

La cucina tipica polacca. Cosa si nasconde dietro a quei nomi impronunziabili

La Polonia è stata sempre nella storia un crocevia tra l'est e l'ovest: il commercio, le guerre come pure i domini e sovrani hanno dato carattere e influenze così come nella lingua e nell'arte anche nella cucina. Non c'è da stupirsi infatti se tra i piatti tipici polacchi troviamo i fagioli alla bretone, le frittelle di patate all'ungherese, il brodo di carne con la pasta e dolci austro-tedeschi.

Una cucina ricca d'influenze che ha come base patate, carne di pollo, di maiale, pesci d'acqua dolce, aringhe marinate del baltico e vini ungheresi. Una grande influenza l'ha subita anche dall'Italia nel periodo in cui la regina Bona Sforza si portò dall'Italia oltre agli artisti quello che in Polonia è chiamato "włoszczyzna" Italianate più o meno nel significato- pomodori, zucchine e ortaggi del nostro Paese che furono largamente apprezzati e utilizzati nella loro cucina.

Il fascino per la cultura francese da parte della nobiltà polacca porta di suo alla ricerca di un'integrazione tra le tradizioni dei due Paesi ripensando alcuni piatti tipici in variazioni più leggere

La colazione polacca è di solita salata. Il pranzo, consumato di primo pomeriggio consiste spesso in zuppe e secondi di carne o pesce con contorni di verdure cotte e patate. Si accompagnano spesso i pasti con té o caffè lunghi all'americana.

L'acqua minerale e le bibite sono poco usate durante i pasti. La cena è di solito verso le 19. Anche per questo la gente esce presto di casa la sera. Diversi sono i piatti tipici. Gli aromi più utilizzati sono l'alloro, la maggiorana, il finocchio, il pepe verde e nero, la cannella.

ANTIPASTI E SPUNTINI

Smalec: Strutto con cipolla fritta, maggiorana e talvolta con mela o prugna e pure un poco di vodka. Si spalma sul pane e si serve con cetrioli sott'aceto come antipasto prima del pasto principale. Usato una volta per accompagnare la birra.

Śledzie w śmietanie: aringhe in panna acida, di solito con la cipolla.

Boczek ze sliwka: pancetta ripiena di prugne secche.

Tatar: Carpaccio di carne macinata con la cipolla tritata e tuorlo d'uovo crudo.

ZUPPE

Zupa Pomidorowa: zuppa di pomodoro, solitamente con riso.

Zupa Grzybowa: zuppa cremosa di funghi-spesso-porcini.

Żurek: Zuppa di segale acida con patate, salsicce, e aromi di alloro e maggiorana. Servita con un uovo sodo, talvolta servita in un piatto di pane.

Grochówka: zuppa di piselli spesso con pancetta.

Barszcz biały: minestra acida di amido di frumento con patate e a volte con panna.

Barsz czerwony: zuppa di barbabietole rosse, carni di vitello e diverse verdure. Si accompagna con le Krokiety o come tradizione natalizia con i tortellini (uszka) ripieni di porcino. Krokiety: simili a crepes ripiene di carne macinata e crauti, arrotolate, panate e fritte

Kapuśniak: zuppa di crauti.

Zupa Ogórkowa: calda zuppa di cetriolo agrodolce.

Zupa Koperkowa: zuppa di aneto.

Rosol z kurczaka: Brodo di pollo con la pasta. La pasta è di solito cucinata a parte...e scotta...

Zupa Pieczarkowa: a base di prataioli e panna. Spesso servita con la pasta (Scotta)

Zupa Kalafiorowa: cavolfiori e panna in brodo di verdure. Con riso o pasta

ALTRI PRIMI

Kluski śląskie: gnocchi delle Slesia, a base di patate bollite. Spesso sono ripieni di carne macinata. Cotti di solito a vapore. Sono molto più grandi dei nostril gnocchi.

Pyzy: come gli gnocchi della Slesia, ma più grandi e spesso ripieni

Pierogi: I nostri ravioli con ripieni di formaggio e patate, crauti e funghi, fegatini e crauti, carne macinata. Sono anche preparati nella versione dolce con fragole, mirtilli, prugne.

Uszka: simili ai nostri tortellini. Ripieni solitamente di funghi sono il tipico piatto di Natale- barsz czerwony con uszka.

Gołąbki: Involtinini di foglie di cavolo ripieni di carne o di carne e riso.

Kopytka: Tipo di pasta simile agli gnocchi.

SECONDI PIATTI

PIATTI DI POLLAME

Volaille z kurczka: bistecche di pollo cotte al burro, ripieno di funghi. Ricetta d' origine francese.

Kotlet kurczaka panierowany: cotoletta di pollo con la classica panatura

Kaczka z jabłkami: anatra al forno con le mele.

Wątróbki drobiowe: fegatini di pollo.

CARNI BOVINE

Eskalopki z cielęciny: Scaloppine di vitello.

Wołowe Polędwiczkki: filetto di manzo.

Flaki: trippa, ma preparata tipo zuppa.

CARNI SUINE

Kotlet schabowy: tradizionale cotoletta impanata

Golonka: Stinco di maiale, a volte cotto alla birra, sempre con rafano, molto tradizionale, originario della Baviera.

Karkówka: La nuca, di solito arrosto

Kiełbasa: salsiccia polacca –Ce n'è di due tipi, la classica e la Bianca. Le salsicce bianche sono le più simili alle nostre. Le classiche sono una via di mezzo tra salsiccia e salamino con pasta a grana fina. Si mangiano solitamente senza buccia.

Żeberka w miodzie: costole di maiale al miele.

ALTRE CARNI E CARNI MISTE

Szaszłyk: i nostri spiedini.

Baranina: agnello arrosto o alla griglia - grandi, soprattutto in montagna.

Klopsiki: Polpettone, spesso con salsa di pomodoro.

Bigos: stufato di crauti con pezzi di varie carni e salumi, molto tradizionale. Viene fatto riposare per un paio di giorni per prendere gusto. Esagerare con questo piatto, come un po' tutti i piatti a base di crauti, può causare meteorismo.

Dziczyzna: selvaggina

Fasolka po bretońsku: Fagioli con pancetta, pomodoro, un po' di panna e salsiccia.

Kaszanka: Sanguinaccio.

PIATTI DI PESCE

Tra i pesci tipici della Polonia possiamo citare la carpa, la trota e la passera-pesce simile alla sogliola, ma dalle carni più grasse. Tipica al nord è la passera panata e frita con contorno di crauti e un bicchierino di vodka. La trota invece si trova nei ricettari dei montanari, al sud della Polonia. Proposta sia alla griglia che al cartoccio o spesso al forno con pancetta, prataioli e formaggio. La carpa è tipica della cena della vigilia di Natale. Spesso frita, ma anche in gelatina è uno dei 12 piatti della tradizione polacca presenti nelle tavole dei polacchi il 24 dicembre. Ai tre pesci citati si aggiunge l'aringa, pesce difficilmente disponibile fresco, ma diffusissimo già lavorato e conservato in svariati modi. Anche l'aringa con panna o semplicemente marinata compare come classico stuzzichino da vodka. Eccovi un piccolo vocabolario per chi vuole orientarsi tra pesci e lingua polacca:

Karp: carpa. Tipico di Natale *karp po żydowsku*: carpa in gelatina con uvetta. piatto d'origine ebraica.

Losos: Il salmone.

Pstrąg: La trota

Sandacz: Il luccio-perca.

Mintaj: Lo stesso pesce di mare servito comunemente nei fast food e che si confonde col merluzzo.

Makrela: sgombro, spesso venduto affumicato. Si mangia spalmato sul pane

Tuńczyk: tonno. In scatola se ne trovano di due tipi: *sałatkowi* e *w kawałkach*. Il secondo è più simile al nostro.

PIATTI VEGETARIANI

Pierogi: simili ai nostril ravioli, ma più grandi, ripieni con ingredienti diversi. I classici pierogi sono ripieni con crauti e funghi (z kapusta i grzybami), ma anche formaggio e patate (ruskie) o con carne (z mięsem). Si cucina anche la versione dolce ripiena di frutta come fragole o prugne o mirtilli .

Naleśniki: omelette farcite con marmellata, frutta, ricotta, verdure, funghi ecc e molto simile alle crepes. Ripieni anche con salumi, carne, formaggi.

Placki ziemniaczane: frittelle di patate. Sono accompagnate da una salsa di panna ai funghi (z sosem pieczarkowym) o da gulasz (Placki po węgiersku)

Knedle: gnocchi di patate ripieni di frutta, di solito prugne.

Zapiekanka: baguette tagliata in due e ricoperta di formaggio e funghi. È assieme al kebab il cibo più diffuso che si compra per strada

CONTORNI

Frytki: patatine fritte

Surówki: diversi tipi di verdure bollite, solitamente carote o barbabietole o crauti, finemente tagliati e conditi spesso con barbaforte o panna.

Kapusta zasmażana: sono i crauti fritti che di solito accompagnano la cotoletta schabowy nei pranzi domenicali.

Kasza Gryczana: grano saraceno.

PASTICCERIA E DOLCI TRADIZIONALI

Makowiec: dolce torta ai semi di papavero. Classica nelle festività principali

Pączki: Bomboloni fritti ripieni solitamente di marmellata di rose e glassati esternamente. Sono una tradizione del giovedì grasso. Sono tra i dolci più diffusi.

Sernik: torta di formaggio simile alla ricotta. Spesso si trova pure con l'uva sultanina e la glassatura di cioccolato

*Galaretk*a: gelatina alla frutta.

Szarlotka: torta con ripieno di mele. Servita anche calda con la panna montata e una palla di gelato alla vaniglia e sciroppa di lampone. Un classico.

W-Z: torta con pan di spagna al cioccolato e farcitura di panna.

Czarny las: simile alla W-Z, ma con uno strato di marmellata di amarene.