



Czym pachnie Kraków? Co zostało z naszej kuchni?

2026-09-28

Obwarzanek, maczanka krakowska, zupa kminkowa, chleb prądnicki – za tymi smakami kryje się historia miasta i jego mieszkańców. O tym, co jedli dawni Krakowianie i czy współczesny Kraków tworzy własne kulinarne tradycje, rozmawiamy z dr. Marcinem Gadochą z UKEN.

Co możemy nazwać kuchnią krakowską? Czy ma ona swój wyraźny, odrębny charakter, czy jest raczej mieszanką wpływów różnych regionów, kultur i epok?

Nie mogę powiedzieć, że kuchnia krakowska to zestaw kilku czy kilkunastu potraw. Bardziej czuję ją jako kuchnię miasta – niejednorodną, niejednoznaczną. Dla mnie to kuchnia spotkań ludzi, którzy budowali Kraków i przyczynili się do jego rozwoju.

Ale mówiąc o kuchni krakowskiej, musimy pamiętać, że nie wszyscy Krakowianie jedli to samo. Mamy przecież kuchnię mieszczańską, szlachecką, dworską, klasztorną czy kościelną. Kuchnię warstw wyższych, ale także uboższych rzemieślników. Później w jej historii pojawiają się bardzo mocne wpływy europejskie związane z kuchnią galicyjską. Do tego dochodzą smaki kuchni żydowskiej. Okazuje się więc, że kuchnia krakowska jest wielowarstwowa i stanowi część wielonarodowego dziedzictwa kulinarnego.

Gdyby miał Pan zaprosić współczesnego mieszkańca miasta na posiłek, który smakowałby jak prawdziwy dawny Kraków, co znalazłoby się na stole?

Nie będę oryginalny, ponieważ od dawna zajmuję się „najstarszym krakowskim fast foodem” – jak niektórzy chcą mówić – czyli obwarzankiem krakowskim. Ten mały, okrągły specjał jest dla mnie sztandarowym produktem kuchni krakowskiej. Dzisiaj trochę zbarbaryzowanym. Jemy go przecież w najprostszy możliwy sposób – kupujemy, bierzemy do ręki i zjadamy. A przecież obwarzanek daje wiele możliwości. Chciałbym, żeby w krakowskich restauracjach i kawiarniach podawano go jak bułeczkę, z jakimś dodatkiem warzywnym czy białkowym.

Dzięki obwarzankowi możemy zobaczyć również historię Krakowa. Najbardziej fascynująca jest trwałość podstawowej techniki: ręcznego formowania, skręcania wałeczków ciasta, obwarzania i dopiero później wypieku. Obwarzanek jest źródłowo poświadczony w Krakowie od 1394 roku, kiedy pojawia się w rachunkach dworu królowej Jadwigi i króla Władysława Jagiełły. W końcu XIV wieku trafiał więc nawet na stół królewski, a biały wypiek miał wówczas wyższy status niż pieczywo z mniej oczyszczonej mąki. Początkowo wypiek obwarzanków był związany z Wielkim Postem. W 1720 roku cech dopuścił ich wypiek także poza nim, w piątki i inne dni postne; sam wypiek nadal pozostawał ściśle regulowany. Dla mnie to właśnie obwarzanek jest symbolem Krakowa.

Jednak równie ważna jest – dziś właściwie nieznana – zupa kminkowa. Mamy znakomite przepisy choćby u Antoniego Teslara, kuchmistrza Potockich i autora wydanej w Krakowie w 1910 roku „Kuchni polsko-francuskiej”. To bardzo ważne źródło do poznania kultury kulinarnej galicyjskiego Krakowa i



jego otoczenia. Po wojnie trochę zmieniły się priorytety, bo trzeba było żywić ludzi inaczej, szybko dostarczać dużej ilości kalorii ludowi pracującemu miast i wsi. Pewna sublimacja, która powinna być w kuchni, nie była już potrzebna. Jednak w książce Teslarskiego znajdziemy banalnie prosty i relatywnie tani przepis na zupę kminkową. Starsi mieszkańcy Krakowa zapewne pamiętają, że czymś naturalnym była nie pomidorowa czy rosół, ale właśnie zupa kminkowa. Podawano ją w dwóch wersjach: postnej, jarskiej albo na bazie wywaru mięsnego.

Co najbardziej mogłoby nas zaskoczyć, gdybyśmy mogli zajrzeć do kuchni przeciętnego krakowskiego domu sprzed kilkuset lat? Co jedli mieszkańcy Krakowa?

To zależy, czy mówimy o XVII, XIX czy początku XX wieku, bo codzienna dieta bardzo się zmieniała. W przypadku mniej zamożnych mieszkańców była to często kuchnia prosta, tania, wykorzystująca to, co było pod ręką, przede wszystkim produkty roślinne i mleczarskie. Myślę, że wiele osób mogłoby zaskoczyć informacja, że do obiadu jedzono głąbika krakowskiego, czyli sałatę łodygową, która dzisiaj jest praktycznie nieznana i niedostępna.

Zaskoczyć mogłoby nas również to, że na śniadanie można było zjeść bardzo prostą potrawę z białego sera i jajek, czyli małdrzyka krakowskiego, albo budyń z kaszki krakowskiej. Starsi mieszkańcy Krakowa zapewne pamiętają jeszcze kaszkę krakowską, czyli niepaloną kaszę gryczaną. Według późniejszej tradycji szczególnie lubiła ją Anna Jagiellonka. Myślę, że zaskakująca mogłaby być również wszechobecność kminku, który dodawano do rozmaitych potraw i pieczywa.

Kiedy myślimy o krakowskim jedzeniu, od razu przychodzą nam do głowy maczanka, sernik krakowski czy chleb prądnicki. Które z tych produktów rzeczywiście mają długą krakowską historię, a wokół których narosły legendy?

Maczanka jest źródłowo uchwytna co najmniej od schyłku XIX wieku. Kojarzono ją z prostą krakowską gastronomią, studentami czy wozakami, ale pojawiała się także w lepszych lokalach. Jej historia jest bardziej złożona, niż podpowiadają popularne opowieści.

Źródła pokazują kilka wariantów maczanki, dlatego byłbym ostrożny z ustanawianiem jednej, odwiecznej receptury. Rdzeniem pozostają wieprzowina, sos z pieczenia, kminek i bułka; poszczególne przepisy różnią się jednak rodzajem mięsa i sposobem podania. Bardzo sobie cenię kucharzy czy właścicieli restauracji, którzy mają maczankę w swojej ofercie w formie tradycyjnej.

Sernik krakowski to kolejny przysmak kojarzony z Krakowem. Od wiedeńskiego różni się między innymi tym, że do jego przygotowania potrzebujemy zaledwie ośmiu jaj, podczas gdy do wiedeńskiego – aż szesnastu. Różnica jest też taka, że sernik krakowski ma spód z ciasta kruchego, a na górze koniecznie musi być kratka. To nawiązuje do tradycji związanej z tym, że byliśmy pod zaborami.

Jeśli chodzi o chleb prądnicki, nieżyjący już piekarz Antoni Madej postawił sobie za cel odtworzenie jego receptury. Chleb prądnicki jest źródłowo poświadczony już w 1421 roku. Pan Antoni Madej jeździł na Prądnik, spotykał się ze starszymi mieszkankami i mieszkańcami, wydobyl tę recepturę i odtworzył chleb. Chleb prądnicki został zarejestrowany w Unii Europejskiej jako Chronione Oznaczenie Geograficzne.



Kraków dynamicznie się zmienia, także pod względem kulinarnym. Przybywa restauracji z kuchniami z całego świata i nowych piekarni. Coraz większą popularnością cieszą się też kuchnia roślinna, produkty rzemieślnicze czy lokalne składniki. Jak Pan się odnosi do tych wszystkich zmian?

Mam do tych zmian stosunek trochę ambiwalentny. Współczesny Kraków coraz częściej pachnie pizzą i kebabem, jak mawiał Pan Leszek Kawa. Szkoda jednak, gdyby wraz z otwarciem na kuchnie świata ginęła pamięć o własnej tradycji kulinarnej. Na szczęście to się zmienia. Coraz więcej mówi się o krakowskich kulinarnych tradycjach, powstał historyczny szlak kulinarny, a wkrótce pojawi się jego druga część. Mamy również coraz więcej różnych wydarzeń o charakterze kulinarnym. To wszystko sprawia, że dawne smaki i lokalne produkty znów zaczynają być zauważane i doceniane.

Kuchnia oczywiście musi podlegać pewnym ewolucjom. Tworzą się nowe tradycje miejskie. Mamy na przykład kiełbaskę z nyski przy Hali Targowej, mamy zapiekanki na Kazimierzu. Być może za kilkadziesiąt lat te potrawy staną się ciekawym elementem badań nad kuchnią krakowską.

Smuci mnie, że niektórzy trochę upraszczają kuchnię krakowską. Wynika to też z braku wiedzy o tym, jakie były dawne smaki. Stereotyp dawnej kuchni jako jednolicie ciężkiej i tłustej jest dużym uproszczeniem. Wszystko zależało od epoki, warstwy społecznej, kalendarza postnego i możliwości ekonomicznych. W kuchni staropolskiej, szczególnie tej zamożniejszej, charakterystyczne było natomiast obfite stosowanie przypraw oraz łączenie smaków słodkich, kwaśnych i korzennych.

Czasami organizujemy warsztaty w Cechu Rzemiosł Spożywczych w Krakowie, podczas których próbujemy odtworzyć dawne smaki i pokazać studentom oraz naszym gościom, że można zrobić prawdziwy rosół staropolski z różnych rodzajów mięs i dużą ilością warzyw. Do tego podać frykadelki, czyli pulpeciki z dużą ilością przypraw: odrobiną szafranu, gałki muszkatołowej, pieprzu, a całość wygładzić rodzynką.

Wspomniał Pan o historycznym szlaku kulinarnym Krakowa. Jaki był pomysł na jego stworzenie i co można dzięki niemu odkryć?

Szlak powstał z zamiarem zachowania dziedzictwa kulinarnego Krakowa. Nie miał być szlakiem komercyjnym, promującym poszczególne restauracje. Chcieliśmy opowiedzieć o kulinarnych miejscach, ale w kontekście ludzi i potraw. To miała być przede wszystkim forma edukacji. Znajdziemy tam również przepisy. Szlak nie jest przewodnikiem po restauracjach ani ofertą degustacyjną. Jego podstawowym zadaniem jest opowiedzenie historii miejsc, ludzi, produktów i potraw. A to może nas zachęcić, żeby poszukać dawnych produktów w krakowskich piekarniach czy cukierniach albo spróbować zrobić je samemu.

Zachęcam, żeby się przejść tym szlakiem. Warto zarezerwować około dwóch godzin, żeby odwiedzić wszystkie dziewięć punktów. Pracujemy już nad drugą częścią szlaku, która powinna zostać udostępniona na początku 2027 roku.

Rozmawiała Jolanta Tęcza-Ćwierz