



Smaki Regionu

2015.07.09Aktualizacja: 2017.01.17, 01:23



Smaki Ziemi Janowskiej

Ziemia Janowska słynie nie tylko z urzekających krajobrazów, cennych zabytków i bogatych tradycji, ale również z bogatej kuchni regionalnej. Smaki regionu to przede wszystkim potrawy na bazie kasz (m.in. gryczak, jaglak, jako dodatek do mięs i ryb), ryby (karp pieczony, smażony, wędzony, z kopciuchy), sery podsuszane, nalewki owocowe i miodowe, miód gryczany.

Wiele z tradycyjnych potraw Ziemi Janowskiej znalazło się na Liście Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Są to gryczak janowski, gryczok godziszowski, janowska nalewka miodowa, żurawinówka momocka i miód gryczany godziszowski.

Większość z tych potraw i produktów wytwarzanych jest wg. dawnych przepisów w tradycyjnych

gospodarstwach domowych powiatu janowskiego, ale również lokalne restauracje i ciastkarnie serwują je swoim gościom. Część z tych potraw i produktów otrzymała certyfikację i tytuł "[Produktu Lokalnego Ziemi Janowskiej](#) [1]". Są to m.in.:

Placek reczczany na kruchym spodzie, Kruche babeczki z kaszą i żurawiną (Ciastkarnia - Piekarnia "U Górala") 23-300 Janów Lubelski, Wojska Polskiego 19b

Gołąbki z kaszy gryczanej i borowików ([Restauracja Hetmańska](#) [2])

Myśliwski Jaglak z żurawiną ([Restauracja Myśliwska](#) [3])

Zraziki wołowe z kaszą gryczaną i sosem grzybowym ([Centrum Szkoleniowo - Wypoczynkowe "DUO"](#) [4])

[Smaki Ziemi Janowskiej \(.pdf\)](#) [5]

Dokumenty do pobrania  [smakiziemijanowskiej_small.pdf](#) [6]

Zdjęcia Galerii  [smaki.jpg](#) [7]

Fotogaleria



[7]

Dokumenty do pobrania



[smakiziemijanowskiej_small.pdf](#) [6](3.04 MB)



Linki:

[1] <http://www.archiwum.janowlubelski.pl/node/15858>

[2] <http://www.archiwum.janowlubelski.pl/node/251>

[3] <http://www.archiwum.janowlubelski.pl/node/252>

[4] <http://www.archiwum.janowlubelski.pl/node/246>

[5] http://www.archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/attachments/smakiziemijanowskiej_small.pdf

[6] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/attachments/smakiziemijanowskiej_small.pdf

[7] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/smaki.jpg

