



LA POLONIA DA PRENDERE A MORSI

LA CUCINA POLACCA

Una fetta di szarlotka, la deliziosa torta di mele polacca coperta da pasta frolla, o un sorso di barszcz, una zuppa a base di barbabietole lasciate a fermentare per una settimana; il gusto dei *pierogi*, i tipici ravioli polacchi, farciti di mirtili appena raccolti; oppure un boccone di pesce fritto, pescato il giorno stesso nelle acque del Baltico. Insomma, la cucina polacca è il frutto di prodotti che hanno secoli di storia alle spalle. Ha il sapore delle mele, delle pere, delle fragole e delle prugne coltivate con amore o anche delle more, dei mirtili, dei lamponi e raccolti nei boschi. Quella polacca è una cucina ricca anche di cereali e verdure come cavoli, patate, barbabietole, ma anche legumi come fagioli e piselli gialli. C'è spazio per il pesce, in passato soprattutto d'acqua dolce ma oggi anche d'acqua salata, e naturalmente per la carne: pollame, selvaggina e carne di maiale, diventata popolare ai tempi del socialismo.

La cucina polacca non si basa solo sugli ingredienti, ma anche sulle tecniche di preparazione utilizzate da cuochi e cuoche per sorprendere i propri ospiti. Per esempio, la fermentazione, che si usa ancora oggi per dare un gusto più intenso ai prodotti, ma che in passato serviva soprattutto per conservarli. I polacchi amano fare fermentare soprattutto i cetrioli e i cavoli, mentre dalla fermentazione della farina di segale si fa una delle zuppe tradizionali più amate: lo *żurek*. E poi non possiamo dimenticare i prodotti affumicati: dal pesce ai formaggi fino ad arrivare agli insaccati, soprattutto alla famosa salsiccia chiamata *kiełbasa*: tutti prodotti da provare durante un viaggio in Polonia.



Inoltre, quando parliamo di cucina polacca, ci riferiamo all'incontro di molti piatti regionali, con ricette diverse dalle varie parti del Paese. Gli abitanti delle regioni montane, al sud, ci accoglieranno con formaggio di pecora accompagnato da confettura di ribes rosso, mentre nelle regioni nord-orientali ci serviranno la *babka ziemniaczana*, un piatto a base di patate schiacciate con aggiunta di pancetta, panna e cipolla. Inoltre, i piatti della cucina polacca portano dentro di sé la storia di questa parte d'Europa, fatta di cambiamenti di confini, incroci di tratte commerciali e convivenza di culture e religioni. All'interno della cucina polacca oggi coesistono piatti tatarsi, ebraici, lituani e ucraini. Ma ci sono anche influenze russe, mongole, tedesche e austro-ungariche.

Inoltre, la cucina polacca non è solo quello che si mette a tavola, ma anche il modo di mangiare: soprattutto a casa, tutti seduti allo stesso tavolo. I polacchi poi amano organizzare banchetti e grigliate, e una tavola ben imbandita è al centro di tutte le feste in famiglia, dal Natale ai matrimoni.

La cucina polacca è molto tradizionale, ma anche capace di innovarsi e aprirsi alle novità. Le città di tutta la Polonia sono tra le più aperte al mondo nel campo della cucina vegetariana e vegana. Ospitano festival culinari, fiere di cucina internazionale, e vedono l'apertura di ristoranti di altissimo livello, alcuni dei quali premiati con stelle Michelin. Sempre più spesso i polacchi amano unire i gusti della tradizione a quelli che arrivano dai più reconditi angoli della terra. E sempre più spesso si incontrano dentro ristoranti e caffetterie, con un'attenzione sempre maggiore alla provenienza dei prodotti e con una voglia sempre più grande di imparare loro stessi a cucinarli. Pronti a condividere con amore la propria passione e storia culinaria.



GLI IMMANCABILI DELLA CUCINA POLACCA

I PIEROGI

Un impasto sottile fatto unicamente di acqua e farina (anche se qualcuno aggiunge un uovo, un po' d'olio e un pizzico di sale) che avvolge un ripieno abbondante e gustoso, a base di carne, di verdure o persino di frutta. I pierogi sono una delle pietanze più celebri della cucina polacca, la cui ricetta è apparsa già nel primo libro polacco dedicato alla cucina: "Compendium ferculorum" di Stanisław Czerniecki. Per molte persone i pierogi sono il gusto dell'infanzia per definizione, li fa ripensare a quando li impastavano e riempivano a mano assieme alle loro mamme e nonne, in particolare per la Vigilia di Natale. I pierogi si possono servire in vari modi: conditi con dei ciccioli di maiale, con delle cipolle stufate, un po' di burro fuso o della panna acida.



Quali tipi di pierogi vale la pena provare?

- **I pierogi "ruskie" (russi)** con un ripieno a base di quark, un formaggio bianco simile alla ricotta, patate bollite e cipolla stufata.
- **I pierogi "z mięsem"**, ovvero ripieni di carne. Solitamente bollito di manzo a volte misto a pollo.
- **I pierogi "z kapustą i grzybami"**, ovvero ripieni di crauti fermentati e funghi di bosco essiccati, un piatto sempre presente nel menù di Natale.
- **I pierogi "z serem"**, ovvero ripieni di formaggio quark dolcificato.
- **I pierogi "z owocami"**, ovvero alla frutta. Perfetti in estate quando c'è disponibilità di fragole e mirtilli freschi.

I tipi di pierogi non finiscono certo qui, ce ne sono anche molte varietà regionali. In particolare, dall'est della Polonia arrivano alcune delle versioni più originali come quelli ripieni di formaggio, grano saraceno e menta, di semi di miglio o di lenticchia.

LO ŻUREK

La più caratteristica delle zuppe polacche si prepara a partire da una base di brodo di carne o di verdure a cui si aggiunge il lievito ottenuto dalla fermentazione della farina di segale. La zuppa poi viene condita con aglio e maggiorana e servita con salsicce bianche, patate e uovo.



Quali altri zuppe vale la pena provare?

- **Il rosół**, il re del pranzo della domenica! È un classico brodo a base di gallina, manzo e verdure da brodo come carota, porro, sedano e radice di prezzemolo. Viene servito con della pasta all'uovo.
- **La pomidorowa**, la zuppa più amata dai bambini polacchi. Si fa a partire da una base di brodo di gallina a cui si aggiunge un po' di passata di pomodori freschi o di concentrato di pomodoro. I polacchi si dividono tra chi ama servirla con la pasta e chi con il riso.
- **La ogórkowa**, una zuppa piena di cetriolini in salamoia tagliati a pezzi o grattugiati e un'aggiunta di patate lesse. Ha un gusto tipicamente acidulo che si smorza con l'aggiunta di panna.
- **La grochówka**, una zuppa dalla consistenza cremosa che si cucina partendo da una base di carne affumicata e piselli gialli, che sono uno degli ingredienti più importanti della tradizione gastronomica polacca.



I PLACKI ZIEMNIACZANE

Dalla metà del XIX secolo, le patate sono diventate il prodotto principale alla base della dieta di contadini e operai e negli anni del socialismo praticamente non esisteva un piatto che non le comprendesse. Anche se la cucina di casa con il tempo si è evoluta, i polacchi amano ancora moltissimo le patate e le preparano in molti modi diversi. Uno dei piatti più amati a base di questo ingrediente sono le frittelle chiamate *placki ziemniaczane*, fatte di patate crude grattugiate a cui si aggiungono cipolla, farina, uova, sale e pepe. Da questo impasto si formano dei dischi che poi vengono fritti in olio bollente per farli diventare dorati e croccanti. Di solito vengono serviti con panna acida, salsa di funghi o con un gulasch di carne e verdure (per cui vengono chiamati *placki all'ungherese*). Alcune persone li amano anche senza salse, al naturale, solo con un pizzico di sale o persino dello zucchero.



Quali altri piatti provare a base di patate?

- **La kopytka**, ovvero degli gnocchetti di patate lesse che sono serviti spesso come contorno a piatti di carne.
- **I pyzy**, ovvero grandi gnocchi rotondi fatti con un impasto di patate crude e patate bollite. Una volta pronto, l'impasto si può modellare a forma di sfera, eventualmente farcire di carne, e bollire in acqua salata.
- **La babka ziemniaczana**, un pasticcio di patate molto popolare in particolare nella Polonia nord-orientale. Si fa grattugiando delle patate crude che poi si impastano con altre patate, questa volta lesse, e semolino. Ne viene fuori un impasto che poi si cuoce in forno e si serve con crauti e panna.



I PRODOTTI POLACCHI A SCAFFALE

I CEREALI

Con il nome comune di *kasza*, ci si riferisce a vari tipi di cereali cotti che, prima dell'arrivo delle patate, erano i prodotti base dell'alimentazione delle famiglie polacche. Sono molto popolari ancora oggi, da mangiare a pranzo o a colazione e ne esistono molte varietà.



- **La *kasza gryczana***, ovvero di grano saraceno. Ha un sapore deciso con una nota di nocciole, fantastica con le salse a base di funghi e le carni arrosto. Da questo ingrediente si prepara anche la *kaszanka*, una sorta di sanguinaccio fatto con frattaglie e sangue di maiale.
- **La *kasza manna***, ovvero di semolino. Molto delicata e sottile, si prepara cuocendo il semolino nel latte e viene servita con frutta o con sciroppi dolci.
- **La *kasza jęczmienna***, ovvero a base di orzo. Con i chicchi spezzati di orzo si prepara una zuppa tradizionale polacca molto famosa, il *krupnik*. Ultimamente però è diventato popolare un piatto che usa i chicchi interi, ispirato al risotto e che infatti si chiama *kaszotto*.
- **La *kasza jaglana***, vale a dire di miglio. Molto sana, perfetta per accompagnare piatti a base di verdure stufate, ma anche come base per i dolci.



I FORMAGGI

Il formaggio più usato nella cucina polacca è lo **twaróg**, noto in italiano come quark. Esiste sia in versione asciutta e grumosa che un po' più cremosa, e si prepara con il latte vaccino acido. I polacchi lo amano con un po' di erba cipollina, rapanelli e un pizzico di sale. È anche un ingrediente fondamentale di piatti tradizionali come i famosi *pierogi* o i *naleśniki*, la versione polacca delle crêpes.

Con il latte vaccino si fa anche il formaggio **koryciński**, un formaggio che deve essere stagionato per un paio di giorni. Spesso viene servito con accompagnamenti come il cumino nero, l'aglio orsino o il chili.

La vera patria dei formaggi in Polonia sono le montagne che si trovano nel sud del Paese, in particolare nella regione del Podhale, ai piedi dei monti Tatra. E qui è obbligatorio provare almeno questi formaggi:

- **L'oscypek**, fatto almeno per il 60% da latte di pecora, è un formaggio prodotto in modo artigianale e che si può trovare da maggio a settembre.
- **Il bundz**, un formaggio fresco e cremoso, fatto di latte di pecora con un'aggiunta di latte vaccino.
- **La bryndza**, un formaggio delizioso dal sapore intenso, fatto a partire dal bundz fatto stagionare per qualche giorno.



IL MIELE

La Polonia è una terra dove non scorre solo il latte, ma anche il miele. Quest'ultimo in Polonia si produce dall'antichità. Un tempo si faceva in modo naturale, ricavandolo da arnie scavate nei tronchi. Questa tradizione si è persa verso la fine del XIX secolo, ma negli ultimi anni è un po' rinata e nel 2020 è diventata patrimonio dell'UNESCO.

A ogni modo, la maggior parte del miele oggi si produce in arnie in legno, la maggior parte in campagna ma ultimamente anche sui tetti di alcuni palazzi di città. In Polonia ci sono oltre 470 specie di api, anche se purtroppo più della metà è a rischio di estinzione.

I mieli polacchi più buoni sono quello di tiglio, di melata, di bosco e di brugo. Un barattolino di miele è anche un'ottima idea come souvenir da portare a casa dopo un viaggio in Polonia.



I DONI DEL BOSCO

Ancora oggi, come nei tempi antichi, i boschi sono luoghi in cui i polacchi si recano in cerca di cibo. In Polonia in autunno, cercare funghi diventa uno sport nazionale, mentre in estate si va in cerca di mirtilli o di altri frutti di bosco come le fragoline, le more e i lamponi.

In Polonia è comune anche mangiare la **selvaggina**, in particolare carne di cinghiale, di cerbiatto, di cervo, di lepre e vari volatili.



LA KIEŁBASA

La *kiełbasa* è la più famosa salsiccia polacca, fatta principalmente di carne di maiale. Quando il tempo è bello, si mangia cotta allo spiedo durante un falò o grigliata sulla brace. La *kiełbasa* tradizionale polacca è quasi sempre affumicata e condita con aglio e maggiorana, ma ne esistono anche essiccate o cotte al vapore. Alcune sono perfette per farci dei panini mentre per esempio la famosa salsiccia bianca è un ingrediente importante della zuppa chiamata *żurek*.

VALE LA PENA PROVARE

A proposito di salsicce, i polacchi amano fare uno spuntino con i famosi *kabanosy*, simili alle coppiette, sottili, affumicate e poi essiccate.



SAPORI REGIONALI

Per ogni regione in Polonia ci sono specialità, piatti tipici e prodotti tradizionali. Non è possibile parlare di tutti per ragioni di spazio, quindi qui vi proponiamo una selezione.

Per saperne di più: www.poland.travel



POMERANIA, CASCIUBIA E CUIAVIA

Sulle tavole della Polonia settentrionale regnano i piatti a base di pesce che viene dal mare Baltico o dai numerosi laghi della zona. È possibile provare zuppe, frittiture o anche piatti a base di pesce affumicato. Ma queste sono anche zone dove possiamo trovare fragole e ribes rosso, ingredienti base per preparare confetture che fanno da ideale accompagnamento per dolci e carni arrosto.



VALE LA PENA PROVARE

Le *Śledzie po kaszubsku*, acciughe tipiche della regione Casciubia servite fredde con una salsa di pomodoro, prugne essiccate e cipolla.

LA GRANDE POLONIA

Gli abitanti di Poznań e dei suoi dintorni adorano le patate e le servono in molti modi: come frittelle (*placki*), gnocchetti (*kluski*), come base per le zuppe oppure come piatto principale, condito con i ciccioli. In passato, nelle case dei nobili si servivano anche carni di anatra e oca, che oggi stanno ridiventando popolari.



VALE LA PENA PROVARE

I "pyry z gzikiem" patate cotte con la buccia, servite con formaggio quark misto a panna ed erba cipollina.



VARMIA E MASURIA

Una regione di boschi e di laghi, e per questo la sua cucina è piena di piatti di pesce e di prodotti dei boschi. I pesci tipici di questi laghi sono l'anguilla, il persico, il lavarello o il coregone. In questa regione ci sono anche molte fattorie che producono alla vecchia maniera salumi e latticini, in particolare formaggi di pecora e di capra.



MASOVIA E REGIONE DEI KURPIE

La Masovia è famosa per i suoi frutteti dove si coltivano soprattutto mele, ma anche pere, prugne e visciole. Dalle mele si fanno torte, zuppe e succhi mentre con le visciole si producono confetture e liquori. Per quanto riguarda la carne, qui domina il maiale con cui si fanno vari tipi di salsicce, o le famose *kotlet schabowy*, cotolette di lonza panate e fritte, oppure ancora polpette a base di carne tritata con aggiunta di cipolla e pan grattato. La cucina tradizionale della Masovia e della regione dei Kurpie è ricca di crauti, cereali e piselli gialli. Nella regione dei Kurpie in particolare potete provare i *fafernuchy*, dei dolcetti a base di carota.



VALE LA PENA PROVARE

I *flaki* alla varsaviana,
una zuppa simile
alla trippa, molto
speziata e arricchita
con verdure.



PODLACHIA

È una regione che si trova all'incrocio di varie culture, cosa che si riflette in pieno nella cucina. La cucina della Podlachia è ricca di influenze lituane, bielorusse, ucraine, ebraiche e tartare. A Tykocin potrete trovare ristoranti che offrono piatti della tradizione ebraica, mentre per provare i gusti tatars non c'è posto migliore di Kruszyniany. Inoltre in Podlachia dominano i piatti a base di patate e *pierogi* di ogni tipo.



VALE LA PENA PROVARE

I *kartacze*, cioè grossi gnocchi di patate ripieni di carne e conditi con grasso fuso e ciccioli.



GALIZIA E PODHALE

Il simbolo di Cracovia è l'*obwarzanek*, un prodotto da forno cosperso di semi di papavero, morbido dentro e croccante fuori, simile al pretzel. Del resto, nella cucina della Galizia le influenze austriache sono evidenti, anche in piatti come la cotoletta alla viennese chiamata *szyneł* o il *piszinger*, un wafer ripieno di crema al cacao. Nell'antico quartiere ebraico di Cracovia, cioè Kazimierz, è possibile ancora provare piatti della tradizione come il collo d'oca ripieno. La cucina del Podhale e più in generale delle montagne polacche comprende inoltre piatti a base di formaggi di pecora, crauti, piselli gialli e carne d'agnello.



VALE LA PENA PROVARE

La *kwaśnica*, una zuppa molto nutriente a base di patate e cavoli acidi, accompagnata spesso da costole affumicate o carne di agnello e condita con funghi secchi.



LA SLESIA

La cucina slesiana è molto nutriente e calorica, ricca in particolare di gnocchi come i famosi *kluski slesiani* facilmente riconoscibili per la loro forma di una sfera schiacciata al centro. Oltre al cavolo, alle patate e ai piselli gialli, c'è anche il cavolo rapa, ingrediente principe della zuppa più popolare di questa regione: la zuppa *oberiba*.



VALE LA PENA PROVARE

La *rolada z modro kapusto*, vale a dire un piatto a base di involtini di manzo e pancetta con un ripieno di cipolla e cetriolini in salamoia. Questi involtini vengono serviti con cavolo rosso e *kluski slesiane*.



LA REGIONE DEI KRESY

Alla base della cucina di queste regioni c'è il grano saraceno, accompagnato da formaggio, patate, cipolle e carne, o come ripieno di *pierogi* o frittelle. I *pierogi* in particolare qui sono molto popolari, non solo quelli a base di grano saraceno, ma anche con i crauti, il formaggio o la frutta. Il simbolo culinario della città di Lublino invece è il *cebularz*, una focaccia lievitata condita con cipolla e semi di papavero.



VALE LA PENA PROVARE

Il *piróg bitgorajski*, una torta salata cotta in teglie molto grandi, servita con la panna, cotta e ripiena di patate, grano saraceno cotto e formaggio quark.

PANE E LIEVITATI

Bianco o scuro, ma sempre profumato e fragrante, il pane dall'alba dei tempi ha un posto speciale nelle case, ma anche più in generale nella tradizione e nella cultura polacca. Al punto che è trattato in modo quasi sacro e non se ne butta mai nemmeno un pezzetto. Ed è anche un simbolo di abbondanza, unione e fertilità. In Polonia è ancora viva la tradizione di accogliere gli ospiti con pane e sale, soprattutto in occasione dei matrimoni.

E se vogliamo comprare del pane, possiamo farlo praticamente ovunque, nei moltissimi panifici che si trovano in tutte le città e i paesi della Polonia. In particolare, nelle panetterie artigianali dove si prepara ancora in modo tradizionale, con l'uso del lievito madre.



COSA COMPRARE AL PANIFICIO?

Ci sono talmente tanti tipi di pane che la cosa migliore è provarne un po' di ogni tipo per scegliere il proprio preferito. Magari dei panini di farina bianca? O forse una pagnotta di pane integrale al miele? Pane di segale, di farro, cosperso di semi di girasole o di fiocchi d'avena? C'è una sfida continua tra le panetterie polacche per offrire proposte sempre nuove.



QUALI DOLCI DA FORNO PROVARE?

In panetteria possiamo comprare anche molte brioches e in particolare le famose *drożdżówki*, brioscine a cui si aggiungono degli speciali funghi coltivati che attivano la fermentazione e rendono l'impasto sofficissimo. Le migliori *drożdżówki* sono quelle farcite con ripieni a base di frutta di stagione come fragole, prugne o rabarbaro, oppure quelle ripiene di formaggio o ancora di crema pasticcera. E a colazione magari potete mangiare una challah, la tipica brioche della tradizione ebraica ashkenazita a forma di treccia. Non c'è modo migliore di gustarla che con una generosa spalmata di burro o di confettura fatta in casa.

LA DOLCE POLONIA

Qual è il dolce preferito dai polacchi? La torta di mele chiamata *szarlotka* o il *sernik* a base di formaggio? Con questa domanda c'è il rischio di fare litigare i polacchi, ma entrambi sono gustosissimi e decisamente da provare!

Le migliori *szarlotka* si fanno scegliendo le mele polacche con un grado di acidità un po' più alto. Le mele sono avvolte da due strati di pasta frolla che poi si copre con una spolverata di zucchero a velo e di cannella. La *szarlotka* si può mangiare calda o fredda, magari accompagnata da un po' di gelato alla vaniglia.

Il *sernik* invece esiste in molte varianti, ma la più amata è sicuramente quella chiamata *sernik krakowski*, ovvero cracoviano. Si fa con una base di formaggio quark intero e uova. È molto soffice, farcito con abbondante uvetta e coperto da uno strato di frolla a forma di griglia.



Quali altri dolci provare?

- I **pierniki**, biscotti di pan di zenzero al profumo di miele e di spezie. La capitale dei pierniki è Toruń, e le prime testimonianze scritte che riguardano questi biscotti risalgono addirittura al XIV secolo.
- Il **miodownik**, una torta fatta di strati di pan di Spagna imbevuti di miele e coperti da uno strato di crema.
- La **karpátka**, un dolce fatto di pasta bigné ripieno di crema molto soffice. La sua particolarità è che lo strato superiore ricorda un po' la forma dei monti Carpazi che non a caso danno il nome al dolce.
- Il **makowiec**, una torta secca la cui particolarità è che l'impasto è arricchito con pasta di papavero, frutta secca e abbondante miele. Ed è un dolce popolarissimo a Natale.



BEVANDE ALCOLICHE

La bevanda alcolica più famosa legata alla Polonia è naturalmente la **vodka**, prodotta a base di segale, grano o patate.

Il marchio più famoso è quello di vodka Żubrówka, riconoscibile dalle sue bottiglie molto peculiari che contengono sempre un filo d'erba. La vodka è la bevanda per eccellenza con cui in Polonia si brinda ai matrimoni, ma viene servita anche ad altre feste e ricorrenze.

Ma ci sono bevande anche di più lunga tradizione rispetto alla vodka, vale a dire **la birra e l'idromele**. I mastri birrai polacchi ormai producono birre di vario tipo, da quelle bionde a quelle scure, da quelle più delicate a quelle più intense, da quelle molto amare a quelle aromatizzate al miele. E a proposito di miele, l'antica tradizione dell'idromele da qualche tempo è tornata in auge ed è il frutto della fermentazione del miele mischiato con l'acqua: più miele contiene, più pregiata è la bevanda. A seconda delle proporzioni, ci sono vari nomi di specialità. L'idromele chiamato *póttorak* (1 parte di miele per 0,5 parti d'acqua) deve invecchiare 9 o 10 anni. Quello chiamato *dwójniak* (1:1) riposa per quattro anni, l'idromele *trójniak* (1:2) è pronto già dopo un anno e infine l'idromele *czwórniak* (1:3) si può bere dopo appena sei mesi di invecchiamento. Molti tipi di idromele hanno un gusto ancora più ricco grazie all'aggiunta di frutta, spezie ed erbe.



Un'altra specialità tipica polacca sono le cosiddette **nalewki**, liquori fatti in casa in modo tradizionale con la fermentazione della frutta di stagione. Oggi quelle migliori da provare, sia fatte in casa che prodotte a livello industriale, sono la *wiśniówka*, a base di visciole, la *pigwówka* a base di cotogne o la *cytrynówka* a base di limoni.

Per gli amanti dei vini, in Polonia sta nascendo una solida tradizione vitivinicola con sempre più **vini** polacchi in carta in molti ristoranti di cucina regionale. Le regioni più importanti per questo settore sono la Małopolska, la Precarpazia e i dintorni della città di Zielona Góra.



PER LE FESTE

Le tradizioni culinarie polacche sono rimaste legate saldamente alla tradizione in particolare in occasione delle feste come la Vigilia di Natale e la Pasqua.

LA VIGILIA DI NATALE

La sera del 24 dicembre, le famiglie polacche si siedono a tavola per il Cenone della Vigilia di Natale, quando in cielo appare la prima stella. Il menù tradizionale prevede 12 portate, tutte solitamente a base di pesce o di farina, dal momento che non è previsto il consumo di carne. I piatti tipici natalizi variano da regione a regione e anche a seconda delle tradizioni familiari, ma alcune portate molto diffuse sono la zuppa di funghi e il *barszcz*, una zuppa a base di barbabietole marinate con l'aggiunta dei cosiddetti *uszka*, cioè dei piccoli tortellini ripieni di funghi. Un altro ingrediente immancabile sono le acciughe, servite spesso sott'olio con la cipolla e naturalmente i *pierogi*, i famosi ravioli polacchi.



Il vero simbolo della cena della Vigilia però è la carpa, un pesce d'acqua dolce un tempo molto presente nella cucina polacca ma che oggi si mangia praticamente soltanto a Natale. Nelle regioni orientali della Polonia, c'è un posto speciale anche per la cosiddetta *kutia*, un piatto fatto di grano cotto con miele, papavero, noci e uvetta.

Alla fine della cena, naturalmente, arriva il momento per i dolci. I più comuni sono i *pierniki*, i biscotti di pan di zenzero aromatizzati al miele, e il *makowiec*, un dolce ricco di papavero, coperto da glassa e pezzetti di arancia candita. Da bere c'è il *kompot*, una bevanda dal sapore dolce e intenso fatta a base di frutta essiccata e cotta, prevalentemente prugne, mele e pere.

I polacchi non festeggiano soltanto la sera della Vigilia, ma anche il 25 e il 26 dicembre. In quei giorni a tavola abbondano i salumi e gli arrosti.



LA PASQUA

Come in molti altri Paesi, anche in Polonia la rappresentazione gastronomica della Pasqua è l'uovo, simbolo di vita e rinascita. In Polonia la tradizione di dipingere le uova esiste addirittura da prima dell'avvento del cristianesimo e ancora oggi sulle tavole imbandite per Pasqua non è raro trovare uova dipinte, decorate con dei piccoli decoupage o vestite con copertine di lana. Ma le uova sono anche un ingrediente fondamentale per i piatti tipici della Pasqua. Si mangiano sode in insalata oppure farcite, per esempio con erba cipollina o funghi champignon. Oltre alle uova, sulle tavole imbandite nel giorno di Pasqua in Polonia si trovano anche arrostiti di carne, salsicce e pasticci di carne o di verdure, solitamente accompagnati da funghi marinati, rafano grattugiato (delizioso, ma molto piccante, attenzione!) o un paté chiamato *ćwikły*, fatto di rafano e barbabietole grattugiate. La tipica zuppa pasquale è lo *żurek*, cotta su una base di lievito di segale fermentata. Ma la Pasqua ha anche i suoi dolci tradizionali. Per esempio i *mazurki*, dei pasticcini molto dolci e molto decorati, fatti solitamente di pasta frolla coperta da una glassa al cioccolato o al kaymak, ma ci sono praticamente infinite varianti!

Ma la torta regina della tavola pasquale è la *baba*, una torta che ricorda una gonna a balze, spesso al gusto di limone, coperta da uno strato di glassa.



DOLCI PER LE OCCASIONI SPECIALI

I ROGALE ŚWIĘTOMARCINIŃSKIE, OVVERO I CORNETTI DI SAN MARTINO

Ogni 11 novembre in Polonia si celebra il giorno di San Martino e per questa occasione nella città di Poznań dal XIX secolo si preparano dei deliziosi cornetti ripieni di crema al papavero bianco. Negli ultimi anni, la tradizione si è allargata a tutta la Polonia ed è possibile trovare questi cornetti praticamente ovunque per almeno la prima metà di novembre. Va detto inoltre che l'11 novembre in Polonia non si festeggia solo San Martino, ma anche l'anniversario dell'indipendenza.



I PĄCZKI E I FAWORKI

Quando arriva carnevale, i polacchi non stanno a guardare le calorie! Da Giovedì grasso fino al martedì successivo si festeggia all'insegna della dolcezza. In particolare, per il giovedì grasso i polacchi si sfidano a chi mangia più *pączki*, i popolari bomboloni ripieni della pasticceria polacca. Quel giorno in Polonia se ne consumano mediamente 100 milioni, quindi una media di circa 2 e mezzo a persona. Questi bomboloni farciti vengono fritti in olio o strutto, e i più popolari sono quelli ripieni di confettura di rosa selvatica e scorzetta d'arancia candita, ma ne esistono di moltissimi tipi. Un altro dolce simbolo del carnevale sono i *faworki*, cioè la versione polacca delle frappe, dolci fatti di tuorlo d'uovo fritti e cosparsi di zucchero a velo.



TREND CULINARI

MANGIAMO VEGETALE!

In molte famiglie polacche, i pasti ruotano intorno a vari piatti di carne, patate e verdure marinate. Tuttavia, sempre più persone in Polonia, soprattutto i più giovani, cercano alternative ai prodotti di origine animale e si impegnano a cucinare le verdure di stagione in modi sempre più originali e moderni. Ci sono sempre più ristoranti specializzati al punto che nelle classifiche delle città più accoglienti per vegetariani e vegani ci sono molte località polacche. Qui potrete trovare molte versioni vegetariane dei piatti tradizionali locali, ma anche piatti a base di verdure che arrivano da tutto il mondo e anche dolci vegani.



TASTE POLAND


MICHELIN
2025
POLAND

 POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

MANGIAMO FUORI!

Anche se i polacchi mangiano perlopiù a casa, di anno in anno ci sono sempre più persone che amano uscire per andare al bar o al ristorante. Anche per questo, in Polonia ci sono continuamente nuovi ristoranti di altissimo livello tra cui alcuni **premiati con stelle Michelin**. Ma nelle città polacche ci sono posti dove mangiare per tutte le tasche. Nelle grandi metropoli, in particolare, sono molto di moda le food hall, create all'interno di siti post-industriali. Nei mesi caldi vengono organizzate delle fiere all'aperto dove è possibile provare prodotti tipici regionali polacchi ma anche cibo da strada che arriva da tutto il mondo. Un'ottima occasione per stendere a terra una tovaglia e organizzare un picnic. E inoltre, durante tutto l'anno ci sono numerosi **festival culinari**, raduni di food truck e sagre di prodotti regionali.



MANGIAMO STAGIONALE!

Ogni stagione, anzi ogni mese in Polonia porta con sé i suoi sapori. Maggio ha il sapore croccante degli asparagi, giugno quello dolce delle fragole, mentre settembre profuma di funghi di bosco. I polacchi fanno sempre più attenzione alla provenienza, agli ingredienti e anche alla stagionalità dei prodotti che comprano. Del resto, i prodotti stagionali sono i più sani, i più gustosi e anche i più convenienti.

Ecco come riconoscere quali prodotti è meglio cercare in Polonia a seconda dei mesi e quali piatti provare fatti con quegli ingredienti.



CALENDARIO STAGIONALE

IL RABARBARO

Ciambella al rabarbaro, kompot di rabarbaro

Da crudo è duro e ha un sapore agrodolce, ma se cotto al forno o bollito diventa un eccezionale dolce primaverile. Il rabarbaro, con il suo amarognolo, si abbina bene alla dolcezza della fragola, magari dentro una torta dal caratteristico colore rossiccio.



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

COSTE DI BARBABIETOLA

Zuppa di coste di barbabietola, gazpacho di coste di barbabietola, kaszotto, torta salata con le coste di barbabietola

Le barbabietole sono molto amate in Polonia e si trovano tutto l'anno, ma i polacchi aspettano con ansia l'arrivo della primavera per mangiare le barbabietole novelle di cui si mangiano anche le coste. Delicate e rinfrescanti, in particolare se servite come zuppa fredda con l'aggiunta di un po' di kefir.



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

GLI ASPARAGI

Vellutata di asparagi, torta salata con gli asparagi, asparagi grigliati, asparagi alla besciamella

Per anni sono stati come dimenticati, ma oggi quando arriva la loro stagione, fanno capolino sulle tavole delle famiglie polacche in varie forme, a partire dalla più semplice: saltati in padella con burro e sale, serviti con patate novelle, aneto e uova all'occhio di bue.



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

LE FRAGOLE

Dolce alle fragole, zuppa alle fragole, sernik alle fragole, insalata con fragole e asparagi

Arriviamo a dire che da nessuna parte troverete fragole più dolci di quelle polacche. Di sicuro, la fragola è il frutto più amato dai polacchi, e lo dicono i sondaggi! Prima di provarle in uno dei numerosi dolci che si possono fare con loro, gustiamole al naturale senza zucchero, panna o yogurt.



I CAVOLI

Cavolo saltato, cavolo con i pomodori, gotąbki, crauti

In Polonia ci sono molte varietà di cavoli disponibili praticamente tutto l'anno. In particolare, i polacchi aspettano maggio per assaggiare i cavoli freschi, appena raccolti, da mangiare stufati con aggiunta di lardo e aneto. Ma un grande classico della cucina polacca sono i famosi *gotąbki*, involtini di carne e riso avvolti dentro una foglia di cavolo cotta al vapore. E quando arriva l'inverno, arriva anche il momento dei cavoli fermentati.



LE FAVE

Paté di fave, insalata con le fave

C'è chi le ama e chi le odia, ma vengono servite spesso come antipasto, soprattutto bollite e salate. In Polonia amiamo sperimentare con le fave, facendone hummus, cotolette, zuppe e insalate.



I MIRTILLI

Jagodzianki, pierogi con i mirtilli, crêpes con i mirtilli

Non sono facili da trovare nei negozi tradizionali, ma è possibile comprarli in barattolo lungo la strada direttamente dalle persone che li hanno raccolti in giornata nei boschi. In questa stagione, le panetterie si riempiono di *jagodzianki*, cioè soffici brioches ripiene proprio di mirtilli.



LE PRUGNE

Torta alle prugne, canederli con le prugne, crostata di prugne

Ce ne sono di vari colori, sapori e grandezze e dominano i mercatini autunnali. I polacchi amano in particolare quelle chiamate "ungheresi", famose per il loro gusto molto intenso. Perfette come ripieno per i dolci o in forma di composta di prugne cotte. Un barattolo di composta di prugne è anche un ottimo souvenir da portare a casa dopo un viaggio in Polonia.



LE MELE

Torta di mele, crostata di mele, insalata con acciughe e mele, frittelle di mele, crêpes con le mele

In Polonia si possono trovare tutto l'anno, ma il momento migliore per gustarle è a cavallo tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. La cosa migliore da fare è andare al mercato, comprarne vari tipi e scegliere quelle che ci piacciono di più. Dolci, amaro-gnole, dure, morbide o anche mele da sidro.



I FUNGHI

Zuppa di funghi, arrosto con salsa ai funghi, risotto ai funghi, pasta ai funghi, kaszotto ai funghi

La stagione dei funghi in Polonia comincia già alla fine dell'estate, ma il momento migliore è nel cuore dell'autunno. Moltissimi polacchi nei fine settimana d'autunno mettono la sveglia, prendono i panieri e vanno per boschi. Naturalmente devono sapere bene cosa raccogliere e cosa no visto che non tutti i funghi sono commestibili.



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

LA ZUCCA

Vellutata di zucca, torta salata con zucca al forno e formaggio caprino, torta di zucca, risotto, zucca al forno

La sua coltivazione negli ultimi anni in Polonia è cresciuta moltissimo e oggi è quasi impossibile immaginare i pranzi autunnali senza la zucca sulla tavola.



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

CARNE D'OCA

Oca arrosto, petto d'oca, pierogi con carne d'oca, brodo d'oca, paté d'oca

In passato era una pietanza molto comune, soprattutto sulle tavole dei polacchi più ricchi. Oggi l'allevamento di oche sta rinasendo e la loro carne si mangia soprattutto l'11 novembre, in occasione del giorno di San Martino e della Festa dell'Indipendenza.



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



Editore:

Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

Contatti: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl
www.polenia.travel

Autore: Joanna Szyndler

Redazione: Joanna Szyndler, Ente Nazionale Polacco per il Turismo (POT)

Foto di copertina: Karolina Krämer

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

Progettazione DTP: Karolina Krämer, Ente Nazionale Polacco
per il Turismo (POT)

Progetto di copertina: Karolina Krämer, Ente Nazionale Polacco
per il Turismo (POT)

Impaginazione: Karolina Krämer

Traduzione e revisione: Salvatore Greco

© Copyright by Polish Tourism Organisation (PTO)

Varsavia 2025

Tutti i diritti riservati