



Würdevoll: Hotel Podewils in Danzig

## Übernachten

Polen verfügt über ein breites Angebot an Übernachtungsmöglichkeiten in allen Kategorien und Preisklassen, eine bunte Vielfalt an Wellness- und Spa-Hotels, Pensionen, privaten Apartments, Bauernhöfen, Ferienhäusern und Luxushotels.

Obwohl die Preise kontinuierlich angestiegen sind, schneidet Polen im Vergleich mit dem europäischen Durchschnitt noch immer günstig ab. Allerdings ist gerade in den Seebädern und den Kurorten an der Küste einiges im Umbruch, und es ist damit zu rechnen, dass die nächsten Jahre weitere Preiserhöhungen bringen werden.

In Polen beginnen die Schulferien Anfang Juli und dauern bis Ende August. In dieser Zeit fährt jeder, dem sich die Möglichkeit bietet, in den Urlaub. Besonders Unterkünfte an der Küste sind dann sehr gefragt. Zwar findet sich auch während der Sommerferien dort immer noch kurzfristig ein Quartier, aber man muss dann unter Umständen Abstriche machen, was Lage und Preis anbelangt. Ohnehin sind die

Preise in den Sommerferien im Durchschnitt 25–30 % höher als sonst. Wer also nicht vor oder nach der Saison fahren kann, sollte seine Unterkunft möglichst vorher reservieren.

Für Unterkunfts-kategorien gilt: Die Bezeichnung „Hotel“ ist mit bestimmten Standards und Auflagen verbunden. Ist eines der Kriterien nicht erfüllt, sieht sich der Betreiber gezwungen, auf die ungeschützten Bezeichnungen „Villa“ oder „Pensionat“ auszuweichen. Daraus ergibt sich allerdings, dass diese Begriffe nicht immer aussagekräftig sind – eine Pension, bei der beispielsweise die Zimmergröße nur wenig unter dem Hotelstandard liegt, kann erheblich komfortabler sein als ein Hotel!

In der Regel bieten alle Unterkünfte kostenfreies WLAN an.

## Kategorien für Übernachtungspreise

Die Kategorien beziehen sich auf den Preis für ein Doppelzimmer in der Hauptsaison:

€	bis 50 Euro
€€	bis 100 Euro
€€€	bis 150 Euro
€€€€	über 150 Euro

Mitunter können die Zimmer auch günstiger im Rahmen von Specials oder Onlineangeboten oder außerhalb der Hauptreisezeit sein.

## Hotels/Pensionen

In den letzten Jahren schoss eine Vielzahl neuer Hotels und Pensionen aus dem Boden. Kategorisiert wurden sie nach einem eigens für Polen entwickelten Fünf-Sterne-System. Exakt definierte Standards fehlen allerdings, sodass die Zahl der Sterne lediglich Anhaltspunkte über den zu erwartenden Komfort liefert.

Eine Ausnahme bilden die Häuser der **internationalen Hotelketten** wie *Marriott*, *Radisson* oder *Intercontinental*. Dort gelten die üblichen internationalen Standards: komfortable und moderne Ausstattung, teilweise mit Extras sowie vorzüglichen À-la-Carte-Restaurants. Die Preise liegen zwischen 80 und 200 € fürs Doppelzimmer.

### Grandhotels/Herrenhäuser/Alte Villen:

etwas Besonderes mit individuellem und manchmal eigenwilligem Charme. In den letzten Jahren wurden zahlreiche Objekte mit historischer Bedeutung liebevoll restauriert und zu Hotels umgebaut. Dazu gehören schöne, restaurierte Villen in unterschiedlichen Größenordnungen ebenso wie palastartige, alte Herrenhäuser (teils mit Gestüt), Grandhotels aus den 1920ern oder mittelalterliche Backsteinburgen. Die Preise für ein derartiges Erlebnis sind er-

schwinglich: Sie beginnen bei 60 € in einer hübschen, alten Villa und reichen bis zu 150 €.

**Private Hotels/Pensionen:** Die Zahl der privaten Hotels oder Pensionen mit überwiegend polnischen Besitzern ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Vom kleinen, einfachen, aber meist gemütlichen Zwei-Sterne-Hotel bis hin zum komfortabel ausgestatteten Mittelklassehotel ist hier alles vertreten. Die Preise für ein Hotelzimmer liegen zwischen 40 und 70 €.

Einzelne Hotels bieten an den Wochenenden günstigere Tarife an – dies ist insbesondere in den größeren Städten der Fall. Umgekehrt sind die Hotels in den Küstenorten mitunter unter der Woche günstiger. Auch bei einem Aufenthalt von mehr als drei Tagen gibt es manchmal Ermäßigungen. In der Regel ist das Frühstück im Preis enthalten. Fast alle Hotels stellen Parkplätze zur Verfügung; sind diese bewacht, kann ein Aufpreis von 7–15 € pro Nacht hinzukommen.

■ Informationen über Hotels in Polen bekommt man u. a. über die Homepages [staypoland.com](http://staypoland.com), [travelnetto.de](http://travelnetto.de), [hotele.pl](http://hotele.pl) und [hotelsinpoland.com](http://hotelsinpoland.com). Die Seiten verfügen über eine englische bzw. deutsche Version; entsprechende Angebote können online reserviert oder gebucht werden. Daneben können die unterschiedlichen Formen der Unterkünfte auch über [booking.com](http://booking.com) oder [expedia.de](http://expedia.de) gebucht werden. Inzwischen sind die Angebote der Plattformen meist miteinander vernetzt bzw. entsprechen sich mit kleineren Abweichungen.

## Ferienwohnheime/ Sporthotels/PTTK

In Polen existiert eine Reihe von günstigen Übernachtungsangeboten für Verbände und Interessengemeinschaften, die in den letzten Jahren verstärkt der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurden.

**Ferienwohnheime (FWP):** Ursprünglich gehörten derartige Ferienheime für Arbeiter zu Fabriken und Betrieben. In

landschaftlich besonders reizvollen Gebieten sollten sich die Beschäftigten erholen. Inzwischen haben sich einige der ehemaligen Wohnheime auf dem freien Markt etabliert und das Übernachtungsangebot kann von jedem wahrgenommen werden. Die Ausstattung der Ferienheime fällt sehr unterschiedlich aus: Während einige eher schlicht wirken, sind bei anderen Mobiliar und sanitäre Einrichtungen modern und komfortabel. Häufig sind auch sportliche Einrichtungen wie Swimmingpools oder Tennisplätze angegliedert. Die Preise sind meist ausgesprochen günstig: 30–40 € für ein Doppelzimmer. Aus diesem Grund sind diese ehemaligen Heime im Sommer sehr gefragt. Auch hier gilt: Wer während der Sommerferien unterwegs ist, sollte unbedingt vorher reservieren. Während viele bereits Monate vorher für den Sommer ausgebucht sind, ist es in eini-

gen Ferienheimen möglich, noch eine Woche vor der Ankunft zu reservieren.

- Infos zur Buchung bei den jeweiligen Ortskapiteln.

**Sporthotels (MOSiR oder Hotel Sportowy):** Diese Übernachtungsmöglichkeit wurde, wie es der Name verrät, für Sportler geschaffen. Aus diesem Grund befinden sich die Sporthotels in Sportzentren, häufig auch unmittelbar neben einem Stadion. Die Ausstattung ist einfach bis spartanisch (z. B. Gemeinschaftsbäder), die Preise sind entsprechend niedrig: 20–30 € pro Person und Nacht.

- Infos zur Buchung bei den jeweiligen Ortskapiteln.

**Unterkünfte der PTTK (Dom Turysty):** Die Polnische Gesellschaft für Touristik und Heimatkunde zählt zu den ältesten Tourismusorganisationen des Landes. Über Jahrzehnte hinweg hat sie für Wassersportler und Alpinisten eine Infrastruktur aufgebaut: Ob eine Wanderung in den Bergen oder eine Kajaktour durch einen Nationalpark geplant ist – die PTTK ist die erste Anlaufstelle für Naturfreunde jeder Couleur. Neben ausgezeichnetem Kartenmaterial und detaillierten Informationen werden auch Berghütten, Ferien- oder Bootshäuser angeboten, die sich größter Beliebtheit erfreuen. Die Unterkünfte sind meist schlicht gehalten und nur mit dem Nötigsten ausgestattet. Es herrscht aber stets eine gemütliche Atmosphäre, und schon bald trifft hier man auf Gleichgesinnte, mit denen Erfahrungen und Tipps ausgetauscht werden können. Auch die Preise sind mit 15–25 € pro Person moderat. Wer im Sommer reist, sollte rechtzeitig buchen, da dann an einzelnen Orten alles restlos belegt ist. Lediglich an sehr abgelegenen Stellen müssen alle Besucher aufgenommen werden, was teilweise dazu führt, dass die Unterkünfte der PTTK während der Sommerferien hoffnungslos überbelegt sind!

- **PTTK-Zentrale**, ul. Senatorska 11, 00-075 Warszawa, ☎ 0048/22/875100,, pttk.pl.



Exotisch: Hotel Pekin in Władysławowo

## Apartments

In den letzten Jahren hat sich ein Trend zu möblierten Apartments als Alternative zu Zimmern in Hotels oder privaten Unterkünften etabliert. Diese stehen schwerpunktmäßig in den Städten sowie in einigen Küstenorten zur Verfügung. In der Regel sind die Wohnungen mit den erforderlichen Küchengeräten sowie mit Bettwäsche und Handtüchern ausgestattet und ermöglichen es den Gästen, sich selbst zu versorgen. Für Reisende, die ein paar Tage an einem Ort verweilen möchten, kann die Unterbringung in den meist gut ausgestatteten Unterkünften eine Übernachtungsmöglichkeit darstellen, die Komfort mit Eigenständigkeit verbindet.

■ Buchungen u. a. über [booking.com](http://booking.com), [expedia.de](http://expedia.de), [trivago.de](http://trivago.de) oder [polen-travel.com](http://polen-travel.com).

## Privatzimmer/ Ferien auf dem Bauernhof

Eine gute Möglichkeit für alle, die nicht nur das Land, sondern auch die Leute kennenlernen möchten: Die Besucher werden bei einer polnischen Familie untergebracht und stehen so in mehr oder weniger engem Kontakt mit ihren Gastgebern. Zwar wird oftmals nur Polnisch gesprochen, aber die Aufnahme ist in der Regel warm und herzlich. Der Preis richtet sich nach der Anzahl der untergebrachten Personen (für Kinder können meist Sondervereinbarungen getroffen werden). Günstiger wird es bei einem Aufenthalt von mehr als drei Tagen.

**Privatzimmer:** In ganz Polen vermieten viele Familien Zimmer in ihren Wohnungen und Häusern. Der Komfort fällt sehr unterschiedlich aus – man sollte sich das Zimmer vorab einmal zeigen lassen. In abgelegenen und in ländlicheren Gegenden handelt es sich häufig um einfache Zimmer für rund 15 € pro Person, das Bad wird dann mitunter mit anderen Gästen geteilt. An der Kü-



Überall präsent: Meeressymbolik

te hat man sich dagegen bereits auf den Tourismus eingestellt; hier sind die Zimmer inzwischen besser ausgestattet und haben meist ihr eigenes Bad. Dementsprechend höher sind die Preise (17–25 € pro Person). In großen Städten wie Danzig existieren Vermittlungsstellen für diese Angebote, hier sollte im Zentrum mit bis zu 50 € gerechnet werden. Zu erkennen sind die Angebote an Schildern mit der Aufschrift „Wolne Pokoje“ oder auch „Noclegi“. Auch wenn es zahlreiche empfehlenswerte Anbieter von Privatzimmern in der Küstenregion gibt, wird an dieser Stelle im Adressenteil darauf verzichtet, deren Anschriften aufzulisten: Häufig bieten diese Häuser nicht mehr als zwei oder drei Zimmer an – wer an einer privaten Unterkunft interessiert ist, informiert sich am besten vor Ort bei den lokalen Zimmervermittlungen und Touristeninformationen, die über entsprechende Adresslisten verfügen.

**Ferien auf dem Bauernhof (Agrotourystyka):** Vor allem Betreiber von Bauernhöfen in den teils strukturschwächeren Regionen wollen ihr Einkommen ergänzen, indem sie ihren Hof für Besucher öffnen; unter dem Motto „Ferien auf dem Bauernhof“ werden dann Zimmer vermietet. In Hinblick auf Ausstattung und Preise sind die Höfe den Privatzimmern sehr ähnlich, auch hier herrscht meist ein enger Kontakt zur Gastgeberfamilie, die Höfe sind jedoch in der Regel mehr auf Tourismus eingestellt. So gibt es oftmals Zusatzangebote wie Reiten oder Angeln, mancher Hof verfügt sogar über einen kleinen Swimmingpool oder einen Minigolfplatz. Die Preise liegen im Durchschnitt bei 17–25 € pro Person. Besonders in den letzten Jahren hat die Zahl derartiger Angebote sehr stark zugenommen.

**Informationen** [Polska Federacja Turystyki Wiejskiej Gospodarstwa Gościnne](#), Kooperation touristischer Bauernhöfe. Die hier zusammengeschlossenen Höfe werden aufgelistet und nach einem Sternesystem eingeteilt. Ein Katalog ist auch erhältlich, auch in englischer Sprache. Ul. 1 Maja 16, 24-150 Nałęczów, ☎ 0048/81/5014311, agroturystyka.pl.

**ECEAT POLAND** (European Centre for Ecological Agriculture and Tourism in Poland), diese internationale Organisation bietet einen speziellen Reiseführer zu Ferienunterkünften auf ökologischen Landwirtschaftsbetrieben in ganz

Polen an, auch in englischer Sprache. Bukówka 71, 58-420 Lubawka, ☎ 0048/604/499734, eceat.pl.

## Studentenwohnheime/ Jugendherbergen

**Studentenwohnheime (Dom Studencki):** Während die Wohnheimzimmer in den Semesterferien früher ausschließlich an auswärtige Studenten vermietet wurden, stehen sie jetzt den Sommer über auch anderen Besuchern offen, die die Campus-Atmosphäre erleben wollen. Die Ausstattung fällt unterschiedlich aus: Teils sind die Zimmer sehr einfach eingerichtet, in anderen Fällen sind die Einzel- oder Doppelzimmer sogar mit eigenem Bad versehen. Die Preise liegen im Durchschnitt bei 20–25 € für ein DZ. Insgesamt herrscht in den Studentenwohnheimen eine angenehme Atmosphäre. Auch die Wahrscheinlichkeit, bei einer telefonischen Anfrage mit englischen Sprachkenntnissen durchzukommen, ist hier höher als in mancher Jugendherberge. Eine Unterkunft in einem Studentenwohnheim sollte allerdings rechtzeitig, d. h. spätestens vier Wochen vor den Sommerferien reserviert werden, da die Heime im Sommer sehr voll werden können.

■ Infos zur Buchung bei den jeweiligen Ortskapiteln.

## Vom Meer inspiriert: Streetart in den Küstenorten



**Jugendherbergen (Schroniska Młodzieżowe):** Zahllose Jugendherbergen sehr unterschiedlicher Kategorien bieten in ganz Polen unschlagbar preiswerte Übernachtungsmöglichkeiten.

Rund 580 davon sind im PTSM, dem Dachverband der polnischen Jugendherbergen, zusammengeschlossen. Obgleich ihr Angebot jedem offen steht, werden sie in erster Linie von polnischen Jugendlichen genutzt. Besonders im Mai und Juni ist man in den Schlafsälen von polnischen Schulklassen auf Klassenfahrt umgeben. Eingecheckt wird in der Regel morgens zwischen 10 und 11 oder nach 17 Uhr. Nur in den größeren Städten sind die Rezeptionen der Jugendherbergen durchgehend geöffnet.

Unterschieden wird zwischen ganzjährig und saisonal geöffneten Jugendherbergen: Nur Erstere (landesweit 130 Stück) kommen dem vergleichsweise nahe, was auch in Deutschland unter Jugendherberge verstanden wird: Meist gibt es Schlafsäle, Zimmer mit sechs bis acht Betten und teils einfache Doppelzimmer. Diese ganzjährig geöffneten Jugendherbergen sind besser ausgestattet als die Saison-Jugendherbergen, verfügen über Duschen und Kochgelegenheiten. Die Rezeptionen sind zuverlässig besetzt, und Bettwäsche ist gegen eine geringe Gebühr erhältlich. Ganz anders die saisonalen Jugendherbergen: Eigentlich handelt es sich hier um Schulen, deren Klassenzimmer während der Sommerferien im Juli und August mit Matratzen ausgestattet werden. Dementsprechend gibt es dort häufig keine Kochgelegenheiten, Duschen, warmes Wasser oder Bettwäsche. Leider ist in manchen Fällen auch die Rezeption nur sporadisch besetzt.

In den Städten hat sich hingegen in den letzten Jahren ein Trend zu komfortableren, ganzjährig geöffneten Jugendherbergen mit internationalem Flair etablieren können – die dann al-



Traditionsreich:  
Fischkutter auf Hel

lerdings meist auch nicht ganz so günstig sind. Bei diesen privaten Jugendherbergen gehören in der Regel Küche, kostenloses Internet, Bettwäsche und Einrichtungen zum Wäschewaschen sowie Schrankfächer, deren Inhalt mit einem Vorhängeschloss gesichert werden kann, zum Angebot. Einige verfügen über eine Bar oder einen Loungebereich.

**Information** Der **PTSM** (Polskie Towarzystwo Chronisk Młodzieżowych) listet jährlich in einem Verzeichnis alle Jugendherbergen mit ihren Öffnungszeiten auf. PTSM, ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa, ☎ 0048/22/98128, ptsm.org.pl.

Die **DJH Service GmbH** bietet ein internationales Verzeichnis europäischer Jugendherbergen. Leonardo-da-Vinci-Weg 1, 32760 Detmold, ☎ 05231/7401-220, jugendherberge.de.

Auch der **österreichische Jugendherbergsverband** informiert: Zelinkagasse 12, 1010 Wien, ☎ 0043/01/5335353, oejhv.at.

In der **Schweiz** erhält man Informationen über Jugendherbergen: Schaffhauserstr. 14, Postfach 8042 Zürich, ☎ 0044/3601414, youth hostel.ch.

**Preise** Im Mehrbettzimmer oder Schlafsaal kostet eine Nacht 5–8 €, einfache DZ gibt es für 17–23 €. In den Städten kann während der Saison ein Bett im Schlafsaal bei 15–23 € liegen. Insbesondere die Preise für ein DZ sind in Danzig während des Sommers starken Schwankungen unterworfen.

## Camping

Polen ist ein Eldorado für Camper. An der polnischen Küste stehen zahlreiche Camping- und Biwakplätze zur Verfügung, manche idyllisch am Strand gelegen, andere versteckt in einem schattigen Wald. Obwohl die Bemühungen groß sind, wirken viele polnische **Campingplätze** – gemessen am internationalen Standard – noch etwas einfacher. Man legt aber in der Regel sehr viel Wert darauf, den Besuchern einen möglichst angenehmen Aufenthalt zu bieten und z. B. besonders auf Familien mit Kindern einzugehen: Auf vielen Anlagen befinden sich Kinderspielplätze, Geschicklichkeitsspiele werden organisiert oder im Sommer Hüpfburgen aufgestellt, einzelne Plätze verleihen auch Boote.

Vierorts kann man auch **Bungalows** mieten: meist gemütliche, kleine Hütten, die im Sommer allerdings schnell restlos ausgebucht sind. Normalerweise dauert die Campingsaison an der Küste von Anfang Mai bis Mitte September.

Die Plätze sind nach dem Sternesystem eingeteilt: Die besten Anlagen mit vier Sternen sind mit Warmwasser und Restaurant ausgestattet und verfügen über zahlreiche zusätzliche Angebote. Die Plätze mit drei Sternen verfügen über Waschräume, haben aber meist kein Restaurant. Campingplätze mit zwei Sternen sind etwas einfacher gehalten. Bei Campingplätzen mit nur einem Stern handelt es sich häufig lediglich um eine Rasenfläche mit sanitären

Einrichtungen und einem Stromanschluss. Ursprünglich lag dem Sternesystem die Einteilung der Campingplätze in Kategorie 1 (besser) und 2 (einfacher) zugrunde. Gegenwärtig findet sich vereinzelt noch die Kennzeichnung in Kategorien.

Neben den Campingplätzen stehen noch die viel einfacheren **Biwakplätze** (*Pola Biwakowe*) zur Verfügung: Während manche der Plätze mit Toiletten und Strom ausgestattet sind, sind andere nur eine Rasenfläche mit einfachen Toiletten. Hier fallen nur sehr geringe Gebühren an, aus diesem Grund sind die Plätze besonders bei Jugendlichen sehr beliebt. **Wild zelten** ist in Polen offiziell nicht erlaubt!

Reisen im **Wohnmobil** ist in Polen zwar auf dem Vormarsch, aber noch lange nicht so etabliert wie in Deutschland. Dementsprechend ist die Infrastruktur für Wohnmobile noch im Aufbau. Strom ist zwar auf den Campingplätzen vorhanden – ein Verlängerungskabel im Gepäck kann jedoch nicht schaden. Der Wassertank kann auch an Tankstellen wieder aufgefüllt werden. Gasflaschen sind normalerweise in den größeren Ortschaften erhältlich, trotzdem ist es empfehlenswert, Reserve dabei zu haben. Auf einigen der größeren Plätze kann der Inhalt chemischer Toiletten entsorgt werden.

**Information** **Polnische Föderation für Camping und Caravan (PFCC)**, ein Zusammenschluss zahlreicher polnischer Campingplätze, der jedes Jahr ein Campingverzeichnis herausgibt: 40 Plätze in Pommern und 21 im Ermland (mit Infos über Ausstattung und Öffnungszeiten). Ul. Pulawska 102 lok 2, 02-620 Warszawa, ☎ 0048/22/8106050, pfcc.eu (auch auf Deutsch).

**Preise** Pro Pers. 6–8 €, Zelt 4–8 €, Fahrzeug 4 oder 6 €. Eine Ermäßigung von 10 % gibt es mit der internationalen FICC-Karte. Diese Karte gilt jedoch nur auf bestimmten Campingplätzen (weitere Informationen gibt der PFCC). Außerdem gibt es vielerorts kleine Bungalows auf den Campingplätzen für 3–5 Pers. für 30–60 € pro Tag.



Essen gehen in der charmanten Altstadt von Słupsk

## Essen und Trinken

Die traditionsreiche polnische Küche ist aus den unterschiedlichsten Einflüssen hervorgegangen: ukrainische, jüdische, lettische, russische, ungarische und nicht zuletzt deutsche. Aus diesem kulinarischen Sammelsurium werden raffinierte Suppen, würzig-aromatische Soßen, herzhafte Fleischgerichte sowie zahlreiche Spezialitäten kreiert, die nach alten Rezepten zubereitet werden.

Neben der breiten Vielfalt an internationalen Gerichten, die inzwischen in Polen Einzug gehalten haben, hat sich die herzhafte und deftige polnische Küche behauptet und erfreut sich bei Einheimischen und Besuchern großer Beliebtheit.

Das polnische Frühstück (*śniadanie*) ähnelt in vieler Hinsicht dem deutschen: Brötchen mit Butter, Käse und kaltes Fleisch, Eier mit Schinken, dazu Tee oder Kaffee. Die Hauptmahlzeit (*obiad*) wird zwischen 13 und 17 Uhr eingenommen. Zuerst gibt es eine Suppe, dann das Hauptgericht, bei dem Fleisch nicht fehlen darf. Anschließend wird das süße Dessert gereicht und ger-

ne auch eine Tasse Kaffee getrunken. Das Abendessen (*kolacja*) ist eine abgespeckte Version der Hauptmahlzeit.

### Gastronomie

Seit den 1990ern hat die Gastronomie eine gewaltige Veränderung durchlebt: Beinahe über Nacht tauchten Bistros, Pizzerien, Kebabstände, Snackbars und alle erdenklichen Fastfood-Varianten auf. Zu den beliebtesten Restaurants der internationalen Küche zählen neben Italienern und Arabern vor allem Chinesen, Inder, Mexikaner und Vietnamesen. In den letzten Jahren haben sich in den Metropolen auch thailändische Gerichte und Sushi etabliert.

**Restaurants (Restauracja):** Von der einfachen Dorfgaststätte bis hin zum edlen Feinschmecker-Restaurant gibt es ein breites Spektrum. Die Preisskala beginnt bei 5 € für ein Menü und ist nach oben hin offen. In den meisten Restaurants ist neben der polnischen Speisekarte in der Regel auch eine internationale Karte (auf Deutsch oder Englisch) erhältlich. Was das Trinkgeld angeht, liegt man auch hier mit den bei uns üblichen 10–15 % richtig. Die Mehrzahl der Restaurants öffnet mittags gegen 11 oder 12 Uhr und schließt abends um 22 Uhr. Ausnahmen sind die größeren Städte, wo man auch nach 22 Uhr noch etwas Warmes bekommen kann.

**Schnellrestaurants:** Seit ihrer Einführung haben sie sich blitzartig im ganzen Land ausgebreitet und erfreuen sich bei der Bevölkerung und besonders

bei den jungen Leuten großer Beliebtheit. Pizza, Burger, Kebab und andere Gerichte der schnellen Küche werden hier zu moderaten Preisen angeboten. Für 5–9 € bekommt man hier eine Mahlzeit.

**Cafés (Kawiarnia):** Ähnlich wie bei uns trifft man sich hier, trinkt Tee, Kaffee und inzwischen auch Cappuccino oder Latte Macchiato. Dazu gibt es Kuchen und Süßigkeiten. Die Cafés machen meist um 10 Uhr morgens auf und schließen gegen 18 oder 19 Uhr.

**Pubs:** In den meisten Städten sind Pubs sehr verbreitet. Nach der Arbeit geht man mit ein paar Freunden ein Bier trinken. Zusätzlich werden einfache Gerichte serviert. Häufig sorgt Musik, manchmal sogar eine Liveband, für Unterhaltung. Die meisten Pubs öffnen erst in den Abendstunden.

## Vorspeisen/Suppen

Die Mahlzeit beginnt mit einer variantenreichen Palette an **Vorspeisen**, traditionell von einem Glas Wodka begleitet. Zur Auswahl stehen z. B. *Śledź* (Hering in saurer Sahne), *Paszтет z zająca* (zarte Wildhasenpastete) oder *Befszytk tatarski* (Tartar).

Vor dem Hauptgang wird eine **Suppe** eingenommen. Die Polen sind Weltmeister im Suppenfinden. Dementsprechend groß ist die Auswahl: Suppen mit Rüben, Nüssen, Kräutern – süß, sauer, salzig, warm oder kalt – mit gehackter oder geschmorter Einlage.

**Suppen Czernina:** altpolnische Gänseblutsuppe.

**Barszcz:** traditionelle Rote-Bete-Suppe.

**Chłodnik:** Rote-Bete-Suppe mit saurer Sahne, Gurken und gehacktem Ei; wird mit Dill abgeschmeckt und dann kalt serviert.

**Flaki:** herzhaftes Brühe mit Kutteln oder Kaldaunen.

**Kapuśniak:** Sauerkrautsuppe mit Kartoffeln.

**Rosół:** Rinderbouillon mit Nudleinlage.

**Ogórkowa:** Gurkensuppe, mit Dill verfeinert.



Variatenreich: die Fischrestaurants an der polnischen Küste

**Žurek:** saure Mehlsuppe aus Roggenmehl mit saurer Sahne, Ei und Wurststückchen; wird als Kaltschale serviert.

## Hauptgerichte

Ob geschmort, geräuchert, gebraten oder mariniert, mit Kräutern abgeschmeckt oder mit Wein veredelt – ein herzhaft-deftiges und würzig-pikantes Stück **Fleisch** (*mięso*) ist in Polen das Herzstück eines Hauptgerichts. Schweinenacken mit Pflaumen oder Eisbein sind polnische Spezialitäten. Häufig im Angebot sind ferner *Kotlet schabowy* (gebratenes Schweinekotelett), *Gołąbki* (Kohlrouladen: Hackfleisch mit Reis in Kohlblätter eingewickelt) und *Befsztyk* (Beefsteak). Mit würzigem Fleisch wird auch *Bigos*, das Nationalgericht Polens, zubereitet: Weißkohl und Sauerkraut werden mit Zwiebeln angedünstet, dann mit Fleisch, Tomaten und aromatischen Steinpilzen gekocht. Fleischhaltig sind schließlich auch die ravioliartigen Teigtaschen *Pierogi*, die mit Rinder- oder Schweinehack gefüllt sind. Allerdings kann man sie auch in einer vegetarischen Variante mit Sauerkraut oder Käse und manchmal sogar süß mit Quark- oder Sahnefüllungen bekommen.

Während Schwein, Rind und Kalb in der Regel überall zu haben sind, werden Fisch, Geflügel und Wild häufig nur von speziellen Restaurants angeboten. **Fisch** kommt pochiert, geräuchert, filetiert und mit allen Soßen, die die Fantasie eines Gourmets hervorbringen kann, auf den Tisch. Beliebt sind Dorsch (*dorsz*), Karpfen (*karp*) und Aal (*węgorz*).

Die **Geflügel-Küche** hat Huhn (*kurczak*), Truthahn (*indyk*) und allen voran Ente (*kaczka*) im Angebot. Ein Klassiker ist „Ente nach Danziger Art“: mit Früchten zubereitet und einem Schuss Orangenlikör abgeschmeckt. Gern gegessen wird auch „gebratene Ente mit



Herzhaft und würzig:  
Räucherfisch

Äpfeln“. **Wildgerichte** bekommt man an der Küste seltener. Wenn sie auf der Karte stehen, sollte man allerdings zugreifen: Wildschwein (*dzik*), Fasan (*bażant*) oder Rotwild (*sarna*) werden oft nach alten Rezepten mit herzhaft-würzigen Soßen und raffinierten Füllungen zubereitet.

Trotz der Vorliebe für Fleisch gibt es in Polen inzwischen auch eine steigende Zahl von Restaurants, die **Vegetarisches** (*potrawy jarskie*) im Programm haben. Auf der Karte stehen z. B. *Naleśniki*, eine Art Crêpe mit Käse, Marmelade oder anderen Füllungen, *Pierogi z serem*, mit Hüttenkäse gefüllte Teigtaschen, oder *Kopytka*, polnische Gnocchi, die aus Mehl und Kartoffeln zubereitet werden. Auch die traditionellen jüdischen Milchbars servieren Vegetarisches.