



OCHUTNIEMYTE POLSKOI

POLSKÁ KUCHYNĚ

Kousek koláče se šfavnatými jablky překrytými křehkým těstem, hlt vývaru z týden kvašené řepy, chuť ručně vyrobených pirohů, z nichž se sypou borůvky nasbírané přímo v lese, kousek smažené ryby ulovené ráno ve vodách Baltského moře – polská kuchyně je shrnutím těch nejlepších přírodních surovin, známých v této zemi již po staletí. Pocítíte v ní chuť ovoce z polských sadů a zahrad – jablek, hrušek, jahod a švestek, ale také lesních plodů – borůvek, malin či ostružin. Najdete v ní bezpočet druhů obilovin a zeleniny – zelí, brambor, řepy nebo luštěnin, především hrachu a fazolí. Nechybějí v ní ani ryby – v minulosti hlavně sladkovodní, dnes častěji mořské – a samozřejmě ani maso: drůbež, zvěřina nebo v dobách lidového Polska hojně rozšířené vepřové maso.

Polská kuchyně, to jsou také tradiční postupy, které znají zdejší hospodyňky a hospodáři a dokážou jimi nezřídka ohromit své hosty. Nakládání a fermentace různých produktů, dodnes v Polsku velmi rozšířené, sloužily v minulosti primárně ke konzervaci potravin. S oblibou se zde nakládají zejména okurky a zelí, ze žitného kvásku se pro změnu dělá jedna z nejtýpčtějších polských polévek – žurek. Polská kuchyně je rovněž prostoupena příjemnou vůní udiřen a zdejší uzené ryby, sýry či masné výrobky (v čele s proslulou klobásou) při své návštěvě Polska zkrátka musíte ochutnat.



Polská kuchyně je zároveň určitým souhrnem pokrmů z jednotlivých polských regionů, neboť v různých částech této země můžete ochutnat velice rozmanitá jídla. Goralé na jihu Polska vás pohostí ovčím sýrem s brusinkovou zavařeninou, zatímco na severovýchodě země si pochutnáte na „babce“ z nastrouhaných brambor se slaninou, cibulí a smetanou. V polských jídlech je rovněž ukryta dramatická historie této části Evropy – časté změny hranic, přesídlování obyvatelstva, ale také dědictví významných obchodních cest či soužití mnoha kultur a náboženství. Polskou kuchyni tak spoluutvářejí tatarské, židovské, litevské i ukrajinské pokrmy. Je plná vlivů ruské, mongolské, německé i rakousko-uherské kuchyně a mnoha dalších.

Polská kuchyně v posledku není jen to, co se servíruje na talířích, ale také způsob, jakým se Poláci stravují – hlavně doma, společně u jednoho stolu. Poláci milují oslavy s množstvím jídla i grilovačky. Bohatě prostřený stůl je tedy nejdůležitějším místem při rodinných událostech, svatbách i svátečních příležitostech.

Polská kuchyně se neustále mění a je otevřená novým vlivům. Polská města se řadí mezi nejatraktivnější světové destinace pro vegany a vegetariány. Přibývá kulinářských festivalů, snídaňových trhů i restaurací nejvyšší kvality, oceněných mimo jiné hvězdičkami průvodce Michelin. Poláci stále častěji kombinují tradiční chutě s produkty z nejrůznějších koutů světa. Tráví stále více času v restauracích a kavárnách, věnují čím dál větší pozornost původu produktů, které kupují, ale narůstá i zájem o specializované kurzy vaření. O svoji gastronomickou historii a vašeň pro jídlo se s vámi rádi a z celého srdce podělí.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ POLSKÉ SPECIALITY

PIROHY

V tenkém těstě, které sestává pouze z mouky a vody (někteří přidávají ještě vejce, trochu oleje a špetku soli), jsou ukryty různé lahodné náplně. Mohou být masové, zeleninové nebo ovocné. Pirohy (polsky „pierogi“) jsou jedním z nejznámějších pokrmů polské kuchyně, jehož recept se objevil již v první polské kuchařce *Compendium ferculorum* od Stanistawa Czerwieckého z roku 1682. Většina Poláků si uchovala vzpomínky z dětství, jak spolu s maminkou nebo babičkou ručně vyráběli pirohy, zejména před Štědrým večerem. Pirohy se servírují s mnoha různými doplňky: se škvarky, smaženou cibulkou, polité másličkem nebo zakysanou smetanou.



Jaké druhy pirohů byste měli ochutnat?

- **Ruské/ukrajinské** (polsky „ruskie/ukraińskie“; přičemž název „ruskie“ neodkazuje k Rusku, ale k někdejší Rusi) – náplň se připravuje z čerstvého tvarohu, vařených brambor a osmažené cibulky.
- **S masem** (z mięsem) – tradičně s vařeným hovězím masem, případně s přídavkem kuřete.
- **Se zelím a houbami** (z kapustą i grzybami) – v mnoha domácnostech povinné jídlo na Štědrý večer. Náplň se připravuje z kysaného zelí a sušených lesních hub.
- **S tvarohem** (z serem) – s tvarohem ve verzi nasladko.
- **S ovocem** (z owocami) – s jahodami nebo borůvkami, přičemž nejlepší jsou v létě, když se dělají z čerstvého ovoce.

Různých druhů pirohů ovšem existuje mnohem více. Navíc se řada regionů, zejména ve východním Polsku, může pochlubit rozličnými místními variantami, například s tvarohem, pohankou a mátou, s jáhlami nebo s čočkou.

ŽUREK – KYSELÁ POLÉVKA

Žurek je nejcharakterističtější z polských polévek. Jeho základem je zeleninový nebo masový vývar, do kterého se přidává kvásek vzniklý fermentací žitné mouky. Polévka se dochucuje česnekem a majoránkou a obohacuje se bílou klobásou, bramborami a vejcem.



Jaké další typické polévky byste měli ochutnat?

- **Vývar** (rosół) je králem polských nedělních obědů! Nejčastěji jde o vývar z kuřecího a hovězího masa a zeleninové směsi (mrkev, pórek, celer, petržel). Servíruje se s vaječnými nudlemi.
- **Rajská** (pomidorowa) je oblíbenou polévkou zejména polských dětí. Jejím základem je vývar a protlak z čerstvých rajčat nebo rajčatového koncentrátu. Poláci se dělí na milovníky rajské polévky buďto s rýží, anebo s nudlemi.
- **Okurková** (ogórkowa) je plná nakrájených nebo nastrohaných nakládaných okurek doplněných vařenými bramborami. Její nakyslost zmiňuje chuť přidané smetany.
- **Hrachová** (grochówka) je hustá polévka, jejímž základem je vývar z uzeného masa a protlak z hrášku, který je jednou z nejdůležitějších surovin tradiční polské kuchyně.



BRAMBOROVÉ PLACKY

Od poloviny 19. století byly brambory v Polsku základní potravinovou složkou na zemědělském venkově i mezi dělnictvem. V dobách komunistického režimu se v polských domácnostech dávaly coby příloha téměř ke každému jídlu. Přestože dnes už je polská domácí kuchyně mnohem pestřejší, Poláci stále milují brambory a zpracovávají je na mnoho způsobů. Jedním z nejoblíbenějších bramborových pokrmů jsou placky (polsky „placki ziemniaczane“), velmi podobné českým bramborákům, tedy nastrouhané syrové brambory s přidáním cibule, moukou, vejcem, solí a pepřem. Smaží se na horkém oleji, díky čemuž jsou dozlatova opečené a křupavé. Placky se podávají se zakysanou smetanou, houbovou omáčkou nebo masovo-zeleninovým gulášem – tzv. placza na maďarský způsob (placze po węgiersku) anebo placza po zbojnicku. Někteří lidé ovšem preferují placky jen tak, pouze osolené anebo pocukrované.



Jaké pokrmy z brambor byste dále měli ochutnat?

- **Kopytka** jsou nočkovité knedlíčky z vařených brambor, často podávané jako příloha k pečenému masu. Trochu připomínají italské gnocchi.
- **Pyzy** jsou velké kulaté bramborové knedlíky. Těsto na pyzy se připravuje z vařených a syrových brambor. Z tohoto těsta se vytvarují velké koule, které se následně vloží do vroucí osolené vody. Populární variantou jsou pyzy plněné masem.
- **Babka ziemniaczana** („bramborová bábovka“) je populární především v severovýchodním Polsku. Vyrábí se ze syrových nastrouhaných brambor, přidávají se ovšem i vařené brambory a krupice. „Bábovka“ se následně zapeče a servíruje se se zelím a smetanou.



TYPICKY POLSKÉ PRODUKTY

„KASZE“ NEBOLI POKRMY Z OBILNÝCH ZRN

Z různých obilnin se vyrábí v Polsku velmi populární „kasze“. Než se na polských stolech objevily brambory, byly tyto pokrmy základem stravy Poláků. Dnes se stále často konzumují k obědu nebo ke snídani. Existuje jich mnoho druhů:



- **Pohanka** (kasza gryczana) je výrazná a má lehce ořechovou chuť. Výtečně se hodí k houbovým omáčkám a pečenému masu. Z pohanky se vyrábí i „kaszanka“ (obdoba českého jelita) – klobása s přísadou drobů a vepřové krve.
- **Krupice** (kasza manna) je z jemné, drobné pšeničné krupice. Často se vaří na mléce a dochucuje se ovocem či různými sladkými polevami.
- **Ječné kroupy** (kasza jęczmienna) se může konzumovat – máme-li ji v podobě celých ječmenných zrn (tj. krup) – ve formě lahodného „kašota“ se zeleninou (dělá se podobně jako rizoto). Menší ječné krupky pak najdeme v jedné z nejtradičnějších polských polévek – krupniku.
- **Jáhly** (kasza jaglana) jsou mimořádně zdravé a vhodné jak coby slaný pokrm (např. s dušenou zeleninou), tak i nasladko.



SÝRY A TVAROHY

Hrudkovitý anebo krémový, lehký a příjemně nakyslý – takový je tradiční polský **tvaroh** vyráběný z kyselého kravského mléka. Poláci ho rádi jedí se solí, pažitkou a ředkvičkami. Jakožto náplň se často objevuje v tradičních pokrmech, jako jsou pirohy nebo palačinky. Skvěle se hodí ke smetaně a jahodám!

Z kravského mléka se také vyrábí **koryciński sýr** (ser koryciński). Jedná se o typ takzvaného sýřeného sýra, který zraje několik dní. Často se do něj přidávají různé příchutě, jako je například černý kmín, medvědí česnek nebo chilli.

Královstvím sýrů jsou ovšem polské hory, především Podhalí, region ležící na úpatí nejvyšších polských hor – Tater. Navštívíte-li tento kraj, rozhodně byste neměli opomenout ochutnat sýry jako například:

- **oštěpek** (oscypek) obsahuje minimálně 60 % ovčího mléka. Oštěpky se vyrábějí ručně a seženete je vždy od května do zří;
- **bundz** je čerstvý krémový ovčí sýr s přídavkem kravského mléka;
- **bryndza** je slaný, lahodný sýr, který vzniká z bundzu zrajícího několik dní.



MED

Polsko je zemí, která oplývá nejen mlékem, ale i medem. V Polsku se medy tradičně získávaly z takzvaných brtí, tedy přímo z hnízd včel v dutinách lesních stromů. Ačkoli v devatenáctém století tento typ včelaření – brtnictví – v Polsku téměř vymizel, v posledních letech se začal znovu rozvíjet a v roce 2020 byl zapsán na seznam nehmotného dědictví UNESCO.

Většina medu v Polsku však pochází z klasických dřevěných úlů, které najdete nejen na venkově, ale třeba i na střechách budov ve velkoměstech. V Polsku žije přes 470 druhů včel, bohužel více než polovina z nich je ohrožena vyhynutím.

Stojí za to ochutnat různé druhy polského medu, jako například lipový, medovicový, lesní nebo vřesový. Sklenice medu je navíc výtečný tip na suvenýr či dárek z Polska.



DARY LESA

Lesy jsou dodnes místem, odkud si Poláci s oblibou přinášejí různé pochutiny a suroviny k vaření. Podzimní houbaření je doslova polským národním sportem. V létě se zase do lesa chodí na borůvky a další lesní plody, jako jsou sladoučké lesní jahody, šfavnaté ostružiny a chuťově výrazné maliny.

V Polsku se kromě toho s oblibou konzumuje **zvěřina**, tedy maso volně žijících zvířat, hlavně divočáků, srn, jelenů, zajíců a divokého ptactva.



KLOBÁSA

Klobása (kietbasa) je královnou polských uzenin. Vyrábí se nejčastěji z vepřového masa. V teplých měsících roku si Poláci rádi opékají klobásy u táboráku anebo si je připravují na grilu. Polská klobása je nejčastěji uzená a dochucená majoránkou a česnekem. Existují ovšem také klobásy sušené nebo vařené. Některé se skvěle hodí ke svačině do housky, jiné – jako například bílá klobása – se přidávají třeba do tradiční polévky zvané žurek.

NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Velice oblíbenou polskou pochoutkou jsou také kabanosy – tenké a dlouhé klobásky, které se nejprve udí a posléze suší.



REGIONÁLNÍ SPECIALITY

Každý region v Polsku má své speciality, unikátní suroviny a tradiční pokrmy. Na tomto místě je bohužel nelze vyjmenovat všechny. Podívejme se tedy alespoň na některé z nich.

Více se dozvíte www.poland.travel



POMOŘANSKO, KAŠUBSKO, KUJAVSKO

V severním Polsku kralují rybí pokrmy, které se připravují nejčastěji z ryb ulovených v Baltském moři nebo v místních jezerech. Nezapomeňte tedy ochutnat zdejší rybí polévky, smažené nebo uzené ryby. Region je kromě toho známý svými mimořádně chutnými jahodami a brusinkami. A právě brusinky se coby zavařenina výborně hodí jako součást dezertů nebo k pečenému masu.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Sledě po kašubsku – solené sledě podávané zastudena v rajčatové omáčce se sušenými švestkami a cibulí.

VELKOPOLSKO

Obyvatelé Poznaň a okolí si velice oblíbili brambory, kterým se v místním nářečí říká „pyry“. Pokrmy z nich se tu připravují na mnoho způsobů – jako placky (bramboráky), v podobě různých druhů knedlíků či noků, v polévkách anebo se škvarky. V bohatších domácnostech Velkopolska se v minulosti často jídalo kachní a husí maso. Oba tyto druhy masa dnes opět získávají na popularitě.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Pyry z gzikiem – vařené brambory ve slupce podávané s tvarohem smíchaným se smetanou a pažitkou.



VARMIE A MAZURY

Je to kraj lesů a nespočetných jezer. Místní kuchyně je tedy plná rybích pokrmů a surovin přímo z lesa. Neopomeňte zde ochutnat i méně časté ryby jako třeba úhoř, candát, síh severní nebo síh malý. V regionu je mnoho farem, které vyrábějí domácí uzeniny a sýry, mimo jiné znamenité sýry ovčí a kozí.



MAZOVSKO A KURPIE

Mazovsko je proslulé svými sady, především jabloňovými, ale také hrušňovými, slivoňovými a třešňovými. Z jablek se vyrábějí koláče a zákusky, polévky a mošty, z třešní zase džemy a likéry. Z masa je tu nejvíc v oblibě vepřové, ať už v podobě klobás, vepřových řízků (smažených v trojobalu) nebo sekané (z mletého masa s houskou a cibulí). Tradiční mazovská a kurpiovská kuchyně je plná zelí, krupice a hrachu. V regionu Kurpie pak můžete ochutnat specialitu zvanou fafernuchy, což jsou jakési mrkvové sušenky.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Varšavská dršťková (flaki po warszawsku) – hustá polévka připravená z očištěných a na tenké proužky nakrájených částí hovězích žaludků. Je skvěle dochucená a plná zeleniny.



PODLEŚÍ

Tento region se nachází na pomezí několika kultur, což se odráží i v místní gastronomii. Podleská kuchyně je tedy plná litevských, běloruských, ukrajinských, židovských a tatarských vlivů. Restaurace zaměřené na speciality židovské kuchyně najdeme v městečku Tykocin. Tatarské speciality zase ochutnáme především ve vesnici Kruszyniany. Kuchyni zdejšího kraje vládnu hlavně pokrmy z brambor a nejrůznější druhy pirohů.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Kartacze – šiškovité bramborové knedlíky plněné masitou nádivkou a polité omástkou se škvarky.



HALIČ A PODHALÍ

Symbolem Krakova je obwarzanek – kulatý preclík posypaný mákem, měkký uvnitř a křupavý zvenčí. Haličskou kuchyni v historii silně ovlivnila rakouská kuchyně. Pochutnat si tu tedy můžeme na klasickém vídeňském řízku anebo na takzvaném pišingru (piszinger), což je oplatkový dezert s kakaovou náplní. V krakovské Kaziměři, což je někdejší židovská čtvrť, zase můžeme okusit klasická jídla, jako jsou plněné husí krky. Naopak kuchyně regionu Podhalí a širšího okolí pásu hor při jižní hranici Malopolska se vyznačuje především ovčími sýry, hojným uplatněním zelí, hrachu a jehněčího masa.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Kwaśnica – výživná polévka s kyselým zelím a bramborami, jejímž základem je často vývar z uzených žebírek nebo skopovéhoho. Přidávají se do ní sušené houby.

SLEZSKO

Slezská kuchyně je vydatná a kalorická. Typické pro ni jsou různé druhy knedlíčků a noků, z nichž rozhodně nejproslulejší jsou kluski śląskie s malou jamkou uprostřed. Kromě zelí, brambor a hrachu je zde oblíbená také kedlubna, ze které se dělá typická místní polévka zvaná oberiba. Tradiční pokrmy a regionální produkty ze Slezského vojvodství ochutnáte na specializované stezce Slezské chutě (Śląskie Smaki). Každý rok se navíc koná i stejnojmenný festival.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Roláda s červeným zelím (slezsky „rolada z modro kapusto“) – tenké plátky hovězího masa zavinuté do rolády se slaninou, cibulí a nakládanou okurkou. Jako příloha se k ní dává červené zelí a typické slezské nokovité knedlíčky zvané kluski śląskie.



KRESY ANEB CHUTĚ VÝCHODU

Základem místní kuchyně je pohanková kaše. V kombinaci s tvarohem, bramborami, cibulí nebo masem se využívá jako náplň do pirohů, placek, ale také při výrobě jelit. Populární jsou tu obzvláště pirohy, a to nejen s pohankou, ale také se zelím, tvarohem nasladko anebo ovocem. Symbolem města Lublin je pak takzvaný cebularz – kynuté pečivo s cibulí a mákem.



NEZAPOMEŇTE OCHUTNAT

Biłgorajský piroh – pokrm z kynutého těsta se smetanou, které se peče na velkém plechu. Je nadívaný chutnou náplní z brambor, pohanky a tvarohu.

CHLÉB A PEČIVO

Chléb – světlý nebo tmavý, voňavý a křupavý – zaujímá v polských rodinách, tradici a kultuře zvláštní místo. Dodneška se zde těší nebývalé úctě a v mnoha domácnostech se nesmí vyhodit ani jediný kousek. „Teskním po kraji, kde drobet chleba zdvínají ze země z úcty k darům nebes, Pane,“ napsal v 19. století jeden z nejvýznamnějších polských básníků – Cyprian Kamil Norwid. Chléb je symbolem úrody, jednoty a plodnosti. Zvyk vítat hosty chlebem a solí je v Polsku stále živý, zejména při svatbách.

Chléb doporučujeme kupovat přímo v pekařstvích. V polských městech a městečkách jich snadno najdete celou řadu. Stojí za to vyhledat si také řemeslné pekárny, kde se chléb připravuje podle tradičních receptur z chlebového kvásku.



CO SI KOUPIŤ V PEKAŘSTVÍ?

Nejllepší je ochutnat co nejvíc různých druhů pečiva a najít si mezi nimi své oblíbené. Třeba vám zachutnají pšeničné housky? Nebo možná tmavý celozrnný chléb s příměsí medu? Anebo snad chléb ze žitné či špaldové mouky, se slunečnicovými semínky nebo ovesnými vločkami? Polská pekařství se předhánějí v tom, které z nich vám nabídne lepší a originálnější pečivo.



JAKÉ SLADKÉ PEČIVO OCHUTNAT?

V pekařství si můžeme koupit kynuté pečivo nebo různé buchty. Díky využití speciálních kultivovaných kvasinek, které spouštějí proces kvašení, je jejich těsto krásně nadýchané a měkké. Nejlepší je vyzkoušet kynuté pečivo se sezonním ovocem (např. jahody, švestky, rebarbora) nebo s tradičním tvarohem nebo pudinkem.

Ke snídani se také vyplatí dát si chačku. Jedná se o sladké copánkovité pečivo pocházející původně od aškenázských Židů. Trochu se podobá české vánočce a nejlépe chutná namazané silnou vrstvou másla anebo domácí marmeládou.

POLSKÉ ZÁKUSKY A SLADKOSTI

Sernik, nebo szarlotka? Tedy tvarožník, nebo jablečný zákusek? Která z těchto populárních polských pochoutek je lepší? Tato otázka dokáže Poláky rozdělit na dva tábory! Každý z těchto zákusků má své přesvědčené příznivce, oba jsou vynikající a rozhodně je musíte ochutnat!

Nejllepší **jablečné zákusky** zvané **szarlotka** se dělají z kyselých odrůd polských jablek. Jejich základem obvykle bývá křehké těsto a navrchu se posypávají drobenkou a moučkovým cukrem. Szarlotka voní skořicí, lze ji konzumovat zastudena nebo i teplou třeba s vanilkovou zmrzlinou.

Mezi mnoha druhy polských **tvarožníků**, nazývaných zde **sernik**, má čelné místo ten pojmenovaný podle Krakova – **sernik krakowski**. Dělá se z čerstvého tučného tvarohu a vajec. Sernik krakowski je nadýchaný, plný rozinek a zdobí ho charakteristická mřížka z křehkého těsta.



Jaké další zákusky a sladkosti ochutnat?

- **Perníky** voní po medu a koření. Hlavním městem perníků je Toruň. První zmínky o tamním perníkářství pocházejí už ze čtrnáctého století.
- **Medovník** se skládá z několika vrstev medových placek proložených krémem.
- **Karpátka** je lahodný zákusek plněný nadýchaným krémem. Povrch těsta nad vrstvou krému je zvlněný jako Karpaty, což zákusku dalo jeho pozoruhodný název.
- **Makovec** je v Polsku nejčastěji kynutý a plněný makovou náplní, která kromě máku obsahuje také ovoce a hodně medu. Je oblíbený zejména na Vánoce.



ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

Nejznámějším alkoholickým nápojem, který si lidé spojují s Polskem, je rozhodně **vodka**. Polské vodky se vyrábějí ze žita, pšenice nebo brambor a získaly si celosvětovou proslulost. Známa je především żubrówka s charakteristickým stéblem tomkovice vonné v lahvi. S vodkou si hosté přijdou na polských svatbách, nemůže chybět ani na různých oslavách nebo všemožných příležitostných hostinách.

V Polsku má však delší tradici výroba **piva a medoviny** (polsky „miody pitne“). Místní pivovary nabízejí znamenitá piva nejrůznějších typů a chutí – od světlých po tmavá, od jemných po silná či od velmi hořkých až po medová. V posledních letech se Poláci navíc začali vracet k výrobě medoviny. Ta probíhá fermentací medu smíšeného s vodou – čím více medu, tím ušlechtlejší nápoj. Medovina zvaná „póttorak“ (1 díl medu, 0,5 dílu vody) zraje 9–10 let, „Dwójniak“ (1 : 1) zraje asi 4 roky, „trójniak“ (1 : 2) je hotový po roce a „czwórniak“ (1 : 3) se dá pít už po šesti měsících. Díky obohacení ovocem, kořením nebo bylinkami získávají tyto medové nápoje rozmanité chuťové tóny.



Poláci se specializují také na **likéry** (nalewki), které se tradičně dělávaly doma ze sezonního ovoce nebo z ořechů. Určitě stojí za to ochutnat domácí nebo řemeslně vyráběnou višňovku (wiśniówka), kdoulovku (pigwówka) nebo citronovku (cytrynówka).

V Polsku přibývá rovněž vinic a kvalitní **polská vína** už v regionálních restauracích seženete snáze než v minulosti. Mezi nejvýznamnější vinařské oblasti patří okolí Zelené Hory v západním Polsku, dále Podkarpací a Malopolsko.



SVÁTEČNÍ KUCHYNĚ

Dávné polské stravovací zvyklosti se zachovaly především u jídel která se vaří a pečou na svátky – na Vánoce a na Velikonoce.

VÁNOCE

Na Štědrý večer – 24. prosince, jakmile se na obloze objeví první hvězda, usedají lidé v Polsku ke slavnostní večeři. Na stole se ten den má objevit dvanáct postních pokrmů. V souladu s tradicí se nejí maso, pouze ryby a moučné pokrmy. Štědrovečerní jídla se liší v závislosti na regionu a zvyklostech dané rodiny, nicméně mezi nejoblíbenější patří houbová polévka a řepný vývar (barszcz) s malými knedlíčky plněnými houbovou nádivkou, jimž se říká ouška (uszka). Nechybí ani sledě, zpravidla v oleji s cibulí, a samozřejmě ani pirohy.



Symbolem Štědrého večera je také kapr. Jedná se o sladkovodní rybu, kdysi v polské kuchyni běžnou, dnes však v Polsku konzumovanou téměř výlučně jen při této příležitosti. Na východě země je velmi populární rovněž takzvaná kuřa (kutia), tedy kaše z flučené pšenice s medem, mákem, ořechy a rozinkami.

Na závěr štědrovečerní večeře pochopitelně přichází na řadu dezert. Obvykle jsou to perníčky provoněné medem a kořením nebo makovec s polevou, posypaný kandovanou pomerančovou kůrou. K pití se podává kompot ze sušeného ovoce – švestek, jablek či hrušek, který má sladkou a intenzivní chuť.

Poláci Vánoce slaví ještě další dva dny – 25. a 26. prosince. To už se ovšem na stolech objevují uzeniny a pečeně.



VELIKONOCE

V Polsku je podobně jako v mnoha jiných zemích světa symbolem Velikonoc, nového života a znovuzrození vajíčko. Zvyk malování vajec sahá až do předkřesťanských dob a polské velikonoční stoly dodnes zdobí kraslice polepené vystříhovánkami nebo barevnou přízí. Vajíčka jsou samozřejmě i součástí velikonočních pokrmů. Objevují se v salátech nebo jakožto vejce plněná třeba pažitkou nebo žampiony. Sváteční stůl o polských Velikonocích se vysloveně prohýbá i pod pečeným masem, různými klobásami a paštikami. Zakusují se k němu nakládané houby nebo strouhaný křen (pozor: je vynikající, ale velmi ostrý!) anebo takzvaná ćwikla, což je vařená a nastrouhaná řepa smísená s křenem. Tradiční velikonoční polévkou je žurek, který se dělá z kvásku ze žitné mouky. Velikonoce mají také své tradiční sladké dobroty. Jsou to především krásně zdobené mazurky, tedy tenké plackovité koláče, nejčastěji z jemného těsta a pokryté čokoládovou, cukrovo-máslovou (říká se jí kajmaková) nebo jinou polevou. Velikonoční mazurek může mít skutečně celou řadu variant! Hlavním sladkým doplňkem velikonočního stolu je ovšem takzvaná baba, což je obdoba české bábovky politá zpravidla polevou, často citronovou.



SLADKÉ PEČIVO PRO ZVLÁŠTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

SVATOMARTINSKÉ ROHLÍČKY

Vždy na podzim 11. listopadu se slaví svátek svatého Martina. Ve velkopolské Poznani se již od devatenáctého století pečou při této příležitosti rohlíčky z těsta listového typu a plní se bílým mákem. V posledních letech se tento zvyk rozšířil i do jiných polských měst a regionů, takže vám v první půlce listopadu nabídne tyto rohlíčky celá řada dalších pekařství. 11. listopad je v Polsku zároveň i Dnem nezávislosti.



KOBLIHY A FAWORKI

Když se blíží konec masopustu, Poláci si rázem přestávají hlídat kalorie! Sladká hostina totiž probíhá od tzv. Tučného čtvrtka, což je poslední čtvrtek před půstem trvajícím až do Velikonoc – do následujícího úterka. Na Tučný čtvrtek se Poláci předhánějí v tom, kdo spořádá více koblih (polsky „pączki“). V ten den se tak v Polsku zkonzumuje neuvěřitelných sto milionů koblih, což vychází v průměru na 2,5 koblihy na osobu. Jsou to – podobně jako v ČR – kulaté kynuté dobroty smažené na sádle nebo oleji. Nejoblíbenější jsou koblihy plněné džemem z divoké růže s kandovanou pomerančovou kůrou, ale ochutnat můžete i spoustu dalších příchutí. Druhou populární sladkou pochutinou v závěru masopustu jsou takzvané faworki, někdy nazývané i chrust. Jedná se o období českých božích milostí, tj. křehkých sušenek z vaječných žloutků, smažených ve fritovacím oleji. Svým tvarem připomínají mašličky a navrchu jsou posypané moučkovým cukrem.



GASTRONOMICKÉ TRENDY

JÍME ROSTLINNOU STRAVU!

V mnoha polských rodinách se tradičně jedí především jídla sestávající z masa, brambor a salátu. To se ovšem v současné době mění a Poláci – zejména ti mladí – hledají všemožné alternativy k živočišné stravě a experimentují s moderními přístupy ke zpracování sezonní zeleniny. Přibývá restaurací, které servírují čistě rostlinnou kuchyni, a polská města vévodí různým žebříčkům **nejlepších světových destinací pro vegetariány a vegany**. V restauracích a bistrech tak můžete ochutnat bezmasé verze polských klasických pokrmů i rostlinná jídla ze všech koutů světa či veganské zákusky.



TASTE POLAND

JÍME VENKU!

Ačkoli Poláci tradičně jedí spíše doma, každým rokem mezi nimi narůstá počet těch, kteří tráví čas v restauracích, hospůdkách, bistrech a kavárnách. V souvislosti s tím tedy v Polsku přibývá i restaurací nejvyšší kvality a **stále více podniků se může pyšnit michelinskými hvězdičkami**. I běžný turista a strážník si ovšem přijde na své, neboť zde najdeme restaurační zařízení všech kategorií. Ve velkoměstech jsou v poslední době velmi populární takzvané **food hally**. Tyto haly plné restaurací a bister často vznikly pozoruhodnou adaptací historických průmyslových interiérů. V teplých měsících se také organizují **snídaňové trhy**, kde najdete stánky s polskými regionálními produkty i street food z celého světa. Vedle nich si můžete rozložit deku a posnídat formou pikniku. Po celý rok se v různých polských městech konají rovněž nespočetné **gastronomické festivaly**, srazy food trucků a také farmářské trhy s regionálními produkty.



JÍME SEZONNĚ!

Každé roční období v Polsku, lze říci, že dokonce každý měsíc, má svou vlastní specifickou chuť. Květen tak chutná po chřestu, červen je zase sladký jako jahody a září voní lesními houbami. Poláci si v současnosti čím dál více hlídají, aby produkty, které kupují, měly prvotřídní složení, byly vyrobeny v jejich regionu a byly sezonní. Právě tyto sezonní produkty jsou totiž nejzdravější, nejlevnější a nejchutnější! Stojí tedy za to sledovat, jaké produkty v Polsku v daném měsíci poptávat a jaký pokrm si z nich následně uvařit nebo ochutnat.



SEZONNÍ KALENDÁŘ

REBARBORA

rebarborový koláč, rebarborový kompot

V syrovém stavu je tvrdá, hořká a kyselá, ale po upečení nebo uvaření se z ní stává královna jarních dezertů. Příjemně nakyslá rebarbora se skvěle hodí ke sladkým jahodám, zejména pokud se spojí v dozlatova propečeném kynutém koláči.



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

MLADÁ ŘEPA – TZV. BOTWINA

polévka z mladé řepy, polévka nastudeno zvaná chlódnik, „kašoto“, slaný koláč s řepou

Řepa je v Polsku velmi oblíbená zelenina, která je dostupná po celý rok. Na jaře Poláci netrpělivě vyčkávají na mladou řepu zvanou botwina, kterou konzumují i s listy. Je to jemná a osvěžující potravina, zejména pokud ji okusíme ve formě studené polévky s kefírem.



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

CHŘEST

chřestová krémová polévka, slaný koláč s chřestem, grilovaný chřest, chřest v bešamelové omáčce

Tato zelenina upadla na dlouhá léta prakticky do zapomnění, dnes ji však v sezoně potkáte na polských stolech čím dál častěji a v mnoha úpravách. Chřest se hojně podává v té nejjednodušší podobě: prostě opečený na pánvi, omaštěný máslem a posolený, s mladými bramborami jako přílohou, koprem a volským okem.



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

JAHOODY

jahodový koláč, jahodová polévka, cheesecake s jahodami, salát s chřestem a jahodami

Troufáme si bez nadsázky prohlásit, že nikde jinde nejsou jahody tak dobré jako v Polsku. A rozhodně pak platí, že Poláci je milují (což potvrzují i průzkumy!). Než je okusíme v zákuscích, dortících nebo koláčích, kterých je v Polsku spousta různých druhů, vychutnejme si je v přirozené podobě – bez cukru, smetany nebo jogurtu.



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

ZELÍ

smažené zelí (kapusta zasmažana), zelí s rajčaty, zelné závitky zvané gołąbki, různé saláty se zelím

Zelí se v Polsku konzumuje v různých podobách po celý rok. V květnu si zdejší labužníci s oblibou dopřávají mladé zelí, často dušené se slaninou a koprem. Jedním z hitů polské kuchyně jsou také gołąbki – maso s rýží zavinuté do spařených zelných listů. S příchodem zimních měsíců zase nastává čas na kysané zelí.



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

BOB OBECNÝ

pasta z bobu, salát s bobem

Jedni bob (známý též pod názvem fava fazole) milují, jiní jej naopak vůbec nemusí. Nejčastěji se objevuje na stolech v místičce jen tak k zakousnutí – vařený a solený. Poláci ovšem čím dál odvážněji s bobem experimentují a dělají z něj humus, řízky, polévky nebo saláty.



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

BORŮVKY

jagodzianki (tj. kynuté borůvkové taštičky), pirohy s borůvkami, palačinky (nalešniki) s borůvkami

V obchodech je jen tak neseženete. Zpravidla je totiž prodávají v provizorních stáncích u silnic lidé, kteří je ten den nasbírali čerstvé v lese. V polských pekařstvích v letní sezoně vládnou kynuté borůvkové plněné taštičky zvané jagodzianki.



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

ŠVESTKY

švestkový koláč, švestkové knedlíky, drobenkový koláč se švestkami

Polské švestky kralují podzimním stánkům a prodejnám ovoce. Mají různé barvy, chutě a velikosti. Poláci mají zvláštní slabost pro odrůdu zvanou węgierki (uherky), která má velice intenzivní chuť. Skvěle se hodí do koláčů a výtečná je i v podobě povidel. Koneckonců třeba právě sklenice tradičních povidel je vhodným suvenýrem nebo dárkem z Polska.



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

JABLKA

jablečný zákusek zvaný szarlotka, jablečný drobenkový koláč, sledový salát s jablky, lívance (racuchy) a palačinky (nalešniki) s jablky

V Polsku si je sice můžete koupit po celý rok, avšak nejlépe chutnají na konci léta a začátkem podzimu. Vyplatí se v tu dobu zajít na trh, nakoupit si tam různé odrůdy jablek a ochutnat, která vám budou vyhovovat nejvíc – některá jsou totiž sladká, jiná vínová, ještě jiná nakyslá, některá příjemně tvrdá, jindy zase zcela měkká.



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

HOUBY

houbová polévka, pečeně s houbovou omáčkou, houbové rizoto, těstoviny s houbami, „kašoto“ s houbami

Houbařská sezona začíná v Polsku již na začátku léta, ale nejpříhodnější dobou na houbaření je samozřejmě podzim. Řada Poláků si o víkendech nařizuje budík na časně ráno a vydává se s košíkem do lesa. Je ovšem třeba dát pozor, co člověk sbírá, protože ne všechny houby jsou jedlé.



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

DÝŇĚ

dýňová polévka, slaný koláč s pečenou dýní a kozím sýrem, dýňový koláč, dýňové rizoto, pečená dýně

Pěstování dýní se v Polsku v posledních letech zdárně rozvíjí a dnes si tedy lze jen stěží představit podzimní oběd bez této zeleniny.



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

HUSÍ MASO

pečená husa, husí prsíčka, pirohy nadívané husím masem, kaldoun, husí paštika

V minulosti bývala husa v Polsku častým pokrmem, zejména v bohatších domácnostech. Dnes se chov hus opět rozšiřuje a vrací se rovněž tradice jejich konzumování, především v listopadu na svátek svatého Martina a Den polské nezávislosti.



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



Vydavatel:

Polish Tourism Organisation (POT)

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

www.polsko.travel

Autor: Joanna Szyndler

Redakce: Joanna Szyndler, Polish Tourism Organisation (POT)

Fotografie na obálce: Karolina Krämer

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

Návrh obálky: Karolina Krämer, Polska Organizacja Turystyczna

Grafické řešení: Karolina Krämer, Polska Organizacja Turystyczna

Grafická úprava a sazba: Karolina Krämer

Překlad: Martin Veselka

Korektury: Pavel Trojan

© Copyright by Polish Tourism Organisation (POT)

Varšava 2025

Všechna práva vyhrazena.