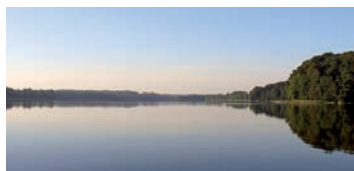




Magda Mühlethaler (Zweite von links) ist grösstenteils in Bern aufgewachsen. Noch immer pflegt sie intensiven Kontakt und Austausch zu ihrer Familie in Polen. Die Tante von Magda, Ewa Abramowska (ganz links) aus Szczecin (Stettin) zauberte mit Magda zusammen ein polnisches Menu auf den Tisch. Typisch polnisch: Man lädt gerne Gäste ein und deckt den Tisch mit bestem polnischem Kristall.

* Andrea Baumann studierte Medienwissenschaften und Journalistik. Die Welt der Gastronomie ist eines ihrer Spezialgebiete.



Seen und Wälder machen die Schönheit der polnischen Landschaft aus.

Land der Seen und Wälder

Polen liegt in Mitteleuropa und ist mit einer Fläche von 312 670 km² das siebtgrösste Land Europas. Der Name Polen leitet sich vom westslawischen Stamm der Polanen ab, die sich im 5. Jahrhundert zwischen Weichsel und Oder niederliessen. Polen gehört mit 9300 geschlossenen Gewässern zu den seenreichsten Ländern der Welt. Bekannt sind insbesondere die Seenplatten im Norden. Die Anzahl der Tier- und Pflanzenarten ist in Polen europaweit am höchsten. Es leben dort Tiere wie etwa der Wisent (auch bekannt als Europäischer Bison), die im restlichen Europa längst ausgestorben sind. 27 Prozent des Landes sind von Wald bedeckt. Im Osten Polens gibt es sogar Urwälder, das heisst Wälder, die von Menschen nie gerodet oder bewirtschaftet wurden.

À la polonaise

Die polnische Küche hat sich von allen Nachbarländern inspirieren lassen und hat skandinavische und deutsche Einflüsse ebenso aufgenommen wie böhmische, litauische oder russische. Auch religiöse Eigenheiten sind kulinarisch verankert. So wird im katholischen Polen freitags, an Heiligabend und an Ostern Fisch aufgetischt.

VON ANDREA BAUMANN* (TEXT), ALEXANDER EGGER (FOTOS)

Ein polnisches Sprichwort lautet: «Iss, trink und löse den Gürtel!» Die Polen lieben Feste. Was da alles aufgefahren wird, kann sich sehen lassen. Suppen, deftige Eintöpfe, Fleisch, Würste, Teigtaschen, Pilzgerichte, dazu immer wieder gerne Sauerrahm, zwischendurch ein Gläschen Wodka und zum Abschluss eine Reihe von zuckersüssen Desserts. Für Vegetarier und Linienbewusste ist die traditionelle Küche Polens alles andere als ideal.

Suppen rangieren auf der Beliebtheitsskala ganz oben. So erstaunt es nicht, dass uns beim Betreten der Wohnung der

wohlriechende Duft einer Gemüsesuppe in die Nase steigt. Magda Mühlethaler begrüsst uns auch sogleich mit den Worten: «Meine Tante Ewa bestand darauf, dass, wie in Polen üblich, vorneweg eine Suppe gereicht wird.»

In der Küche, im Topf rührend, strahlt uns Ewa Abramowska an. Bevor sie wieder nach Stettin im Norden Polens zurückreist, kocht sie für uns ein typisch polnisches Gericht: *Zrazy zawijane* – hierzulande als Fleischvögel bekannt. «Wir wollten zuerst *Bigos*, das polnische Nationalgericht schlechthin, kochen», erzählt Magda.

Bigos ist ein Eintopf, der aus unterschiedlichsten Resten zusammengewürfelt wird, fehlen darf auf keinen Fall Sauerkraut. «*Bigos* schmeckt aber erst so richtig gut, wenn es mindestens dreimal aufgekocht wurde», weiss Magda, daher kommen heute *Zrazy* auf den Teller. Auch diese Speise braucht Zeit, da die Rindsrouladen erst durch das stundenlange Schmoren die Aromen aufnehmen.

Das Kochduo Tante Ewa und Magda hat sich in der Küche eingerichtet. Vor Magda türmt sich ein Berg Rindfleischscheiben, Zwiebeln und Salzgurken. Brotkrumen sind in Stifte geschnitten und warten darauf, in die Fleischscheiben eingerollt zu werden. «Anstelle von Salzgurken kann man auch Essiggurken nehmen», ergänzt Magda. «Salzgurken sind aber typischer.» Die Gurken werden nicht wie bei uns in Essig, sondern in Salzlake eingelegt, die mit Dill oder anderen Gewürzen aromatisiert ist. Der Gärungsprozess ist derselbe wie beim Sauerkraut. «Früher, als in der Schweiz kaum Spezialitäten aus Osteuropa angeboten wurden, nahm ich die Gurken immer aus Polen mit», erinnert sich Magda.

Ob sie denn gern und viel polnisch kocht? «Eigentlich nicht, die Rezepte sind extrem aufwendig. Häufig verbringt man Stunden in der Küche.» Was Magda aber besonders an der polnischen Küche schätzt, sind die Suppen. Es gibt eine grosse Variation an kalten Sommersuppen, so etwa *Botwina*, die aus jungen Randpflanzen gekocht wird. Da gerät Magda sogleich ins Schwärmen. «Am liebsten mag ich aber *Pierogi* mit Pilzen und Kabis.» *Pierogi* sind Teigtaschen mit verschiedenartigen Füllungen, ähnlich unseren Ravioli.

Magda hat in der Zwischenzeit alle Fleischscheiben zu Rouladen verarbeitet, mit Mehl bestäubt und in Öl angebraten. Sie greift zur Rotweinflasche und wird von Ewa aufgehalten. «Keinen Wein! Die Schweizer kochen mit Wein, nicht wir Polen.» Das Kochduo scheint sich in ein Kochduell zu verwandeln. Denn Magda lässt sich nicht aufhalten und kontert elegant: «Esskultur hat für mich auch mit Austausch zu tun», und löscht das Gericht nach Schweizer Art mit Wein ab.

Was hat Polen, Land der Seen und Wälder, sonst noch für kulinarische Kostbarkeiten zu bieten? Polen ist ein Pilzparadies. «Das Pilzesammeln ist bei uns in Polen ein Volkssport», erzählt Ewa. Am beliebtesten ist der Steinpilz, aber auch Eierschwämme, Morcheln oder Butterpilze werden in der Küche vielfältig verwendet. Und aus den Seen, Flüssen und dem Meer finden viele Fische den Weg in die Küche.

Im katholischen Polen wird an den christlichen Hochfesten wie Heiligabend und Ostern Fisch gegessen, wobei der Weihnachtsskarpfen eine besonders wichtige Rolle in der polnischen Esskultur einnimmt. «An Heiligabend wird traditionell ein zwölfgängiges, fleischloses Festmenü aufgetischt. Die zwölf verschiedenen Speisen sind Sinnbild für die zwölf Jünger Jesus», erklärt Magda. «Sehr beliebt sind Karpfen, Heringe, Piroggen, Randensuppe oder Mohnkuchen.» Auch üblich ist, dass ein Gedeck zu viel aufgetischt wird. Man weiss nie, ob ein unerwarteter Gast anklopft. Diese Eigenart zeigt, was für einen grossen Stellenwert die Gastfreundschaft in Polen genießt. *Na zdrowie!* □



Zrazy zawijane

Zrazy zawijane, gefüllte und geschmorte Rindfleischrouladen, sind ein landestypisches Gericht, das gerne sonntags aufgetischt wird.

Zutaten für 4 Personen

- 8 dünne Scheiben Rindfleisch
- 4 Specktranchen
- grobkörniger Senf
- 100 g Mehl
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Füllung

- 3 Zwiebeln
- 5 Scheiben Roggenbrot vom Vortag, davon nur die Rinde
- 2 Salz- oder Essiggurken

Sauce

- 10 g getrocknete Steinpilze (eingeweicht)
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stück Lauch
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 dl Rotwein oder Bouillon
- 2–3 Pimentkörner
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln, Brotkrumen und Salzgurken in Stifte schneiden. Das Fleisch mit wenig Senf bestreichen, Salzen und pfeffern. Die Specktranchen halbieren und quer aufs Fleisch legen. Je zwei Stifte Zwiebeln, Brotkrumen und Salzgurken auf den Speck legen. Die Fleischscheiben aufrollen und mit zwei Zahnstochern zustecken.

Die Fleischrouladen in Mehl wenden. Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen anbraten. Fleisch herausnehmen. Gehackte Zwiebel im Topf andämpfen. Fleisch wieder begeben und mit Rotwein oder Bouillon ablöschen. Das Gemüse in Stücke schneiden und zum Schmorgericht dazugeben. Die Zwiebel-, Brotkrumen- und Salzgurkenstifte, die für die Füllung nicht gebraucht wurden, ebenfalls begeben. Die eingeweichten Steinpilze abtropfen und dazugeben. Wasser dazugeben, bis die Fleischrouladen knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das Gericht mit Lorbeerblättern, Pimentkörnern, Salz und Pfeffer würzen. Mindestens eine Stunde schmoren lassen.