



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

SABORES DA POLÔNIA

www.polonia.travel



HISTÓRIA DA CULINÁRIA POLONESA

A Polônia desde sempre se encontrava no cruzamento de rotas comerciais da Europa e Ásia. Chegavam a nós os comerciantes do mundo inteiro buscando âmbar, deixando em troca especiarias e ideias culinárias requintadas. Devemos a excelência de sabores poloneses aos vizinhos e às minorias que por muitos séculos viviam na Polônia. Muitas influências entraram na cozinha polonesa enriquecendo seus sabores. Graças aos contatos com a Ásia, a cozinha polonesa adquiriu um sabor oriental, ligeiramente doce e picante, de especiarias trazidas de muito longe: cardamomo, canela ou noz moscada. Emprestamos muitos pratos dos judeus que por séculos viviam em vários territórios da Polônia. Foram os lituanos que nos ensinaram preparar carnes frias originais, tais como por ex. kindziuk (uma espécie de chouriço seco e duro). À semelhança dos ucranianos adoramos pierogi. Às influências da culinária francesa devemos sobremesas requintadas. Nossa cozinha nacional é uma mistura deliciosa da tradição nobre e rústica. Tínhamos sempre excelentes produtos, por ex. o sal proveniente das minas de Wieliczka e Bochnia. Nas nossas florestas abundavam animais de caça e mel. Não estranha por isso o fato de a Polônia ter um setor muito rico de carne de caça. E o mel polonês é famoso em toda a Europa. Hoje em dia sua produção está novamente em moda, e os numerosos apiários, tanto pequenos como grandes, produzem méis de excelente qualidade e de vários sabores. É mais comido com queijo fresco. Na cozinha polonesa há muitos "frutos" de floresta. Os cereais mais populares são trigo e centeio à base do quais há séculos fazemos um excelente pão. A cozinha polonesa tem também muito peixe, sobretudo do rio. Os legumes que tinham sido trazidos à Polônia pela rainha Bona, servimos crus em forma de saladas ou cozidos, acompanhados com pão ralado com manteiga derretida e diversos molhos. Mas o verdadeiro patrimônio polonês é uma grande escolha de excelentes sopas (mais de 200) e legumes fermentados. Um dos símbolos da cozinha polonesa é o pepino fermentado (ácido). Hoje em dia, os jovens chefes de cozinha juntam tradições ricas de vários séculos da cozinha polonesa às tendências culinárias modernas, criando sabores inesquecíveis. Escolhem os melhores produtos poloneses oriundos de regiões ecológicas e processados com recurso a métodos tradicionais.



ASSADO DE JAVALI

1 kg de lombo de javali
150 ml de vinho tinto
um ramo de alecrim
gordura para fritar

Marinada:

0,7 l de vinho tinto
1 cebola grande
2 cenouras
3-4 dentes de alho
2-3 folhas de louro
25 bagas de zimbro machucadas
uns grãos de pimenta preta
meia colher de chá de sal
20 ml de óleo

Descasque os legumes. Corte as cenouras e a cebola em meias rodela. Misture com outros ingredientes. Derrame a marinada na carne limpa. Deixe repousar num local fresco por 2-3 dias.

Reitre o lombo da marinada. Seque. Frite de ambos os lados em gordura bem quente. Asse no forno a 180°C por cerca de 45 minutos. Entretanto pode regar a carne com a marinada. A carne deve estar ligeiramente viva no interior. Uma vez retirada a carne do forno, remova o líquido da assadeira e coloque-o numa panela, depois adicione o vinho tinto e o alecrim. Reduza o líquido até adquirir a consistência de um molho e derrame sobre todos os pedaços do assado. Combina perfeitamente com beterrabas assadas.

ESPECIALIDADES

POLONESAS

Um papel muito importante na cozinha polonesa desempenham os “frutos” de floresta: carne de caça, cogumelos e mirtilos. A preparação da carne de caça tem uma longa tradição no nosso país. Antigamente era prato principal servido em mesas da nobreza. Hoje está disponível em vários restaurantes. Uma grande atração são um javali inteiro assado, lombo de animais de caça e carne de caça em natas. Da floresta provém também o mel, desde sempre presente na cozinha polonesa. Em muitos locais visitados por turistas podem ser comprados méis locais de pequenos apiários, cujo sabor fica na memória por muito tempo. Outro “fruto” de floresta são cogumelos, sem os quais a cozinha tradicional polonesa não existiria. Os cogumelos secos estão disponíveis por todo o ano. Servem de base para sopas, molhos e recheios para pierogi. A culinária polonesa é também famosa por numerosas sêmolas servidas como acompanhamento de carnes. Combinam perfeitamente com a carne de aves, por exemplo num fabuloso ganso recheado com sêmola. Vale a pena experimentar o trigo-sarraceno, muito saboroso mas pouco popular fora da Polônia. Os legumes mais populares na cozinha polonesa são batatas e couve. É mesmo de batatas que são feitas as gulodices polonesas tais como panquecas de batatas, bolinhos à modo da Silésia ou bolinhos de massa. A couve ácida (fermentada) é servida como acompanhamento de pratos à base de carne ou é ingrediente principal de uma sopa tradicional chamada kapuśniak. A Polónia é também líder na produção de maçãs. A muitas espécies foi concedido o certificado comunitário de Denominação de Origem Protegida. Vale a pena provar as maçãs polonesas não só cruas mas também em forma de um bolo popular (em polonês: szarlotka) ou assadas, com mel e frutas secas.





SOPA DE COUVE FERMENTADA COM CARNE FUMADA

- 1 kg de couve fermentada (ácida)
- 300 g de costelinhas fumadas
- 1 cebola branca
- 2 cenouras
- 3 - 4 batatas
- umas colheres de manteiga
- uma pitada de sementes de cominho
- 1,5 l de caldo
- sal, pimenta preta
- um pedaço de toucinho fumado (opção)

Derrete a manteiga numa panela e aloire a cebola cortada em cubinhos. Adicione uma pitada de cominho e frite tudo, misturando de vez em quando. Adicione a cenoura descascada e cortada em tiras e continue fritando em lume brando por alguns minutos. Acrescente o caldo. Adicione as costelinhas fumadas e as batatas descascadas e cortadas em cubinhos médios. Tape a panela e deixe cozer até os vegetais estarem moles e a carne deitar seu aroma. Escorra o sumo da couve e corte-a, caso seus pedaços sejam demasiado longos. Adicione à sopa. Coza por mais alguns minutos. Tempere com sal e pimenta, segundo seu gosto. Pode eventualmente fritar o toucinho cortado em cubos e adicionar à cada porção da sopa.



PRATOS TRADICIONAIS DA COZINHA POLONESA

Tudo o que se pode comer hoje em restaurantes e casas polonesas é um resultado de vários anos de penetração mútua de cozinhas regionais e culinárias de minorias residentes na Polónia. Com efeito, as mais fortes são influências culinárias orientais (por ex. tártaras e turcas, anteriormente mongólicas, russas, alemãs, francesas, italianas e judaicas). Apesar da variedade regional, há pratos típicos de toda a Polónia. Os poloneses gostam de sopas e preparam vários tipos delas. Um elemento indispensável na mesa festiva polonesa é canja de galinha, preparada habitualmente de galinhas do campo ou de faisões ou galinhas-do-mato, na versão mais requintada. É servida com massa fina caseira. É igualmente popular a sopa de tomates com adição de natas e a sopa de pepinos fermentados. Vale a pena provar żurek, servido por vezes num pão sem miolo. Algumas sopas são servidas temporariamente, consoante as estações do ano. Por exemplo a sopa fria de beterrabas no verão ou a sopa de cogumelos no outono.

Por vários séculos a cozinha polonesa baseava na carne de caça, aves e porco. Eram também muito populares peixes, particularmente do rio. Porém, na época de comunismo a cozinha polonesa se tornou mais pobre. Naquela altura o prato mais popular era o bife panado servido com puré de batatas e uma salada de pepinos e natas ou com couve frito. No entanto agora podemos novamente experimentar muitas especialidades esquecidas, por ex. ganso assado servido com trigo-sarraceno.

Muito populares na Polónia são pierogi (pastéis de massa cozidos) com vários tipos de recheios: russos (com batatas e requeijão), carne ou couve e cogumelos. No inverno cozinhamos bigos (uma espécie de chucrute) à base de couve fermentada com adição de carnes, carnes frias e cogumelos silvestres secos. Merecem destaque petiscos frios - arenques com vários sabores, peixe no estilo grego (com legumes), geleias de peixe e carne com bonitas decorações e servidas com molhos saborosos.

Os poloneses fazem também excelentes sobremesas. Faworki, ou seja, "cuecas viradas" é um tipo de sobremesa polonesa peculiar, mas são populares também outros bolos, como por ex. bolo pandoro, bolo com sementes de papoila, bolo de queijo, pão de mel ou bolas de Berlim.

Às sobremesas muitas vezes se adicionam excelentes frutas da época (maçãs, peras, ameixas) e mirtilos e morangueiros selvagens.



GANSO RECHEADO COM TRIGO- SARRACENO E MAÇÃ

1 ganso inteiro
2 colheres de chá de manjeriço
sal, pimenta preta

Recheio:

2-3 copos de trigo-sarraceno ligeiramente cozido
6 maçãs médias
1-2 colheres de açúcar
2 colheres de manteiga
1/2 copo de passas
uns ramos de manjeriço fresco
sal, pimenta preta

Limpe, lave e seque cuidadosamente o ganso. Unte com manjeriço, sal, pimenta preta e reserve na geladeira por 2-3 horas. Descasque as maçãs e corte-as em pedaços misturando com açúcar. A seguir, guise por um instante na manteiga com passas e manjeriço fresco. Tempere com sal e pimenta, segundo seu gosto. Misture com o trigo-sarraceno. Recheie o ganso com esta mistura e feche bem para que esta não "escape". Asse no forno preaquecido a 170° por cerca de 3-4 horas. Entretanto regue o ganso com sua gordura, pelo que a pele ficará mais crocante. Uma vez assado o ganso, conserve sua gordura, podendo ser utilizada por ex. para fritar.

COZINHA REGIONAL DA POLÔNIA

Viajando pelo interior da Polônia não se pode perder especialidades de cozinhas regionais, excepcionalmente ricas graças a condições naturais e tradições diferentes. O norte é o mar, as florestas e os lagos. Os peixes das regiões de Kaszuby, Warmia e Mazury, tanto fritos, como defumados ou em conserva, são todos excelentes. A Polônia possui um grande território de velhas florestas, por isso em várias regiões podemos encontrar pratos inigualáveis de cogumelos - vale a pena prestar atenção a cogumelos em conserva. Os cogumelos em conserva é uma gulodice polonesa. Após muitos anos está voltando a tradição de criar gansos que dão uma excelente carne. A mais popular é da região de Wielkopolska, Kujawy e Lublin. Wielkopolska (Grande Polônia), para além de óleos aromáticos de linho, camelina e colza prensados a frio, oferece também crossaints de São Martinho (feito com massa de levedura recheado com sementes de papoila branca). Há uma lenda relacionada com este bolinho que deixou uma mensagem universal - é necessário ajudar outros, menos sucedidos na vida. A região de Mazowsze (Mazóvia) com a capital cosmopolita do país não só oferece pratos da cozinha internacional mas também a carne de aves regional e uma original canja de frango capão. Podlasie, a região polonesa mais pura do ponto de vista ecológico, proporciona excelentes pratos da culinária da zona fronteira. A iguaria desta região são kartacze (bolos de massa de batatas com recheio de carne), tatarski pierekaczewnik (bolo de massa com recheio doce ou de carne) e sękacz - bolo extraordinário de gemas assado no espeto. Na região da Silésia encontramos karmindale - almôndegas de carne picada com adição de carne de arenque, e o rolo de carne de vaca servido com a couve roxa. A região de Małopolska (Pequena Polónia) e sua capital - Cracóvia, oferecem uma verdadeira riqueza de sabores. O símbolo da culinária da cidade é obwarzanek - um pão em forma de anel vendido em stands nas ruas, associado certamente à forte tradição de Cracóvia. É igualmente conhecido o bolo de queijo fresco no estilo cracoviense. Quanto mais para o sul vamos, deparamos com a cozinha típica das regiões montanhosas. Os restaurantes tradicionais servem kwaśnica - sopa à base de couve fermentada com pedaços de carne defumada - muito saciante e reconfortante. Podem lá ser comprados queijos tradicionais feitos à base de leite de ovelha ou vaca. O queijo mais famoso é oscypek que foi o primeiro produto local polonês inscrito na lista unitária de produtos com a Denominação de Origem Protegida. Em todas as regiões vale a pena perguntar por queijarias e apiários locais, uma vez que oferecem produtos caseiros com sabores únicos. Merece também destaque a culinária de Wrocław que depois da guerra se tornou um caos seguro para os habitantes do leste da Polónia.





KLUSKI ŚLĄSKIE (BOLINHOS DE MASSA À MODA DA SILÉSIA)

1 kg de batatas cozidas
farinha de batata
2-3 ovos
1-2 colheres de manteiga
sal

para acompanhar: manteiga clarificada, torresmos
de toucinho fumado ou cebola frita

Este prato tem suas origens na região da Silésia, sendo hoje popular em toda a Polônia. Desfaça as batatas cozidas com um esmagador de batatas. Misture-as com a manteiga. Alise a massa na tigela. Divida em quatro porções iguais. Tire uma porção e nesse lugar ponha a farinha de batata. Deste modo obtém uma proporção ideal. Volte a colocar a restante porção da massa e amasse tudo de modo dinâmico, adicionando ovos. Tempere com sal a gosto. Forme pequenos bolinhos apertando no meio com o polegar, criando um característico buraco. Coza os bolinhos em água salgada, até emergirem à superfície. Acompanhe com manteiga líquida, torresmos de toucinho fumado ou cebola frita.



NATAL POLONÊS

Na ceia de Natal se servem pratos sem carne. Só no dia do Natal se comem carnes. A ceia começa com a partilha da obreia, muitas vezes molhada em mel. Na mesa aparecem 12 pratos, à semelhança de 12 apóstolos. Os pratos são tradicionais, muitas vezes regionais, por vezes preparados apenas uma vez por ano. Um item obrigatório é a carpa, frequentemente frita e em forma de geleia. Há também muitos arenques: arenque com natas, arenque à moda de Vilnius (com cogumelos) e arenque à moda de Cassúbia. Os pratos quentes são pierogi com couve fermentada e cogumelos, com batatas e queijo fresco e em versão mini, chamados "orelhas", recheados com cogumelos silvestres, servidos na sopa de beterraba. A sopa obrigatória no cardápio natalino é a sopa de beterraba ou de cogumelos. A ceia de Natal tem também seus doces tradicionais: makielki, moczki, famańce e kutia. Todas estas sobremesas contêm sementes de papoila que são símbolo de abundância. Muitas vezes são enriquecidas com mel e frutas secas. Em xícaras se serve uma bebida preparada de frutos secos com aroma de ameixas defumadas.



KUTIA

- 1 copo de sêmola de cevada cozida
- meio copo de sementes de papoila
- 0,5 l de leite
- umas colheres de mel
- 50 g de passas
- 50 g de nozes descascadas
- 50 g de avelãs descascadas
- 50 g de amêndoas laminadas
- 1 colher de casca de laranja cristalizada

Coza as sementes de papoila em leite, passe por um coador e pique duas vezes. Misture com a sêmola. Adicione passas lavadas previamente em água fervente, nozes e avelãs cortadas e amêndoas laminadas. Tempere com mel e a casca de laranja cristalizada, a gosto. Pode também acrescentar frutas secas: damascos, ameixas, figos. Antigamente para preparar kutia se usava grãos de trigo cozidos.

PÁSCOA

POLONESA

Findo o período de Quaresma, serve-se o pequeno almoço rico em carnes. Nas mesas reinam carnes frias: chouriços deliciosos, presuntos, linguças, lombos e patês caseiros. Costumam vir acompanhadas de conservas preparadas no outono de cogumelos, ameixas, abóbora, pepinos. Bem como de molhos: à base de rábano-bastardo e tártaro. Há também compotas preparadas especialmente para carnes à base de mirtilos ou airela vermelha. O cardápio deve incluir obrigatoriamente a sopa tradicional polonesa - żurek com a salsicha branca. A linguça branca, preparada de carne crua, é também servida quente como prato separado. Os ovos, por sua vez, são desde os tempos pré-cristãos símbolo da primavera e da vida. A mesa pascalina é decorada com ovos pintados e servidos em várias formas. Ovos recheados são uma verdadeira delícia. Durante a Páscoa se servem também doces e confeitarias tradicionais. Mas é a "baba" (bolo do tipo pandoro) que reina nas mesas pascais. Alta, com cobertura de glacê e o interior fofo, cheia de frutos de casca rija e frutos secos é um dos símbolos da Páscoa. Ao lado dela, na mesa tradicional podem ser encontrados mazurki, ou seja, bolos crocantes com diversos tipos de coberturas. O mazurek mais popular tem cobertura de caramelo de manteiga, chocolate e frutos secos. Graças às influências judaicas ou ortodoxas na mesa pascal polonesa apareceu "pascha" (doce feito à base de queijo fresco).

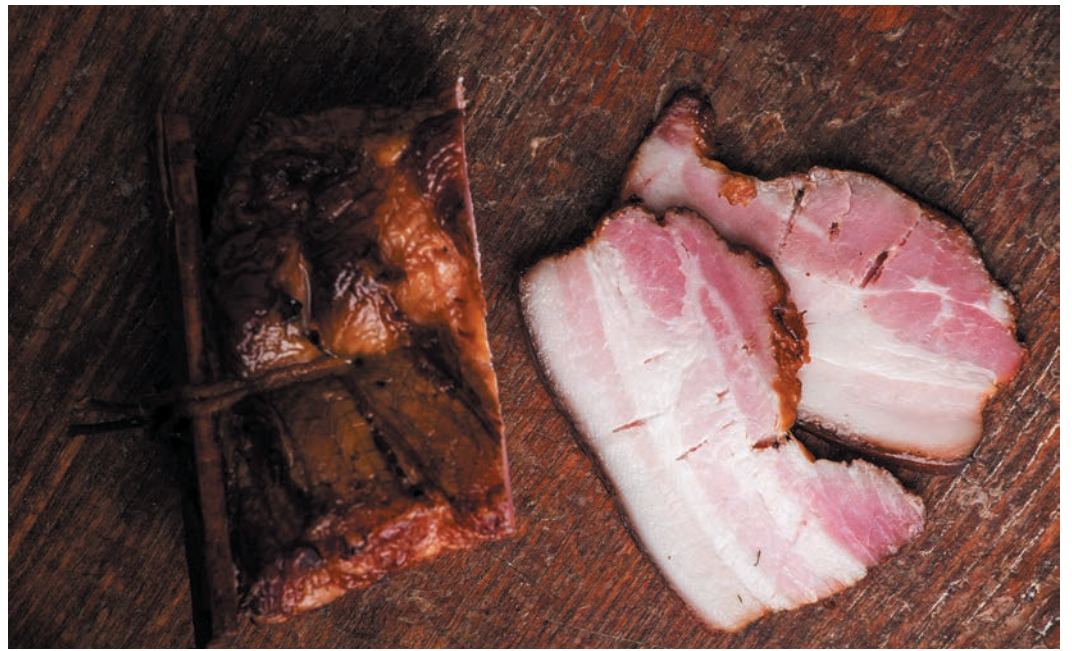
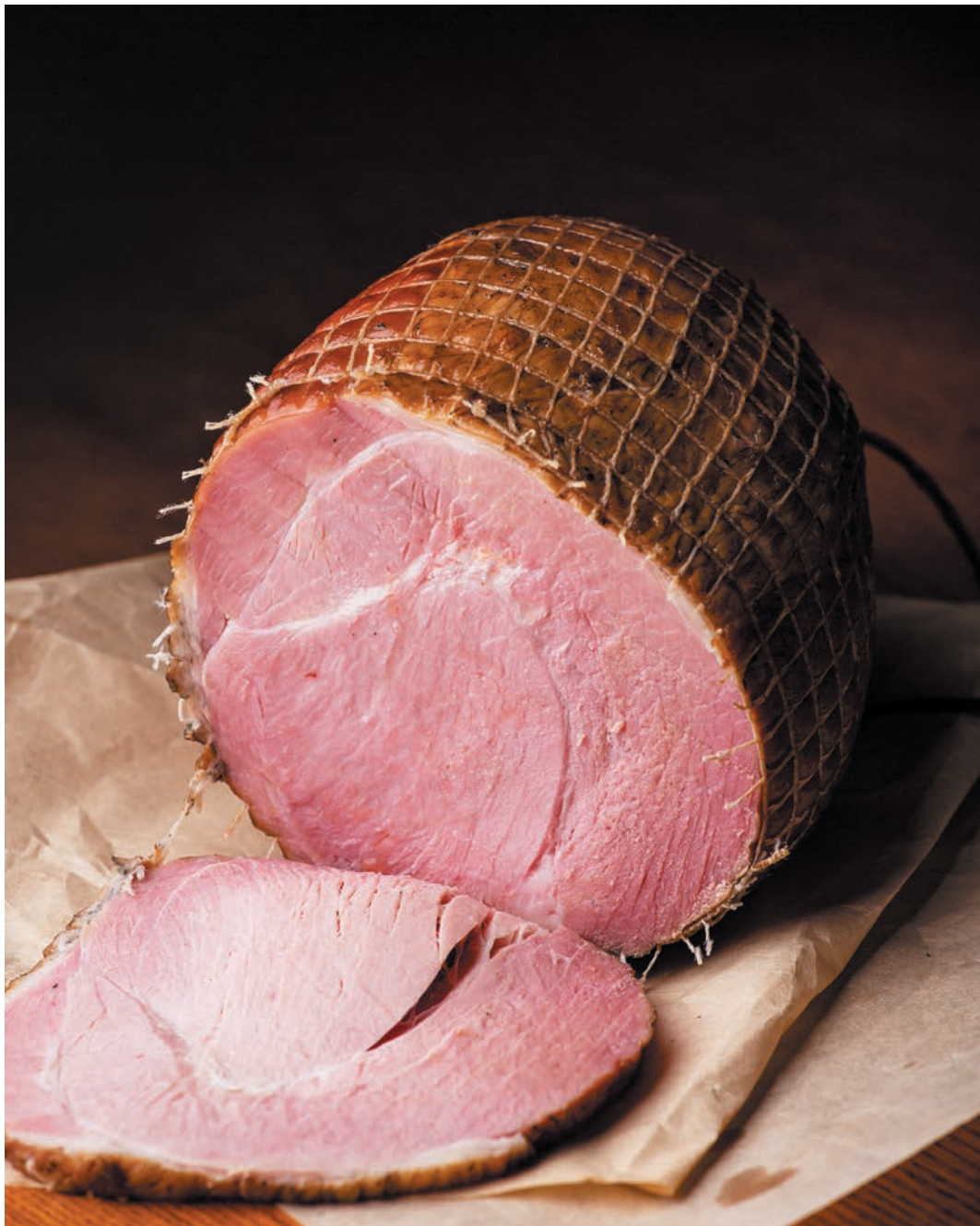




ŽUREK (SOPA À BASE DE LEVEDURA DE CENTEIO)

- 1 l de levedura de centeio
- 1 l de caldo de legumes
- 500 g de salsicha branca crua
- 1 cenoura
- um pedaço de aipo
- um pedaço de rábano-bastardo
- 50-100 ml de natas de 30%
- um pedaço de toucinho fumado
- manjeriço
- 2-3 folhas de louro
- uns grãos de pimenta-da-jamaica
- sal, pimenta preta
- para acompanhar: ovos cozidos

Ao caldo fervendo adicione as folhas de louro, pimentas-da-jamaica e cenouras e aipo ralados num ralador grosso. Acrescente a salsicha branca e coza em lume brando por cerca de 30 minutos. A seguir, adicione a levedura e uma boa quantidade de manjeriço e continue cozendo por meia hora. Remova a salsicha. Corte o toucinho fumado em cubinhos e frite numa frigideira seca. Adicione-o à sopa juntamente com a gordura derretida. Rale a raíz do rábano-bastardo fresco. Adicione as natas e tempere com o sal e a pimenta a gosto. Coza por mais alguns minutos. Acompanhe com a salsicha branca cortada em rodelas e com um ovo cozido.



CARNES FRIAS

POLONESAS

Os poloneses gostam de linguiças. A tradição da sua produção no nosso país tem muitos anos. Há muitos tipos de linguiças. Algumas delas são produtos de excelência, sendo inscritas no registro europeu de produtos locais. Um bom exemplo é a linguiça "lisiicka", fabricada numa pequena aldeia, nos subúrbios de Cracóvia. É confeccionada mediante um método tradicional de carne cortada. Mais uma especialidade polonesa é muito popular salsicha branca. Serve de acompanhamento para a sopa tradicional - żurek. A Polônia é também líder na produção de salsichas secas, chamadas "kabanosy". Estas salsichas finas, aromáticas e muito secas estão disponíveis em vários tipos. Muitas vezes os poloneses levam-nas em viagens como petiscos, para matar a fome entre refeições. Mas é o lombo considerado o produto de carne mais de luxo. Antigamente era preparado em casas, sobretudo na época da Páscoa e do Natal. A carne era marinada em ervas aromáticas e depois defumada e cozida. Até hoje em lojas polonesas podem ser encontrados lombos com sabor tradicional. Entre as iguarias de carne se encontram também a linguiça crua (palcówka) e a morcela. A palcówka, hoje denominada de linguiça seca polonesa, era antigamente feita à mão - o recheio era inserido com os dedos (daí seu nome) nos intestinos. O mercado polonês oferece também uma variedade de morcelas. Mas provavelmente as melhores são morcelas feitas de trigo-sarraceno. Sabem melhor servidas a quente com pão fresco. Ultimamente tem voltado a estar de moda a linguiça chamada "kinkdziuk", proveniente da culinária tradicional lituana. O excelente sabor de embutidos poloneses se deve à qualidade de carne e aos métodos tradicionais de produção.



PÃO POLONÊS

Os poloneses que estão no estrangeiro sentem a maior falta de uma coisa - o sabor do excelente pão polonês. Há muitos tipos de pães, desde o mais pesado, denso, cheio de sabor, confeccionado de farinha integral, até mais leve, branco com um miolo mole e uma casca crocante. Entre os pães pretos destaca-se o pão integral à base de mel e o pão chamado "lituano" ou "de Vilnius" que é bastante denso e ligeiramente doce. Faz um pouco lembrar de pumpernickel (pão alemão). Os poloneses gostam muito de pães de centeio feitos de fermento natural. Vale a pena comprar pão em pequenas padarias, mercados ou lojas especializadas. Em muitas casas polonesas tem renascido a tradição de fazer pão caseiro, sendo a partilha de fermento para sua preparação o símbolo de amizade. Temos também uma grande escolha de mini pães que também podem ser brancos ou pretos. Na tradição judaica tem suas origens "chalka" - um pão ligeiramente doce em forma de trança, feito de fermento. Pode ser comido com manteiga e mel, mas sabe igualmente bem com um lombo defumado tradicional. São vendidos em qualquer mercearia. Os poloneses adoram qualquer tipo de pão e bolo, tanto os servidos durante festas, como bolos de sementes de papoila ou bolo pandoro, bolos com frutas frescas, mirtilos ou anéis com queijo fresco. Estão disponíveis em todos os lados e sabem melhor com um café de manhã.







DOCES

POLONESES

Os produtos de pastelaria tradicional polonesa são doces e saciantes. Quem provar um bolo de queijo fresco polonês vai convencer-se facilmente sobre isso. A massa de queijo fresco, doce, cheia de frutos secos e de casca rija cobre um fundo crocante. Uma outra especialidade de pasteleiros poloneses desde há séculos são pães de mel. Os mais famosos provêm de Toruń. O segredo de fabrico da massa cheia de especiarias e mel era guardado por séculos. Uma porção da massa, o fermento, costumava ser fornecida às noivas como enxoval. Até hoje em Toruń, mas não só, podem ser comprados pães de mel de várias formas, muitas vezes de fantasia. Visitando uma pastelaria polonesa devem obrigatoriamente comer um sonho. Este bolo recheado com compota de rosa está disponível todos os dias. O auge da sua popularidade coincide com a Quinta-Feira Gorda que termina o período de Carnaval - nesse dia os poloneses consomem milhões de sonhos. As delicadas "cuecas viradas", servidas na época do Carnaval, são mais um confeito original polonês. Um outro bolo popular é "szarlotka" (torta de maçãs) que mercede destaque devido a uma qualidade extraordinária de maçãs polonesas. Estando no nordeste da Polónia não se pode perder "śękacz". Esta delícia regional se compõe por várias camadas de massa de ovos assadas no fogo aberto. Kolacze (pão doce em forma de anel), por sua vez, são típicos do sul da Polónia e têm suas origens em pão ritual, sendo os mais populares com sementes de papoila e queijo fresco. Os doces que gozam a maior popularidade são feitos à base de fermento, reinando entre eles bolos com sementes de papoila, bolos pandoro e mini pães doces com diversos tipos de recheio.



BOLO DE QUEIJO

1 kg de queijo fresco
200 g de manteiga
250 g de açúcar
5 ovos
2-3 colheres de farinha de batata
uma fava de baunilha
biscoitos
passas ou casca de laranja cristalizada (opção)

Moa o queijo fresco três vezes. Numa tigela grande misture bem a manteiga mole, o açúcar e as gemas. Corte a meio a fava de baunilha e tire as sementes com o lado rombo da faca. Misture-as com a manteiga. Adicione o queijo e as claras batidas em castelo. Misture delicadamente. Pode adicionar passas ou a casca de laranja cristalizada cortada. Coloque os biscoitos no fundo da assadeira e cubra com a massa de queijo fresco. Asse por cerca de 60 minutos a aprox. 170°C.

BEBIDAS ALCOÓLICAS

POLONESAS

A Polônia é famosa por vários tipos de excelentes alcoóis. Temos uma rica tradição de fabrico de cerveja, hidroméis e tinturas caseiras. Hoje, há muitas pequenas cervejarias locais oferecendo excelentes cervejas não pasteurizadas com sabores excepcionais, por ex. com adição do suco de flores de sambuco. Durante a viagem pela Polônia podem encontrar uma grande variedade destas bebidas locais. Todos podem encontrar algo para si - há cervejas claras e pretas, mais fortes e menos fortes, com adição de mel e com maior teor de extrato de lúpulo. Mas se lhe apetecer beber algo mais forte, recomendamos os hidroméis poloneses. A história da sua produção no nosso país conta vários séculos. Como o mel nunca faltou na Polônia, o povo aprendeu rapidamente a transformar este fruto da floresta numa bebida de elevado teor alcoólico. O mais forte é póltorak, seguido de dwójniak e trójniak (dependendo da proporção de água e mel). Esta bebida é extraordinariamente popular no nosso país, sendo produzido com cada vez maior frequência por pequenas empresas familiares. As vodkas polonesas são feitas à base de cereais (trigo e centeio) e batatas. A longa tradição da produção é uma garantia da alta qualidade. Podemos escolher entre diversos sabores. Żubrówka é uma vodka polonesa muito popular. Em todas as garrafas desta bebida à base de centeio se encontra uma folha de erva de bisonte - daí o nome deste aguardente. Graças a este aditivo, a vodka adquire um aroma particular. Os poloneses são igualmente especialistas no fabrico de tinturas. Como manda a tradição são feitas em casas com base em frutos e ervas sazonais, estando também disponíveis em lojas, fabricadas por grandes companhias e pequenas empresas locais. As mais famosas são de marmelo, nozes e cerejas. Viajando pela Polônia podem participar em numerosos festivais de tinturas nos quais os pequenos fabricantes e as pessoas particulares apresentam seus produtos.







“RENASCIMENTO”

CULINÁRIO DA ÉPOCA

DE SOCIALISMO

Surgem de saudades, um pouco por piada, mas prosperam muito bem. Os bares de leite e as pequenas tascas abertas 24 h/dia onde se pode beber um copo de vodka seguido de um petisco tradicional voltam a aparecer nas ruas polonesas depois de alguns anos de ausência. Os bares de leite estavam onipresentes por várias décadas da Polónia socialista. Os preços de pratos servidos eram acessíveis e a decoração de interiores muito informal. Ao contrário de restaurantes que abriam à tarde e o porteiro exigia gravatas dos clientes. Os bares de leite eram muito frequentados por estudantes, artistas, viajantes. Como indica o nome, neste bares não se serviam pratos à base de carne. Durante a mudança do sistema político, a maioria de bares deixou de existir. Mas de momento voltaram a estar na moda. A decoração de interiores foi mantida ao estilo da época passada, mas o cardápio foi alterado. Lá se pode comer os pratos típicos de cozinha caseira, tanto à base de carne como vegetarianos. Mas continuam a ter os preços acessíveis e o ambiente como da época anterior. Em bares com petiscos podem beber um copo de vodka e comer um petisco tradicional sem ser necessário sentar à mesa. Os clientes podem escolher entre geleias de carne, bife tártato, arenques ... Estes bares aparecem em ruas de grandes metrópoles sendo atração para seus habitantes e turistas. Reina neles um ambiente peculiar, até se pode dizer que caseiro. Vale a pena dar um pulo num destes bares para conhecer um ambiente da vida noturna da metrópole. Tanto em bares de leite como em bares de petiscos os preços são muito acessíveis.



BIFE TÁRTARO

200 g de filé mignon
1 cebola branca
2 pepinos em conserva (ácidos)
1 colher de chá de mostarda
1 gema
azeite
sal, pimenta preta
cogumelos em conserva, alcaparras (opção)

Limpe, lave e seque cuidadosamente o filé. Pique-o com uma faca bem afiada. Tempere com a mostarda, o sal e a pimenta preta moída na altura. Misture com azeite. Arrefeça. Molde e ponha no prato. Coloque a gema por cima. Corte os pepinos e a cebola em cubinhos e sirva-os com o bife e uma fatia de pão integral. Pode igualmente servir o bife acompanhado com alcaparras e cogumelos em conserva.





ISBN: 978-83-7336-391-5