

Po Lenkijos Trimiestį: Gdanskas, Gdynė, Sopotas

Šiandien, o ne rytoj yra diena, kai galite susiplanuoti geriausias šių metų atostogas. Viską, ko reikia, jūs jau turite – vėjas plaukuose, vasara širdyje ir net pinigine galite nuraminti, nes puikusias Lenkijos Trimiestis, kurį ištyrinėjome pakviesti Lenkijos instituto Vilniuje ir Pomeranijos turizmo biuro, maloniai nustebins net taupiausias keliautojus.



LENKIJOS
INSTITUTAS
VILNIUJE



Pomorskie
Tourist Board

Gdanskas, Gdynė ir Sopotas – trys miestai broliai, kiekvienas savaip gražus ir įdomus. Kol laukėme savojo lėktuvo, sužinojome, kad bilietai kartais galima „pagauti“ vos už 7 ar 15 eurų, o ir lietuvių ten keliauja tikrai nemažai. Įsitikinome ir mes – kelionė neilga, miesto architektūra vilioja akį ir šnabžda į ausį, kad nežinia, ar čia Gdanko, ar kokio Danijos, o gal Vokietijos miesto gatvelė? Ir spalvos! Namai tarsi pasakų karalystėje išsirikiavę – viename saldainių parduotuvė, kitas kviečia į senovę, trečiame jau spurginė, o ketvirtas papuoštas įmantria salamandra, niekas nežino kodėl. Sekančias keturias dienas tik vaikštome ir valgome. Kai tiek gražių krantinių ir gatvių – kojos pačios neša, o nevalgyti mūsų komanda

tiesiog negali. O dar tas šeiminių svetingumas!.. Ir štai po išbandymo peizažais, paplūdimiais, *pončkomis* ir restoranais, po saulėlydžių uoste ir beveik naktinių pasivaikščių grįžome, kad pasakytume – važiuokite būtinai! Ko ir kur ragauti, kuo vaikus nudžiuginti, kur gražiausią *selfi* pasidaryti, o gal pagaliau pasipiršti, tuoj papasakosime.

#TRIMIESTIS – tai trys Baltijos pajūryje Lenkijoje esantys miestai. Prieš 11 metų jie ėmė ir susikibo „rankomis“, tiksliau – keliais, geležinkeliais ir promenadomis, kad būtų labiau matomi ir pasiekiami turistų. Žodžiu, dabar laisvai galima pasideginti Sopotu paplūdimyje, pavakarieniauti restorane ant kranto, paskui romantiškai susikibus rankomis krantu nužingsniuoti į

Gdanską (atstumas pakrante – apie 10 kilometrų). Arba galima pusryčiauti stebint laivus išpūdingame Gdanko uoste, pietauti Sopote grožintis jūros mūša ir gulbėmis, o vakarieniauti – jaukioje žalioje Gdynėje. Verta žinoti, kad nors miestus jungia daugybė traukinių ir autobusų, transporto paslaugų kainos skiriasi priklausomai nuo vežėjo. Tad jei pigiausias variantas yra svarbu, patikrinkite kainas (www.mzkzg.org keliaujantys į Sopotą, Gdynę, tik į Gdanską – www.ztm.gda.pl, tik į Gdynę www.zkmgdynia.pl) ir nepamirškite – suaktyvinti traukinio bilietus reikia dar prieš įlipant, stotyje.

Daugiau informacijos apie Trimiescio regioną rasite <http://pomorskie.travel>.



Gdanskas

Lenkijoje kartais sakoma: „Gyvenk Gdynėje, dirbk Gdanske, linksminkis Sopotė.“ Šiaurės Lenkijoje, įlankoje šikūręs uostamiestis Gdanskas viduramžiais buvo klestintis Hanzos sąjungos miestas. Nors Antrojo pasaulinio karo metais buvo itin smarkiai subombarduotas, Gdanskas prisikėlė tarsi feniksas iš pelenų ir kiekviena savo atstatytų pastatų plyta rodo, kad tebėra ypatingas, švyti renesanso išdidumu ir gotikos didybe. Čia daug muziejų, bet jei mėgstate istoriją, susiraskite gidą. Miestas, kuriame nutiko daugybė svarbių istorinių dalykų, pats yra tarsi didelis interaktyvus muziejus. Čia prasidėjo Antrasis pasaulinis karas, būtent čia ėmė byrėti komunistinis režimas, tarsi koks Vatikanas ar Singapūras Gdanskas net dusyk yra turėjęs laisvojo miesto statusą ir yra jau minėtojo Trimiesčio „sostinė“. Ką tai reiškia? Kad bent milijonas žmonių net vidurnaktį pažadinti sakytų, jog čia – geriausia vieta pasaulyje. Mat būtent tiek gyventojų talpina Trimiestis.

#NEPTŪNAS yra vienas iš Gdanko simbolių (kitas simbolis – senajame uoste išlikęs keltuvas, vadinamas Gdanko kraniu, arba Žuraviu). Daugiausiai neptūnų vienoje vietoje rasite „Długi targ“ aikštėje. Jos viduryje – turistų pamėgtas Neptūno fontanas. Apie jį yra dvi legendos. Vienoje sakoma, kad turistai, į fontaną mėtantys auksines monetas, kadaise užrūstino Neptūną ir jis visą auksą pavertė dulkėmis – iš čia neva ir kilo tradicinis vietos gėrimas, vadinamasis „Goldwasser“. Pagal kitą legendą, syki per metus visos Gdanko pastatų skulptūros atgyja ir eina į miestą skaniai pavalgyti ir pabūti su žmonėmis, o Neptūnas šiam festivaliui vadovauja – čia gali būti tiesos, naktį Gdanskas labai gyvas, visi valgo ir kas ten supaisys, kuris svečias sulaukęs 40-ies, o kuris – gal ir 400 metų. Svarbiausia, visiems linksma.



Turistai aikštėje randa 3 neptūnus, o vietiniai mato net keturis – nes taip vadinasi ir kavinė aikštėje.

#GWIAZDA FILMOVA, juokaujama Lietuvoje, o štai mes netoli Šv. Marijos bažnyčios aptikome kavinaite panašiu pavadinimu: „Kawiarnia Filmowa – W Starym Kadrze“. Į vidų įtraukė ne tiek noras išgerti kavos (ji čia išties puiki), kiek smalsumas – nebuvo mačiusios, kad tokioje mažoje pyragaičių, kavos ir tortukų karalystėje tilptų ir kino teatras. [ul. Grobla 1 3/4](#), [f @WStarymKadrze](#).

Kamputyje yra durys, o už jų – jauki septyniolikos vietų kino salė su puikiu garsu.



Lenkai spurgas valgo mieste, bet kiekviena šeima turi ir savo firminį „pončků“ receptą.

#KRANTINĖ Gdanske yra wow. Smagiausia eiti vadinamuoju Karališkuoju keliu – nuo Aukštųjų miesto vartų Ilgąja gatve link centrinės aikštės. Spalvoti namukai (kai kuriuose rasite muziejų), mažos kavainaitės, gatvės muzikantai, tūtai mokinukų, turistai ir švytinčių balionų pardavėjai – mėgautės šio nuostabaus miesto vaizdais ir garsais. Praėję pro bromą – Žaliuosius miesto vartus (vakarais čia groja jauni gatvės muzikantai), prieš tiltelį sukite į kairę. Restoranai čia stovi surėmę pečius – vietiniai sako, kad **#SKANIAUSIA ŽUVIS** yra „Zafishowani“ restorane, [ul. Tokarska 6](#), **įėjimas iš ul. Długie Pobrzeże**. Gera idėja – pasidairyti krantinėje patinkančio laivo ir juo paplaukioti.

Valanda prieš saulėlydį čia – auksinių asmenūkių laikas. Geras gidas yra kaip geras oras – galima išsiversti ir be jo, bet kai jis yra, miestas atsiskleidžia naujomis spalvomis.

Rekomenduojame mūsų gidą – **Areką Zygmuntą**, rašykite jam zygmunttours@gmail.com arba skambinkite (laisvai kalba angliškai) **+48 514-667-819**.

„CIUCIU“, PONČKOS IR SLAPTAS TELEFONAS – visi jie yra pakeliui, jei einate senamiesčio pagrindine gatve (ul. Długa, t. y. Ilgoji gatvė) nuo senųjų miesto vartų (juose ant sienų pažiūrėkite, kaip atrodė Gdanskas po Antrojo pasaulinio karo, – miestas buvo kone sulygintas su žeme ir lenkai atstatė jį pagal nuotraukas). „Ciuciu“ yra mažytė spalvinga cukraus karalystė – būtinai užėikite su vaikais, gali būti, kad pamatysite, kaip gaminami saldainukai (ul. Długa 64/65). Spurgytės (lenk. *paczki*) su įvairiausiu įdaru – vienas tradiciškiausių lenkų kepinų. Jų pirkti rasite visur, bet jei norite tikrų tikriausių, dairytės senamiesčiuje, netoli fontano su Neptūnu Długi targ aikštėje. [Cukiernia i Piekarnia Pellowski, Długi Targ 40/42](#). Verta paragauti su tradiciniu rožių marmeladu. Tiesiai priešais spurginę, po pastato laiptais, slepiasi maža į pašto panaši dėžutė – pamėginkite ją rasti. Tai dabartinių mobiliųjų telefonų prototipas, kuriuo naudojosi miestą saugojusi policija. Jei reikėtų pastiprinimo, būtų pakakę atrinkti dėžutę, o telefonas automatiškai sujungdavo su policijos komisariatu.

Mūsų gidas Arekas, paprašytas išdavė savo šeimos „pončků“ receptą. Jo šeimoje mielinė tesla – tik vyrų reikalas. Receptą rasite www.beatosvirtuve.lt.



Dėliodami karamelės sluoksnius „Ciuciu“ meistrai saldainiuose „įmontuoja“ net užrašus.

#GERIAUSIAS SELFIS – jei norisi instagramo verto *selfio*, eikite krantine, kol kitoje pusėje pamatysite užrašą „Gdansk“. Upė šioje vietoje daro posūkį, matosi spalvoti namukai, laivai, vanduo, juntama ore tvyranti laisvė ir džiaugsmas.



#PIETŪS, VAKARIENĖ IR PIRŠLYBOS. Visoms šioms progoms tinka restoranas „Pwna 47“, įsikūręs vadinamojoje Alaus gatvėje prie pat Šv. Marijos bažnyčios (visur rašoma „katedra“, bet mūsų gidas sako, kad Lenkijoje jos niekas katedra nevadina) – seniausios Europoje, o gal ir pasaulyje šventovės, pastatytos iš plytų. Bažnyčią galėsite net pačiupinėti –

restorano kieme stovi maža jos kopija, skirta akliems. Daug žuvis patiekalų, sočios salotos su anties krūtinėle ir žąsies krūtinėlė su apkeptomis bulvytėmis, šokolado ir slyvų padažu bei kitais pagardais. Jei turite rimtų valgytojų – paragaukite šonkauliukų. Porcija labai didelė, likome nudžiugintos skonio. **ul. Pwna 47.**



Visiška romantika – ar saulėlydis, ar sniega...



Prieš pasisotindami, pavalgysite ir akimis.



Antienos salotos su granatais, braškėmis ir žalumynais mums itin patiko.



Bet kuris „Bar mleczny“ yra puiki vieta ragauti naminio lenkiško maisto, o šis dar ir su puikiu vaizdu į gatvę.

#ČILINAM – „Guga Spicy“ (azijietiška ir veganiška virtuvė) ir „Guga Sweet“ (kava ir desertai). Dvi hipsteriškos kavinių krantinės pabaigoje. Jei norisi *čilinti* – eikite čia. Plevenančios spalvotos vėliavėlės, močiutės su *konversais* ir vaivorykštės spalvų plaukais, šuniukai, kartu su šeiminkais besidžiaugiantys gyvenimu, ir dainuojantis užėigis savininkas. Maistas rytietiškas, LABAI aštrus – norite švelniau, išpėkite užsisakydami.



Daug staliukų lauke ir prabangus vaizdas į upę plaukiančius laivus.



Rytietiško maisto rojus – porcijos čia tikrai wow kokio didumo.

#SU VAIKAIS. Zoologijos sodas „Oliwa zoo“ – žinomiausias šalyje, žvėrys gyvena ne narvuose, o laisvi, tam pritaikytoje teritorijoje **Karwieńska 3**. Apžvalgos ratas miesto centre – iš paukščio skrydžio Gdanskas dar gražesnis **Stągiewna 27**. Jei pasisukę ratu visi jau bus išalkę, netoliese yra gera vieta pietums „Szafarnia 10“ **Szafarnia 10**. Ragavome šviežutėlio menkės tartaro su perliniais svogūnais, agurkais, citrina ir kraipais, anties krūtinėlės, gardintos acte marinuota kriaušė, polenta, imbieru ir kardamonu. Labai vykęs buvo desertas su morenais, sudyta karamele ir riešutais. Jei norisi pavalgyti tradicinių lenkiškų virtinių ir koldūnų, rinkitės „Stągiewna Bar Mleczny“ **Stągiewna 15** – sriuba čia kainuos kiek daugiau nei eurą, antrasis patiekalas – apie 5 eurus.

Jei Długi Targ aikštėje būsite, kai išmuš kuri nors valanda, išgirsite kariliono (tai varpų ir varpelių komplektas rotušės varpinėje) muziką. Vaikams patiks ant rotušės sienos esantis milžiniškas astronominis laikrodis. Beje, toje pačioje aikštėje rasite originalų Farenheito termometrą – ar žinojote, kad jo išradėjas Danielis Farenheitas gimė Gdanske?

Du muziejai, kuriuose vaikai turės ką veikti: „Galeria starych zabawek“ – mūsų vaikystės žaislų muziejus **Pwna 19/21** (darbo dienomis dirba 11–17 val., savaitgaliais 11–18 val.) ir Nacionalinis jūrų muziejus **Ołowianka 9–13**, kuriame daug interaktyvios veiklos vaikams.

Valgėme rameną – sodrus, su daug žalumynų ir labai labai didelė porcija. Panang karyje kokosų švelnumas gražiai derėjo su riešutais, tofu ir ryžiais – nė nepasigedome mėsos, tačiau buvo taip aštru, kad visos porcijos neįveikėme. Beje, tai tinkama vieta pusryčiauti su vaikais – mažieji palakstys pievelėje ir mielai paragaus vien iš ekologiškų produktų iškeptų pyragų. **ul. Stara Stocznia 2/9**



Įsigijome šių metų mados klyksmą – ant juosmens segamas pinigines, kelias palaidines ir rankinę.

#ŠOPINGAS Lenkijoje yra lengvas, nes pinigine tuštėja lėčiau nei kituose Europos miestuose. Mes šįkart šopinomės mažai, bet sėkmingai, – atradusios vietinių dizainerių parduotuvę „Colorat“ [ul. Grobla I 5/7](#), šalia mažytė parduotuvėlė su šaldytuvų magnetukais ir mažytėmis muzikos dėžutėmis, labai tinkamomis lauktuvėms.



Mums itin patiko nuostabūs šilti gardūs vokiški *pretzeliai* – riestainiai. *Niam.*



Užkandukų rinkiniai puikiai tinka paragauti visko po truputį ir tikrai dosnūs.

#SU DRAUGĖMIS apsisvojome viešbutyje „Craft Beer Central Hotel Gdansk“, kuris stovi beveik ant bėgių! Labai patogiu tiems, kurie ketina daug važinėti po Trimiestį, bet jei esate tylos ir paukštelių mėgėjai, galbūt šis viešbutis ne jums. BET. Tai vienintelis viešbutis Trimiestyje, turintis savo alaus daryklą, rūsyje esantis baras yra labai populiarus net tarp vietinių gyventojų. Imkite gėrimų ir užkandžių rinkinį. Yra visokio maisto. [ul. Podwale Grodzkie 4](#).

#SKANIAUSI PUSRYČIAI gyvena restorane „Chleb i Wino“ [ul. Stągiewna 17](#). Mūsų gidas Arekas rekomendavo ragauti lašišos tartaro, brusketų ir *gnocchi* su saulėje džiovintais pomidorais. Meniu yra ir picų, makaronų.

#FESTIVALIS, tiksliau, viena didžiausių Gdanske Šv. Dominyko mugė mieste įsikuria kiekvieną rugpjūtį. Šiomet mugė prasidės liepos 26-ąją ir tęsis iki rugpjūčio 19-osios. Gdanskas gavo privilegiją organizuoti tokias muges dar 1260 metais, tad ši mugė seniausia Europoje. Jei norite šurmulio, bendravimo, pirkinių, naujų skonių – jau dabar rezervuokite viešbutį ir pirkite bilietus, artėjant mugėi viskas labai brangsta.

#RETRO – labai gera kavos ir saldumynų vieta. Pavadinimas pasako viską – jaukūs minkštasuoliai, praėjusio amžiaus aštuntąjį dešimtmetį primenančios detalės, bet labai modernus meniu, kuriame yra ir kavos su pienu be laktozės, ir puikiais produktais gardintų košių ar deserto, veganams ir vegetarams tinkamų saldumynų. [ul. Piwna 5/6](#).

#TRYS IDĖJOS:

Eiti pasivaikščioti naktį, nes tada visas miestas ir krantinė švyti šilta žibintų šviesa.

Nusipirkti ledų ir nuo tilto stebėti praplaukiančius laivus arba patiems jais paplaukioti.

Apsilankyti Zaspos rajone – daugiau nei 50 daugiabučių sienų čia ištapytos išpūdingais paveikslais. Freskose įamžinta Lenkijos istorija, komunizmo žlugimas ir kiti svarbūs įvykiai. [Zaspa, 80-001 Gdanskas](#). Viename iš daugiabučių namų gyveno Solidarumo legenda Lechas Wałęsa (Pilotów g. 17 d). Jam irgi skirtas vienas grafitis.



Savo drėgnumu ir šokoladiškumu mus nustebino grikių ir migdolų pyragas su lelais ir grietinėle.



Ledai pasaldina gyvenimą nuo pusryčių iki pietų ar vakarienės.

Gdynė

Laimingų žmonių ir kino filmų miestas – jaunoji Gdynė (vienas jauniausių Lenkijos miestų, išsiskiriantis dar ir puikia modernizmo architektūra) yra vos pusvalandžio atstumu nuo Gdanskas. Galbūt dėl to, kad čia viskas pastatyta palyginti neseniai, o gal kad nerūpestingumo prideda paplūdimiai ir jūra, Gdynės ore tvyro lengvumas ir džiaugsmas. Beje, miestų reitinguose Gdynė nuolat pirmauja viskuo patenkintų gyventojų skaičiumi. Na, o kur gyvena laimingi žmonės, ten verta pabūti.

#GERI PUSRYČIAI buvo mūsų dienos Gdynėje pradžia. „Chwila Moment“ yra ta vieta, kur papusryčiaus hipsteris, šeima su vaikais, romantiškai nusiteikusi porėlė, auksines vestuves švenčianti darni pora, žodžiu – bet kas. *Croque Madam* ir Benedikto kiaušiniai – tradicinių pusryčių mėgėjams. Mes rekomenduojame „Pain perdu“ – kavinės virtuvės šefų keptą prancūzišką brijošę, patiekiamą su karštomis vyšniomis, plakta grietinėle ir klevų sirupu. [Świętojańska 30](#).



Daug šviesos ir patogūs minkštasuoliai geriems pusryčiams.



Menu yra ir vegetarams, ir veganams, ir vaikams skirtų patiekalų.

#ŽVAIGŽDĖS IR KINAS yra raktiniai žodžiai, kai kalbame apie Gdynę, ypač – rugsėjį. Būtent tada čia vyksta didžiulis į „Kino pavasarį“ panašus festivalis, sutraukiantis į šį miestą visas kino žvaigždes, siekiančias „Auksinių liūtų“ apdovanojimo. Norite pabūti su žvaigždėmis – keliaukite į bohemiską CAFE KLAPS (📍 **Józefa Wybickiego 3**). Kavainaitė yra kino centro ir kino mokyklos pastato „nugaroje“, jos pavadinimas verčiamas „pliauskė“. Pasiimkite kavos, visa kita nutiks spontaniškai.



#ŽINGSNIAI IR VAIZDAI. Gdynėje smagu praeiti vadinauoju Modernizmo taku – gidai vedžioja po miestą ir pasakoja įdomias istorijas apie pastatus. Jeigu ir čia norisi paragauti tradicinių lenkiškų spurgų – atkreipkite dėmesį į PĄCZUŚ spurgines. Jei gražūs vaizdai traukia labiau nei spurgos – prie pat kino mokyklos dairykites funikulieriaus. Jis nemokamai kelia į aukštą kalną, kurio viršūnėje įrengta ne tik puiki apžvalgos aikštelė ir vieta fotografuotis, bet ir *nerealiausias* ir labiausiai mus sužavėjęs Trimiesčio restoranas.

#FALLA – vegetarų ir veganų rojus, į kurį svajotų pakliūti ir visavalgiai, jei bent syki paragautų nuostabių čia gaminamų patiekalų. Užeiga maža, įrengta šeiminkų rankomis (jie patys aptarnauja svečius), graži savo laisve ir neperspaustu interjeru. Čia tiekiami ir vadinamieji angliški pusryčiai, šakšuka, varškės sūrių lėkštė, daržovės ir humusas lengvam užkandžiui. Taip subtiliai, meistriškai, *ryškiai* pagamintų užtepėlių, paraugintų daržovių, suderintų skonių mes seniai nebuvo ragavusios. Rekomenduojame „Ręka Fatimy“ ir aštresnį patiekalą „Bakłažan z Tel Avivu“. Būtinai paragaukite vietinės gamybos limonado! 📍 **Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/u2.**

Šeiminkų rankomis kurtas interjeras išties įdomus, nors ir minimalistinis.



Šis restoranas tapo mūsų kompanijos favoritu – viskas super skanu

#GYVENIMO ŽUVIS IR ROMANTIKA, aišku, yra ten, kur vanduo, bangos, kur horizontas dingsta danguje ir tik žuvėdros žino, kur baigiasi vanduo ir prasideda žemė. Gdynės pakrantė yra labai gera vieta. Būtinai pasiimkite iš krantinės kioskelio tradicinės lenkiškos keptos žuvies su duona ar bulvytėmis. Galite valgyti ir prie pat vandens, stebėdami bangas skrodžiančius laivus. Beje, būtent čia stovi XX amžiaus ketvirtojo dešimtmečio torpedinis laivas „Żaibas“ – seniausias išlikęs tokio tipo laivas pasaulyje, šiandien virtęs muziejumi ant bangų.

#KAWIARNIA „Black & white“ yra vieta, kurioje dirba geriausias Gdynės baristas ir klesti fantazija. Puikūs sūrio pyragai ir bananų ir karamele pyragas, vadinamasis Banoffee. Lauktuvėms tinka čia pat gaminamas citrusinių vaisių ir riešutų sviestas. 📍 **Władysława IV 28.**

#PICA yra maistas, kurį mėgsta visi. Mūsų gidas Arekas sakė, kad geriausia vieta mieste nebrangiai suvalgyti tikros itališkos picos yra „Czerwony piec“. Patys paragauti nespėjome, bet Areko rekomendacija pasitikime. 📍 **Starowiejska 40C.**

#TURGUS yra vieta, kur daugelis lenkų (ir virtuvės šefai) mėgsta pirkti daržoves, mėsą ir žuvį. Ji čia tokia šviežia, atrodo, net filė tuoj žioptels ir išplauks. Prekiauja linksmas jaunas vyras, o už jo nugaros matysite dvi nuotraukas su data „1954“, būtent tada jo šeima ėmėsi žvejybos ir prekybos žuvimi verslo! Žuvis išties pigi, tad jei apsistojote apartamentuose – galite pirkti ir kepti. Čia pat – daržovių skyrius su tradiciniais sriubų rinkiniais, šviežiomis sezoninėmis daržovėmis ir raugintais produktais. Kodėl raugintus agurkėlius prekeiviai mėgsta dėti į akvariumą, taip ir nesupratome. Turbūt uostamiesčio „sindromas“.



Daugelis lenkų maistą perka turguje – čia pigiau ir šiaip, smagu.



Žuvies pardavėjas patars, kurią žuvį rinktis, jei pasakysite, ką gaminosite.

#PASIMATYMAS įvyks ir pavyks, jei susitiksite „Lavenda cafe“ (📍 **Starowiejska 11**). Vėlyviems pusryčiams – labai itališki virtinukai įvairiais priedais. Pietums paragaukite tartos su bri sūriu, lazdynų riešutais, kriaušėmis ir salotomis bei balzaminio padažu arba prancūziško batono su įdaru.



Kavinukę atpažinsite iš juokingo dviratuko lange.

#PYRAGAI ir kulinarijos kursai – ar žinote, kad lietuvių yra visur? Gdynėje radome cukrainę-kavinę „Więcej“ (lietuviškai tai reiškia „daugiau!“), kurią įkūrė armėnė ir lietuvaitė! *Otkutiuriniai* pyragai – galima neštis su savimi, galima ir vietoje suvalgyti. Jei norisi atrakcijų, užsisakykite kulinarijos kursus. Mes gaminame tradicinius virtinukus su braškėmis ir koldūnus su antiena. Mmmm... 📍 **6, Jana Kilińskięgo.**



Pažinti šalį labai padeda linksmos kulinarinės pamokos – čia jas galima užsisakyti, o pagamintą maistą – suvalgyti.

#BALTASIS TRIUŠIS („Biały Królik“) yra šiuolaikinės lenkų *fusion* virtuvės restoranas, pretenduojantis gauti „Michelin“ žvaigždutę. Kai kas sako paprastai – tai geriausias Lenkijos restoranas, išsikūręs gražiame neogotikiniame pastate didelio parko viduryje. Tad jei jūsų kelionės planuose yra vadinamasis *fine dining*, sekite paskui baltąjį triušį. Jūsų laukia skonio ir vaizdo stebuklai lėkštėse. Virtuvėje šelsta talentingas, ne sykį įvairiuose konkursuose įvertintas šefas Marcin Popielarz, dėl kurio čia apsilanko viso pasaulio *foodies* – maisto žinovai. 10 patiekalų vakarienė su gėrimais kainuoja apie 50 eurų žmogui. Kas sezoną meniu keičiamas, bet kadagių ledai su pieno traškučiais, džino ir toniko ledu ir agurkų drožlėmis karštą vasaros dieną yra tobula svajonė. [Folwarczna 2, Gdynė](#), [www.facebook.com/restauracjabialykrolik](#).



Virtuvės šefo Marcino Popielarzo patiekalai domina maisto žinovus iš viso pasaulio.



Interjeras šmaikštus – pasijutome kaip Alisos Stebuklų šalyje.

#SUPER pramoga vaikams yra apsilankymas mokslo centre „Eksperyment“ ([aleja Zwycięstwa 96/98](#)). Biologija, chemija, fizika – visi mokslai įdomūs, jei gali savo rankomis paliesti elektrą, patirti žemės drebėjimą ir likti saugus ir sveikas. Iš miesto centro kelionė autobusu užtruks 15 minučių. Šalia jau minėtos kavinės „Chwila Moment“ susiraskite troleibuso stotelę „Skwer Kościuszki“, jums tinka troleibusas Nr. 21 (kryptis „Sopot“), Nr. 23 (kryptis „Kacze Buki“), Nr. 24 (kryptis „Dąbrowa Miętowa“), Nr. 29 (kryptis „Wielki Kack Fikakowo“). Bilietus išsigysite iš vairuotojo arba per telefono programėlę „Skycash“. Daugiau informacijos: [www.experiment.gdynia.pl](#).



Jei manote, kad tokie patiekalai nesotūs, nesijaudinkite – jų bus dešimt!



Virtuvės šefas Tomasz Szydzikowski meniu atnaujina kas dvi savaites, kad nenusibostų ir būtų kuo sezoniškesnis



Žąsis augina ūkininkai, o skaniausių patiekalų įkvėpimas – iš Kašubijos regiono.

#ŽĄSIENA, kaip ir antiena, Lenkijoje yra labai mėgstama ir turi galias ruošimo tradicijas. Geriausių žąsies patiekalus ruošiantis restoranas ir poilsio kompleksas „Zielona brama“ yra už miesto, tačiau automobiliu jį pasieksite patogiai. Žąsys perkamos iš ūkininkų, o tuomet patenka į patyrusio virtuvės šefo Tomasz Szydzikowskio rankas. Ruošiamos pagal Kašubijos tradicijas, meniu keičiamas kas dvi savaites. Rekomenduojame žąsų kepenėles arba nuostabiai sultingą krūtinėlę su ypatingu padažu, bulvytėmis ir karamelizuotais burokais. Priešais restoraną išsikūręs vienas geriausių regiono kempingų – galima čia apsistoti arba bent jau išsimaudyti ežere. [„Zielona brama“ 83-047 Przywidz ul. Gdańska 26](#).

Sopotas

Jūra, laisvė, saulė, muzika ir puikūs restoranai – štai kas yra Sopotas. Jame nedaug muziejų, nes kas gi žavėsis istorija, kai vos už kelių žingsnių – nuostabi jūra? Nereikia jo lyginti nei su Palanga, nei su brolių latvių Jūrmala. Sopotas yra Sopotas. Pasipuošęs prabangios architektūros vasarnamiais, viešbučiais ir laukiantis, kol vasarai išbėgęs jo promenadą, vadinamą Monte Cassino vardu, užpildys save parodyti ir į kitus pasižiūrėti atvykę poilsiautojai. Kalbėdami apie šį miestą nekalbame apie taupumą (nors kainos čia vis tiek gerokai mažesnės nei Palangoje) ir ramybę. Vis dėlto norintiesiems atsivalgyti jūrų gėrybių, pilnom saujom semti vietinių ūkininkų užaugintas gėrybes vaisių ir daržovių turguje, pasimėgauti mineralinių vandenų voniomis ir gėrimų purlais, o naktimis šokti ar bučiuotis pajūryje – Sopotas yra TAS miestas.



Miesto garsenybė – ilgiausias Europoje medinis molas siekia 515,5 metrus.



Šią truputį londonišką vietą pusryčiams renkasi Lenkijos *foodies* (maisto žinovai).

#PUSRYČIAI šviečiant neoniniams užrašams, hispteriškoje, net, sakytume, truputį londoniškoje vietoje prie pat geležinkelio stoties išsikūrusioje „Cały Gaweł Cantine Bar Cafe“. Mediena ir betonas, agurkėliai stiklainiuose ir šokoladinis kremas šalia, dviratis ant sienos ir nereali kašubų (toks Lenkijos regionas) tradicijomis sekanti virtuvė. Šią vietą mums rekomendavo Varšuvoje mus lydėjusi maistu besidominti žurnalistė Minta ([www.facebook.com/MintaEats](#)). Ji pataria ragauti klasikinių lenkiškų pusryčių rinkinių su varškės sūriu ar keptais kiaušiniams, traškių skrebučių su kiaušiniams ir avokadais arba vadinamųjų „power bowls“ – tai dubenys, pilni supermaisto. [ul. Dworcowa 7](#).

#KAVA. Trimiestis garsėja gera kava, o Sopotė rekomenduojame „Las Cafe“ ([ul. Jana Jerzego Haffnera 42](#)), ją mums taip pat minėjo Minta. Eklektiškas interjeras, buldogai, žvelgiantys į jus iš pagalvėlių, rožiniu flomasteriu surašytas meniu, gipso kartono plokščių sienos ir į susiraizgiusį makaroną panašus šviestuvas. Kava verdama naudojant aeropresą arba „chemex“ kavinukuose, o vitrinose yra labai gerų (veganiškų) pyragų. Vaikams LABAI patinka kakavoje ar kavoj be kofeino „išpiešti“ zuikučių ar meškiukų snukučiai.



Senos sofutės ar toršerai šioje kavinėje gyvena antrąjį gyvenimą

#OLDSKŪLAS yra jėga, tokioje jaučioje arbatinėje kaip „Cafe Zaścianek“ ([ul. Jana Jerzego Haffnera 3/1a](#)). Arbatinė rasite iš pagrindinės promenados nusukę į kairę – ji tarsi pasislėpusi, tad tinka norint pailsėti nuo Sopotų šurmulio. Karšto šokoladas, kava su vietinio gamintojo sirupu ir be jo (kiekvieną kavos skonį arbatinės savininko žmona eiluiotai aprašė meniu), daugybė žolelių arbatų. Obuolių pyragas su ledais čia puikus. Dar paragaukite kavos su karamelės ir rozmarinų sirupu arba „Czarny Rycerz“ kavos su meduolių prieskoniais, šokoladu ir grietinėle.

keliauk ir ragauk

#PIETŪS ANT JŪROS KRANTO. Sopotė pakankamai vietų, kur valgant galima grožėtis jūros bangomis. Rekomenduojame papietauti restorane „Polskie Smaki“. Pro didelius langus matyti ilgiausias Europoje Sopotė molas (515,5 metro), kuriuo smagu eiti tolyn į jūrą. Restorano šefas įkvėpimo taip pat semiasi iš kašubų virtuvės ir senovinių Lenkijos receptų, tad maistas, nors labai gurmaniškas ir apgalvotas, vis tiek turi kažko labai jaukaus ir „naminio“. Yra ir tradicinių lenkiškų patiekalų, bet šįkart jų neragavome. [Powstańców Warszawy 10.](#)



Visus produktus patiekalams restorano šefas renkasi pats.

Ir braškes augina, ir sūrius restoranui tiekia vietiniai ūkininkai.



Restorano interjeras modernus, bet neperkrautas.

#SU VAIKAIS tiesiog būtina plaukti didžiuliu piratų laivu. Jį rasite prieplaukoje, o toliau – 45 minutės laimės ir jūros! Jei oras prastesnis, o vandens norisi, išmėginkite Sopotė akvaparką ([ul. Zamkowa Góra 3-5](#)), su paaugliais galite pasivažinėti kartais „KartCenter Gokarty“ ([ul. 3 Maja 67/69](#)).

#MALONUMAI – Sopotė (dar Napoleono armijos gydytojo plėtotas kaip gydymasis kurortas) garsėja savo SPA ir gydymosiomis mineralizuoto vandens procedūromis, jų įvairių siūlo daugelis viešbučių ir SPA centrų. Jei norisi pajudėti aktyviau – išsinuomokite dviratį arba palepinkite pėdas pasivaikščiavimo pajūriu iki Gdanskė. Aplankykite netoliese esantį Malborką, kur stovi didžiausia Europoje mūrinė pilis, arba iš šėlstančio ir pulsuojančio miesto ištrūkite į gamtą – pailsėti, atsipalaiduoti galite Trójmiejski kraštovaizdžio parke, kur jūsų laukia ramybė, apžvalgos aikštelės, geri vaizdai ir... uodai. Nepamirškite apsaugos priemonių ([Polanki 51](#)).



Sopotė lankomiausias „kreivasis“ namas – „Krzywy Domek“ buvo pripažintas geriausiu Lenkijos architektūros išradimu.



Tokios traškios, keptos menkės ragavome ir Gdynės prieplaukoje.



JURGIS IR DRAGONAS

Vasaros meniu naujienos

Beatos virtuvė

♥ Laibos picos

Daug skonio ir malonumo, mažai kalorijų!

♥ Viskas suskaičiuota

Kartais idėjoms tapti realybe reikia ištisų metų, kartais pakanka akimirkos, o man užtruko dvejus metus, kol pavyko įtikinti savo vyrą, kad pica nebūtinai turi būti apvali ir – antra – nebūtinai uždengta storu mocarelos sluoksniu, kaip pratę italai, ypač neapoliečiai.

Labai mėgstu įvairių sūrį ir visuomet mėgaujuosi pica su juo, bet dažniausiai vagiu picos gabalus iš šeimos narių, nes man visos picos yra per daug. Todėl sugalvojau naują receptą tokiems žmonėms kaip aš, mėgstantiems picą, bet norintiems puoselėti kūno linijas ir atidžiai skaičiuojantiems kalorijas.

Laibos picos yra laibos – pailgos, plonesnės, bet kepamos iš mūsų ilgai brandintos itališkų miltų tešlos.

Kepame su trupučiu parmezano ir kitais ingredientais, vainikuojame gardžiaisiais pomidoriukais, šviežiomis salotomis ir mano sukurtu uogų padažu salotoms.

Pica tikrai labai skani. Kurdamą jos receptus išbandžiau ne vieną variaciją ir suvalgiau daug daugiau nei vieną ar dvi porcijas. Tiksliai suskaičiavome kalorijas – pasirinkę picą žinosite, kiek ledų tądien dar galite sau leisti.

Mėgaukitės savimi, vasara ir skaniu maistu. Maistas yra malonumas.

Beata