

POĽSKÁ KUCHYŇA



Poľská kuchyňa je špecifická a rozmanitá. Je ovplyvnená východnými krajinami, s ktorými hraničí ale tiež stredoeurópskou, nemeckou a tureckou kuchyňou. Vďaka talianskemu vplyvu konzumujú v Poľsku viac surovej ale aj jej dusenú či varenú verziu. Poľské jedlá sú sýte a výdatné....

Pre viac informácií čítajte našu nástenku 😊

AKO SA VARÍ / VARILO

V POĽSKU ??

Tak ako aj v iných krajinách, jednotlivé regióny majú svoje tradičné špeciality, ktoré často čerpajú z **bohatstva lesov a sadov**.

Medzi základné suroviny v poľskej kuchyni patrí **mäso** (hlavne bravčové), **ryby**, **zelenina** (predovšetkým zemiaky, kyslá kapusta a červená repa). **Ďalej huby, vajcia, mlieko a mliečne výrobky**. Typické sú rôzne **husté polievky, omáčky, jedlá z mäsa a diviny, knedlíky či pirohy**. Obľúbenými koreninami sú **rasca, majoránka a kôpor**.

Gazdinky od dávna vedeli vyčariť z jednoduchých prísad chutné jedlo. Sušené huby, čerstvý bochník chleba, pečené podplamenníky či koláče s tvarohom a lesným ovocím rozvoniavali naokolo. Tieto jednoduché recepty odovzdávali mladším generáciám a upravené či vylepšené sa používajú dodnes.

Výdatné poľské polievky

Pre poľskú kuchyňu sú typické husté a výdatné polievky. Ak pôjdete na výlet ochutnajte:

Barszcz – vývar z mäsa alebo zeleniny a červenej repy. Na rozdiel od ruského či ukrajinského boršču je číra. Dávajú sa do nej cestoviny plnené hubami alebo inou náplňou a nazývajú sa **uszka**.



Flaki – drzková polievka

Chłodnik- studená polievka z mlieka
a smotany so zeleninou

Krupnik- krúpová polievka s mäsom a zemiakmi.



Žurek- hustá polievka s klobásou, hubami a vajíčkom, ktorej základom je chlebový kvások.



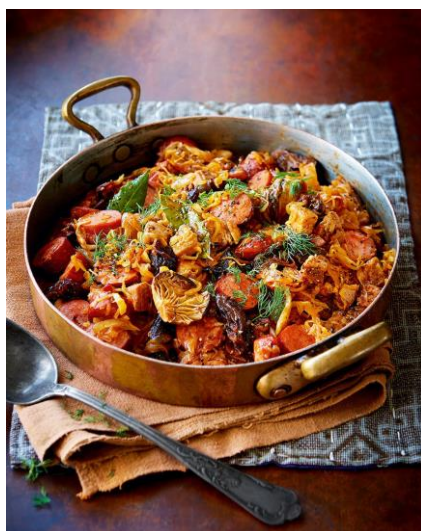
Predjedlá

Typické sú predjedlá v podobe údeného lososa, úhora, či rôzne druhy aspikov. Obľúbené sú tiež držky a vyprážené huby.



Hlavné jedlá

Bigos- je hustá zmes kyslej kapusty, mäsa, húb a klobásy. Tradičný bigos sa pripravuje niekoľko dní.



Golabki- mleté mäso zavinuté v kapustnom liste.



Kotlet schabowy- je bravčový rezeň podávaný so zemiakovou kašou a kapustou.

Zrazy – mäsový závitky.



Pierogi- varené alebo vyprážené pirohy, aké poznáme aj u nás. Plnené sú rôznymi náplňami- zemiakovou, mäsovou, hubovou, tvarohovou, posypané smaženou cibulkou a omastené. **Pierogi majú tiež svoje sladké verzie 😊**



Placki ziemniaczane- sú zemiakové placky podávané s kyslou smotanou.



Zapiekanki- je obľúbené poľské jedlo z rýchleho občerstvenia a znamená pečivo zapečené s mäsom, šinkou, syrom alebo hubami.



Prílohy, šaláty a dezerty

Z príloh sú na prvom mieste **zemiakové knedle** – kluska a **bagel** – pečivo v tvare prstenca.

Surówka- obľúbený šalát z kapusty, mrkvy, baklažánu a jablka.



Sladká bodka na záver:

Sernik – obľúbený tvarohový múčnik



Kisiel – ovocný rôsol



Krówki – poznáme všetci 😊

Galaretka – ovocné želé so smotanou
a čerstvým ovocím

Makowiec – makový závin



Paczki – šišky plnené napríklad čokoládou, či džemom a **Racuchy**- lievance

