

Einführung

Die polnische Küche ist vielfältig und bunt. Man kann historische Ereignisse und Veränderungen der letzten Jahrhunderte häufig auch an den Speisen ablesen. Auch gibt es viele unterschiedliche, regionale Einflüsse, vor allem weil Polen bis 1945 ein sehr heterogenes Land mit vielen verschiedenen Ethnien und Volksgruppen war. Am stärksten bemerkbar machen sich heute noch östliche (tatarisch-türkische, früher mongolische) sowie deutsche, französische, italienische und jüdische Einflüsse.

Geschichte

Die polnische Küche des Mittelalters wird als sehr schwer, reichlich, fleischhaltig und würzig beschrieben. Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern benutzte man sehr viele Gewürze wie Pfeffer und Muskat, die durch die Handelskontakte mit dem Nahen Orient (über Lemberg) nach Polen kamen. Ob arm oder reich – das Essen kam immer aus eigener Herstellung, man kaufte nur Salz und Gewürze dazu. Die altpolnische Küche änderte sich im 16. Jahrhundert durch den Einfluss der Königin Bona Sforza, die aus Italien stammte und im Jahr 1518 italienische Köche mit nach Polen brachte. Wichtig für die kulinarische Horizonterweiterung waren außerdem die Klöster. Die Orden hatten häufig Häuser in Italien, Spanien, Frankreich und Deutschland, die untereinander enge Kontakte pflegten und Wissen (und auch Rezepte!) weitergaben. Auch durch Kriege gelangten Gewürze und Gerichte aus anderen Ländern nach Polen. Einen großen Einfluss hatte außerdem die jüdische Küche. Im 18. Jahrhundert kamen unter Stanislaus II. August Poniatowski viele geschmacklich raffinierte, vor allem aus Frankreich stammende Einflüsse nach Polen. Die heute als „traditionell polnisch“ bezeichneten Rezepte sind erst im 19. Jahrhundert aufgezeichnet worden.

Beliebte Gerichte

Die beliebtesten polnischen Gerichte sind u.a. pierogi ruskie (russische Piroggen), Bigos, kluski (Klöße), kotlet schabowy {z-chabowä} (Schnitzel), verschiedene Rohkostsalate und traditionell sehr viele Suppen (z.B. Żurek {schurek}, Borschtsch, Tomaten- und Pilzsuppe oder Chłodnik, eine kalte Suppe im Sommer). Man isst viel Kohl und Kartoffeln, Obst und Gemüse aus dem Garten, Fleisch (v.a. Schwein, Geflügel und Rind) und etwas weniger Fisch. Sehr beliebt sind auch Gebäck und Kuchen, z.B. Faworki, ein traditionelles Schmalzgebäck, Makowiec (Mohnkuchen), Sernik (Käsekuchen) oder Orzechowiec {oschächowiec} (Nusskuchen). Manche Sachen schmecken anders, als wir es gewohnt sind. Dazu gehören zum Beispiel saure Gurken, eingelegter Kohl, Sauermilch und Kefir oder auch der Twaróg-Käse {twarug}. Eine Mischung aus Hüttenkäse und Quark. Sahne, Schmand und Twaróg wird sehr oft zum Essen gereicht – so wie in Griechenland oder in der Türkei Joghurt oder Feta!

Traditionell isst man in Polen viele Mehlspeisen, Klöße, Piroggen, Saucen und Suppen, aber auch viele Nahrungsmittel aus dem Wald, wie Pilze, Waldfrüchte, Nüsse und Kräuter (der polnische Nationalsport Nr. 1 ist das Pilzesammeln!). Anders als zum Beispiel in Frankreich oder Italien wurde im Mittelalter nicht so viel Wald für Weideflächen gerodet und noch heute sind ca. 28% der Fläche Polens mit Wald bewachsen. Man hielt daher früher vor allem Schweine zur Fleischgewinnung, die man im Wald weiden konnte, sowie Geflügel; zudem jagte man verschiedene Waldtiere wie Hasen, Vögel, Rehe oder Wildschweine. Und das schmeckt man bis heute! Durch den begrenzten Zugang des Landes zum Meer isst man vor allem Süßwasserfische, früher vor allem Hering, der sich gut konservieren und auch in entferntere Landesteile transportieren ließ. Sehr beliebt sind auch Suppen aus einheimischen Pflanzen, Früchten, Getreiden und Fleischsorten. Wie in vielen anderen slawischen Küchen gibt es viele Speisen mit roter Bete, Rüben, Kohl oder Gurken.

Getränke

In Polen wird sehr gerne Tee getrunken, häufig mit einer Zitronenscheibe und mit Zucker gesüßt. Tee kam schon sehr früh aus England nach Polen, allerdings sorgten erst die Teilungen Polens und die russische Herrschaft dafür, dass er sich im 19. Jahrhundert in Kongresspolen verbreitete. Kaffee trinkt man hingegen seit dem 18. Jahrhundert ebenfalls gerne, häufig gibt es löslichen Kaffee oder „türkischen Kaffee“ (mit heißem Wasser aufgegossenes, normales Kaffeepulver, das sich auf dem Tassenboden absetzt) zu trinken, in größeren Städten inzwischen aber auch viele schicke Kaffeebars, die das Kaffeemachen zur Kunst erheben. Bei Alkoholika ist Bier deutlich beliebter als Wein, traditionell spielt auch Wodka aus Getreide oder Kartoffeln eine wichtige Rolle. In traditionellen Gaststätten findet man häufig auch einen selbstgemachten Obstsaft, genannt „kompot“.

Essensgewohnheiten

Häufig kann man in Polen noch in großen Markthallen alle Lebensmittel frisch einkaufen (z.B. in Breslau, Warschau oder Danzig) und viele Polinnen (aber auch Polen) kochen traditionelle Gerichte auch zu Hause. Es gibt aber natürlich auch alle globalen Fastfoodketten und internationalen Geschmacksrichtungen (sehr beliebt ist in den letzten Jahren zum Beispiel Sushi!). Das traditionelle polnische Fastfood heißt „Zapiekanka“ (ein überbackenes Baguette mit Pilzen, Käse und Ketchup) und liegt immer noch vor dem Döner Kebap. Wussten Sie, dass man in Polen die Pizza sehr oft mit Knoblauch- oder Tomaten-Sauce serviert bekommt? Probieren Sie es aus!

Bei den Süßigkeiten gibt es eine riesige Auswahl. Sehr beliebt sind die Bonbon-Sorten „Krówki“ {*kruwki*}, „Michałki“ {*michauwki*} oder „Ptasie mleko“ {*ptaschiä mleko*}. In fast allen kleinen oder großen Supermärkten hat man die Qual der Wahl und kann sich eine bunte Tüte zusammenstellen.

Regional typische Gerichte gibt es in Polen natürlich auch (vgl. dazu Arbeitsblatt 3). Bekannt sind zum Beispiel die Owrzanki {*owschanki*} aus Krakau (vgl. Arbeitsblatt 6), Pierniki (Lebkuchen) aus Toruń, Koguty (Hahn aus Hefeteig) aus Kazimierz Dolny {*kaschiemiersch dolnä*}, das Goldwasser aus Danzig oder der geräucherte Schafskäse Oscypek {*os-züpek*} aus der hohen Tatra.

Es gibt also viel zu entdecken! „Smaczego“ {*smatschnägo*} heißt „Guten Appetit“ – probieren Sie es aus und lassen Sie es sich in Polen schmecken!

Text: Dorothea Traupe (2017)