

PRZYGOTOWANE PRZEZ REDAKCJĘ MAGAZYNU

Rynek
Turystyczny

2025



TURYSTYKA KULINARNA

POD PATRONATEM



POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA



#GranCanaria #SoMuchToLiveFor

TROPIKALNY KLIMAT W RYTMIE TAWERN

Gran Canaria to wyspa smaków ukrytych w nieoczywistych miejscach. Tawerny rozsiane po całej wyspie – często znajdują się w zacisznych ogrodach, na tarasach z widokiem na ocean lub w nastrojowych piwnicach prywatnych domów. Serwują dania przygotowywane z sercem – zawsze z lokalnych, świeżych składników. Wzdłuż wybrzeża dominują ryby i owoce morza, lecz im dalej w głąb wyspy, tym częściej na stołach królują tradycyjne potrawy: papas arrugadas z sosem mojo, gofio escaldado, esencjonalne potaje, domowy kanaryjski chleb i regionalne wino. Jednymi z najbardziej wyjątkowych miejsc, gdzie można poczuć ducha lokalnej kuchni, są restauracje dosłownie wykute w jaskiniach u podnóża malowniczego wąwozu Guayadeque.



KULTOWY MERCADO DEL PUERTO, GDZIE TRADYCJA SPOTYKA NOWOCZESNOŚĆ

Chcesz poczuć prawdziwy puls miasta? Udaj się na targ. Modernistyczna hala Mercado del Puerto w Las Palmas, zaprojektowana w 1891 r. przez biuro Gustave'a Eiffla, była pierwszym targiem świeżych produktów spożywczych na Wyspach Kanaryjskich. Dziś oprócz warzyw, owoców i ryb można tam spróbować gotowych potraw i lokalnych tapas. Wieczorami miejsce to tętni życiem – młodzi mieszkańcy i turyści spotykają się na tarasach targu, delektując się jedzeniem i wyjątkową atmosferą.



SMAK WYSPY: GRAN CANARIA OD KUCHNI



PROSTO Z PLANTACJI: FINCA PEŁNA SMAKÓW

W sercu wyspy kryją się żyzne fincas – rodzinne gospodarstwa, gdzie od pokoleń uprawia się pomidory, ziemniaki, banany, tropikalne owoce i winorośle. Wulkaniczne gleby i mikroklimat sprawiają, że produkty z Gran Canarii trafiają na stoły nie tylko lokalnych restauracji, ale i ekskluzywnych kuchni na całym świecie. Wizyta w takiej posiadłości to uczta zmysłów – świeżość, autentyczność i bezpośredni kontakt z naturą. Finca La Laja w Agaete to miejsce szczególne, bo obok upraw bananów i winorośli znajduje się tu również jedna z nielicznych europejskich plantacji kawy.



Na Gran Canarii można spróbować również lokalnych serów i znanego z regionu aromatycznego rumu miodowego.



f mygrancanaria

X gctourism

o visitgrancanaria

www.grancanaria.com | www.grancanaria.com/blog




MICHELIN
2025

POLAND


Polska

POLISH
TOURISM
ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Wielki sukces Wrocławia w przewodniku Michelin

Wrocław
miasto spotkań

Wrocław z rekordami w turystyce. Rok 2024 był dla wrocławskiej turystyki wyjątkowo intensywny i pełen sukcesów. Miasto odwiedziło aż 6,6 mln osób – w tym 3,5 mln turystów i 3,1 mln odwiedzających – co oznacza 10-procentowy wzrost w porównaniu do roku poprzedniego. Tylko w grudniu, głównie za sprawą rekordowego Jarmarku Bożonarodzeniowego, Wrocław gościł ponad 700 tys. osób.

Nie mniej imponujące są dane z wrocławskiego lotniska – w 2024 roku obsłużono tam 4,5 mln pasażerów. Liczba turystów zagranicznych wzrosła o 6,6 proc., co potwierdza rosnącą międzynarodową rozpoznawalność miasta.

Ten dynamiczny rozwój to efekt ciężkiej pracy tysięcy osób zatrudnionych w branży turystycznej i okoturystycznej – według danych to aż 8 procent wszystkich pracujących we Wrocławiu. Ich zaangażowanie przełożyło się na konkretny zysk: wpływy z turystyki w 2024 roku szacowane są na co najmniej 450 milionów złotych.

Wrocław smakuje coraz lepiej

Jednym z priorytetów roku 2024 była promocja wrocławskiej gastronomii. W ramach współpracy Wydziału Promocji Miasta i Turystyki, Biura Rozwoju Gospodarczego (Urząd Miejski Wrocławia), Wrocławskiej Organi-

zacji Turystycznej oraz Polskiej Akademii Gastronomicznej podjęto szereg innych działań, których celem była promocja wrocławskiej gastronomii: organizacja Kulinarного Grand Prix Wrocławia, projekty „Od pola na wrocławski stół” i „Akademia Gastro”, współpraca z międzynarodową siecią DELICE, konferencja gastronomiczna „Made for Restaurant”, intensywna promocja w mediach społecznościowych.

Mistrzowski debiut Wrocławia w przewodniku Michelin!

10 czerwca 2025 roku Wrocław zadebiutował w przewodniku Michelin. Debiut Wrocławia okazał się spektakularnym sukcesem – aż 22 wrocławskie lokale trafiły do najnowszej edycji, z czego aż trzy zdobyły tytuł Bib Gourmand. Taki wynik czyni z Wrocławia jedną z najatrakcyjniejszych lokalizacji na kulinarnej mapie świata.

WYRÓŻNIENIE BIB GOURMAND:

BABA

IDA kuchnia i wino

Tarasowa

REKOMENDACJA MICHELIN:

Aquario

CAMPO Modern Grill

dinette

Gustaw

Korill180

La Maddalena

Lwia Brama²

Martim

Mercado Tapas Bistro

Między Mostami

Młoda Polska

Monopol

Most

Nafta Neo Bistro

OK Wine Bar

Przystań & Marina

Warsztat – Food & Garden

Wierzbowa 15

Wrocławska

WRG

visitWroclaw.eu

Spis treści

- 7** Sukces polskiej gastronomii
- 8** Podlasie do smaku
- 10** Przewodnik MICHELIN Polska 2025: pełna lista wyróżnionych
- 12** Wrocław dołącza do elitarnego grona polskich miast wyróżnionych w przewodniku Michelin
- 14** Poznań z kulinarnymi gwiazdkami
- 16** Małopolska – smaki pełne tradycji
- 19** Śląskie Smaki – kulinarna dusza przemysłowego regionu
- 20** Gran Canaria – kulinarna mozaika smaków świata
- 24** Wileńska gastronomia stawia na zrównoważony rozwój i kulinarną tradycję
- 26** Hiszpańskie miasta dla smakoszy
- 28** Frankfurt z apetytem
- 30** Turecka uczta dla zmysłów – podróż przez smaki Anatolii
- 32** Tyrol – kulinarne serce Alp



Kolejny raz redakcja „Rynku Turystycznego” przygotowała dodatek traktujący o turystyce kulinarnej. W tym roku rozbudowaliśmy dział dotyczący polskich kulinariów. A są ku temu wyjątkowo dobre powody. Otóż w tegorocznej edycji przewodnika kulinarnego Michelin aż siedem polskich restauracji zostało nagrodzonych prestiżowymi gwiazdkami, w tym jedna aż dwiema, 21 otrzymało tytuł Bib Gourmand, a aż 80 znalazło się w rekomendacjach. Trudno nie cieszyć się z tak znacznego wzrostu liczby wyróżnionych lokali. To pokazuje, że nasza oferta kulinarna rozwija się w dobrym kierunku i może konkurować z najlepszymi kuchniami świata.

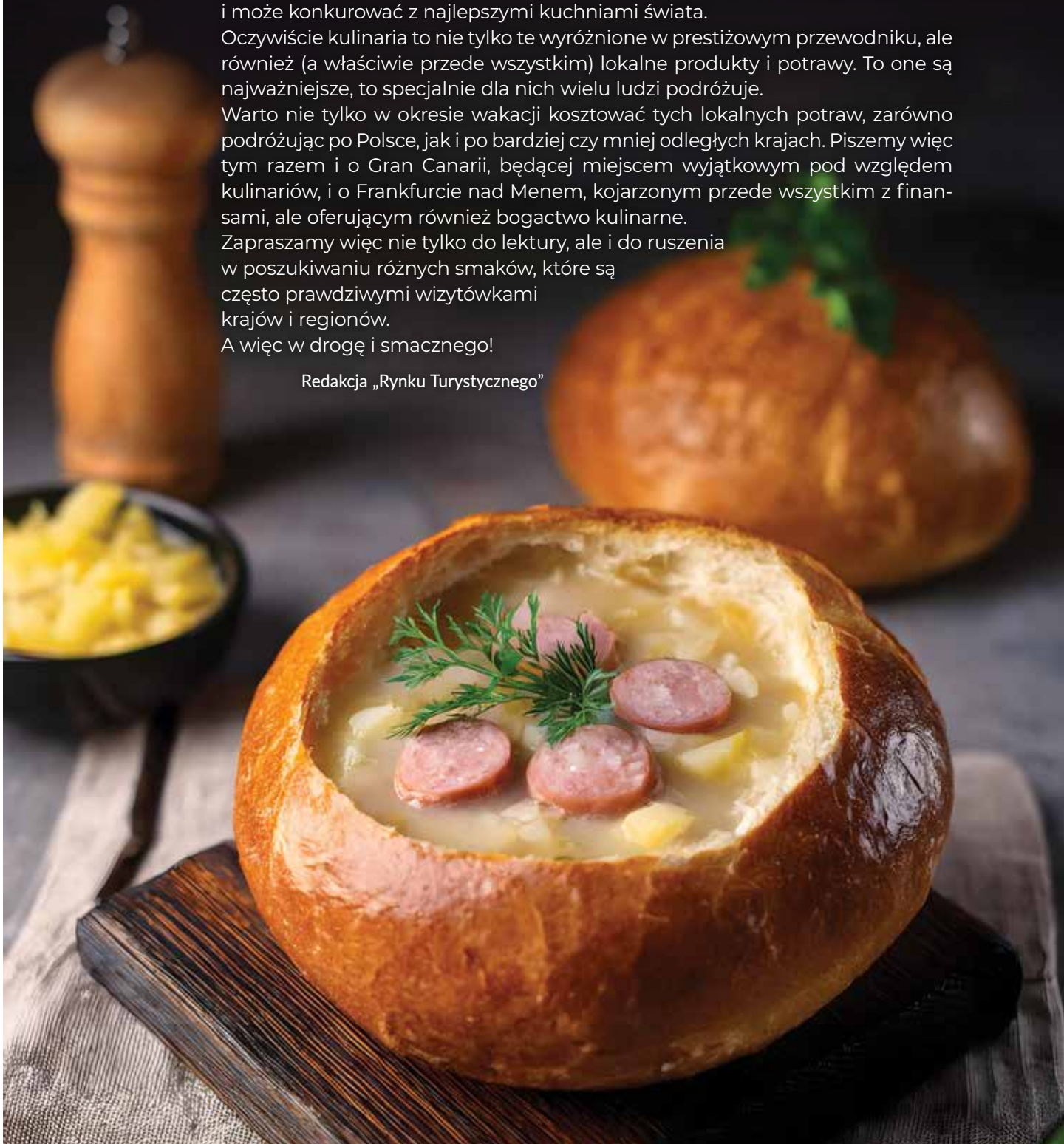
Oczywiście kulinaria to nie tylko te wyróżnione w prestiżowym przewodniku, ale również (a właściwie przede wszystkim) lokalne produkty i potrawy. To one są najważniejsze, to specjalnie dla nich wielu ludzi podróżuje.

Warto nie tylko w okresie wakacji kosztować tych lokalnych potraw, zarówno podróżując po Polsce, jak i po bardziej czy mniej odległych krajach. Piszemy więc tym razem i o Gran Canarii, będącej miejscem wyjątkowym pod względem kulinariów, i o Frankfurt nad Menem, kojarzonym przede wszystkim z finansami, ale oferującym również bogactwo kulinarne.

Zapraszamy więc nie tylko do lektury, ale i do ruszenia w poszukiwaniu różnych smaków, które są często prawdziwymi wizytówkami krajów i regionów.

A więc w drogę i smacznego!

Redakcja „Rynku Turystycznego”





Współpraca Polskiej Organizacji Turystycznej ze słynnym na całym świecie przewodnikiem Michelin zaowocowała kolejnym sukcesem. Do obecnych już w tej prestiżowej publikacji czterech polskich regionów: Mazowsza z Warszawą, Małopolski z Krakowem, Wielkopolski z Poznaniem oraz Pomorza z Trójmiastem dołączył bowiem Dolny Śląsk z Wrocławiem. Na liście restauracji, które uzyskały rekomendację prestiżowej kapituły Michelin Guide, znajduje się już 108 wybitnych polskich obiektów.

Cieszy mnie niezmiernie, że polska oferta kulinarna jest tak bardzo doceniana wśród turystów zagranicznych, stwarza to bowiem wspaniałe możliwości promocji naszego kraju. Przewodnik Michelin pojawia się na rynku od 1900 r. i jest uznawany za najważniejszą tego rodzaju publikację na świecie. Obecność w niej polskich restauracji stanowi potwierdzenie doskonałej jakości usług oraz niebanalnej oferty smaków na najwyższym światowym poziomie. Z roku na rok obserwujemy coraz większe zainteresowanie gości zagranicznych polską ofertą turystyczną. Warto podkreślić,

że nasz kraj plasuje się obecnie w pierwszej dwudziestce najbardziej atrakcyjnych turystycznie krajów świata. Ma na to wpływ wiele czynników, jednakże jednym z ważniejszych jest zapewne wysoki poziom oferty gastronomicznej. Dzięki współpracy Polskiej Organizacji Turystycznej z przewodnikiem Michelin wspaniałe polskie miasta i regiony mają szansę na jeszcze lepszą promocję wśród turystów na całym świecie.

Polska słynie ze swojej gościnności, a kulinaria stanowią bardzo ważny element naszej kultury narodowej. Tym bardziej cieszy mnie, że wysoki poziom oferty polskich smaków został doceniony. Serdecznie gratuluję restauratorom i jednocześnie, jako prezes Polskiej Organizacji Turystycznej, jestem ogromnie dumny z tego osiągnięcia. Oznacza ono bowiem, że Polska wpisuje się doskonale w najnowsze światowe trendy kulinarne i potwierdza, że nasz kraj jest wspaniałym kierunkiem podróży.

Rafał Szmytke,
prezes Polskiej Organizacji Turystycznej

Sukces polskiej gastronomii

Czerwony Przewodnik Michelin – niepodważalna biblia światowej gastronomii – po raz kolejny postawił jasną tezę: Polska to jedno z najgorętszych kulinarnych odkryć Europy Środkowej. Najnowsza selekcja przyniosła historyczne rezultaty, potwierdzając olbrzymi skok jakościowy i rosnącą pozycję Polski na globalnej mapie smaków.

Liczby tegorocznej edycji robią imponujące wrażenie i mówią same za siebie. Polska gastronomia może pochwalić się zdobyciem aż siedmiu prestiżowych gwiazdek Michelin. Jedna z restauracji otrzymała nawet wyjątkowe wyróżnienie – dwie gwiazdki, przyznawane miejscom oferującym „wybitną kuchnię wartą specjalnej podróży”. To bezdyskusyjny dowód na obecność w Polsce kuchni światowej klasy. Jednocześnie 21 lokali uhonorowano wyróżnieniem Bib Gourmand, przyznawanym restauracjom oferującym „znakomitą jakość w relacji do ceny”. To często ulubione miejsca mieszkańców – kameralne, autentyczne, oparte na lokalnych składnikach. Całości dopełnia imponująca liczba 80 restauracji z oficjalną rekomendacją przewodnika, potwierdzająca niezwykłą różnorodność i dojrzałość kulinarniej sceny w Polsce.

NOWOŚCI

Selekcja 2025 przyniosła także debiut, który na długo zapadnie w pamięć – Wrocław po raz pierwszy dołączył do grona miast wyróżnionych przez Michelin. To symboliczne ukoronowanie wieloletnich wysiłków miasta, które od lat pracuje na swoją gastronomiczną markę. Stolica Dolnego Śląska dołącza do Warszawy, Krakowa, Poznania, Trójmiasta i Katowic, znacząco poszerzając kulinarną mapę Polski i przypominając, że smaki najwyższej próby znaleźć można w każdym zakątku kraju.

Ten bezprecedensowy sukces był możliwy dzięki przełomowej współpracy między przewodnikiem Michelin a Polską Organizacją Turystyczną. Partnerstwo to umożliwiło wysłanie niezależnych inspektorów Michelin do największych polskich miast, dając lokalnej branży szansę na zaprezentowanie się przed światową elitą gastronomii.

Obecność Michelin w Polsce to jednak coś więcej niż prestiżowe gwiazdki. To impuls rozwojowy o strategicznym znaczeniu. Miasta objęte selekcją notują wzrost liczby turystów, zwłaszcza tych, którzy świadomie poszukują wyjątkowych doświadczeń kulinarnych. Statystyki są jednoznaczne – liczba gości odwiedzających restauracje rekomendowane przez Michelin wzrasta średnio

o 30 proc. Przewodnik staje się więc nośnikiem globalnej promocji lokalnych tradycji kulinarnych i regionalnych produktów. Jego obecność podnosi poprzeczkę jakości usług w całym sektorze gastronomiczno-hotelarskim i przyciąga inwestorów zainteresowanych segmentem premium – od butikowych hoteli po ekskluzywne restauracje. Równolegle rosną nakłady na infrastrukturę transportową i miejską. Michelin działa jak barometr prestiżu zarówno turystycznego, jak i gospodarczego.



BOGACTWO SMAKÓW

Tegoroczna selekcja jasno pokazuje: Polska gastronomia wkroczyła w nową erę. Nie mówimy już o jednostkowych sukcesach, lecz o rozwiniętym ekosystemie – od restauracji z gwiazdkami, przez Bib Gourmand, po lokale z rekomendacją. Debiut Wrocławia poszerza horyzonty, udowadniając, że kulinarna Polska to nie tylko metropolie, lecz sieć autentycznych, ambitnych miejsc rozsianych po całym kraju. Partnerstwo z Michelin, realizowane przez POT, działa jak katalizator – przynosząc prestiż, rozwój i konkretne korzyści ekonomiczne.

Czerwony Przewodnik Michelin ponownie otworzył światu drzwi do polskich smaków. Teraz czas, by goście z całego świata dali się zaprosić do tego stołu – a z Wrocławiem świeżo dołączonym do kulinarniej elity przyszłość polskiej gastronomii maluje się w wyjątkowo apetycznych barwach. 



Podlasie do smaku

Podlasie to nie tylko zielone płuca Polski i ostoja żubra.

To kraina, w której historia, religia i kuchnia łączą się w zmysłową podróż. Region ten, ulokowany na skrzyżowaniu kultur, oferuje unikatową paletę smaków – od tatarskiego pieriekaczewnika po białoruski kartacz i od żydowskiego czulentu po litewski chłodnik

W tej opowieści każdy talerz staje się świadkiem przeszłości i żywym nośnikiem tożsamości. Zwłaszcza że te lokalne potrawy i obyczaje są na Podlasiu wciąż żywe i obecne w wielu domach.

TATARSKA KUCHNIA SERCEM KRUSZYNIAN

W Kruszynianach i Bohonikach czas płynie inaczej. W otoczeniu drewnianych meczetów i muzułmańskich cmentarzy można zasmakować kuchni polskich Tatarów, obecnych tu od wieków. Pieriekaczewnik, misternie zawijane ciasto z mięsnym farszem, nie ma sobie równych. Towarzyszą mu kołduny tatarskie – małe pierożki z baraniną, smażone czebureki, duże pieczone kibiny oraz deserowy czak-czak – słodkie kuleczki ciasta w miodowej polewie. Najlepiej smakują w Tatarskiej Jursie lub domach gościnnych lokalnych rodzin, gdzie herbata podawana jest w szklankach, a historia opowiadana przy stole.

BIAŁORUSKI DUCH PROSTOTY

Na południu Podlasia królują ziemniaki w każdej możliwej postaci. Kiszka ziemniaczana z boczkiem, babka ziemniaczana z chrupiącą skórką, drożdżowe bliny i gigantyczne kartacze – zwane również cepelinami – to codzienne dania białoruskiej kuchni, które





KULINARNE DOŚWIADCZENIA

Na Podlasiu nie tylko się je – tu się gotuje razem z gospodarzami. Agroturystyka daje szansę na udział w codziennym rytuale: wyrabianie sera, lepienie pierogów, pieczenie chleba. Coraz więcej gospodarstw i restauracji oferuje warsztaty kulinarne – od robienia sękacza nad ogniem, przez kiszenie warzyw, po produkcję nalewek. W kalendarzu regionu roi się od wydarzeń. Podlaskie Smaki w Białymstoku, Święto Chleba w Ciechanowcu, Sabantuj w Kruszynianach, Święto Miodu i Sera w Korycinie – to festiwale jedzenia i wspólnoty.

przenoszą smak w stronę wschodniego pogranicza. Dodatkowo bywa słodki chleb z kminkiem na zakwasie, pieczony w opalanych drewnem piecach.

Tradycyjne jadłodajnie w okolicach Hajnówki, Bielska Podlaskiego czy Narewki, a także festiwal Kartaczewisko w Kleszczelach pozwalają zasmakować tej kuchni w pełni.

LITEWSKA NUTA CHŁODNIKA

Choć litewski wpływ nie dominuje na Podlasiu, ma swoje kulinarne echo. Kindziuk – sucha kiełbasa z czosnkiem, kugelis – zapiekanka ziemniaczana, oraz chłodnik na bazie kefiru z botwinką, rzodkiewką i jajkiem to klasyki, które trafiły tu przez sąsiedztwo i wspólne dziedzictwo Wielkiego Księstwa Litewskiego.

SMAKI, KTÓRE ZOSTAŁY WYDOBYTE Z PAMIĘCI

Żydowska kuchnia, kiedyś obecna w każdym podlaskim miasteczku, dziś wraca dzięki pasjonatom. W Tykocinie przy dawniej synagodze można spróbować czulentu – powoli duszonego gulaszu z fasoli, mięsa i kaszy – gefilte fish z karpia oraz mac. To smaki pamięci, często gorzkie, ale niezbędne dla zrozumienia ducha regionu.

SERY, MIODY I RYBY – NATURA NA TALERZU

Podlasie to kraina, gdzie jedzenie wynika z miejsca. Sery korycińskie, dojrzewające w lnianych chustach i wędzone nad olchą, trafiają na stoły prosto z lokalnych serowarni. Miody z puszczy – lipowy, gryczany, spadziowy – pachną tym, co kwitło w lesie tydzień wcześniej. Las daje też grzyby, jagody i poziomki, które trafiają do nalewek, konfitur i zup.

W dolinach Biebrzy i Narwi łowi się w stawach i jeziorach pstrągi, sandacze, szczupaki. Wędzone w tradycyjnych wędzarniach ryby – szczególnie węgorz – są lokalnym rarytasem. Obok nich podaje się chleb na zakwasie, wypiekany z dodatkiem miodu, z grubą skórką i miękkim wnętrzem, który doskonale współgra z domowymi wędlinami: jałowcowymi kiełbasami, szynkami i boczkiem.

SĘKACZ – DESER Z OGNIEM I DUSZĄ

Nie sposób mówić o podlaskim jedzeniu bez wspomnienia sękacza – pieczonego nad ogniem tortu z ciasta maślanego. Rożen obraca się nad żarem, tworząc charakterystyczne „sęki”. Ten litewski przysmak, dziś wpisany w lokalny krajobraz, jest symbolem świąt, tradycji i kulinarnego kunsztu.

SMAK POGRANICZA

Podlasie to miejsce, gdzie smak opowiada o historii. Tu kuchnia staje się językiem pamięci i dialogu. To podróż w głąb, do źródeł prostoty, natury i wspólnego stołu. Chrupkość chleba, słodycz miodu, zapach dymu z wędzarni – wszystko tu ma sens i miejsce. Jeśli chcesz poznać Polskę przez zmysły, przyjeźdź na Podlasie. Zasiądź do stołu w Kruszynianach, spróbuj kartacza w wiejskiej karczmie, naucz się robić sękacz. Odkryj, że smak może być opowieścią i że Podlasie ma do opowiedzenia jedną z najciekawszych. 



Wrocław dołącza do elitarnego grona polskich miast wyróżnionych w Przewodniku Michelin.

Polska ma już ponad 108 restauracji w selekcji Michelin!

Poznaliśmy wyniki kolejnej selekcji restauracji wyróżnionych przez znany i ceniony na świecie Przewodnik Michelin.

Na podstawie weryfikacji i ocen niezależnych inspektorów aż 7 polskich restauracji zostało nagrodzonych prestiżowymi gwiazdkami w tym jedna 2 gwiazdkami Michelin, 21 otrzymało tytuł Bib Gourmand, a aż 80 znalazło się w rekomendacjach. Do czterech obecnych już w tej prestiżowej publikacji polskich regionów: Mazowska z Warszawą, Małopolski z Krakowem, Wielkopolski z Poznaniem oraz Pomorza z Trójmiastem dołączył Dolny Śląsk z Wrocławiem.

Na mocy umowy zawartej pomiędzy Przewodnikiem Michelin a Polską Organizacją Turystyczną, inspektorzy wyruszyli w Polskę, dając szansę całej branży gastronomicznej z największych polskich miast, by pokazać się z jak najlepszej strony i znaleźć się w elitarnym gronie miejsc gwarantujących wspaniałe przeżycia kulinarne. Tegoroczna selekcja jest owocem tej kulinarnej podróży. Przewodnik Michelin pojawia się na rynku od 1900 roku i jest uznawany za najważniejszą tego rodzaju publikację na świecie. Stanowi numer jeden zarówno pod względem wysokości sprzedaży, jak i historii oraz reputacji.

Współpraca Polskiej Organizacji Turystycznej z Przewodnikiem Michelin niesie za sobą szereg korzyści dla promocji naszego kraju. Rozwój infrastruktury oraz transportu, promocja regionalnych tradycji kulinarnych i lokalnego rynku spożywczego, przyciągnięcie inwestorów w branży hotelarsko-gastronomicznej czy wzrost jakości świadczonych usług

to tylko niektóre z nich. Nieocenione jest także w tym względzie potwierdzenie turystycznego prestiżu polskich miast na całym świecie i wzrost zainteresowania nimi gości zagranicznych. W statystykach zauważalny jest także wzrost liczby turystów odwiedzających miasta objęte selekcją, a liczba gości odwiedzających rekomendowane restauracje wzrosła średnio o 30%. Podobnych efektów należy spodziewać się we Wrocławiu. 



FOT: POT

Lista wyróżnionych restauracji:

Dwie gwiazdki Michelin:

Bottiglieria 1881 – Kraków

Jedna gwiazdka:

Arco by Paco Pérez – Gdańsk

Giewont – Kościelisko

Muga – Poznań

hub.praga - Warszawa – NOWA

NUTA – Warszawa

Rozbrat 20 – Warszawa

Zielona Gwiazdka:

Eliksir – Gdańsk

BiB Gourmand:

Hewelke – Gdańsk

Treinta y Trés – Gdańsk

Folga – Kraków

MOLÁM – Kraków

NOAH – Kraków - NOWA

Fromażeria – Poznań

Posto – Poznań - NOWA

SPOT. – Poznań

TU.RESTAURANT – Poznań

1911 Restaurant – Sopot

Vinissimo – Sopot

Ceviche Bar – Warszawa

Kieliszki na Próżnej – Warszawa

Koneser Grill – Warszawa

kontakt – Warszawa

Le Braci – Warszawa

Wyraj – Warszawa - NOWA

BABA – Wrocław - NOWA

IDA kuchnia i wino – Wrocław - NOWA

Tarasowa – Wrocław - NOWA

Stary Niedźwiedź – Zakopane – NOWA

REKOMENDACJE:

Luneta & Lorneta Bistro Club - Ciekocinko

Eliksir - Gdańsk

Fino - Gdańsk

Mercato - Gdańsk

Nieszuka - Gdańsk

Piwna47 - Gdańsk

Ritz - Gdańsk

Sztuczka - Gdańsk - NOWA

True - Gdańsk

Tygle - Gdańsk

Butchery & Wine - Gdynia

Oberża 86 - Gdynia

Amarylis - Krakow

Artesse - Krakow

Bufet KRK - Krakow - NOWA

Copernicus - Krakow

Euskadi - Krakow - NOWA

Farina - Krakow

Filipa 18 - Krakow

Fiorentina - Krakow

Hana Sushi - Krakow

Hankki - Krakow - NOWA

Karakter - Krakow

Kogel Mogel - Krakow

Kropka. - Krakow

Mazi - Krakow

Nami Beef and Reef - Krakow

NOTA_RESTO by Tomasz Leśniak - Kraków

Pod Nosem - Krakow

Pod Różą - Krakow

Vamos! - Krakow - NOWA

A nóż widelec - Poznań

Cucina - Poznań

Delicja - Poznań

Marino Bistrot - Poznań

NOOKS - Poznań

Papavero - Poznan

PASODOBRE - Poznań

Port Sołacz - Poznań

The Time - Poznań

Zen On - Poznań

Nare Sushi - Skórzewo - NOWA

Café Xander - Sopot

Fisherman - Sopot

L'Entre Villes - Sopot

Petit Paris - Sopot - NOWA

alewino - Warszawa

Bez Gwiazdek - Warszawa

Butchery & Wine - Warszawa

Dyletanci - Warszawa

Epoka - Warszawa

Europejski Grill - Warszawa

La Luce - Warszawa - NOWA

Muzealna - Warszawa

Nolita - Warszawa

Noriko Omakase - Warszawa

Rusiko - Warszawa - NOWA

The Farm - Warszawa

Tuna - Warszawa

Źródło - Warszawa

Restauracja Solmarina - Wiślinka

Acquario - Wrocław - NOWA

CAMPO Modern Grill - Wrocław - NOWA

dinette - Wrocław - NOWA

Gustaw - Wrocław - NOWA

Korill180 - Wrocław - NOWA

La Maddalena - Wrocław - NOWA

Lwia Brama² - Wrocław - NOWA

Martim - Wrocław - NOWA

Mercado Tapas Bistro - Wrocław - NOWA

Między Mostami - Wrocław - NOWA

Młoda Polska - Wrocław - NOWA

Monopol - Wrocław - NOWA

Most - Wrocław - NOWA

Nafta Neo Bistro - Wrocław - NOWA

OK Wine Bar - Wrocław - NOWA

Przystań & Marina - Wrocław - NOWA

Warsztat - Food & Garden

- Wrocław - NOWA

Wierzbowa 15 - Wrocław - NOWA

Wrocławska - Wrocław - NOWA



Poznań

z kulinarnymi gwiazdkami

Poznań ponownie udowadnia, że jego miejsce na kulinarnej mapie Polski nie jest przypadkiem.

W najnowszym wydaniu prestiżowego przewodnika Michelin znalazło się aż 16 restauracji z Poznania i okolic. To dowód nie tylko na rosnące ambicje lokalnych kucharzy, ale również na dojrzewający apetyt miasta na światowy poziom gastronomii.



Stolica Wielkopolski, która po raz pierwszy trafiła do przewodnika w 2023 r., zaledwie dwa lata później może się pochwalić nie tylko utrzymaniem wysokiej jakości, ale i nowymi wyróżnieniami.

GWIAZDKA, KTÓRA BŁYSZCZY NIEPRZERWANIE

Najwyższe z możliwych wyróżnień – gwiazdka Michelin – po raz trzeci z rzędu przypadło restauracji Muga. Lokal ten, prowadzony przez szefa kuchni Artura Skotarczaka, od lat uchodzi za wzór finezji i doskonałości. Subtelne, dopracowane menu, odważne

połączenia smaków i bezbłędna technika przyciągają gości nie tylko z Polski, ale i z zagranicy. Gwiazdka Michelin to tu nie tylko prestiż, ale codzienna jakość potwierdzona przez najbardziej wymagających recenzentów świata.

SMAK W ROZSĄDNEJ CENIE – BIB GOURMAND W POZNANIU

Michelin to jednak nie tylko elitarnie fine dining. Wyróżnieniem równie prestiżowym, choć nieco częstszym, jest Bib Gourmand – znak jakości dla restauracji oferujących znakomite jedzenie w rozsądnych cenach. W tegorocznym zestawieniu utrzymano



to wyróżnienie dla znanych i cenionych adresów: TU., SPOT. oraz Fromażerii. Nowym graczem w tym gronie została jeżycka restauracja POSTO, która przyciąga prostotą włoskiej kuchni i rzemieślniczym podejściem do składników. To dowód, że dobre jedzenie nie musi kosztować fortuny – wystarczy pasja, konsekwencja i szacunek do produktu.

NOWE TWARZE I SZERSZY HORYZONT

Tegoroczne zestawienie to nie tylko potwierdzenie pozycji liderów, ale też sygnał, że poznańska scena gastronomiczna rozwija się dynamicznie i różnorodnie. Inspektorzy Michelin po raz pierwszy zdecydowali się wyjść poza ścisłe granice miasta, dostrzegając potencjał w okolicznych miejscowościach. Tak właśnie do zestawienia dołączyło Nare Sushi ze Skórzewa, które zachwyliło jakością japońskiej kuchni i otworzyło drzwi do dalszej ekspansji kulinarnego przewodnika na region poznański.

Nowością na liście jest również wspomniane POSTO – restauracja zlokalizowana w zabytkowej bamberskiej zagrodzie przy ul. Kościelnej, w samym sercu Jeżyc. To kolejny po Marinot Bistrot przykład na to, że ta dzielnica staje się kulinarnym zagłębiem Poznania, gdzie tradycja i nowoczesność spotykają się przy wspólnym stole.

POZNAŃ W GRONIE WIELKICH

Znalazłszy się w gronie recenzowanych miast obok Warszawy, Krakowa, Gdańska i – od tego roku – również Wrocławia, Poznań potwierdza swoją rosnącą rangę. Rekomendacje przewodnika Michelin to nie tylko zaszczyt dla samych restauracji, ale także potężny impuls do rozwoju lokalnej turystyki kulinarnej. Wpływ przewodnika jest wymierny – wzrost rezerwacji, większe zainteresowanie mediów, rozwój rynku lokalnych dostawców i rosnąca świadomość jakości wśród gości.

– Obecność Michelin w Poznaniu to nie tylko prestiż, ale i dowód na wieloletnią pracę lokalnej gastronomii – podkreśla Jan Mazurczak, prezes Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej. Z kolei Jakub Pindych, recenzent kulinarny związany z PLOT, wskazuje, że publikacja przewodnika inspirowała gości do odkrywania również tych lokali, które jeszcze nie trafiły na listę, ale z każdym rokiem zbliżają się do tego wyróżnienia.

KULINARNA MAPA POZNANIA

Michelin Guide, obecny w Polsce od 1997 r., ma dziś znaczenie większe niż kiedykolwiek. To swoisty kompas dla podróżników, którzy poszukują miejsc nie tylko pięknych, ale i smakowitych. W Poznaniu coraz więcej restauracji rozumie, że jakość i konsekwencja budują nie tylko reputację, ale i przyszłość.

Tegoroczna edycja przewodnika przypomina, że Wielkopolska kuchnia ma wiele do zaoferowania zarówno tym, którzy szukają spektakularnych doznań, jak i tym, którzy pragną ciepła, autentyczności i lokalnego charakteru. Smak można odnaleźć nie tylko w gwiazdkach – często czeka w zacisznych ogródkach, niepozornych bistro i kawiarniach, które dopiero piszą swoją kulinarną historię. Ale jedno jest pewne: z przewodnikiem Michelin w rękę i Poznaniem na talerzu, ta historia będzie pyszna. 



Małopolska

– smaki pełne tradycji

Gdyby smak miał swój adres, niewątpliwie byłaby nim Małopolska. To właśnie tu, wśród malowniczych krajobrazów, historycznych miasteczek i gościnnych ludzi, kulinarna tradycja nie tylko przetrwała, ale rozwija się z rozmachem i pasją.

W Małopolsce jedzenie to nie tylko codzienność – to kultura, emocja, dziedzictwo i sztuka. Tu chleby pachną jak w dzieciństwie, sery mają duszę gór, a słodczyce wywołują uśmiech jak kiedyś pierwsze lody. Gotowi na kulinarną podróż? Ruszamy w drogę – przez smaki Małopolski.

CHLEB, KTÓRY PACHNIE WSPOMNIENIAMI



Dla wielu z nas smak dzieciństwa to kromka jeszcze ciepłego chleba – z chrupiącą skórką, posmarowana masłem i posypana cukrem. W Małopolsce te wspomnienia można naprawdę przywołać, bo tu chleb wciąż piecze się z miłością, według starych receptur, z najlepszej maki i na zakwasie. To prawdziwe dzieła sztuki, wypiekane przez mistrzów piekarstwa, którzy traktują swoją pracę z dumą i oddaniem.

Nie można mówić o małopolskim chlebie bez wspomnienia o chlebie prądnickim – wielkim, ciężkim bochnie, który trafił na listę produktów regionalnych UE. Z kolei chleb jurajski, swojski z Bobowej czy żarnowy z Łomnej pod Wiśniczem zaskakują oryginalnością i charakterystycznym smakiem.

Warto spróbować także tradycyjnych kuciek – podegrodzkiej i lisieckiej, które od wieków towarzyszyły świątom i odpustom. I nie zapominajmy o obwarzankach krakowskich, które najlepiej smakują skubane w cieniu Wawelu, oraz bajglach, których historia sięga żydowskiej kuchni przedwojennego Krakowa. A to dopiero początek smakowitej wyprawy.

MAŁOPOLSKI MIÓD – PŁYNNE ZŁOTO Z SERCA PRZYRODY

Małopolska to prawdziwy raj dla pszczół – czyste powietrze, rozległe łąki i różnorodna roślinność sprawiają, że tutejsze miody wyróżniają się nie tylko smakiem, ale także jakością. Dawniej miód pozyskiwano z dzikich barci, dziś tradycję bartnictwa kontynuują pszczelarze, których pasieki rozsiane są po całym regionie. Wyprawa śladami miodu to przygoda dla zmysłów – i dla całej rodziny. Warto odwiedzić Sądeckiego Bartnika w Stróżach – miejsce, które jest jednocześnie pasieką, muzeum i centrum edukacyjnym. Kamienna w Beskidzie Niskim to kolejne miejsce, gdzie historia pszczelarstwa ożywa wśród starych uli. A jeśli traficie nad Jezioro Rożnowskie, spróbujcie tamtejszych miodów, produkowanych z nektarów roślin chronionych w parku krajobrazowym. Niektóre miody, np. spadziowy, malinowy, lipowy czy nawłociowy, mają wręcz właściwości prozdrowotne, jak inne urzekają głębią smaku. Wiele z nich znajdziecie na Małopolskim Szlaku Dziedzictwa Kulinarne. Nie tylko do herbaty, ale jako składnik dań, sosów, deserów. Bo miód w Małopolsce to coś więcej niż słodczy.

SŁODKA MAŁOPOLSKA – KRAINA KREMÓWEK, KRUCHYCH KOŁACZY I LODÓW ŚMIETANKOWYCH

Nie sposób mówić o małopolskiej kuchni bez wspomnienia o deserach – tych prostych, domowych, i tych z wielką historią. To właśnie z Małopolski pochodzi słynna papieska kremówka, której legenda narodziła się w Wadowicach. Ale to tylko początek, bo na kulinarnych szlakach czekają też inne słodkie cuda.



Sernik krakowski z charakterystyczną kratką i rodzynkami to prawdziwa klasyka. Jabłecznik z Radoczy, pachnący różą i cynamonem, zachwyca delikatnością. Jodłownicki kołacz z serem i rodzynkami to przykład domowego wypieku, który smakuje jak z babciniego pieca.

Warto też skosztować regulickich krówek – ciągnących się, z nutą śmietanki, przygotowywanych według tradycyjnych receptur. A jeśli dopisze pogoda, koniecznie zajrzyjcie do Skały, gdzie powstają naturalne lody rzemieślnicze, oparte na śmietance z lokalnych gospodarstw. Tu słodycz nie tuczy, tylko uszczęśliwia.

SEROWE SKARBY Z GÓR – OSCYPEK, BRYNDZA I REDYKOŁKA

Sery z Małopolski to kwintesencja górskiej tradycji. Produkowane w baczówkach według receptur przekazywanych od wieków, są jednym z najbardziej charakterystycznych smaków regionu. Ich historia sięga czasów wołoskich pasterzy, którzy przynieśli ze sobą wiedzę o serowarstwie, i po dziś dzień można ją obserwować na halach Podhala, w Gorcach i Beskidach.

Oscypek – dymiony, słony, o zwartej strukturze – to serowy symbol regionu. Z kolei bryndza podhalańska, wpisana na listę produktów regionalnych UE, to miękka, intensywna pasta z owczego mleka, świetna do smarowania, z ziemniakami lub jako składnik farszu. A redykołki, małe serowe formy o fantazyjnych kształtach, kiedyś rozdawane jako podarki z redyku, dziś można spotkać na jarmarkach i festynach.

Wizyta w baczówce to nie tylko degustacja – to doświadczenie. Można podejrzeć proces wyrabiania sera, posłuchać opowieści baczów, a nawet spróbować swoich sił przy pasterskiej pracy.

MAŁOPOLSKI SZLAK WINNY – KIELISZEK HISTORII, PASJI I KRAJOBRAZU

Mało kto wie, że Małopolska to także region winiarski z tradycją sięgającą średniowiecza. Winiarstwo rozwijało się tu głównie przy klasztorach i dworach, a dziś przeżywa swój renesans. Małopolskie wina zdobywają nagrody, uznanie i – co najważniejsze – serca smakoszy.

Na Małopolskim Szlaku Winnym znajduje się ponad 60 winnic – od Jury Krakowsko-Częstochowskiej, przez Pogórze Ciężkowickie, aż po doliny Dunajca i Wisły. Spróbujcie białych win z odmian takich jak solaris, johanniter czy seyval blanc. Miłośników czerwonych trunków zachwycą wina z regenta, rondo, a nawet pinot noir. Ciekawostką są wina musujące, produkowane metodą tradycyjną, jak w Szampanii.





Winnice to nie tylko miejsce degustacji – to także rodzinne gospodarstwa, gdzie wino tworzy się z sercem. Odwiedziny w winnicy to też okazja do rozmowy, zwiedzania piwnic, spaceru wśród winorośli i posłuchania pięknych historii o ziemi, pasji i cierpliwości.

MAŁOPOLSKIE WĘDLINY – SMAK DYMU I DOMOWEJ KUCHNI

W Małopolsce wędliny to coś więcej niż produkty – to pamięć wspólnych świąt, smak rodzinnych obiadów, zapach drewna bukowego. Królową wędlin jest bez wątpienia kielbasa lisecka – aromatyczna, delikatnie wędzona, o wyrazistym smaku. Jej receptura jest chroniona i przekazywana od pokoleń.

Nie mniej znana jest krakowska sucha – podsuszana, intensywna, nieodłączny element lokalnych stołów. Ale na tym lista się nie kończy, bo ponad 60 produktów mięsnych z regionu – boczki, paszety, dojrzewające kielbasy, kabanosy, wędzonki i szynki – zostało wpisanych na polską Listę produktów tradycyjnych. Odwiedzając lokalne sklepy i targowiska, warto pytać o regionalne wyroby. Często powstają one w niewielkich rodzinnych masarniach, gdzie jakość i tradycja wciąż mają pierwszeństwo przed masową produkcją.

MAŁOPOLSKA – SMAK, DO KTÓREGO SIĘ WRACA

Kulinarna podróż po Małopolsce to nie tylko uczta dla podniebienia – to także spotkania z ludźmi, kulturą i historią. Najlepsze smaki znajdziecie w drewnianych karczmach, na jarmarkach, w bacówkach i pasiekach, na winnych wzgórzach i wiejskich piecach. Nie da się odwiedzić Małopolski tylko raz i powiedzieć: już wszystko wiem. Bo za każdym razem czeka coś nowego. Ciepły chleb. Świeży ser. Nowe wino. I historia, którą ktoś właśnie opowiada przy stole. Więc wracajcie. I smakujcie. Niespiesznie, z zachwytem. Małopolska zaprasza – i karmi najlepiej, jak potrafi. 



Śląskie Smaki – kulinarna dusza przemysłowego regionu

Gdy mówimy o Śląskim, przed oczami stają szyby kopalniane, czerwone familoki i potężne dziedzictwo przemysłowe.

Tymczasem ten region skrywa skarb innego rodzaju – kuchnię o wielowiekowej tradycji, pełną kontrastów i lokalnych historii, w której kluski śląskie spotykają się z beskidzkimi szalaszami, a żur zagłębiowski sąsiaduje z jurajskimi miętusami.

Wszystko to można odkryć podczas festiwalu Śląskie Smaki, największego kulinarnego święta regionu, które od 2006 r. wędruje po województwie, ocala od zapomnienia tradycyjne receptury i przypomina o głęboko zakorzenionej tożsamości.

ŚWIĘTO, KTÓRE CHRONI TRADYCJĘ

Festiwal, organizowany przez Śląską Organizację Turystyczną, to znacznie więcej niż tylko kulinarna impreza. To misja – opowieść o ludziach, smakach i pamięci. W regionie, gdzie przez wieki mieszały się wpływy polskie, czeskie, niemieckie i żydowskie, kuchnia stała się żywą historią. Śląskie Smaki wydobywają te opowieści z babczych zeszytów, przywracając dawnym potrawom należne im miejsce. Receptury oparte na sezonowości, lokalnych produktach i filozofii slow food stają się dziś bardziej aktualne niż kiedykolwiek. Jak podkreślają organizatorzy, festiwal to także sposób budowania wspólnoty – nośnik wartości, które łączą mieszkańców, a zarazem podkreślają unikatowy charakter każdego subregionu województwa śląskiego.

KUCHNIA WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO – SMAKOWA MAPA RÓŻNORODNOŚCI

Jednym z największych atutów festiwalu jest ukazanie bogactwa regionalnych odmian kuchni. Na Śląsku właściwym króluje klasyczna rolada wołowa z kluskami i modrą kapustą, w Zagłębiu Dąbrowskim smakosze delektują się żurem na zakwasie chlebowym. Na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej pojawia się miętus w śmietanie i aromatyczna dziczyzna, a w beskidzkich dolinach – kwaśnica na wędzonce i hałuski z bryndzą. Ta kulinarna różnorodność nie jest przypadkiem. To efekt historycznych migracji i przemysłowego tygla, który sprawia, że Śląskie należy dziś do najciekawszych regionów gastronomicznych Europy Środkowej.

Festiwal nie ma jednej stałej siedziby. Co roku odbywa się w innym miejscu województwa – od industrialnych przestrzeni Katowic, przez zabytkowe kompleksy jak koszęcińska siedziba Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny, aż po beskidzkie przysiółki. To przemysłowa strategia: festiwal wędruje, by nie tylko serwować jedzenie, ale i wprowadzać gości w lokalny kontekst kulturowy.

W Złotym Potoku smakują ryby ze stawów hodowlanych, w Cieszynie pojawiają się ślady kuchni austro-węgierskiej, a w Tarnowskich Górach i Zabrze – potrawy inspirowane tradycją górniczą. Uczestnicy odkrywają region nie tylko przez żołądek, ale też oczami i emocjami.

BITWA NA SMAKI I OPowieści

Jednym z najważniejszych punktów programu są konkursy kulinarne. Do rywalizacji stają amatorzy, strażnicy domowych receptur, uczniowie szkół gastronomicznych – przyszli mistrzowie kuchni – oraz profesjonalni szefowie, którzy z pasją reinterpreterują tradycję. Stawką są fartuchy: złoty, srebrny i brązowy. Dania oceniane są w dwóch kategoriach: potrawa regionalna oraz potrawa inspirowana tradycją, w którym liczy się twórczy dialog z przeszłością. Kulminacją jest zawsze Bitwa Smaków – widowiskowy pojedynek kucharzy celebrytów, takich jak Remigiusz Rączka, który dzieli się swoją interpretacją śląskiego stołu z degustującą publicznością. Festiwalowi towarzyszy jarmark lokalnych smaków i rzemiosła. Na stoiskach restauratorzy należący do Szlaku Kulinarного Śląskie Smaki – nagrodzonego przez Polską Organizację Turystyczną i Komisję Europejską – serwują autentyczne potrawy. Rzemieślnicy oferują sery owcze z Brennej, miody z jurajskich pasiek, kiszonki, chleby na zakwasie, wędzone kiełbasy. Na warsztatach uczą, jak lepić pierogi, kisić kapustę w beczce czy wypiekać kołocz – śląskie ciasto drożdżowe z posypką.

Wieczorem scena należy do kultury. Tradycyjne zespoły ludowe wprowadzają w taneczny klimat, a galowy koncert Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny staje się muzycznym dopełnieniem kulinarnej opowieści. W tych pieśniach, jak w smakach, kryje się historia i emocja – trudna do podrobienia.

Śląskie Smaki to coś więcej niż regionalna impreza. To manifest tożsamości i kontynuacji. W regionie, który przez dekady przechodził burzliwe przemiany, kuchnia pozostała tym, co łączy – górników, pasterzy, miejskich kucharzy i babcie z wiejskich chałup. Organizatorzy mówią wprost: „Chcemy, by świat zobaczył Śląskie nie tylko przez pryzmat przemysłu, ale przez talerz pełen historii i serca”.

Warto tu przyjechać nie tylko po roladę czy kwaśnicę, ale by posmakować regionu, który przetrwał w garnkach, piecach i pamięci. I zrozumieć, dlaczego to właśnie Śląskie Smaki uhonorowano certyfikatem EDEN – dla najlepszego kierunku turystycznego w Europie. Śląskie smakuje inaczej. I na długo. 



Gran Canaria

– kulinarna mozaika smaków świata

Położona na skrzyżowaniu szlaków handlowych łączących Europę, Afrykę i Amerykę, Gran Canaria od wieków chłoneła wpływy kulinarne z różnych stron świata. Efektem tej długiej historii wymiany kulturowej jest kuchnia wyjątkowa – pełna kolorów, aromatów i różnorodnych smaków, które czynią ją jedną z najciekawszych w całej Hiszpanii.





Kuchnia tej niezwyklej wyspy znacznie odbiega od kuchni kontynentalnej – łączy wpływy hiszpańskie, afrykańskie, latynoamerykańskie oraz rdzennie kanaryjskie. Ta jej wyjątkowość została doceniona przez międzynarodowych krytyków kulinarnych – Gran Canaria jest dziś członkiem prestiżowej sieci Tasting Spain. Oferta gourmet na Gran Canarii obejmuje różne restauracje, w tym pięć wyróżnionych gwiazdką Michelin – La Aquarela w Patalavaca, na południu Gran Canarii, Los Guayres w hotelu Cordial Mogán Playa oraz trzy w stolicy wyspy, Las Palmas de Gran Canaria: Tabaiba, Poemas by Hermanos Padrón oraz Muxgo, która także uzyskała zieloną gwiazdkę. Restauracja El Equilibrista 33 otrzymała zaś wyróżnienie Bib Gourmand, a dziecień kolejnych lokali znalazło się w tym prestiżowym przewodniku. Łącznie zatem w przewodniku znalazło się 15 rozmaitych restauracji, co czyni z Gran Canarii prawdziwy raj dla smakoszy.

ZIEMIA, KTÓRA KARMI – WARZYWA I OWOCE

Ciepły, łagodny klimat wyspy oraz wulkaniczne gleby tworzą idealne warunki do uprawy warzyw i owoców. Dzięki temu lokalne produkty są niezwykle aromatyczne, a ich smak nie ma sobie równych. Pomidory, papryka, cukinia czy marchew to codzienne składniki kanaryjskich zup i gulaszów – dań prostych, lecz intensywnych i wyrazistych. Popularnością cieszą się też bataty i różne odmiany ziemniaków, szczególnie te wykorzystywane w ikonicznym już daniu papas arrugadas. Są to małe ziemniaczki gotowane w osolonej wodzie i podawane z sosem mojo (verde – zielonym z kolendry lub pietruszki z czosnkiem lub picón – pikantnym z czerwonej papryki).



Uprawy owoców tropikalnych również są wizytówką wyspy. Na Gran Canarii rosną nie tylko banany (najczęściej uprawiany owoc), ale także mango, papaje, awokado, gujawy, ananasy i cytrusy. Owoce te trafiają na stoły zarówno w świeżej postaci, jak i w różnorodnych daniach – od smażonych bananów, przez panierowane owoce z dodatkiem gofio, aż po orzeźwiające desery i lody z syropem migdałowym. Wyspa to prawdziwy owocowy raj, który rozpieszcza zarówno podniebienia, jak i zmysły.

RYBY I OWOCE MORZA – DAR OCEANU

Jako wyspa otoczona wodami Atlantyku, Gran Canaria od wieków żyje w symbiozie z morzem. Ryby i owoce morza to podstawowy składnik lokalnej diety. Do najczęściej spożywanych gatunków należą tuńczyk, okoń morski, makrela, a przede wszystkim wieja – sparysoma kreteńska, występująca w tamtejszych wodach i bardzo lubiana w lokalnej kuchni. Przyrządzana jest na wiele sposobów: duszona, grillowana lub pieczona. Tradycyjną potrawą, która łączy owoce morza i lokalne warzywa, jest sancocho canario – danie z solonej ryby, ziemniaków i sosu mojo.

Nie brakuje także skorupiaków i mięczaków – takich jak burgados (morskie ślimaki o czarnych skorupkach), małże czy krewetki. Prawdziwym rarytasem jest langusta kanaryjska – wysoko ceniona za delikatne, słodkawe mięso. Dla miłośników świeżych owoców morza Gran Canaria stanowi niewyczerpane źródło kulinarnych odkryć.



SERY – LOKALNE BOGACTWO SMAKÓW

Sery z Gran Canarii również zasługują na uznanie. Wytwarzane są tradycyjnymi metodami, często z mleka koziego. Ich smak różni się



w zależności od regionu i sposobu dojrzewania – od świeżych, miękkich po dojrzałe i twarde. Sery podawane są samodzielnie, z dżemami z papryki lub fig, a także w tapas i daniach głównych.

WINA – WULKANICZNE DZIEDZICTWO

Gran Canaria ma wielowiekową tradycję winiarską – pierwsze winnice pojawiły się tu już w XV wieku. Dziś, mimo burzliwej historii i czasowego spadku znaczenia na rynku międzynarodowym, wina kanaryjskie przeżywają renesans. Wyspa nie została dotknięta plagą filoksery, co pozwoliło zachować unikatowe odmiany winorośli, dziś już niespotykane w innych częściach świata. Tutejsze wina zawdzięczają swój charakter wulkanicznej glebie i warunkom atlantyckim. Smakują niepowtarzalnie zarówno białe, lekkie, z nutami cytrusowymi, jak i czerwone, głębokie i mineralne. Produkcja odbywa się zgodnie z regulacjami apelacji ChNP Gran Canaria, obejmującej 15 autoryzowanych szczepów winogron. Na szczególną uwagę zasługuje Muzeum Dom Wina w Santa Brígida, które pozwala poznać historię winiarstwa, a także skosztować lokalnych trunków. Wyspa jest również częścią oficjalnego Szlaku Wina Hiszpanii.



MOCNIEJSZE AKCENTY – RUM, GIN I WÓDKA

Gran Canaria to także kraina wyjątkowych alkoholi. W miejscowości Arucas produkowany jest legendarny rum kanaryjski, którego historia sięga czasów kolonialnych i upraw trzciny cukrowej. Szczególnie polecany jest rum z miodem (ron miel) – słodki, aromatyczny trunk, idealny jako digestif.

W miejscowości Ingenio powstaje Błat Vodka – destylat, który zdobył sławę jako najczystsza wódka na świecie, certyfikowana przez amerykańskie instytucje zdrowotne jako „0% zanieczyszczeń”. Wytwarzana z lokalnej wody filtrowanej przez skały wulkaniczne, charakteryzuje się subtelnym, niemal neutralnym aromatem i krystaliczną czystością.

Nowością jest Obsidian Gin – oryginalna wariacja na temat stylu London Dry z dodatkiem mango, ananasa i pomarańczy. Nazwa pochodzi od obsydianu – skały wulkanicznej, przez którą przepływa woda, a inspiracją był niezwykle fenomen „poziomego deszczu”, typowy dla wyżyn wyspy.

RZEMIEŚNICZE PIWA – NOWA TRADYCJA

Jeszcze niedawno Gran Canaria kojarzyła się głównie z popularnym piwem Tropical. Obecnie jednak lokalna scena piwna przeżywa dynamiczny rozwój. Na wyspie działa już kilka uznanych mikro-browarów, takich jak Jaira, Galotia Brewing, Growls Craft Beer, Texeda, Viva czy Neos Beer. Produkują one unikatowe piwa, które

zdobywają nagrody na krajowych i międzynarodowych konkursach. Rzemieśnicze piwa z Gran Canarii coraz częściej goszczą na stołach restauracji, harmonijnie towarzysząc lokalnym potrawom i tworząc z nimi autorskie pary smakowe.

KAWA Z DUSZĄ – AROMATYCZNA DOLINA AGAETE

Gran Canaria to jedno z nielicznych miejsc w Europie, gdzie wciąż uprawia się kawę. Dolina Agaete w północno-zachodniej części wyspy to region, gdzie klimat i wysokość tworzą idealne warunki do uprawy arabiki. Kawa ta jest nie tylko delikatniejsza, ale i unikatowa – uprawiana w niewielkich ilościach, trafia niemal wyłącznie na lokalny rynek.

Warto odwiedzić rodzinną plantację La Laja, która od ponad 200 lat zajmuje się uprawą i paleniem kawy. Goście mogą tam wziąć udział w wycieczce po plantacji, poznać proces produkcji od ziarna po filiżankę i oczywiście skosztować świeżo parzonej kawy.

SMAK, KTÓRY OPOWIADA HISTORIĘ

Gran Canaria to nie tylko plaże i krajobrazy, ale również opowieść o smakach, kulturze i tożsamości. Kuchnia wyspy to fascynujące połączenie tradycji i nowoczesności, prostoty i finezji, natury i kreatywności. Każdy kęs i każdy łyk to zaproszenie do odkrycia tego, co w Gran Canarii najcenniejsze – jej różnorodności i bogactwa kulturowego. 





Drugie wydanie przewodnika MICHELIN: Wileńska gastronomia stawia na zrównoważony rozwój i kulinarną tradycję

WILNO – Przewodnik MICHELIN Litwa wchodzi w swoje drugie wydanie i potwierdza pozycję Litwy jako wschodzącego kulinarnego kierunku. Tegoroczny przewodnik wyróżnia 37 restauracji, ze szczególnym naciskiem na zrównoważony rozwój i korzystny stosunek jakości do ceny.

Najważniejsze punkty drugiego wydania

Nową Zieloną Gwiazdkę MICHELIN otrzymała restauracja Demo w Wilnie, oprócz posiadanej już Gwiazdki MICHELIN. Nagroda ta docenia innowacyjny koncept zrównoważonego rozwoju restauracji, mieszczącej się w byłej fabryce mikrochipów dla komponentów wojskowych. Cztery nowe wyróżnienia MICHELIN Bib Gourmand przyznano restauracjom oferującym doskonałą kuchnię w uczciwych cenach:

- **Augustin (Wilno):** Nowoczesna kuchnia roślinna z wpływami kuchni śródziemnomorskiej i Bliskiego Wschodu
- **B'ARN Bistro (Wilno):** Kuchnia indywidualna z wpływami Japonii, Tajlandii, Meksyku i Lewantu

- **El Gato Negro (Wilno):** Autentyczna kuchnia meksykańska w kolorowej oprawie
 - **Kristoforas (Wilno):** Klasyczna kuchnia francusko-włoska w historycznym ratuszu
- Bib Gourmand wyróżnienie także utrzymali laureaci z ubiegłego roku Gaspars, 14 hourses, Le Travi.

Zrównoważony rozwój w centrum uwagi

Gwendal Poullennec, dyrektor międzynarodowy przewodników MICHELIN, podkreślił: „Litwa to kraj bardzo przyszłościowy. Litwini słusznie są dumni ze swoich kulinarnych tradycji – które nadal obecne są w lokalach w całym kraju – co szczególnie widać poprzez przyznanie

nowej Zielonej Gwiazdki restauracji, która wykorzystuje dziedzictwo swojego miejsca, zarówno pod względem budynku, w którym się znajduje, jak i kuchni."

Restauracja Demo, nagrodzona Zieloną Gwiazdką, jest przykładem na to, jak świadomość ekologiczna i kulinarna doskonałość mogą iść w parze. Szef kuchni Tadas Eidukevicius skupia się na ponownym wykorzystaniu – od mebli z odzysku po antyczne sztuczce odziedziczone po dziadkach. Innowacyjne techniki pomagają ograniczać odpady i ponownie wykorzystywać nadmiar składników.

Restauracje z gwiazdkami utrzymują jakość

Wszystkie cztery restauracje Wilna nagrodzone Gwiazdką MICHELIN w ubiegłym roku utrzymały swoje wyróżnienia:

- Demo – teraz również z Zieloną Gwiazdką
- Džiaugsmas
- Nineteen18
- Pas mus

Nagrody specjalne

Specjalne nagrody MICHELIN 2025 otrzymują:

- Nagroda dla Młodego Szefa Kuchni: Darek Medvedevas (Augustin)
- Nagroda za Obsługę: Lina Marija Balčiūnaitė (Red Brick)
- Nagroda dla Sommeliera: Martynas Pravilionis (HeJi)
- Nagroda za Otwarcie Roku: Arnas Petronis (B'ARN Bistro)

Wyróżnione restauracje

Na liście „Selected by Michelin” znajduje się 17 restauracji Wilna. Nadal znajdują się na niej zeszłoroczne pozycje, w tym: Amandus, Da Antonio, Dine, Elven, Ertlio Namas, Fabrikėlis, Farmer & The Ocean, HeJi, Justa Pasta, Momo Grill, Pacai, Protėviai, Somm, Stebuklai, Stikliai i Telegrafas.

W tym roku została rozszerzona o restaurację MOTÍF.

Litwa jako kulinarne miejsce docelowe

Podwojenie liczby wyróżnień Bib Gourmand z czterech do ośmiu podkreśla dostępność litewskiej gastronomii. Według Poullenneca Litwa to kraj zarówno przystępny cenowo, jak i dostępny dla mieszkańców i turystów.

Selekcja 2025 roku pokazuje różnorodność litewskiej sceny kulinarnej – od tradycyjnych dań po międzynarodowe fusion, wszystko połączone wysoką jakością i uczciwymi cenami.

O przewodniku MICHELIN Litwa 2025 w skrócie:

37 polecanych restauracji:

- 4 restauracje z jedną Gwiazdką MICHELIN
- 8 restauracji z wyróżnieniem MICHELIN Bib Gourmand
- 2 restauracje z Zieloną Gwiazdką MICHELIN
- 24 restauracje Selected by Michelin



Więcej informacji govilnius.lt

Hiszpańskie miasta dla smakoszy

Hiszpania jest jednym z najmocniejszych punktów na mapie turystycznej Europy. Przyciąga gości nie tylko kulturą i historią, ale również zamiłowaniem do wyśmienitego jedzenia.



Bogactwo i międzynarodowa sława tamtejszej kuchni spowodowały, że turystyka kulinarna rozkwitła i przyciąga globtroterów żądnych niezwykłych doznań smakowych. Choć wszędzie w tym kraju znajdziemy rozmaite atrakcje kulinarne, to sześć miast jawi się jako gastronomiczne gwiazdy, a każda to prawdziwa mekka dla miłośników jedzenia.

OVIEDO

Dumne północne miasto zaszczycone tytułem Hiszpańskiej Stolicy Gastronomii 2024 korzysta ze strategicznego położenia w Asturii, będąc bramą do regionalnych szlaków smaku. Jego kulinarną duszę tworzą najwyższej jakości lokalne produkty,

a wśród kultowych dań królują sycąca fabada, wyśmienite cachopo i imponująca gama serów rzemieślniczych. Prawdziwym rytuałem jest tu kultura cydru, a tradycyjne wytwórnie tego napitku czynią Oviedo obowiązkowym celem dla jego entuzjastów.

BARCELONA

Stolica Katalonii to nie tylko modernistyczne cuda Antonia Gaudiego, miejskie plaże i pulsująca kultura, ale także raj dla podniebienia. Świeże śródziemnomorskie ryby i owoce morza, potrawy takie jak escalivada pa amb tomàquet, aromatyczna butifarra czy rybny suquet de peix przyciągają smakoszy z całego świata. Obecność restauracji z gwiazdkami Michelin

świadczy o kulinarnej innowacyjności regionu, a kultowy targ La Boqueria to obowiązkowy punkt programu. Dopełnieniem jest turystyka winiarska w pobliskich apelacjach.

MADRYT

Stolica kraju, gdzie narodziły się tapas i gdzie kuchnia autorska nigdy nie zasypia, a gastro-nomia sama w sobie jest atrakcją. Ikony madryckiego stołu to pożywne cocido madrileño, intensywne callos, kanapka z kalmarami i słodkie churros z gęstą czekoladą. Znajdziemy tu restauracje Michelin, słynne targi, jak San Miguel czy San Antón, oraz żywiołową kulturę tapeo, czyli barowe pielgrzymki z przyjaciółmi po dzielnicach La Latina czy Malasaña. Doznania kulinarne wzbogacają dania z całego świata oraz multisensoryczne połączenia muzyki światła i zapachów.



orzeźwiający ajoblanco, aromatyczne espetos de sardinas i pożywna porra antequerana. Słodkie wina i różnorodne tapas idealnie współgrają ze słoneczną, beztroską atmosferą Malagi. Zapraszają liczne wielokrotnie nagradzane restauracje. Obowiązkowe są kultowe targi Atarazanas, kuszące świeżością. Miasto szczyty się też tradycją winiarską z winami chronionymi.

SEWILLA

Stolica Andaluzji nad Gwadalquivirem to mieszanka historii sztuki i niepowtarzalnej gastronomii. Od gęstego chłodnika salmorejo po połączenie szpinaku z ciecierzycą miasto serwuje wyjątkowe doznania smakowe. Tawerny i bary tapas to idealne miejsca, by rozsmakować się w oryginalnych daniach w atmosferze pełnej życia i andaluzyjskiej gościnności. Odkryj te sześć smakowych stolic Hiszpanii i daj się ponieść prawdziwej fiście dla podniebienia, gdzie każdy kęs to podróż przez tradycję, innowację i niepowtarzalną radość jedzenia. 

SAN SEBASTIÁN

Gastronomiczne serce Kraju Basków bije najsilniej właśnie tu. San Sebastián szczyty się imponującym zagęszczeniem restauracji z gwiazdkami Michelin, jak legendarne Arzak Akelarre czy Martín Berasategui. Miasto jest kolebką kultury pintxos, a na Starym Mieście czekają kultowe bary serwujące te małe arcydzieła kuchni. Dodatkowego smaku dodają tradycyjne targi, jak La Bretxa, oferujące produkty najlepszej jakości. Silne są tu tradycje rybackie.

MALAGA

Stolica Costa del Sol przeżywa kulinarne odrodzenie, co zawdzięcza bogactwu owoców morza i płodów rolnych. Smak miasta to chrupiący pescaito frito,



Frankfurt z apetytem

Miasto banków, lotniska i szklanych wieżowców?

Owszem. Ale także kulinarna stolica Hesji, gdzie jabłecznik leje się z ceramicznych dzbanków, a marcepanowe ciasteczka mają własną legendę.



Frankfurt nad Menem zaskakuje – łączy kulinarną tradycję z globalną sceną gastronomiczną, oferując podróż nie tylko przez ulice i zaułki, ale przez smaki, historie i emocje.

KIEŁBASKI GOETHEGO

Miasto drapaczy chmur, europejskiej bankowości i jednego z najruchliwszych lotnisk świata. Ale pod szklanymi fasadami i w cieniu wieżowców pulsuje zaskakująco zmysłowe serce tego miejsca o głębokich, wielowiekowych tradycjach kulinarnych. Frankfurt nad Menem to nie tylko finansowa stolica Niemiec, ale także raj dla podniebienia, gdzie rustykalna heska gościnność spotyka światową finezję. Spacerując wzdłuż brzegów Menu lub zagłębiając się w urokliwe zaułki Sachsenhausen, nie sposób nie natknąć się na symbol frankfurckiej kuchni: Grüne Soße, czyli zielony sos. Ten zimny ziołowy dodatek, przygotowywany z siedmiu świeżych ziół i jogurtowo-śmietanowej bazy, serwowany jest



z ziemniakami i delikatnymi, wędzonymi kielbaskami, których tradycja sięga XVIII wieku. Działa nawet stowarzyszenie, które pilnuje jakości kielbasek sprzedawanych pod tą nazwą. Według legendy właśnie to danie najbardziej cenił Johann Wolfgang von Goethe, urodzony w tym mieście.

SER I MUZYKA

Innym kulinarnym fenomenem Hesji jest Handkäs mit Musik – ser z kwaśnego mleka, dojrzewający i intensywny w zapachu, podawany w marynacie z cebulą, octem, olejem i kminkiem („muzyka”, o której mówi nazwa, to efekt uboczny działania cebuli). Specjał tylko dla odważnych, a zarazem nieodłączny element kultury picia Apfelwein.



Właśnie Apfelwein, ten cierpki, fermentowany jablecznik, jest duszą dzielnicy Sachsenhausen. Pity w tradycyjnych lokalach, zwanych Ebbelwoi-Wirtschaft, z charakterystycznych kufli Geripppte, towarzyszy daniom mięsnym, serowym i chlebowym. W takich miejscach – w gwarze przy dębowych stołach, między uśmiechami gości i zapachem jabłek – kryje się autentyczny klimat Frankfurtu.

Choć tradycja jest tu żywa, Frankfurt to również kulinarny tygiel narodów. Na targu Kleinmarkthalle, działającym od połowy XX wieku, spotykają się smaki świata. Włoskie trufle, hiszpański jamón, turecka baklava i azjatyckie pierożki mieszają się z lokalnymi serami, warzywami i mięsem. To tu można zjeść śniadanie po grecku, lunch po peruwiańsku, a deser po frankfurcku – wszystko w jednej hali.

GWIAZDKOWY REKORDZISTA

Międzynarodowe dziedzictwo widać również w ofercie restauracyjnej. Frankfurt ma jedną z najwyższych koncentracji gwiazdek Michelin w Niemczech (licząc na mieszkańca). Znajdziemy tu kuchnię japońską, indyjską, etiopską czy peruwiańską – serwowaną z najwyższą finezją, często z dodatkiem lokalnych produktów. W ostatnich latach gastronomiczny renesans przechodzi dzielnica



Bahnhofsviertel, oferująca nowe smaki, koncepty i doświadczenia kulinarne.

Na deser – historia i tradycja. Bethmännchen to marcepanowe ciasteczka z trzema migdałami – symbolem synów bankiera Bethmanna. Frankfurter Kranz, czyli frankfurcki wianek, to maślano-biskoptowy tort z konfiturą i chrupiącym krokanem – prawdziwa perła lokalnej cukierni. Dziś ich ślady znajdziemy w nowoczesnych cukierniach i czekoladziarniach, gdzie mistrzowie rzemiosła łączą klasykę z awangardą.

Frankfurt nad Menem to kulinarna podróż od korzeni do przyszłości. W jednej chwili można zanurzyć się w talerzu z zielonym sosem, a w następnej – w menu degustacyjnym z japońsko-peruwiańską nutą. To miasto, które nie tylko karmi – ono opowiada. A każda opowieść zaczyna się od smaku. 



Turecka uczta dla zmysłów – podróż przez smaki Anatolii

Wyobraź sobie kraj, w którym każdy posiłek opowiada historię – o ziemi, z której pochodzą składniki, o przodkach przekazujących receptury z pokolenia na pokolenie, o domach, w których gotowanie to akt miłości, i o gościach, których nigdy nie brakuje przy stole.



Tak właśnie smakuje Türkiye, czyli Turcja – miejsce, gdzie kuchnia stanowi serce kultury, a jedzenie to znacznie więcej niż codzienna potrzeba. To język, którym mówi się do bliskich i do nieznanym. Turecka kuchnia, ukształtowana przez tysiąclecia migracji, wymiany kulturowej i praktyk zrównoważonego rozwoju, jest dziś jedną z najbogatszych i najbardziej zróżnicowanych tradycji kulinarnych na świecie.

RÓŻNORODNOŚĆ NA STOLE

Właśnie ta różnorodność i głęboko zakorzeniona gościnność stoją za corocznym wydarzeniem znanym jako Tydzień Kuchni Tureckiej. Organizowane przez tureckie placówki na całym świecie święto ma

na celu przybliżenie kulinarnego dziedzictwa kraju. W tegorocznej edycji, skupiającej się na klasycznych daniach kuchni domowej, można było skosztować potraw, które od pokoleń przygotowywane są w tureckich domach – z prostych, lokalnych składników, z poszanowaniem sezonowości i bez marnowania jedzenia. Wśród kulinarnych bohaterów są potrawy, które budzą nostalgię i zachwyt nawet wśród osób, które po raz pierwszy stykają się z kuchnią turecką. Aksamitna zupa z czerwonej soczewicy, fermentowana i aromatyczna tarhana, bakłażany nadziewane pomidorami i cebulą znane jako imambayildi, delikatne pierożki manti czy chrupiące ciasto filo z różnorodnymi nadzieniami – börek





– to tylko niektóre z dań pokazujących, jak proste składniki mogą zamienić się w prawdziwe dzieła sztuki. Często podawane są z dodatkami takimi jak jogurtowy cacik, ryż, marynowane warzywa i sałatki, które tworzą harmonijną, zdrową i sycącą kompozycję.



ŚWIĘTOWANIE PRZY STOLE

W tureckim domu stół jest miejscem spotkań i świętowania. Nawet najprostszy posiłek zamienia się w małą ucztę. Gość przy stole to dar, a biesiadowanie – wyraz troski i serdeczności. Tradycyjny posiłek rozpoczyna się od zestawu przystawek, znanych jako meze, po których następują dania główne, zawsze serwowane w duchu dzielenia się. Na deser czekają słodczyce, które na długo pozostają w pamięci – warstwowa, orzechowa baklava, mleczny pudding kazandibi z karmelizowaną skórą



czy niezwykle tavukgöğsü, delikatny deser z dodatkiem rozdrobnionego mięsa z pierśi kurczaka, którego aksamitna konsystencja wciąż zadziwia obcokrajowców. Jednak turecka kuchnia to nie jednorodna tradycja, ale raczej wielogłos rozbrzmiewający z każdego regionu kraju. Każda z 81 prowincji posiada własne receptury i smaki, wynikające z klimatu, dostępnych składników i wielowiekowej wymiany kulturowej. Na zachodnich wybrzeżach dominują lekkie, oliwne potrawy roślinne, w części południowo-wschodniej królują przyprawy, mięsa i orzechy, a na północy, w regionie Morza Czarnego, kuchnia obfituje w ryby, kapustę i dania na bazie kukurydzy. W głębi lądu, w Kapadocji i centralnej Anatolii, dominują prostsze, sycące dania jednogarnkowe i pieczywo wypiekane w domowych piecach. Podczas Tygodnia Kuchni Tureckiej wszystkie te różnorodne tradycje stają się dostępne w jednym miejscu – to swoista mapa smaków, która pozwala odbyć kulinarną podróż przez kraj, nie ruszając się z miasta.



EKOLOGICZNIE

Nie bez znaczenia jest również ekologiczny wymiar tej kuchni. Tureckie gotowanie tradycyjnie wpisuje się w ideę zero waste. Sezonowe warzywa wykorzystywane są w całości, resztki chleba trafiają do zup i zapiekanek, owoce przerabia się na kompoty (hoşaf), a potrawy gotuje tak, by nic się nie zmarnowało. To nie moda, ale naturalny sposób życia i szacunek dla darów natury. Podróż do Turcji to nie tylko widok minaretów i ruin starożytnych miast, ale również smak – wyrazisty, autentyczny, gościnny. Turecka kuchnia to zaproszenie do wspólnego stołu, do historii zaklętej w misce zupy i ciastku z miodem. To język serca i wspólnoty, który rozumie każdy, kto usiadzie przy tureckim stole – bez względu na narodowość, wyznanie czy kulturę. I dlatego właśnie podróż kulinarna przez Turcję to jedna z najpiękniejszych dróg do poznania tego niezwykłego kraju. 





Tyrol – kulinarne serce Alp

Wysoko w austriackich Alpach, gdzie śnieg jeszcze wiosną zalega na szczytach, a doliny tętnią życiem, leży region, który nie tylko urzeka krajobrazem, ale także... smakiem.

Tyrol – miejsce znane z narciarskich stoków, alpejskich łąk i górskich wędrówek – wyrasta dziś na jedno z najciekawszych kulinarnych miejsc Europy. A może i świata. Tu, w sercu Alp, gdzie tradycja spotyka się z innowacją, a zrównoważony rozwój staje się podstawą filozofii kulinarnej, powstaje kuchnia, która nie tylko zaspokaja głód, ale i opowiada historię miejsca, ludzi i natury.

OD REGIONALNEJ GOSPODY PO GWIAZDKOWE SALONY

Dawniej gościła tu głównie kuchnia domowa – solidna, sycąca i prosta. Dziś Tyrol to prawdziwe laboratorium smaków. Region,



FOT: MATAK STUDIOS, BERNHARD STELZL, S'MORENT, KIRCHGASSER



w którym klasyczne przepisy spotykają się z nowoczesnymi technikami, a lokalne składniki stają się bazą dla dań na światowym poziomie.

Nie jest więc przypadkiem, że Tyrol został właśnie ponownie dostrzeżony przez przewodnik Michelin, który po 15 latach powrócił do Austrii i z miejsca uznał region za kulinarny fenomen. W 2025 r. aż 20 tyrolskich restauracji zdobyło 24 gwiazdki, z czego cztery lokale otrzymały po dwie gwiazdki Michelin, a szesnaście – po jednej. To rekord w skali kraju i jasny sygnał: Tyrol nie tylko dogonił kulinarną czołówkę Europy, ale sam staje się jednym z jej filarów.

BIB GOURMAND – PROSTOTA Z DUSZĄ

Dla tych, którzy cenią smak, ale niekoniecznie wielogwiazdkowe ceny, Tyrol ma coś równie autentycznego – restauracje z wyróżnieniem Bib Gourmand, przyznawanym za doskonały stosunek jakości do ceny. Lokale te – jak choćby Secco w Hall in Tirol, s'Morent w Zöblen czy Das Pfleger w Anras – proponują kuchnię opartą na świeżych, lokalnych składnikach, przygotowaną z szacunkiem dla produktu i gościa.

Na szczególną uwagę zasługuje Lisa Morent, która w wieku zaledwie 19 lat prowadzi rodzinną restaurację s'Morent. Jej lokal zdobył nie tylko Bib Gourmand, ale również Zieloną Gwiazdkę Michelin, przyznaną za zrównoważone gotowanie. – Dorastałam tutaj, wśród natury i gości. Dziś chcę, by moje dania oddawały ducha tego miejsca, jego historię i przyszłość – mówi Lisa. Jej podejście to więcej niż gotowanie – to manifest szacunku do ziemi i ludzi.

ZIELONA REWOLUCJA – KUCHNIA ŚWIADOMA

Od 2020 r. Zielona Gwiazdka Michelin wyróżnia te restauracje, które łączą sztukę kulinarną z odpowiedzialnością za środowisko. W Tyrolu tę ideę wcielają w życie m.in. Guat'z Essen w Zillertalu oraz Gannerhof w Innervillgraten.

Peter Fankhauser, szef kuchni Guat'z Essen, prowadzi jeden z zaledwie 13 lokali na świecie, które mają oba rodzaje gwiazdek Michelin, serwując wyłącznie kuchnię wegetariańską i wegańską. Kluczem do jego sukcesu jest permakulturowy ogród, który znajduje się tuż za restauracją. – Moi goście widzą, jak rosną warzywa, które trafiają na ich talerze. Latem idziemy razem do ogrodu – i dopiero wtedy zaczyna się prawdziwe gotowanie – wyjaśnia Fankhauser. To nie kuchnia zero waste na pokaz, ale pełne zanurzenie w rytm przyrody, sezonowość i współpraca z lokalnymi producentami. To kuchnia przyszłości, powstająca w cieniu alpejskich szczytów.

SMAK TYROLU

Czy to modernistyczne kompozycje w Stüva w Ischgl, nowoczesna precyzja w Restaurant 141 w Mieming czy odważne fuzje w Tannenhof w St. Anton – kuchnia Tyrolu to dziś głos różnorodny, ale harmonijny. Łączy ją szacunek do produktu, przywiązanie do miejsca i dążenie do autentyczności.

Nie brakuje też historii osobistych – takich jak ta Johannesesa Nudinga, szefa kuchni w Schwarzer Adler w Hall in Tirol, który wrócił do rodzinnego Tyrolu po latach pracy w najlepszych restauracjach świata. Dziś gotuje dania zakorzenione w tradycji, ale otwarte na świat.

PODRÓŻ DLA ZMYŚŁÓW

Dla coraz większej liczby turystów kuchnia nie jest dodatkiem do podróży, ale jej celem. Z badań wynika, że 40 proc. odwiedzających Tyrol przyjeżdża również po to, by smakować lokalne specjały, niezależnie od pory roku.

I trudno się dziwić, bo region ten oferuje pełne spektrum doznań: od prostych zup z górskich warzyw, przez ręcznie robione knedle, po finezyjne degustacje z widokiem na alpejskie szczyty. Tyrolska kuchnia jest dostępna, a jednocześnie ambitna, potrafi zaspokoić zarówno głód fizyczny, jak i duchową potrzebę bliskości z naturą. Na kulinarnej mapie świata Tyrol błyszczy dziś jasnym światłem. To region, który odważnie łączy tradycję z innowacją, luksus z prostotą, smak z wartościami. Dla podróżników to nie tylko miejsce wypoczynku – to kierunek kulinarny z prawdziwego zdarzenia. Gdzie jedzenie nie jest tylko daniem, ale opowieścią – o ludziach, ziemi i przyszłości. 





FOT: ADOBE STOCK

REDAKCJA
Zbigniew Adamów-Bielkowicz

STUDIO GRAFICZNE
Ewelina Kołacińska
Elżbieta Grudzień

KOREKTA
Dorota Ciepielewska

REKLAMA
Kierownik działu:
Małgorzata Grenda
Anna Sienkiewicz

WYDAWCA
Polskie Wydawnictwa Specjalistyczne ProMedia Sp. z o.o.
ul. Paca 37, 04-386 Warszawa
tel. 22 333 88 00
e-mail: biuro@pws-promedia.pl
www.pws-promedia.pl

ProMedia
POLSKIE WYDAWNICTWA SPECJALISTYCZNE



Szlak Kulinaryny Śląskie Smaki



BOGACTWO KUCHNI ŚLĄSKIEGO

Myśląc o kuchni śląskiej najczęściej od razu przychodzi nam do głowy jej sztandarowe danie, czyli rolada wołowa – najlepiej z kluskami i modrą kapustą. Skojarzenie jest oczywiście jak najbardziej słuszne, ale nie definiuje całej kuchni i kulinarnego dziedzictwa tego regionu nawet w jednej setnej.

Mało jest rzeczy, które mogą w tak dosadny sposób, jak kuchnia pokazać wielokulturowość w obrębie jednego obszaru. **Kuchnia województwa śląskiego**, na którą oddziaływały kultura czeska, niemiecka, austriacka i żydowska jest tego świetnym przykładem.

W lokalnych tradycjach kulinarnych, jak w soczewce, skupia się sposób i warunki życia, a także charakter pracy oraz status społeczny ludzi zamieszkujących poszczególne regiony. Co innego przecież trafiło na stół pracującego w kopalni górnika, a co innego do garnka hodującego owce górala beskidzkiego. Co innego jadało się w niewielkich chałupach wiejskich, a co innego w mieszczańskich kamienicach.

Obok dań **kuchni Górnego Śląska** mamy potrawy charakterystyczne dla **Zagłębia**, obok mieszczańskiej kuchni dawnego **Księstwa Cieszyńskiego**, odnajdziemy przysmaki typowe dla kuchni **Pszczyny i okolic**, które można by określić mianem kuchni myśliwskiej, a obok **kuchni górali żywieckich**, kuchnię charakterystyczną dla **okolic Bielska-Białej**. A to nie wszystko, bo jest jeszcze lokalna **kuchnia Jury Krakowsko-Częstochowskiej**.

Szlak Kulinaryny ŚLĄSKIE SMAKI

Jak to wszystko „ogarnąć”? Jak poznać wszystkie regionalne dania? Jest na to prosty sposób. To **Szlak Kulinaryny Śląskie Smaki**. Szlak, który utworzony został w 2012 r. przez **Śląską Organizację Turystyczną** łączy restaura-

RESTAURACJE NALEŻĄCE DO SZLAKU

W Katowicach – stolicy województwa śląskiego, znajdują się 2 restauracje Szlaku Kulinarynego Śląskie Smaki

1. Restauracja SmaQ Food & Wine (Q Hotel Plus Katowice), Katowice.
2. Restauracja Kaktusy Kato Koncept Kulinarny, Katowice.

Na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej Szlak Kulinaryny reprezentują 2 restauracje:

3. Restauracja Pod Ratuszem, Częstochowa.
4. Pracownia Kulinarna Basenowa, Żarki.

Restauracje z Zagłębia Dąbrowskiego, które należą do Szlaku Kulinarynego to:

5. Restauracja Zagłębie Smaku (Hotel Holiday Inn Dąbrowa Górnicza), Dąbrowa Górnicza.
6. Karczma Sączówka, Sączów.

Kuchnię śląską na Szlaku reprezentują też:

7. Restauracja Szyb Maciej, Zabrze.
8. Restauracja Poziom+ Food & Wine (Hotel Diament Plaza Gliwice), Gliwice.
9. Restauracja Leśna Perła, Rudziniec.
10. Restauracja Dwór Bismarcka, Mysłowice.
11. Restauracja U Przewoźnika, Tychy.
12. Restauracja Brovar 16, Pszczyna.
13. Restauracja Zacisze, Pszczyna-Brzeźce.
14. Karczma Wiejska, Jankowice k. Pszczyny.
15. Restauracja Smak Regionu, Pawłowice.

W Krainie Górnej Odry znajdują się:

16. Restauracja Charlotta (Pałac Baranowice), Żory.
17. Restauracja Mona (Bel Mon Resort), Rybnik.
18. Restauracja Piano (OSW Stodoły), Rybnik.
19. Restauracja Cysterska, Rudy.

Beskidy i Śląsk Cieszyński reprezentują:

20. Karczma Rogata, Bielsko-Biała.
21. Restauracja Liburnia, Cieszyn.
22. Chata Olimpijczyka Jasia i Helenki, Wiśla.

www.SlaskieSmaki.pl

racje, posiadające **certyfikowane menu Śląskie Smaki** z tradycyjnymi potrawami kuchni **regionalnej** z różnych stron województwa śląskiego. Można skosztować **dań kuchni jurajskiej, zagłębiowskiej, czy beskidzkiej**, no i oczywiście **śląskiej**. W ich menu odnaleźć można na przykład kawior żydowski (rodzaj pasty z gęsich wątróbek i jajek), dania z dziczyzny, zalewajkę, wodzionkę, hekele (sałatka ze śledzi i jajek), czy słynną roladę wołową z modrą kapustą i kluskami śląskimi. **Specjalny certyfikat** i widoczne już na wejściu, przy drzwiach **charakterystyczne oznaczenie „Śląskie Smaki”** posiadają obecnie 22 restauracje w województwie śląskim.

Od 2006 r. organizowany jest też **Festiwal Śląskie Smaki**. To cykliczna impreza – **święto kuchni regionalnej województwa śląskiego**, która co roku odbywa się w innym miejscu województwa, dając świetną okazję do smakowania lokalnych przepisów, potraw i produktów.

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA DLA SZLAKU KULINARNEGO I FESTIWALU ŚLĄSKIE SMAKI

W 2013 r. Szlak Kulinaryny Śląskie Smaki zdobył **Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej dla Najlepszego Produktu Turystycznego w Polsce**. W 2015 r. uhonorowany został międzynarodowym wyróżnieniem w **Konkursie Komisji Europejskiej na Najlepsze Europejskie Destynacje Turystyczne (EDEN)**. Z kolei **Festiwal Śląskie Smaki** został doceniony już w 2007 r., zdobył wtedy **Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej dla Najlepszego Produktu Turystycznego**.

Na Szlak Kulinaryny Śląskie Smaki zaprasza:



ŚLĄSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

MAZO WYPRAWY

— doświadczam!



*

JABŁKA GRÓJECKIE

Jak mówią smakosze
– to właśnie z Mazowsza
jabłka są najlepsze,
odpowiednio wybarwione
o jędrnym miąższu.
To dzięki szczególnemu
mikroklimatowi i staraniom
wielopokoleniowych rodzin
sadowników jabłka
z Mazowsza są tak doskonałe.

mazowsze.travel

 [mazowsze.serce.polski](https://www.facebook.com/mazowsze.serce.polski)

 [modanamazowsze](https://www.instagram.com/modanamazowsze)

mazowsze.
serce polski