

# Interreg

CENTRAL EUROPE



European Union  
European Regional  
Development Fund

SlowFood-CE

# K ra k o w



TASTE YOUR WAY  
THROUGH KRAKOW  
WITH SLOW FOOD

# Krakow

EN-----

Krakow lies on the banks of the Vistula River in southern Poland. The country's second largest city and former capital, it is home to one of the oldest universities in the world and is a flourishing economic, scientific, and cultural center. Krakow's people take great pride in their centuries-old traditions and monuments while embracing modern technologies and innovations.

Krakow is also a world-class food city where visitors can enjoy characteristic local dishes, high-quality products from the surrounding region, and a welcoming atmosphere. The city has been promoting quality gastronomy for years and, in appreciation for these efforts, the European Gastronomic Academy awarded Krakow with the title of European Capital of Gastronomic Culture 2019.

PL-----

*Kraków leży na południu Polski, nad Wisłą, i jest drugim co do wielkości miastem w Polsce oraz dawną stolicą kraju. Tu znajduje się jeden z najstarszych uniwersytetów na świecie, a miasto stanowi tętniące życiem centrum gospodarcze, naukowe i kulturowe. Krakowianie są dumni z wielowiekowej tradycji i zażytków, a jednocześnie przyjmują nowe technologie i innowacje z otwartymi ramionami. Kraków może poszczycić się także światowej klasy sceną kulinarną, gdzie turyści mogą spróbować typowych lokalnych potraw oraz wysokiej jakości produktów regionalnych, a wszystko to okraszone przyjazną atmosferą. Miasto od lat promuje gastronomię na wysokim poziomie, a w uznaniu dla tych starań Europejska Akademia Gastronomiczna przyznała Krakowowi tytuł Europejskiej Stolicy Kultury Gastronomicznej 2019.*



## **Concept by**

Martina Dotta, Alessia Paschetta

## **Editors**

Charles Barstow, Michela Lenta, Alice Pettenò, Ludovico Roccatello, Elena Sandrone

## **With the collaboration of**

Serena Alaimo

## **Translation & Editing**

Karolina Jarmołowska, Halina Hoffman, Grzegorz Grzybczyk

## **Layout and graphics**

Alessia Paschetta

## **Photos**

© Marco Del Comune & Oliver Migliore, Paweł Kubisztal, Daria Latała, Lidia Moroń-Morawska, Slow Food Archive, Barbara Witek, Gawor Wędliny

## **Printing**

La Stamperia Carrù (Cn, Italy)

my  
infor-  
mation

NAME

-----

SURNAME

-----

PHONE NUMBER

-----

EMAIL

-----

TRAVELING WITH

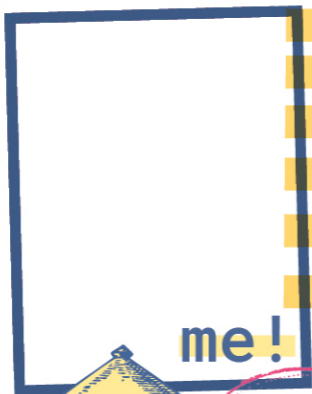
-----

*Bon  
Voyage!*

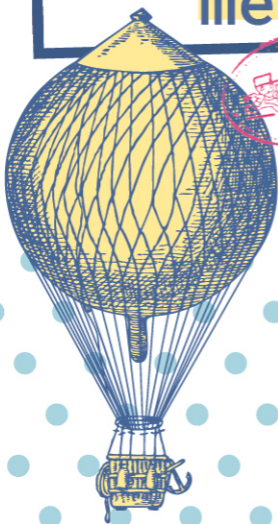




Your picture



me!



# The flavors of Krakow and its surroundings



## LET'S GO TO THE MARKET! TARG PIETRUSZKOWY

The beating heart of Krakow's gastronomy is Targ Pietruszkowy (which means "parsley market"), a farmers' market that belongs to the Slow Food network of Earth Markets. This agricultural market was started in June 2013 thanks to

-----  
In the markets of Krakow you will experience a welcoming atmosphere that attracts both tourists and townspeople.

A large variety of delicacies, many grown and prepared by local farmers and artisans, are available – don't miss out!

-----



EN-

the hard work of several members of the Podgórze district community who wanted to meet the needs of citizens interested in finding local producers and sustainable food. The market was initially run by a local NGO (PODGORZE.PL), and is now managed by its offshoot, the Targ Pietruszkowy Foundation.

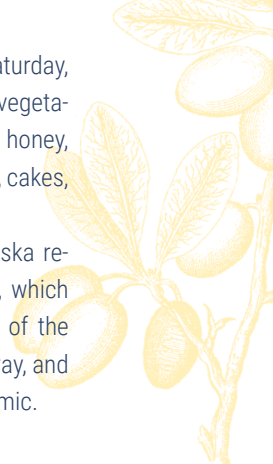


The market is located in Krakow's Podgórze district on the banks of the Vistula river, a 10-minute walk from Kazimierz, the old Jewish quarter. Most of the market stalls are set up in Niepodległości Square, and the rest in the basement of a nearby building where products can be refrigerated,



displayed, and sold. Every Wednesday and Saturday, a few dozen small-scale producers sell fresh vegetables and fruit, sourdough bread, oils, preserves, honey, meat, milk, eggs, cheese, freshwater fish, flours, cakes, fruit juices, and more.

Most of the products come from the Małopolska region, within a 150-kilometer radius of Krakow, which ensures that they are fresh and seasonal. All of the food is produced in a healthy and sustainable way, and many products are certified organic or biodynamic.



EN-

The market offers a great range of local specialties: as you browse the stalls, you will likely encounter – and get to taste – some of the following products:

**Pierogi**, the most recognizable Polish food outside of Poland, is a reminder of the flavors of childhood for many Poles. They are semicircular dumplings, usually made from noodle flour dough and sometimes from pastry dough. Pierogi are stuffed with all kinds of delicious things: Depending on the season, you'll find pierogi with blueberries, cottage cheese and potatoes, mushrooms, meat, and cabbage.



**Oscypek**, a Slow Food Presidium product, is a stretched-curd cheese made from the raw milk of local sheep in the Tatra Mountains south of Krakow.

EN-

The most notable aspects of this smoked, semi-hard cheese are its spindle-like shape and the decorative patterns pressed into its surface.

**Żętyca** is a drink made from sheep's milk whey, a byproduct of cheese-making. It is warmed and traditionally served in a wooden cup. It has a delicate, slightly sour, lactic flavor.



**Bundz** is a fresh cheese made from sheep's milk. It has a mild, gentle flavor.

**Bryndza** is a traditional soft cheese produced between May and September. Usually only sheep's milk is used, but sometimes a small amount of cow's milk is added. Bryndza is white and creamy with a piquant, slightly salty taste.



**Kielbasa Piaszczańska** is a semi-dry cured pork sausage typical of Piaski Wielkie, a former village just outside of Krakow, where the locals, known as Kijacy, developed the “kijak method” for marinating the meat in a mixture of herb stock (bay leaves, juniper berries, cloves, nutmeg, and pepper) and rock salt. The sausages are then smoked.

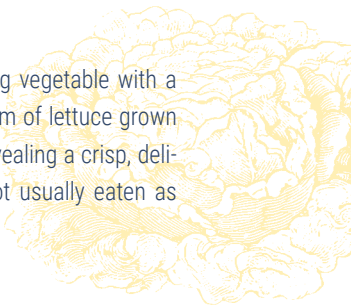


**Razowiec lipnicki** bread is a whole-meal sourdough rye bread baked in wood-fired ovens in Lipnica Murowana.

**Miód spadziowy** is an organic fir honeydew produced in the forests near Sękowa. It has a distinctive balsamic character. Other honey varieties such as buckwheat, rapeseed, and multiflower are also interesting.



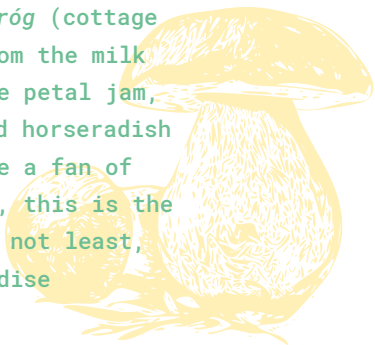
**Krakow celtuce** is an unusual looking vegetable with a pleasant flavor and texture. It is a form of lettuce grown for its thick stem, which is peeled, revealing a crisp, delicate, mild interior. The leaves are not usually eaten as they tend to be bitter.





## STARY KLEPARZ MARKET

One of the most atmospheric and historic places to shop in Krakow, Stary Kleparz is just a 5-minute walk from the Main Square. In this sprawling, covered market, established in the 12th century, you can find meats, cheeses, fresh fruits and vegetables, flowers, spices, and bread. Small-scale producers and food artisans arrive directly from the countryside around Krakow. Be sure to ask for raw milk *twaróg* (cottage cheese), butter made from the milk of Polish red cows, rose petal jam, and *ćwikła* (beetroot and horseradish sauce). Also, if you are a fan of fermentation or pickles, this is the place for you. Last but not least, Stary Kleparz is a paradise for mushroom lovers!



# To do list

MUSIC  
PLAYLIST

MUSEUMS

KM RUN

TOP TEN  
MOMENTS

BOOKSBOOKS

# Best of food



BREAKFAST



Blank lined area for breakfast notes.

APERITIVI



Blank lined area for aperitif notes.



BEST  
PLATES



Blank lined area for best plates notes.

-STREETFOOD-



Blank lined area for street food notes.

strange  
THINGS

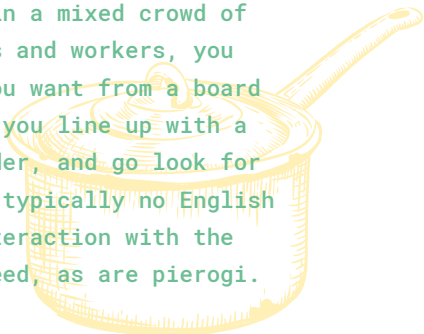


Blank lined area for strange things notes.



## **BAR MLECZNY: A PLACE FOR A TYPICAL POLISH MEAL**

After a walk around the market, go find a *bar mleczny* ("milk bar") for an authentic taste of Polish life. This is a required cultural experience for anyone who has just set foot in the country. Bar mleczny became very popular during the 1960s because they offered cheap food; workers spent their lunch break at these bars if the factory or company where they worked didn't have a canteen. Bar mleczny mainly served dairy foods and vegetarian dishes. Standing in a mixed crowd of students, retirees and workers, you can choose what you want from a board on the wall; then you line up with a tray, get your order, and go look for a table. There is typically no English menu, so a fun interaction with the locals is guaranteed, as are pierogi.



## 3 DAY TRIPS FROM KRAKOW



### 1. Restauracja Gęś w dymie

After various experiences as a chef, Marcin Pławewski and his wife decided to open Gęś w dymie in Laskowa, a hilly rural area about an hour from Krakow. They will create a wonderful countryside dining experience for you, in an intimate setting (there are just five tables). Gęś w dymie takes a rustic farm-to-table approach and sources ingredients from local producers and the farm attached to the restaurant. Each product tells the story of a farmer or artisan from the area.



**1 hour from Krakow**  
Laskowa 679  
34-602 Laskowa  
+48 538 012 068



-----  
The cuisine is a dynamic mix of Polish dishes and innovative creations, and the menu changes regularly. Depending on the season, you should definitely try snails, blueberry pierogi, blackcurrant cider, and homemade butter. Reservations recommended!

-----



## 2. Pstrąg Ojcowski

The tradition of farming brown trout in Ojców dates back to the 1930s. At that time, the ponds were fed by a channel that had previously supplied water to a mill. After land reforms in 1944, the fishery and other properties were nationalized. Since the late 80s, the ponds have been managed by Ojców National Park.

Pstrąg Ojcowski is a family operation run by a mother and daughter who have made a name for themselves in a business that doesn't include many women. They have revived the pre-war trout ponds in the heart of the National Park. They promote ethical breeding and educate people about the local history and environment.

-----  
 At the trout farm and restaurant, you can relax and enjoy trout served with local bread, pickles, and organic wine. The specialty is the brown trout smoked over beech wood; you can also opt for grilled trout. The surrounding National Park is full of interesting plants and dramatic rock formations.

-----



**45 minutes north of Krakow**  
 Ojców 48, 32-047 Ojców  
<http://pstragojcowski.pl/en/>  
 +48 664 038 672  
 +48 795 282 726

### 3. Winnica Wieliczka

The history of winemaking in Poland stretches back more than 1,000 years, but is little known, viticulture having been largely abandoned over the last five centuries. Fortunately, it is now making a resurgence, and the hills south of Krakow, with their clay-rich soils, are a unique place for growing grapes.

Winnica Wieliczka is a winery run by Agnieszka and Piotr, who manage the winemaking and the vineyards with an agroecological approach. All around the vineyards are plants traditionally grown in Poland (many of which attract bees) and old fruit tree varieties, including some apples used to make cider. Agnieszka and Piotr decided to plant only *Vitis vinifera*—something rare in Poland, where most winemakers grow hybrids—and they grow a mixture of varieties, including chardonnay, riesling, pinot noir, merlot, sauvignon blanc, and grüner veltliner.



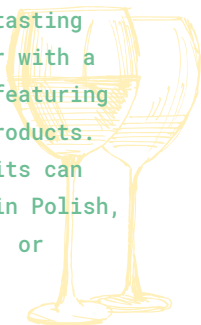
**45 minutes north of Krakow**  
 Pawlikowice 1  
 32-020 Wieliczka  
[www.winnicawieliczka.com](http://www.winnicawieliczka.com)

-----

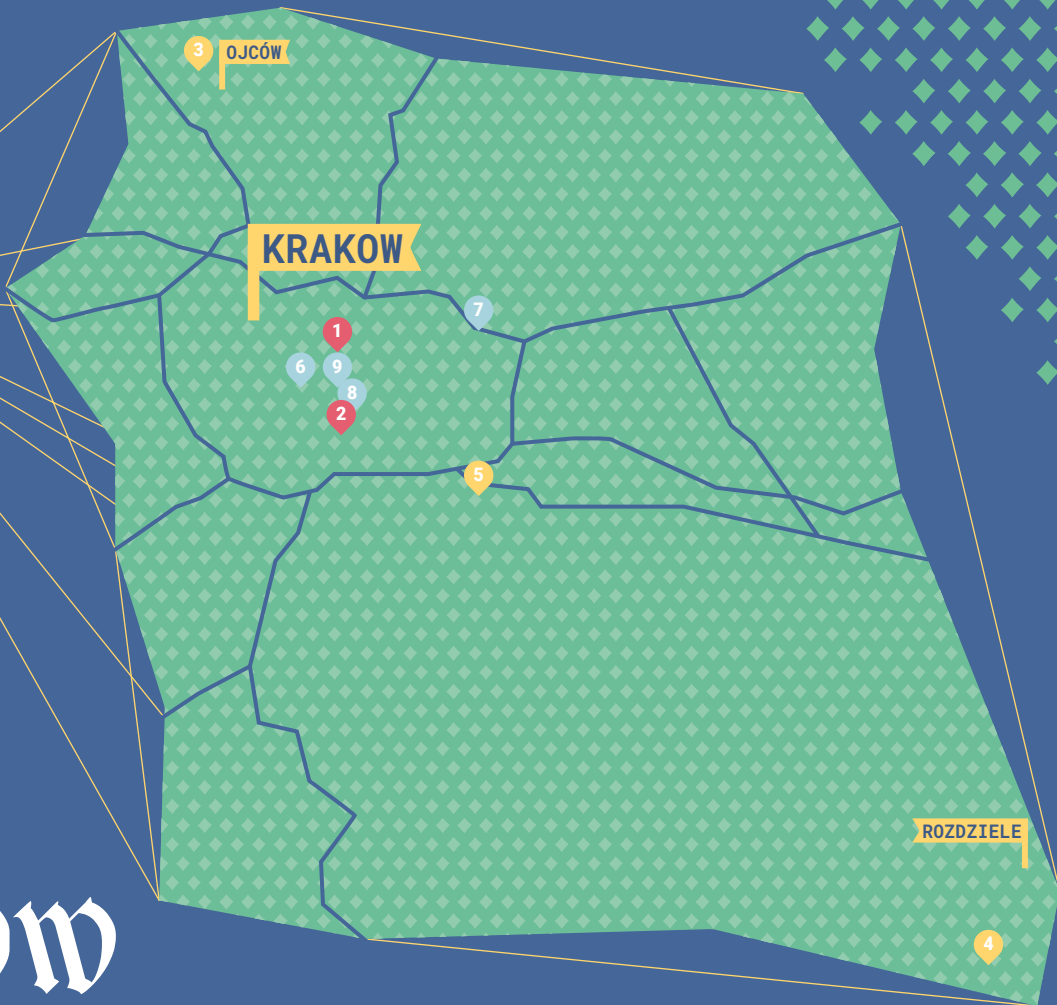
**If you book in advance, you can visit the vineyard and have a wine tasting together with a dinner featuring local products.**

**The visits can be led in Polish, English, or French.**

-----







# Krakow

# LEGEND

## MARKETS

- 1 Stary Kleparz Market
- 2 Targ Pietruskowy

## RESTAURANTS

- 3 Pstrąg Ojcowski fish farm
- 4 Restauracja Gęś w dymie
- 5 Winnicka Wieliczka vineyard

## BAR

- 6 Bar Mleczny Flisak
- 7 Bar Mleczny Centralny
- 8 Bar Mleczny Południowy
- 9 Bar Mleczny Pod Filarkami



# Pack your bags

*Clothing*

-----

-----

-----

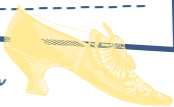
-----

-----

-----

-----

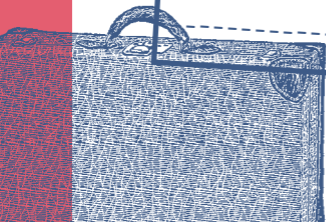
*Shoes*



-----

-----

-----



Beauty/toiletries/health

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tech

---

---

---

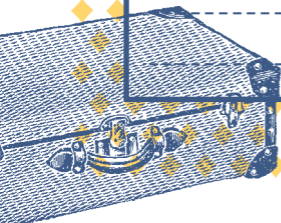
Other

---

---

---

---



# Smaki Krakowa i okolic



## CHODŹE NA TARG: TARG PIETRUSZKOWY

Tętniącym życiem sercem krakowskiej gastronomii jest Targ Pietruszkowy, targ rolny należący do sieci Slow Food Earth Markets. Targ rozpoczął działalność w czerwcu 2013 roku dzięki ciężkiej pracy aktywistów z dzielnicy Podgórze, którzy chcieli wyjść naprzeciw potrzebom mieszkańców szukających lokalnych

-----  
Przyjazna atmosfera krakowskich targów przyciąga zarówno turystów, jak i mieszkańców. Znajdziemy tutaj szeroki wybór smakołyków, wiele z nich uprawianych i przygotowanych przez lokalnych rolników i rzemieślniczych producentów. Tego nie można przegapić!

-----



producentów i żywności ze zrównoważonych upraw. Targ początkowo prowadziła lokalna organizacja pozarządowa (Stowarzyszenie PODGORZE.PL), a obecnie zarządza nim Fundacja Targ Pietruszkowy powołana przez Stowarzyszenie.



Targ jest zlokalizowany w krakowskiej dzielnicy Podgórze, nieopodal Wisły, 10 minut spacerem z Kazimierza, dawnej żydowskiej dzielnicy. Większość stoisk rozkładanych jest na placu Niepodległości, a pozostałe znajdują się w podziemiach pobliskiego budynku, gdzie wystawiane i sprzedawane są produkty wymagające chłodzenia. W każdą środę i sobotę kilkudziesięciu lokalnych producentów sprzedaje świeże owoce i warzywa, chleb na zakwasie, oleje, przetwory, miód, mięso, mleko, jajka, sery, ryby słodkowodne, mąki, ciasta, soki owocowe i wiele innych produktów. Większość producentów pochodzi z Małopolski, ich gospodarstwa znajdują się w promieniu ok. 150 km od Krakowa, dzięki czemu produkty są świeże i sezonowe. Żywność dostępna na targu wytwarzana



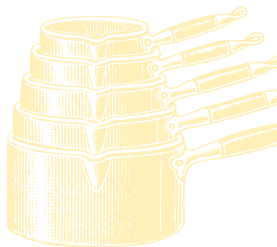
PL-

jest w zdrowy i zrównoważony sposób, a wielu producentów posiada certyfikaty ekologiczne.

Targ oferuje szeroki wybór lokalnych specjałów. Przechadzając się między stoiskami, można znaleźć – i spróbować – takie produkty jak:

**Pierogi** – danie najbardziej rozpoznawalne poza granicami Polski, a dla wielu Polaków wspomnienie smaków dzieciństwa. Pierogi zwykle wyrabia się z ciasta makaronowego, rzadziej z drożdżowego, i nadziewa się różnymi pysznościami. W zależności od pory roku popularne są pierogi z jagodami, twarogiem i ziemniakami (ruskie), grzybami, mięsem lub kapustą.

**Oscypek**, – produkt należący do Prezydium Slow Food, wyrabiany z surowego mleka tatrzańskich owiec. Najbardziej wyjątkową cechą tego wędzonego twardego sera jest wrzecionowaty kształt i ozdobne wzory wytłoczone na powierzchni.



**Żętyca** – napój przygotowywany z owczej serwatki, produkt uboczny wyrobu sera. Z reguły podaje się ją w drewnianym kubku, lekko podgrzaną. Ma delikatny, kwaskowaty, mleczny smak.



**Bundz** – świeży ser owczy o łagodnym, delikatnym smaku.

**Bryndza** – tradycyjny miękki ser wyrabiany od maja do września. Zazwyczaj bryndzę przygotowuje się tylko z mleka owczego, ale niekiedy dodaje się niewielką ilość mleka krowiego. Bryndza jest biała i kremowa, ma pikantny, słonawy smak.

**Kielbasa Piaszczańska** – podsuszana kielbasa wieprzowa typowa dla Piasków Wielkich, dawnej podkrakowskiej wsi, gdzie lokalni mieszkańcy, znani jako Kijacy, opracowali kijacką metodę marynowania mięsa w wywarze z ziół (liść laurowy, owoce jałowca, goździki, gałka muskatołowa i pieprz) i soli kamiennej. Następnie kielbasa jest wędzona.



**Razowiec lipnicki** – żytni chleb razowy na zakwasie wypiekany w piecu opalonym drewnem w Lipnicy Murowanej.



PL-

**Miód spadziowy** – ekologiczny miód z jodłowej spadzi z lasów nieopodal Sękowej. Ma wyrazisty, balsamiczny posmak. Warte uwagi są też inne rodzaje miodów, np. gryczany, rzepakowy i wielokwiatowy.

**Głąbik krakowski** – nietypowe warzywo o przyjemnym smaku i strukturze. Głąbik to rodzaj kapusty uprawianej ze względu na swoją grubą łodygę, która po obraniu ukazuje chrupiące, delikatne i łagodne wnętrze. Liści z reguły się nie je z powodu gorzkawego smaku.

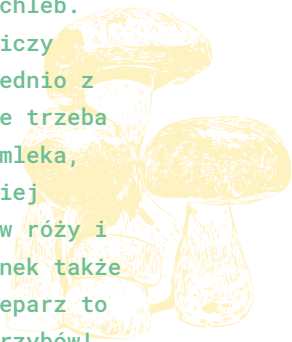




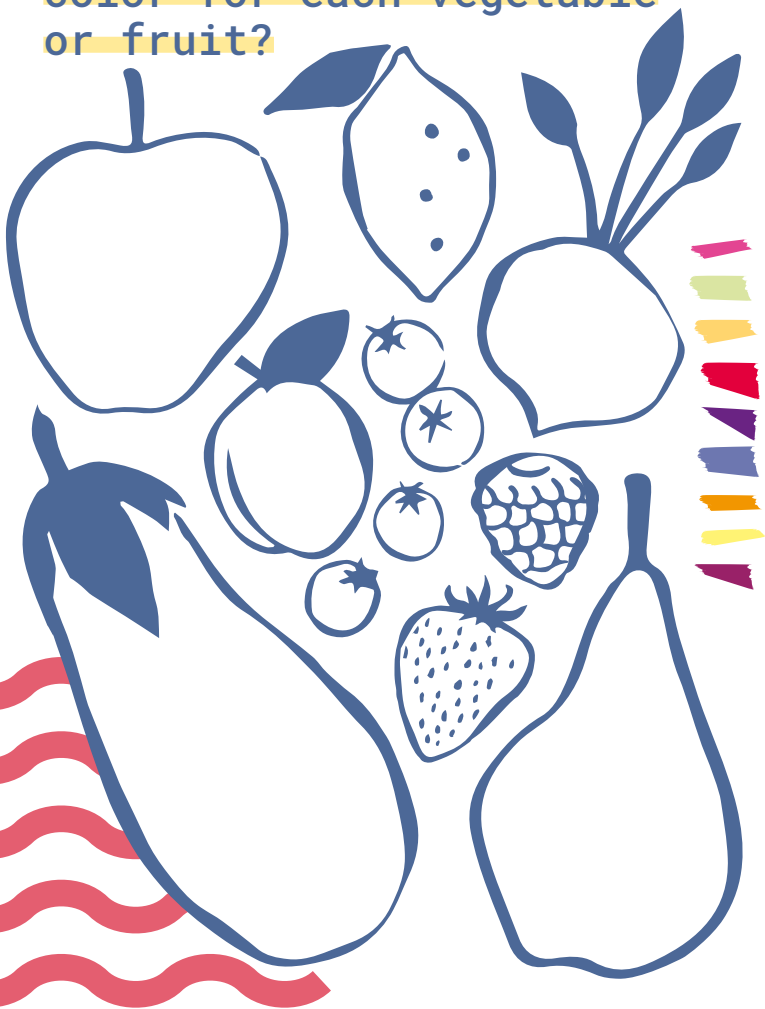
## STARY KLEPARZ

Stary Kleparz, jedno z najbardziej klimatycznych i najstarszych targowisk w Krakowie, oddalony jest zaledwie o 5 minut drogi od Rynku Głównego. Na tym rozległym, zadaszonym targowisku, założonym w XII wieku, znaleźć można mięsa, sery, świeże owoce i warzywa, kwiaty, przyprawy i chleb.

Drobni producenci i rzemieślniczy wytwórcy przyjeżdżają bezpośrednio z podkrakowskich wsi. Koniecznie trzeba spróbować twarogu z surowego mleka, masła z mleka krów rasy polskiej czerwonej, konfitury z płatków róży i ćwikły z chrzanem. Fani kiszzonek także nie będą zawiedzeni. Stary Kleparz to również raj dla wielbicieli grzybów!



Can you pick the right color for each vegetable or fruit?



Make a drawing  
of your favorite  
thing from your trip



Take a picture of your drawing and  
send it to [international@slowfood.it](mailto:international@slowfood.it)



## **BAR MLECZNY: TU ZJESZ TRADYCYJNY POLSKI OBIAD**

Po spacerze wokół Rynku warto poszukać baru mlecznego, aby zasmakować autentycznego polskiego życia – to

obowiązkowe doświadczenie kulturowe dla każdego, kto po raz pierwszy przyjechał do Polski.

Bary mleczne stały się powszechne w latach 60. dzięki niskim cenom dań. Jeżeli w fabryce czy przedsiębiorstwie nie było stołówki, robotnicy spędzali przerwę obiadową w barach mlecznych. Podawano tam głównie posiłki na bazie nabiału i warzyw. Stojąc w różnobarwnej kolejce ze studentami, emerytami i robotnikami, potrawy wybieramy z tablicy na ścianie; następnie ustawiamy się z tacą, odbieramy zamówienie i szukamy stolika. Zazwyczaj nie ma menu po angielsku, więc wesoła interakcja z lokalnymi mieszkańcami gwarantowana – podobnie jak pierogi!



## JEDNODNIOWE WYCIECZKI W OKOLICE KRAKOWA



### 1. Restauracja Gęś w Dymie

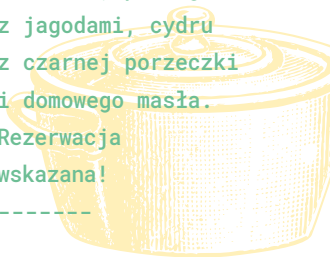
Po licznych doświadczeniach pracy w charakterze szefa kuchni Marcin Pła-wecki z żoną otworzyli Gęś w Dymie w Laskowej. W tej pagórkowatej wiejskiej okolicy, oddalonej o ok. godzinę jazdy od Krakowa, tworzą cudowne sielskie doświadczenie kulinarne w kameralnym wnętrzu (w restauracji jest tylko pięć stolików). Właściciele Gęsi w Dymie stosują rustykalne podejście „z gospodarstwa prosto na stół”, więc składniki pochodzą od lokalnych rolników lub z ogródka przy restauracji. Za każdym produktem stoi historia rolnika lub rzemieślniczego producenta z okolicy.



**1 godz. od Krakowa**  
Laskowa 679  
34-602 Laskowa  
+48 538 012 068

-----  
Kuchnia Marcina to dynamiczne połączenie polskich potraw z innowacyjnymi modyfikacjami, a menu regularnie się zmienia. W zależności od pory roku koniecznie spróbujcie ślimaków, pierogów z jagodami, cydru z czarnej porzeczki i domowego masła.  
Rezerwacja wskazana!

-----



## 2. Pstrąg Ojcowski

Tradycja hodowli pstrąga potokowego w Ojcowie sięga lat 30. XX wieku, kiedy to stawy zasilane były przez kanał, który wcześniej dostarczał wodę do młyna. Po reformach rolnych z 1944 roku stawy wraz z innymi obiektami zostały znacjonalizowane. Od późnych lat 80. zarząd nad całością sprawuje Ojcowski Park Narodowy.

Pstrąg Ojcowski to rodzinna firma prowadzona przez matkę i córkę, które wypracowały sobie świetną opinię w środowisku zdominowanym przez mężczyzn. Chciały wskrziesić przedwojenną tradycję stawów w samym centrum Ojcowskiego Parku Narodowego oraz upowszechniać etyczną hodowlę, a także prowadzić działalność edukacyjną na temat lokalnej historii i środowiska naturalnego.

Przy łowisku znajduje się restauracja, w której można się odprężyć i delektować pstrągiem, lokalnie wypiekany pieczywem, kiszonym ogórkiem i ekologicznym winem.



-----

Specjalnością jest pstrąg potokowy wędzony na drewnie bukowym; można również skusić się na rybę z grilla.

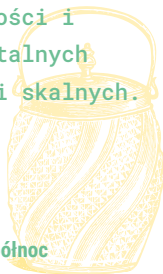
Otoczający stawy Ojcowski Park Narodowy pełen jest ciekawej roślinności i monumentalnych formacji skalnych.

-----



**45 min na północ od Krakowa**

Ojców 48, 32-047 Ojców  
<http://pstragojcowski.pl>  
 +48 664 038 672  
 +48 795 282 726



### 3. Winnica Wieliczka

Historia winiarstwa w Polsce sięga ponad 1000 lat wstecz, ale niewiele o niej wiadomo, a uprawy winorośli w dużej mierze zaniechano ponad 500 lat temu. Na szczęście obecnie przeżywa ona renesans, a pagórkowaty teren na południe od granic Krakowa oraz ziemia bogata w glinę tworzą wyjątkowe warunki do założenia winnicy.

Winnicę Wieliczka prowadzą Agnieszka i Piotr, którzy zarządzają produkcją wina oraz uprawą w sposób agroekologiczny. Wokół winnicy rosną rośliny tradycyjnie spotykane w Polsce (w tym wiele miododajnych) oraz stare odmiany drzew owocowych, m.in. jabłka wykorzystywane do produkcji cydru. Agnieszka i Piotr zdecydowali się na posadzenie tylko *Vitis vinifera*, co jest rzadkością w Polsce, gdzie większość winiarzy wybiera odmiany hybrydowe. W Winnicy Wieliczka rośnie wiele odmian winorośli, w tym *chardonnay*, *riesling*, *pinot noir*, *merlot*, *sauvignon blanc* i *grüner veltliner*.

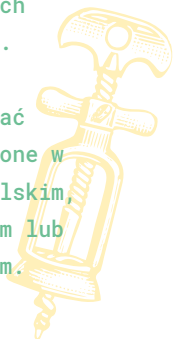


**45 min od Krakowa**  
 Pawlikowice 1  
 32-020 Wieliczka  
[www.winnicawieliczka.com](http://www.winnicawieliczka.com)

-----

Po wcześniejszej rezerwacji winnicę można odwiedzić, wziąć udział w degustacji wina oraz kolacji przygotowanej z lokalnych produktów. Spotkanie może zostać poprowadzone w języku polskim, angielskim lub francuskim.

-----







# Color key

 Amazing day! ☀️

 I feel love ❤️

 Regular 🌱

 Hmmmmm ☁️

 Not so well ☁️🌧️

 Bad day ☁️🌧️

 Apocalypse now! ⚡️









ITEM

€



lunch

dinner

DELICIOUS

TO BUY

BEST EVER!

HATE THIS

LOVE THIS

TO DO

SHOPPING



HATE THIS



WOW!



LOVE THIS

TO DO



AMAZING



WOW!



AMAZING



## SlowFood-CE

Slow Food-CE is a transnational cooperation project that seeks to improve the capacities of local, public and private actors in order to safeguard and give value to their gastronomic cultural heritage as part of a vision that integrates economic, environmental and social sustainability.

The project intends to create a transferable model that can give traditional foods their true value, through knowledge of their producers, plant varieties, animal breeds, traditional processing techniques, folklore, cultural landscape, and enhance the common food heritage of Central Europe, leading to a new alliance between five cities: Venice, Dubrovnik, Brno, Kecskemét and Krakow.





# Interreg

## CENTRAL EUROPE



European Union  
European Regional  
Development Fund

### SlowFood-CE

  
Slow Food®



  
University of Gastronomic Sciences  
Università degli Studi  
di Scienze Gastronomiche

  
DURA  
Duhovska razvojna agencija  
Duhovnik Development Agency



  
Tourist Authority  
south moravia

  
Slow Food® Brno



  
Slow Food® Kiskunsag

 Kraków

---

This publication has been produced with the assistance of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the author and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.