



PRZEGLĄD TURYSTYCZNY_KOCHAM WARMIĘ I MAZURY

90/16 ZIMA

PO ZDROWIE NA WARMIĘ I MAZURY

**JAK ZOSTAĆ
SEROWAREM**

w weekend

**LIDZBARK
WARMIŃSKI**

– Perła Północy

DR IRENA ERIS

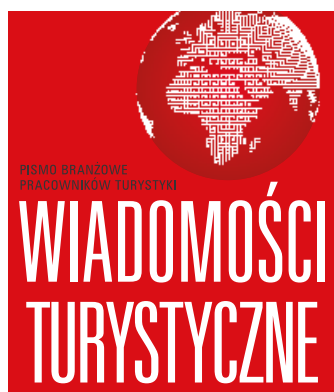
– chwytła oddech na Mazurach



POLSKA IZBA TURYSTYKI
ODDZIAŁ WARMIŃSKO-MAZURSKI

Warmińsko - Mazurska
Regionalna Organizacja Turystyczna

lovewm.pl



Szanowni Państwo, Miłośnicy Warmii i Mazur,

Chcielibyśmy podzielić się z Wami naszym sukcesem.

Działania, jakie z wielką determinacją realizuje Redakcja Magazynu Love_WM | Kocham Warmię i Mazury, dostarczając Państwu rzeczowych informacji o regionie ubranych w estetyczną formę, zostały dostrzeżone i docenione.

Dwutygodnik "Wiadomości Turystyczne" uhonorował nas godłem Róża Regionów 2016

za zajęcie I miejsca w kategorii Seria Wydawnicza

Redakcja LOVE_WM



Od redakcji



Jeśli do tej pory myśleliście, że zimą nie ma warto przyjeżdżać na Warmię i Mazury, to po lekturze tego numeru Love W_M, zmienicie zdanie. Oferta regionu z roku na rok coraz lepiej wpisuje się w oczekiwania turystów spragnionych wypoczynku również poza sezonem wakacyjnym. Bogactwo i różnorodność bazy noclegowej sprawia, że znajdziecie dla siebie miejsce z odpo-

wiednim klimatem i odpowiadające zasobności Waszego portfela. A gdy wyjdziecie z hotelu będzie na Was czekała masa aktywności i atrakcji, których nie spodziewalibyście się tu znaleźć.

W regionie powstają nowe, sztucznie naśnieżane wyciągi narciarskie, jak choćby otwarta w zeszłym roku Kurza Góra. Region obfituje również w trasy dla narciarzy biegowych. Dla tych, którzy nie przepadają za zimowymi sportami otworem stoją ośrodki SPA, oferujące oprócz zabiegów mających na celu poprawę urody, także rehabilitację i terapie, które pozwolą poprawić kondycję, samopoczucie i stan zdrowia.

Na Warmii i Mazurach zimą można podziwiać przepiękne, nie tylko śnieżne widoki, oddawać się pasji fotografowania, odkrywać bogactwo fauny i flory, zwiedzać urokliwe miasteczka – tak inne o tej porze roku, poznawać lokalną kuchnię i specjały, a nawet nauczyć się czegoś nietypowego, np. serowarstwa.

Goszcząc na Warmii i Mazurach zimą koniecznie musicie skosztować wyśmienitych miodów pitnych, tradycyjnych sękaczy, potraw z gęsiny czy dziczyzny. Nie zapomnijcie zaopatrzyć się w wyjątkową pamiątkę, która będzie przypominała wspaniale spędzony zimowy czas i spowoduje, że będzie się Wam chciało wracać tu częściej, nie tylko latem.

Życzę miłej lektury i udanych zimowych wypadów na Warmię i Mazury!

Kamila Górecka-Kirwiel
redaktor naczelna

SPIS TREŚCI

DLA KAŻDEGO

- 04** Pamiątka regionalna dla turysty dojrzałego
- 06** Manufaktura regionalnych pamiątek

WYDARZENIA

- 08** Kalendarz imprez – zima 2016/2017
- 12** Informacja Turystyczna na Warmii i Mazurach

TEMAT NUMERU

- 14** Po zdrowie i nie tylko na Warmię i Mazury

POLECAMY

- 24** Urlop z klimatem
- 30** Zakochani w serach
- 33** Mikołaj Kopernik na Warmii
- 36** Rozmaitości regionalne
- 38** Dania regionalne

ATRAKCJE

- 40** Lidzbark Warmiński – Perła Północy

WYWIAD NUMERU

- 44** Dr Irena Eris – chwyta oddech na Mazurach

KULINARIA

- 48** Bosa Ekologia
- 51** Warmia i Mazury miodem płynące ...
- 54** Gęsiną nie tylko na św. Marcina

AKTYWNIE

- 57** Narciarski Kurzężnik
- 60** Pięknie latem, urokliwie zimą Aktywny zimowy wypoczynek na Warmii i Mazurach

W NASTĘPNYM NUMERZE

- 66** Polecamy na lato



Przegląd Turystyczny Warmii i Mazur

Magazyn Polskiej Izby Turystyki
Oddziału Warmińsko-Mazurskiego
oraz Warmińsko Mazurskiej
Regionalnej Organizacji Turystycznej

Rada redakcyjna:

Wojciech Śmieszek (przewodniczący)
Kamila Górecka – Kirwiel (redaktor naczelna)
Justyna Szostek, Stanisław Harajda,
Marian Jurak, Artur Kamiński,
Jakub Broch (wersja www.lovewm.pl)

Wydawca:

Polska Izba Turystyki Oddział Warmińsko-Mazurski
ul. Okopowa 25, 10-075 Olsztyn, tel. 607 889 177
e-mail: pit@pit.olsztyn.pl www.pit.olsztyn.pl

Warmińsko-Mazurska Regionalna Organizacja Turystyczna
ul. Staromiejska 1, 10-017 Olsztyn, tel./fax (89) 535 35 65
email: kontakt@wmrot.org www.wmrot.org



Warmińsko - Mazurska
Regionalna Organizacja Turystyczna

Opracowanie graficzne:

Gravite Design
Mateusz Obarek, Radosław Pazdriowski, Maciej Pokoński
ul. Witosa 1i/38, 10-688 Olsztyn, tel. (89) 612 51 52
e-mail: office@gravite.pl www.gravite.pl

Druk: Przedsiębiorstwo Poligraficzne HAKUS, Olsztyn

Partnerzy wydania:





Konik mazurski

Pamiątka Regionalna

DLA TURYSTY DOJRZAŁEGO



Jedno z najwcześniejszych wspomnień z dzieciństwa każdego z nas to kupowanie pamiątek podczas pierwszych kolonii i obozów, na które wyjeżdżało się bez rodziców. Przywożenie pamiątek z wakacji było jednym z ważniejszych elementów podróży.

Nie istnieje jednoznaczna definicja pamiątki turystycznej. Można spotkać się jedynie ze słownikowym wyjaśnieniem pojęcia samej pamiątki, która jest określana jako podarek, upominek przypominający jakąś osobę, miejsce lub zdarzenie, związany z pamięcią o kimś lub czymś. Te dwie cechy wyróżniają zatem pamiątkę z szeregu innych przedmiotów. Pełni ona funkcję podarku, prezentu, którym obdarowujemy inną osobę albo siebie. Ale nie każdy podarek jest pamiątką. By mógł się nią stać, musi być nośnikiem pamięci, wyjątkowym i charakterystycznym dla miejsca, z którego pochodzi, które ma przypominać i promować.

Co więc może pełnić funkcję pamiątki z podróży? Dla jednych interesujące są przedmioty zgromadzone podczas wycieczki, takie jak kamienie, szkiełka, lokalne gazety, bilety z muzeów czy komunikacji publicznej, których specjalnie nie trzeba kupować, a które mogą być ważnym nośnikiem wspomnień związanych z pobytem. Inni szukają przedmiotów, które mogą po powrocie wyeksponować w domu. Jeszcze inni, aby przywieźć część odwiedzaną ziemi rodzinie, przyjaciołom, zaopatrują się w smakołyki regionalne, które mogą spożywać z najbliższymi po powrocie do domu, opowiadając jednocześnie o swoich przeżyciach. Turysta dojrzały poszukuje pamiątki, która łączy się z jego



Baby pruskie – solniczka i pieprznica



Podkładka pod garnek z motywem warmińskim



Biżuteria z elementami historii – babami pruskimi



Zakładki do książek z kapliczkami warmińskimi

wcześniejszą wiedzą o regionie, oraz z tym co zobaczył podczas zwiedzania. Dla młodych i trochę starszych udane zakupy są tak samo ważnym elementem wycieczki jak program zwiedzania i jedzenie.

Uważa się, że to współczesna turystyka odkryła przemysł pamiątkarski, ale tak naprawdę zbieranie i kupowanie suvenirów należy do czynności najstarszych podróżników. Wystarczy odwołać się do legendarnej „Odysei”, w której Homer każe głównemu bohaterowi zabierać na pokład statku różne cudowne przedmioty, jak choćby wór z wiatrami z wyspy Eola.

Wraz z globalnym rozwojem rynku turystycznego, w ostatnich dekadach

obserwuje się jednak gwałtowne zmiany w tzw. przemyśle pamiątek. W dobie poszukiwania najtańszych lokalizacji produkcji, pamiątki nierzadko powstają daleko od miejsc, z którymi mają być identyfikowane. Nie wszyscy turyści utożsamiają autentyczność pamiątki z miejscem jej produkcji. Dla wielu jednak, skoro to ma być pamiątka z danego miejsca, musi ona pochodzić „stąd”, nie tylko pod względem nadanych sensów, ale także fizycznego procesu wytworzenia.

Subiektywność pamiątek jest równie ważna, co oryginalność. Autentyczność, oryginalność – oto wskazówka, kierująca spojrzenie turysty w stronę określonych rzeczy. Charakterystyczne

są wyroby rzemieślnicze, przy kupnie których zastanawiamy się, czy wyglądają one wyjątkowo, czy nie są takie same jak masowa produkcja możliwa do kupienia w każdym sklepie – chcemy zatem niepowtarzalnego, oryginalnego przedmiotu, posiadającego znamiona unikatowości, nie zaś takiego, który będzie identyczny jak tysiące innych.

Samorząd województwa warmińsko-mazurskiego podejmuje działania mające na celu promocję dobrego desingu. Od wielu lat ogłasza konkurs „Pamiątka regionu Warmii i Mazur”, którego ideą jest pozyskanie regionalnej pamiątki, kojarzącej się z Warmią i Mazurami, symbolizującej kulturę, tradycje i zwyczaje tego zakątka Polski. Prace będące laureatami konkursu posiadają wszystkie cechy charakteryzujące pamiątkę turystyczną. Przede wszystkim opisują Warmię i Mazury i są wytworami rękodziela artystycznego. Zaspokajają potrzeby każdej grupy turystów. Przykładem mogą być zakładki do książek z kapliczkami warmińskimi, tak charakterystycznym elementem krajobrazu Warmii, nigdzie indziej nie występującymi w takiej liczbie.

Należy wspomnieć również o kreatywnych pocztówkach z Warmii i Mazur. Są to kartki pocztowe, które każdy turysta może sam wykreować i stworzyć niepowtarzalną pocztówkę składającą się z elementów charakterystycznych dla regionu i miejsca, w którym się znajduje. Dla dojrzałych turystów proponuje się np. wyroby ceramiczne: figurki konika mazurskiego, charakterystycznego elementu z XVIII – wiecznego kafla mazurskiego lub kafla pod garnek z unikalnym wzorem warmińskim.

Ciekawą propozycją dla turystów są wyroby tekstylne, takie jak chlebaki lub torebki z elementami kultury Warmii i Mazur oraz miejscami z regionu.

Pamiątką, która uzyskała poparcie większości uczestników ogólnopolskiego plebiscytu na wybór pamiątki regionu jest komplet biżuterii z elementami historii – babami pruskimi.

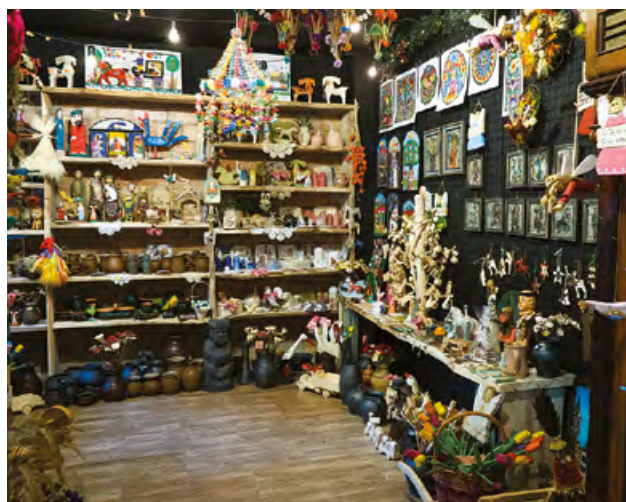
Bez pamiątki wrócić do domu nie można!

Bożena Żakowska



Manufaktura regionalnych pamiątek

*Z Egiptu przywieziesz piramidę, z Paryża wieżę Eiffla,
a z Torunia pierniki. Po jaką pamiątkę sięgniesz
na Warmii i Mazurach?*



Region jest istną mozaiką kulturową, co wyróżnia go na tle kraju. Każdy element tej układanki mocno sięga do twórczości ludowej – niezależnie od etnicznego nurtu. Kalejdoskopem ludycznego artysty jest Manufaktura Sztuki – sklep i galeria w jednym, w samym sercu olsztyńskiej starówki. Od lata 2016 roku przyciąga miłośników sztuki i gadżetów, które nigdy nie widziały taśmy produkcyjnej. Za rozsądne pieniądze znajdziemy tu autentyczne produkty sztuki ludowej i twórcze nawiązania. – To najlepsza galeria ludowego kunsztu w tej części Polski – zachęca z dumą Waldemar Majcher, mąż właścicielki sklepu, prezes ogólnopolskiego Stowarzyszenia Twórców Ludowych. To głównie produkty zrzeszonych tam rzemieślników kupimy

w Manufakturze. – Fachowe grono z dużymi tradycjami. Sito kontrolne umiejętności i autentyzmu mamy bardzo gęste – zapewnia Majcher.

Choć na półkach znajdziemy rzeczy z całej Polski, to królują motywy z Warmii i Mazur. Pamiątki, zabawki, obrazy, rzeźby, ceramika i tkactwo – nic przypadkowego, wszystko z oparciem w tradycji. – Każdy przedmiot jest wyjątkowy i niesie ze sobą dziedzictwo ludowych technik i treści. I o nich też opowiadamy naszym gościom – mówi Ewa Majcher, właścicielka Manufaktury.

Co istotne, Waldemar Majcher sam zajmuje się malowaniem na szkle i razem z żoną wytwarzają część asortymentu. Znają się też osobiście ze wszystkimi twórcami folklorystycznych cymesów, jakie znajdziemy w Manufakturze. Serce

włożone w relacje procentuje, co znajduje odbicie zarówno w pietyzmie tutejszych rękodzieł, jak i rodzinnej atmosferze panującej wewnątrz.

Brak tu seryjnej i anonimowej tandety – za każdą pracą stoją konkretni ludzie i historie. Inspiracje i motywy garściami czerpane są z wielokulturowego tygla, jakim jest tożsamość Warmii i Mazur. Jak zaznaczają właściciele Manufaktury Sztuki, chodzi też o to, by zabierając ze sobą tutejszą pamiątkę, wziąć też fragment tej tożsamości.

/

MW

Manufaktura Majcher

Olsztyn, ul. Stromiejska 1
(przy Wysokiej Bramie)



Zima 2016/2017

KALENDARZ

IMPREZ



for arch. Herta Zamek Ryn

Festiwal Wina Zamkowe Bachanalia 2016

W tym unikatowym miejscu odbywają się co roku prezentacje, degustacje wina, nauka carvingu, live cooking oraz konkursy dla publiczności. Podczas wieczornej gali ogłaszane są wyniki Konkursu Publiczności na Najlepsze Wino Festiwalu.

Zamkowe Bachanalia to impreza organizowana z myślą o wielbicielach i znawcach kuchni i dobrych alkoholi. Siódma już edycja festiwalu jest połączeniem degustacji win z potrawami. W wydarzeniu bierze udział 30 wystawców – dystrybutorów win z całej Europy, producentów miodów, serów,

oliw, octów a także wyposażenia hoteli i gastronomii.

Miejsce: Ryn

Termin: 12 listopada 2016

www.zamekryn.pl/bachanalia-2016



for arch. Szwarcyszenie „Czeremcha”

Kultura Ukraińska z daleka i z bliska

Myślą przewodnią działania wynikającego z powyższego hasła jest dialog z kulturą ukraińską, by stawała się przede wszystkim bliższą, jak bliska jest przestrzeń między sąsiadami Polakami i Ukraińcami – mieszkańcami Węgorzewa i okolic, a tym samym Warmii i Ma-



for arch. Szwarcyszenie „Czeremcha”

zur. W imprezie tej biorą udział zespoły z Ukrainy, Polski (Węgorzewa i okolic), ukraińskie zespoły i soliści z innych państw. Kulminacyjnym punktem wydarzenia jest wspólny koncert zespołów z Polski i Ukrainy. Kultura Ukraińska z Daleka i z Bliska w Węgorzewie jest cykliczną imprezą, celem której jest prezentacja kultury ukraińskiej oraz dorobku mniejszości ukraińskiej w Polsce. To swoiste forum polsko-ukraińskiej wymiany kulturalnej, miejsce poznania aktualnych trendów w kulturze ukraińskiej oraz sztuce.

Miejsce: Węgorzewo

Termin: 19 listopada 2016

www.wck.wegorzewo.pl



br. Arkadiusz Podhórski

X Międzynarodowe Spotkania Artystyczne

Międzynarodowe Spotkania Artystyczne to wydarzenie szczególne, mające na celu prezentację szerszej publiczności różnorodnych form twórczości artystów sprawnych i niepełnosprawnych z Polski oraz Europy.

W ramach Spotkań realizowane są między innymi: koncerty muzyczne, spektakle teatralne, warsztaty artystyczne, pokazy filmowe, spotkania integracyjne, panel dla terapeutów, wystawy plastyczne oraz fotograficzne. Spotkania to również szczególna okazja do promowania kultury polskiej. To również możliwość przeglądu i promocji najciekawszych wydarzeń teatralnych, muzycznych głównie z państw Europy Środkowej i Wschodniej.

Założeniem organizatorów Spotkań jest szeroko pojęta integracja i przełamywanie barier społecznych.

Oprócz warsztatów, pokazów, spektakli i wystaw, w ramach Międzynarodowych Spotkań Artystycznych odbędą się również koncerty. W roku 2016 gwiazdą będzie grupa Dikanda.

Miejsce: Elbląg

Termin: 24–26 listopada 2016

www.msa.swiatowid.elblag.pl

IX Ogólnopolski Młodzieżowy Festiwal Piosenki „Super Hit Festival”

To konkurs dla wokalistów amatorów w wieku 13–28 lata, warsztaty wokalne. W koncercie galowym występują laureaci przesłuchań konkursowych oraz gwiazda festiwalu; w roku 2016 będzie to zespół Lady Pank. W roku 2015 Festiwal zwyciężył w konkursie na Najlepszy Produkt



br. arch. MDK Działdowo

i Usługę Warmii i Mazur, w kategorii Wydarzenia.

Miejsce: Działdowo

Termin: 26 listopada 2016

www.mdkdzialdowo.pl



br. Arch Dzik

Impresje Artystyczne Śpiewające Obrazy

Wizytówką przedsięwzięcia jest różnorodność artystycznych działań w sferze słowa, muzyki i obrazu skierowanych do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności, poszerzać horyzonty, spotkać ciekawych ludzi.

W programie: Ogólnopolski Konkurs Piosenki-dla tych, którzy chcieliby podzielić się swoją muzyką, a także tchnąć nowego ducha w piosenki Marka Grechuty; interaktywne warsztaty „Uwolnij Muzykę” z Loop Station; impresyjny pokaz – widowisko połączone z feerią laserowych świateł oraz koncert Michała Sołtana – wokalisty, multiinstrumentalisty i kompozytora. Całość zakończy występ laureatów OKP oraz koncert Korteza – laureata tegorocznych Fryderyków, ze specjalnym udziałem Mashy Qrella – piosenkarki tworzącej muzyczną awangardę Berlina.

Miejsce: Mragowo

Termin: 26–27 listopada 2016

www.ckit.mragowo.pl/strona/przeglady-konkursy/spiewajace-obrazy.html



br. Jakub Olszak

Warmiński Jarmark Świąteczny

Na cztery dni olsztyńskie Stare Miasto zamienia się w magiczne miejsce, pełne zimowych atrakcji – ulubione przez najmłodszych karuzela wenecka i kolejka św. Mikołaja.

Przechadzając się uliczkami Starego Miasta w czasie jarmarku, można spotkać nie tylko kolędników i Mikołajów wraz z pomocnikami, ale też poprzebie-ranych aktorów i połykaczy ognia.



br. Jakub Olszak

Jak zwykle usatysfakcjonowani będą miłośnicy muzyki na żywo. Na dzieci i rodziców co roku czeka Święty Mikołaj prosto z Rovaniemi w Finlandii. W ten piękny przedświąteczny weekend, w atmosferze zbliżającego się Bożego Narodzenia będzie też można dokonać wspaniałych gwiazdkowych zakupów.

Miejsce: Olsztyn, Stare Miasto

Termin: 15–18 grudnia 2016

www.jarmark.olsztyn.eu/pl

Świąteczne Spotkania Elblązań

Coroczne Świąteczne Spotkania Elblązań to wydarzenie związane z okresem przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia. W ramach Spotkań odbywa się, m.in. elbląski jarmark świąteczny wraz z bogatą częścią artystyczną oraz Wigilia dla Elblązań. Miejscem spotkań jest zabytkowe Stare Miasto, które pozwala »



for arch. Uragi Maria Elbląg

stworzyć niezapomnianą świąteczną atmosferę.

Najważniejszą, a zarazem najbardziej wzruszającą częścią Świątecznych Spotkań jest co roku Wigilia dla Elblązan, podczas której wszyscy zgromadzeni na Starym Rynku dzielą się opłatkiem i częstują przygotowanymi specjalnie na tę okazję przez elbląskich restauratorów wigilijnymi specjałami.

Jarmark Świąteczny to również okazja do zakupu dekoracji świątecznych, wigilijnych potraw i wypieków, stroików, choinek, wyrobów rękodziela artystycznego oraz upominków.

Miejsce: Elbląg

Termin: 17–18 grudnia 2016

www.elblag.eu



for arch. KRI Olsztyn

Jarmark Wigilijny

Magia świąt! Któż mógłby jej się oprzeć? Moc świątecznych niespodzianek i atrakcji czeka na każdego roku na Jarmarku Wigilijnym w Olsztynku. Jedną z głównych atrakcji jarmarku jest Kiermasz Świąteczny, który jest dobrą okazją do zrobienia przedświątecznych zakupów. Na straganach prócz ozdób i dekoracji choinkowych pojawiają się również tradycyjne wyroby, przyprawy i zioła, ręcznie szyte zabawki oraz słodycze.

Podczas warsztatów świątecznych można będzie wykonać samodzielnie świąteczne stroiki i ozdoby na choinkę. Całość

okraszona zostanie występami i świątecznymi prezentacjami w wykonaniu przedszkolaków i wspólnego śpiewania kolęd z uczniami olsztyńskich szkół.

Miejsce: Olsztyn, centrum miasta

Termin: 18 grudnia 2016

www.muzeumolsztyn.com.pl



for arch. OSIR Gołdap

Bieg Jaćwingów

Bieg Jaćwingów rozgrywany od 1979 roku to najstarsza zimowa impreza w Polsce Północno-Wschodniej oraz jeden z najstarszych masowych biegów narciarskich w Polsce. Trasy biegu przebiegają w Lesie Kumiecie i odbywają się stylem klasycznym i dowolnym na kilku dystansach.

Miejsce: Gołdap

Termin: 28–29 stycznia 2017 lub

11–12 lutego 2017

(w zależności od warunków pogodowych)

www.biegjacwingow.pl



for arch. TVP3 Olsztyn

X Puchar Trzech Gór Warmii i Mazur 2017

Celem zawodów jest promocja zimowych atrakcji turystycznych regionu oraz gmin współorganizatorów zawodów. W ramach pucharu organizowane są otwarte Mistrzostwa Dziennikarzy w narciarstwie alpejskim i snowboardzie, samorządowe zawody w narciar-

stwie alpejskim oraz zawody narciarskie dla dzieci o Puchar Kubusia.

Miejsce: Mrągowo, Okrągłe, Kurzętnik

Termin: 20–22 stycznia 2017

www.it.mragowo.pl



for arch. Ośrodek Zaplanwa i Turystyki Wodnej Camp-Piz

Zimowy Splyw Kajakowy Rzeką Pisz

Trasa spływu wynosi około 7,5 km. Uczestnicy mogą popłynąć z Pisz do Przepompowni (dawna wieś Wilki).

Miejsce: Pisz

Termin: 28 stycznia 2017

www.camp.com.pl



for arch. Stowarzyszenie Miłośników Węgrów Dylewskich

XII Zimowy Bieg Sasinów

Narciarski bieg zimowy organizowany jest od 2006 roku. Ze względu na ukształtowanie Wzgórz Dylewskich trasy są bardzo urozmaicone, pełne łagodnych podbiegów i zjazdów. Wyścigi odbywają się na dystansach 5 i 10 km.

Miejsce: Wzgórze Dylewskie

Termin: 4 lutego 2017

www.biegsasinow.com.pl

Zimowa Rejza na pola Grunwaldu i zamek w Nidzicy

Nazwa imprezy nawiązuje do łupieskich wypraw Krzyżaków przeciwko pogań-



for. Muzeum Błoc pod Grunwaldem w Sępolnie

skim Prusom i Litwie. To pokazy rycerskich walk na miecze, turnieje łucznicze, pokaz tańca z ogniem i konkurencje dla publiczności.

Miejsce: Nidzica i pola Grunwaldu

Termin: 4–5 lutego 2017

www.rycerze.org



for. Matej Rodziewicz

V Dadajski Złot Morsów

Morsowanie staje się coraz bardziej popularne. Znaczenie tej pasji dla zdrowia od pięciu lat podkreślają morsy z Biskupca, którzy zapraszają na zimową kąpiel w jeziorze Dada. Biorą w niej udział morsy z różnych zaprzyjaźnionych klubów. Liczba uczestników dochodzi już do 350 osób. Wydarzenie to, to również inne atrakcje: bieg morsów, gry, zabawy, pokazy, występy.

Miejsce: Rukławki,
plaża „Słoneczny Brzeg”

Termin: 19 lutego 2017

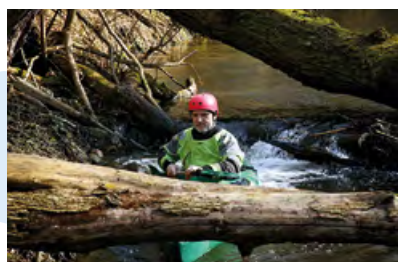
www.facebook.com/BiskupieckieMorsy

XVII Zimowy Spływ Kajakowy Rzeką Wel

To jeden z najbardziej ekstremalnych spływów kajakowych w Polsce. Najtrudniejsze odcinki rzeki Wel z kulminacją w sobotę na Piekietku, jedynym w północnej Polsce odcinku rzeki kwalifikowanym na Górką Odznakę Kajakową.



for. Krzysztof Kowalczyk



for. Krzysztof Kowalczyk

Do wyboru są opcje cztery – i trzydniowego uczestnictwa w imprezie. O tej porze roku poziom wody w rzece jest najwyższy, nie spotka się takiego latem. Co roku spływ gromadzi wielu miłośników pływania kajakiem, ale i wiele osób towarzyszących. Przewidziane są dodatkowe atrakcje, tj. warsztaty ceramiczne, gra na afrykańskich bębnach, taniec z ogniem, szczudlarstwo, wieczór filmowy z filmami nagrywanymi jak co roku przez uczestników spływu, spotkanie przy gitarach.

Miejsce: Lidzbark

Termin: 2–5 marca 2017

www.kaczbagno.pl



for. Stanisław Gajek

Kaziuki nad Węgorząpą

Spotkania z tradycją wileńską, występy lokalnych artystów i gości z Litwy, kermasz kaziukowy.

Miejsce: Węgorzewo

Termin: 4 marca 2017

www.wck.wegorzewo.pl



for. Michał Kalarczyk

XXI Ogólnopolski Festiwal Sztuki Słowa... Czy to jest kochanie?

Festiwal to miejsce, w którym mogą zaprezentować się utalentowani wykonawcy piosenki artystycznej oraz recytatorzy. W dobie wszechogarniającej popkultury przestrzeń, w której słowo i wartościowa muzyka będą miały okazję zaistnieć jest niezmiernie ważna. Festiwal ma charakter konkursowy. Jury wybiera spośród utalentowanych osób najlepszych i nagradza ich nagrodami finansowymi. Prezentacjom konkursowym towarzyszą wydarzenia artystyczne – spektakle i koncerty.

Miejsce: Elbląg

Termin: 17–19 marca 2017

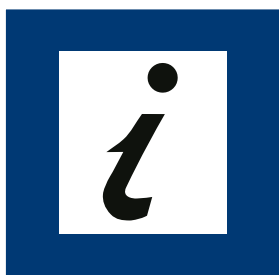
www.kochanie.swiatowid.elblag.pl



for. Michał Kalarczyk



Więcej wydarzeń na:
www.mazury.travel



INFORMACJA TURYSTYCZNA *na Warmii i Mazurach*¹

■ Barczewo *

pl. Ratuszowy 1, 11-010 Barczewo,
tel. 89 514 83 46 wew. 78
e-mail: biuroinfo@barczewo.pl, www.barczewo.pl

■ Bartoszyce ***

ul. Bohaterów Warszawy 96, 11-200 Bartoszyce,
tel. 89 762 98 80, e-mail: pit@bartoszyce.pl, www.gci.bartoszyce.pl

■ Biskupiec **

Pl. Wolności 5c, 11-300 Biskupiec,
tel. 89 715 47 42, e-mail: it@biskupiec.pl, www.biskupiec.pl

■ Braniewo **

ul. Katedralna 7, 14-500 Braniewo, tel. 55 644 33 03
e-mail: it_braniewo@poczta.onet.pl, www.it.braniewo.pl

■ Dobre Miasto *

ul. Warszawska 14, 11-040 Dobre Miasto, tel. 89 513 20 40
e-mail: a.pogorzelska@dobremiasto.com.pl, www.dobremiasto.com.pl

■ Elbląg ***

ul. Stary Rynek 25, 82-300 Elbląg, tel. 55 239 33 77
e-mail: ielblag@umelblag.pl, www.elblag.eu

■ Ełk ***

ul. Wojska Polskiego 47, 19-300 Ełk, tel. 87 621 70 10
e-mail: info@turystyka.elk.pl, www.turystyka.elk.pl

■ Frombork **

ul. Młynarska 5a, 14-530 Frombork, tel. 55 244 06 77
e-mail: informacja.turystyczna@frombork.pl, www.frombork.pl

■ Gietrzwałd **

ul. Kościelna 1, 11-036 Gietrzwałd, tel. 89 512 32 90
e-mail: it@gietrzwalde.pl, www.it.gietrzwalde.pl

■ Giżycko ****

ul. Wyzwolenia 2, 11-500 Giżycko, tel. 87 428 52 65
e-mail: infogizycko@post.pl, www.gizycko.turystyka.pl

■ Gołdap ***

Pl. Zwycięstwa 16, 19-500 Gołdap, tel. 87 615 20 90
e-mail: poczta@frrg.pl, www.uzdrowiskogoldap.pl

■ Iława ***

ul. Niepodległości 13, 14-200 Iława, tel. 89 648 58 00
e-mail: itilawa@wp.pl, www.it-ilawa.pl

■ Iława *

Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej
ul. Chodkiewicza 5, 14-200 Iława, tel. 602 744 083
e-mail: it@port-ilawa.pl, www.port-ilawa.pl

■ Jedwabno **

ul. 1-go Maja 63, 12-122 Jedwabno, tel. 89 621 34 73
e-mail: rsit@jedwabno.pl, www.jedwabno.pl

■ Jeziorany *

Pl. Jedności Narodowej 14, 11-320 Jeziorany,
tel. 691 059 861, e-mail: revitawarmia@gmail.com
www.fundacjarevitawarmia.org

■ Kętrzyn **

Pl. Piłsudskiego 10/1, 11-400 Kętrzyn, tel. 89 751 47 65
e-mail: it@it.ketrzyn.pl, www.it.ketrzyn.pl

■ Kozłowo *

ul. Mazurska 3, 13-124 Kozłowo, tel. 89 625 08 25
e-mail: turystyka@kozlowo.pl, www.kozlowo.pl

■ Lidzbark Warmiński **

ul. Krasickiego 1, 11-100 Lidzbark Warmiński,
tel. 89 519 00 52
e-mail: it@lidzbarkwarminski.pl, www.lidzbarkw.eu

■ Lidzbark Welski **

ul. Dworcowa 2, 13-230 Lidzbark Welski, tel. 23 696 11 82
e-mail: promocja@lidzbark.pl, www.lidzbark.pl

■ **Mikołajki** **

Pl. Wolności 7, 11-730 Mikołajki, tel. 87 421 68 50
e-mail: it@mikolajki.pl, www.mikolajki.pl

■ **Morąg** ***

Pl. Jana Pawła II 1, 14-300 Morąg, tel. 89 757 38 26
e-mail: lot.morag@op.pl, www.lot.mazury.pl

■ **Mragowo** ****

ul. Warszawska 26, 11-700 Mragowo, tel. 89 741 80 39
e-mail: info@it.mragowo.pl, www.it.mragowo.pl

■ **Nidzica** **

ul. Zamkowa 2, 13-100 Nidzica, tel. 89 625 03 70
e-mail: zameknidzica@wp.pl, www.nidzica.pl

■ **Nowe Miasto Lubawskie** ***

ul. Rynek 23, 13-300 Nowe Miasto Lubawskie, tel. 56 474 23 44
e-mail: it@umnowemiasto.pl, www.itnowemiasto.pl

■ **Olecko** ***

Pl. Wolności 22, 19-400 Olecko, tel. 87 520 49 48
e-mail: it@um.olecko.pl, www.olecko.pl

■ **Olsztyn** ****

Wojewódzkie Centrum Informacji Turystycznej
ul. Staromiejska 1, 10-017 Olsztyn, tel. 89 535 35 65
e-mail: info@mazurytravel.com.pl, www.mazurytravel.com.pl

■ **Olsztyn** **

Miejska Informacja Turystyczna
Pl. Jana Pawła II 1, 10-017 Olsztyn, tel. 89 521 03 98
e-mail: info@olsztyn.eu, www.olsztyn.eu

■ **Olsztynek** **

ul. Ratusz 1, 11-015 Olsztynek, tel. 89 519 54 77
e-mail: it@olsztynek.pl, www.olsztynek.pl

■ **Orzysz** ***

ul. Rynek 5, 12-250 Orzysz, tel. 87 423 71 87
e-mail: cit@orzysz.pl, www.orzysz.pl

■ **Ostróda** ***

Pl. 1000-lecia PP 1a, 14-100 Ostróda, tel. 89 642 30 00
e-mail: cit@mazury-zachodnie.pl, www.mazury-zachodnie.pl

■ **Piecki** ***

ul. Zwycięstwa 6, 11-710 Piecki, tel. 89 742 22 70
e-mail: it.piecki@wp.pl, www.piecki.com

■ **Pieniężno** **

ul. Generalska 8, 14-520 Pieniężno, tel. 55 237 46 53
e-mail: promocja@pieniezno.pl, www.pieniezno.pl

■ **Pisz** ***

Pl. Daszyńskiego 16, 12-200 Pisz, tel. 87 423 26 75 w. 205
e-mail: cit.pisz@home.pl, www.pdk.pisz.pl

■ **Reszel** *

ul. Rynek 24, 11-440 Reszel,
tel. 89 755 39 09 (po sezonie), e-mail: promocja@ugreszel.pl
www.ugreszel.pl

■ **Ruciane Nida** **

ul. Dworcowa 14, 12-220 Ruciane-Nida, tel. 87 423 19 89
e-mail: umig@ruciane-nida.pl, www.ruciane-nida.pl

■ **Ryn** **

ul. Hanki Sawickiej 1, 11-520 Ryn, tel. 87 421 80 61
e-mail: rck-it@wp.pl, www.rck-ryn.pl

■ **Szczytno** **

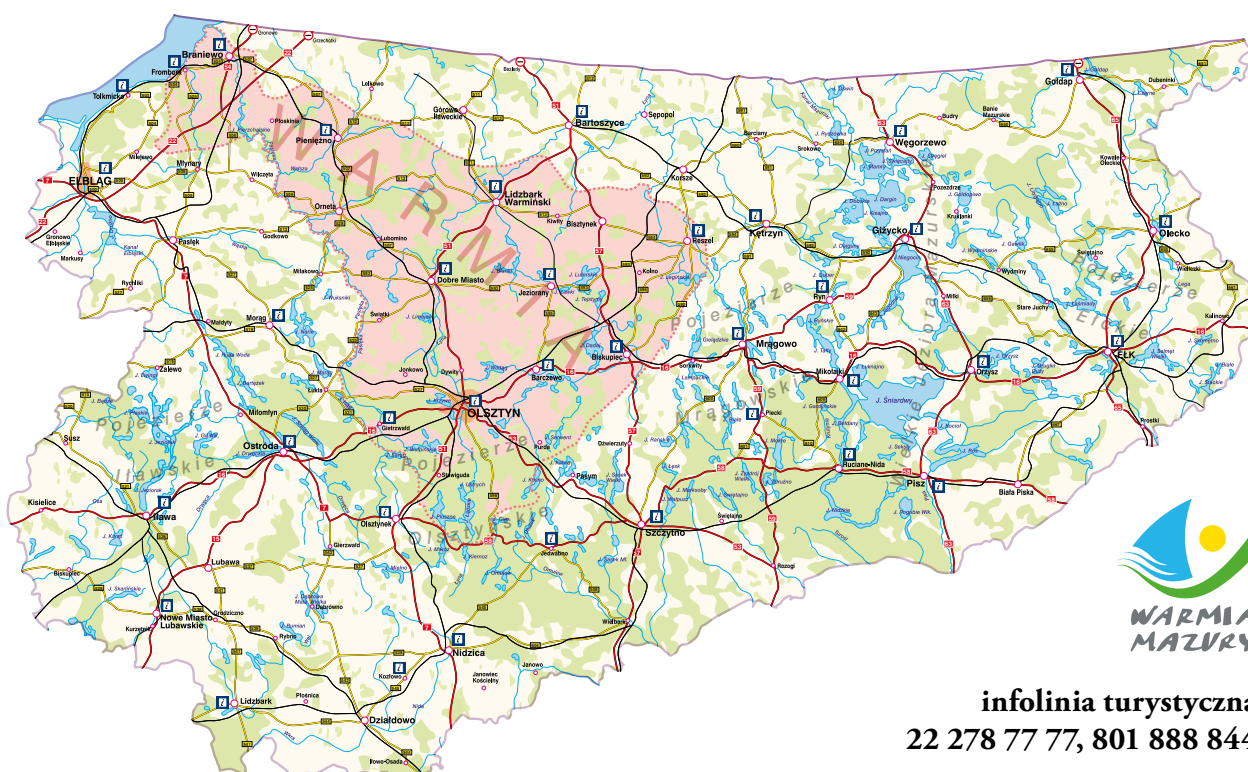
ul. Polska 12, 12-100 Szczytno, tel. 89 676 09 99
e-mail: turystyka@powiat.szczytno.pl
www.turystyka.szczytno.pl

■ **Tolkicko** *

ul. Świętojańska 1, 82-340 Tolkicko, tel. 55 231 61 82 w. 25
e-mail: inf-tur.tolkicko@wp.pl, www.kulturatolkicko.pl

■ **Węgorzewo** ***

Bulwar Loir-et-Cher 4, 11-600 Węgorzewo, tel. 87 427 40 09
e-mail: infotur@wegorzewo.pl, www.wegorzewo.pl



infolinia turystyczna
22 278 77 77, 801 888 844



Po zdrowie i nie tylko

na Warmię i Mazury

Gdy temperatura spada poniżej zera, ciemno robi się już o 15-tej, a często zamiast malowniczych śnieżnych połaci za oknem błoto i szarość, łatwo o pogorszenie nastroju czy przeziębienie.

W tym czasie warto zadbać o swoje zdrowie, wygląd i dobre samopoczucie, a nie ma chyba nic lepszego niż kilkudniowa ucieczka od codzienności i zrobienie czegoś wyłącznie dla siebie. Zachęcamy, aby w trakcie takich wypadów, skorzystać z bogatej oferty warmińskich i mazurskich obiektów, w których pobyt pomoże nam w doskonałej kondycji wytrwać do wiosny.



Rytuał w bani w Galinach

Z pozoru niewielka, drewniana chatka. Nic nie wskazuje na jej wyjątkowość, nikt nie domyśla się, jak wiele dobroczynnych dla zdrowia właściwości kryją drewniane ściany. Ten niepozorny domek usytuowany tuż obok stawu z pomostem, to tradycyjnie zbudowana z bali i naturalnego kamienia ruska bania. Nie mylą się ci, którzy kojarzą miejsce z sauną lub łaźnią, jednak szczególne, zdrowotne działanie ruskiej bani, to efekt prawidłowo przeprowadzonego rytuału. W tradycyjnej ruskiej bani w Majątku Galiny zadbano o każdy szczegół. Od pierwszej chwili o gości korzystających z bani dba profesjonalny „bańszczyk” – mistrz bani. To on wita uczestników w rozgrzanej i wypełnionej odprężającym aromatem drewna bani, czuwa nad prawidłowym przebiegiem rytuału, częstuje tak istotnym w ruskiej bani napojem o właściwościach rozgrzewających i oczyszczających (np. kwas

chlebowy, ziołowe herbaty również z dodatkiem miodu, sok malinowy lub brzoźowy). Przede wszystkim jednak „bańszczyk” pokazuje uczestnikom, jak powinien wyglądać prawidłowo wykonany masaż witkami (zwanymi także wiernitkami). To właśnie ten masaż, przypominający delikatne „biczowanie” jest cechą charakterystyczną ruskiej bani – nie spotykana w innych rodzajach saun i łaźni. Prawidłowo wykonany – dodatkowo przyspieszy oczyszczenie organizmu z toksyn oraz wpłynie pozytywnie na ukrwienie ciała. Najważniejszym momentem dla wykonania masażu jest kąpiel, czyli przebywanie w sercu bani – pomieszczeniu z piecem opalonym drewnem, na którym rozgrzewane są do czerwoności, i polewane wodą, kamienie. Po kąpeli najważniejsze jest schładzanie ciała oraz wspomniany wcześniej napój rozgrzewający – oczyszczający. Najlepszy efekt na zakończenie rytuału przynosi wylanie na siebie kubła zimnej wody lub skok z pomostu do zimnego stawu.

www.palac-galiny.pl

Sauna majster czyli mistrz ceremonii w saunie

Seanse z sauna majstrem to oferta dostępna m.in. w Termach Warmińskich i Hotelu Krasicki ****. Choć mówi się, że drewniane ławy i piec z paleniskiem są sercem sauny, to jej duszę stanowi wykwalifikowany sauna majster. Dlaczego? Ponieważ za pomocą ręcznika i aromatycznych olejków potrafi wyczarować unikalny seans naparzenia. Mistrz ceremonii tak operuje ręcznikiem, aby zapachy i ciepło rozchodziły się po całym pomieszczeniu i trafiały wprost na saunowiczów. Podczas każdej ceremonii osoba prowadząca pomaga gościom w aklimatyzacji dobierając odpowiednią temperaturę, uzyskując pożądaną wilgotność powietrza i stopniowo dozując olejki aromatyczne, rozlewane na gorący piec. Sauna majster używa przy tym wybranych przez siebie aromatów o wyszukanych nutach zapachowych jak np. sosna, cytrusy, świeże



zioła i przyprawy korzenne. Rytuały saunowe to wyjątkowy ceremoniał, którego doświadczymy wszystkimi zmysłami. Działanie terapeutyczne i relaksacyjne jest tutaj szersze niż przy tradycyjnym saunowaniu, dzięki wykorzystaniu efektu oddziaływania zapachu i gorącego powietrza rozprowadzanego za pomocą ręcznika po wnętrzu sauny przez sauna majstra. Wśród propozycji Term Warmińskich znajdują się rytuały saunowe takie jak: Słodka Pokusa, Czekoladowa Fantazja czy Owocowe Doznania. Dodatkowo, zależnie od inwencji, sauna majster może uatrakcyjnić gościom czas poprzez różnego typu działania np. masaż ciała za pomocą witek brzoźowych lub jak w przypadku seansów VIP, serwując poczęstunek z soczystych owoców, mrożonych napojów, czy eukaliptusowych cukierków.

www.termymarmińskie.pl

Spa św. Katarzyny w Hotelu Krasicki oferuje seans w saunie, który rozpoczyna się peelingiem ciała z wyciągiem z zie-

lonej herbaty o silnych właściwościach odtruwających, remineralizujących i odżywczych. Zawarte w peelingu kryształki soli morskiej zostały specjalnie wypolerowane, by zapewniały głębokie a zarazem delikatne złuszczenie. Kolejnym etapem jest spektakularna ceremonia gorących aromatycznych ręczników z udziałem sauna mistrza, zwieńczona chłodzącym lodowym rytuałem. Lód przynosi zapadające na długo w pamięć orzeźwienie, a skóra doskonale się odżywia i ujędrnia. Na zakończenie czeka nas degustacja orzeźwiającego „zastrzyku energii” w postaci bezalkoholowego Mojito. Na uwagę zasługuje dostępny w Hotelu Krasicki rytuał przeciwbólowy FLORAME. To doskonały zabieg eliminujący przyczyny bólu pleców, kręgosłupa oraz mięśni karku. Synergia odpowiednio dobranych technik masażu uwalnia głębokie, chroniczne napięcia, a wyselekcjonowana kompozycja organicznych olejków eterycznych rozgrzewa, działa przeciwbólowo i wprowadza w stan głębokiego

relaksu. Efekt głębokiego rozluźnienia zapewnia jednocześnie zastosowanie specjalnej mieszanki olejków eterycznych drogą dyfuzji.

www.hotelkrasicki.pl

Sauna fińska nad samym jeziorem w Isąg

Piękne widoki, niezwykła atmosfera oraz przyjemność korzystna dla zdrowia. To tylko niektóre powody, dla których warto skorzystać z sauny fińskiej Masuria Hotel&SPA****, położonej na brzegu jeziora Isąg w Worlinach koło Łukty. Sauna, która działa od początku maja 2016 roku, zdążyła już zdobyć wielu wielbicieli tej nietypowej formy relaksu. To, co zachwyca ich najbardziej, to jej wyjątkowe położenie – na pomoście zbudowanym nad taflą jeziora. Stworzono miejsce, które daje gościom maksimum komfortu oraz relaksu. Odpoczynek w saunie fińskiej tuż nad jeziorem jest »



idealny dla par, grup znajomych, miłośników saun czy nawet morsów. Kąpiel podzielona jest na fazy przegrzania i odpoczynku. Goście mogą ochłodzić się w jeziorze tuż po wyjściu z sauny i jest to dla nich wspaniałe doświadczenie. Kiedy jest chłodniej, mogą po prostu standardowo połączyć się strumieniem wody, choć zimą amatorzy mroźnych kąpeli wolą ochładzać się w jeziorze. Z sauny po uprzedniej rezerwacji mogą korzystać goście hotelu i wszyscy chętni, którzy nie mają do tego przeciwwskazań zdrowotnych. Rezerwacja powinna zostać złożona minimum 2 godziny przed kąpielą.

www.hotelmasureia.pl

Krioterapia, czyli mróz dla zdrowia

Mrągowski Hotel Solar Palace *** dysponuje komorą do krioterapii, którą warto odwiedzić nawet jeśli nie przepadamy za zimnem. Kilka minut w ekstremalnie niskiej temperaturze to dla organizmu szok, ale taki, który może przynieść ogromne korzyści dla zdrowia i naszego samopoczucia. Chorych wizyty w kriokomorze leczą, zdrowym dodają urody i odmładzają. Po wejściu do kriokomory, w której panuje temperatura od 120 do 160 stopni poniżej zera, w ciele człowieka zachodzą gwałtowne zmiany. Organizm broni się i robi wszystko, żeby nie dopuścić do wychłodzenia organów wewnętrznych. Mróz w dużej dawce to co prawda poważne zagrożenie, ale w małej – prawdziwe błogosławieństwo dla zdrowia. Efekty pobytu w kriokomorze są natychmistaowe i spektakularne. Ustępują bóle stawów i mięśni, łagodzone są stany zapalne, wszelkie uszkodzenia regenerują się znacznie szybciej niż zazwyczaj. Jednocześnie przyspiesza przemiana materii i poprawia się praca układu odpornościowego. Efektem zwiększonego wydzielania beta-endorfin, czyli hormonów szczęścia, jest stan zbliżony do euforii. Mężczyźni docenią stymulujący wpływ wizyt w kriokomorze na produkcję testosteronu. Całość zabiegu przebiega

po okiem personelu, a pełnię efektów osiągnie się po co najmniej 10 zabiegach z rzędu, po jednym dziennie. Zanim jednak skorzystamy z dobrodziejstwa krioterapii należy wykonać podstawowe badania i skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą. To on oceni, czy nie mamy przeciwwskazań wobec tego rodzaju terapii. Krioterapia polecana jest nie tylko osobom przewlekle chorym, ale każdemu, komu przytrafił się uraz mięśni czy stawów. Krioterapia wykorzystywana jest nie tylko dla zdrowia, ale i dla urody – poprawia ona bowiem jędrność skóry, wygładza zmarszczki i usuwa cellulit.

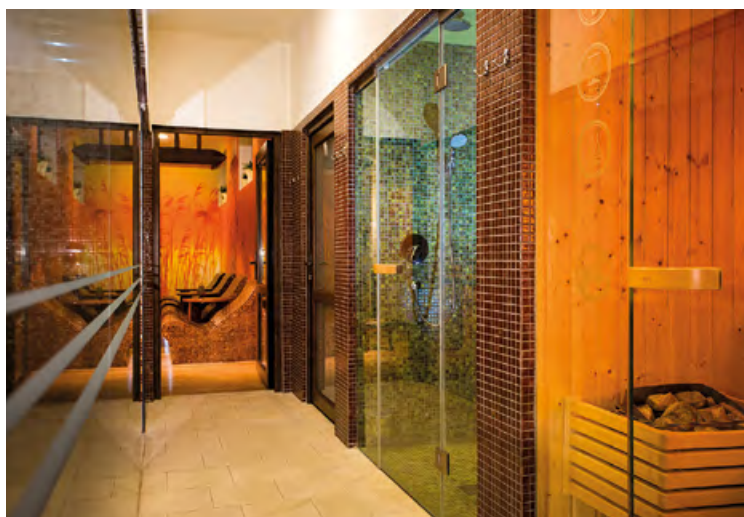
www.hotelsolar.com.pl



Zbawienne działanie wody

Hydroterapia zwana również wodolecznictwem, wykorzystuje pozytywne oddziaływanie wody na nasz organizm. Z zabiegów tego typu możemy skorzystać w AZS Wilkasy. Do wyboru mamy kąpiel wirową kończyn dolnych, obręczy biodrowej i kręgosłupa, samych kończyn dolnych oraz górnych, zabieg z biczami wodnymi wykonywany za pomocą katedry natryskowej, wykorzystujący ciśnienie wody i jej temperaturę, a także kąpiel perełkową, solankową i perełkowo-solankową, czyli masaż podwodny całego ciała, w specjalnie do tego przygotowanej wannie i wodzie o konkretnych właściwościach leczniczych. Ośrodek w Wilkasach specjalizuje się w pobytach rehabilitacyjnych i SPA, stąd oprócz hydroterapii można tu skorzystać z wielu innych form rehabilitacji i relaksu, m.in. z: krioterapii, presoterapii, elektroterapii, sonoterapii, światłolecznictwa oraz terapii polem magnetycznym. Obiekt znajduje się w przepięknej lokalizacji na skraju lasu i nad brzegiem jeziora Niegocin, w miejscowości Wilkasy oddalonej 4km od Giżycka – żeglarskiej stolicy Polski. Kameralny klimat i piękne otoczenie tworzą idealne warunki do wypoczynku o każdej porze roku.

www.azs-wilkasy.pl



Najczystsze powietrze w Polsce tylko w Gołdapi

Gołdap, jedyne uzdrowisko w województwie warmińsko-mazurskim, słynie z najczystszej wody i złóż terapeutycznej borowiny. W hotelu Ventus Natural & Medical SPA **** skorzystamy z każdego z tych aspektów, jednak szczególnie, polecamy zabiegi z użyciem borowiny, a zwłaszcza „Borowinowe otulenie”. Jest to okład z koncentratu borowinowego, który wspomaga leczenie przewlekłych schorzeń kości, mięśni i stawów, a także

rozluźnia i regeneruje, a dzięki zawartości d-panthenolu łagodzi podrażnienia skóry. Wspomaga też walkę z cellulitem. Zabieg kończy się masażem pleców, co jest doskonałym zwieńczeniem godziny spokoju i relaksu. Warto spróbować także kąpieli – kuracji borowinowej. Dzięki profesjonalnej wannie z hydromasażem, kąpiel pobudzi mikrokrążenie, zmniejszy dolegliwości bólowe i rozluźni napięte mięśnie. Ciekawą propozycją stanowią zabiegi rehabilitacyjne z zakresu terapii bólu. Na koniec można spędzić leniwie czas w kompleksie łaźni i saun Bani Mazurskich z prysznicami wrażeń i basenem z atrakcjami wodnymi.

www.ventushotel.pl

»



Zdrowie w pakiecie

Powrót do zdrowia i regeneracja sił nie musi wcale kojarzyć się z zimnymi, szpitalnymi salami. W komfortowych warunkach hotelu Warmia Park **** w Pluskach zespół fizjoterapeutów i kosmetologów zadba o Wasze zdrowie. Oferowany przez hotel pakiet rehabilitacyjny zorientowany jest na poprawę stanu zdrowia, jak również skierowany jest do osób, które w szybki sposób chcą zminimalizować dolegliwości bólowe, jakie często towarzyszą problemom z kręgosłupem, stawami czy też układem ruchu. Prowadzona rehabilitacja dostosowana jest do indywidualnych potrzeb, zgodnie z zasadami postępowania w danej jednostce chorobowej i obowiązującą wiedzą w zakresie fizjoterapii. Do leczenia stosuje się kinezyterapię dopełnioną terapią fizyczną, różnorodnymi formami masażu, hydroterapii, hydrocyclingu, kinezytapingu. Istotnym elementem terapii jest również edukacja prozdrowotna, której zadaniem jest wspomóc proces leczenia czy zdrowienia w domu. Po takim pobycie naprawdę poczujecie się jak nowonarodzeni.

www.warmiapark.pl

Wyjątkowy mikroklimat i duża dawka ruchu

Czyste, świeże powietrze oraz olejki eteryczne legendarnych Sosen Taborskich, które rosną tylko w tym jedynym miejscu na globie, pozwalają zadbać o zdrowie w wyjątkowych warunkach. Z tego bogactwa czerpie Hotel Anders **** w Starych Jabłonkach, położony nad jeziorem Szeląg Mały, w otoczeniu Lasów Taborskich, w sąsiedztwie dwóch rezerwatów przyrody. W Hotelu Anders można czerpać z sił natury pełnymi garściami. Aktywnemu wypoczynkowi sprzyjają leśne ścieżki spacerowe, biegowe i rowerowe. Hotel oddaje do dyspozycji gości kijki do nordic walking oraz rowery, a także specjalnie opracowaną mapę ze szlakami turystycznymi i miejscami wartymi odwiedzenia. Latem można tu pograć w tenisa ziemnego i wypożyczyć kajak, rower wodny czy łódkę. W tym roku Hotel Anders zorganizował pierwszy ultramaraton w regionie, w którym wzięło udział prawie 300 biegaczy. Zachwyceni lokalizacją biegu sportowcy już zapowiedzieli swój udział w kolejnej edycji wydarzenia, które odbędzie się

12 sierpnia 2017 roku. Wśród zabiegów SPA oferowanych przez Hotel Anders w Starych Jabłonkach znajdują także zabiegi detoksykacyjne, które oczyszczają organizm. „Aromatyczny Torf” to cudownie pachnące olejkiem z igieł sosnowych błoto, które nie tylko rozluźnia mięśnie, likwiduje bóle, poprawia krążenie i usuwa nagromadzony stres, ale również odmładza skórę. Terapia szczególnie zalecana jest dla osób cierpiących na bóle reumatyczne i kontuzje. Z kolei „Zdrowe Ciało” to intensywny zabieg pielęgnacyjny na kręgosłup zaczerpnięty z Ajurwedy z himalajskim Art. Reum. Pomaga on odzyskać dobre samopoczucie fizyczne i umysłowe poprzez aktywację metabolizmu w całym ciele. Zabieg połączony jest z masażem, który wzmacnia kręgosłup, redukuje ból, rozluźnia napięcie mięśniowe i przeciwdziała przyczynom ich powstawania. Hotel Anders ma w swojej ofercie także 5-dniowe wczasy oczyszczające, które pozwalają odzyskać energię i równowagę oraz dobre samopoczucie. Specjalnie stworzony program ćwiczeń, zabiegów SPA oraz prawidłowo zbilansowana dieta oczyszcza organizm, a otaczająca hotel przyroda wycisza umysł.

www.hotelanders.pl

»

”

Zdrowie jest oczywiście najważniejsze, ale nie można zapominać o wyglądzie, który również ma wpływ na nasze ogólne samopoczucie, zwłaszcza to psychiczne.

”





Zdrowie jest oczywiście najważniejsze, ale nie można zapominać o wyglądzie, który również ma wpływ na nasze ogólne samopoczucie, zwłaszcza to psychiczne. Będąc na Warmii czy Mazurach warto skorzystać z bardzo bogatej i wyjątkowej oferty masażu i zabiegów na twarz i ciało.

Egzotyczne masaże

Grand Hotel Tiffi ***** w Iławie zparasza na masażu ajurwedyjskie, które odblokowują kanały energetyczne potrzebne do prawidłowego przepływu energii witalnej: Crown Chakra – odpręż umysł, Abhyanga – uspokój ciało, Shirodhara – pocuj harmonię. Holistyczne podejście ajurwedy do ciała, umysłu i duszy człowieka pomoże odnaleźć prawdziwą har-

monię w życiu. Według ajurwedy każdy z nas stanowi indywidualne połączenie trzech subtelnych energii znanych jako dosze: wata, pitta, kapha. Utrzymanie ich w równowadze gwarantuje zdrowie i harmonię. Hotel Marina Club ***** wprowadził do swojej oferty tradycyjne indonezyjskie masaże. Ich celem jest harmonizowanie przepływu energii i dążenie do osiągnięcia równowagi fizycznej i duchowej. Tradycyjne masaże orientalne łączą w sobie techniki jawańskie i balijskie, w których wykorzystuje się głębokie oddziaływanie dłońmi, elementy jogi, a także, typowe dla wyspy Bali, elementy masażu relaksacyjnego oddziałującego na krążenie krwi i kanały przepływu energii, przynoszącego głęboki relaks i doskonałe samopoczucie.

www.grandhotel.tiffi.com

www.marinacub.pl

Alternatywa dla medycyny estetycznej

Tym, którzy oczekują spektakularnych wyników w zakresie poprawy wyglądu i kondycji skóry możemy polecić wizytę w Kosmetycznym Instytucie Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie *****, jak również w Zamku w Rynie ****. W Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie pojawiło się nowe urządzenie – REVICORE Hi-Tech System – Zintegrowany System Profesjonalnej Pielęgnacji – wyposażone w kluczowe technologie do aktywnej pielęgnacji twarzy i ciała. Za pomocą urządzenia można wykonywać różne zabiegi takiej jak: mezoterapia bezigłowa, radiofrekwencja – RF biolaser, podczerwień – IR LED, infuzja tlenowa, peeling kawitacyjny LED, sonoforeza



LED, liposukcja ultradźwiękowa IR+, masaż próżniowy – Dermadrenage, mikrodermabrazja diamentowa, oxybrazja. Istnieje możliwość połączenia kilku technologii w jednym zabiegu, podnosząc jego skuteczność, którą dodatkowo podnosi zastosowanie specjalistycznej linii profesjonalnych preparatów Dr Irena Eris Prosystem Professional. To doskonała alternatywa dla medycyny estetycznej. Spa Księżnej Anny w Zamku Ryn również oferuje zabiegi nowym urządzeniem – SKINSHOOTER wraz z zestawem sześciu wysoko skoncentrowanych CLINICAL CARE SERUM. Urządzenie pozwala na wykorzystanie zjawiska mezoporacji i elektroosmozy podczas jednego zabiegu, stając się niezawodną bronią w walce z takimi problemami jak przebarwienia, nadaktywność gruczołów łojowych, teleangiektazje, jak

również symptomy starzenia się skóry. Dodatkowo zabieg wpływa na poprawę napięcia i wygładzenie skóry, dając efekt natychmiastowego liftingu, w znaczny sposób poprawia nawilżenie i przywraca cerze świeży, młody wygląd.

www.DrIrenaErisSpa.com
www.zamekryn.pl

Intensywna Terapia Nawilżająca to jedna z ofert spa w Hotelu Natura Mazur **** w Warchałach. Jest to ekskluzywny rytuał na twarz stworzony dla każdego typu skóry w celu jej nawodnienia. Został oparty na protokole sześciu wyjątkowych faz oraz technikach masażu kojącego zmysły – Digi-Esthetique, połączonych z nowoczesnymi składnikami aktywnymi. Opatentowany ekstrakt z borowika szlachetnego, połączony z fosfolipidami biomimetycznymi sty-

muluje syntezę kwasu hialuronowego w naskórku i skórze właściwej. Rezultaty są widoczne podobno już po jednym zabiegu. Uzyskuje się silny efekt nawilżenia, skóra staje się wypełniona i widocznie młodsza. Gościom odwiedzającym Hotel Mercure Resort & SPA **** w Mrągowie polecamy natomiast zabieg Elikzir Młodości, który polega na wmasowaniu w ciało rozgrzanych olejków roślinnych, a następnie zraszaniu naturalnymi solami mineralnymi eksfoliującymi naskórek i przyczyniającymi się do jego odnowy. Po tym zabiegu, dla dopełnienia wrażenia absolutnego relaksu, można skorzystać z basenu z mineralnym solami z Morza Martwego.

www.naturamazur.pl
www.spamazury.pl

Oprac. Kamila Górecka-Kirwiel



URLOP z klimatem

Podróżując po Warmii i Mazurach odkrywamy dla naszych czytelników ciekawe miejsca, które po prostu trzba odwiedzić. Niektóre z nich są nowe, inne istnieją już od dawna. Łączy je jednak to, że oferują odwiedzającym je gościom coś wyjątkowego – mają unikalny, charakterystyczny klimat i indywidualny styl. Czasem jest to niespotykana nigdzie indziej atrakcja, malownicze położenie, oryginalna architektura, a czasem to coś zupełnie nieuchwytnego, co sprawia, że chce się tu być i wracać. Zapraszamy was w kolejną wyprawę do tych oryginalnych miejsc.



Pałac Mortęgi – tu ożywa historia

Otwarty w lipcu 2016r. Pałac Mortęgi to przepiękny, zabytkowy kompleks, w którego skład wchodzi: XIX-wieczny pałac, liczne zabudowania folwarczne z XIV w., minizoo, stajnie z krytą ujeżdżalnią oraz park w stylu angielskim z końca XIX wieku. Jest on położony w niewielkiej wsi Mortęgi, znajdującej się niedaleko Lubawy. Kompleks mieści się na 14 hektarach starannie zagospodarowanego terenu. Znajdziemy tu zarybiony staw, idealny dla amatorów wędkarstwa, miejsca na ognisko i grill, salę gimnastyczną, salę gier oraz Domek Magdalenki – miejsce, gdzie dzieci mogą spędzić wesoło czas pod opieką profesjonalnych animatorek. Goście spragnieni relaksu odnajdą go w pałacowym Santal SPA, oferującym zabiegi na ciało i twarz oraz masaże. Jest to naprawdę wyjątkowe miejsce z niepowtarzalnym klimatem. Na kompleks SPA składają się trzy gabinety zabiegowe, pokój relaksu, sauny, łaźnia parowa oraz luksusowy basen. Wszystko to jest zlokalizowane w pałacowych podziemiach, gdzie odkryta cegła na ścianach



i stylowy wystrój wewnątrz przenoszą nas w luksusową strefę niezwyklej doznań dla ciała i ducha. Równie niezapomniane wrażenia pozostawi w nas wizyta w mortęskiej restauracji. Serwowane tu dania są inspirowane nurtem slow food. Kuchnia bazuje na tradycji kulinarnej regionu i wykorzystuje najwyższej jakości składniki pozyskiwane od ekologicznych, lokalnych producentów. Restauracja mieści się w odrestaurowanym szlacheckim dworku. Jej wielkim atutem jest stylowy wystrój oraz taras wychodzący na pomost i staw. Posiłki serwowane są również w pałacowej oranżerii, stylowym dworskim spichlerzu oraz pod olbrzymią wiatą grillową. Zatrzymać się tu można w jednym z 50 pokoi i apartamentów. Te znajdujące się w pałacu zostały urządzone w bogatym, szlacheckim stylu,

a te zlokalizowane w dworku i oficynie, oferują bardziej nowoczesne, ale również urządzone ze smakiem wnętrza. Amatorzy jazdy konnej znajdą tu dobrze przygotowane konie, padoki i krytą ujeżdżalnię, gdzie można zarówno stawiać pierwsze jeździeckie kroki lub szlifować zdobyte już umiejętności pod okiem doświadczonych instruktorów. Tereny otaczające Pałac Mortęgi to głównie lasy i otwarte przestrzenie, które umożliwiają organizowanie konnych przejażdżek – wierzchem lub bryczką. Dzieci będą zachwycone minizoo, gdzie mieszkają egzotyczne zwierzęta, a we wspomnianym wcześniej Domu Magdalenki, czekają na nie zabawy i zajęcia z animatorkami. Rozmach i pieczołowitość, z którą obecni właściciele Pałacu Mortęgi odrestaurowali zaniedbany przez lata kompleks, sprawia, że odwiedzając to wyjątkowe miejsce dostrzega się tu wielki szacunek dla tradycji i pasję. Odnosi się wrażenie, że tu historia ożywa naprawdę, można ją zobaczyć, dotknąć jej i posmakować – to miejsce doskonale na wypoczynek o każdej porze roku, zwłaszcza dla koneserów unikalnych wrażeń.

www.palacmortegi.pl

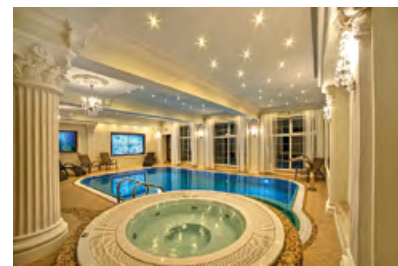


Hotel Solar Palace – kawałek Italii na Mazurach

Ten hotel zdecydowanie wyróżnia się na tle sąsiadujących z nim obiektów. Stylowa architektura z kaskadami tarasów, tajemniczy ogród pełen uroczych zakamarków, bezpośrednie sąsiedztwo jeziora i niezapomniane widoki na bezmiar błękitnej wody oraz uspokajającą zieleń lasów, sprawiają, że ma się wrażenie, iż zamiast na Mazury, trafiło się do jednego z klimatycznych kurortów we Włoszech. Pokoje zostały urządzone w bardzo komfortowy sposób, stylistyka wewnątrz doskonale koresponduje z wyjątkową formą architektoniczną budynku. Pysznym śniadaniem można delektować się na tarasie lub w głębi ogrodu, podziwiając niesamowity widok na panoramę mrągowskiego jeziora Czos. Relaks bez względu na porę roku zapewni nam kameralny basen z atrakcjami wodnymi, brodzikiem dla dzieci i jacuzzi lub wizyta w SPA. Znajdują się tu trzy gabinety oferujące szeroki wachlarz masażu, rytuałów oraz zabiegów na ciało i twarz. Kolejną atrakcją jest wielofunkcyjna sauna: sucha i na podczerwień. Do dys-



pozycji gości jest także pokój relaksu, nowoczesna siłownia oraz komora krioskopowa. Warto skorzystać zwłaszcza z tej ostatniej propozycji. Kilka minut w ekstremalnie niskiej temperaturze to dla organizmu szok, ale taki, który może przynieść ogromne korzyści dla zdrowia i naszego samopoczucia. Chorych wizyty w kriokomorze leczą, zdrowym dodają urody i odmładzają. Efekty są spektakularne. Ustępują bóle stawów i mięśni, łagodzone są stany zapalne, wszelkie uszkodzenia regenerują się znacznie szybciej niż zazwyczaj. Jednocześnie przyspiesza się przemiana materii i poprawia się praca układu odpornościowego. Efektem zwiększonego wydzielania beta-endorfin, czyli hormonów szczęścia, jest stan zbliżony do euforii. Mężczyźni docenią stymulujący wpływ wizyt w kriokomorze na produkcję testo-



steronu. Mrągowo, w którym znajduje się Solar Palace, to doskonała baza wypadowa do zwiedzania licznych atrakcji i okolicznych miasteczek – Rynu, Mikołajek, Giżycka. Blisko hotelu znajduje się amfiteatr, z licznymi koncertami i występami, kilka plaż z pomostami, wypożyczalnie sprzętu wodnego oraz plac zabaw z wieloma atrakcjami dla dzieci w różnym wieku. W pobliżu położone jest westernowe miasteczko Mrongville, tor gokartowy i do jazdy terenowej różnymi pojazdami z parkiem linowym oraz Góra Czterech Wiatrów z wyciągiem narciarskim. Miłośnicy dwóch kółek znajdą liczne i różnorodne ścieżki rowerowe. Warto także wybrać się na spacer ścieżką edukacyjną poprowadzoną w pobliskim lesie oraz odwiedzić tajemnicze Źródło Miłości. www.hotelsolar.com.pl

»



Gościniec Szuwary – żyjąc zgodnie z rytmem natury

To położone we wsi Krutyń miejsce jest prowadzone przez ludzi niebojących się realizować swoich pasji i marzeń: zamiłowania do podróży, odkrywania nowych smaków, prostego życia na wsi i zawierania nowych znajomości. To wszystko udało im się połączyć tworząc Gościniec Szuwary. Zarówno latem, jak i zimą można spędzić tu beztrudno czas z rodziną i przyjaciółmi. Wygodne pokoje i apartamenty, ogromny ogród pełen zakątków do zabawy i odpoczynku, przeszklona weranda z kominkiem, świetlica idealna na wieczorne

granie lub rozmowy do rana, malownicze leśne trasy spacerowe i biegowe, a także bliskość rzeki Krutyń, to gwarancja udanego wypoczynku. Dla dzieci w Szuwarach jest duży drewniany plac zabaw z trampoliną, huśtawkami i piaskownicą oraz specjalny kącik w świetlicy ze ścianą tablicową, gdzie mogą kreatywnie spędzać czas. Każda pora roku w Gościńcu Szuwary ma swój urok: wiosną można spędzić tu Wielkanoc i majówkę, latem – wybrać się na spływ kajakowy albo plener malarski, jesienią można zbierać grzyby lub podziwiać nostalgiczne mgły, słuchając porykiwań jeleni i klangoru odlatujących żurawi, a zimą urządza się tu kuligi, szalone bitwy na śnieżki i ogniska z grzańcem. W Gościńcu Szuwary serwowane są

smaczne i zdrowe śniadania, w czasie których skosztujemy przetworów przygotowywanych osobiście przez panią domu. Po południu jest czas na dobrą kawę, aromatyczną herbatę albo słodki deser własnej produkcji, jednak nie ma tu miejsca, ani możliwości przygotowania posiłków. Nie powinno nas to martwić, bo okolica obfituje w różnorodne restauracje, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. W pobliżu nie brakuje także atrakcji, które warto odwiedzić. Możliwości jest naprawdę wiele – od spływów kajakowych rzeką Krutynią, poprzez jazdę konną, wycieczki rowerowe, rejsy statkiem, po Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie czy Wilczy Szaniec – kwaterę główną Adolfa Hitlera.

www.szuwary.info



W Przechowalni Marzeń czas płynie wolniej

Przechowalnia Marzeń to kameralny dom, w skład którego wchodzi cztery pokoje, śniadaniowe bistro w klimacie galeryjnym oraz jabłoniowy sad. Każdy z pokoi jest inny, a że wszystkie zostały urządzone osobiście przez właścicieli, oddają one część ich osobowości. Pokój Teatralny sprawia wrażenie przytulnego dzięki delikatnym beżom i kremowym tapetom na ścianach. Drzwi z mazurskiej chaty wykorzystano tu jako wezłowie łóżka, a szafki nocne wykonano z szuflad. Całości dopełniają unikatowe lampy. Z pokoju rozciąga się

widok na sad z jabłonią i panoramę Mikołajek z taflą Jeziora Mikołajskiego. Nowocześnie, w stylu industrialnym został urządzony Pokój Betonowy. Surowe ściany zostały tu połączone z białą deską, turkusową metalową szafą i wygodnym łóżem z europalet. Oświetlenie zostało wykonane osobiście przez rowerowych i dużych pofabrycznych. Pokój Myśliwski z wezłowie łóżka z ponad 100-letnich sosnowych belek, ścianami i pobielanym sufitem z wiekowego drewna, porożami jeleni i tapetą z leśnym wzorem pozwala mieszkającym w nim gościom poczuć harmonię z otaczającą przyrodą. Wrażenia bliskiego obcowania z naturą dopełnia widok z okien na sad, jezioro i malowniczą

panoramę Mikołajek. Jasno i rustykalnie jest w Pokoju Białym, w którym króluje skandynawska prostota i nieskomplikowana forma. Ściany wykończono białymi deskami. Znalazły się tu odświeżone fotele z lat 60., szafa medyczna z 1974r. w nowej odświeżonej oraz pofabryczne lampy. W Przechowalni Marzeń działa bistro śniadaniowe dostępne również dla osób z zewnątrz. Zazwyczaj tętni ono porannym gwarem gości ściągających do Przechowalni z całej okolicy. Można tu zjeść śniadanie w otoczeniu prac, obrazów i zdjęć różnych autorów, twórców i artystów, tworzących niewielką galerię. Bezpośrednie wyjście do ogrodu pozwala cieszyć się widokiem jabłoni i poczuć trawę pod bosymi stopami. Przechowalnia to miejsce, gdzie czas płynie wolniej – można tu prawdziwie wypocząć z dala od codziennych trosk, odetchnąć pełną piersią i poczuć smak mazur.

www.przechowalniamarzen.com

Oprac. Kamila Górecka-Kirwił



ZAKOCHANI *w serach*

Nasze województwo to nie tylko Warmia i Mazury. Są jeszcze Żuławy. Malownicze pola, łąki i poldery, poprzetykane siatką rzek, rzeczek i kanałów. Z przepięknym, choć trudno dostępnym jeziorem Drużno, które jest jednym z najcenniejszych w Polsce i w Europie rezerwatów ornitologicznych. Występuje tu ponad 600 gatunków ptaków, można tu spotkać także łosie, wydry, a częstym widokiem jest krążący wysoko na niebie potężny orzeł bielik.

Właśnie tutaj, na pograniczu trzech krain – Żuław Elbląskich, Pomorza i Warmii znajduje się Akademia Siedliska pod Lipami. Tworzą ją Joanna Włodarska i Wojciech Krefft, których pasją jest odkrywanie na nowo i przywracanie dawnych tradycji i umiejętności. W Akademii Siedliska pod Lipami można nauczyć się robić własne sery podpuszczkowe, piec chleby na zakwasie, a także rozpoznawać i wykorzystywać dziko rosnące gatunki ziół.

A wszystko zaczęło się od przeprowadzki na wieś. Nie. Wróć... zaczęło się dużo wcześniej. Od wspomnień z dzieciństwa o starym, drewnianym domu ze skrzypiącymi schodami. O spacerach po starym sadzie, o zapachu chleba pieczonego w kaflowej kuchni. Te wspomnienia towarzyszyły im bezustannie i pozwalały znieść codzienną, miejską bieganię. Potem przyszło marzenie, by te wspomnienia stały się rzeczywistością. I nadszedł czas poszukiwania domu – koniecznie w otoczeniu drzew owocowych, daleko od głównych dróg. Domu ze swoją historią. Musiał być drewniany, taki z duszą.. – Ten ponad 140-letni dom na Żuławach Elbląskich zauroczył nas od pierwszej chwili –

opowiada Joanna – zbudowany z bali, pokryty czerwoną dachówką, kryjący się w cieniu rzucanym przez dwie potężne lipy. Czuliśmy, jakby nas namawiał: uratujcie mnie, a odwdziczę się wam, dając schronienie i siłę do życia. I tak ziściło się marzenie i powstało Siedlisko pod Lipami. W swoim ogrodzie uprawiają ekologiczne warzywa, sad w którym rosną stare odmiany jabłoni i śliw daje soczyste, pachnące owoce, a oni starają się żyć w zgodzie z naturą i popularyzować taki styl życia.

W Akademii Siedliska pod Lipami organizowane są warsztaty serowarskie, chlebowe i zielne. Największym zainteresowaniem cieszy się nauka robienia własnych serów – mówi Joanna – robimy goudy, camemberty, parzenicę żuławską, która nieco przypomina oscypka, a przede wszystkim żuławski ser podpuszczkowy, którego receptura sięga 600 roku, i przyjechała na nasze ziemie razem z mennonitami z dalekich Niderlandów. Recepturę na ten ser udało się odtworzyć dzięki przepisom otrzymanym od potomków dawnych mennonitów, z Kanady. Był zupełnie zapomniany, a przecież dawniej taki ser robiła co rano każda żuławska gospodyni. Dzisiaj zdobywa on coraz większą popularność

i to nie tylko na elbląskich Żuławach – robią go już serowarzy w całej Polsce. Bo też i warsztaty akademii nie zawsze odbywają się w Siedlisku. Tutaj, na miejscu są tylko w sezonie letnim. Przez cały rok akademia jest „lotną” szkołą dawnych sztuk kulinarnych, a warsztaty organizowane są w całej Polsce.

Skąd pomysł na taką właśnie działalność? – To wszystko z powodu naszego stowarzyszenia – śmieje się Joanna. – Parę lat po przeprowadzce do Dłużyny moje sąsiadki wpadły na pomysł założenia stowarzyszenia. „A ty będziesz prezeską” – powiedziały. Założyliśmy więc Stowarzyszenie „Dwie Wsie”, zrzeszające mieszkańców naszych wiosek Dłużyny i Wężyny. Dzisiaj należą już do niego mieszkańcy okolicznych 7 wsi... Postanowiliśmy zająć się odtwarzaniem dawnych tradycji kulinarnych. Powołaliśmy wioskę tematyczną – Żuławską Wieś Tradycji, a pierwsze warsztaty zorganizowaliśmy nieodpłatnie dla mieszkańców powiatu elbląskiego. Okazało się, że był to świetny pomysł, a zainteresowanie przerosło nasze oczekiwania.

I wtedy właśnie Joanna pomyślała – umiem robić sery, piec chleby, umiem uczyć, to może spróbujemy organizować takie warsztaty częściej. I tak się stało.





– Oprócz warsztatów dla klientów indywidualnych, których kalendarium można znaleźć na stronie internetowej www.akademiasiedliska.blogspot.com i na fanpagu akademii na facebooku, staram się dotrzeć z ideą przywracania tych starych receptur na wsia naszego województwa. Jedną z naszych wsi – Węzina, została zgłoszona do Programu Odnowy Wsi Województwa Warmińsko-Mazurskiego, prowadzonego przez nasz urząd marszałkowski. Na szkoleniach w ramach tego programu spotkałam fantastycznych ludzi – z pasją i chęcią działania. To mi uświadomiło, że naprawdę warto angażować się w pracę na rzecz innych osób. Mamy więc specjalną propozycję dla stowarzyszeń i Kół Gospodyń Wiejskich. Pomagam pisać wnioski o dofinansowanie zorganizowania takich warsztatów u nich, na miejscu, gdzie dojeżdżamy z całym sprzętem. Po szkoleniu uczestnicy otrzymują dyplom ukończenia kursu i szczegółową wiedzę na temat serowarstwa i wypieku chleba. Drugą pasją Joanny jest świat przyrody, a przede wszystkim dziko rosnące zioła oraz sposoby ich wykorzystywania. Podczas warsztatów zielarskich, które odbywają się od wiosny do jesieni można nauczyć się rozpoznawać poszczególne

gatunki roślin, niektóre z nich są później zjadane – oczywiście po wcześniejszym przyrządzeniu podczas warsztatów kulinarnych, a niektóre doskonale posłużą jako składniki kosmetyków, które również wytwarza się podczas warsztatów. – Robimy wówczas mace raty olejowe, hydrolaty, kremy, maści i toniki – opowiada twórczyni Akademii Siedliska pod Lipami. – Zioła zbieramy w naszym ogrodzie (prawie hektar!) oraz na obrzeżach rezerwatu jeziora Drużno. Mamy więc pewność, że są niczym nieskażone i w pełni prozdrowotne. Poza tym tworzenie własnych kompozycji kosmetycznych to fantastyczna zabawa. Skąd pomysł na takie życie? To skutek długoletniej pracy dziennikarskiej. Joanna i Wojtek tworzą reporterski duet. Joanna pisze, a Wojtek fotografuje. Piszą przede wszystkim o pięknie polskiej wsi i ciekawych ludziach na niej żyjących. Ich reportaże można było przeczytać w *Werandzie Country*, magazynie *Kuchnia*, *Sielskim Życiu*, a ostatnio przede wszystkim w dwumiesięczniku *Siedlisko*. – Jestem bardzo związana z naszą małą

ojczyzną – mówi Joanna. – Kiedy przekraczam granicę województwa warmińsko-mazurskiego, zaczynam czuć się jak w domu, nawet jeśli do przejechania pozostaje jeszcze ponad 200 km. Dlatego zawsze staram się wyszukiwać do reportaży tematy stąd, nasze, żeby pokazać jak u nas jest pięknie i ciekawie. W ciągu tych kilkunastu lat napisaliśmy ponad 30 reportaży o ludziach z Warmii i Mazur, którzy są największą wartością, a ich pomysły i sposób na życie mogą stanowić inspirację dla innych. Ale nie samą pracą człowiek żyje. Bardzo kochamy nasz dom, siedlisko, nasze zwierzęta i pracę którą wykonujemy. Żeby naładować akumulatory, wymyśliliśmy coroczne rejsy do Chorwacji, Grecji, gdzieś na południe Europy. Oczywiście nie sami – do uczestnictwa w rejsach zapraszamy ludzi pozytywnie zakręconych. Przez tydzień włączymy się po małych, urokliwych portach i porcikach, smakujemy lokalną kuchnię, wspólnie gotujemy, a potem nasze kulinarne podróże są skarbnicą pomysłów, np. podczas zielarsko-kulinarnych warsztatów.

Informacje na temat warsztatów i rejsów:

www.akademiasiedliska.blogspot.com

<https://web.facebook.com/akademiasiedliska/events/>

Mikołaj Kopernik

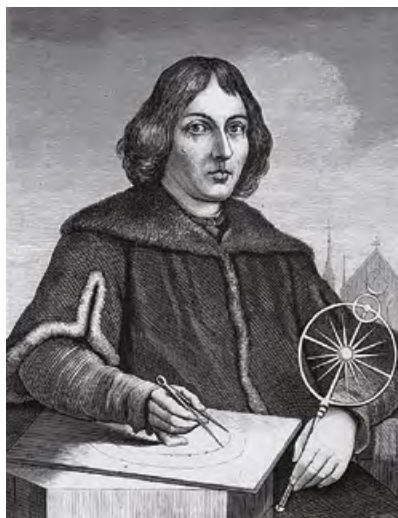
— NA WARMII

for arch. Wikimedia Commons (1)



„Wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię, polskie wydało go plemię” – napisał o Mikołaju Koperniku poeta Jan Nepomucen Kamiński. Choć myśli wielkiego uczonego błędziły w kosmosie, na swoją ziemską ojczyznę wybrał Warmię, którą nazywał „odległym zakątkiem Ziemi” i „kraikiem na końcu świata”. Z 70 lat życia spędził tutaj ponad 40.

»



Dzięki sformułowaniu teorii heliocentrycznej i innym osiągnięciom Kopernik na stałe zapisał się w historii nauki. Obecnie jego imię nosi otrzymany w 1996 r. pierwiastek, kratery na Księżycu i na Marsie oraz planetoida 1322. Na jego cześć nazwano górę i przełęcz na Spitsbergenie oraz rodzaj roślin z rodziny arekowatych (kopernicja).

Na dworze biskupa w Lidzbarku Warmińskim

Mikołaj Kopernik urodził się w 1473 r. w Toruniu, w rodzinie kupieckiej. Dzięki pomocy swojego wuja, biskupa warmińskiego Łukasza Watzenrode, zyskał możliwość studiowania sztuk wyzwolonych w Krakowie, prawa w Bolonii i medycyny w Padwie. Potem odbywał praktykę w kancelarii papieskiej w Rzymie i uzyskał tytuł doktora prawa kanonicznego w Ferrarze.

Funkcję kanonika kapituły warmińskiej uzyskał dzięki staraniom wuja w 1495 r., wtedy też po raz pierwszy odwiedził Lidzbark Warmiński. Potem powrócił na studia do Włoch. Na stałe przybył na Warmię w 1503 r. i mieszkał tutaj do końca życia, sprawując funkcje kanonika kapituły i administratora jej dóbr, zajmując się dyplomacją, ekonomią, medycyną i literaturą. A przede wszystkim – prowadząc nowatorskie

badania astronomiczne i opracowując rewolucyjną teorię heliocentryczną.

Przez pierwsze lata Kopernik przebywał w lidzbarskim zamku, gdzie pełnił obowiązki osobistego sekretarza i lekarza biskupa. W ramach tych obowiązków Kopernik towarzyszył wujowi podczas zjazdów stanów pruskich, negocjacji polsko-krzyżackich i innych wydarzeń politycznych, doskonalił swoje talenty dyplomatyczne. Równolegle prowadził badania astronomiczne, opracowując zarys teorii heliocentrycznej, który zawarł w „Komentarzyku”.

Choć wuj widział w nim swojego następcę, Kopernik opuścił dwór biskupi w 1510 r., by objąć funkcję kanclerza i wizytatora dóbr kapituły we Fromborku. Tutaj spędził łącznie 29 lat.

Z Fromborka do Olsztyna i z powrotem

Na fromborskim Wzgórzu Katedralnym uczonego zakupił basztę, do dzisiaj znaną jako Wieża Kopernika. Poza murami kompleksu nabył zaś kanonię, w której ogrodzie urządził stanowisko do prowadzenia obserwacji nieba (tzw. pavementum). Obserwacje owe wykorzystywał m.in. przy pracach nad reformą kalendarza juliańskiego, do udziału w których zaprosili go uczestnicy soboru laterańskiego w 1513 r.

Talenty urzędnicze Kopernika zaowocowały powierzeniem mu przez kapitułę funkcji administratora jej dóbr, co wiązało się z przenosinami do Olsztyna. W tutejszym zamku uczonego mieszkał w latach 1516–19, a do jego obowiązków należało m.in. zasiedlanie nowymi osadnikami wsi wyludnionych wskutek działań wojennych. Świadectwem tych działań jest rękopis pt. „Lokacje łańów opuszczonych” z zapisami dotyczącymi wizyt w 43 wsiach.

Na zlecenie kolejnego biskupa warmińskiego Fabiana Łuzjańskiego w 1517 r. Kopernik napisał rozprawę o reformie pieniądza, którą dwa lata później rozwinął w traktat „Zasady bicia monety”.

Twórca tablicy astronomicznej i obrońca miasta

Pamiętką pobytu uczonego w Olsztynie jest sporządzona jego ręką na ścianie zamkowego krużganka i częściowo zachowana tablica astronomiczna. Po krótkim pobycie we Fromborku, w 1520 r. Kopernik powrócił do Olsztyna, aby przygotować zamek i miasto do obrony przed spodziewanym atakiem Krzyżaków. Przyniosło to pożądaną efekt w styczniu 1521 r., gdy odparto szturm zakonniczego oddziału na mury miejskie w okolicach Furty Młyńskiej.



Frombork – Wieża Kopernika



Muzeum we Fromborku



Zamek w Olsztynie

Po zawieszeniu broni astronom opuścił miasto, ale w ciągu kolejnych 20 lat odwiedzał je jeszcze kilkakrotnie, m.in. w 1531 r. opracował tzw. „olsztyńską takse chlebową”, uzależniając ceny chleba od cen zboża i innych kosztów.

Życie bogate w dokonania i kontrowersje

Od 1521 r. Kopernik pełnił kolejne ważne urzędy z ramienia biskupstwa i kapituły, a od 1525 – był odpowiedzialny za negocjacje z nowo powstałymi protestanckimi Prusami Książęcymi. W tym okresie uczony nawiązał bliższe relacje z Anną, która potem (w 1529 r.) wyszła za fromborskiego mieszczanina i przyjęła jego nazwisko Schilling. Krótko po ślubie kobieta opuściła jednak męża i ponownie zamieszkała u Koper-

nika. Upomnienia kolejnych dwóch biskupów poskutkowały jej wyprawą od astronoma dopiero w 1539 r. Kopernik wciąż prowadził badania nieba i pisał kolejne rozdziały swojego dzieła, jednak zwlekał z jego publikacją. Ukazało się ono pod tytułem „O obrotach sfer niebieskich” dopiero tuż przed śmiercią autora, która nastąpiła po długiej chorobie w maju 1543 r. Uczonego pochowano we fromborskiej katedrze.

Pamięć o Koperniku zachowana po wiekach

Poszukiwania grobu Kopernika rozpoczęły się w 2004 r. Na podstawie DNA pobranego z włosów, zachowanego w księdze będącej niegdyś własnością astronoma, udało się zidentyfikować

jego kości. W 2010 r. doczesne szczątki Kopernika powtórnie pochowano pod posadzką katedry we Fromborku. Najśłynniejszego mieszkańca Warmii upamiętniono w regionie na różne sposoby. Przez miejsca związane z jego działalnością wiodą szlaki turystyczne: drogowy i pieszy, można je odwiedzać również podróżując rowerem, a nawet kajakiem. W budowlach fromborskiego Wzgórza Katedralnego swoje zbiory prezentuje Muzeum Mikołaja Kopernika, stała ekspozycję poświęca uczonemu również Muzeum Warmii i Mazur w olsztyńskim zamku. W obu miastach stoją pomniki astronoma (w Olsztynie nawet dwa). W pięćsetną rocznicę jego urodzin otwarto zaś najokazalszy „pomnik” ku jego czci, czyli olsztyńskie planetarium.

Oprac. Rafał Śliwiak

ROZMAITOŚCI REGIONALNE



Len i srebro w rękodziele zakłete

W oparciu o autorską metodę tkania i szydełkowania srebra powstają na Warmii i Mazurach oryginalne projekty biżuterii, wielokrotnie nagradzane, również poza granicami Polski. Niektórzy nazywają dzieła pani Bogumiły Adamskiej kolekcją dla poszukujących! Pani Bogumiła mieszka i pracuje w Braniewie, gdzie prowadzi od 2009 roku swoje atelier. Większość biżuterii projektowana i wykonywana jest w oparciu o autorską metodę tkania i szydełkowania srebra. W pracach dominuje bursztyn, a poza nim używane są wyłącznie kamienie naturalne.

Drugą pasją pani Bogumiły jest len, często łączony z bursztynem i przeplatany srebrem. Wykonuje z niego kreacje odzieżowe, galanterię oraz elementy wystroju wnętrz. W 2014 roku prace te otrzymały certyfikat „Produkt Warmia Mazury”. Wszystkie projekty wykonywane są tylko w pojedynczych, niepowtarzalnych egzemplarzach, co potwierdza wystawiany certyfikat. Prace znajdują się w zbiorach Muzeum Ziemi PAN w Warszawie oraz w Muzeum w Gliwicach.



Cena: od 150 zł
www.adamska-atelier.com



Z umiłowania do smaku miodu i tradycji – Miody Wileńskich

Wileńscy to rodzina z okolic Braniewa – dokładnie z Rogit, która z umiłowania do smaku miodu i tradycji pragnie dzielić się z innymi przyjemnością, jaką jest miód. Tradycje pszczelarskie Wileńskich sięgają do trzeciego pokolenia wstecz z dwóch stron. Obecnie pasiekę prowadzi Mateusz Wileński. Można go spotkać m.in. na Gdańskim Bazarze Natury i imprezach z cyklu Warszawski Smak, czy też na lokalnych imprezach na Warmii. Zazwyczaj jest z nim wtedy jego żona Emilia. Ich sukcesy w prowadzeniu pasieki zostały docenione przez Wójta Gminy Braniewo – zostali odznaczeni „Bursztynowym Ziarnem 2014”. Ich miód wielokwiatowy został wyróżniony na Targach Turystycznych „Wypoczynek” i Toruńskim Festiwalu Smaków w marcu 2015r., a miód rzepakowy zajął I miejsce w finale subregionalnym konkursu „Smaki Warmii, Mazur i Powiśla na stołach Europy” w Elblągu oraz II miejsce na finale regionalnym tego konkursu w Olsztynie. Natomiast miód lipowy został wyróżniony na Targach Turystycznych „Wypoczynek” i Toruńskim Festiwalu Smaków w kwietniu 2016r. Od maja 2015r. firma jest oficjalnie członkiem sieci Dziedzictwa Kulinarne Warmii, Mazur i Powiśla.

Miód wielokwiatowy

Miód, który zawsze stanowi słodkie zaskoczenie dla pszczelarzy i smakoszy. Łączy w sobie nektar wielu kwiatów, dzięki czemu jest słodki i łagodny

w smaku. Przybiera barwy od bursztynowej do czerwonej. Miód wielokwiatowy jest znakomitym elementem codziennej diety ze względu na bogactwo składników mineralnych i cukrów prostych. Wzmacnia organizm przy spadku odporności. Zawarte w nim pyłki wielu kwiatów sprawiają, iż miód ten zmniejsza reakcje alergiczne.

Miód lipowy

Myśląc o zdrowotnych właściwościach miodu, od razu na myśl przychodzi nam właśnie miód lipowy. W połączeniu z ciepłą herbatą i cytryną stanowi tradycyjny i niezawodny sposób na przeziębienie i gripę, ze względu na to, że ta odmiana miodu charakteryzuje się wysoką naturalną antybiotycznością. Wraz z ciepłym mlekiem ten miód to zdrowy i pyszny sposób na skołatanie nerwy i bezsenność. Miód lipowy poznamy przeważnie po bursztynowej barwie i smaku z charakterystyczną nutą ostrości.

Miód rzepakowy

Najsłodszy z miodów i prześmiewczo nazywany „smalcem” ze względu na swoją białą krystalizację. Miód, który jest ulubieńcem dzieci. Wysoka zawartość cukrów prostych w tym miodzie, łatwo przyswajalnych przez organizm, stanowi cenną odżywkę regeneracyjną w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego. Te same cukry czynią go również łatwo przyswajalnym przez

wątrobę. W ten sposób zwiększają jej zdolność do detoksykacji, czyli odtruwania organizmu. Natomiast cholina obecna w miodzie usprawnia metabolizm tłuszczowy wątroby i polepsza funkcjonowanie pęcherzyka żółciowego.

Miód faceliowy

Zwany również „królewskim miodem” ze względu na błękit kwiatów facelii. Owocowo-kwaskowaty o barwie jasnożółtej do żółtej. Zalecany dla każdego, kto ma problemy z układem pokarmowym, zwłaszcza z woreczkiem żółciowym oraz wrzodami i nieżytami żołądka. Miód ten jest również polecany dla cierpiących na astmę oskrzelową, którą pomaga leczyć.

Miód gryczany

Zdecydowanie, ostrość, intensywność – te słowa najlepiej określają miód gryczany. Zarówno pod względem smaku jak i zapachu. Charakteryzuje się również herbacianą barwą. Dzięki swoim składnikom wzmacnia układ krążenia i wspomaga serce, jak również chroni i odtruwa wątrobę. Dzięki zawartości żelaza wspomaga leczenie niedokrwistości, jak i wspomaga organizm po zabiegach medycznych. Kawosze cenią go sobie ze względu na zapach i zawarty w nim magnez.

.....
Cena: od 15 zł
www.miodywilenskich.pl

Dania regionalne

Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle



Mazurskie sękacze

Rodzinna firma Mark produkująca sękacze powstała ponad dwadzieścia lat temu. Dzięki temu niezwykle ciasto, którego smak znali zarówno Litwini, Krzyżacy jak i Mazury oraz mieszkańcy Kongresówki, cieszy podniebienia współczesnych smakoszy. Sękacz przetrwał setki lat, gdyż przepisy na ten niezwykle wypiek przekazywane były w rodzinach mieszkających na pograniczu Litwy, Polski i Prus Wschodnich z pokolenia na pokolenie.

Tak było wśród przodków państwa Kiezików, właścicieli firmy, którzy tradycję przekuli w wyrób godny książęcych stołów. Stary przepis doskonale sprawdził się we współczesnych realiach. Ale receptura tylko z pozoru jest prosta – jajka, mąka, tłuszcz, śmietana i cukier. Każda gospodyni miała swoje tajemnice i tak pozostało do dziś.

Sękacz mazurski z firmy Mark ma wyjątkowy smak i rozpycha się w ustach dzięki owej tajemnicy znanej tylko jego producentom. Jak się okazuje na tyle istotnej, że wyrób żywnościowej firmy dla wielu innych pozostaje niedoścignionym wzorcem. Potwierdzają to liczne nagrody zdobywane na targowych imprezach, jak na przykład „Najlepsze w Polsce”

przyznane w 2012 roku. Wcześniej były inne, a jednym z ważniejszych było wpisanie go w 2006 roku na listę Produktów Tradycyjnych Ministra Rolnictwa. Firma Mark od lat stosuje jednakową recepturę i tę samą „ręczną technologię”, co jest gwarancją zachowania smaku i tradycji.

Kolejnym produktem firmy są ręcznie produkowane karmelki. Cukierki pozbawione sztucznych składników, o niepowtarzalnej formie z wzorami sprzed stu lat, mają coraz większe grono zwolenników. Są tu Karmelki – Zakręcony Mix, Karmelki Migdałowe i Anyżowe, Dynia, Słonecznik i Orzechy Łaskowe w Karmelu. Do wyboru są także Mazurskie Szeszanki. Wszystko – zarówno w przypadku produkcji sękaczy, jak i karmelków – jest w zgodzie z wysokimi wymaganiami Unii Europejskiej.

Cena od: 9,99 zł.

Zakład Produkcyjno-Handlowy „MARK”
ul. Słowiańska 32a, 11-500 Giżycko
www.mark.pl



Gulasz z sarny z faworkami naleśnikowymi

Kawałki pysznego, delikatnego mięsa w połączeniu z chrupiącym dodatkiem stanowią niespotykane, a zarazem idealne połączenie smaków. Gulasz z sarny to jedno z wielu dań, które ma do zaoferowania mieszcząca się nad brzegiem jeziora w Szczytnie restauracja „Mazuriana”. Wszystkie potrawy są przygotowane z wysokiej jakości produktów, dzięki czemu restauracja cieszy się dużym uznaniem wśród gości. Znajdziecie tu potrawy kuchni polskiej, ciekawostki z różnych zakątków świata oraz dania sezonowe oferowane jako dania dnia.

.....
Cena: 34 zł.

Restauracja Mazuriana
ul. Sienkiewicza 2, 12-100 Szczytno
www.mazuriana.szczytno.pl





LIDZBARK WARMIŃSKI

– *Perła Północy*

Lidzbark Warmiński – niegdyś największe miasto na Warmii, dawna stolica regionu, a także centrum kultury Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Z tego też powodu, miasto położone w widłach rzek Łyny i Symsarny, zwane było Perłą Warmii.



Zamek Biskupów Warmińskich



Cerkiew prawosławna



Kościół pw św Piotra i Pawła

Położenie w dolinie dwóch rzek, w sąsiedztwie jezior i niespotykanym w tym rejonie krajobrazie górskim sprawia, że Lidzbark Warmiński to doskonałe miejsce na aktywny wypoczynek. Dla kajakarzy stworzono tu trasy kajakowe i wybudowano przystanie. Dla amatorów turystyki rowerowej, samochodowej i pieszej przygotowano osiem szlaków turystycznych, a na wielbicieli sportów motorowych czekają quady i jeden z najlepszych w kraju torów motocrossowych. Dodatkowo przez Lidzbark Warmiński przebiega Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo liczący sobie łącznie na obszarze pięciu województw: warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, lubelskiego, świętokrzyskiego oraz podkarpackiego blisko 2.000 km.

Lidzbark Warmiński to przede wszystkim bogata historia, której ślady możemy

odnaleźć niemal na każdym kroku. Najbardziej charakterystyczną budowlą Lidzbarka jest zbudowany w latach 1350–1401 zespół zamkowy – historyczna rezydencja biskupów warmińskich. Zamek wzniesiono na planie kwadratu z głównym wjazdem od południa. Cztery skrzydła otaczają wewnętrzny czworoboczny dziedziniec z piętrowymi arkadowymi krużgankami – perłą architektoniczną światowej klasy. W tym samym czasie co zamek powstały również budynki na przedzamczu, w których mieściły się: stajnia, spichrze, wozownia, młyn, tartak, szlifiernia, kuźnia miedzi, folusz i garbarnia. Obecnie w tych pomieszczeniach znajduje się czterogwiazdkowy Hotel Krasicki. Na zamku lidzbarskim rezydowali wybitni przedstawiciele kultury europejskiej i polskiej (m.in. Jan Dantyszek, Marcin Kromer, Stanisław Hozjusz,

Andrzej Chryzostom Załuski, Ignacy Krasicki). Jednym z biskupów warmińskich był Łukasz Watzenrode, wuj Mikołaja Kopernika, który rozciągnął opiekę nad swoim siostrzeńcem. Z uwagi na wuja, Kopernik swoje dojrzałe życie, działalność naukową i publiczną związał z Warmią i zamkiem lidzbarskim. W tutejszych murach astronom przebywał stale przez osiem lat. W lidzbarskim zamku Kopernik napisał zarys swojego największego dzieła, tzw. *Commentariolus* – „Komentarzyk o hipotezach ruchów niebieskich”. Przetłumaczył także z języka greckiego na łacinę „Listy Teofilakta Symokatty” ogłoszone drukiem w Krakowie w 1509 r. Niewiele osób wie, że Kopernik nie był tylko astronomem. Jego podstawowym działaniem była opieka medyczna nad biskupami warmińskimi. W podziemiach zamku



Hotel Krasicki

lidzbarskiego prowadził szpital. Kres świetności rezydencji biskupiej przyniósł zabór Warmii przez Prusy w 1772 r. Ostatnim biskupem mieszkającym w rezydencji był poeta Ignacy Krasicki, który opuścił Lidzbark w 1794 r. Od czterdziestu lat ku pamięci Księcia Poetów organizowany jest najstarszy ogólnopolski konkurs kabaretowy – Lidzbarskie Wieczory Humoru i Satyry, który odbywa się w suchej fosie. Obecnie w zamku mieści się Muzeum Warmińskie, a dzięki prowadzonym w ostatnich latach pracom konserwatorskim i remontowym odzyskał on swój blask i świetność. A tuż obok zamku, na przedzamczu Rezydencji Biskupów Warmińskich usytuowany jest Hotel Krasicki **** (www.hotelkrasicki.pl). Kusi on wyśmien-

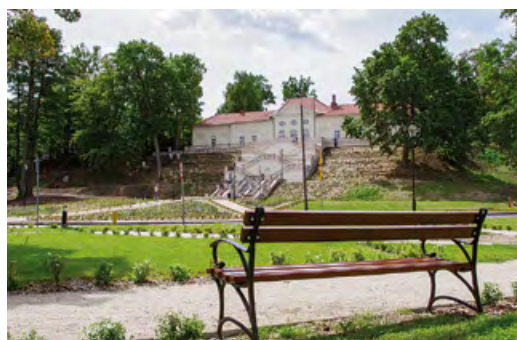
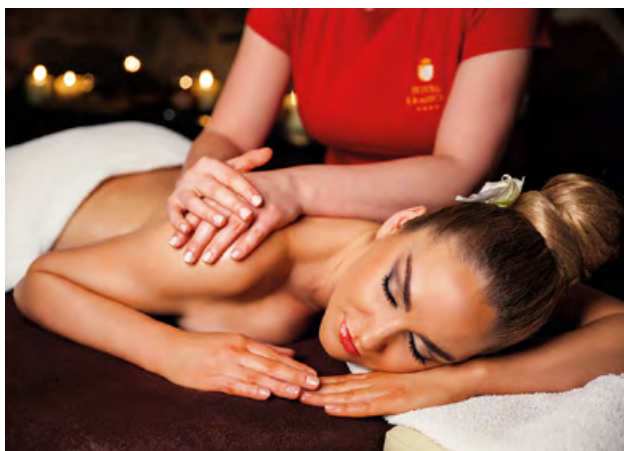
itą regionalną kuchnią oraz SPA Św. Katarzyny, w którym szeroki wachlarz zabiegów na wszystkie partie ciała łączy się z holistycznym podejściem do kondycji duchowej gości.

W Lidzbarku Warmińskim miłośnicy historii podziwiać mogą jeszcze pierwotną linię kolegiaty wraz z klasztorem i wikarówką oraz odrestaurowane mury obronne i nieco późniejszą Oranżerię Krasickiego, która w ubiegłym roku została całkowicie odrestaurowana. Obecnie to jedna z najpiękniejszych budowli XVII-wiecznych, do której prowadzą stylowe schody. Z tarasu oranżerii rozciąga się widok na całą zabytkową część Lidzbarka Warmińskiego. Warto odwiedzić również cerkiew prawosławną pod wezwaniem św. Ap. Piotra i Pawła,

dawny zbór – wybitne dzieło architektury protestanckiej na Warmii.

W 1807 roku pod Lidzbarkiem Warmińskim miała miejsce jedna z największych bitew napoleońskich w Prusach Wschodnich. Wydarzenie to zostało upamiętnione na paryskim Łuku Tryumfalnym. Co roku dla przypomnienia starć pomiędzy obiema armiami odtwarzana jest rekonstrukcja walk, w której uczestniczą miłośnicy historii ubrani w stroje z epoki. Inscenizacja walki odbywa się w czerwcu, towarzyszą jej projekcje filmów historycznych, wystawy przedmiotów z minionych czasów oraz jarmark warmiński.

W Lidzbarku odbywają się także Wieczory Jazzowe, czyli coś dla melomanów, którzy lubią słuchać różnych odmian



Oranżeria Krasickiego



Termy Warmińskie

tej muzyki. Letnia scena pod Wysoką Bramą co roku gości największe gwiazdy tego gatunku.

W 2015 roku Lidzbarkowi Warmińskiemu przybyła jeszcze jedna, bardzo znacząca na mapie turystycznej Polski inwestycja – Termy Warmińskie (www.termywarminskie.pl). To kompleks basenów, wykorzystujących ciepłe i solankowe wody termalne. W kompleksie do dyspozycji gości są pokoje z aneksami kuchennymi, gabinety kosmetyczne, sale konferencyjne a także część rekreacyjno sportowa z 25-metrowym basenem, przy którym wybudowano trybuny. Przekraczając wrota Term Warmińskich, można skorzystać z różnorodnych kąpeli ciepłych, sauny sosnowej o umiarkowanej wilgotności, sauny fińskiej lub rzymskiej.

Lidzbark Warmiński to także jedno z kilku polskich miast, należących do sieci Cittaslow. To oczywiście coś więcej niż tylko spokojny tryb życia. Do sieci są przyjmowane jedynie te miasta, które należycie dbają o środowisko, chronią produkcję lokalną oraz promują wśród mieszkańców świadomość mieszkania w jednym z miast Cittaslow, Międzynarodowej Sieci Miast Dobrego Życia. Miasto znane jest też z wyśmienitych tradycji kulinarnych. Popularne są pochodzące stąd sery i dziczyzna. Aby poznać tradycje wyrobu sera w regionie i nie tylko, koniecznie trzeba odwiedzić Ogólnopolski Festiwal Serów Farmerskich i Tradycyjnych „Czas na Ser”. Impreza organizowana w czerwcu każdego roku ściąga do warmińskiej miej-

scowości znawców sztuki serowarskiej z całej Europy. Specjałów z dziczyzny posmakować można natomiast w czasie Festiwalu Kultury Myśliwskiej. Nic dziwnego, że to warmińskie miasteczko oczarowuje turystów swoją bogatą historią, klimatyczną atmosferą i piękną architekturą i przyciąga coraz większą ich liczbę, nie tylko naturalnymi walorami, ale i urozmaiconą ofertą kulturowo-turystyczną.

***Pelny kalendarz imprez
oraz najnowsze informacje na:***

www.lidzbarkw.eu
oraz Facebooku Urzędu Miasta
Lidzbark Warmiński

Dr Irena Eris

Rozmawiam z dr Ireną Eris – właścicielką znanej na całym świecie marki kosmetycznej, którą uosabiają luksusowe kosmetyki, Hotele SPA i Kosmetyczne Instytuty. Najważniejsze dla nas jest jednak to, że Irena Eris od wielu lat jest zakochana w Warmii i Mazurach.



Redakcja: No właśnie – a jak zaczęła się Pani przygoda z naszym regionem?

Dr Irena Eris: Mazury Zachodnie, zanim powstał tu hotel, nie były ogólnie znane. Mało który z turystów zaglądał w tę część Polski. Szukając z mężem atrakcyjnej lokalizacji pod nasz drugi hotel w rejonie Mazur, również byliśmy powściągliwi wobec odwiedzenia okolic Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich. Jednak już podczas pierwszej wizyty zauroczyła nas okolica z jej malowniczymi wzniesieniami, przepychem świeżej przyrody oraz wszechogarniającym spokojem. W pierwszej chwili krajobraz rozpościerający się przed naszymi oczami przypomniał nam Toskanię i stąd nazywamy często to miejsce właśnie Małą Toskanią. Dzisiaj wiemy, że ten zakątek Mazur zniewala swoim urokiem nie tylko nas, ale i wielu naszych gości.

Na co dzień zabiegani i przytłoczeni nadmiarem obowiązków tu jesteśmy w stanie odnaleźć spokój i równowagę. Przyjazna aura miejsca sprawia, że regenerujemy się i nabieramy nowej energii. Okoliczne tereny zachęcają do aktywnego spędzenia czasu, dlatego każdy może wybrać coś dla siebie z bogatej oferty atrakcji. Co roku w czerwcu hotel jest organizatorem jedynego i największego w Polsce międzynarodowego turnieju golfowego dla kobiet Dr Irena Eris Ladies' Golf Cup. O Puchar Dr Irena Eris walczą zawodniczki z Polski i zagranicy. Osłodą po trudach zmagania jest relaks w Centrum SPA i zabiegi w Kosmetycznym Instytucie, największym w Polsce. Zaś uczta dla podniebienia są dania naszych szefów kuchni, którzy odnajdują tutaj idealne warunki do realizowania wizji kulinarnych według filozofii slow food.

Red.: Co na Warmii i Mazurach najbardziej Panią fascynuje?

Dr I.E.: Lubię tu przyjeżdżać o każdej porze roku. Na początku czerwca młoda soczysta zieleń przełamują fioletowe łany łąbinów. Jesienią niezwykłym kolorytem – od ciemnej zieleni poprzez żółcie, aż po czerwienie – zachwycają rosnące przy drogach jawory. Zimą można poczuć się jak w krainie z Narni czy u Królowej Śniegu. Największą zaletą okolic jest cisza, czyste powietrze i malownicze krajobrazy. Ale mało kto wie, że Warmia i Mazury, to region, który obfituje w lokalne smakołyki. W ostatnim czasie wielu lokalnych producentów podjęło się odtworzenia tradycyjnych metod przetwórstwa i rozwinięcia produkcji lokalnych specjalów. Jedną z atrakcji są sery wytwarzane z mleka krowiego, owczego i koziego, których wybór jest ogromny. »



W najbliższej okolicy naszego hotelu można kupić wspaniałe szynki dojrzewające. Region słynie ze znakomitych ryb słodkowodnych, dziczyzny, miodów. Wykorzystując to bogactwo, już dziesięć lat temu w naszym hotelu powstała druga restauracja z menu opartym o lokalne i sezonowe produkty, która od razu otrzymała rekomendację znanej w całym świecie organizacji Slow Food. Sześciodaniowe menu degustacyjne pozwala na poznanie szerokiej palety smaków charakterystycznych dla tego regionu i tego, co oferuje natura. Zdarza się, że nasz szef kuchni poszukuje inspiracji np. na położonej w pobliżu łące, będącej skarbnicą ziół. Brak przemysłu, dostępność łąk, pastwisk i proekologicznych upraw dostarcza smacznej, naturalnie wytworzonej żywności. I to jest piękne. Stanowi bezcenny walor naszej okolicy, ale i całego regionu.

Red.: Czy są jakieś miejsca, atrakcje, produkty związane z naszym regionem, które szczególnie Pani lubi i polecałaby odwiedzającym tę krainę turystom?

Dr I.E.: Najwięcej czasu spędzam oczywiście w okolicy Wzgórz Dylewskich, które są częścią Mazur Zachodnich. Okolice sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi. Można wybrać się samochodem tzw. pętlą grunwaldzką, odwiedzając oczywiście po drodze pole i muzeum słynnej Bitwy pod Grunwaldem, której inscenizacje każdego roku przyciągają tysiące turystów. Niezbyt duże wypiętrzenia terenu są wyzwaniem dla miłośników rowerów. Warto nimi nie tylko zwiedzić okolicę i zaznać ruchu, ale poznać trochę historii. Mnie bliskie jest Muzeum Budownictwa Ludowego i Park Etnograficzny w Olsztynku, którego początki sięgają 1909 roku, gdy podjęto decyzję o utworzeniu muzeum architektury wiejskiej. Ewenementem na światową skalę jest Kanał Elbląski z unikalnym systemem wodnym łączącym zachodnio mazurskie jeziora z Zalewem Wiślanym. Obiekt ten przeszedł w ostatnim czasie duży remont i stanowi nadzwyczajną atrakcję turystyczną potocznie nazywaną „żeglowaniem po trawie”.





Red.: I na koniec – nie może zabraknąć pytania związanego z urodą! Jesień i zima to najtrudniejsze momenty dla skóry. Wiele osób – celowo nie mówię tylko kobiet, bo coraz więcej mężczyzn zadaje sobie również takie pytanie – zastanawia się jak ją pielęgnować właśnie w tym czasie? Co Pani szczególnie poleca?

Dr I.E.: Pielęgnacja jest istotna o każdej porze roku! Jesienią i zimą szczególnie musimy pamiętać o ochronie twarzy przed wiatrem i chłodem. Dobry kosmetyk pielęgnacyjny, to kosmetyk właściwie dobrany, skuteczny, bezpieczny i innowacyjny. Stanowi on podstawę odpowiedniej, domowej pielęgnacji i musi być stosowany systematycznie. Na dobry wygląd składa się jednak wiele elementów. Sam kosmetyk, nawet ten najlepszy, może nie wystarczyć. Trzeba regularnie odwiedzać kosmetyczkę i nie zapominać o wypoczynku. Dopiero połączenie właściwej pielęgnacji – domowej i profesjonalnej – ze zrównoważonym odpoczynkiem, daje optymalne efekty. Sama staram się

odwiedzać przynajmniej raz w miesiącu Kosmetyczny Instytut. Lubię oddać się w ręce doświadczonej kosmetyczki, która przeprowadzi diagnozę skóry i dobierze właściwy zabieg dla mojej cery. A co mogłabym polecić zabieganej Polce...? Kosmetyczne Instytuty Dr Irena Eris dysponują bardzo bogatą ofertą autorskich zabiegów pielęgnacyjnych. Korzystamy z najnowszych technologii. Połączenie innowacyjnej linii profesjonalnych preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL z nowoczesną technologią Dr Irena Eris REVICORE Hi-Tech System umożliwia wykonywanie wysoce precyzyjnych i zaawansowanych zabiegów w obszarze twarzy i ciała. Ich synergia działania zapewnia spektakularne efekty pielęgnacyjne. Dr Irena Eris REVICORE Hi-Tech System, to sprzęt stworzony specjalnie na nasze potrzeby. Wyposażony jest w kluczowe technologie do aktywnej pielęgnacji twarzy i ciała, które ekspert dobiera indywidualnie do aktualnych potrzeb skóry. Innowacyjne rozwiązania oraz charakter

zastosowanych technologii odpowiadają najnowszym światowym trendom dla tego typu urządzeń. Nie możemy zapominać o kontynuacji pielęgnacji w domu. Stworzyliśmy specjalną linię produktów. Profesjonalny Program Pielęgnacyjny Dr Irena Eris PROSYSTEM HOME CARE przedłuża i wzmacnia skuteczność zabiegów kosmetycznych. Podwyższone stężenie substancji aktywnych oraz innowacyjne rozwiązania technologiczne gwarantują bezpieczeństwo i szybko widoczne efekty działania. Skuteczność potwierdzono badaniami in vitro, in vivo i ex vivo przeprowadzonymi w Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris. Najważniejsze jednak jest by oderwać się od tego „zabiegania”. Znaleźć chwilę dla siebie. Chwila relaksu z pewnością przełoży się na naszą efektywność w codziennym życiu. Odbyskamy siły vitalne i zyskamy pewność siebie, niezbędną do realizacji życiowych celów.

*Rozmawiała Justyna Szostek
fot. arch. Hotele SPA Dr Irena Eris*



Bosa

EKOLOGIA

*Od niepamiętnych czasów biedni chłopci warmińscy chodzili boso.
Buty były używane tylko od święta i najczęściej były przekazywane
z ojca na syna, dopóki się nie rozleciały.*



O buwie nakładało się tylko podczas najważniejszych uroczystości, bo było drogie i chłopów nie było stać na takie luksusy. Z czasem okrycie stóp stało się tańsze i jego noszenie spowszedniało do tego stopnia, że obecnie człowiek bez butów jest osobą niespotykaną. Czy aby na pewno? Otóż niekoniecznie – Mariusz Sekulski Prezes Stowarzyszenia Warmińskich Chłopów Bosych od wielu lat przekonuje, że chodzenie boso ma swoje ogromne zalety. Bosa Ekologia – gospodarstwo agroturystyczne – położone jest we wsi Prasłity znajdującej się 5 km od Dobrego Miasta w kierunku Braniewa. Miejscowość została założona w 1361r. przez

Jana z Łajs i od tamtej pory jest prawie stale zamieszkiwana przez okolicznych mieszkańców.

Bosa Ekologia to działania Stowarzyszenia Warmińskich Chłopów Bosych zmierzające do stworzenia wsi tematycznej. W ramach misji prowadzone są warsztaty z ekologicznych metod przetwarzania i wytwarzania żywności oraz warsztaty z budownictwa naturalnego, ceramiki artystycznej i użytkowej. Podczas wizyty w tym miejscu można nauczyć się wypieku podplomyków, ale wcześniej trzeba samodzielnie zmieścić zboża na tradycyjnych żarnach kamiennych, rozpalić ogień w piecu i przygotować całe stanowisko do

wypieku tej najstarszej formy chleba. Oferowane są także warsztaty wypieku chleba na zakwasie w tradycyjnym piecu opalonym drewnem. Propozycje te są kierowane głównie do młodzieży szkolnej, która żyjąc w nowoczesnym świecie bardzo często nie wie, skąd pochodzi żywność i w jaki sposób się ją produkuje. W ramach misji edukacyjnej, poza pieczeniem chleba, uczy się kiszenia warzyw, wytwarzania kwasu buraczanego, rozpoznawania podstawowych dziko rosnących roślin jadalnych lub prowadzenia ekologicznego ogrodu. Niedawno wprowadzono także warsztaty ceramiczne, podczas których można zdobyć umiejętność »



wytwarzania naczyń z gliny. W chwilach relaksu pomiędzy zajęciami można skorzystać z Bosego Labiryntu i sprawdzić, jak nasze gołe stopy reagują w zetknięciu z naturalnymi bodźcami. Pełny masaż stóp gwarantowany!

Dla dorosłych także znajdzie się coś ciekawego, bo Bosa Ekologia słynie z wyrobu piwa domowego wytwarzanego z jęczmienia i chmielu, pochodzących z własnej uprawy. Jęczmień jest na miejscu własnoręcznie słodowany, a cały proces zacierania i warzenia piwa odbywa się w starych drewnianych kadziach. Należy również wspomnieć, że na miejscu odtwarza się stary warmiński styl piwa Rosanke, który jako jedyny był wytwarzany w średniowieczu, w okresie posezonowego zakazu warzenia piwa na potrzeby chłopów pracujących w polu. Piwa Mariusza Sekulskiego od kilku lat są doceniane na Warmińskim Konkursie Piw Domowych, a w tym roku jego

interpretacja Rosanke została uznana za najlepszą i już niedługo będzie wypuszczona na rynek przez Browar Kormoran. Skąd nazwa Bosa Ekologia? Wszystko zaczęło się ponad 10 lat temu, gdy Mariusz Sekulski został namówiony przez jednego ze swoich znajomych na porzucenie obuwia i bezpośrednie zetknięcie z naturą. Od tamtej pory przez okrągły rok postanowił chodzić boso – tak, zimą po śniegu i w błocie również. Chodzenie boso ma wiele prozdrowotnych skutków. Zmiany temperatur i ruchy stopy wpływają na kurczenie i rozszerzanie naczyń krwionośnych, co działa jak dodatkowa pompa, poprawiając krążenie. W stopie znajdują się około 72 tysiące zakończeń nerwowych. Receptory odpowiadające głównym organom i funkcjom w ciele człowieka są pobudzane. Skóra stóp swobodnie oddycha, nie poci się, nie wydziela przykrego zapachu, likwidując zarazem ryzyko

wystąpienia grzybic. Chodząc boso stopa wykorzystuje wszystkie mięśnie. Można jeszcze dopisać wiele punktów, dlatego najlepiej trzeba to poczuć, ALE UWAGA, kto złapie tego wirusa to tak mu już zostanie, oczywiście ku radości z życia.

Warto więc odwiedzić Bosą Ekologię, nie tylko, aby zetknąć się z ekologią, pobiegać boso po polach i upiec chleb tradycyjnymi metodami, ale także po to, aby odkryć spokój i radość obcowania z naturą, posmakować warzyw z ekologicznego ogródka czy skosztować domowego piwa lub kawy orkiszowej.

/
 Artur Kamiński
 Dr Izabela Jabłońska-Barna

.....
 Stowarzyszenie
 Warmińskich Chłopów Bosych
 www.chlopi.wordpress.com



WARMIA I MAZURY ***miodem płynące...***

*Rozmawiamy z Bogdanem Piaseckim, właścicielem firmy
Mazurskie Miody o historii, filozofii i wyjątkowości
wytwarzanych tu produktów.*

Warto wspomnieć, że Mazurskie Miody, jako jedno z pierwszych w Polsce zostały członkiem Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarnego, a produkty firmy wielokrotnie zdobywały prestiżowe nagrody i wyróżnienia zarówno w Polsce, jak i poza granicami kraju. Ostatnio firma odebrała Żagiel Warmii i Mazur, nagrodę marszałka województwa warmińsko-mazurskiego przyznawaną najlepszym produktom i usługom regionalnym, za Bairille Honey Distillate. Dowiedzmy się więc, jaka tajemnica kryje się za sukcesem produkowanych tu napitków.

Redakcja: Jak to się wszystko zaczęło, jaka jest geneza firmy?

Bogdan Piasecki: Wszystko zaczęło się wiele lat temu, kiedy to moi rodzice zaszczepili we mnie pasję do miodów pszczelich i miodów pitnych. Od kiedy pamiętam moja mama w domowym zaciszu przygotowywała wina owocowe i przepyszne nalewki. Można by powiedzieć, że pasja do destylacji alkoholi to historia rodziny Piasecki. W złotym okresie rozwoju gorzelnictwa, w majątku w Horodcu na Polesiu posiadaliśmy małą gorzelnię, w której produkowane były owocowe likiery oraz gorzałki. Ja sam zacząłem ponad 50 lat temu od postawienia pierwszego ula i w latach 60. byłem najmłodszym, zarejestrowanym pszczelarzem w kraju. Później była pierwsza pasieka i tak na przestrzeni lat rozwijałem swoje umiejętności, aż pasja przerodziła się w biznes. Wraz z nowymi pomysłami systematycznie rozwijałem działania firmy. Obecnie jest to sprawnie działające przedsiębiorstwo składające się z dwóch podmiotów gospodarczych: Mazurskie Miody oraz Destylarnia Piasecki. Wraz z najbliższą rodziną, najlepszymi technologami oraz doświadczoną kadrą pracowników dokładamy wszelkich starań, aby nasze produkty czy to miody pszczele, czy to alkohole były najlepsze i po prostu smakowały naszym klientom. Sam jestem dumny, z faktu, że powoli nasze produkty stają się wizytówką Warmii i Mazur, gdzie przedwojenna tradycja spotkała się z nowoczesnością XXI wieku.

Red.: Jakie produkty wytwarzacie?

B.P.: Trzeba pamiętać, iż genezą Mazurskich Miodów było konfekcjonowanie miodów pszczelich i to robimy do dziś. Oferujemy klientom krajowym i zagranicznym miód lipowy, akacjowy, gryczany, spadziowy, słonecznikowy oraz takie ciekawostki, jak miód pszczeli koniczynowy czy faceliowy. Od niedawna w sprzedaży jest również Miód Polski, wytwarzany z specjalnie dobranych polskich miodów, który ma bardzo ciekawą szatę graficzną opakowania zaprojektowaną przez naszego grafika. Jeżeli chodzi o produkty alkoholowe, to w swojej kolekcji mamy wymienione okowity miodowe, likiery, nalewki, wódki czyste oraz oczywiście niesyczone miody pitne od półtoraków po czwórniaki. W dalszym ciągu szukamy nowych, niestandardowych pomysłów na wykorzystanie miodu. Jednym z udanych eksperymentów jest wyjątkowa okowita miodowa leżakowana w dębowych beczkach – Bairille. Jest to unikalny trunk, nieprodukowany nigdzie indziej w Europie, jak i na świecie. Mimo, że jest od niedawna na rynku, ma już swoją grupę odbiorców. Krish Kumar, główny menadżer Paul John Distillery tak opisuje Bairille: „Chce się tego pić więcej! Delikatne. Absolutnie nie do koktajli, żadnego lodu, trzeba rozkoszować się bukietem w kieliszku. Dobre po obiedzie, szczególnie do włoskiej kuchni, zwłaszcza że ten smak można kojarzyć z włoską grappą. W aromacie nuty bardzo owocowe, tropikalne. W ustach delikatne, słodkie, eleganckie, z nutą wosku. I posmak grappy w finiszu.” Po udanych próbach z leżakowaniem destylatu w dębowych beczkach postanowiłem się podjąć kolejnego wyzwania – whisky. Na przełomie 2016 i 2017 roku do sprzedaży trafi pierwsza w 100% Polska Single Malt Whisky. Wiem, że na rynku dostępne są podobne produkty, jednak moja whisky jest produkowana wyłącznie z polskich produktów i to właśnie ją wyróżnia z tłumu. Wsłuchujemy się w potrzeby i oczekiwania naszych klientów, dlatego planujemy wprowadzić na rynek kilka nowych

produktów. Jednym z nich będzie nalewka z orzechów włoskich. Pracujemy również nad własnym piwem z dodatkiem miodu.

Red.: Co wyróżnia wasze wyroby od podobnych, produkowanych przez konkurencję? Czy w procesie produkcji stosujecie unikalne technologie i procedury?

B.P.: Nasze produkty bazują na jakości. Osobiście dokładam wszelkich starań, aby surowce wykorzystane do produkcji naszych wyrobów spełniały odpowiednie kryteria. Dlatego z dumą mogę mówić o Okowicie Warmińskiej oraz Okowicie Mazurskiej, których proces produkcji jest nie tylko skomplikowany, ale i kosztowny. Okowita Warmińska wpisana jest na listę produktów tradycyjnych. Na szczególną uwagę zasługują miody pitne, które wyróżnia technologia niesycenia. Jest to złożony proces, podczas którego miód pszczeli wykorzystany do produkcji miodów pitnych nie jest poddany wysokiej obróbce termicznej. Przez co miód zachowuje swoje naturalne właściwości, które normalnie giną w wysokiej temperaturze. Do przygotowania nastawu używamy najlepszego pod względem jakościowym miodu pszczelego, który przechodzi serię badań w firmowym laboratorium. Wykorzystanie technologii niesycenia przynosi rezultaty. Mogę poszczycić się najlepszymi miodami pitnymi, które zdobywają nagrody oraz wyróżnienia w różnych kategoriach, nie tylko w Polsce, ale i na świecie: Półtorak Piasecki, Półtorak Rodowy, Dwójniak Warmiński, Dwójniak Grunwaldzki, Trójniak Kresowy. W tym roku do grona najlepszych na świecie miodów pitnych dołączył Trójniak Mazurski. Wódki czyste, smakowe, likiery oraz nalewki wytwarzane są na bazie delikatnego spirytusu rektyfikowanego z wykorzystaniem naturalnych soków i syropów owocowych. Oprócz wspomnianej technologii niesycenia, w zakładzie produkcyjnym wykorzystywane są aparatury i sprzęty mojego pomysłu. Dzięki czemu wiem, że moje wyroby są unikalne i dobre.



tłumnie składają wizyty w naszym firmowym sklepie, w którym można kupić nie tylko nasze miody i alkohole, ale również ciekawe pamiątki oraz różne formy opakowań prezentowych. Oczywiście nasze wyroby są dostępne również w sklepach internetowych, jak i w punktach gastronomicznych. Godnymi polecenia są: Hotel Anders, Termy Warmińskie, Zjazd Pod Kłobukiem, Zamek Krasicki, Zamek Ryn, a w samym Olsztynie: Yacht Club Tiffi Olsztyn, Handmade Cafe&Pub.

Dziękujemy bardzo za rozmowę, a nam nie pozostaje nic innego, jak tylko życzyć naszym Czytelnikom „na zdrowie”!

Rozmawiała Kamila Górecka-Kirwiel
fot. arch. Mazurskie Miody

Red.: Skąd pochodzą składniki i surowce wykorzystywane w produkcji?

B.P.: Surowce i składniki sprowadzane są z różnych części kraju, jak i z zagranicy. Staramy się wspierać lokalnych pszczelarzy oraz producentów. Jednak ważna jest dla nas jakość i dostępność surowca, dlatego szukamy nowych partnerów biznesowych, aczkolwiek współpracujemy ze sprawdzonymi kontrahentami na całym świecie. Nie boimy się wykorzystywać kontaktów zdobytych podczas krajowych i międzynarodowych targów.

Red.: Który produkt szczególnie polecacie na długie jesienne i zimowe wieczory?

B.P.: Nasze portfolio jest bogate i wszechstronne. W swojej ofercie posiadamy naprawdę różne produkty. Są to delikatne, kobiece likiery i aromatyczne miody pitne. Panowie odnajdą mocne, wyraziste destylaty miodowe, żytnie oraz jęczmienne. Miody pitne, takie jak Dwójniak Grunwaldzki, Dwójniak Palacio Mel i Trójniak Markowy Rycerski, wybornie smakują z dodatkiem plasterka pomarańczy lub podgrzane z dodatkiem goździków, anyżu czy szafranu. Dla osób szukających prostszych w przygotowaniu napojów

polecamy Grzańca Biesiadnego, który jest już odpowiednio przyprawiony i wystarczy go tylko podgrzać. Masuria Cherry, mimo 30% zawartości alkoholu, potrafi smacznie rozgrzać. Inne warianty serii – Lime&Mint, Cranberry, Lemon – stanowią idealną bazę do drinków. Wystarczy dodać ulubiony napój i gotowe, nie koniecznie tylko w jesienno-zimowe wieczory. Linia Vodka Piasecki: Cherry i Honey, działa rozgrzewająco pita saute. Nie możemy zapomnieć o Bairille, którą podobnie, jak whisky czy brandy, możemy delektować się nie tylko w zimowe wieczory.

Red: Gdzie można nabyć wasze wyroby?

B.P.: Dostępność naszych artykułów jest bardzo duża w regionie Warmii i Mazur. Staramy się również, aby nasze produkty były dostępne dla szerszego grona smakoszy, dlatego można je nabyć w dużych sieciach handlowych, sklepach specjalistycznych oraz osiedlowych na terenie kraju. Importujemy do krajów Unii Europejskiej, Skandynawii, Ameryki Północnej, Azji i Oceanii. W eksporcie nie skupiamy się wyłącznie na alkoholach, dlatego w różnych zakątkach świata można nabyć nasze miody pszczele. Goście odwiedzający Warmię i Mazury



Geşina

NIE TYLKO
NA ŚW. MARCINA



Gęś wątróbki

Listopad to już tradycyjnie miesiąc gęsiny. Co roku to szlachetne i wyjątkowe mięso króluje na naszych stołach, pozwalając nam na przypomnienie sobie dawnych, tradycyjnych smaków, tak rzadko pojawiających się na co dzień w naszym menu. Kulminacja obchodów święta gęsiny przypada na 11 listopada, czyli dzień św. Marcina.

Zastanawialiście się kiedyś co ma św. Marcin do gęsiny? Otóż Marcin był pustelnikiem i słynął z cnotliwego życia. Po śmierci biskupa Tours, został wybrany jego następcą. Jak głosi legenda, nie chciał jednak przyjąć tego urzędu i schował się do klasztornej szopy, w której trzymano gęsi. One to właśnie, swoim donośnym gęganiem, zdradziły jego kryjówkę. W ten sposób Marcin został biskupem, a potem świętym, patronem dzieci, hotelarzy, jeźdźców, kawalerii, kapeluszników, kowali, krawców, młynarzy, tkaczy, podróżników, więźniów, właścicieli winnic, żebraków i żołnierzy. W dzień św. Marcina, czyli 11 listopada, na pamiątkę wydarzeń, dzięki którym został on biskupem, podaje się właśnie gęsinę. Na szczęście są też na Warmii i Mazurach miejsca, gdzie gęsinę zjemy przez

cały rok. Jednym z nich jest Restauracja Szlachecka w otwartym w lipcu 2016r. Pałacu Mortęgi koło Lubawy.

W okresie zimowym można jej skosztować również w restauracji Endorfina w Hotelu Ventus **** w Gołdapi oraz restauracji Refektarz na Zamku w Rynie ****.

Gęsina w przeszłości była bardzo popularnym mięsem. Tradycyjnie całą pieczoną gęś serwowano w czasie niedzielnego obiadu. Dopiero po drugiej wojnie światowej mięso to straciło na popularność, głównie ze względu na wysoką cenę. Znacznie bardziej popularne stały się kurczaki i indyki, które nie mają tak wysokich wymagań, jeśli chodzi o warunki hodowlane. Gęsi nie nadają się do chowu klatkowego, muszą mieć dostęp do wybiegu i dobrą paszę. Zanim będzie można skierować gęś do uboju musi minąć około rok, kurczak wymaga

jedynie kilku miesięcy – rachunek ekonomiczny wypada bezwzględnie na niekorzyść gęsi. Jednak obecnie, wraz z popularizacją zdrowej żywności, gęsiną znowu wraca do łask. Jak przekonują naukowcy, jest to mięso bardzo zdrowe, zawiera dużo wartości odżywczych i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo gęsi tłuszcz działa rozgrzewająco i pobudzająco – można powiedzieć, że jest naturalnym afrodyzjakiem. Do przygotowania dań kupujemy gęsi w całości, najlepiej od lokalnych hodowców. Najlepsze są tzw. gęsi owsiane, czyli takie, które na kilka tygodni przed ubojem karmione są wyłącznie czystym owsem, dzięki czemu ich mięso jest zdrowe i zawiera dużo wartości odżywczych. Zachęcamy zatem do przygotowywania dań z gęsiny. Podajemy przepis, który naprawdę warto wypróbować w domowym zaciszu. »



Pieczone gęsie udo

*podane z kopytkami oraz
zasmażaną, czerwoną kapustą*

Potrzebne produkty

- gęsie udo – 4 sztuki
- czosnek – 0,5 główki
- miód – 20 g
- majeranek, pieprz, sól, oliwa

Na kopytki:

- 0,5 kg ugotowanych
i schłodzonych ziemniaków
- mąka pszenna – 150 g
- 1 jajko
- sól

Kapusta zasmażana:

- kapusta – 1 kg
- czerwone wytrawne
wino – 100 ml
- miód – 30g
- 1 goździk
- 1 gruszka (twarda)
- masło – 5g
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Uda z gęsi zamarynować w przyprawach, czosnku, oliwie i miodzie. Zamarynowane zostawić w lodówce na 24 godziny. Następnie podsmażyć na oliwie do zarumienienia, ułożyć na blasze i wstawić do nagrzanego do 170°C piekarnika. Piec około 80 minut. W celu przygotowania kopytek wszystkie składniki wyspać do miski i dobrze wyrobić. Kęsy ciasta zrolować i wykroić kopytki. Kopytki wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę i gotujemy około 1 minuty, aż do wypłynięcia. Kapustę trzeba sparzyć w lekko osolonej wodzie i zahartować.

Do rondelka wrzucamy masło, kapustę i lekko dusimy, po czym zalewamy winem i dodajemy miód i goździk. Gdy odparuje połowa wina, dodajemy pokrojoną w kostkę gruszkę i jeszcze chwilę dusimy.
Smacznego!

Kamila Górecka-Kirwiel

Restauracja Szlachecka

www.palacmortegi.pl

Restauracja Endorfina

www.ventushotel.pl

Restauracja Refektarz

www.zamekryn.pl



Hotel Ventus w Goldapi



Pałac w Mottgach

Narciarski KURZĘTNIK

Kurzętnik to duża wieś położona dokładnie w połowie drogi pomiędzy Olsztynem a Toruniem, na wysoczyźnie morenowej nad doliną Drwęcy. Był taki okres w jego historii, gdy miał on prawa miejskie. Do dziś zachowały się dawne zabudowania z tego czasu – rynek i prostopadłe rozchodzące się ulice. Założenia urbanistyczne Starego Kurzętnika wraz ze wzgórzem zamkowym uznane zostały za zabytek.



Jadąc od Olsztyna DK nr 15 po prawej stronie na wysokości wsi mijamy parking, nad którym wznosi się góra zwana Kurnik z ruinami zamku. Tu bowiem na przełomie XIII i XIV wieku Kapituła Chełmińska wybudowała gotycką warownię wnoszącą się ponad 60 metrów nad doliną Drwęcy. Dziś widać tylko częściowe mury zewnętrzne świadczące o kształcie zamku i ich 1,5 metrowej grubości. Warto poświęcić kilka minut, aby z ruin popatrzeć na pięknie wijącą się rzekę i panoramę Kurzętnika, doliny Drwęcy oraz pobliskiego Nowego Miasta Lubawskiego. Za wzgórze zamkowe można zejść na rynek wzdłuż powstałej kilka lat temu drogi krzyżowej.

Kurzętnik ma też swoje historie, z których najbardziej interesująca jest ta o „bitwie, której nie było”. W dniu 10 lipca 1410 roku po dwóch stronach

”

Miejsce atrakcyjne, spore plany rozwojowe warto więc odwiedzić Kurzę Górę. Nie ma co dziwić się tym wszystkim „kurzym” nazwom skoro herbem Kurzętnika jest kogut.

”

Drwęcy spotkały się wojska polsko-litewskie i krzyżackie. Jednak 11 lipca król Władysław Jagiełło zawrócił, bojąc się, że mógłby ponieść klęskę podczas przeprawy przez Drwęcę. Ciekawe, jak wyglądałaby historia Polski, gdyby Jagiełło podjął tu bitwę?

Jest też legenda o tunelu łączącym zamek kurzętnicki z leżącym po drugiej stronie Nowego Miasta Lubawskiego zamkiem w Bratanie. Podobno dwaj bracia

pokłóciwszy się oświadczyli, że nigdy na ziemi się nie spotkają. Złość przeszła, ale danego słowa nie można było cofnąć. Sytuację rozwiązał trzeci brat, proponując wykopanie tunelu między ich siedzibami. Tak zrobiono i bracia, nie łamiąc przysięgi, mogli spotkać się pod ziemią.

W ostatnich latach w Kurzętniku coraz więcej się dzieje – Turniej Rycerski, Festiwal Makaronów, biegi „Kogucia dycha”



czy „Kurzętnik nocą”, rajdy rowerowe, spływy Drwęcą i wiele innych. I to dzieje o każdej porze roku.

Również przy drodze krajowej nr 15, ale po przeciwnej do wzgórza zamkowego stronie wznosi się Kurza Góra. I tu właśnie w styczniu 2016r. otwarty został największy w północnej Polsce ośrodek narciarski. Stacja narciarska składa się z dwóch tras o łącznej długości blisko 1,5 kilometra, w tym najdłuższa w tej części kraju – licząca 770 metrów. Zróżnicowane trasy mają nachylenie od 12 do 15 procent. W poprzednim sezonie do dyspozycji narciarzy i snowboardzistów zostały oddane dwa wyciągi orczykowe oraz wyciąg taśmowy dla początkujących i dzieci zlokalizowany na terenie profesjonalnej szkoły narciarskiej – Kurzej Akademii. Na szczycie góry znajduje się restauracja, a także serwis oraz wypożyczalnia sprzętu narciarskiego. W pełni

oświetlony obiekt będzie w najbliższym sezonie wyposażony w nowoczesny i w pełni zautomatyzowany system naśnieżania. Choć stok – ze względów atmosferycznych – był w minionym sezonie czynny krótko, zainteresowanie nim przerosło oczekiwania. Widać to było po ilości samochodów i ich rejestracjach świadczących o gościach przybywających nawet z bardzo odległych miejsc. Z tego też względu planowane jest uruchomienie trzeciego wyciągu orczykowego, dzięki czemu przepustowość na terenie ośrodka wzrośnie do blisko 3,5 tysiąca narciarzy na godzinę. Inwestorzy planują również budowę największego w Europie całorocznego kompleksu zjeżdżalni tubingowych. Park rozrywki będzie wyłożony igielitem, dzięki czemu będzie można m.in. zjeżdżać i wykonywać skoki na specjalną poduszkę, zarówno z wykorzystaniem

tubingu, jak i na nartach, snowboardzie oraz rowerze. Jego otwarcie planowane jest na koniec roku 2016.

Atrakcyjność stoku – poza walorami technicznymi – wynika z jego lokalizacji – 28 km od Iławy, 48 km od Ostródy, 66 km od Kwidzyna, 68 od Grudziądza, 75 km od Mławy, 87 od Olsztyna i 89 km od Torunia. Na teren obiektu wjechać można nowo wyasfaltowaną ulicą Kurzą. Miejsce atrakcyjne, spore plany rozwojowe warto więc odwiedzić Kurzą Górę. Nie ma co dziwić się tym wszystkim „kurzym” nazwom, skoro herbem Kurzętnika jest kogut.

/
Stanisław Harajda

.....
Ośrodek Narciarski Kurza Góra

www.kurzagora.pl

facebook/Ośrodek Narciarski Kurza Góra

Piękne latem, UROKLIWE ZIMĄ

*Myli się ten, kto sądzi, że kiedy jeziora skuje lód,
Warmia i Mazury zapadają w zimowy sen, a turyści
skazani są na nudę. U nas zima też jest atrakcyjna.*



Kto powiedział, że na narty trzeba jechać w góry? Nasze wyciągi narciarskie w niczym nie ustępują tym z południa Polski. Aby się o tym przekonać, wystarczy wybrać się do, leżącego u progu Mazurskiego Parku Krajobrazowego, Mrągowa na Górę Czterech Wiatrów. Amatorzy białego szaleństwa mają tam do dyspozycji pięć tras zjazdowych i trzy wyciągi. Poszaleć można też na Pięknej

Górze w Gołdapi. Tam, prócz pięciu wyciągów, pasjonaci zimowych zjazdów, zastaną dwa kilometry dobrze przygotowanych tras. Należy też wspomnieć o Górze Chrobrego w Elblągu, gdzie w całorocznym ośrodku rekreacji trasy monitoruje GOPR. Okolice stolicy regionu czyli Olsztyna, również dysponują urokliwym miejscem na narty. Pagórkowata, położona w dolinie rzeki Łyny warmińska wieś Ruś, która krajobrazowo przypomina małe Bieszczady, jest chętnie odwiedzana przez entuzjastów szusowania.

A jeśli nie przepadamy za pędem w dół i wyginaniem ciała na boki, można przypiąć narty biegowe i wyruszyć po przygodę. Mamy osiem parków krajobrazowych, piękne lasy, puszcze. Zimą nikt nie zamyka ich na klucz. Można je podziwiać, sunąc na nartach. A świat pod zimową kołderką i drzewa w białych czapkach wyglądają baśniowo. Warto to zobaczyć na własne oczy, choćby udając się do Puszczy Piskiej, gdzie na narciarzy czeka sześć szlaków o łącznej długości 40 kilometrów.





”

Kuligi stają się niemal obowiązkowym programem zimowych wyjazdów.

”

A może wyprawa na **kajaki**? Nie wszyscy wiedzą, że nasze z rzadka zamarzające rzeki, spławne są także i zimą. Wystarczy ciepłe, nieprzemakające ubranie, gorąca herbata i wcale nie trzeba czekać do lata, by wziąć kajak i np. od Rucianego Nidy czy Pisha rozpocząć zimowy spływ. Nazywamy się Kariną Tysiąca Jezior. Od wiosny do jesieni jest na nich gęsto od żagli. Ale jeziora przyciągają też zimą i to nie tylko **bojerowców**. Coraz powszechniejsze stają się **kąpiele w prze-
rębłach**, gdyż jak powszechnie wiadomo, chłód konserwuje i uodparnia. Morsy mają u nas prawdziwy raj. Nie powinni też narzekać pasjonaci **wędkarstwa**. Jeśli tylko wystarczająco zamarznie jezioro, połowy pod lodem ucieszą niejednego hobbystę.

Czy może być lepsza zimowa przygoda, niż pyszna sanna? **Kuligi** stają się niemal obowiązkowym programem zimowych wyjazdów. Przejazdka zaprzężonym wozem po warmińsko-mazurskich lasach, dźwięk janczarów, mróz malujący policzki, a potem ognisko z kielbaskami i wypicie grzańca, to niezapomniana zabawa zimową porą.

Co jednak tu robić, **gdy nie ma śniegu**? Spacerować, kontemplować prawie nieskażoną naturę, wydychać krystalicznie czyste powietrze, skosztować regionalnych przysmaków, poznać lokalny folklor i odwiedzić **ciekawe miejsca**. Na Warmii i Mazurach jest ich naprawdę sporo. I nie chodzi wyłącznie o zamki, jak te w Rynie, Reszlu, Lidzbarku Warmińskim czy w Olsztynie. Godne obejrzenia są

zabytkowe mosty w Stańczykach, zwane Akweduktami Puszczy Rominckiej, które należą do najwyższych w Polsce. Do ciekawych miejsc na pewno zalicza się Gierłoż niegdyś Wolfsschanze, czyli Wilczy Szaniec, gdzie mieściła się znana w całej Europie kwatera główna Adolfa Hitlera. Trzeba wpaść do Giżycka, nie tylko ze względu na przepiękną panoramę nad Niegocinem i urok miasta, ale by zobaczyć Twierdzę Boyen, jeden z najlepiej zachowanych zabytków architektury militarnej dawnych Prus Wschodnich. Wśród ciekawych miejsc wartych poznania wymienimy też Grunwald z najbardziej znanym polem bitwy, czy wreszcie leśniczówkę Pranie, w której znajduje się Muzeum Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.

»



A w tych lasach warmiński dobrze z psami wędrować... pisał mistrz Konstanty. Nasze lasy słyną ze swego piękna. Zmęczeni codziennym zabieganiem, znajdują w nich wytchnienie. Zaś miłośnicy **fotografii** na pewno zastaną u nas przepiękne, godne uwiecznienia krajobrazy. Nie tylko zimowe. Kiedy jesień maluje naturę na złoto, na Warmii i Mazurach ten pejzaż wabi całą paletą jesiennych barw.

Każdy turysta, zarówno ten wymagający wysokiego standardu, jak i preferujący surowsze warunki, znajdzie tu coś odpowiedniego dla siebie. Od ekskluzywnych zamkowych hoteli, pałacików czy dworców, po zacisznie położone gospodarstwa agroturystyczne, gdzie przy kominku, ciepłej herbacie i dobrej książce, można się wyciszyć i naładować akumulatory.

A jeśli zapagniemy odnowić nie tylko ducha, ale też ciało, to Warmia i Mazury, są do tego najlepszym adresem. Prócz nowoczesnych centrów sportowych, jak choćby w Olsztynie nad Jeziorem Ukiel, na gości w regionie czekają aquaparki i **ośrodki SPA**. Zaletą części z nich, prócz świadczonych zabiegów, jest wyborne położenie, w otoczeniu lasów i z dala od zgiełku. Po pobycie w zewnętrznym gorącym jacuzzi, kiedy na dworze mrok, mróz i śnieg, zastrzyk pozytywnej energii, gwarantowany.

To zaledwie cząstka tego, co zimą oferuje region Warmii i Mazur. Przyjeżdżając tu, koniecznie trzeba **z odwiedzić urokliwe miasteczka**. Choćby tak przyjazne żeglarsom Mikołajki, spięte trzema mostami, zwane Wenecją Północy. Nieopodal w Popielnie jest rezerwat koników pol-

skich – potomków tarpanów. Również w pobliżu znajduje się Park Dzikich Zwierząt. Zwłaszcza dzieciom wyprawa do Kadzidłowa, bo o nim mowa, dostarczy wielu wrażeń. Zobaczyć na własne oczy wilka czy żubra, to dopiero będzie przeżycie. A skoro już widzieliśmy w zimowej szacie największe jezioro w Polsce, jakim jest Śniardwy, warto wpaść do Hławy, by zobaczyć jezioro najdłuższe, czyli Jeziorak. Znajduje się na nim aż 16 wysp.

Zwiedzanie, spacer, narty, sanki, kuligi, ogniska, relaks w ciepłych basenach – zimą na Warmii i Mazurach nikt nie będzie się nudził, jeśli tego nie chce.

/
Wioletta Sawicka

AKTYWNY ZIMOWY WYPOCZYNEK NA WARMII I MAZURACH

Wyciągi narciarskie

- **Piękna Góra Rudziewicz w Gołdapi**
– ponad 2000 m tras zjazdowych o różnej skali trudności – zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci; wszystkie trasy są oświetlone, sztuczne dośnieżane i utrzymane ratrakami; przy dobrych warunkach śniegowych funkcjonuje też tor saneczkowy (1200 m).
.....
Konikowo 11, 19-500 Gołdap
www.zajazd-rudziewicz.pl
- **Góra Chrobrego w Elblągu**
– ponad 1000 m tras zjazdowych; stok w linii prostej ma 430 metrów i różnicę poziomów 60 metrów; snowpark zajmuje powierzchnię 1900m²; wszystkie trasy są oświetlone, sztuczne dośnieżane oraz utrzymane ratrakami.
.....
ul. 12 Lutego 25, 82-300 Elbląg
www.gora-chrobrego.pl
- **Wyciąg narciarski Kartasiówka w Rusi k/Olsztyna**
– ponad 1000 m tras zjazdowych; wyciąg jest sztucznie naśnieżany i oświetlony.
.....
10-687 Ruś
www.kartasiowka.skigo.pl
- **Ośrodek Mazurski Okrągłe**
– 1500 m tras zjazdowych; trasy są oświetlone, ratrakowane i sztucznie naśnieżane.
.....
Okrągłe 10, 11-510 Wydminy
www.skimazury.pl
- **Góra Czterech Wiatrów k Mrągowa**
– 1500 m tras narciarskich; 5 tras zjazdowych o różnym stopniu zaawansowania; trzy wyciągi narciarskie, w tym dwa orczykowe; jest także tor do snowtubbingu i tor saneczkowy; ośrodek wyposażony w ratrak i skuter śnieżny, a cały teren oświetlony jest całą dobę.
.....
Miejski Las 11, 11-700 Mrągowo
www.gora4w.com.pl
- **Kurza Góra w Kurzętniku**
Piszemy więcej na str. 57
.....
www.kurzagora.pl

Spływy kajakowe

- **Mazury PTTK sp. z o.o.**
ul. Staromiejska 1, 10-950 Olsztyn
www.mazurypttk.pl
- **PPHU „Adam Kopiczyński”**
ul. Narutowicza 10,
13-300 Nowe Miasto Lubawskie
www.splywydrweca.pl
- **Euro –Wadąg**
ul. Olsztyńska 39, 11-001 Dywity
www.kajaki.olsztyn.pl
- **Agroturystyka Aktywna**
ul. Olsztyńska 4, 14-133 Stare Jabłonki
www.aktywnaagroturystyka.pl
- **As-Tour Biuro Turystyki Kajakowej**
Krutyni 4, 11-710 Piecki
www.splywy.pl

Lodowiska

- **MOSIR – Kryte Lodowisko Helena**
ul. Karowa 1, 82-300 Elbląg
www.mosir.elblag.eu
- **MOSIR – Kryte Lodowisko**
ul. Piłsudskiego 29, 19-300 Elk
www.mosir.elk.pl
- **Mazurskie Centrum Sportów Lodowych – Kryte Lodowisko**
przy MOSIR Giżycko
ul. Królowej Jadwigi 7D,
11-500 Giżycko
www.lodowiskogizycko.pl
- **Hotel Gołębiowski ******
– Kryte Lodowisko
ul. Mrągowska 34, 11-730 Mikołajki
www.golebiowski.pl
- **OSIR Olsztyn**
– Lodowiska na świeżym powietrzu:
1. HWS Urania – al. Piłsudskiego 44,
2. CSR Ukiel – ul. Jeziółowicza Ż4
www.osir.olsztyn.pl

Aquaparki/baseny

- **Basen Na Fali**
ul. Garnizonowa 18,
11-040 Dobre Miasto
www.osir.dobremiasto.com.pl
- **Park Wodny MOSiR**
ul. Piłsudskiego 29, 19-300 Elk
www.mosir.elk.pl
- **Kryta pływalnia**
ul. Partyzantów 31 A, 19-500 Gołdap
www.osirgoldap.pl
- **Basen**
Centrum Turystyczno-Rekreacyjny
ul. Biskupska 2, 14-200 Iława
www.basen-ilawa.pl
- **Termy Warmińskie**
ul. Kapielowa 1,
11-100 Lidzbark Warmiński
www.termymwarmińskie.pl
- **Park Wodny Tropikana**
Hotel „Gołębiowski”
ul. Mrągowska 34, 11-730 Mikołajki
www.golebiowski.pl
- **Pływalnia miejska „Morąska Perła”**
ul. Wyszyńskiego 8, 14-300 Morąg
www.basen.morag.pl
- **Basen Lega**
ul. Park 1, 19-400 Olecko
www.mosir.olecko.pl
- **Wodne Centrum**
Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera”
Al. Marszałka J. Piłsudskiego 69b,
10-449 Olsztyn
www.aquasfera.olsztyn.eu
- **Termy Medical Warmia Park**
ul. Pluszna 36, Pluski, 11-034 Stawiguda
www.warmiapark.pl
- **Park Wodny**
ul. Olsztyńska 29 A, Wilkasy,
11-500 Giżycko
www.ugg.pl/park_wodny

Polecamy na lato

W następnym numerze:



MUZYCZNE MAZURY – TEMAT NUMERU

Czy wiesz ile festiwali odbywa się na Warmii i Mazurach? Tych informacji szukaj w letnim wydaniu magazynu w roku 2017.

WYCIECZKI Z PRZEWODNIKIEM PO WARMII I MAZURACH

Przebywając w Grecji, Turcji czy innym kraju europejskim kojarzącym nam się z letnim wypoczynkiem, korzystamy często z wycieczek fakultatywnych pozwalających odkrywać lokalne atrakcje. W wybranych hotelach na Warmii i Mazurach też już istnieje taka możliwość! Jednodniowe wycieczki: „Krutynia – królowa mazurskich rzek”, „Mazurskie fortyfikacje” czy „W sercu dzikiej przyrody”, to tylko niektóre propozycje dla osób ciekawych historii i natury Warmii i Mazur. www.mazuryairtravel.pl



FOLWARK ŁUKNAJNO

Są takie miejsca, gdzie czas płynie wolniej a otaczający nas świat wydaje się nam nieskończenie piękny i dobry. Tak jest właśnie w Folwarku Łuknajno położonym w Mazurskim Parku Krajobrazowym, w otulinie rezerwatu ornitologicznego, na styku jeziora Śniardwy i Łuknajno. Na gości czekają tu klimatyczne pokoje gościnne z malowniczym widokiem z okien, mazurska gospoda z niepowtarzalną kuchnią oraz plaża z pomostem – idealne miejsce do opalania, korzystania z kąpeli w jeziorze czy wędkowania. Więcej dowiedzie się z następnego numeru... www.luknajno.pl



SKANSEN I HUTA SZKŁA W OLSZTYNKU

Skansenów w Polsce jest wiele. Każdy ma do przekazania ciekawą opowieść bazującą na historii ziem, na których się znajduje. Ale to nie wszystko, są miejsca, które oferują znacznie więcej. Przykładem jest Skansen w Olsztynku, gdzie w ciągu całego roku odbywa się wiele wydarzeń, podczas których można przenieść się na moment w przeszłość, jak i skosztować produktów regionalnych Warmii i Mazur.

www.muzeumolsztynek.pl

A tuż obok skansenu znajduje się Huta Szkła Artystycznego, gdzie można wziąć udział w pokazach wytwarzania za szkła prawdziwych dzieł sztuki. www.huta-olsztynek.pl



♥ WLM

