

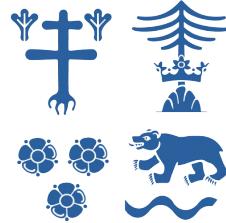


**Interreg**  
Poľsko-Slovensko

Európsky fond regionálneho rozvoja



EUROPSKÁ ÚNIA



**ŽILINSKÝ  
SAMOSPRÁVNY  
KRAJ**



## Regioálna gastronómia v Žilinskom kraji

e-publikácia

PhDr. Peter Huľo, PhD.; PaedDr. Zlatica Huľová PhD.

# Regionálna gastronómia v Žilinskom kraji



Gastronómia ako súčasť kultúry sa vyvíjala v jednotlivých regiónoch súčasného Žilinského kraja podobne, s menšími odchýlkami. V dávnej minulosti ju formovali najmä pôdnoklimatické a prírodné podmienky, etnické a konfesionálne faktory, migračné prúdy, kolonizácie a kultúra väčších miest, či lokálnych kultúrnych centier.

Pôdnoklimatické podmienky vždy určovali a dodnes určujú výber a možnosti pestovania poľnohospodárskych plodín vhodných na prípravu pokrmov. V minulosti sa v týchto regiónoch najčastejšie pestovali zemiaky, pohánka, jačmeň, ovos, ikrica (druh raži), kapusta, hrach a bôb. Mäsité pokrmy sa prípravovali zriedka, väčšinou z baranieho a zo soleného, neskôr z údeného bravčového mäsa, alebo z diviny.

Prírodné podmienky (reliéf) zas ovplyvňovali sortiment a spôsob prípravy pokrmov. Vzhľadom na to, že jednotlivé regióny boli a sú ohraničené prírodnými hranicami, kultúra stravovania zahŕňajúca prípravu stravy a jej konzumáciu sa v nich vyvíjala izolované a nadobúdala typické identifikačné znaky.

Migrácie obyvateľov, vonkajšie kolonizácie (dosídľovanie menej úrodných oblastí cudzími kolonistami), etnické a konfesionálne faktory významnou mierou prispeli k obohateniu sortimentu a prípravy pokrmov na celom Slovensku, a teda aj v regiónoch súčasného Žilinského kraja. Ich prostredníctvom sa

do nich dostávali nové pokrmy z cudzích kuchýň - nemeckej, bulharskej, českej, poľskej, židovskej, čo prispelo k formovaniu špecifických regionálnych pokrmov, ktoré sa dnes zvyknú označovať ako tradičné.

V súčasnosti, vplyvom globalizácie dochádza v domácnostach a v pohostinských zariadeniach k vytiesňovaniu tradičných pokrmov z jedálnych lístkov. Dôvodom sú zistenia, že neprispievali ku zdraviu ľudí, skôr naopak. Nemalou mierou sa podpisovali pod vznik ochorení rakoviny črev a konečníka, ktoré ešte v súčasnosti dominujú najmä u starších obyvateľov. Pokrmy boli ľahko strávitelné, pripravované na veľkom množstve tuku s pridaním slaniny a múky. Je prirodzené, že ľuďom nemohli zabezpečiť dlhovekost' a kvalitný spokojný život. V súčasnosti sú nahradzanej ľahko strávitelnými pokrmami - šalátkami, pokrmami z hydiny, morských rýb, či morských plodov. Znižuje sa hmotnosť teplých príloh. Pokrmy ako polievky, omáčky sa prestávajú zahusťovať múkou, koreniť exotickým korením, ap.

Nové vedecko-výskumné zistenia v oblasti vplyvu potravín na ľudské zdravie sa médiami šíria veľmi rýchlo, čo pozitívne ovplyvňuje ďalší vývoj gastronómie v jednotlivých regiónoch. Globalizácia však prináša so sebou aj negatívne účinky. Jej vplyvom sa do jednotlivých regiónov dostávajú špeciálne pokrmy z rôznych kútov sveta. Napríklad mexická tortila, americký hamburger, talianska pizza, grécky gyros, ap. Ide opäť o ľahko strávitelné pokrmy s nepriaznivými účinkami na ľudské zdravie.

Tieto pokrmy sa navyše významnou mierou podpisujú pod vytesňovanie našich tradičných pokrmov, na základe čoho zanikajú kultúrne jedinečnosti jednotlivých regiónov, ktoré ich robili príťažlivejšími. V súvislosti s tým zanikajú jedinečnosti pripomínajúce našu identitu, našich predkov, našu história. Sme veľmi radi, že v špecifických pohostinvvvvvvttou istou technológiou, ako sa stavali domy v minulosti. Popri ochutnávaní tradičných pokrmov tak máme možnosť vychutnať si atmosféru prostredia, ktorá je príťažlivou nielen pre domáčich hostí, ale aj pre hostí zo zahraničia.

V rámci plnenia projektových úloh sme v dostupnej odbornej literatúre skúmali prípravu tradičných pokrmov v jednotlivých regiónoch Žilinského kraja a vybrané fakty sme porovnávali so skutočnosťou. Potvrdilo sa nám, že tradičné regionálne pokrmy v kolibách a salašoch poznajú a že ich dodnes pripravujú s rešpektom a s láskou. Aj napriek tomu, že majú poznatky o ich ľažszej stráviteľnosti, sú presvedčení, že pri ich občasnej konzumácii ľuďom neuškodia, naopak, pochutia si na nich a vyvolajú v nich silný gastronomický zážitok.



# Turčiansky región



Turčiansky región je bohatý na lesy, hory, lúky, rieky, doliny, polia a na zdroje kvalitnej pitnej vody, ktoré odpradávna vytvárali veľmi dobré podmienky na zabezpečenie obživy jeho obyvateľstva. V minulosti sa tu pripravovali jednoduché pokrmy najmä z poľnohospodárskych plodín získaných z polí (zemiaky, raž, jačmeň) a záhrad (kapusta, šošovica, hrach, biela repa - kvaka), z húb, lesných plodov, z baranieho, bravčového a zajačieho mäsa. V rodinách turčianskych roľníkov sa však najčastejšie pripravovali pokrmy z bielej repy. Preto ich aj prezývali „repkári“. Kvaku konzumovali ako zemiaky, alebo ju nakladali ako kyslú kapustu, alebo sušili ako hríby a v zime ju dávali do polievok. V čase núdze z nej pripravovali i múku.

Medzi ďalšie zdroje obživy patrili ovocinársstvo a včelárstvo. Turčania nekonzumovali ovocie iba v čerstvej podobe. Sušili ho na veľkých sitách vcelku, alebo nakrájané na plátky, alebo ho používali na prípravu sladkých pokrmov. Zo sliviek sa vo väčšine domácností varil tmavý hustý slivkový lekvár. Med sa používal ako sladičko na sladenie pokrmov a nápojov.

Chlieb sa v Turci piekol raz do týždňa, obyčajne v sobotu. Jedol sa na raňajky, k polievke a neskôr aj k prívarkom.

Bohatí zemania a mestská i vidiecka inteligencia, ktorú predstavovali vzdelaní ľudia a potomkovia nemeckých pristáhovalcov sa stravovali komfortnejšie. Dopriali si lahodné paštety, pečenú divinu s rôznymi druhmi omáčok, klobásky z teľaciny, vyberané cukrovinky, či cudzokrajné ovocie nakladané v mede.

Recepty pokrmov z minulého storočia pripravovaných v Turci zozbierala spisovateľka Terézia Vansová, ktoré vydala pod názvom „Receptár jednoduchej a mešťanskej kuchyne“. Ide o veľmi chutné pokrmy. Zaujímavé sú nielen ich názvy (napr. Slepacia polievka so štipkaným cestom, Lastovičie hniezda, Krapne-božie milosti), ale aj uvádzanie hmotnostných, či objemových mier surovín potrebných na ich prípravu (na špičku noža, medzi prsty, štipka soli, málo cukru, ap.). Pokrmy z receptára s ich pôvodnými názvami môžu kuchárov pohostinských zariadení podnietiť k záujmu o ich opäťovnú prípravu a zaradenie do jedálnych lístkov.



K tradičným, bežne pripravovaným pokrmom v Turci patrili „Smetisko“, „Žgance“, „Žihľavová polievka“, „Zemiakové gule s kyslou kapustou a opečenou slaninou“, „Podhradský bialoš“ a iné.

### **Smetisko**

Suroviny: *zemiaky, slanina, cibuľa, kyslá kapusta, soľ, voda*

Príprava: Očistené zemiaky pokrájame na kolieska dáme variť do vriacej osolenej vody. Na panvičke orestujeme na štvorčeky pokrájanú slaninku a nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme vyžmýkanú kapustu, precedené zemiaky a zľahka premiešame.

### **Žgance**

Suroviny: *krúpy drobné, hladká múka, voda, soľ*

Posýpka: bravčová mast, bryndza, mlieko, slanina, pažítka, kôpor

Príprava: V osolenej vode uvaríme krúpy, zatrepeme ich hladkou múkou a uvaríme na hustú kašu. Omastenou lyžicou naberáme z kaše a na drevenú dosku vyklápame malé kopčeky (žgance) vo veľkosti halušiek. Necháme vychladnúť, poukladáme na misu, prelejeme bryndzou rozmiešanou v mlieku a opráženou slaninkou. Nakoniec žgance posypeme posekanou pažítkou a kôprom.

### **Žihľavová polievka**

Suroviny: *hrubá múka, voda, soľ, čierne mleté korenie, rasca, cesnak, bravčová mast, cibuľa, mladá čerstvá žihľava, vaječný žltok*

Príprava: Hrubú múku vsypeme do studenej vody, posolíme, pokoreníme, pridáme rascu, pretlačený cesnak a priviedieme k varu. Na panvici, na bravčovej masti opečieme cibuľu a nadrobno nakrájanú žihľavu. Pridáme do vriacej polievky. Zjemníme rozšľahaným vaječným žltkom.

Zemiakové gule s kyslou kapustou a slaninou zemiaky, voda, hladká múka, vajíčko, soľ, olej, bravčová mast, cibuľa, slanina, kyslá kapusta

Zo zemiakového cesta (uvarené zemiaky v šupke – postrúhané a zmiešané s hladkou múkou a vajíčkom) vytvarujeme guľky, ktoré uvaríme vo vriacej osolenej vode s olejom. Počas ich varenia si na panvici, na bravčovej masti opečieme cibuľu a slaninu, pridáme kyslú kapustu a všetko spolu orestujeme. Ked' guľky vyplávajú na povrch vody vyberieme ich a zmiešame s pripravenou zmesou.

### **Podhradský bialoš**

Suroviny: *polohrubá múka, mlieko, droždie, soľ, olej, bryndza, pochúťková smotana, pažítka, červená mletá paprika, vaječný žltok*



Príprava: Kysnuté cesto rozval'káme na plechu. Na jeho povrch nanesieme zmes pripravenú z bryndze, pochúťkovej smotany, pažítky, červenej papriky, príp. soli. Okraje cesta potrieme rozšľahaným vaječným žltkom a upečieme.

**Na Veľkú noc turčania vo väčšine domácnostiach pripravovali „Veľkonočnú polievku“ a „Veľkonočnú šunku“.**

### **Veľkonočná polievka**

Suroviny: *voda z uvarenej šunky, čistá voda, bobkový list, čierne mleté korenie, sol', ocot, hladká múka, kyslá smotana, vajcia (podľa počtu osôb)*

Príprava: Z vývaru, v ktorom sa varila šunka odoberieme časť masti, zriedime ho čistou vodou, pridáme bobkový list, mleté čierne korenie, ocot. Privedieme do varu. Do vriacej polievky opatrne vkladáme rozbité vajíčka (ich počet závisí od počtu ľudí, ktorí budú polievku konzumovať). Povaríme ich asi 8 minút. Nemiešame. Nakoniec pridáme do polievky smotanu zmiešanú s hladkou múkou. Povaríme, podľa chuti dosolíme a okyslíme octom.

### **Veľkonočná šunka**

Suroviny: *údená šunka, voda, celé čierne korenie, nové korenie, bobkový list*

Príprava: Do vriacej vody s celým čiernym korením, novým korením a bobkovým listom vložíme údenú šunku, ktorú povaríme cca 5 minút. Teplotu znížime na 90° C a varíme ďalej, približne jednu hodinu. Opäť znížime teplotu na 80° C a varíme ešte asi dve hodiny. Po uvarení šunku necháme vychladnúť vo vode, v ktorej sa varila. Konzumuje sa s vajíčkom, chrenom a chlebom.

**Turčianske dohviedzne (štetrovečerné) menu pozostávalo obyčajne z hriateho, vianočných oblátok s medom a cesnakom, kapustnice, alebo vianočnej polievky „Hríby“, opekancov „Púčkov“ a kompotu zo sušeného ovocia „Trepáki“.**

### **Hríby**

Suroviny: *domáca údená klobása, údené mäso, voda, sušené hriby (najlepšie suchohríby), sušené slivky, mlieko, hladká múka, ocot, sol', cukor*



Príprava: Klobásu a údené mäso vložíme do studenej vody a varíme. Po uvarení vyberieme a vývar použijeme na prípravu polievky. Uvaríme v ňom vopred namočené sušené hríby a sušené slivky. Ochutíme octom a cukrom. Na panvici nasucho opečieme múku a zalejeme mliekom. Zápražku vlejeme do vývaru a necháme prevriť. Dosolíme. Klobáska a mäso sa konzumuje zvlášť s chlebíkom, alebo s varenými zemiakmi a kyslou kapustou.

### Vianočná kapustnica

Suroviny: *kyslá kapusta, voda, sušené hríby, cibuľa, údené mäso, bravčové mäso, údená bravčová klobáska, mast', hladká múka, cesnak, sol', rasca, majoránka, mleté čierne korenie, nové korenie, d'umbier*

Príprava: Do studenej vody vložíme údené mäso, bravčové mäso a vopred namočené sušené hríby. Po hodine varenia pridáme pokrájanú kyslú kapustu, klobásu, tlčenú rascu, čierne mleté korenie, nové korenie, d'umbier a rozotretý cesnak so soľou. Opäť povaríme. Klobásu s mäsom vyberieme a pokrájame na menšie kúsky. Kapustnicu zahustíme bledou zápražkou, povaríme, pridáme pokrájanú klobásu a mäso. Dochutíme majoránkou.

### Trepáki

Suroviny: *sušené slivky, sušené hrušky, sušené jablká, voda, škorica, klinčeky, cukor*

Príprava: *Sušené slivky, hrušky a jablká zalejeme vodou a necháme zmäknúť a napučať. Pridáme vodu, škoricu, klinčeky a cukor. Krátko povaríme.*



# Oravský región



Oravský región sa nachádza v najsevernejšej časti Slovenska. Je charakteristický hornatým reliéfom a chladným vlhkým počasím. V minulosti sa tu darilo najmä pestovaniu zemiakov. Pokladali sa za najlepšie v Uhorsku. Pripravovali sa pečené v pahrebe, varené v šupke, alebo lúpané s maslom a so surovou kyslou kapustou, so sladkým a kyslým mliekom, žinčicou i s bryndzou. Zemiaky spolu s kapustou tvorili hlavnú zložku potravy. Kapusta sa konzervovala tlačením do veľkých 200-250 l drevených sudov. Denne, niekedy aj viackrát za deň sa konzumovala ako kyslá polievka zahustená zátrepkou, alebo cibuľovou zápražkou spolu s varenou, či pečenou švábkou (zemiakmi). S dusenou kyslou kapustou pokrájanou na rezance sa jedli aj halušky pripravené zo surových trených zemiakov, múky a vajec, preliate kúskami opečenej slaninky.

Okrem zemiakov a kapusty sa na Orave darilo aj niektorým druhom obilia, najmä ovsu jačmeňu a pohánke. Pripravovali sa z neho kaše, alebo hustejšie od kaší – kuľaše. Konzumovali sa na raňajky, alebo na večeru. Horúca kuľaša sa vyliala na misku, v strede sa urobila jamka, do ktorej sa vliaalo kyslé, alebo sladké mlieko, v niektorých oblastiach regiónu žinčica, roztopené maslo, alebo na kocky pokrájaná a oprážnená slaninka.

Chlieb sa pekával spravidla v sobotu. Napieklo sa ho toľko, aby vydržal na celý týždeň. Piekol sa z ražnej, alebo jačmennej múky. V niektorých oblastiach regiónu bol nahradzany tzv. moskoľmi alebo lisníkmi, či podlisníkmi. Moskole boli okrúhle pagáče, pripravené z nekysnutého cesta z varených zemiakov, múky, vajec a soli. Po upečení sa potierali mastou, alebo maslom. Jedli sa so slaninkou, alebo s tvarohom. Lisníky, alebo podlisníky boli placky z chlebového nekysnutého cesta pripraveného z hrubo zomletej jačmennej a ovsenej múky, vody a soli, ktoré sa piekli na kapustnom liste, na platni pece. Vo viacerých obciach na Orave ich pečú dodnes.

Na hornej Orave sa z obilia pripravoval aj tzv. kysel' – polievka pripravená zakvasením jačmennej múky pomocou kváska, pridaním vody a varením. Oblúbeným raňajkovým pokrmom bola syrová polievka „Demikát“, pripravená z nakrájaného chleba a upravovaného ovčieho syra - bryndze.

V menšej miere sa tu pestovala koreňová zelenina. Pripravovali sa z nej zeleninové sladké polievky zahustené cestovinami alebo zemiakmi. V niektorých oblastiach sa nazývali ako „zamrvanka“, „brmbol“, alebo „všetko v hrbe“.



Mäso sa konzumovalo iba výnimočne, pri významných príležitostiach. Išlo najmä o mäso z domáceho chovu ošípaných a oviec. Pripravovalo sa pečením, údením a následným varením. Z bravčových vnútornosti sa vyrábali jaternice – kiski, ktoré sa piekli a konzumovali s kyslou kapustou, zemiakmi, alebo s chlebom. Z bravčovej krvi sa pripravovala krvavá kapustnica, ktorá sa dodnes považuje za špecifický pokrm oravskej kuchyne. Špecialitou regiónu boli a v súčasnosti aj sú najmä ovčie údené oštiepky a korbáčiky z kravského mlieka.

Alkohol sa na Orave pánil nielen z ovocia, ale aj zo zemiakov. V 19. storočí na majeroch (veľkostatkoch) sa dokonca vyplácala časť mzdy v pálenke. Aj táto skutočnosť prispela k tomu, že alkoholizmus v mnohých rodinách bol dôsledkom i príčinou chudoby.

**K tradičným, bežne pripravovaným pokrmom na Orave patrili „Džadky“, „Mrvance“, „Demikát so zemiakmi“ a Kuľaša z kvaky zo zemiakovými knedličkami.“**

### **Džadky**

Suroviny: *zemiaky, cibuľa, hladká múka, bravčová mast, voda, soľ*

Príprava: Obielené zemiaky uvaríme v osolenej vode. Po uvarení scedíme, pridáme múku a na miernom ohni niekoľko minút miešame, pokiaľ vznikne hladká hmota. Z kaše pomocou polievkovej lyžice omočenej v roz



pustenej masti formujeme na tanier malé kôpky (džadky), ktoré posypeme opečenou cibuľkou.

**Mrvance (Delobuchy)**

hrubá múka, vajce, mlieko, voda, soľ

V miske pripravíme cesto z múky, vajec, soli a menšieho množstva vody. Po malých kúskoch ho hádžeme (mrvíme) do vriacej osolenej vody. Počas varenia miešame, pokým mrvance vyplávajú na povrch. Scedíme, omastíme maslom. Hotové vkladáme do teplého mlieka, alebo smotany a konzumujeme.

### **Demikát so zemiakmi**

Suroviny: **zemiaky, soľ, hladká múka, smotana, bryndza, bravčová mast, cibuľa, slanina, pažítka**

Príprava: Očistené zemiaky nakrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody. Ked' sú zemiaky uvarené, tak polievku zahustíme múkou rozmiešanou zo smotanou a prevaríme. Do horúcej polievky pridáme bryndzu aby sa rozpustila a dochutíme soľou. Na bravčovej masti oprážíme nadrobno nakrájanú cibuľu spolu s nakrájanou slaninou, ktorú dávame pri servírovaní na polievku. Posypeme nakrájanou pažítkou alebo jarnou cibuľkou.

### **Kuľaša z kvaky so zemiakovými knedličkami**

Suroviny: **kvaka, soľ, hladká múka, smotana, cukor, ocot, čierne mleté korenie, vajce, bravčová mast, cibuľa, pažítka (jarná cibuľka)**

Príprava: Očistenú a nastrúhanú kvaku uvaríme v osolenej vode do mäkkia a zahustíme múkou rozmiešanou so smotanou. Prevaríme a dochutíme cukrom, octom, soľou a korením. Knedličky pripravíme z uvarených zemiakov, ktoré popučíme, pridáme vajce, múku a lyžicou tvarujeme knedličky, ktoré uvaríme v osolenej vode. Pri podávaní pokladáme hotové knedličky na kuľašu – prívarok. Na bravčovej masti oprážíme nadrobno nakrájanú cibuľu spolu s nakrájanou slaninou. Pri servírovaní ich dávame na pokrm spolu s nakrájanou pažítkou alebo jarnou cibuľkou.

### **Veľkonočné pokrmy na Orave**

Na Veľký piatok a na Bielu sobotu ľudia na Orave držali pôst. V rúre upiekli celé zemiaky so šupkou, ktoré konzumovali s maslom, soľou a surovou kapustou. Tento pokrm jedli dvakrát za deň. V sobotu večer, po príchode z kostola za zišla celá rodina. Spoločnou modlitbou oslávila zmŕtvychvstanie. Večerala sa varená šunka



s nastrúhaným chrenom a studené varené vajíčka, ktoré gazdiné s dcérmi pomáľovali, príp. inak vyzdobili. V nedele ráno, na veľkonočné raňajky zvyčajne pražili praženicu, ktorú posolili, posypali nadrobno nasekanou pažítkou, alebo mladou žihľavou a konzumovali s voňavým chlebíkom.

### Vianoce na Orave boli radostné.

Vianočný stromček sa zdobil orechami, sušenými jablkami, slamenými ozdobami a medovníčkami. Neskôr k ozdobám pribudli vlastnoručne vyrobené salónky z kockového cukru a farebného pozlátka. Počas celého dňa sa postilo. Pred Štedrým večerom sa do kútov izieb rozhádzal hrach, aby v budúcom roku bola dobrá úroda. Večera začala konzumovaním oblátok s medom. Pokračovalo sa kapustnicou. V niektorých oblastiach Oravy sa pripravovala s údenou rybou, v niektorých so sušenými hríbmi a sušenými slivkami. Niekoľko kapustnicu nahradzala „gríbovka“. Bola to mliečna polievka so sušenými hríbmi. Obidva druhy kapustníc aj gríbovka sa konzumovali s popučenými zemiakmi. Zo sladkých pokrmov sa pripravoval kysnutý makový, alebo orechový koláč, krupičná kaša – gríška, široké rezance, šúľance, alebo zapekance s makom, prípadne s varenými sušenými slivkami. Vyprážaná ryba so zemiakovým šalátom sa začala pripravovať až neskôr. Počas štedrej večer e sa popíjalo hriatô.

### Hriatô

Suroviny: *slaninka, kryštálový cukor, voda, domáca biela pálenka*

Príprava: Na panvičke skaramelizujeme cukor, pridáme menšie množstvo vody. Za stáleho miešania krátko povaríme. Po rozpustení skaramelizovaného cukru vo vode pridáme pálenku a vyškvarenú slaninku, ktorú sme pripravili v kastróliku. Privedieme do varu. Prelejeme do karafy, alebo flaše.

Kapustnica s údenou rybou

kyslá kapusta, štava z kyslej kapusty, sušené huby, cesnak, údená vysušená sladkovodná ryba (kleň, podustva), bravčová mast, cibuľa, sol'

Kapstu s kapustovou šťavou, hubami a cesnakom chvíľu povaríme. Približne po polhodine varenia pridáme údenú vysušenú rybu. Opäť chvíľu povaríme, rybu vyberieme a kapustnicu dochutíme soľou a opráženou cibuľou na bravčovej masti.

# Kysuce



Región Kysuce sa rozprestiera v severozápadnej časti Slovenska, na rozhraní troch štátov – Slovenskej, Českej a Poľskej republiky. Reliéf územia je výrazne členitý. Potvrdzuje to aj rozdiel nadmorských výšok, ktoré siahajú od 323 m n.m. v Kysuckej bráne, do 1 236 m n.m. na vrchole Veľkej Rače. Podmienky pre poľnohospodárstvo boli v minulosti nevyhovujúce z dôvodu nepriaznivých poveternostných podmienok, nízkej kvality pôdy a tăžkej dostupnosti k väčšine polí. Pôda sa preto dlhé roky obrábala motykou, až neskôr pluhom. Druh pestovaných plodín závisel od polohy a kvality obrábanej pôdy. Najväčší význam mali obilniny a okopaniny. Z obilníň sa darilo jačmeň a ovsu. Z okopanín najmä zemiakom kŕmnej repe a kvake. Uplatňoval sa trojpolný systém hospodárenia. Do vyhnojenej pôdy sa v prvom roku sadili zemiaky, ktoré boli základnou obžívou obyvateľov. V druhom roku sa do pôdy zasadil jačmeň, alebo žito a v treťom roku ovos. Na úrodnejšej pôde sa pestovala kapusta. Vyčleňovali sa pre ňu tzv. kapustníská, ktoré sa intenzívne obrábali a každoročne hnojili. Ďalšie plodiny ako hrach, fazuľa, bôb, kapusta sa pestovali v menšom množstve. Vo veľmi málom množstve sa pestovala mrkva a petržlen.

(salašníctvo), ale aj chov hovädzieho dobytka, kôz, ošípaných a sliepok.

Osobitý význam mal zber lesných plodín, ktorý značnou mierou prispieval k obžive ľudí. Lesné plody, huby, liečivé bylinky, bukvice, šípky, trnky sa zbierali nielen pre vlastnú potrebu, ale aj na predaj. Ovocinárstvo nebolo rozvinuté. Pestovali sa slivky a jablone. Ovocie a lesné plody sa konzumovali čerstvé, alebo v sušenom stave.

Na Kysuciach sa počas bežných dní konzumovali jednoduché pokrmy zo zemiakov, obilníň, zeleniny, strukovín, mlieka, mliečnych výrobkov a ovocia. Zemiaky boli takmer každodenným jedlom. Jedli sa varené, pečené, s mliekom, kapustou, mäsom. Varené sa pridávali do chleba a do cestovinových pokrmov. Zo surových sa pripravovali trené osúchy - podlesniaky. Do nastrúhaných surových zemiakov sa pridala múka, majoránka, stoklaska (rasca) a cesnak. Piekli sa priamo na platni. Potierali sa maslom. Pri konzumovaní sa zapíjali sladkým mliekom. Zo strukovín sa pripravovali polievky, kaše a prívarky. Dokonca aj z bôbu, ktorý dnes patrí medzi „zabudnuté“ strukoviny.

K základným obilninovým pokrmom patril chlieb a nekysnuté placky. Chlieb sa piekol príležitostne, väčšinou raz za dva týždne, alebo raz za mesiac. Na Vianoce a Veľkú noc však nesmel chýbať. Medzi



obľúbené obilninové pokrmy patrili lohazova kaša (z jačmenných krúpov) a žitná kaša. Do kaší sa spravidla pridalo maslo. Zapíjali sa sladkým, alebo kyslým mliekom. Podobne sa zapíjali aj tzv. škubance, pripravované z rezancového cesta, ktoré sa trhalo - „škubalo“ a hádzalo do vriacej osolenej vody. Po uvarení sa škubance premiešali s maslom.

Zo zeleniny sa najviac pripravovali kapusta a kvaka (odroda repy so sladkastou chutou). Pripravovali sa z nich polievky a prívarky.

Mäso sa konzumovalo v malom množstve, aj to len v nedeľu, alebo cez sviatky. Pripravovalo sa pečením a varením. Konzervovalo sa nakladaním do slaného rôsoli, údením, príp. sušením.

**Medzi tradičné pokrmy na Kysuciach patrili „Úhrabky“, „Domáci chlieb plnený kapustou“, „Zemiaky so slaninou“, „Polievka z kvaky s mäsom a krúpami“ a „Kysucké osušky“.**

### **Úhrabky**

Suroviny: *zemiaky, hladká múka, vajce, kyslá kapusta, mast', údená slanina, cibuľa, čierne korenie, sol', voda*  
Príprava: Z natrených surových zemiakov, múky, vajca a soli pripravíme cesto, z ktorého urobíme halušky. Ďalšiu časť zemiakov uvaríme v šupke. Po uvarení olúpeme a nakrájame na kolieska. Premiešame ich s haluškami prekryjeme zmesou pripravenou z orestovanej cibuľe, slaniny a kyslej kapusty.



## **Domáci chlieb plnený kapustou**

Suroviny: *hladká múka, droždie, sol', voda, oct, bravčová mast', cibuľa, kapusta, mletá škorica, práškový cukor*  
Príprava: Najskôr si pripravíme plnku. Na masti speníme cibuľu, pridáme sparenú na rezance nakrájanú hlávkovú kapustu, posolíme, podusíme, pridáme škoricu a cukor. Necháme vychladnúť. Z múky, vody, malého množstva octu a kvásku vypracujeme vláčne cesto a necháme vykysnúť. Po vykysnutí ho rozval'káme na pomúčenej doske, naplníme plnkou, zavinieme, preložíme na vymastený a pomúčený plech a necháme ešte trochu podkysnúť. Potom ho vložíme do vyhriatej rúry a pečieme približne 30 minút.

## **Zemiaky so slaninou**

Suroviny: *zemiaky v šupke, bravčová mast', cibuľa, slanina, kyslá sudová kapusta*

Príprava: Menšie zemiaky v šupke poukladáme na plech tesne vedľa seba. Potrieme rozpustenou mastou a pečieme. Počas pečenia ich obraciame. Keď sú zemiaky skoro mäkké, poukladáme na ne slaninku a na kolieska nakrájanú cibuľu. Spolu dopečieme. Konzumujú sa s kyslou kapustou, alebo posypané bryndzou.

## **Kysucké osušky**

Suroviny: *polohrubá múka, sol', droždie, mlieko, zemiaky, slanina, jarná cibuľka*

Príprava: Pripravíme kysnuté cesto, ktoré na doske vyval'káme na hrúbku cca 1 cm. Pokrájame na štvorce cca 10 x 10 cm do stredu ktorých položíme plnku, ktorú sme pripravili zmiešaním popučených zemiakov, orestovanej slaniny a jarnej cibuľky. Protiľahlé rohy štvorca zlepíme a vytvarujeme z neho malý bochník (buchtičku). Upečieme pri teplote 200 stupňov cca 20 minút. Môžeme podávať prekrojené na polovice s rôznymi dipmi, zeleninou ap.

## **Veľkonočné pokrmy na Kysuciach**

Cez 40-dňový pôst pred Veľkou nocou sa varili tzv. plané (neomastené) pokrmy. Väčšinou sa pripravovala varená, či dusená kapusta so zemiakmi, alebo cesnakové a strukovinové polievky, ale bez „omasty“. Zahustovali sa zátrepkou pripravenou z vody a múky.



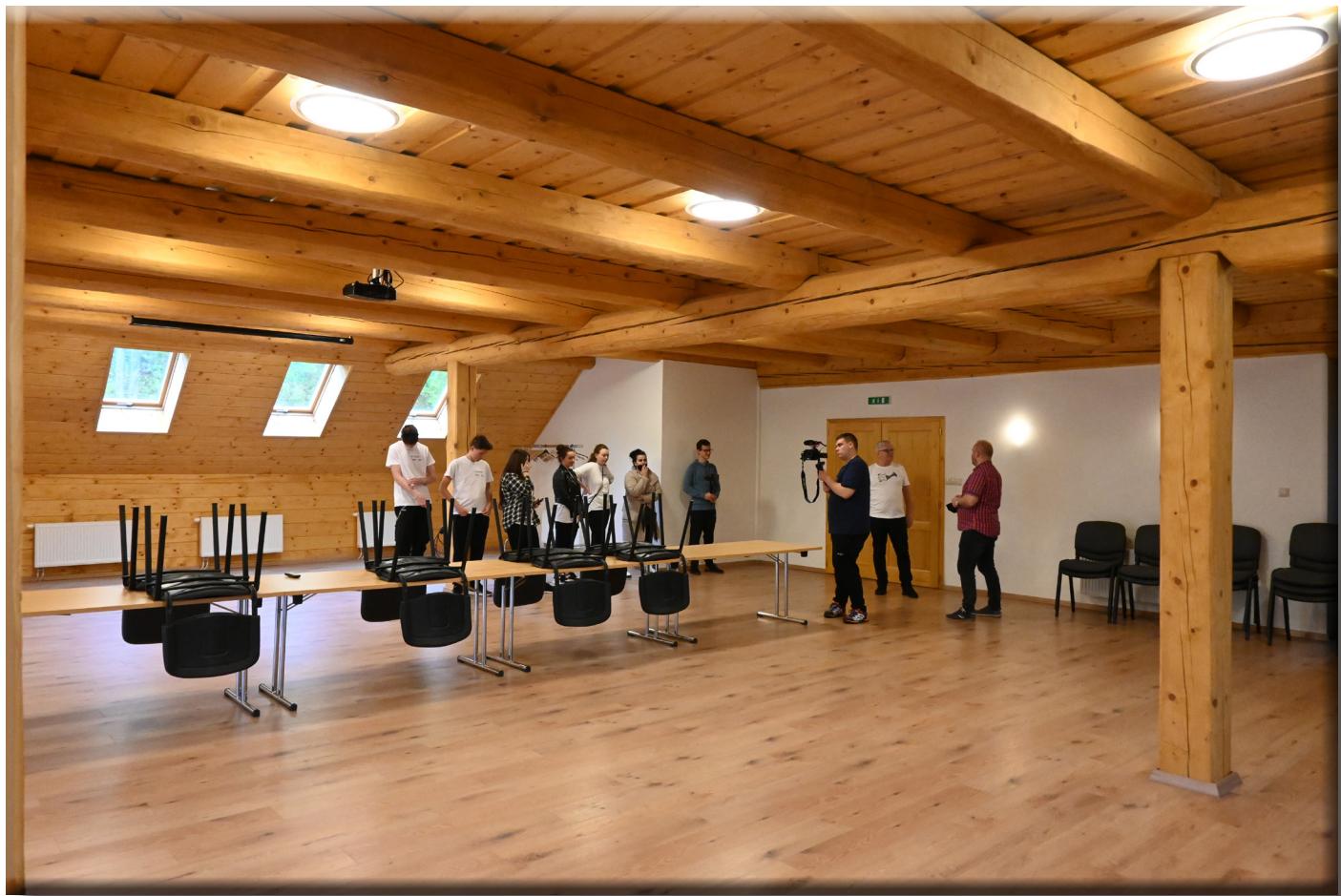
Podľa p. Amalie a p. Berty z Vysokej nad Kysucou na zelený štvrtok nesmela na stole chýbať svátková polievka. Pripravovala sa zo svátky, zemiakov a pažítky. Dochucovala sa soľou.

Na Veľký piatok v zatopenej obci Riečnica každá gazdiná musela variť šúľance s makom, alebo s tvarohom, ktoré museli byť čo najdlhšie, aby mala v danom roku pekný dlhý ľan. Ďalším jedlom boli zemiakové halušky, ktoré museli byť tiež dlhé, aby gazdom narastlo pekné dlhé obilie.

Vo veľkonočnú nedelu na raňajky sa konzumovala praženica s klobáskou a podľa možnosti s červeným chlebíkom. K tomu sa pila biela káva (z mlieka a cigórie), mlieko (studené i teplé) alebo čaj. Na obed bola „slávnostná“ kapustnica, v ktorej sa varila údená šunka, alebo údené klobásy, alebo oboje. Ku kapustnici sa konzumovali varené zemiaky. Zaujímavosťou bolo, že sa nevkladali na tanier ku kapustnici, ale sa jedli z misky, alebo zo spoločnej misy. Po kapustnici si Kysučania pochutili na kysnutom koláči plnenom tvarohom, alebo slivkovým lekvárom (p. Angela z Riečnice). Napr. v Rudine sa kysnuté cesto pripravovalo z troch druhov múk, z vajíčok, ktoré museli byť od troch susediek a z mlieka, ktoré muselo byť podojené pred západom slnka. Vo veľkonočný pondelok na raňajky sa konzumoval kysnutý koláč z predošlého dňa s mliekom, alebo bielou kávou.

### Vianočné sviatky aj na Kysuciach mali svoje čaro

Na Viliju (štendrý večer) sa takmer celý deň držal pôst. Neraňajkovalo sa a aj obed bol veľmi skromný. Pred večerou sa začal pripravovať vianočný stôl. Pod obrus sa dali peniaze, aby nikdy nechýbali. Cez nohy stola sa previazala železná reťaz, čo symbolizovalo pevnosť a súdržnosť rodiny. Gazda, alebo gazdiná požehnali všetkých prítomných medovým krížikom na čelo a večera začala. Ako prvé sa konzumovali oblátky s medom. Tradičními vianočnými pokrmami boli hrachová polievka so sušenými slivkami, alebo kvačková polievka, pripravená z mladej kvaky, opekané s makom a krupicou, ktorú dodnes v niektorých oblastiach nazývajú ako Ježiškova kašička. Po večeri gazda, alebo gazdiná rozkrojili jablko a rozlúskli orech, čo predpovedalo zdravie rodiny. Ak boli vo vnútri zdravé, zdraviu sa mohla tešiť celá rodina. Ak tomu tak nebolo, niektorého člena rodiny očakávali zdravotné problémy. Mäsité pokrmy sa konzumovali až na Štefana.



### Polievka z kvaky s mäsom a krúpami (kvačková polievka)

Suroviny: bravčová mast', cibuľa, bravčové pliecko, soľ, mleté čierne korenie, kvaka, mrkva, petržlen, zeler, jačmenné krúpy, petržlenová vŕňat'

Príprava: V hrnci, na bravčovej masti opečieme cibuľu, pridáme bravčové pliecko pokrájané na kocky, soľ, mleté čierne korenie a všetko spolu orestujeme. Pridáme nastrúhanú kvaku, mrkvu, petržlen, zeler a opäť všetko orestujeme. Pridáme vodu a podusíme. Dvadsať minút pred dokončením vložíme do polievky krúpy, povaríme a podávame. Môžme ozdobiť petržlenovou vŕňatkou.



# Horné považie



Región Horného Považia s rozlohou 1097 km<sup>2</sup> sa nachádza na severozápade Slovenska. Na severe susedí s regiónom Kysuce, na východe s regiónom Orava. Jeho juhovýchodná časť sa dotýka hranice regiónu Turiec, južná hranice Horná Nitra a juhozápadná hranice Stredné Považie. Na západe susedí s Českou republikou. Región má prevažne hornatý charakter. Prekryvajú ho pohoria Javorníky, Malá Fatra, Strážovské vrchy, Súľovské vrchy, Kysucká vrchovina a Žilinská pahorkatina. Do roku 1923 bol súčasťou Trenčianskej stolice, neskôr Považskej župy.

Južná časť Horného Považia patrí do mierne teplej a mierne vlhkéj klimatickej oblasti, stredná a severná časť do mierne chladnej až chladnej a vlhkéj oblasti. Región je charakteristický stredne ľažkými piesočnatohlinitými a hlinitými až ľažkými ílovito-hlinitými pôdami. V nižších polohách dominujú úrodnejšie hnedé lesné pôdy – kambizeme, vo vyšších polohách kyslejšie pôdy, chudobnejšie na živiny. Nachádzajú sa tu i pseudogleje a rendziny, ktoré patria medzi menej úrodné pôdne typy. V žilinskej kotline sa vyskytujú luvizeme a v údoliach Váhu i nivné pôdy fluvizeme.

V obci Stránske, staršia 79. ročná pani hodnotí pôdne podmienky takto: „Pôda bola na jednom mieste úrodná, na druhom zase kamenistá, inde ľažká – málo úrodná. Okolo Hájika sa volala „na kamenitem“, čiže kamenistá pôda. „*Muľňačka*“ bola zase ľažká zem. V Bôri, pri Kunerade boli najlepšie, najúrodnnejšie pôdy, kde sa všetko dalo dospelovať.“

Možnosti pestovania určitých druhov plodín záviseli od polohy a kvality obrábanej pôdy. Najväčší význam malí obilniny a okopaniny. Z obilnína sa tu darilo jačmeň a ovsu, z okopanín zemiakom a kŕmnej repe. V údolných častiach sa pestovala aj zelenina. V jednotlivých obciach regiónu sa využíval trojpoľný systém obrábania pôdy, t.j. jedna časť poľa sa využívala na pestovanie jarín, druhá na pestovanie ozimín a tretia časť ležala úhorom. Na tejto časti poľa rástla tráva, kde sa vyháňali husi na pašu, aby pôdu trochu „prihnojili“. V ďalšom roku sa takto oddýchnutá, pohnovená a preoraná pôda mohla použiť na pestovanie plodín. Z priemyselných



plodín sa na vyhradených poliach najmä v okolí Rajca vysieval ľan, ktorého korene pôdu dobre prevzdušnili a umožnili tak jeho pestovanie na tom istom mieste niekoľko rokov po sebe.

*Že tomu tak bolo, svedčia aj výpovede niektorých starých ľudí žijúcich v tomto regióne. Terchovčania napríklad uviedli: „Pestovali sme hlavne zemiaky, ktoré sme vykopávali ručne motykami, alebo pomocou koní. Pestovali sme však aj burgyňu, kapustu a strukoviny. Neskôr sme sadeli ovocné stromy – jablká, hrušky, slivky. Mali sme aj egreše, ríbezle, maliny a neskôr aj jahody. Snaželi sme sa pestovať čo sa dalo, aby sme mali z čoho variť a pieciť. Nemohli sme však pestovať všetko, čo sme chceli ako pestovali na Bielom Potoku. Tam sa im darilo. Tam mali asi lepšiu pôdu ako my“. Ľudia z Lysej pod Makytou zas uviedli: „V našej dedine sa pestovali zemiaky, ovos, kapusta a hrach. Polia sa obrábali po starom – drevenými pluhmi so železnými nožmi a hnojili maštaľným hnojom, ktorý sa na ne vozil v zime. Bolo to ľažké, najmä keď sa vyvážal na kopcovité polia.“*

*Významným v Hornom Považí bol aj chov domácich zvierat. Najlepšie ho opísal starší pán z Terchovej, ktorý nechcel byť menovaný. „Chovali sme také zvieratá, z ktorých sme mali úžitok. Prasatá sme chovali na mäso, mast' a iné dobroty. Sliepky na vajíčka, husi na perie, morky a zajace na mäso, kravy na mlieko, ktoré sme pili a mútili z neho maslo. Podaktorí chovali aj kone a somáre kvôli oraniu na poliach a ľažbe dreva“. Všade, kde ste pozreli ste videli samé ovce a salaše. V nich sa z ovčieho mlieka vyrábali korbáče, bryndza, oštiepky a žinčica, po ktoré sme tam chodeli. Bačovia niektoré výrobky aj údili vo svojich udiariňach.“ V niektorých obciach regiónu ľudia chovali aj pávy, z ktorých perie sa využívalo na ozdobu klobúkov, ktoré nesmeli chýbať v tradičnom odevе každého muža.*

### **Čo jedávali obyvatelia Horného Považia v bežné pracovné dni?**

V obci Stránske a jej okolí na raňajky pripravovali tzv. „Brbku“ v iných obciach „Lefeto, alebo Lefetu“ (rozvarené zemiaky zmiešané so zemiakovými haluškami, preliať opečenou cibuľkou a slaninkou), alebo jedli domáci chlebík s domácom maslom, ktorý zapíjali bielou kávou. V Kotešovej, ale aj v iných obciach regiónu v bežný pracovný deň druh pripravovaného jedla a čas jeho konzumovania závisel od ročného obdobia a pracovných povinností. Keď sa robilo na poli, jedlá boli viac sýte a pripravovali sa vo väčších množstvách. V zimnom období boli ľahšie. Jedlo sa menej. Gazdiné pri príprave pokrmov nepoužívali žiadne miery. Pripravovali ich „odoka“. Pred konzumovaním jedlo prežehnali a následne sa celá rodina pomodlila. Viera im totiž bez uvedených rituálov nedovoľovala vložiť jedlo do úst.



V dávnejšej minulosti sa v Lysej pod Makytou často pripravovala k obedu múčna kaša. Bola to jednoduchá slaná, alebo sladká kaša, pripravená z hrubej múky, vody a bravčovej masti. Múka sa v kastróli orestovala, zaliala sa vriacou vodou a poriadne premiešala. Pridala sa horúca mast', opäť sa premiešala a za stáleho miešania ešte chvíľu povařila. Ak ju chceli naslano, pridali do kaše do zlatista opečenú cibuľu, ak nasladko, pridali do nej cukor a škoricu.

Samozrejme základnou potravinou v regióne bol chlieb. Pripravovali ho z jačmenno-ražnej múky. Namiesto kvásku sa používalo „nácestje“. Bol to kúsok odloženého nakysnutého cesta z predchádzajúceho pečenia. Jedol sa s mliekom, maslom, syrom, mastou, pomletými oškvarkami, najviac však s bryndzou. Považania ho jedávali aj k strukovinovým polievkám a prívarkom.

Veľmi často sa k obedu a večeri pripravovali pečené zemiaky v šupke, bud' v pahrebe ohniska, alebo v rúre na plechu. Jedli sa s maslom, posolené. Zapíjali sa cmarom. Obmenou boli roztlačené uvarené zemiaky zmiešané s bryndzou a maslom. Zapíjali sa kyslým mliekom.

Mäsité pokrmy sa jedávali najmä v nedeľu. Na ich prípravu sa používalo zväčša údené, prípadne solené bravčové mäso, a to varením. Najčastejšie sa kombinovalo s dusenou kyslou, alebo čerstvou kapustou a varenými zemiakmi. Na dvoroch nebolo výnimočnosťou pripravovať jedlá v kotlíkoch nad pahrebou. Pripravovali sa tak polievky, guláše z diviny, zabíjačková kapustnica a ďalšie.

Gazdinky na Hornom Považí s oblubou pripravovali bylinkové čaje s rôznymi liečivými účinkami. Patril medzi ne napríklad aj čučoriedkový čaj, ktorý mal znižovať krvný tlak, upraviť stolicu, či preliečiť močové cesty. Pripravoval sa sparením nazbieraných usušených čučoriedkových konárikov s plodmi. Vďaka nim bol čaj nielen liečivý, ale aj chutný a sladký. Z alkoholických nápojov sa konzumovala domáca pálenka, najčastejšie jablkovica a slivovica.

### **Krúpna baba** je tradičným bežným pokrmom obce Kotešová

Suroviny: zemiaky, oškvarky, údená slanina, jačmenné krúpy, žito (raž), pohánka, bravčová mast', cibuľa, cesnak, mleté čierne korenie, sol', majoránka, balšán (mäta pieporná)

Príprava: Zemiaky uvaríme v osolenej vode. Scedíme ich tak, aby sme vodu zachytili do nejakej nádoby. Popučíme ich. Súčasne so zemiakmi dusíme do polomäcka krúpy, pohánku a žito (každú surovinu zvlášť, v pomere 1 diel suroviny - 1 diel vody). Na bravčovej masti opečieme na tenké plátky nakrájanú slaninu, cibuľu, cesnak



a oškvarky. Všetko spolu zmiešame. Pridáme koreniny – soľ, čierne korenie, majoránku, balšán a vodu zo zemiakov. Opäť poriadne premiešame. Zmes vložíme do vymasteného pekáča vyloženého slaninkou a dáme piecť. Pečieme pomaly. Po upečení necháme vychladnúť a pokrájame.

### **Halušky so slivkovým lekvárom**

Suroviny: zemiaky, hrubá múka, soľ, voda, slivkový lekvár, slanina, práškový cukor

Príprava: Z očistených nastrúhaných zemiakov, múky a soli vypracujeme redšie cesto, z ktorého pomocou lopára a lyžice hádzeme do vriacej osolenej vody halušky. Povaríme ich cca 5 minút a scedíme. Hotové premiešame s opečenou slaninkou, slivkovým lekvárom a rozriedeným haluškovým vývarom. Preložíme na tanier a posypeme práškovým cukrom.

### **Úhrabky - jedlo chudobných**

Suroviny: zemiaky, cibuľa, bravčová masť, slanina, surová kyslá kapusta

Príprava: Uvarené, ešte horúce zemiaky dám do väčšej misky, pridáme opečenú cibuľu a slaninku s výpekom. Všetko spolu popučíme mažiarom a dobre premiešame varechou. Preložíme do dreveného korýtku. Na povrch zmesi pridáme surovú kyslú kapustu a podávame.

### **Slivkové gule**

Suroviny: zemiaky, vajíčka, polohrubá múka, soľ, slivky, mletý mak, práškový cukor

Príprava: Uvarené zemiaky najemno postrúhame. Pridáme do nich vajíčka, polohrubú múku, štipku soli. Vypracujeme hladké cesto, ktoré následne rozval'káme na výšku cca 1 cm. Nožom narežeme menšie štvorce, na ktoré poukladáme slivky. Následne zabalíme a zapracujeme do guľky. Ak máme všetky pripravené, vložíme ich do vriacej vody a varíme cca 15 minút. Miestami premiešame, aby sa nám nezlepili. Vyberieme z vody a posypeme buď tvarohom, makom, opečenou strúhankou, alebo škoricou. Pridáme práškový cukor a prelejeme rozpusteným maslom.

### **Veľkonočné sviatky na Hornom Považí a ríprava jedál**

Ludia tu začínali dodržiavať pôst už od Veľkého piatku. Pokiaľ sa nepostili úplne, pripravovali tzv. pôstne jedlá, ktoré nemohli obsahovať mäso. Konzumovali sa hlavne pečené, alebo varené zemiaky, pokrmy z nich (Terchovský pôstny demikát, Zemiakové šúľance s makom), zo strukovín (polievky, kaše, prívarky),



z múky (napr. Bobálky), ap. V Bielu sobotu sa už pripravovali obradové jedlá (šunka, klobáska, vajíčka), ktoré sa na druhý deň v kostole na rannej omší posvätili. Vo Veľkonočnú nedeľu ich konzumovali hneď po príchode z kostola. Obradným bolo konzumovanie prvého vajíčka, ktoré sa rozdelilo medzi všetkých členov rodiny, aby na seba nikdy nezabudli a aby boli súdržní. Veľkonočný pondelok bol aj na Považí dňom šibania a kúpania dievčat. Chlapci za odmenu dostávali maľované vajíčka, koláče, víno a domácu pálenku. Menší chlapci maľované vajíčka a cukrovinky

### **Terchovský pôstny demikát**

Suroviny: *zemiaky, sol', voda, mlieko, bryndza, ovčí syr*

Príprava: Očistené zemiaky pokrájané na kocky uvaríme vo vriacej osolenej vode. Po uvarení ich rozšľaháme spolu s vodou, pridáme mlieko a prevaríme. Do prevarenej zmesi vmiešame bryndzu. Prelejeme do misiek. Každú porciu posypeme strúhaným syrom.

### **Vianočné sviatky vo vybraných obciach Horného Považia**

Zvyky a tradície súvisiace s prípravou jedál cez vianočné sviatky sa líšili v jednotlivých obciach regiónu iba v detailoch. Vo všeobecnosti platilo, že sa prezívali veľmi skromne. Ľudia vo svojich domčekoch mávali vianočný stromček maličký. Pri kmienku bol zdobený celými jabĺčkami. Namiesto vianočných gúľ sa na koncoch vetrovičiek vešali vlašské orechy. V niektorých domácnostiach kládli na stromček vianočnú obľátku a papierové peniaze. Pod obrus stola sa dávali peniaze a zrná obilnín, aby v budúcom roku bola dobrá úroda a aby aj peňaží bolo dosť. Na stole nesmela chýbať „calta“ – pletený koláč z kysnutého cesta, podobný dnešnej vianočke. Symbolizoval súdržnosť rodiny. Mohol ho nahrádzať „ščedrák“ – koláč s viacerými plnkami, alebo pšeničné posúchy posypané makom. Pred štedrou večerou sa najskôr pomodlilo. Gazdiná alebo gazda všetkým členom rodiny urobili medom krížik na čelo. Následne rozkrojili jabĺčko, ktoré v prípade zdravého vnútra symbolizovalo zdravie pre celú rodinu. V niektorých rodinách sa namiesto krájania jabĺčka každému členovi rodiny dal jeden vlašský orech, ktorého vnútro vyjadrovalo zdravie pre konkrétneho člena rodiny. Po tomto akte si každý zahryzoval do cesnaku a cibule a zajedol vareným zemiakom. Podľa Boženy Peckovej a Štefana Chovanca z Lysej pod Makytou gazdiné nesmeli vstať od stola. Všetko museli mať pripravené poruke. Inak by im sliepkы slabo znášali vajcia. V Kotešovej ako prvý chod jedávali obľátky s medom. Pokračovalo sa jedením krupicovej (Ježiškovej) kaše, alebo pupákmi (rohlíky nakrájané na kolieska, preliate mliekom, medom a makom). Nasledovala dobrá vianočná kapustnica s hubami a slivkami. V Terchovej pred kapustnicou jedávali aj tzv. „Čiernu poliev-



ku“. V neskoršom období sa po kapustnici začala konzumovať aj ryba so zemiakovým šalátom.

Po štedrej večeri „chodeli“ deti a mladí po domoch spievať a vinšovať. V Terchovej sa napríklad vinšovalo takto: „Vinšujeme Vám šťastliví noví rok, abí Vám dal Pánboh zdravia, šťastia, hojného bošského požehnaňa, jak na roči, tak na statku, na lukach aj na pasienku, v komore hojnosť, na stole skromnosť, v rodine svornosť.“

Štedrý večer na Hornom Považí nebol bohatý len na zvyky a tradície, ale aj na povery, ktoré ovplyvňovali myslenie a správanie ľudí. Medzi najrozšírenejšie viažúce sa sa k štedrému večeru v obci Lysá pod Makytou patrili: „Pri večeri mosela byc zapálená sviečka, lebo sa verelo, že buje na kohosi dymic a ten má do roka umrec, alebo ochorec.“ „Též zme piakli chleba a mama do posledného dala toľko slepačích pieriek, koľko nás doma bolo. Tie označela menami abo farebními nitkami a čie zežutlo, ten mal umrec.“

### Čierna polievka

Suroviny: fazuľa, sušené hríby, slivky, maslo, škorica, cukor, soľ, voda, polohrubá múka

Príprava: Uvaríme fazuľu, ktorú sme deň pred varením namočili do vody. Pridáme škoricu a na masle urobenú zásmažku. Chvíľu povaríme, pridáme zvlášť uvarené slivky a opäť chvíľu povaríme. Dochutíme soľou, cukrom a škoricou.



# Liptov



Región Liptov je svojou rozlohou najväčším regiónom Žilinského kraja. Vnútorne sa člení na Horný Liptov, Stredný Liptov a Dolný Liptov. Jeho súčasné hranice sú takmer totožné s územím bývalej Liptovskej župy. Na severe hraničí s regiónom Orava, na severovýchode s Poľskom. Jeho západná hranica sa dotýka hranice regiónu Turiec, južná regiónu Horehronie a východná regiónu Spiš. Územie Liptova leží v Liptovskej kotline ohraničenej horstvami Nízkych Tatier, Veľkej Fatry, Chočských vrchov a Západných Tatier.

Liptovská kotlina patrí k vysoko položeným kotlinám Slovenska a jej dno vyplňajú treťohorné riečne naplaveniny štrkov a pieskov. Prevládajú tu dva pôdne typy – menej úrodné pseudogleje a kambizeme. Územie pri Bešeňovej a Lúčkach pokrývajú neúrodné rendziny. Pozdĺž Váhu a jeho prítokov sa nachádzajú nivné pôdy – fluvizeme. Pôda na Liptove je vo všeobecnosti stredne ľahšia a podnebie chladnejšie, čo v minulosti neprialo pestovaniu obilia. Z obilnína sa tu pestovali hlavne ovos, pohánka, jačmeň (jarec) a raž (žito). Charakteristické pre tento región bolo zmiešavanie obilia pri výrobe múky. Zmes ovsy a jačmeňa nazývali polovniak, niekde polovina, zmes raže a pšenice súraž, či suržica.

Po opakovanej neúrode obilia v rokoch 1771 až 1773 sa rozšírilo pestovanie zemiakov (švábky), ktorým sa na Liptove veľmi dobre darilo. Sadili sa najskôr ručne „do jamky“, neskôr pomocou pluhu „do brázdy“. Zasadéné museli byť do polovice mája. Koncom mája, resp. začiatkom júna sa vyrašené zemiaky opatrne okopali a ked' podrástli do výšky cca 15 cm, tak okolo nich upravili pôdu do dlhých riadkov tzv. hrobov. Zemiaky sa postupne stali hlavnou surovinou na prípravu pokrmov a vyslúžili si aj označenie ako „druhý chlieb“.

Na Liptove sa vo veľkom pestovala aj kapusta a strukoviny. Napríklad v Liptovskej Sielnici asi pätnu pôdy obsievali hrachom. V Štrbe okrem hrachu pestovali aj mrkvu. Vo všetkých obciach sa v menšej miere pestovali cesnak, cibuľa, kaleráb, petržlen a pre osípané burgyňa. Ovocinárstvu sa venovalo najmä v zaniknutej obci Liptovská Mara. Z priemyselných plodín sa na Liptove pestovali konope a ľan, z ktorých vyrábali plátno.

Rovnako významným zdrojom obživy bol v regióne aj chov dobytka. Ľudia tu chovali najmä ovce,



ošípané, kravy, voly a sliepky. Enormné rozšírenie chovu oviec (ovčiarstvo) ovplyvnila valaská kolonizácia. Postupne začali vznikať spolky majiteľov oviec, ktorých cieľom bolo pasenie týchto úžitkových zvierat v spoľočných stádach v horskom prostredí, mimo trvalých sídel. Ľudia sa tak mohli venovať roľníckej práci, alebo inému remeslu, ktorým sa živili. Ovčiarstvo ovplyvnilo spôsob života ľudí a súčasne aj ich stravovacie návyky. Do ľudovej stravy prenikali jedlá a nápoje z ovčieho syra, oštiepkov, pareníc, bryndze, či žinčice. Boli veľmi oblúbené a mnohé z nich sa pripravujú dodnes.

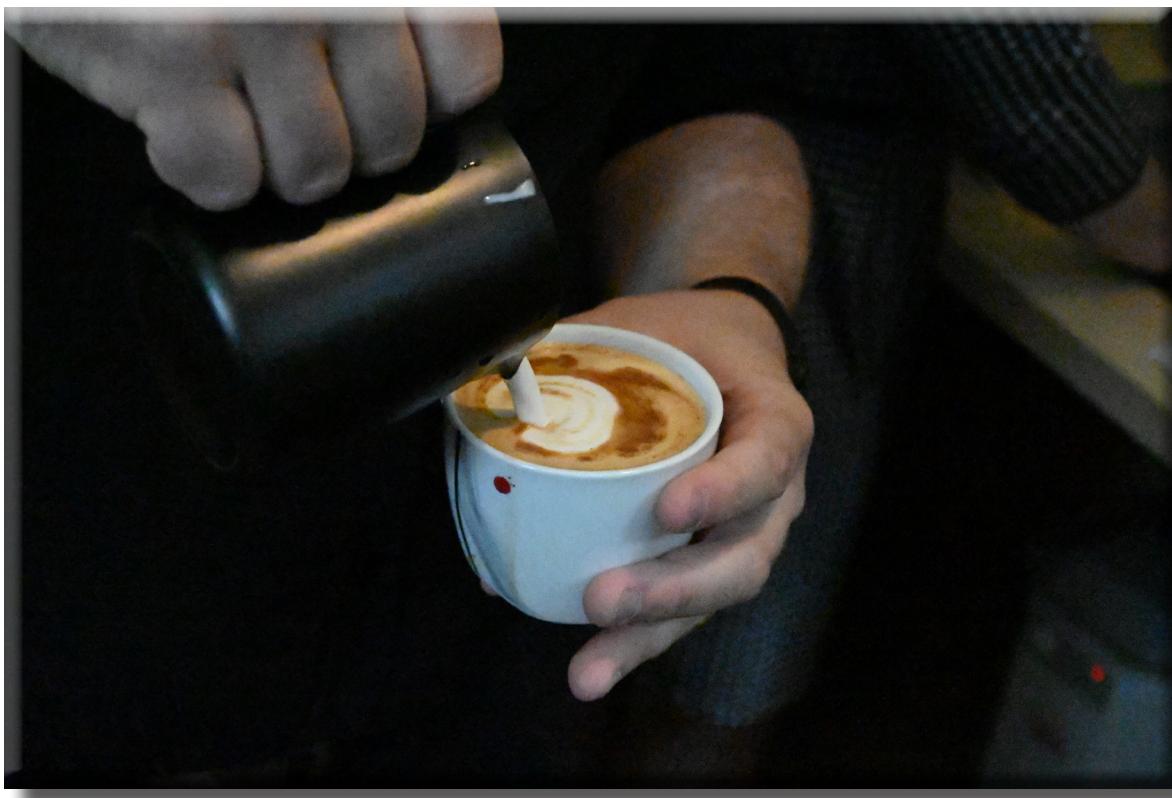
Popri tradičných spôsoboch chovu dobytka sa na Liptove vyskytla aj zvláštna forma lúčneho hospodárenia, ojedinelá na Slovensku, v obciach Vyšná a Nižná Boca. Išlo o netradičný spôsob ustajňovania hovädzieho dobytka v lúčnych maštaliach (stajach) v zimnom období. Odlišnou formou boli tzv. kraviarky v Liptovskej Lužnej. Boli to prístrešky na pasienkoch, ktoré slúžili na nocovanie dobytka a dojčiek počas pasebného obdobia.

### Tradičné liptovské jedlá pripravované v bežnom pracovnom dni

Vo viacerých obciach regiónu sa na raňajky konzumovali sýtejšie zaprážané polievky. Cez deň, hlavne v letnom období sa pripravovali polievky bez zápražky. Na ich prípravu sa niekedy používal tzv. švábovic (voda z varených zemiakov), alebo obarky (vývar z halušiek). Zavárali sa do nich rôzne závarky ako mrvenica, alebo halušky. Vo Vlkolínci častým raňajkovým jedlom bola švábka popučená spríteľou (silnejšou habarkou) spolu s kyslou kapustou, preliata opečenou slaninkou a posypaná nadrobno pokrájanými oškvarkami. K takto pripravenému jedlu radi pili kyslé mlieko.

Podľa pani Márie a pani Zuzany z Prosieku k tradičným jedlám ich obce patrili fučka (rozvarené zemiaky zatrepané múkou, dochutnené škvarkami, kyslým mliekom, alebo bryndzou), zemiaková babka (niekde haruľa) a zemiakové placky. Tradičným ružomberským jedlom zas boli kuľaša (zemiacová kaša s maslom), meteníky z kysnutého cesta, alebo kabáče s kapustou. Oblúbené tu však boli všetky múčne jedlá – halušky, šúľance, rezance, pirohy, fliačky (šifľiky) s rôznymi primiešaninami – bryndzou, tvorohom, kapustou, lekvárom, makom, orechami, ap.

Mäso sa jedlo len v nedele, alebo cez sviatky. Hovädzie sa pripravovalo varením a len zriedkakedy. Častejšie sa pripravovalo solené, alebo údené bravčové mäso, tiež varením, alebo pečením. Medzi špecifické mäsité jedlá patrili tlačenka tzv. švankes a tomáš – plnený bravčový žalúdok plnkou z rožkov, upečeného pokrájaného mäsa a krupice.



Špecifickým jedlom Liptova boli pečené Liptovské droby. Ide o špecifický druh 10 - 25 cm dlhých jaterníc, pri výrobe ktorých sa bravčové, alebo hovädzie črevá plnia plnkou z nastrúhaných zemiakov, mletých škvarek, cibule, soli a ostatných korenín.

V letnom období si liptáci spestrievali stravu ovocím – slivkami, jablkami, hruškami, alebo lesným ovocím – malinami a čučoriedkami (hafirami). V zimnom období ho konzumovali sušené.

## Meteník

Suroviny: hladká múka, polohrubá múka v pomere 50:50, bravčová mast', kyslá kapusta, údená slaninka, vajce, rasca, cesnak, droždie, mlieko, cukor, soľ, kapustu.

Príprava: Cesto vylejeme na vymostený plech, posypeme na kocky pokrájanou údenou slaninkou a necháme podkysnúť cca 30 minút. Vložíme do rúry a pečieme cca 20-25 minút. Po upečení pokrajame na trojuholníky, štvorce, alebo obdĺžniky, ktoré z obidvoch strán potrieme cesnakom.

## Liptovské droby

Suroviny: zemiaky, bravčová slanina, bravčová mast' , cibuľa, majorán, čierne mleté korenie, soľ, cesnak, krupicová múka, bravčové, alebo hovädzie črevá

Príprava: Z bravčovej slaninky si najskôr pripravíme škvarky, ktoré najemno pomelieme. Na bravčovej masti orestujeme cibuľku, ku ktorej pridáme pomleté škvarky. Túto zmes vložíme k najemno nastrúhaným zemiakom. Premiešame a dochutíme soľou, cesnakom, majoránom, čiernym korením. Pridáme krupicovú múku, opäť premiešame a plníme do umytých bravčových, alebo hovädzích črev. Konec drobov uzavrieme pomocou špadlí. Uvaríme ich a následne schladíme. Pred konzumáciou ich upravíme pečením. Podávať môžeme s kyslou kapustou a varenými zemiakmi.

## Konfitované baranie plece s rozmarínom a cesnakom, zemiaková kuľaša, žinčicová espuma (tradičný pokrm, pripravený moderným spôsobom)

Suroviny: *baranie plece, soľ, mleté čierne korenie, cesnak, rozmarín, bravčová mast', zemiaky, maslo, žinčica, sójový lecitín, mrkva, demi glace, hráškové výhony*

Príprava: Baranie plece umyjeme a jemne narežeme tak, aby sme si vytvorili mäsový plát. Z jednej strany ho jemne naklepeme, osolíme a okoreníme. Na okraj plátu rozložíme nakrájaný cesnak a rozmarín. Zrolujeme ho do rolky a vložíme do bravčovej masti v ktorej ju konfitujeme pri teplote 90 °C cca 4 hodiny. Podávame so zemiakovou kuľašou pripravenou zo zemiakov pokrájaných na kocky, uvarených do mäkkia, popučených



a omastených prepraženým maslom. Zdobíme omáčkou demi-glace, mrkvou pripravenou metódou sous vide, žinčicovou espumou (penou) pripravenou z ohriatej žinčice na 60°C a sójového lecitínu, ktoré po 10 minútach vyšľaháme do peny a hráškovými výhonkami.

### **Zemiakové pirohy so slivkovým lekvárom, opráženou strúhankou a prepraženým maslom**

Suroviny: *zemiaky, vajíčko, polohrubá múka, sol', slivkový lekvár, strúhanka, prásťkový cukor, maslo*

Príprava: Uvarené zemiaky očistíme a postrúhame. Pridáme vajíčko, polohrubú múku a štipku soli. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré vyval'káme na výšku cca 2-3 mm. Následne z neho vykrajujeme kolieska o priemere cca 8 cm, na ktoré pokladáme slivkový lekvár. Preložíme napoly. Konec zlepíme. Dáme variť do vriacej osolenej vody. Keď pirohy vyplávajú na povrch, scedíme ich. Preložíme na tanier a posypeme opráženou strúhankou zmiešanou s prásťkovým cukrom. Prelejeme prepraženým maslom a podávame.

### **„Veľkonočným sviatkom sa v minulosti venovala väčšia pozornosť.**

*Týždeň pred Veľkou nocou na kvetnú nedelu sme chodili do kostola dať si posvätiť pučiace bahniatka. Potom sme ich zastrčili za trám na strope. Chránili nás pred krupobitím a keď bola búrka, kládli sme ich na stôl. Od Zelenieho štvrtku až do rána Bielej soboty namiesto kostolných zvonov zaznievali rapkáče. V ružomberských kostoloch fajermani (hasiči) strážili Boží hrob. V sobotu presne o dvanástej hodine sa v nich rozozvučali zvony a ohlásili koniec 40-dňového pôstu“, uviedol respondent z Ružomberka. Po nedelnej rannej omší sa v niektorých obciach Liptova na raňajky konzumovalo údené mäso, na ktoré sa pokladala na rezance nakrájaná cibuľa zaparená horúcim sladkokyslým nálevom a na polovice prekrojené vajíčko na tvrdzo. K obedu sa pripravoval slepačí vývar s mäsom, rezancami a žihľavou. Ako druhý chod sa podávalo pečené jahňa, alebo kozľa s varenými zemiakmi, alebo zemiakovým šalátom. V chudobnejších rodinách sa jahňa nahradzalo „pečeným barančekom“ z treného, kysnutého cesta, alebo piškótového cesta ozdobeného prásťkovým cukrom, zelenou vetvičkou a mašličkou so spiežovcom. V niektorých rodinách ako koláč pripravovali veľkonočný vianočkový veniec, ktorý sa zdobil maľovanými vajíčkami a stužkami. Bežným veľkonočným pokrmom v minulosti boli jednoduché posúchy.*

### **Posúchy**

Suroviny: *polohrubá múka, voda, droždie, mlieko, cukor, sol', bravčová mast', cesnak (bylinky)*

Príprava: Z polohrubej múky, soli, vody a kvásku pripravíme kysnuté cesto. Necháme vykysnúť. Potom z neho vypracujeme malé guličky, ktoré po odstáti vyval'káme na tenké placky a pečieme na liatinovej platni. Po upečení ich potrieme cesnakom a bravčovou mastou.



## Liptov a Vianoce

Staršia pani z Ružomberka o vianociach z minulosti povedala: „Ľudia sa vždy tešili na vianoce. Už od jesene odkladali všetky vzácnejšie potraviny ako sušené ovocie, lieskové orechy, mak, lekvár a hovorili pritom – to bude na vianoce“. Pani Mária s Prosieka si zaspomínala na prípravu vianočného stromčeka: „Nikdy sme naň nedávali kúpené kolekcie, ale vždy sme si ich urobili doma“. Na štedrovečerný stôl vo všetkých domácnostiah prestierali čistý ľanový obrus. Vo Vlkolínci gazdiná na jeho kraj položila jeden menší chlieb a drevené korýtko. Do jeho stredu menšiu drevenú misku s trochou jačmeňa, na ktorý položila pári strúčkov cesnaku, cibuľu, pári fazúľ a všetky druhy mincí. Do tejto zmesi zapichla väčšiu svieciu. Bol to symbol vdáky Bohu za hojnú úrodu a prosby, aby bolo chleba, zrna a ostatných darov hojne aj v budúcom roku. V Ružomberku pred samotnou večerou gazdiná rozhodila do všetkých kútov izby varený hrach. Vraj „pre anjeliky“.

Večera začala modlitbou, jedením cesnaku a požehnaním členov rodiny medovým krížikom na čelo. Pred konzumovaním ďalších jedál si dospelí vypili pohárik hriateho (liptovský hriatô) s opečenou údenou slaninkou. Pokračovalo sa jedením oblátok s medom, opekancov s makom a pôstnej kapustnicou s údenou rybou. Končilo sa vyprážaným kaprom, alebo zubáčom, či štukou na masle so zemiakovým šalátom. Po večeri sa z každého jedla zanieslo statku, opäť sa pomodlilo a spievali sa vianočné piesne.

## Vianočná štrúdľa

Suroviny: *hladká múka, polohrubá múka v pomere 50:50, hrubá múka, maslo, žltok, sol', voda, mast' (na vymasťenie plechu), orechová plnka: mleté vlašské orechy, práškový cukor, mlieko*

Príprava: Do väčšej nádoby vysypeme obidve múky, pridáme rozpustené maslo, vlažnú vodu, žltok a štipku soli. Z týchto surovín vypracujeme cesto. Vyklopíme ho na múčnu dosku, ktorú sme predtým posýpali hrubou mûkou. Prekryjeme ho rozohriatým kastróлом a necháme stáť.

Medzitým si z orechov, práškového cukru a vriaceho mlieka pripravíme plnku. Jedálenský stôl, na ktorom budeme štrúdlu tahať prestrieme čistou plachtou, ktorú posypeme hrubou mûkou. Rukami namočenými v rozpustenom masle zoberieme cesto spod nádoby a položíme ho do stredu stola. Ruky si dáme popod cesto dlaňami hore a pomocou prstov ho rozťahujeme do všetkých strán až za okraje stola. Previsujúce okraje odrezeme ostrým nožom. Cesto pokvapkáme roztopeným maslom a naplníme plnkou. Dvíhaním obrusa z jednej strany cesto s plnkou zrolujeme a preklopíme na vymastený plech. Upečieme.

# Záver



Poznanie prípravy tradičných regionálnych pokrmov a s ňou súvisiace zvyklosti s ich servírovaním, či konzumovaním prispelo nielen k zvýšeniu profesionálnych kompetencií žiakov, ale aj k posilneniu uvedomenia si ich vlastnej identity, čo je základným predpokladom ich ďalšieho pokojného a zmysluplného života.

Porovnaním ingrediencií a ich výživových hodnôt, z ktorých sa pripravovali pokrmy tradičnej a pripravujú pokrmy súčasnej regionálnej kuchyne, ale aj technologických tepelných úprav sa utvrdili v tom, že doba, ktorú ľudia žili v minulosti bola ťažká. Gazdiné ak chceli užiť svoju rodinu, museli byť maximálne pracovité a zručné. A aj napriek tomu, že strava, ktorú pripravovali nebola zdravá, vďaka nej, rodina dokázala prežiť. Aj z toho dôvodu je potrebné poznáť naše dedičstvo a mať k nemu pozitívny postoj.

Potešujúce a oceňujúce bolo, že prácu majstrov kuchárov a žiakov v kolibách a salašoch v jednotlivých regiónoch Žilinského kraja pozoroval aj nás projektový partner – učitelia a žiaci zo Zespolu Szkol gastronomicznych v Bialsko Bialej. Mali tak možnosť porovnať receptúry našich regionálnych pokrmov s ich vlastnými. Budeme radi, ak nám spracujú podobnú publikáciu, aby sme mali spoločnú možnosť lepšie rozumieť vývoju regionálnej gastrónomie v Euroregióne Beskydy, ako podstatnej zložky regionálnej kultúry. Fotografie dreveníc a objektov v tejto e-publikácii pochádzajú z Múzea slovenskej dediny v Martine a z regiónov Terchovej, Kysúc, Zázrivej. Táto e-publikácia vznikla v rámci programu Interreg V-A Poľsko – Slovensko 2014 – 2020, finančne podporovaného z Európskeho fondu regionálneho rozvoja - prioritná os „Rozvoj cezhraničného a celoživotného vzdelávania“ Oravy a Liptova. Slovenskej dediny v Martine a z regiónov Terchovej, Kysúc, Zázrivej









