

MESA POLACA

Magdalena Tomaszewska-Bolątek



MESA POLACA

Magdalena Tomaszewska-Bolątek

Una iniciativa de interés público, cofinanciada por el Ministerio de Asuntos Exteriores de la República de Polonia en el concurso «la Diplomacia Pública 2020 — una nueva dimensión».



Ministry
of Foreign Affairs
Republic of Poland

La publicación expresa únicamente las opiniones del autor y no puede identificarse con la posición oficial del Ministerio de Asuntos Exteriores de la República de Polonia.

Los socios de la publicación son la Asociación Polaca del Vodka, el Museo del Vodka Polaco, el Museo del Pan de Jengibre de Toruń, sucursal del Museo Regional en Toruń y la editorial Hanami.

**Magdalena
Tomaszewska-Bolałek**

**MESA
POLACA**

Varsovia 2020



Campo de cultivo en primavera, cerca del lago Śniardwy



TABLA DE CONTENIDO

x

INTRODUCCIÓN

13

CRONOLOGÍA DE LA COMIDA POLACA

14

ALREDEDOR DE LA MESA POLACA

17

PAN

39

GRÑONES

43

CARNES

47

PESCADOS

51

LÁCTEOS

55

PIEROGI

59

DEL BOSQUE Y DE LA PRADERA

63

MANZANAS

67

MIEL

71

**PASTELES, DULCES Y POSTRES
PARA OCASIONES ESPECIALES**

75

PAN DE JENGIBRE

79

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

83

RECETAS

88

SOBRE LA AUTORA

117

**MUSEOS, INSTITUCIONES Y PROYECTOS
GASTRONÓMICOS DE INTERÉS**

121

ENLACES

124



Alforfón en flor, cerca de Kielce





INTRODUCCIÓN

En muchos lugares del mundo encontramos entre los muebles básicos una mesa. Alta, baja, redonda o rectangular es a menudo uno de los muebles más importantes del hogar. Nos hace pensar en las cocinas y en los comedores. Se sirven en ella sobre todo las comidas, pero a menudo es también testigo de celebraciones familiares. En la cultura de algunos países como Polonia, la mesa del comedor se aprovecha también para otro tipo de actividades, como hacer los deberes del colegio o trabajar.

Los antiguos griegos y romanos fueron los primeros en servir la comida en las mesas. Esta costumbre se propagó rápidamente y hoy en día, la mesa suele jugar el papel principal, cuando los comensales se sientan juntos y disfrutan de sabrosos platos que amenizan las reuniones. La mesa también puede servir como bufet auxiliar o un aparador lleno de postres y dulces. En las cafeterías hay pequeñas mesas íntimas, perfectas para las parejas, y otras, grandes, ideales para reuniones de un grupo numeroso de amigos.

La mesa pronto dejó de ser sólo un mueble. Se ha convertido en un símbolo de unidad, comunidad, familia y hospitalidad. No es diferente su papel en Polonia. La vida gira en torno a este extraordinario mueble. Navidad, Pascua, cumpleaños, día del santo, cena del domingo, fiesta de inauguración del hogar — todas las ocasiones son buenas para organizar un festín.

La mesa polaca ha ido cambiando a lo largo de los siglos porque la disponibilidad de los productos alimenticios y los gustos de la gente iban cambiando con el tiempo. Pero independientemente de las épocas, nunca podían faltar las especialidades caseras: fragantes carnes y pescado fresco, pan con corteza crujiente, grañones, sopas, dulces, así como exquisitas bebidas alcohólicas. La mesa polaca tiene muchas cosas que ofrecer.

CRONOLOGÍA DE LA COMIDA POLACA





1989 →



SPOŻYWCZY



XVII

XIX

X

XIV

X



ALREDEDOR DE LA MESA POLACA

En Polonia, a lo largo de los siglos, se han desarrollado varias culturas. Un momento importante fue el asentamiento de las tierras polacas por los eslavos, que tuvo lugar a finales del siglo V y principios del siglo VI de nuestra era. Las condiciones climáticas que prevalecían entonces, no eran muy favorables para los habitantes de aquella época. Por fin el siglo VIII trajo un calentamiento del clima, lo que tuvo un impacto importante en el desarrollo de la agricultura.

Los eslavos en esa época vivían en armonía con la naturaleza, que según ellos poseía en sí un elemento divino. Entre los dioses responsables de la cosecha estaba Veles (*Weles*), también considerado el santo patrón del ganado. Otro papel importante jugaban las numerosas deidades del hogar que cuidaban la granja, el corral y sus habitantes. Uno de ellos era *Plonek*, demonio eslavo que adoptaba la forma de un gallo negro. *Plonek* ayudaba a los labradores cuidando la buena cosecha y llevándola al granero. Si aquellos eran perezosos, les molestaba con travesuras más o menos pesadas.

Bajo el techo de las chozas de madera vivían familias eslavas de varias generaciones. Las mesas y los bancos, que se utilizaban también para dormir, pertenecían al mobiliario básico de la casa y sus anejos. Durante mucho tiempo, los grandes cofres, a menudo decorados, jugaron el papel de armarios. La cantidad de equipamiento y muebles dependía de la riqueza de la granja.

La dieta de ese período abundaba en comidas simples preparadas con productos locales y la base de la alimentación diaria eran los cereales. Con mijo, cebada, centeno y trigo se hacían harinas y grañones. En piedras calientes o en la parte caliente del fogón, se horneaban *podplomyki* — fragantes, finas tortitas hechas de harina, agua y sal que se servían tanto con algo dulce como con algo salado. Otro elemento importante de la dieta diaria eran *bryje*, una especie de sopa espesa con grañones, mantequilla, aceite o verduras. Aunque los eslavos también comían carne, principalmente cerdo y aves de corral. La carne vacuna se consumía con menos frecuencia, debido a que las vacas proporcionaban ante todo la preciada leche. Para la preparación de los platos, se empleaban asimismo legumbres y tubérculos, tales como: guisantes, lentejas, habas, zanahorias, nabos, ajo y chirivía. Se comían a menudo manzanas, peras, ciruelas, melocotones y guindas. La naturaleza fue para los

eslavos una enorme fuente de inspiración culinaria. Del bosque se traían nueces, setas, distintos tipos de bayas silvestres, frambuesas y hierbas. Y tampoco podía faltar la miel. Ésta se usaba para condimentar la comida, preparar dulces y para destilar bebidas como el hidromiel (o aguamiel): *miód pitny*. Sin embargo, la sed se saciaba más a menudo con cerveza de bajo porcentaje de alcohol, ácido de pan, leche o agua.

Hoy en día, se habla mucho de las propiedades beneficiosas para la salud que tienen los productos encurtidos, que refuerzan la inmunidad, son ricos en vitaminas o mejoran la digestión. Para los eslavos de aquella época preparar encurtidos era una simple necesidad, porque gracias a esta manera de preservar la comida podían sobrevivir al largo invierno. Sin embargo, no eran sus únicas conservas. También se almacenaba carne seca o pescado ahumado.

La mayoría de los platos se preparaban en ollas de barro o al horno. La carne se asaba en un espetón, y en el caso del pescado y las aves, a veces se los recubría con arcilla y así se los metía al fuego.

En la cultura eslava, la comida obviamente estaba cada día en la mesa, pero su papel no era únicamente alimentar. Tenía también otra función importante durante los rituales en honor a los dioses y a los antepasados. Con motivo de *Dziady* (literalmente ‘antepasados’) — una costumbre equivalente a la fiesta cristiana de los difuntos — los eslavos utilizaban la comida para honrar y venerar a los que ya habían fallecido. Normalmente en otoño y en primavera, y en algunas regiones incluso seis veces al año, se organizaban libaciones y comidas rituales en las que se ofrecían a los espíritus de los difuntos miel, grañones, nueces o bebidas alcohólicas.

Durante estas celebraciones de *Dziady* el mundo de los vivos se entremezclaba con el universo de los muertos. Por lo tanto, en los rituales había que respetar ciertas reglas. Después de la cena no se recogían las sobras, sino que se dejaban para que se alimentasen con ellas las almas. Se encendían fuegos u hogueras para mostrar el camino a los muertos y al mismo tiempo alejar a todos los espíritus impuros. En ese tiempo no se podía ejercer algunos trabajos. Por ejemplo, se prohibía coser o tejer, para no atar, por accidente, las almas de los antepasados con hilos a su antiguo hogar. Por otro lado, se hacían en arcilla o en madera *karaboszki*, máscaras que encarnaban los fantasmas. Dichas máscaras se colocaban en los lugares donde se celebraban los ‘Antepasados’. Si bien los antiguos rituales eslavos fueron olvidados, incluso hasta hoy, en algunas regiones del este de Polonia, se conserva la costumbre de llevar comida a las tumbas.

En 966, Miecislao I (*Mieszko I*, 922–992), un príncipe de la dinastía Piast, fue bautizado y así comenzó otra importante etapa de la historia polaca. La cultura cristiana tuvo una gran influencia no sólo en la filosofía, el arte o la literatura, sino también en la cocina. Con la nueva religión ganaron prestigio el pan y el vino,





elementos importantes de la liturgia cristiana. También comenzó a difundirse la idea del ayuno, que se ha observado estrictamente en Polonia durante siglos. Durante el período del ayuno, no se podía tomar carne, huevos ni productos lácteos. Con el tiempo, también se empezó a creer que todos los productos alimenticios conformaban una especie de jerarquía, es decir, cuanto más cerca estaban del cielo, más agradables eran para Dios. Las plantas que crecían debajo de la tierra, los pescados que vivían en las profundidades y los cerdos se consideraban alimentos simples y poco sublimes, por lo tanto, inadecuados para ser servidos en las mesas de personas de elevado nacimiento. Cosa distinta era todo lo que crecía en los arbustos, las frutas de los árboles o las aves.

Cuando el cronista de la corte del rey Boleslao III el Bocatorcida (1086–1138), el Anónimo Galo (XI s.–1116) describió Polonia durante el reinado de la dinastía Piast, la reseñaba como un país boscoso donde no faltaba pan, pescado, carne ni miel, la tierra era fértil, las vacas daban mucha leche y los habitantes eran muy trabajadores.

Según las investigaciones, en la Edad Media la gente solía compartir comidas bastante sencillas. Los platos más sofisticados aparecían en sus mesas sólo con ocasión de fiestas importantes o eventos relacionados con la vida familiar. Sin embargo, en la corte real los días pasaban de forma completamente diferente. En tiempos de la reina Eduvigis (*Jadwiga*) (1373–1399), una buena política y patrona de la ciencia y del arte, la capital de aquellos tiempos, Cracovia, era una ciudad rica, en pleno desarrollo y próspera. En el Castillo Real de Wawel, numerosos sirvientes cuidaban de los paladares de los poderosos, magnates y nobleza. Todo era supervisado por Jakusz de Boturzyn, *Magister Culinae Regni* o jefe de la cocina real, asistido por numerosos empleados, cocineros, sirvientes y porteadores. En la corte se servían dos comidas, una antes del mediodía y la otra al final de la tarde. Cuando no se observaba el ayuno estricto, muchos platos diversos formaban parte de la mesa. Al principio se servían sopas, luego asados o pescado, y al final las legumbres — verduras, frutas y grañones. Se servía carne de vaca, cordero, caza, aves de corral y aves silvestres, menos a menudo carne de cerdo, que a finales del siglo XIII comenzó a desaparecer lentamente de las mesas de la nobleza. También, en ocasiones especiales, se preparaban platos de cisnes y pavos reales. Un estatus económico alto solía confirmarse por las especias (del latín *species*), también llamados condimentos (del latín *condimentum*), provenientes de Oriente o de otros países de ultramar. En la corte real la comida se sazonaba con pimienta, azafrán, jengibre, nuez moscada o canela. Otros productos de lujo eran: aceite, vinos extranjeros, almendras, higos secos, uvas pasas, azúcar y arroz. A la reina Eduvigis le gustaba mucho el pan y los dulces. Los rollos de trigo ligero, que en ese momento eran un manjar único, se horneaban especialmente para ella. La reina disfrutaba de los pasteles con queso y fruta, del pastel de miel y de

la mermelada de ciruelas. También tenía sus caramelos de especias favoritos que olían intensamente a anís. Durante su reinado los *pierogi* de queso, que ya eran populares en Lituania, se hicieron comunes en toda Polonia.

El siglo XVI, conocido como la Edad de Oro polaca, trajo un florecimiento y una prosperidad aún mayor. En ese momento Polonia era uno de los países más grandes de Europa. El comercio de cereales y madera florecía aportando bastante dinero y la cultura se estaba desarrollando. Era también una época de significativos cambios en el arte culinario. Bona Sforza, nativa de Italia y esposa del rey polaco Segismundo I el Viejo (1467–1548), propagó en Polonia productos que se comían en su tierra natal. Lechugas, alcaparras, espárragos, patés y carne de pavo se hacían cada vez más populares. Como a la reina consorte le gustaban los cítricos, los empezó a importar a la mesa real. Bona Sforza no escatimó recursos para fastuosos banquetes, especialmente la recepción de la boda de su hijo Segismundo II Augusto (1520–1572) con Elizabeth Habsburgo (1526–1545), en la que se sirvió, entre otros, punta de espalada de bisonte europeo, gamuzas, venado, capones, pastel de maza-pán, vinos extranjeros, limones y naranjas. En la fiesta, según se relata, los invitados podían también probar el *sękacz*, un voluminoso pastel que con su forma recuerda a un tronco de árbol con numerosos nudos. La receta de esta inusual repostería se originó en la cocina de los yotvingios, un pueblo báltico que antiguamente vivía en la actual región *Suwałki* (noreste de Polonia).

Uno de los principales representantes de la Edad de Oro, Mikołaj Rej (1505–1569), poeta, traductor, político y promotor de una vida sencilla, en su obra *La vida de un hombre honesto* (*Żywot człowieka poczciwego*) trató entre otros el tema de la comida. El escritor describió los cambios que se habían producido en la forma de servir las comidas. En el pasado, decía, todos los tipos de carne se solían servir juntos en un sólo plato, pero luego se introdujo la moda de presentar cada producto por separado y la gente comenzó a prestar atención a la decoración de la misma mesa. Rej aconsejaba ser moderado a la hora de comer y beber, y reprobaba la glotonería y la borrachera. Entre sus numerosos consejos para cada etapa de la vida humana encontramos, por ejemplo, una receta de ensalada de remolacha con rábano picante. Según ésta, las remolachas se horneaban, pelaban y cortaban en trozos. A continuación había que espolvorearlas con rábano picante finamente rallado y sazonar con hinojo, sal y vinagre. El poeta animaba a la gente a secar las setas, hacer mermeladas de ciruelas o preparar pepinos en salmuera con hojas de roble y cerezo.

La buena situación económica de ese período contribuyó al enriquecimiento de las familias nobles. Los ricos no sólo se ocupaban de amueblar sus casas o de elegir sus ropas, sino también de mejorar su alimentación. La vida en los palacios y mansiones giraba en torno a la cocina, mientras se valoraba enormemente la habilidad





de organizar elegantes fiestas, de las que todos posteriormente hablaban. Podemos encontrar bastante información sobre lo que comía la nobleza contemporánea en los diarios. Podemos consultar también el primer libro de cocina polaco *Compendium ferculorum, o la colección de platos* publicado en 1682 en Cracovia. Su autor, Stanisław Czerniecki, soldado y cocinero al servicio de la familia Lubomirski, quiso preservar para la posteridad los conocimientos de la cocina polaca. Entre las 333 recetas hay platos de pescados, aves de corral y carne de vaca, así como platos de harina. Esta obra meticulosamente arreglada ha sido reeditada varias veces, y ha constituido una inspiración para los cocineros durante mucho tiempo. Aunque el libro fue publicado a finales del siglo XVII, no significa que antes no se daba importancia a las recetas. Durante siglos las recetas se pasaban de una generación a otra y con la invención de la imprenta empezaron a publicarse en herbarios, diarios y calendarios.

Escribiendo sobre la mesa polaca del periodo del Renacimiento y del Barroco, es imposible no mencionar los ‘muebles de Gdańsk’, con sus característicos diseños, manufacturados en el norte del país entre los siglos XVI y XVIII. Las casas de los magnates y de los ciudadanos ricos estaban equipadas con estos oscuros armarios enormes, sillas y cofres ricamente decorados. Las mesas de Gdańsk solían tener tableros rectangulares colocados sobre patas talladas en madera maciza, enrolladas en espiral. En sus bajorrelieves aparecían motivos vegetales, así como colmenas, esferas o leones. Debido al carácter, estilo y calidad de la mano de obra, los muebles de Gdańsk son muy apreciados por los coleccionistas en Polonia y en el extranjero.

Después de la Edad de Oro y la Edad de Plata, el trono polaco fue tomado por el gobernante sajón de la dinastía de los Vettin, el rey Augusto II el Fuerte (1670–1733), y luego por su hijo, el rey Augusto III Sajón (1696–1763). En esa época la nobleza organizaba a menudo festines y banquetes. Cualquier pretexto era bueno para reunirse alrededor de una mesa cargada de alimentos ricos. Jędrzej Kitowicz (1728–1804) — historiador y diarista — nos dejó unas descripciones sobre las comidas y los comportamientos culinarios alrededor de la mesa de ese período. Captó en sus notas un cambio en la forma de comer y también en cómo se servía la comida. La cocina al viejo estilo dominaba a principios del reinado de Augusto III. Había capones grasientos, gansos dorados, carne asada, caldo, consomé, callos, pescado, todo ello abundantemente condimentado con pimienta, azafrán, nuez moscada, pasas, almendras, azúcar y cítricos. También había tartas y pasteles franceses sabrosos pero un poco indigestos. Más tarde, a medida que la moda de la cultura francesa ganaba popularidad, la forma de preparar la comida también iba cambiando. Aparecieron carnes hervidas con salsas, platos con relleno, patés y sopas. Se hicieron populares los siguientes productos: vino (para cocinar), alcaparras, anchoas y ostras marinadas. La preparación de postres y productos de panadería alcanzó un nivel mucho más

alto. Al consumo de bebidas alcohólicas lo acompañaba la costumbre de hacer sofisticados brindis. La revolución también tuvo lugar en la decoración de las mesas. La vajilla de mayólica y de porcelana entró en uso, y los vasos de cristal comenzaron a reemplazar a las pesadas copas. Empezó asimismo la inversión en juegos de cubiertos de plata, que fueron determinantes para mostrar el nivel de la riqueza y del lujo.

Al último rey de Polonia Estanislao Augusto Poniatowski (1732–1798) los festines le gustaban igual que a sus antecesores. Sin embargo, no era muy amante de la antigua cocina polaca tradicional y evitaba igualmente el alcohol. Durante dieciocho años organizaba las famosas ‘cenas de los jueves’, en las que reunía a los más destacados intelectuales polacos de la época. En la mesa redonda de su palacio se discutían temas importantes y se debatía de acuerdo con la idea de la época de Ilustración — Siglo de las Luces. Obviamente no faltaba tampoco la buena comida. El chef cocinero del rey, Paul Tremo (1733–1810), combinó en su arte culinario las influencias francesas y polacas. Entre los platos favoritos de Estanislao Augusto Poniatowski encontramos el cordero estofado. Sobre la mesa no podía faltar el lucio a la polaca, borscht claro con *uszka* (un tipo de raviolos llamado ‘orejitas’), sopa de grévoles (aves parecidas a perdices), sopa de almendras, empanadas y encurtidos picantes. Aunque se servían varios tipos de vino durante cada reunión, el propio rey prefería beber agua de manantial. La señal para acabar la reunión era la aparición de pajes. Uno de ellos sostenía una bandeja de plata con ciruelas y otro un sobre con la inscripción en francés ‘Au Roi’. Estas frutas eran muy populares en la época, de modo que los libros de cocina proponían muchas recetas para su uso. Los *gourmets* y *bons vivants* apreciaban especialmente la mermelada y los espetones que eran ciruelas sin hueso rellenas con almendras picadas, semillas de anís o alcaravea. Éstas se colocaban luego en palitos y se dejaban secar en el horno durante varias horas.

¿Y qué cambios trajo el siglo XIX y cómo transcurría el día, en el aspecto culinario, en la rica casa solariega de un noble? Podemos encontrar observaciones acerca de este tema en el libro de León Potocki (1799–1864) titulado *Memorias de don Kamerton (Pamiętniki pana Kamertona)*. El día empezaba con el café con nata, luego alrededor de las diez de la mañana los adultos del hogar echaban un vistazo en el botiquín de primeros auxilios, que contenía siempre varios tipos de vodka. Un pan de jengibre o una ciruela eran un detalle excelente a un vodka de anís o un vodka de naranja. A pesar de que se servían más de diez platos para el almuerzo, unas horas después todos los miembros del hogar estaban esperando la fruta y la mermelada. A las seis de la tarde se servían el té y pasteles. Más tarde, a las nueve, se servía una abundante cena. Un horario de comidas tan apretado requería una base enorme de preparación, así que hasta mediados del siglo XIX las cocinas se encontraban en edificios separados. Desde las primeras horas de la mañana, se cocinaban varios



platos al horno, guisados y estofados que después llegaban a las mesas de la residencia principal. Podemos también conocer la cocina de los nobles del siglo XIX gracias a Marcjanna de Jawornicki Oborska (1784–1878), propietaria de la finca de Proszewo. Es la autora del manuscrito culinario que consta de 346 recetas y consejos. Marcjanna probablemente llevaba apuntando sus notas desde 1825, y su colección de recetas comienza con los consejos para preparar el vinagre. Luego encontramos recetas para platos de harina, platos de carne, provisiones invernales o licores caseros. La terrateniente debía tener cierta debilidad por los dulces, por lo que en el manuscrito hay también ideas para buñuelos polacos — *pączki* — que eran bollos fritos en aceite, rosquillas — *obwarzanki* o *bajgle* — y suspiros — *faworki* o *chrusty* (literalmente ‘pequeñas ramitas’) — cintas crujientes de masa fina fritas en abundante aceite. En sus notas encontramos, además de las delicias culinarias, métodos de tratamiento de un diente dolorido o incluso una receta para preparar la tinta casera. Marcjanna Oborska nos dejó también, aparte de las recetas en sí, su ‘contabilidad’, un libro de ingresos y gastos que incluía compras de artículos comestibles.

En aquellos tiempos la nobleza menos adinerada, modesta, y los burgueses cada vez más a menudo tenían que sacar la casa adelante por ellos mismos, porque no podían permitirse el lujo de emplear al servicio doméstico, lo que requería cada vez más participación del ama de casa en las tareas domésticas. La situación económica contribuyó a un enorme crecimiento en número de títulos de libros dedicados a la gestión de la casa y a la cocina. Los autores y autoras proporcionaban ideas para platos nutritivos e interesantes que no arruinaran el presupuesto del hogar, sugerían cómo organizar una fiesta, preparar provisiones para el invierno o cómo cuidar de la finca.

También hay que recordar que después de la Tercera Partición de Polonia, que tuvo lugar en 1795, este país desapareció del mapa y su territorio fue repartido entre tres países vecinos: Prusia, Austria y Rusia. En cada una de las tres partes ocupadas, la cultura culinaria se desarrollaba de manera ligeramente diferente. En la parte anexada por los rusos, la cocina ha mantenido durante mucho más tiempo su antiguo carácter. Los platos de harina, como *kolduny* lituanos (una especie de empanadillas hervidas rellenas de carne que acompañaban las sopas) o los *pierogi* gozaron de gran popularidad. En la parte de Polonia adueñada por Prusia eran populares las comidas de patatas, calabazas o carne de ganso. La región de Galitzia, bajo dominio de Austria tenía la mayor autonomía, sin embargo, quedaba bajo la influencia culinaria del Imperio Austro-Húngaro. Allí estaban floreciendo los cafés con una amplia gama de productos de pastelería y repostería. Se comía a menudo el *gulasch*, un plato especiado, elaborado principalmente con carne, cebollas, pimiento y pimentón, las chuletas de cerdo rebozadas (*kotlet schabowy*) y la polenta.





El 11 de noviembre de 1918, después de 123 años de ocupación, Polonia recuperó su independencia. Durante los primeros meses el país sufrió problemas de abastecimiento, pero después la cultura culinaria comenzó a desarrollarse de forma dinámica. La gente de la política, del arte y de la cultura de nuevo se reunía en cafés y restaurantes, se organizaban eventos sociales y bailes. Józef Piłsudski (1867–1935) — soldado, activista de la independencia y el político que durante años tuvo la mayor influencia en lo que ocurría en el país, no tenía mucha afición por los grandes festines. Comía modestamente y bebía grandes cantidades de té fuerte. No le gustaban ni *bigos* ni *kołduny*, tan populares en la provincia de Vilna (*Vilnius*), de la que él provenía. Tampoco le gustaban las verduras, las legumbres ni la fruta. Sin embargo, tenía una gran debilidad por los dulces. Consumía a gusto golosinas o galletas lituanas espolvoreadas con azúcar y canela. En su casa no podía faltar el pastel con ciruelas y claras de huevo batidas.

Durante el período de entreguerras, las compras podían hacerse en bazares, mercados y pequeñas tiendas. En las grandes ciudades, los clientes tenían a su disposición también las tiendas de delicatessen. Estos establecimientos eran lugares elegantes, a menudo exquisitamente decorados, que ofrecían una rica gama de productos y servicios. En la tienda de hermanos Pakulski (*U Braci Pakulskich*) en Varsovia, el salmón ahumado se cortaba a mano. En la pastelería varsoviense *U Henryka*, que tenía en su oferta también algunos embutidos, el personal usaba una máquina, bastante peculiar en aquella época, que permitía cortar los jamones en lonchas finas. En Poznań, en *Casa de Delicatessen de Gdańsk M. Rotnicki* (*Gdański Dom Delikatesów M. Rotnickiego*) había una amplia gama de pescados y mariscos. En *Negocio al modo antiguo* (*Staroświecki Sklep*), propiedad de la empresa E. Wedel, especializada en chocolate, todo se empaquetaba en papel diseñado por Zofia Stryjeńska (1891–1976), una pintora destacada e ilustradora.

Los gourmets y los entusiastas de divertimientos sabían bien qué comer y dónde ir. Uno de los lugares legendarios de este período fue *Adria*, abierto en 1931 en Varsovia. Al restaurante se entraba a través de una elegante puerta de cristal tallado. Cada una de las muchas salas del establecimiento estaba decorada con gusto y equipada con alumbrado eléctrico. Los invitados podían elegir entre una cafetería, un bar o una sala de baile con un techo decorado con artesones. El lugar atraía a las estrellas del cine y de la canción, a los políticos y empresarios. Las fiestas organizadas en casas particulares no eran menos populares, incluyendo aquellas en las cuales se jugaba al bridge. La prensa, especialmente las revistas dedicadas al público femenino, publicaban numerosos consejos sobre cómo recibir a los invitados y cómo organizar los menús. En los libros de cocina no faltaban recetas para cualquier comida del día, incluyendo las meriendas, bastante populares en esa época. El mismo

concepto de merienda, un entremés en la tarde, se conoció mucho antes. Łukasz Gołębiowski (1773–1849) — uno de los primeros etnógrafos polacos — escribió que en los patios de las mansiones de los magnates se servía fruta, pasteles, nata y pollos con lechuga en una comida llamada *jużyna* (antiguo nombre de la merienda que hoy se llama *podwieczorek*). En el período de entreguerras el tipo de la merienda dependía del lugar. La merienda que se servía en el interior de una casa tenía un aspecto diferente que la merienda más deseada, la de verano, la que se servía en el jardín. La merienda consistía básicamente en pan, pastel, tostadas, galletas, mantequilla, té, café y leche. En la temporada primavera-verano, el menú se ampliaba con fruta fresca: fresas, fresas silvestres espolvoreadas con azúcar en polvo, frambuesas con nata, manzanas, peras, uvas y sandías. En los días cálidos no podían faltar unos helados aromáticos. Se daba una gran importancia no sólo a la comida en sí, sino también al modo de poner la mesa. Todo estaba sabroso y servido con esmero.

Los comensales se reunían generalmente para almuerzos y cenas alrededor de las mesas en el estilo modernista — art déco. Las mesas tenían tableros redondos, ovalados o rectangulares, a menudo colocados sobre una sola pata en madera maciza. Los muebles de bebidas alcohólicas o aparadores también eran muy populares en este período. Un rasgo característico del art déco polaco era la referencia al folclore nativo, que era muy valorado por la sociedad polaca y extranjera. Durante la Exposición Internacional de Artes Decorativas e Industria Contemporánea, que tuvo lugar en París en 1925, los artistas polacos ganaron un total de 205 premios, incluyendo 35 Grandes Premios.

La Segunda Guerra Mundial y el posterior período de comunismo fue un período difícil para la gastronomía polaca. La época de la posguerra se caracterizó por una constante escasez de diversos productos. El mercado de los restaurantes comenzó a recuperarse en la década de los años 50 del siglo XX, sin embargo, no consiguió el nivel que representaba el sector gastronómico en el período de entreguerras. Los años pasaban, pero el suministro de alimentos no fue mejor. La gente había olvidado el sabor de los cangrejos de río, de las exquisitas carnes o de los deliciosos pasteles y postres. La cocina se simplificó, porque no se cocinaba lo que se quería, sino lo que estaba disponible, lo que se podía encontrar en las tiendas. Una escena característica de cada ciudad eran las colas de gente esperando delante de las tiendas al posible suministro de la mercancía. Los productos de lujo se vendían en las tiendas Pewex y Baltona, donde pagando en moneda extranjera, normalmente en dólares americanos, uno podía comprarse cosméticos, pantalones vaqueros y productos alimenticios no disponibles en el país. La mesa polaca, como un mueble, también cambió. Todos los muebles de este período se caracterizaban por su simplicidad. Las mesas y sillas a menudo tenían patas largas, delgadas y afiladas en su





parte inferior. Eran populares mesas de centro lacadas de alto brillo con tableros rectangulares, que se convirtieron en el centro de la vida doméstica. Lo que más puede sorprender a un extranjero en Polonia, es el hecho de que la mesa de la cocina o comedor en muchas casas sirve también como escritorio o mesa de trabajo. Ésto se debe a que en la época comunista se construían muy pocos pisos que además solían ser muy pequeños, de manera que familias de dos o tres generaciones convivían en apartamentos de apenas uno o dos dormitorios. En estas condiciones era imprescindible adaptar también el espacio de la cocina para que sirviera como una estancia más. El concepto de un comedor permanecía en casas particulares en los pueblos.

Después de 1989, con el derrocamiento del comunismo, la gastronomía entró en una era completamente nueva. En el mercado aparecieron productos con los que antes sólo se podía soñar. Pronto empezaron a proliferar restaurantes que servían platos de la cocina extranjera. Después de tantos años de escasez, los polacos probaban nuevos sabores, los paladeaban, los descubrían y comenzaban a desarrollar de nuevo sus gustos culinarios.

El siglo XXI ha traído muchos cambios a la mesa polaca. Por un lado, los polacos han empezado a valorar su propia cocina y, por otro lado, se han abierto más a los gustos de diversos rincones del mundo. Caminando hoy por las calles de las grandes ciudades uno puede encontrar muchos establecimientos gastronómicos interesantes. Las cafeterías acogedoras tientan con su selección de cafés y con la oferta de exquisitos pasteles. Los bistrós que sirven comida polaca, los bares con cervezas artesanales, las cafeterías y los establecimientos especializados en sushi o rāmen crean un singular mosaico de sabores en el que cada uno encontrará lo que le guste. Además, se han hecho populares diversas iniciativas culinarias. Se organizan comidas al aire libre con una mesa común para todos los comensales, hay cursos de cocina, museos, festivales, ferias y eventos que combinan el arte con la cocina. El mercado de los libros y la prensa culinaria ha crecido de forma considerable, mientras que en la televisión se emiten programas polacos y extranjeros dedicados a la cultura de la mesa.

La mesa como lugar y como mueble sigue jugando un papel significativo en el hogar polaco. Actualmente ya no hay un estilo dominante en decoración de los interiores. Por lo tanto, podemos encontrar mesas de centro que recuerdan los años del comunismo, mesas de madera cruda con tableros pesados o mesitas de café de alto brillo. Los gustos alimentarios y los muebles cambian, pero la necesidad de tener a alguien con quien compartirlo todo permanece inalterada.





Campo de colza, sur de Polonia





PAN

El olor del pan fresco es muy peculiar. Impacta con fuerza nuestros sentidos y por lo tanto se utiliza muy a menudo en el marketing de los aromas, en el cual el sentido del olfato es un nuevo canal de comunicación, mucho más poderoso que la vista o el oído. Cuando entramos en las tiendas y sentimos el olor a pan recién horneado, estamos más dispuestos a hacer grandes compras y nos llega el deseo de comer.

El pan juega un papel singular en Polonia. Se come varias veces al día, normalmente en el desayuno y la cena. Con el pan se preparan bocadillos para llevar y comer al medio día en el trabajo o en la escuela, y también es un suplemento o ingrediente de muchas recetas. En los últimos años, cada vez más gente vuelve a elaborar pan casero, y se están estableciendo panaderías artesanales especializadas en productos de alta calidad.

La historia de la panadería en Polonia tiene una tradición muy larga. Fue influenciada por la introducción de los molinos de agua en el siglo XII. En el año 1257, el duque Boleslao V el Casto, también llamado el Púdico (1226–1279), al imponer una nueva forma administrativa y jurídica de Cracovia, planificó hasta los tenderetes de venta de carnes y pan en la plaza del mercado.

Uno de los tipos de pan de hogaza más antiguos, que se ha conservado hasta hoy, es el pan de Prądnik (*chleb prądnicki*). Las menciones escritas concernientes a este producto se remontan al año 1461. Desde el año 2011 está inscrito en la lista europea de productos registrados como *Indicación Geográfica Protegida*. El pan de Prądnik está hecho con harina de centeno y de trigo, salvado de centeno, levadura fresca y muchas veces también con patatas hervidas. Los panes tienen forma redonda u ovalada y pesan entre 4,5 y 14 kg. Antiguamente era un manjar reservado para el clero y la nobleza. Según la leyenda, el primer pan elaborado del grano de la cosecha nueva llegaba a la mesa real.

Las panaderías operaban en ciudades y monasterios. En las aldeas, el pan se horneaba más a menudo en casa. Hasta finales del siglo XIX había todavía regiones en Polonia donde el pan era principalmente un alimento de naturaleza festiva. Se horneaba normalmente una vez a la semana, el viernes o el sábado. El día anterior, se preparaba la levadura, y se mantenía a la temperatura adecuada. Al día siguiente se amasaba bien y eran exclusivamente mujeres las que lo hacían. Para hacer

la masa se usaban normalmente la harina de centeno y la de trigo, pero debido al alto precio de la materia prima principal, también se añadía salvado, patatas, lentejas u otros rellenos. El pan se horneaba colocado sobre unas hojas de col o rábano, y como se consideraba un obsequio de Dios, tenía que ser manejado de manera respetuosa. El orden de las tareas en la elaboración del pan también tenía mucha importancia.

El pan no podía faltar en las celebraciones importantes en la vida de la comunidad rural. Acompañaba al hombre desde el día de su nacimiento hasta su muerte. Cuando el bebé nacía, su madre, la comadrona y la madrina recibían como regalo un pan bien horneado. Incluso se ponía a veces una hogaza en la cuna del niño. No podía faltar tampoco durante la boda. Un joven, queriendo declararse, se dirigía a la casa de su novia con un pan fresco. Si su regalo era aceptado por los padres de ella, esto significaba que obtuvo el consentimiento para su matrimonio. Hasta el día de hoy la boda polaca comienza con la bendición de los padres a la joven pareja, se presenta a los novios el pan con sal y dos vasos con alcohol. Antes de que empiece la fiesta, la joven pareja se presenta delante de sus padres, que les desean una vida larga y feliz. En este caso, el pan simboliza todo lo que es más importante para el ser humano. Se supone que es un presagio de prosperidad, de armonía y de gracia de Dios. La sal supone proteger de la depravación de las costumbres. Después de beber alcohol, en la mayoría de los casos el vodka, los jóvenes tiran los vasos detrás de ellos. Si los vasos se rompen, es un presagio de buena suerte. La bienvenida con pan y sal no es una costumbre reservada solo para las bodas. Se realiza de la misma manera para los invitados importantes.

El pan solía aparecer igualmente en circunstancias más tristes. Un pedazo de pan se ponía en el pecho del difunto, bajo su ropa, para que lo pudiera comer durante su viaje a la ultratumba. En primer lugar, para el velatorio se sacaban todos los alimentos del cuarto donde se colocaba el cadáver, para prevenir que la comida no se contamine con la muerte. Hasta el día del funeral estaba prohibido sacar agua del pozo, hervir alimentos u hornear pan. En la región de Lublin (parte sudoriental de Polonia), se distribuía pan como agradecimiento a todos los habían participado en el velatorio y en el funeral.







GRAÑONES

Los grañones son semillas de cereales, desprovistas de cáscara dura, en algunos casos incluso trituradas. Se conocen en la mesa polaca desde los tiempos de los eslavos. Se usaban para espesar sopas, y también como complemento de platos de carne y de pescados. Hoy en día, debido a sus numerosas propiedades beneficiosas para la salud, se utilizan de nuevo en la cocina. Szymon Syreński, llamado Syrenius (1540–1611) — médico y botánico polaco, autor del herbario (*Zielnik*) — escribió que los grañones fueron uno de los primeros alimentos consumidos en el territorio de la actual Polonia. Sin embargo, la aparición del pan comenzó a reducir su participación en la dieta diaria. Syrenius no sabía por aquel entonces que las patatas serían la mayor amenaza para los grañones.

En la cultura popular de Lublin encontramos a menudo el motivo del diablo casero. Un ser sobrenatural que ayuda en la granja, cuida de los animales y de la buena cosecha. Para asegurar sus favores y su ayuda, era necesario dejarle todos los días una olla con grañones horneados. Sin embargo, no se los podía salar, puesto que el demonio odiaba la sal.

En el pueblo de Suchedniów, en la provincia de Santa Cruz (*Świętokrzyskie*), hay un festival de grañones. Este evento se inspiró en una leyenda. En el siglo XIX en un pueblo había una estatua de San Juan Nepomuceno Neumann, el santo patrón de los jesuitas y de los puentes, que protegía con su presencia tanto contra las inundaciones como contra la sequía. Los habitantes del pueblo vecino, Skarżysko-Kamienna, estaban muy celosos de esta estatua. Cuando se produjo una grave hambruna, los habitantes de Suchedniów intercambiaron la estatua del santo por un saco de grañones con los vecinos de Skarżysko-Kamienna. Después de que acabara la época estéril y de mala cosecha, los habitantes de Suchedniów trataron de recuperar la estatua, pero fue en vano.

Ya a principios del siglo XX, uno de los cereales más cultivados en Polonia era el mijo. Los grañones (en polaco *kasza jaglana o jagła*) obtenidos de este cereal eran una parte importante de la dieta diaria. Para el desayuno, el mijo se usaba para hacer pequeños fideos que se cocinaban con leche. En la antigua cocina polaca estos fideos se servían con mantequilla o con pequeños torreznos de panceta de cerdo. Otras veces se servían con leche dulce, como una especie de gacha.

El mijo es a menudo ingrediente de la cocina regional. La receta del *kulebiak* (tipo de empanada) proviene de Perkowice, en la región de Lublin, se trata de un plato derivado de la cocina rusa y popular en toda la parte oriental de Polonia. Para preparar su masa se utilizan harina, mantequilla, nata, huevos y levadura. Una vez amasado, el *kulebiak* se rellena con mijo, setas fritas con cebolla o con carne y se hornea después. En Subcarpacia (*Podkarpackie*) se prepara para la Nochebuena la col con guisantes y mijo con aceite de linaza, mientras que de Mazovia procede una especie de *pierogi* — empanadillas al horno llamados *sójki* (literalmente 'arrendajos'). Dichas empanadillas están rellenas de grañones mezclados con col y setas, aderezadas con tocino y lardo. El mijo se usa también para hacer postres.

En la misma época que el mijo, se comían en Polonia los grañones de cebada (*kasza jęczmienna*). Los granos de cebada están disponibles en muchos tamaños diferentes, dependiendo del grado de su triturado. Aunque la cebada se ha utilizado durante siglos sobre todo en la producción de cerveza, también es un importante ingrediente de una sopa llamada *krupnik* (sopa de cebada). La sopa *krupnik* existe en muchas variedades regionales, pero siempre se basa en un caldo de verduras o carne, patatas y, por supuesto, grañones.

Los grañones de alforfón, según las leyendas, aparecieron en Polonia durante las invasiones de los tártaros (de ahí su otro nombre: grañones de trigo sarraceno (*kasza gryczana*) o trigo sarraceno: *tatarka*). Sin embargo, no se hizo popular definitivamente hasta principios del siglo XV. Su sabor era apreciado incluso por la realeza. El rey Casimiro el Grande (1310–1370) se los comía mezclados con clara de huevo. También le gustaban a la reina Anna Jagellón (1523–1596). La receta de grañones cracovianos con uvas pasas tiene su origen, como es de esperar, en Cracovia. Además de los ya mencionados, los ingredientes de este elaborado plato incluyen leche, vainilla, mantequilla, yemas batidas con azúcar, cáscara de naranja, azúcar en polvo y confitura de guindas. El trigo sarraceno también es un complemento perfecto para platos de carne o salsas de setas. Se utiliza como relleno para los *pierogi* y se añade al pan. En la región de Lublin se emplea para preparar simples tallarines de alforfón (*kluski gryczane*) aderezados con pequeños torreznos de tocino o panceta, y en la región de Opole se le añade a *gołąbki*, un plato que consiste en un relleno envuelto en hojas de col.

Los grañones de maná (o sémola) hechos de trigo son excepcionalmente delicados. En el pasado se les asociaba con alimentos para bebés y enfermos. Se usaban a menudo para preparar postres, pudines, dulces, así como para espesar salsas y masas para pasteles.







CARNES

La carne y los preparados de carne eran productos de lujo. En los pequeños pueblos hasta principios del siglo XX la carne se comía principalmente durante las fiestas y celebraciones importantes como bautizos, bodas o funerales. La situación de la nobleza se veía mucho mejor, ya que esta podía permitirse diferentes tipos de carne, por supuesto, siempre y cuando no hubiera ayuno en ese momento.

La carne de caza no ha pasado de moda durante siglos. Los eslavos iban de caza, que con el tiempo se convirtió también en un entretenimiento para reyes, caballeros y nobles. Hoy la carne de venado se puede encontrar en el menú de muchos restaurantes polacos. Las chuletas de jabalí o el solomillo de ciervo son solo ejemplos de platos por los que la cocina polaca es famosa. Jan Szyttler (1763–1850), el chef que trabajaba para el último rey Estanislao Augusto Poniatowski, escribió varias decenas de libros sobre el arte culinario. Sus recetarios fueron muy populares no sólo en Polonia, sino también en Lituania y Bielorrusia. Entre sus publicaciones está la *Cocina de caza, o en los cotos de caza* (*Kuchnia myśliwska, czyli na łowach*), un verdadero tesoro de conocimientos para todos aquellos que disfrutaban de la carne de caza. El cocinero revela sus secretos con recetas para paté de perdiz, hocico de alce cocido en caldo cubierto de huevo y pan rallado frito hasta dorar, y servido con acedera, lentejas o rollos de liebre asados con cáscara de limón. No se olvida tampoco de las guarniciones y de las bebidas que hacían más agradable la caza misma y su festín posterior.

Con el tiempo, el cerdo, tan popular entre los antiguos eslavos, comenzó a desaparecer de las mesas de los ricos. Sin embargo, hoy es una de las carnes más adquiridas por los polacos. Actualmente se consume menos carne vacuna, lo que se debe a su elevado precio, pero aún más caro es el cordero, que está presente principalmente en la cocina moderna de Podhale, una región montañosa en los Tatras. Los diferentes tipos de carne porcina se preparan de distintas maneras. Las más populares son chuletas de cerdo rebozadas en pan rallado y doradas, tiernos filetes rusos de carne picada servidos con patatas hervidas y *mizeria* — ensalada de pepino con nata fresca, según la región dulce o salada, y albóndigas (*pulpety*) en una aromática salsa a base de nata.



En cada casa polaca no puede faltar el *bigos*, es decir, chucrut o col fermentada con trozos de carne, salchichas y varios añadidos. Pero como suele ser con las comidas tradicionales, en cada casa el *bigos* sabe completamente diferente. El *bigos* es una explosión de todos los gustos, especialmente el *umami*. La antigua versión polaca de este plato era ligeramente diferente porque no llevaba verduras. Se preparaba con trozos de carne marinadas con vinagre y zumo de limón. La versión con col apareció como una variación más barata y al alcance de todos.

Otro plato obligatorio es el consomé (*rosół*), una sopa clara en caldo de carne y verduras. Para su preparación se utiliza aves de corral, carne de vaca, cerdo, cordero, paloma o mezclas de carne. También hay muchas formas de servirlo. Sabe bien con pasta, *kluski kładzione* (una clase de ñoquis formados con cuchara) o con patatas hervidas. En el pasado, el caldo se preparaba para ocasiones especiales, incluyendo una cena de domingo en familia. Este plato se recomendaba para los enfermos y debilitados, ya que se cree que no hay ningún otro plato que ayude de manera igual a recuperarse rápidamente.

La comida festiva incluía también patos y gansos. Los rasgos característicos de las aves de corral asadas son corteza crujiente, carne firme e ingredientes aromáticos. Entre las numerosas recetas, merecen atención tanto el pato relleno de manzanas como el ganso con chucrut, cubierto con lonchas de tocino. Otros platos muy valorados eran los cuellos de ganso rellenos y el hígado de ganso.

Un importante producto de la cocina polaca es la salchicha que existe en innumerables variedades. La palabra *kielbasa* — salchicha — tiene un origen eslavo y se ha utilizado en Polonia desde la Edad Media. Hay variedades escaldadas, secas o ahumadas. Las salchichas blancas de cerdo y de ternera se sirven tradicionalmente el domingo de Pascua de Resurrección. Es un plato en sí o es un complemento de la sopa agria — *żurek* — preparada a base de levadura de harina de centeno.

Asimismo la salchicha ahumada al enebro tiene una larga tradición. Se conocía ya en el siglo XVIII, cuando este tipo de producto se llevaba como provisiones de viaje. Entre los embutidos polacos vale la pena probar la morcilla que se prepara a partir de grañones (cebada o trigo sarraceno), sangre animal y asaduras. Se sirve a la parrilla o frita.





PESCADOS

Los ríos, los lagos y el Mar Báltico son fuentes de numerosas especies de pescado que desde los primeros tiempos complementaba la dieta de los habitantes de las tierras polacas. Con la adopción de la religión cristiana y la introducción de la práctica de los ayunos, este alimento ganó aún más importancia. Se preparaban de varias maneras: salado, ahumado, horneado, frito y cocido. En la antigua cocina polaca se apreciaban mucho el salmón, los esturiones, los lucios, las carpas o las anguilas. Se servían con mantequilla, almendras, castañas, pistachos, huevos duros, alcachofas o espárragos. El conjunto fue condimentado con caldo, vinagre, vino y especias.

En Masuria (*Mazury*, noreste de Polonia) se valoraba ante todo la carne del pez *sielawa* (corégono blanco). Hay una leyenda relacionada con esta especie. En tiempos remotos un enorme pez adornado con una corona de oro y piedras preciosas vivía en el lago Śniardwy. Los habitantes locales lo llamaban el rey de los peces. El corégono blanco despertaba el miedo en la gente, que se mantenía alejada de las aguas del lago durante mucho tiempo. Sin embargo, el número de habitantes crecía y los pescadores comenzaron a navegar por el lago. No obstante, el rey de los peces volteaba las barcas de los temerarios cada vez que decidían salir de pesca. Finalmente, aquellas tierras sufrieron una terrible hambruna. José de Mikołajki decidió remediarlo. Su esposa Anna se fue al bosque a buscar la ayuda de unas deidades de la naturaleza olvidadas. Luego, los esposos juntos prepararon una pesada red de anillas metálicas y el rey de los peces quedó atrapado en ella. El hombre lo encadenó a un muelle y desde entonces los pescadores pudieron salir al lago sin miedo. José se convirtió en un héroe y además se enriqueció rápidamente, porque el corégono blanco, agradecido por haberle perdonado su vida, reveló al hombre donde estaban las mejores zonas de pesca.

La cocina de Casubia (en polaco *Kaszuby*) abunda en platos de pescado. Para desayunar es típico tomar *prażnica*: exquisitos huevos revueltos con anguila. Para el almuerzo, se suele servir el bacalao envuelto en tocino, los albures fritos crujientes, la tenca casubia cocida con col agria, especias y nata o el caldo de platija. Para la cena uno puede optar por diferentes variaciones del arenque — rollitos de filetes salados rellenos de distintos ingredientes o marinados en vinagre. Con motivo de la Nochebuena, en muchas casas se sirven rodajas de anguila salada con patatas

arrugadas como complemento. Los polacos se comen también las anguilas en salsa aromática de eneldo. En Casubia los pescados no se encuentran sólo en la mesa. Los hay en los escudos de ciudades, como por ejemplo en el de Puck. El símbolo que data del siglo XVI presenta un león y un salmón. Según la leyenda dos peces lucharon por su lugar en el escudo: la anguila y el salmón. Luchaban en un feroz duelo cuando un barco se les acercó. En el barco se encontraba un león, que ya había sido elegido para representar a la ciudad. Miró a los animales que peleaban y decidió ayudar al salmón. Desde entonces, se presentan juntos con orgullo sobre un fondo azul, glorificando a Puck.

En el sur de Polonia, en las rápidas aguas de los arroyos viven truchas. Estos pescados de carne blanca y delicada son muy utilizados en la cocina y son apreciados por los gourmets. Además de las especies salvajes, existen también las que se crían en piscifactorías. Son famosas las truchas del Parque Nacional *Ojcowski* y de las cercanías de la aldea *Złoty Potok* en Silesia. Saben mejor a la parrilla, ahumadas o al horno. La trucha a la manera de Galitzia es un pescado frito. Después de limpiarla, se frota con ajo, se rellena con perejil, se rocía con zumo de limón y se salpimenta al gusto. La trucha aromática se sirve con tortas fritas de patata.

Otro pescado de criadero muy popular es la carpa. Se ha comido en Polonia desde el siglo XII. Los primeros estanques criaderos fueron implantados por monjes de la orden cisterciense de Milicz. La carpa que se pesca en Zator, cerca de Wadowice, no se valora menos. Este pescado se asocia sobre todo con la Navidad, porque no puede faltar en el menú de estas fiestas. En la cocina polaca antigua se servía a menudo en salsa gris preparada con caldo de verduras o carne añadiendo harina tostada en manteca. La salsa se condimentaba con vinagre, vino y zumo de limón. También se añadían almendras, pasas, cebolla o incluso pan de jengibre rallado. Un plato igualmente interesante es la carpa rellena en gelatina dulce con pasas, copos de almendras, así como zanahorias y rodajas de huevo duro (en ídish *quefilte fish*), originaria de la cocina judía.







LÁCTEOS

Los libros de cocina de principios del siglo XX hablaban mucho sobre las meriendas al aire libre. Las casas de huéspedes que recibían a los turistas ofrecían pasteles caseros servidos con leche fresca, que recordaban a los visitantes una infancia despreocupada. En el pasado, los adultos solían beber la leche fresca con mucha menos frecuencia. Este producto estaba reservado principalmente para bebés y niños. Los productos lácteos se utilizaban ampliamente en la medicina popular y en las prácticas de magia. A las personas con resfriados y enfermos se les preparaba una bebida especial de tratamiento y calentamiento, que consistía en leche, mantequilla, miel y ajo. En la región de Lublin, se creía que, si se frotaban las ubres de una vaca con mantequilla bendecida, se protegía al animal del encanto de las brujas.

Hasta principios del siglo XX las vacas daban leche principalmente en la temporada de verano. Para no desperdiciarla, se usaba para hacer reservas de mantequilla y quesos. Desafortunadamente, debido a la difícil situación financiera de los campesinos, la mayor parte de su leche se vendía. En Galitzia (en polaco, *Galicja*, nombre común de la parte de Polonia que, después de las particiones, quedó bajo el dominio de la monarquía austro-húngara), el borscht (sopa de sabor agrio) con patatas y con nata, las patatas con leche agria o los grañones con leche eran el menú más popular en las casas humildes. En Cuyavia (en polaco, *Kujawy*, en el centro de Polonia), los invitados al festín de la pedida de mano venían trayendo su propia comida. Entre los productos no podían faltar mantequilla, queso, pan o miel. Las personas bien acomodadas traían con ellas gansos u otra carne.

Durante siglos, los productos lácteos fueron un símbolo de prosperidad y éxito. Las tierras polacas fueron descritas por los primeros viajeros extranjeros como 'la tierra donde fluye leche y miel'. Polonia también contribuyó a la cultura de la fabricación de quesos. Según las investigaciones arqueológicas, el recipiente de cerámica con agujeros más antiguo, probablemente utilizado para hacer requesón, data aproximadamente del sexto milenio a. C. y proviene de la región de Cuyavia, del municipio Brześć Kujawski. El requesón se elaboraba normalmente en los llanos, mientras que en los Cárpatos se preparaba el queso de cuajo. Este arte se difundió gracias a los pastores italianos que habían llegado a la región.



Una rebanada de pan untada con una capa gruesa de mantequilla o un sándwich con queso fresco (requesón) son sabores conocidos por todos los habitantes de Polonia, independientemente de la región. El queso fresco se usa en la cocina de varias maneras. El requesón con rábano y cebollino crea un sabroso plato de desayuno. Este queso se utiliza para hacer los famosos *pierogi* — empanadillas, se puede añadir a los *kluski* — ñoquis, o servir espolvoreado en pasta cocida. Sin él no habría esponjosos y delicados pasteles de queso.

Cuando uno va de viaje al sur de Polonia, vale la pena pasar por Podhale. Es una región famosa no sólo por sus hermosas vistas de los montes Tatra y su naturaleza insólita, sino también por su cocina. Entre sus actuales especialidades locales está *kwaśnica* — una sopa hecha de chucrut con abundante carne, el corde-ro o los *moskole* — un tipo de tortitas de patata antiguamente horneadas en una placa o una bandeja de horno y servidas con mantequilla. Los amantes del queso encontrarán el *oscypek* — queso duro y ahumado de oveja que es el más conocido en Polonia. Se fabrica desde hace siglos según la receta que se iba transmitiendo de generación en generación. Las primeras referencias escritas de este producto datan del siglo XV, y en 1748 se anotó cómo se elaboraba. Debe su extraordinario sabor a la leche de ovejas que pastan en los vastos prados de los Tatra alimentándose de hierba fresca y plantas aromáticas. Es importante también el método de elaboración. En el pasado se creía que sólo lo podían manufacturar los hombres. Se decía que la presencia de una mujer en cualquier etapa de la producción del queso podía estropearlo. El *oscypek* sabe muy bien solo. También se puede hacer a la parrilla, hornear envuelto en tiras de tocino y servir con arándanos. Otro producto lácteo característico de Podhale es *bryndza*, un queso blando elaborado con leche de oveja en un proceso muy similar al empleado para el quark. Es adecuado para sándwiches, como complemento de las patatas asadas o como relleno para *pierogi*. También es ideal para ensaladas.

Hoy en día, la fabricación de quesos en Polonia se está desarrollando muy dinámicamente. Todo esto se debe a las personas llenas de pasión que buscan nuevos sabores. Los quesos artesanales de vaca, cabra y oveja están en el menú de los buenos restaurantes, se pueden comprar en ferias especializadas o incluso encargar por Internet. Podemos crear con ellos fácilmente una tabla de degustación para acompañar las cervezas artesanales o el vino polaco.





PIEROGI

Probablemente uno de los platos polacos más famosos y reconocibles en el mundo son los *pierogi* — un tipo de ravioli o empanadillas (*pierogi* es el plural de la palabra *pieróg*). Como otros platos parecidos tienen un origen chino y han encontrado su camino a muchos rincones del mundo gracias al comercio desarrollado en la Ruta de la Seda. Aparecieron en Polonia probablemente gracias a San Jacinto de Cracovia — Jacek Odrowąż (1183–1257) — un padre dominico que realizó actividades misioneras en varias partes de Europa. En el año 1228 el monje fue enviado a Rutenia, hacia Kiev. Viajó por las rutas comerciales, se reunió con la gente, y fue probablemente de este viaje del que trajo la primera receta de *pierogi*, ya que disfrutó mucho de este plato. Según la leyenda presentada en *La vida y maravillas de San Jacinto de Cracovia* (*De vita miraculis sancti Jacchonis*) del siglo XIV, el 13 de agosto de 1238 el clérigo se alojó en Kościelec, una población cerca de Cracovia. Ese día se desató una violenta tormenta que destruyó los campos de cultivo. Viendo la desesperación de los aldeanos, el dominico les ordenó que rezaran con celo. Al día siguiente, los cereales se levantaron y la gente se salvó de la hambruna. La historia cuenta como, de las espigas rescatadas, se obtuvo luego una harina de gran calidad. Esta harina se usó para preparar *pierogi*, un plato que saciaba bastante el hambre. El origen de esta comida lo encontramos también en otra historia que se refiere a la invasión tártara de Cracovia en el año 1241. San Jacinto estaba alimentando a los hambrientos y a los pobres en ese momento. Debido a las numerosas leyendas que vinculan al santo dominico con las empanadillas, el clérigo fue apodado ‘el santo de los *pierogi*’. Es probable que los que preparaba estuvieran rellenos de granos de alforfón y requesón. Y como San Jacinto viajó por toda Polonia, los *pierogi* están presentes en todas sus regiones.

El libro de cocina polaco más antiguo, *Compendium ferculorum* de 1682, contiene la receta de un plato de *pierogi*. Según ella, hay que rellenarlos con carne de aves de corral o ternera mezclada con perejil, acedera o espinacas, y sazonar abundantemente con pimienta, sal y nuez moscada. Se sirven en un caldo caliente. Otra receta es de *pierożki* (diminutivo de *pierogi*) — ravioli de masa de levadura dulce con pétalos de rosa fritas con azúcar.

En la cocina rural, los *pierogi* se destinaban a ocasiones especiales. A menudo se invitaba a las mujeres de las casas vecinas a hacerlos, más precisamente a sellarlos. Se servían en ceremonias importantes: Navidad, bautizos, bodas y velatorios.

Hoy en día, tal vez la variedad más popular de este plato es *pierogi ruskie* — empanadillas rusas, también llamadas empanadillas de Galitzia. Se rellenan con requesón mezclado con patatas hervidas y cebolla frita y se hierven en abundante agua. Se sirven con *skwarki* — pequeños torreznos de manteca de cerdo, tocino o panceta picados. La receta no debe de ser de las más antiguas, ya que las patatas las trajo a Polonia por primera vez el rey Juan III Sobieski (1629–1696) y pasó mucho tiempo antes de que se comieran habitualmente. Empezaron a cultivarse a mayor escala sólo en la segunda mitad del siglo XVIII.

La región de Lublin es especialmente famosa por sus *pierogi*. Numerosas recetas de este plato se han transmitido de generación en generación, muchas de las cuales se han incluido en la lista de productos tradicionales. La receta de *pierogi* con habas viene de la localidad Karczmiska. Las habas se cultivan en esta región y por lo tanto aparecen a menudo en su cocina. Las amas de casa envuelven en la masa de *pierogi* el relleno de habas hervidas, patatas y cebolla frita, todo sazonado con sal y pimienta. Los *pierogi lipniackie*, de Lipno, están rellenos de chucrut con setas. En Wola Skromowska llevan mijo al vapor, requesón y menta. Se suelen acompañar con torreznos *skwarki* o con nata agria. La localidad de Turów es famosa por sus *pierogi* con lentejas. Los *pierogi* con bofes de cordero (*z płucami jagnięcymi*) vienen de Dębica Kaszubska en Pomerania. A su relleno se añade el apio, las zanahorias, el puerro, el ajo, la cebolla y la col dulce.

En verano y en otoño se valoran particularmente los platos con fruta. La temporada comienza con *pierogi* de fresas (*z truskawkami*), delicados y con un gusto algo ácido. El mes de julio nos ofrece *pierogi* de arándanos negros (*z jagodami*) aderezados con una abundante porción de nata agria y espolvoreados con azúcar. De igual manera hay *pierogi* rellenos de frambuesas, ciruelas, guindas, manzanas, peras y recientemente también de arándanos americanos. La mayoría de ellos se cocinan vertiéndolos en agua salada hirviendo, aunque los habitantes de la región Suwałki preparan *pierogi wigierskie* de fruta friéndolos en abundante aceite. Una de las clásicas variedades azucaradas de este plato son los suaves *pierogi* con requesón dulce. El relleno puede ser enriquecido mezclando requesón con yema de huevo y pasas.







DEL BOSQUE Y DE LA PRADERA

En los tiempos de los antiguos eslavos, Polonia era un país muy frondoso. Los bosques muy densos y vírgenes, los pantanos, los humedales y las praderas floridas proporcionaban una gran cantidad de productos alimenticios, desde venado, pasando por miel, plantas silvestres hasta hierbas medicinales. Entre las especias populares había entonces: ajo, rábano picante, enebro, lúpulo, tomillo y menta. Hace unos mil años probablemente se podía encontrar también levístico (en alemán *Liebstockel*, literalmente ‘amor tallo’).

El oloroso tomillo se usaba de varias maneras. Se añadía sobre todo a los alimentos, pero también se utilizaba para preparar baños, que se creía poder asegurar a las mujeres la descendencia, y a los recién nacidos la salud y el buen crecimiento. Se usaba el tomillo para hacer coronas bendecidas en el día del Corpus y en la octava de esta festividad. Se suponía que colgadas en la casa estas coronas protegían el corral de la tormenta, el granizo y los rayos. Por otro lado, en Nochebuena, con el humo sagrado del tomillo quemado se purificaba alrededor de los árboles frutales para que tuvieran mucha y buena fruta al año siguiente.

La menta, en la medicina popular tradicional se usaba principalmente para combatir la indigestión y los dolores de estómago. Se alimentaba con ella incluso a las vacas para proteger su salud. El humo producido al quemar sus hojas secas servía para purificar a los animales y para protegerlos de los hechizos. La menta colocada bajo la cama de un moribundo, calmaba su desesperación y le permitía aceptar la muerte más fácilmente. En el sur de Polonia la menta se añadía a menudo al requesón y a los *pierogi*. También se utilizaba en la elaboración de la confitería, especialmente para hacer caramelos de fruta y otros dulces.

El lúpulo, actualmente asociado principalmente a la cerveza, antiguamente solía tener muchas más aplicaciones. Se añadía como condimento para el hidromiel o el pan. En los montes Bieszczady, sus brotes se colocaban en el umbral y en la ventana para proteger la casa de las criaturas malvadas que acechaban a los niños. El lúpulo no podía faltar en la recepción de una boda. Se lanzaban los conos de esta planta a los novios. Este acto debía asegurar una numerosa descendencia, así como el favor de los antepasados. Por esto también durante la boda se cantaba la canción

Lúpulo. Es una de las canciones de boda más antiguas, cuyos orígenes probablemente remontan a la época precristiana.

El levístico, o *liebstockel*, literalmente ‘amor tallo’, cuyo nombre polaco *lubczyk* proviene del verbo polaco *lubić*, es decir ‘gustar o amar’, se ha asociado con el amor durante siglos. Se llamaba así el dios eslavo del amor, también conocido como *Lubicz*. Su símbolo era un pájaro y un huevo pintado en verde. El levístico añadido a la comida aseguraba el acuerdo y la armonía de los cónyuges y mantenía ardiente su amor. Las chicas jóvenes entrelazaban las hojas de levístico en coronas o guirnaldas o las llevaban bajo una blusa para encandilar a los chicos. Se creía también que el baño con levístico ayudaba considerablemente a tener el éxito en el amor. El levístico tiene un aroma muy característico e intenso, añadido a la comida nos hace sentir con más fuerza el quinto sabor — *umami* (vocablo que significa ‘sabroso’ en japonés), cárnico, metálico, extraño, pero a la vez, simplemente sabroso. En la antigua cocina polaca se usaba para condimentar caldos, sopas o salsas. De igual manera se podía espolvorear sobre las patatas cocidas.

El rábano picante (*chrzan*) es, a su vez, un ingrediente sin el cual es difícil imaginar la cocina polaca. Esta planta lleva creciendo en el suelo polaco desde los tiempos más remotos. Se utilizaba para sazonar los alimentos, pero de igual modo en la medicina popular como remedio para el ardor de estómago o acedía, la parálisis o para la mejora de la vista. La planta se ha insertado bien en la corriente de la cultura cristiana, y se ha convertido en un importante producto de Pascua. Una de las tradiciones polacas más importantes es la bendición de los alimentos el Sábado Santo. Las familias preparan cestas llenas de pan, huevos, embutidos y otras viandas dependiendo de la región. Entre los productos en el cesto no puede faltar sal, pimienta y rábano picante. En algunas partes de Polonia, la costumbre consistía en morder un trozo del rábano picante antes de bendecir los alimentos para sentir la amargura de la Pasión de Cristo. Él siempre tenía su lugar reservado en la mesa de Pascua. Su raíz rallada mezclada con nata, vinagre, azúcar y sal es un gran complemento para la carne horneada, los fiambres y los huevos duros. Lo encontramos en la receta de la lengua en salsa de rábano picante. Cuando añadimos la remolacha roja hervida y rallada a la mezcla, obtenemos *ćwikła*, cuyo principal objetivo es el de reforzar sabores.

Vale la pena mencionar que para preparar la carne se utilizan a menudo las frutas de enebro y el ajo. En el pasado se creía que ambas plantas tenían propiedades que protegían a la gente contra los poderes malignos. Además, se apreciaba su rico sabor y aroma. Hoy en día también se utilizan para condimentar platos de verduras, guisos, gratines o salsas. El humo de la quema del enebro se aprovecha para ahumar pescado, carne o salchichas.







MANZANAS

En abril y mayo florecen en Polonia los árboles frutales. Entre ellos podemos encontrar diferentes variedades de manzanos cubiertos de flores blancas y rosas. De sus delicados pétalos se puede preparar una ligera infusión. En otoño, en cambio, aparecen deliciosas frutas que no pueden faltar en las mesas. Las manzanas se utilizan para hacer mermeladas, zumos, vinagres y purés. Se añaden a los platos salados y a los pasteles y postres.

Los hallazgos arqueológicos muestran que las manzanas se han utilizado en las tierras polacas desde los tiempos muy lejanos. Sus semillas fueron encontradas, entre otras cosas, en la zona del asentamiento de Biskupin, donde ahora se encuentra el museo del asentamiento de la cultura lusaciana. Sin embargo, los huertos fueron establecidos a mayor escala por los monjes en el siglo XII. Durante siglos, los reyes apoyaron la arboricultura, haciendo de Polonia uno de los mayores productores de manzanas del mundo hoy en día.

En la cultura popular, este fruto se asocia con el amor y las bodas, es también un vínculo entre el mundo de los vivos y los muertos. En el sur del país, después de la cena de Nochebuena, el anfitrión dividía una manzana en tantas partes como miembros de la familia había. Si se cortaba una semilla, significaba que no todos los familiares llegarían a ver otra Navidad. El manzano y sus frutos eran temas frecuentes en las canciones románticas. También existía la convicción de que, si durante la Nochebuena una chica pasa al lado de un chico comiendo la manzana, pronto se convertirá en su esposa.

Una variedad del manzano de recogida de cosecha muy precoz es la *Transparente Blanca*. Se caracteriza por un tamaño de fruto pequeño, de color verde-amariillo. Debido al hecho de que la fruta es muy delicada, no se transporta. Las manzanas de variedad transparente blanca saben mejor cuando se recogen directamente del árbol. Se pueden utilizar para preparar conservas o postres. En la provincia de Opole se marinan en jarabe dulce.

Una variedad característica de la Pomerania son las manzanas de Czernin, de pulpa blanca y jugosa. Para preparar un postre usando estas manzanas, se quitan los corazones con semillas, se untan con mucha mantequilla, se rellenan con frutos secos y se cocinan en el horno. Después se cubren con chocolate derretido.

En cuanto a los postres, en el pasado uno de los dulces más populares con manzanas era el céfiro — *zefir*. Estaba hecho de mousse de manzana mezclada con claras batidas y nata batida. Las manzanas con relleno de frutos secos como avellanas, almendras y nueces, de otras frutas secas, pasas, higos y sazonadas con azúcar y especias también fueron populares en Polonia.

Sin manzanas no hay tarta de manzana, conocida en algunas regiones como *szarlotka*. Cada familia tiene su propia receta favorita para este postre. Está hecho de masa quebrada, masa semi quebrada o masa de levadura, puede ser con *kru- szonka* — *streusel* — o con merengue de claras de huevo batidas. El pueblo de Góra Kalwaria es famoso por su *czerlota* — *szarlotka* — sobre un fondo de masa quebrada con manzanas fritas con hierbas y guindas. Es un complemento perfecto para una taza de café o té por la tarde.

En otoño y en invierno, en los hogares polacos a menudo se fríen diferentes tortitas. Las adoran los niños, pero los adultos también les tienen mucho cariño. Las manzanas son ideales como ingrediente de las tortitas, especialmente las que se sirven dulces. Saben mejor calientes directamente de la sartén, espolvoreadas con un poco de azúcar glasé o cubiertas de sirope.

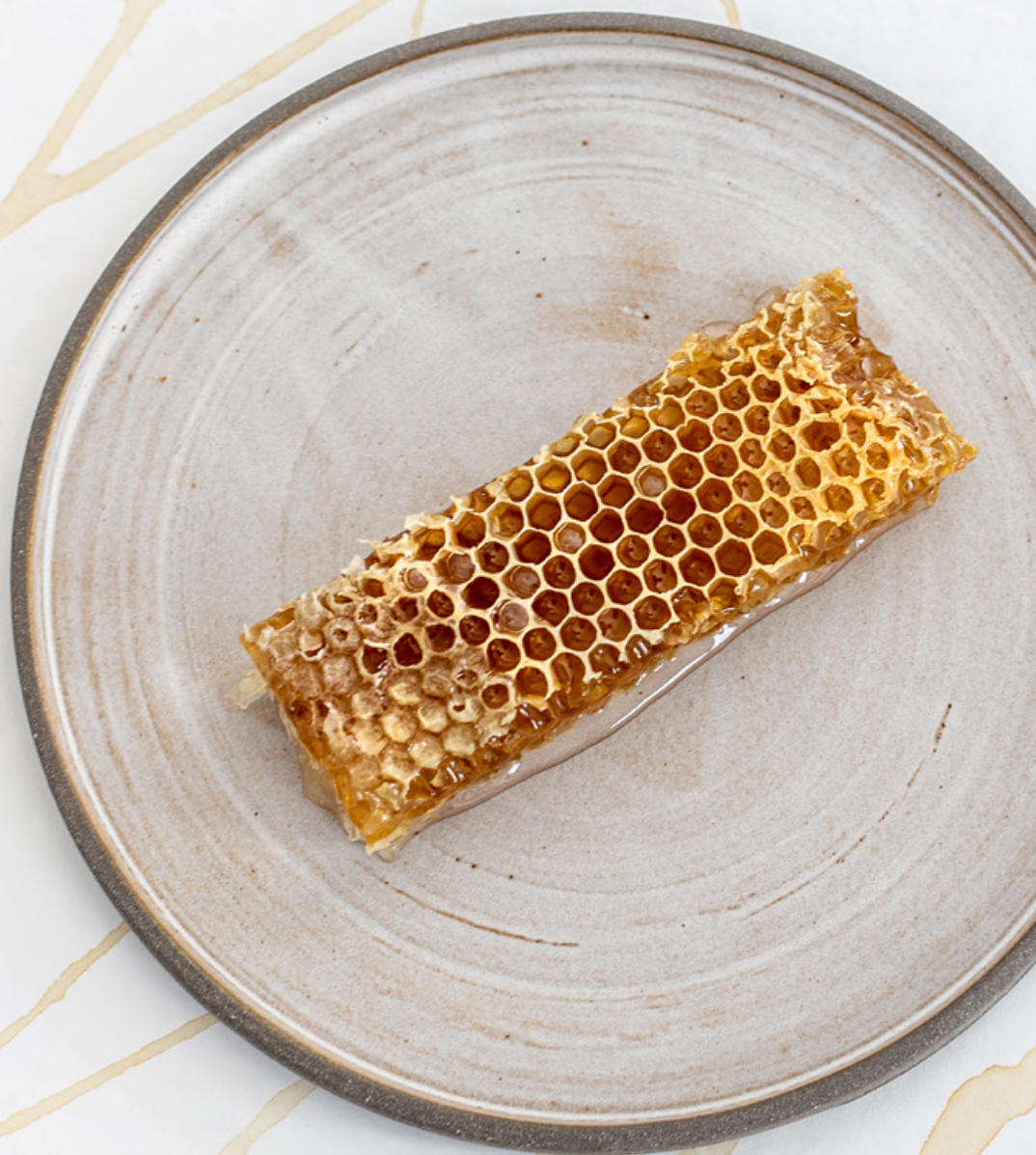
Aunque estas frutas se asocian principalmente con postres y pasteles, también son un ingrediente perfecto para la comida salada. Potenciarán el sabor del hígado frito, darán el aroma al pato asado o la dulzura a la *czernina*: una sopa tradicional polaca a base de caldo y sangre de pato u oca. También van bien con el arenque con cebolla.

En Subcarpacia (*Podkarpacie*) no faltan recetas de manzanas encurtidas. También se pueden preparar al modo de Galitzia. En los barriles de roble, se colocan las capas de col picada y salada alternadas con las capas de manzanas. Después de tres meses las frutas están listas y pueden ser conservadas en frascos separados. Se añaden a los platos de carne y a las ensaladas.

Las manzanas también se utilizan en la producción de sidras, que en los tiempos de la Polonia antigua se consideraban bebidas poco sofisticadas, pero hoy pueden seducir a muchos amantes del alcohol. Un vaso de sidra fría es una combinación perfecta para quesos artesanales, platos de carne o postres ligeros de verano.







MIEL

Algunos de los registros más antiguos de historiadores y viajeros extranjeros dicen que las tierras eslavas estuvieron habitadas por muchas abejas, y que la miel que éstas producían ha sido un artículo importante durante siglos, no sólo con fines gastronómicos. El cronista Anónimo Galo (*Gallus Anonymus*) (siglo XI–III) notó su presencia tan pronto como se estableció en la corte del rey polaco. La miel se usaba también para pagar el tributo al soberano. En las notas de la abadía benedictina de Tyniec, fundada a mediados del siglo XI, también se mencionaba que con este producto se podía pagar los gastos judiciales. A lo largo de los siglos, la apicultura se desarrolló bastante, gracias a la presencia en Polonia de bosques y forestas llenos de plantas con flores.

En la cultura popular, las abejas melíferas eran tratadas como animales sagrados y puros, ellas eran excepcionalmente amadas por Dios. Las abejas fueron valoradas por su perseverancia, laboriosidad, productividad, así como por la habilidad de reconocer a un buen hombre con un corazón puro. En los cuentos populares, esos insectos a menudo ayudaban a los huérfanos o a los héroes puestos a prueba. La cera de abeja se usaba para preparar, entre otras cosas, figuritas de caballos que se colocaban como votos en las iglesias. Debían asegurar la salud de los animales domésticos y el éxito en el comercio. También era un material para el cirio — una vela usada en algunas celebraciones cristianas, que acompañaba al devoto en eventos importantes. Se encendía durante el bautismo y la primera comunión y se ponía en la mano del moribundo. Se suponía que el cirio encendido durante una tormenta, prevenía los rayos. La miel misma simboliza la dulzura y la felicidad, por lo que no podía faltar como ingrediente de la comida de fiestas.

Desde los tiempos de los primeros eslavos, la gente que vivía en territorio polaco disfrutaba del sabor del pastel de miel. El dulce pastel perfumado era un alimento de sacrificio para el dios Svetovid (*Świętovid*), el señor del cielo, de la cosecha y de la guerra. Inicialmente tenía la forma de un pan plano y duro, por lo que a veces se le llamaba pan de miel o pan de apareamiento, porque también se horneaba para una boda. Según una vieja tradición, la masa para el pastel de miel para la boda se preparaba cuando nacía una hija. La masa de harina, mantequilla, leche, huevos, miel y sal era amasada cuidadosamente durante mucho tiempo. Una vez

terminada crecía bien asegurada en el sótano y esperaba la boda. En el día solemne de matrimonio se horneaban pasteles finos con esta masa. Se podían comer solos o entreverados con capas de frutas y nueces. Hoy en día, la versión más popular del pastel de miel tiene un relleno a base de leche y grañones de maná.

En la parte oriental de Polonia se prepara para la Nochebuena *kutia*. Este plato asimismo es de origen eslavo y consiste en trigo, malta, miel, semillas de amapola, nueces y pasas. Era el único plato que se dejaba en la mesa después de la cena para que los espíritus de los ancestros pudieran alimentarse. La *kutia* también se usaba para la adivinación. Mientras se comía, se echaba al aire. Cuanta más cantidad se pegase al techo, mejor sería el año entrante. Una variación sobre el tema de la *kutia* son *makiołki*, la pasta con semillas de amapola y miel, conocida en otras partes de Polonia. La miel se utiliza también para preparar mostaza, salsas, adobos y glaseados para la carne y el pescado. Se aderezan con miel las confituras y los postres. A lo largo de los siglos, la miel servía para enriquecer el sabor de las bebidas, incluyendo las que hacen entrar en calor, y que tienen propiedades saludables. En Polonia se pueden obtener muchas mieles diferentes: la miel delicada de tilo, la de trigo sarraceno con un característico sabor agrio, la miel ligeramente amarga de brechina, la miel picante y aromática de coníferas, etc.

Los eslavos hacían también bebidas alcohólicas con la miel. Ya en la leyenda de *Piast Kołodziej* (Forjaruedas) — legendario fundador de la dinastía Piast, que era famoso por su labor de forjaruedas y por sacar miel de las colmenas silvestres — se mencionaron la cerveza y el hidromiel, llamado también a veces aguamiel. Este último se consideraba entonces como un producto excepcionalmente lujoso. Comenzó a perder su importancia en el siglo XVIII, pero actualmente se considera el patrimonio culinario de Polonia, se realizan numerosos intentos para devolverle su antigua gloria. El hidromiel se obtiene a través de la fermentación de la miel diluida. Su calidad se mide por la proporción de miel y de agua, cuanto más miel haya, más noble será el licor. La adición de especias aromáticas, canela, clavos de olor, le otorga un sabor exquisito. Los mejores licores maduran alrededor de 9–10 años y son las más dulces. Los semisecos están listos para el consumo después de apenas 6 meses.







PASTELES, DULCES Y POSTRES PARA OCASIONES ESPECIALES

El tiempo de fiestas se rige por sus propias leyes. Con el motivo de las celebraciones familiares y religiosas se preparaban varias especialidades que no se podían degustar todos los días ordinarios. El pan o pastel ritual más importante de los antiguos eslavos era *kołacz*. Su nombre proviene de la rueda: *koło*, y se refiere a la forma que se les daba a esos productos de panadería. Junto con el gallo, era el símbolo de la primavera y un producto inseparable asociado al equinoccio de primavera — *Jare Święto (Jare Gody)* — la Fiesta de Primavera. Se creía que ese día el joven Yarilo (*Jaryło*) — un hombre sobre un caballo blanco, con una corona de flores, que sostenía una cabeza humana en una mano, y las espigas de centeno en la otra — reemplazaba al viejo Yarilo y todo el ciclo de la vegetación comenzaba desde nuevo. El *kołacz* no podía faltar tampoco durante el Festival de la Cosecha de Otoño. En esta ocasión, se llevaban a los templos los productos de panadería de enorme tamaño. Era un sacrificio a los dioses y también una oración por la cosecha del año siguiente.

Uno de los panes de sacrificio más importantes era el *korowaj*, un pastel de boda especial preparado para las ceremonias nupciales. Los primeros testimonios históricos sobre él provienen de los siglos XII y XIII, pero probablemente se elaboraba ya mucho antes. El *korowaj* (en la parte occidental de Polonia llamado *kołacz* de boda) tenía una forma redonda y los adornos que llevaba se referían a todo lo que era importante para los antiguos eslavos. El *kołacz* se decoraba con conos de masa, espigas, flores, hojas, pájaros, así como figuras del sol y de la luna. Se horneaba el día antes de la boda en la casa de la novia. Allí las mujeres se reunían y preparaban juntas, cantando al mismo tiempo, el pan de ofrenda. Amasaban la masa con huevos, harina, mantequilla, azúcar y levadura. Normalmente, la madrina era la responsable de darle la forma. Igualmente era necesario recordar hacer la señal de la cruz antes de poner el *kołacz* en el horno. El pastel de boda solía aparecer al final de la fiesta, pero antes de *oczepiny* — un ritual durante el cual la soltera de modo simbólico se convertía en una mujer casada. Durante *oczepiny* a la chica le quitaban la corona de flores de la cabeza, le cortaban el pelo y le ponían una cofia blanca decorada. El *korowaj* era cortado por el marido y luego distribuido entre todos los comensales invitados a la fiesta. Hermoso y bien horneado, anunciaba

un matrimonio armonioso, buena suerte, numerosos hijos y abundancia, bienestar y prosperidad. Quebrado, presagiaba la desgracia y mala suerte. Hoy en día, el *kołacz* de boda aparece en las fiestas de matrimonio muy raramente, y fue remplazado por el actual pastel de boda.

Asimismo, en la mesa de Pascua polaca no faltan manjares particulares. Entre platos de huevos, carnes asadas, fiambres y embutidos, se amontonan deliciosas *baby* (en singular — *baba*) — pastel de molde. Los pasteles de molde comenzaron a hornearse en Polonia a finales del siglo XVII. Se preparaban con la mejor harina de trigo blanco, mantequilla, leche, azúcar y levadura. Su sabor se enriquecía con pasas, nueces y azafrán que les otorgaba un hermoso color amarillo. Para obtener la estructura adecuada de la masa se tenía que amasarla durante mucho tiempo. Finalmente, las *baby* se horneaban en moldes de metal en forma de cono truncado. Cuando estaban listas, se cubrían con glaseado blanco o rosa.

La comida especial acompaña igualmente a las verbenas parroquiales. En la Iglesia católica estas son las celebraciones del santo patrono de la iglesia parroquial. Es una combinación de rituales religiosos con una fiesta y, en el pasado y en muchas regiones, también con celebraciones familiares en casa. En Silesia, se servía un almuerzo festivo en esta ocasión, que terminaba con un *kołacz śląski* o una *szpajza*. Este último postre es una especialidad conocida en la Alta Silesia desde finales del siglo XIX. Se prepara a partir de claras de huevo batidas a punto de nieve, mezcladas con yemas batidas y gelatina. El sabor final está determinado por los ingredientes aditivos, porque la *szpajza* puede ser preparada con cacao, jalea o frutas. Sin embargo, la *szpajza* más popular es la del sabor a limón.

Las fiestas de la parroquia también se acompañan de puestos de venta de juguetes, de baratijas y de alimentos varios. En Silesia no pueden faltar los *pierniki*, panes de jengibre en forma de corazón decorados con motivos e inscripciones hechas de glaseado, los merengues o los *oblaty* — obleas o barquillos finos y crujientes. Los puestos están llenos de bombones, caramelos y piruletas de muchos colores y formas variadas. Se puede elegir entre especialidades locales, como *zozwory* (en singular *zozwór*): cubitos de azúcar con sabor a menta o jengibre, o *floki*: caramelos de verbena hechos de nata, azúcar y virutas de coco. Hoy en día, durante las verbenas también se puede comprar algodón de azúcar o nube de algodón y gominolas.

En los tiempos actuales no se tiene que esperar a una ocasión especial para comer algo dulce. En las confiterías y cafeterías, los mostradores se doblan bajo el peso de las golosinas. Hay igualmente productos de panadería, postres tradicionales y *monoporcje* — monoporciones artísticas — es decir mini pasteles y postres.







PAN DE JENGIBRE

Toruń es el lugar de nacimiento del famoso médico y astrónomo, Nicolás Copérnico (1473–1543). También es la capital del pan de jengibre en Polonia. Aunque la primera referencia escrita sobre esta peculiar especialidad proviene de Świdnica en Baja Silesia del año 1293, este hecho no disminuye la posición de Toruń en cuanto a la difusión de la cultura del pan de jengibre. *Katarzynki* — ‘catalinas’ — aromático pan de jengibre en forma de seis monedas pegadas, corazones cubiertos de chocolate, pan de jengibre glaseado y relleno, todo el mundo tiene su producto favorito. Esta especialidad fue y sigue siendo también una parte importante de la cultura. Aparece en el arte y la literatura.

Entonces, ¿qué es este pan oloroso que tenía su lugar reservado en las mesas polacas durante siglos? El pan de jengibre se prepara con harina, miel y especias. Su nombre en polaco se deriva de la antigua palabra polaca *pierny*: pimentado. Realmente es una variación de un pastel eslavo llamado *miodownik* — pastel de miel o alajú tradicional polaco. Se manufacturaba dos tipos básicos de pan de jengibre, el de consumo destinado sencillamente a comer y los panes de jengibre figurativos que servían como adornos o regalos.

En los viejos libros sobre las costumbres y la vida cotidiana de antaño podemos encontrar información de que el pan de jengibre se servía antes del mediodía. Siempre iba acompañado de alguna bebida alcohólica: licor, vodka o hidromiel. También se le atribuían funciones medicinales, por lo que se vendió en las farmacias durante mucho tiempo.

Volviendo a Toruń, la historia de la fábrica de pan de jengibre más famosa de Polonia comenzó en 1763, cuando Jan Wesse se casó con la viuda Dorothea Conrad y comenzó a dirigir su panadería, herencia de su difunto marido. Sin embargo, fue su nieto, Gustavo, quien creó la verdadera fábrica e hizo llegar los productos de Toruń a los mercados extranjeros. En 1991, después de varios altibajos causados por acontecimientos históricos y cambios de propietarios, la empresa tomó el nombre de Fábrica de Confitería Kopernik (*Fabryka Cukiernicza Kopernik*). Hoy en día, el pan de jengibre de Toruń está disponible en todo el país y en el extranjero.

Según una de las leyendas, cerca de Toruń vivía un molinero con su hija Catalina, en polaco *Katarzyna*. Desafortunadamente, la madre de la niña murió. El padre



no esperó mucho tiempo y se casó de nuevo. La madrastra resultó ser una mujer excepcionalmente despreciable, una víbora, que maltrataba a la pobre chica. Un día Catalina vio al gato de la madrastra llevar en su boca un ratón. La chica, al tener lástima del pobre roedor, le salvó la vida. De esta manera enfureció a la madrastra, quien, en consecuencia, la echó de la casa. La huérfana encontró refugio en el monasterio de monjas benedictinas en Toruń, donde consiguió un trabajo en la cocina. Muchos años después la ciudad sufrió una terrible hambruna. Las monjas trataron de ayudar a los habitantes en la medida de lo posible, pero pronto se quedaron sin provisiones. Una noche Catalina escuchó una llamada. El roedor rescatado hace años estaba delante de ella. Resultó ser el rey de los ratones. El animal agradecido llevó a la chica al sótano donde se guardaba la masa del pan de jengibre. Al día siguiente, se comenzaron a hornear panes a base de esta masa. Las monjas los distribuían a la gente hambrienta. Los agradecidos habitantes de Toruń decidieron llamar a estas especialidades *katarzynki* en honor a la buena Catalina, que los salvó de la muerte de hambre.

El pan de jengibre también se fabrica en Świdnica. La masa se prepara ya en septiembre para hornear galletas en forma de sol, luna y estrellas justo antes de Navidad. Las galletas oscuras y horneadas están cubiertas con una porción sólida de glaseado. Se sirven al final de la cena de Nochebuena (*Wigilia*).

Desde el siglo XIX, el pan de jengibre también se produce en Szczecin. Entre los ingredientes modernos utilizados para su fabricación se encuentran: harina de trigo o de centeno, miel, azúcar moreno, almendras, canela, clavo, cardamomo, jengibre, nuez moscada y cáscara de limón. En cuanto a las formas, entre las delicias de Szczecin están las que se refieren al mar. Barcos, anclas, gaviotas o marineros son algunos ejemplos de formas usadas.

Las galletas de jengibre se comen en Navidad, pero también se usan para decorar el árbol. El pueblo de Krzywín, en la voivodia *Wielkopolskie*, es famoso por el pan de jengibre en la forma de San Nicolás de Myra — el santo que en Polonia trae los regalos a los niños. Actualmente, las panaderías de esta localidad preparan galletas de jengibre cubiertas de chocolate y glaseadas con motivo de la verbena parroquial (la celebración del santo patrón de la iglesia), pero la tradición de hornear pan de jengibre es allí mucho más antigua, ya que remonta a los monjes benedictinos que lo trajeron a esta tierra en el siglo XII.





BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Los antiguos eslavos guardaban hidromieles y las mejores cervezas para ocasiones especiales. Esta última era una de las bebidas más comunes en la Edad Media. Era consumida prácticamente por todos. Las primeras cervezas eran muy suaves, con bajo contenido en alcohol. Se hacían de mijo, cebada, centeno, trigo e incluso avena. El lúpulo no era entonces un aditivo común. Se elaboraban en las casas, pero también se podían beber en diferentes posadas instaladas a lo largo de importantes rutas comerciales. La elaboración de cerveza comenzó a desarrollarse más dinámicamente durante los tiempos del rey Casimiro el Grande (1310–1370). La cerveza se preparaba para satisfacer las necesidades de los pueblos y ciudades recién establecidos, y también se vendía con éxito en el extranjero. Comenzó a perder su importancia a finales del siglo XVI, y su situación no era mejor durante el período de las particiones de Polonia. Solamente con el desarrollo industrial hubo una mejora, que pronto se deterioró de nuevo debido a las guerras y al período comunista. La elaboración de cerveza comenzó a recuperarse a finales del siglo XX.

Hoy en día, los amantes de la cerveza tienen mucha selección para complacer sus gustos. En Polonia, las microcervecerías están en desarrollo continuo, los bares y los restaurantes tienen una rica oferta de estas bebidas, y los productos polacos se incluyen cada vez más a menudo en las clasificaciones internacionales. El interés en la cultura de la cerveza está creciendo. Los cursos de degustación y de maridaje de cerveza con la comida atraen tanto a los interesados en el turismo gastronómico como a los gourmets.

El interés por el vino y el enoturismo también está aumentando. Como el vino es una bebida alcohólica que se emplea durante la liturgia cristiana, al principio se asociaba principalmente con los centros religiosos. Con el tiempo, los vinos comenzaron a aparecer también en las cortes de los reyes y en las casas de la aristocracia. La prosperidad de las viñas polacas duró hasta el siglo XVI, luego, debido a varios factores (especialmente climáticos), los licores nativos fueron reemplazados por los de origen extranjero. Después de la Primera Guerra Mundial, se intentó reactivar la producción de vino en el suelo polaco, pero antes de que esto fuera posible, llegaron los tiempos difíciles y agitados. La verdadera revolución de las viñas polacas comenzó en la década de los años 80 del siglo XX y continúa hasta el

tiempo actual. Hoy en día hay unos 300 productores comerciales de vino en el país. Sus bebidas alcohólicas se pueden obtener en Polonia y en el extranjero. Las regiones más importantes son los alrededores de Zielona Góra, Subcarpacia (*Podkarpackie*), la garganta del río Vístula en Polonia Menor (*Małopolski Przełom Wisły*) y la zona de Sandomierz.

En el siglo XVI, el vodka comenzó a ser servido en las mesas. Una de las primeras menciones al respecto de este licor se encuentra en una amplia publicación sobre las hierbas y su poder: *O ziołach i o mocy* (*Sobre las hierbas y su poder*), del botánico y médico Stefan Falimirz. En su libro el científico publica numerosas recetas de vodkas, pero vale la pena mencionar que no todos los brebajes presentados por él contenían alcohol. Inicialmente, las bebidas alcohólicas de grado elevado se trataron como una medicina y se conservaban en botiquines de primeros auxilios cuidadosamente guardados. Se producían vodkas puros y con sabor. Los licores podían comprarse o prepararse en casa. Lucyna Ćwierczakiewiczowa (1829–1901) —publicista y autora de libros best-sellers, en sus libros de cocina reveló las recetas de vodka de limón, vodka de nuez, vodka de naranja amarga y vodka de ciruela *Reina Claudia*. Los autores de otros libros de cocina copiaron a Ćwierczakiewiczowa y añadieron otras recetas de vodka, como vodka de alcaravea, vodka de café y vodka de ajeno.

Con el desarrollo de la cultura de beber, comenzaron a crearse listas de productos, que combinaban bien con el alcohol. El vodka se sirve con el pescado como: arenques en vinagre, nata o salsa de tomate, salmón, túbalo o esturión ahumado. Con los platos de carne, el vodka debe acompañar al filete tártaro, llamado igualmente el bistec tártaro o tartar de ternera, uno de los entremeses polacos más populares. El filete tártaro se elabora con solomillo de res picado y crudo, e ingredientes como cebolla fresca, pepinos encurtidos, setas en vinagre o yemas crudas. El vodka puede acompañar igualmente a los codillos de cerdo en gelatina que se sirven fríos, a las costillas asadas, a las alas de pollo aromáticas o al gulasch. Armoniza asimismo con ciertas verduras como pepinos encurtidos o champiñones encurtidos. Los viejos libros de cocina también recomiendan peras y ciruelas en escabeche de vinagre dulce.

Gracias a sus quinientos años de historia y de tradición, el vodka polaco (*polska wódka*) ha sido incluido en la lista de *Indicaciones Geográficas Protegidas*. Para que su productor pueda utilizar esta denominación, el vodka debe estar elaborado con centeno, cebada, avena, trigo, triticale o patatas originarias de Polonia. El proceso de producción también debe desarrollarse en Polonia.







Huerto de cerezos, sur de Polonia



RECETAS

x

TORTITAS PROZIAKI / PROZIAKI

90

**ÑOQUIS 'PEREZOSOS'
DE QUESO / PIEROGI LENIWE**

92

**ARENQUES AL ESTILO
DE CASUBIA / ŚLEDŹ PO KASZUBSKU**

94

PASTEL DE PATATAS / BABA ZIEMNIACZANA

96

**SOPA DE RÁBANO CON HUEVO
Y SALCHICHA BLANCA / ZUPA
CHRZANOWA Z JAJKIEM
I BIAŁĄ KIEŁBASĄ**

98

**EMPANADILLAS RUSAS
Y DE CIRUELA / PIEROGI RUSKIE
I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI**

100

**ROLLO DE CARNE
SILESIANO / ROLADA ŚLĄSKA**

102

**AGUJA DE CERDO ASADO CON
COMINO / KARKÓWKA PIECZONA
Z KMINKIEM**

104

**PASTEL CON MANZANA / KOŁACZ
Z JABŁKAMI**

106

**PASTEL DE MIEL CON CONFITURA / MIODOWNIK
PRZEKŁADANY KONFITURĄ**

108

**GALLETAS DE JENGIBRE EN FORMA
DE SEIS MONEDAS / KATARZYŃKI**

110

**CÓCTELES LEVÍSTICO Y EN EL MATORRAL
DE FRAMBUESAS / DRINKI LUBCZYK
I W MALINOWYM CHRUŚNIAKU**

112

TORTITAS PROZIAKI / PROZIAKI

Hasta hace poco, cuando en Subcarpacia (*Podkarpacie*, parte sudeste de Polonia) se estaba acabando el pan horneado la semana anterior, las ingeniosas amas de casa preparaban una masa sencilla de harina, leche agria, huevos y bicarbonato (llamado *proza* en esta región) para hacer *proziaki*: pequeñas tortitas. Estos pequeños ‘panecillos de bicarbonato’ probablemente se originaron de los *podplomyki* eslavos, panes planos hechos solamente de harina, agua y sal, a veces con sabor a especias y hierbas. Es difícil decir con exactitud desde cuándo se conocen los *proziaki*, pero la receta actual tiene más de 150 años.

450–500 g de harina de trigo
250 ml de kéfir, yogur o leche agria
1 huevo
una pizca de sal
1 cucharadita de bicarbonato sódico

Mezclamos bien el huevo con el kéfir o con el yogur. Añadimos sal y bicarbonato. Finalmente, agregamos la harina. Amasamos brevemente. Si la masa se sigue pegando a las manos, añadimos un poco más de harina y amasamos de nuevo. Cubrimos un bol con un paño de lino y dejamos la masa reposar 20–30 minutos. Sacamos la masa y la estiramos sobre la encimera hasta un grosor de aproximadamente 1 cm. Con un vaso o un cortapastas redondo, recortamos tortitas de unos 6–12 cm de diámetro. Colocamos las tortitas en una sartén de fondo grueso, seca y precalentada, y las tostamos hasta que estén doradas (10–15 minutos). También se pueden hornear durante 14–17 minutos en el horno precalentado a 190 grados. Tradicionalmente los *proziaki* se sirven con mantequilla, queso o mermelada.



ÑOQUIS 'PEREZOSOS' DE QUESO / PIEROGI LENIWE

Cada persona recuerda algún plato favorito de su infancia y lo asocia con el hogar familiar, con la comida preparada por su madre o con las vacaciones que pasaba en casa de los abuelos. La cocina polaca es rica en platos de harina que a menudo se mencionan como 'comida de consuelo' (*comfort food*), como las tortitas de manzana espolvoreadas con azúcar en polvo, las fresas con nata batida, el pastel de ciruela mantecoso o los ñoquis 'perezosos'. Se llaman 'perezosos' porque no requieren mucho esfuerzo para elaborarlos. Se preparan con patatas hervidas y en algunas partes de Polonia también con requesón. Se sirven untados con mantequilla y con pan rallado o espolvoreados con azúcar y canela.

150 g de patatas hervidas
200 g de requesón
200 g de harina
1 huevo
mantequilla
canela
azúcar

En un bol ponemos patatas hervidas, requesón, huevo, sal y harina. Amasamos todo bien para obtener una masa lisa y homogénea. Si la masa está pegajosa, añadimos un poco de harina, pero no mucha, para que los ñoquis no se hagan demasiado duros. En la encimera formamos con la masa largos y estrechos rollos de unos 2 centímetros de grosor. Aplastamos los rollos ligeramente con la palma de la mano y los cortamos en trozos de 3-4 centímetros de largo. Ponemos los *kluski* en la olla con agua hirviendo, les agregamos sal. Cuando empiecen a flotar en la superficie del agua, hay que dejarlos cocer unos 4-5 minutos más antes de sacarlos. Escurrimos y servimos los *kluski* con mantequilla, espolvoreados con azúcar y canela. Están sabrosos incluso recalentados en una sartén.



ARENQUES AL ESTILO DE CASUBIA / ŚLEDŹ PO KASZUBSKU

En la cocina de la costa báltica el pescado siempre ha sido parte importante de la dieta diaria. Una selección particularmente amplia de este tipo de platos se encuentra en Casubia (*Kaszuby*, parte de Pomerania). Algunas especies, como la anguila, antaño se comían solo en fiestas y ocasiones especiales. Los arenques, sin embargo, siempre eran muy comunes y para que no resultasen aburridos, se preparaban de diferentes maneras. Uno de los platos típicos es *hylyng* — filete de arenque ligeramente frito con cebolla, conocido en otras partes del país como arenque al estilo de Casubia

Arenques

500 g de arenques frescos
o salados (filetes)
sal
pimienta
harina de trigo
aceite para freír
2 cebollas

Adobo de vinagre

650 ml de agua
125 ml de vinagre de alcohol 10%
3 cucharadas de azúcar
media cucharadita de sal
4 hojas de laurel
6 granos de pimienta de Jamaica
10 granos de pimienta negra
un gran tarro

Si preparamos este plato con arenques salados, hay que dejarlos en remojo unas 2–3 horas en agua fría para desalar. Una vez desalados, secamos los filetes, los sazonamos con sal y pimienta y los espolvoreamos con harina. Freímos los arenques en una sartén hasta que se doren. Retiramos el arenque, en el mismo aceite freímos la cebolla cortada en anillos. Vertemos el agua en una olla. Añadimos azúcar, sal y especias y lo ponemos a hervir. Al final agregamos vinagre y cocemos este adobo a fuego lento durante 1–2 minutos. Luego lo dejamos enfriarse. Ponemos el arenque y la cebolla en el tarro, vertemos el adobo de vinagre y lo guardamos en la nevera durante al menos dos días. Servimos el *hylyng* frito con cebolla con pan o patatas hervidas y con nata.



PASTEL DE PATATAS / BABA ZIEMNIACZANA

En el siglo XIX las patatas se empleaban en todas las cocinas regionales polacas. Se servían como complemento de platos de carne y verduras, pero también eran el ingrediente principal de muchos platos únicos, incluyendo varios tipos de tortitas de patatas ralladas: *placki ziemniaczane* y *kluski*: ñoquis. Entre los más populares están las *pyzy* varsovianas (bolas grisáceas de patata cruda rellenas de carne y hervidas), los *moskole* (tortitas de patata cocida) del sur del país o las *kluski* silesianas con su característica hendidura. El pastel de patatas — *baba ziemniaczana* (Baba en un lenguaje coloquial significa también ‘mujer’) — es una especie de gratín con aspecto de paté que proviene de Podlaquia (*Podlasie*, una región del noreste de Polonia).

1,5 kg de patatas
300 g de tocino ahumado
2 cebollas medianas
75 g de harina de trigo

2 huevos
sal, pimienta
hojas de perejil
nata agria

Cortamos el tocino en dados y lo freímos en una sartén. Una vez que la carne esté frita, añadimos cebollas picadas y las sofreímos hasta que estén doradas. Quitamos la sartén del fuego. Pelamos, lavamos y rallamos las patatas. Escurrimos el exceso de agua que han soltado. A la masa de patatas añadimos la harina, los huevos, una pizca de sal y la pimienta y lo mezclamos bien. A continuación, agregamos el tocino frito con cebolla y lo revolvemos de nuevo. Vertemos la mezcla en un molde forrado con papel de horno para que forme una capa de unos 3–4 cm de altura. Horneamos durante 70–85 minutos en un horno precalentado a 180 grados. Servimos con nata agria y hojas de perejil picadas. El pastel sabe mejor recalentado al día siguiente, ya que entonces se permite cortar con mucha más facilidad. El color del pastel depende del tipo de patatas. Si usamos una variedad que no adquiere un color negruzco al pelar, el pastel no se volverá grisáceo.



SOPA DE RÁBANO CON HUEVO Y SALCHICHA BLANCA / ZUPA CHRZANOWA Z JAJKIEM I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

Hay muchas recetas de sopas en los antiguos libros de cocina. Se conocen sopas ligeras a base de leche para el desayuno, sopas de verduras para los días de ayuno o sopas muy calientes para los días fríos de invierno. Hay también sopas que son típicas para fiestas y festividades. La sopa de rábano picante se consume en algunas regiones de Polonia para la Pascua. Hay muchas recetas diferentes para este plato, pero la mayoría de ellas tienen en común la presencia de tres ingredientes clave: rábano picante fresco rallado, salchicha blanca y huevos.

2 l de caldo de carne	sal, pimienta, mejorana, pimienta de
4 raíces de perejil medianos	Jamaica, ajo seco, laurel
4 zanahorias medianas	nata agria
1 apio pequeño	huevos duros
rábano fresco (según el gusto), puede ser	salchicha blanca
sustituido por el rábano seco	hojas de perejil o cebollino

Pelamos las zanahorias, el perejil y el apio y los cortamos en pequeños dados. Ponemos el caldo a hervir y agregamos las especias y el rábano picante rallado. Luego añadimos las verduras cortadas en dados y las cocinamos durante 15–20 minutos. Servimos la sopa en los platos. Ponemos en cada plato un cuarto de un huevo duro, una cucharada de nata y 2–3 rodajas de salchicha blanca. Espolvoreamos la sopa con perejil picado o cebollino.



EMPANADILLAS RUSAS

Y DE CIRUELA / PIEROGI RUSKIE

I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

Los *pierogi* son un plato que nunca aburre. Antaño reservados para las ocasiones especiales, hoy disponibles tanto en restaurantes como en tiendas. Gracias a la amplia variedad de recetas, cada día del año uno puede deleitarse con diferentes tipos de *pierogi*. En la cena de Nochebuena, se comen *pierogi z kapustą i grzybami* (de col y setas), un plato considerado de ayuno. En junio son típicos los *pierogi* rellenos de fresas, y en julio de arándanos. Los *pierogi* de carne, de trigo sarraceno o los *pierogi* rusos de queso y patata se preparan durante todo el año.

<i>Masa</i>	<i>Relleno ruso</i>	<i>Relleno de ciruelas</i>
500 g de harina de trigo	350 g de patatas	500–600 g de ciruelas
1 huevo	200 g de queso fresco (requesón)	azúcar
225–250 ml de agua	3 cebollas	fécula de patata
una pizca de sal	200 g de tocino	nata agria
1 cucharada de aceite de colza	grasa para freír	
	sal, pimienta	

Masa: amasamos la harina con el agua y los huevos. A continuación, añadimos una cucharada de aceite. Estiramos la masa con un rodillo hasta que quede fina y con un vaso recortamos obleas redondas. En cada oblea ponemos un poco de relleno, la doblamos y sellamos bien primero con los dedos y luego con un tenedor o adornamos el borde con pequeños dobladillos. Cocinamos en abundante agua salada. Cuando los *pierogi* empiecen a flotar hay que dejarlos cocer unos 3 ó 4 minutos antes de sacarlos y escurrir. Se sirven con pequeños torreznos de tocino, cebolla o con nata agria. Son deliciosos recalentados en una sartén.

Relleno ruso: pelamos, hervimos, y luego machacamos las patatas. Las dejamos enfriarse. Mezclamos el requesón con las patatas y añadimos una pizca de sal y pimienta. Rellenamos los *pierogi*. Cortamos la cebolla y el tocino en dados. Freímos el tocino hasta obtener pequeños torreznos. Después, agregamos la cebolla. Servimos los *pierogi* en un plato y los aderezamos con torreznos y cebolla. **Relleno de ciruelas:** lavamos las ciruelas, las deshuesamos y las cortamos en cuartos. Colocamos las frutas en un bol, espolvoreamos con azúcar y un poco de fécula de patata. Ponemos un poco de relleno de ciruela en el centro de cada oblea, formamos los *pierogi* y los cocemos. Sacamos 3 ó 4 minutos después de que floten. Servimos los *pierogi* con nata agria y azúcar.



ROLLO DE CARNE

SILESIANO / ROLADA ŚLĄSKA

En todas las celebraciones importantes no pueden faltar platos de carne que sacian el apetito. El rollo de carne o roscón silesiano se servía inicialmente sobre todo durante las recepciones de bodas. Con el tiempo, empezó a servirse en las mesas más a menudo. Hoy es un elemento importante del tradicional almuerzo dominical en Silesia. Se suele acompañar con kluski śląskie — ñoquis silesianos de patata con una característica hendidura, y lombarda rallada y cocida con un suave sabor agrio.

1 kg de carne de vaca
200 g de pepinillos encurtidos
(fermentados)
300 g de tocino ahumado
300 g de salchichas
200 g de cebollas
manteca de cerdo
mostaza

harina de trigo
sal
pimienta
5-6 granos de pimienta de Jamaica
2-3 hojas de laurel
agua
1 cucharada de harina

Cortamos la carne en filetes gordos, los extendemos, y los ablandamos con un mazo de carne. Disponemos los filetes uniformemente, salpimentamos y untamos con una capa fina de mostaza. Cortamos pepinillos encurtidos, tocino y salchichas en tiras finas. Cortamos la cebolla en trozos más grandes. Colocamos los ingredientes en la carne extendida y la enrollamos. Atamos cada rollo de carne con hilo y lo rebozamos en harina. Freímos la carne de cada lado en manteca caliente para dorarla. Luego, ponemos los rollos fritos en una sartén o una olla y vertemos encima agua caliente hasta cubrirlos. Cocemos a fuego lento hasta que la carne se ablande. Durante la cocción, volteamos los rollos de vez en cuando. Al final, ponemos una cucharada de harina en un bol y agregamos un poco del caldo que ha soltado la carne. Mezclamos bien todo. Vertemos esta mezcla en la olla y revolvemos todo bien durante otros 2 o 3 minutos hasta que se espese ligeramente. Servimos los rollos con kluski silesianos o con trigo sarraceno.



AGUJA DE CERDO ASADO CON COMINO / KARKÓWKA PIECZONA Z KMINKIEM

El comino solía ser una especia muy popular. En la antigua cocina polaca se empleaba para condimentar el pescado marinado en vinagre. En Cracovia y en Podhale, se comía a menudo sopa de comino con otras especias y mantequilla. En el sur de Polonia se usaba para condimentar la carne. Deshaciéndose en la boca, una aromática carne de aguja de cerdo rociada con salsa y puesta entre dos mitades de un panecillo, es un plato de comida callejera típico de Cracovia llamado *maczanka krakowska*.

1 kg de cuello de cerdo
500 ml de caldo de carne o de verduras
150 ml de nata
3 cebollas
1-2 cucharaditas de comino molido
harina de trigo
sal
pimienta
manteca de cerdo

Cortamos los filetes de aguja de cerdo en tiras de unos 2 centímetros. Sazonamos con sal, pimienta y comino. Los colocamos en un bol, tapamos y dejamos reposar en la nevera durante unas horas (preferiblemente durante toda la noche). Derretimos la manteca de cerdo. Rebozamos las tiras de carne con harina y las freímos de ambos lados en una sartén. Ponemos la carne en un plato resistente al calor, vertemos encima el caldo y horneamos de 2 a 2 horas y media en un horno precalentado a 160 grados. Una hora antes de que termine el horneado, agregamos cebolla picada. Después de hornear la carne, vertemos la salsa en una cacerola y añadimos la nata. Servimos la carne con patatas o entre dos mitades de un panecillo. Rociamos generosamente con la salsa.



TARTA DE MANZANA /

KOŁACZ Z JABŁKAMI

Los postres con manzanas se conocen desde hace siglos. Esta fruta se solía primero hornear o cocer y luego se empleaba como ingrediente en repostería. Una de las tartas polacas más populares es la de manzana sobre masa quebrada (masa brisa), o semiquebrada, con *streusel* y a veces con merengue. Las manzanas son también un gran ingrediente en las masas con levadura.

370–400 g de harina de trigo
120 ml de leche
150 g de azúcar
45 g de mantequilla
18–20 g de levadura fresca
3 huevos medianos
300–400 g de manzanas pequeñas
fécula de patata
canela
zumo de limón

Calentamos la leche ligeramente. En la leche tibia disolvemos la levadura, removiéndola bien. Vertemos la harina en un bol, y luego añadimos mantequilla, huevos y la leche tibia. Amasamos la masa a fondo. Cubrimos la masa amasada con un paño y la dejamos reposar durante unos 60–90 minutos en un molde para que crezca. Pelamos las manzanas y las cortamos en cuartos. Rociamos cada uno de ellos con zumo de limón y espolvoreamos con canela y fécula de patata. Ponemos la fruta encima de la masa. Volvemos a cubrir el molde de tarta con un paño y dejamos que la masa crezca de nuevo durante unos 60 minutos. Horneamos durante 55–65 minutos en un horno precalentado a 170 grados.



PASTEL DE MIEL CON CONFITURA /

MIODOWNIK PRZEKŁADANY

KONFITURĄ

El principal ingrediente de *miodownik*, la miel, le llaman el oro líquido. Enriquece el sabor de bebidas, platos principales y repostería. Los antiguos eslavos solían extraerla de las colmenas silvestres. La ofrecían a los dioses y a menudo la empleaban en la cocina. Hasta la introducción y la difusión del azúcar era uno de los principales productos edulcorantes de la cocina polaca. En Polonia se presenta en muchas variedades que difieren en sabor, color y consistencia.

Masa

320–350 g de harina de trigo
50 g de azúcar
1 cucharada plana de levadura en polvo
1 huevo grande
100 g de mantequilla
80 g de miel de tilo (líquida)

Relleno

600 g de guindas o ciruelas
70–90 g de azúcar
20 ml de miel líquida
40–50 g de mantequilla
tomillo fresco o tomillo seco

Masa: ponemos la harina, el azúcar y la levadura en polvo en un bol. Añadimos los huevos, la mantequilla y la miel. Mezclamos y formamos una masa que dejamos reposar en la nevera durante unos 30 minutos. Dividimos la masa enfriada en 3 partes. Cada parte la estiramos con un rodillo y con un cuchillo recortamos tres rectángulos de 9 × 21 cm. Colocamos los rectángulos de masa en una bandeja forrada con papel de horno y horneamos durante unos 18–23 minutos en un horno precalentado a 180 grados. Después, recortamos los bordes para formar láminas rectangulares uniformes.

Relleno: cortamos las frutas por la mitad y las deshuesamos. Derretimos la mantequilla en una sartén y freímos las frutas. Cuando se ablanden, agregamos azúcar y miel y las freímos a fuego lento hasta que tengan una consistencia bastante espesa. Colocamos una lámina previamente horneada y enfriada en un molde. Aplicamos una capa de frutas encima. Luego colocamos otra lámina y otra capa de fruta. Cubrimos todo con la tercera lámina y dejamos el pastel en la nevera durante unas 5–6 horas. Antes de servirlo, lo cortamos en trozos de unos 2–3 cm de ancho. También se puede verter encima un poco de miel o jarabe de fruta y adornarlo con hierbas frescas.



GALLETAS DE JENGIBRE EN FORMA DE SEIS MONEDAS / KATARZYŃKI

Existen numerosas leyendas sobre las galletas *katarzyki*, pero una de ellas cuenta que en Toruń vivía un panadero llamado Bartolomé que tenía una hija, Katarzyna — Catalina. Su aprendiz Bogumił estaba enamorado de la chica. Desgraciadamente, era demasiado pobre para pedir su mano. Un día el chico salvó a una abeja, por lo que la abeja reina le reveló el secreto de un pastel de sabor inusual. Cuando Bogumił volvió a su trabajo, empezaron los preparativos para la visita del rey. El chico elaboró una masa, de la que formó dos galletas de forma de corazones y dos de forma de anillo. Sin embargo, durante el horneado, la masa creció y las galletas se pegaron creando una forma extraña. Tal como estaba, el pastel se sirvió en la mesa del rey, y le encantó. El soberano regaló al muchacho un poco de oro, le otorgó el título de maestro panadero y pidió a Bartolomé que diera su hija como esposa a Bogumił. Desde entonces, las sabrosas galletas de jengibre se llaman *katarzyŃki*: catalinas.

200 g de harina de trigo
50 g de harina de centeno
130 g de miel líquida
10 g de azúcar
70 g de mantequilla blanda
10–12 g de su mezcla favorita de especias para el pan de jengibre
¼ cucharadita de bicarbonato sódico

Calentamos la miel con azúcar y la enfriamos. Vertemos la harina en un bol, añadimos las especias y la mantequilla blanda. A continuación, agregamos la miel con azúcar. Mezclamos bien todo. Envolvemos la masa en el plástico alimentario y la dejamos reposar en la nevera durante 1 ó 2 horas. Extendemos la masa enfriada hasta un espesor de medio centímetro. Recortamos las galletas con la ayuda de un cortapastas en forma de *katarzyŃki*. Colocamos en una bandeja forrada con papel de horno. Horneamos durante unos 11–13 minutos a 175 grados.



CÓCTELES LEVÍSTICO Y EN EL MATORRAL DE FRAMBUESAS / DRINKI LUBCZYK I W MALINOWYM CHRUŚNIAKU

El vodka polaco puede tomarse de muchas maneras diferentes, que van desde unos sencillos shots hasta sofisticados cócteles. Dependiendo del tipo de vodka, hay que elegir la temperatura óptima para servirlo. La materia prima empleada para la destilación también tiene una gran influencia en el sabor del alcohol. El vodka en general combina bien con cualquier comida polaca, sean platos de pescado, carne o vegetarianos.

Levístico

30 ml de vodka polaco
80 ml de sidra seca
unas hojas de levístico fresco
cubitos de hielo
agua con gas

En el matorral de frambuesas

40 ml de vodka polaco
15 ml de zumo de frambuesa
15 ml de jarabe de flor de saúco
algunas frambuesas frescas
cubitos de hielo
agua con gas

Levístico: colocamos los cubitos de hielo en un vaso alto (hasta la mitad del vaso). Añadimos el vodka, la sidra y las hojas de levístico frescas. Llenamos el vaso con agua con gas y removemos con una varilla.

En el matorral de frambuesas: colocamos los cubitos de hielo en un vaso alto (hasta la mitad del vaso). Añadimos el vodka, el zumo de frambuesa, el jarabe de flor de saúco y las frambuesas. Llenamos el vaso con agua con gas y removemos con una varilla.





Praderas en invierno, cerca de Szydłów





SOBRE LA AUTORA

MAGDALENA TOMASZEWSKA-BOLAŁEK

Orientalista, investigadora de la cultura culinaria, jefa de Estudios Alimentarios en la Universidad de Ciencias Sociales y Humanidades (SWPS) en Varsovia, autora de libros: *Tradiciones culinarias del Japón* (*Tradycje kulinarne Japonii*), *Dulces japoneses* (*Japońskie słodycze*), *Tradiciones culinarias de Corea* (*Tradycje kulinarne Korei*), *Caminos gastronómicos de Polonia* (*Polish Culinary Paths*), *Tradiciones culinarias de Finlandia* (*Tradycje kulinarne Finlandii*) y *Mesa de dulces* (*Deserownik*). Ganadora de numerosos premios Gourmand World Cookbook Awards, Prix de la Littérature Gastronomique, Chinese Diamond Cuisine Award y Magellan Prize. Está investigando la historia de la alimentación, la antropología alimentaria, la diplomacia y el turismo culinario. Dirige reuniones, conferencias, talleres de cocina y escribe el blog Kuchniokracja. Promovía la cultura culinaria polaca en China, Tailandia, Vietnam, Moldavia y en la isla Jersey.

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



CAMINOS GASTRONÓMICOS DE POLONIA

¿A qué sabe Polonia? Es salada como verduras fermentadas, los arenques y la sal de Wieliczka, ácida como las manzanas frescas, amarga como asaduras, el té negro y las hierbas, picante como el rábano picante. El umami se siente en los platos de carne, pescado y setas, mientras que la dulzura en los postres, la miel fragante y la hospitalidad polaca. Este libro es una invitación a un viaje por los caminos de los sabores polacos. La publicación fue encargada por el Ministerio de Asuntos Exteriores de la República de Polonia y está disponible gratuitamente en línea en inglés, chino, georgiano, japonés, coreano y vietnamita.

Polish Culinary Paths — www.hanami.pl/pcp







MUSEOS, INSTITUCIONES Y PROYECTOS GASTRONÓMICOS DE INTERÉS

EL MUSEO DEL VODKA POLACO

www.muzeumpolskiejwodki.pl/en/about

El Museo del Vodka Polaco es un lugar extraordinario creado en la nave de la antigua Destilería de Varsovia. Ubicado en un edificio del siglo XIX, el museo está rodeado por el revitalizado espacio neogótico de la Plaza Koneser, en el barrio varsoviano de Praga. Es aquí donde los guías narran con pasión la historia desconocida del vodka polaco en un dinámico viaje a través de 5 galerías interactivas. La visita termina con una breve conferencia y degustación. Aquellos interesados en una experiencia de cata adicional y en profundizar sus conocimientos, encontrarán una amplia gama de talleres y una gran selección de vodkas polacos en la tienda del museo.

EL MUSEO DEL PAN DE JENGIBRE DE TORUŃ

(una sucursal del Museo Regional en Toruń)

www.muzeum.torun.pl

El edificio de la antigua fábrica de pan de jengibre ha sido modernizado y transformado en un lugar de exposición. Está equipado con tecnología avanzada y es a la vez moderno y encantador. El Museo del Pan de Jengibre de Toruń destaca por su oferta de actividades innovadoras y visitas turísticas interactivas. Fue primero en dar un enfoque especial a la educación multisensorial y la participación del público en el proceso de elaboración y decoración de pan de jengibre, que convierten la visita en el museo en una experiencia inolvidable.

EL MUSEO DEL PALACIO DEL REY JUAN III EN WILANÓW

www.wilanow-palac.pl

Desde 2015, el Museo organiza talleres de reconstrucción gastronómica para niños y adultos. Un equipo de profesionales encabezado por el chef, Maciej Nowicki,

es responsable de organizar estas actividades. Su proyecto «Un sitio en la Mesa Real» está entre los ganadores de los Premios de Patrimonio Europeo / Premios Europa Nostra 2019.

CRACOVIA GASTRONÓMICA

www.kulinarny.krakow.pl

Cracovia es un lugar único en el mapa gastronómico de Polonia. En 2019, la ciudad fue premiada con el título de la Capital Europea de la Cultura Gastronómica. Encontraremos aquí tanto numerosos establecimientos de alta cocina, incluso premiados con estrella Michelin, como también pequeños bistrós y una gran selección de comida callejera. Los activistas de la ciudad se encargan de desarrollar proyectos que combinan el amor por una buena comida con la oportunidad de pasar una tarde agradable entre la comunidad local. Son dignos de mención señalados eventos tales como: *Najedzeni Fest*, *Art & Food Bazar* (Bazar de Arte y Comida) o popular entre los cracovianos: Mercado de Perejil — *Targ Pietruszkowy*. En la región prosperan también muchas iniciativas relacionadas con el vino, como *Zaulek Małopolskiego Wina* — *el Rincón del vino de Polonia Menor*.

EL MUSEO INTERACTIVO DE OBWARZANEK EN CRACOVIA

www.muzeumobwarzanka.com

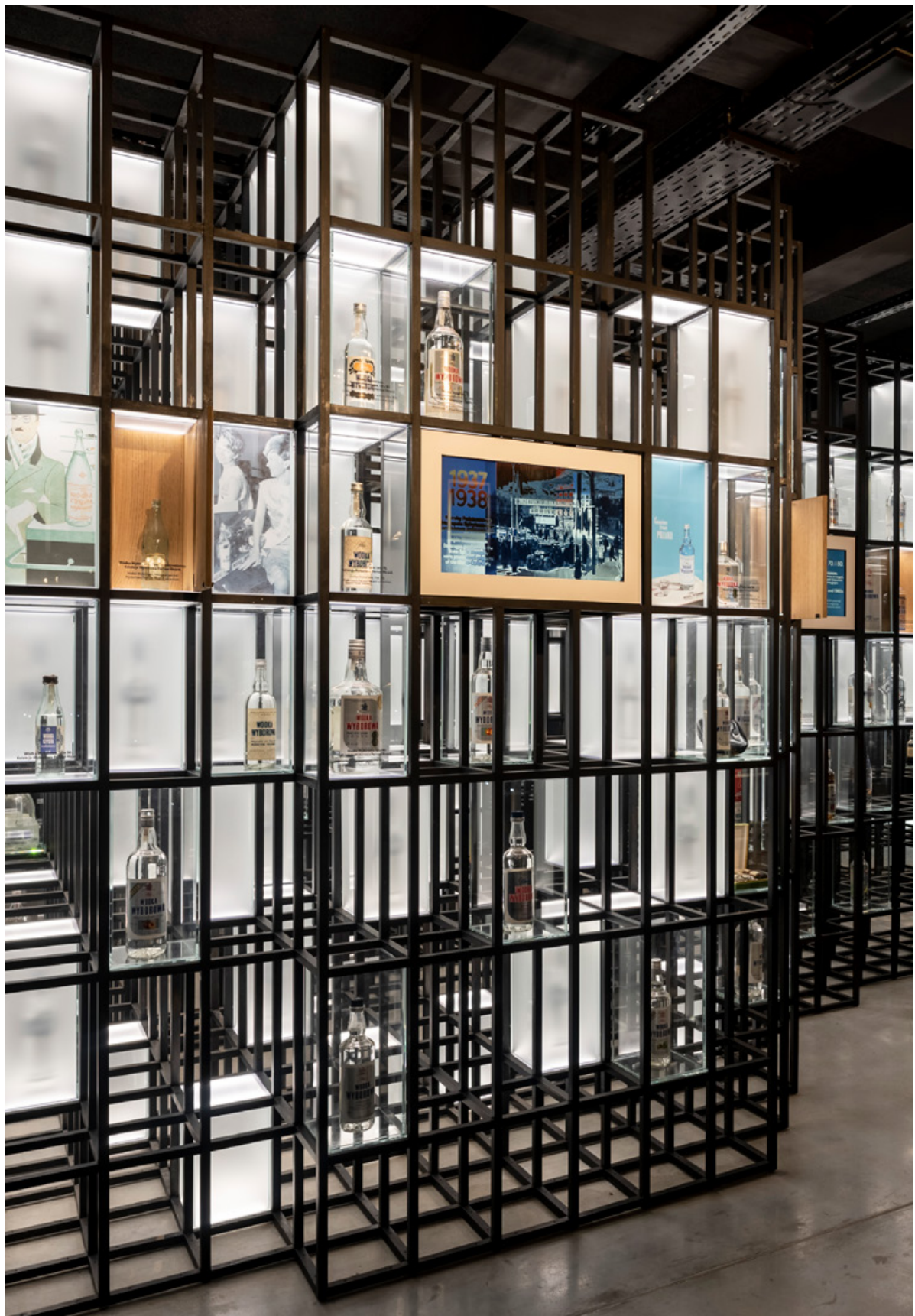
El Museo Interactivo de *Obwarzanek* se dedica a presentar la historia y la tradición de una sabrosa rosquilla de pan, parecida al bagel, horneada en Cracovia desde hace ya más de 600 años.

EL MUSEO DEL PAN, ESCUELA Y CURIOSIDADES EN RADZIONKÓW

www.muzeum-chleba.pl

El primer museo de pan en Polonia, donde podemos encontrar herramientas y otros objetos relacionados con la elaboración y el consumo de pan. Toda la exposición muestra el respeto que se tiene por el pan en el país.





ENLACES



Sitios web sobre Polonia

Polska — www.polska.pl

Ministerio de Asuntos Exteriores de la República
de Polonia — www.gov.pl/web/diplomacy
travel.lovePoland — www.lovepoland.org

Organizaciones, Asociaciones, Turismo y Turismo gastronómico

Eat Polska — www.eatpolska.com

Castro de Sopot — Museo Arqueológico de Gdańsk —
www.archeologia.pl/en/grodzisko-sopot/opening-hours

Museo de Arquitectura Popular — Parque Etnográfico de Olsztynek —
www.muzeumolsztynek.com.pl/en.html

Palacio de Marianna Orańska — www.palacmarianny.com.pl

Asociación del Vodka Polaco — www.pva.org.pl

Museo Adam Chętnik — Museo de Kurpie al aire libre en Nowogród —
www.facebook.com/skansenkurpiowski.wnowogrodzie

Warsaw Foodie — warsawfoodie.pl/en

Torre de los Duques de Siedlęcin — www.wiezasiedlecin.pl

Stowarzyszenie Polskich Dystrybutorów Owoców i Warzyw
„Unia Owocowa” — www.uniaowocowa.pl

Diseño y artesanía

AgnaWoolArt — www.agnawool.art

aleWorek — www.aleworek.pl/en

BernOnTable — www.facebook.com/BurnonTable

Forma Natura — www.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.kasiabialekeramika.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.spiekeramiczny.pl

Restaurantes, productos alimenticios y alcohol

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/GospodarstwoKaszubskaKoza
Restauracja Źródło — www.facebook.com/zrodlo.praga.warszawa
RestoBar Ogień —
<https://www.facebook.com/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.winnicaplochockich.pl
Winnica Turnau — www.winnicaturneau.pl/en
Wyborowa S.A. — www.pernod-ricard.com/pl-pl/wyborowa





Gestor de proyecto

Radosław Bolałek

Concepto artístico

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Texto, recetas, arreglo y preparación de platos (a menos que se indique lo contrario)

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Consultas

Paweł Błazewicz, Anna Kornelia Jędrzejewska

Diseño y composición del libro

to/studio — Aleksandra Nałęcz-Jawecka, Tomasz Kędzierski

Traducción

Maria Schneider

Redacción y edición

Delia Morales Ortega

Edyta Kwiatkowska-Faryś

Fotografía pen la portada

photo — Magdalena Tomaszewska-Bolałek; tabla: BernOnTable; queso: Sery Łomnickie

Fotografías

p. 29 Retrato de Marcjanna de Jawornicki Oborska, fotógrafo Karol Beyer, alrededor de 1860, www.polona.pl; p. 118–119 Museo de Pan de Jengibre de Toruń, sucursal del Museo Regional en Toruń, Krzysztof Deczyński; p. 120 Museo del Vodka Polaco, Grzegorz Ścibisz; p. 123 Museo del Vodka Polaco, Marcin Oliva “Soto”, otras fotos de Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Ilustraciones

Bartłomiej Kuczyński

ISBN 978-83-65520-47-0

Editorial

Fundación para el Desarrollo de la Diplomacia Cultural y Gastronómica «Bunkatura»
www.bunkatura.pl

El proyecto «Mesa polaca» está disponible bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. Algunos derechos están reservados a Magdalena Tomaszewska-Bolałek / Fundación para el Desarrollo de la Diplomacia Cultural y Gastronómica «Bunkatura». La obra fue creada como parte del concurso «La Diplomacia Pública 2020 — una nueva dimensión». Se permite cualquier uso de la obra, siempre que se conserve la información anteriormente mencionada, incluida la información sobre la licencia utilizada y sobre los titulares de los derechos.

ISBN 978-83-65520-47-0

