

Podlaskie bez pośpiechu

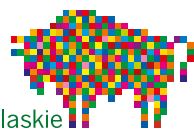
Podlaskie z rodziną

Podlaskie aktywnie

Podlaskie – żubry, łosie, ptaki i robaki

Podlaskie na wodzie

Podlaskie w kulturowym tygłu



Podlaskie

**Urząd Marszałkowski  
Województwa Podlaskiego**

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 15-888 Białystok  
tel. +48 85 6654171  
[www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl)  
[est.sekretariat@wrotapodlasia.pl](mailto:est.sekretariat@wrotapodlasia.pl)

PODLASKIE

bez pośpiechu





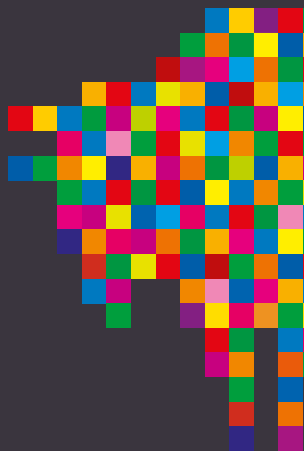
# Wstęp

Podlaskie to region, w którym czas wydaje się płynąć nieco wolniej. Jest to zatem doskonały kierunek turystyczny dla osób szukających spokoju i wyciszenia, dla zabieganych mieszkańców miast i dysponujących większą ilością czasu seniorów. Nie skażona przyroda, bogactwo kultur, sanktuaria religijne, a także uzdrowiska oraz ośrodki wellness i spa pozwolą złapać oddech i zatrzymać się na chwilę. Nie zawiodą się również odwiedzający województwo podlaskie amatorzy aktywnego wypoczynku oraz regionalnych specjalów, których smak na długo pozostaje w pamięci.

Spśród szerokiej oferty atrakcji w województwie podlaskim wymieniamy te, które pomogą Wam zrelaksować ciało, odnaleźć równowagę ducha, umożliwią aktywny wypoczynek, a na zakończenie pozwolą skosztować podlaskich przysmaków oraz poznać kulturę regionu. Prezentujemy je w pięciu kategoriach:

- **Coś dla ciała** (uzdrowiska, sanatoria, spa)
- **Coś dla ducha** (centra pielgrzymkowe, klasztory, muzea)
- **Aktywnie na łonie natury** (ścieżki nordic walking, kładki przyrodnicze, trasy biegowe)
- **Smakowite Podlaskie** (produkty regionalne, restauracje z kuchnią podlaską)
- **Dzieje się** (imprezy cykliczne)

Zrelaksowane zabiegami spa ciało ma więcej energii do działania. Korzystając z nich, z łatwością poświęcicie więcej czasu na aktywny wypoczynek na łonie natury. Po spacerze leśnymi ścieżkami przyjdzie czas na ucztę, podczas której będziecie mogli poczuć niepowtarzalny smak regionu. Specjały kuchni Podlasia są tak różnorodne, jak jego mieszkańcy. Tatarski piekaczewnik, kołduny litewskie czy babka ziemniaczana rodem z Białorusi to tylko niektóre warte spróbowania potrawy. Po zakończeniu biesiady możecie wybrać się na jedną z licznych imprez kulturalnych. Ich bogata oferta każdemu pozwoli znaleźć coś dla siebie.



## Coś dla ciała

Podlaskie uzdrowiska mogą być doskonałą alternatywą dla tych położonych w górach i nad morzem. Sosnowe olejki eteryczne wpływają na specyficzny mikroklimat Puszczy Knyszyńskiej, a bogate złoża borowinowe wspomagają leczenie m.in. chorób reumatycznych. Wydobywana na terenie Puszczy Augustowskiej woda mineralna ma cenne właściwości odżywczo-zdrowotne. Naturalne walory uzdrowiskowe regionu uzupełniają nowoczesne sanatoria, dobra infrastruktura oraz liczne atrakcje turystyczne.

Pobudka przy odgłosach lasu, lecznicze zabiegi na bazie borowin, relaks i odprężenie podczas zabiegów oraz delektowanie się podlaskimi specjami – to wizja wypoczynku

w **Puszczy Knyszyńskiej** i usytuowanym w jej sercu **uzdrowisku Supraśl**, jednym z dwóch na Podlasiu. Tu, na skraju lasu, położone są **sanatorium i hotel Knieja**,



Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów  
BiaVita Polska SA, fot. BiaVita Polska SA

specjalizujące się w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatologicznych i neurologicznych oraz chorób dolnych dróg oddechowych. Oprócz zabiegów leczniczych w Supraślu i najbliższej okolicy można skorzystać z bogatej oferty zabiegów spa i wellness, m.in. w **hotelach Knieja, Borowinowy Zdrój i Lipowy Most**. Ten ostatni proponuje także zabiegi leczniczo-odprężające, baseny i sauny, pole golfowe, przejażdżki bryczkami, kuligi, wypożyczalnię rowerów i kijków do nordic walkingu.

Puszcza Augustowska i jeziora Augustowa – letniej stolicy Polski – stwarzają doskonałe warunki klimatyczne dla osób szukających leczniczego wypoczynku. Położone nad jeziorem Necko **Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów** oferuje zabiegi z dziedziny fizykoterapii, kinezyterapii, hydroterapii, okłady borowinowe, masaże lecznicze i krioterapię.

Powietrze w Puszczy Augustowskiej jest bogate w fitocydy i naturalne olejki eteryczne, a wodę czerpie się z ujęcia o głębokości 482 m. To sprawia, że augustowskie uzdrowisko specjalizuje się w leczeniu chorób ortopedyczno-urazowych, reumatologicznych, naczyń obwodowych i osteoporozy oraz w podnoszeniu odporności.

Na skraju Narwiańskiego Parku Narodowego, wśród pól, lasów i rozlewisk rzeki funkcjonuje nowoczesnie wyposażone **Centrum Turystyczno-Rehabilitacyjne w Krzyżewie**. Ośrodek oferuje rehabilitację po urazach ortopedycznych oraz w zakresie wad postawy, a także leczenie chorób reumatologicznych i neurologicznych. Na terenie ośrodka, poza bazą noclegową i restauracją, znajdują się również: korty tenisowe, boiska do piłki nożnej i ręcznej, siatkówki i koszykówki, grota solna, sauny, wypożyczalnia rowerów i kijków do nordic walkingu. Centrum oferuje też zajęcia z hipoterapii, przejażdżki bryczką, naukę jazdy konnej oraz rajdy konne.

Szukając wypoczynku w komfortowych warunkach, z możliwością korzystania z zabiegów spa, warto wybrać czterogwiazdkowy **Royal Hotel & Spa w Białymstoku**. Usytuowany w pięknym centrum miasta, oferuje szeroką gamę usług służących relaksacji i urodzie. Znajduje się tu salon Dr Irena Eris Beauty Partner, a w nim osiem luksusowo wyposażonych gabinetów, zapewniających

profesjonalną pielęgnację kosmetyczną, pełną opiekę dermatologiczną i relaks całego ciała. Dodatkowo można tu wykonać zabiegi medycyny estetycznej. Niebawem w nowej strefie wellness znajdą się usytuowane na najwyższej kondygnacji, przeszklony basen z widokiem na Białystok, siłownia, sauny i jacuzzi. Przy hotelu działają Browar Stary Rynek i wysmienita restauracja Monte Carlo z kuchnią pełną podlaskich specjałów.

## ATRAKCJE

### Centrum Turystyczno-Rehabilitacyjne Krzyżewo

Krzyżewo 30, 18-218 Sokółki  
tel.: 86 4764218, 513816376  
mail: recepcja@fpdn.org.pl  
www.centrumkrzyzewo.pl

### Hotel Borowinowy Zdrój

ul. Zielona 3, 16-030 Supraśl  
tel.: 85 7183025, 660509590  
mail: recepcja@borowinowyzdroj.pl  
www.borowinowyzdroj.pl

### Hotel Lipowy Most Golf Park

Borki 29, 16-030 Supraśl  
tel.: 85 7491271, 730731732  
mail: recepcja@lipowymost.pl  
www.lipowymost.pl

### Royal Hotel & Spa Białystok

Rynek Kościuszkowski 11, 15-001 Białystok  
tel.: 85 8311801, 570181507  
mail: recepcja@royal-hotel.:pl  
www.royal-hotel.:pl

### Sanatorium i Hotel Knieja w Supraślu

al. Niepodległości 6, 16-030 Supraśl  
tel.: 85 7108394, 501416648  
mail: recepcja.knieja@halgen.com.pl  
www.hotelknieja.pl

### Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów BiaVita Polska SA

ul. Zdrojowa 3/5/7, 16-300 Augustów  
tel.: 87 6432871, 606795542  
mail: recepcja.sanatorium@biavita.pl  
www.sanatorium.augustow.pl



## Coś dla ducha

W województwie podlaskim wiele jest miejsc, które pozwalają znaleźć czas dla siebie i skupić się na tym, co ważne dla ducha. Wyjątkową ciszę i wewnętrzny spokój odnaleźć można w sanktuariach, w miejscach cudownych ocalań, uzdrowień lub objawień. Dla wielu osób dużym przeżyciem jest nocleg w eremach zakonnych klasztoru na Wigrach, inni pogrążają się w refleksji, zwiedzając klimatyczne wnętrza Muzeum Ikon. Podlaskie sprzyja odnajdywaniu wewnętrznej harmonii.

W województwie podlaskim sąsiadują ze sobą świątynie prawosławne i katolickie. Pielgrzymi przyjeżdżają tu do znanych ośrodków kultu takich jak Sokółka, Supraśl czy Grabarka, ale ważnym przystankiem na trasie jest także Suchowola z wieloma pamiątkami związanymi z **bl. ks. Jerzym Popiełuszką**. W kościele pw. św. św. Apostołów

Piotra i Pawła znajdują się relikwie księdza, a przy parafii działa izba pamięci. W niedalekich Okopach zachował się dom rodzinny ks. Jerzego, a najbliższa rodzina błogosławionego dba, by pamięć o nim była wciąż żywa. Obok domu stoi kapliczka, a przy niej głaz upamiętniający dziesiątą rocznicę męczeńskiej śmierci kapłana.

Muzeum Ikon w Supraślu, fot. E. Zajczyk

Wyjątkowym miejscem jest **pokamedulski kompleks klasztorny w Wigrach**, usytuowany na wzgórzu, otoczony ogrodami klasztornymi, wodami jeziora Wigry i lasami Puszczy Augustowskiej. Podczas wizyty warto zwiedzić muzeum Jana Pawła II, wieżę zegarową oraz podziemia kościoła z katakumbami. Niezwykłym przeżyciem może okazać się nocleg w eremach – domkach zamieszkiwanych niegdyś przez mnichów.

Podążając z północy regionu na południe, warto zatrzymać się w **Sanktuarium** Matki Bożej Studzieniczańskiej w **Studzienicznej**. Miejsce to odwiedził w 1999 r. papież Jan Paweł II, co upamiętnia postawiony na pomoście jeziora Studzieniczne pomnik. Sanktuarium jest związane z objawieniami Matki Bożej, które miały miejsce w XVIII w. Na jego terenie znajdują się: kościół pw. Matki Bożej Szkaplerznej, cudowna studzienka (według wierzeń jej woda uzdrawia choroby oczu) i kapliczka Najświętszej Maryi Panny.

W drewnianym kościółku szczególną uwagę przykuwają krucyfiks nad prezbiterium i żyrandole z rogów łosia. Sanktuarium otacza piękna przyroda augustowskich jezior i lasów.

Podlaskie to centrum polskiego prawosławia. Znajduje się tu największe skupisko wiernych i zarazem najwięcej świątyń tego wyznania. Głównymi ośrodkami pielgrzymkowymi są monaster w Supraślu oraz Święta Góra Grabarka.

**Monaster pw. Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy w Supraślu** jest celem corocznych pielgrzymek oraz domem dla mieszkających tu zakonników. Największe wrażenie na odwiedzających robi majestatyczna **cerkiew obronna**. Na terenie kompleksu klasztornego znajduje się także interaktywne **Muzeum Ikon**. Jego wystawy, w pięknej oprawie świetlnej i dźwiękowej, pozwalają poznać historię tego miejsca i zrozumieć rolę ikony w prawosławiu. W budynkach klasztornych mieści się również **dom pielgrzyma**. Zabytkowe, odrestaurowane mury obiektu wypełnia nowoczesne wyposażenie.

**Sanktuarium na Świętej Górze Grabarce** to miejsce, do którego co roku przybywa wielu pielgrzymów. Jego znakiem rozpoznawczym jest stojąca na wzgórzu cerkiew pw. Przemienienia Pańskiego, otoczona tysiącami krzyży przynoszonych tu w podziękę lub z prośbą. Święta Góra Grabarka zasłynęła z cudownego ocalenia od epidemii cholery w 1710 r. Znajdujące się u jej podnóża cudowne źródło do

dziś stanowi miejsce, przy którym wierni szukają uzdrowienia. Od 1947 r. funkcjonuje tu żeński klasztor pw. św. św. Marty i Marii.

## ATRAKCJE

### Dom rodzinny ks. Jerzego Popiełuszki w Okopach

(kontakt przez kancelarię parafialną, tel.: 85 7124128, 605237607)

### Monaster Zwiastowania Bogurodzicy w Supraślu

ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl  
tel.: 530551778  
mail: monasternmp@gmail.com  
www.monaster-suprasl.pl

### Dom pielgrzyma – Akademia Supraska

tel.: 85 7108288, 662254177  
mail: akademia@oikonomos.pl  
www.akademiasupraska.pl

### Muzeum Ikon w Supraślu – Oddział Muzeum Podlaskiego w Białymstoku

ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl  
tel.: 509336829  
mail: muzeum.ikon@muzeum.bialystok.pl  
www.muzeum.bialystok.pl

### Klasztor na Świętej Górze Grabarce

17-330 Nurzec Stacja  
tel.: 85 6550010, 507761241  
mail: grabarka@pdt.pl  
www.grabarka.pl

### Klasztor pokamedulski w Wigrach, Muzeum Jana Pawła II

Fundacja Wigry Pro  
Wigry 11, 16-402 Suwałki  
tel.: 87 5662499  
mail: recepcja@wigry.pro  
www.wigry.pro

### Sanktuarium Matki Bożej Studzieniczańskiej w Studzienicznej

Studzieniczna 10, 16-301 Augustów  
tel.: 87 6433143  
www.sanktuarium-studzieniczna.pl

# Aktywnie na łonie natury

Nordic walking w malowniczej scenerii, bieganie leśnymi ścieżkami Biebrzańskiego Parku Narodowego, a może wycieczka rowerowa po urokliwych zakątkach Puszczy Knyszyńskiej? Krajobraz podlaskiej przyrody pozwala cieszyć się różnymi formami aktywnego wypoczynku.

Specyfikę regionu najlepiej poznać z bliska, zwiedzając województwo podlaskie na rowerze. Niespieszne wycieczki rowerowe są okazją do podziwiania malowniczych krajobrazów rozlewisk rzecznych, pól i łąk oraz misternie zdobionych drewnianych

domów, dają także możliwość bliższego poznania tutejszych mieszkańców. Najdłuższą rowerową trasą regionu jest podlaski odcinek **Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo**, liczący 602 km. Towarzysząca Green Velo rozbudowana sieć szlaków

łącznikowych umożliwia zaplanowanie wycieczek w formie pętli o długości kilkudziesięciu kilometrów. Roweryści na pewno zainteresuje także **Podlaski Szlak Bociani**, prowadzący do miejsc związanych z występowaniem bociana białego, czy **Szlak Rowerowy Doliny Rospudy**.

Wędrówkom pieszym i rowerowym sprzyjają też atrakcyjne przyrodniczo tereny wokół Narwi. Doliną rzeki przebiega malowniczy, 30-kilometrowy **Szlak Nadnarwiański**, oznakowany kolorem żółtym. Początek trasy przebiega przez tereny leśne, otaczające od południa miasto Białystok. Dalej szlak mija m.in. rzekę Horodniankę, kompleks stawów rybnych w Topilcu oraz punkty widokowe na rozlewiska Narwi, wśród nich Zerwany Most w Kruszewie. Miejsce to owiane jest legendą, związaną z diabelską kłatwą, rzuconą na budowniczych pierwszej w tym miejscu przeprawy przez rzekę. W odległości ok. 350 m od Kruszewa znajdują się pozostałości reduity obronnej „Koziołek” z XVII w., a przy nich stanowisko chronionego irysa syberyjskiego.

Prozdrowotne marsze z kijkami można uprawiać niemal wszędzie, ale województwo podlaskie oferuje ku temu specjalne szlaki. Mające charakter pętli **ścieżki Nordic Walking Parku „Kraina Puszczy i Żubra”** to trasy biegnące przez tereny Puszczy Białowieskiej. Wędrując nimi, można zobaczyć stare, stuletnie drzewostany, malownicze leśne polany i wzniesienia, urokliwe wsie oraz skansen i cudowne źródło Krynoczek.

Do wyboru jest siedem tras o zróżnicowanej długości i trudności:

- Trasa 1 – Leśna przechadzka (zielona): 3 km, ok. 30 min
- Trasa 2 – W pobliżu Krynoczki (zielona): 9 km, ok. 90 min
- Trasa 3 – Wokół Sacharewa (czerwona): 11 km, ok. 2 godz.
- Trasa 4 – Krajobrazy Czerlonki (czerwona): 9 km, ok. 90 min
- Trasa 5 – Trybami Puszczy Białowieskiej (czarna): 15 km, ok. 3 godz.
- Trasa 6 – Pętla Żubra (czarna): 15 km, ok. 3 godz.
- Trasa 7 – Do Starej Białowieży (czarna): 21 km, ok. 4 godz.

Doskonałym miejscem do aktywnego wypoczynku na łonie natury jest również **ścieżka prowadząca do jeziora Komosa**, skrytego w Puszczy Knyszyńskiej. Trasę można

rozpocząć przed mostkiem w Krasnem, skręcając w prawo i podążając leśną drogą o długości ok. 700 m.

Ciekawa trasa do uprawiania nordic walkingu prowadzi także wzdłuż rzeki Narwi w okolicach Łomży. Szlak o długości 13 km rozpoczyna się we wsi Stara Łomża nad Rzeką i biegnie dalej przez Siemień Nadrzeczny, Pniewo i Gać. Znajduje się przy nim wieża widokowa, z której można podziwiać piękne krajobrazy Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi.

Doskonale przygotowane ścieżki dla osób uprawiających turystykę aktywną, **biegi, nordic walking i narciarstwo biegowe**, wytyczono w **Biebrzańskim Parku Narodowym**. Przy szlakach ulokowano przyrządy do ćwiczeń rozciągających oraz zadane miejsca odpoczynku. Do wyboru są trzy trasy:

- Ścieżka biegowa Trzyrzeczki – 3,2 km (na trasie: ścieżka edukacyjna „Las”, przyrządy do ćwiczeń na leśnej polanie, wiata)
- Ścieżka biegowa Wokół Fortu IV Twierdzy Osowiec – 4,6 km (na trasie: bory sosnowe, fosy fortów Twierdzy Osowiec)
- Ścieżka biegowa Barwik – 4,8 km (na trasie: bory sosnowe, Carska Droga, torfowiska)

Do uprawiania nordic walkingu, joggingu leśnego oraz wycieczek na rowerze doskonale nadają się także tereny Puszczy Knyszyńskiej, gdzie utworzono trasy biegowo-spacerowe **Leśne Wędrownice i Leśne Biegownice**. Przy rozpoczynających się obok Silvarium w Poczopku szlakach położone są liczne atrakcje, m.in. babowy krzyż, żubrowa wieża, kolejkowy most, drewniany kościółek czy powstańczy szaniec. Trasy różnią się między sobą długością i stopniem trudności:

- Biegownica Leśna Krótka – 1100 m
- Biegownica Leśna Geriatka – 5500 m
- Biegownica Leśna Ekstremka – 2700 m (najtrudniejsza)
- Biegownica Leśna Siódemka – 7500 m
- Leśna wędrownica Pieckowa – 28 km
- Leśna wędrownica Józkowa – 21 km

## ATRAKCJE

**Silvarium – Nadleśnictwo Krynki Poczopek 7b, 16-113 Szudziałowo**

tel.: 85 7229640

[www.krynki.bialystok.lasy.gov.pl](http://www.krynki.bialystok.lasy.gov.pl)



# Smakowite Podlaskie

Kumpiak, pieriekaczownik, zaguby, kartacze i kiszka ziemniaczana, a na deser sękacz lub hajnowski marcinek – to tylko niektóre z podlaskich produktów regionalnych, wyrabianych do dziś tradycyjnymi sposobami. Wpływy litewskie, rosyjskie, tatarskie i białoruskie oraz wielowiekowe receptury przekładają się na unikatowy smak podlaskich potraw. Warto wyruszyć w kulinarną podróż od Suwałk po Drohiczyn i rozsmakować się w tutejszej kuchni.



Kuchnia podlaska, fot. arch. UJMWP

Zwiedzając województwo podlaskie, nie sposób pominąć wyjątkowej kuchni tatarskiej, której zapachy unoszą się w pobliżu meczetów w Kruszynianach i Bohonikach. Warto spróbować pieriekaczownika – tradycyjnego pieroga z nadzieniem, twarogowych mant (pierogów gotowanych na parze) lub sebzeli (pierogów z warzywami) i wielu innych tatarskich przysmaków.

**Babka i kiszka ziemniaczana** to specjały, które znaleźć można w całym regionie, ale najlepiej smakują w Supraślu. W miasteczku tym od lat, na przełomie maja i czerwca, w ramach **Festiwalu Uroczysko** odbywają się Mistrzostwa Świata w Pieczeniu Babki i Kiszki Ziemniaczanej. Wydarzenie co roku przyciąga wielu miłośników tych potraw.

**Zaguby podlaskie**, czyli kluski nadziewane farszem ziemniaczanym, to specjał szczególnie znany w okolicach położonego nad Bugiem Drohiczyzna.

Podlaskie rzeki i jeziora obfitują w **ryby**, a wiele regionalnych restauracji i gospodarstw przyrządza z nich prawdziwe pyszności. Rybna uczta czeka Was m.in. w Augustowie, Łomży i w Starym Folwarku. Warto również spróbować biebrzańskiego leszcza, pierogów ze szczupakiem, wędzonej sielawy i węgorza z Jeziora Rajgrodzkiego.

Kuchnia podlaska słynie także z wybornych mięs i wędlin, przygotowywanych w tradycyjny sposób. **Kindziuk** czy **kumpiak** to prawdziwe legendy, znane ze swego smaku, w poszukiwaniu którego warto wybrać się na Suwalszczyznę lub do Sokółki. Amatorzy kuchni myśliwskiej nie zawiodą się iście carskim przyjęciem w Białowieży, gdzie mogą skosztować m.in. wybornych pasztetów, **pierogów z dziczyzną** czy combra z sarny lub jelenia.

Przemierzając województwo podlaskie, nietrudno znaleźć regionalne przysmaki wśród produktów mlecznych. Region jest ich prawdziwym zagłębiem. Wiżajny i Korycin znane są z doskonałych **serów podpuszczkowych**, w Sokółce warto spróbować **sera suszonego**, a w Hajnówce przedniego twarogu klinka i dojrzewającego **sera carskiego**. Masło z Filipowa nie ma sobie równych. Swoją wyjątkowy smak produkty te zawdzięczają pochodzeniu z czystych obszarów Zielonych Płuc Polski i tradycyjnym metodom wytwarzania.

Znanym przysmakiem z Kruszewa nad Narwią są tutejsze ogórki kiszzone – **Kruszewskie Ogórki Herbowe**. Swoje walory smakowe zawdzięczają one wielowiekowej tradycji uprawy, aromatycznym przyprawom, z odpowiednią ilością kopru

i czosnku, oraz przekazywanym z pokolenia na pokolenie recepturom produkcji. Niegdyś ogórki kiszono w drewnianych beczkach zatapianych w Narwi. Dziś proces ten przebiega nieco inaczej, ale efekt końcowy wciąż zachwyca smakiem. Legenda głosi, że ogórki z Kruszewa zyskały uznanie samego Napoleona. Obecnie przysmak ten jest wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych. Smakosze ogórków kiszonych powinni wybrać się na organizowany tutaj co roku Ogólnopolski Dzień Ogórka.

Kończąc degustację podlaskich specjałów, warto skusić się na coś słodkiego. Z pewnością wielu z Was zna już **sękacz** – absolutnego króla podlaskich słodczy. Kilkadziesiąt jajek, sporo masła i nie mniej cukru (wszystko oczywiście najlepszego gatunku), do tego drewniany wałek obracający się nad ogniem i cierpliwość przy wylewaniu kolejnych warstw. To skrócony przepis na niezwykle ciasto w kształcie sękatego pnia. Tradycyjny sękacz można nie tylko kupić (np. w Suchowoli czy Suwałkach), ale także własnoręcznie upiec w niektórych gospodarstwach agroturystycznych na Suwalszczyźnie czy w rejonie Biebrzańskiego Parku Narodowego.

Specjalnością Hajnówki jest natomiast ciasto o nazwie **marcinek**. To niezwykle pracochłonny, wielowarstwowy tort wykonywany z 20–30 cieniutkich placków, przekładanych śmietanowym kremem. Marcinek jest jednym z ważniejszych deserów, serwowanych podczas uroczystości weselnych i świątecznych w regionie Puszczy Białowieskiej.

Świątecznym, a dokładnie wigilijnym przysmakiem podlaskiej kuchni jest kutia – kasza jaglana z makiem i miodem, czasem również z bakaliami. To jedna z najstarszych potraw w regionie. Nie może jej zabraknąć na żadnych wigilijnym stole, szczególnie w rodzinach prawosławnych.

Jeśli chcecie na dłużej zachować smak Podlasia, zaopatrzyć się w tutejsze miody – pyszny **lipiec białowiecki** lub **wielokwiatowy miód z Sejneńszczyzny**. Miłośnicy miodu powinni także odwiedzić **Biesiadę Miodową w Tykocinie**. Co roku w sierpniu na rynku miejskim na gości czekają tu liczne kramy z naturalnymi miodami i produktami wytwarzanymi na bazie miodu – nalewkami, ciastami i kosmetykami. W Alei Produktów Tradycyjnych Podlasia, Kurpi i Litwy można znaleźć wyśmienite potrawy kuchni tych regionów, zaś w Alei Artystów Ludowych – kupić wyroby rękodzielnicze i posłuchać zespołów folklorystycznych.

## Dzieje się

Truskawkowa rewia mody, pokazy tradycyjnego wypieku chleba w piecu polowym czy najpiękniejsze utwory muzyki cerkiewnej w absolutnie wyjątkowym otoczeniu – województwo podlaskie oferuje wiele wydarzeń, dzięki którym poznacie charakter, smak i klimat regionu.



Podlaskie Święto Chleba w Ciechanowcu, fot. arch. Muzeum Rolnictwa im. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu

Wśród wielu wydarzeń prezentujących lokalne tradycje i kulturę warto wyróżnić **jarmarki** organizowane m.in. w Białymstoku (Kaziuki, Jarmark Wielkanocny, Jarmark na Jana), Choroszcy czy w skansenie w Jurowcach (m.in. „Podlaskie ziołami pachnące”). Można podczas nich posłuchać muzyki ludowej, spróbować specjalów podlaskiej kuchni i zaopatrzyć się w produkty rękodzieła ludowego. Warto też wybrać się do Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu na **Podlaskie Święto Chleba**. Tutaj, w otoczeniu przyrody i wiekowych chat, będziecie mogli wziąć udział w koszeniu i młóceniu zboża, zobaczycie także tradycyjny wypiek chleba i pokaz zabytkowych pojazdów rolniczych.

**Dni Truskawki** organizowane są zawsze w ostatni weekend czerwca nad zalewem w Korycinie. Oprócz doskonałej zabawy można wziąć udział w niecodziennych konkurencjach, wśród których warto wymienić: Truskawkową Rewię Mody, mistrzostwa świata w jedzeniu truskawek na czas, konkurs na największą truskawkę i najlepsze ciasto truskawkowe oraz na najoryginalniejsze rękodzieło ludowe z truskawką w temacie, a także Bitwę Truskawkową – owocową rywalizację, z której uczestnicy wychodzą uśmiechnięci, czerwoni i pachnący truskawkami.

Liczne lasy i zwarte kompleksy leśne, wśród nich Puszcza Knyszyńska, są rajem dla miłośników grzybobrania. Co roku na początku września w Sokolu w gminie Michałowo odbywa się **Święto Grzyba**. Organizatorzy tego wydarzenia zapewniają uczestnikom wiele atrakcji. Dużym zainteresowaniem cieszy się konkurs o tytuł „Władcy Grzybów”, w którym wybierany jest największy grzyb, oraz konkurs kulinarny na najsmaczniejszą grzybową potrawę. Podczas Święta Grzyba prezentują się producenci regionalnej żywności oraz twórcy rękodzieła ludowego. Na stoiskach można znaleźć grzyby w różnej postaci: świeże, marynowane, smażone, suszone, a nawet – drewniane. Impreza odbywająca się w **Centrum Produktu Lokalnego** jest również doskonałą okazją do poznania tradycyjnych sposobów wytwarzania przedmiotów rzemiosła ludowego. Chętni mogą wziąć udział w różnorodnych warsztatach i pokazach, m.in. ceramiki, warzenia piwa, kowalstwa, rzeźbiarstwa, kisenia kapusty, pieczenia korowaja, haftu krzyżkowego czy produkcji kosmetyków naturalnych.

Od ponad 30 lat, w maju, Hajnówka gości kilkuset śpiewaków z całego świata, których łączy zamiłowanie do muzyki cerkiewnej. Najpiękniejsze utwory różnych tradycji chrześcijańskich rozbrzmiewają w murach soboru pw. Świętej Trójcy w ramach **Międzynarodowego Festiwalu „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej”**. Festiwalowi towarzyszą seminaria naukowe, wystawy prezentujące lokalne tradycje i kulturę cerkiewną oraz koncert plenerowy w Puszczy Białowieskiej.

Wyjątkowym zainteresowaniem turystów cieszy się natomiast **spływ 500 kajaków**, którego trasa prowadzi malowniczą, bogatą przyrodniczo i kulturowo doliną Bugu. Spływ odbywa się na początku sierpnia i trwa dwa dni. Imprezę zorganizowano po raz pierwszy w 2013 r., z okazji obchodów 500-lecia województwa podlaskiego. Rekreacyjna wyprawa największą rzeką południa regionu pozwala uczestnikom poznać bliżej piękno nadbużańskiej przyrody, a zwłaszcza samej rzeki, która – dzięki temu, że nie została uregulowana – zachowała swój naturalny charakter. Spływ rozpoczyna się na plaży w Drohiczynie – pierwszej historycznej stolicy Podlasia. W imprezie uczestniczą załogi z Polski i z zagranicy.

## ATRAKCJE

### Dni Truskawki w Korycinie

Miejsce: zalew w Korycinie  
Data: ostatni weekend czerwca  
[www.nowa.korycin.pl/odkryj-korycin/kraina-truskawki](http://www.nowa.korycin.pl/odkryj-korycin/kraina-truskawki)

### Jarmarki w Białymstoku

[www.muzeum.bialystok.pl](http://www.muzeum.bialystok.pl)

### Międzynarodowy Festiwal „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej”

Miejsce: sobór pw. Świętej Trójcy w Hajnówce  
Data: maj  
[www.festiwal.cerkiew.pl](http://www.festiwal.cerkiew.pl)

### Podlaskie Święto Chleba

Miejsce: Muzeum Rolnictwa im. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu  
Data: połowa sierpnia  
[www.muzeumrolnictwa.pl](http://www.muzeumrolnictwa.pl)

### „Podlaskie ziołami pachnące” i inne wydarzenia w skansenie w Jurowcach

[www.skansen.bialystok.pl](http://www.skansen.bialystok.pl)

### Spływ 500 kajaków

Miejsce: plaża w Drohiczynie  
Data: sierpień  
[www.kultura-drohiczyn.pl](http://www.kultura-drohiczyn.pl)

### Święto Grzyba

Miejsce: Centrum Produktu Lokalnego w Sokolu  
Data: pierwsza połowa września  
[www.cplsokole.pl](http://www.cplsokole.pl)



## CERTYFIKOWANE CENTRA

## I PUNKTY INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

Augustów, CIT, rynek Zygmunta Augusta 44, tel.: 87 6432883, it@urząd.augustow.pl  
Białowieża, PIT BPN, ul. Park Pałacowy 11, tel.: 85 6812901, info@bpn.com.pl  
Białowieża, PIT PTTK, ul. Kolejowa 17, tel.: 85 6812295, pttk@pttk.bialowieza.pl  
Białystok, CIT, ul. Odeska 1, tel.: 85 7326831, cit@podlaskieit.pl  
Białystok, PIT przy SSM „Podlasie”, al. Piłsudskiego 7B, tel.: 85 6524250, ssm@hostelpodlasie.pl  
Choroszcz, PIT przy MGCKiS, ul. Sienkiewicza 29, tel.: 85 7191431, kultura@choroszcz.pl  
Ciechanowiec, PIT, pl. 3 Maja 31, tel.: 507793404, it@ciechanowiec.pl  
Czarna Białostocka, PIT przy UM, ul. Torowa 9, tel.: 85 7102281, promocja@czarnabialostocka.pl  
Drohiczyn, PIT przy MGOK, ul. Kraszewskiego 13, tel.: 85 6557069, info.drohiczyn@interia.pl  
Goniądz, PIT „Dolina Biebrzy”, Wroceń 44, tel.: 603078051, 691540162, biuro@dolinabiebrzy.pl  
Hajnówka, CIT Regionu Puszczy Białowieskiej, ul. 3 Maja 45, tel.: 85 6825141, biuro@lot.bialowieza.pl  
Jeleniewo, PIT SPK, Malesowizna 24, tel.: 87 5691801, turtulspk@gmail.com  
Kleszczewo, PIT przy MOKSiR, ul. 3 Maja 19, tel.: 85 6818054, moksirkleszczewo@gmail.com  
Knyszyn, CIT, Rynek 39, tel.: 85 7279988, cit@knyszyn.pl  
Kuriany, CIT „Kajar”, Kuriany 6, tel.: 664442070, cit@turystycznepodlasie.pl  
Lipsk, PIT przy MGOK, Rynek 23, tel.: 87 6423586, mgok@lipsk.pl  
Łomża, PIT „Pamiętki z Łomży”, ul. Stary Rynek, tel.: 692892063, pamiatkizlomzy@gmail.com  
Mielnik, PIT przy GOKSiR – Muzeum w Mielniku, ul. Brzeska 71, tel.: 85 6577100, it@mielnik.com.pl  
Narewka, PIT, ul. Hajnowska 33, tel.: 85 6858062, rezerwacja@stanica.narewka.pl  
Osowiec-Twierdza, PIT BPN, Osowiec-Twierdza 8, tel.: 85 7383035, it@biebrza.org.pl  
Piątnica, PIT ŁPK Doliny Narwi, ul. Główna 52, tel.: 86 2192175, lpkdn.drozdowo@wp.pl  
Płaska, CIT, Płaska 57A, tel.: 722040565, 534554700, gok@plaska.pl  
Siemiatycze, Biuro Promocji Powiatu Siemiatyckiego, ul. Legionów Piłsudskiego 3, tel.: 85 6555856, promocja@siemiatycze.pl  
Siemiatycze, PIT przy MOSiR, ul. Nadrzeczna 29, tel.: 85 6561044, mosir\_siemiatycze@siemiatycze.eu  
Supraśl, PIT „Bukowisko”, ul. Piłsudskiego 64, tel.: 85 7102470, turystyka@powiatbialostocki.pl  
Supraśl, PIT PKPK, ul. Chodakowskiego 6, tel.: 85 7183785, sekretariat@pkpk.pl  
Suwałki, CIT, ul. ks. Hamerszmita 16, tel.: 87 5662079, cit@um.suwalki.pl  
Suwałki, CIT WPN, Krzywe 82, tel.: 87 5632562, turystyka@wigry.org.pl  
Suwałki, PIT przy Muzeum Wigier WPN, Stary Folwark 50, tel.: 87 5630152, muzeum.wpn@wigry.org.pl  
Sztabin, PIT przy OW „Biebrza 24”, ul. Polna 50, tel.: 87 6412179, biuro@biebrza24.pl  
Waniewo, CIT, Waniewo 22, gm. Sokoly, tel.: 500192858, it.waniewo@op.pl