



KÓSTOLJUK MEG LENGYELORSZÁGOT!

LENGYELORSZÁG KONYHÁJA

Egy szelet, lédús almából és omlós tésztából készített almás pite (szarlotka); egy korty az egy hétig savanyított céklából főzött céklalevesből (barszcz); a kézzel formált pierogi íze, amely az erdőben szedett áfonya ízét rejtí magában; egy falat a Balti-tengerből kifogott sült halból – mindezek a lengyel konyha évszázadok óta ismert alapanyagai. A lengyel kertek és ültetvények gyümölcszeinek: alma, körte, eper és szilva, valamint az erdőben szedett bogyós gyümölcsök: áfonya, málna, szeder zamataát hordozza. Tele van számtalan gabonafélével és zöldséggel – káposztával, burgonyával, céklával, hüvelyesekkel, elsősorban borsóval és babbal. Helye van benne a – régen főleg édesvízi, ma inkább tengeri – halaknak és húsoknak: baromfinak, vadhúsnak vagy a kommunista időkben elterjedt sertéshúsnak.

A lengyel konyha a háziasszonyok és házigazdák által alkalmazott elkészítési módokról is szól, amelyekkel gyakran meglepik vendégeiket. A mai napig elterjedt a különböző termékek savanyítása, ez régen az élelmiszerek tartósítását tette lehetővé. A lengyelek elsősorban uborkát és káposztát savanyítanak, az erjesztett rozslisztből pedig az egyik leghagyományosabb lengyel levest, a žureket készítik. A lengyel konyhát füstös illat jellemzi, a füstölt halak, sajtok, füstölt sonkák, húso, olyan termékek, amelyeket mindenképpen meg kell kóstolni, ha Lengyelországba látogatunk.



A lengyel konyha regionális ételek összessége, mivel az ország különböző részein egymástól egészen különböző ételeket kóstolhatunk meg. A gurálok juhsajjtal és tőzegáfonya dzsemmel, az ország északkeleti részének lakói pedig tört krumbliból készült, szalonnával, hagymával és tejföllel ízesített krumbli lepénnyel fognak megvendégszolgálni. A lengyel ételekben ott van Európa e részének történelme – a számos határváltozás, a népesség áttelepítése, a kereskedelmi útvonalak kereszteződése és a sokféle kultúra és vallás együttélése. A lengyel konyha részét képezik a tatár, zsidó, litván és ukrán ételek is. Hatott rá az orosz, mongol, német, osztrák-magyar és számos más konyha.

Végezetül a lengyel konyha nem csak az, ami a tányérokra megjelenik, hanem az is, ahogyan eszünk – főleg otthon, a közös asztalnál. A lengyelek szeretnek lakomázni és grillezni, a gazdagon terített asztal a legfontosabb hely a családi ünnepeken, esküvőkön és ünnepeken.

A lengyel konyha folyamatosan változik és nyitott az újdonságokra. A lengyel városok csatlakoznak a világ vegánok és vegetáriánusok számára legvonzóbb városaihoz. Egyre több a gasztronómiai fesztivál, reggelizőpiac, valamint a Michelin-kalauz által is elismert, legmagasabb minőségű étterem. A lengyelek egyre szívesebben ötvözik a hagyományos ízeket a világ legkülönbözőbb tájainak termékeivel. Egyre több időt töltenek éttermekben és kávézókban, egyre nagyobb figyelmet fordítanak arra, hogy honnan származnak a vásárolt termékek, és egyre szívesebben tanulnak főzni. Szívesen osztják meg kulináris történelmüket és az ételek iránti szenvedélyüket.



LENGYEL SLÁGEREK

PIEROGI

A vékony tésztában, amely csak lisztből és vízből készül (néhányan még tojást, egy kevés olajat és egy csipet só is adnak hozzá), különféle finom töltelékek rejtőznek. Lehetnek húsosak, zöldségesek vagy gyümölcsösek. A pierogi a lengyel konyha egyik legnépszerűbb étele, amelynek receptje már az első lengyel szakácskönyvben szerepel (Stanisław Czerniecki: *Compendium ferculorum*). A legtöbb lengyel gyerekkorából őriz emléket arról, amikor édesanyjával vagy nagymamájával közösen gyúrták a pierogit, különösen karácsony szentestéjére. A pierogit sokféle képpen tálalják: töpörtyűvel, ropogósra sült hagymával, olvasztott vajjal vagy tejjel.



Milyen pierogi fajtákat érdemes megkóstolni?

- **Orosz/ukrán** – a töltelék friss túróból, főtt burgonyából és pirított hagymából készül.
- **Húsos** – hagyományosan főtt marhahússal, esetleg csirkével.
- **Káposztával és gombával** – sokak otthonában kötelező étel karácsony estéjén. A töltelék savanyú káposztából és szárított erdei gombákból áll.
- **Túróval** – édes változatban.
- **Gyümölcsökkel** – eperrel vagy áfonyával, nyáron a legjobb, friss gyümölcsökkel töltve.

Sokkal többféle pierogi létezik, és számos régió, különösen Kelet-Lengyelországban, helyi változatokkal büszkélkedhet, például túróval, hajdinával és mentával, köleskásával vagy lencsével készült pierogival.

ŽUREK

A legjellegzetesebb lengyel leves. Zöldség- vagy húsleves alapon készül, amelyhez rozkenyérből készült kovászt adnak. A levest fokhagymával és majoránnával ízesítik, fehér kolbásszal, burgonyával és tojással tálalják.



Milyen leveseket érdemes még megkóstolni?

- **Rosół (Húsleves)** – a vasárnapi ebédek királya! Leggyakrabban csirke- és marhahúsból, valamint zöldségkeverékből (sárgarépa, póréhagyma, zeller, petrezselyem) főzik. Levestésztával tálalják.
- **Pomidorowa (Paradicsomleves)** – a lengyel gyerekek kedvenc levese. Erőleves alapon készül, friss paradicsompürével vagy paradicsom koncentrátummal, sósan. A lengyelek két táborra oszlanak: a paradicsomleves rizses vagy tésztás változatának kedvelőire.
- **Ogórkowa (Uborkaleves)** – tele apróra vágott vagy reszelt savanyú uborkával, amihez főtt burgonyát tesznek. Savanyú ízét tejföl enyhíti.
- **Grochówka (Borsóleves)** – sűrű leves füstölt húson főzve, áttört sárgaborsóval, ami a hagyományos lengyel konyha egyik legfontosabb alapanyaga.



PLACKI ZIEMNIACZANE (BURGONYALEPÉNY)

A XIX. század közepe óta a burgonya volt a lengyel parasztok és munkások alapvető élelmiszere. A kommunista időkben otthon szinte minden étkezéshez tálalták. Bár napjainkban a lengyel háztartások étkezése változatosabb, a lengyelek még mindig nagyon szeretik, és sokféleképpen készítik a burgonyát. Az egyik legnépszerűbb étel a placki, azaz nyers burgonyából, hagymával, liszttel, tojással, sóval és borssal készült lepény (mint a magyar tócsni/lepcsánka). Forró olajban sütik, így lesz szép aranybarna és ropogós. A lepényt tejjel, gombaszósszal vagy húsos-zöldséges pörkölttel (ún. magyaros vagy betyár lepény) tálalják. Néhány lengyel inkább szósz nélkül, csak sóval vagy cukorral fogyasztja.



Milyen, burgonyából készült ételeket érdemes még megkóstolni??

- **Kopytka** – főtt burgonyából készült nagyobb nudlik, amelyeket gyakran sült húсок mellé tálalnak. Kicsit hasonlít az olasz gnocchihoz.
- **Pyzy** – nagy, kerek gombócok. A pyzy tésztáját főtt és nyers burgonyából készítik. A tésztából nagy golyókat formálnak, és forró, sós vízbe dobják. Népszerű változat a hússal töltött pyzy.
- **Babka ziemniaczana** – Nyers, reszelt burgonyából, főtt burgonyával és búzadarával készült burgonyalepény, amely elsősorban Északkelet-Lengyelországban népszerű. Tepsiben sütik, savanyú káposztával és tejjel tálalják.



A LENGYEL POLCOKRÓL

KÁSÁK

A Lengyelországban népszerű kásák különböző gabonafélékből készülnek. Mielőtt a burgonya megjelent a lengyel asztalokon, a lengyelek alapvető tápláléka a kásák voltak. Ma is gyakran fogyasztják ebédre vagy reggelire, számos változata létezik.



- **Hajdinakása** – jellegzetes, kissé diós ízű. Jól illik gombaszószokhoz és sült húsokhoz. Hajdinakásából készítik a kaszankát – a belsőségekkel és sertésvérrel ízesített hurkát.
- **Búza dara** – finom, aprószemű. Gyakran tejjel főzik, gyümölcsökkel és édes öntetekkel tálalják.
- **Árpakása** – egész árpaszemek formájában fogyasztható, és zöldségekkel finom kaszotto készíthető belőle (hasonlóan a rizottóhoz). Az apróra vágott árpakását megtaláljuk az egyik leghagyományosabb lengyel levesben, a krupnikban.
- **Köleskása** – rendkívül egészséges, sós ételekhez (pl. párolt zöldségekhez) és édes ételekhez is kiválóan illik.



SAJTOK, TÚRÓK

Darabos, krémes, könnyű és kellemesen savanykás – ilyen a hagyományos lengyel **túró**, amelyet tehéntejből, aludttejből készítenek. A lengyelek szeretik sóval, metélőhagymával és retekkel fogyasztani. Gyakran szerepel hagyományos ételekben, mint a pierogi és a palacsinta. Remekül illik a tejfökhöz és az eperhez!

Tejből készítik a **koryciński sajtot** is, amely Korycin faluról kapta nevét. Ez egy pár napig érlelt, tejsavós sajt. Gyakran találunk benne fekete köményt, medvehagymát vagy chilit.

A sajtok királyságának a lengyel hegyek számítanak, elsősorban a Tátra lábánál fekvő Podhale régió. Ha a hegyekben vagyunk, feltétlenül meg kell kóstolni az alábbi sajtokat:

- **oscypek** – legalább 60% juhtejből készül. Az oscypek sajtokat kézzel készítik, májustól szeptemberig kaphatóak;
- **bundz** – friss, krémes juhsajt tehéntej hozzáadásával;
- **bryndza** – sós, finom sajt, amely több napig érlelődő bundzból készül.



MÉZ

Lengyelország nem csak tejjel, hanem mézzel is folyó ország. Lengyelországban hagyományosan a mézet méhkasból nyerték, azaz élő fába, erdőbe épített méhészeti létesítményekből. Bár a XIX. században Lengyelországban szinte teljesen eltűnt a méhészet, az utóbbi években újjáéledt, és 2020-ban felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökség reprezentatív listájára.

A legtöbb méz azonban a falvakban, de a nagyvárosok háztetőin is elhelyezett fa kaptárakban készül. Lengyelországban több mint 470 méhfaj él, sajnos több mint a felét kihalás fenyegeti.

Érdemes megkóstolni a különböző típusú lengyel mézeket, mint például a hárs-, mézharmat-, erdei- és hangamézet. Egy üveg méz remek ajándékötlet Lengyelországból.



AZ ERDŐ AJÁNDÉKAI

A lengyelek napjainkban is szereznek élelmet az erdőkből. A **gombászás** ősszel lengyel nemzeti sport. Nyáron pedig az áfonya és más erdei gyümölcsök, például édes szamóca, lédús, jellegzetes szeder és intenzív ízű málna miatt mennek az erdőbe.

Lengyelországban **vadhúst** is fogyasztanak, azaz vadon élő állatok, főleg vaddisznó, szarvas, őz, nyúl és vadmadarak húsát.



KOLBÁSZ

A kolbász a lengyel felvágottak királya. Leggyakrabban sertéshúsból készül. A meleg hónapokban a kolbászokat nyáron sütik a tűzön vagy grillezik. A lengyel kolbász leggyakrabban füstölt, majoránnával és fokhagymával ízesítve. Vannak szárított és sült kolbászok is. Vannak, amelyek kiválóak szendvicsekhez, mások pedig – mint például a fehér kolbász – a hagyományos levesbe, a žurekbe kerülnek.

ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Nagyon népszerű snack Lengyelországban a kabanosz, vagyis a vékony, hosszú, füstölt, majd szárított kolbász.



REGIONÁLIS ÍZEK

Lengyelország minden régiójának megvannak a saját specialitásai, különleges termékek és hagyományos ételek. Lehetetlenség mindet bemutatni. Nézzünk meg néhányat közülük.



Bővebb információ: www.lengyelorszag.travel



POMERÁNIA, KASUBIA, KUJÁVIA

Észak-Lengyelországban a halak uralkodnak az asztalokon, amelyek többnyire a Balti-tengerből vagy a környező tavakból származnak. Itt hallevéseket, sült és füstölt halakat kóstolhatunk. A régió a különösen ízletes epréről és áfonyájáról is híres. Az áfonya, ez a fanyar ízű erdei gyümölcs dzsemként finom kísérő desszertekhez és sült húsokhoz.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Kasubiai hering – sózott hering, hidegen tálalva paradicsommártással, aszalt szilvával és hagymával.

NAGY-LENGYELORSZÁG

Poznań és környéke lakói különösen kedvelik a burgonyát, amelyet itt pyry néven emlegetnek. Számos módon tálalják – lepényként, különféle gombócokként, levesben vagy ropogósra sülve. A gazdagabb nagy-lengyelországi otthonokban régen gyakran tálaltak kacsa- és libahúst, amely ma ismét népszerűvé válik.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Pyry z gzikiem – héjas burgonya, tejföllel és metélőhagymával kevert túróval töltve.



WARMIA ÉS A MAZURI-TAVAK VIDÉKE

Ez az erdők és a számtalan tó vidéke. A konyha itt tele van halételekkel és az erdő ajándékaival. Érdekes megkóstolni olyan halakat, mint az angolna, a csuka, a nagy maréna vagy a törpemaréna. A régióban számos kézműves húsfeldolgozó és sajtgártó gazdaság működik, többek között kivételesen finom juh- és kecskesajjtokat is készítenek.



MAZÓVIA ÉS KURPIE

Mazóvia híres a gyümölcsöseiről, elsősorban az almáiról, de a körte-, szilva- és meggyfáiról is. Az almából süteményeket, leveseket és gyümölcsleveket készítenek, a meggyből pedig lekvárokat és likőröket. A húsközül a sertéshús dominál, kolbász, rántottszelet vagy vagdalt (darált húsból zsemelével és hagymával) formájában. Mazóvia és Kurpie régió hagyományos konyhájában nagyon sok káposztát, kását és borsót használnak. Kurpiében pedig reszelt sárgarépból készült ropogós süteménnyel (fafernuchy) kínálnak.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Varsói pacal – sűrű leves, megtisztított és vékony csíkokra vágott marha gyomorból, erősen fűszerezve, sok zöldeggel készül.



PODLASIE

Ez a régió a kultúrák találkozási pontja, ami a konyhájában is megmutatkozik. A podlasie-i konyha tele van litván, belorusz, ukrán, zsidó és tatár hatásokkal. Zsidó éttermek és ételkülönlegességek találhatók Tykocin településen. Tatár ételeket elsősorban Kruszynianyban kóstolhatunk meg. Podlasie régiójában a burgonyaételek és nagyon sokféle pierogi a jellemző.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Kartacze – burgonyából, húsos töltelékkel készült, zsírral és töpörtyűvel meghintett, nagyobb gombócok.



GALÍCIA ÉS PODHALE

Krakkó szimbóluma az obwarzanek – hagyományosan egy kerek, mákkal megszórta, belül puha, kívül ropogós péksütemény. A galíciai konyhára nagy hatással volt az osztrák konyha. Megkóstolhatjuk itt többek között a bécsi szeletet és a pishingert, azaz kakaós krémmel töltött ostyát. Kazimierzben, Krakkó zsidónegyedében olyan klasszikus ételeket találunk, mint a töltött libanyak. Podhale és általában a lengyel hegyvidék konyhája elsősorban a juhsajt, káposzta, borsó és báránypörkölt.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Kwaśnica – tápláló leves savanyú káposztával és burgonyával, gyakran füstölt borda vagy birkahús alapon főzve, szárított gombával.

SZILÉZIA

A sziléziai konyha laktató és kalóriadús, tele különféle gombócokkal, amelyek közül a legnépszerűbb a híres, lyukas közepű sziléziai gombóc, a kluski śląskie. A káposzta, burgonya és borsó mellett népszerű a karalábé is, amelyből a régióra jellemző levest, az oberibát főzik. A Sziléziai vajdaság hagyományos ételeit és regionális termékeit megkóstolhatjuk a Sziléziai ízek útvonalon. Minden évben megrendezik a Sziléziai ízek fesztivált is.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Vöröskáposztás tekercs – vékony marhahús szeletek, baconnal, hagymával és savanyú uborkával töltve. A tekercs vöröskáposztával és sziléziai gombóccal tálalják.



HATÁRVIDÉK

A helyi konyha alapja a hajdina. Sajttal, burgonyával, hagymával vagy hússal együtt ezzel töltik meg a pierogikat, lepényeket és véreshurkákat. Különösen a pierogik nagyon népszerűek erre felé, nemcsak hajdinával, hanem káposztával, sajttal vagy gyümölcsökkel is. Lublin szimbóluma pedig a cebularz – egy kelt lepény hagymával és mákkal.



ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI

Piróg bitgorajski – tejföllel készített, burgonyával, hajdinával és túróval töltött kelt tészta, amelyet nagy tepsiben sütnek.

KENYÉR ÉS SÜTEMÉNYEK

Az illatos és ropogós, világos vagy barna kenyér különleges helyet foglal el a lengyel otthonokban, a lengyel hagyományokban és kultúrában. Lengyelországban még mindig nagy tisztelet övezi, és sok háztartásban egyetlen darabját sem dobják ki. „Olyan országba, ahol a kenyérmorzsát a földről felveszik, mert tisztelik az ég ajándékát, vágyakozom, Uram” – írta a XIX. században az egyik legfontosabb lengyel költő, Cyprian Kamil Norwid. A kenyér a termés, az egység és a termékenység szimbóluma. A vendégeket kenyérrel és sóval üdvözölni még mindig élő hagyomány Lengyelországban, különösen lakodalmakban.

A kenyeret legjobb pékségekben megvásárolni, amelyek könnyen találunk a lengyel városokban és kisvárosokban. Érdekes kézműves pékségeket keresni, ahol hagyományos receptek alapján, kovással készítik a kenyeret.



MIT VEGYÜNK A PÉKSÉGBEN?

A legjobb, ha sokféle péksüteményt megkóstolunk, és megtaláljuk a kedvenceinket. Talán a búzas zsemle lesz az? Vagy a mézes, teljes kiőrlésű kenyér? A rozsból, tönkölybúzából, napraforgómaggal vagy zabpehellyel készült kenyér? A pékségek egymással versengve állnak elő újabbnál újabb finomságokkal.



MILYEN ÉDES SÜTEMÉNYEKET ÉRDEMES MEGKÖSTÖLNI?

A pékségben kaphatunk kelt süteményeket vagy brióshoz hasonló süteményeket, olyanokat, amelyekhez az erjedési folyamatot elindító speciális gombát adnak, így a tészta puha és omlós lesz. A legjobb, ha a péksütit szezonális hozzávalókkal (pl. eperrel, szilvával, rebarbarával), illetve hagyományos sajttal vagy pudinggal kóstoljuk meg.

Reggelire érdemes chačkát is enni. Ez egy édes, fonott kalács, amely az askenázi zsidók konyhájából származik. Legfinomabb vastag réteg vajjal vagy házi lekvárral.

ÉDES LENGYELORSZÁG

Sernik (túrótorta) vagy **szarlotka** (almás pite)? Melyik a finomabb ezek közül a Lengyelországban népszerű sütemények közül? Ezzel a kérdéssel meg lehet osztani a lengyeleket! Mindkét süteménynek megvannak a maga rajongói, mindkettő finom, és mindkettőt feltétlenül meg kell kóstolni!

A legjobb **almás piték** savanyú lengyel almából készülnek. Általában omlós tésztaalapra sütik, a tetejére morzsa és porcukor kerül. Az almás pite fahéjas illatú, hidegen vagy melegen, vaníliafagylalttal is fogyasztható.

A sokféle **túrótorta** közül a krakkói túrótorta a legnépszerűbb. Friss, zsíros túróból és tojásból sütik. A krakkói túrótorta puha, tele van mazsolával, omlós tésztából készült jellegzetes rács díszíti.



Milyen édességeket érdemes még megkóstolni?

- **Piernik** – mézeskalács. Méz és fűszer illatú sütemény. A piernik fővárosa Toruń, és az első feljegyzések a toruńi mézeskalácsról a XIV. századból származnak.
- **Miodownik** – több réteg mézes tésztából áll, amelyek között krém van.
- **Karpátka** – piskóta tészta, puha krémmel töltve. A tészta felső rétege hullámos, mint a Kárpátok hegyei, innen ered a neve.
- **Makowiec** – leginkább kelt tészta, mákkrémmel töltve, amely a mák mellett gyümölcsöt és sok mézet tartalmaz. Népszerű karácsonyi sütemény.



ALKOHOL

A Lengyelországhoz leginkább társított alkohol a **vodka**. A rozsból, búzából vagy burgonyából készített vodkák világhírnévre tettek szert. Jól ismert a Żubrówka, a palackba zárt jelegzetes fűszállal. Vodkával koccintanak a lengyel esküvőkön, és ez kíséri a lakomákat és az ünnepi alkalmakat.

Régebbi hagyományokkal rendelkezik azonban Lengyelországban a **sör és a mézbor gyártása**. A helyi sörgyárak a legkülönbözőbb fajtájú és ízű, kiváló söröket kínálnak – a világosaktól a barnáig, az enyhétől az erősekig, a nagyon keserűektől a mézeseig. A mézbor készítéséhez az utóbbi években kezdtek visszatérni a lengyelek. A mézbor méz és víz keverékének erjesztésével készül – minél több méz van benne, annál nehezebb az ital. A pőttorak (1 rész méz, 0,5 rész víz) nevű mézbor 9-10 évig érlelődik. A dwójniak (1:1) körülbelül 4 évig érlelődik, a trójniak (1:2) egy év után kész, a czwórnjak (1:3) pedig már 6 hónap után fogyasztható. A gyümölcsök, fűszerek és gyógynövények hozzáadásának köszönhetően a mézborok különböző ízvilágot nyernek.



A lengyelek specialitásai közé tartoznak a **likőrök** is, amelyeket hagyományosan otthon készítenek szezonális gyümölcsökből vagy diófélékből. Érdekes megkóstolni a házi vagy kézműves meggy-, körte- vagy citromlikőrt.

Lengyelországban egyre több a szőlőültetvény, és a regionális éttermekben egyre könnyebben megtalálhatóak a jó minőségű **lengyel borok**. A legfontosabb borvidékek közé tartozik Zielona Góra, a Kárpátaljai régió és Kis-Lengyelország környéke.



ÜNNEPEK ALKALMÁBÓL

A régi lengyel kulináris hagyományok elsősorban az ünnepekre – karácsonyra és húsvéttra – készített ételekben maradtak fenn.

SZENTESTE

December 24-én, amikor az első csillag megjelenik az égen, a lengyelek ünnepi vacsorához ülnek. Az asztalra 12 féle böjti étel kerül. Ezen a napon Lengyelországban hagyományosan nem esznek húst, csak halat és tésztás ételeket. A karácsonyi ételek a családi hagyományoktól és a régiótól függően különbözőek, de a legnépszerűbbek a gombaleves és barszcz, azaz a savanyú céklából készült leves, amelybe uszki nevű apró, gombával töltött tésztát tesznek. Kötelezően megjelenik a hering, amelyet gyakran hagymás olajban tálalnak, valamint a pierogi.



A szenteste szimbóluma a ponty is. Ezt a korábban a lengyel konyhában gyakori édesvízi halat ma szinte csak ezen az ünnepen fogyasztják. Kelet-Lengyelországban nagyon népszerű a kutia nevű édesség is, a mézzel, mákkal, dióval és mazsolával kevert búzamazag. A karácsonyi vacsora végén természetesen desszert következik. Általában méz és fűszer illatú mézeskalácsok és makowiec, azaz egy sok mákkal készült, cukormázzal leöntött és kandírozott narancshéjjal megszórott sütemény. Inni pedig kompótlevet, vagyis szárított gyümölcsökből – szilvából, almából, körtéből – készült édes és intenzív levet isznak.

A lengyelek még két napig ünnepelnek: december 25-én és 26-án. Ekkor kerülnek az asztalra a füstölt húsok és a sülték.



HÚSVÉT

Lengyelországban, mint a világ sok más országában, a húsvét, az új élet és az újjászületés szimbóluma a tojás. A tojásfestés szokása a kereszténység előtti időktől nyúlik vissza, és ma is színesre festett, kivágott mintákkal vagy színes fonállal dekorált tojások díszítik a lengyel asztalokat. A tojások a húsvéti ételek közé is tartoznak. Salátákban vagy töltött tojásként, például metélőhagymával vagy gombával töltve kerülnek az asztalra. Húsvétkor a lengyel asztalok roskadoznak a sült hústól, kolbásztól és pástétomtól. Ezeket marinált gombával és reszelt tormával (figyelem: finom, de nagyon csípős!) valamint tormával kevert főtt és reszelt céklával (ćwikła) fogyasztják. Hagyományos húsvéti leves a žurek, azaz rozsliszt kovász alapon készült savanyú leves. Vannak hagyományos húsvéti sütemények. A mazurek – nagyon édes, gyönyörűen díszített, vékony, általában omlós tésztából készült sütemény, amelyet csokoládé-, karamell- vagy más krémmel borítanak. A húsvéti mazurek rengeteg változatban létezik! Az asztal királynője pedig a kuglóf – egy redős szoknyára emlékeztető, cukormázzal leöntött, gyakran citromos sütemény.



ÉDESSÉGEK KÜLÖNLEGES ALKALMAKRA

SZENT MÁRTON KIFLI

November 11-én ünneplik Szent Márton napját. Poznań-ban a XIX. század óta erre az alkalomra többbrétegű tésztából készült, fehér mákkal töltött kiflit sütnek. Az utóbbi években ez a szokás az egész országban elterjedt, és sok pékség november első felében kínálja ezeket a süteményeket. November 11. Lengyelországban a Függetlenség Napja is.



FÁNKOK ÉS CSÖRÖGEFÁNK

A farsangi időszak végén a lengyelek nem számolják a kalóriákat! Az édes ünneplés zsíros csütyöktől, azaz a húsvétot megelőző böjti időszak előtti utolsó csütyöktől kezdve tart.

Zsíros csütyön a lengyelek versenyeznek abban, hogy ki eszik több fánkot. Ezen a napon Lengyelországban 100 millió fánkot esznek meg, ami fejenként átlagosan 2,5 darabot jelent. Ezek kerek, zsírban vagy olajban sült kelt tészta sütemények. A legnépszerűbbek a rózsalekvárral töltött és tetejükön kandírozott narancshéjjal díszített fánkok, de sok más változatot is megkóstolhatunk. A farsang végén a második legnépszerűbb édesség a csörögefánk (faworki, más néven chrust). Ez egy tojás-sárgájából készült, zsírban sült omlós édesség. Formájuk masnira emlékeztet, és porcukorral szórják meg.



GASZTRONÓMIAI TRENDEK

NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTEKELEKET ESZÜNK!

Sok lengyel háztartásban az ételek húsból, burgonyából és salátából állnak. Jelenleg azonban a lengyelek, különösen a fiatalok, alternatívákat keresnek az állati eredetű termékek helyett, és kísérleteznek a szezonális zöldségek modern elkészítésével. Egyre több étterem kínál növényi alapú ételeket, és a lengyel városok vezetik **a világ legjobb vegetáriánus és vegán városainak rangsorát**. Az éttermekben a lengyel klasszikusok húsmentes változatait kínálják, valamint növényi ételeket a világ számos tájáról és vegán süteményeket.



TASTE POLAND

ÉTTEREMBE JÁRUNK!

Bár a lengyelek hagyományosan inkább otthon étkeznek, évről évre egyre szívesebben töltik idejüket bárókban, éttermekben és kávézókban. Lengyelországban egyre több kiváló étterem nyílik, és egyre több hely kap **csillagokat és ajánlásokat a Michelin-kalauzban**. Az országban találunk minden pénztárcának megfelelő vendéglőket, a nagyvárosokban népszerűek a **food hallok** is, amelyek gyakran érdekes, ipari belső terekben jönnek létre. A meleg hónapokban **reggeli piacokat** is szerveznek, ahol lengyel regionális termékeket és a világ minden tájáról származó street foodot kínáló standok találhatók. A standok körül a lengyelek pokrócokat terítenek le és piknikeket tartanak. Egész évben számtalan gasztronómiai fesztivál, food truck találkozó és regionális termékek vására kerül megrendezésre.



SZEZONÁLISAN ÉTKEZÜNK!

Minden évszaknak, sőt minden hónapnak megvan a maga íze Lengyelországban. Májusban ropog a spárga, a június édes, mint az eper, a szeptember pedig az erdei gombák illatát hozza. A lengyelek egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek arra, hogy a termékek, amelyeket vásárolnak, jó összetételűek, helyi termelésből származóak és szezonálisak legyenek. A szezonális termékek a legegészségesebbek, a legolcsóbbak és a legfinomabbak! Érdemes tudni, milyen termékeket keressünk Lengyelországban az egyes hónapokban, és ezekből milyen ételeket kóstoljunk meg.



SZEZONÁLIS NAPTÁR

REBARBARA

rebarbarás sütemény, kompót

Nyersen kemény, kesernyés-savanyú, de sütés vagy főzés után a tavaszi desszertek királyává válik. A savanykás rebarbara tökéletes párosítás édes eperrel, különösen, ha szépen megsült kelt tésztában találkoznak.



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

FIATAL CÉKLA

botwina leves, hideg céklaleves, kaszotto, botwinás lepény

A cékla Lengyelországban nagyon népszerű és egész évben kapható. Tavasszal a lengyelek a fiatal céklát, az úgynevezett botwinát várják, amelyet a leveleivel együtt fogyasztanak. A botwina finom és frissítő, különösen, ha hidegen tálalt levesként kóstoljuk meg kefirrel.



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

SPÁRGA

spárgakrém, spárgás torta, grillezett spárga beszemellel

Ez az évekig elfeledett, ma szezonban gyakran, sokféle formában kerül a lengyel asztalokra. A legegyszerűbb formában: serpenyőben megpirítva vajjal és sóval, újkrumplival, kaporral és tükörtojással tálalva.



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

EPER

eper torta, eper leves, epres túró torta, spárga és eper saláta

Kockáztassuk meg azt az állítást, hogy az eper sehol sem olyan finom, mint Lengyelországban. Minden bizonnyal ez a lengyelek kedvenc gyümölcse (amit kutatások is megerősítenek!). Mielőtt megkóstolnánk számtalan süteményben és desszertben, élvezzük tiszta formában – cukor, tejszín vagy joghurt nélkül.



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

KÁPOSZTA

pirított káposzta, paradicsomos káposzta, gołąbki (töltött káposzta), savanyúság

Különböző formában egész évben fogyasztják a káposztát. Májusban az inycenek a fiatal káposztát gyakran szalonnával és kaporral párolják. A lengyel konyha másik népszerű étele a gołąbki (töltött káposzta), leforrázott káposztalevelekbe tekert hús és rizs. A téli hónapokkal együtt eljön a savanyú káposzta ideje.



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

BAB

babpüré, babsaláta

Egyesek imádják, mások nem szeretik. Leggyakrabban snackként kerül az asztalra – megfőzve és sózva. A lengyelek azonban egyre merészebben kísérleteznek a babbal, humuszt, zöldség vagdaltat, leveseket és salátákat készítenek belőle.



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

ÁFONYA

jagodzianka (áfonyás kelt tészta sütemény), áfonyás pierogi, áfonyás palacsinta

Boltban nem könnyű hozzájutni. Gyakran az utak mellett árulják üvegekben azok, akik aznap szedték az erdőben. A pékségekben nyáron rengeteg jagodzianka, azaz áfonyával töltött, puha, kelt tésztából készült sütemény található.



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

SZILVA

szilvás sütemény, szilvás pierogi, szilvás lepény morzsával

Az őszi piacok királynői, különböző színekben, ízekben és méretekben. A lengyelek nagyon szeretik a węgierki (magyar) nevű fajtát, amelynek nagyon intenzív íze van. Kiváló süteményekhez és sült szilvalekvárhoz. Egy üveg lekvár finom ajándék lehet Lengyelországból.



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

ALMA

almás pite, almás morzsasüti, almás hering saláta, apró palacsinta és almás palacsinta

Almát egész évben lehet vásárolni Lengyelországban, de a legfinomabb késő nyáron és kora ősszel. Érdekes elmenni a piacra, különböző almafajtákat vásárolni, és megkóstolni, melyik ízlik a legjobban – lehetnek édesek, borízűek, savanykásak, kellemesen kemények vagy egészen puhák.



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

GOMBA

gombaleves, sült hús gombaszósszal, gombás rizottó, gombás tészta, kaszotto gombával

A gombaszezon Lengyelországban már nyár elején kezdődik, de a legjobb időszak gombaszedésre ősszel van. Sok lengyel hétvégén kora reggelre állítja be az ébresztőt és kosarakkal indul az erdőbe. Tudniuk kell, mit szednek, mert nem mindegyik gomba ehető.



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

SÜTŐTÖK

sütőtöklevés, lepény sült tökkel és kecskesajjtal, sütőtökös sütemény, rizottó, sült tök

Az elmúlt években egyre több tököt termesztenek Lengyelországban, és nehéz elképzelni az őszi ebédet e nélkül a zöldség nélkül.



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

LIBAHÚS

sült liba, libamell, libás pierogi, libaleves, libapástétom

Régen gyakran került az asztalokra, főleg a gazdag lengyel házakban. Ma újraéled a libatenyésztés és a libahús fogyasztásának szokása, főleg Szent Márton napján, ami egybeesik a Függetlenség napjával.



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



Kiadó:

Lengyel Idegenforgalmi Szervezet (POT)

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

www.lengyelország.travel

Szöveg: Joanna Szyndler

Szerkesztő: Joanna Szyndler, Lengyel Idegenforgalmi Szervezet

Borító kép: Karolina Krämer

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

Borítótervezés: Karolina Krämer, Lengyel Idegenforgalmi Szervezet (POT)

Látványterv: Karolina Krämer, Lengyel Idegenforgalmi Szervezet (POT)

Tördelés: Karolina Krämer

Fordítás: Éles Márta

Lektor: Farkas Melinda

© Copyright by Polish Tourism Organisation (PTO)

Warsaw 2025

All rights reserved