

Pasieka Frysz
Katarzyna i Sławomir Frysz

ul. Zjednoczenia 32A
43-250 Pawłowice

tel. 697 308 062
frysz.slawomir@outlook.com

Facebook: @Pasieka FRYSZ



Miody

Pasiekę Frysz tworzy rodzina wrażliwa na piękno natury.

Miody odmianowe:

- rzepakowe
- akacjowe
- lipowe

pozyskiwane są z poszanowaniem środowiska naturalnego i z dbałością o naszą planetę. Właścicielom zależy na ograniczeniu śladu węglowego, dlatego też zrezygnowali z handlu wysyłkowego i prowadzą wyłącznie sprzedaż lokalną. Zrezygnowali również z elektrycznej miodarki, co jest swoistym powrotem do korzeni.

Dbają o najwyższą jakość swoich produktów i ich estetykę. Z jakim skutkiem? Oceńcie Państwo sami.

Honeys

The Frysz apiary is created by a family with sensitivity to the beauty of nature.

Unifloral honeys:

- rapeseed
- acacia
- linden

are sourced with respect to the environment and concern for the planet. The owners are keen to reduce their carbon footprint, which is why they have given up mail order and are

only selling locally. They have also given up the electric honey extractors, which is a kind of return to their roots.

They care about the highest quality of their products and their aesthetics. With what result? Judge for yourself.

Honige

Die Imkerei Frysz besteht aus einer Familie, die für die Schönheit der Natur empfänglich ist.

Sortenhonige:

- Rapshonig
- Akazienhonig
- Lindenhonig

werden mit Respekt für die natürliche Umwelt und mit Sorgfalt für unseren Planeten gewonnen. Die Besitzer wollen ihren CO₂-Fußabdruck verringern, weshalb sie den Versandhandel aufgegeben haben und nur noch lokal verkaufen. Sie haben auch die elektrische Honigschleuder abgeschafft, was eine Art Rückkehr zu ihren Wurzeln ist.

Sie legen Wert auf die höchste Qualität ihrer Produkte und deren Ästhetik. Mit welcher Wirkung? Beurteilen Sie selbst.



Pasieka Tomala
Adam Tomala

ul. Daszyńskiego 9A
43-252 Pielgrzymowice

tel. 609 601 724
pasiekatomala@gmail.com

Facebook: @Pasieka Tomala
Instagram: @pasieka_tomala



Miody nektarowe

Ule rozmieszczone są w gminie Pawłowice, bezpośrednio przy uprawach rzepaku, na obrzeżach lasów oraz łąkach, a także w lipowych zagajnikach, gdzie pozyskiwany jest pełnowartościowy:

- miód nektarowy rzepakowy
- miód nektarowy lipowy
- miód nektarowy wielokwiatowy

Nie są one efektem masowej produkcji i nie są mieszane z żadnymi innymi substancjami. Są to wyroby najwyższej jakości, pozyskiwane zgodnie z zasadami poszanowania tradycji pszczelarskiej.

Nectar honeys

The beehives are located in the municipality of Pawłowice, right next to oilseed rape crops, on the edges of forests and meadows, and in lime groves, where obtained is full-flavoured:

- rapeseed nectar honey
- lime nectar honey
- multi-flower nectar honey

The jars of honey are not the result of mass production and are not mixed with any other substances. They are products of the highest quality, obtained in accordance with the principles respecting beekeeping tradition.

Nektar-Honige

Die Bienenstöcke befinden sich in der Gemeinde Pawłowice in unmittelbarer Nähe von Rapsfeldern, an Wald- und Wiesenrändern und in Lindenhainen, wo der vollwertige Honig gewonnen wird:

- Rapsnektarhonig
- Lindennektarhonig
- Mehrblüten-Nektarhonig

Sie sind nicht das Ergebnis von Massenproduktion und werden nicht mit anderen Stoffen vermischt. Es handelt sich um Erzeugnisse höchster Qualität, die nach den Grundsätzen der Wahrung der Bienenzuchttradition gewonnen werden.



Pasieka Tomala
Adam Tomala

ul. Daszyńskiego 9A
43-252 Pielgrzymowice

tel. 609 601 724
pasiekatomala@gmail.com

Facebook: @Pasieka Tomala
Instagram: @pasieka_tomala



Pierzga pszczela

Właściciel pasieki – Adam Tomala ukończył Technikum Pszczelarskie w Pszczelej Woli, jedyne takie w Europie. Wraz z żoną Ewą z ogromną pasją i zaangażowaniem prowadzi pasiekę. Zdobyta wiedza, doświadczenie oraz zamiłowanie do swojej pracy przekłada się na jakość wytwarzanych produktów.

Pierzga pszczela

To całkowicie naturalny produkt, bogaty w cenne składniki o działaniu prozdrowotnym. Stanowi świetne uzupełnienie codziennej diety.

Bee bread

The owner of the apiary – Adam Tomala – graduated from the Beekeeping Technical Secondary School in Pszczela Wola the only one of its kind in Europe. Together with his wife Ewa, he runs the apiary with great passion and commitment. The knowledge gained, the experience and the passion for their work are reflected in the quality of the products produced.

Bee bread

It is an all-natural product, rich in valuable health-promoting ingredients. It makes an excellent addition to the daily diet.

Bienenbrot

Der Besitzer der Imkerei – Adam Tomala schloss sein Studium an der Bienenzucht-Technischen Schule in Pszczela Wola ab, der einzigen ihrer Art in Europa. Zusammen mit seiner Frau Ewa betreibt er die Imkerei mit großer Leidenschaft und Engagement. Das erworbene Wissen, die Erfahrung und die Leidenschaft für ihre Arbeit spiegeln sich in der Qualität der hergestellten Produkte wider.

Bienenbrot

Es ist ein völlig natürliches Produkt, reich an wertvollen Inhaltsstoffen mit einer gesundheitsfördernden Wirkung. Es ist eine großartige Ergänzung zu Ihrer täglichen Ernährung.



Pasieka Tomala
Adam Tomala

ul. Daszyńskiego 9A
43-252 Pielgrzymowice

tel. 609 601 724
pasiekatomala@gmail.com

Facebook: @Pasieka Tomala
Instagram: @pasieka_tomala



Pyłek pszczeli

Właściciel pasieki – Adam Tomala ukończył Technikum Pszczelarskie w Pszczelej Woli, jedyne takie w Europie. Wraz z żoną Ewą z ogromną pasją i zaangażowaniem prowadzi pasiekę. Zdobyta wiedza, doświadczenie oraz zamiłowanie do swojej pracy przekłada się na jakość wytwarzanych produktów.

Pyłek pszczeli

To bardzo cenny, naturalny produkt. Stanowi bogate źródło białka, minerałów i witamin, charakteryzując się niesamowitą biodostępnością.

Fascynacja życiem pszczół i dbałość o szczegóły pozwalają oferować produkty najwyższej jakości.

Bee pollen

The owner of the apiary – Adam Tomala – graduated from the Beekeeping Technical Secondary School in Pszczela Wola the only one of its kind in Europe. Together with his wife Ewa, he runs the apiary with great passion and commitment. The knowledge gained, the experience and the passion for their work are reflected in the quality of the products produced.

Bee pollen

This is a very valuable natural product. It is a rich source of protein, minerals and vitamins, with incredible bioavailability.

Fascination with bee life and attention to detail allow us to offer products of the highest quality.

Bienenpollen

Der Besitzer der Imkerei – Adam Tomala schloss sein Studium an der Bienenzucht-Technischen Schule in Pszczela Wola ab, der einzigen ihrer Art in Europa. Zusammen mit seiner Frau Ewa betreibt er die Imkerei mit großer Leidenschaft und Engagement. Das erworbene Wissen, die Erfahrung und die Leidenschaft für ihre Arbeit spiegeln sich in der Qualität der hergestellten Produkte wider.

Bienenpollen

Er ist ein sehr wertvolles, natürliches Produkt. Es ist eine reiche Quelle von Proteinen, Mineralien und Vitaminen mit einer unglaublichen Bioverfügbarkeit.

Die Faszination für das Bienenleben und die Liebe zum Detail ermöglichen es uns, Produkte von höchster Qualität anzubieten.



Gospodarstwo Przewoźnikówka Marlena i Piotr Przewoźnikowie

ul. Podlesie 1
43-253 Pielgrzymowice
(po wcześniejszym umówieniu się
telefonicznie)

tel. 602 639 888
przewoznikowka@gmail.com

przewoznikowka.business.site
facebook.com/Przewoznikowka



Mleko Jersey

Pielgrzymowickie gospodarstwo rolne ma wielopokoleniową tradycję. Obecni właściciele – Marlena i Piotr zajmują się uprawą zbóż i hodowlą zwierząt.

Produkty Gospodarstwa Przewoźnikówka to 100% naturalna, dobra, prosta, lokalna żywność.

Mleko Jersey

Mleko od krów Jersey, nazywanych potocznie Jerseykami, jest powszechnie uważane za najlepszy surowiec do produkcji serów. Doskonale nadaje się również do codziennego spożycia. Jego charakterystyczną cechą jest kremowa barwa, wynikająca z dużej zawartości karotenu. Odznacza się również dużą zawartością tłuszczu (6-8%) oraz białka (około 4%) i zawiera więcej minerałów, w tym wapnia, niż inne rodzaje mleka. Jest lepiej przyswajane przez osoby z nietolerancją laktozy niż mleko innych gatunków krów.

Jersey milk

The Pielgrzymowice farm has a multi-generational tradition. The current owners, Marlena and Piotr, are involved in cereal cultivation and animal husbandry.

The products of Przewoźnikówka Farm are 100% natural, good, simple, local food.

Jersey milk

Milk from Jersey cows, commonly referred to as Jerseys, is widely regarded as the best raw material for cheese production. It is also perfect for everyday consumption. Its characteristic feature is its creamy colour, resulting from its high

carotene content. It is also distinguished by its high fat content (6-8%) and protein content (around 4%) and contains more minerals, including calcium, than other types of milk. It is better absorbed by people with lactose intolerance than milk from other cow species.

Milch Jersey

Der Bauernhof in Pielgrzymowice hat eine generationenübergreifende Tradition. Die jetzigen Besitzer, Marlena und Piotr, sind im Getreideanbau und in der Tierhaltung tätig.

Die Produkte des Bauernhofes Przewoźnikówka sind 100 % natürliche, gute, einfache und lokale Lebensmittel.

Milch Jersey

Milch von Jersey-Kühen, umgangssprachlich als Jerseys bezeichnet, gilt weithin als der beste Rohstoff für die Käseherstellung. Sie ist auch für den täglichen Verzehr geeignet. Ein charakteristisches Merkmal der Milch ist ihre cremige Farbe, die auf den hohen Karotingehalt zurückzuführen ist. Sie zeichnet sich außerdem durch einen hohen Fett- (6-8 %) und Eiweißgehalt (ca. 4 %) aus und enthält mehr Mineralstoffe, darunter Kalzium, als andere Milchsorten. Sie wird von Menschen mit Laktoseintoleranz besser aufgenommen als Milch von anderen Kuharten.



Gospodarstwo Przewoźnikówka Marlena i Piotr Przewoźnikowie

ul. Podlesie 1
43-253 Pielgrzymowice
(po wcześniejszym umówieniu się
telefonicznie)

tel. 602 639 888
przewoznikowka@gmail.com

przewoznikowka.business.site
facebook.com/Przewoznikowka



Świeżaki – sery świeże z dodatkiem zioł, warzyw, bakalii

W produkcji serów najważniejsze jest mleko: świeże, pełnowartościowe, niepoddawane wcześniejszej obróbce termicznej.

Świeżaki, jak sama nazwa wskazuje, to sery produkowane na bazie świeżego mleka krowiego. Mogą być naturalne lub z dodatkiem ziół, warzyw lub bakalii. Główny składnik, mleko, pozyskiwane jest wyłącznie od zwierząt hodowanych w pielgrzymowickiej Przewoźnikówce.

Świeżaki – sery świeże z dodatkiem ziół, warzyw, bakalii:

- naturalne
- z orzechami
- z czarnuszką
- z papryką mix
- z czosnkiem mix
- z chilli
- z pomidorem mix
- z kozieradką
- z pistacjami
- z żurawiną

Fresh cheeses – with herbs, vegetables, nuts and dried fruits

Milk is the most important ingredient in cheese production: fresh, wholesome milk that has not undergone prior heat treatment.

Fresh cheeses, as the name suggests, are cheeses made from fresh cow's milk. They can be natural or with the addition of herbs, vegetables or nuts and dried fruits. The main ingredient, milk, is sourced exclusively from animals reared in the Przewoźnikówka.

Fresh cheeses – with herbs, vegetables, nuts and dried fruits:

- natural
- with nigella
- with garlic mix
- with tomato mix
- with pistachios
- with nuts
- with paprika mix
- with chilli
- with fenugreek
- with cranberries

Świeżaki – Frischkäse mit Kräutern, Gemüse, Nüssen und Trockenfrüchten

Die Milch ist die wichtigste Zutat für die Käseherstellung: frische, gesunde Milch, die keiner Wärmebehandlung unterzogen wurde.

Frischkäse sind, wie der Name schon sagt, die Käse, die aus frischer Kuhmilch hergestellt werden. Sie können natürlich sein oder mit Kräutern, Gemüse oder Nüssen und Trockenfrüchten angereichert werden. Die Hauptzutat, die Milch, stammt ausschließlich von Tieren aus der Aufzucht des Bauernhofes Przewoźnikówka in Pielgrzymowice.

Świeżaki – Frischkäse mit Kräutern, Gemüse, Nüssen und Trockenfrüchten:

- natürlich
- mit Schwarzkümmel
- mit Mix-Knoblauch
- mit Mix-Tomaten
- mit Pistazien
- mit Nüssen
- mit Mix-Paprika
- mit Chili
- mit Bockshornklee
- mit Moosbeeren



Gospodarstwo Przewoźnikówka Marlena i Piotr Przewoźnikowie

ul. Podlesie 1
43-253 Pielgrzymowice
(po wcześniejszym umówieniu się
telefonicznie)

tel. 602 639 888
przewoznikowka@gmail.com

przewoznikowka.business.site
facebook.com/Przewoznikowka



Mleko kozie

Mleko kozie w Przewoźnikówce pozyskiwane jest wyłącznie z własnej hodowli kóz. Stado systematycznie powiększa się. Zwierzęta karmione są tylko wyhodowanymi naturalnie własnymi zbożami, trawą i sianem z własnego gospodarstwa, warzywami okopowymi, owocami i gałązkami z własnego sadu.

Pozyskane mleko ma wyjątkowo delikatny smak. Tłuszcze wchodzące w skład mleka koziego są znacznie szybciej trawione i łatwiej przyswajane niż w przypadku mleka krowiego. Osoby spożywające mleko kozie mogą zaobserwować jego pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego. Jest lekkostrawne i pomaga budować odpowiednią mikroflorę jelit, ponieważ w jego składzie można znaleźć prebiotyki.

Na uwagę zasługuje również pozytywny wpływ mleka koziego na układ nerwowy – a to za sprawą tauryny zawartej w tym produkcie. Kolejną cenną substancją dostarczaną organizmowi wraz z mlekiem kozim jest serotonina znana jako hormon szczęścia. Dlatego też mawia się, że napój ten poprawia samopoczucie, a także zmniejsza stopień odczuwania bólu. Spożywanie mleka koziego wpływa na poprawę zdolności poznawczych i usprawnia pracę mózgu. Jednocześnie znacznie zwiększa odporność na stres.

Goat's milk

Goat's milk at Przewoźnikówka is obtained exclusively from the homegrown goat. The herd is steadily increasing. The animals are fed only with naturally homegrown cereals, grass and hay, root vegetables, fruits and twigs. The extracted milk has an exceptionally delicate taste.

The fats in goat's milk are much more rapidly digested and more easily absorbed than those in cow's milk. People who consume goat's milk can observe its positive effects on the functioning of the digestive system. It is easily digestible and helps to build up the right intestinal microflora, as it contains prebiotics. Notable also is the positive effect of goat's milk on the nervous system - due to the taurine contained in this product.

Another valuable substance supplied to the body with goat's milk is serotonin known as happiness hormone. This is why the drink is said to improve wellbeing and reduce the level of pain. Consumption of goat's milk improves cognitive abilities and enhances brain function. At the same time, it significantly increases resistance to stress.

Ziegenmilch

Die Ziegenmilch in Przewoźnikówka stammt ausschließlich aus der eigenen Ziegenzucht. Die Herde wird immer größer. Die Tiere werden ausschließlich mit natürlich gewachsenem Getreide, Gras und Heu aus eigenem Anbau, Wurzelgemüse, Obst und Zweige aus dem hofeigenen Obstgarten gefüttert.

Die gewonnene Milch hat einen sehr zarten Geschmack. Die Fette in Ziegenmilch werden viel schneller verdaut und leichter aufgenommen als die in Kuhmilch. Menschen, die Ziegenmilch konsumieren, können ihre positiven Auswirkungen auf das Funktionieren des Verdauungssystems beobachten. Sie ist leicht verdaulich und trägt zum Aufbau der richtigen Darmmikroflora bei, denn sie enthält Präbiotika. Erwähnenswert ist auch die positive Wirkung von Ziegenmilch auf das Nervensystem - dank des enthaltenen Taurins.

Ein weiterer wertvoller Stoff, der dem Körper mit der Ziegenmilch zugeführt wird, ist Serotonin, das als Glückshormon bekannt ist. Deshalb wird dem Getränk nachgesagt, dass es das Wohlbefinden steigert und das Schmerzempfinden mindert. Der Verzehr von Ziegenmilch verbessert die kognitiven Fähigkeiten und fördert die Gehirnfunktion. Gleichzeitig wird die Stressresistenz deutlich erhöht.



Gospodarstwo Rolne Sylwia i Leszek Szczotka

ul. Grzybowa 10
43-229 Ćwiklice
tel. 32 211 23 46
pieczarkizajami@gmail.com
www.pieczarkizajami.eu
facebook.com/Cwiklice

Punkty sprzedaży:

Wiejska Chata
43-200 Pszczyna, ul. Sobieskiego 8
43-230 Goczałkowice-Zdrój,
ul. Brzozowa 52



Nudle Pszczyńskie

„z Miłości do Jakości” – to hasło, które towarzyszy działalności Państwa Szczotków od samego początku, ponieważ zaangażowanie, pasja i uczucie wkładane w wytwarzane tu produkty przekłada się na ich jakość.

Nudle Pszczyńskie

Tradycja wyrobu makaronów była przekazywana w rodzinie Państwa Szczotków z pokolenia na pokolenie. Nudle Pszczyńskie to tradycyjny ośmiojajeczny makaron, ręcznie robiony, z dodatkiem wiejskich jaj z własnego gospodarstwa i mąki z lokalnego młyna. Jest delikatny, może być naturalny albo z dodatkiem szpinaku lub buraka. Doskonale smakuje w różnego rodzaju sałatkach, zupach i sosach.

Pszczyna noodles

“from Love for Quality” - is the slogan that has accompanied the activities of Mr. and Mrs. Szczotka from the very beginning, because the commitment, passion and affection put into the products manufactured here translates into their quality.

Pszczyna noodles

The tradition of pasta making has been passed down in Mr. and Mrs. Szczotka's family from generation to generation. Pszczyna noodles is a traditional eight-egg pasta, handmade with country eggs from one's farm and flour from a local mill. It is delicate and can be natural or with the addition of spinach or beet. It tastes great in a variety of salads, soups and sauces.

„Nudle Pszczyńskie“

„aus Liebe zur Qualität“ - ist ein Slogan, der die Aktivitäten von Herrn und Frau Szczotka von Anfang an begleitet hat, denn das Engagement, die Leidenschaft und die Zuneigung, die in die hier hergestellten Produkte gesteckt werden, spiegeln sich in ihrer Qualität wider.

„Nudle Pszczyńskie“

Die Tradition der Nudelherstellung wurde in der Familie von Herrn und Frau Szczotka von Generation zu Generation weitergegeben. „Nudle Pszczyńskie“ ist eine traditionelle Acht-Eier-Pasta, die mit Zugabe von Landeiern vom eigenen Bauernhof und Mehl aus einer lokalen Mühle handgefertigt wird. Die Nudeln sind zart und können natürlich oder mit Spinat oder Roter Bete zubereitet werden. Sie schmecken großartig in verschiedenen Salaten, Suppen und Soßen.



Gospodarstwo Rolne Sylwia i Leszek Szczotka

ul. Grzybowa 10
43-229 Ćwiklice
tel. 32 211 23 46
pieczarkizjajami@gmail.com
www.pieczarkizjajami.eu
facebook.com/Cwiklice

Punkty sprzedaży:

Wiejska Chata
43-200 Pszczyzna, ul. Sobieskiego 8
43-230 Goczałkowice-Zdrój,
ul. Brzozowa 52



Polędwiczki po Pszczyńsku

„z Miłości do Jakości” – to hasło, które towarzyszy działalności Państwa Szczotków od samego początku, ponieważ zaangażowanie, pasja i uczucie wkładane w wytwarzane tu produkty przekłada się na ich jakość.

Polędwiczki po Pszczyńsku

Polędwiczki po Pszczyńsku to kolejny sztandarowy produkt wytwarzany w gospodarstwie Państwa Szczotków w Ćwiklicach. Soczysta pierś z kurczaka otoczona panierką w delikatnej zalewie octowej, wyprodukowana z najwyższej jakości surowców pochodzących z naszego regionu. Od lat cieszą się powodzeniem i królują na stołach przy okazji różnego rodzaju uroczystości. Nie zawierają konserwantów, są wytwarzane ręcznie według rodzinnej receptury. Wszystko to sprawia, że jest to produkt o wyjątkowym smaku.

Pszczyzna-style tenderloins

“from Love for Quality” – is the slogan that has accompanied the activities of Mr. and Mrs. Szczotka from the very beginning, because the commitment, passion and affection put into the products manufactured here translates into their quality.

Pszczyzna-style tenderloins

Pszczyzna-style tenderloins are another flagship product produced at the farm of Mr. and Mrs. Szczotka in Ćwiklice.

Juicy chicken breast coated in a delicate vinegar marinade, made from the highest quality raw materials from our region. For years they have enjoyed successful popularity and reign on tables on the occasion of various celebrations. They con-

tain no preservatives and are handmade according to a family recipe. All this makes them a product of exceptional taste.

Lenden nach Pszczyna-Art

„aus Liebe zur Qualität“ – ist ein Slogan, der die Aktivitäten von Herrn und Frau Szczotka von Anfang an begleitet hat, denn das Engagement, die Leidenschaft und die Zuneigung, die in die hier hergestellten Produkte gesteckt werden, spiegeln sich in ihrer Qualität wider.

Lenden nach Pszczyna-Art

„Polędwiczki po Pszczyńsku“ ist ein weiteres Vorzeigeprodukt, das im Bauernhof Szczotka in Ćwiklice hergestellt wird.

Saftige Hähnchenbrust, umhüllt von einer delikaten Essigmarinade, hergestellt aus hochwertigen Zutaten aus unserer Region. Die Lenden sind seit Jahren beliebt und stehen bei allen Arten von Feiern auf dem Tisch. Sie enthalten keine Konservierungsstoffe und werden nach einem Familienrezept handgefertigt. All dies macht es zu einem Produkt mit einem einzigartigen Geschmack.



LOKALNA MARKA
Ziemi Pszczyńskiej

Koło Gospodyń Wiejskich w Suszcu

ul. Lipowa 1
43-267 Suszec

kontakt: Kornelia Zając
– Przewodnicząca Koła Gospodyń
Wiejskich w Suszcu
tel. 781 471 102
kgw.suszec@gmail.com
facebook.com/KGW.Suszec

Punkt sprzedaży: 43-267 Suszec,
ul. Piaskowa 17F/3



Nudle z Suszca

Kiedy członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Suszcu sięgają pamięcią do przeszłości, na niedzielny obiad zawsze przygotowywało się makaron do rosółu – wyrabiany i krojony ręcznie.

Suszeckie nudle nadają wyjątkowego charakteru każdej potrawie. Wykonane są w tradycyjny sposób, bez użycia jakichkolwiek polepszaczy, dodatków czy innych środków konserwujących. Jaja pochodzą z lokalnych hodowli kur.

Noodles from Suszec

When the members of the Suszec Rural Housewives' Circle look back to the past, the Sunday lunch would always involve preparing noodles for broth - made and cut by hand.

Noodles from Suszec add a unique touch to any dish. They are made traditionally, without the use of any enhancers, additives or other preservatives. The eggs come from local hen farms.

Nudeln aus Suszec

Wenn die Mitglieder des Ländlichen Hausfrauen – Vereines in Suszec an die Vergangenheit zurückdenken, gab es zum sonntäglichen Mittagessen immer Nudeln – von Hand gemacht und geschnitten.

Die Nudeln aus Suszec verleihen jedem Gericht seinen einzigartigen Charakter. Sie werden auf traditionelle Art und Weise hergestellt, ohne die Verwendung von Geschmacksverstärkern, Zusatzstoffen oder anderen Konservierungsmitteln. Die Eier stammen von lokalen Hühnerfarmen.



Koło Gospodyń Wiejskich w Suszcu

ul. Lipowa 1
43-267 Suszec

kontakt: Kornelia Zając
– Przewodnicząca Koła Gospodyń
Wiejskich w Suszcu
tel. 781 471 102
kgw.suszec@gmail.com
facebook.com/KGW.Suszec

Punkt sprzedaży: 43-267 Suszec,
ul. Piaskowa 17F/3



Suszecka Ciap Kapusta

Jest lokalnym daniem znanym od pokoleń. Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Suszcu wspominają to danie z dziecięcych lat i nadal kultywują jego przygotowywanie w swoich domach.

Serwować ją można jako samodzielną potrawę, pasuje również jako dodatek do mięsa czy ryb. Można ją przygotować również w wersji postnej bez dodatku skwarek.

Produkty wykorzystane do jej przygotowania pochodzą z okolicznych gospodarstw rolnych.

Ciap Kapusta from Suszec

It has been a local dish known for generations. Members of the Suszec Rural Housewives' Circle remember this dish from their childhood years and still cultivate its preparation in their homes.

It can be served as a stand-alone dish, and goes well with meat or fish. Alternatively, you can prepare it as a Lenten version without the addition of pork scratching.

The products used in its preparation come from local farms.

Panschkraut aus Suszec

Es handelt sich um ein seit Generationen bekanntes lokales Gericht. Die Mitglieder des Ländlichen Hausfrauen - Vereines in Suszec erinnern sich an dieses Gericht aus ihrer Kindheit und pflegen seine Zubereitung noch immer in ihren Häusern.

Man kann es als eigenständiges Gericht servieren, es passt aber auch gut zu Fleisch oder Fisch. Das Kraut kann auch als Fastenvariante ohne den Zusatz von Grieben zubereitet werden.

Die für die Zubereitung verwendeten Produkte stammen von lokalen Bauernhöfen.



Tree Nuts
Zbigniew Ciemniowski
Przetwórstwo Rolno-Spożywcze

ul. Dzika 23
43-215 Jankowice

tel. 515 394 021
biuro@treenuts.pl

treenuts.pl
facebook.com/treenutsPL



Orzechy laskowe w łupinie

Orzechy laskowe to skoncentrowane źródło składników odżywczych, w tym magnezu, fosforu, żelaza i cynku. Stanowią bogate źródło białka. Ich podstawowy potencjał prozdrowotny opiera się na wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecana porcja (garść) orzechów laskowych zapewnia ponad 100% zalecanego dziennego spożycia witaminy E dorosłego mężczyzny.

Tree Nuts zajmuje się uprawą orzechów laskowych, ich przetwórstwem i konfekcjonowaniem. Tree Nuts to w bezpośrednim tłumaczeniu orzechy z drzewa, a jednocześnie nazwa dająca opis założycieli – T(h)ree Nuts – pasjonatów orzechowych, którzy weszli w orzechy po uszy. Wiedzę o orzechach czerpią z wieloletniego już doświadczenia, ale również z badań naukowych, których efektem jest praca doktorska na temat polskich odmian orzechów laskowych, wydana jako seria publikacji naukowych.

Orzechy w łupinie pochodzą z sadu w Jankowicach koło Pszczyny, który został wpisany na listę gospodarstw ekologicznych. Sad założono w 2006 roku. Od tego czasu, ciągle zdobywana wiedza i doświadczenie pozwala na wytwarzanie surowców, spełniających europejskie wymagania. Przetwórstwo działa od 2016 roku. W lutym 2018 roku sad został objęty systemem kontroli w rolnictwie ekologicznym, a w roku 2022 uzyskał certyfikat uprawy ekologicznej.

Hazelnuts in shell

Hazelnuts are a concentrated source of nutrients, including magnesium, phosphorus, iron and zinc. They are a rich source of protein. Their primary health-promoting potential is based on their high content of unsaturated fatty acids. A recommended serving (handful) of hazelnuts provides more than

100% of an man's recommended daily intake of vitamin E.

Tree Nuts is involved in hazelnut growing, processing and packing. The name Tree Nuts captures the character of the founders – T(h)ree Nuts – passionate people who are up to their eyes in nuts. They draw their knowledge of nuts from their many years of experience, but also from scientific research resulting in a doctoral thesis on Polish hazelnut varieties, published as a series of scientific publications.

Hazelnuts in shell come from the orchard in Jankowice near Pszczyna, which has been put on the list of organic farms. The orchard was established in 2006. Since then, continually acquired knowledge and experience has enabled the production of raw materials that meet European requirements. Processing has been in operation since 2016. In February 2018, the orchard was included in the organic farming inspection system and was certified as organically grown in 2022.

Haselnüsse in der Schale

Haselnüsse sind eine konzentrierte Quelle von Nährstoffen, darunter Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. Sie sind eine reiche Eiweißquelle. Ihr primäres gesundheitsförderndes Potenzial beruht auf ihrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Eine empfohlene Portion (eine Handvoll) Haselnüsse liefert mehr als 100 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin E für einen erwachsenen Mann.

Tree Nuts befasst sich mit dem Anbau, der Verarbeitung und der Verpackung von Haselnüssen. Tree Nuts bedeutet direkt übersetzt Baumnüsse und ist gleichzeitig ein Name, der die Gründer beschreibt – T(h)ree Nuts – leidenschaftliche Nussliebhaber, die sich bis über beide Ohren in Nüsse verliebt haben. Sie schöpfen ihr Wissen über Nüsse aus ihrer langjährigen Erfahrung, aber auch aus wissenschaftlichen Forschungen, die in einer Doktorarbeit über polnische Haselnussorten mündeten, die in einer Reihe von wissenschaftlichen Publikationen veröffentlicht wurde.

Die Nüsse in der Schale stammen aus der Obstplantage in Jankowice bei Pszczyna, die als Biobetrieb ausgewiesen ist. Der Obstgarten wurde 2006 angelegt. Seitdem haben die kontinuierlich erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen die Herstellung von Rohstoffen ermöglicht, die den europäischen Anforderungen entsprechen. Die Verarbeitung ist seit 2016 in Betrieb. Im Februar 2018 wurde der Obstgarten in das Kontrollsystem für den ökologischen Landbau aufgenommen und wurde 2022 als ökologisch angebaut zertifiziert.



Brovar 16 Grupa Koziot sp. z o.o.

ul. Rynek 16
43-200 Pszczyna

tel. 519 840 120
repcja@brovar16.pl

www.brovar16.pl
facebook.com/Brovar16



Piwa rzemieślnicze Brovar 16

- Pszczyńskie miodowe
- Pszczyński kozłak
- Pszczyński pils
- Pszczyńska AIPA
- Pszczyńskie pszeniczne
- Pszczyńskie bursztynowe

Tradycja warzenia piwa na ziemi pszczyńskiej sięga XV w. W miarę upływu czasu powstawały browary miejskie i szlacheckie. Istotną rolę w dawnej Pszczynie odgrywał także poborca podatków piwnych – niejaki Piotr Wachenius. Naukowcy i studenci Uniwersytetu Śląskiego oraz Papińskiego, chcąc chronić dziedzictwo kulturowe, uwarzyli w ramach projektu „Bio-War” historyczne piwo rzemieślnicze poświęcone pamięci Wacheniusa.

Zainspirowany tymi działaniami Łukasz Koziot – właściciel pszczyńskiego browaru – nawiązał współpracę z uczelnią i stworzył niezwykle miejsce przyprawione szczyptą tradycji naszych przodków – Brovar 16 Petrus Wachenius.

Pielęgnując dziedzictwo ziemi pszczyńskiej, mając nieocenione wsparcie naukowe, powrócono do tradycji warzenia piwa, wzorując się na historycznej technologii jego wytwarzania.

Brovar 16 craft beers

- Pszczyna honey beer
- Pszczyna kozłak beer
- Pszczyna pils beer
- Pszczyna AIPA beer
- Pszczyna wheat beer
- Pszczyna amber beer

The tradition of brewing beer in the Pszczyna region dates back to the 15th century. Over time, town and noble breweries were established. A beer tax collector – a certain Peter

Wachenius – also played an important role in old Pszczyna. Researchers and students from the University of Silesia and the Pontifical University, with the aim of protecting cultural heritage, brewed, as part of the project "Bio-War" historic craft beer dedicated to the memory of Wachenius.

Inspired by these activities, Łukasz Koziół – the owner of the Pszczyna brewery – has established cooperation with the university and created an unusual place spiced with a pinch of the tradition of our ancestors – the Brovar 16 Petrus Wachenius.

Nurturing the heritage of the Pszczyna land, with invaluable scientific support, the tradition of beer brewing has been revived, modelled on the historical technology of its production.

Brovar 16 Craftbiere

- Honigbier aus Pszczyna
- Pils aus Pszczyna
- Weizenbier aus Pszczyna
- Koźlak aus Pszczyna
- AIPA aus Pszczyna
- Bernsteinbier aus Pszczyna

Die Tradition des Bierbrauens in der Region Pszczyna reicht bis ins 15. Jahrhundert zurück. Im Laufe der Zeit entstanden Stadt- und Adelsbrauereien. Auch ein Biersteuereinnahmer – ein gewisser Piotr Wachenius – spielte in der ehemaligen Stadt Pszczyna eine wichtige Rolle. Wissenschaftler und Studenten der Schlesischen Universität und der Päpstlichen Universität brauten im Rahmen des Projekts „Bio-War“ ein historisches handwerkliches Bier zum Gedenken an Wachenius, um das kulturelle Erbe zu schützen.

Inspiziert von diesen Aktivitäten nahm Łukasz Koziół, der Besitzer der Pszczyna – Brauerei, eine Zusammenarbeit mit der Universität auf und schuf einen ungewöhnlichen Platz, der mit einer Spur der Tradition unserer Vorfahren bereichert wurde – Brovar 16 Petrus Wachenius.

Mit der Pflege des Erbes des Pszczyna-Landes und mit unschätzbaren wissenschaftlicher Unterstützung wurde die Brautradition wiederbelebt, wobei die historische Technologie der Herstellung als Vorbild diente.



**Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój
sp. z o.o.**

ul. Uzdrowska 54
43-230 Goczałkowice-Zdrój

tel. 32 449 21 01
biuro@gozdroj.pl

www.gozdroj.pl
facebook.com/
uzdrowisko.goczalkowice



Produkty „Borowinowe SPA”

Wytwarzane przez BeEco Dobre z Natury Beata Marekvia dla Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój.

Seria produktów „Borowinowe SPA” to linia kosmetyków premium dedykowana wymagającym klientom, ceniącym sobie w 100% naturalne wyroby. Wszystkie te produkty zawierają ekstrakt z borowiny ze złóż Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój, który jest źródłem bogactwa składników mineralnych:

- **Serum do twarzy „Otulenie”** – Bogate w składniki aktywne serum do codziennej pielęgnacji cery dojrzałej – ujędrnia, redukuje zmarszczki, nawilża i regeneruje.
- **Masło do ciała „Przyjemność”** – Skoncentrowany produkt przeznaczony do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Jego głównym zadaniem jest głębokie wygładzenie i nawilżenie skóry, regeneracja oraz wzmocnienie warstwy hydrolipidowej. Masło doskonale się wchłania, pozostawia skórę gładką i subtelnie pachnącą.
- **Dezodorant w kremie „Orzeźwienie”** – Naturalny dezodorant przeznaczony do każdego rodzaju skóry. Jego delikatna i skuteczna formuła pozwoli zadbać o higienę bardzo wrażliwej skóry pod pachami, równocześnie neutralizując nieprzyjemne zapachy.
- **Mydło z borowiną**

„BOROWINOWE SPA” products

Manufactured by BeEco Dobre z Natury Beata Marekvia for the Goczałkowice-Zdrój Health Resort.

The "Borowinowe SPA" product line is a premium line of cosmetics dedicated to demanding customers who appreciate 100% natural products. All these products contain therapeutic mud extract from the Goczałkowice-Zdrój Health Resort, which is a source of rich mineral elements:

- **Face Serum „Otulenie”** – Active rich serum for the daily care of mature skin - firms, reduces wrinkles, moisturises and regenerates.
- **Body Butter „Przyjemność”** – A concentrated product for all skin types. Its main task is to deeply smooth and moisturise the skin, regenerate and strengthen the hydro lipid layer. Butter absorbs perfectly, leaves the skin smooth and subtly scented.
- **Cream Deodorant „Orzeźwienie”** – A natural deodorant designed for all skin types. Its gentle and effective formula will take care of the hygiene of very sensitive underarm skin while neutralising unpleasant odours.
- **Soap with Therapeutic Mud**

Produkte „Borowinowe SPA”

Hergestellt von BeEco Dobre z Natury Beata Marekvia für Kurort Goczałkowice-Zdrój.

Die Produktlinie „Borowinowe SPA" ist eine Premium-Kosmetiklinie für anspruchsvolle Kunden, die 100% natürliche Produkte schätzen. Alle diese Produkte enthalten einen Schlammextrakt aus den Lagerstätten des Kurortes Goczałkowice-Zdrój, der eine Quelle reicher Mineralelemente ist:

- **Gesichtsserum „Otulenie”** – Aktivstoffreiches Serum für die tägliche Pflege reifer Haut - strafft, mildert Fältchen, spendet Feuchtigkeit und regeneriert.
- **Körperbutter „Przyjemność”** – Ein konzentriertes Produkt für die Pflege aller Hauttypen. Ihre Hauptaufgabe ist es, die Haut tiefgehend zu glätten und mit Feuchtigkeit zu versorgen, die Hydro lipidschicht zu regenerieren und zu stärken. Butter zieht perfekt ein, hinterlässt die Haut geschmeidig und zart duftend.
- **Deodorant Creme „Orzeźwienie”** – Natürliches Deodorant für alle Hauttypen. Die sanfte und wirksame Formel sorgt für die Hygiene der sehr empfindlichen Haut unter den Achseln und neutralisiert unangenehme Gerüche
- **Seife mit Heilschlamm**



Karczma Wiejska

ul. Żubrów 112 B
43-215 Jankowice

tel. 502 565 414
marketing@epart.eu

www.karczmawiejska.pl
facebook.com/karczmaJankowice



Rolada śląska z modrą kapustą i kluskami śląskimi

Rolada wołowa na ternie Śląska znana jest od dziesięcioleci. Na początku podawana była na ważnych uroczystościach takich jak wesela, komunie i chrzciny. Z czasem zaczęła gościć na stołach również podczas niedzielnych obiadów, co świadczy o wyjątkowości tej potrawy.

Rolada wołowa z kluskami śląskimi i modrą kapustą przygotowywana jest w Karczmie Wiejskiej w Jankowicach zgodnie z tradycyjnym przepisem, przy użyciu najwyższej jakości produktów, pochodzących od lokalnych dostawców.

Silesian roulade with red cabbage and Silesian dumplings

Beef roulade has been known in Silesia for decades. In the early days, it was served at important celebrations such as weddings, communions and christenings. Over time, it began to be served at Sunday lunches, proving the dish's exceptional quality.

Beef roulade with Silesian dumplings and red cabbage is prepared in Karczma Wiejska in Jankowice according to a traditional recipe, using the highest quality products from the local suppliers.

Schlesische Roulade mit Blaukraut und schlesischen Klößen

Die Rinderroulade ist in Schlesien schon seit Jahrzehnten bekannt. Früher wurde sie bei wichtigen Festen wie Hochzeiten, Kommunionen und Taufen serviert. Im Laufe der Zeit wurde sie auch zum Sonntagsessen serviert, was die Einzigartigkeit dieses Gerichts unterstreicht.

Die Rinderroulade mit schlesischen Klößen und Blaukraut wird im Wirtshaus in Jankowice nach einem traditionellen Rezept zubereitet, für das nur hochwertige Produkte von lokalen Lieferanten verwendet werden.



Kozia Rodzinka Gospodarstwo
Rolne Krzysztof Gąsuszka

ul. Wyzwolenia 15
43-250 Pawłowice

tel. 514 181 741, 570 766 867
izabelagaluszka44@gmail.com

Facebook:
@Kozia Rodzinka - Rolniczy Handel
Detaliczny



Ser kozi z Pawłowic z szafranem

Wytwarzany jest metodą rzemieślniczą. Do jego produkcji wykorzystywane jest w 100% mleko pozyskiwane z własnej hodowli, gdzie kozy karmione są wyłącznie naturalnym, samodzielnie przygotowywanym pokarmem.

Ser wytwarzany jest ze świeżego, niepasteryzowanego, pełnego mleka koziego. Gotowy w formie krążków trafia do solanki, co nadaje mu lekko słonego smaku.

Szafran przywieziony został z włoskiej miejscowości San Gimignano, gdzie przedstawicielka pawłowickiego gospodarstwa miała okazję szkolić się na wyjeździe studyjnym, który stał się jednocześnie inspiracją do powstania tego produktu.

Goat cheese with saffron from Pawłowice

The manufacturing process is carried out according to the craft production. It uses 100% milk sourced from the home farm, where the goats are fed only natural, self-prepared food.

The cheese is made from fresh, unpasteurised, full-cream goat's milk. The finished discs go into the brine, which gives them a slightly salty taste.

The saffron was brought from the Italian town of San Gimignano, where a representative from the farm in Pawłowice had the opportunity to receive training during a study tour, which was also the inspiration for this product.

Ziegenkäse mit Safran aus Pawłowice

Er wird nach der handwerklichen Methode hergestellt. Er wird zu 100 % aus Milch vom eigenen Ziegenhof hergestellt, wo die Ziegen ausschließlich mit natürlichem, selbst zubereitetem Futter gefüttert werden.

Der Käse wird aus frischer, unpasteurisierter Ziegenvollmilch hergestellt. Der fertige Käse in Form von Laiben kommt in eine Salzlake, die ihm einen leicht salzigen Geschmack verleiht.

Safran wurde aus der italienischen Stadt San Gimignano gebracht, wo die Vertreterin des Bauernhofs Pawłowice die Gelegenheit hatte, an einer Studienreise teilzunehmen, die gleichzeitig eine Inspiration für die Herstellung dieses Erzeugnisses wurde.



Farma Różnorodności
Zyta Błakata
Rolniczy Handel Detaliczny

ul. Hodowców 45
43-243 Wiśła Wielka
(po wcześniejszym umówieniu się
telefonicznie)

tel. 782 978 074
farma.roznorodnosci@op.pl

facebook.com/farma.roznorodnosci



Wiślańska Bania z pomarańczą i wanilią

Dynia to niekwestionowany lider jesiennego menu. Odkryta przez Krzysztofa Kolumba podczas podróży do Ameryki, najpierw pojawiła się w Europie zachodniej, a z biegiem czasu zawitała także na polskie stoły. Na Śląsku zwana jest banią.

Farma Różnorodności z Wiśły Wielkiej specjalizuje się w przetwórstwie warzyw i owoców, do uprawy których nie stosuje się chemicznych środków ochrony roślin i nawozów sztucznych. Szczególną rolę w działalności gospodarstwa odgrywają przetwory z dyni.

Wiślańska Bania jest jedną z najbardziej zaskakujących pozycji występujących w tej domowej przetwórni. Smak dyni w połączeniu z pomarańczą został wzbogacony nutą wanilii. Swoje zastosowanie odnajduje jako dodatek do gofrów, naleśników, słodkiego pieczywa, ale sprawdza się również jako przysmak spożywany solo.

Wiślańska Bania with orange and vanilla

Pumpkin is the undisputed leader of the autumn menu. Discovered by Christopher Columbus during his voyage to America, at first it appeared in Western Europe, and over time it also made its way to Polish tables. In Silesia, it is known as a Bania.

Farma Różnorodności from Wiśła Wielka specialises in the processing of vegetables and fruit, the cultivation of which does not use chemical plant protection products and fertilizers. Pumpkin preserves play a special role in the farm's operations.

Wiślańska Bania is one of the most surprising items found among these homemade preserves. The flavour of the pumpkin combined with the orange was enhanced with a hint of vanilla. It fits perfectly as an accompaniment to waffles, pancakes and sweet breads, but also proves to be a treat eaten solo.

Wiślańska Bania mit Orange und Vanille

Der Kürbis ist der unangefochtene Spitzenreiter auf der Herbstkarte. Entdeckt von Christoph Kolumbus auf seiner Reise nach Amerika, tauchte er zunächst in Westeuropa auf und fand im Laufe der Zeit auch seinen Weg auf den polnischen Tisch. In Schlesien heißt er Bania.

Farma Różnorodności aus Wisła Wielka ist auf die Verarbeitung von Gemüse und Obst spezialisiert, deren Anbau ohne den Einsatz von chemischen Pestiziden und Düngemitteln erfolgt. Kürbiskonserven spielen eine besondere Rolle bei der Tätigkeit des Bauernhofs.

Wiślańska Bania ist eine der überraschendsten Positionen, die man in dieser Heimverarbeitung findet. Der Geschmack von Kürbis in Kombination mit Orange wurde mit einem Hauch von Vanille verfeinert. Er wird als Beilage zu Waffeln, Pfannkuchen und süßem Brot verwendet, eignet sich aber auch gut als Einzelgericht.

