

## Weihnachtsbräuche in Polen

**Trotz aller Kommerzialisierung ist das Wigilia genannte Weihnachtsfest für die meisten Polen heute immer noch in erster Linie ein christliches Fest, das sie auf traditionelle Art feiern. Und es ist ein Fest der Familie, zu dem sich die häufig weit entfernt voneinander wohnenden nahen und fernen Verwandten wiedersehen.**

### **Knecht Ruprecht oder das Kindlein – Wer bringt die Geschenke?**

Wie in vielen anderen Ländern der Welt auch, beschenkt man vor allem Kinder am Heiligabend mit allerlei Gaben. Wer die Geschenke bringt, das ist abhängig von der Region in der man lebt. In Oberschlesien kommt beispielsweise das Jesuskindlein, Dzieciątko genannt, im südostpolnischen Galizien kommt der Aniołek, das Engelchen vorbei und im ehemaligen preußischen Teilungsgebiet im Nordwesten, dem heutigen Großpolen rund um Poznań (Posen) sowie dem südlichen Pommern bekommen die Kinder ihre Geschenke vom Gwiazdor, dem Weihnachtsmann überreicht.

### **Bräuche und Speisen am Heiligabend**



Besondere Aufmerksamkeit verlangt die genaue Einhaltung der traditionellen Reihenfolge der Speisen und Bräuche am Weihnachtsabend. In vielen Gegenden Polens ist es bis heute Sitte eine Handvoll Stroh unter die Festtagstischdecke zu legen. Jeder der Anwesenden zieht einen Strohalm, der je nach Länge Aussagen über das Glück, das einem im kommenden Jahr bevorsteht, machen soll.

Das Stroh soll auch an den überlieferten Geburtsort Christi in einem Stall erinnern.

Gut Speisen ist für viele Polen nicht nur mit der alltäglichen Nahrungsaufnahme verbunden, sondern hat für sie auch eine tiefere Bedeutung als rituelle, christliche Handlung. Dies spiegelt sich in der strengen Speisenfolge zu Weihnachten wieder. Die Art der Speisen kann zwar abhängig von der Region stark variieren. Es handelt sich aber immer um genau 12 Speisen, deren Reihenfolge in traditionell orientierten Haushalten nicht variierbar ist. In weniger traditionell orientierten kommt es vor

allem darauf an, dass man von jeder Speise etwas zu sich nimmt, um so für das kommende Jahr Unglück abzuwenden.



Nachdem der erste Stern am Himmel gesichtet wurde beginnt man mit dem traditionellen Brechen der Oblaten. Dies sieht so aus, dass jeder der Anwesenden von jedem anderen ein Stück Oblate bricht und man dabei Wünsche für das kommende Jahr austauscht. Dann wird ein Fragment des Matthäus-Evangelium gelesen, traditionelle Weihnachtslieder gesungen und gebetet.

Wie bereits erwähnt sind die Speisen regional unterschiedlich, gemein ist ihnen aber, dass alle Erzeugnisse, welche die Erde hervorbringt, vertreten sein sollten. Im östlichen Polen und den angrenzenden Gebieten in der Ukraine, Belarus und Litauen beginnt man das Weihnachtessen mit der Kutia, einer Getreidespeise mit Mohn, Honig, Nüssen und Trockenobst. In Schlesien wird eine ähnliche, Makówka genannte Speise ohne Getreide, dafür mit Brot und einem höheren Mohnanteil, serviert. Polen gilt als Land, das auf seine Suppen stolz sein kann. Für viele Polen zählt daher vor allem die Weihnachtssuppe zu den beliebtesten Speisen am Heiligabend. Am bekanntesten und verbreitetsten dürfte der Barszcz Czerwony z uszkami sein, eine klare Rote-Beete-Suppe mit kleinen „Öhrchen“ genannten Pasteten. Wahlweise gibt es auch Biały Żur, eine saure Mehlsuppe oder eine Pilzsuppe. Auf keinen Fall fehlen darf am Heiligabend der Fisch, zumeist handelt es sich hier um Karpfen in Aspik oder gebraten.

Ein interessanter Brauch in ganz Polen ist das Freilassen eines Platzes am Weihnachtstisch. Jede Familie stellt ein zusätzliches Gedeck für den „unerwarteten Gast“ auf. Diese Tradition datiert weit in vorchristliche Zeiten zurück, in denen man auch die verstorbenen Vorfahren und deren Geister zu Hochfesten und Totenfeiern mit an den Tisch bat. Im 19. Jh. erfuhr der Brauch zudem eine patriotische Erweiterung, als man symbolisch für diejenigen Familienangehörigen mit deckte, die sich in der (russisch-)sibirischen Verbannung oder im Exil befanden.



### **Rund um Weihnachten und den Heiligabend**

Der in Europa weit verbreitete Brauch der Weihnachtskrippen lässt sich auch in Polen finden. Die berühmtesten Krippen kann man in der ehemaligen Königsstadt Krakau bewundern, wo seit 1937 jährlich in der Vorweihnachtszeit ein Wettbewerb um das schönste Exemplar ausgetragen wird. Das Vorbild für die Krakauer Krippen war vor allem die Marienkirche der Weichselstadt mit ihrem prachtvollen gotischen Schnitzaltar aus der Werkstatt des Nürnberger Meister Veit Stoß. Erste Quellen, die das Auftauchen von Krippen in Polen – zunächst als eine Art Wanderausstellung – belegen, stammen aus dem 16. Jh. Das Figureninventar der Krakauer

Weihnachtskrippen ist zumeist recht illustert. Neben üblichen Motiven, wie Engeln, der Heiligen Familie, den Königen aus dem Morgenland und den Tieren treten auch polnische Könige, Sagenfiguren, wie der Waweldrache oder der Krakauer Lajkonik, Zigeuner und Juden oder beispielsweise Lech Wałęsa auf. Jedes Jahr beteiligen sich rund 150 Krippenbauer. Sie präsentieren ihre Arbeiten am ersten Donnerstag im Dezember auf dem Krakauer Marktplatz. Danach werden die schönsten Krippen bis Februar ausgestellt. Die Krakauer Weihnachtskrippen wurden erst kürzlich von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt.

Auch den aus Deutschland stammenden Weihnachtsbaum findet man – übrigens schon seit dem 19. Jh. in Polen. Hier schmückt man ihn in ländlichen Gegenden vor allem im Osten des Landes häufig noch ganz traditionell, als echten Baum im Garten mit Trockenfrüchten und Strohschmuck. Aber auch die glitzernde Lametta- und Christbaumkugelwelt trat bereits in den 1980er Jahren ihren Siegeszug an. Viele Orte überraschen Fremde dann auch zu Weihnachten mit ihren überbordenden, privaten Lichtinszenierungen.

## Eine polnische Weihnachtsgeschichte

Die Vorfreude auf Weihnachten war bei uns Kindern immer groß, obwohl die Straßen und Schaufenster fast gar keine Adventsdekoration trugen.

Das Datum im Kalender reichte, um zu wissen, dass bald Ferien sowie Feiertage kommen. Natürlich gab es schon mal den einen oder anderen Versuch etwas festlichere Dekoration in den Schaufenstern zu erstellen, aber diese sahen eher traurig aus. Wie sollte ein kleiner Kunstbaum im schmutzigen und mit meistens Neonlicht beleuchtetem Schaufenster wirken? Niemand hat so eine Dekoration groß beachtet. Gestört hat sie auch niemanden. Wir kannten es nicht anders.

Jeder war mehr oder weniger mit den Vorbereitungen beschäftigt. Aber der Reihe nach. In unserer Kirche hing im Advent vor der Altartreppe ein großer Kranz mit vier Kerzen, die nacheinander angezündet wurden. Diese Tradition gab es nicht in jeder polnischen Kirche. Da unserer Pfarrer aus Westfalen stammte, hat er vermutlich dieses eingeführt. Auch ab dem 1-ten Adventtag sind wir Kinder zum Rorate gegangen. Es herrschte eine besondere Stimmung in der Kirche, die nur mit Kerzen und mitgebrachten Laternen beleuchtet wurde. Schon Tage davor haben wir gemeinsam mit Papa die Laternen gebastelt. Nicht jeden Tag haben wir es geschafft vor der Schule in die Kirche zu gehen. Aber wenn wir uns aufgegrafft haben, die warmen Betten früher zu verlassen, den kalten, winterlichen Weg zu Kirche mit den Laternen zu bewältigen, dann waren wir richtig glücklich. Wir schwören uns dieses am nächsten Tag zu wiederholen. Leider oft war die Bett-schwäre stärker als der kindliche Wille.

Am 6-ten Dezember haben alle Kinder den Niklaus erwartet. Bis heute weiß ich es nicht, wie es meinem Vater gelang sich aus der Wohnung zu stehlen und in die Nikolaus Kleidung zu schlüpfen. Wie aufgeregt wir auf ihn gewartet haben. Schließlich war es bekannt, dass manche Kinder statt Süßigkeiten eine Tüte Schwarzkohle und Kartoffelschalen bekamen. Sicher waren wir uns nie, was uns erwartet. Auch ganze Menge Respekt vor dem Niklaus haben wir gehabt, obwohl seine Schuhe kamen uns schon ziemlich bekannt vor. Trotzdem lag immer etwas Heiliges in der Luft. Es roch nach Himmel - oder aber haben wir Kinder das nur so empfunden (es waren wahrscheinlich die Pfefferkuchenkekse).  
Endlich war die erste Woche vorbei. In der Kirche brannte die erste Kerze. Man o man, noch drei Wochen bis Weihnachten – eine Ewigkeit für uns Kinder.



Zu Weihnachten haben sich Familie und Freude gegenseitig Grüße geschickt. Leider waren die gekauften Karten nicht sehr schön - wenig Auswahl, schlechtes, glanzloses Papier. Dafür waren die Karten aus dem Westen Europas besonders bunt und sie glänzten. Die schönsten waren die mit dem Glitzer. Heute würde ich die wahrscheinlich als kitschig einordnen, aber als Mädchen fand ich die traumhaft schön. Diese brachten mich als 10-jährige auf eine Geschäftsidee. Ich produzierte, also malte meine eigenen Karten. Ich vermute, dass meine Verwandten aus dem Westen, Karten mit Motiven erhalten haben, die sie uns ein Jahr zuvor geschickt haben. Damals fand ich meine Karten sehr gelungen. Leider ist keine einzige erhalten geblieben, so dass ich dieses nicht beurteilen kann.

In dieser Zeit habe ich unter notorischen Geldmangel gelitten. Auf den Gedanken, dass wir ein Taschengeld von den Eltern hätten bekommen können, kamen wir Kinder gar nicht. Dieses war überhaupt kein Thema. Also versuchte ich mit meinen selbstgemalten Karten etwas Geld zu verdienen. Die Eltern wussten nichts davon. Auch noch heute, 50 Jahre danach habe ich davon nie etwas erzählt. So wissen sie bis heute nicht, welche „geschäftstüchtige“ Tochter sie hatten. Ich erstellte zu Probe so an die fünf Karten mit verschiedenen Motiven und ging damit von Tür zu Tür. Der Versuch fand am Anfang der Straße statt. Wir wohnten in der Mitte der Straße. Dass mich jemand dort kannte, war ziemlich unwahrscheinlich. Dieses habe ich schon intuitiv berücksichtigt. Da damals die Eingangstüren zu keinem Haus verschlossen waren, konnte ich ziemlich einfach an den einzelnen Türen klingeln. Leider wollte niemand mir meine Karten abkaufen. Ich schwöre, der Preis war angemessen, die Motive bunt und unterschiedlich. Nur ein älterer Herr bot mir etwas Geld an, wollte dafür aber keine Karte haben. War mir das peinlich. Ich wollte doch nur für meine selbstgemalten „Produkte“ einen fairen Preis bekommen und etwas Taschengeld verdienen. Auf den Gedanken, dass meine Aktion als Betteln ausgelegt werden konnte, kam ich zuerst nicht. Ob ich damals trotzdem das Kleingeld genommen habe, weiß ich nicht mehr, aber dass ich eine Karte in den Briefkastenschlitz gesteckt habe, daran kann ich mich genau

erinnern. Ich unterbrach die Aktion. Kurz zusammengefasst, meine selbstgemalten Karten, haben nur die Verwandte bekommen, wenn überhaupt.

Meistens in der Vorweihnachtszeit kamen auch die Pakete aus Westdeutschland zu uns. Sie waren ziemlich groß, weil sie neben den weihnachtlichen Süßigkeiten und Kaffee viel abgetragene Kleidung enthielten. Für uns war dieses eine große Hilfe, wo doch in den Geschäften vieles Mangelware war. Dadurch haben wir immer leckere Schokoladen, Kekse und Pralinen, Zucker- und Marzipankringel und Kaba zu Weihnachten gehabt. Alles hat wunderbar geschmeckt und machte Weihnachten zum echten Fest. Auch die meistens, alte Kleidung war begehrt. Da sie zwar schon unmodern aber aus guten Stoffen hergestellt war, diente sie uns als Quelle für neue Entwürfe und individuelle Kleidungsstücke. Ich habe mich schon gefreut, die alten Sachen mit Schere und Rasierklinge aufzutrennen, zu waschen bzw. reinigen zu lassen und zu bügeln. Mit so präparierten Stoffteilen und mit ein paar Jahren alten Burda bzw. Otto Katalogen ausgerüstet, ist man zu der eigenen Schneiderin gegangen. Gemeinsam entscheidet man sich für das nähen eines neuen, ganz individuellen Teiles. Ich trug dadurch immer interessante Kleidung und musste nicht nur die Sachen von der Stange nehmen. Wenn ich heute Berichte sehe über kreative Schneiderinnen in Afrika, die aus alten Kleidungsstücken Neues produzieren, denke ich an die Zeit, wo ich selber so etwas machte. Ich war die eigene Trägerin meine Produkte.

So ca. eine Woche vor Weihnachten mussten noch der Weihnachtsbaum, die Karpfen, die Orangen und der Mohn (frühestens zwei Tage davor) gemahlen werden. Ohne diese Sachen wäre Weihnachten kein Fest gewesen. Aber dieses ist schon eine andere Geschichte.

## Weihnachtessen in Polen

Weihnachten ist für die meisten Polen das wichtigste Fest im Jahr. Es ist auch eines der traditionsreichsten und meist erwarteten. Man kann sich einen Heiligabend ohne das festliche Weihnachtessen kaum vorstellen. An dem ausgiebig bedeckten Tisch sammelt sich die ganze Familie, um das Fest zu feiern.

In jeder Region in Polen gibt es neben den überall anzutreffenden Karpfen, auch regionale Gerichte, die ausschließlich zu Weihnachten serviert werden. Traditionsgemäß sollen es 12 verschiedene Speisen sein. Den herkömmlichen Weihnachtstisch deckt außer dem Karpfen auch die Rote-Bete-Suppe, Kohl mit Pilzen und Fisch in Gelee.

### **Geschichte der polnischen Küche**

Die polnische Küche kann auf eine sehr lange Geschichte zurückblicken; erste Erwähnungen stammen aus der Zeit des deutschen Kaisers Otto III. Man konnte zwar keine konkreten Gerichte oder Rezepte in der Chronik finden, dennoch lässt sich anhand archäologischer Funde vermuten, dass es viel Wild, Gewürze und Gemüse gab. Auch Waldfrüchte standen auf dem Speiseplan.

Jahrhunderte lang kreuzten sich verschieden Handelsrouten in Polen. Die Kaufleute, die mit Bernstein, Leder, Salz und Gewürzen handelten, tauschten sich am Tisch mit Gerichten und Zubereitungsmethoden aus. Die altpolnische Küche war sehr gewürzig; die Mahlzeiten wurden mit Zimt, Pfeffer, Kardamom oder Muskatnuss abgeschmeckt.

Im XVI. Jahrhundert kommen in die polnische Küche Rohkosten und Gemüse hinzu. Diese Veränderungen im kulinarischen Bereich verdanken wir Bona Sforza - der Ehegattin Sigismund des Alten. In dieser Zeit kamen die Piroggen mit Pilzen und Kraut und Kohl mit Erbsen in die polnischen Häuser dazu.



Die französische Küche hatte am Anfang weniger Glück. Das erste Mal sind die Polen in der Regierungszeit Henri des Valois mit ihr in Berührung gekommen. Man hat aber nur verschiedene Kräutertinkturen übernommen, die man in Polen bis heute nach dem Essen trinkt. Erst später zu Zeiten Stanislaw II. Poniatowskis ist die französische Küche beliebter geworden. Die Speisen wurden nicht nur aus Frankreich kopiert; die polnischen Köche haben sie verändert und miteinander vermischt.

Die polnische Küche ist in dieser Zeit weniger fett und gewürzig geworden. Man hat flambiert und ist mit der Zubereitung von Farce und Gelee in Berührung gekommen.

In Polen lebten seit Jahrhunderten viele Völker zusammen. Die damals im Land lebenden Minderheiten haben ihre Spuren in der polnischen Küche hinterlassen. Es lohnt sich in die Vergangenheit und die kulinarischen Traditionen der Minderheiten zu blicken. Das polnische Weihnachtsfest verdankt ihnen einiges, was in dieser auf den Tisch kommt - den ukrainischen Borschtsch oder den gefüllten Karpfen, der aus der jüdischen Küche stammt. Wer sich für die altpolnische Küche interessiert, kann in den Werken der Serie Monumenta Poloniae Culinare von Jaroslaw Dumanowski Inspirationen für das Festessen finden.

### **Das traditionelle Weihnachtessen**

Es lässt sich nicht bestreiten, dass das Weihnachtessen der kulinarische Höhepunkt im Winter, wenn nicht des ganzen Jahres ist. An Heiligabend werden ganz besondere Gerichte gespeist und das Fest besitzt einen sehr familiären Charakter. Der polnischen Tradition nach sollte man den ganzen Tag fasten und auf Fleischgerichte verzichten, daher ist das Abendmahl fleischlos und besteht meistens aus Fischgerichten, einer Suppe, traditionellen Piroggen und Speisen aus Kräutern und Gemüse. Auch die Zahl der Gerichte ist durch die Tradition bestimmt. Den Tisch sollten 12 verschiedene Mahle decken. In Polen glaubt man, dass man von jedem Gericht ein bisschen essen sollte, um im nächsten Jahr Glück zu haben. Dieser Brauch wird heutzutage in Polen nicht mehr von jedem eingehalten. Typisch für

ganz Polen ist die Rote-Bete-Suppe mit Teigtaschen, eine Pilz- oder Fischsuppe. Jede Region in Polen hat neben den landesweit bekannten Speisen auch ihre ganz eigenen, ganz spezifischen, lokalen Gerichte, die von Generation zu Generation weitergereicht werden.

In der Weihnachtszeit, während der Vorbereitungen zum Festmahl, sollte man sich der regionalen Küche und manchen Gerichten zuwenden.

### **Weihnachtsgerichte in Masowien**

Auf dem Tisch in Masowien ist der Fisch unter den vielerlei Gerichten aus Karpfen, Heringen und Zander vertreten. Zu den lokalen Spezialitäten gehören der Erbsenbrei mit Leinenöl und die masowische Pilzsuppe - das ist ein weißer Borschtsch, der auf Gärstoff aus Kohl mit Pilzen gefertigt ist. Viele Menschen mögen panierte Kappen und Klosy - kleine Klößchen aus Mohn. Charakteristisch für die Region sind Rwaki - eine Art von Kartoffelklößen mit Kohl und Pilzen und die Rote-Bete-Suppe mit Teigtaschen.

### **Heiligabend in Kleinpolen**



Viele der in Kleinpolen am Tisch servierte Speisen sind auch in anderen Teilen des Landes zu finden. Zum Abendmahl landen Heringe und vor allem Süßwasserfische wie Zander, Forellen und natürlich Karpfen auf dem Tisch. Sehr beliebt ist hier die Pilzsuppe mit Lazanki. Als Lazanki bezeichnet man in kleine

Quadrate geschnittene Nudeln die gekocht und meistens mit gebratenem Speck serviert werden. In der Umgebung ist auch Fladenbrot aus Kartoffelteig, den man zusammen mit Pilzen serviert, beliebt. In letzter Zeit feiert die Pamula ihr Comeback. Die Pamula ist ein Borschtsch aus Pflaumen, der einen süß-salzigem Geschmack hat.

### **Weihnachtessen in der Lubliner Region**

In der Gegend um Lublin lebten seit Jahrhunderten verschiedenen Kulturen zusammen. Die Polen lebten zusammen mit Deutschen, Ukrainern, Armeniern und Juden. Diese nationale Vielfalt hinterließ Spuren in der dortigen Küche. Der beliebte Karpfen in Gelee ist eine Spezialität aus der jüdischen Küche. Es gibt auch eine geräucherte Variante. Der Mohnstollen ist die häufigste anzutreffende Süßigkeit in den Lubliner Häusern.

### **Weihnachtsgerichte in Podlachien**

In der in Ostpolen gelegenen Region Podlachien sind viele Kulturen zu Hause. Es leben hier Polen, Ukrainer, Tataren und Weißrussen miteinander. Früher lebten hier auch Juden. Auf dem weihnachtlichen Tisch sind die im ganzen Land populären

Heringe und Piroggen mit Kohl und Pilzen zu finden. Charakteristisch für die Gegend sind Wareniki - Kleine in Form einer Mondsichel gefertigte Piroggen. Sie können süß oder scharf angefertigt werden. Unter den Süßigkeiten spielt Kutia die erste Geige. Die Kutia ist eine aus Weizen, Honig, Rosinen und Nüssen zubereitete Spezialität. Viele Familien essen einen Borschtsch, den man aus Pilzen anfertigt. Sehr gern trinkt man einen aus Stängeln einer Himbeere gefertigten und mit Honig versüßten Kompott. In vielen orthodoxen Haushalten wird die Kutia durch Hefepuffer mit getrockneten Früchten ersetzt.

### **Abendmahl in Großpolen**

In Großpolen hat man in der Vergangenheit an Heiligabend den ganzen Tag lang gefastet. Es waren Pellkartoffeln, Heringe, Leinenöl und Mohnpielen auf dem Tisch wiederzufinden. Das große Essen gab es erst am nächsten Tag. Mit der Zeit wurde das Abendmahl immer ausgiebiger. Heute ist die Rübensuppe mit Teigtaschen und Karpfen in Lebkuchensoße sehr beliebt.

### **Heiligabend in Oberschlesien**

Viele Bräuche und Gerichte, die in Oberschlesien anzutreffen sind, kennt man auch in den restlichen Teilen des Landes. Spezifisch für die Region ist es eine Münze unter den Teller zu legen. Man glaubt, dass man damit im kommenden Jahr ein gutes Auskommen sichern kann. In der von Bergarbeitern bewohnten Gegend wird am Abend eine kleine Laterne angezündet. Ihr Feuer soll die Bergmänner vor Gefahren schützen. Zu den beliebtesten Speisen hier zählen Siemiotka - eine Suppe aus Leinsamen. Auch Mandel- und Pilzsuppen werden gerne gegessen. Weit verbreitet sind Kohlrouladen aus Perlgrauen mit Pilzen. Die Süßigkeiten werden von Streuselkuchen, Mohnklößchen und Lebkuchensoße vertreten. Eine nicht weniger beliebte Spezialität ist Sliski. Als Sliski bezeichnet man süße Brötchen mit Mohnfüllung.

### **Weihnachtsgerichte in Niederschlesien**

Nach dem II. Weltkrieg sind viele Repatriierte in Niederschlesien eingetroffen. Die Tische dort werden nach den Gerichten aus den verschiedensten Gegenden des Landes gedeckt. Neben Borschtsch sind Fisch- und Sauerkrautsuppen mit Erbsen und Pilzen zu finden. Die Piroggen werden hier mit den verschiedensten Farcen serviert. Sehr beliebt sind Füllungen aus Pilzen, Quark und Kartoffeln. Man isst auch Piroggen, die mit Heringen oder Backobst mit Nüssen gefüllt werden. Es werden vor allem Süßwasserfische, die in vielen verstreuten Teichen gezüchtet werden, serviert. Unter den Süßigkeiten findet man Szuszywnina, das ist getrocknetes und zerkochtes Obst in Moosbeerenkaltschale, welches stark mit Zimt und Nelken gewürzt wird. Sehr gern isst man Gerstengrütze mit Pflaumen, Honig und Wurzeln.

### **Der Heiligabend in Pommern und der Kaschubei**

In der am Meer gelegenen Region verzehrt man viel Fisch. An Heiligabend kommen hier der Karpfen in Knoblauchsoße und gebratener Renken mit Pilzen auf den Tisch. Sehr beliebt ist die Suppe aus Heringen. Zu den lokalen Speisen zählen der Flunder im Gelee und gedünstete Heringe mit Äpfeln. In Pommern isst man gerne eine Suppe aus getrockneten Birnen.