

PODRÓŻE KULINARNE PO EUROPIE

Dla turystów mniej i bardziej zainteresowanych



Maja Grzybowska 4T
Organizacja Produkcji Gastronomicznej

Spis treści

KUCHNIA W EUROPIE	3
Kuchnia regionalna – ale gdzie?	3
KUCHNIA NIEMIECKA	4
Kuchnia bawarska	4
Kuchnia berlińska	6
KUCHNIA FRANCUSKA	7
Zachód i północny zachód	8
Francja centralna	8
Wschód i północny wschód	9
Francja południowa	9
KUCHNIA IBERYJSKA	10
Hiszpania	11
Portugalia	11
KUCHNIA BRYTYJSKA	12
Anglia	13
Szkocja	13
Walia	14
Irlandia Północna	14
KUCHNIA WŁOSKA	15
Sycylia	16
Rzym	16
KUCHNIA GRECKA I CYPRYJSKA	17
Grecja	18
Cypr	18
KUCHNIA BAŁKAŃSKA	19
Chorwacja	20
Rumunia	20
KUCHNIA SKANDYNAWSKA	21
Dania	22
Norwegia	22
Szwecja	23
Finlandia	23

KUCHNIA W EUROPIE

Europa to stary kontynent, gdzie każde państwo może szcycić się swoją odrębną historią i kulturą, a przede wszystkim: kuchnią. Upodobania, przyzwyczajenia czy tradycje kulinarne w pewnym stopniu nas definiują, jednak nie tylko w kontekście „nas” jako jednostki, lecz „nas” jako całego społeczeństwa. Często związane są ściśle z szerokością geograficzną, na jakiej się znajdujemy, w końcu nie w każdym miejscu będziemy mieć dostęp do tych samych surowców, jednak ważna jest także historia związana z danymi potrawami czy tradycje w kontekście kulturowym.

Mimo znaczących podobieństw, więcej jest jednak kulinarnych różnic. Jednak należy zadać sobie pytanie: czy to coś złego? Czy nie to właśnie sprawia, że tak bardzo lubimy podróżować? Celem spożywania posiłków przestało być tylko dostarczenie sobie energii – już dawno stało się ono ważnym i celebrowanym społecznie wydarzeniem. Nie inaczej jest w czasie podróży: niezależnie od tego, ile zabytków obejrzymy, zawsze musimy jeść. A jeśli naszymi „zabytkami” stałyby się tradycyjne, regionalne potrawy? Jak wspaniała byłaby to wycieczka?

Kuchnia regionalna – ale gdzie?



Quiche Lorraine – tradycyjne danie Lotaryngii (północno-wschodnia Francja)

Tajemnicą nie jest, że centrum kuchni regionalnych, niezależnie od kraju, są wszystkie wsie, małe miasteczka i miejsca generalnie odsunięte od ośrodków turystycznych. Wszystkie gospodynie pamiętające przepisy swoich babć są w tej kwestii niezastąpione. Co jednak, jeśli nie chcemy, bądź z jakichś powodów nie możemy pozwolić sobie na wycieczki w takie regiony? Czy to oznacza, że możemy się pożegnać z kulinarnymi podróżami? W żadnym wypadku – w ścisłych centrach turystycznych i popularniejszych miastach regionu restauracje specjalizujące się w kuchni narodowej bądź regionalnej cieszą się wielką popularnością. Dlatego wszystkie lokale, które zawarłam w mojej pracy znajdują się właśnie w takich miejscach. A to bynajmniej nie oznacza, że są gorsze od tych oddalonych o nierzadko kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kilometrów – może wyłącznie nieco droższe.

KUCHNIA NIEMIECKA

Narodowa kuchnia naszych sąsiadów jest podobna do naszej, polskiej. Nie oznacza to jednak, że nie mają nam nic do zaoferowania. Nawet jeśli ktoś tak uzna, czy nie lepiej spróbować czegoś, co rzekomo znamy, na obcym gruncie? Być może czeka nas miłe zaskoczenie. Jest bowiem wiele potraw, które często nie wychodzą poza granice regionu.



Kuchnia bawarska

Kwintesencja kuchni niemieckiej. Wiele późniejszych jej wariacji to właśnie tutaj miało swój początek. Wielbiciele tłustych i nierzadko ciężkich, ale i pożywnych dań już teraz mogą uznać Bawarię za swój kulinarny „drugi dom”. Królują tu dania mięsne (wieprzowina, baranina, wołowina, drób) ale i mączne, na przykład knedle. Najpopularniejszymi potrawami, o których każdy słyszał w swoim życiu choć raz, są *Weißwurst* – biała kiełbasa spożywana do południa, często w towarzystwie słodkiej musztardy, chrzanu, precla czy piwa pszenicznego, *Sauerlunge* – płucka na kwaśno czy *Leber Berliner Art* – wątróbka cielęca z cebulką i jabłkami. Wszelkie dania obiadowe podawane są najczęściej z knedlami – *Knödel*, oraz kapustą po bawarsku - *Bayerische Kraut*.

No dobrze – ale gdzie spróbować tych wszystkich pyszności? Ano, na przykład w **Monachium**.

- [Hofbrauhaus](https://hofbraeuhaus.de/en/hofbraeuhaus.html) – bar piwny, ale i restauracja specjalizująca się właśnie w kuchni niemieckiej. Zjemy tutaj zarówno lunch jak i obiad, a wszystko „doprawimy” wyśmienitym, tradycyjnym piwem.

<https://hofbraeuhaus.de/en/hofbraeuhaus.html>



- [Andechser am Dom](https://www.andechser-am-dom.de/) – kolejne miejsce specjalizujące się w kuchni niemieckiej. Tutaj mamy również wyszczególniony fakt, że miejsce jest przyjazne dla wegetarian – idealny lokal, by zjeść w nim obiad, czy też śniadanie – niezależnie od upodobań kulinarnych.

<https://www.andechser-am-dom.de/>



Kuchnia berlińska

Paradoksalnie: trudno wyróżnić typową, berlińską kuchnię. Stolica Niemiec od zawsze była swoistym centrum kulturowym, więc i potrawy to istny misz-masz. Trochę kuchni niemieckiej, trochę azjatyckiej, trochę europejskiej... Mimo to, wyróżnić można kilka potraw, między innymi *Kartoffelsuppe* – czyli berlińska wersja zupy ziemniaczanej z dodatkiem kiełbasy i smażonego bekonu, czy *Kassler* – peklowana wieprzowina z dodatkiem kapusty kiszzonej. W takim razie gdzie zjeść, gdy wybierzemy się na weekend do Berlina?

- [Zur Haxe](http://zurhaxe-berlin.de/) – lokal znajdujący się niedaleko sławnego Alexanderplatz, specjalizuje się w – a jakże – kuchni niemieckiej i środkowoeuropejskiej.

<http://zurhaxe-berlin.de/>



- [Restaurant Schlossgarten](https://www.restaurant-schlossgarten-berlin.de/?lang=pl) – jak nazwa wskazuje, lokal znajduje się blisko pałacu, a konkretnie blisko pałacu Charlottenburg w Berlinie. Idealne miejsce, by po zwiedzaniu zjeść obiad, a jak można przeczytać, restauracja jest przyjazna zarówno dla wegetarian, jak i wegan.

<https://www.restaurant-schlossgarten-berlin.de/?lang=pl>



KUCHNIA FRANCUSKA

Przesuwamy się dalej na zachód – tym razem Francja. Królowa wszystkich kuchni, niezależnie, czy mówimy o haute cuisine, czy jednak tej bardziej przystępnej. Dania pierwotnie wywodzące się z biedoty, na przykład *soupe à l'oignon* – zupa cebulowa, są rozstawione na cały świat, a to wiele mówi o ich powodzeniu. Innymi, popularnymi daniami są *quiche lorraine* – placek lotaryński, wytrawna tarta, czy desery, na przykład *Crème brûlée* – aksamitny, śmietankowy, pokryty karmelową skorupką. We Francji wyraźnie widać podział na regiony kulinarne.

Kuchnia francuska to *crème de la crème* całej sztuki kulinarnej, więc to właśnie ona zajmie szczególne i rozbudowane miejsce w tej podróży.



Zachód i północny zachód

Klimat jest tutaj nieco chłodny, a więc w potrawach królują wyraziste sosy, potrawy mięsne, gulasze. Jednocześnie dużo jest tutaj owoców morza, co patrząc na położenie, nikogo nie powinno specjalnie dziwić.

- [Le Comptoir Des Halles](#) – lokal w Rouen, stolicy Normandii. Specjalizuje się głównie w owocach morza, ale i kuchni francuskiej. Zdecydowanie miejsce warte odwiedzenia, o czym świadczą liczne pozytywne recenzje.



Francja centralna

Co my tu mamy? Przede wszystkim: Paryż. Kulturalna, ale i kulinarna stolica świata, o czym świadczą najlepsze paryskie restauracje. Burgundia, czyli królestwo win i *boeuf Bourguignon* – wołowiny po burgundzku, a także Owernia – kraina chłopskiego jada, serów, wędlin i mięsnych potraw.

- [Boutary](#) – wielokrotnie nagradzana restauracja znajdująca się niemal nad Sekwaną. Specjalizuje się w kuchni francuskiej ale i Fusion, co gwarantuje nam niezapomniane doznania. Warto się tam wybrać, by nabrać nowego spojrzenia na francuskie potrawy. <http://www.boutary-restaurant.com/>



Wschód i północny wschód

Szampania, gdzie możemy spróbować tego jedyne i prawdziwego szampana, Alzacja, będąca pod silnym wpływem kuchni niemieckiej i Rodan-Alpy, gdzie bazą kuchni regionalnej są kiełbasy i alpejskie sery.

- [Les Plaisirs Gourmands](https://les-plaisirs-gourmands.com/) – również wielokrotnie nagradzana i wysoko oceniana. Miejsce przyjazne dla wegetarian ale i wszystkich miłośników kuchni francuskiej.
<https://les-plaisirs-gourmands.com/>



Francja południowa

Zdecydowanie zdominowana przez klimat śródziemnomorska – owoce morza i ryby, warzywa i owoce, zioła. Prowansja, której kwintesencją jest aromatyczne *bouillabaisse* – rybny gulasz z dodatkiem ziół i skórki pomarańczowej, Langwedocja, gdzie królują szparagi i dziczyzna.

- [La Cantine de Lynn](#) – restauracja znajdująca się w Marsylii, jest jej numerem jeden w kategorii kuchni francuskiej. Niestety, ceny świadczą o jakości, jednak warto czasem urządzić sobie niezapomnianą ucztę.



KUCHNIA IBERYJSKA

Tym razem gorące południe – Hiszpania i Portugalia. Wyjątkowo złożona, obejmuje potrawy o typowo śródziemnomorskim rodowodzie, potrawy ludów pasterskich i takie wywodzące się z tradycji morskich.

W kuchni północnej Hiszpanii królują ryby i owoce morza. Dobrze rosną tu warzywa, z regionów górskich pochodzą szybki i kiełbasy, a cały region jest producentem sera i mleka. Wschodnia Hiszpania to głównie wpływy śródziemnomorskie, jednak kuchnię Katalonii charakteryzują potrawy słodko-ostre. Kuchnia południowej Hiszpanii została poddana wpływom arabskim. Z tego regionu pochodzą serwowane w całym kraju *tapas*. Środkowa Hiszpania to dania jednogarnkowe, mięsa i drób.

Kuchnia portugalska ma niezwykle długą historię. Przeważają dania proste, popularne jest mięso, szczególnie wołowe. Ogromnym powodzeniem cieszą się wina, a cały region, podobnie jak południe Hiszpanii uległ wpływom arabskim.



Hiszpania

- [Los Montes de Galicia](https://losmontesdegalicia.es/) – restauracja, której wyboru nie będą żałować nawet najbardziej wymagający. Spróbować można tutaj dań zarówno typowo hiszpańskich, jak i ogólnie śródziemnomorskich. Obowiązkowy punkt podczas zwiedzania Madrytu.

<https://losmontesdegalicia.es/>



Portugalia

- [Augusto Lisboa](https://www.facebook.com/augustolisboapt/) – Lokal, w którym zdecydowanie zjemy potrawy typowo portugalskie (lub ich drobną wariację). Umiejscowiony w Lizbonie, niejednokrotnie zebrał pochlebne opinie. Idealne niezależnie od pory dnia – a szczególnie na śniadanie.

<https://www.facebook.com/augustolisboapt/>



KUCHNIA BRYTYJSKA

Ze słonecznej Portugalii przenosimy się wprost do chłodniejszej i nieco deszczowej Wielkiej Brytanii. Tradycyjne potrawy tego regionu to mięsa, szczególnie pieczona wołowina czy jagnięcina. Stanowią one podstawę tzw. *Sunday roast*. Równie popularna jest szeroka gama placków – *pies*, czy ryba z frytkami – *fish and chips*. Nie można jednak zapomnieć o klasycznym śniadaniu angielskim – *full English breakfast*.

Przez wzgląd na wojny światowe, podczas których kuchnia angielska znacznie ucierpiała, nie cieszy się ona zbyt dobrą sławą. Szczęśliwie, za sprawą wielu nowych, dobrych restauracji, ta sytuacja zaczyna się odwracać.



Anglia

- [Barge East Restaurant](https://www.bargeeast.com/) – idealne. londyńskie miejsce do zapoznania się z kuchnią brytyjską – na przykład podczas niezobowiązującego obiadu lub późnej kolacji. Goście prócz jedzenia chwalą sobie również atmosferę tam panującą.

<https://www.bargeeast.com/>



Szkocja

- [Makars Gourmet Mash Bar](http://www.makarsmash.com/) – umiejscowiony w Edynburgu lokal, który nie dość, że zajmuje się kuchnią lokalną, to niezależnie od diety każdy znajdzie tam coś dla siebie, co potwierdzają niemal same pochlebne recenzje. Czymże są zamki i inne atrakcje, kiedy można wybrać tak świetny bar, gdzie oferują wegański Haggis?

<http://www.makarsmash.com/>



Walia

- [Nant Restaurant](https://www.cymoedd.ac.uk/restaurants) – świetny wybór niezależnie od preferowanej diety – znajduje się nawet posiłki bezglutenowe. Klienci chwalą sobie to miejsce szczególnie na lunch. Trzeba również przyznać, że wyporcjowane dania wyglądają obłędnie. Obowiązkowy punkt na mapie Cardiff rzucający nowe spojrzenie na kuchnię brytyjską.

<https://www.cymoedd.ac.uk/restaurants>



Irlandia Północna

- [Holohans At The Barge](https://www.holohansatthebarge.co.uk/) – lokal zajmujący się głównie kuchnią irlandzką, ale nie zapomina też o brytyjskiej. Niedaleko City Hall w Belfast.

<https://www.holohansatthebarge.co.uk/>



KUCHNIA WŁOSKA

Któż nie zna tej kuchni? Nie przesadzę chyba, jeśli powiem że jest zdecydowanie jedną z najpopularniejszych na świecie, nie tylko w Europie. Tylko skąd wzięła się ta popularność? Z pewnością ze stosowania świeżych warzyw i owoców, dużej ilości ryb i ziół a także kochanych przez wszystkich pizzy i wszelkich makaronów. Jednak nie tylko one stanowią o całej różnorodności kuchni włoskiej. Z północy Włoch pochodzą sery z mleka krowiego, natomiast z południa owcze. Tam też można zjeść klasyczne *pasty*, a na północy *risotto*. Jednocześnie im bardziej na południe, tym częściej spotkamy dania z owocami morza i oliwą. Północ jest obfita w dania mięsne, pizzę, zapiekanki...



Sycylia

- [Le Angeliche](http://www.leangeliche.it/) – wspaniały lokal w samym Palermo. Zjemy tu zdrowo, a przede wszystkim regionalnie. Zdecydowanie warto odwiedzić i spróbować tych wszystkich pyszności.

<http://www.leangeliche.it/>



Rzym

- [Enoteca Trastevere](https://www.enotecatrastevere.it/) – jedna z najlepszych lokalizacji w Rzymie. Oprócz wyśmienitego jedzenia i wina nacieszyć się możemy też wystrojem, a przemiła obsługa jeszcze bardziej uświetni nam wyjście. Idealne miejsce do skosztowania prawdziwej włoskiej kuchni.

<https://www.enotecatrastevere.it/>

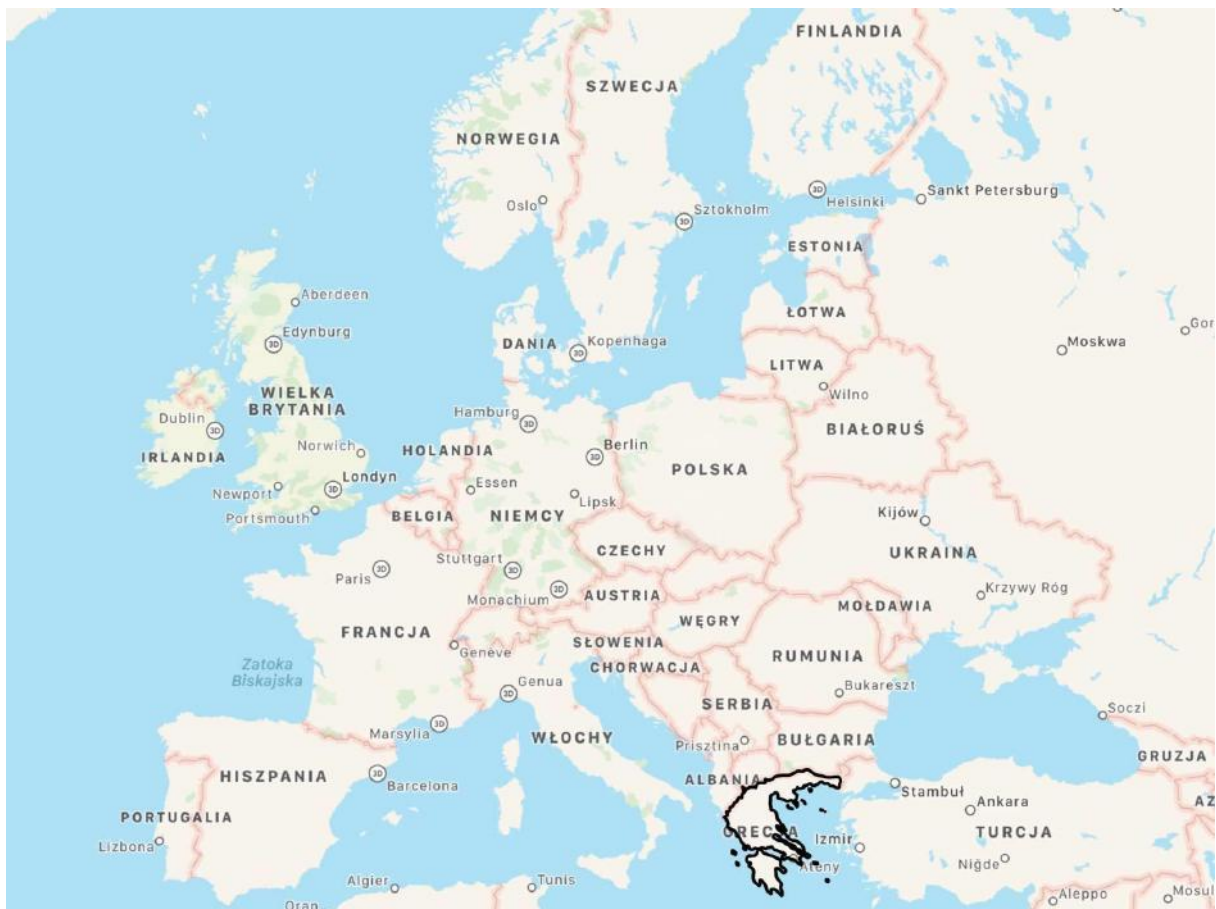


KUCHNIA GRECKA I CYPRYJSKA

Są do siebie niezwykle podobne, dlatego postanowiłam umieścić je w jednym wątku.

Kuchnia grecka to sztuka kulinarna wywodząca się już ze starożytności. Zazwyczaj postrzegana jako zdrowa i prosta z posiłkami utrzymanymi w stylu wiejskim. Tak jak inne kuchnie śródziemnomorskie, charakteryzuje się użyciem znacznej ilości owoców, warzyw, ryb i owoców morza czy oliwy z oliwek i ziół. Nie należy także zapomnieć o greckich serach i winach.

Kuchnia cypryjska mimo wielu podobieństw, ma także dużo wpływów tureckich i arabskich. Ich kuchnia jest kolorowa i różnorodna. Podobnie jak w Grecji, pija się tu znaczne ilości wina.



Grecja

- Efcharis – lokal znajdujący się w Atenach, specjalizujący się wyłącznie w kuchni greckiej. Klienci chwalą sobie szczególnie owoce morza i panującą atmosferę wyłącznie z muzyką na żywo i piękny ogród. Spróbować możemy tutaj greckiej sztuki mięs.



Cypr

- Ousia – mimo, że nie ma tutaj wyłącznie dań cypryjskich, takie również się tu znajdują. Mogę jednak to miejsce polecić z czystym sumieniem, bo sama tam byłam i próbowałam wegetariańskiej wersji musaki.
<http://ousialounge.com/>



KUCHNIA BAŁKAŃSKA

Obejmuje kuchnię albańską, bośniacką, bułgarską, chorwacką, czarnogórską, macedońską, rumuńską, serbską i słoweńską (i grecką, o której pisałam wcześniej).

Gdyby wymienić trzy najpopularniejsze rzeczy, byłyby to zdecydowanie Ajvar, bakława i rakija.

Popularne są wszelkie mięsa i warzywne surówki, a także gęste gulasze czy zupy. Dania są raczej lekkie, często były wymyślane z myślą o biedniejszych czy rolnikach. Niezwykle popularne są wina, a sama kuchnia bałkańska nosi wpływy innych kultur, nawet włoskiej, niemieckiej czy tureckiej.



Chorwacja

- [Batak Grill Cvjetni](https://batak-grill.hr/) – idealne miejsce dla mięsożerców. Znajdziemy tu typowy grill i rożen z przysmakami bałkańskimi. Zastępuje na wysokie miejsce w rankingu.

<https://batak-grill.hr/>



Rumunia

- [Bucatarasul cel Dibaci](#) – przysmaki zarówno z Rumunii, jak i międzynarodowe ogólnie czy wschodnioeuropejskie. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie. Nie jest to wykwinna kuchnia, a smaczne, lokalne jedzenie.



KUCHNIA SKANDYNAWSKA

Można powiedzieć, że kuchnia skandynawska to wysublimowana i nowoczesna wersja kuchni wikingów. Produkty przez nich używane nadal pojawiają się w jadłospisach Norwegów, Duńczyków, Szwedów czy Finów, jednak w odstonach pasujących bardziej do naszych czasów. Mimo, że kraje te przez pewien czas trzymały się na uboczu, teraz włączyły do swojej kuchni nieco światowych inspiracji, co dało ciekawe połączenie. Kuchnie krajów skandynawskich więcej łączy, niż dzieli. Istotne są przede wszystkim sezonowość, umiejętność wykorzystania składników specyficznych dla regionu. Kuchnia ta wyróżnia się także mnogością potraw rybnych – zarówno wędzonych, suszonych, konserwowanych... Dużo jest tu również potraw mięsnych, dziczyzny, jak i mięs hodowlanych. Nieodzownym dodatkiem do potraw jest chleb, na przykład pumpernikiel, ziemniaki, a także konserwowane warzywa.



Dania

- [Kokkeriet](https://kokkeriet.dk/en/) – kolejna na mojej liście restauracja wyróżniona przez przewodnik Michelin – tym razem w Kopenhadze. Specjalizuje się w regionalnych, zarówno skandynawskich, jak i duńskich potrawach. Jednocześnie jest to miejsce przyjazne dla osób na diecie roślinnej czy bezglutenowej.
<https://kokkeriet.dk/en/>



Norwegia

- [Maaemo](https://maaemo.no/) – wyróżniona przez klientów restauracja znajdująca się w Oslo. Chwalą sobie głównie wystrój, dobór win, atmosferę i – oczywiście – typowo skandynawską kuchnię.
<https://maaemo.no/>



Szwecja

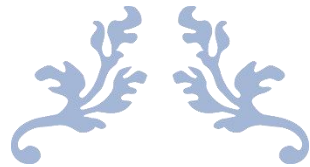
- [Bistro Bestick](http://www.bistrobestick.se/) – miejsce, gdzie zjemy potrawy szwedzkie z wpływami potraw europejskich. Lokal znajduje się blisko Ratusza Miejskiego w Sztokholmie. Idealne miejsce na posiłek – niezależnie od godziny czy dnia, wrażenia będą niezapomniane.
<http://www.bistrobestick.se/>



Finlandia

- [Finnjavel Salonki](https://finnjavel.fi/en/salonki-the-salon/) – restauracja wyróżniona przez przewodnik Michelin. Pobyt w tym mieszczącym się w Helsinkach lokalu klienci opisują jako „fantastyczne doznania kulinarne”. Doceniają także panującą atmosferę i personel.
<https://finnjavel.fi/en/salonki-the-salon/>





Dziękuję za uwagę

Mam nadzieję, że to była przyjemna podróż:)

