



A COZINHA POLACA

Uma fatia de *szarlotka* com pedaços suculentos de maçã que contrastam com a sua massa crocante, uma colher de sopa de *barszcz* feita com beterrabas fermentadas durante uma semana, o sabor de alguns *pierogi* recheados com frutos silvestres, um pedaço de peixe frito capturado pela manhã nas águas do Báltico... A cozinha polaca é a soma de ingredientes utilizados há séculos.

Tem o sabor de frutas da horta, como maçãs, pêras, morangos ou ameixas, e de frutos silvestres, como mirtilos, framboesas ou amoras. É rica em cereais e vegetais como couve, batata e beterraba, e em leguminosas como ervilhas e feijões. E também dá espaço ao peixe, que antes se consumia de água doce e agora de água salgada, bem como às carnes de aves ou caça e à carne de porco, que se tornou tão popular durante a Polónia comunista.

A cozinha polaca também se baseia em técnicas que continuam a ser utilizadas para surpreender os convidados, como a conservação em vinagre e a fermentação, que antigamente serviam para conservar os alimentos. Os polacos conservam sobretudo os pepinos e a couve em vinagre e fermentam uma farinha com a qual preparam uma das sopas mais tradicionais, o *żurek*. As cozinhas também cheiram a fumo: peixes, queijos e enchidos fumados, são essenciais para quem visita a Polónia, especialmente a famosa salsicha *kiełbasa*.



A gastronomia nacional é um mosaico de pratos regionais, já que em cada zona do país é possível provar especialidades completamente diferentes. Por exemplo, nas aldeias das montanhas é típico o queijo de ovelha com compota de mirtilo vermelho, enquanto no nordeste se serve a *babka ziemniaczana*, um bolo de batata ralada com bacon, cebola e natas. Os pratos polacos condensam a história desta zona da Europa caracterizada pelos seus numerosos movimentos de fronteiras e população, as suas encruzilhadas comerciais e a coexistência entre culturas e religiões. Assim, encontramos contribuições da cozinha tártara, judaica, lituana ou ucraniana, e influências russas, mongóis, alemãs, austro-húngaras e muitas outras.

Por fim, a cozinha polaca não é apenas o que acaba no prato, mas é também a forma como se come: sobretudo em casa e à volta de uma mesa partilhada. Os polacos adoram noites de churrasco, e uma mesa repleta de comida é o coração das reuniões familiares, casamentos e festas.

Mas a gastronomia da Polónia também mudou e evoluiu. As suas cidades estão entre as mais atraentes do mundo para veganos e vegetarianos. Nelas são realizados festivais e feiras gastronómicas, e encontramos restaurantes de altíssima qualidade recomendados pela Guia Michelin. Cada vez mais, os polacos combinam os seus sabores tradicionais com ingredientes de todos os cantos do mundo, passam mais tempo em restaurantes e cafés, prestam atenção à origem do que compram e aprendem a cozinhar. De todo o coração, eles abrem as portas da sua história e da sua paixão pela gastronomia.



GRANDES ÊXITOS DA COZINHA POLACA

PIEROGI

Uma massa fina feita apenas com água e farinha (embora alguns adicionem ovo, um pouco de óleo e uma pitada de sal) esconde uma grande variedade de recheios deliciosos. Há recheios de carne, vegetais e frutas. Os pierogi são um dos pratos mais emblemáticos da cozinha polaca, cuja receita já aparecia no primeiro livro de receitas polaco: o *Compendium ferculorum*, de Stanisław Czerniecki. Para muitos polacos, os pierogi fazem recordar a infância, preparados pelas mães ou avós, para a ceia de Natal. São servidos de várias maneiras: com torresmos, cebola frita, manteiga ou creme azedo.



Tipos de pierogi

- **Ruskie/ucranianos.** Recheados com queijo fresco, batatas cozidas e cebola salteada.
- **De carne.** Tradicionalmente com vaca cozida, mas às vezes misturada com frango.
- **De couve e cogumelos.** Um clássico da véspera de Natal, o seu recheio mistura chucrute com cogumelos silvestres desidratados.
- **De queijo.** Com requeijão branco, há versões açucaradas.
- **De fruta.** Com morangos ou mirtilos em conserva, embora os melhores sejam no verão, quando são feitos com frutas da estação

Existem muitos outros tipos, e há regiões que se orgulham das variedades locais, sobretudo no leste do país, onde são feitas com queijo, trigo sarraceno e hortelã, com milho ou legumes.

ŻUREK

É a sopa mais típica da Polónia. A base é um caldo de legumes ou carne ao qual se adiciona um fermento de farinha de centeio. É temperada com alho e manjerona e servida com salsicha branca, batata e ovo cozido.



Outras sopas que tem de provar

- **Rosół.** É o rei dos domingos: caldo de galinha e carne com legumes (cenoura, alho-francês, aipo e salsa) servido com macarrão de ovo.
- **De tomate.** O favorito das crianças é feito a partir de um *rosół* enriquecido com molho de tomate fresco ou concentrado. A Polónia divide-se entre aqueles que a comem com arroz ou com macarrão.
- **De pepino.** Com muitos pepinos em conserva picados e batatas cozidas, é servida com natas para suavizar a acidez.
- **De ervilhas.** Esta sopa espessa de carne fumada e ervilhas trituradas é um clássico da cozinha tradicional.



PLACKI ZIEMNIACZANE

A batata tem sido um pilar na dieta dos trabalhadores e camponeses da Polónia desde meados do século XIX. Depois, durante o comunismo, estava presente em quase todas as refeições. Hoje, a dieta é mais variada, mas os polacos continuam a adorar a batata e preparam-na de mil maneiras. Uma das mais populares são os *placki*, panquecas feitas com batata crua ralada misturada com cebola, farinha, ovo, sal e pimenta, fritas em óleo até ficarem douradas e crocantes. Podem ser servidos com natas ácidas, molho de cogumelos ou com um guisado de carne e legumes, numa versão conhecida como *placki húngaros* ou *po zbjnicku*. Há quem prefira comê-los simples, apenas com sal e até com açúcar.



Mais receitas com batata

- **Kopytka.** Semelhantes aos gnocchi italianos, são feitos com batata cozida e frequentemente servidos como acompanhamento de carnes assadas.
- **Pyzy.** Bolinhas de uma massa feita com batatas cozidas e cruas, geralmente recheadas com carne, que são cozidas em água salgada.
- **Babka ziemniaczana.** Prato típico do nordeste do país que consiste num bolo de batatas raladas cruas, batatas cozidas e sêmola que é assado e servido com chucrute e natas.



LA DESPENSA POLACA

KASZA

Antes de a batata chegar às mesas polacas, a base da alimentação era a kasza, elaborada com diferentes tipos de cereais cozidos. Hoje continua muito presente tanto nas refeições como no pequeno-almoço, apresentando-se em muitas variedades.



- **Kasza gryczana.** Feito de trigo sarraceno, com um sabor intenso e ligeiramente aveludado, combina na perfeição com molhos de cogumelos e carnes assadas. Com ela se elabora a kaszanka, uma morcela feita com miúdos de porco.
- **Kasza manna.** Feita com sêmola de trigo fina e delicada, costuma ser cozida em leite e servida com frutas e caldas doces.
- **Kasza jęczmienna.** De cevada, é consumida com o grão inteiro num saboroso kaszotto com legumes, ao estilo de um risoto, ou moída, como ingrediente de uma das sopas mais tradicionais: o krupnik.
- **Kasza jaglana.** O milho-miúdo, muito saudável e versátil, é utilizado tanto em pratos salgados como legumes cozidos ou em doces.



QUEIJO

O famoso **twaróg**, feito com leite de vaca, é um queijo fresco e ligeiramente ácido, com versões mais cremosas ou granuladas. Os polacos adoram-no com sal, cebolinha ou rabanete, e ele aparece em pratos como *pierogi* e crepes. Com natas e morangos é uma delícia! Também feito com leite de vaca, o **koryciński** é um queijo que amadurece apenas alguns dias e geralmente leva cominho preto, alho-francês ou pimenta malagueta. O reino do queijo polaco fica nas montanhas do sul, principalmente em Podhale, no sopé dos Tatras. Quem viajar até lá precisa provar queijos como:

- **Oscypek.** Com pelo menos 60% de leite de ovelha, é produzido artesanalmente e vendido de maio a setembro.
- **Bundz.** Fresco e cremoso, de ovelha, mas com um pouco de leite de vaca.
- **Bryndza.** Um queijo salgado e delicioso, feito com bundz e maturado durante várias semanas.



MEL

Na Polónia, além do leite, também correm rios de mel. Tradicionalmente, este era obtido de colmeias situadas em árvores vivas. Embora este tipo de apicultura tenha praticamente desaparecido no século XIX, recentemente ressurgiu e, desde 2020, está protegido pela UNESCO.

Hoje, a maior parte do mel provém de colmeias de madeira localizadas no campo e até mesmo nos telhados das grandes cidades. Na Polónia, existem mais de 470 espécies de abelhas, embora, infelizmente, mais de metade delas esteja ameaçada.

Vale a pena provar o mel de fília, de floresta, de urze ou melada, e um frasco é uma lembrança perfeita.



“FRUTOS” DO BOSQUE

Atualmente, as florestas continuam a ser uma despensa natural para os polacos. A colheita de cogumelos é um desporto nacional no outono, enquanto no verão eles saem para procurar mirtilos, morangos silvestres, amoras e framboesas doces, succulentas e com um sabor intenso. A carne de caça também é muito popular: javali, corço, veado, lebre e aves selvagens.



KIEŁBASA

A rainha dos enchidos polacos é esta salsicha que é feita principalmente com carne de porco e que, nos meses quentes, é costume assá-la na grelha. Geralmente é fumada e temperada com manjerona e alho, mas também há que são curadas ou cozidas. Algumas são perfeitas para comer em sanduíches, enquanto outras, como a kielbasa biata, são usadas para o żurek.

HÁ QUE PROVAR...

Também são muito populares os *kabanosy*, ou seja, salsichas finas e compridas, fumadas e depois secas.



SABORES REGIONAIS

Cada região tem os seus próprios produtos, pratos e tradições. É impossível mencionar todos, mas vejamos alguns exemplos.

Mais informação em www.poland.travel



POMERÂNIA, CASUBIA E CUYAVIA

O norte é o reino dos peixes do mar Báltico, mas também dos lagos. São servidos em sopas, fritos ou fumados. É também uma zona famosa pelos seus deliciosos morangos e arandos vermelhos (żurawina), com um toque ácido, com os quais se faz compota para acompanhar sobremesas e carnes assadas.



HÁ QUE PROVAR...

Arenques casubios. Curados em sal e servidos frios com molho de tomate com ameixas secas e cebola.

GRANDE POLÓNIA (WIELKOPOLSKA)

Os habitantes de Poznań e arredores têm uma grande devoção pela batata, que aqui chamam de *pyra*. Ela é preparada de mil maneiras: em panquecas, bolinhos, sopas ou simplesmente com torresmos. Antigamente, nas casas abastadas consumiam-se carnes de pato e ganso, algo que hoje está novamente na moda.



HÁ QUE PROVAR...

Pyry z gzikiem. Batatas fervidas com pele, acompanhadas com requeijão, nata e cebolinho.



VÁRMIA E MASÚRIA

Nesta terra de grandes massas florestais e lagos abundam os produtos da floresta e peixes como a enguia, a perca ou o corégono. Abundam as quintas artesanais que produzem enchidos e queijos, sobretudo de cabra e ovelha.



MAZÓVIA E KURPIE

Mazóvia é famosa pelos seus pomares de macieiras, pereiras, ameixeiras e cerejeiras. Com as maçãs fazem-se tartes, sopas e sumos, e com as cerejas compotas e licores. A carne protagonista é a de porco, com enchidos, costeletas empanadas ou bifes russos, enquanto que na cozinha tradicional abundam a couve, o trigo sarraceno e as ervilhas. Em Kurpie são típicos os *fafernuchy*, ou seja, biscoitos de cenoura.



HÁ QUE PROVAR...

Tripas à varsovia.
Uma sopa espessa de
tripas de vaca cortadas
em tiras finas, bem
condimentadas e com
verduras.

PODLÁQUIA (PODLASIE)

A mistura cultural desta região reflete-se na mesa, com uma cozinha de influências lituanas, bielorrussas, ucranianas, judaicas e tártaras. Em Tykocin há restaurantes judaicos, enquanto em Kruszyniany podemos encontrar especialidades tártaras. Em Podlasie abundam os pratos com massa e há uma grande variedade de pierogi.



HÁ QUE PROVAR...

Kartacze. Bolinhas feitas com massa de batata e recheadas com carne, acompanhadas de torresmos.



GALÍCIA Y PODHALE

O obwarzanek é um símbolo de Cracóvia: um pãozinho de farinha crocante por fora e macio por dentro, coberto com sementes de papoila. A cozinha da Galitzia tem uma grande influência austríaca, sendo comuns o schnitzel vienense ou o bolo pischinger de cacau. No bairro judeu de Kazimierz, podemos provar clássicos tradicionais como o peçoço de ganso recheado. A cozinha de Podhale e das montanhas gira em torno dos queijos de ovelha, da couve, das ervilhas e do cordeiro.



HÁ QUE PROVAR...

Kwaśnica. Una nutritiva sopa de chucrut e batatas, frequentemente acompanhada com costelas fumadas ou cordeiro e cogumelos desidratados.

SILESIA

A gastronomia da Silésia é forte e calórica, com uma grande variedade de massas recheadas, sendo as mais famosas as *kluski śląskie*, com a forma de rosquinhas. Além do repolho, da batata ou da ervilha, destaca-se o nabo, com o qual se prepara a sopa típica local oberiba.



HÁ QUE PROVAR...

Rolo de vitela com couve roxa. Fatias finas de vitela enroladas com bacon, cebola e pepinos em conserva servidas com couve roxa salteada e *kluski śląskie*.



KRESY

Nas regiões fronteiriças da Polónia, a culinária é baseada no trigo sarraceno, que, juntamente com queijo, batata, cebola ou carne, é o recheio dos *pierogi*, *placki* ou enchidos. Também são populares os pierogi de couve, queijo ou fruta. O ícone de Lublin é o *cebularz*, uma torta com cebola e sementes de papoila.



HÁ QUE PROVAR...

Piróg bitgorajski.
Um bolo com massa levedada e natas que é assado numa assadeira grande e recheado com puré de batata, trigo sarraceno e queijo cottage.

PÃO E CONFEITARIA

Seja branco ou escuro, aromático ou crocante, o pão ocupa um lugar especial nos lares, tradições e cultura polacos. Ainda hoje é muito respeitado e, em muitas casas, nem uma migalha é deixada fora. Cyprian Kamil Norwid, um dos grandes poetas polacos, escreveu no século XIX que «Àquele país onde se recolhe do chão até a mais pequena migalha de pão, por respeito aos dons do céu, a esse país eu anseio, Senhor». O pão é símbolo de abundância, unidade e fertilidade, e ainda é costume oferecê-lo com sal como boas-vindas aos convidados, especialmente em casamentos.

O melhor é comprá-lo nas padarias que se encontram em todas as vilas e cidades. Vale a pena procurar padarias artesanais que fazem pão de fermento natural seguindo receitas tradicionais.



O QUE COMPRAR NA PADARIA

O ideal seria experimentar vários tipos de pão para descobrir qual é o seu favorito. Talvez os pãezinhos de trigo? Ou um pão integral preto com mel? Ou pão de farinha de centeio, de espelta, com sementes de girassol ou flocos de aveia? As padarias competem para criar novas propostas.



QUE DOCES PROVAR

Nas padarias também é possível comprar drożdżówki, ou seja, massas doces com uma cultura de leveduras que tornam a massa fofa e macia. O melhor é provar *drożdżówki* com ingredientes sazonais, como morangos, ameixas ou ruibarbo, ou com o recheio tradicional de queijo ou creme pasteleiro.

Para o pequeno-almoço, vale a pena experimentar a *chatka*: um pão doce entrançado originário da cozinha judaica ashkenazi, que fica ainda mais saboroso com uma boa camada de manteiga ou comporta caseira.

A POLÓNIA DOCE

Um *sernik* de queijo ou uma *szarlotka* de maçã? Esta pergunta poderia dividir a Polónia em duas. Ambas as tartes, as mais populares, são deliciosas e têm os seus fãs incondicionais, por isso é preciso prová-las sem falta.

As melhores *szarlotki* são preparadas com variedades de maçãs ácidas. Geralmente são feitas sobre uma base de massa crocante e cobertas com crumble e açúcar de confeiteiro, além de canela. Podem ser servidas frias ou quentes com gelado de baunilha.

Entre os *sernik*, destaca-se o de Cracóvia, feito com queijo cottage e ovos; é fofo, recheado de passas e decorado com uma especial massa crocante.



Que outros doces provar

- **Pierniki.** Esses biscoitos de gengibre têm aroma de mel e especiarias. A capital do piernik é Toruń, e os primeiros documentos que os mencionam datam do século XIV.
- **Miodownik.** Este bolo de mel é composto por várias camadas intercaladas com creme.
- **Karpátka.** Uma massa choux recheada com um creme esponjoso; a camada superior fica enrugada como as montanhas dos Cárpatos, daí o seu nome.
- **Makowiec.** Feito com uma massa levedada enrolada com um recheio de sementes de papoila que inclui frutos secos e mel, típico do Natal.



BEBIDAS ALCOÓLICAS

A bebida alcoólica mais associada à Polónia é a **vodka**, um destilado de centeio, trigo ou batata que goza de prestígio mundial. É especialmente famosa a *Żubrówka*, com a sua característica brizna de erva dentro da garrafa. É a bebida com que se brinda em casamentos, banquetes e celebrações.

No entanto, a produção de **cerveja** e **hidromel** é uma tradição mais antiga na Polónia. As fábricas locais oferecem excelentes cervejas de diferentes tipos e sabores, sejam elas loiras ou pretas, suaves ou fortes, amargas ou com toques doces. Nos últimos anos, recuperou-se a produção de hidromel, obtido pela fermentação de mel com água, sendo mais «nobre» quanto mais mel contém: o *półtorak* tem uma proporção de mel por cada metade de água e amadurece entre 9 e 10 anos; o *dwójniak* tem uma parte de mel e uma de água, e envelhece cerca de 4 anos; o *trójniak* tem uma parte de mel para cada duas de água, e está pronto após um ano, e o *czwórniak* tem uma parte de mel para cada três de água, e pode ser bebido após 6 meses. Ao adicionar frutas, especiarias e ervas, o hidromel adquire nuances muito variadas.



Outra especialidade polaca são as **nalewki**, licores caseiros feitos com frutas da estação, folhas e frutos secos. Vale a pena experimentar a *wiśniówka* (de cerejas), *pigwówka* (de marmelo) ou *cytrynówka* (de limão).

Na Polónia também surgiram novas adegas de **vinho**, cujas colheitas são cada vez mais comuns nos restaurantes regionais. Entre as principais zonas vitícolas destacam-se os arredores de Zielona Góra, a região dos Subcárpatos e a Polónia Menor (Małopolska).



RECEITAS TÍPICAS DE FERIADOS

As antigas tradições culinárias da Polónia foram preservadas, sobretudo, nos pratos preparados para as festas da véspera de Natal e da Páscoa.

O JANTAR DA VÉSPERA DE NATAL

No dia 24 de dezembro, quando a primeira estrela aparece no céu, os polacos sentam-se à mesa para jantar, onde são servidos doze pratos. É costume não comer carne neste dia, apenas peixe e pratos feitos com farinha. As receitas variam dependendo dos costumes de cada família e região, mas as mais típicas são a sopa de cogumelos e o *barszcz*, uma sopa de beterraba em conserva com *uszka*, ou seja, pastéis de cogumelos. Também não faltam os arenques, normalmente em óleo com cebola, nem os pierogi.



O prato mais emblemático da véspera de Natal é o carpa, um peixe que antes era muito comum nas cozinhas polacas, mas que agora é reservado quase exclusivamente para esta noite. No leste do país, é muito típica a *kutia*, uma mistura de trigo com mel, sementes de papoila, nozes e passas.

No final do jantar, costuma-se servir *pierniki* com mel e especiarias como sobremesa, bem como *makowiec*, um bolo de sementes de papoila com cobertura de casca de laranja cristalizada, que é acompanhado por uma compota doce e intensa de frutas desidratadas, como ameixas, maçãs e peras.

A festa continua durante os dias 25 e 26 de dezembro; então, na mesa já aparecem os enchidos e os assados.



PÁSCOA

Na Polónia, como em tantos outros países, o ovo é o símbolo da Páscoa, da nova vida e da ressurreição. O costume de pintá-los remonta a épocas pré-cristãs, e hoje continuam a ser tingidos e decorados com papéis e fios coloridos que adornam as mesas polacas.

O ovo também está presente nos pratos da Semana Santa, tanto em saladas como recheados com cebolinha ou cogumelos. Na Páscoa, as mesas polacas são cobertas de carnes assadas, enchidos e patês que são servidos com cogumelos em conserva, *chrzan* (rabanete ralado muito picante) e *ćwikła* (rabanete com beterraba cozida ralada). O *żurek* é a sopa tradicional, feita com fermento de centeio.

O doce típico da Páscoa são os *mazurki*, bolos finos de massa crocante, muito doces e profusamente decorados com creme de chocolate ou doce de leite, com infinitas variantes. No entanto, a rainha da mesa é a *babka*, ou seja, um bolo geralmente de limão coberto com uma cobertura, cujo contorno nos lembra as dobras de uma saia.



DOCES PARA OCASIÕES ESPECIAIS

CROISSANTS DE SÃO MARTINHO

No dia 11 de novembro celebra-se o dia de São Martinho e, desde o século XIX, em Poznań é costume assar croissants recheados com papoila branca. Nos últimos anos, a tradição espalhou-se por todo o país e muitas padarias oferecem-nos durante a primeira quinzena de novembro. O dia 11 de novembro é também o dia da independência da Polónia.



PAČZKI E FAWORKI

Durante o carnaval, os polacos não fazem exatamente dieta. Esta festa doce prolonga-se desde a «quinta-feira gorda», ou seja, a última quinta-feira antes da Quaresma, até à terça-feira seguinte. Durante essa quinta-feira, consomem-se no país cem milhões de *pączki*, o que representa uma média de 2,5 por pessoa. Trata-se de rosquinhas fritas, sendo as mais típicas as recheadas com geleia de rosa silvestre e decoradas com casca de laranja cristalizada, embora existam muitas versões. O outro doce clássico do final do Carnaval são os *faworki* ou *chrust*, tiras crocantes em forma de laço e cobertas com açúcar em pó, feitas fritando uma massa à base de gemas.



TENDÊNCIAS GASTRONÓMICAS

COMEMOS VERDE

Em grande parte dos lares polacos, as refeições costumam consistir em carne, batatas e salada. No entanto, agora os mais jovens procuram alternativas aos produtos de origem animal e experimentam fazer preparações modernas com vegetais da estação. Há cada vez mais restaurantes de cozinha vegetariana e as cidades polacas aparecem no topo dos rankings dos melhores destinos do mundo para vegetarianos e veganos. Nos seus restaurantes e bares são oferecidas versões dos clássicos polacos sem carne, bem como pratos vegetarianos do mundo e pastelaria vegana.



TASTE POLAND


MICHELIN
2025
POLAND

 POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

COMEMOS FORA

Embora gostem muito de comer em casa, a cada ano os polacos frequentam mais bares, restaurantes e cafés, aumentando assim o número de estabelecimentos de primeira categoria que são premiados com estrelas Michelin, embora também existam bares para todos os bolsos. Nas grandes cidades, são típicos os mercados gastronômicos localizados em espaços industriais recuperados. Durante os meses quentes, também são organizados mercados para pequeno-almoço e almoço com barracas de produtos regionais polacos e comida de rua de todo o mundo, em torno das quais são estendidas toalhas de piquenique. E durante todo o ano são realizados muitos festivais gastronômicos, festas de food trucks e feiras de produtos regionais.



COMEMOS DE TEMPORADA

Cada estação e até cada mês tem o seu próprio sabor. Em maio, colem-se os espargos, junho é doce como os morangos e em setembro cheira a cogumelos do bosque. Os polacos estão cada vez mais atentos para que os produtos que consomem sejam locais e sazonais, pois são os mais saudáveis, os mais baratos e os mais saborosos. Vale a pena saber quais os ingredientes que se devem procurar no país em cada estação e quais os pratos que se preparam com eles.



CALENDÁRIO DA ÉPOCA

RUIBARBO

Tarte de ruibarbo, compota

É um tipo de aipo vermelho que, quando cru, é duro, ácido e amargo, mas que, quando assado ou cozido, torna-se o rei das sobremesas da primavera. O ruibarbo ácido combina perfeitamente com morangos, especialmente num bolo.



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

BOTWINKA

Sopa de botwina, chłodnik, kaszotto, tarte de botwina

A beterraba é muito popular na Polónia e pode ser encontrada durante todo o ano, embora na primavera chegue a beterraba tenra (botwina), que é consumida com as folhas. É delicada e refrescante, especialmente na forma de sopa fria com kefir.



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

ESPARGOS

Creme de espargos, tarte de espargos, espargos grelhados, espargos gratinados com molho bechamel.

Esquecidos durante anos, agora voltam às mesas na época em várias versões. A mais simples: salteados com manteiga e sal, e servidos com batatas com endro e um ovo estrelado.



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

MORANGOS

Tarte de morangos, sopa de morangos, tarte de queijo e morangos, salada de espargos e morangos

Os morangos têm o melhor sabor na Polónia. Pelo menos, é a fruta favorita dos polacos, de acordo com as pesquisas. Antes de prová-los nas dezenas de bolos e sobremesas que são preparados com elas, vale a pena comê-las sozinhas, sem açúcar, natas ou iogurte.



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

COUVE

Couve refogada, couve com tomate, gołąbki, saladas de couve ralada

Embora seja consumido durante todo o ano e de várias formas, maio é o seu mês especial, quando chegam os «novos», que são cozinhados com bacon e endro. Também são usados para fazer gołąbki, um prato nacional de carne com arroz envolto em folhas de couve escaldadas. No inverno, o chucrut é típico.



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

FAVAS

Massa de favas, salada com favas

Alguns adoram e outros detestam. Normalmente são servidos cozidos com sal como aperitivo, mas os polacos estão cada vez mais a experimentar com eles para fazer húmus, hambúrgueres e saladas.



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

MIRTILOS

Jagodzianki, pierogi de mirtilos, crepes com mirtilos

Não é fácil encontrá-los nas lojas, mas geralmente são vendidos à beira das estradas por pessoas que os colheram na floresta naquele mesmo dia. No verão, as padarias vendem jagodzianki, bolinhos recheados com essas frutas.



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

AMEIXAS

Tarte de ameixas, pastéis de ameixa, crumble de ameixas

São as rainhas dos mercados de outono, com as suas diferentes cores, sabores e tamanhos. Os polacos adoram a variedade węgierka, com um sabor muito intenso. Combinam muito bem com bolos e com powidła, uma compota de ameixa muito espessa.



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

MAÇÃS

Szarlotka, crumble de maçã, salada de arenque e maçã, bolinhos fritos e crepes de maçã

Podem ser comprados durante todo o ano, mas são mais saborosos no final do verão e início do outono. Ao passear pelos mercados, é possível descobrir variedades doces, ácidas, crocantes, macias...



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

COGUMELOS

Sopa de cogumelos, assado com molho de cogumelos, risoto com cogumelos, massa com cogumelos, *kaszotto* com cogumelos

Na Polónia, a temporada começa no início do verão, mas a época dourada é no outono. É costume acordar aos fins de semana para entrar nas florestas com uma cesta na mão, mas é preciso saber colher, pois nem todos os cogumelos são comestíveis.



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

ABÓBORA

Sopa de abóbora, tarte de abóbora assada e queijo de cabra, bolo de abóbora, risoto, abóbora assada

O seu cultivo cresceu muito nos últimos anos e hoje é quase difícil imaginar uma refeição de outono sem este vegetal.



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

GANSO

Ganso assado, peitos de ganso, pierogi de ganso, caldo de ganso, patê de ganso

Antes era um prato muito comum nas mesas mais abastadas. Agora, voltou a ser criado e consumido no dia de São Martinho e da Independência.



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



Editora:

Polish Tourism Organisation (PTO)

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

www.polenia.travel

Textos: Joanna Szyndler

Redação: Joanna Szyndler, Polish Tourism Organisation (PTO)

Fotografia da capa: Karolina Krämer

Imagens: arquivos de Polish Tourism Organisation, Fotolia, Adobe Stock, Getty Images, T. Bartoszyński, Ł. Burda, M. Cieszewski, M. Hołownia, R. Meszka

Projeto DTP: Karolina Krämer; Polish Tourism Organisation (PTO)

Projeto da Capa: Karolina Krämer, Polish Tourism Organisation (PTO)

Layout: Karolina Krämer

Tradução: Filipa Falcato

© Copyright by Polish Tourism Organisation (PTO)

Warszawa 2025

All rights reserved