

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 45 (1969-1970)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die echte polnische Küche  
**Autor:** Landmann, Salcia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079331>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die echte polnische Küche

Von *Salcia Landmann*

Einst war Polen eine Grossmacht; meist aber musste es sich verzweifelt gegen die mächtigen Nachbarn wehren. Was aber politisch nichts als Unglück war, hatte kulturell gute Folgen: Polen wurde geistig vom Ausland befruchtet.

Nicht, dass seine Kultur deshalb ein wahlloser Mischmasch aus fremden Einflüssen gewesen wäre. Sie hatte immer Eigenprägung, fügte zum französischen Schliff (die Polen waren die einzigen Osteuropäer, die sich den Franzosen verwandt fühlten) die slawische Weichheit, zur russisch-bäuerlichen Gefühlsweite die wache Rationalität des Westens. Dazu kam, als polnisches Urelement, Sinn für Nuance und Freude an Pikantem.

Das spiegelt sich auch in der Küche Polens, von der unsere kulinarische Fernsucht zu Unrecht bis jetzt kaum Notiz genommen hat. Die polnischen Speisen verbinden Russisch-Rustikales und Altösterreichisch-Biedermeierliches mit der brennenden Schärfe und betäubenden Süsse des Balkans. Doch finden wir diese herrlichen Rezepte bei uns nur selten abgedruckt, noch seltener verwirklicht – und wenn, dann meist in übelster Entstellung.

Nehmen wir als Musterbeispiel den Borschtsch (russisch Barschtsch), die herrliche slawische Suppe aus sauer vergorenen Gemüsen, die man im Osten so häufig auftischt wie in Bern die Röschi. Am besten, fast wie leichter Rotwein, schmeckt ein Borschtsch aus gesäuerten Roterüben (Randen). Gegen Winterende, wenn Frischgemüse fehlt, wird er besonders gern und oft gegessen; denn die Grundsubstanz, die eingelegten Roten Rüben, hatte der Bauer immer im Hause.

Wie aber lautet das Rezept für diese Roterübensuppe in den kosmopolitischen Kochbüchern? Da steht, man solle Tomaten beifügen! Erstens aber hatte der Bauer im Winter im nördlichen Osteuropa keine Tomaten, auch keine eingemachten. Die schönen hellroten Früchte, die der Wiener nicht ohne Grund die «Paradeiser» nennt, wurden in Polen bis zum Ersten Weltkrieg nur wenig gegessen.

Und zweitens harmonieren Tomaten und Roterüben nicht im Geschmack. Solche kulinarischen Missgeburten kennt die Polenküche nicht.

Oder da findet man Gratingerichte, begossen mit einer Béchamelsauce und mit geriebenem Käse dick überstreut. Aber erstens gratinieren die Polen nur selten und auf keinen Fall Gemüse. Sie dämpfen es in wenig gewürztem Wasser und überstreuen es mit golden gebratenen Semmelbröseln oder knusprig gerösteten Schinkenwürfelchen, manchmal auch mit gehacktem hartem Ei, das sie mit flüssiger frischer Butter überträufeln. Zweitens kennen sie kaum die Béchamel: sie bereiten ihre Einbrenn mit der aromatischen Brühe von Fisch, Fleisch oder Gemüse, aber sozusagen nie mit Milch. Und drittens gab es in Polen bis zum Ersten Weltkrieg in ländlichen Gegenden kaum irgendwelche harten Käse. Man kannte nur den leckeren Quark aus Rohmilch, den es leider bei uns seit Jahrzehnten nicht mehr gibt. (Wir erhalten statt dessen nur den cremigen, viel saureren Quark aus Joghurtsubstanz.) Ich erinnere mich noch gut an ein kleines Erlebnis aus dem Ersten Weltkrieg: Meine Eltern waren aus der südostpolnischen Gegend, wo wir wohnten, vor den Russen in die Schweiz geflohen. Ich meinerseits war gerade zu Besuch bei den Grosseltern, welche beschlossen hatten, daheim zu bleiben. Gegen Kriegsende, als die russischen Armeen zurückgewichen waren und man einander wieder schreiben konnte, schickten die Eltern ein grosses Stück Schweizerkäse als Geschenk. Er schmeckte niemandem – so wenig wie den meisten Europäern Chinas berühmte «faule Eier».

Was also ist echt polnisch? Vor allem: Alles ohne Essig oder besondere Bakterienkulturen auf natürlichem Wege Eingesäuerte. Also Sauerkraut und Sauergurken aus der Salzlake; Roggenbrot aus Sauerteig (mit frischer Butter aus unpasteurisiertem Rohrahm eine Delikatesse!); natürliche Sauermilch, das heisst



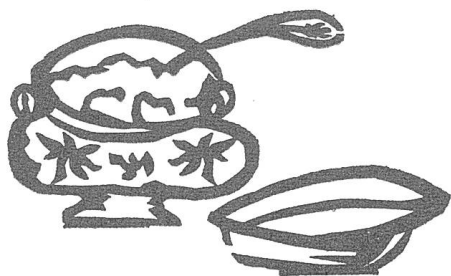
Rohmilch, die man im Sommer einfach in Krügen oder Gläsern etwa ein bis zwei Tage im warmen Raum stehen lässt, bis sie geliert; der bereits erwähnte Quark aus roher (und nicht aus gekochter und mit Joghurtbakterien infizierter) Milch; und roher Sauerrahm, der in viele Suppen, Gemüse und geschmorte Fleischgerichte hineingehört.

Typisch sind ferner gesäuerte Suppen: aus weissen oder roten Rüben, aus Sauerkraut, aus gesäuertem Roggenschrot, mit oder ohne ein Stück Speck, Wurst oder Fleisch darin, und nach Belieben mit Sauerrahm ein wenig angereichert. Und dann die wundervollen Pilzsuppen!

## Barschtsch Ukrainski

Achten Sie nicht auf den Namen, es ist trotzdem eine Polenspeise, genau wie die «Mailänderli» ein echtes Schweizer Weihnachtsgebäck sind! – Sie nehmen rohe Roterüben (Randen), schälen sie und zerschneiden sie in kleine Stücke, die sie dicht in grosse Krüge oder Einmachgläser hineinschichten. Dann kommt kaltes Wasser darüber, das eine Handbreit über den Gemüsestücken stehen soll: was herausragt, verdirbt unweigerlich! – Mit einem leichten weissen Tüchlein leicht überdecken (ja nicht luftdicht abschliessen! Die Gemüse werden ja gären und dabei jeden Deckel wegsprengen!). In einem kühlen, aber nicht kalten Raum etwa 3 Wochen stehen lassen. Dann ist die Gärung abgeschlossen: die Gemüse sind jetzt blass, die Flüssigkeit riecht angenehm säuerlich und ist dunkel weinrot. Für die Suppe kann man nach Belieben nur die feine Flüssigkeit oder auch die verblassten Gemüse verwenden. – Es gibt viele Varianten:

1. Die Flüssigkeit wird mit etwas Essig und Zucker abgeschmeckt und im Hochsommer aus Gläsern oder Tassen eiskalt getrunken.
2. Man kann einige Löffel der Flüssigkeit mit einer Tasse voll Sauerrahm gut verquirlen und die Mischung



zur ganzen Suppe hinzufügen. Würzen wie oben und eiskalt servieren.

3. Mit wenig Essig, Zucker und diesmal auch Salz würzen und ein Stück fettes Suppenfleisch und die Gemüsestücke in der Flüssigkeit weichkochen. Das Fleisch in mundgerechte Bissen zerschneiden, in die Suppe zurücklegen, die Suppe nach Belieben mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Sauerrahm oder zwei Eigelb legieren (es muss aber nicht sein), heiss servieren. In jeden Suppenteller kommt eine heisse ganze Salzkartoffel als Einlage. Sie färbt sich auf der Stelle hellrosa.

4. Man kann solchen Barschtsch auch aus frischen – also ungegorenen – Roterüben bereiten und würzt ihn in diesem Fall etwas reichlicher.

#### Krupnik mit Steinpilzen

**Zutaten:**  $\frac{1}{2}$  Tasse Perlgerste, einige getrocknete oder eine Handvoll frische zerschnittene Steinpilze, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Bouquet grüner Dill (notfalls durch einen Esslöffel getrockneter Dillspitzen ersetzen), Petersilie, 1 Lorbeerblatt, Salz, wenig Pfeffer. Nach Belieben: 1 knappes Kilo Suppenfleisch (Flanke, Rippe, Weiche), etwas frische Butter. Falls man zur Suppe Fleisch nimmt, gehören 2 Liter Wasser dazu, sonst nur  $1\frac{1}{2}$  Liter.

Das Fleisch im Salzwasser aufkochen, abschäumen, zudecken, auf kleiner Flamme eine knappe Stunde weiterkochen. Jetzt kommt die Perlgerste hinein, die ganze Zwiebel und das Bouquet (beides fischt man nachher wieder heraus), ferner die kleingeschnittenen Pilze und die Karotten. Aufkochen, zudecken, auf kleiner Flamme noch eine Stunde weiterkochen. Nach Belieben das Fleisch kleingeschnitten in der Suppe servieren oder separat mit scharfen Beigaben (Sauergurken, Essiggemüse, geriebenem Meerrettich). In Polen lässt man in jedem Suppenteller auf der Suppe ein Stücklein frische eiskalte Butter langsam schmelzen.

Polnisch sind auch bestimmte Gewürze, zum Beispiel frisches Dillgrün,

grüne Zwiebelstangen und vor allem Pilze, in erster Linie die edlen Steinpilze, frisch oder noch lieber gedörrt. Ihr Aromagehalt steigt dadurch mehr als man denken sollte.

Polnisch sind die vielen herrlichen Fischgerichte, im weiten Binnenland mit den vielen klaren Flüssen und Bächen vor allem aus Flussfischen bereitet, und oft mit einer herrlich aromatischen und gar nicht kostspieligen Fischbrühe kombiniert, die nach Belieben heiss oder eiskalt genossen werden kann. Fische gelten in Polen auch im reichen Haushalt mit Recht als Hauptgang und nicht als Vorspeise, für die man Hering oder geräucherten Lachs wählt.

#### Fischsuppe mit Fischklösschen

**Fischbrühe:** 1–2 Selleriestangen oder 1 Stück Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel, 1 Pastinake (falls erhältlich), 1–2 Zwiebeln, 2 Karotten, 1–2 Lorbeerblätter, einige Pfefferkörner, frische Fischabfälle, Salz.

Gemüse rüsten, grob zerschneiden, mit den Gewürzen und Fischtrümmern zusammen mit Salzwasser bedeckt eine halbe Stunde zugedeckt kochen, dann alle festen Bestandteile in einem Sieb fest auspressen, die Flüssigkeit zurück in den Topf schütten, wieder aufkochen. In dieser Grundsubstanz kocht man Fische, Fischklösse, Fischpierogen etc.

**Klösschen:** 1 altbackene Semmel oder etliche Löffel Paniermehl (Semmelbrösel), 500 g rohes Fischfleisch, entgrätet und enthäutet, 1 Zwiebel, etwas Butter, 2 rohe Eier, Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel gehackte feine grüne Dillfiedlerchen oder frische Petersilie, etwas Mehl.

Die Semmel einweichen und gut ausdrücken oder noch besser Paniermehl nehmen: die Klösschen zerfallen dann weniger. Die Zwiebel feinhacken und in der Butter golden braten. Fisch und Semmel feinhacken und durch den Fleischwolf drehen. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen, alles mischen. Wurden die Klösschen mit Paniermehl bereitet,



dann soll man die Masse eine Weile ruhen lassen, damit das Paniermehl gut ausquillt. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, in Mehl wälzen, einige Minuten in der Fleischbrühe kochen lassen, heiss servieren. Manche geben in die Suppe – aber erst in den Teller! – kleine geröstete, eventuell auch mit Knoblauch eingeriebene Scheibchen Weissbrot.

Polnisch sind viele überaus schmackhafte, geschmorte Speisen mit wenig und oft feingehacktem Fleisch darin, die zu irgend einem körnigen Cereal – Reis oder Buchweizen (in Polen Kascha genannt) oder zu einem dicken Maisbrei (in Südpolen mit dem rumänischen Namen Mamaliga bezeichnet) – herrlich schmecken. Dicke Steaks und gewaltige Bratenstücke wie bei den Angelsachsen findet man in Polen kaum: es ist ein Bauern- und nicht ein Hirtenvolk, mit Fleisch wird hier sparsam umgegangen.

Das Geflügel bildet eine Ausnahme: auf den abgeernteten fruchtbaren Feldern vor allem des Südostens, der heute zur Ukraine gehört, ernährten sich Hühner, Enten und Gänse fast von selber, waren entsprechend billig und delikat.

Polnisch sind prachtvolle Pasteten in jeder Grösse, Pierogen genannt, sowohl gekocht, in der Pfanne überbraten wie im Ofen gebacken, mit vielerlei gar nicht teuren, aber doch sehr schmackhaften Füllungen aus scharfen oder süssen Substanzen: Kohl, Fische, gehacktes Ei, Pilze, eine Mischung aus gerösteten Zwiebeln, Kartoffeln und Quark, oder gesüsster Quark, auch Weichseln oder Heidelbeeren. Das alles ist keineswegs Luxuspeise, sondern einfache Volksnahrung.

#### Gekochte Pierogen mit Weichseln

**Nudelteig:** 3 Tassen Mehl, 1 Ei, Salz, etwa  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser.

**Füllung:**  $1\frac{1}{2}$  Pfund Früchte (Blaubeeren, entkernte Weichseln oder Süsskirschen), 2 Esslöffel Semmel-

brösel (Paniermehl), Zucker nach Belieben.

**Zum Überschmelzen:** Einige Esslöffel geschmolzene Butter.

**Zum Darübergießen:** 1 Kännchen gezuckerter Sauerrahm.

Auf bemehltem Brett einen dünnen Nudelteig auswallen, mit dem bemehlten Teiggrädchen in Quadrate von 7 cm Seitenlänge zerschneiden, auf jedes ein Löffelchen voll gezuckerte Früchte geben, die Vierecke (mit Hilfe von ein paar Tropfen kaltem Wasser) fest zu Dreiecken zusammenkleben.

In sehr grossem weitem Topf leicht

gesalzenes Wasser aufkochen, die Pierogen portionenweise hineingleiten lassen – nie zu viel auf einmal, damit sie nicht zusammenkleben. Aufkochen und etwa fünf Minuten kochen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

Mit dem Sieblöffel herausnehmen und kalt überspülen, damit sie nicht zusammenkleben. In sehr gut durchwärmten Topf geben, jede Portion mit Butter überträufeln. Wenn alle fertig sind, auf Wasserbad oder im nicht zu heissen Ofen noch einmal gründlich durchwärmen und im Topf auf-tischen. Jeder giesst sich in seinem Teller soviel gesüssten Sauerrahm

darüber als er mag. Solche Pierogen gelten nicht als Dessert, sondern als Hauptgang. Vorher mag es noch eine nahrhafte Gemüsesuppe geben.

Polnisch ist körnig gekochter Buchweizen – es bedarf hierfür eines bestimmten Verfahrens, sonst wird er breiig – mit einer aromatischen Sauce aus Pilzen mit Sauerrahm, oder, im Suppenteller, als Einlage in gesalzene heisse oder kalte Milch. Polnisch sind geschmorte Waldpilze. Der slawische Osten mit seinen vielen pilzreichen Wäldern hat hierfür das beste Rezept der Welt gefunden:

#### Pilze polnisch geschmort

Die Franzosen haben zwar erfunden, wie man Champignons züchtet; wie man aber Pilze aus dem Wald am besten zubereitet, weiss man im slawischen Osten besser. Grundregel: Ja keine Petersilie und auf keinen Fall Mehl hinein! Dagegen glasig geschmorte – aber ja nicht gebräunte – Zwiebeln ziemlich reichlich beifügen.

Pro Pfund frische zerschnittene Waldpilze (am besten Steinpilze) braucht man 1–2 zerhackte Zwiebeln, etwas frische Butter,  $\frac{1}{2}$  Tasse Sauerrahm, etwas Salz. – Die Butter im Kochtopf erhitzen, aber nicht bräunen, die Zwiebeln und Pilze gleichzeitig hineingeben, kurz anbraten, Flamme kleinstellen, Topf zudecken, etwa zwanzig Minuten schmoren lassen. Wasserbeigabe ist nicht nötig, weil die meisten Pilze genügend Flüssigkeit abgeben. Dann würzen, den Sauerrahm beigeben, kurz erhitzen. Mit Roggenbrot als Abendbrot servieren.

Polnisch sind zarte Fruchtsuppen und Fruchtpuddings, die man aber, anders als die «Rote Grütze» in Nordwestdeutschland, nur als Nachspeise und nicht zu Beginn der Mahlzeit geniesst. Polnisch sind Süssspeisen und Konfitüren schon fast ein wenig im Balkanstil – also herrlich duftend und betäubend süß – ferner, aus Russland eingewandert, die österliche Pass'cha

# Nägelkauen?

**Bite-X hilft  
unschädlich, einfach,  
unsichtbar**

Nägelkauen ist nicht nur eine üble Angewohnheit. Abgebissene Fingernägel sind ein hässlicher Anblick. Bite-X wird – wie ein Nagellack – aber unsichtbar auf die Fingernägel aufgetragen. Es trocknet sofort, macht die Nägel nicht brüchig und fällt absolut nicht auf. Aber sobald der Finger unbewusst und gewohnheitsmässig zum Mund geführt wird, erinnert Bite-X sofort daran, dass Nägelkauen und Fingerlutschen unerwünscht ist. Dank Bite-X wachsen Fingernägel wieder natürlich lang, die Hände erhalten ein gepflegtes Aussehen.

Fr. 3.30 in Apotheken und Drogerien.

**BITE-X** gegen  
Nägelkauen





(eine wundervolle rohe Quarkspeise), und üppige, altmodische, sehr gute Kuchen: die «Baba», verwandt dem Panettone der Italiener, der «Mazurek», ein Blechkuchen, den es in Dutzenden leckerster Varianten gibt, und prachtvolles Quark- und Mohngebäck.

Und polnisch sind der Met und der Kwas, zwei sommerliche, leicht alkoholische Limonaden, die erstere aus Honig, die letztere aus altem Roggenbrot und Melasse gebraut...

### Kutia – die Weihnachtsspeise Ostgaliziens

Die Kutia gleicht ein wenig der vor-derasiatischen Chalwa, enthält aber nicht Sesam und Melasse, sondern Mohn, Weizen und echten Waldhonig. Bereitet man sie ohne technische Hilfsmittel, dann braucht man viele

Stunden dafür. Kein Wunder, dass die Bauern Ostgaliziens sich die Arbeit nur für Weihnachten machten. Mit dem elektrischen Mixer geht es aber schneller.

**Zutaten:** 500 g geschälte Weizenkörner (es geht auch mit grobem Weizengriess), 500 g Mohnsamen (in grösseren Bäckereien erhältlich), 250 g echter Waldhonig, Zucker nach Belieben.

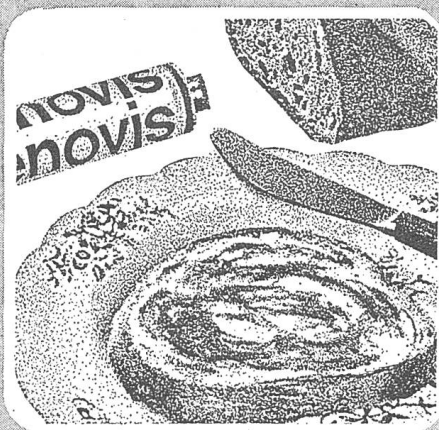
Die Weizenkörner weicht man über Nacht in soviel kaltem Wasser ein, dass sie am andern Morgen noch mit Flüssigkeit bedeckt sind, obwohl sie ziemlich stark ausquellen. Dann kocht man sie auf kleiner Flamme unter häufigem Umrühren (die Masse darf nicht anbrennen) langsam zu einem homogenen weissen weichen Brei.

Die Mohnkörner müssen in einem glasierten Gefäss solange zerrieben werden, bis sie sich in eine weissliche Emulsion verwandeln. Man kann aber die Prozedur wesentlich abkürzen, indem man die Körner ratenweise mit etwas Honig zusammen im Mixer gründlich püriert. Dann wird beides zusammengemischt, und wenn nötig nachgezuckert. Das ergibt eine wundervoll zarte Crème, obendrein fettfrei und nicht einmal sehr teuer! Ich würde ein Tässchen schwarzen Kaffee dazu servieren.

Eine Fülle weiterer Rezepte finden sich im Büchlein «Polnische Küche» von Salscia Landmann (erschienen 1970 im Steingrüben Verlag Stuttgart), dem wir auch die Vignetten von Riccarda Gregor-Grieshaber entnommen haben.

## cenovis

### als Brot- aufstrich



Ein herrlich-pikanter Brotaufstrich. Cenovis direkt aus der Tube hauchdünn auf Butterbrotstücken streichen. So einfach... und fein

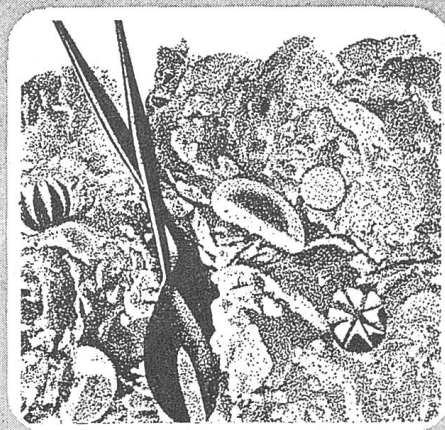


Ein Tip: Versuchen Sie auch Cenovis Streuwürze. Sie ist bekömmlicher, denn sie enthält weniger Salz als gewöhnliche Streuwürze.

Getreideflocken AG, Lenzburg

## cenovis

### zum Würzen



Fügen Sie z.B. Ihrer Salatsauce etwas Cenovis aus der Tube oder ein Spritzer Cenovis flüssig bei. Sie werden staunen, wie viel besser der Salat schmeckt.

## Guter Start mit Henniez

