



POLISH
TOURIST
ORGANISATION

SAPORI DI POLONIA

www.poland.travel

SAPORI DI POLONIA



PIATTI TRADIZIONALI DELLA CUCINA POLACCA

Ciò che oggi possiamo mangiare nei ristoranti e nelle case polacche è il risultato della fusione, avvenuta nel corso di molti secoli, tra le cucine regionali e le cucine delle minoranze nazionali presenti sul suolo polacco. Sono infatti molto forti le influenze culinarie orientali (turco-tatаре, mongole, rutene, e poi tedesche, francesi, italiane ed ebraiche). Nonostante le varietà regionali, ci sono alcuni piatti che rientrano nel canone della cucina polacca. I polacchi amano le zuppe e ne preparano di molti tipi. Un elemento imprescindibile del pasto festivo è il rosół (brodo), il più delle volte a base di gallina ruspante o, più ricercato, a base di fagiano o faraona. Viene servito con cappelletti fatti in casa. Molto popolare è la zuppa di pomodoro, a cui si aggiunge la śmietana (panna acida), e la zuppa di cetriolini in salamoia. Da assaggiare è poi il żurek (zuppa a base di lievito di farina acido), a volte servito dentro una pagnotta scavata. Alcune zuppe sono di stagione e dipendono dalle varie fasi dell'anno, come il chłodnik, preparato in estate con le barbabietole giovani, o la zuppa di funghi in autunno.

Per secoli alla base della cucina polacca vi sono stati la cacciagione, il pollame e la carne di maiale. Molto diffuso anche il pesce, in particolare quello di acqua dolce. Negli anni del comunismo la cucina si è impoverita. Il piatto allora più comune era la cotoletta di maiale panata, servita con purè di patate e insalata di cetrioli o cavolo rosolato. Ora è di nuovo possibile gustare con maggiore frequenza molte specialità dimenticate, tra cui ad esempio l'oca arrosto, servita con grano saraceno bollito.

Molto popolari sono i pierogi (ravioli) farciti in vari modi: con le patate e la ricotta (i pierogi russi), con la carne, con il cavolo e anche con i funghi. In inverno si prepara il bigos, stufato di crauti con carne, salsicce e funghi di bosco secchi. Degni di nota sono anche gli antipasti freddi: aringhe in vari condimenti, pesce alla greca (con le verdure), gelatine di pesce e di carne finemente decorate e servite con salse appetitose.

I polacchi preparano anche magnifici dessert. Un dolce tipicamente polacco è costituito dai faworki (frappe) ma sono popolari anche altri dolci, come il makowiec (torta al papavero), il semik (dolce alla ricotta polacca), i pierniki (biscotti di panpepato) e i pączki (crafen).

Nei dolci è spesso magnificamente utilizzata la frutta di stagione (mele, pere, prugne) e i frutti di bosco.



ARROSTO DI CINGHIALE

1 kg di arista di cinghiale
150 ml di vino rosso
un rametto di rosmarino
strutto per friggere

Marinata:

0,7 l vino rosso
1 cipolla grande
2 carote
3-4 spicchi d'aglio
2-3 foglie di alloro
25 grani di ginepro schiacciati
qualche grano di pepe nero
mezzo cucchiaino di sale
20 ml di olio.

Sbucciare le verdure. Tagliare le carote a rondelle, la cipolla a fette. Mescolare con i restanti ingredienti. Mettere la carne nella marinata. Lasciare in un luogo fresco per 2-3 giorni. Togliere la carne dalla marinata. Asciugarla. Rosolare nello strutto caldo da ogni lato. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa 45 minuti. Durante la cottura si può versare la marinata sulla carne, che dovrebbe rimanere delicatamente rosata al suo interno. Dopo averla tolta dal forno, versare il liquido dalla teglia in un tegame, aggiungere il vino rosso e il rosmarino. Far restringere il sugo finché non assume la giusta consistenza e versarlo delicatamente su ogni pezzo di arrosto. Si accompagna magnificamente alle barbabietole cotte al forno.

SPECIALITÀ POLACCHE

I doni del bosco hanno sempre svolto un ruolo importante nella cucina polacca: cacciagione, funghi e frutti di bosco. La preparazione della cacciagione ha nel nostro paese una lunga tradizione. Un tempo era il piatto principale sulle tavole nobiliari. Oggi è servita in molti ristoranti. Grandi attrazioni sono il cinghiale intero arrosto, la lombata di selvaggina arrosto e la selvaggina con la panna. In molti dei siti turistici più visitati si può comprare, da piccoli apicoltori, il miele locale, il cui sapore resta a lungo impresso nella memoria. I funghi sono un altro dei doni del bosco, senza i quali la cucina tradizionale polacca non esisterebbe. I funghi sono disponibili tutto l'anno in forma essiccata. Ci si preparano zuppe, salse e il ripieno per i ravioli. La cucina polacca è anche famosa per la kasza (nome dato a diversi tipi di grano) servita come contorno alla carne. Si accompagna magnificamente al pollame, ad esempio nella favolosa oca arrosto farcita di kasza. Da provare è la kasza di grano saraceno, poco nota al di fuori della Polonia e molto gustosa. Le verdure più comunemente utilizzate nella cucina polacca sono le patate e il cavolo. Proprio con le patate si preparano delle prelibatezze, come le frittelle di patate, gli gnocchi e gli gnocchetti. I crauti sono serviti come contorno a piatti di carne e costituiscono la base di una zuppa tradizionale, il kapuśniak. La Polonia è inoltre un grande produttore di mele. Molte varietà possono fregiarsi dei certificati comunitari di denominazione di origine protetta. Le mele polacche sono da provare non solo crude, ma anche come base di dolci molto popolari come la szarlotka, fatta di mele cotte con miele e frutta secca.

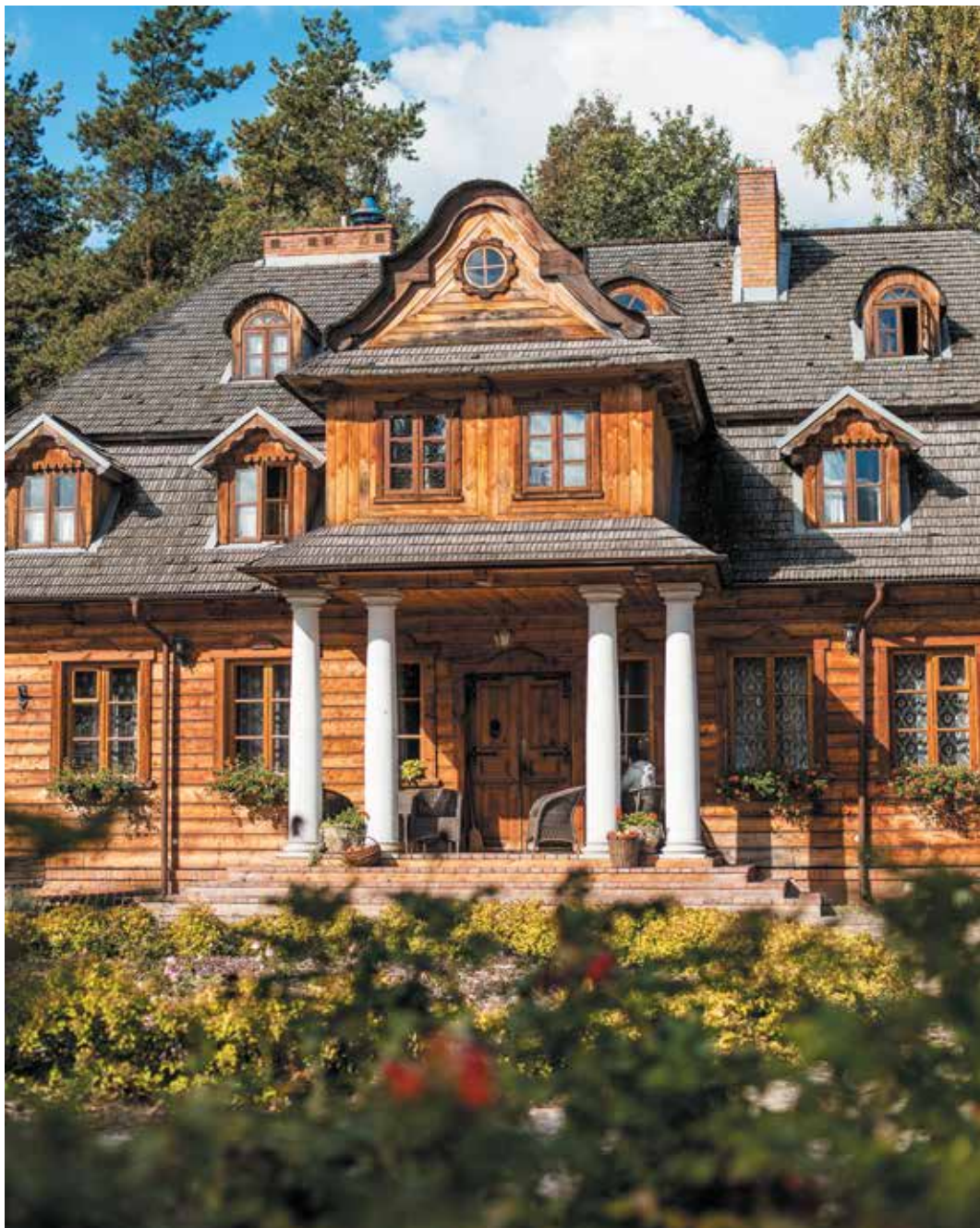




KAPUŚNIAK CON PAN- CETTA AFFUMICATA.

1 kg di crauti
300 g di costate di maiale affumicate
1 cipolla bianca
2 carote
3- 4 patate
qualche cucchiaino di burro
un pizzico di cumino
1,5 litro di brodo
sale, pepe nero
un pezzo di pancetta affumicata (facoltativo).

Sciogliere il burro in una pentola, mettervi la cipolla tagliata a dadini. Aggiungere un pizzico di cumino e cuocere mescolando di tanto in tanto. Aggiungere la carota pulita e tagliata a fettine e cuocere ancora per qualche minuto a fuoco medio. Versare il brodo. Aggiungere le costate affumicate e le patate, sbucciate e tagliate a dadi di media grandezza. Coprire la pentola e cuocere finché le verdure non saranno ammorbidite e si sentirà l'aroma della carne. Spremere delicatamente il cavolo dall'eccesso di succo, sminuzzarlo se i pezzi risultano troppo lunghi. Aggiungere alla zuppa. Cuocere ancora per almeno dieci minuti. Aggiungere a piacere pepe e sale. Al momento di servire, si possono eventualmente friggere dei dadini di pancetta affumicata e aggiungerli a ogni porzione.



STORIA DELLA CUCINA POLACCA

La Polonia è stata un crocevia delle tratte commerciali tra Europa e Asia. Qui da noi giungevano mercanti da ogni parte del mondo per acquistare l'ambra e portavano spezie ricercate e idee per nuove ricette. L'eccellenza dei sapori polacchi è dovuta anche ai vicini e alle minoranze che nei secoli hanno abitato in Polonia. Le molteplici influenze hanno reso la cucina polacca straordinariamente ricca di sapori. Ai contatti con l'Asia la cucina polacca deve il sapore dolce e piccante, un po' orientale, di spezie giunte da molto lontano: il cardamomo, la cannella, la noce moscata. Molte pietanze provengono dalle comunità ebraiche, che per secoli hanno abitato varie zone della Polonia. I lituani ci hanno insegnato l'arte della preparazione di salumi particolari come il kindziuk. Con gli ucraini condividiamo l'amore per i pierogi (ravioli). L'influenza della cucina francese si fa sentire invece per i raffinati dessert. La nostra cucina autoctona è una gustosa mescolanza tra la tradizione nobile e quella contadina. Da sempre abbiamo potuto disporre di eccellenti prodotti, come il sale polacco, proveniente dalle famose miniere di Wieliczka e Bochnia. I boschi polacchi abbondano di selvaggina e miele. Non stupisce allora che la cucina polacca abbia una ricca offerta di cacciagione, e che il miele polacco sia famoso in tutta Europa. Oggi stiamo anzi assistendo a una sua vera rinascita, con apiari di piccole e grandi dimensioni che producono miele di prima qualità, in vari gusti. Si consuma generalmente con la ricotta. I boschi offrono molti prodotti utilizzati nella cucina polacca. Tra i cereali, i più diffusi sono il frumento e la segale, con cui da secoli facciamo dell'ottimo pane. Della cucina polacca fa parte anche il pesce, soprattutto quello d'acqua dolce. La verdura, che fu portata in Polonia dalla regina italiana Bona Sforza, viene servita a insalata o cotta, con l'aggiunta di pan grattato rosolato al burro e varie salse. Il nostro patrimonio autentico è comunque costituito dalla vasta scelta di zuppe (oltre 200 tipi) e di prodotti in salamoia. Il cetriolino in salamoia è uno dei simboli della cucina polacca. Oggi i giovani chef uniscono la ricca e secolare tradizione della cucina polacca con le tendenze culinarie contemporanee, creando sapori irripetibili, scegliendo i migliori prodotti provenienti dalle varie regioni, lavorati con metodi tradizionali.



OCA FARCITA CON GRANO SARACENO E MELE

1 oca intera

2 cucchiaini di maggiorana essiccata
sale, pepe nero

Relleno:

2-3 bicchieri di grano saraceno appena bollito

6 mele di grandezza media

1-2 cucchiari di zucchero

2 cucchiari di burro

1/2 bicchiere di uva passa,

qualche rametto di maggiorana fresca
sale, pepe nero.

Pulire accuratamente la carne dell'oca, lavarla e asciugarla. Condire con la maggiorana, il sale, il pepe nero e mettere in frigo per 2-3 ore. Sbucciare le mele, tagliarle a spicchi e mescolarle con lo zucchero. Cuocerle nel burro con l'uva passa e la maggiorana fresca. Aggiungere sale e pepe a piacere. Mescolare con grano saraceno. Mettere il ripieno nell'oca e richiudere affinché il ripieno non "scappi via". Mettere in forno già caldo a 170 gradi e cuocere per 3-4 ore. Nel frattempo versare sull'oca il grasso che fuoriesce, perché la pelle sia più croccante. Dopo la cottura conservare il grasso dell'oca, che si può utilizzare ad esempio per le fritture.

LA CUCINA REGIONALE POLACCA

Viaggiando per la Polonia non bisogna farsi sfuggire le specialità della cucina regionale, che è molto ricca grazie alle diverse condizioni naturali e alla varietà delle tradizioni. Il mare, i boschi e i laghi caratterizzano il nord del paese. I pesci della Casciubia, della Varmia e della Masuria sono una rivelazione: fritti, affumicati e marinati. La Polonia ha terreni sconfinati coperti da antiche foreste ed è per questo che in molte regioni troviamo magnifiche pietanze a base di funghi – da provare quelli marinati. I funghi marinati sono una tipica specialità polacca. Rinasce dopo anni la tradizione dell'allevamento di oche, che dà vita a squisite pietanze, molto popolare soprattutto nella Wielkopolska, nella Cuiavia e nella regione di Lublino. Nella Wielkopolska, oltre agli oli aromatici spremuti a freddo, di lino, di camelina e di colza, c'è il cornetto di San Martino (un lievito riempito di semi di papavero bianchi e dolci). Alla preparazione di questo dolce è legata un'incantevole leggenda dal messaggio universale: bisogna aiutare coloro che nella vita sono stati meno fortunati di noi. La Masovia con la sua capitale culinaria cosmopolita, offre non solo piatti della cucina mondiale, ma anche piatti a base di pollame del luogo, come l'originale brodo di cappone. La regione Podlasie, la regione ecologicamente più pura della Polonia, offre dei meravigliosi piatti di una cucina di confine. Una specialità del luogo sono i kartacze (gnocchetti di patate con ripieno di carne), il pierekaczewnik tataro e il sękacz, un dolce eccezionale cotto in vari modi. In Slesia incontriamo le karminadle, cotolette macinate preparate con contorno di aringa e il rollé di manzo servito con cavolo rosso. La Małopolska e la sua capitale, Cracovia, sono ricche di sapori. Il simbolo culinario della città sono le ciambelle, che si comprano in strada alle bancarelle, una specialità certamente legata alla forte tradizione ebraica. Celebre è anche il sernik cracoviano (dolce alla ricotta acida). Più si scende verso il sud e più la cucina diventa di montagna. Qui le tipiche locande servono la kwaśnica, una nutriente e rigenerante zuppa di crauti con carne affumicata. In questi luoghi si possono acquistare i tradizionali formaggi di montagna, fatti con latte di pecora o di mucca. Il più famoso è l'osypek, il primo prodotto tipico polacco ad essere stato inserito dall'Unione Europea nella lista dei prodotti a denominazione di origine protetta. In ognuna delle regioni polacche vale la pena scoprire la lavorazione casearia e quella del miele: si tratta di prodotti squisiti e genuini. Di grande interesse è anche la cucina di Breslavia, dove si sono insediati gli abitanti delle regioni orientali che si erano ritrovate fuori dai confini polacchi dopo la II Guerra Mondiale.





KLUSKI ŚLĄSKIE (GNOCCHI SASSONI)

1 kg di patate lesse

fecola di patate

2-3 uova

1-2 cucchiaini di burro

sale

servire con burro sciolto, ciccioli di pancetta
affumicata o cipolla rosolata.

—
Il piatto viene dalla Slesia ed è oggi molto popolare in tutta la Polonia. Schiacciare le patate lesse con uno schiacciapatate. Mescolare con il burro. Spianare il tutto in un'insalatiera. Successivamente dividere in quattro parti uguali. Togliere una e al suo posto versare la fecola di patate. In questo modo si otterrà la proporzione ideale. Aggiungere il resto e schiacciare energicamente, aggiungendo in seguito le uova. Salare a piacere. Fare delle palline di impasto e al centro di ognuna creare con il pollice il caratteristico buchetto. Cuocere gli gnocchi in acqua salata bollente finché non galleggino. Aggiungere il burro sciolto, i ciccioli di pancetta affumicata o la cipolla rosolata.



IL NATALE POLACCO

La cena della vigilia di Natale è un pasto magro. La carne compare sulla tavola solo il giorno di Natale. Si inizia con la divisione dell'ostia, spesso bagnata nel miele. La sera della vigilia sulla tavola vengono servite 12 portate, in memoria dei 12 apostoli. Si tratta di piatti molto tradizionali, spesso regionali, che a volte si preparano solo una volta l'anno. Obbligatoria è la carpa, spesso fritta e in gelatina. C'è anche l'aringa, in molte varianti: l'aringa con la panna, la raffinata aringa alla vilnese (con i funghi) e l'aringa alla casciuba. Come piatto caldo si servono i ravioli con i crauti e i funghi, con le patate e il formaggio e dei piccoli tortellini farciti con funghi di bosco, da aggiungere al barszcz (brodo di barbabietola). Le zuppe del menu della vigilia sono il brodo di barbabietola e la zuppa di funghi. La vigilia ha i suoi dolci tradizionali (i makiełki, i moczki, gli łamańce e la kutia), tutti dolci che contengono il papavero, simbolo di abbondanza, e spesso vengono arricchiti da miele e frutta secca. Viene servita in tazza una composta di frutta secca dall'aroma di prugne affumicate.



KUTIA

1 un bicchiere di orzo perlato bollito
mezzo bicchiere di semi di papavero
0,5 l di latte
qualche cucchiaino di miele
50 g di uva passa
50 g di noci sgusciate
50 g di nocciole sgusciate
50 g di petali di mandorle
1 cucchiaino di bucce di arancia candite.

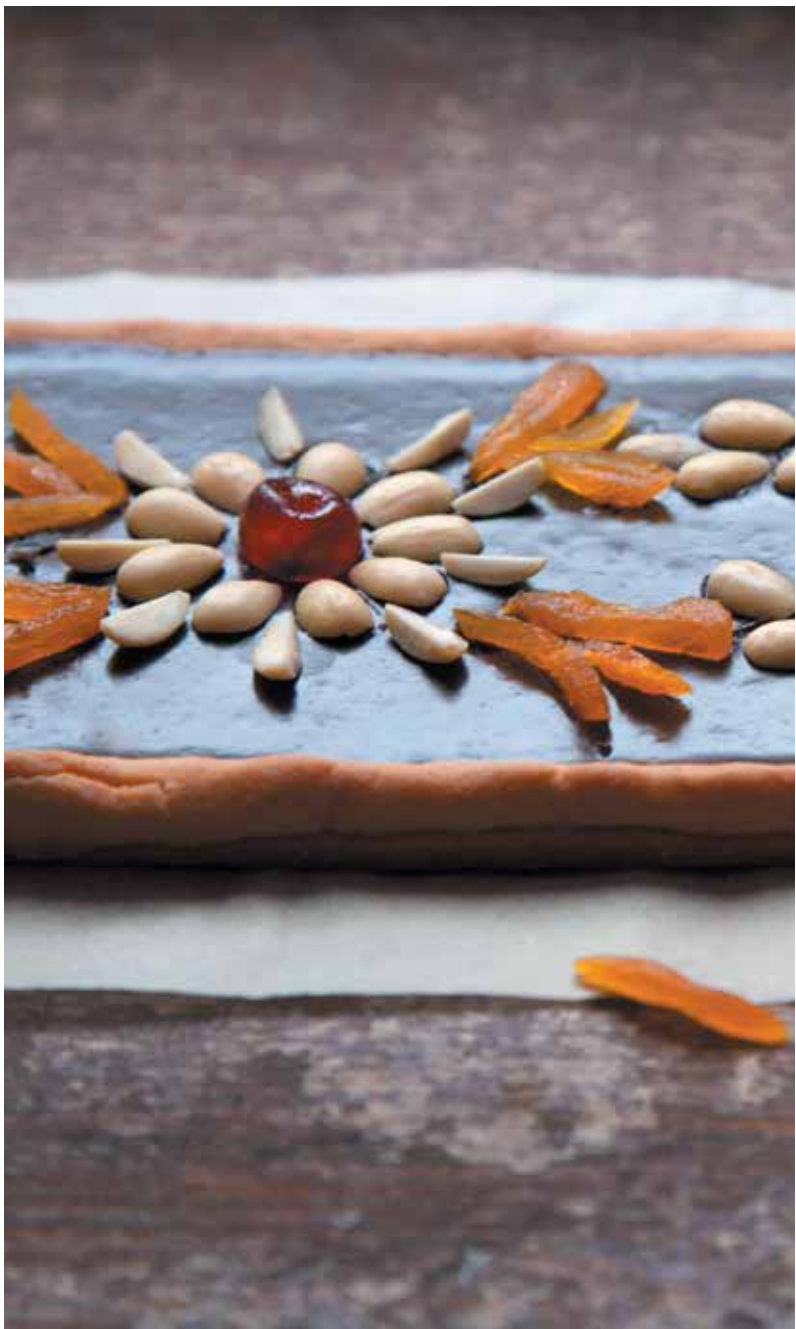
Bollire i semi di papavero nel latte, filtrarli e farli passare due volte nel tritacarne. Mescolare con l'orzo perlato. Aggiungere l'uva passa scottata in acqua bollente, le noci tritate e i petali di mandorle. Condire a piacere con il miele e i canditi. Si può aggiungere anche altra frutta secca: albicocche, prugne e fichi. Una volta nella preparazione della kutia si utilizzavano chicchi di grano cotti.

LA PASQUA POLACCA

Dopo la Quaresima, la colazione di Pasqua abbonda di pietanze di carne. Sulla tavola troneggiano i salumi: le squisite salsicce stagionate polacche, i prosciutti, le costate di maiale arrosto, la coppa e i paté fatti in casa. Si servono con la frutta e le verdure marinate, preparate in casa durante l'autunno: funghi, prugne, zucca, cetrioli, accompagnate, nelle loro salsiere, dalla salsa al rafano e da quella tatara. Ci sono anche confetture preparate appositamente per la carne, come quella al mirtillo rosso e alla mortellina di palude. Il menu comprende immancabilmente anche la zuppa tradizionale polacca, il zurek con la salsiccia bianca. La salsiccia bianca, preparata con carne cruda, è servita anche a parte come piatto caldo. Le uova sono un simbolo della Primavera e della vita che risale a epoche precristiane. La tavola pasquale è addobbata di uova, dipinte e colorate o da mangiare in vari modi. Quelle farcite sono particolarmente squisite. A Pasqua si servono inoltre i dolci tradizionali.

La regina della tavola è la babka, la torta pasquale lievitata. Alta, glassata, soffice e dorata al suo interno, riempita di frutta secca e canditi, è uno dei simboli della Pasqua. Le fanno compagnia i mazurki, dolci secchi ai vari gusti. I più popolari sono al kaymak, al cioccolato e con la frutta secca. L'influsso della tradizione ebraica, o forse di quella ortodossa, ha portato sulla tavola pasquale anche la pascha, dolce a base di ricotta, tuorli e uva passa.



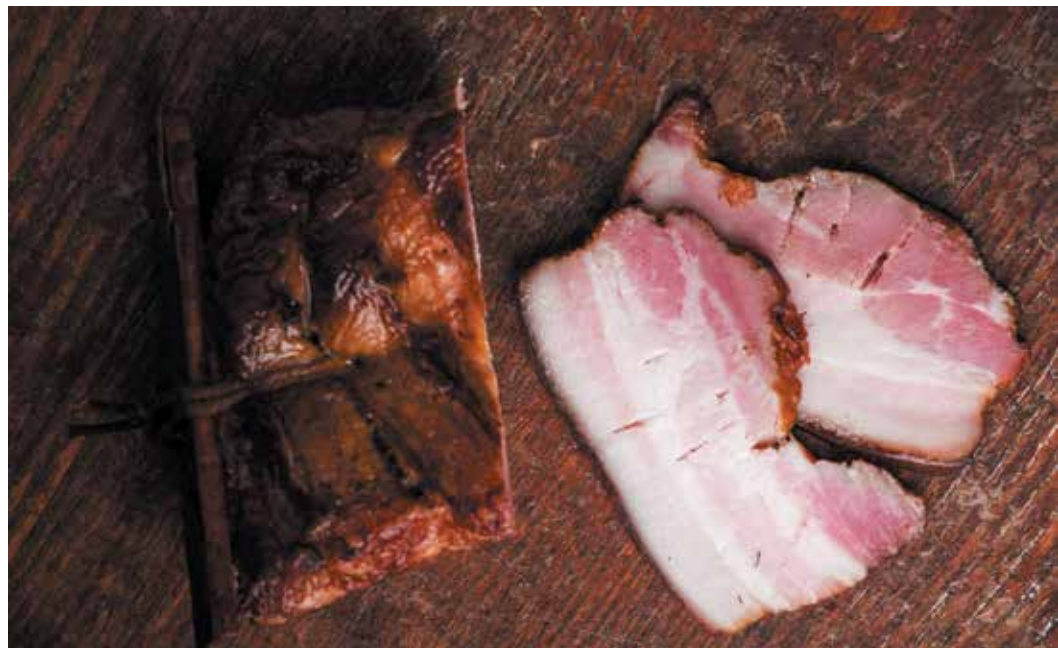
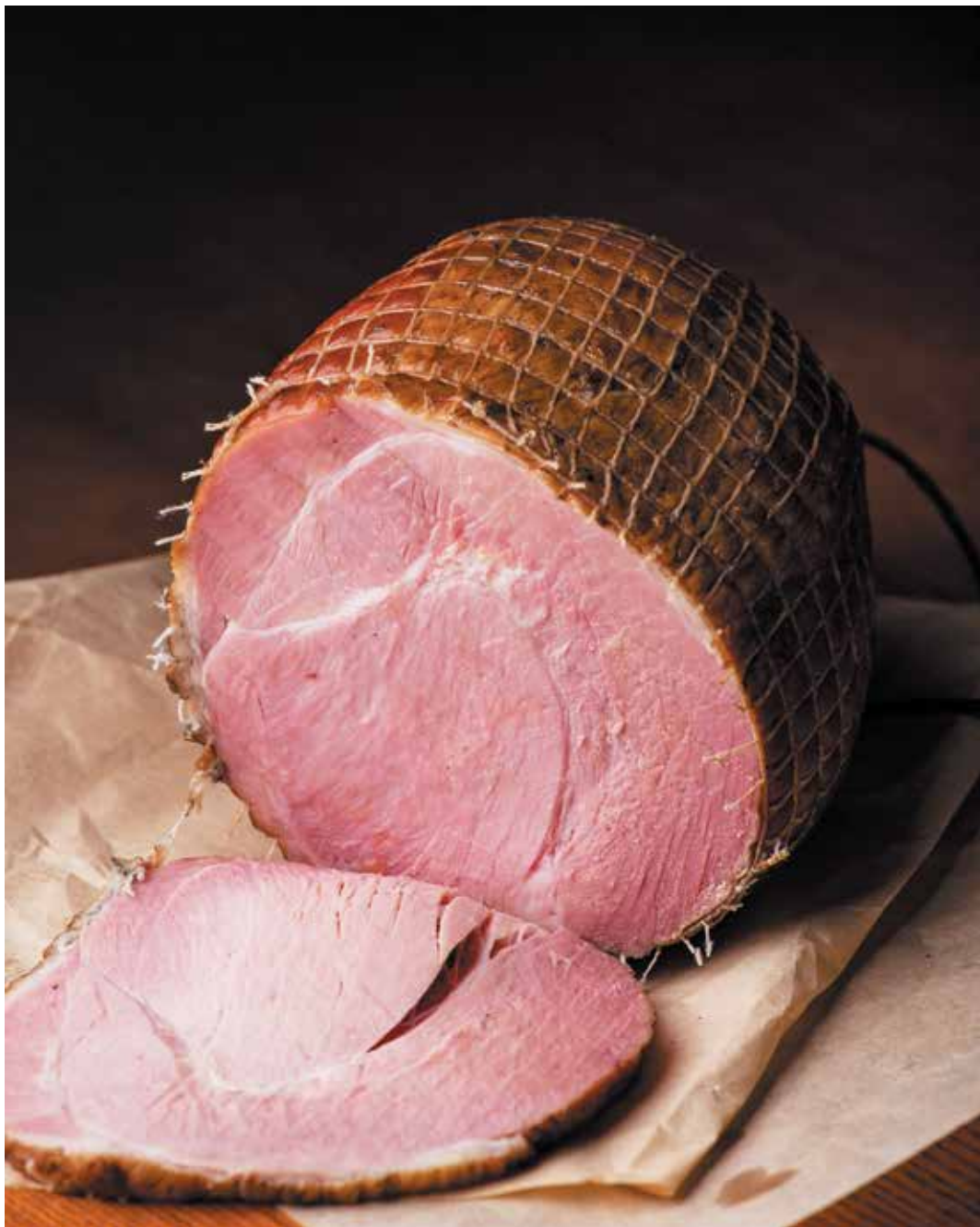


ŽUREK

1 l di lievito acido di segale
1 litro di brodo vegetale
500 g di salsiccia bianca cruda
1 carota
un pezzettino di sedano rapa
un pezzettino di radice di rafano
50 -100 ml di panna acida (30% grasso)
un pezzo di pancetta affumicata
maggiorana
2-3 foglie di alloro
qualche grano di pepe garofanato
sale, pepe nero
servire con uova sode

Al brodo vegetale che bolle aggiungere le foglie di alloro, il pepe garofanato e le carote e il sedano grattugiati grossi. Aggiungere la salsiccia bianca e cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti.

Aggiungere il lievito acido e un'abbondante quantità di maggiorana essiccata e successivamente cuocere per mezz'ora. Tirare fuori la salsiccia. Tagliare a dadini la pancetta affumicata e rosolare in padella senza olio. Aggiungerla poi al brodo, insieme al grasso fuoriuscito dalla cottura. Spalmare la radice di rafano fresco. Versare la panna acida e aggiungere a piacere sale e pepe. Cuocere ancora per qualche minuto. Servire con la salsiccia bianca tagliata a pezzi e le uova sode.



I SALUMI POLACCHI

I polacchi amano le salsicce e i salamini, la cui preparazione è nel nostro paese una tradizione molto antica che si manifesta nelle molte varietà di questo prodotto. Alcune tra le più rinomate sono iscritte nel registro europeo dei prodotti tipici locali. È il caso della salsiccia di Liszki, prodotta in una piccola località nei pressi di Cracovia. È preparata secondo un metodo tradizionale di taglio della carne. Un'altra specialità polacca è la salsiccia bianca, molto popolare. Si aggiunge alla zuppa tradizionale: il żurek. La Polonia è anche uno dei maggiori produttori di kabanosy, le sottili, aromatiche salsicette affumicate che si possono trovare in molte varietà. I polacchi le portano volentieri con sé in viaggio, come spuntino tra un pasto e l'altro per gli affamati viaggiatori. Uno dei salumi considerati più raffinati è il prosciutto. Un tempo veniva preparato in casa, soprattutto in occasione della Pasqua e del Natale. La carne era conservata sotto sale e salnitro, poi affumicata e cotta. Ancora oggi possiamo trovare nei negozi del prosciutto dal sapore tradizionale. Altre leccornie di carne polacche sono la salsiccia palcówka e il sanguinaccio. La palcówka, oggi detta salsiccia polacca cruda, un tempo veniva fatta a mano, mettendo con le dita il ripieno dentro l'involucro. Per quanto riguarda il sanguinaccio, ce ne sono molti tipi. Il migliore forse è quello con il grano saraceno. Si mangia caldo, con pane fresco. Ultimamente si assiste alla rinascita del kindziuk, una salsiccia molto particolare che proviene dalla tradizione culinaria lituana. Lo squisito sapore dei salumi polacchi è dovuto alla qualità della carne e ai tradizionali metodi di produzione.



IL PANE POLACCO

I polacchi che risiedono all'estero hanno soprattutto nostalgia di una cosa: del sapore del pane polacco. In Polonia il pane è eccellente e ce n'è di molti tipi: da quello integrale, corposo, denso e pieno di sapore, fatto con la farina integrale, a quello bianco, leggero, dalla soffice mollica e dalla crosta croccante. Tra i tipi di pane nero si segnalano il pane integrale al miele e il pane detto "lituano" o "di Vilna" che è piuttosto compatto e leggermente dolciastro. Ricorda un poco il pane di segale e miele. Ai polacchi piace molto il pane di segale cotto con lievito naturale. Meglio acquistare il pane nei piccoli forni, nei mercati o in negozi specializzati. In molte famiglie attualmente è tornata la tradizione di cuocere il pane in casa, e il simbolo dell'amicizia è la condivisione del lievito durante la sua preparazione. I panini polacchi sono sia chiari che scuri. Dalla tradizione ebraica proviene la chałka, un pan brioche non troppo dolce a forma di treccia: si può mangiare con il burro e il miele, ma si accompagna magnificamente anche al prosciutto affumicato polacco. E' acquistabile in qualsiasi negozio di alimentari. I polacchi amano i dolci lievitati, sia quelli della festa, come il makowiec e la babka, sia i dolci quotidiani: quelli con la sfoglia croccante e la frutta, quelli alle mele, le ciambelle al formaggio. Si possono trovare ovunque e si accompagnano al meglio con il caffè mattutino.







I DOLCI POLACCHI

Le torte tradizionali polacche sono dolci e nutrienti. Lo si può constatare facilmente assaggiando il sernik polacco: un impasto di biały ser (ricotta polacca più solida e dal sapore più acido), pieno di canditi appoggiato su una base di pasta frolla. Un'altra secolare specialità della pasticceria polacca è costituita dai pierniki (panpepato). I più famosi vengono da Toruń. Il segreto della cottura di questo dolce pieno di spezie e miele è stato gelosamente conservato per secoli. Un pezzo di questo dolce veniva consegnato in dote alle giovani spose. Ancora oggi a Toruń, ma non solo, possiamo comprare pierniki di varie forme, a volte molto fantasiosi. Nelle pasticcerie polacche è poi da provare assolutamente il pączek, un crafen lievitato ripieno di confettura di rosa. Lo si può trovare ogni giorno, ma la massima diffusione di questo dolce è il Giovedì Grasso, quando se ne mangiano a milioni. Nel periodo di carnevale un dolce originale e delicato sono i faworki (frappe). Un altro dolce molto popolare è la szarlotka, un dolce di mele degno di nota per l'eccezionale qualità delle mele polacche. Se ci si trova nella Polonia nord-orientale è da provare il śękacz, una leccornia regionale composta di molti strati di pasta cotta sul fuoco vivo. Le ciambelle invece sono un dolce tipico del sud e traggono la loro origine dal pane fatto per le cerimonie religiose. Molto popolari sono i dolci lievitati, tra cui regnano il makowiec (dolce al papavero), la babka e i lieviti da colazione con vari ripieni.



SERNIK

1 kg ricotta
200 g burro
250 g zucchero
5 uova

2 - 3 cucchiari di fecola di patate
un bastoncino di vaniglia
biscotti di pasta frolla
uva passa o bucce di arancia
candite (facoltativo).

Macinare la ricotta (biały ser - ricotta polacca più solida e dal sapore più acido) per tre volte. In una capiente insalatiera mescolare il burro, lo zucchero e i tuorli d'uovo a formare un impasto leggero. Spezzare in due il bastoncino di vaniglia e con la parte smussata del coltello sgusciare i granelli. Mescolare con l'impasto. Aggiungere la ricotta e la spuma dell'albume battuto. Mescolare delicatamente. Si possono aggiungere bucce di arancia candite o uva passa. In fondo alla tortiera disporre i biscotti su cui versare l'impasto di ricotta acida. Cuocere a 170 gradi per circa 60 minuti.

GLI ALCOLICI POLACCHI

La Polonia è famosa per le molte varietà di eccellenti alcolici. Abbiamo una grande tradizione per quanto riguarda la fabbricazione della birra, la produzione di idromele e di liquori fatti in casa. Oggi piccoli birrifici artigianali offrono eccellenti birre non pastorizzate, dai gusti originali come quella a cui si aggiunge succo di fiori di sambuco nero. Viaggiando per la Polonia ci imbattiamo in una grande varietà di birre locali. Ce ne sono di chiare e scure, a gradazione più o meno elevata, con l'aggiunta di miele e di forti quantità di luppolo. Ma se si ha voglia di qualcosa di più alcolico, consigliamo l'idromele polacco. La sua produzione ha nel nostro paese una storia plurisecolare. Dato che in Polonia c'è sempre stata abbondanza di miele, la popolazione ha imparato subito a trasformare questa risorsa in una bevanda dall'alta gradazione alcolica. Il più raffinato è il póltorak, poi ci sono il dwójniak e il trójniak. Questa bevanda è nel nostro paese molto popolare e sempre più spesso viene prodotta da piccole aziende a gestione familiare. La vodka polacca è a base di cereali (frumento e segale) oppure di patate. La lunga tradizione della sua produzione garantisce un'elevata qualità. Si può scegliere tra molti tipi. Molto popolare è la zubrówka. In ogni bottiglia di questo tipo di vodka viene immerso uno stelo di erba del bisonte (gliceria). Grazie a questa aggiunta la vodka acquista un aroma incomparabile. Anche i liquori sono una specialità polacca. Tradizionalmente si facevano in casa a partire da frutta e verdura di stagione, ma sono naturalmente disponibili nei negozi, prodotti sia da grandi case che da piccole aziende locali. I più famosi sono quelli alla mela cotogna, alla noce e alla ciliegia. Viaggiando per la Polonia si può partecipare alle numerose fiere di liquori, dove i piccoli produttori, ma anche gli amatori, presentano i propri prodotti.







LA RINASCITA CULINARIA DEL SOCIALISMO

Nascono un po' per nostalgia, un po' per scherzo, ma prosperano. I bar mleczny (lett. "latterie") e altri piccoli locali, aperti 24 ore al giorno, dove si può bere un bicchierino di vodka e fare uno spuntino tradizionale, stanno facendo il loro ritorno sulle strade delle città polacche dopo più di dieci anni di assenza. In Polonia i bar mleczny erano onnipresenti durante i decenni del socialismo. I prezzi erano contenuti e l'ambiente era molto informale. I ristoranti erano un'altra cosa, aprivano nel pomeriggio e il guardarobiere esigeva che i clienti portassero la cravatta. I bar mleczny erano invece pieni di studenti, artisti e viaggiatori. Come indica il nome stesso, in questi bar non venivano servite pietanze a base di carne. Con la fine del regime la maggior parte di questi bar scomparve. Ora si assiste a una loro rifiorire. In realtà, se l'ambiente è stato conservato nello stile dell'epoca, il menu è cambiato. Ora si possono mangiare i piatti tipici della cucina polacca, sia di carne che vegetariani. Prezzi modici, atmosfera nostalgica. I bar da aperitivo-spuntino sono locali in cui si può bere, in piedi, un bicchierino di vodka e fare uno spuntino tradizionale - la scelta è tra gelatine di carne, bistecca alla tartara, aringa... Nelle grandi città costituiscono un'attrazione per gli abitanti e per i turisti. C'è in essi un'atmosfera davvero particolare. Vale la pena farci un salto per vivere la vita notturna della metropoli. Sia nei bar mleczny che nei locali da aperitivo-spuntino i prezzi sono molto modici.



FILETTO ALLA TARTARA

Filetto alla tartara
200 g di filetto di manzo
1 cipolla bianca
2 cetriolini in salamoia
1 cucchiaino di senape
1 tuorlo
olio
sale, pepe nero
funghi marinati, capperi (facoltativo)

*Pulire il filetto, lavarlo e asciugarlo.
Sminuzzarlo con una lama affilata. Condire con
senape, sale e pepe nero appena tritato. Mescolare
con l'olio. Raffreddare. Modellarlo e deporlo
sui piatti. Mettere in superficie il tuorlo
d'uovo. Tagliare a dadini i cetriolini e la cipolla
e servirli accanto alla carne, insieme a un pezzo
di pane integrale. Si possono anche aggiungere
i capperi e i funghi marinati.*