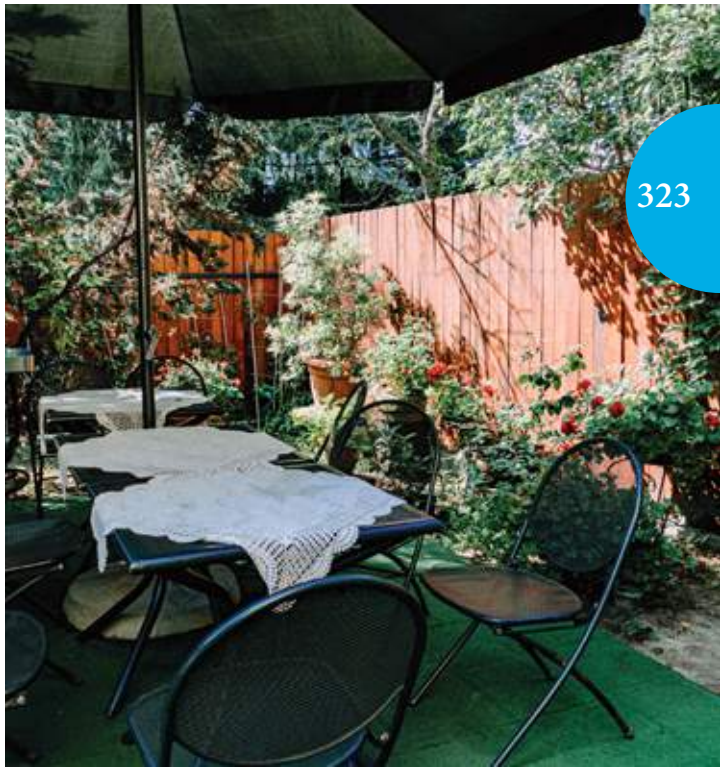
W Kolbuszowej znajduje się **Muzeum Kultury Ludowej**. Prowadzi ono park etnograficzny obejmujący obiekty architektury drewnianej, a także sprzęty i przedmioty obrazujące życie codzienne Lasowiaków i Rzeszowiaków z przełomu XIX i XX wieku. Na terenie skansenu odbywają się imprezy plenerowe, z których największą są czerwcowe „Prezentacje Twórczości Ludowej Lasowiaków i Rzeszowiaków". W jej ramach odbywają się tu m.in. warsztaty gry na skrzypkach, pokazy wyrobu zabawek czy kiermasz rękodzieła artystycznego oraz kuchni regionalnej.

1. 2. 3. 4. Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej

Restauracja C.K. „Galicja”

w Kolbuszowej

Restauracja C.K.„Galicja” mieści się w kamienicy przy ulicy Mickiewicza – w sąsiedztwie kolbuszowskiego rynku. Jest to miejsce wyjątkowe, które zaskakuje swoich gości przytulnym i wręcz „mieszkalnym” charakterem. Na ścianach wiszą obrazy lokalnych artystów, a klimatu restauracji dodaje zabytkowe umeblowanie. Sercem „Galicji” jest jej kuchnia, która oferuje potrawy oparte na tradycyjnych regionalnych recepturach.



W karcie znajduje się więc m.in. galicyjska zupa ziemniaczana, kotlet po polsku z kurkami według przepisu z dworu Hupków w Niwiskach czy tradycyjny przekładaniec z chlebem na bazie receptury z majątku Tyszkiewiczów z Weryni. Kuchnia serwuje także aż dziewięć rodzajów pierogów, poczynając od ruskich, przez nadziewane grzybami, kaszą, kapustą, aż po owocowe z malinami, wiśniami czy jabłuszkiem.

Kompleks turystyczny „Brzezóvka”

Kompleks turystyczny „Brzezóvka” to zespół atrakcji o starannie zagospodarowanej powierzchni 5500 m2. Kompleks obejmuje trzy parki, które w ciekawy sposób prezentują historię naszej planety i cywilizacji. W upalne dni dzieci skorzystają z wodnego placu zabaw ze zjeżdżalniami, natryskami itp., dorośli zaś znajdą wytchnienie, zrelaksują się w jacuzzi i odpoczną na leżakach. Restauracja serwuje smaczne przekąski, lody i napoje. Kompleks znajduje się nieopodal Muzeum Kultury Ludowej – skansenu.

Właściciele „Brzezóvki” mogą się dodatkowo poszczycić produkcją, a właściwie wyrobem rzemieślniczego piwa regionalnego „Kolbusz”. Piwo wyrabiane jest w browarze „Szypuła” według tradycyjnej receptury. Stanowi doskonałą pamiątkę z pobytu w Kolbuszowej lub po prostu dobry sposób na ugaszenie pragnienia dla osób, które ukończyły 18 lat. Do nabycia w ogródku piwnym „Browarnia” na kolbuszowskim rynku.

Kapusta ziemniaczana (źmiocano)

„Lasowioki jedzo kapustę i źmioki,
Lasowiaki pieko kapuśniaki”

Ten cytat z pieśni lasowiackiej pokazuje, jak ważne dla miejscowej ludności były ziemniaki i kapusta. Jednym z dań typowych dla terenów Kolbuszowej jest kapusta źmiocano. Przygotowywano ją już w XIX wieku, a jako danie proste i bogate w wartości odżywcze stała się potrawą codzienną. Przyrządzano ją najczęściej w piątek po czwartkowym pieczeniu chleba. Kapusta źmiocano jest wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

KAPUSTA ZIEMNIACZANA (ŹMIOCANO)

SKŁADNIKI

- 2 kg obranych ziemniaków
- 30 dag fasoli kolorowej (krasej)
- 15 dag słoniny
- zakwas
- (ocet, serwatka, zakwas barszczu, maślanka, sok z kiszonych ogórków lub sok z kiszonej kapusty)

PRZYGOTOWANIE

Namoczyć i ugotować fasolę.

Obrane i opłukane ziemniaki posiekać tzw. „esem” siekaczem (lub pokroić na drobną kostkę jak do sałatki jarzynowej). Po usiekaniu nie płukać, tylko lekko odcisnąć i zalać zimną wodą ok. 2 cm powyżej posiekanych ziemniaków.

Gotować przez 2-3 min, następnie siekaninę dobrze zakwasić – 2 łyżki octu albo szklanka soku zakwasu z barszczu lub kwasu z kapusty. Gotować, aż ziemniaki będą półtwarde.

Posolić do smaku.

Dodać fasolę (1/3 ugotowanej fasoli rozgnieść, pozostałą część dodać do ziemniaków w całości). Usmażyć pokrojoną słoninę i gorącą wraz ze skwarkami dodać do siekaniny.

Jeżeli potrawa jest zbyt kwaśna, wyrównać smak wywarem z fasoli.

Pamuła weryńska

Słynna pamuła weryńska z suszonych gruszek (tzw. suszek) to tradycyjna potrawa lasowiacka. Ze wspomnień mieszkańców Weryni wynika, że dawniej potrawa ta często gościła na weryńskich stołach. Jako zupa biedaków gotowana była w trudnych czasach okupacji, a także na przednówku. Obecnie jest jednym z ważniejszych wigilijnych dań. Staraniem Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Promocji Wsi Werynia pamuła weryńska została wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

PAMUŁA WERYŃSKA

SKŁADNIKI

- 7 dag suszonych śliwek
- 10 dag suszonych jabłek
- 10 dag suszonych gruszek
- niepełna szklanka mleka 3,2%
- 2 płaskie łyżeczki mąki
- ok. 2 l wody
- ew. łyżka soku z czerwonej porzeczki/wiśni
- łyżeczka miodu i cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE

Suszone owoce umyć i namoczyć w 1 l wody na 2-3 godz., następnie dolać pozostały litr wody i gotować aż do miękkości owoców. Powstałą masę przetrzeć przez durszlak lub zblendować, doprawić mąką wymieszaną z mlekiem i dosłodzić miodem oraz cukrem; dodać łyżkę soku z porzeczki. Po zagotowaniu podawać z chlebem z masłem i twarogiem.

Gmina Majdan Królewski

Gmina Majdan Królewski znajduje się w powiecie kolbuszowskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Majdan Królewski, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Majdan Królewski, Komorów, Huta Komorowska, Brzostowa Góra, Wola Rusinowska, Rusinów i Krzątka.
Obszar gminy, który wynosi 155 km², zamieszkuje ponad 10 tys. osób.

Na terenie gminy Majdan Królewski, w miejscowości Huta Komorowska znajduje się **Muzeum Kardynała Adama Kozłowieckiego SJ.** Warto tu zwiedzić ekspozycję poświęconą kardynałowi Adamowi Kozłowieckiemu – byłemu więźniowi obozu koncentracyjnego, a potem słynnemu misjonarzowi jezuicie. W placówce znajduje się nowoczesna wystawa multimedialna, w tym ekrany dotykowe, piramidy holograficzne i ekrany LCD, a także czytelnia. Muzeum organizuje pokazy filmowe i warsztaty edukacyjne. Wstęp jest bezpłatny.

1. Muzeum Kardynała Adama Kozłowieckiego SJ w Hucie Komorowskiej

Zwiedzając gminę Majdan Królewski, można zatrzymać się w **gospodarstwie agroturystycznym „Pod Rościuszkiem”** w Brzostowej Górze. Na gości czekają tu komfortowe pokoje, możliwość relaksu w otoczeniu przyrody i towarzystwie zwierząt w minizoo. Właściciele gospodarstwa prowadzą także restaurację „Western Bar & Pizza”, oferującą pyszne posiłki z możliwością dowozu do gospodarstwa.

1. 2. 3. 4. Gospodarstwo agroturystyczne „Pod Rościuszkiem” w Majdanie Królewskim

„Wędrowna Barć”

Grzegorz i Kazimierz Bystrzyk w Hucie Komorowskiej

W **Hucie Komorowskiej** znajduje się **„Wędrowna Barć”** – pasieka prowadzona przez pszczelarza pasjonata Kazimierza Bystrzyka. Produkty, które można dostać w pasiece (miód wrzosowy, miody pitne, ogórki w miodzie), były prezentowane podczas licznych konkursów kulinarnych oraz imprez targowych i często zdobywały nagrody oraz wyróżnienia. Działalność pasieki to nie tylko wyrób miodów, ale także popularyzacja pszczelarstwa i życia w zgodzie z naturą.

Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Królewskim – kasza gryczana z omastą

W **Majdanie Królewskim** działa Koło Gospodyń Wiejskich. W trakcie cotygodniowych spotkań panie wykazują się dbałością o tradycję i podtrzymywanie wzajemnych relacji między mieszkańcami wsi. Specjalnością gospodyń z KGW jest szydełkowanie. Ich małe dzieła sztuki zdobią choinkę w tutejszym kościele, a nierzadko trafiają za ocean, promując Polskę i tradycyjne rękodzieło. Panie zajmują się także podtrzymywaniem tradycji kulinarnych. Jedną z wielu ich specjalności jest kasza gryczana z omastą.

KASZA GRYCZANA Z OMASTĄ

SKŁADNIKI

- 20 dag marchewki
- 20 dag pietruszki
- 20 dag selera
- 20 dag boczku wędzonego
- 1 kg kaszy gryczanej (nieprażonej, jasnej)

PRZYGOTOWANIE

Warzywa pokroić w kostkę i ugotować. Kaszę ugotować na sypko.

Pokrojony w kostkę boczek zesmażyć na patelni. Produkty połączyć – doprawić solą i pieprzem.

Gmina **Majdan Królewski**

Koło Gospodyń Wiejskich w Hucie Komorowskiej

CIASTKA DWORSKIE PANI KOZŁOWIECKIEJ

SKŁADNIKI

- 40 dag mąki pszennej
- 1 margaryna
- 3 żółtka
- 6 łyżek kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE

Margarynę i mąkę posiekać na stolnicy. Dodać 3 żółtka i 6 łyżek śmietany. Ciasto siekać nożem do czasu, aż stanie się jednolitą masą. Następnie rozwałkować ciasto na grubość 0,5 cm. Wykroić ciastka (wzór dowolny), umoczyć w białku, a potem w cukrze. Piec w nagrzanym piecu, aż ciastka nabiorą złotego koloru.

BARSZCZ BIAŁY DWORSKI Z CHRZANEM

SKŁADNIKI NA ZAKWAS

- 1 l wody
- 6 łyżek mąki żytniej
- 4 ząbki czosnku

PRZYGOTOWANIE

Do glinianego garnka wsypać mąkę, dolać przegotowaną i wystudzoną wodę i pokrojony czosnek. Wymieszać energicznie i odstawić na 3-4 dni, przykryć gazą. Codziennie mieszać.

SKŁADNIKI NA BARSZCZ

- 2,5 l wody
- ½ kg wędzonych żeberek
- ½ kg białej kiełbasy
- 2 ząbki czosnku
- 1 korzeń chrzanu
- majeranek
- sól, pieprz
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 500-700 ml słodkiej śmietany

PRZYGOTOWANIE

Wodę zagotować, dodać żeberka i łyżkę soli. Gotować przez 40 min. Następnie wyłowić żeberka i dodać kiełbasę (tę należy nakłuć kilka razy widelcem) i ziela angielskiego.

Do wywaru wlać przygotowany zakwas i doprawić do smaku solą, pieprzem oraz majerankiem. Zdjąć z ognia i dodać słodką śmietanę, mieszając, aby się nie zważyła. Na koniec dodać drobno startego chrzanu i przeciśnięte 2 ząbki czosnku. Zagotować, a kiełbasę wyłowić i pokroić w plastry na talerze.

Koło Gospodyń Wiejskich w Komorowie – parzybroda

Gmina Raniżów

Gmina Raniżów znajduje się w powiecie kolbuszowskim, w województwie podkarpackim. Siedzibą gminy jest Raniżów, a w jej skład wchodzą następujące sołectwa: Raniżów, Wola Raniżowska, Staniszewskie, Zielonka, Mazury, Posuchy, Poręby Wolskie i Korczowiska.
Obszar gminy, który wynosi 97 km^2, zamieszkuje ponad 7 tys. osób.

Odwiedzając gminę Raniżów, warto zobaczyć **Mazurską Izbę Regionalną**. Mieści się ona we wsi Mazury w budynku starego przedszkola, zaadaptowanym przez zespół Mazurzanie. Znajduje się w niej zbiór ludowych narzędzi i sprzętów używanych niegdyś przez Lasowiaków w gospodarstwie i obejściu. Eksponaty często są wykorzystywane jako rekwizyty w przedstawieniach zespołu. Izba Regionalna pełni funkcję edukacyjną i historyczną. Jest często odwiedzana przez młodzież szkolną, rodzinne wycieczki i turystów.

1. 2. Mazurska Izba Regionalna w Mazurach
3. 4. Zagroda „Wolna Sobota" w Woli Raniżowskiej

Na turystów czeka tu także **zagroda „Wolna Sobota"** w Woli Raniżowskiej. Gospodarstwo przygotowało dla gości luksusowo wyposażony domek z salonem i wygodnymi sypialniami, relaksujący ogród i atrakcje dla dzieci – minizoo, zjeżdżalnie, trampolinę, piaskownicę i huśtawki. Aktywnym gospodarstwo oferuje jazdę konną, rowery, możliwość wędkowania w stawie oraz przejażdżki quadem. W sezonie można korzystać z uprawianych na grządce owoców i warzyw oraz jaj zebranych od mieszkających w zagrodzie kur.

1. 2. Zagroda „Wolna Sobota" w Woli Raniżowskiej

Zajazd „Słoneczne Wzgórze” w Raniżowie

www.slonecznewzgorzeranizow.pl

Zajazd „Słoneczne Wzgórze” w Raniżowie to doskonałe miejsce do organizacji imprez okolicznościowych oraz spotkań integracyjnych. Klimatyzowana sala mieści 240 osób, a część hotelowa dysponuje pokojami dla 30 gości. „Słoneczne Wzgórze” posiada dużą altanę w stylu góralskim z placem zabaw, grillem i aneksem kuchennym oraz wygodny parking.

Zajazd serwuje gościom wędliny pochodzące wyłącznie z własnej masarni. Wśród nich znajdują się wyroby wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi: kiełbasa wiejska wolska oraz boczek wędzony wolski. Według tradycyjnej receptury na boczek wolski mięso moczy się w solance przez kilka dni. W skład solanki wchodzą: woda, pieprz, liść laurowy, gorczyca, ziele angielskie i sól. Odcedzoną solanką zalewa się boczki i wędzi w wędzarni opalanej drewnem olchowym.

Koło Gospodyń Wiejskich ze wsi Staniszewskie

W **gminie Raniżów** działają prężnie koła gospodyń wiejskich. Jednym z nich jest Koło Gospodyń Wiejskich ze wsi Staniszewskie z przewodniczącą panią Renatą Staszowską. W plebiscycie zorganizowanym przez tygodnik regionalny „Korso Kolbuszowskie" zostało ono uznane za najsympatyczniejsze koło gospodyń wiejskich powiatu kolbuszowskiego 2012. Panie zrzeszone w KGW prowadzą liczne działania na rzecz utrwalania tradycji, jak choćby promują przepisy na dawne regionalne potrawy.

KACAPOŁY ZIEMNIACZANE Z KASZĄ JAGLANĄ I SKWARKAMI

SKŁADNIKI

- 3 kg ziemniaków
- 3 jajka
- 2 cebule
- sól
- słonina
- 200 g kaszy jaglanej
- mleko

PRZYGOTOWANIE

Połowę ziemniaków ugotować i zmielić. Resztę obrać i zetrzeć na tarce, wycisnąć. Odciśnięty sok zostawić, aby się ustał. Zlać z wierzchu płyn, a pozostałą skrobię dać do wyciśniętych ziemniaków. Połączyć z ugotowanymi ziemniakami, dodać jajko i kaszę ugotowaną na mleku.

Z ciasta uformować placki, położyć na nich kaszę jaglaną i zamykając ją w cieście, uformować kulki. Gotować 8-10 min.

Po wyjęciu przelać gorącą wodą i polać roztopioną słoniną z cebulą.

Koło Gospodyń Wiejskich w Raniżowie

Raniżowskie Koło Gospodyń Wiejskich to liczące 16 osób (w tym dwóch mężczyzn) stowarzyszenie pod kierownictwem pani Iwony Dragan. Logo KGW w postaci serca nawiązuje do tradycyjnych haftów lasowiackich i oddaje ideę działalności stowarzyszenia, jaką jest kultywowanie tradycji regionu. Przykładami projektów realizowanych przez KWG są: piknik rodzinny, warsztaty kulinarne dla dzieci czy promocja lokalnych produktów takich jak nalewka z pigwy, zawijak z kakao czy smalec z fasoli.

SMALEC Z FASOLI

SKŁADNIKI

- 600 g białej fasoli namoczonej przez noc
- 1 cebula
- 1 jabłko
- 8 śliwek suszonych, najlepiej polskich, wędzonych
- 2 liście laurowe
- 2 ząbki czosnku
- 1 ziarno jałowca
- 1 goździk
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki majeranku
- pęczek lubczyku
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżka margaryny

PRZYGOTOWANIE

Posiekać lubczyk i rozetrzeć na miazgę czosnek. Cebulę, śliwkę i obrane jabłko pokroić

w drobną kostkę. Fasolę ugotować do miękkości, wystudzić i przetrzeć przez sito.

Na oliwie podsmażyć goździk, ziele angielskie, liść laurowy i jałowiec, a gdy zacznie skwierczeć, dodać cebulę, czosnek i śliwki. Składniki należy smażyć, a gdy zaczną się rumienić – dodać jabłka. Wszystko smażyć przez 2-3 min.

Następnie składniki przelać do miski, dodać fasolę i margarynę. Wymieszać i wystudzić.

Koło Gospodyń Wiejskich

w Mazurach

Historia Koła Gospodyń Wiejskich w Mazurach sięga dwudziestolecia międzywojennego. Przez lata zmieniało się kierownictwo, skład i formy aktywności KGW. W 1997 roku powstał zespół śpiewaczy Mazurzanie, który na pewien czas przejął działalność koła. Dziś reaktywowane w 2011 KGW włącza się w organizację cyklicznych imprez takich jak „Mazurskie Kolędowanie" czy „Mazurski Piknik Rodzinny". Uczestnicząc w warsztatach i konkursach kulinarnych, przyczynia się do kultywowania tradycji kulinarnych regionu.

KASIOK (CIASTO DROŻDŻOWE Z KASZĄ JAGLANĄ)

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki
- 3 dag drożdży
- szklanka ciepłego mleka
- 5 łyżek cukru
- 3 jajka
- 10 dag masła
- szczypta soli
- 1 kg kaszy jaglanej
- 2-2½ litra mleka
- szczypta soli
- ½ kostki masła
- 15 dag cukru

PRZYGOTOWANIE

Wyrobić ciasto drożdżowe i odstawić do wyrośnięcia.

Zagotować wodę i wsypać kaszę. Gdy tylko powtórnie się zagotuje, wylać na sito, a po odcedzeniu wsypać do gotującego się mleka. Dodać szczyptę soli i gotować do miękkości kaszy, ciągle mieszając. Na koniec dodać masło i cukier do smaku. Kasza ma być gęsta i słodka.

Wyrośnięte ciasto podzielić na dwie części: jedną część wyłożyć na blachę i ułożyć na niej przestudzoną kaszę (dobrze ugnieść). Wszystko przykryć drugą częścią ciasta. Całość posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec ok. 1 godz. w temp. ok. 180°C.

Indeks atrakcji

str	
9	Rynek w Baranowie Sandomierskim
9	Fontanna z postacią Lasowiaczki z dzbanem w Baranowie Sandomierskim
9	Pomnik w postaci serca lasowiackiego w Baranowie Sandomierskim
9	Kościół pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela w Baranowie Sandomierskim
9	Wieża widokowa w Baranowie Sandomierskim
10	Przeprawa promowa w Baranowie Sandomierskim
10	„Zwałka" i szlaki do nordic walkingu w Siedleszczanach
10	Punkt gastronomiczny „U Brodacza" w Skopaniu
10	Punkt gastronomiczny Kuchnia Domowa „Smakosz" w Skopaniu
11	Zespół zamkowo-parkowy w Baranowie Sandomierskim
12	Gospodarstwo rybackie Stanisława Czechury w Knapach
12	Potrawa tradycyjna karp w galarecie
12	Stawy Krasiczyńskie
14	„Piekarnia Wiejska" Madej Marcin. Madej Joanna S.C. w Knapach
16	Agroturystyka „Olszynka" w Skopaniu
18	Ośrodek Rehabilitacyjno-Adaptacyjny Caritas Diecezji Sandomierskiej w Bojanowie
19	Cmentarz z czasów I wojny światowej w Bojanowie
19	Kapela Ludowa „Łęgowianie"
20	„Dni Miodu" w Bojanowie
21	Pasieka Marii i Stanisława Marutów
21	Pasieka Bogusławy i Edwarda Jańców
22	„Zajazd nad Łęgiem" w Bojanowie
24	„Dwór Polski Krucze Gniazdo" w Przyszowie
26	„Zagroda Ratajka" w Gwoździcu
28	Kościół pw. Świętej Rodziny w Trześni
28	Pomnik bitwy wrzawskiej we Wrzawach
29	Zalew w Gorzycach
29	„Zlot Furmanek" w Furmanach
29	„W Widłach Wisły i Sanu" we Wrzawach
29	Fasola wrzawska, Leszek Kawalec
32	„Święto Ryby" w Motyczach Poduchownych
34	„Święto Czereśni" w Trześni
36	Pensjonat „Pod Pieprzówkami" w Zalesiu Gorzyckim
37	Gospodarstwo rolno-nasienne – Anna Cetnarska w Gorzycach
38	Karczma „Jandura" w Trześni
40	Przystanek Stawy Piotra Bałaty w Grębowie
40	Kościół pw. św. Wojciecha Biskupa i Męczennika w Grębowie
40	Zespół parkowo-pałacowy w Grębowie
41	Pasieka „Miodula" w Wydrzy
42	Restauracja „Rybka" w Grębowie
44	„Dni Grębowa" w Grębowie
46	Zajazd „Gielarek" w Grębowie
49	„Militariada" w Nowej Dębie
50	Plac im. mjr. Jana Gryczmana w Nowej Dębie

50 Gospodarstwo agroturystyczne „Dobre Miejsce” w Alfredówce
51 Stowarzyszenie Kulturalne „Cyganiacy” w Cyganach
52 Dworek „Różany Puzzel” (dawniej dworek „Belweder”) w Chmielowie
54 Hotel i restauracja „Dębianka” w Nowej Dębie
56 Stowarzyszenie na rzecz Osiedla Poręby Dębskie w Nowej Dębie
58 Park wodny „Nasze Piaski” – Konrad Cholewiński w Pysznicy
58 Usługi turystyki wiejskiej – Sabina Herdzik w Pysznicy
58 Ośrodek hodowlano-jeździecki „Polonia” w Kłyżowie
59 Cmentarz żydowski w Pysznicy
59 Kamień Pamięci ku czci Marii Wandy Bourdon w Pysznicy
59 Kaplica pw. Zesłania Ducha Świętego i św. Klary w Pysznicy-Olszowcu
59 Stowarzyszenie Kobiet Słomianej w Słomianej
59 Stowarzyszenie „W Dolinie Sanu – Sudolanie” w Sudołach
60 Karczma „Zacisze” w Jastkowicach
62 Restauracja „Retro” w Pysznicy
64 Grupa Kulinarna Agnieszka i Stanisław Smaliszowie w Pysznicy
67 Pomnik z okazji 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w Radomyślu nad Sanem
67 Rekonstrukcja przejścia granicznego w Dąbrowie Rzeczyckiej
67 Pomnik Kazimierza Sosnkowskiego w Antoniowie
68 Drewniany kościół pw. św. Jana Chrzciciela w Radomyślu nad Sanem
68 Cmentarz na wzgórzu Zjawienie w Radomyślu nad Sanem
68 Cmentarz ofiar pacyfikacji Łążka Chwałowskiego w Łążku Chwałowskim
68 Pomnik Adama Mickiewicza w Rzeczycy Okrągłej
69 Izba Regionalna w Antoniowie
69 Galeria malarstwa Izabeli i Mariana Chudych w Radomyślu nad Sanem
69 Rezerwat orzecha wodnego kotewka w Pniowie
69 Park linowy w Diecezjalnym Ośrodku Turystyki i Formacji Chrześcijańskiej „Augustianum” w Radomyślu nad Sanem
69 „Hubertus Nadsański”
70 „Dwór Galicja” w Rzeczycy Długiej
72 Dom Weselny „Karolina” w Radomyślu nad Sanem
74 Chleb chwałowski i wędzone żeberka w wekach po chwałowsku Leokadii Gugały
76 Masarnia „Orzechów” w Orzechowie
78 Cmentarz żydowski w Zaklikowie
78 Modrzewiowy kościół cmentarny pw. św. Anny w Zaklikowie
78 Kościół pw. Trójcy Przenajświętszej (płaskorzeźba ze szkoły Wita Stwosza) w Zaklikowie
79 Gospodarstwo agroturystyczne „KRUSZYNA” – Lucyna Brożek w Goliszowcu
80 Karczma „Pasadena” w Zaklikowie
82 Piekarnia „Złoty Kłos” – Agnieszka Pąk w Lipie
84 Gospodarstwo rybackie – Mieczysław Stec w Antoniówce
86 Kościół pw. św. Mikołaja Biskupa (freski Józefa Lisa) w Zaleszanach
86 Dworek rodziny Horodyńskich w Zbydniowie
87 Lotnisko Stalowa Wola-Turbia w Turbii
87 Gwardia Narodowa im. Tadeusza Kościuszki w Majdanie Zbydniowskim
88 „Eko Przystanek” w Kępiu Zaleszańskim
88 Gospodarstwo agroturystyczne „Madejówka” w Pilchowie
89 Stajnia „Bajka” w Zaleszanach
89 „Konie Nasza Pasja” w Obojnej

89 „Święto Pieczonego Ziemniaka” w Skowierzynie
90 Pasieka – Władysława i Tadeusz Główkowie w Wólce Turebskiej
92 Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich w Skowierzynie
97 Zespół atrakcji historyczno-turystycznych wsi Dębno (kościół, 500-letni dąb, cmentarz greckokatolicki)
98 Gospodarstwo agroturystyczne „Pod Sosnami” w Giedlarowej
99 Zalew w Brzózie Królewskiej
99 Jarmark kulturalny „Na Michała” w Giedlarowej
99 „Święto Pieczonego Ziemniaka” w Brzózie Królewskiej
99 „Kapuściany Jarmark” w Wierzawicach
99 Koło Gospodyń Wiejskich w Wierzawicach i pierogi jaglane
100 „Włościańskie Jadło” w Giedlarowej
104 Koło Gospodyń Wiejskich w Brzózie Królewskiej, pieróg jaglany brzózański
106 Masarnia OSIP w Wierzawicach
109 „Dni Kwitnącej Azalii” w Nowej Sarzynie
109 Rezerwat przyrody „Kołacznia” w Woli Zarczyckiej
110 Zespół wokalny i kapela Złoty Potok z Jelnej
110 Inkubator przetwórstwa lokalnego w Nowej Sarzynie
111 Potyczki Kulinarne KGW Powiatu Leżajskiego „Gdzie Kucharek Sześć…!” w Nowej Sarzynie
114 Ośrodek turystyczny „Azalia” w Woli Zarczyckiej
117 „Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej” w Leżajsku
118 „Leżajskie Targowisko Sztuki” w Leżajsku
119 „Leżajski Festiwal Podróży” w Leżajsku
120 Muzeum Ziemi Leżajskiej w Leżajsku
122 „Gospoda u Więcławów” w Leżajsku
127 Ośrodek Wypoczynku i Rekreacji w Cmolasie
127 „Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego o nagrodę Wójta Gminy Cmolas” w Cmolasie
127 „Festiwal Mowy Lasowiackiej” w Cmolasie
128 Centrum Edukacji Ekologicznej „Puszcza Sandomierska” w Ostrowach Tuszowskich
129 Rezerwat przyrody „Jaźwiana Góra” w Ostrowach Baranowskich
129 Ścieżka przyrodniczo-kulturowa „Po złoto na Górę” w Ostrowach Tuszowskich
130 Zabytkowy kościółek drewniany „szpitalny” pw. Przemienienia Pańskiego w Cmolasie
130 Ołtarz polowy Sanktuarium Przemienienia Pańskiego w Cmolasie
131 Izba pamięci w szkole podstawowej w Ostrowach Tuszowskich
131 Izba pamięci w szkole podstawowej w Porębach Dymarskich
131 Izba pamięci w szkole podstawowej w Trzęsówce
132 Zupa zapalanka
133 Kacapoły
133 Kapusta zasmażana z grochem
135 „Podkarpacki Jarmark Ludowy” w Chorzelowie
136 Stadnina koni – Zakład Doświadczalny Instytutu Zootechniki PIB Chorzelów Sp. z o.o. w Chorzelowie
136 Torfowisko w Woli Chorzelowskiej
137 Miejsce poświęcone pamięci Jana Hajca w Książnicach
137 Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polskich Rodzin przy Parafii pw. Wszystkich Świętych w Chorzelowie
138 Zakład Mięsny Mirosław Zając w Podleszanach
140 „Rado Resort” w Woli Chorzelowskiej
143 Zespół parkowo-dworski w Niwiskach

143 Galeria w dworze Hupki w Niwiskach
143 „Biesiada u Hupki" w Niwiskach
144 Kościół pw. św. Mikołaja w Niwiskach
144 Rezerwat przyrody „Buczyna w Cyrance" im. prof. Władysława Szafera w Przyłęku
145 Gospodarstwo agroturystyczne „Przy Grobli" Barbary i Mariana Cudeckich w Trześni
146 „Targi Rodzimej Tradycji" w Niwiskach
148 Kapusta źmiocano
148 Pierogi
148 Barszcz grzybowy
148 Parzoki z marmoladą
148 Brozioki z masłem
148 Leszczańska zalewajka postna
148 Rogaliki drożdżowe babci Halinki
148 Amoniaczki
148 Sery Zofii Wiktor
148 Miody Zygmunta Kwaśnika
148 Miody Marka Szpary
150 Dom weselny „Zacisze" w Trześni
153 Piknik historyczno-militarny w Bliźnie
154 Dożynki gminne w Ostrowie
155 Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski w Ostrowie
156 Zalew w Kamionce
157 Kaplica polowa w miejscu domu rodzinnego bł. księdza Romana Sitki w Kamionce
157 Izba pamięci Wilhelma Macha w Kamionce
158 Pasieka „Nad Stawem" – wyrób miodów Lesław Burczy w Ostrowie
160 Ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy „Cyziówka" w Kamionce
163 Góra św. Anny w Jaślanach
163 Kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Sarnowie
164 XVIII-wieczny młyn wodny w Dębiakach
164 Kapliczka św. Huberta w Czajkowej
165 Izba Kultury Materialnej w Grochowem
165 Dom urodzenia gen. W. E. Sikorskiego oraz izba pamięci w Tuszowie Narodowym
165 Gospodarstwo agroturystyczne „Leśny Dwór" Zofii Dusberger w Grochowem
166 Dożynki gminne w Borkach Niżańskich
173 Trasa kajakowa „Śladami Bobrów" Harasiuki – Ulanów
174 Miniskansen „Zagroda Kowalska" w Krzeszowie Górnym
175 Zabytkowy kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Hucie Krzeszowskiej
175 Zespół akordeonowy Ansambl
176 „Grzyby – Harasiuki" w Harasiukach
181 Centrum Edukacji Ekologicznej w Jarocinie
182 Historyczny szlak rowerowy w Jarocinie
183 Punkt muzealny „Poddasze pełne wspomnień" w Jarocinie
184 Gospodarstwo agroturystyczne „U Małgosi" w Jarocinie
185 „Festiwal Muzyki Pozytywnej – T3" w Jarocinie
187 Muzeum Figur Chrystusa Frasobliwego w Jeżowem
187 Kościół pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Jeżowem
188 Park podworski w Nowym Narcie
189 „Wakacjonalia" w Jeżowem
192 Browar rzemieślniczy „Lasowiak" w Jacie

195 Gminny Zakład Sportu i Rekreacji „Błękitny San" w Krzeszowie
195 Wyciąg narciarski w Krzeszowie
196 Park linowy w Krzeszowie
197 Zabytkowy kościół pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Krzeszowie
198 „Powidlaki" w Krzeszowie
203 Niżańskie Centrum Historii i Tradycji w Nisku
204 Ośrodek jazdy konnej w Racławicach
205 Zielony szlak amatorskiej trasy rowerowej
207 „Niżańskie Regaty na Zbiorniku Wodnym Podwolina" w Nisku Podwolinie
208 „Dni Niska" (dawniej „Święto Chleba") w Nisku
213 Ścieżka edukacyjna „Zatyki" w Zatykach
214 Piknik rodzinny „Spełniać Marzenia" w Rudniku nad Sanem
215 Centrum Wikliniarstwa w Rudniku nad Sanem
216 „Wiklina" w Rudniku nad Sanem
220 Restauracja „Pod Lipą" w Rudniku nad Sanem
223 Muzeum Flisactwa Polskiego w Ulanowie
224 Flisackie spływy na Sanie w Ulanowie
225 Gospodarstwo agroturystyczne „Grenlanda" w Dąbrowicy
226 Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Tanew" w Ulanowie
228 Flisackie Spływy – Mieczysław Łabęcki, Ulanów
233 Ośrodek Kultury i Tradycji Ziemi Mieleckiej w Surowej
234 „Gminny Przegląd Wieńca Dożynkowego" w Surowej
235 „Powiatowy Jarmark Wielkanocny" w Borowej
235 „Święto Ziemniaka" w Borowej
236 Góreckie Stowarzyszenie Lotnicze im. Jana Wnęka w Górkach
237 „Mistrzostwa Pierogowe Powiatu Mieleckiego" w Górkach
240 Zalew w Otałęży
241 Kopiec szwedzki w Łysakowie
242 Kościół pw. św. Klemensa w Czerminie
243 Cmentarz ewangelicko-augsburski w Czerminie
244 Groty solne w Ziempniowie
246 Ośrodek Spotkania Kultur w Dąbrowie Tarnowskiej
247 Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Tarnowskiej
248 „Dni Dąbrowy Tarnowskiej"
250 „Święto Ziemniaka" w Smęgorzewie
253 Kościół pw. św. Wojciecha w Gawłuszowicach
254 Ostoja „Słowianka" w Brzyściu
256 Agroturystyka „Rogala" i winnica w Młodochowie
259 Szlak Sakralno-Przyrodniczy w gminie Padew Narodowa
262 Domki wypoczynkowe „Kwiatowy Raj" w Zachwiejowie
263 „Święto Ziemniaka" w Padwi Narodowej
266 Stowarzyszenie „Przecławski Krąg"
266 Stowarzyszenie „Razem dla wsi Zaborcze"
267 Stowarzyszenie Przyjaciół Wsi Podole „Tradycja-Rozwój-Przyszłość"
267 Stowarzyszenie „Kobiety z Pomysłem"
268 „Przecławska Kuźnia" w Przecławiu
270 Zajazd „Gawrysiówka" w Białym Borze
272 Plac św. Józefa w Luszowicach
273 Kompleks żłobkowo-przedszkolny w Radgoszczy

274 Szkoła podstawowa w Zarzeczu Dużym
275 Zalew Narożniki w Radgoszczy
276 Wiejski Dom Kultury w Radgoszczy
278 „Parada Konna" w Żarówce
279 Kościół pw. św. Mikołaja Bpa w Zgórsku
280 „Lawendowe Pole" w Żarówce
282 Winnica „Amelie" w Zdziarzcu
284 „Dni Radomyśla" i „Podkarpacki Dzień Wędliniarza" w Radomyślu Wielkim
288 Muzeum Drogownictwa w Szczucinie
289 Kościół pw. św. Marii Magdaleny w Szczucinie
290 Kwatera Pamięci Narodowej w Szczucinie
291 Wiślana Trasa Rowerowa
292 Restauracja „Sovrana" w Szczucinie
295 Izba Tradycji w Wadowicach Górnych
296 „Regionalny Przegląd Kapel Ludowych i Zespołów Folklorystycznych" w Wadowicach Górnych
297 Klub Gier Logicznych „Szarotka" w Wadowicach Górnych
298 Stadnina koni „Luna" w Kawęczynie
299 Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Wsi Wampierzów „Feniks"
302 Zespół dworsko-parkowy w Straszęcinie
303 Zespół dworsko-parkowy w Żyrakowie
304 Zespół dworsko-parkowy w Korzeniowie
305 Zespół dworsko-parkowy w Zasowie
306 „Dzień Ziemniaka" w Wiewiórce
311 Gospodarstwo agroturystyczne „Agrofurtek" w Wilczej Woli
312 Zagroda Jeździecka „Mustang" i gospodarstwo agroturystyczne „Bania u Łukasza" w Dzikowcu
313 „Jagodowe Specjały" w Dzikowcu
316 „Święto Kapusty" w Mechowcu
318 Restauracja „Jagodzianka" w Dzikowcu
321 Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej
322 Restauracja C.K. „Galicja" w Kolbuszowej
324 Kompleks turystyczny „Brzezóvka" w Domatkowie
325 Piwo „Kolbusz"
326 Kapusta ziemniaczana (źmiocano)
328 Pamuła weryńska
331 Muzeum Kardynała Adama Kozłowieckiego SJ w Hucie Komorowskiej
332 Gospodarstwo agroturystyczne „Pod Rościuszkiem" w Majdanie Królewskim
333 „Wędrowna Barć" Grzegorz i Kazimierz Bystrzykowie w Hucie Komorowskiej
334 Koło Gospodyń Wiejskich w Hucie Komorowskiej – jadło regionalne: barszcz biały dworski z chrzanem, ciastka listkowe hrabiny Kozłowieckiej
336 Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Królewskim – kasza gryczana z omastą
338 Koło Gospodyń Wiejskich w Komorowie – parzybroda
340 Mazurska Izba Regionalna w Mazurach
341 Zagroda „Wolna Sobota" w Woli Raniżowskiej
342 Zajazd „Słoneczne Wzgórze" w Raniżowie
344 Koło Gospodyń Wiejskich ze wsi Staniszewskie – kacapoły ziemniaczane z kaszą jaglaną i skwarkami
346 Koło Gospodyń Wiejskich w Raniżowie – pigwówka, smalec z fasoli, zawijak
348 Koło Gospodyń Wiejskich w Mazurach – kasiok

Spis treści

Wstęp 4
Stowarzyszenie „Lasowiacka Grupa Działania" 6
Gmina Baranów Sandomierski 8
Zespół zamkowo-parkowy w Baranowie Sandomierskim 11
Gospodarstwo rybackie Stanisława Czechury w Knapach 12
„Piekarnia Wiejska" Madej Marcin. Madej Joanna S.C. w Knapach 14
Agroturystyka „Olszynka" w Skopaniu 16
Gmina Bojanów 17
„Dni Miodu" w Bojanowie 20
„Zajazd nad Łęgiem" w Bojanowie 22
„Dwór Polski Krucze Gniazdo" w Przyszowie 24
„Zagroda Ratajka" w Gwoździcu 26
Gmina Gorzyce 27
Fasola wrzawska, Leszek Kawalec 30
„Święto Ryby" w Motyczach Poduchownych 32
„Święto Czereśni" w Trześni 34
Pensjonat „Pod Pieprzówkami" w Zalesiu Gorzyckim 36
Gospodarstwo rolno-nasienne – Anna Cetnarska w Gorzycach 37
Karczma „Jandura" w Trześni 38
Gmina Grębów 39
Pasieka „Miodula" w Wydrzy 41
Restauracja „Rybka" w Grębowie 42
„Dni Grębowa" w Grębowie 44
Zajazd „Gielarek" w Grębowie 46
Gmina Nowa Dęba 48
Dworek „Różany Puzzel" (dawniej dworek „Belweder") w Chmielowie 52
Hotel i restauracja „Dębianka" w Nowej Dębie 54
Stowarzyszenie na rzecz Osiedla Poręby Dębskie w Nowej Dębie 56

Gmina Pysznica 57
Karczma „Zacisze" w Jastkowicach 60
Restauracja „Retro" w Pysznicy 62
Grupa Kulinarna Agnieszka i Stanisław Smaliszowie w Pysznicy 64
Gmina Radomyśl nad Sanem 66
„Dwór Galicja" w Rzeczycy Długiej 70
Dom Weselny „Karolina" w Radomyślu nad Sanem 72
Chleb chwałowski i wędzone żeberka w wekach po chwałowsku Leokadii Gugały 74
Masarnia „Orzechów" w Orzechowie 76
Gmina Zaklików 77
Gospodarstwo agroturystyczne „KRUSZYNA" – Lucyna Brożek w Goliszowcu 79
Karczma „Pasadena" w Zaklikowie 80
Piekarnia „Złoty Kłos" – Agnieszka Pąk w Lipie 82
Gospodarstwo rybackie – Mieczysław Stec w Antoniówce 84
Gmina Zaleszany 85
Pasieka – Władysława i Tadeusz Główkowie w Wólce Turebskiej 90
Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich w Skowierzynie 92
LGD Stowarzyszenie „Region Sanu i Trzebośnicy" - Pani Grażyna Mierzwa 94
Gmina Leżajsk 96
„Włościańskie Jadło" w Giedlarowej 100
Koło Gospodyń Wiejskich w Brzózie Królewskiej, pieróg jaglany brzózański 104
Masarnia OSIP w Wierzawicach 106
Gmina Nowa Sarzyna 108
„Potyczki Kulinarne KGW Powiatu Leżajskiego Gdzie Kucharek Sześć...!" w Nowej Sarzynie 111
Ośrodek turystyczny „Azalia" w Woli Zarczyckiej 114
Miasto Leżajsk 116
„Gospoda u Więcławów" w Leżajsku 122

Lokalna Grupa Działania LASOVIA 124
Gmina Cmolas 126
Zupa zapalanka, kacapoły, kapusta zasmażana z grochem 132
Gmina Mielec 134
Zakład Mięsny Mirosław Zając w Podleszanach 138
„Rado Resort" w Woli Chorzelowskiej 140
Gmina Niwiska 142
Gospodarstwo agroturystyczne „Przy Grobli" Barbary i Mariana Cudeckich w Trześni 145
„Targi Rodzimej Tradycji" w Niwiskach 146
Kapusta źimiocano, amoniaczki, pierogi, barszcz grzybowy, parzoki... 148
Dom weselny „Zacisze" w Trześni 150
Gmina Ostrów 152
Pasieka „Nad Stawem" – wyrób miodów Lesław Burczy w Ostrowie 158
Ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy „Cyziówka" w Kamionce 160
Gmina Tuszów Narodowy 162
Dożynki gminne w Borkach Niżańskich 166
Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Partnerstwo dla Ziemi Niżańskiej" 170
Gmina Harasiuki 172
„Grzyby – Harasiuki" w Harasiukach 176
Gmina Jarocin 180
Gmina Jeżowe 186
„Wakacjonalia" w Jeżowem 189
Browar rzemieślniczy „Lasowiak" w Jacie 192
Gmina Krzeszów 194
„Powidlaki" w Krzeszowie 198
Gmina Nisko 202
„Dni Niska" (dawniej „Święto Chleba") w Nisku 208

Rudnik nad Sanem ... 212
„Wiklina" w Rudniku nad Sanem ... 216
Restauracja „Pod Lipą" w Rudniku nad Sanem ... 220
Ulanów ... 222
Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Tanew" w Ulanowie ... 226
Flisackie Spływy – Mieczysław Łabęcki, Ulanów ... 228
„Partnerstwo dla Rozwoju Obszarów Wiejskich Ekonomika-Nauka-Tradycja „Prowent" Lokalna Grupa Działania" ... 230
Gmina Borowa ... 232
„Mistrzostwa Pierogowe Powiatu Mieleckiego" w Górkach ... 237
Gmina Czermin ... 239
Dąbrowa Tarnowska ... 245
„Dni Dąbrowy Tarnowskiej" ... 248
„Święto Ziemniaka" w Smęgorzewie ... 250
Gmina Gawłuszowice ... 252
Ostoja „Słowianka" w Brzyściu ... 254
Agroturystyka „Rogala" i winnica w Młodochowie ... 256
Gmina Padew Narodowa ... 258
„Święto Ziemniaka" w Padwi Narodowej ... 263
Gmina Przecław ... 265
„Przecławska Kuźnia" w Przecławiu ... 268
Zajazd „Gawrysiówka" w Białym Borze ... 270
Gmina Radgoszcz ... 271
Radomyśl Wielki ... 277
„Lawendowe Pole" w Żarówce ... 280
Winnica „Amelie" w Zdziarzcu ... 282
„Dni Radomyśla" i „Podkarpacki Dzień Wędliniarza" w Radomyślu Wielkim ... 284
Gmina Szczucin ... 287
Restauracja „Sovrana" w Szczucinie ... 292
Wadowice Górne ... 294
Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Wsi Wampierzów „Feniks" ... 299

Gmina Żyraków ... 301
„Dzień Ziemniaka" w Wiewiórce ... 306
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Siedlisko" ... 308
Gmina Dzikowiec ... 310
„Jagodowe Specjały" w Dzikowcu ... 313
„Święto Kapusty" w Mechowcu ... 316
Restauracja „Jagodzianka" w Dzikowcu ... 318
Gmina Kolbuszowa ... 320
Restauracja C.K. „Galicja" w Kolbuszowej ... 322
Kompleks turystyczny „Brzezóvka" w Domatkowie ... 324
Piwo „Kolbusz" ... 325
Kapusta ziemniaczana (źmiocano) ... 326
Pamuła weryńska ... 328
Gmina Majdan Królewski ... 330
„Wędrowna Barć" Grzegorz i Kazimierz Bystrzykowie w Hucie Komorowskiej ... 333
Koło Gospodyń Wiejskich w Hucie Komorowskiej – jadło regionalne: barszcz biały dworski z chrzanem, ciastka listkowe hrabiny Kozłowieckiej ... 334
Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Królewskim – kasza gryczana z omastą ... 336
Koło Gospodyń Wiejskich w Komorowie – parzybroda ... 338
Gmina Raniżów ... 339
Zajazd „Słoneczne Wzgórze" w Raniżowie ... 342
Koło Gospodyń Wiejskich ze wsi Staniszewskie – kacapoły ziemniaczane z kaszą jaglaną i skwarkami ... 344
Koło Gospodyń Wiejskich w Raniżowie – pigwówka, smalec z fasoli, zawijak ... 346
Koło Gospodyń Wiejskich w Mazurach – kasiok ... 348
Indeks atrakcji ... 349