



POLEN ZUM ANBEISSEN!

POLNISCHE KÜCHE

Ein Stück Apfelkuchen aus saftigen Äpfeln, umhüllt von knusprigem Teig; ein Schluck Borschtsch aus wochenlang eingelegter Roter Bete; der Geschmack handgemachter Pierogi (gefüllte Teigtaschen) mit im Wald gepflückten Beeren; ein Biss in gebratenen Fisch, der morgens in der Ostsee gefangen wurde – die polnische Küche ist die Summe der Produkte, die hier seit Jahrhunderten bekannt sind. Sie schmeckt nach Früchten aus polnischen Obstgärten und Plantagen: Äpfel, Birnen, Erdbeeren und Pflaumen, aber auch nach Waldfrüchten: Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren. Sie ist reich an einer Vielzahl von Getreide- und Gemüsesorten – Kohl, Kartoffeln, Rote Bete oder Hülsenfrüchte, vor allem Erbsen und Bohnen. Sie bietet auch Platz für Fisch – früher vor allem Süßwasserfische, heute eher Meerwasserfische – und für Fleisch: Geflügel, Wild oder Schweinefleisch, das in der kommunistischen Zeit weit verbreitet war.

Die polnische Küche ist auch eine Geschichte der Methoden, die die Hausfrauen und Gastgeber hier anwenden und mit denen sie ihre Gäste oft zum Staunen bringen. Die heute noch übliche Säuerung verschiedener Produkte diente früher dazu, Lebensmittel haltbar zu machen. Die Polen säuern vor allem Gurken und Kohl. Aus gesäuertem Roggenmehl wird eine der traditionellsten Suppen Polens, „żurek“, zubereitet. Die polnische Küche duftet auch nach Rauch aus Räucherkammern. Geräucherter Fisch, Käse und Wurstwaren (vor allem die berühmte polnische Wurst) sind ein Muss für jeden Polenbesucher.



Die polnische Küche ist die Summe der regionalen Gerichte, denn in den verschiedenen Regionen des Landes gibt es völlig unterschiedliche Gerichte zum Probieren. Die Hochlandbewohner verwöhnen uns mit Schafskäse und Preiselbeermarmelade. Im Nordosten gibt es einen Napfkuchen aus geriebenen Kartoffeln mit Speck, Zwiebeln und Sahne. Die Geschichte dieses Teils Europas spiegelt sich in den polnischen Gerichten wider – die zahlreichen Grenzverschiebungen, die Bevölkerungsumsiedlungen, die Kreuzung von Handelswegen und das Nebeneinander vieler Kulturen und Religionen. Tatarische, jüdische, litauische und ukrainische Gerichte prägen die polnische Küche. Es gibt aber auch Einflüsse aus der russischen, mongolischen, deutschen, österreichisch-ungarischen und vielen anderen Küchen.

Schließlich ist die polnische Küche nicht nur das, was auf den Teller kommt, sondern auch die Art und Weise des Essens – vor allem gemeinsam zu Hause. Die Polen lieben es zu schlemmen und zu grillen, und der reich gedeckte Tisch ist der wichtigste Ort bei Familienfeiern, Hochzeiten und Feiertagen.

Die polnische Küche entwickelt sich ständig weiter und ist offen für Neues. Polnische Städte gehören zu den attraktivsten Städten für Veganer und Vegetarier weltweit. Kulinarische Festivals, Frühstücksmärkte und Spitzenrestaurants, die u. a. vom Guide Michelin ausgezeichnet wurden, haben sich seit langer Zeit etabliert. Die Polen sind zunehmend bereit, traditionelle Geschmacksrichtungen mit Produkten aus aller Welt zu kombinieren. Sie verbringen immer mehr Zeit in Restaurants und Cafés, achten stärker auf die Herkunft der Produkte, die sie kaufen, und sind zunehmend bereit, kochen zu lernen. Sie erzählen sehr gerne von ihrer kulinarischen Geschichte und von ihrer Leidenschaft für das Essen – einer Leidenschaft, die von ganzem Herzen kommt.



POLNISCHE HITS

PIEROGI (GEFÜLLTE TEIGTASCHEN)

Ein dünner Teig, der nur aus Mehl und Wasser besteht (manche fügen ein Ei, etwas Öl und Salz hinzu), verbirgt verschiedene köstliche Füllungen. Es kann sich dabei um eine Füllung aus Fleisch, Gemüse oder Obst handeln. Pierogi sind eines der Aushängeschilder der polnischen Küche, deren Rezept bereits im ersten polnischen Kochbuch „Compendium ferculorum“ von Stanisław Czerniecki zu finden ist. Die meisten Polen können sich noch gut an ihre Kindheit erinnern, als sie mit ihrer Mutter oder Großmutter handgemachte Pierogi zubereitet haben, vor allem an Heiligabend. Pierogi werden auf vielerlei Art serviert: mit Grieben, gerösteten Zwiebeln, brauner Butter oder saurer Sahne.



Welche Pierogi sollte man probieren?

- **Ruthenisch/ukrainisch** – die Füllung besteht aus frischem Hüttenkäse, gekochten Kartoffeln und gerösteten Zwiebeln.
- **Mit Fleisch** – traditionell mit gekochtem Rindfleisch, eventuell mit etwas Hühnerfleisch.
- **Mit Kraut und Pilzen** – in vielen Haushalten ein obligatorisches Gericht für Heiligabend. Die Füllung besteht aus Sauerkraut und getrockneten Waldpilzen.
- **Mit Käse** – mit weißem Quark in einer süßen Variante.
- **Mit Obst** – mit Erdbeeren oder Heidelbeeren, am besten im Sommer, mit frischen Früchten zubereitet.

Es gibt noch viele andere Arten von Pierogi. In vielen Regionen, vor allem in Ostpolen, gibt es lokale Varianten, z. B. mit Käse, Buchweizen und Minze, mit Hirsegrütze oder Linsen.

ŻUREK

Żurek, also Sauermehlsuppe, ist die typischste aller polnischen Suppen. Sie wird aus Gemüse- oder Fleischbrühe hergestellt, der ein Sauerteigstarter aus fermentiertem Roggenmehl zugesetzt wird. Die Suppe wird mit Knoblauch und Majoran gewürzt und mit Weißwurst, Kartoffeln und einem Ei serviert.



Welche Suppen gibt es sonst noch, die man probieren sollte?

- **Brühe** – die Königin der Sonntagsmahlzeiten! Es ist eine Brühe, die normalerweise mit Hühner- oder Rindfleisch und verschiedenen Gemüsesorten (Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilie) gekocht wird. Sie wird mit Eiernudeln serviert.
- **Tomatensuppe** – die Lieblingssuppe polnischer Kinder. Sie wird auf der Grundlage von Brühe zubereitet, der frisches Tomatenpüree oder Tomatenmark zugesetzt wird. Die Polen sind gespalten in diejenigen, die Tomatensuppe mit Reis bevorzugen, und diejenigen, die sich diese Suppe ohne Nudeln nicht vorstellen können.
- **Gurkensuppe** – in Scheiben geschnittene oder geriebene Essigurken, dazu Salzkartoffeln. Der saure Geschmack wird durch Zugabe von Sahne gemildert.
- **Erbsensuppe** – eine dicke Suppe, die auf geräuchertem Fleisch mit Erbsenpüree gekocht wird – eines der wichtigsten Produkte der traditionellen polnischen Küche.



REIBEKUCHEN (KARTOFFELPUFFER)

Seit Mitte des 19. Jh. waren Kartoffeln ein Grundnahrungsmittel für Bauern und Arbeiter in Polen. In der kommunistischen Zeit wurden sie zu fast jeder Mahlzeit serviert. Die Polen lieben Kartoffeln und bereiten sie auf vielfältige Weise zu, auch wenn die Küche in den polnischen Haushalten heute vielfältiger ist. Eines der beliebtesten Gerichte sind Reibekuchen, die aus geriebenen rohen Kartoffeln mit Zwiebeln, Mehl, Ei, Salz und Pfeffer zubereitet werden. Sie werden in heißem Öl gebraten, wodurch sie braun und knusprig werden. Reibekuchen werden mit saurer Sahne oder Pilzsauce serviert. Sie können auch mit Fleisch- und Gemüsegulasch serviert werden und heißen dann „ungarische Reibekuchen“ oder „Räuber-Reibekuchen“ („placki po zbójnicku“), Manche Polen mögen Reibekuchen ohne Zusätze, nur gesalzen oder mit Zucker.



Welche Kartoffelgerichte kann man noch probieren?

- **Kopytka (Kartoffelklößchen)** – gekochte Kartoffelklößchen, die oft als Beilage zu gebratenem Fleisch serviert werden. Sie erinnern ein wenig an italienische Gnocchi.
- **Kartoffelknödel** – große runde Knödel. Der Teig für die Knödel wird aus gekochten und rohen Kartoffeln zubereitet. Aus dem Teig werden große Kugeln geformt und in kochendes Salzwasser gelegt. Eine beliebte Variante sind Knödel mit Fleischfüllung.
- **Napfkuchen aus Kartoffeln** – ist vor allem im Nordosten Polens beliebt. Er wird aus rohen, geriebenen Kartoffeln hergestellt, denen gekochte Kartoffeln und Grieß zugefügt werden. Der Napfkuchen wird gebacken und mit Sauerkraut und saurer Sahne serviert.



AUS DEM POLNISCHEN REGAL

GRÜTZEN

Die in Polen beliebte Grütze wird aus den Körnern verschiedener Getreidearten hergestellt. Bevor die Kartoffel auf den polnischen Tisch kam, war die Grütze ein Grundnahrungsmittel in Polen. Auch heute noch wird sie häufig zum Frühstück oder Mittagessen verzehrt. Es gibt sehr viele Arten von ihnen.



- **Buchweizengrütze** – ausgeprägter, leicht nussiger Geschmack. Sie passt hervorragend zu Pilzsaucen und gebratenem Fleisch. Buchweizengrütze wird zur Herstellung von Blutwurst, einer Wurst aus Innereien und Schweineblut, verwendet.
- **Grieß** – eine feine und weiche Grütze, die aus Weizen hergestellt wird. Grieß wird oft mit Milch gekocht und mit Früchten und süßen Beilagen serviert.
- **Gerstengrütze** – kann als ganzes Gerstenkorn verzehrt oder mit Gemüse zu einem schmackhaften Brei zubereitet werden (ähnlich wie Risotto). Geschrotete Gerstengrütze findet sich in einer der traditionellen Suppen Polens, der Graupensuppe „Krupnik“.
- **Hirsegrütze** – sehr gesund, eignet sich sowohl für pikante Gerichte (z. B. mit gedünstetem Gemüse) als auch für Süßspeisen.



KÄSESORTEN

Der traditionelle polnische **Hüttenkäse** ist krümelig oder cremig, leicht und angenehm säuerlich und wird aus dickgelegter Kuhmilch hergestellt. Die Polen essen ihn gerne mit Salz, Schnittlauch und Radieschen. Er ist häufig Bestandteil traditioneller Gerichte wie z. B. Pierogi (gefüllte Teigtaschen) oder Pfannkuchen. Er passt perfekt zu Sahne und Erdbeeren!

Aus Kuhmilch wird auch der **Käse „ser koryciński“** hergestellt. Er ist ein Labkäse, der einige Tage lang reift. Oft trifft man ihn mit Zusätzen wie Kümmel, Bärlauch und Chili.

Das Königreich des Käses sind die polnischen Berge, insbesondere die Podhale-Region am Fuße der Tatra, dem höchsten Gebirge Polens. Wenn Sie in den Bergen sind, ist die Verkostung der folgenden Käsesorten ein Muss:

- **oscypek** – enthält mindestens 60 % Schafsmilch. Dieser Käse wird von Hand hergestellt und ist von Mai bis September erhältlich.
- **bundz** – frischer, cremiger Schafskäse mit Zusatz von Kuhmilch.
- **bryndza** – ein salziger, köstlicher Käse aus dem Käse „bundz“, der mehrere Tage lang reift.



HONIG

Polen ist ein Land, in dem nicht nur Milch, sondern auch Honig fließt. Traditionell wurde der Honig in Polen aus Klotzbeuten gewonnen, die in lebenden Bäumen in den Wäldern errichtet wurden. Obwohl die Waldbienenhaltung in Polen im 19. Jahrhundert fast verschwunden war, wurde sie in den letzten Jahren wiederbelebt und 2020 in die UNESCO-Liste aufgenommen.

Der größte Teil des polnischen Honigs wird heute in hölzernen Bienenstöcken gewonnen, die in ländlichen Regionen, aber auch auf Dächern in Großstädten stehen. In Polen gibt es über 470 Bienenarten, von denen bedauerlicherweise mehr als die Hälfte vom Aussterben bedroht ist.

Es lohnt sich, verschiedene polnische Honigsorten wie Lindenhonig, Honigtauhonig, Waldhonig oder Heidehonig zu probieren. Ein Glas Honig ist auch eine gute Idee für ein Geschenk aus Polen.



GABEN DES WALDES

Die Wälder sind auch heute noch ein Ort, aus dem die Polen ihre Nahrung beziehen. Das Pilzsammeln im Herbst ist ein polnischer Nationalsport. Im Sommer hingegen zieht es die Menschen in die Wälder, um Heidelbeeren und andere Waldfrüchte zu pflücken, wie z. B. die süßen Walderdbeeren, die saftigen Brombeeren mit ihrem ausgeprägten Charakter und die intensiv schmeckenden Himbeeren.

In Polen wird auch **Wildfleisch** gegessen, d. h. Fleisch von Wildtieren, hauptsächlich von Wildschweinen, Rehen, Hirschen, Hasen und Wildvögeln.



WURST

Die Wurst ist die Königin der polnischen Wurstwaren. Sie wird in der Regel aus Schweinefleisch hergestellt. In den wärmeren Monaten werden die Würste am Spieß über dem Lagerfeuer oder auf dem Grill zubereitet. Die polnische Wurst ist in der Regel geräuchert und mit Majoran und Knoblauch gewürzt. Es gibt auch getrocknete Wurst oder Brühwurst. Einige Würste eignen sich hervorragend für belegte Brote, andere – wie die Weißwurst – finden ihren Weg in die traditionelle Suppe „żurek“.

DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Ein beliebter Snack in Polen sind Cabanossi. Das sind dünne, lange Würste, die geräuchert und anschließend getrocknet werden.



REGIONALE SPEZIALITÄTEN

Jede Region Polens hat ihre Spezialitäten, einzigartige Produkte und traditionelle Gerichte. Es ist unmöglich, sie alle hier zu nennen. Deshalb schauen wir uns lediglich eine Auswahl an.

Mehr Informationen unter www.poland.travel



POMMERN, KASCHUBEI, KUJAWIEN

In Nordpolen kommt hauptsächlich Fisch aus der Ostsee oder den umliegenden Seen auf den Tisch. Hier kann man Fischsuppen, gebratenen oder geräucherten Fisch genießen. Die Region ist auch für ihre besonders schmackhaften Erdbeeren und Preiselbeeren bekannt. Bei der Preiselbeere handelt es sich um eine säuerliche Waldfrucht, die in Form von Marmelade eine köstliche Beigabe zu Süßspeisen und Braten darstellt.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Heringe auf kaschubische Art – gesalzener Hering, kalt serviert in Tomatensauce mit getrockneten Pflaumen und Zwiebeln.

GROSSPOLEN

Die Einwohner von Poznań und Umgebung haben eine besondere Vorliebe für Kartoffeln, die hier als „pyry“ bekannt sind. Sie werden in vielen Variationen serviert – als Reibekuchen, in verschiedenen Teigwaren, in Suppen oder mit Grieben. Das Servieren von Enten- und Gänsefleisch war früher in den wohlhabenderen Haushalten Großpolens üblich und wird heute wieder beliebt.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

„Pyry z gzikiem“ – mit der Schale gekochte Kartoffeln, serviert mit Hüttenkäse, Sahne und Schnittlauch.



ERMLAND UND MASUREN

Es ist ein Land der Wälder und unzähligen Seen. Fischgerichte und die Gaben des Waldes prägen die hiesige Küche. Fischarten wie Aal, Zander, Lavaret oder Zergmaräne sind wert, probiert zu werden. In der Region gibt es viele Bauernhöfe, die handwerkliche Fleisch- und Käsespezialitäten herstellen, darunter besonders schmackhaften Schafs- und Ziegenkäse.



MASOWIEN UND KURPIE

Masowien ist bekannt für seine Obstgärten. Vor allem Apfelbäume, aber auch Birnen, Pflaumen und Kirschen werden hier angebaut. Aus Äpfeln werden Kuchen, Suppen und Säfte hergestellt. Kirschen werden zu Marmelade und Likör verarbeitet. Bei den Fleischsorten ist Schweinefleisch das vorherrschende Produkt. Es wird in Form von Würsten, Schweinekoteletts (paniert) oder Hackfleisch (aus Hackfleisch mit Semmelbröseln und Zwiebeln) zubereitet. Die traditionelle Küche von Masowien und Kurpie ist reich an Kohl, Grütze und Erbsen. In Kurpie dagegen findet man „fafernuchy“, Karottenkekse.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Innereien auf Warschauer Art – eine dicke Suppe, die aus gesäuberten und in dünne Streifen geschnittenen Rindermagenstückchen zubereitet wird. Sie ist gut gewürzt und wird mit viel Gemüse serviert.



PODLACHIEN

Podlachien ist eine Region am Schnittpunkt der Kulturen. Das spiegelt sich auch in der Küche wider. Litauische, belarussische, ukrainische, jüdische und tatarische Einflüsse prägen die Küche Podlachiens. Restaurants mit kulinarischen Spezialitäten der jüdischen Küche sind in der Stadt Tykocin zu finden. Tatarische Köstlichkeiten können vor allem im Ort Kruszyniany probiert werden. Sehr beliebt in Podlachien sind Kartoffelgerichte und Pierogi (gefüllte Teigtaschen) in allen Variationen.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Kartacze (Cepelinai) – mit Fleisch gefüllte Kartoffelknödel, die mit Fett und Grieben überzogen sind.



GALIZIEN UND PODHALE

Das Symbol von Krakau ist der „obwarzanek“ - ein rundes, mit Mohn bestreutes Brotgebäck, das innen weich und außen knusprig ist. Die Küche Galiziens wurde stark von der österreichischen Küche beeinflusst. Hier kann man unter anderem Wiener Schnitzel und Pischinger, einen Waffelkuchen mit Kakaomasse, probieren. Im Krakauer Stadtteil Kazimierz, dem ehemaligen jüdischen Viertel, werden Klassiker wie gefüllter Gänsehals serviert. Die Küche in der Podhale-Region und in den polnischen Bergen im Allgemeinen besteht vor allem aus Schafskäse, Kohl, Erbsen und Lammfleisch.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Kwaśnica – eine nahrhafte Suppe mit Sauerkraut und Kartoffeln, oft auf geräucherten Rippchen oder Hammelfleisch gekocht, mit Zusatz von getrockneten Pilzen.



SCHLESIEN

Die schlesische Küche ist deftig und kalorienreich und reich an verschiedenen Arten von Teigwaren, unter denen die berühmten schlesischen Klöße mit dem Loch den Ton angeben. Neben Kohl, Kartoffeln und Erbsen ist Kohlrabi sehr beliebt. Aus ihm wird die für diese Region typische Suppe „oberiba“ zubereitet.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Rotkohlroulade – dünne gerollte Rindfleischscheiben, gefüllt mit Speck, Zwiebeln und Essiggurken. Die Roulade wird mit Rotkohl und schlesischen Klößen serviert.



KRESY – OSTPOLEN

Die Grundlage der lokalen Küche ist Buchweizengrütze. Mit Käse, Kartoffeln, Zwiebeln oder Fleisch ist sie die Füllung für Pierogi (Teigtaschen), Torten und Puddings. Besonders beliebt sind hier Pierogi, die nicht nur mit Grütze, sondern auch mit Kraut, Käse oder Obst gefüllt sein können. Das Symbol von Lublin wiederum ist der „cebularz“ – ein Hefekuchen mit Zwiebeln und Mohn.



DAS SOLLTEN SIE PROBIEREN:

Piróg biłgorajski – auf einem großen Backblech gebackener Hefeteig mit Sahne, gefüllt mit Kartoffeln, Buchweizengrütze und Hüttenkäse.

BROT UND GEBÄCK

Das Brot – hell oder dunkel, duftend und knusprig – nimmt in den polnischen Haushalten, in der polnischen Tradition und in der polnischen Kultur einen ganz besonderen Platz ein. In Polen hat es noch immer einen hohen Stellenwert und in vielen Haushalten wird kein Stück weggeworfen. „O Herr, ich sehne mich nach diesem Land, in dem der Krümel Brot aus Respekt vor den Gaben des Himmels von der Erde gehoben wird“, schrieb einer der bedeutendsten polnischen Dichter, Cyprian Kamil Norwid, im 19. Jh. Das Brot ist ein Symbol der Ernte, der Einheit und der Fruchtbarkeit. Der Brauch, Gäste mit Brot und Salz zu begrüßen, ist in Polen noch lebendig, vor allem bei Hochzeiten.

Brot kauft man am besten in Bäckereien, die in den polnischen Städten leicht zu finden sind. Lohnenswert ist auch ein Besuch der handwerklichen Bäckereien, in denen Sauerteigbrot nach traditionellen Rezepten hergestellt wird.



WAS SOLLTE MAN IN EINER BÄCKEREI KAUFEN?

Probieren Sie am besten viele verschiedene Brotsorten aus. So finden Sie heraus, welche Ihnen am besten schmecken. Vielleicht sind es Weizenbrötchen? Oder dunkles Vollkornbrot mit Honig? Oder vielleicht Brot aus Roggenmehl, Dinkelmehl, Sonnenblumenkernen oder Haferflocken? Die Bäckereien überbieten sich gegenseitig mit neuen Vorschlägen.



WELCHE SÜSSEN BACKWAREN SOLLTE MAN PROBIEREN?

In der Bäckerei kann man auch Hefeteig oder Hefegebäck kaufen, d. h. Backwaren, denen spezielle Zuchtpilze zugesetzt werden, die den Gärprozess in Gang setzen und den Teig locker und weich machen. Probieren Sie am besten Hefe mit saisonalen Belägen (z. B. Erdbeeren, Pflaumen, Rhabarber) oder mit traditionellem Frischkäse oder Pudding.

Und zum Frühstück sollten Sie sich Hefezopf namens „chafka“ nicht entgehen lassen. Es handelt sich um ein süßes, zopfähnliches Gebäck, das von den aschkenasischen Juden stammt. Am besten schmeckt es mit einer dicken Schicht Butter oder selbstgemachter Marmelade.

SÜSSES POLEN

Käsekuchen oder Apfelkuchen? Welcher dieser beliebten Kuchen in Polen ist besser? Mit einer solchen Frage könnte man die Polen in zwei Lager spalten! Beide Kuchen haben ihre Verehrer, beide sind köstlich und ein Muss!

Die besten **Apfelkuchen** entstehen aus säuerlichen polnischen Apfelsorten. Sie werden in der Regel auf einem Mürbeteig zubereitet und mit Streuseln und Puderzucker bestreut. Der Apfelkuchen duftet nach Zimt und kann kalt oder warm mit Vanilleeis gegessen werden.

Unter den vielen Arten von **Käsekuchen** ist „sernik krakowski“, also der Krakauer Käsekuchen, der absolute Spitzenreiter. Er entsteht aus frischem, fetthaltigem Quark und Eiern. Der Krakauer Käsekuchen ist vollmundig, mit Rosinen gefüllt und mit einem charakteristischen Gitter aus Mürbeteig verziert.



Welche anderen Süßigkeiten sollte man probieren?

- **Lebkuchen** – sie duften nach Honig und Gewürzen. Die Lebkuchenhauptstadt ist Toruń (Thorn) und die ersten Aufzeichnungen über Lebkuchen aus dieser Stadt stammen aus dem 14. Jh.
- **Honigkuchen** – besteht aus mehreren Schichten von Honigfladen, die mit einer Schicht aus Sahne bedeckt sind.
- **Karpotka** – Blätterteig mit einer lockeren Cremefüllung. Der Name kommt daher, dass die oberste Schicht des Kuchens wie die Karpaten gewellt ist.
- **Mohnkuchen** – ein Kuchen, der in der Regel aus Hefe besteht und mit einer Mohnfüllung umhüllt ist, die neben Mohn auch Nüsse und viel Honig enthält. Dies ist ein beliebter Weihnachtskuchen.



ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Der Alkohol, den man am ehesten mit Polen verbindet, ist **Wodka**. Wodkas, die aus Roggen, Weizen oder Kartoffeln hergestellt werden, haben sich weltweit einen Namen gemacht. Besonders bekannt ist „Żubrówka“ mit seinem charakteristischen Grashalm in der Flasche. Wodka wird bei polnischen Hochzeiten zum Anstoßen verwendet. Er begleitet Feste und besondere Feiern.

Eine längere Tradition hat in Polen jedoch die Herstellung von **Bier** und **Met**. Die heimischen Brauereien bieten hervorragende Biere in den verschiedensten Sorten und Geschmacksrichtungen – von hell bis dunkel, von mild bis stark, von sehr bitter bis honigsüß. In den letzten Jahren haben die Polen begonnen, sich wieder auf die Herstellung von Met zu besinnen. Er wird durch Gärung von Honig mit Wasser hergestellt – je mehr Honig, desto edler das Getränk. Der Met „półtorak“ (1 Teil Honig, 0,5 Teile Wasser) reift 9-10 Jahre lang. Der Met „dwójniak“ (1 : 1) hat eine Reifezeit von etwa 4 Jahren, der Met „trójniak“ (1 : 2) ist nach einem Jahr fertig, während der Met „czwórniak“ (1 : 3) bereits nach 6 Monaten getrunken werden kann. Die Zugabe von Früchten, Gewürzen und Kräutern verleiht dem Met vielfältige Geschmacksnoten.



Eine weitere Spezialität der Polen sind **Liköre**. Sie werden traditionell zu Hause aus Früchten oder Nüssen der Saison hergestellt. Probieren Sie einen hausgemachten oder handwerklich hergestellten Kirsch-, Quitten- oder Zitronenlikör.

Die Zahl der Weinberge in Polen nimmt stetig zu, und polnische **Qualitätsweine** sind in der regionalen Gastronomie immer häufiger zu finden. Zu den wichtigsten Weinregionen gehören die Gebiete um Zielona Góra, das Vorkarpatenland und Klempen.



UND ZU WEIHNACHTEN UND OSTERN ...

Die alten kulinarischen Traditionen Polens haben sich vor allem in den Gerichten für die Festtage – Heiligabend und Ostern – erhalten.

HEILIGABEND

Am 24. Dezember, wenn der erste Stern am Himmel erscheint, versammeln sich die Polen zu einem festlichen Abendessen. 12 Fastengerichte kommen auf den Tisch. In Polen ist es Brauch, an diesem Tag kein Fleisch zu essen. Es werden nur Fisch und Mehlspeisen serviert. Die Gerichte an Heiligabend variieren je nach Familienbräuchen und Regionen in Polen, aber zu den beliebtesten gehören Pilzsuppe und Borschtsch, eine Suppe aus eingelegter Roter Bete mit „uszka“ – winzigen Teigtaschen, die mit Pilzen gefüllt sind. Der Hering, der oft in Öl mit Zwiebeln serviert wird, und Pierogi (gefüllte Teigtaschen) dürfen nicht fehlen.



Das Symbol von Heiligabend ist auch der Karpfen. Es ist ein Süßwasserfisch, der in der Vergangenheit in der polnischen Küche üblich war und heute fast ausschließlich zu diesem Anlass auf den Tisch kommt. Sehr beliebt ist in Ostpolen auch die Weihnachtsgrütze, eine Mischung aus Weizenkörnern, Honig, Mohn, Nüssen und Rosinen.

Am Ende des Essens an Heiligabend ist es natürlich an der Zeit für den Nachtisch. Typisch sind der nach Honig und Gewürzen duftende Lebkuchen und der Mohnkuchen, ein Kuchen mit viel Mohn, der mit Zuckerguss überzogen und mit kandierten Orangenschalen bestreut wird. Zum Trinken gibt es Kompott aus getrockneten Früchten – Pflaumen, Äpfeln, Birnen – mit einem süßen und intensiven Geschmack.

Die Polen feiern noch an den nächsten zwei Tagen: am 25. und 26. Dezember. Dann kommen Wurst und Braten auf den Tisch.



OSTERN

In Polen, wie in vielen anderen Ländern der Welt, ist das Ei das Symbol für Ostern, für neues Leben und Wiedergeburt. Der Brauch, Eier zu bemalen, reicht bis in die vorchristliche Zeit zurück. Noch heute schmücken bemalte Eier, die mit ausgeschnittenen Mustern oder buntem Garn beklebt sind, polnische Tische. Eier sind auch eine Zutat für Ostergerichte. Man findet sie in Salaten oder in Form von Eiern, die z. B. mit Schnittlauch oder Pilzen gefüllt sind. Zu Ostern kommen in Polen auch Braten, Würste und Pasteten auf den Tisch. Dazu gibt es eingelegte Pilze, geriebenen Meerrettich (Achtung: lecker, aber sehr scharf!) und „ćwikła“, Meerrettich mit gekochter, geriebener roter Bete. Die traditionelle Ostersuppe ist „żurek“, eine Sauerteigsuppe aus Roggenmehl. Zu Ostern gibt es auch traditionelle Kuchen. An erster Stelle steht „mazurek“, ein sehr süßer, hübsch verzierter, dünner Kuchen aus Mürbeteig, der mit Schokolade, Dulce de leche oder einer anderen Füllung überzogen ist. Die Variationen des Osterkuchens „mazurek“ sind unendlich! Die Königin der Tafel ist jedoch „baba“, ein oft zitronengelber, mit Zuckerguss überzogener Sandkuchen, der an einen Rüschenrock erinnert.



MARTINSHÖRNCHEN

Am 11. November wird der Sankt-Martins-Tag gefeiert. Seit dem 19. Jahrhundert werden in Poznań zu diesem Anlass Hörnchen aus Halbblätterteig mit weißer Mohnfüllung gebacken. Dieser Brauch hat sich in den letzten Jahren im ganzen Land verbreitet und viele Bäckereien in Polen bieten in der ersten Novemberhälfte Martinshörnchen an. Der 11. November ist in Polen auch der Tag der Unabhängigkeit.



KRAPFEN UND RADERKUCHEN

Wenn der Karneval zu Ende ist, zählen die Polen keine Kalorien! Die süßen Festlichkeiten dauern vom Fettdonnerstag, dem letzten Donnerstag vor der Fastenzeit vor Ostern, bis zum Dienstag.

Am Fettdonnerstag übertreffen sich die Polen gegenseitig mit der Anzahl der gegessenen Krapfen. In Polen werden an diesem Tag durchschnittlich 2,5 Krapfen pro Person verzehrt, das sind 100 Millionen Krapfen. Es handelt sich um runde Hefekuchen, die in Schmalz oder Öl gebacken werden. Die beliebtesten Krapfen sind die mit Hagebuttenmarmelade und Orangeat gefüllten Krapfen, aber es gibt auch viele andere Sorten zu probieren. Eine weitere beliebte Süßigkeit am Ende des Karnevals ist der Raderkuchen, der in Polen „chrust“ oder „faworki“ genannt wird. Es handelt sich um knusprige Süßigkeiten, die aus Eigelb hergestellt und frittiert werden. Sie haben die Form von Schleifen und sind mit Puderzucker bestäubt.



KULINARISCHE TRENDS

WIR ESSEN PFLANZLICH!

Fleisch, Kartoffeln und Salat stehen in vielen polnischen Haushalten auf dem Speiseplan. Doch heute suchen Polen, vor allem junge Leute, Alternativen zu tierischen Produkten und experimentieren mit moderner Zubereitung von Saison Gemüse. Restaurants mit pflanzlicher Küche sind auf dem Vormarsch, und polnische Städte führen verschiedene Rankings der **weltweit besten Städte für Vegetarier und Veganer** an. Fleischlose Versionen polnischer Klassiker, pflanzliche Gerichte aus vielen Teilen der Welt und vegane Backwaren werden in Restaurants und Bars angeboten.



TASTE POLAND

WIR ESSEN AUSWÄRTS!

Obwohl die Polen traditionell am liebsten zu Hause essen, sind sie von Jahr zu Jahr mehr dazu bereit, ihre Zeit in Bars, Restaurants und Cafés zu verbringen. Die Zahl der Spitzenrestaurants in Polen nimmt zu, und immer mehr Lokale erhalten **Sterne und Auszeichnungen des Guide Michelin**. Es gibt aber Bars für jeden Geldbeutel und in den größeren Städten sind auch die **Markthallen**, oft in interessanten Industriehallen, sehr beliebt. In den wärmeren Monaten gibt es auch **Frühstücksmärkte** mit Ständen, an denen polnische Produkte aus der Region und Streetfood aus aller Welt angeboten werden. Um die Stände herum breiten die Polen Decken aus und machen Picknick. Unzählige **kulinarische Festivals**, Food Truck Festivals und Messen für regionale Produkte finden das ganze Jahr über statt.



WIR ESSEN SAISONAL!

Jede Jahreszeit und sogar jeder Monat in Polen hat seinen eigenen Geschmack. Der Mai knuspert nach Spargel, der Juni ist süß wie eine Erdbeere und der September duftet nach Waldpilzen. Die Polen achten immer mehr darauf, dass die Produkte, zu denen sie greifen, aus guten Zutaten bestehen, lokal produziert werden und der Jahreszeit angepasst sind. Produkte der Saison sind die gesündesten, die preiswertesten und die leckersten! Es lohnt sich zu wissen, nach welchen Produkten man in Polen in bestimmten Monaten Ausschau halten und welche daraus zubereitete Gerichte man probieren sollte.



SAISONALER KALENDER

RHABARBER

Rhabarberkuchen, Kompott

Roh ist er hart und bitter-sauer, aber gebacken oder gekocht ist er der König der Frühlingsdesserts. Der säuerliche Rhabarber harmoniert hervorragend mit süßen Erdbeeren. Besonders gut schmeckt die Kombination in einem flockigen Hefekuchen.



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

BOTWINKA

Rote-Bete-Suppe, chłodnik (kalte Obstsuppe), kaszotto (Graupengericht), Rote-Bete-Tarte

Rote Bete ist in Polen sehr beliebt und das ganze Jahr über erhältlich. Im Frühling freuen sich die Polen auf junge Rote Bete, „botwinka“, die sie zusammen mit den Blättern essen. Rote Bete schmeckt köstlich und erfrischend, besonders als kalte Suppe mit Kefir.



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SPARGEL

Spargelcreme, Spargelkuchen, gegrillter Spargel mit Béchamelsauce

Spargel, der jahrelang in Vergessenheit geraten war, kommt in dieser Saison in vielen Variationen auf den polnischen Tisch. Oft in seiner einfachsten Form: mit Butter und Salz in der Pfanne gebraten, mit neuen Dillkartoffeln und einem Spiegelei serviert.



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ERDBEEREN

Kuchen mit Erdbeeren, Erdbeersuppe, Käsekuchen mit Erdbeeren, Salat mit Spargel und Erdbeeren

Wir wagen es zu behaupten: Nirgendwo schmecken Erdbeeren so gut wie in Polen. Und sie sind mit Sicherheit die Lieblingsfrucht der Polen (wie Umfragen bestätigen!). Bevor wir sie in unzähligen Kuchen und Desserts probieren, sollten wir sie in ihrer puren Form genießen – ohne Zucker, Sahne oder Joghurt.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

KOHL

gebratener Kohl, Kraut mit Tomaten, Kohlrouladen, Salate

Kohl wird in Polen das ganze Jahr über in verschiedenen Variationen gegessen. Im Mai sind junge Kohlköpfe, die oft mit Schweinefett und Dill geschmort werden, sehr beliebt. Auch Kohlrouladen – Fleisch und Reis, die in gekochte Kohlblätter gewickelt werden – sind ein Hit in der polnischen Küche. Mit dem Winter kommt die Zeit des Sauerkrauts.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

SAUBOHNEN

Saubohnenpaste, Saubohnensalat

Die einen lieben sie, die anderen hassen sie. Meist kommen sie als Snack auf den Tisch – gekocht und gesalzen. Aber die Polen experimentieren immer mehr mit Saubohnen und verwenden sie für Hummus, Koteletts, Suppen und Salate.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

BEEREN

Heidelbeerbrötchen, Pierogi mit Beeren, Pfannkuchen mit Beeren

Es ist nicht einfach, sie in Geschäften zu kaufen. Manchmal werden sie in Gläsern am Straßenrand von Leuten verkauft, die sie am selben Tag im Wald gepflückt haben. In den Bäckereien dominieren jedoch im Sommer die Heidelbeerbrötchen, d. h. weiche Hefebrötchen, die mit den Früchten gefüllt sind.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

PFLAUMEN

Pflaumenkuchen, Pflaumenknödel, Pflaumen unter einem Streuselbelag

Sie sind die Königinnen der Herbststände und es gibt sie in verschiedenen Farben, Geschmacksrichtungen und Größen. Die Polen lieben vor allem die Sorte „węgierki“, die einen sehr intensiven Geschmack hat. Sie schmeckt köstlich in Gebäck und als gebratene Pflaumenmarmelade. Ein Glas Pflaumenmarmelade kann ein köstliches Souvenir aus Polen sein.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

ÄPFEL

Apfelkuchen, Apfelcrumble, Heringssalat mit Apfel, Apfel-Hefeeierkuchen und Apfelpfannkuchen

Äpfel kann man in Polen das ganze Jahr über kaufen, aber am besten schmecken sie im Spätsommer und Frühherbst. Es lohnt sich, auf den Markt zu gehen, verschiedene Apfelsorten zu kaufen und zu probieren, welche Ihnen am besten schmecken – sie können süß, säuerlich, sauer, angenehm hart oder ganz weich sein.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

PILZE

Pilzsuppe, Braten in Pilzsauce, Pilzrisotto, Pasta mit Pilzen, Graupengericht mit Pilzen

Die Pilzsaison beginnt in Polen im Frühsommer, aber die beste Zeit zum Pilzesammeln ist der Herbst. Viele Polen stellen an den Wochenenden früh den Wecker und ziehen mit ihren Körben in den Wald. Sie müssen wissen, was sie sammeln, denn nicht alle Pilze sind essbar.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

KÜRBIS

Kürbissuppe, Tarte mit gebratenem Kürbis und Ziegenkäse, Kürbiskuchen, Risotto, gebratener Kürbis

Der Kürbisanbau hat in Polen in den letzten Jahren enorm zugenommen. Das Gemüse ist aus der herbstlichen Küche nicht mehr wegzudenken.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

GÄNSEFLEISCH

Gänsebraten, Gänsebrust, Pierogi mit Gansfüllung, Gänsebrühe, Gänsepastete

Früher war die Gans vor allem in wohlhabenden polnischen Haushalten ein häufiger Gast auf dem Tisch. Heute wird der Brauch, eine Gans zu züchten und zu essen, vor allem am Martinstag und Unabhängigkeitstag (11.11.) wiederbelebt.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Herausgeber:

Polnische Tourismusorganisation (POT)

Kontakt: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl

www.polen.travel

Autor: Joanna Szyndler

Redaktion: Joanna Szyndler, Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

Titelbild: Karolina Krämer

Fotos: POT archives, Fotolia, Adobe Stock, Getty Images, T. Bartoszyński, Ł. Burda, M. Cieszewski, M. Hołownia, R. Meszka

Covergestaltung: Karolina Krämer, Polnische Tourismusorganisation (POT)

Titelgestaltung: Karolina Krämer, Polnische Tourismusorganisation (POT)

Satz: Karolina Krämer

Übersetzung und Korrektur: Translation Street, www.translationstreet.pl

© Copyright by Polnische Tourismusorganisation (POT)

Warszawa 2025

Alle Rechte vorbehalten