

## Waldkarpaten

### Bieszady

**Ein polnisches Sprichwort besagt, daß in den Waldkarpaten sogar die Vögel umkehren.**

Bieszady, wie das Gebiet im Südosten Polens auch genannt wird, ist eines der am wenigsten besiedelten Gebiete Europas. Im Zentrum der Waldkarpaten befindet sich ein großer Nationalpark, in dem viele Tiere leben, die in Mitteleuropa bereits ausgestorben sind. Häufig trifft man dort auf Spuren von Wölfen, Luchsen und Bären.



Marek Gretkowski lebt von dem riesigen, fast unberührten Wald. Er ist Köhler.

In Meileröfen macht er aus Holz Holzkohle: „Es ist ein harter und dreckiger Job – aber verantwortungsvoll. Schwer ist es nicht, man muß dafür kein Philosoph sein. Man braucht nur verantwortungsbewußte Leute“. Seine beiden Köhlergehilfen leben in einer winzigen Hütte direkt bei den Meilern und passen rund um die Uhr auf, daß das Holz nicht verbrennt oder das Feuer ausgeht.



Marek lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern im Dorf. Mareks Frau Renata managt zwar die Köhlerei, aber sie nutzt jede freie Minute, um ihre beiden Töchtern in die Geheimnisse der polnischen Küche einzuweisen. *Bigos*, *Stulniki*, *Oponki* oder *Kopytka* – bei den meisten Gerichten besteht die Hauptzutat aus Kartoffeln oder Kohl.

Sie kocht gerne traditionell und oft bringt sie den Schwiegereltern oder den Männern im

Wald auch etwas davon vorbei, zum Beispiel *Bigos*, ein Eintopf aus Wurst, Fleisch Speck, Kohl und Sauerkraut. „*Bigos* ist ein hervorragendes Gericht, da es von Tag zu Tag besser schmeckt. Man kann ihn immer wieder warm machen. Bei der Arbeit im Wald hat man dann ein paar Tage lang etwas Warmes zum Essen“. Gemeinsam essen kann die Familie nur selten, denn Mareks Kohlemeiler richten sich nicht nach den Essenszeiten.



Marek hat sich vor elf Jahren mit der Köhlerei selbständig gemacht. Die Arbeit ist hart, er und seine Gehilfen sind bei Wind und Wetter im Freien und durch die steigende Konkurrenz aus der Ukraine wird der Verdienst auch nicht größer. Deswegen entwickelt Renata immer neue Ideen. Sie studiert im Fernunterricht Europäische Ökonomie, hat einen Imbiß aufgemacht, in der sie im Sommer die Touristen bewirte, und jetzt überlegt sie, ob sie wie die Nachbarsfrau auch Ziegenkäse selbst herstellen soll. Das

Geschäft mit dem Tourismus will sie auf jeden Fall ausbauen, aber Marek gibt die Köhlerei deswegen noch lange nicht auf.

# Bigos

## Weißkohleintopf

**Bigos ist ein herzhaftes polnisches Nationalgericht. Je nach Anlaß und vorhandenen Zutaten wird es immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise serviert. Das Gericht Bigos kann man gut vorkochen, denn es schmeckt aufgewärmt sogar noch besser.**

### Zutaten:

500 g Sauerkraut,  
500 g frischen Kohl,  
500 g Speck,  
500 g Schweinefleisch (ohne Knochen),  
1 Tasse Fleischbrühe,  
500 g Wurst,  
100 g Mehl,  
100 g Tomatenmark oder Dosentomaten oder 3 frische Tomaten,  
Salz,  
Pfeffer,  
Lorbeerblätter,  
Piment,  
Majoran



Das Sauerkraut muß etwa 40 Minuten in ein wenig Wasser kochen.



Währenddessen den Kohl kleinschneiden und das Schweinefleisch in Wasser mit Lorbeerblättern und Piment kochen.

Zu dem gekochten Sauerkraut werden der Kohl, die Fleischbrühe und die Gewürze zugegeben. Alles weiter kochen bis der Kohl weich ist.

Als nächstes den Speck und die Wurst kleinschneiden und braten. Dann den Speck und die Wurst wieder aus der Pfanne nehmen und aus dem Fett mit Mehl und Brühe eine Mehlschwitze zubereiten. Fleisch, Wurst, Speck und Mehlschwitze werden zu dem gekochten Kraut hinzugegeben. Schließlich Tomatenmark und Gewürze darunter mischen und das ganze weiter kochen lassen.

### Tip:

- Zum *Bigos* kann man je nach Geschmack auch andere Sorten Fleisch und Wurst geben, sowie getrocknete Pilze, Rotwein oder getrocknete Pflaumen.

## Stulniki

### Kartoffelteigtaschen

**Ohne Kartoffeln keine polnische Küche. Sie sind neben Weißkraut das wichtigste Gemüse auf dem polnischen Tisch.**

**Das besondere an den *Stulniki* ist, daß sowohl rohe, wie auch gekochte Kartoffeln verwendet werden.**

### Zutaten:

Für die Füllung:

300 g gekochte, zerquetschte Kartoffeln,  
300 g Frischkäse,  
30 g Fett,  
Zwiebeln,  
Knoblauch,  
Salz,  
Pfeffer,  
Majoran



Für den Teig:

1 Ei,  
Salz,  
Pfeffer,  
Knoblauch,  
30 g Mehl,  
500 g rohe, geriebene Kartoffeln



Für die Füllung die Zwiebeln dünsten und mit den übrigen Zutaten vermengen.

Die rohen Kartoffeln reiben, auspressen und mit Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Knoblauch zu einem Teig verkneten.

Mandarinengroßen Stücke vom Teig abteilen, die auf der Hand flach gedrückt werden. Dann die Füllung darauf geben, den Teig einklappen und zu einer Tasche formen.

Braten Sie die *Stulniki* in Öl oder Fett auf kleiner Flamme von beiden Seiten. Mit saurer Sahne und Schnittlauch servieren. Auch mit Knoblauchsoße schmecken sie sehr gut.

# Oponki

## Fettkringel

Die Fettkringel aus Mehl, Frischkäse, Zucker, Soda und Vanille sind bei Renatas Kindern besonders beliebt. Sie werden in Fett goldbraun frittiert und am Ende mit Puderzucker bestäubt.

### Zutaten:

500 g Mehl,  
500 g Frischkäse,  
120 g Zucker,  
125 g Butter,  
200 ml saure Sahne,  
2 Eier,  
1 TL Soda,  
Vanille,  
Salz,  
Fett zum Fritieren (Öl oder Schmalz)



Die Flüssigkeit aus dem Käse pressen und mit allen Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen und mit zwei Gläsern Kringel ausstechen (Wasserglas und Wodka-glas).

Die Kringel im Fett so fritieren, daß die *Oponki* schwimmen. Mit Puderzucker servieren.



## Kopytka

### Klöße

„*Kopytka*“ bedeutet aus dem polnischen übersetzt „kleine Hufe“, was auf ihre Form zurückgeht. Antonia Majsterek hat das Rezept vor langer Zeit von den vertriebenen Volksgruppen gelernt, die aber mittlerweile wieder regelmäßig zu Besuch kommen.



### Zutaten für ca. 6 Personen:

1 kg mehligere Kartoffeln kochen, zerquetschen und abkühlen lassen,  
800 g geriebener, geräucherter Ziegenkäse (oder ähnlichen würzigen Käse),  
200 g Mehl,  
1 Ei,  
1 Prise Salz

Alle Zutaten werden zu einem Teig verarbeitet und zu fingerdicken Rollen geformt. Je 3 cm lange Stücke abschneiden und diese in reichlich kochendes Wasser geben. Es sollte so viel Wasser im Topf sein, daß die *Kopytka* nur in einer Lage im Wasser schwimmen. Wenn das Wasser wieder kocht, bleiben die Klöße noch etwa drei Minuten im Topf, bis sie gar sind.



Die *Kopytka* werden beispielsweise mit zerlassener Butter serviert, zu Fleischgerichten oder mit einer Pilzsoße, können aber auch mit Frischkäse zubereitet werden und schmecken dann auch als Süßspeise mit eingemachtem Obst oder mit Vanillesoße.

## Sos grzybowy

### Pilzsoße

**Die weiten Wälder der polnischen Karpaten eignen sich hervorragend für ausgedehnte Spaziergänge. Dabei kann man nebenher gut Pilze sammeln und sie zu Hause trocknen.**

### Zutaten für ca. 6 Personen:

150 g getrocknete Pilze,  
60 g Mehl,  
120 ml Sahne,  
200 ml Wasser

Die getrockneten Pilze über Nacht einweichen und eine Stunde lang in Wasser kochen. Das Mehl mit der Sahne und dem Wasser verrühren und diese Flüssigkeiten zum Pilzsud geben. Einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

