



JAK
UGRYŹĆ
POLSKIE?

KUCHNIA POLSKI

Porcja szarlotki z soczystych jabłek przykrytych kruchym ciastem; tyk barszczu z kiszonych tydzień buraków; smak ręcznie lepionych pierogów, z których wysypują się zebrane w lesie jagody; kęs smażonej ryby złowionej rano w wodach Morza Bałtyckiego – kuchnia polska to suma produktów znanych tu od stuleci. Smakuje owocami z polskich sadów i plantacji: jabłkami, gruszkami, truskawkami i śliwkami, oraz tymi zebranymi w lesie: jagodami, malinami, jeżynami. Pełna jest niezliczonych kasz i warzyw – kapusty, ziemniaków, buraków czy roślin strączkowych, przede wszystkim grochu i fasoli. Jest w niej miejsce na ryby – niegdyś głównie słodkowodne, dziś częściej morskie – i na mięso: drób, dziczyznę czy rozpowszechnioną w czasach PRL wieprzwinę.

Kuchnia polska to także techniki, którymi posługują się tu gospodynie i gospodarze, a którymi często potrafią zadziwić swoich gości. Powszechne do dziś kwaszenie rozmaitych produktów pozwalało niegdyś na konserwację żywności. Polacy kiszą przede wszystkim ogórki i kapustę, a z zakwaszonej maki żytniej przygotowują jedną z najbardziej tradycyjnych zup w Polsce – żurek. Kuchnia polska pachnie także dymem z wędzarni, a wędzone ryby, sery, wędliny (ze słynną kiełbasą na czele) to produkty, których trzeba spróbować, odwiedzając Polskę.



Polska kuchnia jest sumą dań regionalnych, gdyż w różnych częściach kraju spróbujemy zupełnie innych potraw. Górale ugospzczą nas serem owczym z konfiturą z żurawiny, a mieszkańcy północno-wschodnich części kraju babką ziemniaczaną z tartych ziemniaków z dodatkiem boczku, cebuli i śmietany. W polskich daniach zakłęta jest historia tej części Europy – liczne zmiany granic, przesiedlenia ludności, krzyżowanie się szlaków handlowych i współtętnienie wielu kultur i religii. Kuchnię polską współtworzą dania tatarskie, żydowskie, litewskie, ukraińskie. Pełna jest ona wpływów kuchni rosyjskiej, mongolskiej, niemieckiej, austro-węgierskiej i wielu innych.

W końcu kuchnia polska to nie tylko to, co pojawia się na talerzach, ale też sposób, w jaki jemy – głównie w domach, przy wspólnym stole. Polacy kochają biesiadować i grillować, a suto zastawiony stół jest najważniejszym miejscem podczas rodzinnych imprez, wesel i świąt.

Kuchnia polska wciąż się zmienia i otwiera na nowe. Polskie miasta dołączają do czołówki najbardziej atrakcyjnych miast świata dla wegan i wegetarian. Przybywa zarówno festiwali kulinarnych, targów śniadaniowych, jak i restauracji najwyższej jakości docenianych między innymi przez przewodnik Michelin. Polacy coraz chętniej łączą tradycyjne smaki z produktami z najróżniejszych zakątków globu. Coraz więcej czasu spędzają w restauracjach i kawiarniach, coraz większą uwagę zwracając na to, skąd pochodzą kupowane przez nich produkty, coraz chętniej uczą się gotowania. Swoją historią kulinarną i pasją do jedzenia dzielą się od serca.



POLSKIE HITY

PIEROGI

W cienkim cieście jedynie z mąki i wody (niektórzy dodają jeszcze jajko, nieco oleju i szczyptę soli) kryją się rozmaite, przepyszne farsze. Mogą być mięsne, warzywne lub owocowe. Pierogi to jedno ze sztandarowych dań kuchni polskiej, na które przepis pojawił się już w pierwszej polskiej książce kucharskiej „Compendium ferculorum” Stanisława Czernieckiego. Większość Polaków może przywołać wspomnienia z dzieciństwa, gdy wraz z mamą lub babcią ręcznie lepili pierogi, zwłaszcza na Wigilię Bożego Narodzenia. Pierogi podaje się na wiele sposobów: ze skwarkami, podsmażoną cebulą, palonym masłem lub kwaśną śmietaną.



Jakich rodzajów pierogów spróbować?

- **Ruskich/ukraińskich** – farsz przygotowuje się ze świeżego twarogu, gotowanych ziemniaków i podsmażonej cebuli.
- **Z mięsem** – tradycyjnie z gotowaną wołowiną, ewentualnie z dodatkiem kurczaka.
- **Z kapustą i grzybami** – w wielu domach obowiązkowe danie na Wigilię Bożego Narodzenia. Farsz powstaje z kwaszonej kapusty i suszonych leśnych grzybów.
- **Z serem** – z białym twarogiem w wersji na słodko.
- **Z owocami** – z truskawkami lub jagodami, najlepsze latem, przygotowane ze świeżych owoców.

Rodzajów pierogów jest znacznie więcej, a wiele regionów, zwłaszcza wschodniej Polski, może pochwalić się lokalnymi wersjami, na przykład z serem, kaszą gryczaną i mięętą, z kaszą jaglaną lub soczewicą.

ŻUREK

Najbardziej charakterystyczna z polskich zup. Powstaje na bazie bulionu warzywnego lub mięsnego, do którego dolewa się zakwas powstały w wyniku fermentacji mąki żytniej. Zupę przyprawia się czosnkiem i majerankiem, podaje z białą kielbasą, ziemniakami i jajkiem.



Jakich zup jeszcze spróbować?

- **Rosół** – król niedzielnych obiadów! To wywar gotowany najczęściej na mięsie z kury i wołowiny oraz zestawie warzyw zwanych włoszczyzną (marchew, por, seler, pietruszka). Podawany z makaronem jajecznym.
- **Pomidorowa** – ukochana zupa polskich dzieci. Powstaje na bazie rosółu z dodatkiem przecieru ze świeżych pomidorów lub koncentratu pomidorowego. Polacy dzielą się na miłośników pomidorowej z ryżem lub z makaronem.
- **Ogórkowa** – pełna pokrojonych lub startych ogórków kiszonych z dodatkiem gotowanych ziemniaków. Jej kwaśny smak łagodzi dodatek śmietany.
- **Grochówka** – gęsta zupa gotowana na wędzonym mięsie z przetartym grochem – jednym z najważniejszych produktów polskiej kuchni tradycyjnej.



PLACKI ZIEMNIACZANE

Od połowy XIX wieku ziemniaki były w Polsce podstawowym produktem żywieniowym chłopów i robotników. W czasach PRL podawano je w domach prawie do każdego posiłku. Choć dziś kuchnia w polskich domach jest bardziej urozmaicona, Polacy wciąż kochają ziemniaki i przyrządzają je na mnóstwo sposobów. Jednym z najbardziej popularnych są placki, czyli tarte surowe ziemniaki z dodatkiem cebuli, mąki, jajka, soli i pieprzu. Smaży się je na gorącym oleju, dzięki czemu są rumiane i chrupiące. Placki podaje się z kwaśną śmietaną, sosem grzybowym lub z gulaszem mięsno-warzywnym (placek po węgiersku lub zbójnicku). Niektórzy Polacy wolą placki bez dodatków, jedynie posolone lub z cukrem.



Jakich dań z ziemniaków jeszcze spróbować?

- **Kopytka** – kluski z gotowanych ziemniaków, podawane często jako dodatek do pieczonych mięs. Przypominają nieco włoskie gnocchi.
- **Pyzy** – duże okrągłe kluski. Ciasto na pyzy przygotowuje się z gotowanych i surowych ziemniaków. Z ciasta formuje się duże kule i wrzuca na wrzącą, osoloną wodę. Popularną wersją są pyzy wypełnione mięsem.
- **Babka ziemniaczana** – popularna przede wszystkim w północno-wschodniej Polsce. Powstaje z surowych, tartych ziemniaków z dodatkiem ziemniaków gotowanych i kaszy mąki. Babkę piecze się i podaje z kiszoną kapustą i śmietaną.



Z POLSKIEJ PÓŁKI

KASZE

Z nasion rozmaitych zbóż wytwarza się popularne w Polsce kasze. Zanim na polskich stołach zagościły ziemniaki, kasze stanowiły podstawę żywienia Polaków. Dziś wciąż jada się je często na obiad lub śniadanie. Istnieje ich bardzo dużo rodzajów.



- **Kasza gryczana** – wyrazista, nieco orzechowa. Idealnie pasuje do sosów grzybowych i pieczonych mięs. Z kaszy gryczanej wyrabia się kaszankę – kielbasę z dodatkiem podrobów i świńskiej krwi.
- **Kasza manna** – delikatna, drobna kasza z pszenicy. Gotuje się ją często na mleku, podaje z owocami i słodkimi polewami.
- **Kasza jęczmienna** – można ją jeść w postaci całych ziaren jęczmienia i przyrządzić z niej pyszne kaszotto z warzywami (przygotowane podobnie do risotto). Rozdrobnioną kaszę jęczmienną znajdziemy w jednej z najbardziej tradycyjnych polskich zup – krupniku.
- **Kasza jaglana** – wyjątkowo zdrowa, sprawdza się zarówno w daniach wytrawnych (np. z duszonymi warzywami), jak i na słodko.



SERY

Grudkowy lub kremowy, lekki i przyjemnie kwaskowaty – taki jest tradycyjny polski **twaróg** wytwarzany ze zsiadłego mleka krowiego. Polacy kochają jeść go z solą, szczypiorkiem i rzodkiewką. Gości często w tradycyjnych potrawach takich jak pierogi i naleśniki. Idealnie komponuje się ze śmietaną i truskawkami!

Z mleka krowiego wytwarza się także **ser koryciński**. To ser podpuszczkowy, który dojrzewa parę dni. Często spotykany z dodatkami, takimi jak np. czarnuszka, czosnek niedźwiedzi, chili.

Królestwem serów są polskie góry, przede wszystkim Podhale, region leżący u podnóża Tatr, najwyższych gór w Polsce. Będąc w górach, koniecznie trzeba spróbować takich serów, jak:

- **oscypek** – zawiera minimum 60% mleka owczego. Oscypki są wyrabiane ręcznie, można je kupić od maja do września;
- **bundz** – świeży, kremowy ser owczy z dodatkiem mleka krowiego;
- **bryndza** – stony, przepyszny ser, który powstaje z dojrzewającego kilkanaście dni bundzu.



MIÓD

Polska to kraina nie tylko mlekiem, ale i miodem płynąca. Tradycyjnie miód pozyskiwano w Polsce z barci, czyli pomieszczeń budowanych dla pszczoł w żywych drzewach, w lasach. Choć w XIX wieku bartnictwo w Polsce prawie zanikło, w ostatnich latach zaczęło się odradzać, a w 2020 roku trafiło na listę UNESCO.

Większość miodu w Polsce powstaje jednak w drewnianych ulach stawianych na wsiach, ale i na dachach budynków wielkich miast. W Polsce żyje ponad 470 gatunków pszczoł, niestety ponad połowa zagrożona jest wyginieciem.

Warto spróbować różnych rodzajów polskich miodów, takich jak na przykład miód lipowy, spadziowy, leśny, wrzosowy. Słoiczek miodu to także dobry pomysł na prezent przywieziony z Polski.



DARY LASU

Lasy do dziś są miejscem, z którego Polacy czerpią pożywienie. Zbieranie grzybów jesienią to polski sport narodowy. Latem do lasu chodzi się natomiast na jagody i w poszukiwaniu innych owoców leśnych, takich jak stodziutkie poziomki, soczyste, charakterne jeżyny i intensywne w smaku maliny.

W Polsce jada się także **dziczyznę**, czyli mięso zwierząt dziko żyjących, głównie dzików, saren, jeleni, zajęcy oraz dzikiego ptactwa.



KIEŁBASA

Kiełbasa to królowa polskich wędlin. Wytwarza się ją najczęściej z mięsa wieprzowego. W ciepłe miesiące kiełbaski piecze się na patyku w ognisku lub grilluje. Polska kiełbasa jest najczęściej wędzona, doprawiona majerankiem i czosnkiem. Istnieją także kiełbasy suszone lub parzone. Niektóre nadają się wyśmienicie na kanapki, inne – jak kiełbasa biała – trafiają do tradycyjnej zupy, zwanej żurkiem.

WARTO SPRÓBOWAĆ

Bardzo popularną w Polsce przekąską są też kabanosy, czyli cienkie i długie kiełbaski wędzone, a następnie obsuszane.



SMAKI REGIONALNE

Każdy region w Polsce ma swoje specjały, wyjątkowe produkty i tradycyjne dania. Nie sposób zaprezentować je wszystkie. Przyjrzymy się wybranym.



Więcej informacji na www.polska.travel



POMORZE, KASZUBY, KUJAWY

W północnej Polsce na stołach królują ryby, najczęściej złowione w Morzu Bałtyckim lub w okolicznych jeziorach. Skosztujemy tu zup rybnych, ryb smażonych i wędzonych. Region słynie także z wyjątkowo smacznych truskawek i żurawiny. Żurawina to cierpki owoc leśny, który w postaci konfitury staje się przepyszny dodatkiem do deserów i pieczonych mięs.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Śledzie po kaszubsku – solone śledzie podawane na zimno w sosie pomidorowym z suszonymi śliwkami i cebulą.

WIELKOPOLSKA

Mieszkańcy Poznania i jego okolic szczególnie pokochali ziemniaki, zwane tu pyrami. Podaje się je na mnóstwo sposobów – w postaci placzków, rozmaitych klusek, w zupach lub ze skwarkami. W bogatszych domach Wielkopolski często podawano niegdyś mięso kaczek i gęsi, które dziś znów staje się popularne.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Pyry z gziem – ziemniaki gotowane ze skórką, podawane z twarogiem wymieszanym ze śmietaną i szczypiorkiem.



WARMIA I MAZURY

To kraina lasów i niezliczonych jezior. Kuchnia pełna jest tu dań rybnych i darów lasu. Warto skosztować takich ryb jak węgorz, sandacz, sieja czy sielawa. W regionie istnieje wiele gospodarstw wytwarzających rzemieślnicze wędliny i sery, między innymi wyjątkowo pyszne sery owcze i kozie.



MAZOWSZE I KURPIE

Mazowsze słynie z sadów, przede wszystkim jabłoni, ale też grusz, śliw i wiśni. Z jabłek powstają ciasta, zupy i soki, a wiśnie zamieniają się w konfitury i nalewki. Z mięs króluje tu wieprzowina w postaci kiełbas, kotletów schabowych (smażonych w panierce) lub mielonych (z mięsa mielonego z dodatkiem bułki i cebuli). Tradycyjna kuchnia Mazowsza i Kurpie pełna jest kapusty, kaszy i grochu. Kurpie częstują zaś fafernuchami, czyli ciasteczkami marchewkowymi.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Flaki po warszawsku
– gęsta zupa
przygotowywana
z oczyszczonych
i pokrojonych w cienkie
paski fragmentów
żołądków wołowych.
Dobrze doprawiona,
pełna warzyw.



PODLASIE

To region na styku kultur, co ma swoje odzwierciedlenie w kuchni. Kuchnia podlaska pełna jest wpływów litewskich, białoruskich, ukraińskich, żydowskich i tatarskich. Restauracje i przysmaki kuchni żydowskiej znajdziemy w miejscowości Tykocin. Tatarskich przysmaków spróbujemy przede wszystkim w miejscowości Kruszyniany. Na Podlasiu królują potrawy z ziemniaków i wszelkiej maści pierogi.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Kartacze – ziemniaczane pękate kluski wypełnione mięsnym farszem, okraszone tłuszczem i skwarkami.



GALICJA I PODHALE

Symbolem Krakowa jest obwarzanek – okrągły wypiek, posypany makiem, miękki w środku, a chrupiący na zewnątrz. Na kuchnię Galicji duży wpływ wywarła kuchnia austriacka. Spróbujemy tu między innymi sznyceli po wiedeńsku i pisingera, czyli torciku waflowego z masą kakaową. Na Kazimierzu w Krakowie, w dawnej dzielnicy żydowskiej, skosztujemy takich klasyków jak faszerowane gęsie szyjki. Kuchnia Podhala i szerzej polskich gór to przede wszystkim sery owcze, kapusta, groch i jagnięcina.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Kwaśnica – pożywna zupa z kwaśną kapustą i ziemniakami, gotowana często na wędzonych żeberkach lub baraninie, z dodatkiem suszonych grzybów.

ŚLĄSK

Kuchnia śląska jest sycąca i kaloryczna, pełna rozmaitych klusek, wśród których prym wiodą słynne kluski śląskie z dziurką. Oprócz kapusty, ziemniaków i grochu popularna jest także kalarepa, z której przygotowuje się charakterystyczną dla tej części Polski zupę – oberibę. Tradycyjnych potraw i produktów regionalnych województwa śląskiego spróbujemy na szlaku Śląskie Smaki. Co roku organizowany jest też festiwal Śląskie Smaki.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Rolada z modro kapusto – cienkie plastry wołowiny zawinięte z boczkiem, cebulą i kiszonym ogórkiem w środku. Roladę podaje się z czerwoną kapustą i kluskami śląskimi.



KRESY

Fundament tutejszej kuchni stanowi kasza gryczana. W towarzystwie sera, ziemniaków, cebuli lub mięsa wypełnia ona pierogi, placki, kaszanki. Zwłaszcza pierogi są tu bardzo popularne, nie tylko z kaszą, ale i z kapustą, serem lub owocami. Symbolem Lublina jest natomiast cebularz – placek drożdżowy z cebulą i makiem.



WARTO SPRÓBOWAĆ

Piróg bitgorajski – ciasto drożdżowe z dodatkiem śmietany, które piecze się na dużej blasze, wypełnione farszem z ziemniaków, kaszy gryczanej i twarogu.

CHLEB I WYPIEKI

Chleb – jasny lub ciemny, pachnący i chrupiący – zajmuje szczególne miejsce w polskich domach, w polskiej tradycji i kulturze. Wciąż otacza się go w Polsce szacunkiem i w wielu domach nie wyrzuca się ani kawałka. „Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba podnoszą z ziemi przez uszanowanie dla darów nieba, tęskno mi, Panie”, pisał w XIX wieku jeden z najważniejszych poetów polskich – Cyprian Kamil Norwid. Chleb jest symbolem urodzaju, jedności i płodności. Zwyczaj witania gości chlebem i solą wciąż jest w Polsce żywy, zwłaszcza podczas wesel.

Chleb najlepiej kupować w piekarniach, które łatwo znajdziemy w polskich miastach i miasteczkach. Warto także poszukać piekarni rzemieślniczych, gdzie przygotowuje się chleb na zakwasie według tradycyjnych receptur.



CO KUPIĆ W PIEKARNI?

Najlepiej spróbować wielu różnych rodzajów pieczywa i poznać swoje ulubione. Może będą to pszenne bułeczki? Może ciemny chleb razowy na miodzie? Chleb z mąki żytniej, orkiszowej, z dodatkiem nasion słonecznika lub płatków owsianych? Piekarnie prześcigają się w nowych propozycjach.



JAKICH SŁODKICH WYPIEKÓW SPRÓBOWAĆ?

W piekarni kupimy także ciasto drożdżowe lub drożdżówki, czyli wypieki z dodatkiem specjalnych grzybów hodowlanych, które uruchamiają proces fermentacji i sprawiają, że ciasto jest pulchne i mięciutkie. Najlepiej spróbować drożdżówek z sezonowymi dodatkami (np. truskawkami, śliwkami, rabarbarem) lub z tradycyjnym serem czy budyniem. Na śniadanie warto zjeść też chałkę. To słodki, pleciony jak warkocz wypiek, wywodzący się z kuchni Żydów aszkenazyjskich. Najlepiej smakuje z grubą warstwą masła lub domowej konfitury.

POLSKA NA SŁODKO

Sernik czy szarlotka? Które z tych popularnych w Polsce ciast jest lepsze? Tym pytaniem można by poróżnić Polaków! Obydwa ciasta mają swoich wielbicieli, obydwa są pyszne i trzeba ich koniecznie spróbować!

Najlepsze **szarlotki** powstają z kwaśnych odmian polskich jabłek. Zazwyczaj przygotowuje się je na kruchym spodzie i posypuje kruszonką oraz cukrem pudrem. Szarlotka pachnie cynamonem, można ją jeść na zimno lub na ciepło z dodatkiem lodów waniliowych.

Wśród wielu rodzajów **serników** prym wiede sernik zwany krakowskim. Przygotowuje się go ze świeżego, tłustego twarogu i jaj. Sernik krakowski jest pulchny, pełen rodzynek, zdobi go charakterystyczna krata z kruchego ciasta.



Jakich jeszcze słodkości spróbować?

- **Pierniki** – pachną miodem i przyprawami korzennymi. Stolicą pierników jest miasto Toruń, a pierwsze zapiski o toruńskich piernikach pochodzą z XIV wieku.
- **Miodownik** – składa się z kilku warstw miodowych placków przekładanych kremem.
- **Karpátka** – ciasto ptysiowe wypełnione puszystym kremem. Górna warstwa ciasta jest pofalowana niczym góry Karpaty, stąd właśnie jego nazwa.
- **Makowiec** – ciasto najczęściej drożdżowe zawijane z masą makową, która oprócz maku zawiera bakalie i dużo miodu. To popularne ciasto na Boże Narodzenie.



ALKOHOLE

Najbardziej kojarzonym z Polską alkoholem jest **wódka**. Wyrabiane z żyta, pszenicy lub ziemniaków wódki zdobyły światową renomę. Rozpoznawalna jest zwłaszcza Żubrówka z charakterystycznym żdźbłem trawy zamkniętym w butelce. Wódką wznosi się toasty podczas polskich wesel, towarzyszy ona biesiadom i specjalnym uroczystościom.

Dłuższą tradycję ma jednak w Polsce produkcja **piwa i miodów pitnych**. Lokalne browary oferują znakomite piwa najróżniejszych rodzajów i smaków – od jasnych po ciemne, od delikatnych po mocne, od bardzo gorzkich po miodowe. Do produkcji miodów pitnych Polacy zaczęli wracać w ostatnich latach. Powstają one na skutek fermentacji miodu wymieszanego z wodą – im więcej miodu, tym szlachetniejszy trunek. Miód pitny zwany półtorakiem (1 część miodu, 0,5 wody) dojrzewa 9–10 lat. Dwójniak (1 : 1) leżakuje około 4 lat, trójniak (1 : 2) jest gotowy po roku, a czwórniak (1 : 3) można pić już po 6 miesiącach. Dzięki dodatkom owoców, przypraw i ziół miody zyskują różnorodne nuty smakowe.



Specjalnością Polaków są także **nalewki**, tradycyjnie przygotowywane w domach z sezonowych owoców lub orzechów. Warto spróbować domowej lub rzemieślniczej wiśniówki, pigwówki lub cytrynowki.

W Polsce zaczęto przybywać także winnic i polskie **wina** dobrej jakości coraz łatwiej znaleźć w regionalnych restauracjach. Do najważniejszych winiarskich regionów zaliczamy okolice Zielonej Góry, Podkarpacie i Małopolskę.



Z OKAZJI ŚWIĄT

Dawne tradycje kulinarne Polski zachowały się przede wszystkim w daniach przygotowywanych na święta – Boże Narodzenie i Wielkanoc.

WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

24 grudnia, gdy na niebie pojawia się pierwsza gwiazda, Polacy zasiadają do uroczystej kolacji. Na stole pojawia się 12 postnych potraw. Tego dnia zwyczajowo nie je się w Polsce mięsa, jedynie ryby i dania mączne. Potrawy wigilijne różnią się w zależności od zwyczajów rodzinnych i regionu Polski, ale do najbardziej popularnych należą zupa grzybowa i barszcz, czyli zupa z kiszonych buraków z uszkami – małutkimi pierogami wypełnionymi farszem grzybowym. Obowiązkowo pojawiają się śledzie, podawane często w oleju z cebulą, oraz pierogi.



Symbolem Wigilii jest też karp. To ryba słodkowodna, niegdyś powszechna w kuchni polskiej, którą dziś jada się już prawie tylko na tę okazję. We wschodniej Polsce bardzo popularna jest także kutia, czyli ziarna pszenicy wymieszane z miodem, makiem, orzechami i rodzynkami. Na koniec wigilijnej kolacji oczywiście czas na deser. Zazwyczaj są to pierniki pachnące miodem i przyprawami korzennymi oraz makowiec, czyli ciasto z dużą ilością maku, polane lukrem i posypane kandyzowaną skórą pomarańczową. Do picia jest natomiast kompot z suszonych owoców – śliwek, jabłek, gruszek – słodki i intensywny.

Polacy świętują jeszcze kolejne dwa dni: 25 i 26 grudnia. Na stołach pojawiają się wtedy wędliny i pieczenie.



WIELKANOC

W Polsce, jak i w wielu innych krajach świata, symbolem Wielkanocy, nowego życia i odrodzenia, jest jajko. Zwyczaj malowania jajek sięga czasów przedchrześcijańskich i do dziś barwione jaja, oklejone wycinankami czy kolorową włóczką zdobią polskie stoły. Jajka są też składnikiem wielkanocnych potraw. Pojawiają się w sałatkach czy w postaci jaj faszeryowanych np. szczypiorkiem lub pieczarkami. Wielkanocą polskie stoły uginają się też od pieczonych mięs, kielbas i pasztetów. Jada się je w akompaniamencie marynowanych grzybów i tartego chrzanu (uwaga: jest pyszny, ale bardzo ostry!) oraz ćwikły, czyli chrzanu wymieszanego z gotowanymi i tartymi burakami. Tradycyjną wielkanocną zupą jest żurek, czyli zupa na zakwasie z mąki żytniej. Wielkanoc ma też swoje tradycyjne ciasta. Są to bardzo słodkie, pięknie dekorowane mazurki, czyli cienkie placki najczęściej z kruchego ciasta pokryte masą czekoladową, kajmakową lub inną. Wariantów wielkanocnego mazurka jest nieskończenie wiele! Królową stołu jest natomiast baba – ciasto przypominające kształtem fałdowaną spódnicę, często cytrynowa, polana lukrem.



SŁODKOŚCI NA SPECJALNE OKAZJE

ROGALE ŚWIĘTOMARCIŃSKIE

11 listopada obchodzony jest Dzień Świętego Marcina. Od XIX wieku w Poznaniu wypieka się z tej okazji rogale z ciasta półfrancuskiego z nadzieniem z białego maku. Zwyczaj w ostatnich latach rozpowszechnił się na cały kraj i wiele piekarni w Polsce oferuje te wypieki przez pierwszą połowę listopada. 11 listopada to także w Polsce Dzień Niepodległości.



PĄCZKI I FAWORKI

Kiedy kończy się karnawał, Polacy nie liczą kalorii! Słodkie świętowanie trwa od Tłustego Czwartku, czyli ostatniego czwartku przed Wielkim Postem – okresem postnym poprzedzającym Wielkanoc – do wtorku. W Tłusty Czwartek Polacy prześcigają się w liczbie zjedzonych pączków. Tego dnia zjada się w Polsce 100 milionów pączków, co średnio daje 2,5 pączka na osobę. To okrągłe ciastka drożdżowe smażone na smalcu lub oleju. Najbardziej popularne są pączki wypełnione konfiturą z dzikiej róży z kandyzowaną skórką pomarańczy, ale można spróbować także wielu innych wersji. Drugą popularną słodkością na koniec karnawału są faworki zwane też chrustem. To kruche słodkości z żółtek jaj, smażone na głębokim tłuszczu. Mają kształt przypominający kokardki, posypane są cukrem pudrem.



KULINARNE TRENDY

JEMY ROŚLINNIE!

W wielu polskich domach posiłki składają się z mięsa, ziemniaków i sałatki. Obecnie jednak Polacy, zwłaszcza młodzi, szukają alternatyw produktów zwierzęcych, eksperymentują z przygotowywaniem sezonowych warzyw w nowoczesny sposób. Przybywa restauracji serwujących kuchnię roślinną, a polskie miasta królują w rozmaitych rankingach **najlepszych miast świata dla wegetarian i wegan**. W restauracjach i barach serwuje się bezmięsne wersje polskich klasyków, roślinne dania z wielu stron świata i wegańskie wypieki.



TASTE POLAND

MICHELIN
2025
POLAND

Polska
POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

JEMY NA MIĘŚCIE!

Choć tradycyjnie Polacy jadają raczej w domach, z roku na rok coraz chętniej spędzają czas w barach, restauracjach i kawiarniach. W Polsce przybywa restauracji najwyższej próby i kolejne miejsca otrzymują **gwiazdki i wyróżnienia przewodnika Michelin**. W kraju znajdziemy jednak bary na każdą kieszeń, w dużych miastach popularne są także **food halle** tworzone często w ciekawych, industrialnych wnętrzach. W ciepłe miesiące organizowane są też **targi śniadaniowe** ze stoiskami z polskimi produktami regionalnymi i street foodem z całego świata. Wokół stoisk Polacy rozkładają koce i urządzą pikniki. Przez cały rok odbywają się niezliczone **festiwale kulinarne**, zloty food trucków, targi produktów regionalnych.



JEMY SEZONOWO!

Każda pora roku, a nawet każdy miesiąc w Polsce ma swój smak. Maj chrupie szparagami, czerwiec jest słodki niczym truskawka, a wrzesień pachnie leśnymi grzybami. Polacy coraz większą wagę przykładają do tego, by produkty, po które sięgają, miały dobry skład, były wytwarzane lokalnie i były sezonowe. Jedzenie sezonowe jest najzdrowsze, najtańsze i najsmaczniejsze! Warto wiedzieć, jakich produktów szukać w Polsce w określone miesiące i jakich dań przygotowanych na ich bazie spróbować.



KALENDARZ SEZONOWY

RABARBAR

ciasto z rabarbarem, kompot

Na surowo jest twardy, gorzko-kwaśny, jednak po upieczeniu lub ugotowaniu staje się królem wiosennych deserów. Kwaskowaty rabarbar tworzy parę idealną ze słodką truskawką, zwłaszcza jeśli spotkają się w rumianym cieście drożdżowym.



BOTWINKA

zupa z botwiny, chłodnik, kaszotto, tarta z botwiną

Buraki są w Polsce bardzo popularne i dostępne przez cały rok. Wiosną Polacy wyczekują młodych buraczków zwanych botwiną, które zjadają wraz z liśćmi. Botwina jest delikatna i orzeźwiająca, zwłaszcza jeśli spróbujemy jej pod postacią zupy podawanej na zimno z dodatkiem kefiru – napoju na bazie mleka.



SZPARAGI

krem szparagowy, tarta ze szparagami, grillowane szparagi, pod beszamelem

Przez lata zapomniane, dziś w sezonie goszczą na polskich stołach pod wieloma postaciami. Często w najprostszej odsłonie: zrumienione na patelni z dodatkiem masła i soli, podawane z młodymi ziemniakami z koperkiem i jajkiem sadzonym.



TRUSKAWKI

ciasto z truskawkami, zupa truskawkowa, sernik z truskawkami, sałatka ze szparagami i truskawkami

Zaryzykujemy stwierdzenie – truskawki nigdzie nie są tak dobre jak w Polsce. A już na pewno są one ulubionym owocem Polaków (co potwierdzają badania!). Zanim spróbujemy ich w niezliczonych ciastach i deserach, nasycmy się nimi w czystej postaci – bez cukru, śmietany czy jogurtu.



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

KAPUSTA

kapusta zasmażana, kapusta z pomidorami, gołąbki, surówki

Kapustę pod różnymi postaciami je się w Polsce przez cały rok. W maju emocje smakoszy wzbudza młoda kapusta duszona często ze słoniną i koperkiem. Hitem kuchni polskiej są także gołąbki, czyli mięso z ryżem zawijane w sparzone liście kapusty. Wraz z miesiącami zimowymi nadchodzi czas na kapustę kiszoną.



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

BÓB

pastą z bobu, sałatka z bobem

Jedni go kochają, inni nie znoszą. Najczęściej pojawia się na stołach jako przekąska – gotowany i solony. Polacy jednak coraz śmielej eksperymentują z bobem, przygotowując z niego hummus, kotlety, zupy i sałatki.



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

JAGODY

jagodzianki, pierogi z jagodami, naleśniki z jagodami

Niełatwo kupić je w sklepach. Sprzedawane bywają w stołkach przy drogach przez osoby, które tego dnia zebrały je w lesie. W piekarniach latem królują natomiast jagodzianki, czyli drożdżowe, miękkie bułeczki wypełnione owocami.



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

ŚLIWKI

ciasto ze śliwkami, knedle ze śliwkami, śliwki pod kruszonką

Królowe jesiennych straganów, mają różne kolory, smak i wielkość. Polacy szczególnym sentymentem darzą odmianę zwaną węgierkami, która ma bardzo intensywny smak. Wyśmienicie sprawdza się w wypiekach i w postaci smażonych powideł śliwkowych. Stoik powideł może być smakowitą pamiątką przywiezioną z Polski.



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

JABŁKA

szarlotka, jabłka pod kruszonką, sałatka śledziowa z jabłkiem, racuchy i naleśniki z jabłkami

Można je kupić w Polsce przez cały rok, ale najlepiej smakują późnym latem i wczesną jesienią. Warto wybrać się na targ, pokupować różne odmiany jabłek i sprawdzić, które najbardziej przypadną nam do gustu – mogą być słodkie, winne, kwaskowate, przyjemnie twarde lub zupełnie miękkie.



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

GRZYBY

zupa grzybowa, pieczeń w sosie grzybowym, risotto z grzybami, makaron z grzybami, kaszotto z grzybami

Sezon na grzyby rozpoczyna się w Polsce już na początku lata, jednak najlepszy czas na grzybobranie przypada jesienią. Wiele Polaków w weekendy nastawia budzik wcześniej rano i rusza z koszykami do lasu. Muszą wiedzieć, co zbierać, gdyż nie wszystkie są jadalne.



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

DYNIA

zupa dyniowa, tarta z pieczoną dynią i kozim serem, ciasto dyniowe, risotto, dynia pieczona

Uprawa dyni w ostatnich latach w Polsce bardzo wzrosła i trudno wyobrazić sobie jesienne obiady bez tego warzywa.



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

GĘSINA

pieczona gęś, piersi z gęsi, pierogi z gęsiną, rosół z gęsi, paszтет z gęsi

Niegdyś często gościła na stołach, zwłaszcza bogatych polskich domów. Dziś odradza się zwyczaj hodowli i jedzenia gęsi, przede wszystkim na Dzień Świętego Marcina i Święto Niepodległości.



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



Wydawca:

Polska Organizacja Turystyczna (POT)

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

www.polska.travel

Teksty: Joanna Szyndler

Redakcja: Joanna Szyndler, Polska Organizacja Turystyczna

Zdjęcie na okładce: Karolina Krämer

Zdjęcia: archiwa POT, Fotolia, Adobe Stock, Getty Images,

T. Bartoszyński, Ł. Burda, M. Cieszewski, M. Hołownia, R. Meszka

Projekt okładki: Karolina Krämer, Polska Organizacja Turystyczna

Projekt makiety: Karolina Krämer, Polska Organizacja Turystyczna

Skład: Karolina Krämer

© Copyright by Polska Organizacja Turystyczna (POT)

Warszawa 2025

All rights reserved