



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

SO SCHMECKT POLEN

www.polen.travel



Move Your Imagination



GESCHICHTE DER POLNISCHEN KÜCHE

In Polen kreuzten sich wichtige Handelswege aus Europa und Asien. Kaufleute aus aller Welt kamen, um hier Bernstein zu kaufen. Sie brachten feine Gewürze und neue Rezepte mit. Die Vielfalt des kulinarischen Angebots verdankt Polen auch seinen Nachbarn und den Minderheiten, die über Jahrhunderte im Land wohnten. Diese vielen Einflüsse hatten zur Folge, dass die polnische Küche reich an unterschiedlichen Geschmacksnoten wurde. Den Kontakten mit Asien verdankt sie den süßen und pikanten Geschmack der von dort stammenden Gewürze wie Kardamom, Zimt oder Muskatnuss. Viele Gerichte gehen auf Juden zurück, die seit tausend Jahren in Polen lebten. Von Litauern lernte man die Kunst, einzigartige Würste zuzubereiten. Mit den Ukrainern teilt man die Liebe für Pierogi. Den Einflüssen der französischen Küche sind viele feine Nachspeisen zu verdanken. In der heimischen Küche mischen sich Adels- und bäuerliche Traditionen. Polen standen immer hervorragende Zutaten zur Verfügung – wie zum Beispiel das Salz aus berühmten Bergwerken in Wieliczka und Bochnia. Die Wälder waren reich an wilden Tieren. Kein Wunder also, dass sich in der polnischen Küche viele Wildgerichte finden. Der polnische Honig ist überall in Europa berühmt. Heutzutage erlebt er eine Blütezeit, zahlreiche größere und kleinere Imker erzeugen ihn in sehr guter Qualität und mit vielen Geschmacksnoten. Am liebsten wird er in Polen mit Quark gegessen. Die populärsten Getreidearten sind Weizen und Roggen, aus denen seit Jahrhunderten wunderbare Brote gebacken werden. Zur polnischen Küche gehören auch Fische, besonders Süßwasserfische. Das von der italienischen Königin Bona nach Polen gebrachte Gemüse wird noch heute gerne roh als Salatbeilage serviert oder mit Butter braun angebraten, gekocht und mit verschiedenen Soßen serviert. Zu den polnischen Traditionen gehört die große Auswahl von mehr als 200 schmackhaften Suppen oder sauer eingelegtes Gemüse. Die saure Gurke gilt als eines der Symbole der polnischen Küche. Heute verbinden junge Küchenchefs die jahrhundertealte reiche Tradition der polnischen Küche mit modernen Zubereitungsarten und zaubern daraus einzigartige Geschmacksvariationen. In den Topf kommen bei ihnen die besten polnischen Produkte, oft aus ökologischem Anbau und traditionell verarbeitet.



WILDSCHWEINBRATEN

1 kg Wildschweinrücken

150 ml Rotwein

1 Zweig Rosmarin

Fett zum Braten

Marinade:

0,7 l Rotwein

1 große Zwiebel

2 Möhren

3-4 Knoblauchzehen

2-3 Lorbeerblätter

25 getrocknete Holunderbeeren

einige schwarze Pfefferkörner

1/2 TL Salz

20 ml Öl

Gemüse schälen. Die Möhren halbieren und in Scheiben, die Zwiebel in Streifen schneiden. Mit restlichen Zutaten vermengen. Das gesäuberte Fleisch mit der Marinade übergießen. Für 2-3 Tage an einer kühlen Stelle lagern. Den Rücken aus der Marinade herausnehmen und abtrocknen. In stark erhitztem Fett auf jeder Seite anbraten. Dann in einem auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten lang zartrosa garen. Dabei das Fleisch regelmäßig mit dem Fond übergießen. Den Braten aus dem Ofen herausnehmen und den übrigen Fond vom Backblech in einen kleinen Schmortopf gießen, Rotwein sowie Rosmarin dazugeben. Die Flüssigkeit verdunsten lassen, bis sie die Konsistenz einer Soße annimmt und diese über die Bratenstücke gießen. Als Beilage empfehlen sich gebratenen Rüben.

POLNISCHE DELIKATESSEN

In der polnischen Küche spielen die Gaben des Waldes (Wild, Pilze und Beeren) eine wichtige Rolle. Bei der Zubereitung von Wild hält man sich an althergebrachte Traditionen. Einst war es das wichtigste Gericht auf den Tischen der Adeligen, heute ist es in vielen Restaurants erhältlich. Eine besondere Attraktion sind im Ganzen gebratene Eber, gebratene Wildziemer und Wild in Sahne. Aus dem Wald kommt auch der seit jeher in der polnischen Küche verwendete Honig. In allen Touristenorten kann man lokale Honige von dort ansässigen Imkern kaufen. Ihr Geschmack wird lange im Gedächtnis bleiben. Eine andere Gabe des Waldes sind Pilze, ohne die die polnische Küche nicht existieren könnte. Getrocknete Pilze sind das ganze Jahr hindurch verfügbar. Aus ihnen werden Suppen, Soßen und Teigtaschenfüllung zubereitet. Die polnische Küche ist auch für ihre schmackhaften Grützen bekannt, die als Beilagen zum Fleisch serviert werden. So passen sie ausgezeichnet zu Geflügel, z. B. als Füllung für eine gebratene Gans. Es lohnt sich, Buchweizengrütze zu kosten, die außerhalb Polens wenig populär ist, aber hervorragend schmeckt. Die am häufigsten in der polnischen Küche benutzten Gemüsearten sind Kartoffeln und Kohl. Aus Kartoffeln entstehen polnische Delikatessen wie Kartoffelpuffer, schlesische Klöße oder Kopytka (polnische Gnocchi). Sauerkraut wird als Beilage zu Fleischgerichten serviert, findet sich aber auch als Hauptbestandteil der traditionellen Sauerkrautsuppe. Polen ist ein bedeutender Produzent von Äpfeln. Viele tragen ein EU-Zertifikat für geschützte Regionalprodukte. Man genießt sie frisch vom Baum, im berühmten Apfelkuchen Szarlotka oder gebraten mit Honig und getrockneten Früchten.





KOHLSUPPE MIT RAUCHFLEISCH

- 1 kg Sauerkraut
- 300 g geräucherte Rippchen
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Möhren
- 3-4 Kartoffeln
- einige EL Butter
- eine Prise Kümmel
- 1,5 l Bouillon
- Salz, schwarzer Pfeffer

ein Stück geräucherter Speck (optional)

Butter im Topf zergehen lassen und darin die in Würfel geschnittene Zwiebel glasieren. Eine Prise Kümmel dazugeben und unter Rühren anbraten. Eine geschälte und in Scheiben geschnittene Möhre dazugeben und einige Minuten lang weiter auf kleiner Flamme braten. Mit Bouillon ablöschen. Geräucherte Rippchen und geschälte sowie in mittelgroße Scheiben geschnittene Kartoffeln hinzugeben. Den Topf abdecken und kochen, bis das Gemüse weich wird und das Fleisch sein Aroma abgibt. Überflüssigen Saft vorsichtig vom Kohl ausdrücken und ihn teilen, wenn die Stücke zu lang sind. Danach wieder in die Suppe geben und noch eine Weile köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bevor die Suppe serviert wird, können kleine Stücke aus geräucherter Speck angebraten und in die Teller gegeben werden.



TRADITIONELLE GERICHTE DER POLNISCHEN KÜCHE

Was heute bei polnischen Familien und in den Restaurants aufgetischt wird, ist das Ergebnis eines jahrhundertelangen Austauschs zwischen Polen und seinen Nachbarn. Besonderheiten der verschiedenen Regionen des Landes haben ebenso ihren Niederschlag gefunden wie die in Polen lebenden nationalen und ethnischen Minderheiten. Sehr stark sind kulinarische Einflüsse aus dem Osten, etwa von den Tataren, deren Nachfahren bis heute in Podlasie leben, oder den Rutheniern. Aber auch deutsche, französische, italienische oder jüdische Rezepte haben Polens Küche bereichert. Trotz der regionalen Vielfalt gibt es Gerichte, die im ganzen Land verbreitet sind. Die Polen lieben Suppen und kochen viele Arten von ihnen. Ein untrennbarer Bestandteil des festlichen Mittagessens ist die klare Brühe, die zum Beispiel aus dem Fasan oder Perlhuhn zubereitet und mit hauchdünnen, selbst gemachten Nudeln serviert wird. Allgemein bekannt sind auch die mit Sahne verrührte Tomatensuppe und die Saure-Gurken-Suppe. Es lohnt sich, den Żurek, eine saure Mehlsuppe, zu kosten. Sie wird gerne im ausgehöhlten Brotlaib serviert. Passend zur jeweiligen Jahreszeit gibt es zum Beispiel im Sommer Rote-Beete-Suppe aus jungen Rüben oder im Herbst eine gehaltvolle Waldpilzsuppe. Über Jahrhunderte verwendete die polnische Küche vornehmlich Wildbret, Geflügel und Schweinefleisch. Sehr populär waren auch Fische, vor allem Süßwasserfische. Während der Zeit des Kommunismus hat auch die polnische Küche gelitten. Zum populärsten Gericht wurde paniertes Schweinekotelett, das mit Kartoffelpüree und Gurkensalat oder geschmortem Kohl serviert wurde. Nach der Wende wurden viele vergessene Delikatessen wiederentdeckt, zum Beispiel gebratene Gans mit Buchweizen.

Sehr populär sind Pierogi, das sind Teigtaschen, die zum Beispiel mit einer Kartoffel- und Käsemischung, mit Fleisch oder mit Kohl- und Pilzen gefüllt werden. Besonders im Winter schätzt man den Bigos, einen Eintopf aus Sauerkraut mit Fleisch, Würsten sowie getrockneten Waldpilzen. Bemerkenswert sind auch kalte Vorspeisen – Heringe in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Fisch auf „griechische Art“ (mit Gemüse) oder Fisch- und Fleischgelees (schön dekoriert und mit leckeren Soßen serviert).

Die Polen lieben schmackhafte Desserts, zu denen die frittierte Mehlspeise Faworki (Liebesschleifen) zählt. Populär sind auch Napfkuchen, Mohn- oder Quarkkuchen sowie Lebkuchen oder Crêpes. Als Nachspeise serviert man aber auch gerne frisches Obst der Saison wie Äpfel, Birnen, Pflaumen, Wald- oder Erdbeeren.



GANS GEFÜLLT MIT BUCHWEIZENGRÜTZE UND ÄPFELN

1 ganze Gans
2 TL getrockneter Majoran
Salz, schwarzer Pfeffer

Füllung:

2-3 Gläser leicht gekochte Buchweizengrütze
6 mittelgroße Äpfel
1-2 EL Zucker
2 EL Butter
1/2 Glas Rosinen
einige frische Zweige Majoran
Salz, schwarzer Pfeffer

Die Gans gründlich waschen, säubern und abtrocknen. Mit Majoran, Salz, schwarzem Pfeffer einreiben und für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Äpfel schälen, achteln, mit Zucker mischen. Zusammen mit Rosinen und frischem Majoran kurz in Butter dämpfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Grütze mischen. Die Gans mit der Farce füllen und gut vernähen, damit sie nicht auslaufen kann. Im Backofen bei 170 Grad Celsius etwa 3 bis 4 Stunden lang garen. Zwischendurch die Gans mit heißem, flüssigem Fett übergießen, damit die Haut knuspriger wird. Nach dem Braten Gänsefett aufheben, es kann wiederverwendet werden.

POLNISCHE REGIONALE KÜCHE

Wer durch Polen reist, sollte die verschiedenen regionalen Delikatessen nicht verpassen. Dank unterschiedlicher natürlicher Bedingungen und Traditionen ist die regionale Vielfalt sehr groß. Der Norden – das ist das Meer, die Wälder und die Seen. Ausgezeichnet sind zum Beispiel die Fische aus den Gewässern der Kaschubei, Ermlands und Masurens – gebraten, geräuchert oder mariniert. In Polen gibt es große Waldgebiete, daher sind in vielen Regionen ausgezeichnete Pilzgerichte zu erhalten. Marinierte Pilze sind ein beliebter Leckerbissen. Traditionell gehaltene Gänse, die viel Auslauf im Freien haben, garantieren schmackhaftes Gänsefleisch. Sehr populär sind Gänsegerichte vor allem in Großpolen, Kujawien und im Lubliner Land. Großpolen ist bekannt für kaltgepresste aromatische Öle aus Leinsamen, Leindotter und Raps. Eine regionale Delikatesse aus Poznań (Posen) sind die mit Hefeteig und süßem, weißen Mohn gebackenen Martinshörnchen, die man dort nicht nur zum St.-Martinstag genießt. In der kosmopolitischen Hauptstadt Warschau werden Gerichte aus allen Regionen der Welt präsentiert, zugleich schätzt man dort auch die regionalen Gerichte Masowiens. Besonders gerne isst man dort Geflügel, eine besondere Spezialität ist die Kapaun-Brühe. Podlasie ist nicht nur bekannt für seine traumhaften Naturlandschaften, sondern auch für die ausgezeichneten Speisen der Grenzgebiete. Als Delikatesse gelten Kartacze (Kartoffelklöße mit Fleischfüllung), der süß oder mit Fleisch zubereitete Strudel „Pierekaczewnik“, eine Spezialität der Tataren, sowie der süße Baumkuchen, der am Spieß gebacken wird. In Schlesien kann man Karminadle genießen, kleine mit Hering zubereitete Frikadellen. Beliebte sind dort auch Rinderrouladen mit Rotkohl und Klößen. In der kleinpolnischen Hauptstadt Krakau greift man gerne zu Obwarzanki, Hefekringeln, die oft mit Mohn oder Salz bestreut werden und jüdische Wurzeln haben. Berühmt ist auch der Krakauer Quarkkuchen. Je weiter nach Süden, desto „gebirgiger“ wird die Küche. In uralten Wirtshäusern serviert man beispielsweise warme Sauerkrautsuppe mit geräuchertem Fleisch. Der berühmteste Käse der Tatra-Region ist der geräucherte Oscypek, der als erstes polnisches Produkt als Regionalmarke geschützt wurde. In Breslau kann man die Küche der ehemaligen polnischen Ostgebiete kennenlernen, die Umsiedler nach 1945 von dort mitbrachten. In jeder Region lohnt es sich, nach lokalen Käsereien und Imkereien zu fragen. Sie offerieren hausgemachte Produkte mit einzigartigem Geschmack.





SCHLESISCHE KLÖSSE

1 kg gekochte Kartoffeln
Kartoffelmehl
2-3 Eier
1-2 EL Butter
Salz

Zum Servieren: Butterschmalz, Grieben aus geräuchertem Speck, gebratene Zwiebel

Das Gericht kommt aus Schlesien, heute ist es aber in ganz Polen sehr populär. Gekochte Kartoffeln mit Kartoffelstampfer zerdrücken, mit Butter vermischen und in einer Schüssel plattdrücken. Die Masse in vier gleiche Teile teilen. Einen von ihnen herausnehmen und diese Stelle mit Kartoffelmehl auffüllen. Dadurch entsteht eine ideale Mischung. Die restliche Masse wieder hinzufügen, kräftig durchdrücken, die Eier nacheinander dazugeben. Mit Salz abschmecken. Kleine Kugeln formen und diese mit dem Daumen in der Mitte leicht eindrücken. Die Klöße in siedendem Wasser mit Salz kochen, bis sie an die Oberfläche kommen. Mit Butter oder Grieben aus geräuchertem Speck sowie gebratener Zwiebel garnieren und servieren.



POLNISCHE WEIHNACHTEN

An Heiligabend kommen in Polen traditionell zwölf Gerichte auf den Tisch – in Erinnerung an die zwölf Apostel. Fleisch ist nicht dabei, das gibt es erst am ersten Weihnachtstag. Das Abendessen beginnt mit dem Teilen einer – oft in Honig eingeweichten – Oblate. Dann folgen die traditionellen Gerichte, die oft nur zu diesem Anlass zubereitet werden. Obligatorisch ist der Karpfen, meist gebraten und in Sülze. Beliebt ist auch der Hering: in Sahne, auf Vilnius-Art mit Pilzen oder auf kaschubische Weise. Warm serviert werden Pierogi mit Sauerkraut und Pilzen oder mit Kartoffeln und Quark sowie kleine kreisförmige Teigtaschen mit Waldpilzfüllung, die mit Rote-Beete-Suppe (Barszcz) gegessen werden. Beliebt ist ebenso Waldpilzsuppe. Süßigkeiten dürfen auch an Heiligabend nicht fehlen: zum Beispiel Makielki (polnische Süßspeise aus Mohn und Nudeln), Moczka (ein schlesisches Weihnachtsgericht), Łamańce (Kekse mit Mohncreme) und Kutia (ein süßes Gericht aus Weizen, Mohn und Honig). All diese Nachspeisen beinhalten Mohn, der als Symbol des Überflusses gilt. Oft werden sie mit Honig und ein wenig getrocknetem und frischem Obst angereichert. In den Tassen wird Kompott aus getrocknetem Obst mit dem rauchigen Aroma von angeräucherten Pflaumen serviert.



SÜSSE GETREIDESPEISE (KUTJA)

- 1 Glas gekochte Gerstengraupen
- 1/2 Glas Mohn
- 0,5 l Milch
- einige EL Honig
- 50 g Rosinen
- 50 g geschälte Walnüsse
- 50 g geschälte Haselnüsse
- 50 g Mandelflocken
- 1 EL kandierte Apfelsinenschale

Mohn in Milch aufkochen, durchsieben und zweimal im Fleischwolf mahlen. Mit Gerstengraupen vermischen. Mit heißem Wasser übergossene Rosinen, zerkleinerte Nüsse und Mandelflocken dazugeben. Mit Honig und kandierter Apfelsinenschale abschmecken. Auch anderes getrocknetes Obst wie Aprikosen, Pflaumen oder Feigen kann verwendet werden. Früher wurden auch gekochte Weizenkörner bei der Kutja-Zubereitung genutzt.

POLNISCHE OSTERN

Nach der Fastenzeit ist das Osterfrühstück sehr reich an Fleisch. Auf dem Tisch dominieren Wurstwaren: leckere polnische Würste, Schinken, gebratener Schweinerücken, Rollschinken und hausgemachte Pasteten. Dazu werden Marinaden mit Pilzen, Pflaumen, Kürbis oder Gurken serviert, die man im vorigen Herbst zubereitet hat. Auch Meerrettich- und Tatarsoßen sind beliebt. Es gibt zudem speziell zubereitete Konfitüren für das Fleisch, zum Beispiel aus Preisel- oder Moosbeeren. Zum Mahl gehört eine traditionelle polnische Suppe – meist eine saure Mehlsuppe mit Weißwurst. Die aus rohem Fleisch gemachte Weißwurst wird aber auch separat als warmes Gericht serviert. Ein aus vorchristlichen Zeiten stammendes Symbol für den Frühling und das Leben sind die Eier. Den Ostertisch schmücken bemalte Ostereier und in verschiedenen Formen zubereitete Eierspeisen. Besonders lecker sind die gefüllten Varianten. Während der Ostartage werden traditionelle Süßigkeiten serviert. Die Krönung des Mahls ist ein Hefe-Napfkuchen. Mit Zuckerguss überzogen, voller Trockenfrüchte und Nüsse ist er ein Symbol für Ostern. Auf vielen Tischen finden sich auch Mazurki, Blätterkuchen mit verschiedenen Glasuren. Die populärsten sind Mazurek mit Kaymak, Schokolade sowie Trockenfrüchten und Nüssen. Aus der jüdischen Tradition entstammt Pascha, ein Dessert mit Käse, Datteln, Feigen, Rosinen und Nüssen.





SAURE MEHLSUPPE (ŻUREK)

1 l Roggensauerteig

1 l Gemüsebouillon

500 g rohe Weißwurst

1 Möhre

1 Stück Wurzelsellerie

1 Stück Meerrettichwurzel

50–100 ml Sahne (30%)

1 Stück geräucherter Speck

Majoran

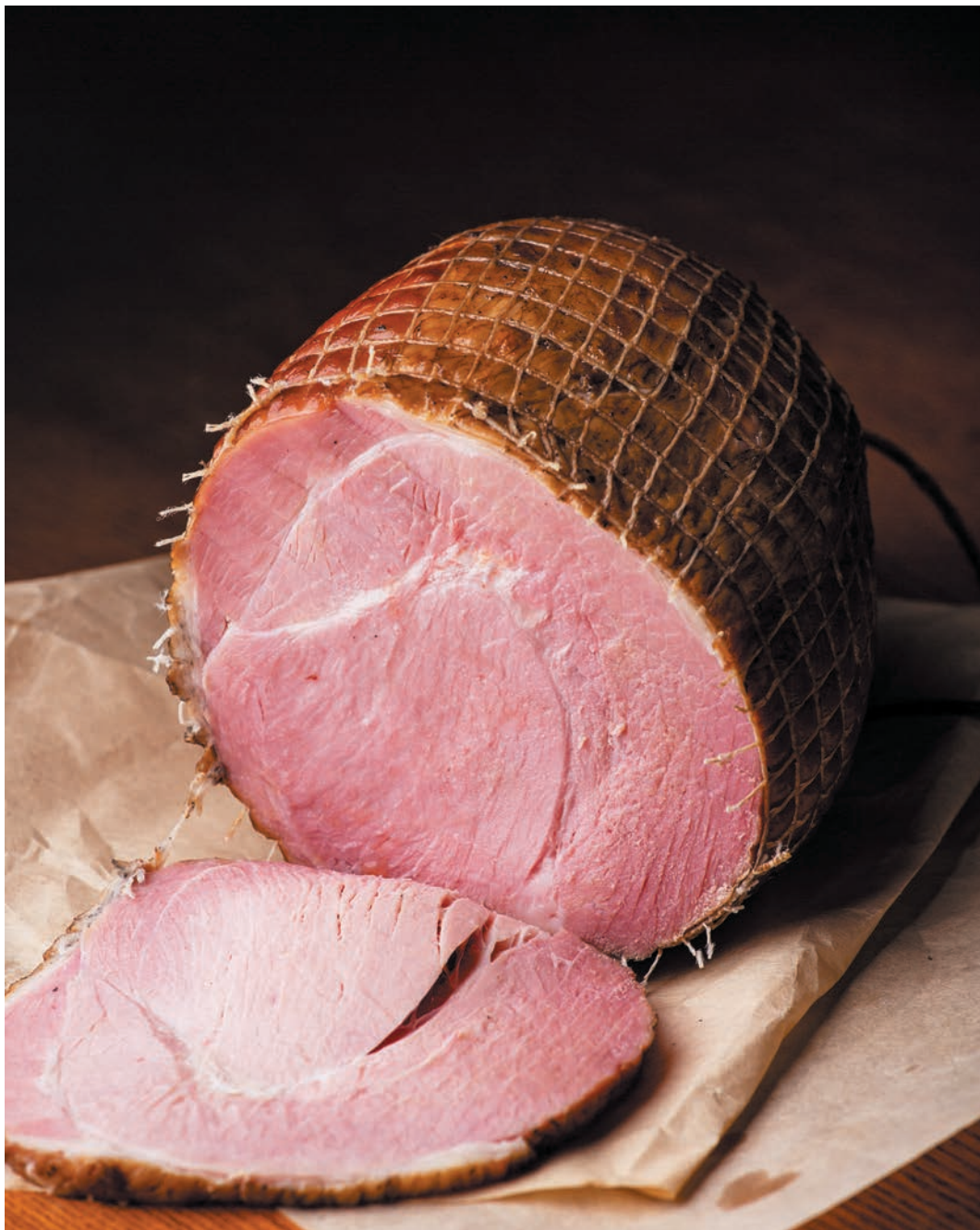
2–3 Lorbeerblätter

einige Pimentkörner

Salz, schwarzer Pfeffer

Zum Garnieren: gekochte Eier

In die kochende Gemüsebouillon Lorbeerblätter, Piment und grob geriebene Möhre sowie Sellerie geben. Weißwurst hinzufügen und etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Roggensauerteig sowie reichlich getrockneten Majoran dazugeben und noch eine halbe Stunde köcheln lassen. Wurst herausnehmen. Geräucherten Speck in kleine Würfel schneiden und in einer trockenen Pfanne anbraten. Zusammen mit dem beim Braten ausgelassenen Fett in die Suppe geben. Frische Meerrettichwurzel hineinreiben, Sahne dazugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einige Minuten kochen. Mit der in Stücke geschnittenen Wurst und halbiertem hartgekochten Ei servieren.



POLNISCHE WURSTWAREN

Die Polen lieben Würste. Die Tradition der Wurstherstellung ist dort sehr alt. Es gibt viele Wurstarten, von denen einige ins europäische Register der lokalen Erzeugnisse eingetragen wurden. Dazu gehört die Wurst „Kielbasa Lisiecka“, die in einer kleinen Ortschaft bei Krakau hergestellt wird. Sie entsteht traditionell aus geschnittenem Fleisch. Sehr populär in Polen ist auch die Weißwurst. Sie gilt als Zulage zur traditionellen sauren Mehlsuppe. Sehr beliebt sind Cabanossi, dünne, trockene Würste, die es in vielen Arten gibt und die gerne mit auf die Reise genommen werden. Sie sollen als kleine Mahlzeit für hungrige Wanderer dienen. Schinken war früher eine teure Delikatesse, die es in polnischen Familien nur an Ostern und Weihnachten gab, heute ist er für jeden erschwinglich. Das Fleisch wurde mit Gewürzen gepökelt, geräuchert und gekocht. Noch heute bieten viele Geschäfte Schinken mit traditionellem Geschmack. Polen greifen gerne auch zu Fingerwurst und Blutwurst. Die Fingerwurst (heute heißt sie rohe polnische Wurst) wurde einst mit der Hand hergestellt. Man drückte dabei die Füllung in die Därme. Blutwürste gibt es in vielen Varianten. Sehr beliebt ist die Blutwurst mit Buchweizengrütze. Sie wird heiß mit frischem Brot gegessen. In jüngster Zeit ist auch die Wurst „Kindziuk“, ein Produkt der traditionellen litauischen Küche, sehr gefragt. Ihren ausgezeichneten Geschmack verdanken polnische Wurstwaren der Qualität des Fleisches und den althergebrachten Herstellungsmethoden.



POLNISCHES BROT

Viele Polen sehnen sich im Ausland am meisten nach dem Geschmack des polnischen Brotes. Es gibt in Polen viele Brotarten: vom schweren, dichten, geschmackvollen Schrotbrot aus Vollkornmehl bis zu leichteren Weißbroten mit weichem Kern und knuspriger Kruste. Unter den dunklen Broten gibt es das mit Honig gebackene Vollkornbrot und ein sogenanntes „litauisches“ oder „Vilnius-Brot“, das leicht süßlich schmeckt. Ein bisschen ähnelt es dem Pumpernickel. Sehr gerne haben die Polen Roggenbrote, die mit natürlichen Triebmitteln gebacken werden. Es lohnt sich, das Brot in kleinen Bäckereien, auf Märkten und in Fachgeschäften zu kaufen. In vielen Familien wird die Tradition fortgesetzt, Brot zu backen. Als Freundschaftsbeweis gilt es, den Sauerteig für seine Zubereitung mit jemandem zu teilen. Polnische Brötchen sind weiß oder dunkel. Jüdische Wurzeln hat der Striezel – ein süßliches Hefebrötchen mit zierlichem „Zopf“. Es kann süß mit Butter und Honig gegessen werden, aber ausgezeichnet schmeckt es auch mit geräucherten Schinken. Erhältlich ist es in jedem Lebensmittelgeschäft. Die Polen haben Hefegebäck gerne – sowohl das festliche wie Mohn- oder Napfkuchen als auch das alltägliche (Hefekuchen mit Streuseln und Obst, Heidelbeerbrötchen, kleine Quark-Kolatschen). Es schmeckt am besten zum Morgenkaffee.







POLNISCHE SÜSSIGKEITEN

Das traditionelle polnische Gebäck ist süß und sättigend. Wer polnischen Quarkkuchen kostet, kann sich schnell davon überzeugen. Eine süße Quarkmasse mit Trockenobst und Nüssen befindet sich auf einer aus Mürbeteig bestehenden Unterseite. Eine andere Spezialität der polnischen Konditoren ist der Lebkuchen – und das schon seit ewigen Zeiten. Der bekannteste kommt aus Toruń (Thorn). Gewürze und Honig geben den besonderen Geschmack. Die Rezepte werden über Generationen in den Familien der Lebkuchenbäcker gehütet. Bis heute kann man in Thorn, aber nicht nur dort, den Lebkuchen in verschiedenen fantasievollen Formen kaufen. In polnischen Konditoreien muss man unbedingt einen Krapfen essen. Diese mit Rosenkonfitüre gefüllten Hefeteilchen kann man jeden Tag kaufen, nicht fehlen dürfen sie am Donnerstag vor Fastnacht. Ein einzigartiges polnisches Gebäck sind die zarten „Liebesschleifen“, die ebenfalls gerne zur Karnevalszeit serviert werden. Ein anderer beliebter Kuchen ist der Apfelstrudel – bemerkenswert aufgrund der außergewöhnlichen Qualität der polnischen Äpfel. Wenn man im Nordosten Polens ist, sollte man unbedingt den Baumkuchen kosten. Er ist eine regionale Delikatesse, die aus vielen Teigschichten besteht. Dieser Teig wird am offenen Feuer gebacken. Die Kolatschen sind dagegen ein süßes Hefegebäck, das man in früheren Zeiten dem Brautpaar zur Hochzeit überreicht hatte. Auch anderes Hefegebäck ist in Polen sehr populär, zum Beispiel Mohn- und Napfkuchen oder süße Frühstücksbrötchen mit verschiedenen Füllungen.



KÄSEKUCHEN (SERNIK)

1 kg polnischer Twaróg oder Schichtkäse

200 g Butter

250 g Zucker

5 Eier

2-3 EL Kartoffelmehl

1 Vanillestange

mürbes Teegebäck oder kandierte Apfelsinenschale
(optional)

Den Käse dreimal mahlen. Weiche Butter, Zucker und das Eigelb in einer großen Schüssel zu einer schaumigen Masse verrühren. Die Vanillestange halbieren und mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen. Mit der Masse vermischen. Den Käse und das zu steifem Schaum geschlagene Eiweiß dazugeben. Vorsichtig vermischen. Rosinen oder eine zerkleinerte kandierte Apfelsinenschale können hinzugegeben werden. Tortenformboden mit Teegebäck auslegen und darauf die Quarkmasse gießen. Ungefähr 60 Minuten bei einer Temperatur von etwa 170 Grad Celsius backen.

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE AUS POLEN

Polen ist berühmt für seine vielen ausgezeichneten alkoholhaltigen Getränke. Es gibt eine reiche Tradition des Bierbrauens, der Herstellung von Honigwein und hausgemachter Liköre. Heutzutage bieten kleine Brauereien ausgezeichnete nicht pasteurisierte Biere mit originellen Geschmacksnoten an. Diese werden zum Beispiel mit Saft aus den Blüten des Schwarzen Holunders aromatisiert. Während der Reise durch Polen findet man viele regionale Biere – helle und dunkle, schwächere und stärkere, naturbelassen oder mit Honig. Wer Lust auf etwas Stärkeres hat, greift zu polnischem Met. Dieser wird schon seit vielen Jahrhunderten dort hergestellt. Weil der Honig in Polen niemals fehlte, lernten die Menschen schnell, diese Gabe des Waldes zu hochprozentigem Alkohol zu verarbeiten. Der edelste ist ein Honigwein namens „Póltorak“, bekannt sind auch „Dwójniak“ und „Trójniak“. Honiglikör wird häufig in kleinen Familienbetrieben hergestellt. Die polnischen Wodkas entstehen aus Getreide (Weizen und Roggen) oder aus Kartoffeln. Ihre langjährige Herstellungstradition garantiert eine hohe Qualität. Wodka gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Sehr populär ist der Żubrówka. In jede Flasche dieses Roggen-Wodkas steckt ein Halm Büffelgras. Dank dieser Zutat bekommt er sein unvergleichliches Aroma. Als polnische Spezialität gelten auch Liköre, die Nalewki. Traditionsgemäß werden sie in den Familien aus Saisonobst und Kräutern hergestellt. Die in den Geschäften erhältlichen Liköre entstehen zum Teil in großen Unternehmen, aber auch in kleinen lokalen Firmen. Zu den populärsten gehören Quitten, Nuss- und Sauerkirschliköre. Während der Reise durch Polen kann man an zahlreichen Likörfestivals teilnehmen, bei denen kleine Hersteller und Liebhaber ihre Produkte präsentieren.







KULINARISCHE RENAISSANCE DES SOZIALISMUS

Sie entstehen ein wenig aus Nostalgie, oft auch zum Spaß, aber sie laufen sehr gut: Milchbars und rund um die Uhr geöffnete kleine Lokale, wo man ein Glas Wodka trinken und ein kleines Häppchen dazu essen kann, sind nach einigen Jahrzehnten Abwesenheit wieder in vielen polnischen Städten zu finden. Die Milchbars waren im sozialistischen Polen allgegenwärtig, die Preise günstig und die Innenausstattung war schlicht – ganz anders als Restaurants, die erst am Nachmittag öffneten und wo manchmal der Garderobier eine Krawatte verlangte. Die Milchbars wurden von Studenten, Künstlern und Reisenden frequentiert. Fleischgerichte wurden dort nicht serviert. Nach der politischen Wende von 1989 wurden die meisten dieser Bars geschlossen. Jetzt erleben sie eine neue Blütezeit. Die Innenausstattung blieb im Stil der vergangenen Epoche erhalten, die Speisekarte hat sich aber verändert. Jetzt kann man dort typische polnische Gerichte der bürgerlichen Küche essen – sowohl Fleisch als auch vegetarische Speisen. Die Preise sind günstig, die Stimmung ist wie früher. Daneben entstanden Lokale, wo man für wenig Geld ein Glas Wodka oder ein Bier im Stehen trinken und dazu ein Häppchen essen kann. Zur Wahl stehen beispielsweise Fleischsülze, Tatar oder Hering. In den Zentren der Großstädte sprießen sie förmlich aus dem Boden und werden zum Anziehungspunkt für Einheimische und Touristen. Es herrscht eine ganz besondere Stimmung. Wer das nächtliche Leben der Metropole miterleben will, sollte dort einkehren. Ebenso wie in Milchbars sind die Preise sehr günstig.



TATAR

200 g Rinderlende

1 weiße Zwiebel

2 saure Gurken

1 TL Senf

1 Eigelb

Öl

Salz, schwarzer Pfeffer

marinierte Pilze, Kapern (optional)

Die Rinderlende reinigen, waschen und abtrocknen. Mit scharfem Messer sehr fein hacken. Mit Senf, Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen und anschließend kühlstellen. Auf jeden Teller etwas Hackfleisch geben und eine Kuhle hineindrücken. Rohes Eigelb in die Kuhle geben. Saure Gurken und die Zwiebel fein würfeln und mit einer Scheibe Vollkornbrot neben dem Tatar servieren. Auch Kapern und marinierte Pilze können dazu serviert werden.

HERAUSGEBER:
POLNISCHE TOURISMUSORGANISATION (POT)
UL. CHAŁUBIŃSKIEGO 8, 00-613 WARSZAWA
pot@pot.gov.pl

TEXTBEARBEITUNG: POLNISCHE TOURISMUSORGANISATION (POT)
ÜBERSETZUNG UND KORREKTUR: TEAM RED DEUTSCHLAND GMBH

ISBN: 978-83-7336-345-8

■ www.polen.travel

AUSLÄNDISCHE VERTRETUNGEN DER POLNISCHEN TOURISMUSORGANISATION

- BELGIEN • Brüssel Tel. +(32-2) 740 06 20 www.polen.travel www.pologne.travel info.be@pologne.travel
- CHINA • Beijing tel. +(86 10) 6525 5600 www.bolan.travel; beijing@pot.gov.pl
- DEUTSCHLAND • Berlin Tel. +(49-30) 21 00 920 www.polen.travel info.de@polen.travel
- FRANKREICH • Paris Tel. +(33 1) 42 44 29 92/91 www.pologne.travel info.fr@pologne.travel
- GROSSBRITANNIEN • London Tel. +(00 44) 208 99 17 076 www.poland.travel info.uk@poland.travel
- ITALIEN • Rom Tel. +(39-06) 482 70 60 www.polonia.travel info.it@polonia.travel
- JAPAN • Tokio Tel. +(81) 3-5908-3808 www.poland.travel info.jp@poland.travel
- NIEDERLANDE • Amsterdam Tel. +(00 31) 20 620 93 99 www.polen.travel info.nl@polen.travel
- ÖSTERREICH • Wien Tel. +(43-1) 524 71 91 12 www.polen.travel info.at@polen.travel
- RUSSLAND • Moskau Tel. +7(495) 668 87 22 www.poland.travel info.ru@poland.travel
- SCHWEDEN • Stockholm Tel. +(46-8) 21-60-75 www.polen.travel info.scan@polen.travel
- SPANIEN • Madrid Tel. +(34-91) 541 48 08 www.polonia.travel info.es@polonia.travel
- UKRAINE • Kiew Tel. +(38-044) 278 67 28 www.polscha.travel info.ua@polscha.travel
- USA • New York Tel. +(1-201) 420 99 10 www.poland.travel info.na@poland.travel





ISBN: 978-83-7336-345-8

