



VISIT  
OPOLSKIE

## KUCHNIA REGIONALNA



**Czym byłoby odkrywanie nowych miejsc, opowieści i historii danego regionu bez poznawania jego tradycji kulinarnej? Przecież to właśnie lokalne kulinaria, obok wielu ciekawych zabytków, atrakcji i muzeów, są często jedną z istotnych kategorii wyboru celu podróży. Opolskie to idealne miejsce dla amatorów tradycyjnych smaków i osób, które chcą po prostu „dobrze zjeść”. Regionalna kuchnia Opolszczyzny jest prawdziwym hitem podróży po regionie, a jej różnorodność przyciąga wielu odkrywców nowych doznań kulinarnych.**

Współczesna kuchnia opolska kształtowała się na przestrzeni wieków. Dzięki tyglowi kulturowemu na ziemiach Śląska wiele jest w niej wpływów kuchni polskiej, niemieckiej, czeskiej, czy też kresowej. Kuchnia Śląska Opolskiego jest różnorodna, nie tylko ze względu na przenikanie się kultur, ale także z uwagi na pewne różnice, które przejawiały się w dawnej tradycji kulinarnej. Pamiętajmy, że odzwierciedleniem dzisiejszej opolskiej kuchni są zarówno dania pochodzące z dworów i pałaców, gdzie jadano produkty z reguły niedostępne na co dzień dla zwykłego śmiertelnika, oraz te rodem z wiejskich chałup, dla których podstawą było wyżywienie przed i po ciężkiej pracy fizycznej. Ta mieszanka spowodowała, że współcześnie każdy znajdzie tu coś dla siebie, od odrobiny luksusu, po

proste i syte potrawy.

### **Opolska rolada, Restauracja Antek w Żlinicach**

Niewątpliwie królową opolskich stołów jest opolska rolada wołowa z kluskami śląskimi i modrą kapustą. Najlepiej smakuje ta wykonana ze składników od lokalnych producentów. To danie znajdziesz w większości dobrych opolskich restauracji, serwujących tradycyjne potrawy. Oczywiście podstawą niedzielnego śląskiego obiadu obok rolady jest pyszny rosół. Jednak powinieneś także spróbować tradycyjnego śląskiego żuru na maślanie. Koneserzy i odkrywcy historycznych smaków powinni zainteresować się „śląskim niebem” i nie chodzi tutaj o bujanie w obłokach, ale o kultowe danie kuchni śląskiej. Niezwykle ciekawie przygotowany wędzony boczek z suszonymi owocami, podany w towarzystwie, jak żeby inaczej, klusek śląskich. Innym, niezwykle prostym daniem lub ciekawym, częstym dodatkiem do mięsnej potrawy jest pańczkraut, czyli mieszanka kapusty kiszonej z ziemniakami, często podawany w towarzystwie żeberka. Skosztujesz tu także gołąbków z nadzieniem z certyfikowanym krupniakiem śląskim. Opolszczyzna bogata w smaki to także kraina karpia. Liczne stawy hodowlane w Borach Niemodlińskich, czy też w Borach Stobrawskich sprzyjają rybołówstwu. Czy wiesz, że duża część karpia, trafiająca na polskie stoły wigilijne pochodzi właśnie z opolskiego? Karp, choć jednoznacznie kojarzony z wigilią, to w opolskich restauracjach Szlaku Kulinarного "Opolski Bifyj" główny element pysznych dań rybnych. Koniecznie musisz odkryć smak karpia po niemodlińsku, czyli marynowanej ryby duszonej i pieczonej na warzywach. Natomiast, dla poszukiwaczy wszelkich kulinarnych różności ciekawą propozycją będą faworki z karpia.

### **Śląski żur na maślanie, Restauracja Bajka w Grodźcu**

Zapewne po takiej uczcie czas na deser. Idealny do kawy, czy też herbaty wydaje się pyszny kołocz śląski, czyli ciasto drożdżowe z nadzieniem serowym, makowym lub jabłkowym. Tradycja jego wypieku sięga średniowiecza, kiedy to serowano go na specjalne okazje, przede wszystkim podczas wesel. Dziś jest ogólnodostępny, na Śląsku Opolskim sprzedaje go każda szanująca się lokalna cukiernia. Najlepszy jest ten, który chroniony jest unikalnym oznaczeniem geograficznym, wytwarzany według tradycyjnej, zastrzeżonej receptury u członków Konsorcjum Kołocza Śląskiego.

### **Szpajza cytrynowa, Restauracja DeSilva Opole**

Kolejnym wartym uwagi opolskim deserem jest szpajza cytrynowa, mająca konsystencję rozpluwającej się w ustach słodko-kwaśnej pianki. Ten wydawać by się mogło prosty deser przygotowujący z jajek, cukru, cytryny i żelatyny, przez swoją formę nie jest wcale aż taki łatwy do zrobienia. Poradzą sobie z nim dobre gospodynie oraz oczywiście szefowie kuchni z Opolskiego Bifyja. Natomiast miłośnikom kuchni „fusion” polecić można parfait z chałwą opolskiej z musem malinowym.

Większość produktów i smaków charakterystycznych dla Śląska Opolskiego znajdziesz na specjalnej liście produktów tradycyjnych województwa opolskiego tworzonej dla każdego regionu Polski przez Ministerstwo Rolnictwa. Potwierdzeniem bogactwa i różnorodności kuchni opolskiej są pojawiające się często na niej nowe potwierdzone lokalne wyroby i dania. W ostatnim czasie na liście znalazły się chociażby kraple, czy też opolskie jabłka suszone z pieca. Pełną listę produktów odnajdziesz na oficjalnej stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Jeśli chcesz zachować kawałek lokalnych tradycji i smaków opolskich dla siebie lub przywieźć coś opolskiego na prezent to mam dla Ciebie kilka propozycji. Dość popularnym już produktem Opolszczyzny jest kultowa oleska śmietankówka, to coś w rodzaju likieru wytwarzanego ze słodkiej śmietanki 30% oraz spirytusu. Trunek ten, idealny do picia lub przydatny jako dodatek do lodów i deserów, wyróżnia się swoją delikatnością smaku. Natomiast dla prawdziwych piwošy polecić można

regionalne piwo w różnych wariantach z browaru w Nysie, sygnowane również przez Szlak Kulinaryny „Opolski Bifyj”. A jeśli podczas podróży po województwie opolskim zainteresowały Cię dania tradycyjne i chciałbyś spróbować wykonać je samodzielnie, niewątpliwie będziesz potrzebować produktów najwyższej jakości. Dlatego zawsze możesz zabrać ze sobą częśćkę opolskiej kuchni do swojego domu i kupić tutaj lokalne wyroby m.in. ser twarogowy i masło z Olesna, olej głąbczycki, miody z opolskich pasiek, makaron „Śląski Bifej”, czy też słodkości od lokalnych producentów z Brzegu i Nysy.

### **Na drugim planie zdjęcia "bifyj" - Izba Śląska w Otmicach, fot. Błażej Duk**

Wszystkie smaki Opolszczyzny łatwo poznasz wyruszając w trasę po specjalnie utworzonym Szlaku Kulinarным Opolski Bifyj. A czym jest ten ciekawie brzmiący „bifyj”? „Bifyj” bądź „bifej” w gwarze śląskiej oznacza kredens, który w lokalnej, tradycyjnej kuchni zawsze zajmował poczesne miejsce. Na przełomie XIX i XX wieku na Śląsku przeżywał on swój renesans i często był wymarzonym prezentem ślubnym dla młodej gospodyni. Te droższe egzemplarze ozdabiano wtedy w piękne kwiatowe i kolorowe wzory. Niewątpliwie „bifyj” nasuwa nam skojarzenie i przypomina jak ważne w tamtych czasach było celebrowanie wspólnego posiłku. W „bifyju” gospodynie przechowywały swoje skarby: zastawy stołowe, obrusy, produkty, przyprawy i tajemnicze przepisy na domowe specjały. Tradycyjnego bifyja oraz wnętrza historycznej kuchni śląskiej zobaczysz w opolskim skansenie – Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu. Natomiast skarby kuchni regionalnej poznasz w 23 restauracjach rozrzuconych po całym regionie. Każda z nich ma swój charakter i sposób na przygotowanie dań kuchni opolskiej. Szefowie kuchni prześcigają się w prezentacji różnych dań, w jednych restauracjach podawane one są w sposób tradycyjny, a w innych są współczesną wariacją z wykorzystaniem dawnych przepisów i lokalnych produktów. Członkowie szlaku muszą wyróżniać się wysoką jakością, nie tylko serwowanych potraw, ale także obsługi gościa, kierując się przy tym opolską gościnnością. Specjalna weryfikacja i certyfikacja sprawiają, że restauracje Opolskiego Bifyja spełniają najwyższe standardy i zachwycają bogactwem smaków i jakością serwowanych dań. Niewątpliwie wielkim plusem restauracji szlaku jest ich położenie, często w pobliżu atrakcji turystycznych i ciekawych miejsc na mapie Opolszczyzny. Każda z nich oznaczona została tabliczką z logotypem Szlaku Kulinarного „Opolski Bifyj”.

**Tekst: Adam Krzyżanowski**

---

**Source URL:** <https://visitopolskie.pl/strona/smak-i-tradycja/709-kuchnia-regionalna>