



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

SABORES DE POLONIA

www.polonia.travel



PLATOS TRADICIONALES DE LA COCINA POLACA

Lo que podemos degustar hoy en día en los restaurantes y hogares polacos es el resultado de muchos siglos de convivencia de la cocina regional y la tradición gastronómica de las minorías que han habitado este país. Por ello, la influencia oriental en la gastronomía es muy fuerte (tártaro-turca, mongola, rusa, alemana, francesa, italiana y judía). A pesar de la diversidad regional, hay platos de la cocina polaca que pertenecen a la tradición general. A los polacos les encantan las sopas y las hacen de muchos tipos. El elemento principal de una comida festiva es el caldo, que se suele preparar a base de gallinas de corral o de un modo más elegante: con faisán o pintada. El caldo se suele acompañar de pasta fina de elaboración casera. También es muy conocida la sopa de tomate con un toque de nata y la sopa de pepinillos encurtidos. Merece la pena probar la sopa de harina de centeno (żurek), que a veces se sirve en una hogaza de pan previamente vaciada que hace las veces de plato. Algunas de las sopas son de temporada en función de la estación del año. En verano, es típico el «gazpacho» de remolacha tierna (chlodnik); en otoño, la sopa de setas de bosque.

Durante siglos, la cocina polaca se ha basado en carne de caza, ave y cerdo. También se emplea mucho el pescado, en especial el de agua dulce. En la época comunista, la gastronomía polaca sufrió un gran empobrecimiento. El plato más típico era la chuleta de cerdo rebozada con puré de patatas y una ensalada mizeria (pepinos con cebolla y nata) o repollo sofrito. Ahora, podemos deleitarnos más a menudo con numerosas especialidades antes olvidadas, como la oca asada servida con trigo sarraceno.

Son muy típicos los pierogi (parecidos a los ravioli) con diversos rellenos: rusos (con patatas y queso fresco), de carne y de repollo con setas. En invierno, se elabora el bigos, un plato de repollo fermentado con carne, salchichas y setas secas. También hay que destacar los entrantes fríos: arenques de distintos sabores, pescado al estilo griego (con verduras), gelatinas de pescado y carne con una exquisita decoración servidas con apetitosas salsas, etc.

Los polacos también son famosos por sus estupendos postres. Un postre muy típico polaco son los faworki (cintas fritas), aunque hay otros, como babka (bizcocho), makowiec (tarta de sémola de amapola), sernik (tarta de queso), pierniki (bollos de jengibre) o pączki (buñuelos rellenos con mermelada de pétalos de rosa).

En los postres, se suelen aprovechar las sabrosas frutas de temporada (manzanas, peras o ciruelas), así como bayas y fresas silvestres.



ASADO DE JABALÍ

1 kg de lomo de jabalí

150 ml de vino tinto

Una ramita de romero

Aceite para freír

Adobo:

0,7 l de vino tinto

1 cebolla grande

2 zanahorias

3-4 dientes de ajo

2-3 hojas de laurel

25 semillas de enebro machacadas

Varios granos de pimienta negra

Media cucharadita de sal

20 ml de aceite

Pelar las verduras. Cortar las zanahorias en semirrodajas y la cebolla en juliana. Mezclar con el resto de los ingredientes. Cubrir la carne limpia con el adobo. Dejar en un sitio fresco durante 2-3 días.

Sacar el lomo del adobo. Secar. Sellar toda la superficie en aceite muy caliente. Asar en el horno precalentado a 180 °C durante unos 45 minutos. Durante la cocción, se puede rociar la carne con el líquido del adobo. La carne debe quedar de color rosado en el interior. Tras sacar la carne del horno, verter el líquido de la bandeja de horneado en un cazo y añadir el vino tinto y el romero. Reducir la salsa hasta que tenga una consistencia más densa y añadir a cada ración de asado. Este plato resulta delicioso con remolacha asada.

ESPECIALIDADES POLACAS

En la cocina polaca, los productos silvestres juegan un papel muy importante: carne de caza, setas y bayas. En este país, la preparación de la carne de caza posee una larga tradición. Antiguamente, era el plato principal en las mesas de la nobleza. Hoy en día, se puede degustar en múltiples restaurantes. Algunos de los platos más exitosos son el jabalí asado (entero), la silla de caza asada y la carne de caza con nata. La miel también es un producto silvestre que está presente desde siempre en la cocina polaca. En muchos lugares turísticos se pueden comprar mieles locales de pequeños centros de producción apícola cuyo delicioso sabor resulta difícil de olvidar. Otro producto silvestre son las setas, sin las que no existiría la cocina tradicional polaca. Las setas se pueden emplear todo el año tras secarlas y se para hacer sopas, salsas y rellenos para pierogi. La cocina polaca también es conocida por la gran variedad de sémolas que se emplean como acompañamiento para las carnes. Estas sémolas combinan muy bien con la carne de ave, como en el caso de la sabrosa oca asada rellena de sémola. Merece la pena probar el trigo sarraceno, que es una sémola muy rica aunque poco conocida fuera de Polonia. Las verduras que con más frecuencia se emplean en la cocina polaca son las patatas y el repollo. Las patatas, precisamente, son la base de riquísimos platos como las tortitas de patata, las bolas de patata al estilo de Silesia o los kopytka (pasta parecida a los gnocchi). El repollo fermentado se emplea como acompañamiento para los platos de carne o como base para una sopa tradicional: kapuśniak. Polonia también es una potencia en cuanto a la producción de manzanas. Muchas de sus variedades poseen certificados europeos de denominación de origen. Merece la pena probar las manzanas polacas, y no solo en crudo, sino también como ingrediente de una tarta muy popular, szarlotka, así como en forma de manzanas asadas con miel y frutos secos.





REPOLLO FERMENTADO CON COSTILLAS AHUMADAS

1 kg de repollo fermentado

300 g de costillas ahumadas

1 cebolla

2 zanahorias

3-4 patatas

Varias cucharadas de mantequilla

Una pizca de comino

1,5 litro de caldo

Sal, pimienta negra

un trozo de panceta ahumada (opcional)

En un cazo, derretir la mantequilla y pochar la cebolla cortada en dados. Añadir una pizca de comino y freír removiendo de vez en cuando. Añadir la zanahoria pelada y cortada en rodajas; freír unos minutos a fuego medio. Añadir el caldo. Agregar las costillas ahumadas y las patatas peladas y cortadas en dados. Tapar el cazo y cocer hasta que las verduras estén blandas y la carne aromatice el guiso. Escurrir con cuidado el líquido sobrante del repollo y cortar si los trozos son demasiado grandes. Añadir a la sopa. Cocer durante unos 15 minutos. Añadir sal y pimienta al gusto. A la hora de servir, se pueden freír trozos de panceta ahumada y añadir a cada ración de sopa de repollo.



HISTORIA DE LA COCINA POLACA

Polonia se ha encontrado en la encrucijada de las rutas comerciales entre Europa y Asia. Aquí venían a comprar ámbar comerciantes de todas partes que dejaban a cambio especias exóticas e ideas culinarias. La riqueza de la cocina polaca también se debe a sus vecinos y a las minorías que han habitado el país durante siglos. Estas múltiples influencias han hecho que la cocina polaca sea muy diversa. Gracias al contacto con Asia, la cocina polaca posee un toque ligeramente oriental, dulce y picante gracias a las especias traídas de aquellos lugares remotos: cardamomo, canela o nuez moscada. Muchos platos se deben a la influencia judía, ya que los judíos poblaron masivamente Polonia durante siglos. Los lituanos enseñaron a los polacos a elaborar originales embutidos, como el kindziuk (embutido de cerdo muy madurado). A los polacos, al igual que a los ucranianos, les encantan los pierogi. La influencia francesa ha dado lugar a espectaculares y elaborados postres. La cocina tradicional polaca es una exquisita combinación de la tradición de la nobleza y el pueblo llano. También se caracteriza por contar con productos de alta calidad, como la sal polaca, procedente de las famosas minas de Wieliczka y Bochnia. Los bosques polacos siempre han proporcionado abundancia de caza y miel. Por lo tanto, no es de extrañar que la cocina polaca posea un amplio apartado en lo que a carne de caza se refiere y que la miel polaca sea famosa en toda Europa. Hoy en día, la producción de miel polaca disfruta de un renacimiento y hay centros de producción apícola grandes y pequeños que venden miel de alta calidad y diversos sabores. La forma de consumo más habitual es con queso fresco. En la cocina polaca abundan los productos silvestres. En cuanto a los cereales, los más populares son el trigo y el centeno, empleados desde hace siglos en la elaboración de exquisitos panes. La cocina polaca también ofrece platos de pescado, en especial de pescado de agua dulce. Las verduras, traídas a Polonia por la reina italiana Bona, se emplean crudas, en ensaladas, o cocidas y cubiertas de pan rallado tostado con mantequilla y diversas salsas. Lo que sí es una tradición puramente polaca es la gran variedad de sabrosas sopas (más de 200 tipos) y los encurtidos. Los pepinillos encurtidos son uno de los símbolos de la gastronomía polaca. Hoy en día, los jóvenes chefs unen la variada y antigua tradición de la cocina polaca con las tendencias culinarias actuales para obtener platos sin parangón. Para ello, escogen los mejores productos polacos procedentes de zonas de producción ecológica y elaborados según métodos tradicionales.



OCA RELLENA DE TRIGO SARRACENO Y MANZANA

- 1 oca entera
- 2 cucharaditas de mejorana seca
- Sal, pimienta negra
- Relleno:
 - 2-3 vasos de trigo sarraceno sin terminar de cocer
 - 6 manzanas medianas
 - 1-2 cucharadas de azúcar
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 1/2 vaso de uvas pasas
 - Varias ramitas de mejorana fresca
 - Sal, pimienta negra

Extraer por completo las entrañas del interior de la oca, lavarla y secarla. Frotar la oca con la mejorana, la sal y la pimienta negra. Introducir en el frigorífico durante 2-3 horas. Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y mezclar con el azúcar. Sofreír brevemente con la mantequilla, las uvas pasas y la mejorana fresca. Añadir sal y pimienta al gusto. Mezclar con el trigo sarraceno. Rellenar la oca con ese preparado y cerrarla bien para que el relleno no se «escape». Introducir en el horno precalentado a 170 °C y asar durante 3-4 horas. Durante la cocción, rociar la oca con la grasa que se va derritiendo para que la piel quede más crujiente. Tras asar la oca, conviene reservar la grasa, que se puede emplear posteriormente, por ejemplo, para realizar frituras.

COCINA REGIONAL POLACA

Al viajar por Polonia, no puedes perderte las especialidades de la cocina regional, muy variada gracias a las diversas condiciones geográficas y las distintas tradiciones. Al norte están el mar, los bosques y los lagos. Deléitate con el pescado de Casubia y Warmia-Masuria, tanto frito como ahumado o marinado. Polonia posee una vasta extensión de bosques centenarios, por lo que muchas regiones se caracterizan por exquisitos platos de setas; merece la pena prestar atención a los marinados. Las setas marinadas son un manjar típico polaco. Tras muchos años, ha vuelto la tradición de criar ocas, por lo que se puede disfrutar de carne de oca de gran calidad, que es especialmente popular en las regiones de Polonia Mayor, Kujawia y Lublin. La región de Polonia Mayor, aparte de contar con aromáticos aceites prensados en frío de lino, camelina y colza, se caracteriza por el bollo de San Martín (pastel de levadura con un dulce relleno de sémola de amapola blanca). Este dulce está relacionado con una hermosa leyenda que transmite un mensaje universal: hay que ayudar a aquellas personas a las que la vida ha tratado peor que a uno mismo. En Mazovia se encuentra la capital, una ciudad cosmopolita desde el punto de vista gastronómico, y que ofrece no solo platos de la cocina internacional, sino también platos de ave regionales, incluido el exquisito y original caldo de capón. Podlasie es la región de Polonia más limpia desde el punto de vista ecológico y ofrece increíbles platos de la gastronomía fronteriza. La especialidad de esta zona son los kartacze (pasta de patata con relleno de carne), tatarski pierokaczewnik (rollo tártaro de varias capas salado o dulce) y el riquísimo sękacz (un pastel increíble hecho al fuego y con forma de tocón de madera). En Silesia, se pueden degustar los karminadle, unos pequeños filetes de carne picada aderezados con arenque, así como un rollo de ternera acompañado de lombarda. Polonia Menor, con su capital, Cracovia, posee una extraordinaria riqueza culinaria. El símbolo gastronómico de la ciudad son obwarzanki, unos roscos tipo bagel que se venden en los puestos callejeros; seguramente tienen su origen en las tradiciones judías de esta ciudad. También es muy conocida la tarta de queso de Cracovia. Al desplazarnos al sur, la gastronomía adquiere más características de montaña. Las tabernas sirven kwaśnica, una sopa consistente y buena para los días fríos que consta de repollo fermentado y carne ahumada. Aquí también se venden los tradicionales quesos de la montaña, elaborados a partir de la leche de oveja o de vaca. El más conocido es el oscypek, el primer producto polaco local incluido en la lista de productos con denominación de origen de la Unión Europea. En cada región, conviene preguntar por las queserías y los centros de producción apícola locales, donde podrás adquirir deliciosos y exclusivos productos caseros. También resulta interesante la cocina de Wrocław, que tras la II Guerra Mundial, se convirtió en el hogar de los antiguos habitantes de las tierras más orientales.





BOLAS DE PATATA AL ESTILO DE SILESIA

1 kg de patatas cocidas

Harina de patata

2-3 huevos

1-2 cucharadas de mantequilla

Sal

Para servir:

mantequilla clarificada, cuadraditos de panceta

ahumada o cebolla frita

Este plato, procedente de la región de Silesia, se ha hecho muy popular en toda Polonia. Pasar las patatas cocidas por el pasapurés. Mezclar con la mantequilla. Aplastar la masa y alisarla en un recipiente. A continuación, dividir en cuatro partes iguales. Sacar una de ellas y rellenar el hueco con harina de patata. De este modo, se obtiene la proporción perfecta. Añadir el resto de la masa y agregar los huevos de uno en uno mientras se amasa enérgicamente. Añadir sal al gusto. Hacer pequeñas bolitas y, en el centro de cada una, usar el pulgar para crear en hueco, característico de este plato. Cocer las bolitas en agua hirviendo con sal hasta que suban a la superficie. Servir con mantequilla, trozos de panceta ahumada o cebolla frita.



LA NAVIDAD EN POLONIA

El día de Nochebuena es de ayuno, así que la cena también lo es. El día de Navidad es cuando se come carne. La cena de Nochebuena comienza con una tradición: compartir una oblea (a menudo bañada en miel) con todos los comensales. La cena debe constar de 12 platos en recuerdo de los 12 apóstoles. Se trata de platos muy tradicionales, a menudo regionales, que a veces solo se preparan una vez al año. Es obligatorio preparar platos con carpa, sobre todo frita o en gelatina. También se preparan muchos tipos de arenques: arenques con nata, los exquisitos arenques al estilo lituano (con setas) y arenques al estilo de la región de Kaszuby. Algunos platos calientes son pierogi rellenos de repollo y setas, patatas y queso, o los típicos uszka; unos ravioli pequeños rellenos de setas que acompañan los platos de sopa de remolacha. Las sopas que se sirven en Nochebuena son la de remolacha o la de setas. Esta época del año cuenta con dulces tradicionales: makielki (dulce a base de sémola de amapola y frutos secos), moczki (sopa dulce de jengibre y frutos secos), łamańce (galletas de masa quebrada en las que se unta una crema de sémola de amapola) y kutia (pastel de especias). Todos estos postres cuentan entre sus ingredientes con sémola de amapola, que simboliza la abundancia. A menudo se enriquecen con miel, frutos secos y frutas. Se sirve en tazas una compota de frutos secos con un rico aroma gracias al empleo de ciruelas ahumadas.



KUTIA (PASTEL DE ESPECIAS)

- 1 vaso de cebada cocida
- Medio vaso de semillas de amapola
- 0,5 l de leche
- Varias cucharadas de miel
- 50 g de uvas pasas
- 50 g de nueces peladas
- 50 g de avellanas peladas
- 50 g de almendras laminadas
- 1 cucharada de piel de naranja caramelizada

Cocer las semillas de amapola en la leche, colar y pasar dos veces por la máquina de picar carne. Mezclar con la cebada. Añadir las uvas pasas escaldadas, las nueces y las avellanas troceadas y las almendras laminadas. Añadir miel y piel de naranja caramelizada al gusto. También se pueden añadir otros frutos secos: orejones, ciruelas e higos. Antiguamente, para preparar la kutia se empleaban granos de trigo cocidos.

SEMANA SANTA EN POLONIA

Tras la Cuaresma, el desayuno de Pascua es rico en carnes. Los embutidos son los más importantes: deliciosas salchichas polacas, jamones, lomo asado y patés caseros. A estas carnes se les añaden productos marinados preparados de forma casera durante el otoño: setas, ciruelas, calabaza o pepinillos. La carnes se acompañan de distintas salsas, como la de rábano picante o la salsa tártara. También se sirven mermeladas especialmente preparadas para acompañar platos de carne, como las de distintos tipos de arándanos. En el menú no puede faltar la tradicional sopa polaca: żurek con salchicha blanca. La salchicha blanca se hace con carne cruda y también se sirve aparte como plato caliente. Los huevos son, desde la época precristiana, el símbolo de la primavera y de la vida. La mesa de Pascua se decora con huevos coloreados y adornados; además, se sirven huevos preparados de distintas maneras. Cabe destacar los deliciosos huevos rellenos. En Semana Santa, hay que saborear los dulces tradicionales. El más importante es el bizcocho de levadura (babka wielkanocna); se trata de un bizcocho alto, glaseado, con un interior dorado y esponjoso, con frutos secos... es uno de los símbolos de la Semana Santa. Otro dulce son los mazurki, que constan de una base de masa quebrada con diversas coberturas. Las coberturas más populares son las de dulce de leche, chocolate y frutos secos. Debido a la influencia de la cultura judía, o quizá ortodoxa, en esta época también se come pascha (dulce de queso y frutos secos).

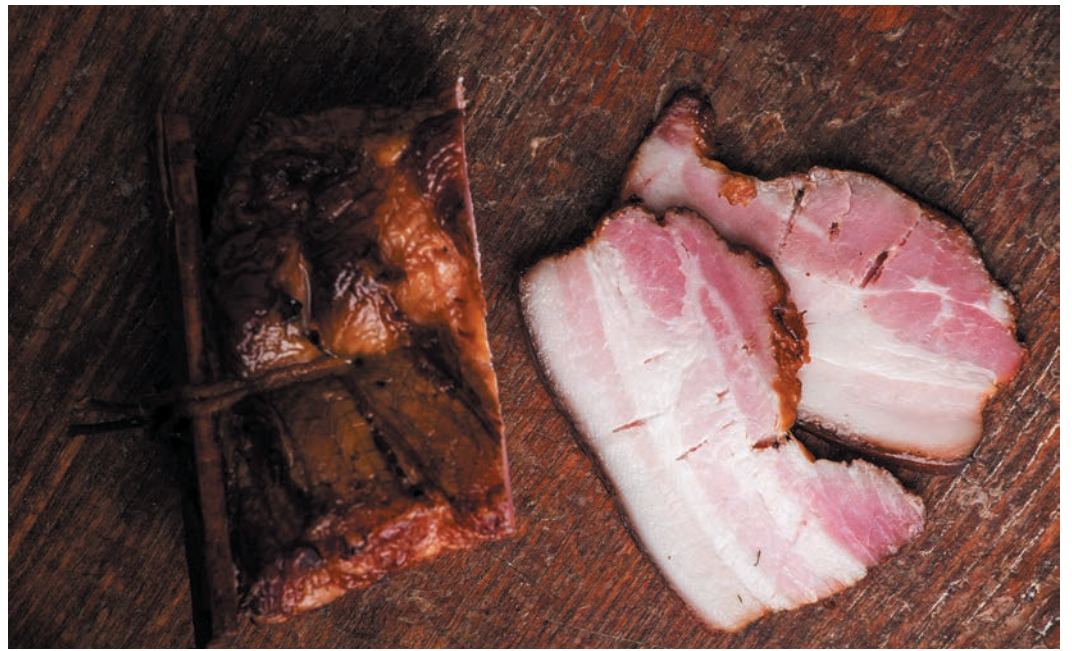
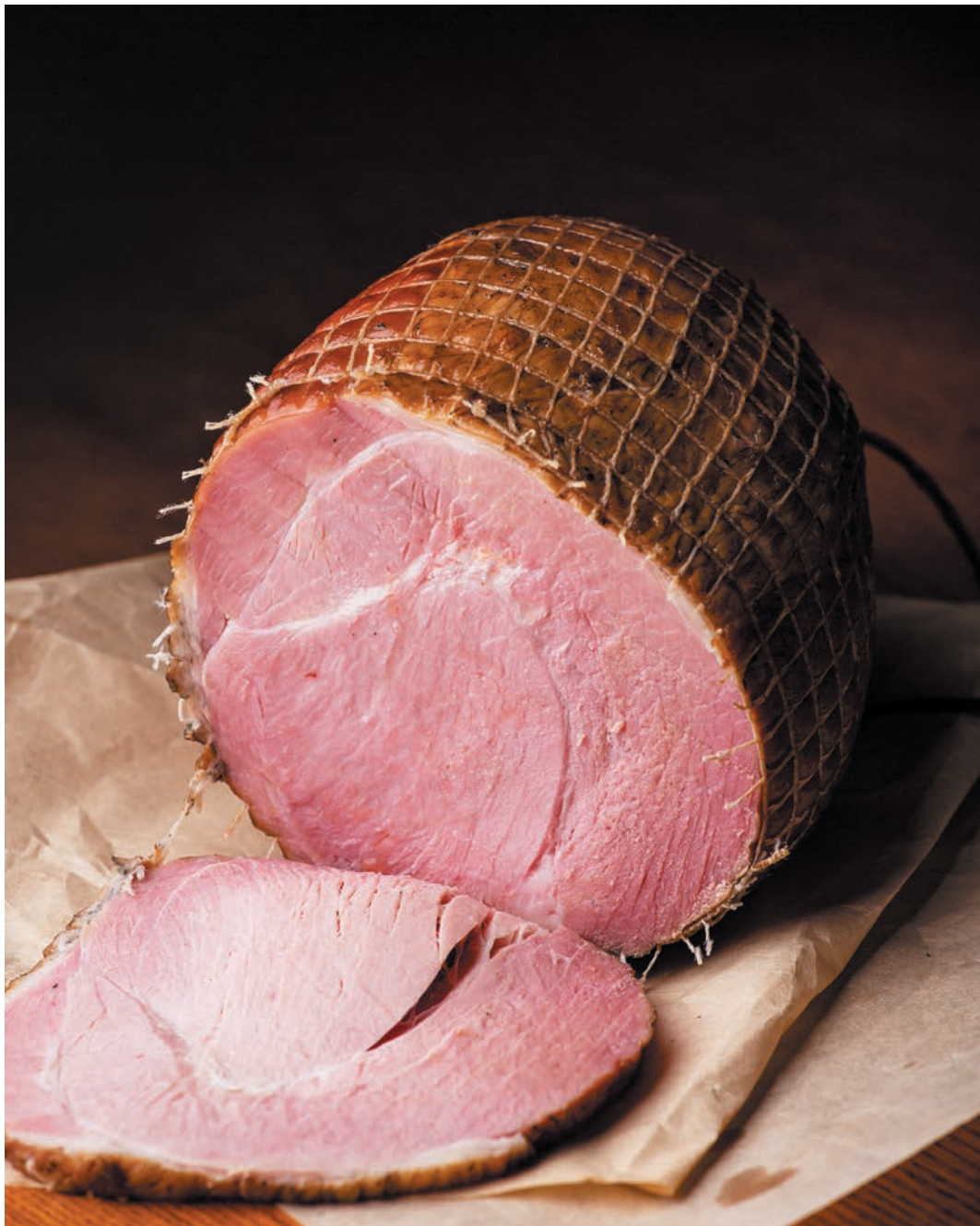




ŽUREK

- 1 l de harina de centeno fermentada (żur)
- 1 l de caldo de verduras
- 500 g de salchicha blanca cruda
- 1 zanahoria
- Un trozo de raíz de apio
- Un trozo de raíz de rábano picante
- 50-100 ml de nata 30 %
- Un trozo de panceta ahumada
- Mejorana
- 2-3 hojas de laurel
- Varios granos de pimienta de Jamaica
- Sal, pimienta negra
- Para servir:
huevos duros

Hervir el caldo de verduras y añadir las hojas de laurel, la pimienta de Jamaica, así como la zanahoria y la raíz de apio ralladas (tamaño grueso). Añadir la salchicha blanca y cocer a fuego lento durante unos 30 minutos. Agregar la harina de centeno fermentada y una gran cantidad de mejorana seca y cocer durante media hora más. Sacar la salchicha. Cortar en dados la panceta ahumada y freír en una sartén sin añadir aceite. Añadir a la sopa junto con la grasa que haya soltado durante la fritura. Rallar la raíz de rábano picante y añadir a la sopa. Añadir la nata y agregar sal y pimienta al gusto. Cocer unos minutos más. Servir con la salchicha blanca cortada en trozos y huevo duro.



EMBUTIDOS

POLACOS

A los polacos les encantan las salchichas. La tradición en la elaboración de estos productos es muy antigua. Las salchichas pueden ser de diferentes tipos; algunas de ellas son elaboraciones espectaculares incluidas en el registro europeo de productos locales. Un ejemplo de este tipo de producto es la salchicha lisiecka, que se elabora en una pequeña localidad cerca de Cracovia a través de un método tradicional a partir de trozos de carne. Otra especialidad polaca es la popular salchicha blanca, que se añade a la tradicional sopa de harina de centeno, żurek. Polonia es también una potencia en la elaboración de kabanos; se trata de salchichas finas, muy aromáticas y sometidas a un intenso proceso de secado que presentan diversas variedades. A los polacos les encanta llevarlas cuando salen de casa para tomarlas como tentempié entre horas. El jamón es considerado como el embutido más sofisticado. Antiguamente, se preparaba en las casas, sobre todo para Semana Santa y Navidad. La carne se ponía en salmuera con especias, se ahumaba y se cocía. Aún hoy se pueden encontrar en las tiendas jamones con sabores tradicionales. Otras deliciosas elaboraciones de carne son la salchicha palcówka (salchicha muy fina, ligeramente seca) y la kaszanka (parecida a la morcilla). La salchicha palcówka debe su nombre (algo así como «hecha con los dedos») a que antiguamente se introducía el relleno en la tripa de forma manual, con los dedos (era lo único que cabía en una tripa tan estrecha). En el mercado se puede encontrar una gran variedad de kaszanka. Las mejores son, probablemente, las de trigo sarraceno. Se consumen recién hechas con un poco de pan. Últimamente, el kindziuk está volviendo a verse en el mercado; se trata de una salchicha muy especial procedente de la gastronomía lituana tradicional. El exquisito sabor de los embutidos polacos se debe a la calidad de la carne y a los métodos de producción tradicionales.



PAN POLACO

Los polacos que viajan al extranjero echan de menos sobre todo una cosa: el sabor del pan polaco. Los panes polacos son exquisitos. Hay muchos tipos, desde el sabroso pan integral, firme y compacto, hasta panes más ligeros, de harina refinada, con un interior blando y una corteza crujiente. Entre los panes «oscuros», cabe destacar el pan integral con miel y el pan denominado «lituano» o de «Vilnius», que es bastante compacto y ligeramente dulce. Este pan recuerda un poco al pumpernikiel. A los polacos les encantan los panes de centeno elaborados con masa madre natural. Merece la pena comprar pan en pequeñas panaderías, mercados o tiendas especializadas. En muchos hogares se está recuperando la tradición de hornear su propio pan; un símbolo de amistad consiste en compartir la masa madre necesaria para su elaboración. Los panes polacos pueden ser blancos u oscuros. La tradición judía ha dejado un pan llamado charka; se trata de un pan de levadura de tipo brioche, ligeramente dulce y con forma de trenza. Se puede tomar con mantequilla y miel, pero también resulta delicioso con jamón ahumado polaco. Este pan se puede adquirir en cualquier tienda de alimentación. A los polacos les encantan los pasteles de levadura, tanto los que se hacen en días festivos (como las tartas de sémola de amapola o los bizcochos), como los más comunes: bollos de levadura con una capa superior crujiente y con frutas, arándanos o queso. Se pueden comprar en cualquier sitio y resultan deliciosos para acompañar el café matutino.







DULCES POLACOS

Las elaboraciones pasteleras tradicionales polacas son dulces y saciantes. La mejor forma de comprobarlo es probando la tarta de queso típica (sernik). Es una tarta con una base de masa quebrada sobre la que reposa una masa de queso dulce con muchos frutos secos. Otra especialidad de la repostería polaca desde hace siglos son los pierniki (bollos de jengibre). Los más famosos son de la ciudad de Toruń. El secreto de la receta de este dulce con gran cantidad de especias aromáticas y miel se guardó celosamente durante siglos. A las novias se les entregaba como dote un poco de la masa madre necesaria para elaborar estos pasteles. Hoy en día, en Toruń (aunque no solo allí) podemos comprar los típicos pierniki con diversas y –a menudo– fantasiosas formas. No se puede visitar Polonia y no entrar en una pastelería para probar un pączek: un bollo de levadura relleno de mermelada de pétalos de rosa que se elabora todo el año. No obstante, cuando más se consume es el «Jueves gordo» (Tłusty Czwartek) con el que finaliza el Carnaval, que es cuando los polacos se comen millones de estos bollos. Un dulce original polaco son los faworki (cintas fritas), que se sirven durante la época del Carnaval. Otro dulce muy típico es la tarta de manzana (szarlotka), que resulta especialmente sabrosa gracias a la calidad de las manzanas polacas. Si visitas la zona nordeste de Polonia, no dejes de probar el sękacz. Se trata de una delicia regional formada por múltiples capas de masa horneada a fuego vivo. Por otro lado, el kołacz es un dulce del sur de Polonia cuyo origen es una tarta elaborada para las celebraciones nupciales; los más conocidos son los de queso y sémola de amapola. Los pasteles más populares son los de levadura, entre los que se encuentran makowiec, babka y bollos para el desayuno con diversos rellenos.



TARTA DE QUESO

- 1 kg de queso fresco (parecido al requesón)
- 200 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 5 huevos
- 2 - 3 cucharadas de harina de patata
- Una vaina de vainilla
- Galletas
- Uvas pasas o piel de naranja caramelizada (opcional)

Pasar el queso tres veces por la máquina de picar carne. En un recipiente grande, batir la mantequilla reblandecida, el azúcar y las yemas hasta obtener una masa esponjosa. Cortar la vainilla por la mitad (a lo largo) y, con el lado romo del cuchillo, sacar las semillas y añadirlas a la masa. Agregar el queso y las claras montadas a punto de nieve. Mezclar con cuidado. Se pueden añadir uvas pasas o trocitos de piel de naranja caramelizada. Extender en el fondo del molde las galletas y verter la masa de queso sobre ellas. Hornear a 170 °C durante unos 60 minutos.

BEBIDAS POLACAS

Polonia es famosa por numerosos tipos de riquísimas bebidas alcohólicas. Existe una amplia tradición en cuanto a la producción de cerveza, hidromiel y licores caseros. Hoy en día, hay fábricas de cerveza pequeñas a escala local que ofrecen exquisitas cervezas no pasteurizadas con sabores muy originales, como las cervezas con flores de saúco. Al viajar por Polonia, resulta fácil encontrar una gran variedad de cervezas locales: rubias, negras, más o menos intensas, con miel o con un intenso sabor a lúpulo. Si te apetece algo más fuerte, prueba la hidromiel. Su producción en Polonia posee una tradición de muchos siglos. Como en Polonia nunca ha habido escasez de miel, la gente aprendió rápidamente a convertir este regalo de la naturaleza en una fuerte bebida alcohólica. El tipo de hidromiel más elegante es el póltorak, seguido por el dwójniak y el trójniak, en función de la proporción de miel y agua empleada. Esta bebida, muy popular en todo el país, cada vez la elaboran con más frecuencia pequeñas empresas familiares. Los vodkas polacos se elaboran con cereales (trigo y centeno) y patatas. La larga tradición en cuanto a su fabricación garantiza una alta calidad. Se pueden elegir varios sabores, entre los que es muy popular el vodka żubrówka, que se caracteriza por que en cada botella de esta bebida de cebada se introduce una brizna de una hierba muy aromática (del género de las Hierochloë). Gracias a ello, este vodka adquiere un aroma único. Los licores también son una especialidad polaca. Tradicionalmente, se elaboran en casa a partir de fruta y hierbas aromáticas de temporada, aunque también se pueden adquirir en tiendas, en cuyo caso la fabricación la realizan tanto grandes fábricas como pequeñas empresas locales. Los licores más conocidos son los de membrillo, nueces y guindas. Al recorrer Polonia, es fácil toparse con alguno de los numerosos festivales de licores que se celebran, donde pequeños fabricantes y aficionados presentan sus productos.







RENACIMIENTO GASTRONÓMICO DEL SOCIALISMO

Esta tendencia surge con cierta nostalgia (y un poco de sorna), pero también tiene un gran auge. Los bary mleczne (bares-restaurantes típicos de la época socialista) y los pequeños locales abiertos las 24 horas, donde se puede tomar una copa de vodka y un aperitivo tradicional, vuelven a poblar las calles de las ciudades polacas más de 10 años después de su desaparición. Los bary mleczne fueron durante décadas los más comunes en la Polonia socialista; sus precios eran asequibles y la decoración estaba poco cuidada. Los restaurantes eran otra cosa; abrían por la tarde y se requería el uso de corbata por parte de los comensales. Los bary mleczne eran frecuentados por estudiantes, artistas y viajeros. Como indica su nombre (literalmente, «bares lácteos»), en estos bares no se servía carne. Durante el cambio de régimen, la mayoría de estos bares desapareció. Ahora, están viviendo una nueva época de florecimiento. Lo cierto es que se ha mantenido la decoración original, pero el menú ha sufrido cambios. Ahora, se pueden degustar platos caseros típicos polacos, tanto con carne como vegetarianos. Los precios son asequibles y el ambiente es como el de antaño. También hay bares de tapeo, donde se puede beber una copa de vodka junto a la barra mientras se degusta un aperitivo tradicional. Los aperitivos pueden ser gelatinas saladas, tartar, arenques... Estos bares surgen en las grandes ciudades y resultan muy atractivos para los lugareños y los turistas. El ambiente de estos bares es muy especial, muy tradicional. Merece la pena entrar en ellos para saber cómo es la vida nocturna de la ciudad. Tanto en bary mleczne como en los bares de tapeo, los precios son muy asequibles.



TARTAR

200 g de solomillo vacuno

1 cebolleta

2 pepinillos encurtidos

1 cucharadita de mostaza

1 yema

Aceite

Sal, pimienta negra,
setas marinadas, alcaparras (opcional)

Lavar y secar el solomillo. Cortar en pequeños trozos con un cuchillo afilado. Aliñar con mostaza, sal y pimienta recién molida. Mezclar con el aceite. Enfriar. Darle forma y colocar sobre un plato. Colocar encima una yema. Picar los pepinillos y la cebolleta y acompañar con ellos el tartar junto con una rebanada de pan integral. También se pueden añadir alcaparras y setas marinadas.





ISBN: 978-83-7336-392-2