

DER POLNISCHE TISCH

Magdalena Tomaszewska-Bolątek



DER **POLNISCHE** TISCH

Magdalena **Tomaszewska-Bolątek**

Diese Publikation wurde durch das Außenministerium
der Republik Polen im Rahmen des Wettbewerbs
„Öffentliche Diplomatie 2021“ finanziert.



Ministry
of Foreign Affairs
Republic of Poland

Die Inhalte stellen ausschließlich die Meinung
der Autorin dar und können nicht mit der offiziellen
Position des Außenministeriums der Republik Polen
gleichgesetzt werden.

Partner der Publikation sind: Polish Vodka Association,
Museum des Polnischen Wodkas sowie Museum des Thorner
Lebkuchens, Abteilung des Bezirksmuseums in Toruń.

**Magdalena
Tomaszewska-Bolałek**

DER POLNISCHE TISCH

Warschau 2021



Ackerfelder im Frühjahr, die Gegend um den See Śniardwy



INHALTSVERZEICHNIS

X

EINLEITUNG

13

RUND UM DEN POLNISCHEN TISCH

17

BROT

39

GRAUPEN

43

FLEISCH

47

FISCH

51

MILCHPRODUKTE

55

TEIGTASCHEN

59

AUS WALD UND WIESE

63

ÄPFEL

67

HONIG

71

**GEBÄCK UND DESSERTS
ZU BESONDEREN ANLÄSSEN**

75

LEBKUCHEN

79

ALKOHOL

83

REZEPTE

88

ÜBER DIE AUTORIN

117

**MUSEEN, INSTITUTIONEN
UND INTERESSANTE
KULINARISCHE PROJEKTE**

121

LINKS

124



Blühendes Buchweizen, die Gegend um Kielce





EINLEITUNG

Der Tisch gehört in vielen Teilen der Welt zur Grundausstattung einer Wohnung. Hoch oder niedrig, rund oder viereckig, in der Küche oder im Esszimmer, ist er häufig eines der wichtigsten Möbelstücke im Haus. Hier werden tagtäglich Mahlzeiten verzehrt, Hausaufgaben gemacht und die Computerarbeit erledigt. Der Tisch ist auch Zeuge von vielen geselligen Festen und Feiern.

Es waren die alten Griechen und Römer, die damit begannen, Speisen auf Tischen zu servieren. Diese Gepflogenheit verbreitete sich rasch. Heute kann während eines Festes der Tisch selbst eine Hauptrolle spielen, wenn sich um ihn herum Gäste versammeln und bei ausgesuchten Gerichten und Getränken ihr Beisammensein angenehm gestalten. Er kann aber auch abseitsstehen, bis an den Rand mit Süßspeisen vollgestellt. In Cafés und Restaurants stehen neben kleinen gemütlichen Tischchen für Paare auch große Tische, die sich gut für Zusammentreffen großer Gruppen eignen.

Sehr schnell wurde der Tisch mehr als nur ein Teil des Mobiliars; er wurde zum Symbol von Eintracht, Gemeinschaft, Familie und Gastfreundschaft. Auch in Polen ist das nicht anders. Um das einzigartige Möbelstück schart sich das Leben: Ob Weihnachten, Ostern, Geburts- und Namenstage, Sonntagsessen oder Einweihungspartys — viele Anlässe bieten die Gelegenheit für eine Feier.

Der „polnische Tisch“ veränderte sich im Laufe der Jahrhunderte, so wie sich die Verfügbarkeit von Lebensmitteln und die Vorlieben der Menschen änderten. Doch unabhängig von der historischen Epoche durften darauf bestimmte Spezialitäten nicht fehlen, die sich bei den Hausbewohnern besonderer Beliebtheit erfreuten — appetitlich duftende Fleischgerichte, frischer Fisch, knusprige Krustenbrote, körnige Graupen, Suppen, Süßigkeiten sowie erlesene Schnäpse. Der polnische Tisch hat viel zu bieten.

EINE ZEITLEISTE DES POLNISCHEN ESSENS





1989 →



XVII

XIX

X

XIV

XV



RUND UM DEN POLNISCHEN TISCH

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich auf dem Gebiet des heutigen Polens verschiedene Kulturen. Ein historisch wichtiger Moment war die Besiedlung der Region durch Slawen zwischen dem 5. und 6. Jahrhundert n. Chr. Die damaligen Wetterverhältnisse waren für Menschen eher ungünstig. Erst im 8. Jahrhundert erwärmte sich das Klima, was eine Entwicklung der Landwirtschaft möglich machte.

Die slawischen Stämme lebten im Einklang mit der Natur, die — wie sie glaubten — ein göttliches Element enthielt. Von den Gottheiten, die für die Ernte verantwortlich waren, ist heute der Gott *Weles* am bekanntesten, der auch als Schutzpatron des Viehs galt. Eine wichtige Rolle spielten zudem zahlreiche Hausgötter, die sich um den Hof und seine Bewohner kümmerten. Einer von ihnen war *Plonek*, der die Gestalt eines schwarzen Hahns annehmen konnte. Er half den fleißigen Bauern und sorgte für gute Erträge. Wer faul war, den quälte er hingegen mit lästigem Unfug. Unter den Dächern slawischer Holzhütten lebten Mehrgenerationenfamilien. Zur Grundausstattung des Hauses gehörten Tische und Bänke, die auch zum Schlafen genutzt wurden. Die Funktion von Kleiderschränken erfüllten über lange Zeit große, oft reich verzierte Truhen. Die Anzahl der Einrichtungsgegenstände hing vom Wohlstand der Familie ab.

Die tägliche Ernährung setzte sich aus einfachen, mit lokalen Produkten zubereiteten Mahlzeiten zusammen. Das Grundnahrungsmittel war Getreide: Hirse, Gerste, Roggen und Weizen dienten zur Herstellung von Mehl und verschiedenen Graupensorten. Auf heißen Steinen oder dem erhitzten Teil des Herdes wurden duftende *podplomyki* gebacken — hauchdünne Fladenbrote aus Mehl und Wasser, die man sowohl süß als auch pikant servieren konnte. Ein wichtiges Element der täglichen Ernährung war *bryja* — eine Art dickflüssige Suppe, angereichert mit Graupen, Butter, Öl oder Gemüse.

Die Slawen aßen auch Fisch und Fleisch. Besonders beliebt waren Schweinefleisch und Geflügel. Rindfleisch kam dagegen seltener auf den Teller, da man Kühe vor allem für die Milchproduktion hielt. Für die Zubereitung der Speisen verwendete man Gemüse wie Erbsen, Linsen, Saubohnen, Möhren, Rettich, Knoblauch

und Pastinaken. Auch Früchte wie Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche und Sauerkirschen gehörten zum Speiseplan. Die Natur war für die Slawen eine reiche Quelle der kulinarischen Inspiration. In den Wäldern fand man Nüsse, Pilze, Heidelbeeren, Himbeeren und Kräuter. Besonders erwähnenswert ist hierbei auch Honig, den man zum Würzen vielerlei Gerichte, zum Backen süßer Leckerbissen sowie für die Herstellung von Getränken, darunter Met, nutzte. Im Alltag wurde Durst jedoch am häufigsten mit Leichtbier, Brottrunk, Milch oder Wasser gestillt.

Heute wird viel über die gesundheitsfördernden Eigenschaften von milchsauer eingelegten Produkten gesprochen. Sie sollen die Immunität stärken, wertvolle Vitamine liefern und gut für die Verdauung sein. Für die alten Slawen war das Einlegen von Gemüse eine Notwendigkeit, um auch im Winter über genügend Nahrungsmittel zu verfügen. Die weiteren Wintervorräte bestanden aus getrocknetem Fleisch und geräuchertem Fisch. Meist bereitete man die Speisen in Lehmtopfen auf einem Herd oder im Ofen zu. Das Fleisch wurde am Spieß geröstet, es konnte aber — genauso wie Fisch oder Geflügel — luftdicht mit feuchtem Ton überzogen direkt im Feuer gegart werden.

Bei den Slawen wurden Speisen nicht nur im Alltag auf den Tisch gestellt. Sie spielten darüber hinaus eine wichtige Rolle bei diversen Ritualen, die einen Bestandteil des Götter- oder Ahnenkults darstellten. Zum Ahnenfest *Dziady*, einem Brauch, der dem christlichen Feiertag Allerseelen entspricht, bereitete man besondere Speisen zu, um der Verstorbenen zu gedenken. Im Herbst und im Frühling — und in manchen Regionen sogar sechsmal im Jahr — wurden die Geister der Verstorbenen mit Honig, Grütze, Nüssen und alkoholischen Getränken geehrt. Nach einer alten Tradition war *Dziady* die Zeit des Jahres, in der die Welten der Toten und der Lebenden sich berührten. An dem Tag galten besondere Regeln. Nach dem Abendessen wurden die Essensreste nicht abgeräumt, sondern den Seelen der Ahnen überlassen. Es wurden Feuer gezündet, die den Toten den Weg weisen und zugleich die „unreinen“ Geister vertreiben sollten. Manche Tätigkeiten durften nicht verrichtet werden, so waren Nähen und Weben verboten, um das versehentliche Anbinden der Seelen an einen irdischen Ort zu verhindern. Aus Lehm oder Holz wurden *karaboszki* gefertigt — Masken, die die Ahnengeister symbolisierten. Man stellte sie an Orten auf, an denen der Brauch *Dziady* feierlich begangen wurde. Mit der Zeit gerieten die alten slawischen Riten in Vergessenheit, doch bis heute wird in manchen ostpolnischen Regionen die Tradition gepflegt, Speisen an die Gräber zu bringen.

Im Jahre 966 ließ sich Mieszko I. (lat. Misko, 922–992), der Fürst aus der Piast-Dynastie, taufen. Dieses Datum markiert den Beginn eines neuen Kapitels in der Geschichte Polens. Das Christentum hatte einen enormen Einfluss nicht nur





auf die Entwicklung von Philosophie, Kunst und Literatur, sondern auch auf die Küche des Landes. Mit der neuen Religion gewannen Brot und Wein als wichtige Bestandteile der Liturgie an Bedeutung. Immer populärer wurde auch die Idee des Fastens, das in Polen seitdem über Jahrhunderte äußerst streng eingehalten wurde. Während der Fastenzeit durften weder Fleisch noch Eier oder Milchprodukte verzehrt werden. Allmählich verbreitete sich die Überzeugung, dass alles Essbare einer besonderen Hierarchie untersteht: je näher dem Himmel, desto gottgenehmer. Nah an der Erdoberfläche wachsende Pflanzen, in den Flusstiefen schwimmende Fische oder in der Erde wühlende Schweine wurden für einfache, nicht besonders „erhabene“ Speisen gehalten — nicht geeignet für die Festtafeln der Hochgeborenen. Anders verhielt es sich mit Buschgemüse, Obst und Geflügel.

Als Gallus Anonymus (II. Jahrhundert–III6), der Hofchronist des Königs Bolesław Krzywousty (Boleslaus III. Schiefmund, 1086–1138), in seiner Chronik das Bild Polens unter der Herrschaft der Piasten-Dynastie zeichnet, zeigt er ein Land voller Wälder, reich an Brot, Fisch, Fleisch und Honig. Die Äcker sind fruchtbar, Kühe geben viel Milch und die Landbewohner sind fleißig. Den Mittelalterstudien zufolge aßen die Menschen vorwiegend einfache Speisen. Anspruchsvollere Gerichte kamen nur anlässlich wichtiger Feiertage oder Familienfeste auf den Tisch. Ganz anders sah der Alltag am königlichen Hof aus. Zu Zeiten von Königin Jadwiga (Hedwig von Anjou, 1373–1399), einer klugen Politikerin und Förderin von Kunst und Wissenschaft, war die damalige Hauptstadt Krakau eine reiche, sich dynamisch entwickelnde Stadt. Auf der Königsburg Wawel kümmerten sich zahlreiche Diener um die Gaumen der blaublütigen Herrscher. Alles wurde vom Küchenchef Jakusz von Boturzyn überwacht, dem Dutzende Verwalter, Köche, Bedienstete und Lastenträger unterstellt waren. Am Hof wurden täglich zwei Mahlzeiten serviert, eine am Morgen und eine am späten Nachmittag. Gab es keine strengen Fastenvorgaben, tischte man die unterschiedlichsten Speisen auf. Zu Beginn der Mahlzeit gab es Suppen, danach Braten oder Fisch und zum Abschluss *leguminy* — Gemüse, Früchte und Grützen. Man aß vornehmlich Rind- oder Lammfleisch, Wild und Geflügel, seltener Schweinefleisch, das Ende des 13. Jahrhunderts langsam von den Tischen der Aristokratie verschwand. Zu besonderen Anlässen wurden auch Gerichte aus Schwanen- und Pfauenfleisch zubereitet. Auf den materiellen Status deutete die Verwendung von Übersee-Gewürzen hin. Am königlichen Hofe wurden die Speisen mit Pfeffer, Safran, Ingwer, Muskatblüte oder Zimt gewürzt. Zu den Luxusprodukten gehörten Olivenöl, ausländische Weine, Mandeln, getrocknete Feigen, Rosinen, Zucker sowie Reis. Königin Jadwiga mochte aber auch Brotspezialitäten und feine Süßigkeiten. Eigens für sie wurden leichte Weizenbrötchen gebacken — zu jener Zeit eine außergewöhnliche Delikatesse. Jadwiga schlemmte Pfannkuchen mit Quark und

Früchten, Honiggebäck und Pflaumenmus. Zu ihren Lieblingssüßigkeiten gehörten allerdings würzige, intensiv nach Anis riechende Karamellbonbons. Während ihrer Regentschaft wurden auch die ursprünglich nur in Litauen verbreiteten Teigtaschen mit Quarkfüllung im ganzen Land populär.

Das 16. Jahrhundert, bekannt als das Goldene Zeitalter, brachte einen noch größeren wirtschaftlichen Aufschwung. Polen war damals eines der größten Länder in Europa. Der Getreide- und Holzhandel florierte, die Kultur erlebte eine Blütezeit und auch die Kochkunst befand sich im Wandel. Die aus Italien stammende Bona Sforza — Ehefrau des Königs Zygmunt Stary (Sigismund der Alte, 1467–1548) — führte Produkte ein, die in ihrer Heimat gern gegessen wurden. Damit tauchten plötzlich grüner Salat, Kapern, Spargel, Pasteten sowie Putenfleisch auf polnischen Tischen auf. Bona liebte auch Zitrusfrüchte, die sie ebenfalls in ihrer neuen Heimat einführte. Sie scheute keine Kosten für üppige Feste, insbesondere die Hochzeitsempfänge für ihren Sohn Zygmunt August (Sigismund II. August, 1520–1572). Während der Hochzeit mit Elisabeth von Habsburg (1526–1545) etwa wurden unter anderem Wisent-Rücken, Bergzicklein, Wild, Kapaunen, Marzipankuchen, ausländische Weine sowie Zitronen und Orangen aufgetafelt. Berichten zufolge konnten Hochzeitsgäste auch *sękacz* probieren — einen großen Kuchen, dessen Aussehen einem Baumstamm mit Astansätzen (*sęki*) ähnelt. Das Rezept für dieses ungewöhnliche Backwerk stammt aus der Küche der Jatwinger — eines baltischen Volkes, das ursprünglich die heutige Suwałki-Region im Nordosten Polens bewohnte.

Auch der während des Goldenen Zeitalters lebende Dichter, Übersetzer, Politiker und Befürworter eines einfachen Lebensstils, Mikołaj Rej (1505–1569), sprach in seinem Werk *Żywot człowieka pościwego* (*Das Leben des rechtschaffenen Mannes*) unter anderem das Thema Ernährung an. Er beschrieb Veränderungen in der Art und Weise wie Mahlzeiten serviert wurden: Früher tischte man verschiedene Fleischsorten zusammen auf einer Platte auf. Dem folgte die Mode, jedes Produkt separat zu arrangieren. Darüber hinaus begann man mehr auf die Tischdekoration zu achten. Rej schrieb über die Mäßigung beim Essen und Trinken; er tadelte Völlerei und Trunksucht. Unter den nützlichen Tipps für nahezu jeden Aspekt des Lebens findet sich bei ihm ein Rezept für Rote Beete mit Meerrettich. Das Gemüse soll man im Ofen backen, pellen und in Spalten schneiden, mit fein geriebenem Meerrettich bestreuen und anschließend mit Fenchelsamen, Salz und Essig würzen. Auch empfahl der Dichter seinen Lesern, Pilze zu trocknen, Pflaumenmus einzukochen sowie Salzgurken mit Eichen- und Kirschblättern sauer einzulegen.

Die gute Wirtschaftslage dieser Zeit trug dazu bei, dass die Adelsfamilien immer vermögender wurden. Die Reichen kümmerten sich nicht nur um die Ausstattung ihrer Haushalte und Kleidertruhen, sondern auch um die Küche. Das Leben





in Palästen und auf Gutshöfen drehte sich um die Zubereitung von Speisen. Die Fähigkeit, glanzvolle Empfänge auszurichten, über die alle sprachen, war eine hoch geschätzte Kunst. Informationen darüber, was der Adel gegessen hat, finden sich in zeitgenössischen Tagebüchern, aber auch im ersten polnischen Kochbuch: *Compendium ferculorum, albo zebranie potraw* (*Compendium ferculorum, oder eine Sammlung von Tischgerichten*), das 1682 in Krakau erschien. Der Autor Stanisław Czerniecki — Soldat und Küchenchef im Dienst der aristokratischen Familie Lubomirski — wollte das Wissen über die polnische Küche für die Nachwelt bewahren. Unter den 333 Kochrezepten befinden sich Vorschläge für die Zubereitung von Fisch-, Geflügel- und Rindfleischgerichten sowie von Mehlspeisen. Dieses äußerst sorgfältig von ihm erarbeitete Werk wurde mehrmals neu aufgelegt und war über viele Jahrzehnte eine Inspiration für die Köche des Landes.

Czernieckis Kochbuch wurde Ende des 17. Jahrhunderts veröffentlicht, was jedoch nicht bedeutet, dass Kochrezepten zuvor keine Bedeutung beigemessen wurde. Sie erschienen in Herbarien, Tagebüchern und Kalendern.

Wenn man über den polnischen Tisch der Renaissance und des Barocks schreibt, muss man unbedingt die hauptsächlich im Norden des Landes hergestellten Danziger Möbel erwähnen. Diese Schule der Gestaltung entwickelte sich zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert. Häuser von Magnaten und Vertretern des Großbürgertums waren mit massiven, dunklen, reich verzierten Schränken, Truhen und Stühlen ausgestattet. Tische im Danziger Stil hatten meistens rechteckige Platten, getragen von säulen- oder spiralförmig gedrechselten Beinen. Auf den die Tischbeine schmückenden Reliefs befanden sich Pflanzenmotive, aber auch Bienenstöcke, Kugeln oder Löwen. Aufgrund ihres Charakters, ihres Stils und der Qualität ihrer Verarbeitung werden die Danziger Möbel heute von Sammlern in Polen und im Ausland sehr geschätzt.

Nach dem Goldenen und dem Silbernen Zeitalter saßen Herrscher aus der sächsischen Wettiner-Dynastie auf dem polnischen Thron: August II. Mocny (August II. der Starke, 1670–1733), dem sein Sohn August III. Sas (August III. der Sachse, 1696–1763) folgte. Zu jener Zeit feierte der Adel gern und oft Empfänge und Feste. Jeder Anlass war willkommen, um sich am üppig gedeckten Tisch zu treffen. Umfangreiche Beschreibungen von Mahlzeiten und Umgangsformen aus jener Zeit liefert der Historiker und Tagebuchautor Jędrzej Kitowicz (1728–1804). In seinen Notizen hielt er fest, wie sich die Ernährungsweise und die Art, das Essen zu servieren, wandelten. Zu Beginn der Regierungszeit von August III. dominierte die Küche im alten Stil. Es gab fettige Kapaunen, knusprige Gänse, gebratenes Fleisch, Brühe, Kutteln, Fisch — all das ordentlich mit Pfeffer, Safran, Muskatnuss, Rosinen, Mandeln, Zucker und Zitrusfrüchten gewürzt. Hinzu kamen mächtige Kuchen

und Torten. Später, mit der aufkommenden Faszination für die französische Kultur, veränderte sich die Art der Essenzubereitung. Neu eingeführt wurden: gekochtes Fleisch mit Saucen, gefüllte Speisen, Pasteten und Suppen. Populär wurden Wein zum Kochen, Kapern, Sardellen oder marinierte Austern und die Herstellung von Desserts und Gebäck erreichte ein bis dahin nicht gekanntes Niveau. Den Konsum von Alkohol begleitete der Brauch, geistreiche Trinksprüche zu erfinden und auch das Thema Tischdekoration erlebte eine Revolution. Zum Einsatz kamen Steingut- und Porzellangeschirr. Schwere Kelche wurden nach und nach von Trinkgefäßen aus Glas ersetzt. Man investierte zudem in Silberbesteck, das zum Symbol von Reichtum und Luxus wurde.

Das Ausrichten von Festmahlen mochte auch der König Stanisław August Poniatowski (Stanislaus II. August Poniatowski, 1732–1798). Er war jedoch kein Liebhaber der polnischen Küche und mied alkoholische Getränke. Achtzehn Jahre lang organisierte er die berühmten Donnerstags-Tafeln, bei denen sich polnische Gelehrte, Künstler und Dichter trafen. Im Einklang mit der Idee der Aufklärung wurden an einem runden Tisch wichtige Themen angesprochen und diskutiert. An gutem Essen mangelte es dort nicht. Der Chefkoch des Königs Paul Tremo (1733–1810) verband in seiner Kochkunst französische und polnische Einflüsse. Poniatowskis Lieblingsgerichte waren gedünstetes Lammfleisch und Austern. Es gab auch Hecht auf polnische Art, klare Rote-Beete-Suppe mit *uszka* — kleinen Teigtaschen, Haselhuhn- und Mandelsuppe, winzige, pikant gefüllte Pastetchen und würzig mariniertes Gemüse. Obwohl bei den Treffen verschiedene Weinsorten serviert wurden, griff der König selbst lieber zum Quellwasser. Zum Zeichen, dass das Treffen beendet werden sollte, erschienen im Raum zwei Pagen: Der eine trug auf einem Tablett Pflaumen, der andere einen Briefumschlag mit der Aufschrift „Au Roi“. Pflaumen waren damals eine sehr beliebte Frucht, daher gab es in Kochbüchern viele Rezepte für deren Zubereitung. Feinschmecker schätzten besonders Pflaumenmus und Pflaumenspieße. Es waren entkernte Pflaumen, mit gehackten Mandeln und Anis oder Kümmel gefüllt, auf Holzstäbchen aufgespießt und anschließend lange im Ofen gedörrt.

Welche Veränderungen brachte das 19. Jahrhundert und wie sah der Tag in einem wohlhabenden Gutshaus aus kulinarischer Sicht aus? Erwähnt wird dies unter anderem in dem Buch von Leon Potocki (1799–1864) mit dem Titel *Pamiętniki pana Kamertona* (*Die Tagebücher des Herrn Kamerton*). Den Tag eröffnete ein Kaffee mit fettiger Sahne. Als nächstes schauten erwachsene Gutshausbewohner in den Medizinschrank hinein, der verschiedene Spirituosen beinhaltete. Ein Pfefferkuchen oder eine Pflaume galten als eine passende Ergänzung zum Anisschnaps oder zum Orangenlikör. Das Mittagessen bestand aus mehr als einem Dutzend Speisen.



Einige Stunden später warteten auf die Hausbewohner Früchte und Konfitüren. Um sechs Uhr nachmittags servierte man Tee mit Kuchen und Gebäck, und um neun Uhr abends ein üppiges Abendessen. Ein solch enger Zeitplan der Mahlzeiten machte einen enormen Aufwand an Ressourcen erforderlich, deshalb befanden sich Küchen noch bis Mitte des 19. Jahrhunderts in separaten Gebäuden. Von frühen Morgenstunden an wurden dort verschiedene Delikatessen gebacken, gedünstet, gekocht und anschließend zum herrschaftlichen Tisch getragen. Heute kennt man die Küche des Adels im 19. Jahrhundert dank Marcjanna Jawornicka de domo Oborska (1784–1878), der Gutsbesitzerin aus Proszewo. Sie ist Autorin eines kulinarischen Manuskripts, das 346 Rezepte und Tipps beinhaltet. Jawornicka begann ihre Notizen vermutlich um 1825 mit einem Tipp für das Ansetzen von Essig; sie schrieb auch Rezepte für die Zubereitung von Mehlspeisen, Fleisch, Wintervorräten sowie Schnäpsen und Likören nieder. Die Gutsbesitzerin hatte eine Schwäche für Süßigkeiten, daher finden sich im Manuskript zahlreiche Rezepte für Pfannkuchen, Brezeln und *faworki* (ein anderer Name dieser Spezialität ist *chrust*, was wortwörtlich „kleine trockene Zweige“ heißt) — dünne Bänder aus Teig, die im heißen Öl knusprig ausgebacken werden. Neben den Rezepten für Küchenspezialitäten gibt es hier auch Hinweise zur Behandlung von Zahnschmerzen sowie ein Rezept für hausgemachte Tinte. Zum Nachlass Marcjanna Oborskas gehört darüber hinaus ein Buch der Einnahmen und Ausgaben im Haushalt, einschließlich solcher zur Lebensmittelbeschaffung.

Weniger wohlhabende Adlige und Bürgerliche mussten sich immer öfter selbst zu helfen wissen. Sie konnten sich eine derart große Dienerschaft nicht leisten, was eine aktive Beteiligung der Hausherrin an der Hausarbeit erforderte. Die wirtschaftliche Situation vieler Familien trug zu einem enormen Anstieg der Veröffentlichungen von Kochbüchern und Ratgebern bei, die Tipps rund um die Küche und den Haushalt enthielten. Autorinnen und Autoren lieferten Ideen für nahrhafte und raffinierte Gerichte, die das Haushaltsbudget nicht ruinierten. In den Büchern gab es Vorschläge, wie man kleinere Feste und Empfänge organisiert, Wintervorräte anlegt sowie für Hof und Feld sorgt.

Ferner darf man nicht vergessen, dass Polen, das „portionsweise“ zwischen Preußen, Österreich und Russland aufgeteilt wurde, nach der 1795 erfolgten dritten Teilung ganz von der Weltkarte verschwand. So entwickelte sich in den drei Teilungsgebieten die Kochkunst auf unterschiedliche Weise. In den von Russland annektierten Regionen blieb die traditionelle Küche am längsten erhalten. Besonders populär waren Mehlspeisen wie litauische *kolduny* (mit Fleisch gefüllte große Maultaschen) oder *pierogi* (Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen). In dem preußischen Besatzungsteil aß man mit Vorliebe Kartoffel- und Kürbisgerichte





sowie Gänsefleisch. Trotz der vergleichsweise großen Autonomie stand Galizien kulinarisch stark unter dem Einfluss von Österreich-Ungarn. Rasch verbreiteten sich dort Kaffeehäuser mit einem beachtlichen Angebot an Kuchen und süßem Gebäck. Zunehmender Beliebtheit erfreuten sich auch Gulasch, Schnitzel und Polenta.

Am 11. November 1918 erlangte Polen nach 123 Jahren wieder die Unabhängigkeit. Während der ersten Nachkriegsmonate gab es im Land Probleme mit der Versorgung, doch kurz danach begann die kulinarische Kultur erneut aufzublühen. Menschen aus Politik, Kunst und Kultur trafen sich in Cafés und Restaurants. Es wurden zahlreiche gesellschaftliche Veranstaltungen und Bälle organisiert. Józef Piłsudski (1867–1935) — Soldat, Unabhängigkeitsaktivist und Politiker, der jahrelang großen Einfluss auf die politische Entwicklung im Land hatte, mochte jedoch keine großen Empfänge. Er speiste relativ bescheiden und trank große Mengen schwarzen Tees. Er mochte weder *bigos* noch *kolduny*, die in der Region um Vilnius, aus der er stammte, so populär waren. Auch war er kein Freund von Obst und Gemüse, hatte aber eine Schwäche für Süßigkeiten. Gern genoss er Bonbons und süßen, mit Zimt und Zucker bestreuten Zwieback — eine litauische Spezialität — und Pflaumenkuchen mit Baiserhaube durfte in seinem Haus niemals fehlen.

Im Polen der Zwischenkriegszeit konnte man auf Wochenmärkten, in Markthallen oder kleinen Geschäften einkaufen. In Großstädten hatte man darüber hinaus die Möglichkeit, große Feinkostläden aufzusuchen. Elegant, oft sogar vornehm ausgestattet, lockten sie ihre Kundschaft mit einer breiten Palette an Produkten und Dienstleistungen. Bei „Bracia Pakulscy“ („Gebrüder Pakulski“) in Warschau wurde geräucherter Lachs per Hand geschnitten. In der Warschauer Konditorei „U Henryka“ („Bei Henryk“), die auch Aufschnitt anbot, pflegte das Personal den Kochschinken mit Hilfe einer damals noch seltenen Wurstschneidemaschine in hauchdünne Scheiben zu schneiden. Das „Gdański Dom Delikatesów M. Rotnickiego“ („Danziger Feinkosthaus M. Rotnicki“) in Posen hatte ein reichhaltiges Sortiment an Fisch und Meeresfrüchten. Und im „Staroświecki Sklep“ („Nostalgieladen“), einer Filiale der Firma E. Wedel, die sich auf Schokolade spezialisierte, wurden alle Produkte in Papier verpackt, das von Zofia Stryjeńska (1891–1976), einer herausragenden Malerin, Graphikerin und Illustratorin entworfen wurde. Feinschmecker und Liebhaber guter Unterhaltung wussten recht genau, was gerade angesagt war und wo man sich sehen lassen sollte. Einer der legendären Orte dieser Zeit war das „Adria“, 1931 in Warschau eröffnet. Man betrat das Lokal durch eine Tür aus Kristallglas, sämtliche Räume waren luxuriös eingerichtet und aufwendig ausgeleuchtet. Die Gäste konnten zwischen einem Café, einer Bar im amerikanischen Stil und einem Tanzsaal mit Kassettendecke wählen. Der Ort zog Filmstars, berühmte Sängerinnen, Künstler, Politiker und Unternehmer an.

Nicht minder gefragt waren abendliche Empfänge in Privatwohnungen, insbesondere die Kartenspiel-Abende, wobei sich Bridge besonderer Popularität erfreute. In der Presse, vor allem in Frauenmagazinen, erschienen regelmäßig Ratschläge, wie man Gäste richtig empfangen und Menüs zusammenstellen sollte. Kochbücher waren voll von Rezepten für jede Mahlzeit des Tages, einschließlich des damals ziemlich populären *podwieczorek* — Nachmittagskaffees, auch wenn die Idee einer Zwischenmahlzeit am späten Nachmittag schon viel früher bekannt war. Łukasz Gołębiowski (1773–1849) — einer der ersten polnischen Ethnographen schrieb, dass in Palästen der Aristokraten zu *jużyna* (ein früherer Name für *podwieczorek*) Obst, Kuchen und Gebäck, Sahne sowie Hähnchen mit grünem Salat serviert wurden.

In der Zwischenkriegszeit war die Auswahl der Speisen vom Servierort abhängig. Ein *podwieczorek*, den man in einem Essraum angeboten bekam, unterschied sich grundsätzlich von der sommerlichen Zwischenmahlzeit im Garten. An gewöhnlichen Nachmittagen warteten Brot, Kuchen, Toast, Gebäck, Butter, dazu Tee, Kaffee und Milch auf hungrige Gäste. Im Frühjahr und Sommer konnte man die Speisekarte um frisches Obst ergänzen: mit Puderzucker bestreute Erdbeeren und Walderdbeeren, Himbeeren mit Sahne, Äpfel, Birnen, Weintrauben oder Wassermelonen. An heißen Tagen servierte man dazu unterschiedliche Eissorten. Nicht nur dem Essen selbst, sondern auch der Tischdekoration wurde große Bedeutung beigemessen. Alles musste appetitlich und hübsch anmuten. Zum Mittag- oder Abendessen trafen sich Hausbewohner und Gäste gewöhnlich an Art-Déco-Tischen. Die runden, ovalen oder rechteckigen Tischplatten waren oft von einem einzigen massiven Tischbein getragen. Zu beliebten Möbeln dieser Zeit gehörten Buffetschränke und Anrichten. Ein charakteristisches Merkmal des polnischen Art Déco waren Motive der einheimischen Folklore, was sowohl im In- als auch im Ausland gut gefiel. Auf der Internationalen Ausstellung für moderne dekorative Kunst und Kunstgewerbe, die in Paris 1925 stattfand, erhielten polnische Gestalter insgesamt 205 Preise, davon 35-mal den Grand Prix.

Der Zweite Weltkrieg und die darauffolgende Epoche des Kommunismus waren eine schwierige Periode für die polnische Gastronomie. Die Nachkriegszeit wurde vom permanenten Mangel an verschiedenen Produkten geprägt. Obwohl sich die Stadtlandschaft mit ihren Cafés und Restaurants in den 1950er Jahren langsam zu erholen begann, erreichte man das Niveau der gastronomischen Lokale der Vorkriegszeit nicht einmal ansatzweise. Jahre vergingen, doch die Versorgung verbesserte sich nicht. Menschen vergaßen den Geschmack von Flusskrebsen, vorzüglichen Braten, raffinierten Kuchen und Desserts. Die Kochkunst verkümmerte, weil man nicht das kochte, was man kochen wollte, sondern etwas aus Produkten zubereitete, die es eben gab. Ein typisches Bild, das man in jeder Stadt sah, waren





endlose Schlangen vor Lebensmittelgeschäften. Luxusartikel gab es in den Läden der staatlichen Ketten „Pewex“ und „Baltona“. Für Devisen, meist für US-Dollar konnte man dort Kosmetika, Bluejeans und Lebensmittel kaufen, die im Inland sonst unzugänglich waren. Auch der polnische Tisch veränderte sich. Die Möbel aus dieser Zeit zeichneten sich durch Schlichtheit aus, die Tische und Stühle hatten dünne, nach unten schmaler werdende Beine. Allgegenwärtig waren niedrige, hochglanzlackierte rechteckige Couchtische, um die herum das Familienleben stattfand.

Nach dem Fall des Kommunismus 1989 ging die Gastronomie neue Wege. Es wurden Produkte importiert, von denen man zuvor in Polen nur träumen konnte. Auf einmal schossen neue Restaurants wie Pilze aus dem Boden. Zunehmend wurden darin fremdländische Gerichte serviert, denn nach vielen Jahren der Entbehrungen konnten Polen endlich nach Lust und Laune das bisher Unbekannte probieren, schmecken und entdecken. Sie fingen an, ihren kulinarischen Geschmack neu zu entwickeln.

Das 21. Jahrhundert brachte viele Änderungen an den polnischen Tisch. Einerseits begannen Polen die einheimische Küche zu schätzen, andererseits zeigten sie sich zunehmend offener für Geschmacksrichtungen aus aller Welt. Geht man heute die Straßen einer polnischen Stadt entlang, findet man dort die unterschiedlichsten Lokale. Gemütliche Cafés locken mit einer Vielfalt von Kaffeesorten und einer Auswahl wunderbar duftender Kuchen. Bistros mit polnischer Küche, Bars mit Bieren aus lokalen Brauereien, gute Konditoreien und kleine Sushi- oder Ramen-Lokale bilden ein buntes Mosaik von Gaumenerlebnissen, in dem jeder etwas für sich finden kann. Hinzu kommen verschiedene Initiativen und Projekte: Essen im Freien an einem gemeinsamen Tisch, Kochkurse sowie Museen, Festivals, Jahrmärkte und andere Veranstaltungen, die Kunst und Kochkunst verbinden. Stark gewachsen ist zudem der Markt für Kochbücher und -zeitschriften. Im Fernsehen werden polnische und ausländische Kochkunst- und Tischkultur-Sendungen ausgestrahlt.

Der Tisch als Ort der Zusammenkunft und als Möbelstück spielt immer noch eine zentrale Rolle in polnischen Häusern. Es gibt heute keinen dominanten Stil; jeder richtet die eigenen vier Wände nach dem eigenen Geschmack ein. Entsprechend kommen in polnischen Wohnungen neben niedrigen Couchtischen, die an die Zeit des Kommunismus erinnern, auch rustikale Holztische mit schweren Tischplatten oder kleine lackierte Kaffeetische vor. Die Essgewohnheiten und Möbel ändern sich stets. Das Einzige, was immer gleich bleibt, ist das Bedürfnis, jemanden zu haben, mit dem man das alles teilen kann.





Rapsfeld, Südpolen





BROT

Der Duft eines frisch gebackenen Brotes ist einzigartig. Er spricht unsere Sinne positiv an und wird daher häufig im Duftmarketing eingesetzt. Betreten wir einen Laden, in dem wir Brotgeruch wahrnehmen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir mehr als geplant einkaufen. Der Geruch regt auch unseren Appetit an.

In Polen spielt das Brot eine wichtige Rolle. Heutzutage wird es sogar mehrmals am Tag gegessen, meistens zum Frühstück und gelegentlich auch abends. Man schmiert Schulbrote oder macht Stullen für die Arbeit; das Brot dient als Ergänzung oder Zutat für diverse Gerichte. In den letzten Jahren gibt es die Tendenz, Brot selbst zu backen. Außerdem entstehen vielerorts kleine Bäckereien, die sich auf hochwertige Backkunst spezialisiert haben.

Die Kunst des Brotbackens hat in Polen eine lange Tradition. Einen bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung der Esskultur hatte die Einführung von Wassermühlen im 12. Jahrhundert. Als der Herzog von Klempolen, Bolesław Wstydliwy (Boleslaus der Keusche, 1226–1279), im Jahre 1257 der Stadt Krakau eine neue Organisations- und Rechtsform verlieh, verbriefte er auch das Recht der Gewerbetreibenden, auf dem städtischen Marktplatz Verkaufsstände für Fleisch und Backwaren aufzustellen.

Eine der ältesten, bis heute erhalten gebliebenen Brotsorten ist das Prądnik-Brot. Das früheste Dokument, in dem es erwähnt wird, stammt aus dem Jahre 1461. Seit 2011 wird es in der europäischen Liste der Produkte aufgeführt, die mit dem Siegel „Geschützte geografische Herkunftsangabe“ gekennzeichnet sind. Hergestellt wird das Prądnik-Brot aus Roggen- und Weizenmehl, gekochten Kartoffeln und Weizenkleie, unter Zugabe von frischer Hefe. Die Laibe sind rund oder oval und wiegen zwischen 4,5 und 14 Kilogramm. Einst galt es als Delikatesse, die ausschließlich hohen Geistlichen und Adeligen vorbehalten war. Der Überlieferung zufolge war der erste Laib, der aus dem Getreide der neuen Ernte gebacken wurde, für den königlichen Tisch bestimmt. Bäckereien gab es vor allem in Städten und Klöstern. Auf dem Land wurde Brot häufiger zu Hause gebacken. Noch bis Ende des 19. Jahrhunderts existierten in Polen Gegenden, wo Brot nur an Feiertagen gegessen wurde.

In der Regel wurde es einmal in der Woche, freitags oder samstags gebacken. Der am Tag zuvor angesetzte Vorteig reifte bei geeigneter Temperatur über Nacht und wurde am nächsten Morgen gründlich geknetet. Mit Brotbacken beschäftigten sich ausschließlich Frauen. Zur Teigherstellung wurden traditionell Roggen- und Weizenmehl verwendet. Da der Preis reinen Mehls hoch war, wurden dem Teig Kleie, Kartoffeln, Linsen oder andere „Füllstoffe“ beigemischt. Fertig geformte Brotlaibe wurden auf Meerrettich- oder Weißkohlblättern in Brotöfen gebacken. Da Brot als Geschenk Gottes galt, musste man respektvoll damit umgehen. Die Reihenfolge der einzelnen Zubereitungsschritte war ebenfalls von Bedeutung.

Bei wichtigen Ereignissen im Leben der Dorfgemeinde durfte Brot niemals fehlen. Es begleitete den Menschen von der Geburt bis zum Tod. Immer wenn ein Baby geboren wurde, erhielten die Mutter, die Hebamme und die Taufpatin je einen goldbraun gebackenen Laib Brot. Manchmal wurde ein solcher in die Wiege des Neugeborenen gelegt. Übrigens gehörte Brot auch zwingend zu jeder Hochzeitszeremonie dazu. Ein junger Mann, der um die Hand seiner Auserwählten anhalten wollte, betrat ihr Haus mit frisch gebackenem Brot als Geschenk. Wurde die Gabe von den Eltern des Mädchens angenommen, galt dies als Zustimmung zur Eheschließung. Bis heute beginnt eine polnische Hochzeit mit dem Segnen von Brot und Salz sowie einem Gläschen Alkohol. Vor dem Beginn der Hochzeitsfeier stehen Braut und Bräutigam ihren Eltern gegenüber, die ihnen ein langes und glückliches Leben wünschen. Das Brot symbolisiert hierbei alles, was für einen Menschen am wichtigsten ist: Es soll ein Vorbote von Wohlstand, Harmonie und Gottes Gnaden sein. Das Salz soll vor moralischem Verderben schützen. Nachdem die Jungvermählten einen kleinen Schluck Alkohol getrunken haben — in der Regel ist es Wodka — werfen sie ihre Gläser hinter sich. Zerbrechen die Gläser, bedeutet es Glück. Doch eine Begrüßung mit Brot und Salz findet nicht nur bei einer Hochzeit statt. Grundsätzlich werden auf diese Weise wichtige Gäste empfangen.

Backwaren spielen ebenso bei Bestattungen eine Rolle. So wurde früher ein Stück Brot unter die Kleidung auf die Brust eines Verstorbenen gelegt, damit dieser sich auf seiner Reise ins Jenseits stärken konnte. Gleichzeitig wurden sämtliche Lebensmittel aus dem Raum entfernt, in dem der Verstorbene aufgebahrt werden sollte, damit sie nicht vom Tod verunreinigt werden. Bis zum Tage der Beisetzung durfte man kein Wasser aus dem Brunnen schöpfen. Auch das Kochen und das Brotbacken waren in dieser Zeit verboten. In der Region Lublin (Südostpolen) wurden Brotlaibe als Dank an jene verteilt, die an der Totenwache und der Beerdigung teilgenommen hatten.







GRAUPEN

Graupen sind Körner unterschiedlicher Getreidesorten, deren harte Schale entfernt wurde; wobei manche Körner zusätzlich geschrotet werden, um feinere Grützen zu erhalten. Auf dem polnischen Tisch sind sie seit altslawischer Zeit bekannt. Verwendet wurden sie zum Andicken von Suppen oder als Beilage zu Fleisch und Fisch. Szymon Syreński, genannt Sirenus (1540–1611) — Arzt und Botaniker, Autor des *Zielnik (Herbarium)*, schrieb, dass Graupen zu den ersten Grundnahrungsmitteln in Polen gehörten. Durch die zunehmende Verbreitung der Brotbackkunst wurden sie jedoch vom täglichen Speiseplan nach und nach verdrängt. Sirenus konnte damals selbstverständlich noch nicht wissen, dass eines Tages die Graupen nahezu endgültig von der Kartoffel ersetzt werden. Heute kommen sie dank ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften wieder häufiger in der modernen Küche vor.

In der Volkskultur um Lublin herum taucht häufig das Motiv eines „Haus-teufels“ auf. Es handelt sich hierbei um ein übernatürliches Wesen, das auf dem Bauernhof hilft und sich um die Nutztiere sowie um die Felderträge kümmert. Um seine Gunst und Hilfe zu gewährleisten, sollte man ihm täglich einen Topf mit Graupenaufguss hinstellen. Man musste nur daran denken, beim Kochen kein Salz hinzuzufügen, weil der Teufel Salz nicht ausstehen konnte.

In Suchedniów in der Woiwodschaft Świętokrzyskie findet regelmäßig ein Graupenfest statt. Hinter der Grundidee zu diesem Fest steckt auch eine lokale Legende. Im 19. Jahrhundert stand in Suchedniów eine Figur des Heiligen Johannes Nepomuk (1350–1393), des Ordenspatrons der Jesuiten und Schutzheiligen von Brücken. Man glaubte, dass seine bloße Anwesenheit sowohl vor Überschwemmungen als auch vor Dürren schützt. Die Figur weckte den Neid der Bewohner der benachbarten Stadt, die heute Skarżysko-Kamienna heißt. Während einer großen Hungersnot kam es zu einem Tausch zwischen den beiden Ortschaften: die Heiligenfigur gegen einen Sack mit Graupen. Nachdem die Hungersnot überwunden worden war, versuchten die Bürger von Suchedniów die Figur zurückzukaufen, leider ohne Erfolg.

Noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts war Hirse eine der am häufigsten angebauten Getreidesorten in Polen und die aus Hirse hergestellte Grütze (*jagła*) ein

wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung. Zum Frühstück wurde sie zu kleinen Nudeln verarbeitet und in Milch gekocht, in der altpolnischen Küche mit Butter oder zerlassenen Speckwürfeln serviert, in einer anderen Variante wiederum mit süßer Milch aufgegossen. Hirse wird oft als Zutat in der regionalen Küche verwendet. Das Rezept für *kulebiak* — ein Gericht aus der russischen Küche, das im gesamten östlichen Teil Polens beliebt ist — stammt aus Perkowice in der Region Lublin. Mehl, Butter, Sahne, Eier und Hefe werden zu einem Teig geknetet. Gefüllt mit einer Farce aus Hirse, einer gedünsteten Pilz-Zwiebelmischung und Hackfleisch, wird die pikante Pirogge im Ofen gebacken. In einigen Regionen der Woiwodschaft Podkarpackie wird an Heiligabend wiederum Sauerkraut mit Erbsen und Hirse, verfeinert mit Leinöl, zubereitet, während *sójki* — eine Art gebackene Teigtaschen — aus Masowien stammen. Die Füllung für diese Teigtaschen besteht aus Hirsegräuben und einer geschmorten Sauerkraut-Pilzmischung, die mit Räucherspeck und Grieben angebraten wurde. Gesüßte Hirsegrütze kann auch als Nachtsch serviert werden.

Genauso lang wie Hirsegrütze wird in Polen auch Gerstengrütze gegessen. Letztere gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Ihre Bezeichnung variiert je nach dem, ob die Körner gröber oder feiner geschrotet werden. Seit Jahrhunderten wurde Gerste nicht nur zum Bierbrauen, sondern auch als eine Zutat für die Suppe mit dem Namen *krupnik* verwendet. Die Suppe gibt es in vielen regionalen Varianten. Gekocht wird sie auf der Basis von Gemüse- oder Fleischfonds mit einer Gemüse-, Kartoffel- und Grützen-Einlage.

Legenden zufolge tauchte in Polen die Buchweizengrütze während der kriegerischen Angriffe der Tataren auf (daher der andere Name — *tatarka*). Populär wurde sie jedoch erst zu Anfang des 15. Jahrhunderts. Auch gekrönte Häupter fanden Gefallen an ihr. König Kazimierz Wielki (Kasimir der Große, 1310–1370) aß sie gemischt mit Eischnee; Königin Anna Jagiellonka (Anna Jagellon, 1523–1596) mochte sie ebenfalls. Aus Krakau stammt das Rezept für die Krakauer Grütze mit Rosinen. Für diese erlesene Speise braucht man außerdem noch Milch, Vanille, Butter, mit Zucker aufgeschäumte Eigelbe, Orangenschale, Puderzucker und Kirschkonfitüre. Die Buchweizengrütze passt wunderbar zu Fleisch- und Pilzgerichten. Sie eignet sich auch als Füllung für Teigtaschen oder als Zutat zum Brotteig. In der Region Lublin werden einfache Buchweizenklöße mit zerlassenen Speckwürfeln serviert und in der Gegend von Opole (dt. Oppeln) werden mit Buchweizengrütze *gotąbki* — eine Art Kohlrouladen — gefüllt.

Aus Weizen wird *manna* hergestellt, ein sehr feiner Grieß. Früher wurde er mit Kindernahrung bzw. Essen für Kranke assoziiert. Heute wird *manna* auch für die Zubereitung von Desserts, Puddings, Süßspeisen, als Soßenbinder oder zum Eindicken von Tortencremes verwendet.





FLEISCH

Fleisch und Fleischerzeugnisse genossen lange den Status von Luxusprodukten. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts wurden sie von der Landbevölkerung vor allem zu Feiertagen und wichtigen Festen wie Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen gegessen. Der Adel dagegen konnte sich — natürlich außerhalb der Fastenzeit — das ganze Jahr über Fleisch leisten.

Wildgerichte sind seit Jahrhunderten beliebt. Gejagt haben schon die alten Slawen, mit der Zeit wurde die Jagd sogar zum Zeitvertreib für Könige, Ritter und Adlige; auch heute ist Wild noch auf den Speisekarten vieler polnischer Restaurants zu finden. Wildschweinkoteletts oder Lendenbraten vom Hirsch sind nur Beispiele für Gerichte, für die die polnische Küche berühmt ist. Der Koch Jan Szyttler (1763–1850), der am Hof von König Stanisław August Poniatowski (Stanislaus II. August) tätig war, verfasste mehrere Dutzend Bücher über die Kochkunst. Sie erfreuten sich nicht nur in Polen großer Beliebtheit: Auch in Litauen und Weißrussland fanden sie zahlreiche Leser. Unter den Publikationen befindet sich auch der Band *Kuchnia myśliwska, czyli na łowach* (*Auf der Jagd: Jägerküche*) — eine wahre Schatztruhe für alle, die den Geschmack von Wild mögen. Der Koch verrät in dem Buch seine Geheimnisse der Zubereitung von Wildspezialitäten wie Rebhuhn-Pastete, Elchmuffel — in Brühe gekocht, mit Ei und Semmelbröseln paniert, anschließend goldbraun gebraten und mit Sauerampfer oder Linsen serviert — oder *zrazy zajęcze* (Rouladen vom Hasen) mit geriebener Zitronenschale. Dabei lässt der Autor auch Beilagen zu Wildgerichten und dazu passende Getränke nicht aus, die für eine angenehme Gestaltung der Jagd und der Festmahlzeiten sorgten.

Schweinefleisch, einst bei Slawen beliebt, wurde mit der Zeit immer seltener am Tisch der Wohlhabenden serviert. Heute gehört es zu den meistgekauften Fleischsorten in Polen. Rindfleisch dagegen wird mittlerweile weniger gegessen, was auf den hohen Preis zurückzuführen ist. Noch teurer ist Lammfleisch, das vor allem in der zeitgenössischen Küche von Podhale und Karpatenvorland gern gegessen wird. Die verschiedenen Fleischsorten werden auf diverse Art zubereitet. So gibt es rosarot gebratene Schweinekoteletts, Fleischbällchen in aromatischer



Sauerrahmsauce, duftende Hackfleisch-Buletten, die mit Salzkartoffeln und *mizeria* serviert werden — einem Salat aus frischen Gurken und saurer Sahne, je nach Region süß oder salzig gewürzt.

Ein polnischer Haushalt ist ohne *bigos* nicht vorstellbar: Das mit viel Fleisch und verschiedenen Zutaten geschmorte Sauerkraut schmeckt bei jeder Hausherrin anders. *Bigos* ist eine wahre Explosion aller Gaumenfreuden, insbesondere wegen des Umami-Geschmacks. Die alte polnische Version dieser Speise kam ganz ohne Gemüse aus. Das Gericht wurde ursprünglich aus Fleischstücken zubereitet, die in Essig und Zitronensaft mariniert wurden. Die Version mit Sauerkraut eroberte die polnische Küche als eine günstigere Variante dieser Spezialität. Ein Muss war ebenfalls *rosół* — eine klare Suppe auf der Basis von Fleisch- und Gemüsefonds. Sie kann mit Geflügel-, Rind-, Schweine-, Lamm-, Tauben- oder gemischtem Fleisch gekocht werden. Es gibt auch viele Möglichkeiten, *rosół* zu servieren: als klare Brühe mit Suppennudeln, *kluski kładzione* (Nudeln aus dünnem Teig, der direkt in die heiße Suppe gegossen wird) oder mit Salzkartoffeln. Früher wurde *rosół* zu besonderen Anlässen zubereitet, etwa bei Sonntagessen. Diese Suppe wurde zudem für Kranke empfohlen, da man gemeinhin glaubte, kein anderes Gericht würde die Geschwächten so schnell wieder auf die Beine bringen.

Auch Enten und Gänse gehörten zum festlichen Speiseplan. Knusprige Haut, saftiges Fleisch, serviert mit duftenden Beilagen sind charakteristisch für gebratenes Geflügel. Unter zahlreichen Rezepten sind die mit Äpfeln gefüllte Ente sowie eine mit Sauerkraut und Speckscheiben belegte Gans besonders erwähnenswert. Gefüllte Gänsehälse und -leber waren ebenfalls sehr begehrt.

Zu einem wichtigen Produkt, das in der polnischen Küche stets präsent ist, gehört die Wurst. Es gibt sie in vielen Varianten. Das Wort *kielbasa* ist slawischen Ursprungs und in Polen seit dem Mittelalter gebräuchlich. Neben der Brühwurst gibt es verschiedene getrocknete oder geräucherte Wurstsorten. Zu Ostern wird polnische Weißwurst aus Rind- und Schweinefleisch gern gegessen. Sie kann als separates Gericht oder als Zusatz zu *zurek*, einer sauren Suppe aus Roggenmehl, aufgetischt werden. Eine lange Tradition hat Wurst, die über Wacholderholz geräuchert wird. Sie war bereits im 18. Jahrhundert bekannt und wurde gern Reisenden als Proviant mit auf den Weg gegeben. Auch die Blutwurst ist eine Kostprobe wert: Aus Grütze (Gerste oder Buchweizen), Tierblut und Innereien zubereitet, wird sie gegrillt oder gebraten serviert.





FISCH

Flüsse, Seen und das Meer sind Quellen zahlreicher Fischarten. Seit eh und je ergänzten die Bewohner der heutigen polnischen Gebiete ihre Ernährung mit Fisch. Mit dem Einzug des Christentums und der Einführung des Fastens gewann der Fisch zunehmend an Bedeutung. Er wurde auf verschiedene Weise zubereitet: gesalzen, geräuchert, gebacken, gebraten oder gekocht. In der altpolnischen Küche hat man vor allem Lachs, Stör, Hecht, Karpfen und Aal auf unterschiedliche Arten zubereitet: mit Butter, Mandeln, Maronen, Pistazien, hartgekochten Eiern, Artischocken oder Spargel. Alles wurde mit Brühe, Essig, Wein und Gewürzen abgeschmeckt.

In Masuren (Nordostpolen) wurde das Fleisch der Maräne geschätzt. Mit dieser Fischart ist folgende Legende verbunden: Seit uralten Zeiten lebte im *Śniardwy* (dt. Spirdingsee) ein riesiger Maränenfisch mit einer edelsteinbesetzten, goldenen Krone. Die Einheimischen nannten ihn den Fischkönig. Lange Zeit hatten die Menschen Angst vor der Maräne und hielten sich deshalb von dem See fern. Die Einwohnerzahl wuchs jedoch ständig und die Fischer waren irgendwann gezwungen, auf das Gewässer hinauszufahren. Doch immer brachte der Fischkönig die Boote der waghalsigen Fischer zum Kentern. Eines Tages wurden die Dörfer um den See von einer schrecklichen Hungersnot heimgesucht. Daraufhin beschloss Joseph aus Mikołajki (dt. Nikolaiken), das Problem zu lösen. Seine Frau Anna begab sich in den Wald, um die vergessenen Waldgottheiten um Rat zu fragen. Gemeinsam knüpften beide Eheleute ein schweres Netz aus Metallringen. Und siehe da: Der Fischkönig verfang sich darin. Der Ehemann kettete ihn an den Steg und von diesem Zeitpunkt an konnten die Fischer sicher auf den See hinausfahren. Joseph wurde nicht nur ein lokaler Held, sondern auch schnell wohlhabend. Denn die riesige Maräne, die er am Leben ließ, verriet ihm die besten Fanggebiete.

Reich an Fischgerichten ist auch die kaschubische Küche. *Prażnica*, exquisites Rührei mit Aal, passt perfekt zum Frühstück. Zum Mittagessen gibt es Kabeljau im Räucherspeckmantel, knusprig gebratene Plötze, Schleie nach kaschubischer Art — gekocht mit Sauerkraut, Gewürzen und Schmand — oder eine klare Flundersuppe. Das Abendessen hingegen kann aus mehreren Variationen des Salzheringsfilets

bestehen, die mit verschiedenen Zutaten zu Rollmöpsen gewickelt oder in Essig mariniert werden. In vielen Haushalten servierte man früher zu festlichen Anlässen Scheiben von in Salzlake eingelegtem Aal mit Pellkartoffeln. Oft gab es zum Aal eine aromatische Dillsauce. Fischsymbole sind in den Wappen einiger Städte in Kaszuby (dt. Kaschubien) zu finden, wie etwa im Wappen von Puck (dt. Putzig). Das Wahrzeichen stammt aus dem 16. Jahrhundert und stellt einen Löwen und einen Lachs dar. Der Überlieferung nach kämpften ein Aal und ein Lachs um einen Platz im Wappen: Sie lieferten sich gerade einen heftigen Zweikampf, als ein Boot auf sie zukam. Darin saß ein Löwe, der bereits als Repräsentant der Stadt ausgewählt worden war. Er schaute auf die kämpfenden Tiere und beschloss, dem Lachs beizustehen. Seitdem präsentieren sich beide stolz vor blauem Hintergrund auf dem Wappen und vermehren den Ruhm von Puck.

Im Süden Polens kann man in den klaren Bachgewässern Forellen fangen. Diese Fische mit ihrem weißen, zarten Fleisch werden in der Küche gern verwendet und sind von Feinschmeckern sehr geschätzt. Neben wilden gibt es auch gezüchtete Forellen. Die bekanntesten Forellenfarmen befinden sich im Zentrum des Nationalparks Ojców (Kleinpolen) und in der Nähe des Dorfes Złoty Potok (dt. Goldbach) in Schlesien. Die Forelle schmeckt sehr gut gegrillt, geräuchert oder gebacken. Auf galizische Art wird sie gebraten: Nach dem Ausnehmen wird der Fisch mit Knoblauch eingerieben, mit Petersilie gefüllt, mit Zitronensaft beträufelt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die duftende Forelle serviert man mit Kartoffelpuffern.

Ein weiterer beliebter Zuchtfisch ist der Karpfen. In Polen wird er seit dem 12. Jahrhundert gegessen. Die ersten Teiche legten Zisterziensermönche bei Milicz (dt. Militsch) in Niederschlesien an. Den Karpfen, der unter anderem in Zator bei Wadowice (Kleinpolen) gefischt wird, bringen viele Menschen mit Weihnachten in Verbindung, da er ein fester Bestandteil des Heiligabendmenüs ist. In der altpolnischen Küche wurde er in grauer Soße serviert, die mit einer Gemüse- oder Fischbrühe auf der Basis von Mehlschwitze zubereitet wurde. Die Sauce hat man mit Essig, Wein und Zitronensaft abgeschmeckt. Auch Mandeln, Rosinen, Zwiebeln oder sogar geriebener Lebkuchen wurden hinzugefügt. Ein ebenso interessantes Gericht ist Karpfen auf jüdische Art (jidd. *gefilte fish*) in süßem Gelee mit Rosinen, Mandelblättchen, Karotten und Scheiben von hartgekochtem Ei.







MILCHPRODUKTE

Kulinarische Bücher vom Anfang des 20. Jahrhunderts sind voller Geschichten über *podwieczorek* — eine Nachmittagsmahlzeit — im Freien. Gästehäuser, die Touristen willkommen hießen, boten hausgemachte Kuchen mit einem Glas frischer Milch an, was an eine unbeschwerte Kindheit denken ließ, denn in früheren Zeiten tranken Erwachsene viel seltener frische Milch als heute — sie war hauptsächlich Säuglingen und Kindern vorbehalten. Milcherzeugnisse waren in der Volksmedizin und bei magischen Praktiken weit verbreitet. Ein spezielles, wärmendes und heilendes Getränk wiederum, bestehend aus Milch, Butter, Honig und Knoblauch, wurde für Menschen mit Erkältungen zubereitet. In der Region von Lublin war folgender Glaube verbreitet: Bestriche man den Euter einer Kuh mit geweihter Butter, würde dies das Tier vor bösem Hexenzauber schützen.

Bis ins 20. Jahrhundert hinein gaben Kühe vor allem im Sommerhalbjahr Milch. Um diese nicht zu verschwenden und haltbar zu machen, wurden daraus Butter und Käse hergestellt. Aufgrund der schwierigen finanziellen Situation vieler Familien war ein Großteil der Milchprodukte allerdings für den Verkauf bestimmt. In Galizien — so die umgangssprachliche Bezeichnung für jenen Teil Polens, der nach den Teilungen unter die Herrschaft der österreichisch-ungarischen Monarchie fiel — waren in einfachen Haushalten *biały barszcz* mit Kartoffeln (eine saure Suppe mit einem Schuss Milch), Salzkartoffeln mit Dickmilch oder ein in Milch gekochter Hirsebrei beliebt. In Kujawy (dt. Kujawien) in Zentralpolen brachten Gäste zu einer Verlobungsfeier Essen mit — Butter, Käse, Brot oder Honig gehörten unbedingt dazu, wohlhabendere Festgäste stifteten eine Gans oder anderes Fleisch.

Jahrhundertelang waren Milchprodukte ein Symbol für Wohlstand und Erfolg, und die ersten ausländischen Reisenden beschrieben die polnischen Gebiete als das „Land, in dem Milch und Honig fließen“. Polen hat auch seinen Beitrag zur Kultur der Käseherstellung geleistet. Das älteste Keramikgefäß mit mehreren Öffnungen, das wahrscheinlich zur Herstellung von Quark verwendet wurde, stammt nach archäologischen Untersuchungen aus der Zeit um das 6. Jahrhundert v. Chr. aus der Region Kujawy (dt. Kujawien). Schichtkäse wurde in der Regel in der Tiefebene



hergestellt, Labkäse dagegen von den Bewohnern der Karpaten. Die Kunst der Labkäseproduktion in Polen ist auf italienische Hirten zurückzuführen, die in diese gebirgige Region gezogen waren.

Eine Scheibe Brot mit einer dicken Schicht Butter oder Schichtkäse sind Köstlichkeiten, die alle Polen, unabhängig von der Region, kennen. Der Schichtkäse wird in der Küche auf vielfältige Weise verwendet. Mit kleingeschnittenen Radieschen und Schnittlauch entsteht daraus ein leichtes Frühstück; er wird auch als Füllung für Teigtaschen verwendet oder zu Nudeln hinzugegeben. Ohne den Schichtkäse gäbe es auch keinen fluffigen und zarten Käsekuchen.

Bei einem Ausflug in den Süden Polens ist Podhale einen Abstecher wert: bekannt nicht nur für sein schönes Bergpanorama und seine einzigartige Naturlandschaft, sondern zudem — was sonst — für seine Küche. Zu den zeitgenössischen lokalen Spezialitäten gehören neben Lammfleisch auch *kwaśnica* — eine Suppe aus Sauerkraut mit viel Fleisch — oder *moskol* — eine Art Kartoffelpuffer, der früher in einer Blechpfanne gebacken und mit Butter serviert wurde. Käseliebhaber werden dort ebenfalls fündig: *oscypek* — harter, geräucherter Käse aus Schafsmilch — ist der bekannteste Käse in Polen. Er wird seit Jahrhunderten nach einem Rezept zubereitet, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Die ersten schriftlichen Erwähnungen dieser berühmten Spezialität stammen aus dem 15. Jahrhundert, und 1748 wurde die Art der Zubereitung niedergeschrieben. Den außergewöhnlichen Geschmack verdankt *oscypek* der Milch von Schafen, die auf saftigen Bergwiesen grasen. Früher dachte man, dass nur Männer ihn herstellen dürften. Die Anwesenheit einer Frau während der Käseproduktion könne dazu führen, dass der Käse verderbe — so der damalige Aberglaube. *Oscypek* schmeckt auch pur hervorragend, kann aber auch gegrillt, in Räucherspeckscheiben gebacken und mit Preiselbeeren serviert werden. Ein weiteres charakteristisches Produkt von Podhale ist *bryndza* — Frischkäse aus Schafsmilch. Er eignet sich als Brotbelag, Beilage zu Bratkartoffeln, als Füllung für Teigtaschen oder als Salatzutat.

Heutzutage entwickelt sich die Käseherstellung in Polen sehr dynamisch. Dies ist ein Verdienst von Enthusiasten, die nach neuen Geschmacksanregungen suchen. Handwerklich hergestellte Kuh-, Ziegen- und Schafskäsesorten stehen auf Speisekarten guter Restaurants, man kann sie auf landwirtschaftlichen Fachmessen kaufen und sogar online bestellen. Aus den Käsevariationen kann gemeinsam mit Bieren aus kleinen, lokalen Brauereien oder mit polnischem Wein schnell eine wunderbare Verkostungstafel zusammengestellt werden.





PIEROGI

Eines der weltweit bekanntesten polnischen Gerichte sind *pierogi* — eine Spezialität chinesischer Herkunft, die durch die Entwicklung des Handels entlang der Seidenstraße in entlegene Ecken der Welt exportiert wurde. Nach Polen gelangten sie vermutlich dank des Heiligen Jacek Odrowąż (1183–1257), einem Dominikanermönch, der in mehreren Teilen Europas missionierte. Im Jahre 1228 wurde der Geistliche ins Kiewer Rus geschickt. Er reiste entlang der Handelsrouten, begegnete verschiedenen Menschen und brachte wohl von jener Reise — da ihm *pierogi* offensichtlich zusagten — das erste Rezept der beliebten Teigtaschen mit. Nach seiner Biografie aus dem 14. Jahrhundert *De vita miraculis sancti Jacchonis (Das Leben und die Wunder des Hl. Jacek)* hielt er sich am 13. August 1238 in Kościelec bei Krakau auf. An jenem Tag brach ein heftiger Sturm aus und zerstörte die gesamte Ernte. Als der Dominikaner die große Verzweiflung der Dorfbewohner sah, ordnete er an, dass sie inbrünstig beten sollten. Am nächsten Tag richteten sich die geknickten Ähren wieder auf und so wurden die Menschen vor einer Hungersnot bewahrt. Mit der Zeit entstand daraus die Geschichte, dass die geretteten Ähren ein hervorragendes Mehl ergaben, aus dem man köstliche Teigtaschen herstellen konnte. Das Essensmotiv taucht ebenfalls im Zusammenhang mit der Erzählung über den Tatareneinfall in Krakau im Jahre 1241 auf. Jacek Odrowąż soll damals die Hungerleidenden und Armen mit Essen versorgt haben. Aufgrund zahlreicher Berichte dieser Art erhielt der Geistliche den Spitznamen der „Pierogi-Heilige“.

Möglicherweise waren die von ihm zubereiteten Teigtaschen mit Buchweizengrütze und Schichtkäse gefüllt. Und da Jacek Odrowąż in ganz Polen umherreiste, sind *pierogi* in der Küche jeder Region präsent.

Bereits das älteste polnische Kochbuch *Compendium ferculorum (Die Sammlung von Speisen)* aus dem Jahr 1682 enthielt ein Rezept für *pierogi*. Sie wurden mit Geflügel- oder Kalbsfleisch gefüllt, das mit Petersilie, Sauerampfer oder Spinat vermengt und großzügig mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss gewürzt wurde. Das Gericht servierte man mit heißer klarer Brühe. Es gab dort außerdem ein Rezept für süße Teigtaschen aus Hefeteig, gefüllt mit Rosenblättern, die mit Zucker angebraten

wurden. In der bäuerlichen Küche waren *pierogi* eine Spezialität für besondere Anlässe. Oft wurden Frauen aus der Nachbarschaft eingeladen, um bei der Herstellung der Teigtaschen zu helfen. Serviert wurden *pierogi* zu wichtigen Ereignissen wie Weihnachten, Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen.

Die wohl beliebtesten Varianten sind heute *pierogi* nach russischer oder galizischer Art (*pierogi ruskie* oder *galicyjskie*). Sie werden mit einer Masse aus Schichtkäse, gekochten Kartoffeln und gebratenen Zwiebeln gefüllt und anschließend im Salzwasser gekocht. Man serviert sie mit zerlassenen Räucherspeckwürfeln. Dieses Rezept ist nicht das älteste, denn es dauerte lange, bis die einst von König Jan III Sobieski (Johann III. Sobieski, 1629–1696) nach Polen gebrachten Kartoffeln von einer breiten Bevölkerungsschicht gegessen wurden. Erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts begann man, sie großflächig anzubauen.

Berühmt für *pierogi* ist die Region Lublin. Zahlreiche Rezepte für Mehlspeisen wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Viele von ihnen sind in die Liste der traditionellen Produkte mit der „Geschützten geographischen Herkunftsangabe“ aufgenommen worden. Das Rezept für Teigtaschen mit Saubohnenfüllung stammt aus dem Dorf Karczmiska. Saubohnen werden in dieser Region nach wie vor angebaut, daher ihr häufiges Vorkommen in der dortigen Küche. Die Hausfrauen formen die Teigtaschen und füllen sie traditionell mit einer Mischung aus gekochten Saubohnen, Kartoffeln und gebratenen Zwiebeln, gewürzt mit Salz und Pfeffer. *Pierogi lipniackie* dagegen sind mit Sauerkraut und Pilzen gefüllt. In Wola Skromowska bereitet man sie mit gedämpfter Hirsegrütze, Schichtkäse und Minze zu. Grieben oder saure Sahne runden den Geschmack ab. Turów ist berühmt für seine *pierogi turowskie* — Linsen-Teigtaschen. *Pierogi* mit gehackter Lammlunge kommen aus Dębica Kaszubska in Pommern. Dem Lungenhack werden kleingewürfelte Sellerie, Karotte, Lauch, Knoblauch, Zwiebel und Weißkohl beigemischt.

Im Sommer und Herbst werden Gerichte mit Früchten besonders geschätzt. Die Saison beginnt mit zarten, leicht säuerlich schmeckenden *pierogi* mit Erdbeeren. Der Juli bringt Teigtaschen mit Waldheidelbeeren, die mit einer großzügigen Portion Sauerrahm und Zucker serviert werden. Und dann gibt es noch *pierogi* mit Himbeeren, Pflaumen, Kirschen, Äpfeln, Birnen und neuerdings auch mit Gartenblaubeeren. Die meisten werden in Salzwasser gekocht. Die Bewohner von Suwałszczyzna (Region Suwałki) frittieren aber ihre *pierogi wigierskie* (Teigtaschen mit Früchten). Eine der klassischen süßen Varianten sind *pierogi* mit gesüßtem Schichtkäse. Die Schichtkäsefüllung kann noch mit Eigelb und Rosinen verfeinert werden.







AUS WALD UND WIESE

In der altslawischen Zeit war dieser Teil Europas, auf dem sich das heutige Polen befindet, stark bewaldet. Dichte Hochwälder, schwer durchdringliche Dickicht- und Feuchtgebiete sowie weite Blumenwiesen lieferten eine Fülle von Nahrungsmitteln, darunter Wild, Honig, Früchte wild wachsender Pflanzen und Heilkräuter. Zu den beliebtesten Gewürzen gehörten damals Knoblauch, Meerrettich, Wacholder, Hopfen, Quendel, Minze und vermutlich auch Liebstöckel.

Das duftende Quendelkraut wurde zu verschiedenen Zwecken verwendet. Man würzte damit Speisen oder bereitete Heilbäder vor, damit Frauen kräftigen Nachwuchs bekommen, Neugeborene gesund aufwachsen und sich gut entwickeln. Quendel wurde auch zu kleinen Kränzen gebunden, die nach Fronleichnam bzw. Fronleichnamoctav gesegnet wurden. Man hängte sie anschließend an verschiedenen Stellen im Haus auf — als Schutz vor Gewitter, Hagel und Blitzschlag. Am Heiligabend wurden Obstbäume mit Quendelrauch beräuchert, damit sie im kommenden Jahr viele Früchte tragen.

Minze hingegen wurde in der Volksheilkunst gegen Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen verabreicht. Man gab sie auch Kühen, um sie gesund zu halten. Das Beräuchern mit getrockneten Minzblättern sollte das Vieh vor bösem Zauber schützen. Unter dem Bett eines Sterbenden milderte das Kraut die Verzweiflung des Dahinscheidenden und half ihm, sich mit dem Tod zu versöhnen. Im Süden Polens wurde Minze Quarkspeisen und Teigtaschenfüllungen beigemischt. Unentbehrlich war sie auch in der Zuckerbäckerkunst, insbesondere bei der Herstellung von Minzpastillen und sonstigen Bonbons.

Hopfen wird heute hauptsächlich mit Bier in Verbindung gebracht; in vergangenen Zeiten fand er eine wesentlich breitere Verwendung, zum Beispiel als Gewürz für Met und Brot. Im Bieszczady-Gebirge wurden seine jungen Triebe an Türschwellen und Fenstern angebracht — als Schutz vor bösen Kreaturen, die auf Kinder lauerten. Bei Hochzeitsfeiern war er sogar obligatorisch: Braut und Bräutigam wurden mit Hopfendolden beworfen. Dies sollte zahlreiche Nachkommen sowie die Gunst der Vorfahren sichern. Das Lied *Chmiel* (*Der Hopfen*) wurde bei

der Vermählung gesungen. Es ist eins der ältesten polnischen Hochzeitslieder und stammt wahrscheinlich noch aus vorchristlicher Zeit.

Liebstöckel, dessen Name sich volksetymologisch von dem polnischen Wort *lubić* ableiten lässt und so viel wie „mögen“ oder „lieben“ bedeutet, wurde seit Jahrhunderten mit Liebe assoziiert. Solch einen Namen trug auch der slawische Gott der Liebe, auch als Lubicz bekannt. Seine Symbole waren ein Vogel und ein grün gefärbtes Ei. Dem Essen beigelegt, sorgte Liebstöckel für Eintracht in der Ehe und für den Erhalt der Liebe. Mädchen flochten Liebstöckelblätter in ihre Kränze ein oder trugen das Kraut unter dem Hemd, um zu gefallen. Man glaubte, dass ein Bad im Wasser mit Liebstöckelblättern ein Mädchen bei den Jungen beliebt machen konnte. Liebstöckel hat ein sehr charakteristisches, intensives Aroma. Wenn man ihn Speisen hinzufügt, wird Umami — der fünfte Geschmack, der als „fleischig“ oder „metallisch“ bezeichnet wird — intensiver. In der altpolnischen Küche würzte man daher mit Liebstöckel Hühnerbrühen, Suppen und Saucen. Mit seinen kleingehackten Blättern kann man auch Salzkartoffeln bestreuen.

Meerrettich wiederum ist eine Zutat, ohne die man sich die polnische Küche kaum vorstellen kann. Er wächst seit Urzeiten auf dem Gebiet des heutigen Polens. Verwendet wurde er als Gewürz beim Kochen oder in der Heilkunst als Mittel gegen Sodbrennen, Lähmungserscheinungen oder zur Stärkung der Sehkraft. Er ist darüber hinaus eng mit der christlichen Kultur verflochten und spielt eine wichtige Rolle an Ostern. Zu den wichtigsten polnischen Traditionen gehört die Segnung von Speisen am Karsamstag. Familien füllen kleine Körbe mit Brot, Eiern, Aufschnitt und anderen Spezialitäten je nach Region. Auch Salz, Pfeffer und Meerrettich müssen in den Korb. In einigen Teilen Polens hat man Meerrettich gegessen, bevor das Körbchen vom Priester in der Kirche gesegnet wurde, um die Bitterkeit des Leidenswegs Christi zu spüren. Auf dem Ostertisch darf er nicht fehlen. Frisch geriebene Meerrettichwurzel, gemischt mit Sahne, gewürzt mit Essig, Zucker und Salz, stellt eine vorzügliche Beilage zu gebratenem Fleisch, Aufschnitt oder Eiern dar. Fügt man der Mischung gekochte und geriebene Rote Bete hinzu, erhält man die *ćwikła* — eine würzige Beilage, die auch im Rezept für Rinderzunge in Meerrettichsauce zu finden ist.

Es bleibt zu erwähnen, dass zur Zubereitung von Fleisch in der polnischen Küche häufig Wacholderbeeren und Knoblauch verwendet werden. Früher glaubte man, dass beide Pflanzen Eigenschaften haben, die den Menschen vor bösen Mächten schützen. Geschätzt wurden aber auch ihr würziger Geschmack und Aroma. Heute werden sie auch zum Würzen von Gemüsegerichten, Aufläufen und Saucen benutzt. Wacholderrauch gilt darüber hinaus als besonders geeignet zum Räuchern von Fleisch, Fisch und Wurst.







ÄPFEL

Im April und Mai blühen die Obstbäume. Man findet unter ihnen zahlreiche Apfelsorten, die mit weißen und rosa Blüten bedeckt sind. Aus ihren zarten Blütenblättern lässt sich ein leichter Blütentee zubereiten. Im Herbst erntet man die reifen Früchte, die auf jeden Tisch gehören. Sie werden zu Konfitüren und Säften sowie zu Essig und Mus verarbeitet bzw. als Zutat pikanten Gerichten oder Süßspeisen und Kuchen beigefügt. Dank archäologischer Funde ist bekannt, dass Äpfel seit prähistorischer Zeit auf dem Gebiet des heutigen Polens gegessen wurden. Apfelkerne wurden unter anderem in der Siedlung von Biskupin gefunden, wo sich heute ein Freilichtmuseum der Lausitzer Kultur befindet. In größerem Umfang wurden Obstgärten jedoch erst im 12. Jahrhundert von Mönchen angelegt. Polnische Könige unterstützten den Obstanbau seit eh und je: Nicht zuletzt deshalb gehört Polen zu den größten Apfelproduzenten der Welt. In der Volkskultur wird der Apfel mit Liebe und Freude assoziiert, er ist auch ein Bindeglied zwischen der Welt der Lebenden und der Verstorbenen. Im Süden Polens teilte der Hausherr nach dem Abendessen am Heiligabend einen Apfel so auf, dass die Anzahl der Apfelspalten mit der Zahl der Angehörigen im Haushalt übereinstimmte. Wenn er dabei einen Apfelkern zerschnitt, bedeutete es, dass nicht alle Angehörigen das nächste Weihnachtsfest erleben würden. Der Apfelbaum und seine Früchte stellen ein häufiges Motiv von Liebes- und Hochzeitsliedern dar. Man glaubte auch, dass wenn ein Mädchen am Heiligabend einen Apfel isst und dabei einem Jungen begegnet, so wird sie bald seine Frau werden. Eine der Apfelsorten mit der frühesten Fruchtreife ist der Klarapfel mit seinen mittelgroßen grünlich-gelblichen Früchten. Aufgrund seiner Druckempfindlichkeit ist er schlecht transportierbar. Am besten schmecken Klaräpfel direkt vom Baum. Man kann sie auch zum Einmachen oder zur Zubereitung von Süßspeisen verwenden. In der Gegend von Opole (dt. Oppeln) werden sie in einem süßen Sirup eingelegt. Charakteristisch für die Region Pomorze (dt. Pommern) sind die Czernin-Äpfel mit weißem, saftigem Fruchtfleisch. Um sie zu einem Nachtisch zu verarbeiten, muss man das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel innen mit Butter bestreichen, mit Dörrobst füllen und im Ofen backen. Zum Schluss werden sie mit

geschmolzener Schokolade übergossen. Als Nachtisch war früher *zefir* am populärsten — eine Art Fruchtschaum-Meringue aus Apfelmus, das mit Eischnee und Schlagsahne vermenget wurde. Gern wurden auch Bratäpfel mit einer Füllung aus Trockenfrüchten, Rosinen und Nüssen, abgeschmeckt mit Zucker und Gewürzen, gegessen. Ohne Äpfel gäbe es auch keinen Apfelkuchen: In manchen Regionen ist er unter der Bezeichnung *szarlotka* bekannt. Für diesen Kuchen hat jede Familie ihr eigenes Lieblingsrezept. Der Boden besteht aus Mürbe-, Halbmürbe- oder Hefeteig, gedeckt werden kann der Kuchen mit Streuseln oder steif geschlagenem Eischnee. Der Ort Góra Kalwaria ist berühmt für seine *czerlotka* — eine *szarlotka* mit Sauerkirschen. Es ist ein Kuchen mit einem Mürbeteigboden und Äpfeln, die zuvor mit Kräutern und Sauerkirschen angebraten wurden. Er ist die perfekte Ergänzung zu einer Tasse Kaffee oder Tee am Nachmittag. Im Herbst und Winter werden in polnischen Haushalten oft verschiedene Sorten von Pfannkuchen gebraten. Kinder lieben sie, aber auch Erwachsene erfreuen sich daran. Äpfel sind eine ideale Zutat zu Pfannkuchen, besonders für solche, die süß serviert werden. Am besten schmecken sie heiß, direkt aus der Pfanne, mit etwas Puderzucker bestreut oder mit Sirup übergossen. Obwohl Äpfel hauptsächlich mit Desserts und Kuchen in Verbindung gebracht werden, eignen sie sich hervorragend als eine Zutat zu pikanten Gerichten. Sie heben den Geschmack von gebratener Leber, verleihen gebratener Ente mehr Aroma oder geben *czernina* — der traditionellen polnischen Suppe auf Basis von Fleischfonds mit Enten- oder Gänseblut — eine süße Note. Äpfel passen auch gut zum Hering mit Zwiebeln. In der Region Podkarpacie (dt. Karpatenvorland) gibt es viele Rezepte für sauer vergorene Apfelspezialitäten, darunter Äpfel auf galizische Art: In Eichenfässern werden dafür abwechselnd gehobelter, gesalzener Weißkohl und Äpfel geschichtet. Nach drei Monaten ist der Gärungsvorgang abgeschlossen und die Früchte können in separate Einweckgläser umgefüllt werden. Sie werden als Beilage zu Fleischgerichten und Salaten serviert. Äpfel werden auch zur Herstellung von *cydr* verwendet — einem Getränk mit niedrigem Alkoholgehalt, hergestellt aus fermentiertem Apfelsaft. In altpolnischer Zeit galt Apfelwein als ein recht anspruchsloses Getränk; heute wiederum kann er mit seinem Geschmack viele Genießer überzeugen. Ein Glas gut gekühlten *cydr* passt hervorragend zum regionalen Käse, der in handwerklichen Kleinbetrieben hergestellt wird, zu Fleischgerichten oder zu leichten Sommerdesserts.







HONIG

Einige der ältesten Aufzeichnungen ausländischer Historiker und Reisender belegen, dass es in den von Slawen bewohnten Gebieten viele wilde Bienen gab. Der von ihnen produzierte Honig stellte jahrhundertlang ein wichtiges Produkt dar, das nicht nur in der Küche Anwendung fand. Das Vorkommen von Honig wurde bereits von dem Chronisten Gallus Anonymus (II. Jahrhundert–III6) erwähnt, kurz nachdem sich dieser am Hof des polnischen Königs niedergelassen hatte. Mit Honig wurde Tribut an den Herrscher gezahlt, und in den Chroniken der Mitte des II. Jahrhunderts gegründeten Benediktinerabtei in Tyniec heißt es, mit Honig konnte man etwa Gerichtskosten begleichen. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich in Polen die Zeidlerei — das gewerbsmäßige Sammeln von Honig wilder oder halb-wilder Bienenvölker — sehr gut, da es dichte Wälder und Wiesen voller blühender Pflanzen gab.

In der Volkskultur wurden Bienen als heilige, reine und besonders gottgefällige Lebewesen betrachtet. Sie wurden für ihren Fleiß und die Fähigkeit geschätzt, einen Menschen reinen Herzens zu erkennen. Oft handeln Volkssagen davon, wie Bienen Waisenkindern oder guten Menschen helfen, die auf eine harte Probe gestellt werden. Auch wurden kleine Pferdefiguren aus Bienenwachs in Kirchen gebracht, damit sie für die Gesundheit der Haustiere und für Glück im Handel sorgten. Der Bienenwachs diente zur Herstellung von *gromnica*, einer großen Kerze, die in einigen christlichen Religionsgemeinschaften vorkommt und die Menschen bei wichtigen Ereignissen begleiten soll. So wurde sie einst bei der Taufe und Erstkommunion angezündet oder den Sterbenden in die Hände gegeben. Während eines Gewitters ins Fenster gestellt, sollte *gromnica* Blitzeinschläge verhindern (*grom* — dt. Donner). Der Honig selbst symbolisiert Süße und Glück, daher ist er als Zutat für festliche Gerichte unentbehrlich.

Den Geschmack von *miodownik* kannten bereits die Urslawen, die auf dem heutigen polnischen Gebiet lebten. Der süß duftende Kuchen war Opferspeise für Świątowit (dt. Svantovit) — den Gott des Himmels, der guten Ernte und des Krieges. Ursprünglich hatte *miodownik* die Form eines flachen, harten Brotlaibes, er wurde

manchmal auch Honigbrot oder *chleb godowy* (Hochzeitsbrot) genannt, weil er auch aus diesem feierlichen Anlass gebacken wurde. Nach einer alten Tradition wurde der Teig für *miodownik* bei der Geburt einer Tochter angesetzt. Er wurde lange und sorgfältig aus Mehl, Butter, Milch, Eiern, Honig und einer Prise Salz geknetet und reifte anschließend im Keller bis zur Hochzeit der jungen Frau. An dem Festtag selbst wurde daraus ein dünner, flacher Kuchen gebacken. Er konnte pur oder mit Früchten und Nüssen als eine Art Schichttorte gegessen werden. Heutzutage gibt es in der populärsten Version des *miodownik* eine Füllung auf Basis von Milch und Grieß.

In Ostpolen wird zum Heiligabend *kutia* zubereitet. Auch dieses Gericht ist slawischen Ursprungs und besteht aus Weizen, Malz, Honig, Mohn, Nüssen und Rosinen. Es war das einzige Gericht, das nach dem Festabendessen nicht abgeräumt wurde, damit sich die Geister der Vorfahren daran laben konnten. *Kutia* eignete sich ebenfalls zum Wahrsagen: Während des Essens warf man kleine Kugeln aus *kutia* in die Höhe. Je mehr davon an der Decke kleben blieb, desto besser waren die Aussichten für das kommende Jahr. Eine Variante der *kutia* sind Nudeln mit Mohn und Honig, die in anderen Teilen Polens bekannt sind. Honig wird ansonsten zur Zubereitung von Senf, Soßen, Marinaden und Glasuren für Fleisch und Fisch verwendet. Er verfeinert außerdem Marmeladen und Desserts. Seit Jahrhunderten wird er gebraucht, um den Geschmack von Getränken zu verbessern, auch von solchen mit wärmenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften. In Polen sind viele verschiedene Honigsorten erhältlich: zarter Lindenblütenhonig, Buchweizenhonig mit dem charakteristischen herben Geschmack, Heidehonig, der leicht bitter oder würzig schmeckt oder aromatischer Waldhonig.

Die alten Slawen nutzten Honig gerne zur Herstellung von alkoholischen Getränken. Erwähnt werden Bier und Met bereits in der Legende über Piast Kołodziej (dt. Piast der Stellmacher) — den legendären Begründer der Piasten-Dynastie. Bekannt war er für sein Handwerk — Räderherstellung und Zeidlerei: Er besaß das Privileg, den Waldbienenhonig aus den Baumhöhlen zu entnehmen. Met galt in jener Zeit als ein besonders exklusives Produkt. Er entsteht im Gärungsprozess aus verdünntem Honig. Seine Qualität wird am Verhältnis von Honig zu Wasser gemessen: je mehr Honig, desto edler das Getränk. Der typische Geschmack wird durch die Zugabe von aromatischen und pikanten Gewürzen erreicht. Die besten Metsorten reifen etwa neun bis zehn Jahre und sind am süßesten. Die halbtrockenen sind nach sechs Monaten zum Verzehr bereit. Im 18. Jahrhundert verlor der Trunk allmählich an Bedeutung, doch heute gilt er als kulinarisches Erbe des Landes und viele Initiativen tragen dazu bei, seinen früheren Rang wiederherzustellen.







GEBÄCK UND DESSERTS ZU BESONDEREN ANLÄSSEN

An Feiertagen herrschen eigene Gesetze. Anlässlich familiärer und religiöser Feste wurden verschiedene Spezialitäten zubereitet, auf die man im Alltag verzichtete. Das wichtigste Festbrot der alten Slawen war *kołacz*, dessen Name sich von *koło* (dt. Kreis) ableitet und die Form dieser Backware beschreibt. Zusammen mit dem Hahn war *kołacz* ein Symbol des Frühlings und untrennbar mit dem Fest *Jare Gody* verbunden, das auf die Tagundnachtgleiche im Frühling fiel. Man glaubte, dass an diesem Tag der junge Gott Jaryło mit einem Kranz auf dem Kopf und auf weißem Pferd sitzend, einen menschlichen Kopf in der einen und Roggenähren in der anderen Hand haltend, den alten Jaryło ersetzte — und so der neue vegetative Zyklus begann. *Kołacz* war auch beim herbstlichen Erntedankfest im Herbst obligatorisch. Aus diesem Anlass wurden übergroße Backwaren an die Kultstätten gebracht. Es war eine Opfergabe an die Götter und gleichzeitig eine Fürbitte um eine gute Ernte im darauffolgenden Jahr.

Eines der wichtigsten polnischen Opferbrote ist jedoch *korowaj* — ein speziell für Hochzeitszeremonien bestimmter Kuchen. Seine ersten geschichtlichen Erwähnungen stammen aus der Wende des 12. und 13. Jahrhunderts, aber wahrscheinlich wurde er schon viel früher hergestellt. *Korowaj* (in Westpolen *kołacz weselny*) hat eine runde Form, und die Verzierungen darauf verweisen auf alles, was den alten Slawen wichtig war: Der Kuchen war mit Zapfen, Blumen, Blättern, Vögeln und symbolischen Darstellungen von Sonne und Mond verziert. Er wurde am Tag vor der Hochzeit gebacken. Die Frauen trafen sich im Haus der Braut und bereiteten unter Gesang gemeinsam das Opferbrot zu. Aus Eiern, Mehl, Butter, Zucker und Hefe kneteten sie den Teig. In der Regel war dies eine Aufgabe der Taufpatin der Braut. Es war auch wichtig, ein Kreuzzeichen über dem Brotlaib zu machen, bevor man ihn in den Ofen schob. *Kołacz* servierte man meist am Ende des Empfangs, aber noch vor der Hochzeitszeremonie, bei der die Braut zur Ehefrau wurde. Die Zeremonie bestand darin, der jungen Frau den Blumenkranz vom Kopf zu nehmen, ihr die Haare zu schneiden und eine weiße, geschmückte Haube aufzusetzen. Der *korowaj* wurde von dem frisch vermählten jungen Mann angeschnitten und an alle

Gäste verteilt. Ein goldbraun gebackener *korowaj* mit glatter Oberfläche kündigte eine harmonische Ehe, Glück, viele Nachkommen und Wohlstand an. Hatte er dagegen Risse, bedeutete das Unglück. Heutzutage taucht *korowaj* nur noch sehr selten auf Hochzeitsfeiern auf, da er durch die moderne Torte ersetzt wurde.

Auch der polnische Ostertisch ist voller Köstlichkeiten. Zwischen Eierspeisen, Braten und Wurstringen türmen sich mächtige *babas* (dt. Napfkuchen) auf. In Polen wurden sie seit Ende des 17. Jahrhunderts gebacken — zubereitet aus bestem Weizenmehl, Butter, Milch, Zucker und Hefe. Ihren Geschmack verfeinerte man mit Rosinen und Nüssen, und Safran verlieh ihnen eine schöne gelbe Farbe. Der Teig musste sehr lange geknetet werden, um die richtige Konsistenz zu erhalten. Zum Schluss wurden *babas* in Napfkuchenformen gebacken und anschließend mit weißem oder rosafarbenem Zuckerguss überzogen.

Besondere Speisen begleiten ebenfalls *odpusty* (Gemeindefeste). In der katholischen Kirche sind dies Feierlichkeiten zu Ehren des Schutzpatrons einer bestimmten Kirche, eine Kombination aus religiösen Bräuchen und ausgelassenen Volksfesten; früher gehörten in vielen Regionen auch private Feiern dazu. In Schlesien wurde zu diesem Anlass ein festliches Abendessen serviert, das mit Biskuitkuchen, *kołacz śląski* bzw. *szpajza* abgerundet wurde. Die letztgenannte Nachspeise ist eine Spezialität, die in Oberschlesien seit Ende des 19. Jahrhunderts bekannt ist. *Szpajza* wird aus geschlagenem Eiweiß, mit Zucker geschlagenem Eigelb und Gelatine zubereitet. Der erwünschte Geschmack wird durch weitere Zutaten bestimmt: *Szpajza* kann mit Kakao, Gelee oder Obst zubereitet werden, wobei die Variante mit Zitronengeschmack zu den beliebtesten gehört. Zu einem *odpust* gehörten auch Markstände, an denen Spielzeug, Schmuck und Lebensmittel verkauft wurden. In Schlesien gab es herzförmige Lebkuchen, verziert mit Mustern und Schriftzügen aus Zuckerguss, Plätzchen aus Eischnee oder hauchdünne, knusprige Oblaten. Auf den Standtischen stapelten sich außerdem verschiedenste Bonbons und bunte Lutscher. Man konnte aus zahlreichen lokalen Spezialitäten wählen, wie etwa *zozwór* — Zuckerwürfel mit Minz- oder Ingwergeschmack oder *floki* aus Sahne, Zucker und Kokosraspeln. Heutzutage kann man während solcher Gemeindefeste auch Zuckerwatte und Geleebonbons kaufen.

Man muss nicht mehr auf einen besonderen Anlass warten, um etwas Süßes zu essen. In Konditoreien und Cafés krümmen sich die Theken wörtlich unter der Menge von Naschzeug: Es gibt sowohl traditionelles Gebäck und Desserts als auch kunstvolle Petit Fours.







LEBKUCHEN

Toruń (dt. Thorn) ist ein Ort, an dem der berühmte Astronom und Arzt Mikołaj Kopernik (Nicolaus Copernicus, 1473–1543) geboren wurde, und mitunter auch die Lebkuchenhauptstadt Polens. Obwohl die erste schriftliche Erwähnung dieser ungewöhnlichen Spezialität aus Świdnica (dt. Schweidnitz) in Niederschlesien aus dem Jahr 1293 stammt, schmälert das keineswegs die Bedeutung von Toruń hinsichtlich der Verbreitung der Lebkuchenbackkunst. Aromatische Kathrinnen (ein Lebkuchen aus sechs zusammengeklebten runden Teigblättern), Schokoherzen, glasierte und gefüllte Lebkuchen — jeder findet hier seine Lieblingsvariation. Diese Spezialität ist und war schon immer ein wichtiges Element der kulinarischen Kultur Polens und ist auch in Kunst und Literatur präsent. Was sind das also für Backwaren, die man seit Jahrhunderten auf dem polnischen Tisch finden kann? Lebkuchen werden aus Mehl, Honig und Gewürzen zubereitet. Ihr Name leitet sich vom altpolnischen Wort *pierny* ab, was pfeffrig bedeutet. Sie stammen vom slawischen Kuchen namens *miodownik*. Es wurden zwei Grundtypen von Lebkuchen hergestellt: die zum Verzehr bestimmten einfachen *pierniki* und die dekorativen Figurenlebkuchen, die gern verschenkt wurden.

In alten Büchern über Volksbräuche und den Alltag in früheren Zeiten finden wir die Information, dass Lebkuchen gerne vormittags serviert wurden, stets begleitet von einem alkoholischen Getränk: Likör, Wodka oder Met. Dem Alkohol wurde heilende Funktion zugeschrieben, weshalb er lange Zeit in Apotheken verkauft wurde.

Und nun zurück nach Toruń: Die Geschichte der berühmtesten Lebkuchenfabrik auf dem Gebiet des heutigen Polens begann im Jahr 1763, als Johann Weese die Witwe Dorothea Conrad heiratete und die Lebkuchenmanufaktur ihres verstorbenen Mannes übernahm. Erst jedoch sein Enkel Gustav machte daraus eine richtige Fabrik und sorgte dafür, dass die Produkte von Toruń ihren Weg auf den ausländischen Markt fanden. Nach Höhen und Tiefen, bedingt durch historische Ereignisse und Besitzerwechsel, nahm die Firma 1991 den Namen Fabryka Cukiernicza Kopernik an. Heute sind die Thorner Lebkuchen im In- und Ausland zu kaufen.



Nach einer Legende lebte in der Nähe von Toruń ein Müller mit seiner Tochter Katharina. Als die Mutter des Mädchens starb, wartete der Vater nicht lange und heiratete wieder. Die Stiefmutter entpuppte sich aber als eine außergewöhnlich herzlose Frau, die das arme Mädchen unentwegt quälte. Eines Tages sah Katharina, wie die Katze des bösen Weibes eine Maus im Maul trug. Das Mädchen bekam Mitleid mit dem Nagetier und rettete ihm das Leben. Das erzürnte die Stiefmutter derart, dass sie Katharina zur Strafe vom Hof jagte. Das Waisenmädchen fand im Benediktinerinnenkloster in Toruń Unterschlupf, wo sie Arbeit in der Abteiküche bekam. Viele Jahre später wurde die Stadt von einer schrecklichen Hungersnot heimgesucht. Die Nonnen bemühten sich, den Anwohnern so gut wie möglich zu helfen, aber die Essensvorräte gingen ihnen bald aus. Eines Nachts hörte Katharina ein Rufen. Vor ihr stand das Nagetier, das sie Jahre zuvor gerettet hatte. Es war ein Mäusekönig, wie es sich herausstellte. Das dankbare Tier führte das Mädchen in das Kellergewölbe, wo der Lebkuchenteig gelagert war. Am nächsten Tag wurde mit dem Backen von Lebkuchen begonnen, welche die Nonnen an hungrige Menschen verteilten. Dankbare Einwohner von Toruń beschlossen, die Köstlichkeiten „Kathrinchen“ zu nennen — zu Ehren der guten Katharina, die sie vor dem Hungertod rettete.

Lebkuchen werden bis heute auch in Świdnica (dt. Schweidnitz) hergestellt. Früher wurde der Teig dafür im September angesetzt, sodass *pierniki* in Form von Sonne, Mond und Sternen pünktlich zu Weihnachten fertig ausgeliefert werden konnten. Die braungebackenen Plätzchen überzog man mit einer ordentlichen Portion Zuckerguss und servierte zum Ausklang des Abendessens am Heiligabend.

Seit dem 19. Jahrhundert werden auch in Szczecin (dt. Stettin) Lebkuchen hergestellt. Zu den heute dort verwendeten Zutaten gehören: Weizen- oder Roggenmehl, Honig, brauner Zucker, Mandeln, Zimt, Nelken, Kardamom, Ingwer, Muskatnuss und Zitronenschale. Die Formen der Stettiner Spezialitäten beziehen sich nicht nur auf Weihnachtsmotive, sondern auch auf das Meer: Schiffe, Anker, Möwen oder Segler sind nur einige Beispiele dafür.

Lebkuchen wurden in Polen mit Genuss gegessen, aber auch zum Schmücken von Weihnachtsbäumen verwendet. Krzywin in der Woiwodschaft Wielkopolska (Großpolen) ist zum Beispiel berühmt für seine Lebkuchen in Form des Heiligen Nikolaus von Myra. Die dortigen Bäckereien bereiten anlässlich des Gemeindefestes mit Schokolade oder Zuckerguss überzogene Lebkuchenspezialitäten zu. Dabei ist die Backtradition viel länger, denn sie wurde von Benediktinern im 12. Jahrhundert in diese Gebiete gebracht.





ALKOHOL

Für besondere Anlässe lagerten die alten Slawen in ihren Kellern Met und bestes Bier. Letzteres gehörte zu den beliebtesten Getränken im Mittelalter, beinahe jeder hat es getrunken. Der Alkoholgehalt der damaligen Biere war recht gering. Bier braute man meist zu Hause aus Hirse, Gerste, Roggen, Weizen und sogar aus Hafer, anfangs ohne Zusatz von Hopfen. Man bekam den Gerstensaft auch in Wirtshäusern angeboten, die an wichtigen Handelsrouten lagen. Unter der Herrschaft von König Kazimierz Wielki (Kasimir dem Großen, 1310–1370) blühte die Braukunst auf. Das Getränk wurde sowohl für die Bedürfnisse der neu gegründeten und stetig wachsenden Städte hergestellt als auch erfolgreich ins Ausland exportiert. Doch das Bier verlor Ende des 16. Jahrhunderts an Bedeutung und dieser Trend setzte sich auch im geteilten Polen fort. Erst im Zeitalter der Industrialisierung besserte sich die Situation ein wenig, doch die beiden Weltkriege und der Kommunismus brachten in Polen die Bierproduktion fast vollständig zum Erliegen. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde das Handwerk wiederbelebt, sodass heute Bierliebhaber die Qual der Wahl haben: Ein dichtes Netz von kleinen Brauereien, Bars und Restaurants sorgt für eine große Auswahl. Polnische Biere tauchen immer öfter in internationalen Rankings auf.

Das Interesse an der Bierkultur wächst in Polen ebenfalls: Das Spektrum reicht von Biermessen mit Verkostung bis hin zu Kursen, in denen man lernt, gutes Essen mit dem richtigen Bier zu kombinieren. Solche Angebote ziehen gleichermaßen kulinarische Touristen wie ausgewiesene Feinschmecker an.

Auch Wein und Ethnotourismus erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Da es sich um ein Getränk handelt, das in der kirchlichen Liturgie verwendet wird, brachte man Wein ursprünglich mit christlichen Kultstätten in Verbindung. Im Laufe der Zeit tauchten Weine immer häufiger am Königshof und in den Palästen der Aristokraten auf. Die Blütezeit der polnischen Weinberge endete im 16. Jahrhundert, bedingt durch verschiedene (vor allem klimatische) Faktoren. Polnische Weine wurden durch ausländische ersetzt. Nach dem Ersten Weltkrieg gab es zwar Versuche, den Anbau und die Herstellung von Wein zu reaktivieren, doch unruhige

Zeiten brachen an, bevor dies gelingen konnte. Die wahre Wein-Revolution begann in den 1980er Jahren und setzt sich bis heute fort. Derzeit existieren in Polen etwa 300 kommerzielle Weinproduzenten, deren Erzeugnisse man im In- und Ausland kaufen kann. Die wichtigsten Weinanbaugebiete sind Zielona Góra (dt. Grünberg), Podkarpacie und Małopolska, die Weichselschlucht bei Tyniec sowie Sandomierz.

Im 16. Jahrhundert kam Wodka auf den polnischen Tisch. Eine der ersten schriftlichen Erwähnungen der klaren Spirituose findet sich in der umfassenden Publikation *O ziołach i o mocy ich* (*Über Kräuter und deren Kraft*) des Botanikers und Arztes Stefan Falimirz. Der Gelehrte führt in seinem Werk zahlreiche Rezepte für Schnäpse auf, allerdings enthielten nicht alle von ihm dargestellten Mixturen Alkohol. Anfangs wurden hochprozentige Getränke wie Arzneimittel behandelt und in sorgfältig verschlossenen Medizinschränken aufbewahrt. Es gab klare und aromatisierte Schnäpse, die man kaufen oder selbst herstellen konnte. Lucyna Ćwierczakiewiczowa (1829–1901) — Journalistin und Bestsellerautorin, verriet in ihren Kochbüchern Geheimnisse der Herstellung von Zitronen-, Nuss-, Bitterorange- und Reneklodenschnäpsen. Ihrem Beispiel folgten andere Kochbuchautorinnen, die weitere Rezepte unter anderem für Kümmel-, Kaffee- oder Wermutschnäpse aufführten. Mit der Entwicklung der Trinkkultur tauchten ganze Listen von Produkten auf, die großartige Geschmackskombinationen mit Alkohol bilden können. Zum Wodka wurde etwa Fisch serviert. Heringe sind immer eine hervorragende Wahl, ob in Essig eingelegt, in Tomatensauce oder als Sahnehering. Räucherlachs, Lavaret oder Stör eignen sich ebenfalls als Imbiss zum Wodka. Auch Fleisch passt gut dazu, am besten Rindertatar, eine der beliebtesten Vorspeisen in Polen. Er wird aus Rinderfilet zubereitet, unter Beigabe von frischen Zwiebeln, sauren Gurken und Eigelb. Zum Wodka serviert man auch Schweinefleischsülze, gebratene Rippchen, lecker duftende Hähnchenflügel oder Gulasch. Als Gemüsebeilagen eignen sich saure Gurken oder marinierte Pilze. Alte Kochbücher empfehlen darüber hinaus süß-sauer eingelegte Birnen und Pflaumen. Der polnische Wodka wurde dank seiner 500-jährigen Geschichte und Tradition in die Liste der Produkte mit der „Geschützten geographischen Herkunftsangabe“ eingetragen. Hersteller dürfen diese Bezeichnung nur verwenden, wenn ihr Erzeugnis aus Roggen, Gerste, Hafer, Weizen, Tricale oder Kartoffeln aus dem Herkunftsland Polen hergestellt wird und auch der Produktionsprozess im Land stattfindet.









REZEPTE

X

PROZIAKI

90

FAULE KLÖSSCHEN / KLUSKI LENIWE (PIEROGI LENIWE)

92

HERING AUF KASCHUBISCHE ART / ŚLEDZIE PO KASZUBSKU

94

KARTOFFELBABA / BABA ZIEMNIACZANA

96

MEERRETTICHSUPPE MIT EI UND POLNISCHER WEISSWURST / ZUPA CHRZANOWA Z JAJKIEM I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

98

TEIGTASCHEN AUF RUSSISCHE ART UND TEIGTASCHEN MIT PFLAUMENFÜLLUNG / PIEROGI RUSKIE I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

100

SCHLESISCHE ROULADE / ROLADA ŚLĄSKA

102

**GEBACKENER SCHWEINENACKEN
MIT KÜMMEL / KARKÓWKA
PIECZONA Z KMINEM**

104

**APFELKOLATSCHKE / KOŁACZ
Z JABŁKAMI**

106

**HONIGKUCHEN MIT KONFITÜRE
GEFÜLLT / MIODOWNIK PRZEKŁADANY
KONFITURĄ**

108

THORNER KATHRINCHEN / KATARZYNKI

110

**LIEBSTÖCKEL UND HIMBEERDICKICHT /
LUBCZYK I W MALINOWYM
CHRUŚNIAKU**

112

PROZIAKI

Wenn das Brot zur Neige ging, kneteten in der Region Podkarpacie (Südosten Polens) kluge und findige Hausfrauen Mehl, Dickmilch, Eier und Pottasche zu einem Teig für *proziaki* — kleine, flache Brötchen. Ihr Name kommt von dem Wort „*proza*“, eine Bezeichnung für Pottasche (Natron). *Proziaki* sind vermutlich Nachfahren der altslawischen *podpłomyki* (kleine Fladenbrote) aus Mehl, Wasser und Salz, die manchmal mit Kräutern und Gewürzen verfeinert wurden. Es ist unklar, wann genau man angefangen hatte, *proziaki* zu backen. Das folgende Rezept existiert mit Sicherheit seit über 150 Jahren.

450–500 g Weizenmehl
250 ml Kefir oder Joghurt
1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Pottasche

Das Ei sorgfältig mit Kefir oder Joghurt verrühren, Salz und Pottasche zufügen, zum Schluss das Mehl dazu geben und kurz kneten. Sollte der Teig noch klebrig sein, ein wenig Mehl einarbeiten und weiterkneten. Die Schüssel mit dem Teig mit einem Leinentuch abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, ca. 1 cm dick ausrollen und mithilfe eines Trinkglases oder einer runden Ausstechform kleine Fladen von 6–12 cm Durchmesser ausstechen. Eine Pfanne mit dickem Boden ohne Fett heiß werden lassen, *proziaki* von beiden Seiten braten bis sie eine schöne, goldbraune Farbe annehmen (ca. 10–15 Minuten). *Proziaki* werden traditionell mit Butter, Käse oder Marmelade serviert. Statt in der Pfanne, können sie auch im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 14–17 Minuten gebacken werden.



FAULE KLÖSSCHEN / KLUSKI LENIWE (PIEROGI LENIWE)

Gewiss hat jeder Mensch ein Lieblingsgericht aus seiner Kindheit. Es erinnert an Zuhause, an das Essen, das die Mutter kochte oder an die Sommerferien bei der geliebten Großmutter. Die polnische Küche ist reich an Mehlspeisen und gerade sie sind es, die besonders häufig als Wohlfühlessen bezeichnet werden: Äpfel im Schlafrock, mit Puderzucker bestreut, Erdbeeren mit Schlagsahne, Butterkuchen mit Pflaumen oder Faule Klößchen, die mit gekochten Kartoffeln und in manchen Teilen Polens auch mit Quark zubereitet werden. Man serviert sie mit in zerlassener Butter angebratenen Semmelbröseln oder mit Zimt und Zucker bestreut.

150 g gekochte Kartoffeln
200 g fester Quark (Schichtkäse)
200 g Mehl
1 Ei
Butter
Zimt
Zucker
Salz

In einer Schüssel die gekochten Kartoffeln, den Quark, das Ei und das Mehl vermengen, mit Salz abschmecken. Den Teig gründlich kneten, bis er glatt und glänzend wird. Ist er zu klebrig und haftet an den Handflächen, noch etwas Mehl hinzufügen. Aus dem Teig Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen, leicht andrücken und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Ins siedende Salzwasser gleiten lassen und warten, bis sie an die Oberfläche kommen. Ca. 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit zerlassener Butter, Zimt und Zucker servieren. Faule Klößchen schmecken auch vorzüglich, wenn sie in einer Pfanne angebraten werden.



HERING AUF KASCHUBISCHE ART / ŚLEDZIE PO KASZUBSKU

In der Küche der Küstenbewohner war Fisch schon immer ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung. Eine besonders große Auswahl an Fischgerichten findet sich in Kaschubien (eine Region im Norden Polens, Teil von Danzig-Pommern). Einige Fischarten wie etwa der Aal wurden zu besonderen Anlässen oder an Feiertagen gegessen. Hering hingegen war sehr verbreitet. Damit das gewöhnliche Fischgericht nicht langweilig wird, hat man den Hering in vielerlei Variationen zubereitet. Eine davon ist der mit Zwiebeln gebratene, eingelegte *hylyng*, in übrigen Teilen Polens als „Hering auf kaschubische Art“ bekannt.

Hering

500 g frische oder gesalzene
Heringe (Filets)
Salz
Pfeffer
Weizenmehl
Pflanzenöl zum Braten
2 Zwiebeln

Essigsud

650 ml Wasser
125 ml Spiritusessig 10%
3 EL Zucker
½ TL Salz
4 Lorbeerblätter
6 Pimentkörner
10 schwarze Pfefferkörner
großes Einweckglas

Die Salzheringe für 2–3 Stunden in kaltes Wasser legen, damit das überschüssige Salz ausgespült wird. Filets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wälzen. In einer Pfanne im heißen Öl braten bis sie goldbraun werden. Die Heringe von der Pfanne nehmen und im selben Fett die Zwiebelringe anbraten. Einen Topf mit Wasser füllen, Zucker, Salz und Gewürze hinzufügen und aufkochen lassen. Den Essig ins kochende Wasser geben und die Flüssigkeit auf kleiner Flamme 1–2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Bratheringe und Zwiebelringe in einem Einweckglas abwechselnd schichten, mit dem Essigsud übergießen und für mindestens zwei Tage in den Kühlschrank stellen. Der mit Zwiebeln gebratene *hylyng* wird mit Brot oder Salzkartoffeln und saurer Sahne serviert.



KARTOFFELBABA / BABA ZIEMNIACZANA

Kartoffeln wurden bereits im 19. Jahrhundert in jeder Regionalküche Polens verwendet. Sie wurden als Beilage zu Fleisch und Gemüse serviert und ebenfalls für die Zubereitung von „eigenständigen“ Gerichten, darunter verschiedene Sorten Puffer, Bratlinge und Klöße, gebraucht. Zu den populärsten gehören die grauen runden Klöße mit Fleischfüllung, *moskole* aus Südpolen und schlesische Knödel „mit Knopfloch“. Aus Podlasie (Nordosten Polens) stammt die Kartoffelbaba — eine Art Kartoffelaufguss, der einer Pastete ähnelt.

1500 g Kartoffeln
300 g Räucherspeck
2 mittelgroße Zwiebeln
75 g Weizenmehl
2 Eier
Salz, Pfeffer
Glatte Petersilie
Sauerrahm

Den Räucherspeck würfeln und in einer Pfanne braten. Nachdem er leicht geröstet ist, kleingewürfelte Zwiebeln hinzufügen und weiterbraten, bis die Zwiebeln goldgelb werden. Die Pfanne vom Herd nehmen. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Die austretende Flüssigkeit abgießen. Die Kartoffelmasse mit Mehl und Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchmischen. Zum Schluss die Räucherspeck-Zwiebel-Mischung zufügen und nochmals gründlich vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben, so dass sie 3-4 cm hoch ist. Im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 70–85 Minuten backen. Mit gehackter Petersilie und saurer Sahne servieren. Am besten schmeckt die Kartoffelbaba am nächsten Tag, wenn sie kurz aufgebacken wird. Sie lässt sich dann auch leichter schneiden. Die Farbe der Kartoffelbaba hängt von der Kartoffelsorte ab.



MEERRETTICHSUPPE MIT EI UND POLNISCHER WEISSWURST / ZUPA CHRZANOWA Z JAJKIEM I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

In alten Kochbüchern findet man zahlreiche Suppenrezepte: leichte Milchsuppen fürs Frühstück, Gemüsesuppen für die Fastenzeit, wärmende Suppen für kalte Wintertage. Manch eine davon ist eine Spezialität, die zu besonderen Festen oder an Feiertagen serviert wird. Die Meerrettichsuppe wird in einigen Regionen Polens zu Ostern gegessen. Es gibt viele Varianten dieses Rezeptes, die meisten von ihnen beinhalten aber die gleichen Zutaten: frisch geriebenen Meerrettich, polnische Weißwurst und Eier.

2 Liter Rinderbrühe	Salz, Pfeffer, Majoran, Piment,
4 mittelgroße Petersilienwurzeln	Knoblauchpulver
4 mittelgroße Möhren	1 Lorbeerblatt
1 kleine Sellerieknolle	Sauerrahm
frische Meerrettichwurzel	Eier (hartgekocht)
(nach Belieben — sie kann durch	Polnische Weißwurst
getrockneten Meerrettich	Petersilie oder Schnittlauch zum
ersetzt werden)	Bestreuen

Möhren, Petersilienwurzeln und die Sellerieknolle schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Rinderbrühe zum Kochen bringen, zuerst Gewürze und geriebenen Meerrettich, anschließend das kleingewürfelte Gemüse hineingeben. 15–20 Minuten kochen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen. In jede Portion ein halbes hartgekochtes Ei, einen Esslöffel Sauerrahm und 2–3 Scheiben polnischer Weißwurst legen. Mit feingehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.



TEIGTASCHEN AUF RUSSISCHE ART UND TEIGTASCHEN MIT PFLAUMENFÜLLUNG / PIEROGI RUSKIE I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

Pierogi — Teigtaschen — sind eine Speise, die nie langweilig wird. Früher nur zu speziellen Anlässen serviert, findet man sie heute sowohl in Restaurants als auch in Lebensmittelläden. Aufgrund der Vielzahl von Rezepten wäre es möglich, an jedem einzelnen Tag des Jahres eine andere Variante zu genießen. Im Winter werden die Teigtaschen mit Sauerkraut und Pilzen als Fastengericht am Heiligabend zubereitet, im Juni isst man sie mit Erdbeeren, im Juli mit Heidelbeeren. Jene mit Fleisch- oder Buchweizenfüllung sowie die berühmten *pierogi ruskie* — Teigtaschen auf russische Art — haben das ganze Jahr über Saison.

<i>Der Teig</i>	<i>Die Füllung für Teigtaschen auf russische Art</i>	<i>Die Füllung für Teigtaschen mit Pflaumen</i>
500 g Weizenmehl		
1 Ei	350 g Kartoffeln	
225–250 ml Wasser	200 g fester Quark (Schichtkäse)	500–600 g Pflaumen
1 Prise Salz	3 Zwiebeln	Zucker
1 EL Rapsöl	200 g Speck	Speisestärke
	Fett zum Braten	Sauerrahm
	Salz, Pfeffer	

Der Teig: Mehl, Wasser und Ei vermengen, zum Schluss das Öl zugeben und den Teig fertigmengen, dünn ausrollen und kreisförmige Stücke ausstechen. Auf jeden Kreis eine Portion Füllung geben, zu einem Halbkreis zusammenfallen, die Ränder mit einer Gabel andrücken oder mit Fingerspitzen zusammenpressen. Im Salzwasser kochen und nach etwa 3–4 Minuten — wenn sie an die Oberfläche kommen — mit einem Schaumlöffel herausfischen. Mit in zerlassenem Speck angebratenen Zwiebeln und saurer Sahne oder angebraten servieren. *Russische Art:* Zubereitung der Füllung: Kartoffeln schälen, kochen und – ausgedampft und abgekühlt — zerstampfen. Den festen Quark zerkleinern, mit dem Kartoffelstampf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigtaschen damit füllen. Zwiebeln und Speck kleinwürfeln. Zuerst Speck im heißen Fett anbraten, anschließend die Zwiebelwürfel hinzufügen. Gekochte Teigtaschen auf die Teller verteilen und mit dem zerlassenen Speck mit Zwiebeln übergießen. *Mit Pflaumen:* Pflaumen waschen, entkernen und vierteln, in eine Schüssel füllen, mit Zucker und Speisestärke bestreuen. Die Fruchtfüllung auf die ausgestochenen Teigkreise verteilen, Teigtaschen formen und ca. 3–4 Minuten kochen. Mit Sauerrahm und Zucker servieren.



SCHLESISCHE ROULADE / ROLADA ŚLĄSKA

An sättigenden Fleischgerichten durfte bei wichtigen Festen kein Mangel herrschen. Die schlesische Roulade wurde ursprünglich vor allem bei Hochzeitsfeiern serviert. Seitdem sich mehr Menschen Fleisch leisten können, kommt sie häufiger auf den Tisch. Heute sind Rouladen ein wichtiger Bestandteil des traditionellen schlesischen Sonntagsessens. Dazu gibt es schlesische Kartoffelklöße (mit einer eingedrückten Delle für die Sauce) und gedünstetes Blaukraut — fein gehobelt und säuerlich im Geschmack.

1000 g Rindfleisch
200 g Salz-Dill-Gurken
300 g Räucherspeck
300 g Wurst
200 g Zwiebel
Schmalz
Senf

Weizenmehl
Salz
Pfeffer
5–6 Körner Piment
2–3 Lorbeerblätter
Wasser
1 EL Mehl

Das Rindfleisch in Stücke schneiden und mit einem Fleischklopper zu dünnen Scheiben plattieren, auf der Arbeitsfläche zurechtlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer dünnen Schicht Senf bestreichen. Salz-Dill-Gurken, Speck und Wurst längs schneiden, Zwiebeln grob würfeln. Die Zutaten auf die Fleischscheiben legen und alles zusammen zu Rouladen aufrollen. Das Fleisch mit Küchengarn fest umwickeln und in Mehl wenden. Die Rouladen auf jeder Seite in heißem Schmalz in einer tiefen Bratpfanne oder einem Bräter anbraten, warmes Wasser dazu gießen, bis sie bedeckt sind. Zusammen mit Piment und Lorbeerblättern bei schwacher Hitze schmoren lassen, dabei mehrmals wenden. Am Ende der Garzeit, wenn das Fleisch zart ist, einen Esslöffel Mehl in eine Schüssel geben und etwas von der Bratensauce hinzufügen. In einen Topf geben und unter Rühren weitere 2–3 Minuten erhitzen. Rouladen mit schlesischen Klößen oder Buchweizengrütze servieren.



GEBACKENER SCHWEINENACKEN MIT KÜMMEL / KARKÓWKA PIECZONA Z KMINEM

Seit Jahrhunderten ist Kümmel ein beliebtes Gewürz in der polnischen Küche. In der altpolnischen Küche kam er beim Würzen von in Essig mariniertem Fisch zum Einsatz. In Krakau und Podhale aß man oft eine Kümmelsuppe, die intensiv nach dem Gewürz und nach Butter duftete. In Südpolen wurde Kümmel auch als Würzmittel für Fleisch verwendet. Ein aromatisches, auf der Zunge zergehendes Schweinenackensteak mit Bratensaft, zwischen zwei Brötchenhälften gelegt, ist ein Streetfood-Gericht namens *maczanka krakowska*.

1000 g Schweinenacken
500 ml Fleisch- oder
Gemüsebrühe
150 ml Sahne
3 Zwiebeln

1-2 TL Kümmel
Weizenmehl
Salz
Pfeffer
Schweineschmalz

Den Schweinenacken in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. In eine Schüssel geben, abdecken und für einige Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks in Mehl wenden und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten, anschließend in eine hitzebeständige Auflaufform geben, mit der Brühe übergießen und 2–2,5 Stunden im auf 160°C vorgeheizten Ofen backen. Nach 1–1,5 Stunden hauchdünn geschnittene Zwiebelringe zugeben. Wenn das Fleisch gar ist, die Soße in einen kleinen Schmortopf abgießen und die Sahne unterrühren. Das Fleisch mit Kartoffeln oder zwischen zwei Brötchenhälften servieren. Die Sauce darüber gießen.



APFELKOLATSCHE / KOŁACZ Z JABŁKAMI

Nachtsch mit Äpfeln ist seit Jahrhunderten bekannt. Die Früchte wurden gebacken, gedünstet und auch als Zutat für Backwaren verwendet. Eine der beliebtesten polnischen Kuchensorten ist der Apfelkuchen auf Mürbe- oder Halbmürbeteigboden mit oder ohne Streusel und gerne mit einer Baiserhaube. Äpfel können aber auch eine passende Zutat für Hefekuchen sein.

370–400 g Weizenmehl
120 ml Milch
150 g Zucker
45 g Butter
18–20 g frische Hefe
2 mittelgroße Eier
300–400 g kleine Äpfel
Speisestärke
Zimt
Zitronensaft

Die Milch lauwarm erhitzen, einen Teelöffel Zucker und die Hefe darin auflösen, alles gründlich verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, anschließend Butter, Eier, den übrigen Zucker und die Hefemilch hinzufügen. Den Teig gut durchkneten, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 60–90 Minuten gehen lassen. Die Äpfel schälen und vierteln, jeweils mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt und Speisestärke bestreuen. Apfelstücke auf der ausgerollten Teigoberfläche verteilen. Die Backform mit einem Küchentuch abdecken und nochmals ca. 60 Minuten gehen lassen. *Kołacz* anschließend ungefähr 55–65 Minuten in einem auf 170°C vorgeheizten Ofen backen.



HONIGKUCHEN MIT KONFITÜRE

GEFÜLLT / MIODOWNIK

PRZEKŁADANY KONFITURĄ

Der Hauptbestandteil dieses Kuchens ist Honig — das flüssige Gold. Er verfeinert den Geschmack von Getränken, Speisen und Backwaren. Die alten Slawen holten Waldbienenhonig aus den Bienenstöcken in Baumhöhlen. Der Honig wurde Göttern geopfert und in der Küche verwendet. Bis zur Verbreitung von Zucker war Honig eines der wichtigsten Süßungsmittel in der polnischen Küche. Es gibt viele regionale Honigsorten, die sich in Geschmack, Farbe und Konsistenz unterscheiden.

Kuchenteig

320–350 g Weizenmehl
50 g Zucker
1 gestrichener TL Backpulver
1 großes Ei
100 g Butter
80 g flüssiger Lindenblütenhonig

Füllung

600 g Kirschen
oder Pflaumen
70–90 g Zucker
20 ml flüssiger Honig
40–50 g Butter
frischer Quendel oder Thymian

Mehl, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben. Eier, Butter und Honig hinzufügen. Die Schüssel für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den gekühlten Teig dritteln, ausrollen und mit einem Messer drei Rechtecke mit den Maßen 9 × 21 cm zuschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 18–23 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, die Ränder abschneiden, so dass gleichmäßige Vierecke entstehen.

Früchte halbieren und entsteinen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, darin die vorbereiteten Früchte schmoren, Zucker und Honig hinzufügen und bei geringer Hitze weiterdünsten, bis die Konsistenz einigermaßen fest ist. Den ersten, bereits abgekühlten Kuchenboden in eine Backform legen, die Fruchtmasse darauf verteilen, mit dem zweiten Kuchenboden zudecken und diesen wieder mit einer Schicht Fruchtmasse bedecken. Den letzten Kuchenboden darauflegen. Den Kuchen für 5–6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren in etwa 2–3 cm breite Stücke schneiden, mit ein wenig Honig oder Fruchtsirup und mit frischen Kräutern bestreut servieren.



THORNER KATHRINCHEN / KATARZYŃKI

Eine der Legenden besagt, dass in Toruń (dt. Thorn) ein Bäcker namens Bartholomäus mit seiner Tochter Katarzyna (dt. Katharina) lebte. Sein Lehrling Bogumił (dt. Gottlieb) verguckte sich in das Mädchen, war aber zu arm, als dass er um ihre Hand hätte anhalten können. Doch eines Tages rettete der Junge eine Biene. Dafür verriet ihm die Bienenkönigin das Geheimnis eines Kuchens mit außergewöhnlichem Geschmack. Als Bogumił an die Arbeit zurückkam, stellte sich heraus, dass gerade die Ankunft des Königs vorbereitet wurde. Der Lehrling knetete den Teig. Aus der Masse formte er zwei Herzen und zwei Ringe. Während des Backens ging der Teig auf und fügte sich zu einer ungewöhnlichen Form zusammen. Das Gebäck wurde an den Tisch des Königs gebracht, der von dem Geschmack sofort begeistert war. Er beschenkte Bogumił mit viel Gold, verlieh ihm den Titel eines Bäckermeisters und setzte sich dafür ein, dass der Bäcker dem jungen Mann Katharina zur Frau gab. Seitdem heißen die leckeren Lebkuchen *katarzyŃki*.

200 g Weizenmehl
50 g Roggenmehl
130 g flüssiger Honig
10 g Zucker
70 g weiche Butter
10–12 g Lebkuchengewürz Ihrer Wahl
¼ TL Backpulver

Honig mit Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Mehl in eine Schüssel geben, das Lebkuchengewürz und weiche Butter hinzufügen. Zum Schluss die Honig-Zucker-mischung dazugeben, alles gut durchkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und für 1–2 Stunden in den Kühlschrank legen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, etwa einen halben Zentimeter dünn ausrollen. Die Lebkuchen mit Hilfe einer Kathrinchen-Form ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 11–13 Minuten bei 175°C backen.



LIEBSTÖCKEL UND HIMBEERDICKICHT / LUBCZYK I W MALINOWYM CHRUŚNIAKU

Polnischer Wodka kann auf viele verschiedene Arten getrunken werden, von Shots bis hin zu Longdrinks. Je nach Getränk wird die optimale Serviertemperatur gewählt. Auch die Art des Grundstoffs (Kartoffeln, Getreide usw.) hat großen Einfluss auf den Geschmack des Alkohols. Wodka harmoniert gut mit der polnischen Küche. Er wird gern zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Gerichten getrunken.

Liebstöckel

30 ml polnischer Wodka
80 ml trockener Apfelwein (Cidre)
frischer Liebstöckel
Eiswürfel
Sprudelwasser

Ein hohes Glas bis zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen, Wodka, Cidre und frische Liebstöckelblätter hinzufügen. Mit Sprudelwasser auffüllen und umrühren.

Im Himbeerdickicht

40 ml polnischer Wodka
15 ml Himbeersirup
15 ml Holunderblütensirup
einige frische Himbeeren
Eiswürfel
Sprudelwasser

Ein hohes Glas bis zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen, Wodka, Himbeer- und Holunderblütensirup sowie Himbeeren hinzufügen. Mit Sprudelwasser auffüllen und umrühren.





Wiese im Winter, die Gegend um Szydłów





ÜBER DIE AUTORIN

MAGDALENA TOMASZEWSKA-BOLAŁEK

Orientalistin, Forscherin auf dem Gebiet der Küchenkultur, Leiterin der Food Studies an der Warschauer University of Social Sciences and Humanities SWPS, Autorin von Büchern „Kulinarische Traditionen Japans“, „Japanische Süßigkeiten“, „Kulinarische Traditionen Koreas“, „Kulinarische Pfade Polens“, „Kulinarische Traditionen Finnlands“ und „Dessertbuch“. Ausgezeichnet mit mehreren Preisen: Gourmand World Cookbook Awards sowie dem Prix de la Littérature Gastronomique, dem Chinese Diamond Cuisine Award und dem Magellan-Preis. Ihre Forschungsinteressen umfassen Lebensmittelgeschichte, Anthropologie des Essens, Diplomatie und kulinarischen Tourismus. Die Autorin organisiert Treffen, hält Vorträge und leitet Kochworkshops und schreibt einen Blog „Kuchniokracja“. Für die kulinarische Kultur Polens warb sie bislang in China, Thailand, Vietnam, Moldawien und auf der Insel Jersey.

*Instagram — www.instagram.com/kuchniokracja
e-mail — m.tomaszewska@hanami.pl*

KULINARISCHE PFADE POLENS

Wie schmeckt Polen? Es ist salzig wie Salz-Dill-Gurken, Hering oder Salz aus Wieliczka, sauer wie frische Äpfel, bitter wie Innereien, schwarzer Tee und Kräuter, scharf wie Meerrettich. Der Umami-Geschmack ist in Fleisch-, Fisch- und Pilzgerichten spürbar, während in Gebäck und duftendem Honig eine süße Note zu finden ist. Auch die polnische Gastfreundschaft kann eine süße Note haben. Dieses Buch ist eine Einladung zu einer Wanderung auf den Pfaden der polnischen Küche.

Die Publikation wurde vom Außenministerium der Republik Polen in Auftrag gegeben und ist auf Englisch, Chinesisch, Georgisch, Japanisch, Koreanisch und Vietnamesisch kostenlos online zugänglich.

Kulinarische Pfade Polens — www.hanami.pl/pcp







1897-1970
REKTYFIKACJA SPIRITU

MW

MUZEUM POLSKIEJ WODKI

MUSEEN, INSTITUTIONEN UND INTERESSANTE KULINARISCHE PROJEKTE

MUSEUM DES POLNISCHEN WODKAS (WARSCHAU)

www.muzeumpolskiejwodki.pl/en/about

In den revitalisierten Räumlichkeiten des Wohn- und Einkaufskomplexes Koneser Praga Center, einem neugotischen Gebäude aus dem 19. Jahrhundert, in dem die ehemalige Warschauer Destillerie beherbergt war, ist dieses Museum ein außergewöhnlicher Ort. Leidenschaftliche Museumsmitarbeiter erzählen hier die unbekannte Geschichte polnischen Wodkas: Ihre energetische Führung durch fünf interaktive Galerien endet mit einem Vortrag und einer Kostprobe. Auf der Suche nach zusätzlichen Geschmacksempfindungen und nach Vertiefung ihres Wissens finden Interessierte hier ein großes Angebot an Workshops und ein breites Spektrum von polnischen Wodkasorten.

MUSEUM DES THORNER LEBKUCHENS

(Abteilung des Bezirksmuseums Toruń)

www.muzeum.torun.pl

Das Gebäude der ehemaligen Lebkuchenfabrik wurde modernisiert und in interaktive Ausstellungsräume mit visuell attraktiven Konzepten umgewandelt. Das Museum des Thorner Lebkuchens zeichnet sich durch innovative Museumstätigkeit, interaktive Formen der Besichtigung, sowie einen neuartigen Zugang zur Backkultur als kulturelles Erbe aus. Vor allem aber übertrifft der museumspädagogische Ansatz um ein Vielfaches die üblichen musealen Standards: Angesprochen werden mehrere Sinne und die Besucher können aktiv am Entstehungsprozess der Figurenlebkuchen teilnehmen. So wird der Museumsbesuch zu einem unvergesslichen Erlebnis.

DER POLNISCHE TISCH

DER WILANÓW-PALAST VON KÖNIG JAN III. SOBIESKI

www.wilanow-palac.pl

Im Museum werden für Kinder und Jugendliche seit 2015 Workshops zur Wiederentdeckung der altpolnischen Kochkunst organisiert. Zuständig für die Aktivitäten ist das Fachteam des Küchenchefs Maciej Nowicki. Das Projekt „Platz am Tisch des Königs“ gehört zu den Preisträgern des Europa-Nostra-Preises 2019.

DAS KULINARISCHE KRAKAU

kulinary.krakow.pl

Krakau ist auf der kulinarischen Landkarte Polens ein Ausnahmeort: 2019 erlangte die Stadt den Titel der Europäischen Hauptstadt der kulinarischen Kultur. So gibt es hier ein Restaurant mit einem Michelin-Stern, kleine gastronomische Konzepte, Fine Dining Lokale, sowie eine große Auswahl an Street Food. Die städtischen Aktivisten sorgen für die Entwicklung der Essinitiativen in der lokalen Community, in denen die Liebe zur guten Speise und ein angenehmer Zeitvertreib eine harmonische Verbindung eingehen. Von vielen populären Veranstaltungen sind zu nennen: *Najedzeni Fest* und *Art & Food Bazar* oder etwa *Targ Pietruszkowy* (*Petersilienmarkt*), der in der lokalen Gemeinschaft mittlerweile einen Kultstatus hat. In der Region Krakau entwickeln sich ebenfalls viele Initiativen um den Weinbau, wie *Zaułek Małopolskiego Wina*.

INTERAKTIVES MUSEUM FÜR OBWARZANEK (KRAKAU)

www.muzeumobwarzanka.com

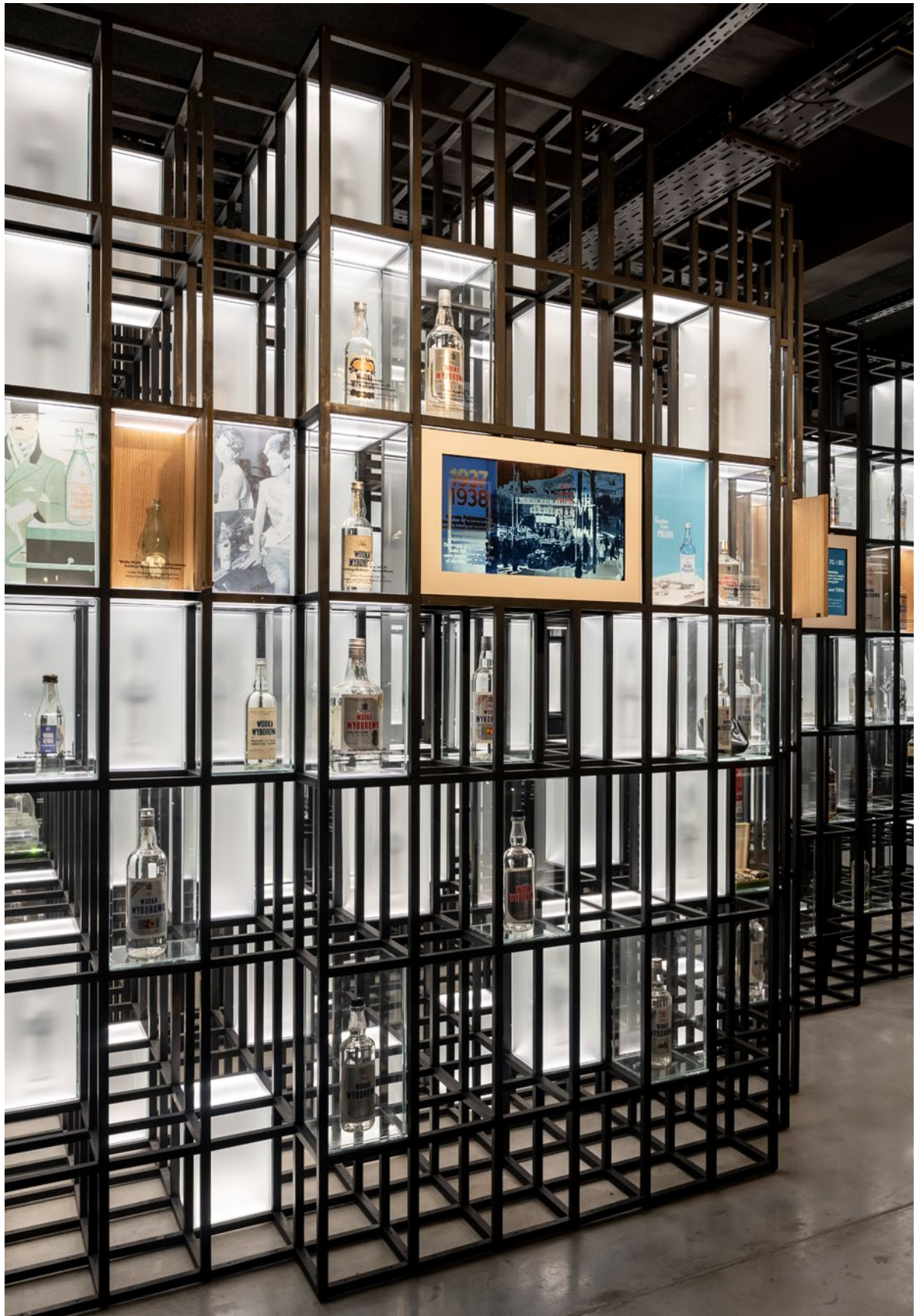
Das Museum handelt im Auftrag, Geschichte und Tradition des *obwarzanek* — eines traditionellen, schmackhaften Gebäcks mit seiner über 600-jährigen Geschichte — interaktiv darzustellen.

DAS BROT- UND SCHULMUSEUM IN RADZIONKÓW

www.muzeum-chleba.pl

Das erste Brotmuseum in Polen, in dem man das Handwerkszeug zur Brotherstellung sowie Gegenstände, die mit dem Brotverzehr verbunden sind, kennenlernen kann. Man erfährt hier alles, was von der Wertschätzung des Brotes zeugt.





LINKS



Portale über Polen

Polska — www.polska.pl/en
Ministerium für Auswärtige Angelegenheiten — www.gov.pl/web/diplomacy
Culture.pl — www.culture.pl/en
travel.lovePoland — www.lovepoland.org

Organisationen, Vereine, Tourismus und Feinschmeckertourismus

Eat Polska — www.eatpolska.com
Burganlage „Grodzisko” in Sopot — Das Archäologische Museum
in Gdańsk — www.archeologia.pl/en/grodzisko-sopot/opening-hours
Freilichtmuseum der Volksbauweise — Ethnografischer Park
in Olsztynek — www.muzeumolsztynek.com.pl/en.html
Schloss Kamieniec (dt. Kamenz) der Prinzessin
Marianne von Oranien-Nassau — www.palacmarianny.com.pl
Polish Vodka Association — www.pva.org.pl
Kurpisches Freilichtmuseum in Nowogród —
www.facebook.com/skansenkurpiowski.wnowogrodzie
Stowarzyszenie Polskich Dystrybutorów Owoców i Warzyw
„Unia Owocowa” — www.uniaowocowa.pl
Warsaw Foodie — warsawfoodie.pl/en
Wohnturm Siedlęcin (dt. Boberröhrsdorf) — www.wiezasiedlecin.pl

Design und Kunsthandwerk

AgnaWoolArt — www.agnawool.art
aleWorek — www.aleworek.pl/en
BernOnTable — www.facebook.com/BurnonTable
Forma Natura — www.en.formanatura.pl
FRAJDACeramika — www.frajdaceramika.pl
Hadaki — www.hadaki.co

Hetman jewelry — www.hetmanjewelry.com
Julia Crystal Factory — www.hutajulia.com
kasia białek ceramika — www.kasiabialekceramika.pl
Krosno Glass S.A. — www.krosno.com
Kuźnia Barona — www.facebook.com/Ku%C5%BAnia-Barona-337690129584539/
Projekt Ładniej Ceramika — www.projektladniej.com
Spiek Ceramiczny — www.spiekceramiczny.pl

Restaurants, Lebensmittel und Alkohol

A. Baron / J. Nowicki — www.facebook.com/baronnowicki
Baron the Family — www.baronthefamily.pl
Browar Kormoran — www.browarkormoran.pl
Browar PERUN — www.facebook.com/BrowarPERUN
Browar Spółdzielczy — www.browarspoldzielczy.com
Cydr Chyliczki — www.cydrchylizki.pl
Cydr Ignaców — www.facebook.com/CydrIgnacow
DESEO Patisserie & Chocolaterie — www.deseopatisserie.com
Doctor Brew Craft Beer — www.doctorbrew.pl
Fabryka Cukiernicza KOPERNIK S.A. — www.kopernik.com.pl
Gospodarstwo „Kaszubska Koza” — [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/GospodarstwoKaszubskaKoza)
GospodarstwoKaszubskaKoza
Restauracja Źródło — www.facebook.com/zrodlo.praga.warszawa/
RestoBar Ogień — [https://www.facebook.com/pages/category/](https://www.facebook.com/pages/category/Barbecue-Restaurant/RestoBar-Ogie%C5%84-1894080104182688/)
Barbecue-Restaurant/RestoBar-Ogie%C5%84-1894080104182688/
Sakana Sushi and Sticks Wilanów — www.sakana.pl
Sery Łomnickie — www.serylomnickie.pl
Vegan Ramen Shop — www.veganramenshop.pl
Winnica Jadwiga — www.winnicajadwiga.pl
Winnica Płochockich — www.winnicaplochokich.pl
Winnica Turnau — www.winnicaturneau.pl/en
Wyborowa S.A. — www.wyborowa-pernod-ricard.com



Getreidefeld, Kaschubien



Projektmanager

Radosław Bolałek

Künstlerisches Konzept

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Text, Kochrezepte, Stilisierung und Zubereitung von Speisen (sofern nicht anders vermerkt)

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Konsultation

Paweł Błazewicz, Anna Kornelia Jędrzejewska

Grafikprojekt und Layout

to/studio — Aleksandra Nałęcz-Jawecka

Übersetzung

Elżbieta Jagiełło

Dorota Cygan

Redaktion und Korrektur

Martina Schöttes, Andreas Visser, Jacek Ślaski

Umschlagfoto

Foto — Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Schneidebrett — BernOnTable

Käse — Sery Łomnickie

Fotos

S. 29 Porträt von Marcjanna Oborska, geb. Jawornicka, Fotograf Karol Beyer, um 1860, www.polona.pl;

S. 118–119 Museum des Thorner Lebkuchens, Abteilung des Bezirksmuseums in Toruń, Krzysztof Deczyński;

S. 120 Museum des Polnischen Wodkas, Grzegorz Ścibisz; S. 123 Museum des Polnischen Wodkas, Marcin

Oliva "Soto", alle übrigen Fotos: Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Zeichnung

Bartłomiej Kuczyński

ISBN 978-83-65520-60-9

Herausgeber

Fundacja Rozwoju Dyplomacji Kulturowej i Kulinarnej „Bunkatura”

www.bunkatura.pl

Das Projekt „Der polnische Tisch” ist über die Lizenz Creative Commons zugänglich. Internationales Urheberrecht 4.0. Alle Rechte vorbehalten zugunsten von Magdalena Tomaszewska-Bolałek / Fundacja Rozwoju Dyplomacji Kulturowej i Kulinarnej „Bunkatura”. Das Werk entstand im Rahmen des Wettbewerbs „Dyplomacja publiczna 2021”. Die Genehmigung wird für jede Nutzung des Werkes erteilt unter Vorbehalt von Einhaltung der o.g. Regeln, darunter der Information über die vorhandene Lizenz und die Rechteinhaber.

ISBN 978-83-65520-60-9

