

Pierogi: The dumpling that Comforts Poland

Pierogi is undoubtedly Poland's most famous and simple comfort food. They can be cooked or fried; stuffed with meat, vegetables, cheese, fruit, and chocolate; accompanied by a sour cream topping or just butter. From street food spots to fancy restaurants; they can be found pretty much everywhere in Poland.



The secret to delicious Pierogi is in the dough. Pierogies that are "over-handled" will be heavy and chewy. Make sure you apply the deftest touch and knead as gently as possible before allowing the dough to rest. Perhaps the most popular method is to boil them before sautéing them in a pan. Add lashings of butter and you'll get one charming snack. You can also bake them in the oven, which leaves them golden brown and crispy.



波蘭是位於中歐的共和國，分為16個省份。其北臨波羅的海，西接德國，西南接捷克，南接斯洛伐克，東南接烏克蘭，東接白俄羅斯，東北接立陶宛及俄羅斯加里寧格勒州。

波蘭中北部大部分地區屬於中歐平原，南部地區則以丘陵和山地為主。全國大部份地勢平坦。

波蘭的河流多從南向北流入波羅的海，其中維斯瓦河長1,047公里，是波蘭第一長河。波蘭境內還有冰蝕作用形成的9,300多個湖泊，其中大部分集中在北部的馬祖里亞等地區，最大湖泊為希尼亞爾德維湖，最深湖泊為漢恰湖。

首都：華沙
最大城市：華沙
官方語言：波蘭語
貨幣：波蘭茲羅提 (PLN)
面積總計：312,679平方公里



克拉科夫老城 Kraków Old Town

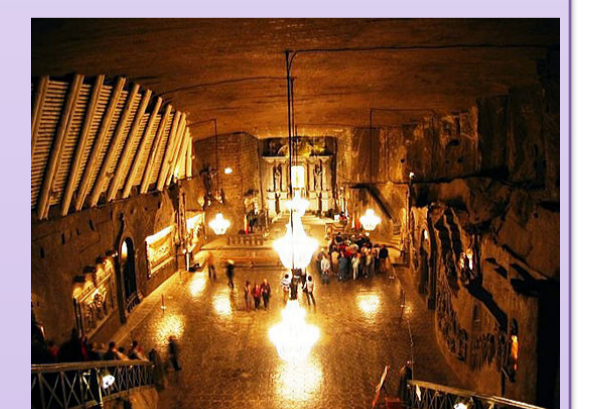
是波蘭城市克拉科夫的歷史城區，位於克拉科夫市中心地帶。這是波蘭最知名的老城，因為在許多世紀以來，克拉科夫曾是波蘭的首都，直到1596年，時任國王齊格蒙特三世才將他的宮廷遷往華沙。1978年，克拉科夫老城以「克拉科夫歷史中心」名稱由聯合國教科文組織列為世界遺產。克拉科夫老城擁有約6000處歷史遺跡和超過200萬件藝術作品。其豐富多樣的歷史建築包括文藝復興時期、巴洛克式和哥德式建築。位於老城中心的中央集市廣場，是歐洲最大的中世紀城市廣場，在其附近有許多歷史地標，例如聖母聖殿、聖亞德伯堂、聖巴巴拉堂。廣場周圍是聯排住宅（kamienice）、貴族府邸、文藝復興風格的紡織會館、克拉科夫歷史博物館，以及市政廳鐘樓。老城西南側則坐落著主教府與亞捷隆大學。



維利奇卡鹽礦 Wieliczka Salt Mine

維利奇卡鹽礦位於波蘭克拉科夫附近，是一個從13世紀起就開採的鹽礦，目前已停止生產。鹽礦有327公尺深，超過287公里長。鹽礦中有房間、禮拜堂和地下湖泊等，宛如一座地下城市。1978年，維利奇卡鹽礦被聯合國教科文組織登錄為世界遺產。

早期，鹽就是當地的經濟基礎。在古代波蘭地區，鹽可以作為一種支付手段。最初，鹽是通過搜集鹽滷水並加熱蒸發製成的，之後是在打深鹽井時發現了大量的岩鹽，接著使用原始的工具有關採。1826年到1846年礦中的鹽水被用作溫泉療養；在1950年鹽礦的一部分被闢作博物館對外開放；1958年，鹽礦的溫泉療養重新啟用；1978年被列入世界遺產；1996年，鹽礦停止生產，鹽層已幾乎挖盡。維利奇卡鹽礦地下共分九層，其中有長達100餘公里的隧道。裡面建有教堂等建築以及許多鹽雕，較著名的有聖金加教堂，教堂內有祭壇和許多神像，其中一尊聖母像有5、6尺高。牆壁上上的浮雕內容大多多是聖經故事，其中一幅浮雕是仿達文西的名畫《最後的晚餐》。



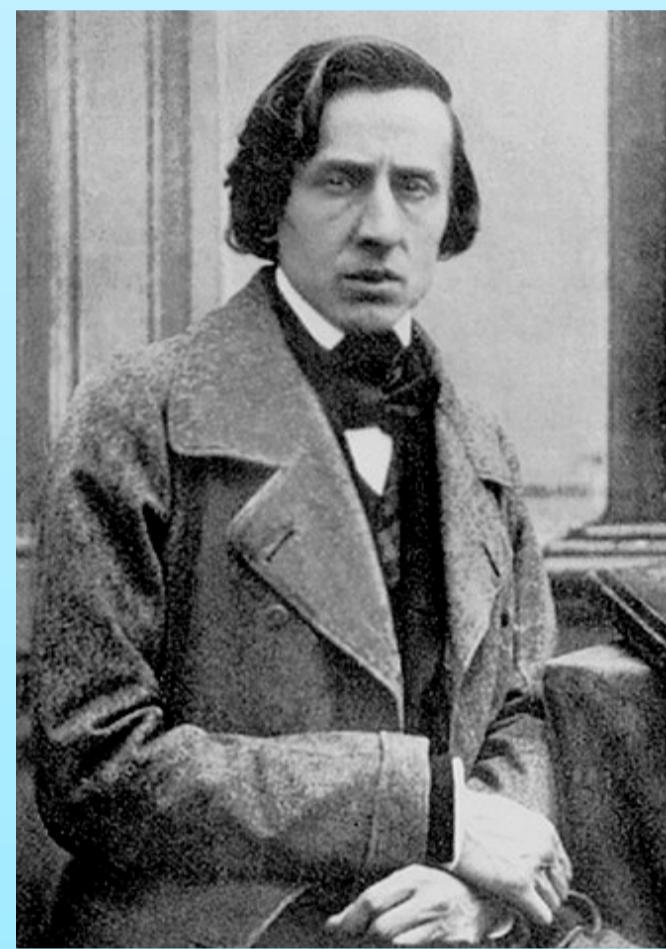
波蘭音樂 Music of Poland

波蘭音樂的起源可以追溯到13世紀。15世紀早期，第一位有記載的波蘭作曲家拉多姆的米科瓦伊，他的主要作品是三聲部的宗教聲樂曲和讚美詩等。16世紀晚期，義大利人狄奧墨得斯·卡托遷居克拉科夫，成為齊格蒙特三世的宮廷魯特琴演奏家。他將南歐的音樂風格和波蘭本土的民間音樂相融合，推動了波蘭音樂的發展。

17至18世紀，巴洛克音樂成為波蘭音樂的主流，當時波蘭作曲家創作出來的協奏曲和奏鳴曲多屬於此種類型。18世紀末，波蘭古典音樂演變成波蘭舞曲等形式。1794年，沃伊切赫·博古斯瓦夫斯基創作出來的波蘭第一部民族歌劇《克拉科夫人和高地人》首演，是波蘭音樂史和戲劇史上的一件大事。

19世紀後，波蘭音樂的特點是民族意識同浪漫主義音樂潮流結合起來，這個樂派的代表是弗雷德里克·蕭邦。稍晚一些，斯坦尼斯拉夫·莫紐什科則為波蘭民族歌劇的發展開拓了道路，他的代表作歌劇《哈爾卡》，成為波蘭歌劇史上最重要的作品之一。

20世紀初期成立波蘭青年音樂協會，其中最成功的是卡羅爾·史曼諾夫斯基，他在後期作品中把現代作曲技巧和波蘭民間音樂融合在一起，形成了一種獨特的波蘭現代音樂風格。



波蘭飲食 Polish cuisine

波蘭飲食和其他斯拉夫國家的飲食文化相似，波蘭飲食也受到中歐飲食的影響，包括德國、奧地利和匈牙利，此外，波蘭飲食也受到猶太人、法國、土耳其和義大利的影響。波蘭菜通常富含肉類，包括豬肉、雞肉和牛肉，搭配冬季酸白菜和香料，也使用了大量的奶油和雞蛋，主菜通常有肉類，如烤肉、雞肉或炸豬排，還有蔬菜、配菜和沙拉，配菜通常是馬鈴薯、米飯或穀類，用餐結束前會端上波蘭式甜點。

波蘭餃子 (波蘭語: Pierogi)

波蘭餃子：斯拉夫詞根「pir」表示歡宴。「rogi」是特角，取形為名詞，通常呈半圓形，和華人的餃子外觀類似。餡料分三大類：菜餚類、肉餡類、起司餡。以及包括菠菜、馬鈴薯、肉類、起司、蘑菇、德國酸菜。還有以水果為餡的。以水煮熟為主，也有煮熟後再烤或煎成金黃色。餃子佐以起司、酸奶油或碎煙燻肉，口味多樣，傳統是在聖誕節及其他重大節日吃的。



比哥斯 (Bigos)

比哥斯又被稱為獵人燉肉，比哥斯的做法是將切好的高麗菜、德國酸菜和肉類及炒過的洋蔥、香菇一起燉煮，時間長達2至3天。比哥斯被譽為是波蘭的國菜，按照波蘭習慣，一般要在節禮日這天吃比哥斯。



白尾海鵬 White-tailed eagle

白尾海鵬是一種大型型的鳥類，長76到100公分，翼展長200至250公分，體重介乎3.5到7.5公斤之間。雌性的比雄性大很多。白尾海鵬的翅膀張開時非常大，頭部很大，嘴部很厚，很輕易就能把肉切開。成年白尾海鵬除了較淺色的頭部和頸部、白色的尾羽、黃色的嘴和腳外，基本上全身的主要顏色為棕色。全歐洲最大的白尾海鵬族群位於挪威海岸。波蘭國徽中就可是看到白尾海鵬的形象。

白尾海鵬的食物很多，有魚類、鳥類和腐肉，有時牠們亦會捕獵一些小型的哺乳動物。白尾海鵬的巢很大，一般是在位於一棵樹上的樹枝或在海邊的懸崖構成的。牠們的巢通常會再使用，有時，一個巢甚至可用數十年。在斯堪地納維亞，不斷有樹木塌下來，就是因為長期負荷不住白尾海鵬巨大的鳥巢。在1959到60年代期間，白尾海鵬在歐洲多處地方的數量急遽下降，在一些地區甚至滅絕了。因此，很多地方都開始設立法律，希望能減少對白尾海鵬的捕獵，保護繁殖區和冬季攝食區。後來，白尾海鵬在歐洲的數量終於得以增加。



波蘭人的潑水節 Śmigus-dyngus / Lany Poniedziałek

在波蘭以及周邊鄰國，每當復活節過後的第一個星期一都會以潑水的方式來慶祝節日。這也是復活節3天假期最後一天，叫做Śmigus-dyngus，又叫做潑水星期一（復活節星期一）。相傳在很久以前，當地人們在復活節期間把教堂的聖水帶出來，小傢伙們再將聖水灑在莊稼地裡祈求風調雨順，用聖水保護農作物免受自然災害的侵襲，姑娘們則用柳條輕輕打小男生們，以確保它們的健康和保持活力。

這習俗發展到今天，每當復活節過後，當地人們便用柳條象徵性的互相打鬧，同時互相潑水，寓意洗滌冬日污垢和疾病，健康康康的迎接春天。除此之外，在這一天潑水，還有祝福他人並向心愛的姑娘示愛的含義。不過近年來，這樣節日的惡作劇越來越少，更多的是有一種象徵性的祝福。



瑪麗·居禮 Marie Curie (1867年11月7日—1934年7月4日)

波蘭裔法國籍物理學家、化學家，是首位獲得諾貝爾獎的女性，並獲得兩次諾貝爾獎（物理學獎及化學獎）的第一人，亦是目前唯一一位獲得兩種不同科學諾貝爾獎的女性。她的成就包括開創了放射學理論，放射性英文Radioactivity就是她造的詞，她發明了分離放射性同位素的技術，以及發現兩種新元素釷（Po）和鐳（Ra）。在她指導下，人們第一次將放射性同位素用於治療腫瘤。她在巴黎和華沙各創辦了一座居禮研究所，這兩個研究所至今仍是重要的醫學研究中心。



看！波蘭的互動式課本

波蘭小學課本封面和內容都繪製了漂亮的插圖，有些課文還以漫畫呈現，讓這些教科書比起課本更像精美的童書。

這些課本中的照片，解析度高、彩度美，還有互動式的圖案，例如頁面上有一個圓洞，在這頁看過是月亮，翻頁後看是地球。細讀後更發現，這些課本居然沒有分科目。



多科共用課本，減輕書包重量

原來波蘭將小學一到三年級的課程獨立出來，稱為低年級教育(educacja wczesnoszkolna)，這三年中不分科目，除了英文、體育、音樂、美勞、電腦等可以由專業的老師來教以外，其他部分都由導師一個人負責。

波蘭小學的一堂課也沒有規定時間長度，只要符合總時數的要求，每堂課的長度皆依班級導師的安排。

課本方面，除了英文課本通常是獨立的一套以外，其他科共用一本，分為幾冊，這樣孩子的書包才不會太重。另外，根據學校自己的規定及廠商的設計，可能會會有數學練習本、寫字練習本和自然觀察筆記本等，配合上課使用。

主題式內容培養綜合能力

波蘭小學課本通常都有主題性的內容，一方面訓練學生閱讀和書寫，另一方面增加學生的知識，培養各式基本能力。舉例來說，除了配合季節讓孩子認識自然環境的變化之外，也附上短文，讓孩子練習閱讀；或是在數學練習題中要求孩子寫出算式的文字，讓孩子練習寫字，像是在2+4=6的下方寫出「二加四等於六」。

波蘭課本裡的世界觀

課本中也討論世界上各洲和各國的文化，例如，其中一頁居然出現中文！這一頁說的是：小朋友，世界上所有孩子都學寫字，但你知道世界上有些文字看起來和波蘭文不一樣嗎？

底下又更詳細的介紹了漢字的特性，比方說漢字的圖畫性，還有每個字可能是詞的一部分，也可能有獨立的意思等；又如其中一課叫做「非洲的居民」，裡面列出了幾個非洲的民族並簡單介紹了他們居住的地方及生活方式，像是俾格米人、馬賽人等，將一些基本的世界觀帶入學童的學習中。

公立小學開始使用免費課本

波蘭教育部幾年前便開始推行免費課本制度，從一些地方性的計畫開始實施。自2017 - 2018學年度開始，全國所有的公立小學學童都可以拿到免費的課本，這些課本是由政府出錢購買，發配給學校圖書館當作校產使用，學童等於借閱，每本教科書預計使用三年。若學童歸還時有毀損而無法使用或遺失，必須付費購買。

新政策剛實施了一年，也出現許多執行上的問題。例如在課本的借閱登記上，目前看來每個學校各行其政，有的學校由導師計算班級人數後統一向圖書館登記課本，也有學校是每個學生自己登記借用，第一種方式造成若有課本損毀的情形，責任歸屬不易，第二種方式則曠日廢時，非常麻煩。

另外，在二手課本的狀況上也許有許多爭議。不少人反映，去年將孩子的課本收回時，圖書館檢查人員因為一點小小的折損到或是髒污便要要求父母賠錢，認為學校藉此揩家長油水；也有人認為課本其實本來就是大家的納稅錢購買，不能算是免費的，因此認為書本折舊而再收一次錢是不合理的。

這項政策剛實施，還有許多未盡之處，因此之後會如何？還需要一段時間的觀察。





資料來源：地球圖輯隊

到波蘭吃什麼？試試傳承自舊時代的餐廳「牛奶吧」

到波蘭玩耍要吃什麼呢？如果你不想試便便宜又地道的波蘭菜，不妨走到波蘭的「牛奶吧」餐廳，肯定可以找到讓你滿意的好滋味。

便宜、大碗「牛奶吧」

「牛奶吧」(Bar Mleczny)是波蘭從共產時代留下來的的一種特別餐廳，它發源自城市裡的牛奶店，因此叫牛奶吧。牛奶吧的名字裡雖然有「吧」(BAR)，但實際上並不會像酒吧那樣提供酒類，而是供應各種便宜又大碗的家常菜，餵飽錢不多又想好好吃一頓的人們。

以前波蘭人怎麼吃飯？

為了體驗1950-80年代波蘭人吃飯的感覺，《USA TODAY》的記者巴赫曼(Helena Bachmann)來到波蘭的一家牛奶吧排隊吃飯。巴赫曼在晚餐時間，來到一間牛奶吧排隊，他點完菜之後就回到座位等著菜送上來，巴赫曼提到牛奶吧的服務生有點脾氣暴躁，但又自我解嘲不能太期待共產時代餐廳的服務會好到哪裡去，幸好食物美味彌補了這點。

一份簡餐 161元

巴赫曼先喝了一碗羅宋湯(barszcz)開胃，一種用甜菜、包心菜、洋蔥和馬鈴薯煮成的紅色湯品。接著送上來的菜是份量大方的波蘭餃子(pierogi)，巴赫曼配著用煮過的水果做成的飲料「康波特」(kompot)，這樣一頓飯只要5美元(約台幣161元)。享用完晚餐的巴赫曼表示，牛奶吧其實不算是非常高級的外食餐廳，但她意外發現自己很喜歡這些食物。

照片中是網友去牛奶吧吃的餐，左上角的飲料是康波特，左下角是波蘭餃子，右上角是波蘭酸湯(Zurek)。康波特是一種流行在中歐、東歐和南歐地區的非酒精飲料，可熱飲也可冷飲。康波特的做法類似水果罐頭，將經過加工後的草莓、杏、桃、蘋果、大黃、醋栗、歐洲酸櫻桃泡入水中製作而成。



有歷史意義的餐廳

牛奶吧其實並不只是提供便宜家常菜的餐廳，它其實還是個歷史、政治和社會交織成的現象。

最早的牛奶吧出現在19世紀的華沙(Warsaw)市，但牛奶吧的整體概念是在第二次世界大戰之後才出現，當時的波蘭成為共產國家，經濟變差，食物短缺，大部分民眾都過著貧窮的生活，經濟蕭條，但工人們還是要吃飯，所以牛奶吧就在政府的資助下，開始提供便宜的傳統波蘭菜給民眾吃。在全盛時期，波蘭各地總共有達4萬家牛奶吧。

肉是奢侈品

肉類在當時的波蘭是一種奢侈品，牛奶吧供應的食物以奶類為主，店裡常見的菜色有波蘭餃子，用馬鈴薯、乳酪、麵粉和雞蛋做成的波蘭麵疙瘩(kluski)，還有加進麵條、米、大麥、蕎麥、小米或是馬鈴薯的牛奶湯。巴赫曼的一位波蘭朋友說：「在那個時候，我們不會抱怨菜色太少，也不會抱怨食物的平淡，我們吃所有放到餐桌上東西。」

刀又綁上鍊子

巴赫曼接著談到，一部1980年代的波蘭電影曾經出現過牛奶吧，電影中牛奶吧所有的刀叉都綁上鍊子，盤子也都固定在餐桌上。儘管電影是喜劇片，但電影裡的描繪其實並不會太誇張，因為當時的生活實在是太困苦，為了防止客人偷走餐具，牛奶吧的店員才不得不採取這樣的方式。

共產垮台 牛奶吧數量減少

1991年的時候，波蘭共產政權垮台，各式各樣的西式餐廳出現在波蘭，提供民眾新的用餐選擇。不過牛奶吧並沒因此完全消失，現在波蘭還留有大約150家牛奶吧。

政府還是有補助

根據《QUARTZ》報導，現在波蘭政府已經減少了給牛奶吧的補助金，波蘭財政部的發言人表示，他們現在在還保留著牛奶吧，來幫助低收入民眾買到便宜食物。財政部表示，政府在2015年補助牛奶吧40%的食材費，牛奶吧老闆們的利潤也限制在56%。近幾年來，波蘭財務部將補助削減超過四分之一，只留大約1,470萬波蘭幣(約台幣1.2億)給牛奶吧。

年輕人流行吃牛奶吧

到了今天，牛奶吧又開始流行，尤其是那些沒有經歷過共產時代的年輕人是更愛流行去牛奶吧，正在寫「牛奶吧」論文的諾威奇(Agnes Sofie Nowicki)說：「以前，人們不能選擇自己要吃什麼，現在他們可以這麼做。」

終於有肉吃了

時代的牛奶吧還是繼續供應各種奶類食物，不過現在已經可以在菜單上看到波蘭的傳統肉類食物，像是豬肉排(kotlety mielone)、比哥斯/獵人燻肉(bigos)或是用包心菜包著米飯和肉類的波蘭菜卷(golabki)。

怎麼分辨新、舊牛奶吧？

跟著波蘭籍母親在德國長大的諾威奇說到，有個方法可以分辨真正的牛奶吧以及現在才出現的新牛奶吧，傳統牛奶吧菜單上的價格，是用一個個獨立的數字拼出來的，就是方便老闆修改菜單上的價格。舉番茄湯來當例子，番茄湯的價格會隨著番茄的價格和政府補助的比例而上下波動，因此老闆在買完菜之後都要調整菜單的價格。不過，現代的牛奶吧就沒有這樣的情況，菜單上的價錢不是一個個分開的數字拼湊成的，食物的價格也固定不變。