

MAŁOPOLSKA LISTA PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH

(stan na dzień 02.11.2013 r.)

Sery i inne produkty mleczne

- **ser gazdowski - gołka (pucok, kara)**

Wpisany na listę 7 października 2008 r. Przez niewtajemniczonych często mylona jest z oscypkiem, choć różni się od niego praktycznie wszystkim, z kształtem i smakiem na czele. Gołka, zwana serem gazdowskim, to miękki ser wędzony, wytwarzany na Podhalu z mleka krowiego praktycznie przez cały rok, a szczególnie poza sezonem wypasu owiec. Dawniej produkowana na własne potrzeby gazdów, z czasem wypełniła na rynku lukę wynikającą z sezonowości serów owczych. Swoją nazwę gołka zawdzięcza charakterystycznemu, walcowatemu kształtowi, a popularność – łagodnemu smakowi i przystępniejszej, zwłaszcza w porównaniu z oscypkiem, cenie.

- **bundz / bunc**

Wpisany na listę 10 października 2005 r. Zwany też buncem, grudą lub syrem. Łagodny, dojrzewający ser, o lekko kwaśnym i orzechowym smaku, rodzaj suchego twarogu o zwartej, elastycznej konsystencji, pozwalającej na swobodne krojenie w plastry. Powstaje w procesie podgrzewania w specjalnym kotle zaprawionego podpuszczką mleka owczego. Smakosze twierdzą, że szczególnie godny polecenia jest bundz wiosenny, czyli taki, który powstał z majowego udoju i dojrzał przed nocą świętojańską.

- **redykołka**

Wpisana na listę 10 października 2005 r. Małeńkie serki w formie wrzecion, sprzedawane dziś powszechnie – od stoisk ulicznych po wielkie sieci handlowe – to przetworzona współcześnie forma dawnych redykołek, czyli figurek serowych o rozmaitych kształtach, jakie bacowie w redyku jesiennym przynosili z hal, by obdarować najbliższych, a szczególnie dzieci.

- **bryndza podhalańska**

Wpisana na listę 28 września 2005 r. Ma miękką, lekko grudkowatą konsystencję i ostry, słono-kwaśny smak. Od stuleci stanowiła podstawowe pożywienie pasterzy wypasających owce na górskich halach, a nawet była środkiem płatniczym, w którym pobierali oni swoje wynagrodzenie za pracę. Dziś to produkt delikatesowy i jeden z najbardziej cenionych serów tatrzańskich.

- **żentyc**

Wpisana na listę 28 września 2005 r. Serwatka z mleka owczego, pozostała po produkcji oscypków. Ten napój cenili sobie dawniej juhasi wypasający owce na halach, przekonani, że dzięki jego spożywaniu „wyrobią się na chłopów”, czyli zyskają siłę i tężyznę fizyczną.

- **oscypek (oszcypek)**

Wpisany na listę 28 września 2005 r. Ser owczy, twardy, typu wołoskiego, „pucony”, czyli wygniatany ręcznie w niezmienionej formule, na Podhalu, na halach górskich w okresie letniego wypasu owiec, od maja do września każdego roku. Oscypek ma archaiczny kształt wrzeciona, jasnożółtą, błyszczącą skórę i wyrazisty, wędzony, lekko słony smak. Może on być sprzedawany tylko w całości. Jest on najlepiej rozpoznawalną marką góralskiego sera o charakterystycznym niepowtarzalnym kształcie, zapachu i smaku.

- **lody nowotarskie**

Wpisane na listę 3 listopada 2008 r. Lody nowotarskie to deser o kremowej, delikatnej, lodowej konsystencji rozpluwającej się w ustach. W stolicy Podhala lody zagościły w połowie XX wieku. Produkcja tego smakołyku związana jest z osobą piekarza Franciszka Żarneckiego. Obecnie lody występują w kilku smakach: śmietankowym, truskawkowym, jagodowym i kawowym. Podawane są w lekkim chrupiącym waflu.

- **sądeckie lody**

Wpisane na listę 24 listopada 2011 r. Na wyjątkowy smak lodów składają się starannie wyselekcjonowane produkty najwyższej jakości od lokalnych dostawców (mleko, jaja, owoce), indywidualne wykańczanie produktów oraz ręczne dozowanie naturalnych dodatków. Proces ich produkcji oparty jest na tradycyjnych maszynach. Pozwalają one na „kręcenie” lodów, kontrolę nad produkcją na każdym jej etapie. Lody wyciągane są z maszyny ręcznie za pomocą specjalnych łopat. Są one produkowane w niewielkich partiach i sprzedawane bezpośrednio po ich wyprodukowaniu.

- **mleko od krów rasy polskiej czerwonej**

Wpisane na listę 14 grudnia 2012 r. Mleko od krów rasy polskiej czerwonej w porównaniu z mlekiem innych ras bydła hodowanego w Polsce wykazuje najwyższy poziom kazeiny czyli białka, przekraczający wartość 2,6%. Ponadto, mleko zawiera wysoką zawartość tłuszczu i suchej masy, które mają wpływ na wysoką wartość biologiczną oraz dużą przydatność do celów serowarskich. Mleko to jest również wykorzystywane, jako jedyne mleko krowie, do produkcji oscypka, bryndzy i redykołek.

- **Gomółki Kowalowskie**

Wpisane na listę 19 sierpnia 2013 r. To niewielkie „bryłki” o owalnym kształcie, do których oddawano posiekane liście mięty lub kminek. Wyrabiane były z sera wraz z dodatkiem słodkiego mleka, a uszone w piecach tuż po wyjęciu upieczonego chleba. Posiadają wiele właściwości odżywczych. Można spożywać je zarówno na słono jaki i na słodko – z dodatkiem cukru.

Mięso świeże oraz produkty mięsne

- **kielbasa lisiecka**

Wpisana na listę 28 września 2005 r. Kielbasa lisiecka jest produkowana z mięsa polędwicy i szynki wieprzowej, subtelnie doprawionego białym pieprzem, czosnkiem i solą, a jej receptura wypracowana została przez rzemieślników masarskich z terenu Liszek i Czernichowa. Pięknie uwędzona w dymie liściastym, ciemnobrązowa, z suchą, lekko błyszczącą skórą, wonna, soczysta i jędrna, lisiecka jest kulinarnym ideałem nawet dla wyrafinowanych smakoszy.

- **tuszka gęsi zatorskiej**

Wpisana na listę 24 kwietnia 2006 r. Tuszka gęsi zatorskiej otrzymywana jest z gęsi, której gatunek jest chroniony, stanowi rasę zachowawczą. Rasa ta zagościła w Małopolsce, więc można potraktować ją jako rasę regionalną. Mięso gęsi zatorskiej wyróżnia się znakomitymi wartościami smakowymi i dietetycznymi. Zawiera niskie ilości cholesterolu. Tłuszcz gęsi wykorzystywany jest w medycynie ludowej.

- **jagnięcina podhalańska**

Wpisana na listę 26 czerwca 2008 r. Tradycja chowu owiec na Podhalu trwa od setek lat, o czym świadczą choćby pochodzące z końca XVI w. zapisy w przywilejach lokacyjnych tamtejszych wsi, zezwalające ich mieszkańcom na „wolny wypas owiec w górach”. Dzisiejsze hodowle tworzone są w oparciu o rasy „polska owca górska” i „cakiel”, prowadzone tradycyjnie, w sposób niezmienny od wieków. Chów owiec odbywa się w małych stadach, na pastwiskach, które nie są nawożone, a duży wpływ na smak mięsa jagnięciny podhalańskiej ma niespotykana poza obszarem Podhala specyficzna flora górska.

- **szynka podstolego**

Wpisana na listę 6 marca 2012 r. Surowcem wykorzystywanym do produkcji Szynki Podstolego winny być kawałki mięsa uzyskane z zadniej szynki młodego tuczniaka, który nie przekracza dziewięć miesięcy i pochodzi wyłącznie od lokalnych rzeźni. Po marynowaniu szynkę obwiązuje się sznurkiem lub wkłada do specjalnej siatki i wędzi drewnem olchowym lub owocowym do uzyskania odpowiedniej barwy. Na koniec umiejętnie parzy się w gorącej wodzie. Na walory smakowe, zapachowe oraz na trwałość szynki wpływa niezmienna od lat metoda produkcji oraz brak używania konserwantów.

- **szynka podstolego z nogą**

Wpisana na listę 6 marca 2012 r. Surowcem wykorzystywanym do produkcji Szynki Podstolego z nogą winna być częściowo wydzielona i sklasyfikowana, zadnia szynka z nogą, uzyskana od młodego tuczniaka, który nie przekracza dziewięć miesięcy i pochodzi wyłącznie od polskich hodowców. Proces jej wytwarzania jest taki sam jak w przypadku Szynki Podstolego. Z wywiadów etnograficznych wynika, że szynka z kością była zamawiana na specjalne okazje, święta jako niezwykle rarytas.

- **kielbasa wiejska z Podstolic**

Wpisana na listę 30 listopada 2011 r. Łopatka oraz fragmenty szynki stanowią podstawę jej produkcji. Do produkcji kielbasy, gdy mięso wieprzowe jest zbyt tłuste, mieszkańcy dodają trochę mięsa cielęcego lub wołowego. Dla wzbogacenia mięsa dodawane są przyprawy takie jak pieprz, czosnek i odrobina cukru. Do wędzenia wykorzystywane jest przede wszystkim drewno olchowe i owocowe. Kielbasa wiejska z Podstolic wyróżnia się nie tylko niepowtarzalnym smakiem i zapachem, ale również charakterystyczną galaretką, gromadzącą się w zwitkach.

- **boczek gotowany z Podstolic**

Wpisany na listę 7 grudnia 2012 r. Surowcem wykorzystywanym do przygotowania boczku gotowanego z Podstolic jest płat boku pochodzący od młodego około 9 miesięcznego tuczniaka rasy złotnickiej lub puławskiej z małą ilością tłuszczu. Boczek jest pozostawiany w specjalnie przygotowanej solance od 3 do 7 dni. Przez około 3 godziny podlega on wędzeniu drewnem olchowym lub owocowym, które nadaje mu charakterystyczną ciemnowiśniową barwę. Na koniec boczek jest gotowany, dzięki czemu uzyskuje niepowtarzalny smak.

- **kiszka z Podstolic**

Wpisana na listę 7 grudnia 2012 r. To wyrób podrobowy, który zachwycał i nadal zachwyca swoim smakiem i aromatem. Do przygotowania kiszki dodawano przede wszystkim kaszę jęczmienną, dużo cebuli, przyprawy takie jak: majeranek, ziele angielskie, pieprz oraz płucka, krew i tłuszcz tuczników. Najczęściej kiszkę spożywano na zimno do chleba bądź podgrzaną na patelni np. do obiadu. Obecnie kiszka z Podstolic podawana jest również w formie grillowanej, dzięki czemu jej aromat i smak stał się niezapomniany.

- **jagnięcina jurajska z owcy olkuskiej**

Wpisana na listę 21 grudnia 2012 r. Owca olkuska jest rodzimą odmianą owcy długowiełnej, wytworzoną w okresie międzywojennym na terenie dawnego powiatu olkuskiego (Małopolska północno-zachodnia). Jagnięcinę jurajską z owcy olkuskiej charakteryzuje niska zawartość tłuszczu śródmięśniowego oraz wysoki

poziom białka i składników mineralnych. W związku z tym możemy zaliczyć ją do pełnowartościowych, ale i dietetycznych produktów spożywczych o niepowtarzalnych walorach smakowych.

- **tuszką zielononóżki kuropatwianej**

Wpisana na listę 18 lutego 2013 r. Zielononóżka kuropatwiana to stara polska rasa o charakterystycznych oliwkowo-zielonych nogach i kuropatwianym ubarwieniu. Są doskonale przystosowane do chowu w naturalnych warunkach środowiskowych. Mięso zielononóżki w wyglądzie jest zbliżone do dziczyzny, ze względu na to, że ta kura jest zbliżona do dzikiej, prymitywnej, wyjściowej rasy – jest więc ciemniejsze niż mięso innych kur. Ma walory kulinarne, smakowe.

- **smalec jurajski gotowany**

Wpisany na listę 3 czerwca 2013 r. Przysmak przygotowywany na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Do jego wyrobu używane jest odpowiednie mięso. Zazwyczaj jest to mięso świń Rasy Polskiej Zwisłouchiej, które żywione są paszą bez dodatku polepszaczy. Do smalcu dodaje się także czosnek, cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, cząber, majeranek oraz pieprz i sól do smaku. Gotowany jest w ganku, najlepiej na piecu z żeliwną blachą, który opalany jest drewnem lub węglem. Dzięki temu smalec jurajski wyróżnia się od innych smalców pod względem walorów smakowych oraz zdrowotnych.

- **kielbasa piaszczańska**

Wpisana na listę 3 czerwca 2013 r. Tradycja wyrabiania kielbasy piaszczańskiej związała jej nazwę z miejscowością Piaski Wielkie. Do przygotowania mięsa potrzebnego do wyrobu kielbasy, używa się marynaty ziołowej z dodatkiem szyszkogody jałowca oraz soli. Po zamarynowaniu, mięso zostaje przeciskane do naturalnej osłonki jelitowej oraz wędzone przez ok. 3-4 godziny drewnem owocowym, bukowym lub dębowym. Specyficznym dodatkiem, który wieńczy wyrób kielbasy jest umieszczenie na niej gałązki lub owocu jałowca.

- **tuszką gołębia Rasy Ryś Polski z okolic Proszowic**

Wpisana na listę 3 czerwca 2013 r. Ryś Polski to gołąb domowy/strzechowy. Głównym celem chowu tych gołębi jest uzyskanie wysokiej jakości mięsa, głównie w okresie wczesnej wiosny. Tuszki Rysia Polskiego z okolic Proszowic różnią się od wzorca gołębi opasowych większym obwodem piersi, co jest wynikiem specyficznego żywienia opartego o ziarno pszenicy. Przed przyrządzeniem potraw z gołębi należy odpowiednio je przygotować - wybierać tylko młode. Oskubać je ostrożnie, aby się skórka nie rozdarła. Zaraz po zabiciu włożyć do zimnej wody na dwie godziny, a potem oczyścić wnętrzności, wymyć, posolić i obłożyć plasterkami młodej słoniny, upiec w gorącym piecu, polewając często masłem. Gołębie powinny się piec 30-35 minut.

- **wołowina z krowy rasy polskiej czerwono – białej**

Wpisana na listę 27 czerwca 2013 r. Bydło rasy polskiej czerwono-białej hodowane w Małopolsce utrzymywane jest w kierunku użytkowości mleczno-mięsnej. Bydło to stanowi nieliczną część 6% pogłowia bydła w Polsce. W Małopolsce występują najlepsze warunki do hodowli tej rasy krów. Na terenach tych przeważają trwałe użytki zielone, a specyfika górzystego terenu wpływa na kształtowanie umięśnienia krowy. Ponadto bydło hodowane jest w małych rodzinnych gospodarstwach rolnych prowadzonych w myśl zasad rolnictwa ekologicznego. Potrawy przygotowane z mięsa krów rasy polskiej czerwono-białej mają bardzo delikatny smak i dzięki temu mięso ma szerokie zastosowanie w gastronomii.

- **kielbasa proszowicka ze słoja**

Wpisana na listę 9 października 2013 r. Kielbasa proszowicka to przysmak, który po dodaniu wody oraz przypraw tj. soli, pieprzu, czosnku zostaje pasteryzowany oraz wkładany do słoika. Im lepiej rozrobione mięso, tym kielbasa lepiej sklejona i smaczniejsza, a cechą charakterystyczną kielbasy jest wytworzenie się galaretki, która pojawia się na mięsie po ukończonym procesie pasteryzacji.

Wyroby piekarnicze i cukiernicze

- **chleb prądnicki**

Wpisany na listę 10 października 2005 r. Tradycja wypieku chleba zwanego prądnickim sięga XV w. Charakter chleba prądnickiego odtworzono w XX w. w efekcie imponującej archeologii kulinarnej. Jest to dziś chleb pieczony na zakwasie, o przyjemnym zapachu i smaku, znakomity także w stanie czerstwym. Ma charakterystyczną ciemnobrazową, porowatą skórę, posypaną cienką warstwą otrąb żytnich. Powstaje w Krakowie z najlepszej małopolskiej mąki.

- **precelek krakowski**

Wpisany na listę 28 września 2005 r. Prawdziwe precelki mają kształt spłaszczonej ósemki, są drobne, pozbawione miąkiszu i znakomicie się przechowują, co skłoniło ponoć króla Jagiełłę, by zamówić je u piekarzy krakowskich jako aprowizację wojsk zmierzających pod Grunwald.

- **jodłownicki kołacz z serem**

Wpisany na listę 24 kwietnia 2006 r. Okrągły placek z pszennej mąki, osłodzony cukrem, z grubą warstwą gładko zmielonego sera, zrumienionego w piecu – taki jest charakterystyczny dla limanowszczyzny dzisiejszy kołacz jodłownicki, którego smak odsyła współczesnego konsumenta w dawne, dobre czasy.

- **obwarzanek krakowski**

Wpisany na listę 28 listopada 2006 r. Od lat pieczony nieodmiennie w ten sam sposób, z obgotowywanego w wodzie ciasta, od czego bierze się nazwa tego niezwyklego produktu. Obwarzanek tworzą spiralnie zwinięte paski ciasta ukształtowane w okrąg, upieczone na złocisty kolor, pokryte chrupiącą skórką, posypaną hojnie solą lub makiem, a ostatnio także sezamem. Smakuje fenomenalnie, zwłaszcza gdy – jeszcze ciepły – sprzedawany jest z wózków i kramików ulicznych Krakowa.

- **chleb żarnowy z Łomnej**

Wpisany na listę 28 października 2008 r. Spadkobierca chleba domowego jaki z pokolenia na pokolenie piekły na własne potrzeby rodziny mieszkające w Łomnej pod Wiśniczem. Do pieczenia używano mąki zmielonej na żarnach, a w zależności od zasobności gospodarstwa doprawiano chleb ziołami. Ma ciemnozłocistą, dobrze wypieczoną skórkę, posypaną zgniecionymi ziarnami pszenicy.

- **ciasteczka wyśmienite**

Wpisane na listę 29 października 2008 r. Ciasteczka wyśmienite to ciasteczka ze śmietankową – kremową warstwą lukru, z widoczną linią marmolady owocowej. Recepturę ciasteczek wyśmienitych opracowali nauczyciele pracujący w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 2 im. Prof. Odon Bujwida w Krakowie w latach wojennych i powojennych. Przepis ten przekazywany był i nadal jest kolejnym pokoleniom uczniów najstarszej szkoły gastronomicznej w Polsce.

- **chleb jurajski**

Wpisany na listę 29 października 2008 r. Wypiekany przez kobiety z wsi położonych na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Początkowo pieczono go wyłącznie z żytniej mąki. Z czasem do żytniej dodawać zaczęto mąkę pszenną, a proporcje mieszanki do dziś stanowią o sekrecie znakomitego smaku jurajskiego chleba. Powstała wówczas recepturę wykorzystuje się przy współczesnej produkcji, dbając o znaki szczególne chleba jurajskiego: wydłużony kształt bochna, charakterystyczne skośne nacięcia posypanej mąką skórki oraz odcisnięty w niej motyw plecionki koszyczka piekarskiego.

- **bajgiel z Kazimierza**

Wpisany na listę 19 grudnia 2008 r. Miniaturowa bułka z dziurką w środku, posypana czarnuszką, kminkiem lub makiem – to wypiek charakterystyczny dla dawnego Kazimierza. Był pieczywem obrzędowym, jakim gmina żydowska obdarowywała żydowskie położnice. Pierwsze wzmianki o bajglach pochodzą z XVII w.

- **kukielka lisiecka**

Wpisana na listę 24 czerwca 2010 r. Przetrwiała jako jedyna przedstawicielka pieczywa pszennego, typowego kiedyś dla okolic Krakowa. Jej wypiek poza Liszkami zanikł już pod koniec XVIII w. Dziś kukielka lisiecka ma wrzecionowaty kształt, matową skórkę, przerośniętą, pełne powietrza ciasto. Dla wielu stanowi konieczny akompaniament lisieckiej kiełbasy. Jednak koneserzy uważają, że harmonię smaku osiąga się spożywając świeżą kukielkę z samym tylko masłem.

- **kołacz jurajski**

Wpisany na listę 7 lipca 2010 r. Kołacz jurajski, pieczony na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej do dziś zachował swą funkcję ciasta weselnego. Narzeczeni obdarowują nim najbliższych na dwa tygodnie przed weselem. W odróżnieniu od jodłownickiego, kołacz jurajski dekorowany jest nie tylko serem, ale i makiem, a także obficie posypywany kruszonką.

- **kukielka podegrodzka**

Wpisana na listę 15 września 2010 r. Odrodziła się jako kulinarna atrakcja regionalna w okolicach Podegrodzia, gdzie do połowy XX w. istniała jako pieczywo obrzędowe. Kukielkę – wielkie, słodkie, splecione w formę rumianego warkocza pieczywo z białej mąki – otrzymywało dziecko od swych rodziców chrzestnych, jako symbol szczęścia i obfitości na całe życie. I choć przepis na kukielkę przechodzi z pokolenia na pokolenie, umiejętność jej upieczenia to rzadka i poważana wśród lokalnych gospodyń kwalifikacja.

- **chleb męciński**

Wpisany na listę 1 grudnia 2010 r. Chleb męciński to chleb razowy, posypyany pszenną mąką razową, z wyczuwalnym zapachem używanego do opalania drewna jodłowego i bukowego. Pieczony jest na zakwasie i wypiekany w piecu zbudowanym z białej cegły tzw. szamatki. Do zakwasu dodawane jest kwaśne mleko, mąka razowa pszenna (mielona na żarnach) oraz ciepła woda, drożdże i sól. męciński posiada swoisty oryginalny smak, wygląd i konsystencję dzięki tradycyjnej metodzie wypieku, co wpływa na wysoką jakość produktu.

- **bugle zembrzyckie**

Wpisane na listę 24 listopada 2011 r. Bugle zembrzyckie wypiekane są z mąki pszennej, drożdży z dodatkiem odrobiny soli. Cały proces przygotowania jest bardzo pracochłonny, gdyż wszystkie czynności wykonywane są ręcznie. Gospodynie tzw. „wolacki”, czyli kobiety toczące ciasto, formowały z niego charakterystyczne nieduże kółka, a następnie wkładały do ciepłej wody, aby je „obwarzyć”. Po wyjęciu z wody posypywano je np. makiem z grubą solą i rozkładano na specjalnych blachach. Na koniec wkładano bugle do rozgrzanego pieca bądź piekarnika i opiekano. Tak przygotowany wyrób łączono w małe wiązki na sznurek z dratwy.

- **sernik jurajski**

Wpisany na listę 24 listopada 2011 r. Jest to słodkie ciasto, którego głównymi składnikami są niekwaśny, dobrze odcisnięty biały ser, masło i jajka. Dawniej sernik był wypiekany jedynie podczas wielkich świąt tj. Wielkanocy i Bożego Narodzenia oraz wesel. Charakterystycznym elementem przygotowania sernika

jurajskiego jest pieczenie go w specjalnych ramkach z drewna wiśniowego. Dzięki temu sernik nabiera wyjątkowego smaku. Po wypieku na koniec ciasto jest dekorowane wiórkami kokosowymi bądź białą czekoladą.

- **orawskie zawijańce weselne**

Wpisane na listę 27 czerwca 2012 r. Orawskie zawijańce weselne to ciastka o kształcie rogala, rolady lub chusteczki. Zawijaniec według „Słownika gwary orawskiej” autorstwa Józefa Kaś to „święteczne ciastko drożdżowe w kształcie kwadratu, z nadzieniem z maku, marmolady, sera itp.”. Początkowo pieczone były jako ciastka na wesele. Dawane były weselnikom jako podziękowanie za przyniesione na wesele produkty spożywcze, które służyły do urządzenia poczęstunku weselnego.

- **chleb orawski na liściu kapusty**

Wpisany na listę 27 czerwca 2012 r. Do chleba orawskiego do dnia dzisiejszego dodawane są gotowane, gniecione ziemniaki, przeciskane przez prasę zwaną pucek, czasem również surowe. Jedynymi przyprawami używanymi do wypieku chleba orawskiego są sól, cukier, czarnuszka i kminek zwyczajny (*Carum carvi* L.) zbierany na polach. Chleb na tym terenie pieczony jest na liściu kapusty i w zależności od miejscowości na świeżym lub suszonym. Suchy liść przed pieczeniem skrapia się wodą i smaruje tłuszczem, zaś samo pieczenie w piecu chlebowym trwa około godziny.

- **Koziółki**

Wpisane na listę 30 listopada 2012 r. Koziółki zwane także koziółkami z Sielsowic, sielsowiokami czy czaskaczami to ciastka o charakterystycznym kształcie rombu, trapezu lub trójkąta przygotowywane na terenie Małopolski we wsi Siedliszowice. Swoją nazwę wzięły od formy, która przypomina rogi kozie, a także od miejscowości, w której powstał przepis.

- **paluszki krakowskie**

Wpisane na listę 17 kwietnia 2013 r. Usprawniając stosowaną od wieków metodę produkcji, piekarze krakowscy zawsze zwracali uwagę, by paluszki krakowskie nie zatraciły, a nawet nie zmieniły swego, wynikającego z historii i tradycji zapachu i smaku. Korzystając z tak wielkiej tradycji wiele rzemieślniczych piekarni do dziś wypieka, na podstawie zachowanych receptur, ręcznie formowane paluszki krakowskie.

- **sernik królewski**

Wpisany na listę 17 kwietnia 2013 r. Sernik królewski przygotowywany jest na terenie Ryczowa od ponad 25 lat. Charakterystyczną cechą sernika królewskiego, wyróżniającego go spośród innych serników jest dodatek oleju zamiast masła, a także występowanie aż pięciu warstw. Jednakże najważniejszymi składnikami ciasta jest ser oraz jajka. Charakterystyczny smak sera wzbogacony został lekką kwaskowością rodzynek oraz delikatnym aromatem kokosu.

- **kręciółki**

Wpisane na listę 3 czerwca 2013 r. Są to cienkie, suche placuszki posypane kminkiem i zwinięte w walec. Tradycję przygotowywania kręciółków zapoczątkowano w klasztorze imbramowickim, (pow. Olkuski), gdzie kobiety chcąc zrobić te pyszne ciasteczka wyrabiały ciasto podobne do naleśnikowego, po czym kładły na blachę wysmarowaną tłuszczem. Sztuka wyrabiania tych ciasteczek polegała na tym, iż po wyjęciu ich z piekarnika, kiedy ciasto jest jeszcze elastyczne, można uformować kształt walca. Po wystygnięciu natomiast ciasto staje się już twarde. Należy je wtedy umieścić w pudełeczku wyłożonym pergaminem. Tak zabezpieczone utrzymują świeżość nawet przez rok.

- **placki z blachy**

Wpisane na listę 14 czerwca 2013 r. To placki z mąki pszennej, mleka krowiego oraz soli, wypiekane na blasze w odpowiedniej temperaturze. Ze względu na łatwą dostępność składników wchodzących w skład placków, wypiekano je bardzo często. Nierzadko stanowiły zamiennik zwykłego chleba, który wypiekany był jedynie raz w tygodniu.

- **chleb żytni gruszowski**

Wpisany na listę 18 lipca 2013 r. Od blisko 50 lat chleb żytni gruszowski wypiekany jest według tej samej receptury. W pierwszej kolejności robimy zaczyn, dodajemy go do resztki surowego ciasta z poprzedniego wypieku żytniej mąki i letniej wody, wszystko mieszamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Następnego dnia na wieczór do zaczynu dodać kwaśnego mleka, mąkę razową żytnią oraz letnią wodę i sól. Wyrabianemu ciastu nadać okrągły kształt i ułożyć w dużych drewnianych nieckach po trzy sztuki obok siebie aż do wyrośnięcia. Kwaśne mleko można zastąpić maślanką. Ponadto niezmiennie do wypieku chleba żytniego gruszowskiego wykorzystywane jest zboże, które pochodzi z upraw znajdujących się w regionie, woda źródłana ze studni głębinowych oraz sól kamienna gruboziarnista z kopalni w Bochni. To wszystko sprawia, że chleb ten jest odpowiednio wilgotny i delikatny oraz posiada niezmiennie wyborny smak, który doceniany jest przez konsumentów.

- **blachorze**

Wpisane na listę 18 lipca 2013 r. Tradycja wypieku blachorzy w gminie Mędrzechów i pobliskich okolicach powiatu dąbrowskiego województwa małopolskiego sięga kilku pokoleń. Według wspomnień mieszkańców, dawniej w rodzinach wiejskich brakowało chleba, blachorze z powodzeniem go zastępowały, stanowiąc pożywny i smaczny posiłek. Sposobem przyrządzenia jest dobrze zagniecione ciasto, w którego skład wchodziła

mąka, soda, sól oraz kwaśne mleko. Z ciasta należy uformować wałek i pokroić go na plastry, uklepać i położyć na blachę. Wypiekanie placków na blasze powoduje, że są one miejscami lekko zarumienione, chrupiące, a jednocześnie posiadają elastyczną skórę. Blachorze doskonale smakują podawane same, na ciepło, jak i też podawane z mlekiem, dżemem lub masłem.

- **prołzioki**

Wpisane na listę 19 sierpnia 2013 r. To nierówne placki, najczęściej w czworokątnym kształcie. Pochodzą z Kowalowej w gminie Ryglice w Małopolsce. Placki te swoją nazwę zawdzięczają dodawanej do ich sporządzenia sódzie oczyszczonej, zwanej na Pogórzu Ciężkowickim „prołża”. Jest to potrawa dość mocno zakorzeniona w podgórszczyńskiej kuchni, posiadająca prawie 150-letnią tradycję. Do przygotowania prołzioków potrzeba niewielu składników: mąkę pszenną, prołżę, kwaśne mleko, sól i cukier. Niektórzy dodają też jajko. Wszystkie składniki należy połączyć i wyrobić ciasto, rozwałkować na grubość około pół centymetra, pokroić na mniejsze kwadratowe, prostokątne, rombówce placki i piec na blasze (żeliwnym lub stalowym blacie) 5-10 minut. Prołzioki można spożywać w wersji na słono oraz na słodko.

- **kukielka Uszewska**

Wpisana na listę 26 sierpnia 2013 r. Pochodzi z Uszwi w gminie Gnojnik województwa małopolskiego. Historia miejscowości Uszew nierozzerwalnie wiąże się właśnie z tym unikalnym wypiekiem. Do przygotowania kukielki uszewskiej potrzeba mąki pszennej, drożdży, wody i soli. Aby przygotować ciasto należy najpierw zrobić zaczyn z mąki, wody i drożdży, który trzeba odstawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 60 minut. Następnie dodaje się resztę składników i wyrabia się ciasto, do momentu uzyskania jednolitej, sprężystej konsystencji. Gotowe ciasto dzieli się na porcje w postaci kulek. Gdy bułeczki podrosną wałkuje się je rękami, wtedy robiły się podłużne. Bierze się dwa specjalne paski i robi się z nich spód.. Następnie dwa wałeczki spleta się jeden za drugi i kładzie się na spodzie. Przed wstawieniem do pieca kukielki dobrze jest posmarować glazurą, wykonywaną z mąki pszennej i wody. Tak przygotowane pieczywo należy wstawić do tradycyjnego, odpowiednio nagrzanego pieca opalanego drewnem sosnowym.

- **podpłomyk z cebulą**

Wpisany na listę 9 października 2013 r. Tradycyjny podpłomyk pieczony był w gospodarstwach wiejskich zawsze przy okazji pieczenia chleba. Produktem podstawowym do przygotowywania podpłomyka jest mąka. Przygotowując podpłomyk z cebulą składniki miesza się w drewnianej dzieży z dodatkiem ciasta pozostałego z poprzedniego pieczenia chleba – naciastku. Wyrobione ciasto przykrywane jest do wyrośnięcia lnianą, grubą narzutą. Następnie uformowane placki wkłada się do pieca na specjalnej, drewnianej łopacie. Proces pieczenia w piecu chlebowym opalonym drzewem sosnowym oraz użyte do produkcji składniki tworzą niezwykły smak i aromat tradycyjnego podpłomyka. Podpłomyk z cebulą został doceniony podczas Małopolskiego Festiwalu Smaków w 2008 roku, zajmując pierwsze miejsce w plebiscycie.

- **wojnickie kukielki**

Wpisane na listę 9 października 2013 r. Tradycja wypiekania wojnickich kukielek sięga I połowy XIX wieku. Smaczne, pięknie zdobione strucleki wypiekane były przez piekarzy z ciasta drożdżowego z dodatkiem masła, a szczególnego smaku dodawała gałka muszkatołowa i czarnuszka lub kminek. Obecnie sposób wyrobu wojnickich kukielek pozostaje prawie niezmieniony. Kukielki smarowane są także piwem przed włożeniem do pieca, co pozwala uzyskać piękny, ciemnozłoty kolor. W miarę możliwości wypieka się je w piecu opalonym drewnem. Wszystko to ma duży wpływ na niepowtarzalny smak i jakość wojnickich kukielek oraz odgrywa zasadniczą rolę w podtrzymywaniu tradycji, która przetrwała ponad półtora wieku.

Orzechy, nasiona, zboża, warzywa i owoce

- **jabłka łuckie**

Wpisane na listę 24 kwietnia 2006 r. Pierwsze wzmianki o uprawie drzew owocowych w Łacku pochodzą już z XII w. Suszone owoce z tych okolic wędrowały Dunajcem i Wisłą do Gdańska, a potem dalej w świat. Obfite zbiory owoców, ich nadzwyczajną soczystość i zapach Łacko zawdzięcza specyficznemu klimatowi, który do dziś jest istotnym warunkiem lokalnego urodzaju jabłek, wyróżniających się intensywnym rumieńcem, jak podkreślają sadownicy: „wyraźnie mocniejszym od owoców z innych regionów”.

- **jabłko z Raciechowic**

Wpisane na listę 24 kwietnia 2006 r. Sady z Raciechowic nie mają tak długiej historii lokalnej, a ich intensywny rozwój przypadł na połowę XX w. Jabłka raciechowickie dojrzewają w klimacie podgórskim, charakteryzującym się dużym nasłonecznieniem stoków i znacznymi różnicami temperatur między dniem a nocą. Dzięki temu owoce zyskują wyśmienity smak, jędrność i zapach.

- **nasiona fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca**

Wpisane na listę 28 listopada 2006 r. W XVIII w. fasola w odmianie o nazwie „piękny Jaś” rozwija się szczególnie w dolinie Dunajca, gdzie do dziś uprawiana jest masowo. To największy gatunek fasoli tyczkowej, szczególnie dobrze rosnący w nisko położonych terenach nadrzecznych, osłoniętych od wiatru i zimna. Nasiona „pięknego Jasia” są białe, gładkie i błyszczące, i stąd zapewne wzięła się jego nazwa.

- **charsznicka kapusta kwaszona**

Wpisana na listę 28 listopada 2006 r. Kapusta kwaszona z Charsznicy jest chrupiąca i jędrna, ma barwę kremowożółtą i świeży, lekko kwaskowy zapach. Do kwaszenia kapusty mieszkańcy Charsznicy używają wyłącznie soli, więc metoda osiągania idealnego smaku pozostaje tajemnicą procesu produkcji, przekazywaną tradycyjnie z pokolenia na pokolenie. Surowcem do kwaszenia od lat pozostaje pozbawiona poezji biała kapusta głowiasta, którą wytwórcy kapusty charsznickiej hodują na potrzeby rodzinnych kwaszarni, a następnie przetwarzają w słynny na całą Małopolskę specjał lokalny.

- **łukowicka śliwka suszona**

Wpisana na listę 27 listopada 2006 r. Najstarsze łukowickie suszarnie śliwek mają blisko 100 lat i nazywane są lokalnie „suśniami”. To archaiczne konstrukcje, ze względu na bezpieczeństwo położone z dala od zabudowań wioski. Wznoszone własnym sumptem stanowią wyraz pomysłowości i zaradności mieszkańców, a suszone w nich owoce zachowują naturalny, nieskażony konserwantami smak i aromat.

- **suska sechłońska**

Wpisana na listę 28 listopada 2006 r. Śliwki suszy się także na terenie gminy Iwkowa i Laskowa, szczególnie w miejscowości Sechna, której nazwa wywodzi się z gwarowego „sechnie”, czyli suszy się. Wedle przekazu mieszkańców tych okolic suszenie śliw było pomysłem księdza, który przed laty chciał odwieść swoich parafian od popularnego gorzelnictwa i jego oplakanych skutków. Efektem tych zabiegów jest dziś aromatyczna „suska sechłońska”, o wędzonym smaku, pomarszczonej skórce i miękkim, soczystym miąższu, suszona w suśniach opalanych drewnem bukowym.

- **polska fasola z orzelkiem**

Wpisana na listę 21 września 2010 r. Drobne ziarenko z niezwykłą historią. Fasola z orzelkiem jest karłowatą odmianą o białych ziarnach ozdobionych przez naturę karminową plamką, przywodzącą na myśl orzelka. W okresie zaborów uznawano ją za patriotyczny symbol i pamiątkę, a ziarna przekazywano potajemnie. Na teren Sądecczyzny fasola przywędrowała ponoć z kresów wschodnich i przetrwała tu do dziś, nazywana także „fasolą niepodległościową”.

- **ogórki kiszzone w studni**

Wpisane na listę 24 czerwca 2013 r. Ogórki kiszzone w studni posiadają długoletnią tradycję. Zaraz po zbiorze, ogórki trafiały do beczek lub słoików, żeby przedłużyć ich przydatność do spożycia. Beczkę wypełniano ogórkami z dodatkiem chrzanu, kopru, czosnku i soli, zalewano wodą i bardzo szczelnie zamykano. Wypełnioną beczkę zanurzano na początku w całości w stawie, a z czasem beczki zaczęto wpuszczać do studni, przez co ogórki miały stałą temperaturę kiszenia. Kiszzone w ten sposób uzyskiwały specyficzny smak i aromat, gdyż studnia, tak samo jak lata temu staw, opóźnia proces kiszenia, co przekłada się na ich jakość i walory smakowe.

- **dżem z płatków róż**

Wpisany na listę 24 czerwca 2013 r. Róże są roślinami mało wymagającymi, które mogą być uprawiane w każdych warunkach. Tradycja przygotowywania dżemu przekazywana jest od 25 z pokolenia na pokolenie. Do wytworzenia dżemu używa się róży cukrowej, o słodkim smaku, intensywnej barwie i zapachu. Zebrane płatki róż wkładamy do makutry i ucieramy drewnianą pałką dodając powoli cukru, oraz odrobinę kwasu cytrynowego. Jeśli nie wyczuwa się poszczególnych płatków róż ani cukru, to znaczy, że dżem jest gotowy i można go przełożyć do szklanych słoików lub od razu spożywać. Dżem z płatków róż wykorzystuje się do wszelkiego rodzaju wypieków: ciast, drożdżówek oraz pączków.

- **nadwiślański ogórek konserwowy z kanny**

Wpisany na listę 18 lipca 2013 r. Obserwując proces konserwacji ogórków w przetwórnich spożywczych na terenie Polski, jeden z mieszkańców miejscowości Bolesław opracował recepturę wytwarzania gotowej zalewy na bazie octu, wody, cukru i odpowiednich przypraw, którą zastosował do ogórków. Ogórek konserwowy z Kanny wyróżnia się spośród wielu podobnych tym, że do nawożenia stosuje się wyłącznie nawozy organiczne pochodzenia zwierzęcego, a wyjątkowy smak i kolor ogórków uzyskuje się w sposób naturalny.

- **susorki iwkowski**

Wpisane na listę 26 sierpnia 2013 r. To suszone owoce: śliwki, gruszki oraz jabłka. Suszenie odbywa się w dwukondygnacyjnej suszarni, opalanej sezonowym, suchym drewnem liściastym, najlepiej bukowym lub dębowym. Każde z poszczególnych owoców suszy się osobno, wykorzystując identyczną technikę suszenia, jednakże różny czas obróbki termicznej w zależności od rodzaju owoców. Owoce suszy się przez kilka dni, mieszając je regularnie. W procesie suszenia dymem owoce zyskują niepowtarzalny aromat oraz na długo zachowują swój smak.

- **zakliczyński sok malinowy**

Wpisany na listę 1 października 2013 r. Sok z malin uprawianych na przydomowych polach w Dolinie Dunajca. Tamtejsze maliny uprawiane są bez użycia środków chemicznych, jedynym stosowanym nawozem jest obornik. Zbierane oraz oczyszczane są ręcznie. Następnie wysypywane do słoja i przesypywane cukrem. Słoje stawiane są w ciepłym miejscu przez trzy do czterech dni, do momentu puszczenia soku. Proces ten jest uwolnieniem nie tylko soku, ale też zapachu malin. Zlewa się go do osobnego naczynia. Bierze się pieluchę tetrową, albo ściereczkę lnianą i przeciska się pozostałe z soku maliny. W następnej kolejności przelewa się do garnka i dodaje się cukru. Następnie zagotowuje się go krótko i gorący przelewa do butelek lub słoików. Gotowy sok jest smaczny i pachnący, o bardzo intensywnie bordowym kolorze.

- **konfitura borówkowo-jabłkowa** Wpisana na listę 1 października 2013 r. Konfitura o smaku borówkowym z lekkim posmakiem jabłek. Jabłka odmiany papierówka są obierane ze skórki, a następnie krojone i pozbawiane gniazd nasiennych. Dodane zostają borówki leśne. Całość zostaje podsmażona, ale bez dodatku cukru. Trwa to od dwóch do trzech dni. Smaży się ją po dwie godziny dziennie, ponieważ dłuższe smażenie pozwala na dłuższe przechowywanie. Po usmażeniu przekłada się do słoików i zakręca. Tradycja przygotowywania konfitury borówkowo-jabłkowej jest kultywowana przez lokalne gospodynie i mimo trudności z pozyskiwaniem borówek leśnych nadal wytwarza się ją w małych ilościach, niezmiennie tą samą metodą.

Napoje alkoholowe i bezalkoholowe

- **śliwowica łącka**
Wpisana na listę 10 października 2005 r. Historia wyrobu śliwownicy w Łącku sięga przełomu XIX i XX w. Po II wojnie śliwowica często nazywana jest krasilicą. Jak mawiają łąccy górale: krasilica jest wódką, którą upijać się nie wolno, należy ją smakować jak najprzedniejszy koniak, a przy smakowaniu trzeba uważać bo zdradliwa bieskurcja okropnie. Łagodnie przechodzi przez gardło, mocy się jej absolutnie nie czuje, zostawia w ustach cudowny smak i zapach, a jeśli się o jeden kusztyczek za dużo wychyli, zwala z nóg jak snopek owsa.
- **śliwowica wyborna**
Wpisana na listę 23 kwietnia 2006 r. Śliwowica wyborna to przedni destylat z Chełmskiej Góry nad Rabą. Przygotowuje się ją według starego przepisu produkcji destylatu ze śliw węgierek. Sposób produkcji śliwownicy wybornej pochodzi z Łącka. Jest to trunek bezbarwny, bądź żółtawy – gdy przechowuje się go w beczkach dębowych, o zawartości alkoholu 60 - 70%.
- **jarzębiak izdebniński**
Wpisana na listę 8 lipca 2010 r. Izdebnińskie jarzębiaki rozsławił arcyksiążę Rainer Habsburg, który ze swym głównym zarządcą Ludwikiem Seelingiem stworzył w Izdebniku słynną w całej Galicji i Europie Fabrykę Wódek Zdrowotnych Jego ces. i król. Wysokości Arcyksięcia Rainera. Ma smak lekko cierpki z wyczuwalnym zapachem jarzębiny. Ten bursztynowy trunek zawiera od 38 do 45% alkoholu.
- **jarzębinka**
Wpisana na listę 8 lipca 2010 r. Podstawowym surowcem do wyrobu jarzębinki, są owoce jarzębiny (Jarząb pospolity). Jej jakość zależy w dużym stopniu od dojrzałości i jakości owoców wziętych do zrobienia nalewu. Owoce jarzębiny zbiera się gdy tylko dojrzeją i są czerwone, nieuszkodzone, bez zmian chorobowych i nieskażone, w całych owocostanach. Jarzębinka to trunek o słodkim, lekko kwaskowatym smaku z wyczuwalnym zapachem owoców jarzębiny.
- **czar pustyni**
Wpisany na listę 21 grudnia 2012 r. W gminie Klucze od wielu pokoleń przygotowuje się napój alkoholowy o nazwie czar pustyni, którego nazwa ściśle związana jest z terenem Pustyni Błędowskiej. Czar pustyni przygotowywany jest z suchych ziaren grochu cukrowego, skielkowanych ziaren żyta ozimego, cukru oraz wody pochodzącej z piętrowych wodonośnych jurajskich i triasowych. Dzięki tym surowcom uprawianym w sąsiedztwie Pustyni Błędowskiej, napój posiada oryginalny smak i aromat.
- **żytko**
Wpisane na listę 12 czerwca 2013 r. Żytko, powszechnie w okolicy Łącka zwane również żytkiem lub żytniówką, to napój alkoholowy wytwarzany tradycyjnymi metodami, przy użyciu lokalnych surowców, według starej niezmiennionej receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Do przygotowywania żytko wykorzystywane jest żyto rosnące na żyznych polach Beskidu Sądeckiego, drożdże spirytusowe oraz czysta i niechlorowana woda z lokalnych ujęć. Jest to produkt destylacji żyta – przejrzysty, lekko żółtawy. Charakteryzuje go specyficzny posmak i kwaśnawy aromat.
- **wino domowe „rzuchowskie”**
Wpisane na listę 12 czerwca 2013 r. Wino domowe rzuchowskie przygotowuje się ze szczepów winorośli uprawianych dawniej w majątku dworskim własności Aleksandra Chilewskiego w latach 1911-1946. Są to odmiany pochodzenia wschodniej Galicji i nie spotykane w innych rejonach Polski. Ponadto, bardzo duże znaczenie przy produkcji wina ma odpowiednie położenie oraz klimat, który jest idealny w Rzuchowie i jego okolicach. Do uprawy winogron nie używa się żadnych nawozów sztucznych, tylko obornik, dzięki czemu winogrona są bardzo słodkie i przy produkcji wina można nie dodawać już cukru. Ponadto wszystkie prace prowadzone przy winogronach, począwszy od ich pielęgnacji poprzez zbiór owoców, odbywają się ręcznie. Zebrane z krzaka winogrona przebiegane są jeszcze w tym samym dniu, co wpływa na jakość i smak oraz zapobiega wytworzeniu się niepotrzebnych bakterii. Wino wytwarzane jest w szklanych balonach.
- **nalewka łącowska – jałowcówka**
Wpisana na listę 14 czerwca 2013 r. Nalewka ta to produkt destylacji ziemniaków i żyta uprawianych na terenie Łącka i w jego okolicach. Gałęzie i dojrzałe szyszkogody jałowca dodawane są już do procesu destylacji, co wzmacnia jałowcowy aromat nalewki. Ponadto jej barwa pogłębiona jest poprzez dodanie naturalnych barwników roślinnych, m.in. liści mięty. Jałowcówka ma przyjemny zapach, jest słodka i mocno rozgrzewająca.
- **imbirówka iwowska**

Wpisana na listę 26 sierpnia 2013 r. Imbirówka iwowska, pochodząca ze wsi Iwkowa w powiecie brzeskim, to napój alkoholowy produkowany na bazie czystego 40% alkoholu z dodatkiem cukru, soku z cytryny i suszonego imbiru. Do jego przygotowania niezbędne jest: ½ litra spirytusu, ½ litra wody (opcjonalnie 1 litr czystej wódki o mocy 40%), 200 g cukru kryształu, sok z jednej dużej cytryny, 2 płaskie łyżki świeżo zmielonego ususzonego imbiru. Wodę i spirytus mieszamy podgrzewając i dodajemy te wszystkie składniki. Obecnie imbirówka iwowska, podawana jest w iwowskich restauracjach, zajazdach i domach weselnych.

Gotowe dania i potrawy

- **żurek po krakowsku**

Wpisany na listę 28 lutego 2007 r. Tradycja kiszenia żuru i sporządzania z niego smacznych zup sięga w Małopolsce XIII wieku. Przepis na żurek po krakowsku znajduje się w Archiwum Miasta Krakowa: Żurek po krakowsku: - garście trzy mąki rżanej (żurkowej) - kwarta wody po ugotowaniu - chleba prądnickiego lub krakowskiego maluta pajda - czosnku ząbek dla smaku - garnik mąki białej (pszennej). Zmiększywszy wszystko w kamiennym garnce, Odstaw na dwie noce blisko pieca (...). Tak sporządzony żurek doskonale smakuje również gotowany na wędzonce lub kielbasie, podawany z tłuczonymi ziemniakami lub jajkiem.

- **barszcz czerwony krakowski**

Wpisany na listę 28 lutego 2007 r. Kiszenie i spożywanie barszczu czerwonego ma długą tradycję. Tradycja ta przetrwała w Krakowie i okolicach przez pokolenia do dziś dzięki niepowtarzalnemu smakowi osiąganemu przez przeróżne sposoby gotowania oraz podawania tej potrawy z ulubionymi dodatkami. Barszcz czerwony doskonale smakuje zarówno przygotowany na mięsie i podany z ziemniakami, jak również jako danie wigilijne z uszkami z grzybami.

- **sułkowicka krzonówka**

Wpisana na listę 1 grudnia 2010 r. Sułkowicka krzonówka to jasna, gęsta zupa z osadem z chrzanu. Widoczne kawałki pokrojonych wędlin, mięsa, a także ćwiartki jajka. Całość posypana zieleniną. Krzonówka (chrzanówka) to tradycyjna zupa wielkanocna gotowana na południu Polski, głównie w Małopolsce, dawniej podawana w świąteczną niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego. Tę jednogarnkową potrawę sporządzano z tradycyjnych wędlin wielkanocnych, które zostawały ze święconki.

- **ziemniaki po cabańsku**

Wpisane na listę 17 stycznia 2011 r. Ziemniaki po cabańsku to potrawa wielobarwna z uwagi na użyte składniki. Barwa od pomarańczowej (marchew), przez różową (burak ćwikłowy) do ciemnobrązowej (kawałki boczku, kielbasy) z dodatkiem zielonej (natka pietruszki). Natomiast ziemniaki, które przylegają do dna i boków garnka podczas pieczenia przybierają lekko złocisty kolor. Potrawę można podawać z kubkiem kwaśnego mleka, maślanki, kefiru bądź ogórkiem kiszonym. Obecnie w okresie od wczesnej wiosny do późnej jesieni w powiecie chrzanowskim trwa pieczenie ziemniaków, na ogródkach przydomowych czy też działkach, gdzie można spotkać rodowitych chrzanowian – Cabanów przygotowujących ich tradycyjną lokalną potrawę.

- **pierogi łomniczańskie**

Wpisane na listę 25 sierpnia 2011 r. Pierogi łomniczańskie wyglądem przypominają pluszowe kurze jajko wielkości 5-6 cm, mają kształt owalny, w przekroju okrągły, na zewnątrz mają kolor jasnoszary a na przekroju – jasnoszary pierścień i biały w środku, zapach pierogów łączy ze sobą zapach gotowanych ziemniaków i sera białego.

- **moskol**

Wpisany na listę 25 sierpnia 2011 r. Tradycyjne żywienie na Podhalu uwarunkowane było ciężkimi warunkami przyrodniczymi. Na górzystych terenach uprawiano owies, ziemniaki, kapustę oraz jarzec. To właśnie z tych produktów przygotowywana była słynna na całym Podhalu potrawa o nazwie moskol. Są to placki podawane z masłem, bryndzą i słoniną wędzoną. Często górale zabierali je do pracy w polu czy w lesie, gdzie na ognisku podgrzewali zawieszając na patyku.

- **zupa zoproska**

Wpisana na listę 6 marca 2012 r. Zupa zoproska to niezwykła potrawa wywodząca się z terenu Podhala, o ponad 100-letniej tradycji. Nazwa „zoproska” pochodzi prawdopodobnie od „zaprażki”, którą jest zaprawiana zupa. Główne składniki zupy to: woda, suszone grzyby: prawdziwki lub „piesrtoki”, gałązki mięty suszonej lub świeżej, ziarenka ziela angielskiego, listki laurowe, marchewka, pietruszka, cebula, gałązka suszonego kopru, kminek, masło swojejskie i odrobina mąki pszennej. Przyrządzana była w okresie Wielkiego Postu i w Wigilię. Obecnie zupę podaje się z hałuskami (kluski z ciasta przyrządzone na bazie mąki, jajek i masła) bądź z ziemniakami.

- **krzonówka po orawsku**

Wpisana na listę 27 czerwca 2012 r. Krzonówka po orawsku to gęsta zupa z osadem z chrzanu, z widocznymi kawałkami kielbasy, szynki i jajek. Dawniej pożywienie mieszkańców ziemi orawskiej było bardzo jednostajne i dość skromne. Jednakże na Święta Wielkanocne każda gospodyni odkładała co lepsze produkty, aby przygotować najlepszą zupę o nazwie krzonówka. Krzonówka po orawsku jest potrawą spotykaną zarówno w regionie górskim, jak i okolicy oraz znane są jej liczne odmiany.

- **sałata po orawsku**

Wpisana na listę 27 czerwca 2012 r. Dawniej w okresie letnim gospodynie urozmaicały dietę domowników sałatą gotowaną na maślanie lub kwaśnym mleku, czyli tzw. sałatą po orawsku. Najczęściej sałatę po orawsku podawano z łupioną rzepą, czyli ziemniakami gotowanymi w mundurkach, obranymi i podsuszanymi w sabaśniku. Sałata po orawsku to potrawa podawana jak zupa na przystawkę, kolację lub śniadanie lub na obiad w piątek.

- **siuśpaj**

Wpisany na listę 26 listopada 2012 r. Siuśpaj to potrawa, którą spożywano na co dzień, głównie jako drugie danie do obiadu lub jako pokrzepiający posiłek przyrządzany podczas prac polowych. Często podawana była ze słodkim mlekiem, do zalania albo popicia. W zimie zwykle spożywana na ciepło, a latem na zimno. Ponadto, była także potrawą obrzędową związaną z wigilią Bożego Narodzenia. Do dnia dzisiejszego potrawa przygotowywana jest według przepisu z drugiej połowy XIX wieku i cieszy się dużą popularnością podczas różnego rodzaju festynów, targów oraz dożynek.

- **strząska**

Wpisana na listę 14 grudnia 2012 r. Strząska to potrawa przygotowywana w gminie Żabno we wsi Siedliszowice na terenie Małopolski, ściśle związana z Wielkanocą i podawana na śniadanie jako główne świąteczne danie. Nazwa pochodzi od sposobu przyrządzania, a dokładnie od wymieszania wszystkich produktów. Głównymi składnikami strząski są produkty, które znajdują się w wielkanocnej święconce. Bazę potrawy stanowią pokrojone wędliny, jaja z dodatkiem utartego chrzanu i przypraw, które wymieszane razem zalewa się roztworem wodno-octowym.

- **kapusta po góralsku**

Wpisana na listę 22 marca 2013 r. Obecnie do przygotowania kapusty po góralsku kiszoną kapustę zalewa się wodą i gotuje do miękkości. W osobnym naczyniu gotowane są pokrojone w kostkę ziemniaki, a na patelni podsmażane skwarki wraz z cebulą. Po ugotowaniu i usmażeniu skwarek wszystkie składniki łączone są i mieszane. Bardzo ważnym elementem kapusty po góralsku jest słonina. Górale podhalańscy uważają, że „kapusta lubi tłuszcz”, więc używa się słoniny, z której wytopić można bardzo dużo tłuszczu. W okresie postu do omaszczania kapusty stosowany jest olej lniany. Kapusta po góralsku może stanowić danie główne z ziemniakami i chlebem, bądź też dodatek do różnego rodzaju mięs.

- **kluski hałuski**

Wpisane na listę 22 marca 2013 r. Przygotowanie klusek hałusek jest bardzo proste, choć pracochłonne. Na początku należy połączyć podstawowe składniki tj. mąkę pszenną, jajka i sól i wyrobić ciasto, z którego formowane są wałeczki. Następnie z ciasta gospodynie ręcznie odrywają lub kroją niewielkie fragmenty i wrzucają do wrzącej osolonej wody. Dla wzbogacenia smaku ugotowane hałuski mogą zostać polane mlekiem bądź wcześniej przygotowanymi skwarkami, dzięki czemu stają się lekko słonawe o zapachu typowym dla smażonej słoniny.

- **tarcioki – kluski scykane – bukty**

Wpisane na listę 22 marca 2013 r. Najczęściej sporządzano je w czasie wykopów, a na wiosnę w czasie wykrawania ziemniaków do sadzenia. Przygotowanie tarcioków rozpoczyna się od obrania ziemniaków i starcia na tarle, a następnie odcedza się ziemniaczaną masę od krochmalu. Do utartych ziemniaków dodawane są mąka, surowe jajko, sól oraz odcisnięty sok powstały podczas tarcia – wszystkie składniki są mieszane. Po uzyskaniu sprężystego ciasta, ręcznie formowane są nieduże, podłużne kluski, które wrzucane są do gotującej, osolonej wody. Po ugotowaniu tarcioki zazwyczaj polewane zostają dla smaku skwarkami ze słoniny.

- **kaszana – kiszka z kapustą zasmażaną**

Wpisana na listę 24 kwietnia 2013 r. Kaszana – kiszka z kapustą zasmażaną to na terenie Paszkówki tradycyjne danie przyrządzane od przeszło 60 lat. Wyjątkowość potrawy wynika z faktu, że wszystkie surowce przeznaczone do jej przygotowania pochodzą z domowych, miejscowych gospodarstw. Kaszana z kapustą często podawana jest jako ciepłe danie obiadowe lub kolacja, niejednokrotnie również jako piątkowy posiłek.

- **prażone – prażonki polańskie**

Wpisane na listę 24 kwietnia 2013 r. Prażonki polańskie są potrawą powszechnie przyrządzaną na terenie gminy Polanka Wielka. Tradycja ich przygotowywania jest związana z jesiennym wykopywaniem ziemniaków. Prażonki polańskie, znane również pod nazwą prażone, początkowo były potrawą bezmięsną, dopiero na przełomie lat 50-60 XX wieku poszerzono ich skład o boczek i kiełbasę. Są nasyczone delikatnym aromatem wędzonego boczku i dymu z ogniska, o smaku pieczonego ziemniaka z bardzo lekko wyczuwalną nutą słodkiej marchewki, pieprzu oraz soli.

- **kapuśniorka z grzybami**

Wpisana na listę 14 czerwca 2013 r. jest to tradycyjna potrawa, pochodząca z okolic Łącka. Jak wynika z opowiadań starszych gospodyń, w dawnych czasach kisiło się ogromne ilości kapusty, gdyż stanowiła ona obok ziemniaków i kaszy główny składnik codziennego pożywienia. Podbierając sok, kwas z beczki gospodynie uzupełniały poziom płynu dolewając do niej wody, aby kapusta się nie psuła. Dzięki temu wytwarzała się nowa kwaśnica niezbędna do ugotowania kapuśniorki. Do kwasu kapuścianego, dodawano ok. dwie szklanki wody, ziele, liście bobkowe, cebulę i całość gotowano. Grzyby, najlepiej prawdziwki lub podgrzybki gotowano osobno, a gdy były już miękkie, dodawano je do zupy. Następnie dodawano śmietanę oraz trochę mąki. Osobno gotuje się także ziemniaki i podaje się je na talerzu zalewając gorącą kapuśniorką”

- **zolipskie pirogi**

Wpisane na listę 27 czerwca 2013 r. Zalipie, to region słynący z przygotowywania pierogów z nietypowym farszem ze słodkiej kapusty oraz kielbasy. Aby wykonać pierogi, należało przekroić kapustę na cztery części i krótko gotować. Kiedy wystygnie odcisnąć i pokroić drobno. Cebulkę podsmażyć na słońcu i dodać do niej kapustę. Do farszu można było dodać marchew lub grzyby. Doprawić pieprzem i solą. Kapustę smażyć na kolor brązowy. W czasie, kiedy kapusta stygnie, zarobić ciasto z maki, wody i jajka. Ciasto po rozwałkowaniu kroi się na duże kwadraty. Sklejone pirogi wrzucamy na gotującą, osoloną wodę. Pirogi omaszcza się cebulką i skwarkami. Zolipskie pirogi wyróżnia spośród innych podobnych pierogów sposób ich podania. Zawsze podawane są na ręcznie malowanych w kwiaty talerzach przez malarki z Zalipia.

- **trojcowskie zawijaki z ziemniaków**

Wpisane na listę 18 lipca 2013 r. Po obgotowaniu liści kapusty przygotowywano farsz. Surowe ziemniaki należało zetrzeć na drobnych oczkach, odcedzić z nich nadmiar wody, dodać podsmażoną cebulę z leśnymi grzybami, jajka, czosnek, trochę domowego kielbasa, bułkę tartą, grysik oraz sól i pieprz. Wszystkie te składniki mieszano i gotową masą napełniano liście kapusty, tak jak gołąbki. Następnie układano je w żeliwnym garnku, kładziono na nich kilka plasterów boczku i zapiekano około 2 godziny. Zwykle podawano do nich sos z grzybów, co nadawało potrawie większego aromatu.

- **rosół Polski**

Wpisany na listę 26 sierpnia 2013 r. Rosół polski jest jedną z najstarszych tradycyjnych potraw, a sposób jego przygotowania przedstawia się następująco: do garnka wkładamy wymoczone oraz osolone mięso, aby wytworzył się wywar, wkładamy nać pietruszki, masło oraz sól. A gdy się ugotuje podajemy na stół. Jedzenie rosolu oraz sposób przygotowania nie zmienił się od wydania pierwszej książki kucharskiej. Przygotowywany jest bowiem na domowych, naturalnych składnikach.

Inne produkty

- **sól wielicka**

Wpisana na listę 9 października 2005 r. Historia warzenia soli na terenie Wieliczki jest znacznie starsza niż górnictwo solne. Udokumentowane są liczne ślady warzelnictwa od okresu neolitu aż po czasy współczesne. Sól wielicka to drobnokrystaliczne sześciany, białe na zewnątrz i wewnątrz.

- **balsam kapucyński**

Wpisany na listę 28 lutego 2007 r. Recepturę balsamu kapucyńskiego krakowscy bracia otrzymali z Czech na początku XX w., podobno jako dziękczynienie za opiekę nad zakonnikiem z praskiego klasztoru, zranionym podczas I wojny światowej. Balsam produkowany jest nieprzerwanie od prawie stu lat i rozprowadzany jako naturalny preparat wzmacniający organizm i kojący bóle. Jego popularność i renoma trwa od czasów międzywojennych, a w XXI w. na tyle wzrosła, że w 2005 roku bracia kapucyni postanowili zwiększyć produkcję. Wytwarzaniem balsamu zajmuje się tradycyjnie kustosz receptury – jedyny zakonnik znający tajemnice składu specyfiku, stanowiącego mieszankę dobroczynnie działających ziół, miodu, propolisu i żywic balsamicznych o intensywnym zapachu i smaku.

- **syropy owocowe**

Wpisane na listę 10 stycznia 2011 r. Syropy owocowe z Tenczynka to pasteryzowane i rozlewane na gorąco syropy zawierające jedynie czysty sok owocowy i cukier. Słodzenie odbywa się w sposób tradycyjny tj. cukrem lub sokiem owocowym bez stosowania słodzików ani substancji wzmacniających smak. Czynnikiem konserwującym jest wysoka temperatura przy rozlewie. Aromat, smak oraz zapach syropów jest uzyskiwany dzięki naturalnym przyprawom i ich wyciągom.

- **jajko zielononóżki kuropatwianej**

Wpisane na listę 18 lutego 2013 r. Początki hodowli zielononóżki związane są z aktywnością społeczną i pasją hodowlaną księżnej Marii Czartoryskiej. Jej działania dały początek nowoczesnej i ukierunkowanej hodowli drobiu na terenie dawnej Galicji. Dzięki temu, że kury tej rasy są przystosowane do warunków chowu na wolnych wybiegach, są odporne na choroby, a ich jajka cechują się niskim poziomem cholesterolu w żółtku. Jaja kur zielononózek kuropatwianych mogą być wykorzystywane na różne sposoby.

Oleje i tłuszcze

- **masło rzuchowskie**

Wpisane na listę 24 czerwca 2013 r. Tradycja wyrabiania masła rzuchowskiego sięga ponad 60 lat, a jedynym surowcem do jego wytwarzania jest śmietana pozyskiwana z mleka od krów rasy polskiej czerwono-białej. Łąki, na których są wypasane, porośnięte są ziołami, starymi gatunkami traw oraz nie są zasilane nawozami sztucznymi oraz innymi opryskami. To wszystko ma duży wpływ na smak i właściwości mleka jak i samego masła. Masło rzuchowskie wyrabiane jest ręcznie w drewnianych maselnicach według tradycyjnej receptury. Masło to posiada specyficzny, lekko kwaskowy smak i zapach śmietany, co wyróżnia go od pozostałych. Masło może być używane do smażenia, omaszczania makaronów i pierogów, jak i też wypieku ciast.

Produkty rybołówstwa, w tym ryby

- **karp zatorski**

Wpisany na listę 28 lutego 2007 r. „Karp zatorski” to żywa ryba, sprzedawana w stanie świeżym, nieprzetworzonym. Hodowany jest wyłącznie w ziemnych stawach karpiowych, zgodnie z zatorską metodą chowu oparta na dwuletnim systemie chowu. Jest to ryba szybko przyrastająca o wysokiej wydajności mięsnej, dobrym wygwieceniu i zwartej formie.

- **karp zatorski wędzony**

Wpisany na listę 25 sierpnia 2011 r. Tradycja hodowli karpia na terenie Doliny Karpia sięga średniowiecza. O tym, że wędzenie karpia odbywało się na tych terenach dowiadujemy się dzięki ustnym przekazom osób starszych, które do dzisiaj zajmują się wędzeniem lub przygotowywaniem ryb do wędzenia. Podstawowymi przyprawami do ryb była sól, pieprz i cebula, a drewnem używanym do wędzenia był buk, olcha oraz drewno drzew owocowych i tak jest do dzisiaj. Ponieważ ryby wędziło się i wędzi w wielu gospodarstwach każdy z gospodarzy ma swoją tajemnicę stosowania innych dodatków, które nadawały specyficzny smak rybie – np. jałowiec, liść chrzanu, mięta, czosnek. Jedni wędzą dzwonka karpia powieszono na drążkach, inni położono na sitach, jest to uzależnione od budowy wędzarni. Niektórzy gospodarze wędzą pół-dzwonka, inni dzwonka, ale są też tacy, którzy potrafią uwędzić oczyszczono karpia w całości.

- **karp w zalewie octowej**

Wpisany na listę 24 kwietnia 2013 r. Karp w zalewie octowej to potrawa, której najważniejszym składnikiem jest mięso karpia wyhodowanego wyłącznie na terenie Doliny Karpia. Jego przygotowanie w zalewie octowej jest oparte na tradycyjnej recepturze przekazywanej od ponad 40 lat z pokolenia na pokolenie, zakładającej indywidualne preferencje smakowe osób go przyrządzających. W zależności od potrzeb potrawa może być mniej lub bardziej kwaśna, na co wpływa ilość przeznaczonych do zalewy składników, zwłaszcza octu i cukru w stosunku do ilości wody. Zaletą potrawy jest to, że karp przeznaczony do zalewy może być złowiony o każdej porze roku, gdyż zalewa pozbawia go całkowicie ewentualnego zapachu mułu.

Miody

- **sądecki miód spadziowy**

Wpisany na listę 31 stycznia 2008 r. Największe powierzchnie lasów jodłowych oraz największe zbiory miodów spadziowych występują w Beskidzie Sądeckim, Wyspowym, Średnim i Niskim. Liczne pasieki położone w tym rejonie w pobliżu masuwów leśnych pozyskują praktycznie czysty miód spadziowy, bez domieszek. Dlatego też pszczelarze z tego rejonu potrafią go pozyskiwać w sposób gwarantujący wysoką jakość. Sądecki miód spadziowy pozyskiwany jest w czystych i nieskażonych lasach jodłowych i świerkowych w dolinach górskich o specyficznym mikroklimacie, co nadaje mu szczególny aromat i smak.

- **małopolski miód spadziowy**

Wpisany na listę 29 stycznia 2008 r. Miód spadziowy występował i był pozyskiwany od niepamiętnych czasów na terenie obecnego województwa małopolskiego, głównie w jego południowej, zalesionej części, tzn. na Pogórzu, w Beskidach, Gorcach, Pieninach i Tatrach. W województwie małopolskim działa obecnie przeszło 3 tysięcy pszczelarzy zrzeszonych w różnych związkach. Utrzymują oni ponad 60 tysięcy rodzin pszczelich. Część z tych pasiek, położonych zwłaszcza w południowej części województwa, w latach „miodnych” produkuje znaczne ilości miodu spadziowego poszukiwanego w kraju, a także za granicą, zwłaszcza w Niemczech.

- **suski miód spadziowy z drzew iglastych**

Wpisany na listę 24 listopada 2011 r. Suski miód spadziowy z drzew iglastych - to miód gęsty i lepki, krystalizujący się najczęściej drobnoziarniście. Ma lekko gorzkawy posmak, o aromacie żywicznym i korzennym. Wytwarzany jest w okolicach Suchoj Beskidzkiej miejscowości położonej nieopodal Babogórskiego Parku Narodowego i jego otuliny, gdzie brak jest przemysłu ciężkiego oraz uczęszczanych dróg przelotowych.

- **Miód wielokwiatowy leśny z Podksiaża** Wpisany na listę 12 czerwca 2013 r. Na terenach powiatu suskiego jednym z głównych pożytków jest miód wielokwiatowy leśny. Występuje on w okresie maja i czerwca. Powstaje z nektaru kwiatów wielu roślin i krzewów kwitnących w lasach – malin, jeżyn, kruszyny, borówek, tarnin, arcydzięgla i wielu innych ziół leśnych. Miód ten charakteryzuje się nie tylko ciemniejszą barwą, ale i znacznie większą gamą zapachowo-smakową niż typowy miód wielokwiatowy pozyskany z sadów.