

ohne Eile

Podlaskie ohne Eile

Podlaskie mit der Familie

Aktiv in Podlaskie

Podlaskie – Wisente, Elche, Vögel und Würmer

Podlaskie vom Wasser aus

Podlaskie im Kulturtiegel



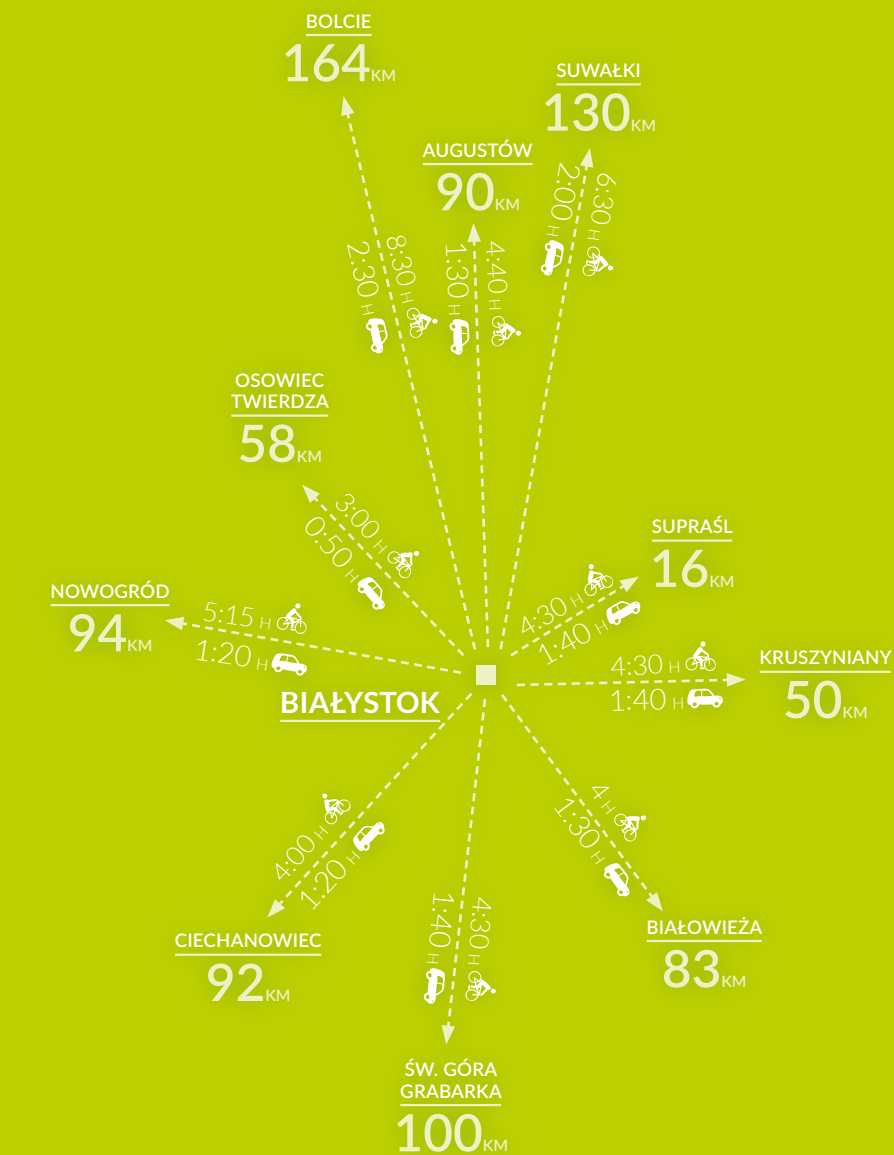
Podlaskie

**Marschallamt
der Woiwodschaft Podlaskie**

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 15-888 Białystok
Tel. +48 85 6654171
www.wrotapodlasia.pl
est.sekretariat@wrotapodlasia.pl

PODLASKIE





Texte: Emilia Zajczyk, Anna Androsiuk
Projektkoordination: Teresa Karkowska (Amistad Sp. z o.o.),
Monika Laskowska (UMWP)
Redaktion: Barbara Gąsiorowska
Korrektur: Paulina Foszczyńska
Übersetzung: GEP Chroszcz
Umschlagfoto: Public Domain
Karten: Dawid Kwoka
Umschlagentwurf, grafische Konzeption: Michał Tincel
Satz: Dawid Kwoka

Herausgeber:
Marschallamt der Woiwodschaft Podlaskie
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 15-888 Białystok
tel. +48 85 6654171
www.wrotapodlasia.pl
est.sekretariat@wrotapodlasia.pl
ISBN 978-83-949522-6-6

Verlagsbearbeitung:
Amistad Sp. z o.o. – Program Polska Turystyczna.pl
pl. Na Groblach 8/2, 31-101 Kraków
Tel. +48 12 4229922
E-Mail: biuro@polskaturystyczna.pl, www.polskaturystyczna.pl



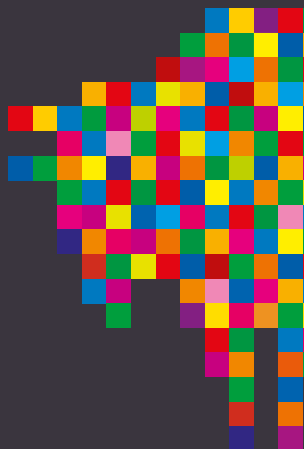
Einleitung

Podlaskie ist eine Region, in der die Zeit langsamer zu fließen scheint. Demnach ist es das ideale Touristenziel für Menschen, die Ruhe und Stille suchen, für gehetzte Städter sowie für Senioren. Die unberührte Natur, das Kulturreichtum, Sanktuarien, Heilbäder sowie Spa- und Wellnesszentren erlauben es aufzuatmen und für einen Moment anzuhalten. Freunde der aktiven Erholung sowie regionaler Spezialitäten, deren Geschmack für lange Zeit in Erinnerung bleibt, werden von Podlaskie ebenfalls nicht enttäuscht sein.

Aus dem breiten Angebot an Attraktionen in der Woiwodschaft werden solche erwähnt, die es erlauben den Körper zu entspannen, das geistige Gleichgewicht wiederzufinden, den Urlaub aktiv zu verbringen, örtliche Köstlichkeiten zu probieren sowie die lokale Kultur kennenzulernen. Unterteilt sind sie in fünf Kategorien:

- **Für den Körper** (Heilbäder, Sanatorien, Spa)
- **Für den Geist** (Pilgerstätten, Kloster, Museen)
- **Aktiv in der Natur** (Nordic Walking-Strecken, Naturstege, Laufstrecken)
- **Schmackhaftes Podlaskie** (Regionalprodukte, Restaurants mit lokaler Küche)
- **Veranstaltungen** (zyklische Events)

Ein durch Spa-Behandlungen entspannter Körper hat mehr Kraft zum Handeln. Diese nutzend, wird man mit Leichtigkeit mehr Zeit der aktiven Erholung in der Natur widmen. Nach einem Spaziergang durch den Wald ist die Zeit reif für ein Gaumenfest, das es erlaubt den einzigartigen Geschmack der Region zu kosten. Die Küchenspezialitäten von Podlaskie sind so verschieden wie seine Einwohner. Der Pierekaczewnik der Tataren, die litauische Koldunai oder der weißrussische Kartoffelkuchen sind nur einige der Speisen, die es zu kosten lohnt. Nach dem Festschmaus folgt der Besuch eines der vielen Kulturevents – das breite Angebot lässt jeden etwas für sich finden.



Für den Körper

Die Heilbäder von Podlaskie können eine ideale Alternative zu jenen in den Bergen oder am Meer sein. Ätherische Kiefernöle beeinflussen das spezifische Mikroklima des Knyszyn-Urwalds, Schlamm-bäder helfen bei der Heilung von u. a. Rheumaerkrankungen. Das im Augustów-Urwald geförderte Mineralwasser besitzt wertvolle Lebensmittel- und Gesundheitseigenschaften. Moderne Sanatorien, eine gute Infrastruktur sowie zahlreiche Touristenattraktionen ergänzen die natürlichen Heilqualitäten der Region.

Aufwachen mit Waldgeräuschen, heilende Schlamm-badkuren, Entspannung und Entspannung während der Behandlung, kulinarische Genüsse... so sieht Erholung im Knyszyn-Urwald aus und dem in dessen Herzen gelegenen **Kurort Supraśl**, einem von

zwei in Podlaskie. Das am Waldrand stehende **Sanatorium und Hotel Knieja** spezialisiert sich auf der Heilung verschiedener Erkrankungen: des Gehirns, rheumatologischer, neurologischer sowie der unteren Atemwege. Neben Heilkuren kann man in Supraśl und



Sanatorium Uzdrowskie Augustów (Heilstätte Augustów), BiaVita Polska SA. Foto: BiaVita Polska SA

Umgebung auch das reiche Angebot an Spa- und Wellnesskuren nutzen, z. B. in den **Hotels Knieja, Borowinowy Zdrój** und **Lipowy Most**. Letzteres verfügt über Heil- und Entspannungsbearbeitungen, Bäder und Saunen, einen Golfplatz, Kutschen- und Schlittenfahrten sowie einen Verleih von Rädern und Nordic Walking-Stöcken.

Der Augustów-Urwald und die Seen von Augustów stellen die Sommerhauptstadt Polens dar und offerieren allen, die heilende Erholung suchen, ideale Klimaverhältnisse. Das **Sanatorium Uzdrowskie Augustów (Heilstätte Augustów)** liegt am Necko See und bietet Physikalische Therapien, Hydrotherapien, Kryo-therapien, Schlamm-packungen sowie Heilgymnastik und -massagen an. Die hiesige Urwaldluft ist reich an Phyttonziden und natürlichen Ätherikolen. Aus 482 m Tiefe wird Wasser gefördert, so dass sich das Kurhaus auf der Heilung von orthopädischen und rheumatologischen Erkrankungen, Gefäßerkrankungen, Osteoporosen sowie im Steigern der Widerstandskräfte spezialisiert.

Am Rande des Nationalparks Narew steht inmitten der Felder, Wälder und Flussschwemmgelände das modern ausgestattete **Tourismus- und Rehabilitationszentrum von Krzyżewo**. Es bietet Rehabilitationen im Bereich Orthopädie und Fehlhaltung sowie Heilungen rheumatologischer und neurologischer Erkrankungen an. Das Zentrum verfügt über Schlafplätze, ein Restaurant, Tennisplätze, Fußball-, Handball-, Volleyball- und Basketballfelder, eine Salzgrotte, Saunen, sowie einen Verleih von Rädern und Nordic Walking-Stöcken. Des Weiteren bietet es Hippotherapien, Kutschenfahrten, Reitstunden sowie Pferderallies an.

Sucht man Erholung in komfortablen Verhältnissen und mit einem Spa, so lohnt die Wahl des Vier-Sterne-Hotels **Royal Hotel & Spa in Białystok**. Im hübschen Stadtzentrum gelegen, bietet es ein breites Spektrum an Leistungen zur Entspannung und für die Schönheit. Im Hotel befindet sich der Salon Dr Irena Eris Beauty Partner mit acht luxuriösen Behandlungsräumen, in denen professionelle Kosmetik, eine dermatologische Rundumspflege sowie eine Ganzkörperentspannung gewährleistet wird. Zusätzlich werden Eingriffe im Bereich der Ästhetischen

Medizin durchgeführt. Bald eröffnet im obersten Geschoss der neue Wellnessbereich mit verglastem Schwimmbad und Blick auf die Stadt, einem Krafraum, Saunen und einem Jacuzzi. Die Brauerei Browar Stary Rynek und das vorzügliche Restaurant Monte Carlo mit Küchenspezialitäten aus Podlaskie ergänzen den Hotelkomplex.

ATTRAKTIONEN

Tourismus- und Rehabilitationszentrum Krzyżewo

Krzyżewo 30, 18-218 Sokół
Tel. +48 86 4764218, +48 513816376
E-Mail: recepcja@fpdn.org.pl
www.centrumkrzyzewo.pl

Hotel Borowinowy Zdrój

ul. Zielona 3, 16-030 Supraśl
Tel. +48 85 7183025, +48 660509590
E-Mail: recepcja@borowinowyzdroj.pl
www.borowinowyzdroj.pl

Hotel Lipowy Most Golf Park

Borki 29, 16-030 Supraśl
Tel. +48 85 7491271, +48 730731732
E-Mail: recepcja@lipowymost.pl
www.lipowymost.pl

Royal Hotel & Spa Białystok

Rynek Kościuszki 11, 15-001 Białystok
Tel. +48 85 8311801, +48 570181507
E-Mail: recepcja@royal-hotel.pl
www.royal-hotel.pl

Sanatorium und Hotel Knieja in Supraśl

al. Niepodległości 6, 16-030 Supraśl
Tel. +48 85 7108394, +48 501416648
E-Mail: recepcja.knieja@halgen.com.pl
www.hotelknieja.pl

Sanatorium Uzdrowskie Augustów (Heilstätte Augustów), BiaVita Polska SA

ul. Zdrojowa 3/5/7, 16-300 Augustów
Tel. +48 87 6432871, +48 606795542
E-Mail: recepcja.sanatorium@biavita.pl
www.sanatorium.augustow.pl

Für den Geist

Viele Orte in der Woiwodschaft Podlaskie erlauben es Zeit für sich zu finden und den Fokus auf das zu legen, was wichtig für den Geist ist. Eine außergewöhnliche Stille und innere Ruhe findet man in Sanktuarien und an Orten wundersamer Rettungen, Heilungen oder Erscheinungen. Für viele Menschen ist eine Nacht in der Eremitage des Klosters in Wigry ein großes Erlebnis, andere besichtigen gedankenversunken das stimmungsvolle Ikonenmuseum. Podlaskie begünstigt das Finden der inneren Harmonie.

In Podlaskie stehen orthodoxe und katholische Kirchen nebeneinander. Pilger besuchen bekannte Kultstätten wie Sokółka, Supraśl oder Grabarka, doch auch Suhowola ist eine wichtige Station, da es hier viele Andenken an den **Sel. Pfarrer Jerzy Popiełuszko** gibt. In der Kirche St. Peter und Paul befinden sich seine Reliquien und es gibt eine Gedenkstube. In Okopy steht

das Elternhaus des Pfarrers. Seine Familie ist bekümmert die Erinnerung an den Seligen am Leben zu erhalten. Neben dem Haus stehen ein Bildstock sowie ein Fels, der an den 10. Jahrestag seines Märtyrertodes erinnert.

Das **ehem. Kamaldulenserklster in Wigry** ist ein besonderer Ort. Auf einem Hügel gelegen, ist es von Klostergärten, dem Wigry See

und dem Augustów-Urwald umgeben. Es lohnt sich das Johannes-Paul-II.-Museum, den Uhrenturm sowie die Kirchenunterwelt mitsamt der Katakomben zu besuchen. Ein besonderes Erlebnis kann auch die Nacht in einer Eremitage sein – alte Häuschen, die einst von Mönchen bewohnt wurden.

Die Region von Norden nach Süden durchquerend, lohnt es sich in **Studzieniczna** am **Sanktuarium** der Muttergottes von Studzieniczna anzuhalten. 1999 besuchte Papst Johannes Paul II. diesen Ort, woran ein Denkmal am Studzieniczne See erinnert. Das Sanktuarium ist mit der Erscheinung der Muttergottes im 18. Jh. verbunden. Der Komplex besteht aus der Kirche der Muttergottes vom Skapulier, dem wundersamen Brunnen (dem Glauben zufolge heilt es Augenkrankheiten) sowie der Kapelle der Hl. Jungfrau Maria. In der Holzkirche sind vor allem das Kreuz im Presbyterium sowie die Kronleuchter aus Elchgeweih bemerkenswert. Das Sanktuarium ist umgeben von der schönen Natur der Wälder und Seen von Augustów.

Podlaskie ist das Zentrum der polnischen orth. Kirche; hier befindet sich die größte Ansammlung von Gläubigen und Gotteshäusern dieser Konfession. Die wichtigsten Pilgerorte sind die Kathedrale von Supraśl sowie der Hl. Berg Grabarka.

Das **Kloster Mariä Verkündigung in Supraśl** ist das Ziel alljährlicher Wallfahrten sowie das Zuhause der hier lebenden Mönche. Am meisten beeindruckt die Besucher die majestätische Wehrkirche. Zum Klosterkomplex gehört auch das interaktive **Museum Ikon (Ikonenmuseum)**. Dank der schön beleuchteten und von Musik untermalten Ausstellung lernt man die Geschichte dieses Ortes sowie die Bedeutung von Ikonen in der orth. Kirche kennen. Die Klostermauern beherbergen ebenfalls ein **Pilgerhaus**. Eine moderne Ausstattung füllt das historische, restaurierte Gemäuer des Objekts aus.

Jedes Jahr besuchen viele Pilger das **Sanktuarium auf dem Hl. Berg Grabarka**. Sein Erkennungsmerkmal ist die orth. Kirche der Transfiguration Christi und die sie umgebenden Kreuze. Pilger stellten hier tausende davon auf – zum Dank oder mit Fürbitten verbunden. Der Hl. Berg Grabarka wurde für die wundersame Rettung vor der Choleraepidemie 1710 bekannt. Die Quelle an seinem Fuß ist ein Ort, an dem Gläubige bis heute Heilung suchen. Seit 1947 befindet sich hier das Frauenkloster der Hl. Marta und Maria.

ATTRAKTIONEN

Elternhaus von Pfarrer Jerzy Popiełuszko in Okopy

(Kontakt über das Pfarrbüro, Tel. +48 85 7124128, +48 605237607)

Kloster Mariä Verkündigung in Supraśl

ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl

Tel. +48 530551778

E-Mail: monastermp@gmail.com

www.monaster-suprasl.pl

Pilgerhaus - Akademia Supraska (Akademie von Supraśl)

Tel. +48 85 7108288, +48 662254177

E-Mail: akademia@oikonomos.pl

www.akademiasupraska.pl

Museum Ikon (Ikonenmuseum) in Supraśl – Abteilung des Museum Podlaskie (Podlaskie-Museum) in Białystok

ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl

Tel. +48 509336829

E-Mail: muzeum.ikon@muzeum.bialystok.pl

www.muzeum.bialystok.pl

Kloster auf dem Heiligen Berg Grabarka

17-330 Nurzec Stacja

Tel. +48 85 6550010, +48 507761241

E-Mail: grabarka@pdt.pl

www.grabarka.pl

Ehem. Kamaldulenserklster in Wigry, Museum Jana Pawła II (Johannes-Paul-II.-Museum)

Stiftung Wigry Pro

Wigry 11, 16-402 Suwałki

Tel. +48 87 5662499

E-Mail: recepcja@wigry.pro

www.wigry.pro

Sanktuarium der Muttergottes von Studzieniczna

Studzieniczna 10, 16-301 Augustów

Tel. +48 87 6433143

www.sanktuarium-studzieniczna.pl

Aktiv in der Natur

Nordic Walking in einer malerischen Szenerie, Waldläufe durch den Biebrza-Nationalpark oder eine Radtour durch die reizvollsten Ecken des Knyszyn-Urwalds? Dank des hiesigen Naturlandschaftsbilds kann man sich an verschiedenen Formen der aktiven Erholung erfreuen.

Die Eigenheiten der Region lernt man am besten aus der Nähe kennen – während einer Fahrradtour durch die Woiwodschaft Podlaskie. Die entspannten Radausflüge bieten eine Gelegenheit, um die malerischen Landschaften der Flussschwemmgelände, Felder und Wiesen sowie die kunstvoll verzierten Holzhäuser zu bewundern, und erlauben es die lokale Bevölkerung näher kennenzulernen. Die längste Radstrecke von Podlaskie ist der hiesige, 602 km lange Abschnitt des **Östlichen Radwegs Green Velo**. Ein Netz aus Verbindungstrassen ermöglicht es schleifenförmige, mehrere zig Kilometer lange Ausflugsfahrten zu planen. Radfahrer wird sicherlich die **Storchenroute von Podlaskie** interessieren, welche

sie an Orte bringt, die mit dem Weißstorch verbunden sind, oder der **Radweg Rospuda-Flusstal**. Die naturlandschaftlich attraktiven Gebiete ringsherum des Narew fördern Wander- und Radausflüge. Entlang des Flusstals verläuft der malerische, 30 km lange **Szlak Nadnarwiański (Narew-Weg)**, der gelb markiert ist. Der Weg führt anfangs durch die Waldgebiete südlich von Białystok und passiert im weiteren Verlauf u. a. den Fluss Horodnianska, den Fischteichkomplex in Topilec sowie Aussichtspunkte auf die Schwemmgelände des Narew, darunter den Punkt Zerwany Most – Zerstörte Brücke, in Kruszewo. Der Ort ist legendenumwoben: Die Baumeister der ersten Flussüberquerung an dieser

Stelle sind vom Teufel verflucht worden. Ca. 350 m von Kruszewo entfernt stehen die Überreste der Redoute „Koziołek“ („Kleiner Bock“) aus dem 17. Jh. Daneben befindet sich ein Standort der unter Schutz stehenden Sibirischen Schwertlilie.

Gesundheitsfördernde Märsche mit Stöcken kann man nahezu überall abhalten, die Woiwodschaft Podlaskie jedoch bietet spezielle Strecken dafür an. Die schleifenförmigen **Routen des Nordic Walking-Parks „Kraina Puszczy i Żubra“ („Land des Urwalds und Wisents“)** verlaufen durch den Białowieża-Urwald. Jahrhundertalte Baumbestände, malerische Waldwiesen und Hügel, reizvolle Dörfer, ein Freilichtmuseum sowie die wundervolle Quelle Krynocka gibt es während einer Wanderung zu sehen.

Zur Auswahl stehen sieben verschiedenen lange Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden:

- Strecke 1 – Leśna przechadzka (Waldspaziergang) (grün): 3 km, ca. 30 min
- Strecke 2 – W pobliżu Krynocki (In der Nähe der Krynocka) (grün): 9 km, ca. 90 min
- Strecke 3 – Wokół Sacharewa (Ringsherum von Sacharewo) (rot): 11 km, ca. 2 Std.
- Strecke 4 – Krajobrazy Czerlonki (Landschaftsbilder von Czerlonka) (rot): 9 km, ca. 90 min
- Strecke 5 – Trybami Puszczy Białowieżskiej (Auf den Pfaden des Białowieża-Urwalds) (schwarz): 15 km, ca. 3 Std.
- Strecke 6 – Pętla Żubra (Wisent-Schleife) (schwarz): 15 km, ca. 3 Std.
- Strecke 7 – Do Starej Białowieży (Nach Stara Białowieża) (schwarz): 21 km, ca. 4 Std.

Fürs Nordic Walking, zum Joggen im Wald oder für Radtouren eignet sich auch der Knyszyn-Urwald ideal, in dem Lauf- und Wanderwege angelegt wurden: **die Waldlauf- und Waldwanderstrecken**. Sie beginnen am Silvarium in Poczopek, wo zahlreiche Attraktionen stehen. Dazu gehören u. a. das Weiberkreuz, der Wisentturm, eine Eisenbahnbrücke, eine Holzkirche sowie eine Schanze der Aufständischen. Die Strecken variieren in der Länge und dem Schwierigkeitsgrad:

- Waldlaufstrecke „Krótka“ – 1100 m
- Waldlaufstrecke „Geriatka“ – 5500 m
- Waldlaufstrecke „Ekstremka“ – 2700 m (am schwierigsten)
- Waldlaufstrecke „Siódemka“ – 7500 m
- Waldwanderstrecke „Piećkowa“ – 28 km
- Waldwanderstrecke „Józkowa“ – 21 km

Einen idealen Ort zum aktiven Erholen in der freien Natur bildet ebenfalls der **Pfad zum Komosa See**, welcher

versteckt im Knyszyn-Urwald liegt. Den Weg vor der Brücke von Krasne beginnend, biegt man rechts ab und folgt dem Waldweg ca. 700 m weit.

Eine interessante Nordic Walking-Strecke verläuft ebenfalls entlang des Flusses Narew in der Umgebung von Łomża. Der 13 km lange Weg beginnt im Dorf Stara Łomża nad Rzeką und führt weiter durch Siemień Nadrzeczny, Pniewo und Gać. Vom an der Strecke stehenden Aussichtsturm aus kann man die schöne Landschaft des Łomża-Landschaftsparks Narew-Tal bewundern.

Auf den Aktivtourismus perfekt zugeschnittene Wege, d.h. **zum Laufen, fürs Nordic Walking und zum Skilanglaufen**, wurden ebenfalls im **Biebrza-Nationalpark** angelegt. An den Strecken befinden sich Fitnessgeräte für Dehnübungen und überdachte Raststellen. Zur Auswahl stehen drei Strecken:

- Laufstrecke „Trzyrzeczki“ – 3,2 km (unterwegs: Lehrpfad „Las“ („Wald“), Fitnessgeräte auf einer Waldlichtung, Überdachung)
- Laufstrecke „Wokół Fortu IV Twierdzy Osowiec“ („Ringsherum des Forts IV - Festung Osowiec“) – 4,6 km (unterwegs: Kiefernwälder, Graben an den Forts der Festung Osowiec)
- Laufstrecke „Barwik“ – 4,8 km (unterwegs: Kiefernwälder, Zarenweg, Torfmoore)

TOURISTENINFORMATIONSPUNKTE:

Biebrza-Nationalpark – Touristeninformationspunkt

Osowiec-Twierdza 8, 19-110 Goniądz
Tel. +48 85 7383035, +48 85 7380620 intern 243
E-Mail: it@biebrza.org.pl

Tourismuszentrum für die Region Białowieża-Urwald

Nordic Walking Park „Kraina Puszczy i Żubra“ („Land des Urwalds und Wisents“)
ul. 3 Maja 45, 17-200 Hajnówka
Tel. +48 85 6824381
E-Mail: turystyka@powiat.hajnówka.pl
www.powiat.hajnówka.pl

Silvarium – Oberforstamt Krynki

Poczopek 7b, 16-113 Poczopek
Tel. +48 85 7229647



© Auf dem Östlichen Radweg Green Velo. Foto: J. Gumowski

Schmackhaftes Podlaskie

Kumpiak, Pierekaczewnik, Zaguby, Cepelinai oder Kartoffelwurst, zum Nachtisch ein Baumkuchen oder ein Marcinek aus Hajnówka. Dies sind nur einige der Regionalprodukte von Podlaskie, die bis heute auf traditionelle Weise hergestellt werden. Litauische, russische, tatarische und weißrussische Einflüsse sowie jahrhundertealte Rezepte bewirken den einzigartigen Geschmack der hiesigen Speisen. Es lohnt sich auf eine kulinarische Reise von Suwałki bis nach Drohiczyn zu begeben und die lokale Küche zu kosten.



Podlaskische Küche, Foto: Archiv des UMW

Podlaskie besuchend, führt kein Weg an der außergewöhnlichen Küche der Tataren vorbei, deren Düfte sich unweit der Moscheen von Kruszyniany und Bohoniki erheben. Man sollte den Pierekaczewnik (traditioneller Blätterteigkuchen mit Füllung), Mant (dampfgegartes Piroggen mit Käse), Sebzeli (Piroggen mit Gemüse) sowie viele weitere tatarische Leckerbissen kosten.

Der **Kartoffelkuchen und die Kartoffelwurst** sind Spezialitäten, die in der ganzen Region anzutreffen sind, jedoch in Supraśl am besten schmecken. Seit Jahren findet hier Ende Mai, Anfang Juni beim **Festiwal Uroczysko (Uroczysko-Festival)** die Weltmeisterschaft im Kartoffelkuchenbacken und der Kartoffelwurst statt. Das Event lockt alljährlich viele Freunde dieser Speisen an.

Zaguby Podlaskie, also Klöße mit Kartoffelfüllung, sind eine Spezialität der Stadt Drohiczyn am Bug.

Die Flüsse und Seen von Podlaskie sind reich an **Fischen**, woraus viele regionale Restaurants und Gutshöfe wahre Köstlichkeiten zaubern. Fischige Festmahle gibt es in Augustów, Łomża und Stary Folwark. Es lohnt sich die Biebrza-Brachse, Piroggen mit Hecht, die geräucherte Kleine Maräne sowie den Aal aus dem Rajgradzkie See zu probieren.

Die Küche von Podlaskie ist ebenso bekannt für vorzügliches Fleisch und Fleischprodukte, die auf traditionelle Weise zubereitet werden. **Kindziuk (Presswurst)** oder **Kumpiak (Schweineschinken)** sind wahre Legenden. Auf der Suche nach ihrem Geschmack lohnt es in die Suwalszczyzna oder nach Sokółka zu reisen. Freunde der Wildküche werden vom zaristischen Festmahl in Białowieża nicht enttäuscht sein – vorzügliche Pasteten, **Piroggen mit Wild** sowie Reh- und Hirschrücken können gekostet werden.

Während der Reise durch Podlaskie ist es nicht schwer regionale Milchprodukte zu finden – die Region ist eine wahre Fundgrube hierfür. Wiżajny und Korycin sind für ihren Labkäse bekannt, in Sokółka probiert man den Trockenkäse und in Hajnówka den vorzüglichen Weichkäse oder den heranreifenden **Zarenkäse**. Die Butter aus Filipów sucht ihresgleichen. Die Produkte verdanken ihren außergewöhnlichen Geschmack ihrem Herkunftsort, den unberührten Gebieten der „Grünen Lunge Polens“, sowie den traditionellen Verarbeitungsmethoden.

Eine bekannte Köstlichkeit aus Kruszewo am Narew sind die hiesigen Sauergurken –

Kruszewskie Ogórki Herbowe. Ihre geschmacklichen Vorzüge verdanken sie der jahrhundertealten Tradition des Anbaus, aromatischen Gewürzen – mit entsprechender Menge an Dill und Knoblauch – sowie den von Generation zu

Generation überlieferten Rezepten. Einst legte man die Gurken in Holzfäsern ein und versenkte diese im Narew. Heute sieht der Herstellungsprozess etwas anders aus, doch das Endergebnis beeindruckt weiterhin mit seinem Geschmack. Eine Legende besagt, dass Napoleon höchstpersönlich die Gurken aus Kruszewo wertschätzte. Die Köstlichkeit ist heutzutage in die Liste der Traditionellen Produkte eingetragen. Gurkenfeinschmecker sollten sich zum Gesamtpolnischen Gurken-Tag aufmachen, der hier alljährlich organisiert wird.

Am Ende der Verkostung von lokalen Spezialitäten sollte man sich zu etwas Süßem hinreißen lassen. Vielen dürfte der Baumkuchen bekannt sein, der absolute König der hiesigen Süßspeisen. Zig Eier, jede Menge Butter und nicht weniger Zucker – alles von bester Qualität, versteht sich –, dazu eine über dem Feuer drehende Holzrolle und viel Geduld beim Gießen der einzelnen Schichten. Dies ist die Kurzbeschreibung für einen besonderen, stammförmigen Kuchen. Den traditionellen Baumkuchen kann man nicht nur kaufen (z. B. in Suchowola oder Suwałki), sondern in manchen Agrotouristiken auch eigenhändig backen, bspw. in der Suwalszczyzna oder im Biebrza-Nationalpark.

Der **Marcinek** ist eine Kuchenspezialität aus Hajnówka. Diese arbeitsaufwendige, mehrschichtige Torte besteht aus 20 – 30 dünnen Teigplättchen mit Sahnecreme dazwischen. Der Marcinek ist eine der wichtigeren Dessertspeisen, die in der Białowieża-Region bei Hochzeitsfeiern oder Feierlichkeiten serviert wird.

Eine Feiertagsspeise der Küche von Podlaskie, genauer gesagt eine Speise an Heiligabend, ist Kutja: Hirsebrei mit Mohn und Honig, manchmal auch mit Rosinen. Sie ist eine der ältesten Speisen in der Region und darf auf keinem Weihnachtstisch fehlen, insbesondere bei russisch-orthodoxen Familien nicht.

Der Geschmack von Podlaskie hält länger an, wenn man sich mit hiesigem Honig eindeckt –

dem leckeren **„Juli in Białowieża“** oder dem **mehrblütigen Honig aus der Sejneńszczyzna** zum Beispiel. Honigfreunde sollten auch die **Biesiada Miodowa (Honiggelage) in Tykocin** besuchen. Jedes Jahr im August warten auf dem Markt zahlreiche Stände mit natürlichem Honig sowie Produkten auf Honigbasis – Liköre, Kuchen und Kosmetika. In der „Allee der Traditionellen Produkte von Podlachien, Kurpie und Litauen“ kann man hervorragende Küchenspezialitäten aus diesen Gebieten finden. In der „Allee der Volkskünstler“ kann man wiederum Handwerksprodukte kaufen und Folkloregruppen zuhören.

Veranstaltungen

Eine Erdbeermodenschau, Vorführungen des traditionellen Brotbackens in einem Feldofen, die schönsten Stücke der orthodoxen Kirchenmusik in einer besonderen Umgebung – die Woiwodschaft Podlaskie bietet eine Vielzahl von Veranstaltungen an, die den Charakter, Geschmack und die Atmosphäre der Region kennenlernen lassen.

Von den vielen Veranstaltungen, welche die lokale Tradition und Kultur präsentieren, sind vor allem die **Jahrmärkte** hervorzuheben, u. a. die in Białystok (Kaziuki [St.-Kasimir-Jahrmarkt], Ostermarkt, Jarmark na Jana [Jahrmarkt zum

Johannistag]), in Choroszcz oder im Freilichtmuseum von Jurowce (u. a. „Podlaskie ziołami pachnące“ [„Podlaskie duftet nach Kräutern“]). Während der Märkte kann man den Klängen der Volksmusik lauschen, Küchenspezialitäten aus



Podlasisches Brotfest in Ciechanowiec, Foto: Archiv des Agrarmuseums „J. Krzysztof Kuk“ in Ciechanowiec

Podlaskie kosten und volkstümliche Kunsthandwerksprodukte erwerben. Ebenso lohnt es sich das **Podlaskie Święto Chleba (Podlachisches Brotfest)** im Agrarmuseum von Ciechanowiec zu besuchen. Umgeben von der Natur und historischen Gebäuden kann man am Mähen und Mahlen von Getreide teilnehmen, beim traditionellen Brotbacken zusehen oder historische Landwirtschaftsfahrzeuge bestaunen.

Jeweils am letzten Juniwochenende finden am Stausee von Korycin die **Erdbeertage** statt. Neben der grandiosen Feier kann man auch an nicht alltäglichen Wettbewerben teilnehmen. Erwähnenswert sind die Erdbeermodenschau, die Weltmeisterschaft im Erdbeeressen auf Zeit, die Wettstreite um die größte Erdbeere und den besten Erdbeerkuchen sowie der Wettbewerb um das originellste, erbeerbezogene Kunsthandwerksprodukt. Des Weiteren gibt es die Erdbeerschlacht: ein Obstwettkampf, den die Teilnehmer lächelnd, rot gefärbt und nach Erdbeeren duftend verlassen.

Die zahlreichen Wälder und dichten Waldkomplexe, darunter der Knyszyn-Urwald, sind ein Paradies für Pilzsammler. Jedes Jahr findet Anfang September in Sokole, in der Gemeinde Michałowo, das **Święto Grzyba (Fest des Pilzes)** statt. Die Veranstalter bieten den Teilnehmern viele Attraktionen an. Eines großen Interesses erfreuen sich der Wettbewerb um den Titel „Herr der Pilze“, bei dem der größte Pilz gekürt wird, sowie der Kochwettbewerb um das schmackhafteste Pilzgericht. Während des Pilzfestes präsentieren sich Hersteller regionaler Lebensmittel und Produzenten volkshandwerklicher Produkte. An den Ständen findet man Pilze in unterschiedlichen Formen: frische Pilze, marinierte, gebratene, getrocknete und sogar hölzerne. Die im **Centrum Produktu Lokalnego (Zentrum des Lokalprodukts)** stattfindende Veranstaltung ist eine ideale Möglichkeit, um die traditionellen Prozesse bei der Herstellung von Volkshandwerksprodukten kennenzulernen. Interessierte können an verschiedenen Kursen und Vorführungen teilnehmen: u. a. zur Keramikherstellung, zum Bierbrauen, Schmieden, Bildhauern, Sauerkraut einlegen, Korovais backen, Kreuzsticken und zur Herstellung von Naturkosmetika.

Seit über 30 Jahren empfängt Hajnówka im Mai hunderte von Sängern aus aller Welt, welche die Leidenschaft zur orthodoxen Kirchenmusik verbindet. Die schönsten Stücke verschiedener christlicher Traditionen erklingen beim **Internationalen Festival „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej“ („Tage der Orthodoxen Kirchenmusik von Hajnówka“)** in den Mauern der Kathedrale der Hl. Dreifaltigkeit. Begleitet wird das Festival von Wissenschaftsseminaren, Ausstellungen über lokale Traditionen und die orthodoxe Kirchenkultur sowie von Open Airs im Białowieża-Urwald.

Besonderes Interesse weckt bei Touristen die **Flussfahrt der 500 Kajaks**, deren Route durch das malerische, naturlandschaftlich und kulturell reiche Flusstal des Bugs verläuft. Die Fahrt findet

Anfang August statt und dauert zwei Tage. Erstmals wurde die Veranstaltung 2013 zum 500. Jahrestag der Gründung der podlachischen Woiwodschaft organisiert. Die rekreative Fahrt auf dem größten Fluss im Süden der Region erlaubt es den Teilnehmern die Schönheit der Natur entlang der Ufer sowie des Bugs selbst kennenzulernen. Dank der fehlenden Flussregulierung blieb sein natürlicher Charakter erhalten. Die Fahrt beginnt am Strand von Drohiczyn, der historisch gesehen ersten Hauptstadt der Region Podlachien. An der Veranstaltung nehmen Teams aus Polen und dem Ausland teil.

ATTRAKTIONEN

Internationales Festival „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej“ („Tage der Orthodoxen Kirchenmusik von Hajnówka“)

Ort: Kathedrale der Hl. Dreifaltigkeit in Hajnówka
Datum: Mai
www.festiwal.cerkiew.pl

Dni Truskawki (Erbeertage) in Korycin

Ort: Stausee in Korycin
Datum: letztes Juniwochenende
www.nowa.korycin.pl/odkryj-korycin/kraina-truskawki

Podlaskie Święto Chleba (Podlachisches Brotfest)

Ort: Muzeum Rolnictwa im. Krzysztofa Kluka (Agrarmuseum) in Ciechanowiec
Datum: Mitte August
www.muzeumrolnictwa.pl

Jahrmärkte in Białystok

www.muzeum.bialystok.pl

„Podlaskie ziołami pachnące“ („Podlaskie duftet nach Kräutern“) sowie weitere Veranstaltungen im Freilichtmuseum von Jurowce

www.skansen.bialystok.pl

Spyw 500 kajaków (Flussfahrt der 500 Kajaks)

Ort: Strand von Drohiczyn
Datum: August
www.kultura-drohiczyn.pl

Fest des Pilzes

Ort: Centrum Produktu Lokalnego (Zentrum des Lokalprodukts) in Sokole
Datum: erste Septemberhälfte
www.cpl Sokole.pl

ZERTIFIZIERTE TOURISTENINFORMATIONSPUNKTE

Augustów, CIT, Rynek Zygmunta Augusta 44 (Markt), Tel. +48 87 6432883, it@urząd.augustow.pl
Białowieża, PIT BPN, ul. Park Pałacowy 11, Tel. +48 85 6812901, info@bpn.com.pl
Białowieża, PIT PTTK, ul. Kolejowa 17, Tel. +48 85 6812295, pttk@pttk.bialowieza.pl
Białystok, CIT, ul. Odeska 1, Tel. +48 85 7326831, cit@podlaskieit.pl
Białystok, PIT am SSM „Podlasie”, al. Piłsudskiego 7B, Tel. +48 85 652 42 50, ssm@hostelpodlasie.pl
Choroszcz, PIT am MGCKiS, ul. Sienkiewicza 29, Tel. +48 85 7191431, kultura@choroszcz.pl
Ciechanowiec, PIT, pl. 3 Maja 31, Tel. +48 507793404, it@ciechanowiec.pl
Czarna Białostocka, PIT am UM, ul. Torowa 9, Tel. +48 85 7102281, promocja@czarnabialostocka.pl
Drohiczyn, PIT am MGOK, ul. Kraszewskiego 13, Tel. +48 85 6557069, info.drohiczyn@interia.pl
Goniądz, PIT „Dolina Biebrzy”, Wroceń 44, Tel. +48 603078051, +48 691540162, biuro@dolinabiebrzy.pl
Hajnówka, CIT der Region Białowieża-Urwald, ul. 3 Maja 45, Tel. +48 85 6825141, biuro@lot.bialowieza.pl
Jeleniewo, PIT SPK, Malesowizna 24, Tel. +48 87 5691801, turtulspk@gmail.com
Kleszczele, PIT am MOKSiR, ul. 3 Maja 19, Tel. +48 85 6818054, moksirkleszczele@gmail.com
Knyszyn, CIT, Rynek 39 (Markt), Tel. +48 85 7279988, cit@knyszyn.pl
Kuriany, CIT „Kajar”, Kuriany 6, Tel. +48 664442070, cit@turystycznepodlasie.pl
Lipsk, PIT am MGOK, Rynek 23, Tel. +48 87 6423586, mgok@lipsk.pl
Łomża, PIT „Pamiętki z Łomży”, ul. Stary Rynek, Tel. +48 692892063, pamiatkizlomzy@gmail.com
Mielnik, PIT am GOKSiR – Museum in Mielnik, ul. Brzeska 71, Tel. +48 85 6577100, it@mielnik.com.pl
Narewka, PIT, ul. Hajnowska 33, Tel. +48 85 6858062, rezerwacja@stanica.narewka.pl
Osowiec-Twierdza (Festung Osowiec), PIT BPN, Osowiec-Twierdza 8, Tel. +48 85 7383035, it@biebrza.org.pl
Piątnica, PIT ŁPK Doliny Narwi, ul. Główna 52, Tel. +48 86 2192175, lpkdn.drozdowo@wp.pl
Płaska, CIT, Płaska 57A, Tel. +48 722040565, +48 534554700, gok@plaska.pl
Siemiatycze, Promotionsbüro des Kreises Siemiatycze, ul. Legionów Piłsudskiego 3, +48 85 6555856, promocja@siemiatycze.pl
Siemiatycze, PIT am MOSiR, ul. Nadrzeczna 29, Tel. +48 85 656 10 44, mosir_siemiatycze@siemiatycze.eu
Supraśl, PIT „Bukowisko”, ul. Piłsudskiego 64, Tel. +48 85 7102470, turystyka@powiatbialostocki.pl
Supraśl, PIT PKPK, ul. Chodakowskiego 6, Tel. +48 85 7183785, sekretariat@pkpk.pl
Suwałki, CIT, ul. ks. Hamerszmita 16, Tel. +48 87 566 20 79, cit@um.suwalki.pl
Suwałki, CIT WPN, Krzywe 82, Tel. +48 87 5632562, turystyka@wigry.org.pl
Suwałki, PIT am Wigry-Museum WPN, Stary Folwark 50, Tel. +48 87 5630152, muzeum.wpn@wigry.org.pl
Sztabin, PIT am OW „Biebrza 24”, ul. Polna 50, Tel. +48 87 6412179, biuro@biebrza24.pl
Waniewo, CIT, Waniewo 22, Gemeinde Sokoły, Tel. +48 500192858, it.waniewo@op.pl