



¿A QUÉ SABE POLONIA?



LA COCINA POLACA

Una porción de szarlotka con trozos jugosos de manzana que contrastan con su masa crujiente, una cucharada de sopa barszcz hecha con remolachas fermentadas durante una semana, el sabor de unas empanadillas pierogi rebosantes de frutos del bosque, un bocado de pescado frito capturado por la mañana en las aguas del Báltico... La cocina polaca es la suma de unos ingredientes que se utilizan desde hace siglos. Sabe a fruta de huerta como manzanas, peras, fresas o ciruelas, y a frutos del bosque como arándanos, frambuesas o moras. Abunda en cereales y hortalizas como col, patatas y remolachas, y en legumbres como guisantes y judías. Y también le hace un hueco al pescado, que antes solía ser más de aguas dulces y ahora de saladas, así como a las carnes de ave o de caza, y a la de cerdo, que tan popular se hizo durante la Polonia comunista.

La cocina polaca también se basa en técnicas que se siguen utilizando para sorprender a los invitados, como las de encurtido y fermentación, que antiguamente servían para conservar los alimentos. Los polacos encurtan sobre todo pepinillos y col, y fermentan una harina con la que elaboran una de las sopas más tradicionales, el żurek. Y sus cocinas también huelen a humo: los pescados, quesos y embutidos ahumados son un imprescindible para quienes visiten Polonia, sobre todo la famosa salchicha kiełbasa.



La gastronomía nacional es un mosaico de platos regionales, ya que en cada zona del país se pueden probar especialidades completamente distintas. Por ejemplo, en los pueblos de las montañas es típico el queso de oveja con mermelada de arándano rojo, mientras que al noreste se sirve la babka ziemniaczana, un pastel de patata rallada con panceta, cebolla y nata. Los platos polacos condensan la historia de esta zona de Europa caracterizada por sus numerosos movimientos de fronteras y población, sus encrucijadas comerciales y la convivencia entre culturas y religiones. Así, encontramos aportes de la cocina tártara, judía, lituana o ucraniana, e influencias rusas, mongolas, alemanas, austrohúngaras y de muchas otras.

En última instancia, la cocina polaca no es solo lo que termina en el plato, sino que también es la forma en la que se come: sobre todo en casa y en torno a una mesa compartida. A los polacos les encantan las veladas y las barbacoas, y una mesa repleta de comida es el corazón de las reuniones familiares, las bodas y las fiestas.

Pero la gastronomía de Polonia también cambia y evoluciona. Sus ciudades se sitúan entre las más atractivas del mundo para veganos y vegetarianos. En ellas se celebran festivales y mercadillos gastronómicos, y encontramos restaurantes de altísima calidad recomendados por la Guía Michelin. Cada vez más, los polacos combinan sus sabores tradicionales con ingredientes de todos los rincones del mundo, pasan más tiempo en restaurantes y cafeterías, se fijan en el origen de lo que compran y aprenden a cocinarlo. De todo corazón, te abren las puertas de su historia y su pasión por la gastronomía.



GRANDES ÉXITOS DE POLONIA

PIEROGI

Una fina masa hecha tan solo de agua y harina (aunque algunos le añaden huevo, un poco de aceite y una pizca de sal) esconde una gran variedad de rellenos deliciosos. Los hay de carne, de verduras y de frutas. Los pierogi son uno de los platos más emblemáticos de la cocina polaca, cuya receta ya aparecía en el primer libro de recetas polaco: el *Compendium ferculorum* de Stanisław Czerniecki. A muchos polacos les recuerdan su infancia, cuando los preparaban con sus madres o abuelas, sobre todo para la cena de Nochebuena. Se sirven de muchas maneras: con torreznos, cebolla frita, mantequilla o crema agria.



Tipos de pierogi

- **Rusos/ucranianos.** Rellenos de requesón fresco, patatas cocidas y cebolla salteada.
- **De carne.** Tradicionalmente con ternera cocida, pero a veces mezclada con pollo.
- **De col y setas.** Un fijo de la Nochebuena, su relleno mezcla chucrut con setas silvestres deshidratadas.
- **De queso.** Con requesón blanco, los hay en versión azucarada.
- **De fruta.** Con fresas o arándanos en conserva, aunque los mejores son en verano, cuando se hacen con frutas de temporada.

Existen muchísimos tipos más, y hay regiones que presumen de variedades locales, sobre todo al este del país, donde las hacen con queso, trigo sarraceno y menta, con mielo o con legumbres.

ŻUREK

Es la sopa más típica de Polonia. La base es un caldo de verduras o de carne al que se añade un fermento de harina de centeno. Se sazona con ajo y mejorana, y se sirve con salchicha blanca, patata y huevo cocido.



Otras sopas que hay que probar

- **Rosół.** Es el rey de los domingos: caldo de gallina y ternera con hortalizas (zanahoria, puerro, apio y perejil) que se sirve con fideos de huevo.
- **De tomate.** La favorita de los niños se hace a partir de un rosół que se enriquece con salsa de tomate fresca o concentrada. Polonia se divide entre los que la toman con arroz o con fideos.
- **De pepino.** Con un montón de pepinillos encurtidos picados y patatas cocidas, se sirve con nata para suavizar la acidez.
- **De guisantes.** Esta sopa espesa de carne ahumada y guisantes triturados es un clásico de la cocina tradicional.



PLACKI ZIEMNIACZANE

La patata ha sido un pilar en la dieta de obreros y campesinos de Polonia desde mediados del siglo XIX. Luego, durante el comunismo estaba presente en casi todas las comidas. Hoy la dieta es más variada, pero los polacos siguen adorando la patata y la preparan de mil maneras. Una de las más populares son los placki, unas tortitas hechas con patata cruda rallada que se mezcla con cebolla, harina, huevo, sal y pimienta, que se fríen en aceite hasta que quedan doradas y crujientes. Se pueden servir con nata agria, con salsa de setas o con un estofado de carne y verduras en una versión conocida como los placki al estilo húngaro o po zbójnicku. Hay quien los prefiere solos, apenas con sal, y hasta con azúcar.



Más recetas con patata

- **Kopytka.** Parecido a los ñoquis italianos, se hacen con patata cocida y a menudo se sirven como guarnición de carnes asadas.
- **Pyzy.** Bolitas de una masa hecha con patatas cocidas y crudas, generalmente rellenas de carne, que se cuecen en agua salada.
- **Babka ziemniaczana.** Plato típico del noreste del país que consiste en un pastel de patatas crudas ralladas, patatas cocidas y sémola que se hornea y se sirve con chucrut y nata.



LA DESPENSA POLACA

KASZA

Antes de que la patata llegara a las mesas polacas, la base de la alimentación era la kasza, elaborada con distintos tipos de cereales cocidos. Hoy sigue estando muy presente tanto en las comidas como en el desayuno, presentándose en muchas variedades.



- **Kasza gryczana.** De trigo sarraceno, con un sabor intenso algo avellanado, marida a las mil maravillas con salsas de setas y carnes asadas; con ella se elabora la kaszanka, una morcilla hecha con casquería de cerdo.
- **Kasza manna.** De sémola de trigo fina y delicada, suele cocerse en leche y servirse con fruta y siropes dulces.
- **Kasza jęczmienna.** De cebada, se toma con el grano entero en un sabroso kaszotto con verduras, al estilo de un risotto, o molida, como ingrediente de una de las sopas más tradicionales: el krupnik.
- **Kasza jaglana.** De mijo, muy saludable y versátil, se utiliza tanto en platos salados, por ejemplo con verduras guisadas, como en dulces.



QUESO

El célebre ***twaróg***, elaborado con leche de vaca, es un queso fresco y ligeramente ácido con versiones más cremosas o grumosas. A los polacos les encanta con sal, cebollino o rábano, y aparece en platos como pierogi y crepes. ¡Con nata y fresas es una delicia!

De leche de vaca también es el ***koryciński***, un queso que apenas madura unos días y suele llevar comino negro, ajo de oso o guindillas.

El reino del queso polaco está en las montañas del sur, sobre todo en Podhale, al pie de los Tatras. Quienes viajen hasta allí tienen que probar quesos como:

- **Oscypek.** Con al menos un 60 % de leche de oveja, se elabora a mano y se vende de mayo a septiembre.
- **Bundz.** Fresco y cremoso, de oveja pero con un poco de leche de vaca.
- **Bryndza.** Un queso salado y delicioso que se elabora con bundz y madura durante varias semanas.



MIEL

Por Polonia, además de leche, también corren ríos de miel. Tradicionalmente, esta se obtenía de colmenas situadas en árboles vivos. Aunque este tipo de apicultura prácticamente desapareció en el siglo XIX, últimamente ha resurgido y desde 2020 está protegida por la UNESCO.

Hoy la mayoría de la miel procede de colmenas de madera ubicadas en el campo e incluso en azoteas de grandes ciudades. En Polonia hay más de 470 especies de abejas, aunque desgraciadamente más de la mitad están amenazadas.

Vale la pena probar mieles como las de tilo, de bosque, de brezo o mielato, y un tarro es un recuerdo perfecto.



"FRUTOS" DEL BOSQUE

A día de hoy, los bosques siguen siendo una despensa natural para los polacos. Coger setas es un deporte nacional en otoño, mientras que en verano salen a buscar arándanos, fresas silvestres, moras y frambuesas dulces, jugosas y de un sabor intenso. La carne de caza también es muy popular: de jabalí, corzo, ciervo, liebre y aves silvestres.



KIEŁBASA

La reina de los embutidos polacos es esta salchicha que se elabora sobre todo con carne de cerdo y que, en los meses cálidos, es costumbre asarla a la parrilla. Suele estar ahumada y condimentada con mejorana y ajo, pero también las hay curadas o hervidas. Algunas son perfectas para tomarlas en bocadillos, mientras que otras como la kiełbasa biała se utilizan para el żurek.

HAY QUE PROBAR...

También son muy populares los *kabanosy*, o sea, salchichas finas y largas ahumadas y luego secadas.



SABORES REGIONALES

Cada región posee sus propios productos, platos y tradiciones. Es imposible mencionarlos todos, pero veamos algunos ejemplos.

Más información en www.poland.travel



POMERANIA, CASUBIA Y CUYAVIA

El norte es el reino de los pescados del mar Báltico pero también de los lagos. Se sirven en sopas, fritos o ahumados. También es una zona famosa por sus sabrosísimas fresas y arándanos rojos (*żurawina*) con un toque ácido con los que se hace confitura para acompañar postres y carnes asadas.

HAY QUE PROBAR...

Arenques casubios. Curados en sal y servidos en frío con salsa de tomate con ciruelas pasas y cebolla.

POLONIA MAYOR (WIELKOPOLSKA)

Los habitantes de Poznań y alrededores sienten devoción por la patata, que aquí llaman pyra. Se prepara de mil maneras: en tortitas, bolitas, sopas o simplemente con torreznos. Antaño, en las casas pudientes se consumían carnes de pato y ganso, algo que hoy vuelve a estar de moda.



HAY QUE PROBAR...

Pyry z gzikiem. Patatas hervidas con piel, acompañadas de requesón, nata y cebollino.



VARMIA Y MASURIA

En esta tierra de grandes masas forestales y lagos abundan los productos del bosque y pescados como la anguila, la perca o el corégono. Abundan las granjas artesanales que elaboran embutidos y quesos, sobre todo de cabra y oveja.



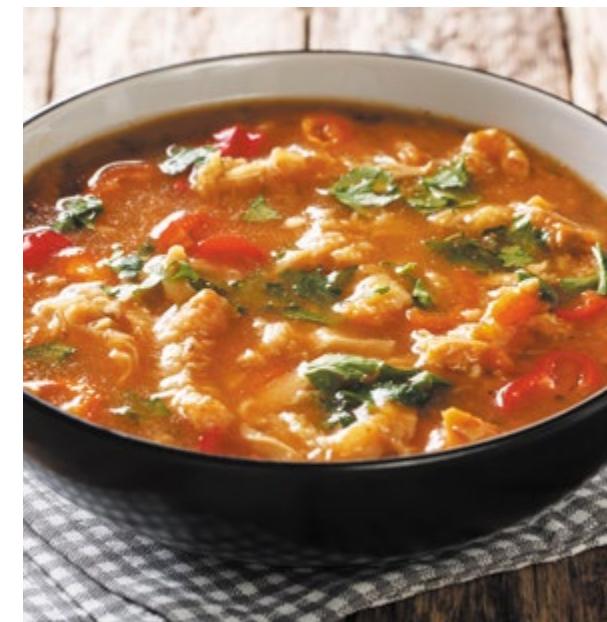
MAZOVIA Y KURPIE

Mazovia es famosa por sus huertas de manzanos, perales, ciruelos y cerezos. Con las manzanas se hacen tartas, sopas y zumos, y con las cerezas confituras y licores. La carne protagonista es de cerdo, con embutidos, chuletas empanadas o filetes rusos, mientras que en la cocina tradicional abunda la col, el trigo sarraceno y el guisante. En Kurpie son típicas las fafernuchy, o sea, galletas de zanahoria.



HAY QUE PROBAR...

Callos a la varsoviana.
Una sopa espesa
de callos de ternera
cortados en tiras finas,
bien condimentada
y con verduras.



PODLAQUIA

La mezcla cultural de esta región se ve reflejada en la mesa, con una cocina de influencias lituanas, bielorrusas, ucranianas, judías y tártaras. En Tykocin hay restaurantes judíos mientras que en Kruszyniany encontramos especialidades tártaras. En Podlasie abundan los platos con patata y hay una gran variedad de pierogi.



HAY QUE PROBAR...

Kartacze. Bolas hechas con masa de patata y rellenas de carne, acompañadas de torreznos.



GALITZIA Y PODHALE

El obwarzanek es un símbolo de Cracovia: un roscón de harina crujiente por fuera y esponjoso por dentro, cubierto con semillas de amapola. La cocina de Galitzia tiene una gran influencia austriaca, y es habitual el schnitzel vienés o la tarta piszlinger de cacao. En el barrio judío de Kazimierz podemos probar clásicos tradicionales como el cuello de ganso relleno. La cocina de Podhale y de las montañas gira en torno a los quesos de oveja, la col, el guisante y el cordero.



HAY QUE PROBAR...

Kwaśnica. Una nutritiva sopa de chucrut y patatas, a menudo con costillas ahumadas o cordero, y acompañada de setas deshidratadas.



SILESIA

La gastronomía de Silesia es contundente y calórica, con una gran variedad de masas rellenas, siendo las más famosas las *kluski śląskie*, con forma de rosquillitas. Más allá de la col, la patata o el guisante, destaca el colinabo, con el que se prepara la sopa típica local oberiba.



HAY QUE PROBAR...

Rollo de ternera con lombarda. Filetes finos de ternera enrollados con panceta, cebolla y pepinillos encurtidos que se sirven con col lombarda rehogada y *kluski śląskie*.



KRESY

En los territorios fronterizos de Polonia, la cocina se basa en el trigo sarraceno, que junto al queso, las patatas, la cebolla o la carne es lo que rellena los pierogi, los placki o los embutidos. También son populares los pierogi de col, queso o fruta. El ícono de Lublin es el cebularz, una torta con cebolla y semillas de amapola.



HAY QUE PROBAR...

Piróg biłgorajski. Una torta con masa con levadura y nata que se hornea en una bandeja grande y se rellena con puré de patata, trigo sarraceno y requesón.

PAN Y REPOSTERÍA

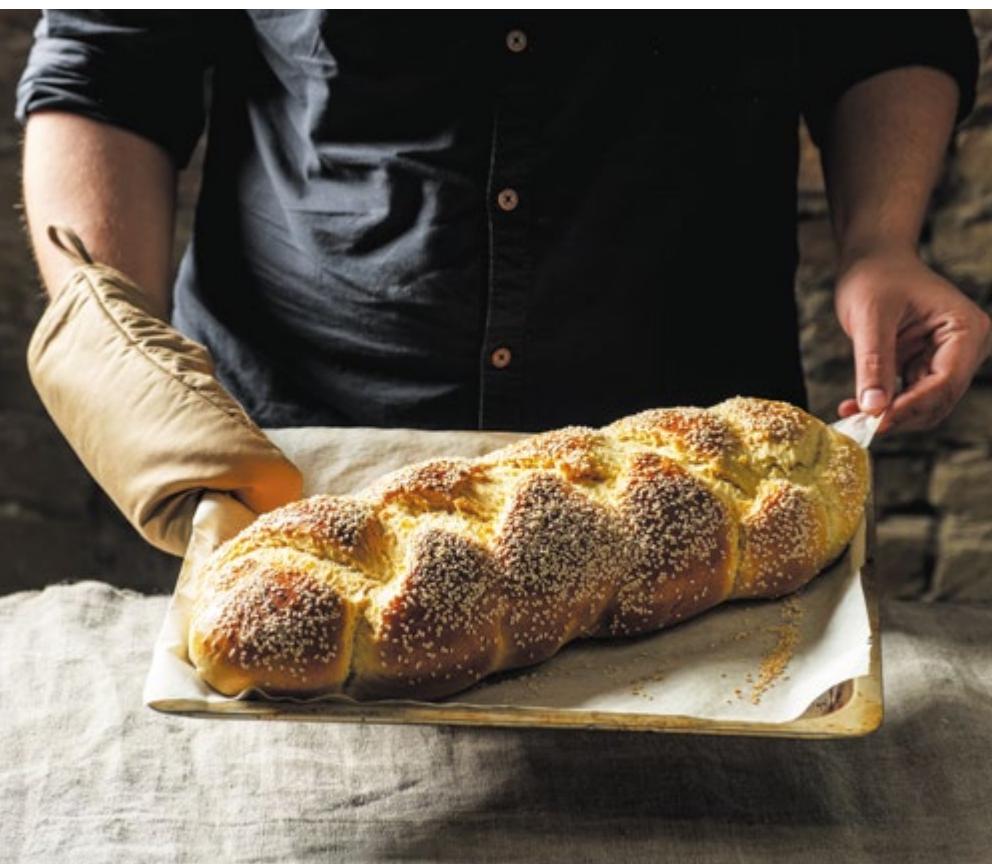
Sea blanco o moreno, aromático o crujiente, el pan ocupa un lugar especial en los hogares, tradiciones y cultura polacas. Todavía hoy se le profesa un gran respeto y en muchas casas no se tira ni una migaja. Cyprian Kamil Norwid, uno de los grandes poetas polacos, escribió en el siglo XIX que «A aquel país donde se recoge del suelo hasta la mínima migaja de pan, por respeto a los dones del cielo, a ese país lo añoro, Señor». El pan es símbolo de la abundancia, la unidad y la fertilidad, y todavía es costumbre ofrecerlo con sal como bienvenida a los invitados, sobre todo en las bodas.

Lo mejor es comprarlo en las panaderías que se encuentran en todos los pueblos y ciudades. Vale la pena buscar obradores artesanos que elaboran pan de masa madre siguiendo recetas tradicionales.



QUÉ COMPRAR EN LA PANADERÍA

Lo ideal sería probar varios tipos de pan para descubrir cuál es tu favorito. ¿Quizá los bollitos de trigo? ¿Tal vez un pan negro integral con miel? ¿O pan de harina de centeno, de espelta, con semillas de girasol o copos de avena? Las panaderías compiten por hacer nuevas propuestas.



QUÉ DULCES PROBAR

En las panaderías también se pueden comprar drożdżówki, o sea, masas dulces con un cultivo de levaduras que consiguen que la masa quede esponjosa y suave. Lo mejor es probar drożdżówki con ingredientes de temporada como fresas, ciruelas o ruibarbo, o con el relleno tradicional de queso o crema pastelera.

Para desayunar, merece la pena probar la *chatka*: un pan dulce trenzado originario de la cocina judía asquenazí, que sabe mejor con una buena capa de mantequilla o de mermelada casera.

LA POLONIA DULCE

¿Un *sernik* de queso o una *szarlotka* de manzana? Esta pregunta podría dividir en dos a Polonia. Ambas tartas, las más populares, son deliciosas y tienen sus incondicionales, así que hay que probarlas sin falta.

Las mejores *szarlotki* se preparan con variedades de manzanas ácidas. Suelen hacerse sobre una base de masa crujiente y cubrirse con crumble y azúcar glas, además de canela. Puede servirse fría, o caliente con helado de vainilla.

Entre los *sernik* destaca el de Cracovia, elaborado con requesón y huevos; es esponjoso, rebosa de pasas y se adorna con una característica celosía de masa crujiente.



Qué otros dulces probar

- **Pierniki.** Estas galletas de jengibre huelen a miel y especias. La capital del piernik es Toruń, y los primeros documentos que los mencionan datan del siglo XIV.
- **Miodownik.** Este bizcocho de miel está formado por varias capas que se intercalan con crema.
- **Karpatka.** Una masa choux rellena de una crema esponjosa; la capa superior queda arrugada como las montañas Cárpatos, de ahí su nombre.
- **Makowiec.** Hecho con una masa con levadura enrollada con un relleno de semillas de amapola que incluye frutos secos y miel, típico de Navidad.



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El licor que más se asocia con Polonia es el **vodka**, un destilado de centeno, trigo o patata que goza de prestigio mundial. Es especialmente famoso el Żubrówka, con su característica brizna de hierba en el interior de la botella. Es la bebida con la que se brinda en las bodas, banquetes y celebraciones.

Sin embargo, la producción de **cerveza** e **hidromiel** es una tradición más antigua en Polonia. Las fábricas locales ofrecen excelentes cervezas de distintos tipos y sabores, ya sean rubias o negras, suaves o fuertes, amargas o con toques dulces. En los últimos años se ha recuperado la elaboración de hidromiel, que se obtiene por la fermentación de miel con agua, siendo más "noble" cuanta más miel contiene: el półtorak tiene una proporción de miel por cada media de agua y madura entre 9 y 10 años; el dwójniak tiene una parte de miel y una de agua, y envejece unos 4 años; el trójniak tiene una parte de miel por cada dos de agua, y está listo tras un año, y el czwórniak tiene una parte de miel por cada tres de agua, y puede beberse al cabo de 6 meses. Al añadir frutas, especias y hierbas, el hidromiel adquiere matices muy variados.



Otra especialidad polaca son las **nalewki**, licores caseros hechos con frutas de temporada, hojas y frutos secos. Vale la pena probar el wiśniówka (de guindas), pigówka (de membrillo) o cytrynówka (de limón).

En Polonia también han surgido nuevas bodegas de **vino**, cuyas añadas cada vez son más habituales en los restaurantes regionales. Entre las principales zonas vitivinícolas destacan los alrededores de Zielona Góra, la región de los Subcárpatos y la Polonia Menor (Małopolska).



RECETAS TÍPICAS DE FESTIVOS

Las viejas tradiciones culinarias de Polonia se han conservado, sobre todo, en los platos que se preparan para las fiestas de Nochebuena y Pascua.

LA CENA NOCHEBUENA

Cada 24 de diciembre, cuando en el cielo aparece la primera estrella, los polacos se sientan a cenar en una mesa en la que se sirven doce platos. Es costumbre que este día no se come carne, tan solo pescado y platos hechos con harina. Las recetas varían dependiendo de las costumbres de cada familia y región, pero las más típicas son la sopa de setas y el barszcz, una sopa de remolacha encurtida con uszka, o sea, pasta rellena de setas. Tampoco faltan los arenques, normalmente en aceite con cebolla, ni los pierogi.



El plato más icónico de la Nochebuena es la carpa, un pescado que antes era muy habitual en las cocinas polacas, pero que ahora ha quedado reservado casi en exclusiva para esta noche. Al este del país es muy típica la kutia, una mezcla de trigo con miel, semillas de amapola, nueces y pasas.

Al acabar la cena, de postre suelen servirse pierniki con miel y especias, así como makowiec, un pastel de semillas de amapola con un glaseado de cáscara de naranja confitada, que se toma acompañado de una compota dulce e intensa de frutas deshidratadas como ciruelas, manzanas y peras.

La fiesta sigue durante los días 25 y 26 de diciembre; entonces, en la mesa ya sí aparecen los embutidos y los asados.



PASCUA

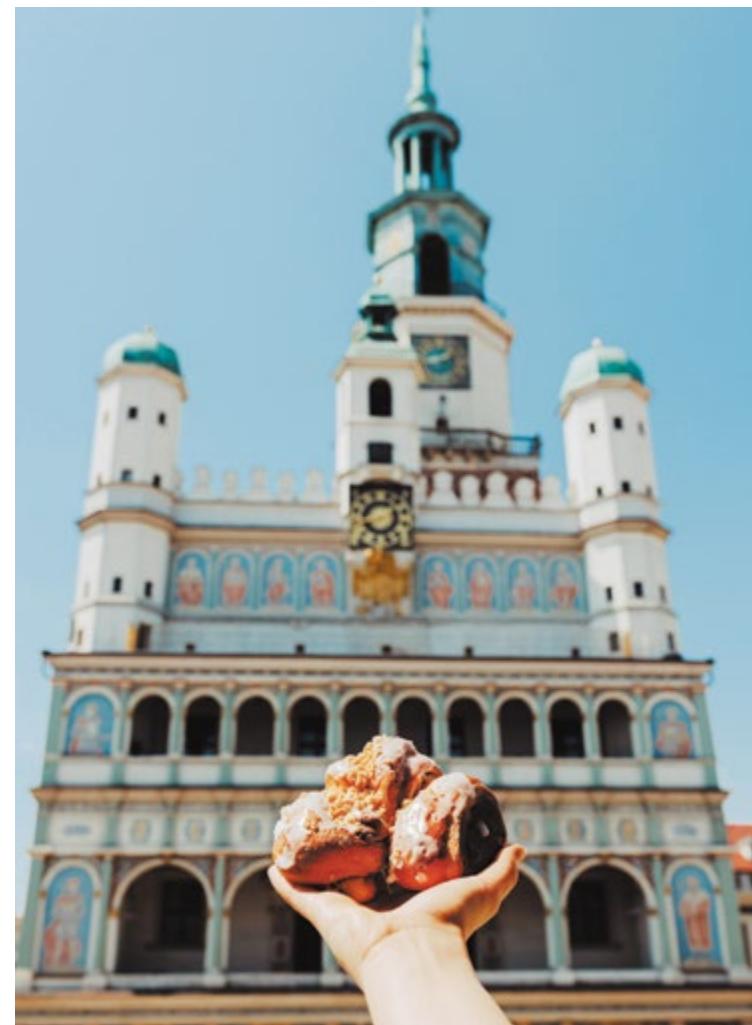
En Polonia, como en tantos otros países, el huevo es el símbolo de la Pascua, de la nueva vida y de la resurrección. La costumbre de pintarlos se remonta a épocas pre cristianas, y hoy se siguen tiñendo y decorando con papeles e hilos de colores que adornan las mesas polacas. El huevo también está presente en los platos de Semana Santa, tanto en ensaladas como rellenos de cebollino o champiñones. En Pascua, las mesas polacas se cubren de carnes asadas, embutidos y patés que se sirven con setas en conserva, chrzan (rábano picante rallado muy picante) y ćwikła (rábano con remolacha cocida rallada). El żurek es la sopa tradicional, que se elabora con un fermento de centeno. El dulce típico de Semana Santa son los mazurki, unas tortas finas de masa crujiente, muy dulces y profusamente decoradas con crema de chocolate o dulce de leche, habiendo variantes infinitas. Sin embargo, la reina de la mesa es la babka, o sea, un bizcocho habitualmente de limón cubierto con un glaseado, cuyo contorno nos recuerda a los pliegues de una falda.



DULCES PARA OCASIONES ESPECIALES

CRUASANES DE SAN MARTÍN

El 11 de noviembre se celebra el día de San Martín, y desde el siglo XIX, en Poznań es costumbre que se horneen unos cruasanes rellenos de amapola blanca. En los últimos años, la tradición se ha extendido a todo el país y muchas panaderías los ofrecen durante la primera quincena de noviembre. El 11 de noviembre es también el día de la independencia de Polonia.



PĄCZKI Y FAWORKI

Durante el carnaval, los polacos no hacen precisamente dieta. Esta fiesta dulce se prolonga desde el "jueves gordo", es decir, el último jueves antes de la Cuaresma, hasta el martes siguiente. Durante ese jueves se consumen en el país cien millones de pączki, lo que supone una media de 2,5 por persona. Se trata de unas rosquillas fritas, siendo las más típicas las que se rellenan de mermelada de rosa silvestre y se decoran con cáscara de naranja confitada, aunque existen muchas versiones. El otro dulce clásico del final del Carnaval son los faworki o chrust, unas tiras crujientes con forma de lazo y cubiertas con azúcar glas que se hacenriendo una masa hecha con yemas.



TENDENCIAS GASTRONÓMICAS

COMEMOS VERDE

En buena parte de los hogares polacos las comidas suelen consistir en carne, patatas y ensalada. Sin embargo, ahora los más jóvenes buscan alternativas a los productos de origen animal y prueban a hacer preparaciones modernas con verduras de temporada. Cada vez hay más restaurantes de cocina vegetariana y las ciudades polacas aparecen a la cabeza de los rankings **de los mejores destinos del mundo para vegetarianos y veganos**. En sus restaurantes y bares se ofrecen versiones de los clásicos polacos sin carne, así como platos vegetarianos del mundo y repostería vegana.



**TASTE
POLAND**

COMEMOS FUERA

Aunque son muy de comer en casa, cada año los polacos van más a bares, restaurantes y cafeterías, y así aumenta el número de locales de primera categoría que son galardonados con **estrellas Michelin**, aunque también hay bares para todos los bolsillos. En las grandes ciudades son típicos los **mercados gastronómicos** situados en espacios industriales recuperados. Durante los meses de calor, también se organizan **mercados para desayunar y almorzar** con puestos de productos regionales polacos y comida callejera de todo el mundo, en torno a los cuales se extienden mantas de picnic. Y durante todo el año se celebran montones de **festivales gastronómicos**, fiestas de food trucks y ferias de productos regionales.



COMEMOS DE TEMPORADA

Cada estación y hasta cada mes tiene su propio sabor. En mayo se chascan los espárragos, junio es dulce como las fresas y en septiembre huele a setas del bosque. Los polacos cada vez se fijan más en que los productos que consumen sean de proximidad y de temporada, y es que estos son los más sanos, los más baratos y los más sabrosos. Merece la pena saber qué ingredientes hay que buscar en el país en cada temporada y qué platos se elaboran con ellos.



CALENDARIO DE TEMPORADA

RUIBARBO

Tarta de rúbarbo, compota



Es una especie de apio de color rojo que, en crudo, resulta duro, agrio y amargo, pero que al hornearlo o hervirlo se convierte en el rey de los postres de primavera. El rúbarbo ácido marida a la perfección con las fresas, sobre todo un bizcocho.

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

BOTWINKA

Sopa de botwina, chłodnik, kaszotto, tarta de botwina



La remolacha es muy popular en Polonia y se encuentra todo el año, aunque en primavera llega la remolacha tierna (botwina), que se come con las hojas. Es delicada y refrescante, sobre todo en forma de sopa fría con kéfir.

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

ESPÁRRAGOS

Crema de espárragos, tarta de espárragos, espárragos a la parrilla, espárragos gratinados con bechamel



Olvidados durante años, ahora regresan a las mesas en temporada en múltiples versiones. La más sencilla: salteados con mantequilla y sal, y servidos con patatas con eneldo y un huevo a la plancha.

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

FRESAS

Tarta de fresas, sopa de fresas, tarta de queso y fresas, ensalada de espárragos y fresas

Las fresas, donde mejor saben, es en Polonia. Al menos es la fruta favorita de los polacos según las encuestas. Antes de probarlas en las decenas de pasteles y postres que se preparan con ellas, vale la pena tomarlas solas, sin azúcar, nata ni yogur.



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

COL

Pasta de habas, ensalada con habas

Aunque se consume todo el año y en múltiples formas, mayo es su mes especial, cuando llegan las "nuevas" que se guisan con tocino y eneldo. También se usan para hacer *gołąbki*, un plato nacional de carne con arroz que se envuelve en hojas de col escaldadas. En invierno es típico el chucrut.



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

HABAS

Pasta de habas, ensalada con habas

A algunos les encantan y otros las odian. Normalmente se sirven cocidas con sal a modo de aperitivo, pero los polacos experimentan cada vez más con ellas para hacer humus, hamburguesas y ensaladas.



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

ARÁNDANOS

Jagodzianki, pierogi de arándanos, crepes con arándanos

No es fácil encontrarlos en tiendas, sino que suelen venderlos, al pie de las carreteras, quienes los han cosechado en el bosque ese mismo día. En verano, las panaderías venden *jagodzianki*, bollos rellenos de estos frutos.



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

CIRUELAS

Pastel de ciruelas, empanadillas de ciruela, crumble de ciruelas

Son las reinas de los mercadillos de otoño con sus distintos colores, sabores y tamaños. A los polacos les encanta la variedad *węgierka*, con un sabor muy intenso. Van muy bien en pasteles y en *powidła*, una mermelada de ciruela muy espesa.



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

MANZANAS

Szarlotka, crumble de manzana, ensalada de arenques y manzana, buñuelos y crepes de manzana

Se pueden comprar todo el año, pero están más ricas a finales de verano y principios de otoño. En un paseo por los mercados se descubre variedades dulces, ácidas, crujientes, tiernas...



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

SETAS

Sopa de setas, asado con salsa de setas, risotto con setas, pasta con setas, kaszotto con setas

En Polonia la temporada arranca a principios de verano, pero la época dorada es en otoño. Es costumbre madrugar los fines de semana para adentrarse en los bosques cesta en mano, pero hay que saber recolectar porque no todas las setas son comestibles.



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

CALABAZA

Sopa de calabaza, tarta de calabaza asada y queso de cabra, bizcocho de calabaza, risotto, calabaza asada

Su cultivo ha crecido mucho en los últimos años y hoy casi es difícil imaginarse una comida de otoño sin esta hortaliza.



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

GANSO

Ganso asado, pechugas de ganso, pierogi de ganso, caldo de ganso, paté de ganso

Antes era un plato muy habitual en las mesas más pudientes, y ahora vuelve a criarse y a consumirse, sobre todo para el día de San Martín y de la Independencia.



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



Editor:

Organización Turística de Polonia

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

www.polonia.travel

Autor: Joanna Szyndler

Redacción: Joanna Szyndler, Organización Turística de Polonia

Fotos de portada: Karolina Krämer

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

Diseño DTP: Karolina Krämer, Organización Turística de Polonia

Diseño de portada: Karolina Krämer, Organización Turística de Polonia

Maquetación: Karolina Krämer

Traducción y redacción: Organización Turística de Polonia,
Miguel Cuesta

© Copyright by Organización Turística de Polonia

Varsovia 2025

Todos los derechos reservados