

# CRACOVIA

## Incontriamoci a tavola



Capitale Europea  
della Cultura  
Gastronomica  
Cracovia 2019





Capitale Europea  
della Cultura  
Gastronomica  
Cracovia 2019

Patrimonio  
e modernità

## La gastronomia di Cracovia



**Apprezzata per secoli per il suo patrimonio culturale, la città di Cracovia sta diventando oggi un centro gastronomico importante, non solo per la tradizione polacca, tanto che, per l'anno 2019, è stata eletta dall'Accademia europea di gastronomia quale Capitale della Cultura gastronomica europea.**

**N**on c'è da stupirsi. La scena dei ristoranti di Cracovia è in piena fioritura. Ogni settimana inaugurano nuovi ristoranti: a volte sono piccoli bistrot gestiti da appassionati, altre locali più ampi gestiti da veri e propri esperti. L'aspetto più interessante è che tale interesse per la gastronomia si sta diffondendo non solo in centro, grazie al fiorente turismo, ma anche nei quartieri più periferici, tra complessi residenziali, uffici e centri commerciali. Secondo le ultime stime, nel 2017, i polacchi hanno speso 36 miliardi di zloty per i pasti fuori casa, il 9% in più rispetto a un anno fa. E il dato è sicuramente in aumento con la nuova ondata di locali in apertura.

Questa nuova tendenza ha comportato non pochi cambiamenti: non solo i ristoranti sono sempre più originali nell'arredamento e curati nel servizio, ma anche l'offerta gastronomica si è ampliata, grazie alla curiosità degli chef che, molto spesso partecipano a stage, approfondiscono le loro conoscenze e acquistano prodotti di qualità presso piccoli produttori locali, riuscendo a reinterpretare i classici della cucina polacca. Nelle loro cucine i piatti e i vini che li accompagnano diventano vere e proprie storie, fatte di emozioni, ricordi e luoghi tipici.

# Storia culinaria

## (e non solo) di Cracovia

Nel Medioevo, Cracovia era la capitale della Polonia. Situada su importanti vie commerciali, era tra le città più ricche d'Europa. La sua cucina, nel corso dei secoli, è stata influenzata, oltre che dalla tradizione polacca, da sapori tedeschi, italiani, mediorientali ed ebraici ma anche francesi e austro-ungarici. La presenza di molti monasteri in città ha inoltre favorito la ricchezza del patrimonio gastronomico: i monaci, infatti, hanno contribuito a tramandare le ricette e ad arricchirle con ingredienti particolari, come le erbe aromatiche.

In particolare, la cultura tedesca ha influenzato la cucina di Cracovia fin dalla fondazione della città nel 1257: nel Medioevo, infatti, molti cittadini provenivano dalla Germania e la lingua tedesca era la più comune. Legame particolare si aveva poi con Norimberga, coinvolta nel commercio internazionale, in cui pianta come lo zenzero erano usate per la preparazione di dolci e come medicinale.

Contrariamente alle apparenze, invece, l'influenza italiana nella gastronomia polacca non è iniziata con l'arrivo, nel 1518, della principessa Bona degli Sforza, che sedeva al castello di Wawel sul trono reale al fianco del marito, Zygmunt I il Vecchio. I primi sapori della cucina italiana appaiono nei monasteri fondati in Polonia da ordini come le clarisse, le domenicane e le francescane, seguite da cappuccini e da fratelli di San Giovanni di Dio. Oltre al contributo del mondo ecclesiastico, non è da dimenticare quello del mondo aristocratico e della finanza. Case bancarie di Siena, Firenze, Genova o Venezia operavano a Cracovia già nel XIV secolo, a conferma del potere economico dell'allora capitale polacca. Tuttavia, è con la regina Bona che i formaggi italiani, parmigiano in primis, arrivano



Oggi Bajgiel è tornato sulla scena culinaria di Cracovia dopo anni di emigrazione, soprattutto a New York.





a Cracovia, accompagnati da verdure precedentemente sconosciute come broccoli, cavolfiore o cavolo, chiamato per questo "italiano". In quell'epoca, infine il vino sostituisce sulle tavole reali la birra comunemente bevuta in precedenza.

Anche il contributo della cultura ebraica è stato fondamentale per la gastronomia di Cracovia. Alcuni mercanti ebrei raggiunsero Cracovia dal Mar Nero attraverso Lviv. Insieme a loro, sulle tavole della città sono apparse spezie come la noce moscata, le mandorle e i semi di papavero, che cambiarono definitivamente alcune ricette locali. Nascono in questo periodo, ad esempio, la versione polacca del *Gefiltefish*, o carpa all'ebraico (campane di carpa in gelatina condita), condita con mandorle e cannella e classico piatto per la Vigilia di Natale. Lo stesso vale per i *cymes*, un piatto dolce a base di carote, condito con una grande quantità di cannella, o il *bagel*, pane originariamente offerto alle donne nel puerperio, che simboleggia la ciclicità della vita, presente nella maggior parte delle comunità ebraiche ashkenazi di Cracovia dal XVII secolo.

Le restrizioni politiche ed economiche hanno poi contribuito alla popolarità dell'aringa sulle tavole ebraiche, che oggi si ritrovano ancora in molti ristoranti di Kazimierz. Lo stesso vale per il *czulent*, un piatto a base di semole o fagioli a basso prezzo, con l'aggiunta di carne kosher.

Il bagel. La parola "bagel" è menzionata per la prima volta nei documenti urbani del 1610. La parola stessa è probabilmente di origine tedesca (il che è probabilmente dovuto al gran numero di persone che provenivano dalla Germania dopo che la città è stata fondata secondo la legge tedesca nel 1257 o dalle radici della lingua yiddish, che si dice essere "tedesco, ma con un senso dell'umorismo")





e significa una pagnotta rotonda di pane. Il pane originariamente offerto alle donne nel puerperio, che simboleggia la ciclicità della vita, è presente nella maggior parte delle comunità ebraiche ashkenazi di Cracovia dal XVII secolo. Oggi Bajgiel è tornato sulla scena culinaria di Cracovia dopo anni di emigrazione, soprattutto a New York.

Da non tralasciare anche le influenze provenienti dal Medio Oriente, che hanno introdotto piatti a base di grano saraceno e semi di papavero, sorbetti, noci, macagioni (dolci a base di miele, semi di papavero, mandorle) e halva. I modi orientali di preparazione della carne hanno messo radici anche nella cucina polacca: marinare, tritare; spiedini, tartaro, preparare la carne (soprattutto montone) con frutta secca e verdure marinate.

Tali influenze sono strettamente collegate al contributo italiano nella gastronomia polacca. Nel Medioevo, infatti, sono state Venezia e Genova a portare i sapori mediorientali a Cracovia: le potenti repubbliche marinare, infatti, estendevano le loro sfere di influenza ben oltre il bacino del Mediterraneo. Già nel XIII secolo, sotto l'egida dei Tatars, i genovesi ribattezzarono l'antico porto greco di Teodosia a Kaffa e iniziarono a commerciare con l'Europa occidentale attraverso la rotta terrestre che attraversava Lviv e Cracovia, seguendo la cosiddetta rotta tartara. In questo modo arrivarono in città le prime preziose spezie: prelibatezze che, a causa dei prezzi proibitivi, erano destinate solo alla tavola dei reali.

L'influenza austriaca, in città, si sviluppa a partire dal XVII-XIX secolo, in particolare nella regione della Małopolska. Le patate di Vienna vengono per la prima volta donate al re polacco Jan Sobieski da parte dell'Imperatore Leopoldo I.



Poco conosciute, sono state trattate con diffidenza e hanno dovuto aspettare il loro turno in cucina. Tenute inizialmente come pianta ornamentale, con il tempo hanno conquistato i cuori e lo stomaco dei polacchi. Le prime caffetterie sono stati aperte già alla fine del XVII secolo.

Alla fine del XVIII secolo, in seguito alla divisione della Polonia, Cracovia passò sotto il dominio austriaco. La perdita di potere da parte dei polacchi ebbe come conseguenza l'arrivo di funzionari austriaci che portarono anche influssi della loro cultura gastronomica, come il *wienerschnitzel* o *l'aspic* con salsa di senape e insalata di patate.







L'immagine della ciambella viene utilizzata per promuovere la città e i ristoranti di Cracovia. Vicino a Stary Kleparz si trova un museo dedicato al prodotto.



# Mangiare al mercato e per strada

Cracovia è una città commerciale dai secoli. Nel Medioevo il ritmo di vita in città era determinata, tra l'altro, dalle fiere. Una piccola a San Vito (11-17 giugno) e due grandi, della durata di due settimane: a San Stanislao (3-14 maggio) e a San Michele alla fine di settembre. Fu allora che i commercianti di tutta Europa arrivarono in città e furono conclusi accordi commerciali. Il commercio di Cracovia si concentrava sulla piazza del mercato, dove non solo i mercanti ma anche i cittadini ricevevano le loro merci.

La tradizione commerciale di Cracovia continua ininterrottamente fino ad oggi. Ci sono diverse decine di piccoli e grandi mercati in tutta la città, tra cui, il più antico, Stary Kleparz, dove i commercianti si incontrano continuamente con i clienti dal 1335, e Plac Nowy, fondato nel cuore della città ebraica all'inizio del XVII secolo. Il mercato di Targ Pietruskowy (che significa in polacco "Mercato del Prezzemolo") di Podgórze, dove i prodotti sono venduti direttamente dagli agricoltori locali e dai produttori che hanno superato la selezione dell'organizzatore del mercato, è un successo recente (2013) e fa parte della rete internazionale dei Mercati della Terra, creata dal movimento Slow Food.

Cracovia - la città di studenti, artisti e turisti ha una tradizione molto ricca di cibo di strada. La forma più economica di cibo di strada a Cracovia già nel Medioevo erano le cosiddette cucine sotto il sole (*faryna*) gestite nelle piazze del mercato. Tutto sembra indicare che questi posti hanno funzionato in una forma quasi invariata per secoli. Oltre a salsicce, aspic e fegato si poteva mangiare *borscht* su ossa, zuppa di piselli, zuppa di patate e minestra d'orzo, così come la più economica zuppa *rumfordzka*. La *faryna* più famosa avrebbe



**Il mercato di Targ Pietruskowy (in italiano "Il Mercato del Prezzemolo") fa parte della rete dei Mercati della Terra, creata dal movimento Slow Food, ed è uno delle poche decine di mercati al mondo ad esserne iscritto.**





In tutta la città ci sono diverse decine di piccoli e grandi mercati, tra cui il più antico è *Stary Kleparz*.

*Mangiare al mercato e per strada*

funzionato nel passaggio dalla piazza del mercato principale alla piazza del mercato piccolo ed era famosa per la carne d'oca servita in inverno. Nelle farine di Kleparz, il cibo veniva servito in ciotole di argilla.

Le specialità del posto sono: budella con grasso affettato, simile a loro, ma meno grasso aspic sanguinoso *kadryl*, a cui sono stati aggiunti frammenti di orecchie o naso di maiale. All'angolo tra via Grodzka e via Poselska è servita la migliore *maczanka*. Si dice che questa prelibatezza di Cracovia sia stata creata alla fine del XVII secolo come spuntino caldo e veloce per i carrettieri. La *maczanka* è il collo di maiale arrostito a lungo con cumino e cipolla in una salsa densa, in cui si può intingere il pane. Più tardi la carne ha cominciato ad essere servita in pangrattato. Oggi, in questa forma, la *maczanka* è uno dei successi dei food truck di Cracovia.



# Ciambella (obwarzanek):

## il "re" rotondo di Cracovia

Il prodotto da forno più caratteristico di Cracovia è un pane circolare a forma di ciambella. Tradizionalmente cosperso di sale, semi di papavero o sesamo, oggi lo si trova anche con formaggio, cumino, erbe aromatiche. Come 600 anni fa, la produzione avviene a mano ed è il panettiere che trasforma la pasta in un rullo dallo spessore di un dito, lo intreccia insieme ad altri e li unisce fino a ottenere un cerchio.

Le prime citazioni della ciambella di Cracovia (latino *circinellos*) risalgono al 1394. Dai resoconti di corte si apprende che furono collocate sulla tavola della regina Jadwiga. Inizialmente, la cottura avveniva solo durante la Quaresima, ma nel corso del tempo la corporazione dei panettieri decise che si poteva cuocere tutto l'anno, tranne il venerdì e nei giorni di digiuno: i documenti della sessione dell'8 gennaio 1720 della corporazione dei panettieri menzionano questo accordo. Anche la cottura era limitata a poche panetterie a Cracovia. La cottura di ciambelle senza autorizzazione o al di fuori dei termini consentiti era punibile. I panettieri hanno fatto ricorso a varie spiegazioni: Nel 1771, il panettiere Izdebski, che cuoceva le ciambelle nonostante il divieto, spiegò che in effetti cuoceva, ma non li vendeva a Cracovia.

Le ciambelle venivano vendute nel Medioevo e nei secoli successivi sulla piazza del mercato, poi da cesti di vimini e infine da bancarelle mobili. Nel 2000, ci sono stati 180 punti vendita di ciambelle a Cracovia. Oggi la produzione media giornaliera di ciambelle è di 150 000 pezzi.

L'immagine della ciambella viene utilizzata per promuovere la città e i ristoranti di Cracovia. Vicino a Stary Kleparz si trova un museo dedicato al prodotto.



Il prodotto da forno più caratteristico di Cracovia è l'obwarzanek, una modesta ciambella di pane a forma circolare.



# Tempi moderni:

## ristoranti ed eventi culinari

Małopolska è il leader dei cambiamenti gastronomici e culinari, e Cracovia è il secondo centro gastronomico più grande della Polonia dopo Varsavia. Ribadendo il rinomato chef Adam Chrzęstowski del ristorante Ed Red, premiato nel 2017 da Michelin, Gault&Millau e Slow Food Polonia, fattori come l'attaccamento alla tradizione, un gran numero di turisti interessati alla cucina polacca e l'accesso a prodotti unici ne fanno una delle destinazioni culinarie più importanti in Polonia. Vale la pena di notare che la regione e la cucina Małopolska non sono stati industrializzati come in molti luoghi in Europa occidentale. Sono sopravvissuti i metodi tradizionali di lavorazione e conservazione dei prodotti: salamoia, affumicatura e asciugatura in fumo - tre metodi che permettono di determinare le caratteristiche gustative della cucina di Małopolska e che sono apprezzati dai migliori chef.

Tra le regioni polacche, la Małopolska ha il maggior numero di prodotti regionali registrati nell'Unione europea. A Małopolska si trovano anche 203 prodotti tradizionali elencati dal Ministero dell'Agricoltura (latte, carne, prodotti della pesca, frutta e verdura, prodotti da forno, oli e grassi, miele, piatti e prodotti pronti, bevande).

I prodotti regionali di Małopolska comprendono: salsiccia *lisiecka*, carpa *zatorski*, ciambella, *redykołka*, *suska sechłońska*, *bryndza podhalańska*, piselli *Piekny Jaś*, *oscypek*, agnello da *podhale*.

I cuochi che promuovono la cucina polacca provengono da Cracovia, come Adam Chrzęstowski (Ed Red), Rafał Targosz (Zakładka Food&Wine) o Marcin Filipkiewicz (Copernicus), che ha ricevuto il premio dell'Accademia Internazionale di Gastronomia e il "Chef de l'avenir". Gli chef si distinguono anche per le guide Michelin







e Gault&Millau (ad esempio Grzegorz Fic di Albertina, Tomasz Dziura di Andromeda Alfa, Łukasz Cichy di Biała Róża, Piotr Regucki di Corse, Dawid Macheta di Nolio, Daniel Myśliwiec di Karakter).

Cracovia è una delle due città polacche dove i ristoranti si distinguono per la guida culinaria Michelin. Attualmente sono 25: anche Gault & Millau e Slow Food Polska hanno consigliato alcuni nomi. Nell'ultima edizione, organizzata per 11 anni dal Comune e dalla Congregazione dei commercianti di Cracovia, sono state ricevute raccomandazioni in 86 ristoranti in totale. Questi ristoranti sono promossi in una guida speciale "Kraków na widelcu".

I produttori di piccola scala della città e delle aree periferiche sono spesso presenti alle fiere di Cracovia o ai festival culinari. Dagli anni Novanta, questi eventi si sono moltiplicati: un festival di *pierogi* (tipo di grandi ravioli) o festa del pane, hanno un pubblico regolare. Da diversi anni si tengono ciclicamente piccoli festival culinari (un tempo Foodstock, ora Najedzeni Fest!, Art & Food Bazaar, o Young Wine Festival), così come festival di ristoranti (Restaurant Week, Fine Dining Week). Attività culinarie accompagnano alcuni dei festival culturali della città. Un'iniziativa nuova è l'evento organizzato quest'anno chiamato *Krakowskie Zapusty*: il piatto principale è stato la frittura di frittelle.

L'evento, che richiama gli incontri tradizionali dei giorni di Carnevale, avvicina gli stessi abitanti della città alla gastronomia locale.

Cracovia è anche un centro di giornalismo gastronomico che vede come protagonisti non solo alcune delle più grandi personalità della televisione polacca (Robert Makłowicz, Ewa Wachowicz, Anna Starmach), ma anche giornalisti e blogger che pubblicano su diversi



media. Tra i blog più famosi si distinguono: *Dania kontra Ania*, *Kraków na widelcu*, *Życie od kuchni*. A Cracovia è stato anche creato da una startup un portale, chiamato *Haveabite*, dedicato alla gastronomia.

Oggi, come secoli fa, Cracovia è aperta ai sapori di tutto il mondo. La città offre la possibilità di conoscere nei suoi ristoranti le più diverse tradizioni gastronomiche, di acquistare i più disparati ingredienti e sperimentare dalla propria cucina o attraverso seminari culinari. E perché è Cracovia - sarà sicuramente gustoso!



**Małopolska è il leader dei cambiamenti gastronomici e culinari, e Cracovia è il secondo centro gastronomico più grande della Polonia dopo Varsavia.**



# Cracovia

## come luogo d'incontro, non solo a tavola

Cracovia è visitata ogni anno da oltre 13 milioni di turisti provenienti da tutto il mondo. Sono attratti dal loro straordinario patrimonio culturale, storia, monumenti e musei, nonché dall'offerta di festival culturali, eventi sportivi, congressi e conferenze.

Il campo industriale (chiamato MICE) è uno dei settori del turismo in più dinamico sviluppo, che interessa non solo il mercato congressuale, ma anche il settore alberghiero e della ristorazione. Sostiene strategicamente lo sviluppo del turismo d'affari e del settore di incontri, dando forma anche a propri marchi congressuali come Open Eyes Economy Summit o Città Storiche 3.0.

Secondo il rapporto "Settore di Incontri", nel 2017 sono avvenuti in città oltre 6 mila eventi congressuali, con oltre 600 mila partecipanti, che hanno lasciato ben 1,3 miliardi di PLN (300 milioni di euro) nelle aziende cittadine. È importante sottolineare che il numero di partecipanti agli eventi internazionali è aumentato, il che dimostra che Cracovia è già diventata una vera e propria destinazione congressuale internazionale.

Alla fine del 2017, 168 sedi congressuali con una capacità totale di quasi 100.000 posti e oltre 33.000 m<sup>2</sup> di spazio espositivo erano a disposizione degli organizzatori di incontri. Il profilo di questi oggetti è molto vario, da sale museali a palazzi storici e monasteri, palazzetti dello sport, centri congressi, a sale sotterranee nelle miniere.

Grazie al potere del centro accademico di Cracovia, la città è stata scelta per ospitare anche congressi scientifici, in particolare medici. Solo nel 2018 si sono svolti il Congresso Mondiale di Osteoporosi e Osteoartrite WCO 2018, il Congresso dell'European Wound Management Association EWMA, la Conferenza Europea



Cracovia è visitata ogni anno  
da oltre 13 milioni di turisti  
provenienti da tutto il mondo.





*Cracovia – come luogo d'incontro, non solo a tavola*

dei Medici Generici - WONCA Europe e il Congresso internazionale della Società Cardiaca polacca PT Kardio. Si sono svolti anche molti eventi economici e di governance locale, come il Congresso Europeo dei Governi Locali, la conferenza dell'Associazione Aspire, Cybersec, Digital Dragons, Open Eyes Economy Summit.



# Cracovia

## easy access

**I**ndubbiamente, l'espansione delle infrastrutture dell'aeroporto di Cracovia ha avuto un impatto importante sull'aumento del numero di turisti d'affari provenienti dall'estero. È il secondo aeroporto più grande della Polonia in termini di numero di passeggeri e di operazioni aeree. Nel 2018, ha servito quasi 7 milioni di passeggeri che hanno potuto utilizzare 100 destinazioni in 4 continenti. Nella stagione invernale, 23 compagnie aeree offrono voli per la capitale della Małopolska: Austrian Airlines, British Airways, Brussels Airlines, easyJet, FlyDUBAI, compagnie aeree israeliane EL-AL, Eurowings, Finnair, Jetz.com, KLM, Lufthansa, Norwegian, PLL LOT, Ryanair, SAS, SWISS International Air Lines.

Cracovia offre ai turisti una vasta gamma di possibilità di alloggio.

Nel 2019 si contano 175 hotel con oltre 11,3 mila camere in città.







Capitale Europea  
della Cultura  
Gastronomica  
Cracovia 2019

Vi aspettiamo a Cracovia - Capitale Europea della Cultura Gastronomica 2019.

Maggiori informazioni e il programma degli eventi sono disponibili all'indirizzo:  
[www.culinary.krakow.pl](http://www.culinary.krakow.pl)





Municipio di Cracovia  
DIPARTIMENTO DEL TURISMO

pl. Wszystkich Świętych 3-4  
31-004 Kraków  
tel. +48 12 616 60 52  
wt.umk@um.krakow.pl  
www.krakow.pl

ISBN: 978-83-66039-31-5

[www.culinary.krakow.pl](http://www.culinary.krakow.pl)