

**Iwona Mystkowska, Krystyna Zarzecka**

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

## **PRODUKTY TRADYCYJNE NA PODLASIU**

### **Streszczenie**

W ostatnich latach, zarówno w Polsce jak i na świecie, obserwuje się zwiększone zainteresowanie i zamiłowanie do turystyki wiejskiej. Wraz z jej rozwojem przybywa ofert turystycznych, które mają za zadanie spełniać coraz bardziej głębsze i wyszukane oczekiwania wczasowiczów, często związane z innymi produktami żywnościowymi. Podlaskie to obszar przenikania i wzajemnego oddziaływania kilku społeczności i ich kultur. Współgrają tutaj dwie różne tradycje wschodnia i zachodnia, trzy kultury: polska, ukraińska i białoruska oraz mieszają się smaki kilku kuchni.

Region Podlasia stanowi doskonale miejsce i wielopokoleniowe zaplecze do produkcji wyrobów tradycyjnych, których z roku na rok przybywa. Na tej ziemi kultywuje się przyrządzanie potraw według starych, przekazywanych przez wcześniejsze pokolenia receptur. Dzięki temu potrawy i produkty charakteryzuje unikalny smak, zapach i brak konserwantów.

Celem pracy było przybliżenie charakterystyki produktów tradycyjnych i terminów związanych z produktem, jego strukturą, wyrobami i sposobem życia na Podlasiu. Ponadto przedstawiono oznaczenia produktów tradycyjnych i specyficzną kuchnię tego regionu.

**Słowa kluczowe:** Podlasie, produkty tradycyjne, kuchnia podlaska

### **Wstęp**

W powojennym pięćdziesięcioleciu produkty tradycyjne zniknęły z wielu półek sklepowych, a zastąpiły je wyroby pochodzące z masowej produkcji. Jednak dziś następuje ich rozkwit - są odszukiwane, produkowane i rozpowszechniane od nowa. Ich smaki nadal kuszą i zachęcają do odwiedzin i nabycia wielu turystów. Produkty tradycyjne to wizytówka wielu regionów, w tym Podlasia.

Podlasie to jedna z najbardziej zielonych i najmniej uprzemysłowionych krain Polski. To skupisko miast i miasteczek o tranzytowym położeniu, wysokim poziomie przetwórstwa rolniczego, o czystym środowisku i wielu ekologicznych gospodarstwach rolniczych. Można tu dostrzec dziką, nieskażoną przyrodę, wspaniałe, stare zabytki i serdecznych, przyjaznych, słynących z gościnności ludzi, którzy pielęgnują starą kuchnię. Podlaskie słynie przede wszystkim ze zdrowej, ekologicznej żywności, wytwarzanej według tradycyjnych receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie.

### **Definicja produktu**

Produkt stanowią wszelkie dobra materialne, a także usługi, które świadczy się nabywcom i konsumentom do spożycia, użytkowania lub dalszego przerobu. Każdy produkt składa się z cech fizycznych i nie fizycznych

lub materialnych i nie materialnych, które satysfakcjonują pragnienia potencjalnego nabywcy [Kotler 2005].

Produkt to namacalny wynik procesu produkcji, np. żywiec wołowy, wieprzowy czy mleko [Sznajder 2006]. Produkt tworzy się, aby zaspokoić pragnienia lub potrzeby konsumentów. Pakiet takich wartości mogą stanowić: usługa, idea, organizacja, przedmiot oraz miejsce [Sobol 2002]. Produkt turystyczny to całościowy kształt tego, co wczasowicz nabywa, bądź to, czym zajmuje się podczas wypoczynku wraz z usługami towarzyszącymi. Do głównych elementów produktu turystycznego należą:

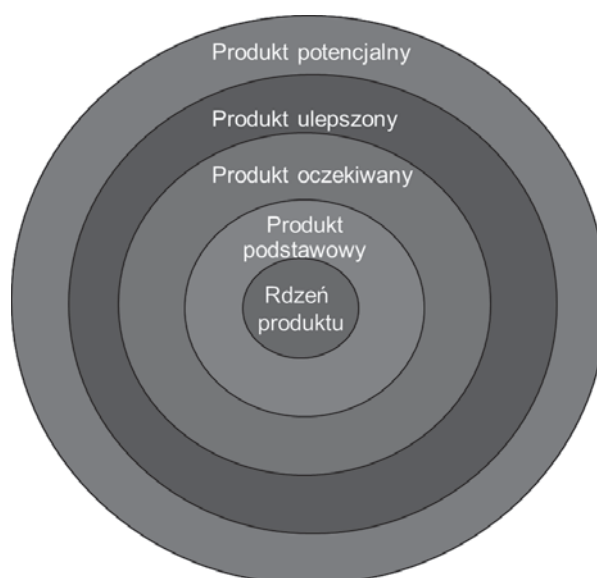
- dostępność transportowa,
- infrastruktura krajoznawcza plus usługi specjalne,
- walory naturalne i kulturowe [Zaręba 2000].

Produkt turystyczny to jeden z produktów wieloaspektowych, zróżnicowanych. Może go stanowić usługa, jak i produkt materialny. Odpowiednie dostosowanie produktu do potrzeb konsumentów to najważniejsza funkcja, jaką pełni marketing [Holloway 1995].

Produkt turystyczny to szczególnie oferta, o bardziej lub mniej skomplikowanym charakterze, która musi satysfakcjonować potencjalnych turystów. W jego skład wchodzi uzupełniające się wzajemnie usługi i dobra turystyczne [Kurek 2007]. Najprościej mówiąc produkt to przedmiot rynkowej wymiany, zbiór korzyści dla konsumenta i nabywcy.

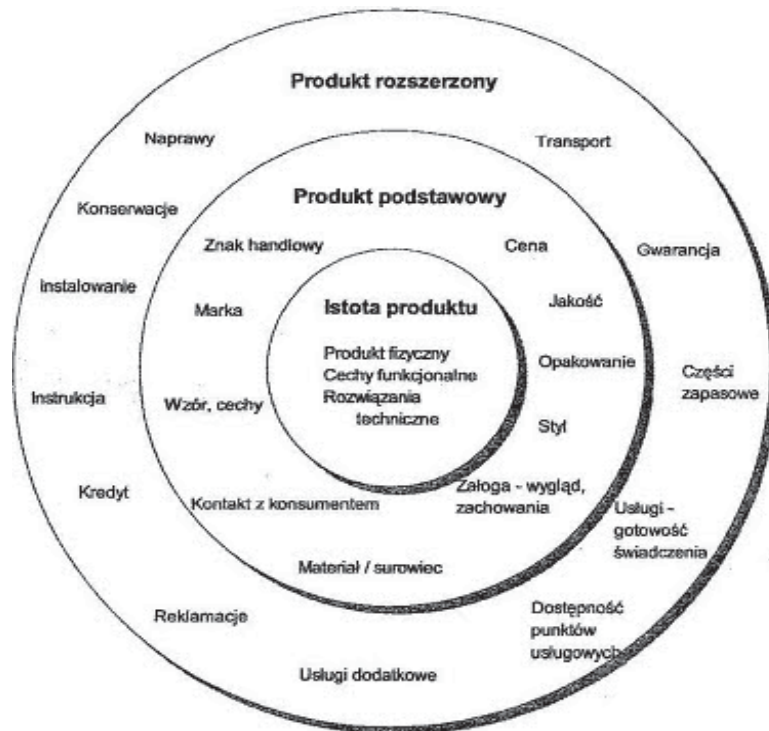
### Struktura produktu

Rdzeń produktu to podstawowa usługa lub korzyść, którą nabywca w rzeczywistości kupuje. Produkt w formie podstawowej stanowi typową wersję produktu. Produkt oczekiwany to zbiór cech i warunków, jakich oczekują nabywcy, decydujący się kupić dany produkt. Produkt ulepszony to taki, który oferuje dodatkowe usługi lub korzyści, wyróżniające go od oferty konkurencji. Produkt potencjalny zawiera wszelkie ulepszenia i przekształcenia, jakim ostatecznie może podlegać produkt w przyszłości.



**Rysunek 1.** Pięć poziomów produktu [Kotler 2005]

W strukturze produktu mieszczą się trzy poziomy. Pierwszy z nich to rdzeń produktu. Tworzy on produkt faktyczny, cechy funkcjonalne, rozwiązania techniczne, takie jak: smak, zapach. Środkowy element stanowi produkt rzeczywisty - wówczas produkt po raz pierwszy ma kontakt z konsumentem. Produkt na poziomie poszerzonym zawiera wszystkie przeobrażenia i ulepszenia, a także usługi dodatkowe, które może stanowić gwarancja albo transport.



Rysunek 2. Trzy poziomy produktu [Steblik-Właźlak 1997]

### Cykl życia produktu

Cykl życia produktu to okres, w którym produkt znajduje się na rynku nabywcy. Pierwsza faza charakteryzuje się uświadomieniem istnienia danego produktu. Etap wzrostu to przede wszystkim silny udział produktu na rynku. Faza dojrzałości powoduje maksymalizację zysku, a także utrzymanie jego udziału w rynku. W ostatnim biegu życia produktu następuje minimalizacja kosztów, następnie wycofanie go z rynku.



Rysunek 3. Cykl życia produktu [Kotler 2005]

## Produkt tradycyjny

Produkty tradycyjne to przede wszystkim wyroby rolne, napoje spirytusowe, środki spożywcze, które posiadają co najmniej dwadzieścia pięć lat udokumentowanej produkcji. Posiadają one także wyjątkowe cechy, a ich właściwości są dowodem ze stosowania tradycyjnych metod wytwarzania [Czarkowska 2008].

W Polsce produkty tradycyjne mieszczą się na Liście Produktów Tradycyjnych tworzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Unia Europejska otacza tego typu wyroby ochroną, jako produkt o Chronionej Nazwie Pochodzenia (ChNP), Chronionym Oznaczeniu Geograficznym (ChOG) lub jako Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS). Obecnie znak taki ma około 20 polskich produktów.

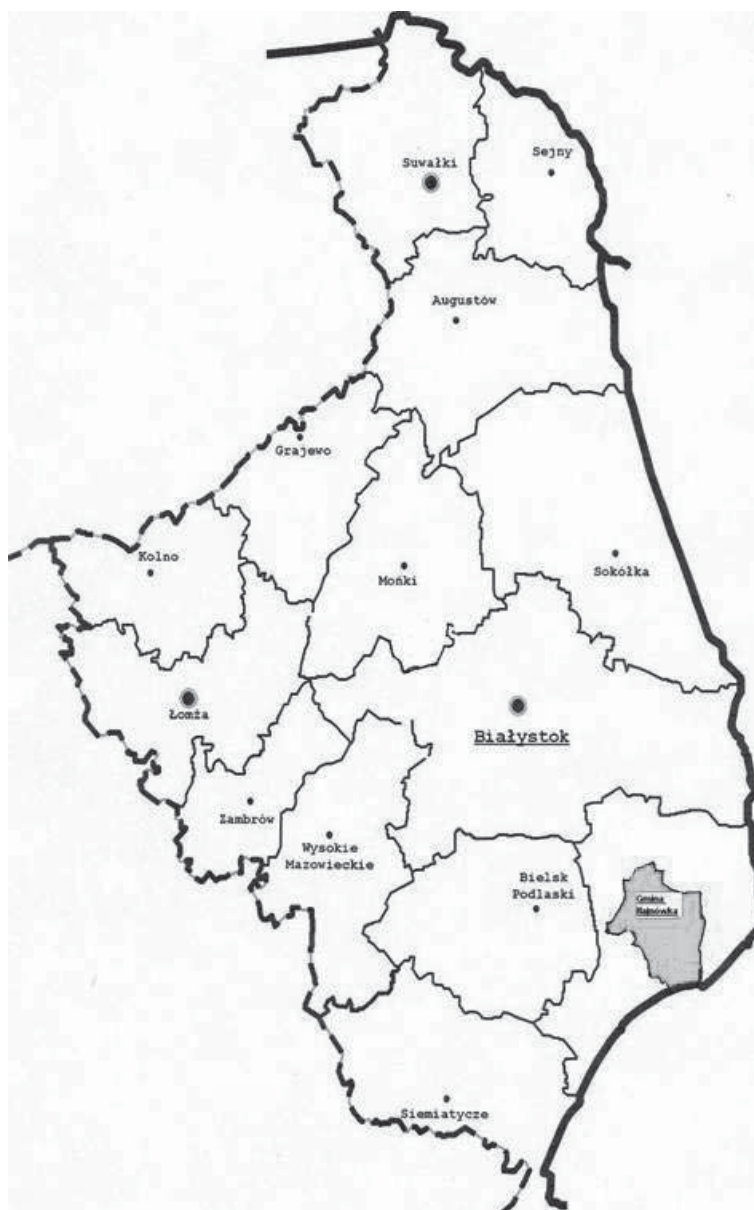


**Rysunek 4.** Symbole w języku polskim [Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi 2005]

Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS) - znak ten nadaje Wspólnota Europejska produktom, które w szczególny sposób odróżniają się składem, metodą produkcji bądź jej sposobem, od podobnych produktów tej samej kategorii [Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi 2005].

Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) - symbolem takim ujmuje się jakość środka spożywczego, bądź produktu rolnego poprzez geograficzną nazwę jego miejsca pochodzenia. Wytwarzanie produktu oznaczonego takim symbolem powinno odbywać się w konkretnym obszarze, którego dane on wykorzystuje [Czarkowska 2008].

Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG) - wyróżnik taki wyznacza jakość produktu dzięki zastosowaniu geograficznej nazwy miejsca pochodzenia tego produktu, którego relacja jest jednoznaczna z miejscem jego produkcji [Duriasz-Bułhak 2001]. Polską listę Produktów Tradycyjnych tworzą przede wszystkim: miody, mięso i wędliny, nabiał, ryby, owoce i warzywa, tłuszcze i oleje, wyroby ciastkarskie i piekarnicze, napoje alkoholowe i bezalkoholowe, potrawy i dania gotowe.



**Rysunek 5.** Mapa Podlasia

[[http://bip.ug.hajnówka.wrotapodlasia.pl/progr\\_zamie/plany/var/resources/50/78/4/thumb/Mapanr1.jpg](http://bip.ug.hajnówka.wrotapodlasia.pl/progr_zamie/plany/var/resources/50/78/4/thumb/Mapanr1.jpg)]

Województwo podlaskie powstało w wyniku reformy administracyjnej 1 stycznia 1999 roku. To zlepek starego województwa białostockiego, łomżyńskiego oraz suwalskiego. Podlasie leży w geograficznym środku Europy, w północno-wschodniej części Polski. Jego powierzchnia wynosi około 20180 kilometrów kwadratowych. To szóste co do wielkości województwo w kraju. Składa się na nie 3275 sołectw, 118 gmin oraz 17 powiatów. Stolicą województwa podlaskiego jest Białystok [Bielawska 2001].

Region Podlasia to obszar przenikania się wielu kultur i narodowości. Stanowi on największe skupisko kulturowe, w którym styka się ze sobą kilka religii. Najwięcej wyznawców obejmuje religia katolicka, ale dość liczne jest też prawosławie. W okolicy znajduje się kilka sanktuariów: Studzieniczna, Hodyszewo i Rożanystok.





**Rysunek 6.** Święta Góra Grabarka [fot. Marcin Korniluk]

Blisko jedną trzecią mieszkańców Białegostoku stanowią prawosławni. W województwie mieści się ponad sto uroczych i zabytkowych cerkiewek. Największe, znane i cenne oraz znane z pielgrzymek jest sanktuarium prawosławne, które znajduje się koło Siemiatycz, w Grabarce.

### **Podlaska kuchnia**

Kuchnia podlaska to kuchnia bogata i urozmaicona, która dzięki przenikaniu się wielu kultur czerpie swoje pomysły ze starej, wielonarodowościowej sztuki kulinarnej, tj. litewskiej, białoruskiej, żydowskiej i tatarskiej. Dania wywodzące się z Podlasia to przede wszystkim potrawy ziemniaczane: kiszka i babka ziemniaczana, placki kartoflane, kopytka, kartacze i wiele innych.



**Rysunek 7.** Babka i kiszka ziemniaczana  
[<http://www.wrotapodlasia.pl/pl/rolnictwo/na+podaskim+stole/kiszka.htm>]

## Podlaska babka ziemniaczana

### Składniki:

około dwunastu bulw ziemniaka,  
trzydzieści deko wędzonego boczku,  
dwa jaja,  
sól,  
pieprz czarny, mielony,  
mąka pszenna,  
dwie cebule,  
trzy ząbki czosnku

### Sposób przygotowania:

Ziemniaki należy umyć, obrać, zetrzeć na tarce o średniej wielkości oczkach. Następnie trzeba dodać mąkę i jajka i dokładnie wymieszać. Dodać przeciśnięty przez praskę lub drobno posiekany czosnek i doprowadzić do smaku sporą ilością soli i pieprzu. Boczek i cebulę trzeba pokroić i kolejno obsmażyć na patelni i lekko wystudzić. Wszystko połączyć z masą ziemniaczaną, a na koniec dokładnie wymieszać i upiec w piecu lub piekarniku [Gasik 1989].

Dziczyzna to kolejny produkt często stosowany w podlaskiej kuchni. Mięso dzikich zwierząt zawiera znaczne ilości białka oraz niewielką ilość tłuszczu, którego większą część stanowią niezbędne nasycone kwasy tłuszczowe. Potrawy z dzika zawierają dodatkowo witaminy oraz związki mineralne. Dzikie mięso jest znacznie pożywniejsze niż mięso z rzeźnych zwierząt hodowlanych. Walory żywieniowe dziczyzny są nadal mało znane szerszemu gronu odbiorców, dlatego mięso dzikich zwierząt zaliczane jest do mięs szlachetnych, które sporadycznie króluje na polskich stołach. Jest ono jednak coraz częściej dostępne w sprzedaży, ale jego cena jest większa w porównaniu z tradycyjnym mięsem i jego wyrobami.

Będąc na Podlasiu warto spróbować także ryb, które serwuje się tutaj na rozmaite sposoby: pieczone, duszone, smażone faszerowane, czy w galarecie. Największym rybnym rarytasem jest faszerowany szczupak.



**Rysunek 8.** Szczupak faszerowany [<http://odr.zetobi.com.pl/aktual/akt467.html>]

Ponadto kuchnia podlaska bazuje na składnikach pozyskanych z natury, takich jak: grzyby i jagody. Grzyby podaje się smażone z cebulą lub duszone oraz jako nadzienie lub dodatek do innych potraw. Z kolei na bazie owoców, również leśnych, przyrządza się kompoty, zupy i trunki, np. likiery i nalewki. Na Podlasiu także produkuje się tradycyjną polską wódkę żubrówkę, której nieodzownym elementem i znakiem rozpoznawczym jest źdźbło trawy włożone do butelki, a pochodzące z terenu Puszczy Białowieskiej.

### **Charakterystyka produktów tradycyjnych**

Podlaską listę wyrobów tradycyjnych tworzy ponad czterdzieści niżej wymienionych smakołyków:

#### **Produkty mleczne**

1. Twaróg hajnowski
2. Ser typu szwajcarskiego z Wiżajn
3. Ser suszony podlaski
4. Ser narwiański
5. Sery białe deserowe litewskie
6. Ser podpuszczkowy dojrzewający Wiżajny
7. Ser podlaski
8. Ser gouda
9. Ser Koryciński „Swojski”

#### **Produkty mięsne**

10. Kump nadbużański z ćwiartki
11. Wędzonka (wędzone)
12. Kumpiak podlaski
13. Kindziuk z Puńska
14. Kumpia wieprzowa „z komina”

#### **Produkty rybołówstwa**

15. Sejneński szczupak faszerowany

#### **Warzywa i owoce**

16. Nadbużańska kawa żołądziówka
17. Kruszewska kapusta kiszona
18. Ogórki Kwaszone „Narwiańskie”
19. Kruszewski Ogórek Herbowy

#### **Wyroby piekarnicze i cukiernicze**

20. Mrowisko
21. Chleb domowy na kalmusie z Puńska
22. Sękacz sejneński/bankuchen
23. Chleb pytlowy wolski na zakwasie
24. Chleb żytni wolski
25. Chleb staropolski – chleb żytni
26. Pieczywo obrzędowe weselne - „korowaj lipski” i gąski weselne
27. Makowiec z Ejszeryszek



### **Oleje i tłuszcze**

28. Masło tradycyjne z Filipowa

### **Miody**

29. Miód wielokwiatowy z Sejneńszczyzny

30. Lipiec białowieski

31. Miód augustowski

### **Gotowe dania i potrawy**

32. Bliny po litewsku

33. Kartacze sejneńskie/cepeliny

34. Chołodziec litewski (chłodnik)

35. Soczewiaki sejneńskie

36. Kołduny litewskie

37. Kartacze

38. Kiszka ziemniaczana

39. Babka ziemniaczana

40. Pierekaczewnik

### **Napoje**

41. Podlaska samogonka zbożowa

42. Miód kwarciany (dębniak)

43. Śliwowica

### **Inne produkty**

44. Nadbużańskie grzyby marynowane

45. Nadbużańskie grzyby suszone [[http://www.zielonewrota.pl/art\\_v.php?art=616&p](http://www.zielonewrota.pl/art_v.php?art=616&p), data dostępu 15.05.2012]

### **Twaróg hajnowski**

– Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 14.07.2009 roku.



**Rysunek 9.** Twaróg hajnowski [<http://www.seromaniacy.pl/seropedia/ser/Twarog-Hajnowski>]

Przemysł mleczarski w Hajnówce osiągnął swój początkowy rozkwit już w latach sześćdziesiątych dwudziestego wieku. Twaróg hajnowski to łagodny, lekko kwaśny produkt białkowy wytwarzany z mleka. Najczęściej wytwarzany jako biały, rzadziej kremowy ser, o niewielkiej zawartości tłuszczu. Jego pochodzenie ma ścisły związek z regionem.

### Kindziuk z Puńska

- Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 20.07.2005 roku.



**Rysunek 10.** Kindziuk z Puńska [<http://www.ziemia-sejnska.pl/kulinaria.htm>]

Dawne i wypróbowane metody solenia oraz wędzenia mięsa na rozmaite sposoby sprawiły, że ziemia sejneńska słynie z wieprzowych wyrobów, takich jak Kindziuk. To sucha wędzina przygotowana z posiekanych, wysokogatunkowych mięs, takich jak: karkówka, szynka, polędwica. Jej smak jest słony, natomiast zapach ostro-słony nasiąknięty przyprawami i ziołami [<http://www.ziemia-sejnska.pl/kulinaria.htm>, data dostępu 15.05.2012].

### Ogórki kwaszone narwiańskie

- Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 07.09.2005 roku.

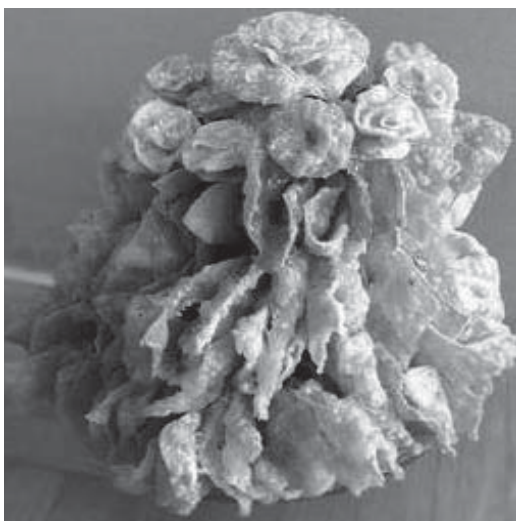


**Rysunek 11.** Narwiańskie ogórki [<http://www.bialystok.pl/768-poludniowy-zachod-%28wysokie-mazowieckie%29/default.aspx>]

- Dolina rzeki Narwi posiada nietuzinkowy mikroklimat, który doskonale nadaje się do produkcji przetworów. Dlatego też tradycja zakwaszania ogórków w drewnianych beczkach jest aktualna i dziś. Jej początki sięgają lat sześćdziesiątych ubiegłego stulecia.

### **Mrowisko**

- Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 20.07.2006 roku.



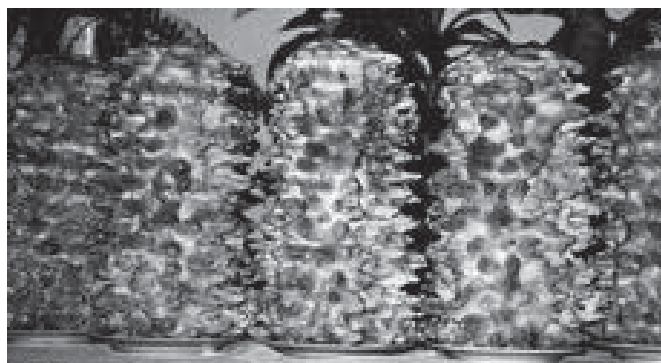
**Rysunek 12.** Mrowisko

[<http://www.poranny.pl/apps/pbcsi.dll/bilde?Site=KP&Date=20101225&Category=REGION99&ArtNo=761294362&Ref=AR&border=0&MaxW=580>]

Przepis na mrowisko przybył na Suwalszczyznę z terenów litewskich. Mrowisko to zlepek chrustów obłany miodem i posypyany drobnym makiem. Słodkości tego typu idealnie prezentują się na każdym, większym czy mniejszym przyjęciu oraz weselnych stołach.

### **Sękacz**

- Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 13.03.2006 roku.



**Rysunek 13.** Sękacz

[[http://www.minrol.gov.pl/var/ezflow\\_site/storage/images/jakosc-zywnosci/produkty-regionalne-i-tradycyjne/lista-produktow-tradycyjnych/woj.-podlaskie/sekacz-sejnenski-bankuchen/97378-1-pol-PL/Sekacz-sejnenski-bankuchen\\_width230.jpg](http://www.minrol.gov.pl/var/ezflow_site/storage/images/jakosc-zywnosci/produkty-regionalne-i-tradycyjne/lista-produktow-tradycyjnych/woj.-podlaskie/sekacz-sejnenski-bankuchen/97378-1-pol-PL/Sekacz-sejnenski-bankuchen_width230.jpg)]

O kilkudziesięciu latach tradycji wypieku bankuchena (sękacza) w okolicach Sejnu świadczą stare zapiski, receptury i fotografie. Sękacz to ciasto biszkoptowe ze śmietaną, skórką pomarańczową i aromatem. Jego kształt jest walcowaty, a kolor złocisty. Pieczony jest specjalnym sposobem, długo, podczas obracania na odpowiednich wałkach [Fiedoruk 2003].

### Pierekaczewnik

- Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 20.07.2005 roku.



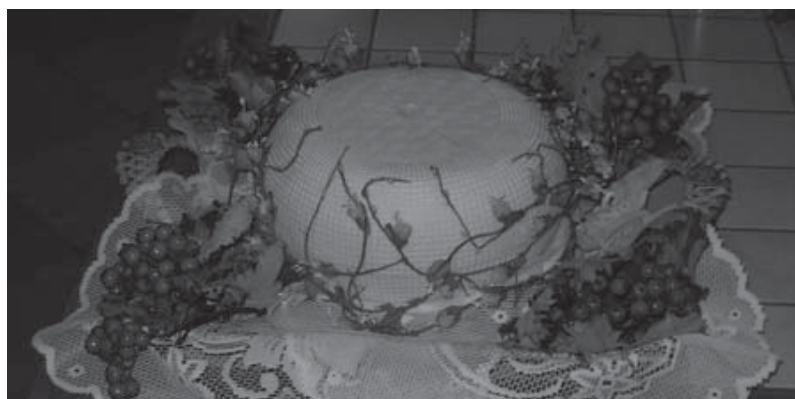
**Rysunek 14.** Pierekaczewnik

([http://www.minrol.gov.pl/var/ezflow\\_site/storage/images/jakosc-zywnosci/produkty-regionalne-i-tradycyjne/lista-produktow-tradycyjnych/woj.-podlaskie/pierekaczewnik/80888-1-pol-PL/Pierekaczewnik\\_width230.jpg](http://www.minrol.gov.pl/var/ezflow_site/storage/images/jakosc-zywnosci/produkty-regionalne-i-tradycyjne/lista-produktow-tradycyjnych/woj.-podlaskie/pierekaczewnik/80888-1-pol-PL/Pierekaczewnik_width230.jpg))

- To wielowarstwowe ciasto nadziewane mięsem, serem lub grzybami. Pierekaczewnik jest tradycyjnym produktem tatarskim, który został odkryty już w ósmym wieku. To typowe danie obiadowe, które serwuje się na ciepło. Wyjątkowo pracochłonna receptura sprawia, że występuje niezmiernie rzadko w menu na tatarskich kwaterach agroturystycznych. Jest bardzo lubiany i często zamawiany wcześniej, przed przyjazdem lub wyjazdem gości [Gašiorowski 2005].

### Ser koryciński

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 19.09.2005 roku.



**Rysunek 15.** Ser koryciński



Produkcję żółtego sera z krowiego mleka w Korycinie znano już w bardzo odległych czasach. Początkowo produkowano go na skalę masową, jednak na skutek spadku opłacalności zaprzestano jego wytwarzania. Obecnie wyrabia się go tradycyjnym sposobem, przekazywanym z pokolenia na pokolenie, robią to tylko niektóre gospodynie z okolic Korycina. Ser koryciński to swojski, łagodno–śmietankowy przysmak, o smaku słonym lub pikantnym [Duriasz-Bułhak 2001].

### Chleb domowy z Puńska

- Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 16.05.2006 roku.



**Rysunek 16.** Chleb domowy

Historia pieczenia chleba sięga bardzo odległych czasów. Placki wypiekane na rozgrzanych kamieniach to początki pieczenia chleba nie tylko na Sejneńszczyźnie. Jednak na tej ziemi posiada on niezwykle tradycje wyrobu i pieczenia, które ożywają dzięki szerokim zainteresowaniom turystów.

Chleb z Puńska to aromatyczny, lekko kwaskowy, łagodny wypiek chlebowy. Jego konsystencja jest ścisła, twarda, właściwa dla tego typu pieczywa, a kształt prostokątny, nadany formą. W przekroju kształt zbliżony do kwadratu [<http://www.minrol.gov.pl/pol/Jakosc-zywnosci/Produkty-regionalne-i-tradycyjne/Lista-produktow-tradycyjnych/woj.-podlaskie/Chleb-domowy-na-kalmusie-z-Punska>].

### Piśmiennictwo

1. Altkorn J., 1997: Marketing w turystyce. PWN, Warszawa. 1.
2. Bielawska I., Kiryluk H., Michałowski K., Rąkowski G., Ziółkowski R., 2001: Turystyka w województwie podlaskim. Dział Wydawnictw i Poligrafii, Białystok.
3. Czarkowska J., 2008: Zasady rejestracji produktów tradycyjnych i regionalnych. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Szepietowo.
4. Duriasz-Bułhak J., Połomski K., Potok A., 2001: Rzecz o dziedzictwie na wsi. Wyd. Fundacja Wspomagania Wsi, Paryż.
5. Fiedoruk A., 2003: Kuchnia Podlaska. Wyd. Podlaska Grupa Reklamy, Białystok.
6. Gasik A., 1989: Kuchnia Polska Regionalna. Mazowsze – Kurpie – Podlasie. 1170 przepisów najlepszych w kraju gospodyń. Łomżyńska Oficyna Wydawnicza, Łomża.
7. Gąsiorowski M., 2005: O produktach tradycyjnych i regionalnych. Wyd. Fundacja Fundusz Współpracy, Warszawa.

8. Holloway J. Ch., Robinson Ch., 1997: Marketing w turystyce. Polskie Wyd. Ekonomiczne S.A., Warszawa.
9. Kotler P., 2005: Marketing. Dom Wydawniczy REBIS, Poznań.
10. Kurek W., 2007: Turystyka. PWN, Warszawa.
11. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, 2005: Chronione nazwy pochodzenia, chronione oznaczenia geograficzne, nazwy specyficznego charakteru oraz lista produktów tradycyjnych. Wyd. Fundacja Programów Pomocy dla Rolnictwa, Warszawa.
12. Steblik-Właźlak B., Cymańska-Grabowska B., 2008: Usługi turystyczne. Wyd. REA, Warszawa.
13. Sobol E., 2002: Nowy Słownik języka polskiego. PWN, Warszawa.
14. Sznajder M., Przezbórska., 2006: Agroturystyka. Polskie Wyd. Ekonomiczne, Warszawa.
15. Zaręba D., 2000: Ekoturystyka. PWN, Warszawa.

### **Witryny internetowe**

1. [www.wrotapodlasia.pl/](http://www.wrotapodlasia.pl/) – podlaski portal informacyjny
2. <http://www.seromaniacy.pl/> – skarbiec wiedzy na temat sera
3. [www.minrol.gov.pl](http://www.minrol.gov.pl) – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju wsi
4. <http://www.ziemia-sejnenska.pl> – Polsko-litewskie pogranicze
5. <http://www.bialystok.pl> – wschodzący Białystok
6. <http://www.poranny.pl/> – portal miejski Białegostoku
7. <http://www.odr.pl/> – Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie
8. <http://www.zielonewrota.pl/> – Podlaski portal przyrodniczo-turystyczny