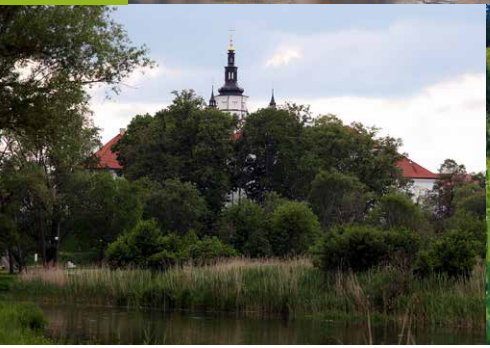
Odkryj

Uzdrowisko Supraśl

Discover about

the Supraśl Health Resort



Entdecke den

Kurort Supraśl

Hotel Borowinowy Zdrój

Dworek Mieldziczówka

Hotel Knieja

Hotel Pięć Dębów

Hotel Supraśl

Sanatorium Knieja

Zajazd Sokołda

Oferta noclegowa

ACCOMMODATION / UNTERKUNFT

Sanatorium
Hotel Knieja *** Spa & Wellness

THE "KNIEJA" HOTEL SANATORIUM
KURHAUS - HOTEL „KNIEJA"
al. Niepodległości 6, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 83 94
www.hotelknieja.pl
recepcja.knieja@halgen.com

Hotel
Pięć Dębów

THE "PIĘĆ DĘBÓW" HOTEL
HOTEL „PIĘĆ DĘBÓW"
ul. Rymarka 7, 16–030 Supraśl
tel. 607 567 673
www.piecdebow.pl
piecdebow@o2.pl

Hotel
Supraśl ***

THE "SUPRAŚL" HOTEL
HOTEL „SUPRAŚL"
ul. Białostocka 19, 16–030 Supraśl
tel. 85 717 20 00
www.hotelsuprasl.com
recepcja@hotelsuprasl.com

Pensjonat
Bohema

THE "BOHEMA" GUESTHOUSE
PENSJONAT "BOHEMA"
Plac Kościuszki 1, 16–030 Supraśl
tel. 85 743 15 69, 501 612 920
www.bohema-suprasl.com.pl
bohema.suprasl@gmail.com

Pokoje wypoczynkowe
Pod Bocianem

THE "POD BOCIANEM" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „POD BOCIANEM"
ul. Nowy Świat 10, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 38 08, 503 776 960

Powiatowy Ośrodek Sportu
i Rekreacji
Bukowisko

THE "BUKOWISKO" SPORTS AND RECREATION CENTRE
GEMEINDEZENTRUM FÜR SPORT UND TOURISTIK "BUKOWISKO"
ul. Piłsudskiego 64, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 35 45; 519 142 822
www.bukowisko.com.pl
bukowisko@bukowisko.com.pl

Pensjonat
Zajma

THE "ZAJMA" GUESTHOUSE
HERBERGE "ZAJMA"
ul. Cieliczańska 2, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 88 74, 663 343 466
www.zajma.eu
recepcja@zajma.eu

Zajazd
Sokołda

THE "SOKOŁDA" INN
GASTHOF SOKOŁDA
Sokołda 1, 16–030 Supraśl
tel. 605 994 937
www.zajazdsokolda.pl
kontakt@zajazdsokolda.pl

Dworek
Mieldziczówka

THE "MIELDZICZÓWKA" MANOR HOUSE
DWOREK MIELDZICZÓWKA
ul. Źródlana 24, 16–030 Supraśl
tel. 603 744 922
www.mieldziczowka.pl
biuro@mieldziczowka.pl

Pokoje wypoczynkowe
Incognito

THE "INCOGNITO" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER INCOGNITO
ul. 11-go Listopada 7, 16–030 Supraśl
tel. 601 669 438
www.incognito-suprasl.pl
justyna.incognito@gmail.com

Dom
Pod Brzózkami

THE "POD BRZÓZKAMI" LODGINGS
"DOM POD BRZÓZKAMI"
ul. Leśna 20, 16-030 Supraśl
tel. 85 718 32 07, 606 724 172

Domek
U Anny

THE "U ANNY" LODGINGS
FERIENZIMMER "U ANNY"
ul. Białostocka 14, 16–030 Supraśl
tel. 505 420 180, 605 980 678
www.pokojesuprasl.pl
aszypluk@wp.pl

Pokoje gościnne
U Anny

THE "U ANNY" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER "U ANNY"
ul. Majowa 26, 16–030 Supraśl
tel. 505 420 180, 605 980 678
www.pokojesuprasl.pl
aszypluk@wp.pl

Domek
Wczasowicza

THE "WCZASOWICZA" LODGINGS
FEREINHAUS „DOMEK WCZASOWICZA"
ul. Marii Konopnickiej 8, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 33 46, 605 863 346

Pokoje wypoczynkowe
Żuczek

THE "ŻUCZEK" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER "ŻUCZEK"
ul. Niepodległości 12, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 34 03

Kwatery Prywatne
Pod Chmurką

THE "POD CHMURKĄ" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „POD CHMURKĄ"
ul. Piaskowa 2, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 38 09

Pokoje gościnne
U Szyszków

THE "TERESA SZYSZKO" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER TERESA SZYSZKO
ul. Wczasowa 5, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 37 06
www.uszyszkow.pl
uszyszkow@op.pl

Pokoje wypoczynkowe
Pod Bocianem

THE "POD BOCIANEM" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „POD BOCIANEM"
ul. Nowy Świat 10, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 38 08, 503 776 960

Pokoje Gościnne
Maja

THE "MAJA" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „MAJA"
ul. Butkiewicza i Ulmana 1, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 35 61, 609 795 828
www.maja.i-can.pl
maja@i-can.pl

Przy Kominku
Ryszard Dąbrowski

THE RYSZARD DĄBROWSKI "PRZY KOMINKU" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „PRZY KOMINKU" RYSZARD DĄBROWSKI
ul. Letniskowa 12, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 37 23

Pokoje gościnne
Sosnowe Siedlisko

THE "SOSNOWE SIEDLISKO" GUEST ROOMS
SOSNOWE SIEDLISKO-FERIENZIMMER
ul. Krasny Las 4, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 36 90, 606 110 204

Pokoje gościnne
Stokrotka

THE "STOKROTKA" GUEST ROOMS
STOKROTKA-FERIENZIMMER
ul. Zacherta 10, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 33 83, 508 085 451
www.stokrotkasuprasl.republika.pl
edbor@interia.pl

Kwatera Prywatna
Przy Lesie

THE "PRZY LESIE" GUEST ROOMS
PRIVATZIMMER „PRZY LESIE"
ul. Butkiewicza i Ulmana 11, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 38 38, 503 532 349

Pokoje gościnne
Kopna Góra

THE "KOPNA GÓRA" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER KOPNA GÓRA
16–030 Supraśl
tel. 85 713 15 50
puszczaknyszynska.treespot.pl/113-puszcza-pokoje-goscinne-kopna-gora
suprasl@bialystok.lasy.gov.pl

Pokoje gościnne
Domex

THE "DOMEX" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „DOMEX"
ul. 11 Listopada 5, 16–030 Supraśl
tel. 509 744 827, 506 588 370

Dom wypoczynkowy
Sowa

THE "SOWA" GUESTHOUSE
PENSION „SOWA"
ul. Sowia 1, 16–030 Supraśl
tel. 603 685 957, 600 154 999
www.suprasl.nocowanie.pl

Pokoje wypoczynkowe
Classic

THE "CLASSIC" GUEST ROOMS
FERIENZIMMER „CLASSIC"
ul. Słowackiego 35, 16–030 Supraśl
tel. 602 344 497, 602 344 497

Agroturystyka
Ritowisko

THE "RITOWISKO" RURAL TOURIST ACCOMMODATION
AGROTOURISTIK RITOWISKO
Surażkowo k. Sokołdy, 16–030 Supraśl
tel. 502 762 642; 501 273 103
www.ritowisko.com
ritowisko@ritowisko.com

Hotel
Borowinowy Zdrój ***
Hotel Wellness Spa & Conference

THE "BOROWINOWY ZDRÓJ" HOTEL
HOTEL „BOROWINOWY ZDRÓJ ***"
ul. Zielona 3, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 30 25
www.borowinowyzdroj.pl
recepcja@borowinowyzdroj.pl

Smaki Supraśla

Dziedzictwo Supraśla nie zamyka się tylko w bogatej historii i pięknych zabytkach, ale dotyczy również kuchni i bogactwa jej smaków. Kulinarne tradycje pielęgnowane są w najstarszych supraskich rodach.

Fot. Restauracja Łukaszówka

„Smaki Supraśla" to również staropolskie tradycje kulinarne klasztoru bazylianów, okolicznych dworów, wiejskich chat, żydowskich chanajek, jak też bogatych rezydencji majstrów włókiennictwa, a także fabrycznej biedoty.

Wszystkie jednak stoły Supraśla łączyła podobna tradycja, różniąca się jedynie w detalach. Mimo napływu, w połowie XIX w., licznej grupy ludności polskiej i Niemców spod Łodzi, tutejsza kuchnia nie uległa zniekształceniu. Za pośrednictwem autochtonów przyjezdni przyjmowali tutejsze tradycje kulinarne i menu. Oczywiście zdarzały się i wyjątki, ale generalnie w zatopionym na wielkiej śródleśnej polanie Puszczy Knyszyńskiej - Supraślu, kuchnia zachowała swój pierwotny i niepowtarzalny smak i aromat. Tutaj ukształtował się swego rodzaju kanon sztuki kulinarnej, do którego skarbca coraz częściej sięgamy, a z którego chciałabym Państwu coś smakowitego uszczknąć...

Głównymi składnikami naszej kuchni są ziemniaki, mąka, kasze, olej roślinny, skwarki, cebula i marchew. Skład produktów gotowanych czy pieczonych dań był skromny, bo i sytuacja materialna tutejszej ludności, jak również ziemia i klimat były zawsze trudne. Tradycyjne dania były suto okraszane rozgrzanym smalcem i skwarkami ze słoniny, bowiem bardzo ciężka praca fizyczna w puszczy, w warunkach słoty czy dokuczliwego mrozu, wymagała wysokokalorycznej diety. Bez niej, po prostu nie dało się wytrzymać. Od czasu powojennego, w miarę bogacenia się społeczeństwa oraz większej dostępności do innych produktów i przypraw, kuchnia miejscowa zaczęła się oddalać od sprawdzonych wzorców. W tym procesie duże znaczenie odegrały środki masowego przekazu, które doprowadziły do swego rodzaju globalizacji kuchni. Tradycyjna kuchnia supraska nie odstępowała od dawnych tradycji kulinarnych, które były i są spotykane na dawnych wschodnich obszarach naszego kraju, zwanych Kresami Rzeczypospolitej. Nie ma w tym nic dziwnego, gdyż Supraśl leżał w granicach Wielkiego Księstwa Litewskiego.

Supraskie tradycje kulinarne utrwaliły się, dzięki cyklicznemu rytmowi świąt i uroczystości kościelnych. Doskonale to widać w przypadku Świąt Bożego Narodzenia, karnawału, Wielkiego Postu oraz podczas Wielkanocy.

W dniu wigilii Bożego Narodzenia charakterystycznymi potrawami, niespotykanymi aż tak powszechnie w innych częściach Polski były: kisiel z owsa, kutia makowa z pęczakiem, karp w galarecie, barszcz grzybowy z uszkami i obowiązkowo kompot z suszu (ususzonych jabłek, gruszek i śliw). W karnawale dawano upust podniebieniu, wynagradzając sobie postny charakter adwentu. Tradycyjnie, na gorącym tłuszczu smażono pączki i racuchy oraz robiono chrusty, czyli faworki.

Po posypaniu głowy popiołem w Środę Popielcową rozpoczynającą Wielki Post odsuwano wyszukane menu. Na kilka tygodni starano się całkowicie wyeliminować z kuchni tłuszcz zwierzęcy. Niektóre gospodynie wypalały nawet patelnie z jego resztek. Tłuszcz stawał się niemal symbolem rozpusty. Może dlatego, ludzie religijni dożywali długich lat. Menu Supraślan przechodziło na dania z ziemniaków, kasz, mąki z dużą ilością cebuli oraz oleju roślinnego, który zastępował wysokokaloryczny tłuszcz zwierzęcy. Nawet stosowaną tradycyjnie śmietanę zastępowano w tym okresie zsiadłym mlekiem.

Trzeba pamiętać, że okres postu przypadał na najbardziej srogą porę roku. To wówczas sięgano po gromadzone latem i jesienią zapasy przechowywane w przydomowych piwnicach. Ich racjonowanie nie tylko odpowiadało postnej tradycji religijnej, lecz także pomagało zachować do wiosny pokarm.

Najbardziej powszechnymi daniami o tej porze roku były babka i kiszka ziemniaczana oraz placki ziemniaczane zwane ołatkami. Odpowiednikiem frytek były talarki - krążki ziemniaczane smażone na patelni bądź opiekane na płycie kuchennej. Biedniejsze rodziny spożywały tzw. kaszę z ziemniaków, przygotowywaną w następujący sposób: na osolony wrzątek wrzucano utarte ziemniaki i gotowano. Po zgęstnieniu okraszano powstałą zawiesinę podsmażoną na oleju cebulą. Niektórzy do dziś nazywają te danie mianem smarkatej kaszy.

Najbardziej popularną potrawą i to nie tylko w Wielkim Poście, ale i w ciągu całego roku, była babka ziemniaczana, zwana w Supraślu guglem, okulnikiem, ogulnikiem albo ulnikiem. Do startych surowych ziemniaków dodawano skręcone ziemniaki gotowane, podsmażoną na oleju cebulę, sól, jaja, kaszę mannę, a niekiedy kaszę gryczaną i krew wieprzową. Można było jeszcze dodać skwarki ze słoniny albo boczku. Wszystko starannie należało wymieszać, wlać do blachy i upiec w piecu.

AUTOR TEKSTU: MARIA ŁUKASZEWICZ - WŁAŚCICIELKA RESTAURACJI ŁUKASZÓWKA

Flavours of Supraśl

A simple account of Supraśl's eventful history and its magnificent objects of historical interest is insufficient information for us to learn about its heritage; you also need to know something about the richness and variety of its cuisine, as well as the culinary traditions kept alive in the oldest families of Supraśl.

Fot. Restauracja Biesiada

Fot. Restauracja Biesiada

"Flavours of Supraśl" include the Old Polish culinary traditions established by the Basilian monks, by the local gentry, in the homes of the rich master weavers and the poor homes of factory workers, as well as peasant and Jewish families. Rich and poor alike followed the same culinary traditions which differed only in the details.

Despite a large influx of Poles and Germans from the area in and around Łódź in the mid-19th century, the local cuisine did not undergo any changes: the newcomers adopted the culinary traditions of the indigenous inhabitants. There were obviously a few exceptions, but by and large the cuisine in Supraśl – a town tucked away deep in the Knyszyn Forest – has preserved its original and unique tastes and flavours. Supraśl developed its own wealth of culinary customs to which people are returning more and more frequently and which I shall attempt to share with you. The main ingredients used in the local cuisine are potatoes, flour, *kasha* (a type of cereal), vegetable oil, pork scratchings, onion and carrots. The ingredients were simple because of the local inhabitants' financial situation; in addition the soil and climatic conditions were not the best. Traditional dishes were served with abundant quantities of melted lard and pork scratchings made from fatback. Hard physical work in the forest in unfavourable weather conditions – heavy rain or biting frost – required a high-calorie diet without which it would have been impossible to survive.

Since the war, with the improving financial situation of the local community and greater accessibility to other products and spices, the local cuisine has begun to drift away from recipes that have withstood the test of time. Due to the influence of the mass media, the cuisine has become more globalized, although Supraśl's traditional recipes have not broken with the culinary tradition that was and still is preserved in Poland's former Eastern territories, the so-called Eastern Borderlands.

The culinary tradition in the Supraśl area has been strengthened due to religious holidays and celebrations, particularly Christmas, the so-called carnival period (the festive season which occurs immediately before Lent), Lent and Easter. The classic dishes served on Christmas Eve which were not as popular in other parts of Poland included: oatmeal kissel, *kutia* (a sweet grain pudding) made with poppy-seed and wheatberries, carp in aspic, soup made from dried mushrooms with *ushka* (meaning little ears) – a type of small dumpling – and dried-fruit kompot (a non-alcoholic drink made from cooking dried apples, pears and plums in copious amounts of water).

During the carnival people indulged themselves to compensate for the fasting during Lent: doughnuts, *racuchy* (a kind of thick pancake fried in oil or fat) and *faworki* (a traditional crisp pastry made out of dough shaped into thin twisted ribbons, deep-fried and sprinkled with powdered sugar) were eaten.

After Ash Wednesday, which marked the first day of Lent, people tried to eliminate animal fat from their diets for a few weeks. Some housewives went as far as burning out the fatty remains in frying pans. Fat was almost considered a synonym of debauchery. This could be the reason why religiously-inclined people lived so long. During the Lenten period the inhabitants of Supraśl switched to dishes made from potatoes, *kasha*, flour and large amounts of onion and vegetable oil to replace the animal fats. Even the traditional cream was replaced by soured milk.

It should be remembered that Lent usually falls in the coldest period of the year. People used supplies gathered in the summer and autumn that were kept in the cellars. Rationing those supplies was not only in accordance with the religious practice of fasting during Lent, but it also allowed people to survive until the spring. The most popular dishes eaten during this period of the year were potato cake and potato sausage (a type of roasted sausage made of pig skins filled with riced potatoes) as well as potato pancake called *oładki*. People also ate *talarki* – round slices of potato fried or roasted over the stove. Poorer families ate potato *kasha* that was prepared by putting grated potatoes in boiling water. When the mass thickened, it was enriched with onion fried in vegetable oil. It may not look very appealing but is quite tasty.

The most popular dish which was served – and not only during Lent – was potato cake *(babka ziemniaczana)*, also called *gugiel*, *okulnik*, *ogulnik* or *ulnik*. Grated raw potatoes were mixed thoroughly with riced boiled potatoes, onion fried in vegetable oil, salt, eggs, semolina and sometimes also roasted buckwheat and pig's blood. Pork scratchings or pieces of bacon could be added. The mixture was put in a baking dish and baked in the oven.

Kulinarische traditionen von Supraśl und Umgebung

Das Kulturerbe von Supraśl umschließt nicht nur eine reiche Geschichte und wunderschöne Denkmäler, es bezieht sich auch auf das kulinarische Erbe und den Reichtum seiner Geschmacksrichtungen. Heutzutage wird die traditionelle Küche der Region vorwiegend von den alteingesessenen Familien in Supraśl gepflegt.

Fot. Restauracja Biesiada

Das kulinarische Erbe von Supraśl - das sind in erster Linie die altpolnischen Gerichte, die sowohl den kulinarischen Traditionen der Basilianer, als auch jenen der benachbarten Landhäuser, den armen Bauernhütten, den jüdischen Chanajki und gleichermaßen den wohlhabenden Residenzen der Textilmagnaten als auch den armseligen Häusern der Tagelöhner entspringen.

Diese Traditionen hatten doch einen gemeinsamen Nenner gehabt und unterschieden sich grundsätzlich nur in den Einzelheiten. Trotz des Zustroms in der zweiten Hälfte des XX. Jahrhunderts von zahlreichen Gruppen der Deutschen und Polen aus der Nähe von Lodz hat die regionale Küche von Supraśl ihren Charakter und ihre Eigentümlichkeit nicht eingebüßt. Von den Autochthonen übernahmen die Neuankömmlinge die lokalen kulinarischen Traditionen und das Menu. In dem auf einer großen Waldlichtung des Knyszynska-Urwaldes gelegenen Supraśl hat die regionale Küche ihren ursprünglichen Charakter, den herkömmlichen Geschmack und das Aroma bewahrt. Hier ist ein Kanon kulinarischer Kunst entstanden, auf den wir immer öfter zurückgreifen und von dem ich Ihnen etwas Schmackhaftes anbieten möchte Die Hauptbestandteile unserer Küche waren seit eh und je Kartoffeln, Mehl, Grieß, Pflanzenöl, Speckwürfel, Zwiebeln und Karotten. Dies waren recht bescheidene Zutaten, wiederspiegelten jedoch die materielle Situation hiesiger Bevölkerung, die mit dem schwierigen Klima, den frostigen Wintern und dem kargen Boden zu tun hatte. Die traditionellen Gerichte waren stets mit ausreichend Schmalz und Speckwürfeln begossen, um den hohen Kalorienbedarf der Waldarbeiter zu decken. Beim Regenwetter und bitterem Frost wäre eine leichtere Kost einfach fehl am Platz.

Seit der Nachkriegszeit, mit dem Anstieg des Wohlstandes und der größeren Verfügbarkeit anderer Produkte und Zutaten, verlor die traditionelle örtliche Küche an Bedeutung. Dieser Prozess wurde vor allem von den Medien unterstützt, die zum Entstehen einer globalisierten Küche beigetragen haben. In der traditionellen Küche von Supraśl überdauerte dennoch ein überwiegender Teil von dem kulinarischen Erbe dieser multikulturellen Region, in der die Sitten und Bräuche der Tataren, Juden, Litauen, Polen und Russen zusammenstießen. All diese Völker lebten ja in den Grenzen des Großfürstentums von Litauen und beeinflussten sich gegenseitig, was zur Entstehung einer ungewöhnlich interessanter kulinarischen Tradition in Supraśl geführt hatte.

Das kulinarische Erbe von Supraśl hat sich nicht zuletzt dank den zyklisch wiederkehrenden kirchlichen Festen und Feiern gefestigt. Man sieht es am deutlichsten am Beispiel der Weihnachtsfeier, des Karnevals, der Fastenzeit und des Osterfestes.
Am Heiligabend wurden hier andere Gerichte serviert als im restlichen Teil des Landes: Hafergelee, Kutia (eine süße Speise aus Getreide und Trockenobst), Karpfen in Aspik, Pilzsuppe mit Teigtaschen und obligatorisch Kompott aus Dörrobst (getrockneten Birnen, Äpfeln und Pflaumen).

Im Karneval folgte man seinen Gelüsten, um sich die lange Fastenzeit zu entschädigen. Traditionell kommen zu dieser Zeit auf den Tisch die Berliner, süße Hefepfannkuchen und frittierte Teigschleifen (genannt faworki). Nachdem am Aschermittwoch die Stirne mit Asche bestreut wurden, hatte man das ausgesuchte Menu zur Seite geschoben. Für ein paar Wochen wurde ganz aufs fette Essen verzichtet. Einige Hausfrauen verbannten in dieser Zeit vollständig das tierische Fett aus der Küche. Das Fett wurde beinahe zum Symbol der Sittenlosigkeit. Sogar die Sahne, die einen hohen Fettgehalt aufweist, ist in der Fastenzeit des Öfteren durch die Dickmilch ersetzt worden. Vielleicht ist das auch einer der Gründe dafür, dass die Menschen damals bis ins hohe Alter ihre Lebenskraft behielten. Man muss bedenken, dass die Fastenzeit in die kälteste Jahreszeit fiel. Die im Sommer und Herbst in den Kellern gelagerten Vorräte wurden nun verbraucht. Ihre Rationierung entsprach nicht nur der religiösen Tradition, sondern half auch ausreichend Nahrung bis zum Frühjahr zu behalten.

Die beliebtesten Speisen dieser Zeit waren zweifelsohne der Kartoffelkuchen und die Kartoffelwurst, aber auch die Kartoffelpuffer, hier ołatki genannt. Die unbestrittene Vorrangstellung auf dieser Liste nimmt der Kartoffelkuchen ein, der in Supraśl gugel okulnik, ogulnik oder aber ulnik genannt wird. Mit den geriebenen rohen Kartoffeln wurden gekochte gemahlene Kartoffeln vermischt, dann sind die im Fett gedünsteten Zwiebeln, Salz, Eier, Grießbrei, manchmal Buchweizengrütze und Schweineblut hinzugegeben worden. Alle Zutaten wurden anschließend sorgfältig vermischt, in das Backblech eingefüllt und in dem Ofen gebacken.

Fot. Restauracja Łukaszówka

Babka ziemniaczana

PRZEPIS MISTRZYNI ŚWIATA W PIECZENIU BABKI I KISZKI ZIEMNIACZANEJ PANI MARII ŁUKASZEWICZ

DO STARTYCH SUROWYCH ZIEMNIAKÓW DODAWANO SKRĘCONE ZIEMNIAKI GOTOWANE, PODSMAŻONĄ NA OLEJU CEBULĘ, SÓL, JAJA, KASZĘ MANNĘ A NIEKIEDY KASZĘ GRYCZANĄ I KREW WIEPRZOWĄ. MOŻNA BYŁO JESZCZE DODAĆ SKWARKI ZE SŁONINY ALBO BOCZKU. WSZYSTKO STARANNIE NALEŻAŁO WYMIESZAĆ, WLAĆ DO BLACHY I UPIEC W PIECU.

Składniki:

- 1,5 kg surowych startych ziemniaków,
- 60 dkg ugotowanych ziemniaków skręconych przez maszynkę,
- 4 jaja,
- 1 szklanka kaszy manny,
- 1 szklanka oleju roślinnego,
- 2 duże cebule,
- łyżeczka soli.

POTATO CAKE

RECIPE BY MARIA ŁUKASZEWICZ, THE WORLD'S GREATEST MASTER AT MAKING POTATO CAKE AND POTATO SAUSAGE

Ingredients:

- 1.5 kg / 3 lbs of raw grated potato
- 60 dkg / 1 lb 5 oz cooked potatoes, riced
- 4 whole eggs
- 1 cup of semolina
- 1/2 cup of vegetable oil
- 2 large onions
- 1 teaspoonful of salt

Mix the potatoes together in a bowl. Cut the onions finely and fry in a little oil until golden brown. When cooled, add to the potatoes. Beat the eggs and add to the potatoes and onion, together with the salt. Grease a baking dish. Pour in the mixture and cook in a hot oven for 1.5 hrs at 150C/300F.

KARTOFFELKUCHEN

EIN REZEPT VON DER WELTMEISTERIN IM KARTOFFELKUCHENBACKEN FRAU MARIA ŁUKASZEWICZ

Zutaten:

- 1,5 kg rohe geriebene Kartoffeln,
- 60 dag gekochte gemahlene Kartoffeln,
- 4 Eier,
- 1 Glas Grießbrei,
- 1 Glas Pflanzenöl,
- 2 große Zwiebeln,
- 1 Teelöffel Salz

Die unbestrittene Vorrangstellung auf dieser Liste nimmt der Kartoffelkuchen ein, der in Supraśl gugel okulnik, ogulnik oder aber ulnik genannt wird. Mit den geriebenen rohen Kartoffeln wurden gekochte gemahlene Kartoffeln vermischt, dann sind die im Fett gedünsteten Zwiebeln, Salz, Eier, Grießbrei, manchmal Buchweizengrütze und Schweineblut hinzugegeben worden. Alle Zutaten wurden anschließend sorgfältig vermischt, in das Backblech eingefüllt und in dem Ofen gebacken.

Fot. Restauracja Łukaszówka

Równie popularnym daniem naszego miasta są „pierogi supraskie". Różnią się one od innych pierogów tym, że w skład ich farszu wchodzą kasza gryczana, wątróbka wieprzowa i tarte ziemniaki. Doprawione solą, pieprzem i sporą ilością majeranku, polane usmażoną na złoto cebulką, smakują wyjątkowo.

Pierogi supraskie

WG. PRZEPISU PANI MARII ŁUKASZEWICZ

CIASTO DO PIEROGÓW NALEŻY STARANNIE UGNIEŚĆ Z MĄKI, GORĄCEJ WODY, JAJKA I OLEJU. PO ROZWAŁKOWANIU NA DOŚĆ CIENKI PLACEK, NALEŻY WYKRAWAĆ SZKLANKĄ KÓŁKA, NANIEŚĆ ŁYŻECZKĄ NADZIENIE I DOKŁADNIE ZLEPIĆ PIEROGI. PIROGI WRZUCAMY NA WRZĄTEK Z DODATKIEM SOLI I ODROBINY OLEJU. GOTUJEMY NA WOLNYM OGNIU OKOŁO 4 MIN.

Składniki ciasta:
- mąka,
- gorąca woda,
- olej,
- jajko

Składniki farszu:
- 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej
- 0,30 kg zmielona wątróbka
- 0,30 kg starkowane ziemniaki
- Sól, pieprz, majeranek do smaku
- Połączone składniki wysmażyć na patelni i przed lepieniem pierogów ostudzić.

An equally popular local dish are Supraśl *pierogi* which are a type of dumpling. They differ from other dumplings in that the filling contains buckwheat, pork liver and grated potatoes. They are seasoned with salt, pepper and a large amount of marjoram, and topped with golden fried onions, and have a distinct special flavour.

MARIA ŁUKASZEWICZ'S RECIPE FOR

SUPRAŚL PIEROGI (DUMPLINGS)

THE DOUGH FOR THE PIEROGI IS MADE FROM FLOUR, HOT WATER, AN EGG AND OIL WHICH SHOULD BE CAREFULLY KNEADED TOGETHER (RECIPE BELOW). THE DOUGH SHOULD NOT BE OVERHANDLED OR IT COULD BECOME TOUGH. AFTER THINLY ROLLING OUT THE DOUGH, CUT IT INTO ROUNDS USING THE TOP OF A GLASS. PLACE ONE TEASPOONFUL OF THE FILLING IN THE CENTRE OF EACH ROUND AND CAREFULLY PRESS TOGETHER THE EDGES OF THE PIEROGI USING YOUR FINGERS, MOISTENED IN A LITTLE COLD WATER IF NECESSARY. THE DUMPLINGS SHOULD BE COOKED IN A LARGE POT OF BOILING WATER TO WHICH SALT AND A LITTLE OIL HAS BEEN ADDED. SIMMER OVER A LOW HEAT FOR ABOUT 4 MINUTES UNTIL THE PIEROGI BEGIN TO FLOAT TO THE SURFACE.

Ingredients for the dough:
- 2 cups of flour
- 1–2 cups of warm water
- 2 tablespoonsful of vegetable oil
- 1 egg

Ingredients for the filling:
- 1 cup of roasted buckwheat, cooked
- 30 dkg / 10 oz of minced liver
- 30 dkg / 10 oz grated raw potato
- salt, pepper, marjoram to taste
- Mix the ingredients together and fry them lightly. Cool before use.

Genauso populär sind auch die Teigtaschen „Pierogi supraskie". Sie unterscheiden sich von den anders vorkommenden Teigtaschen dadurch, dass die Füllung aus Buchweizengrütze, Schweineleber und geriebenen Kartoffeln besteht. Mit Salz, Pfeffer und dem Majoran abgeschmeckt und mit auf dem Fett angebratenen Zwiebeln begossen sind sie ganz besonders lecker.

PIEROGI (TEIGTASCHEN) AUS SUPRASL

EIN REZEPT VON MARIA ŁUKASZEWICZ

DIE VERMISCHTEN BESTANDTEILE AUF EINER PFANNE ANBRATEN UND VOR DEM FORMEN DER TEIGTASCHEN ABKÜHLEN. DEN TEIG DÜNN AUSROLLEN UND KREISRUND AUSSTECHEN. AUF JEDEM AUSGESTOCHENEN KREIS EINEN TEELÖFFEL FÜLLUNG GEBEN UND DIE RÄNDER GUT ZUSAMMENDRÜCKEN. IM GESALZENEN WASSER AUF KLEINER FLAMME KOCHEN BIS DIE TEIGTASCHEN AUFSTEIGEN UND DANACH NOCH CIRCA 2 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

Zutaten:
- Mehl,
- Warmes Wasser,
- Öl,
- Ei

Füllung:
- 1 Glas gekochte Buchweizengrütze
- 0,30 kg gemahlene Leber
- 0,30 kg geriebene Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, der Majoran nach Geschmack

Podpiwek Supraski

Do babki ziemniaczanej albo pierogów supraskich doskonale pasuje zsiadłe mleko, czarna zbożowa kawa albo własnoręcznie zrobiony podpiwek. Ten tradycyjny napój robi się w prosty sposób. A jak doskonale gasi pragnienie podczas letnich upałów, należy się przekonać samemu.

DO WRZĄTKU NALEŻY DODAĆ PALONE ZBORZE Z CYKORIĄ I CUKIER. ODSTAWIĆ DO STUDZENIA, NASTĘPNIE WYWAR ODCEDZIĆ I WLAĆ DROŻDŻE. ROZLAĆ W BUTELKI I ODSTAWIĆ NA 2 DNI DO PIWNICY.

Składniki:

- 10 litrów wrzątku,
- 15 g drożdży,
- 60 dkg cukru,
- 40 dkg mieszanki palonych zbóż z cykorią

Excellent accompaniments for potato cake and Supraśl pierogi are soured milk, black grain coffee as well as home-made *podpiwek*, which is a form of home-brew. This traditional beverage is simple to make and an excellent thirst-quencher in the hot summer months.

SUPRAŚL PODPIWEK (HOMEBREW)

BRING TEN LITRES OF WATER TO THE BOIL. ADD SOME WELL ROASTED WHEAT GRAINS WITH CHICORY ROOT AND SUGAR. SET ASIDE TO COOL, FILTER AND ADD YEAST. POUR INTO BOTTLES AND LEAVE TO STAND IN A COOL PLACE AWAY FROM DIRECT SUNLIGHT, E.G. IN A CELLAR, FOR 2 DAYS.

Ingredients:

- 10 litres / 17.5 pints of boiling water
- 15 g / ½ oz of fresh yeast
- 60 dkg / 1 lb 5 oz of sugar
- 40 dkg / 14 oz mixed roasted wheat and chicory root

Zum Kartoffelkuchen oder zu den Teigtaschen passt Dickmilch, ein schwarzer Getreide-Kaffee oder ein selbstgemachter Podpiwek. Dieser traditionelle Getränk wird ganz einfach zubereitet. Es eignet sich auch ausgezeichnet dazu, während der Sommerhitze Durst zu löschen. Davon soll man sich am besten selbst überzeugen.

PODPIWEK SUPRASKI

IN DAS SIEDENDE WASSER GEHEIZTES GETREIDE MIT ZICHORIE UND ZUCKER GEBEN. ZUR ABKÜHLUNG ZURÜCKSTELLEN, ANSCHLIESSEND HEFE HINZUGEBEN. IN DIE FLASCHEN FÜLLEN UND FÜR ZWEI TAGE IN EINEN KELLER ZURÜCKSTELLEN.

Zutaten:

- 10 Liter siedendes Wasser,
- 15 g Hefe,
- 60 dag Zucker,
- 40 dag geheizte Getreidesorten mit Zichorie

Ratafia Bazyliańska

Na lepsze „trawienie", albo „dla zdrowotności" (każde tłumaczenie jest wskazane!), można wypić kieliszek Bazyliańskiej Ratafii. Robi się nią tu bardzo zwyczajnie. Do 60% wódki należy dodać miód, cukier oraz stopniowo wsypywać owoce leśnego runa-dosypywane w odstępach czasu, zgodnie z rytmem ich występowania, począwszy od dojrzewających w czerwcu poziomek, aż po zbierane we wrześniu i październiku żurawiny. Przygotowaną w ten sposób mieszaninę odstawić do sklarowania na 2-3 miesiące. Rozlana do butelek i serwowana w zimie będzie wspaniałym wspomnieniem lata spędzonego w Supraślu.

Składniki:

- 2 litry wódki 60 %
- 1 szklanka naturalnego miodu
- 1 szklanka cukru
- 1,5 kilograma owoców leśnego runa (poziomki, jagody, maliny, jeżyny, borówki, żurawiny), proporcjonalnie do innych owoców.

RATAFIA BAZYLIAŃSKA

If you would like to improve your "digestion", or your "health" (whatever the reason, it is viable!), you can always drink a glass of *Ratafia Bazyliańska* (a kind of fruit-based fortified wine). It is very easy to make. To 60%-proof vodka add some honey, sugar and gradually add summer fruit as it comes into season, starting with wild strawberries in June up until cranberries are harvested in September and October. This concoction should be set aside for 2–3 months in a cool place, away from direct sunlight. It should then be strained into bottles, corked or capped tightly and kept in a cool place. When served up in the winter months, it will be an excellent reminder of a summer spent in Supraśl.

Ingredients:

- 2 litres / 4 pints of 60%-proof vodka
- 1 cup of natural honey
- 1 cup of sugar
- 1.5 kg / 3 lbs of forest fruit (alpine strawberries, bilberries, raspberries, blackberries, blueberries, cranberries), proportionally to other fruit.

RATAFIA BAZYLIAŃSKA

Das Essen kann man mit einem Glas Bazyliańska Ratafia abschließen. Der selbstgemachte Likör lässt sich ganz unkompliziert herstelen. Einem Wodka werden Honig, Zucker und nach und nach verschiedene Waldfrüchte hinzugefügt. Angefangen bei den wilden Erdbeeren, die im Juni heranreifen bis zu den im September und Oktober geernteten Preiselbeeren. Die Früchte werden in ein geeignetes, gut verschließbares Gefäß gegeben und für circa 2-3 Monate zurückgestellt. In die Flaschen gefüllt und an kalten Wintertagen serviert kann dieser Likör ein herrliches Andenken sein und an den in Supraśl verbrachten Sommer erinnern.

Zutaten:

- 2 Liter Vodka 60 %
- 1 Glas Honig
- 1 Glas Zucker
- 1,5 kg Waldfrüchte (wilde Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren), in etwa gleichen Mengen.

Restauracje

RESTAURANTS / RESTAURANTS / GASTRONOMIE

Bar Jarzębinka

Restauracja Biesiada

Restauracja
Łukaszówka

KUCHNIA REGIONALNA

THE "ŁUKASZÓWKA" RESTAURANT
REGIONAL CUISINE
RESTAURANT "ŁUKASZÓWKA"
REGIONALE KÜCHE
ul. Nowy Świat 2, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 37 08
www.lukaszowka.pl
biuro@lukaszowka.pl

Restauracja
Spiżarnia Smaków

KUCHNIA REGIONALNA, PIEROGI

THE "SPIŻARNIA SMAKÓW" RESTAURANT – REGIONAL CUISINE, DUMPLINGS (*PIEROGI*)
RESTAURANT „SPIŻARNIA SAMKÓW" – REGIONALE KÜCHE, TEIGTASCHEN
ul. 3-go Maja 5, 16-030 Supraśl
tel. 604 219 737

Bar
Jarzębinka

KUCHNIA REGIONALNA

THE "JARZĘBINKA" BAR
REGIONAL CUISINE
BAR "JARZĘBINKA"
REGIONALE KÜCHE
ul. 3-go Maja 22, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 33 98

Restauracja
Przysmaki Tatarskie

THE "TATARSKIE PRZYSMAKI" RESTAURANT
RESTAURANT "TATARSKIE PRZYSMAKI"
TATARISCHE KÖSTLICHKEITEN
ul. Cieliczańska 1, 16–030 Supraśl
tel. 517 635 544
www.przysmakitatarskie.pl
kontakt@przysmakitatarskie.pl

Restauracja
Biesiada

THE "BIESIADA" RESTAURANT
RESTAURANT "BIESIADA"
Plac Kościuszki 14/1, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 85 37
www.restauracjabiesiada.com
info@restauracjabiesiada.com

Restauracja
Hotel Supraśl ***

THE "HOTEL SUPRAŚL" RESTAURANT
RESTAURANT "HOTEL SUPRAŚL"
Plac Kościuszki 10, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 85 37
www.hotelsuprasl.com
recepcja@hotelsuprasl.com

Pensjonat
Bohema
KUCHNIA REGIONALNA

THE "BOHEMA" GUESTHOUSE
REGIONAL CUISINE
PENSION "BOHEMA" REGIONALE KÜCHE
Plac Kościuszki 1, 16–030 Supraśl
tel. 85 743 15 69, 501 612 920
www.bohema-suprasl.com.pl
bohema.suprasl@gmail.com

Powiatowy Ośrodek Sportu i Rekreacji
Bukowisko

THE "BUKOWISKO" SPORTS AND
RECREATION CENTRE
GEMEINDEZENTRUM FÜR SPORT UND
TOURISTIK "BUKOWISKO"
ul. Piłsudskiego 64, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 35 45; 519 142 822
www.bukowisko.com.pl
bukowisko@bukowisko.com.pl

Restauracja
Hotel Knieja ***

THE "HOTEL KNIEJA" RESTAURANT
RESTAURANT "HOTEL KNIEJA"
al. Niepodległości 6, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 83 94
www.hotelknieja.pl
recepcja.knieja@halgen.com

Restauracja
Prynuka
KUCHNIA BIAŁORUSKA

THE "PRYNUKA" RESTAURANT
BELARUSIAN CUISINE
RESTAURANT „PRYNUKA"
REGIONALE WEISSRUSSICHE KÜCHE
al. Niepodległości 6, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 83 94
www.knieja.wix.com/prynuka
www.hotelknieja.pl
prynuka@gmail.com

Catering & Restauracja
Pięć Dębów

THE "PIĘĆ DĘBÓW"
RESTAURANT & CATERING
CATERING & RESTAURANT
PIĘĆ DĘBÓW
ul. Rymarka 7, 16–030 Supraśl
tel. 607 567 673
www.piecdebow.pl
piecdebow@o2.pl

Zajazd
Sokołda

THE "SOKOŁDA" INN
GASTHOF SOKOŁDA
Sokołda 1, 16–030 Supraśl
tel. 605 994 937
www.zajazdsokolda.pl
kontakt@zajazdsokolda.pl

Restauracja Hotel
Borowinowy Zdrój ***

THE "HOTEL BOROWINOWY ZDRÓJ"
RESTAURANT
RESTAURANT
"HOTEL BOROWINOWY ZDRÓJ"
ul. Zielona 3, 16-030 Supraśl
tel. 85 718 30 25
www.borowinowyzdroj.pl
recepcja@borowinowyzdroj.pl

Restauracja „Przysmaki Tatarskie"

Zajazd Sokołda

Restauracja Łukaszówka

Restauracja Bohema

Przydatne informacje

USEFUL INFORMATION / PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Urząd Miejski w Supraślu

THE TOWN COUNCIL IN SUPRAŚL
RATHAUS IN SUPRAŚL
ul. Piłsudskiego 58, 16–030 Supraśl
tel. 85 713 27 00
www.suprasl.pl

Powiatowy Ośrodek Sporu i Rekreacji
Bukowisko

THE "BUKOWISKO" SPORTS AND RECREATION CENTRE
GEMEINDEZENTRUM FÜR SPORT UND TOURISTIK „BUKOWISKO"

Informacja Turystyczna
TOURIST INFORMATION
TOURISTIK INFORMATIONEN
ul. Piłsudskiego 64, 16–030 Supraśl
tel. +48 85 71 024 70
www.bukowisko.com.pl

Park Krajobrazowy
Puszczy Knyszyńskiej

THE KNYSZYN FOREST LANDSCAPE PARK
NATURPARK URWALD KNYSZYŃSKA
ul. M. Chodakowskiego 6, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 37 85
www.pkpk.wrotapodlasia.pl

Supraśl
Nadleśnictwo

THE SUPRAŚL FOREST DISTRICT INSPECTORATE
FORSTDIREKTION SUPRAŚL
ul. Podsupraśl 8, 16–030 Supraśl
www.suprasl.bialystok.lasy.gov.pl

Teatr
Wierszalin

THE "WIERSZALIN" THEATRE
THEATER „WIERSZALIN"
ul. Kościelna 4, 16–030 Supraśl,
tel. 85 710 88 45
wierszalin@wierszalin.pl
www.wierszalin.pl

Muzeum
Ikon

THE MUSEUM OF ICONS
MUSEUM DER IKONEN
ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl
tel. 509 336 829
muzeum.ikon@muzeum.bialystok.pl

Galeria Witraży
Helena Gromak - Ołdytowska
THE STAINED-GLASS GALLERY
GLASFENSTERGALERIE
ul. Wiewiórcza 2, 16-030 Supraśl
tel. 85 718 33 17

Pracownia artystyczna
Kopart Katarzyna Kopeć
THE "KOPART" ART STUDIO
KUNSTATELIER KOPART
ul. 3-go Maja 3a, 16-030 Supraśl
tel. 666 238 280
kasiakop2@wp.pl

Przychodnie

OUTPATIENT CLINICS / KLINIKEN

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Centrum Medycyny Rodzinnej
THE NON-PUBLIC "NZOZ CENTRUM MEDYCYNY RODZINNEJ" HEALTH CARE FACILITY
DAS ZENTRUM FÜR FAMILIENMEDIZIN
ul. Dolna 21,16–030 Supraśl
tel. 85 718 35 23
fax. 85 718 35 23

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Medmal S.C.
THE NON-PUBLIC "MEDMAL S.C." HEALTH CARE FACILITY
"MEDMAL" S.C. ANSTALT FÜR GESUNDHEITSPFLEGE
ul. Dolna 19a, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 34 70
medmalsup@poczta.onet.pl

Muzeum Sztuki
Drukarskiej i Papiernictwa
THE MUSEUM OF PRINTING AND PAPERMAKING
DAS DRUCKKUNST- UND PAPIERINDUSTRIEMUSEUM
ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl
tel. 725 783 392
www.muzeumdruku.pl

Autorska Galeria
Wiktora Wołkowa
THE WIKTOR WOŁKOW GALLERY
WIKTOR-WOŁKOW-GALERIE
ul. Cieliczańska 1, 16-030 Supraśl

NZOZ Przychodnia Lekarska
Hipokrates
THE NON-PUBLIC "HIPOKRATES NZOZ" OUTPATIENTS CLINIC
HIPOKRATES NZOZ KLINIK
Szosa Baranowicka 80, 15–057 Sobolewo
tel. 85 740 20 01

Zakład Opieki Zdrowotnej Przyzakładowa Przychodnia Lekarska ZPH
Dikpak sp.j.
THE "DIKPAK ZPH" PUBLIC HEALTH CARE FACILITY
ARZTPRAXIS ZPH "DIKPAK" SP.J.
ul. Usługowa 13, 15–530 Zaścianki
tel. 85 741 87 06
fax. 85 741 85 14

Zakład Przyrodleczniczy w Sanatorium
Knieja
DEPARTMENT OF NATURAL HEALING AT THE „KNIEJA" SANATORIUM
NATURHEILANSTALT IM SANATORIUM KNIEJA
al. Niepodległości 6, 16–030 Supraśl
tel. 85 710 83 94
www.hotelknieja.pl

Apteki

PHARMACIES / APOTHEKEN

Apteka
Apteki Familijne

THE "APTEKI FAMILIJNE" PHARMACY
APOTHEKE „APTEKI FAMILIJNE"
ul. Cieliczańska 2, 16–030 Supraśl
tel. 85 719 95 50
apteka.suprasl@aptekifamilijne.pl

Białystok SA Apteka
Cefarm

THE "CEFARM BIAŁYSTOK SA" PHARMACY
CEFARM BIAŁYSTOK SA APOTHEKE
ul. Dolna 19, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 35 46

Hurtownia Artykułów Higienicznych
Apteka Aloes Sp. z o.o.

THE "ALOES" PHARMACY AND HYGIENE PRODUCTS WHOLESALE
APOTHEKE ALOES SP. Z O.O. GROSSHANDEL HYGIENEARTIKEL
ul. Szosa Baranowicka 60a
15–521 Zaścianki
tel. 85 743 79 17

Transport

TRANSPORT / TRANSPORT

Linie autobusowe:
BKM nr 111, 13
aktualne rozkłady jazdy dostępne są na stronie internetowej
WWW.KOMUNIKACJA.BIALYSTOK.PL

Linie prywatne: VOYAGER TRANS
aktualny rozkład jazdy dostępny jest na stronie internetowej
WWW.VOYAGERTRANS.PL/PL/ROZKLADY-JAZDY

Public buses:
Białystok Transport BKM buses, nos. 13 and 111 timetables available at:
www.komunikacja.bialystok.pl
Private buses:
VOYA GER TRANS timetables available at:
www.voyagertrans.pl/pl/rozklady-jazdy

Buslinien des städtischen Verkehrs
in Białystok Nr. 111, 13 – aktuelle Fahrpläne sind auf der Webseite HYPERLINK
www.komunikacja.bialystok.pl zu finden
Privatlinien
VOYAGER TRANS - der aktuelle Fahrplan ist auf der Webseite HYPERLINK
www.voyagertrans.pl/rozklady-jazdy zu finden

Wypożyczalnie sprzętów sportowych:

HIRE OF SPORTS EQUIPMENT / SPORTGERÄTEVERLEIH

Rowery, gokarty, spływy tratwą
Żuczek

"ŻUCZEK" – BICYCLES, GO - KARTS, RIVER RAFTING
ŻUCZEK-FAHRRÄDER, GO-KARTS, RAFTING
al. Niepodległości 12, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 34 03, 604 400 368
zuczki@interia.pl

Kajaki
Zdzisław Fidziukiewicz

ZDZISŁAW FIDZIUKIEWICZ – KAYAKS
KAJAKS - ZDZISŁAW FIDZIUKIEWICZ
tel. 693 708 424

Sprzęt wodny, kajaki, wypożyczalnia rowerów
Mokol

"MOKOL" – WATER SPORTS EQUIPMENT, KAYAKS, BICYCLES
MOKOL-WASSERAUSRÜSTUNG, KAJAKS, FAHRRADVERLEIH
tel. 85 718 37 18, 660 685 371
www.mokol.com.pl
www.wypozyczalnia-suprasl.pl
mokol@mokol.com.pl

Wypożyczalnia rowerów
Bicykl

"BICYKL" – BICYCLES
BICYKL- FAHRRADVERLEIH
Tel. 602 344 497
artur@gmail.com.pl

POSiR
Bukowisko

THE "BUKOWISKO" SPORTS AND RECREATION CENTRE
POSIR „BUKOWISKO"
ul. Piłsudskiego 64, 16–030 Supraśl
tel. 85 718 35 45
www.bukowisko.com.pl

Wypożyczalnia nart, nauka jazdy na nartach
Supraska Narciarnia

THE "SUPRASKA NARCIARNIA" CENTRE
SUPRASKA NARCIARNIA-SKIVERLEIH UND SKIKURSE
ul. Krasny Las, 16–030 Supraśl
tel. 509 140 200
www.supraskanarciarnia.pl
supraskanarciarnia@gmail.com

Uzdrowisko Supraśl

Uzdrowisko Nizinne Klimatyczne Borowinowe

Supraśl to niezwykle atrakcyjny zakątek Podlasia i Puszczy Knyszyńskiej, mający ponad 500-letnią historię, która złotymi zgłoskami wpisała się w historię Rzeczypospolitej. Miasteczko położone jest w odległości zaledwie 208 km od centrum Warszawy i połączony znakomitą nowo przebudowaną drogą szybkiego ruchu S-8, oraz od jedynie 10 km od stolicy regionu Białegostoku.

Fot. Anna Worowska

Tylko tu odnajdziemy zaciszne miejsca z drewnianymi domami, kościołami, cerkwiami i kaplicz-kami. To tu zamieszkują: Polacy, Białorusini, Rosjanie, Tatarzy, potomkowie Żydów i Niemców. Wyznawcy katolicyzmu, prawosławia, judaizmu czy protestantyzmu. Tu znajdziemy niepo-wtarzalne miejsca ulubione przez reżyserów filmowych znakomitych polskich seriali takich jak „Blondynka" czy „U Pana Boga za piecem" lub „U Pana Boga w ogródku".

Supraśl to wpisany na stałe w krajobraz przepiękny Monastyr z najnowocześniejszym w Polsce Muzeum Ikon oraz liczne zabytki architektury XIX wiecznej. To również prze-piękna urokliwa dolina rzeki Supraśl z bogatą florą i fauną Puszczy Knyszyńskiej, wspaniała do organizowania spływów kajakowych.

Supraśl jest jednym z najmłodszych polskich uzdrowisk i drugim obok Augustowa kurortem na Podlasiu. Współczesny Supraśl to urocza, leśna polana usytuowa-na w centrum Puszczy Knyszyńskiej, gdzie głównym walorem, decydującym o rozwoju turystyki uzdrowi-skowej jest przyroda. To miejsce, gdzie czas wydaje się płynąć wolniej, a sosnowy las, kształtuje mikroklimat. Tu unoszą się zdrowotne sosnowe olejki eteryczne, a przy śpiewie ptaków odpoczywają zaganiani współczesno-ścią ludzie.

Fot. Marta Żynel

Supraśl od 2002 roku posiada status Uzdrowiska nizin-nego, klimatycznego, borowinowego.

W oparciu o udokumentowane właściwości lecznicze cennych borowin i właściwości leczniczych klimatu, ustalono dla Uzdrowiska Supraśl następujące kieru-nki lecznicze:

1. choroby górnych i dolnych dróg oddechowych,
2. choroby kardiologiczne,
3. choroby ortopedyczno- urazowe,
4. choroby reumatologiczne,

Unikatowość uzdrowiska Supraśl polega na lokalizacji miasteczka w centrum największego zwartego kompleksu leśnego w Polsce, Parku Krajobrazo-wego Puszczy Knyszyńskiej. Lasy otaczające Supraśl, to swojego rodzaju Leśny Park Uzdrowisko-wy wyposażony w wytyczone i oznakowane trasy służące terapii ruchowej: takie jak szlaki konne, nordic walking, rowerowe i narciarskie.

Uzdrowisko Supraśl wyposażone jest w pełną infrastrukturę turystyczną. W „Sanatorium Knieja" oraz 2 hotelach *** , "Borowinowy Zdrój" i „Hotel Supraśl", wyposażonych w ośrodki SPA oraz w 4 pensjonatach i hostelach ok. 500 kuracjusz odwiedzających Supraśl, odnajdzie wspaniałe wa-runki do spędzenia mile czasu delektując się regionalnymi potrawami. Do Supraśla zapraszamy nie tylko po „strawę dla ciała", ale również „dla ducha" bo tu ma swą siedzibę znany w kraju i poza granicami Polski, „Teatr Wierszalin". Wszystkie te atrakcje możemy bez problemu sfinansować, bowiem w miasteczku znajdują się dwa banki z bankomatami, a połączenia światłowodowe i sieci komórkowe oraz liczne punkty „hot spot" umożliwiają łatwy kontakt ze znajomymi i rodzi-nami na całym świecie.

Supraśl

The Lowland Climatic and Peloid Therapy Health Resort

Supraśl is an unusually attractive town in the Podlasie region and Knyszyn Forest. Since it was established more than 500 years ago it has witnessed many events which have played an important part in Poland's history.

Fot. Marta Żynel

It is situated only 208 km from Warsaw's city centre and 10 km from Białystok, the region's capital. It has many tranquil places with wooden houses, Catholic and Orthodox churches and chapels. It is a multicultural place: its inhabitants are of Polish, Belarusian, Russian, Tartar, Jewish and German origin, who profess a variety of different faiths including Catholic, Orthodox, Judaic and Protestant. It is also a popular location for film directors and has featured in Polish television series such as "Blondynka" [the blonde], "U Pana Boga za piecem" ("Snug as a Bug in a Rug") and "U Pana Boga w ogródku" ("God's Little Garden").

Supraśl boasts a beautiful monastery which houses the Museum of Icons – the most modern museum of its kind in Poland – as well as multiple examples of 19th-century architecture. It is also associated with the beautiful and picturesque Supraśl river valley – perfect for kayaking trips, during which one can admire the rich flora and fauna of the Knyszyn Forest.

It is one of the most recently-established Polish health resorts and one of two – the other being Augustów – in the Podlasie region. Supraśl is tucked away in the middle of the Knyszyn Forest, whose natural resources contribute to the town's development as a health resort. It owes its microclimate to the pine forest, whose air is redolent with therapeutic oils; the views are breathtaking and birdsong reverberates all around, thus enabling people to take a rest away from the hustle and bustle of modern life. Time seems to flow more slowly here.

Fot. Anna Worowska

In 2002 Supraśl was granted the status of a lowland, climatic, peloid therapy health resort. Based on the scientifically proven therapeutic properties of the peloids and the climate, the health resort can specialize in the treatment of the following health problems:

1. respiratory diseases;
2. cardiovascular diseases;
3. orthopaedic diseases and traumas;
4. rheumatologic diseases.

The uniqueness of the Supraśl health resort lies in the town being situated in the middle of the largest forest complex in Poland – the Knyszyn Forest Landscape Park. The forests that surround Supraśl constitute a therapeutic park with demarcated trails for horse-riding, Nordic-walking and skiing – which support physical therapy.

The Supraśl Health Resort is fully equipped in terms of its tourist infrastructure. The "Knieja" Sanatorium, two 3-star hotels – the "Borowinowy Zdrój" Hotel and the "Supraśl" Hotel – which offer spa facilities – as well as four guest houses and hostels, can accommodate up to 500 visitors, who will find excellent conditions for relaxation, including the opportunity to try the regional cuisine. Supraśl also provides a balm for the soul: it is the seat of the Wierszalin Theatre, which is renowned both in Poland and abroad. It is also an attractive town in very practical terms: there are two banks with ATMS, and a modern communication network – fibre-optic connections, mobile network and numerous hot spots – allowing visitors to keep in touch with friends and families all over the world.

Supraśl

Supraśl - der Flachland-, Klima- und Heilschlammkurort

Supraśl ist eine sehr attraktive Ecke Podlachiens und des Knyszyńska-Urwaldes mit einer über 500 jährigen Geschichte, die in goldenen Buchstaben in die Geschichte Polens eingetragen wurde. Diese Kleinstadt ist nur 208 km vom Zentrum Warschau entfernt, mit Warschau hat sie eine sehr gute Verbindung dank der neu ausgebauten Schnellstraße S-8. Von Białystok, der Hauptstadt der Region, ist Supraśl nur 10 km entfernt.

Nur hier sind abgelegene Orte mit Holzhäusern, katholischen und orthodoxen Kirchen und Bildstöcken zu finden. Hier leben Polen, Weißrussen, Russen, Tataren, Nachkommen von Juden und Deutschen, deren Religion der Katholizismus, der orthodoxe Glaube, das Judentum oder der Protestantismus ist. Hier finden wir einzigartige Orte, die bei den Regisseuren großartiger polnischer Serien wie „Blondynka", „U Pana Boga za piecem" oder „U Pana Boga w ogródku" beliebt sind.

Für die Landschaft von Supraśl ist das wunderschöne orthodoxe Kloster mit dem in ganz Polen modernsten Ikonenmuseum charakteristisch, aber auch zahlreiche architektonische Denkmäler aus dem neunzehnten Jahrhundert. Auch das wunderschöne, zauberhafte Supraśl-Tal mit üppiger Flora und Fauna des Knyszyńska-Urwaldes, das sich zu den Kanufahrten hervorragend eignet.

Supraśl ist einer der jüngsten Kurorte Polens und einer der zwei – neben Augustów - Kurorten in Podlachien. Das gegenwärtige Supraśl ist eine idyllische Waldlichtung in der Mitte des Knyszyńska-Urwaldes, wo die Natur über die Entwicklung von Kurtourismus entscheidet. Es ist ein Ort, wo die Zeit langsamer zu laufen scheint, der Kiefernwald das Mikroklima schafft und in der Luft gesundheitsfördernde ätherische Kiefernöle schweben. Die Menschen, die der heutigen Lebenshektik ausgesetzt sind, können sich hier beim Vogelgesang ausruhen. Supraśl besitzt seit 2002 den Status eines Flachland-, Klima- und Heilschlammkurortes.

Aufgrund der bewährten therapeutischen Wirkung des Heilschlamms und der wertvollen, heilenden Eigenschaften des Klimas, werden im Kurort Supraśl folgende Erkrankungen behandelt:

1. Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege,
2. Herzkrankheiten
3. traumatische und orthopädische Erkrankungen
4. Rheumakrankheiten

Der Kurort Supraśl verdankt seine Einzigartigkeit der Lage der Kleinstadt im Zentrum des größten dichten Waldkomplexes Polens, des Waldlandschaftsparks des Knyszyńska-Urwaldes. Die Wälder rund um Supraśl bilden eine Art vom Waldkurpark, in dem ausgeschilderte Routen für Bewegungstherapie vorbereitet wurden: Reitwege, Fahrradwege, Nordic Walking und Skirouten.

Der Kurort Supraśl verfügt über eine komplette touristische Infrastruktur. In „Sanatorium Knieja" und 2 Hotels ***, „Borowinowy Zdrój" und „Hotel Supraśl", wo sich Spa-Zentren befinden, in 4 Pensionen und Hostels, finden bis zu 500 Kurgäste ausgezeichnete Bedingungen, die Zeit angenehm zu verbringen und Spezialitäten der regionalen Küche zu genießen.
Wir laden Sie nach Supraśl ein nicht nur wegen der körperlichen Gesundheit, sondern auch wegen der „geistigen Nahrung", weil hier das in ganz Polen und im Ausland bekannte Theater Wierszalin seinen Sitz hat. Es wird sicher keine Probleme mit dem Bargeld für all diese Attraktionen geben, denn in der Stadt befinden sich zwei Banken mit Geldautomaten. Die einfache Verbindung mit Freunden und Familien auf der ganzen Welt ist dank den „Lichtwellenverbindungen", den Mobilfunknetzen und zahlreichen Hot Spot-Standorten möglich.

Wir laden Sie zu diesem einzigartigen Ort in Polen ein, hier finden Sie Gesundheit und können „wie Gott in Supraśl" leben.

Fontanna zegar

Odnowiony skwer, przy dawnym Domu Ludowym, wzbogacił się w maju 2010 roku o nową atrakcję.

Stanęła tu ciekawa fontanna zaprojektowana przez Grzegorza Łosia - supraskiego plastyka. Jej konstrukcja łączy funkcje wodotrysku i słonecznego zegara.

THE SUNDIAL FOUNTAIN

In 2010 an interesting fountain – which also functions as a sundial – was built in the restored square near the former Cultural Centre according to a design by Grzegorz Łoś, an artist from Supraśl.

DIE SPRINGBRUNNENUHR

Die renovierte Grünanlage, die neben dem ehemaligen Volkshaus liegt, bekam im Mai 2010 eine neue Sehenswürdigkeit. Hier befindet sich jetzt ein neuer Springbrunnen, der von Grzegorz Łoś, einem Künstler aus Supraśl, entworfen wurde. Er verbindet die Funktionen eines Springbrunnens und einer Sonnenuhr.

Rezerwat Krasne

Jezioro Komosa - Puszcza Knyszyńska

Nieopodal miejscowości Ogrodniczki przed Supraślem znajduje się Rezerwat Krasne. Od południowego zachodu granicę rezerwatu tworzy bardzo urokliwe Jezioro Komosa.

Choć na mapie przedstawiane jest jako jezioro to właściwie jest to duży staw, albo jak kto woli sztuczny zalew na rzeczce Pilnicy.

THE KRASNE NATURE RESERVE, LAKE KOMOSA, THE KNYSZYN FOREST

The Krasne Nature Reserve is close to Ogrodniczki, near Supraśl. From the south-west it borders the charming Lake Komosa; although shown as a lake on the map, it is actually a large pond-cum-artificial reservoir on the River Pilnica.

DAS NATURSCHUTZGEBIET KRASNE - DER SEE KOMOSA – DER KNYSZYŃSKA-URWALD

In der Nähe des Dorfes Ogrodniczki vor Supraśl liegt das Naturschutzgebiet Krasne. Von der Südwestseite bildet die Grenze des Naturschutzgebietes der reizvolle See Komosa. Obwohl er auf der Landkarte als ein See gezeigt wird, ist das eigentlich ein großer Teich, oder nach Belieben - ein künstlicher See des kleinen Flusses Pilnica.

Fot. Teatr Wierszalin

Teatr Wierszalin

Ten nowatorski teatr założony został w 1991 roku przez reżysera Piotra Tomaszuka. Spektakle pełne, śpiewu i magicznych postaci nawiązują do kulturowego dziedzictwa tych ziem. Zespół teatru wielokrotnie gościł na najlepszych scenach Europy i świata odnosząc spektakularne sukcesy. Do największych osiągnięć bez wątpienia zaliczyć można prestiżową nagrodę Fringe First przyznawaną na festiwalu w Edynburgu. Teatr Wierszalin otrzymał ją trzykrotnie!

THE WIERSZALIN THEATRE

This innovative theatre was established in 1991 by the director Piotr Tomaszuk. The performances, which abound with magical characters and songs, draw on the cultural heritage of these lands. The troupe has performed with great success on the best stages in Europe and worldwide. One of the theatre's greatest achievements is undoubtedly receiving the prestigious Fringe First Award at the Edinburgh Festival, which has now been presented to the troupe three times!

DAS THEATER WIERSZALIN

Dieses innovative Theater wurde 1991 vom Regisseur Piotr Tomaszuk gegründet. Die hier präsentierten Vorstellungen, voller Gesang und magischer Gestalten, beziehen sich auf das kulturelle Erbe dieser Region. Die Theaterschauspieler traten mehrmals auf besten Bühnen Europas und der Welt auf und hatten spektakuläre Erfolge. Zu den größten gehört ohne Zweifel der Prestigepreis Fringe First, der auf dem Festival Edinburgh verleihen wird. Das Theater Wierszalin erhielt ihn dreimal!

Muzeum Ikon

Fot. Archiwum PROT

Muzeum Ikon w Supraślu posiada największy zbiór ikon w Polsce. Na przestrzeni ostatnich czterdziestu lat powstała tu kolekcja obejmująca ponad tysiąc ikon datowanych na XVII, XIX i XX w., będąca jedną z najciekawszych i największych w kraju. Perłą kolekcji jest unikatowy zespół XVI-wiecznych fresków, ocalałych ze zburzonej Cerkwi Zwiastowania Najświętszej Marii Panny w Supraślu.

Ekspozycja muzealna prezentuje liczne wizerunki Matki Bożej (w typie Hodegetrii, Eleusy, jak również w symbolicznych i alegorycznych przedstawieniach), ikony Chrystusa (Mandylion, Pantokrator, Król Królów Wielki Arcykapłan, Obraz Mądrości Bożej, Oko Opatrzności Bożej; sceny z życia i Męki Pańskiej), wyobrażenia Trójcy Świętej, Deesis, Wszystkich Świąt, ikony kalendarzowe – Menologiony, wizerunki Archaniołów, Apostołów, Ojców Kościoła i Świętych. W sumie w supraskim Muzeum Ikon podziwiać można około 400 ikon Ważne miejsce zajmują także metalowe ikony podróżne, plakiety i krzyże.

W 1996r. rozpoczęto starania zmierzające do otwarcia placówki zajmującej się szeroko pojętą sztuką sakralną prawosławia. Na siedzibę Muzeum Ikon przeznaczono część XVII-wiecznego pałacu archimandrytów, wchodzącego w skład Monasteru Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy w Supraślu.

Muzeum zajmuje ok. 500 m kw. powierzchni na czterech kondygnacjach, z których trzy przeznaczone zostały na ekspozycję stałą. Wystawa nie ma tradycyjnego „galeryjnego" charakteru. Jest nowoczesną interaktywną ekspozycją wykorzystującą efekty multimedialne. Po raz pierwszy w Polsce tak zaprezentowana została sztuka sakralna prawosławia.

Muzeum oprócz stałych ekspozycji oferuje zajęcia edukacyjne, których celem jest przybliżenie wartości teologicznej i aspektów artystycznych ikony. Zajęcia prowadzone są w Sali Warsztatowej.

THE MUSEUM OF ICONS

In 1996 efforts were undertaken to start up a museum dealing with Orthodox sacred art in the broad sense. The museum was to be located in the Orthodox Monastery of the Annunciation, in the 17th-century Archimandrites' Palace which has floorspace of approx. 500 square metres over four storeys, three of which house a permanent exhibition. The museum does not take the traditional form of enfiladed "galleries" but is a modern interactive exhibition that makes use of multimedia. This is the first exhibition in Poland in which Orthodox sacred art has been presented in such a manner.

The Museum of Icons in Supraśl boasts one of the most interesting and largest collections of icons in Poland. Over the past 40 years the museum has acquired over one thousand icons with exhibits dating from the 17th, 19th and 20th centuries. The jewel of the collection is a group of 16th-century frescos rescued from the demolished Orthodox Church of the Annunciation in Supraśl. The exhibition contains many likenesses of the Virgin Mary – (of the Hodegetria or Eleusa type as well as symbolic and allegorical portrayals); icons of Christ (Image of Edessa Mandylion – Christ Pantocrator, the King of Kings and the Great Archpriest), together with scenes from the life of Christ and the Passion; pictures of God's Wisdom; the Eye of Providence; representations of the Holy Trinity; the Deësis; as well as calendar icons – the Menologions, images of the Archangels, Apostles, the Church Fathers and Saints.

Altogether, there are approximately 400 icons as well as portable metal icons, plaques and crosses. The museum also conducts classes that are aimed at popularizing the theological and artistic facets of icons. These are held in the Workshop Hall.

DAS IKONENMUSEUM

Das Ikonenmuseum in Supraśl hat die größte Sammlung von Ikonen in Polen. In den letzten vierzig Jahren entstand hier eine Sammlung, die über tausend Ikonen aus dem siebzehnten, neunzehnten und zwanzigsten Jahrhundert umfasst. Das ist eine der interessantesten und größten Ikonensammlungen in Polen. Die Perle dieser Sammlung ist eine einzigartige Reihe von Fresken aus dem sechzehnten Jahrhundert, die in der zerstörten orthodoxen Kirche der Verkündigung der seligen Jungfrau Maria in Supraśl unversehrt blieben.

Die Ausstellung zeigt zahlreiche Bilder der Muttergottes (Hodegetria- Ikonen, Eleusa-Ikonen sowie symbolische und allegorische Darstellungen), die Christi – Ikonen (Mandylion, Pantokrator, König der Könige, Hoherpriester, die göttliche Weisheit, das allsehende Auge Gottes, Szenen aus dem Leben und der Passion Christi), Dreifaltigkeitsikonen, Deesis, Allerheiligen-Ikonen, Menologion- Kalenderikonen, die Ikonen der Erzengel, Apostel, Kirchenväter und Heiligen. Insgesamt kann man im Ikonenmuseum in Supraśl etwa 400 Ikonen bewundern. Wichtig sind auch die „Reise-Metall-Ikonen", Plaketten und Kreuze.

Im Jahr 1996 wurden Bemühungen begonnen, eine Einrichtung zu eröffnen, in der die breit gefasste orthodoxe religiöse Kunst ausgestellt werden könnte. Für das Ikonenmuseum wurde ein Teil des Archimandriten-Palastes aus dem siebzehnten Jahrhunderts bestimmt, der ein Teil des Klosters der Verkündigung der Heiligen Muttergottes in Supraśl war. Die Fläche des Museums beträgt etwa 500 Quadratmeter auf vier Etagen, auf drei Etagen ist die Dauerausstellung untergebracht. Die Ausstellung besitzt keinen traditionellen Galeriecharakter. Das ist eine moderne, interaktive Ausstellung, die die Multimedia-Effekte benutzt. Die sakrale Kunst der orthodoxen Kirche wurde auf eine solche Art und Weise zum ersten Mal in Polen dargestellt. Neben der Dauerausstellung bietet das Museum Bildungsunterricht, der das Ziel verfolgt, über die theologischen Werte und künstlerischen Aspekte der Ikonen zu informieren. Der Unterricht findet in einem zum Museum gehörenden Werkstattraum statt.

Święta Sosna

Na południowym skraju miasta, pod lasem leży supraska Święta Sosna. Stare, ponad 200 -letnie drzewo przewróciło się niedawno - pod koniec 2009 roku. Mieszkańcy Supraśla przez wiele lat otaczali szacunkiem i czcią sosnę nazywając ją świętą. Stało się tak za sprawą jednej z mieszkanek miasteczka, która w 1905 roku zawiesiła na drzewie obrazek Matki Boskiej Częstochowskiej. Było to duże wydarzenie, które uczciło koniec prawie stuletniego okresu prześladowania kościoła katolickiego przez władze carskie. Wieszanie na drzewach symboli wiary wywodzi się z pogańskiego kultu przodków, kiedy to po śmierci bliskiej osoby na drzewach wieszano tykła, czyli deski wotywne. Supraską Świętą Sosnę do II wojny światowej otaczała puszcza, którą później wycięto. Drzewo, które chroniło miejscowe tabu ocalało. Gdy Święta Sosna, która uschła już kilka lat temu, runęła 1 października 2009 roku na ziemię postanowiono, że zostanie tam, gdzie rosła - na skraju lasu. Została zadaszona i stała się kolejną atrakcją Podlasia, którą warto zobaczyć. Odwiedzić sosnę powinny zwłaszcza młode pary, bo jak mówią mieszkańcy Supraśla - kto śluby narzeczeńskie tu złoży, o przyszłość małżeństwa może być spokojny!

THE SACRED PINE TREE

Supraśl's Sacred Pine Tree lies on the verge of the forest, on the town's southernmost boundary. The almost 200-year-old tree fell over at the end of 2009. Since 1905, when a woman from Supraśl hung a picture of the Black Madonna of Częstochowa on the tree, the local inhabitants have considered it sacred. Hanging the picture was a significant event because it marked the end of nearly one hundred years of persecution of the Catholic Church by the Tsarist authorities. The tradition of hanging up symbols of one's faith on trees is derived from the ancient pagan cult of placing *tykła*, i.e. votive boards, on trees following the death of a relative. The Sacred Pine Tree was surrounded by a forest which was cut down during World War II. The tree was spared, protected by the local taboo. The Sacred Pine Tree, which had begun to wither several years earlier, fell to the ground on 1 October 2009. It was decided the tree should remain where it had stood, on the verge of the forest. A roof was built over it and the tree has become another tourist attraction in the Podlasie region. It has now become a tradition for young couples to visit the pine tree because the local inhabitants believe that a marriage will be a success if marital vows are taken in the presence of the tree.

DIE HEILIGE KIEFER

Am südlichen Rand der Stadt am Wald liegt die Supraślaer Heilige Kiefer. Der über 200 Jahre alte Baum fiel vor nicht langer Zeit - am Ende des Jahres 2009. Die Bewohner von Supraśl verehrten diese Kiefer und bezeichneten sie als heilig. Dies geschah dank einer Stadtbewohnerin, die im Jahre 1905 auf diesen Baum das Bild der Muttergottes von Tschenstochau hängte. Es war ein großes Ereignis, dadurch wurde das Ende der fast hundertjährigen Verfolgung der katholischen Kirche von den zaristischen Behörden gefeiert. Das Hängen der religiösen Symbole an die Bäume stammt aus der heidnischen Verehrung der Vorfahren. Damals wurde nach dem Tod eines Familienmitgliedes auf den Baum ein Votivbrett gehängt. Die Heilige Kiefer wurde vor dem Zweiten Weltkrieg vom Urwald umgeben, der später gerodet wurde. Der Baum, den ein lokales Tabu schützte, blieb erhalten. Als die Heilige Kiefer, die bereits ein paar Jahre trocken war, am 1. Oktober 2009 auf den Boden fiel, wurde entschieden, dass sie dort bleibt, wo sie wuchs - am Rande des Waldes. Über sie wurde ein Dach gemacht, sie wurde zu einer weiteren Sehenswürdigkeit Podlachiens. Vor allem die Verliebten sollen diese Kiefer besuchen. Die Bewohner von Supraśl erzählen, dass diese Paare, die sich hier verloben, sich keine Sorgen um die Zukunft ihrer Ehe machen brauchen!

Bulwary im. Wiktora Wołkowa

Fot. Marta Żynel

Bulwary nad rzeką Supraśl to miejsce stworzone zarówno do wypoczynku aktywnego jak i leniuchowania. Teren został przygotowany z myślą o rozbudowie turystycznej miasta Supraśl – Uzdrowiska.
Turyści i mieszkańcy miasta mogą teraz cieszyć się wieloma atrakcjami przygotowanymi na rozległym obszarze w urokliwej dolinie Supraśli.

THE WIKTOR WOŁKOW BOULEVARDS

The boulevards on the River Supraśl are the perfect place for both active relaxation and lazing around. The grounds were prepared with a view to developing Supraśl as a tourist destination and health resort. Tourists and local inhabitants alike can enjoy the many attractions prepared in this vast tract of Supraśl's enchanting river valley.

DIE WIKTOR-WOŁKOW-BOULEVARDS

Die Boulevards am Fluss Supraśl eignen sich sowohl zur aktiven Erholung, als auch zum Faulenzen. Dieses Gebiet entstand in Verbindung mit dem touristisch bezogenen Ausbau der der Stadt Supraśl. Die Touristen und Stadtbewohner können nun die zahlreichen Attraktionen genießen, die sich auf breitem Gebiet im reizvollen Supraśl-Tal befinden.

Autorska Galeria Wiktora Wołkowa

Wiktor Wołkow, uznany na całym świecie artysta fotografik, od lat utrwalał na zdjęciach piękno Podlasia. W Polsce, jak i na całym świecie organizowane są wystawy jego twórczości.

THE WIKTOR WOŁKOW GALLERY

For many years, Wiktor Wołkow – a widely acclaimed artist-photographer, who died in 2012 – captured the beauty of the Podlasie region in his photographs. Exhibitions of his work are organized in Poland and throughout the world.

DIE WIKTOR-WOŁKOW-GALERIE

Wiktor Wołkow, der in der ganzen Welt anerkannte Kunstfotograf, verewigte auf seinen Bildern die Schönheit von Podlachien. Seine Werke werden sowohl in Polen, als auch weltweit ausgestellt.

Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa

Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa w Supraślu jest inicjatywą pasjonatów drukarstwa jednej z białostockich drukarni. Powstało by upamiętnić działalność pierwszych drukarzy na świecie i w naszym regionie. Pionierami drukarstwa na Podlasiu byli Iwan Fiodorow i Piotr Mścisławiec, którzy przyjechali z Moskwy do Zabłudowa i tam w 1569 roku wydrukowali Ewangelię Pouczającą. Miejsce gdzie się znajduje nasze muzeum nie jest przypadkowe ponieważ właśnie w klasztorze supraskim w 1693 roku powstała drukarnia, a nieco później w 1710 na rzece Supraśl, 4 km od miasta zbudowany został młyn papierniczy. Najstarsza maszyna drukarska będąca w zbiorach supraskiego Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa pochodzi z połowy osiemnastego wieku. W czasie lekcji muzealnych prezentowane są różne techniki druku: typografia, miedzioryt, litografia oraz druk offsetowy. Zwiedzający mogą wczuć się w rolę XV wiecznych drukarzy robiąc odbitki na replice prasy drukarskiej Gutenberga, a także poznać tajniki produkcji papieru.

THE MUSEUM OF PRINT AND PAPERMAKING

The Museum was established on the initiative of lovers of printing at one of the printing houses in Białystok, with a view to commemorating the activities of the first printers in the world and those in our region. The pioneers of printing in the Podlasie region were Ivan Fiodorov and Pyotr Timofeyevich Mstislavets, who came from Moscow to Zabłudów, where in 1569 they published Evangelie uchitel'noe [Instructive Gospels]. The oldest printing press in the museum's collection dates from the mid-18th century. The location chosen for the seat of the museum is not accidental: it was in the Supraśl monastery that the printing house was established in 1693; whereas in 1710, a paper mill was built on the River Supraśl, 4 km away from the town. During workshops conducted at the museum, different kinds of printing techniques are presented: typography, chalcography, lithography and offset printing. Visitors can also find out what it was like to be a printer in the 15th century by printing copies on a replica of Guttenberg's printing press, as well as discovering the secrets of paper production.

DAS DRUCKKUNST- UND PAPIERINDUSTRIEMUSEUM

Das Druckkunst- und Papierindustriemuseum in Supraśl ist eine Initiative der Druckkunstliebhaber aus einer der Druckereien in Białystok. Es wurde gegründet, um der Tätigkeit der ersten Drucker in der Welt und in unserer Region zu gedenken. Die Pionieren des Druckes in Podlachien waren Iwan Fiodorow und Piotr Mścisławiec, die von Moskau nach Zabłudów kamen und dort im Jahre 1569 „Lehrreiches Evangelium" druckten. Der Ort, wo sich das Museum befindet, ist nicht zufällig, denn eben im Supraśler Kloster 1693 eine Druckerei entstand. Ein bisschen später im Jahre 1710 wurde auf dem Fluss Supraśl, 4 km von der Stadt entfernt, eine Papiermühle gebaut. Die älteste Druckmaschine, die sich in den Sammlungen des Druckkunst- und Papierindustriemuseums befindet, stammt aus der Mitte des achtzehnten Jahrhunderts. Während des Museumsunterrichts wird eine Vielzahl von Drucktechniken präsentiert: die Typographie, der Kupferstich, die Lithografie und der Offsetdruck. Die Besucher können sich in die Rolle der Drucker aus dem fünfzehnten Jahrhundert hineinversetzen und die Abzüge mit Hilfe von einem Nachbau der Gutenberg-Druckpresse machen. Sie können auch die Geheimnisse der Herstellung von Papier kennenlernen.

Małe Muzeum Historyczne Puszczy Knyszyńskiej

Inspiracją dla utworzenia Małego Muzeum Historii Puszczy Knyszyńskiej w Kopnej Górze stały się poszukiwania mogiły polskich żołnierzy poległych w bitwie pod Sokołdą w 1831 roku. Poznamy tu historię bitew, których celem było odzyskanie upragnionej niepodległości Polski. Te bitwy rozegrały się w listopadzie 1830 roku (Powstanie Listopadowe) i styczniu 1863 roku (Powstanie Styczniowe). Część walk przeniosła się właśnie na te tereny a nieopodal, zaledwie o 100 metrów od Kopnej Góry, na łąkach nad rzeką Sokołdą rozegrała się bitwa co było powodem nadania Arboretum w Kopnej Górze imienia Powstańców 1863 roku. Znacząca część ekspozycji ma na celu upamiętnienie tych bitew. Pozostała część wystawy prezentuje dzieje Puszczy Knyszyńskiej przez pryzmat innych wydarzeń historycznych, jakie odcisnęły tu twój ślad. Mimo ograniczonej przestrzeni Muzeum ukazuje dzieje licznych pokoleń mieszkańców Puszczy Knyszyńskiej w jak najszerszym kontekście. Prezentowane są nie tylko zabytki z epoki krzemienia, brązu czy żelaza ale również eksponaty ze średniowiecza, stare dokumenty i mapy, broń, etc.

THE SMALL HISTORICAL MUSEUM OF THE KNYSZYN FOREST

An inspiration for establishing the museum in Kopna Góra was the search for the mass grave of Polish soldiers who fell in a battle fought near the village of Sokołda in 1831. When visiting the museum you can become acquainted with the battles fought in the attempt to regain Poland's independence—during the November Uprising (1830–1) and the January Uprising (1863–4). Some of the fighting took place in this area; the name of the Arboretum in Kopna Góra (Arboretum of the Insurgents of the January Uprising of 1863) commemorates the battle that was fought on the meadows by the River Sokołda, one hundred metres away from Kopna Góra. The Museum also presents the history of the Knyszyn Forest against the background of other important historical events.

KLEINES HISTORISCHES MUSEUM DES KNYSZYŃSKA URWALDES

Die Gründung des Kleinen Historischen Museums des Knyszyńska Urwaldes in Kopna Góra wurde durch die Suche nach den Bestattungsstellen der polnischen Kämpfer vom Jahre 1831 inspiriert. An diesem Ort können wir die Geschichte der Unabhängigkeitskämpfe vom 1830 (Novemberaufstand) und 1963 (Januaraufstand) kennenlernen. Die Schlachten um die Freiheit des Landes sind auch in unserer Region, 100 Meter von der Bestattungsstelle in Kopna Góra, am Fluss Sokołda geführt worden. Ein Teil der Ausstellung ist dem Gedenken an diese heldenhaften Taten gewidmet worden, ein anderer Teil berichtet über die Historie des Urwaldes und präsentiert die wichtigsten Ereignisse, die sie geprägt hatten.

Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej

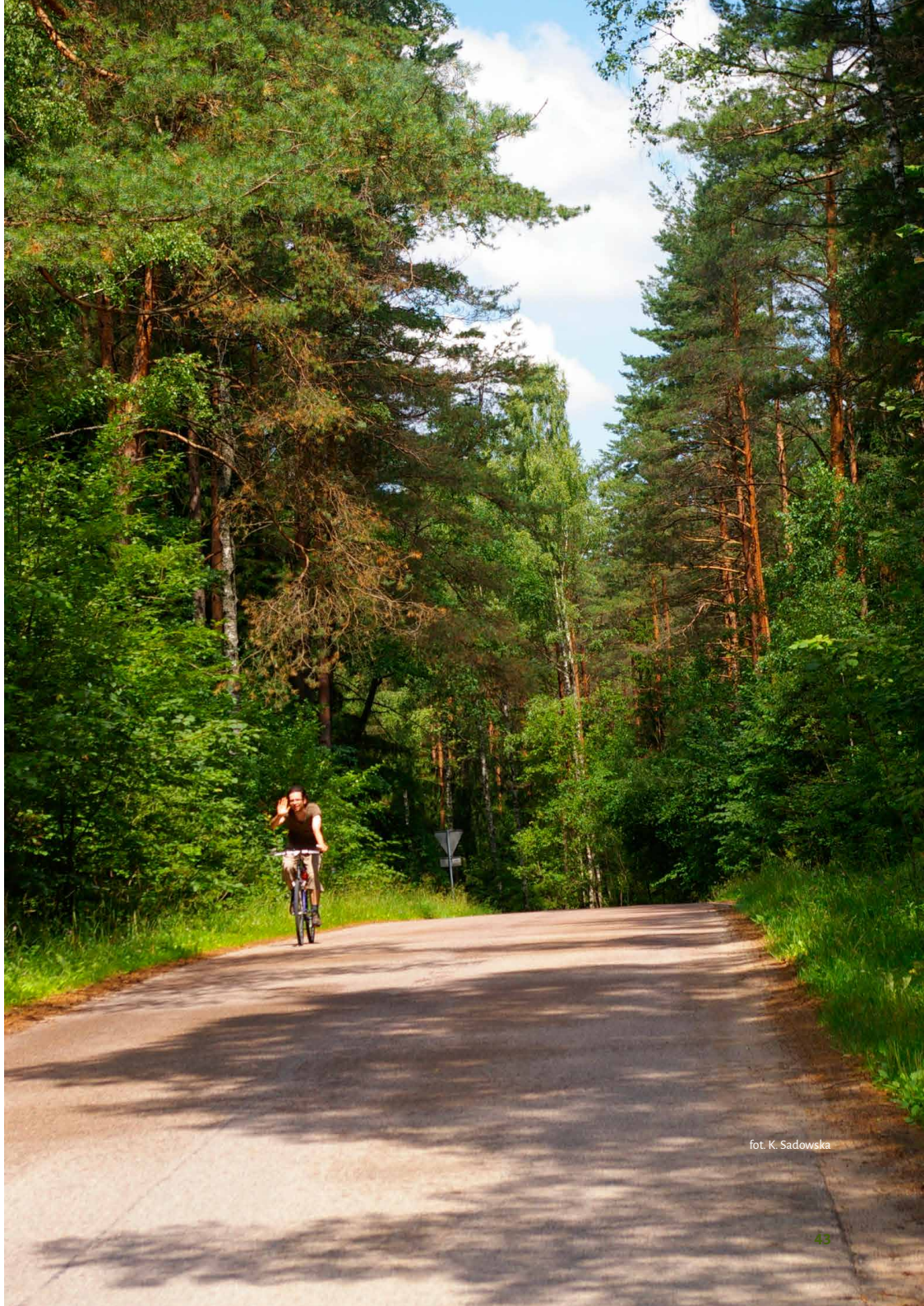
Pod koniec lat siedemdziesiątych powstała koncepcja wielkoprzestrzennych form ochrony przyrody i krajobrazu, obejmująca uzupełniający się system parków narodowych, parków krajobrazowych oraz obszarów chronionego krajobrazu, rozszerzony z czasem o użytki ekologiczne.

Realizując politykę Państwa w tym zakresie, przystąpiono do wyznaczania granic parków krajobrazowych i obszarów chronionego krajobrazu w dawnym województwie białostockim. W 1986 r. utworzono 6 obszarów chronionego krajobrazu: „Puszcza Białowieska", „Puszcza Knyszyńska", „Dolina Narwi", „Dolina Biebrzy", „Dolina Bugu" i „Wzgórza Sokólskie". Wreszcie uchwałą Nr XXVI/172/88 Wojewódzkiej Rady Narodowej w Białymstoku z dnia 24 maja 1988 r. utworzono Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej im. Profesora Witolda Sławińskiego.

Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej im. Profesora Witolda Sławińskiego obejmuje obszar lasów i dolin rzecznych o powierzchni 74.447 ha. Wokół Parku utworzono strefę ochronną, zabezpieczającą Park przed szkodliwym oddziaływaniem czynników zewnętrznych, tak zwaną „otulinę", o powierzchni 52.255 ha. Granica otuliny została poprowadzona po granicy Obszaru Krajobrazu Chronionego „Puszcza Knyszyńska". W ten sposób Park wraz z otuliną objął niemal całą Puszczę Knyszyńską. Jest drugim co do wielkości parkiem krajobrazowym w Polsce - wraz z otuliną liczy ponad 126 tys. ha.

Jest to Park typowo leśny. Lasy i zadrzewienia zajmują 61.127 ha, co stanowi 82,1% powierzchni Parku. Grunty orne oraz łąki i pastwiska obejmują 9.985 ha (13,4%), bagna i torfowiska 436 ha (0,6%), wody 381 ha (0,5%), tereny komunikacyjne, osiedlowe i inne - 2.517 ha (3,4%).

Urozmaicony krajobraz tworzą liczne wzgórza i doliny, pokryte lasami Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej, zajmującego aż 75 tysięcy hektarów. To obecnie największy obszar chroniony w Polsce. Właśnie tu zachowały się najcenniejsze fragmenty przyrody oraz wiele rzadkich i chronionych okazów świata roślin i zwierząt. Bardzo bogata w niespotykane okazy jest też fauna. Bocian czarny, trzmielojad, gadożer oraz aż trzy gatunki dzięcioła - to tylko niektóre spośród 150 gatunków żyjących tu ptaków. W lasach żyją sarny, zające, a także gady takie, jak: jaszczurka zwinka, padalec czy żmija zygzakowata.



fot. K. Sadowska

The Knyszyn Forest Landscape Park

In the late 1970s it was decided to establish large-scale forms of nature and landscape protection comprising a network of national parks, landscape and nature parks, as well as areas of protected landscape, which would complement one another and, eventually, be expanded to include ecological arable land.

Following the Government's policy in this respect, work was begun to demarcate the boundaries of landscape parks and landscape protection areas in the former Białystok voivodeship. In 1986 six landscape protection areas were established: the Białowieża Forest, the Knyszyn Forest, the River Narew Valley, the River Biebrza Valley, the River Bug Valley and the Sokółka Hills. Finally, on 24 May 1988, a resolution was passed to create the Professor Witold Sławiński Knyszyn Forest Landscape Park.

The Park comprises 74,447 hectares of forests and river valleys, surrounded by a so-called *otulina* – a protective buffer zone safeguarding it from harmful external conditions – covering an area of 52,255 ha. The boundary of the buffer zone follows the boundary line of the "Knyszyn Forest" Protected Landscape Area. Thus the Park together with its protective zone comprises almost the entire Knyszyn Forest, which makes it the second largest landscape park in Poland covering an area of more than 126,000 ha. The Park is typically woodland. Woods and coppices extend over an area of 61,127 ha, which constitutes 82.1% of its total area. Arable land, meadows and pastures comprise 9,985 ha (13.4%); wetlands and peatlands – 436 ha (0.6%); waters – 381 ha (0.5%), roads, railway tracks, as well as built-up areas, etc. – 2,517 ha (3.4%).

Numerous hills and valleys, covered with woods, form the Park's varied landscape. It is home to many rare and protected species of flora – including: the dwarf marsh violet, small cranberry, ostrich fern, downy willow and silver thistle – and fauna. The 150 species of birds include: the black stork, honey buzzard, short-toed snake-eagle and as many as three species of the woodpecker family. Other examples of wildlife include: the roe deer, hare, and reptiles, such as: the sand lizard, slow worm and common adder. The purpose of the park is to protect and preserve the natural, cultural and historical heritage of the Knyszyn Forest; to promote academic and educational activities, as well as developing special interest tourism and other forms of relaxation.

Der Waldlandschaftspark des Knyszyńska-Urwaldes

Am Ende der siebziger Jahre entstand die Idee des Natur- und Landschaftschutzes auf großen Flächen. Sie umfasste das sich ergänzende System der Nationalparks, Naturparks und Landschaftsschutzgebiete, später kamen dazu auch ökologische Nutzflächen.

Es begann die Umsetzung der staatlichen Politik in diesem Bereich. In der ehemaligen Białystok-Woiwodschaft wurden die Grenzen von Landschaftsparks und Landschaftsschutzgebieten bestimmt. Im Jahre 1986 wurden 6 Landschaftsschutzgebiete gegründet: „der Białowieża -Urwald", „der Knyszyńska-Urwald", „das Narew-Tal", „das Biebrza-Tal", „das Bug-Tal" und „die Sokółka - Hügel". Schließlich durch Beschluss Nr. XXVI/172/88 des Woiwodschaftsnationalrates in Białystok vom 24. Mai 1988 wurde der Witold-Sławiński -Landschaftsschutzpark des Knyszyńska- Urwaldes gegründet.
Der Landschaftsschutzpark des Knyszyńska- Urwaldes, der den Namen des Professoren Witold Sławiński trägt, umfasst ein Gebiet von Wäldern und Flusstälern mit einer Fläche 74.447 ha. Rund um den Park wurde eine Schutzzone gegründet, die den Park vor schädlichen äußeren Faktoren schützen sollte, die sogenannte „Pufferzone", deren Fläche 52,255 ha beträgt. Die Grenze der Pufferzone verlief entlang der Grenze des Landschaftsschutzgebietes „Knyszyńska-Urwald". Auf diese Weise umfassten der Park und seine Pufferzone fast den gesamten Knyszyńska-Urwald. Das ist der zweitgrößte Landschaftsschutzpark in Polen - zusammen mit seiner Pufferzone beträgt seine Fläche mehr als 126.000 ha. Das ist ein typisches Waldpark. Wälder und Baumbestände nehmen 61.127 ha ein (82,1% der Parkfläche) ein. Die Äcker, Wiesen und Weiden bedecken 9.985 ha (13,4%), Sümpfe und Moore 436 ha (0,6%), Gewässer 381 ha (0,5%), Verkehrsnetz, Wohnsiedlungen und andere - 2.517 ha (3, 4%). Die abwechslungsreiche Landschaft besteht aus zahlreichen Hügeln und Tälern, die mit Wäldern des Waldlandschaftsparks „Knyszyńska-Urwald" bedeckt sind. Der Park hat die Fläche 75.000 ha und ist derzeit das größte Schutzgebiet in Polen. Hier wurden die wertvollsten Teile der Natur und viele seltene und unter Schutz stehende Exemplare aus der Tier-und Pflanzenwelt erhalten.

Die Fauna ist hier sehr reich an ungewöhnlichen Tieren. Der Schwarzstorch, der Wespenbussard, der Schlangenadler und drei Spechtarten - das sind nur einige der 150 Vogelarten, die hier leben. In den Wäldern leben Rehe, Hasen und mehrere Reptilienarten wie die Zauneidechse, die Blindschleiche oder die Kreuzotter.

Nadleśnictwo Supraśl

Nadleśnictwo Supraśl jest jednym z siedmiu nadleśnictw obejmujących swym zasięgiem obszar Puszczy Knyszyńskiej. Zajmuje jego centralną część dzięki czemu tworzące je lasy tworzą jeden zwarty kompleks leśny.

Administracyjnie nadleśnictwo położone jest na terenie województwa podlaskiego w powiecie białostockim (gminy: Supraśl, Sokółka, Szudziałowo, Gródek i Wasilków).

Z racji swego położenia wewnątrz Puszczy Nadleśnictwo Supraśl może się pochwalić największą na tym obszarze zachowaną ilością cennych przyrodniczo powierzchni i pojedynczych obiektów. Mamy tu aż 11 rezerwatów przyrody o łącznej powierzchni ok. 1800 ha. Stanowi to ponad 10% powierzchni Nadleśnictwa.

Spośród wszystkich rezerwatów znajdujących się na naszym terenie, dziesięć to rezerwaty częściowe. Oznacza to, że dopuszczalna jest w nich ingerencja człowieka po to, by zachować je w niezmienionym kształcie.

Rezerwatem ścisłym, w którym wszelka ingerencja jest zabroniona, jest rezerwat „Bahno w Borkach". Celem jego utworzenia było zachowanie rozległego kompleksu siedlisk bagiennych w dolinie rzeki Supraśl, odznaczającego się bogactwem flory roślin naczyniowych i mszaków oraz występowaniem dużej liczby gatunków chronionych. Jest on również jedną z głównych ostoi łosia w Puszczy Knyszyńskiej.

Rezerwatami częściowymi w Nadleśnictwie Supraśl są:

- „Stare Biele" - chroni naturalne i dobrze wykształcone zbiorowiska leśne i bagienne; jest również ostoją żubrów.
- „Woronicza" - chroni rozległe torfowiska niskie i całą dolinę strumienia Woronicza z przyległymi wzgórzami morenowymi, występującymi tu zbiorowiskami i rzadkimi roślinami.
- „Międzyrzecze" - obejmuje fragment Puszczy z urozmaiconą rzeźbą terenu, licznymi źródliskami i bogatą szatą roślinną.
- „Stara Dębina" - chroni jeden z niewielu zachowanych fragmentów dorodnego starodrzewu dębowego.
- „Jałówka" - wyróżnia się bogactwem zbiorowisk roślinnych, obejmuje charakterystyczne dla Puszczy układy geomorfologiczne.
- „Krzemienne Góry" - posiada ciekawą budowę geomorfologiczną, chroni zróżnicowane, typowe dla Puszczy leśne zbiorowiska roślinne.
- „Krasne" - chroni dorodny drzewostan sosnowy rosnący w typowo wykształconych zbiorowiskach borów.
- „Budzisk" - obejmuje naturalny fragment Puszczy Knyszyńskiej z różnorodnymi zbiorowiskami leśnymi, torfowiskowymi i źródliskowymi.
- „Surażkowo" - chroni rozległy kompleks torfowiskowy na obrzeżu doliny rzeki Sokołdy z naturalnym sosnowo-brzozowym lasem bagiennym.
- „Kozłowy Ług" - obejmuje rozległe siedliska bagienne z wykształconymi na nich zbiorowiskami z dużym udziałem roślin chronionych.

Fot. Anna Worowska

The Supraśl Forest District

Most of the forests in Poland are state-owned and are managed by the National Forest Holding "State Forests". Its General Directorate supervises 17 Regional Directorates, which in turn are divided into 431 Forest Districts, including the Supraśl Forest District, which is one of seven forest districts that comprise the Knyszyn Forest; it occupies the central part, which is why its forests constitute a single compact forest complex.

In administrative terms the Supraśl Forest District is situated in the Podlasie voivodeship, in the county of Białystok (municipalities: Supraśl, Sokółka, Szudziałowo, Gródek and Wasilków). To the west and north it borders with the Czarna Białostocka Forest District, to the west and south with the Dojlidy Forest District, to the east with the forest districts of Krynki and Waliły, and to the south with the Żednia Forest District. On account of its location in the middle of the Knyszyn Forest, the Supraśl Forest District boasts the greatest number of preserved areas and individual sites of natural value with more than 11 nature reserves covering an area of up to 1,800 ha, which constitutes over 10% of the area it administers. Ten of the nature reserves in the District are partly protected areas.

Fot. Anna Worowska

This means that human intervention is permissible only in so far as it serves to preserve their form. In the past it has often transpired that after a certain period of time elapsed, a protected object or site could only be preserved owing to suitable maintenance procedures, however after being declared strictly protected and any kind of intervention ceased, the object usually perished or fell into ruin. The "Bahno w Borkach" nature reserve, for instance, is a strictly protected area, where all human intervention is forbidden. It was established to preserve the extensive wetland habitats in the River Supraśl valley, characterized by a rich flora of vascular plants and bryophytes, as well as a great number of protected species. It is also one of the main natural habitats of the elk in the Knyszyn Forest.

Below is a list of partially protected nature reserves in the Supraśl Forest District:

- "Stare Biele" – protects natural and well-developed forest and wetland plant communities; it is also the natural habitat of the European bison.
- "Woronicza" – protects vast areas of fenland, the whole of the Woronicza stream valley and the adjacent moraine hills, with characteristic plant communities, including rare plants.
- "Międzyrzecze" – comprises part of the Knyszyn Forest with diversified geomorphic features, numerous springs and rich flora.
- "Stara Dębina" – protects one of the few preserved areas with magnificent old oak trees.
- "Jałówka" – distinguishes itself with a wealth of plant communities; it comprises geomorphic features that are characteristic of the Knyszyn Forest.
- "Krzemienne Góry" – has an interesting geomorphic structure; it protects diversified forest plant communities characteristic of the Knyszyn forest.
- "Krasne" – protects robust pine trees in typically formed pine forest complexes.
- "Budzisk" – comprises a natural part of the Knyszyn Forest with diversified forest, peatland and spring communities.
- "Surażkowo" – protects a vast area of peatland along the edge of the River Sokołda valley, with a natural pine and birch swamp forest.
- "Kozłowy Ług" – comprises extensive wetland habitats with their characteristic plant species, many of which are rare.

Die Försterei Supraśl

Die Försterei Supraśl ist eine der sieben Förstereien auf dem Gebiet des Knyszyńska-Urwaldes. Sie befindet sich in dessen Mitte, so bilden die dazu gehörenden Wälder zusammen einen geschlossenen Forstkomplex.

Nach der Verwaltungsstruktur liegt diese Försterei in der Woiwodschaft Podlaskie im Landkreis Białystok (die Gemeinden: Supraśl, Sokółka, Szudziałowo, Gródek und Wasilków).

Fot. Anna Worowska

Wegen seiner Lage im Urwald ist die Försterei Supraśl dafür berühmt, dass sich auf ihrem Gebiet die größten Flächen unberührter Natur befinden. Hier gibt es insgesamt 11 Naturschutzgebiete mit einer Gesamtfläche von rund 1800 ha. Das entspricht mehr als 10% der Förstereifläche.

10 von ihnen sind Teil-Naturschutzgebiete. Das bedeutet, dass die menschliche Tätigkeit zulässig ist, um sie unverändert zu halten.

Das Schutzgebiet, wo jeder Eingriff verboten ist, ist das Naturschutzgebiet „Bagno w Borkach". Der Zweck seiner Gründung war das Erhalten des umfangreichen Komplexes von Feuchtlebensräumen im Supraśl-Tal, die an Gefäß- und Moospflanzen reich sind und wo geschützte Arten in großer Zahl leben. Hier befindet sich auch eine der größeren Elch-Schutzgebiete im Knyszyńska-Urwald.

Zu den Teil-Naturschutzgebieten in der Försterei Supraśl gehören:

- „Stare Biele" – hier werden natürliche und gut gestaltete Wald- und Sumpfgemeinschaften geschützt, hier befindet sich auch das Wisent-Schutzgebiet.
- „Woronicza" – hier werden weite Niedermoorgebiete und das gesamte Woronicza- Tal mit seinen Moränenhügeln und den hier vorkommenden Lebensgemeinschaften und seltenen Pflanzen geschützt.
- „Międzyrzecze" – umfasst einen Teil des Urwaldes, für den ein differenziertes Geländerelief, zahlreiche Quellwässer und die reiche Pflanzenwelt typisch sind.
- „Stara Dębina" - schützt einen der wenigen erhaltenen Bereiche mit einem prächtigen alten Baumbestand.
- „Jałówka" - reich an Pflanzengemeinschaften, hier kommen geomorphologische Systeme vor, die für einen Urwald typisch sind.
- „Krzemienne Góry" - hat eine interessante geomorphologische Struktur, hier werden unterschiedliche, für einen Urwald typische Waldpflanzengemeinschaften geschützt.
- „Krasne" - schützt gut gewachsene Kiefernbestände, die in typisch geformten Hochwaldgemeinschaften wachsen.
- „Budzisk" - umfasst einen natürlichen Teil des Knyszyńska-Urwaldes mit einer Vielzahl von Wald-, Moor- und Quellgemeinschaften.
- „Surażkowo" - schützt einen ausgedehnten Moorkomplex am Rand vom Sokołda- Tal mit natürlichem Kiefern-und Birkensumpfwald.
- „Kozłowy Ług" - umfasst ausgedehnte Moorlebensräume und die hier wachsenden Pflanzengemeinschaften mit einem hohen Anteil an geschützten Arten.

Fot. Marta Żynel

Fot. Anna Worowska

Fot. Anna Worowska

Fot. Anna Worowska

Redakcja naukowa / Wissenschaftliche Redaktion / Editor
dr Radosław Dobrowolski

Redakcja techniczna / Technische Redaktion / Design and Layout
Alter Studio

Okładka / Umschlag / Cover design
Alter Studio

Tłumaczenia / Übersetzung / Translation
Urszula Chybowska, Urszula Krysiewicz, Urszula Krajewska - Szeligowska

Zdjęcia/Fotos/Photos
Anna Worowska, Marta Żynel, Archiwum PROT, Archiwum UM, CKiR w Supraślu, Zbigniew Kowalski, Magdalena Szymańska - Smarżewska, Restauracja Łukaszówka, Resturacja Biesiada

Copyright © Urząd Miejski w Supraślu
Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

Druk / Druck / Printed by
Alter Studio

Wydawca / Herausgeber / Publisher
Urząd Miejski w Supraślu
ul. Piłsudskiego 58, 16-030 Supraśl
tel. 85 713 27 00, e-mail: um@suprasl.pl

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie"
Publikacja opracowana przez Gminę Supraśl, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju" – mały projekt Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Instytucja Zarządzająca PROW 2007-2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi