



**Francesca Ghezzi**  
Giornalista e conduttrice televisiva,  
amante della buona cucina e di viaggi

SAPORI DALLA

# Polonia

**L**a Polonia è una terra tutta da scoprire: la sua cucina è frutto di importanti cambiamenti storici che hanno coinvolto questa meravigliosa terra nel corso dei secoli, nonché delle numerose invasioni che hanno profondamente influenzato la moda culinaria. Ecco perché oggi, la cucina polacca, presenta influenze da ogni parte dal mondo. Gli ingredienti principali sono i carboidrati, quindi piatti di grano - kasza, il pane e diversi piatti a base di farina. Ma è anche molto ricorrente l'utilizzo di prodotti derivati dalle numerose foreste della zona, come funghi, frutta ed erbe. In particolare, la frutta comprende mele e frutti di bosco, ma anche prugne, pere, ciliegie, ciliegie selvatiche, uva spina e ribes. Il pranzo è il pasto principale della giornata, ed è consumato nelle prime ore del pomeriggio. Ecco a voi cinque ricette polacche da provare per una cena decisamente gustosa e diversa!

## *Dove mangiare*

### **Restauracja "TREZO"** **Cracovia**

Raffinato ristorante in cui degustare dell'ottima cucina polacca con ingredienti di prima qualità. I piatti sono presentati con cura e il personale è molto attento e professionale nel gestire le richieste degli ospiti.

## *Dove dormire*

### **Vienna House** **Andel's Cracow\*\*\*\*** **Cracovia**

Situato a 4 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria di Krakow Główny, questo sobrio hotel di lusso dista 12 minuti sia dalla piazza principale in stile medievale che dal Mercato dei Tessuti di Cracovia in stile rinascimentale.

## Zuppa di funghi (Zupa Grzybowa)



ESECUZIONE

**P**orre in ammollo i funghi essiccati e lasciarli per una notte. Il giorno dopo, farli sobbollire insieme a quelli freschi in due litri di brodo vegetale per un'ora. Terminata la

cottura, estrarli dal brodo e procedere tagliandoli a fette, poi versare il tutto in una casseruola e aromatizzare la zuppa ottenuta con delle foglie di prezzemolo o, se preferito, con dell'aneto. ♦

**INGREDIENTI**

1 tazza di funghi freschi tritati • 6 funghi secchi grandi • 2 litri di brodo vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo

## Kluski slaskie

**P**ortare l'acqua ad ebollizione in una pentola, salarla e versarvi le patate sbucciate. Cuocerle fino a quando non risultano morbide. Scolarle, passarle nello schiaccia-patate e trasferirle in un recipiente, livellando il tutto in uno strato uniforme. Prelevare un quarto delle patate e riempire lo spazio rimasto vuoto con la fecola di patate, poi mescolare bene gli ingredienti e impastarli fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Formare delle palline con le

porzioni di impasto e al centro di ciascuna premere con un dito per formare un avvallamento, poi metterle da parte. Nel frattempo fondere il burro e soffriggerci la pancetta a dadini. In un'altra pentola colma fino all'orlo portare a ebollizione l'acqua dopo averla salata e versarvi un filo d'olio extravergine e i Kluski slaskie ottenuti. Dopo pochi minuti, non appena salgono a galla, scolarli e disporli allineati su un vassoio. Condirli con il burro fuso e la pancetta e servirli subito. ♦

ESECUZIONE

**INGREDIENTI**

1 kg di patate • 250 g di fecola di patate  
100 g di pancetta • 100 g di burro • Sale q.b.



## Lazanki con crauti e funghi

**S**ciacquare i funghi secchi e farli ammorbidire mettendoli in acqua. Una volta teneri, scolarli e sminuzzarli con il coltello senza buttare via il liquido in cui sono stati in

ammollo. Far bollire i funghi in una pentola con abbondante acqua leggermente salata e, quando cotti, metterli in padella facendoli saltare con la cipolla. Unire poi i crauti tritati e l'acqua in cui i funghi sono stati a lasciati a bagno, abbassare la fiamma e cuocere lentamente fino a quando anche i crauti risulteranno ammorbiditi. Regolare di sale e di pepe e far ridurre il liquido. Nel frattempo, cuocere al dente i maltagliati e scolarli. Farli saltare nel tegame del condimento e disporli su una pirofila unta di burro. Informare per 15 minuti in forno già caldo a 200 gradi per farli gratinare. ♦

### INGREDIENTI

400 g di maltagliati • 2 funghi secchi  
500 g di crauti • 2 cipolle • 80 g grasso  
1 cucchiaio di burro • Sale e pepe q.b.



## Naleśniki - Crespelle

**M**ettere insieme in una ciotola l'uovo e il latte, lavorando bene i due ingredienti con una forchetta. Unirvi anche la farina e continuare a lavorare fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi. In una padella scaldare un po' di olio o di burro e versarvi il composto appena ottenuto, facendo cuocere la crespella su entrambi i lati per alcuni minuti. Quando risulterà pronta, farcirla con la ricotta amalgamata allo zucchero e ad un cucchiaino di miele. Arrotolare la naleśniki ottenuta e decorare con la marmellata prima di servire. ♦

### INGREDIENTI

1 uovo • 60 g di ricotta fresca • 125 ml di latte  
75 g di farina • 1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di miele • Olio d'oliva o burro q.b.  
Marmellata alla fragola q.b.



ESECUZIONE

## Placki ziemniaczane

frittelle di patate polacche

**S**bucciare le patate e grattugiarle, poi schiacciarle all'interno di uno scolapasta per farle sgocciolare e versarle in una ciotola. Pelare la cipolla e sminuzzarla accuratamente, poi unirla alle patate, all'uovo, a 2 cucchiai di farina, al sale, al pepe e a un po' di prezzemolo tritato, mescolando tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto corposo e asciutto. Versare in una pentola un bel po' di olio e metterla sul fuoco, poi unire il composto di patate nell'olio bollente e appiattirlo dando forma a delle frittelle di spessore basso. Lasciarle dorare per 5 minuti su ogni lato, girandole con una paletta. Appena le frittelle saranno cotte, disporle su della carta assorbente e servirle subito ben calde come merenda accompagnandole con miele, zucchero o marmellata o come antipasto durante un pasto principale, con formaggio o crema di funghi. ♦

### INGREDIENTI

1 kg di patate • 1 cipolla bianca • 2 cucchiai di farina bianca  
1 uovo • Prezzemolo tritato q.b. • Olio d'oliva q.b. • Sale e pepe q.b.

