

## POLSKÁ KUCHYNĚ

[http://www.staypoland.com/polska\\_kuchyne.html](http://www.staypoland.com/polska_kuchyne.html)

Pokud si přejete ochutnat tradiční polskou kuchyni, je třeba, abyste na chvíli přestali počítat kalorie. Pokrmy jsou totiž obvykle velmi vydatné a obsahují často hodně masa. Určitě byste si je však neměli nechat ujít – a to i za tu cenu, že získáte pár deka navíc. Nejoblíbenějšími polskými jídly jsou bigos, kotlet schabowy, pierogi a gołąbki (viz níže). Polská kuchyně se může pochlubit vynikajícím chlebem a klobáskami.

Nejtypičtějším ingrediencemi jsou kysané zelí, červená řepa, okurky, kysaná smetana, kedlubny, houby a různé druhy párků a klobásek. Velmi důležitou roli hrají také používané bylinky a koření, jako jsou majoránka, kopr, kmín, petržel nebo pepř. Nejpopulárnějšími moučníky jsou různé buchty a sladké pečivo. K slavnostnímu jídlu se může pro lepší trávení dobře hodit kalíšek vodky.

Polská kultura vždy přejímala různé prvky od svých sousedů. Nepřekvapí proto, že se zde například setkáme s mnoha recepty židovské kuchyně. V současnosti se však polská kuchyně hodně mění - pronikají do ní různé, často exotické vlivy. Vedle tradičních restaurací, které se specializují na polská jídla, zde proto dnes najdete také spoustu italských, francouzských, asijských nebo vegetariánských restaurací.

## KRÁTKÝ SLOVNÍČEK

### **Polévky**

**Chłodnik litewski:** bílá polévka z červené řepy, podává se studená s vejcem natvrdo, původně pochází z Litvy.

**Barszcz biały:** hustá kyselá polévka z pšeničného škrobu s majoránkou, bramborami, někdy ochucená smetanou.

**Barszcz czerwony:** osvěžující polévka z červené řepy, podává se se zeleninou a kysanou smetanou nebo čistá s noky.

**Żurek:** kyselá polévka s bramborami, párkem nebo vejcem, někdy se podává ve vydlabaném bochníku chleba.

**Krupnik:** polévka s ječnými kroupami s trochou zeleniny a uzeného masa.

**Kapuśniak:** polévka z kysaného zelí.

**Zupa ogórkowa:** polévka z kyselých ukurek.

**Zupa koperkowa:** koprová polévka.

**Rosół z kurczaka:** vývar z pečeného kuřecího masa s nudlemi.

**Zupa pomidorowa:** rajská polévka, často s rýží nebo nudlemi.

**Grochówka:** hustá hrachová polévka.

**Zupa grzybowa:** houbová polévka, obvykle se smetanou.

**Flaki wołowe:** vývar z hovězích kostí a vnitřností.

### **Předkrmy**

**Smalec:** opékaná slanina s cibulí, majoránkou a někdy s jablkem nebo sušenými švestkami. Podává se na chlebě a přikusují se okurky, oblíbený předkrm před hlavním jídlem.

**Śledzie w śmietanie:** slaneček v kysané smetaně, obvykle s cibulí.

**Boczek ze śliwką:** slanina nadívaná švestkami.

**Tatar:** tatarský biftek, narychlo usmažené mleté hovězí maso s cibulí a vaječným žloutkem.

### **Hlavní chody - Hověcí a telecí**

**Eskalopki z cielęciny:** telecí maso v těstíčku.

**Polędwiczki wołowe:** hovězí svíčková, často s houbovou omáčkou.

**Ozór wołowy:** doměkka dušené hovězí jazyky.

**Sztuka mięsa w sosie chrzanowym:** velká porce vařeného hovězího masa s křenovou omáčkou.

**Zrazy zawijane:** hovězí závitky nadívané slaninou, okurkami, cibulí, případně červenou paprikou, podává se s pikantní omáčkou.

### **Vepřové**

**Golonka w piwie:** tučné, ale velmi chutné vepřové koleno, někdy podlévané pivem, vždy se podává s křenem; velmi tradiční jídlo, původně pochází z Bavorska.

**Karkówka:** jemná vepřová svíčková, pečená nebo grilovaná.

**Kotlet schabowy:** tradiční vepřová kotleta obalovaná ve strouhance (chutný pokrm, který vás rozhodně nikdy nezklame).

**Kielbasa:** velmi dobře chutnají na čerstvém vzduchu, s nakládanými okurkami a v kombinaci s pivem nebo vodkou; obzvláště doporučujeme zkusit bílé klobásy.

**Żeberka w miodzie:** smažená vepřová žebra s medem.

## Drůbež

**Kaczka z jablkami:** pečená kachna s jablky.

**Kurczak de volaille:** kuřecí řízky mazané máslem, plněné houbami a strouhankou, původně pochází z Francie.

**Wątróbki drobiowe:** kuřecí játra, obvykle smažená a podávaná s cibulí.

## Další masitá jídla

**Baranina:** pečené nebo grilované jehněčí, velmi chutné, oblíbené zvláště v horských oblastech.

**Klopsiki:** sekaná, často se podává s rajskou omáčkou.

**Bigos:** velmi chutný pikantní dušený pokrm, připravuje se ze zelí a z velké porce různých druhů masa a klobásek; velmi tradiční jídlo, oblíbené zvláště mezi myslivci.

**Dziczyzna:** zvěřina, oblíbený je např. zajíc nebo bažant.

**Fasolka po bretońsku:** dušené fazole s rajskou omáčkou a párkem, levné jídlo.

**Gołąbki:** kapustové závitky plněné mletým hovězím masem a někdy i rýží, původně pochází z Litvy.

**Kaszanka:** grilovaná nebo pečená vepřová krev s pohankou, ve střívku ve tvaru klobásky.

**Szaszłyk:** velká porce masa grilovaná na rožni, původně kavkazský pokrm.

## Ryby

**Karp po żydowsku:** kapr v rosolu s rozinkami, původní židovské jídlo.

**Łosoś:** losos, často pečený nebo vařený v koprové omáčce.

**Pstrąg:** pstruh, někdy flambovaný.

**Sandacz:** candát.

## Vegetariánská jídla

**Pierogi:** velmi tradiční a oblíbené malé bílé knedlíčky, větší než ravioli, mají různé náplně: zelí s houbami, sýr s bramborami ("ruské"), ovoce nebo dokonce maso.

**Naleśniki:** omelety plněné džemem, ovocem, tvarohem apod.

**Knedle:** bramborové knedlíky plněné ovocem, nejčastěji švestkové.

## **Přílohy**

**Frytki:** hranolky.

**Kopytka:** knedlíky ve tvaru kopýtek, podávají se se smetanou nebo škvarky.

**Kluski śląskie:** “Slezské knedlíky”, připravují se z vařených brambor.

**Kasza gryczana:** pohankové kroupy, většinou vařené a podávané se škvarky.

**Placki ziemniaczane:** bramboráky, placky ze syrových brambor smažené na oleji.

## **Dezerty**

**Faworki:** jemné sladké pečivo sypané cukrem.

**Galaretka:** velmi sladké ovocné želé, podává se se smetanou nebo ovocem.

**Makowiec:** buchta s makovou náplní.

**Pączki:** koblihy s různými náplněmi.

**Sernik:** výtečná buchta s bílým sýrem.

**Szarlotka:** buchta s jablky, někdy se podává se šlehačkou.