



LES SAVEURS TRADITIONNELLES DE LA RÉGION

Différents pays, différentes habitudes et différentes cuisines.

On a réalisé un sondage public, parmi les habitants de la Région autonome de Prešov, au cours duquel se sont dégagées les 21 spécialités culinaires les plus caractéristiques de leur région. Ce petit livre de cuisine vous permettra de regarder sous les couvercles des pots des habitants de l'Arc des Carpates. Il vous fera notamment découvrir tous les secrets de cette cuisine régionale et vous offrira un mode d'emploi pour pouvoir préparer 21 recettes extrêmement savoureuses. Autrefois, ces plats étaient incontournables sur les tables de la région. Ils y occupent toujours une place importante aujourd'hui lors des grandes occasions.





Les repas traditionnels de la région contemporaine autonome de Prešov furent toujours préparés à partir de ressources naturelles disponibles dans cette région, notamment les pommes de terre, le chou à choucroute, les baies, les champignons et les graines. La population puisait dans ses propres réserves et se vouait à l'élevage et à l'agriculture.

Cette autosuffisance alimentaire se pratiquait surtout dans les villages jusqu'à la moitié du XX^{ème} siècle. Certaines méthodes de préparation des repas n'ont pas changé quand d'autres ont été légèrement modifiées à cause de la modernisation de la cuisine. La base principale de la nourriture traditionnelle était d'origine végétale, à savoir les pommes de terre, le chou, l'oignon, l'ail, les légumes-racines comme la betterave, le rutabaga et la citrouille, les légumineuses (surtout les haricots et les petits-pois) et les céréales comme le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs et le sarrasin.

Pour pouvoir préparer des desserts et des confitures, on utilisait surtout les poires, les prunes, les cerises, les griottes, les groseilles vertes, les groseilles, le raisin et les noix. On consommait aussi ces fruits à l'état brut ou sous la forme de jus, de sirops, de cidres et de vins. Dans la cuisine traditionnelle, le chou à choucroute occupait une place prépondérante. On l'utilisait pour préparer différentes soupes épaisses et nutritives ou on buvait son jus pour se rafraîchir. On prépare aujourd'hui encore un repas traditionnel appelé mačanka qui est une bouillie épaisse de champignons contenant également ce jus acide.

Pour préparer des repas traditionnels, on utilisait aussi souvent les pommes de terre. On les utilise toujours aujourd'hui d'ailleurs. Il est surprenant de voir de combien de façons différentes on peut les accommoder dans la cuisine. La diversité de l'utilisation des pommes de terre dans la cuisine traditionnelle slovaque

est aussi un témoignage de l'approche créative des femmes de la Slovaquie de l'Est. À partir de pommes de terre râpées crues et de farine, on confectionnait par exemple des boulettes salées appelées nalešniki, des galettes salées cuites sur une feuille du chou appelées placky ou de simples galettes salées appelées lokše. On utilisait également les pommes de terre pour préparer de la pâte ou des farces différentes des plats à base de farine, par exemple les ravioles, les gnocchis ou le repas des pauvres, appelé džatky, qui s'avère être des boulettes salées. Aujourd'hui, on prépare aussi de la purée de pommes de terre que l'on mange avec du lait.

Comme autre ingrédient typique, on peut mentionner la farine de flocons d'avoine ou de son de blé dont on tire une soupe aigre fermentée qui est un repas traditionnel de la Slovaquie du Nord-Est. La recette est la suivante. On mettait grossièrement de la farine dans un moule et on l'arrosait avec de l'eau tiède. On y ajoutait du levain. On laissait aigrir cette pâte à pain liquide. On la tamisait. On la salait et on la poivrait. Enfin, on la faisait bouillir. On mangeait cette soupe avec des pommes de terre, des haricots ou des fèves. C'était un plat surtout présent sur les tables lors du Carême. Aux alentours de Snina, on connaît cette soupe sous le nom de cyberej. Si on n'avait pas cette farine sous la main, on la remplaçait par une purée de sarrasin ou par une farine de maïs.

Le pain, dans sa forme actuelle, est devenu indispensable au menu à la fin du XIX^{ème} siècle. Son prédécesseur était un pain plat, obtenu à partir d'une pâte non levée, préparée avec une farine d'orge, d'avoine ou de sarrasin. Ces céréales panifiables étaient courantes jusqu'à la première moitié du XX^{ème} siècle, surtout aux alentours de Snina, Medzilaborce et Svidník. On appelait ces pains différemment: ošipok, ščipok, oščipok, osuch, adzimka, pagač, moskof, moskaľ, etc. A cet égard, on utilise un nom général: karpatský chlieb, c'est-à-dire le pain des Carpates. Parmi les gâteaux typiques de la Slovaquie de l'Est qui ont tous un caractère rituel, on peut citer kračun, rohač, paska, knyš, kuch. Ils sont tous à base de céréales panifiables archaïques que l'on préparait pendant les fêtes





du Noël ou des Pâques.

On fabriquait le fromage blanc à base de lait acide. Dans la terminologie de la cuisine des femmes de la Slovaquie de l'Est, on l'appelait tout simplement fromage. On l'utilisait surtout pour assaisonner différents types de pâtes. Le beurre reste toujours l'un des produits principaux que l'on prépare à partir du lait de vache. On ne peut imaginer aucune cuisine locale traditionnelle sans ce produit. Lors de sa préparation, on consommait le babeurre élaboré, soit en boisson pour étancher la soif, soit en sauce pour accompagner des pommes de terre.

Comme autres produits laitiers intéressants et originaux, on peut mentionner mastylo ou pacjarka. La recette est la suivante. Dans le lait bouillant, on ajoutait peu à peu de la farine ou de la fécule (appelée krochmal) en pluie et quelques oeufs bruts. Parfois on y ajoutait aussi du bryndza qui est un fromage traditionnel de chèvre et de l'oignon rôti. On le mangeait avec du pain ou avec des galettes de pommes de terre. Ce repas était surtout cuisiné aux alentours de Stará Ľubovňa.

Dans les cuisines régionales, on ne voyait pas souvent de viande. On observe l'augmentation



de sa consommation dans la deuxième moitié du XX^{ème} siècle.

La culture culinaire des peuples était assez influencée par la religion. La dévotion profonde des croyants les amenait au respect strict du Carême, période durant laquelle ils supprimaient la viande et les repas gras de leur alimentation. Dans certaines localités de la région, lors des fêtes de Pâques et de Noël, on ne pouvait consommer aucun produit laitier. Les repas pascaux avaient aussi un caractère rituel. Aujourd'hui encore, le dimanche de Pâques revêt une grande importance dans beaucoup de familles. On y célèbre le repas traditionnel de Pâques. On trouve à cette occasion, sur la table, le gâteau rituel sacré appelé paska, ainsi que du jambon, des saucisses, du fromage blanc et des oeufs. La variété et la richesse des repas mis sur la table de Pâques devaient assurer le bien-être de toute la famille jusqu'à l'année suivante.





Sódové adzimky

(Les Galettes de bicarbonate de soude)

Ingrédients:

500 g de farine

1 cuillère à café de
bicarbonate de soude

Du lait acide

Préparation:

On pétrit de la pâte en mélangeant la farine, le bicarbonate de soude et le lait acide. La pâte ne doit pas être légère pour qu'on puisse bien l'aplatir. L'épaisseur de la pâte doit être de 1cm environ. On y découpe des petites roues. On les cuit des deux côtés sur une plaque sans aucune graisse jusqu'à une coloration dorée. On sale alors les galettes, puis on les enduit d'un peu de beurre ou avec du saindoux.

S'il n'y a pas de pain...

On considère les différents types de galettes préparées avec de la farine, de l'eau et du sel, comme les plus anciennes formes de pain connues par les Européens depuis l'Âge de pierre. Jusqu'à la première moitié du XX^{ème} siècle, c'étaient des aliments courants pour les habitants des pays pauvres. Ils palliaient ainsi l'absence de pain. On les préparait avec une farine de très bonne qualité, mais qui levait difficilement. On les cuisait à

sec, sur le feu devant le four, puis dans le four, et plus tard, sur la plaque de cuisson. Dans la deuxième moitié du XIX^{ème} siècle, on a commencé à les cuire à l'huile, sur les poêles et les tôles. On nommait ces galettes différemment. Le nom archaïque adzimky, même poplamenik et podymnik, qui signifie dans la fumée sous une flamme, indique leur mode de préparation.



L'histoire du pain en Slovaquie

On suppose que nos ancêtres acquièrent des Goths les premières recettes du pain. La recette toute simple fut plusieurs fois modifiée et se répandit très vite dans le pays. Dans certaines villes slovaques, on a créé plusieurs dizaines d'espèces différentes de pain, dont le pain sucré fourré avec du fromage et assaisonné avec du pavot, du miel ou des épices.

Au Moyen Âge, la fabrication du pain devient un vrai métier. Les premières mentions des boulangers, comme les premiers artisans de la cour, viennent au tournant des XI^{ème} et XII^{ème} siècles. Leur nombre a rapidement augmenté et cela mena à la création des premiers ateliers de boulangerie.

Mais c'étaient surtout les monastères qui excellaient dans la préparation de la pâte à pain. Ils cuisaient du pain en gros, surtout pour les pèlerins. Puisque la farine de blé se trouvait surtout dans les villes, ils utilisaient des céréales de moindre qualité. Il est intéressant de voir qu'ils utilisaient des châtaignes pour créer de la farine, par exemple. C'est pourquoi ils nommaient leurs châtaigniers „arbres à pain”.

Derrière les murs des monastères, la profession de cuisinier a commencé à se développer. On a divisé naturellement le travail des moines. Les plus talentueux travaillaient dans la cuisine. Leurs compétences envahirent plus tard les cuisines profanes à des occasions différentes. Ce métier se développa sous le patronage de Saint-Laurent, patron de tous les cuisiniers et de tous les pâtisseries.



Džatky

(Les boulettes salées)

Préparation:

On coupe en dés les pommes de terre épluchées et on fait les bouillir dans de l'eau salée. Avant la fin de la cuisson, on enlève une partie de l'eau dans le pot. On en garde donc un peu dedans. On ajoute ensuite la farine et on laisse encore bouillir. Attention! Il ne faut pas mélanger. Puis, on presse la masse compacte pour obtenir un mélange plus malléable. On forme alors des boulettes avec les mains. On les sert avec du beurre fondu, de l'oignon grillé et du lard, ou avec du fromage blanc. Si on ne les mange pas immédiatement, on peut les déguster après, en les rôtissant à la broche jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et rosées.

Ingrédients:

12 pommes de terre de taille moyenne

2 tasses de farine semi-complète

Du cumin

Du beurre

De l'oignon

Du lard

Du sel





Furmanské halušky

(Les gnocchis du voiturier)

Ingrédients:

3,2 kg de pommes de terre
800 g de farine semi-complète
40 g de sel
1 dcl d'eau
100 g de saindoux
400 g de fromage dur de brebis
300 g de lard fumé sans peau
500 g de crème fraîche à 12%
Des oeufs

Préparation:

On râpe les pommes de terre épluchées. On leur ajoute la farine, le sel et les oeufs, si nécessaire. Avec ce mélange, on obtient une pâte capable de former des gnocchis à l'aide d'un haluškar, sorte de tamis à manche dont le diamètre des orifices avoisine les 2 cm, au travers duquel on fait passer la pâte. On effectue l'opération au-dessus d'une marmite remplie d'eau bouillante salée. On remue alors doucement les gnocchis et on laisse les cuire quelques minutes à la surface de l'eau. On vide l'eau de la marmite. On fait alors revenir les gnocchis asséchés dedans avec une partie du saindoux. Avant de les servir, on les mélange enfin à la crème fraîche et au lard coupé en dés.





Holúbky

(Les „petits pigeons“ en référence à la forme de ce plat de chou farci)

Ingrédients:

- 1 kg de chou frisé
- 400 g de porc
- 200 g de riz
- 50 g d'oignon
- 1 oeuf
- 0,5 dcl d'huile
- 50 g de concentré de tomates
- Du sel
- Du poivre noir en poudre
- De la mélange d'épices et de légumes secs
- Du piment rouge

Préparation:

On nettoie le riz avant de le frire à l'huile. On verse ensuite de l'eau dessus. On ajoute après du sel et on laisse mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre. Puis, on hache la viande de porc et on la mélange au riz refroidi. On ajoute alors à la mixture l'oeuf, le concentré de tomates, le sel, le poivre et l'oignon frit à l'huile au préalable avec le piment rouge. On effeuille le chou et on cuit ses feuilles à la vapeur quelques instants. On remplit les feuilles avec le mélange préparé précédemment. On met les rouleaux ainsi formés les uns à côté des autres dans la marmite. On peut aussi les empiler en couches, si on le désire. On verse alors de l'eau sur l'ensemble et on les laisse bouillir jusqu'à ce que les feuilles de chou soient tendres.



La spécialité pour les mariages

En Slovaquie de l'Est, on dit souvent: „Ne je poradne vešeľe bez holubkoch!“ Cela veut dire que, sans holubky que l'on peut traduire par „les petits pigeons“ en référence à la forme de ce plat de chou farci, on ne peut organiser aucun festin de noces. On les sert en dernier pour indiquer aux invités qu'il est temps de partir. Aussi, si vous êtes un jour invité à un mariage dans l'Est de la Slovaquie et que vous apercevez „les petits pigeons“ sur la table, n'oubliez pas qu'il faut vous en aller!

Les repas et les habitudes de mariage dans les régions de Spiš et de Šariš

Le mariage, comme Noël et Pâques, était considéré comme une grande fête au cours de laquelle les repas traditionnels et les actes cérémonieux se transmettaient de génération en génération. On préparait les repas avec la volonté d'assurer aux jeunes mariés la prospérité, la fertilité et le bonheur. Le mets indispensable était la purée qui symbolisait la richesse et la prospérité. Parfois, on en servait au début des noces, mais le plus souvent, c'était à la fin du mariage qu'on la posait sur la table. Quelque part, tout le festin de mariage était d'ailleurs appelé „la purée“. Depuis des temps immémoriaux, la purée était servie aux jeunes mariés dans un bol commun ou dans une assiette commune. On pratiquait cette coutume surtout dans les montagnes slovaques jusqu'à la moitié du XX^{ème} siècle. La foi des gens attribuait une signification magique aux plats préparés avec de la volaille et des oeufs. Ces ingrédients symbolisaient le cycle de la vie et la force

de la fertilité. La consommation des produits laitiers, surtout du fromage blanc, de la bryndza et du lait frais, portait aussi un esprit magique.

On en servait surtout dans les régions où on élevait du bétail et des moutons. C'était une superstition qui devait assurer aux jeunes mariés de jolis bébés blancs et la douceur de vivre. Il ne faut pas oublier de mentionner le miel, un produit inévitable au banquet de mariage. On en mettait sur la purée de mariage. On en ajoutait aux gâteaux et à l'alcool. On en servait aussi aux jeunes mariés, le plus souvent à l'entrée de la maison du jeune marié. Il devait assurer une vie douce et heureuse.

Ailleurs, on servait plutôt une pomme aux jeunes mariés car d'après la croyance populaire des lieux, la pomme apportait de la fertilité.

Les gâteaux et des autres pâtisseries ne pouvaient pas manquer sur les tables de la cérémonie. Ils symbolisaient la récolte souhaitée des céréales. Les gâteaux traditionnels avaient une forme pleine et ronde ou une forme de couronne, de rectangle ou de fer à cheval. Ils étaient décorés avec des tresses, avec d'autres décorations de la pâte ou avec toute autre décoration. Dans les zones de prospérité économique surtout, on cuisait un gros gâteau principal pour le mariage.

En Slovaquie du Nord-Est, on faisait souvent de la bouillie épaisse de champignons faite maison, appelée mačanka. On la servait au milieu du festin. Étaient aussi au menu des choux farcis surnommés „petits pigeons” et des ravioles préparés avec de la farine de sarrasin ou d'orge et fourrés avec des pommes de terre bouillies, de la bryndza ou du fromage. D'habitude, on servait aussi de la galantine de porc. Au mariage, on buvait des boissons

alcoolisées, surtout de l'eau de vie et du vin. Au cours du XX^{ème} siècle, on a commencé à y servir aussi de la bière et d'autres boissons alcoolisées. Tous les ingrédients nécessaires pour confectionner le festin étaient fournies par les familles des jeunes mariés. Dans les familles plus riches, on saignait une vache, un veau, une brebis, un porc ou de la volaille. Ils devaient se procurer assez de farine pour préparer du pain et des gâteaux, assez d'eau de vie et éventuellement assez de vin. Ils recevaient beaucoup d'aliments de la part des proches ou des voisins. S'ils n'avaient pas assez d'argent, ils achetaient des entrailles moins chères. Si on n'avait pas de viande fraîche, on servait de la viande fumée ou du lard. Très souvent, on servait du chou bouilli et des gruaux. Le caractère des plats de mariage a beaucoup changé, essentiellement depuis les années 60 du XX^{ème} siècle. Dans les villages, on faisait souvent le dépeçage avant le mariage. La viande du porc assurait la majorité des plats charnus. Les préparations d'un mariage incluaient beaucoup de coutumes rituelles et étaient différentes d'un village à l'autre.

C'était la cas, par exemple, de l'action de la demande de main de la future mariée (*on l'appelle pytačky). Le jeune marié envoyait quelqu'un de plus âgé dans la maison de la jeune mariée. Il devait demander la main de la jeune fille à ses parents. Souvent, on faisait les mariages pour unir les biens des familles (et non pas pour l'amour). D'habitude, on annonçait les fiançailles le samedi, une semaine après l'action de la demande de main de la promise. Après, on réalisait des bans de mariage. Alors, à l'église, pendant les messes, le curé annonçait le mariage prévu pendant trois semaines d'affilée. Le dernier dimanche avant la cérémonie de mariage, on organisait

l'enterrement de vie des jeunes mariés que l'on célébrait avec de la musique.

La demoiselle d'honneur avait un rôle très important lors de la préparation du mariage. Il s'agissait toujours d'une jeune fille célibataire, accompagnée d'un homme célibataire lui aussi. Ce dernier devait inviter des gens au mariage et réciter le discours de mariage. Contrairement au mariage contemporain au cours duquel la jeune mariée est accompagnée par son père vers l'autel de mariage, autrefois cette charge revenait à ce jeune garçon d'honneur. D'habitude, on faisait les mariages le lundi matin. La cérémonie commençait à huit heures du matin par une messe. La jeune mariée était décorée par une couronne traditionnelle, appelée parta. C'était le symbole de sa pureté.

Après la cérémonie, le cortège de mariage, avec les jeunes mariés en tête, se rendait à la maison de la jeune mariée. Là, débutaient les réjouissances. A midi ou dans l'après-midi, la mariée allait dans la maison de son mari pour amener un cadeau à sa belle-mère. C'était surtout du pain ou du gâteau de mariage. En échange, la belle-mère lui offrait une pomme, le symbole de la santé.

La mariée devait franchir le seuil avec son pied droit sans le toucher sous peine que son union soit frappée d'infortune. Puis, entrée dans sa future maison, elle devait tourner autour de la table tant qu'elle ne faisait pas face au soleil. Alors, elle devait couper du pain, pour le bien général de sa famille, et enfin, jeté des graines dans tous les coins de sa maison pour que sa famille vive dans la prospérité.

La tradition voulait que la jeune mariée devenait une femme après que sa coiffe fut enlevée de sa tête par des femmes chantant. Un élément très important des mariages dans la région était la danse redovy. C'était le garçon d'honneur qui devait l'initier. Après, il était remplacé par tous les autres garçons et un amusement gaillard pouvait s'ensuivre. Pendant la nuit de noces, on mettait un fouet ou une hache en dessous du lit des jeunes mariés pour leur assurer un descendant mâle. C'est exactement pour la même raison que la jeune mariée ne pouvait pas apporter ses accessoires de couture dans sa nouvelle maison sous peine de n'accoucher que des filles.





Kapušníky zo zemiakového cesta

(Les petits pains de chou et de pommes de terre)

Ingrédients:

1,9 kg de pommes de terre
500 g de farine blanche
2 oeufs
½ cuillère à café de sel
400 g de chou à choucroute
Un peu de saindoux
Des lardons

Préparation:

On lave les pommes de terre et on fait les bouillir avec leur peau. Puis on les épluche et on les passe au presse-purée ou au mixeur pour éviter tout grumeau. Après refroidissement, on ajoute aux pommes de terre la farine et les oeufs pour former la pâte. On rince le chou à choucroute, puis on l'essore et on le coupe en petits morceaux. On forme des petits pains avec la pâte préparée. On aplatit

ces petits pains avec un rouleau à pâtisserie. On met du chou à choucroute au centre de chaque galette de pâte et on reforme les petits pains. Ensuite, on les aplatit encore une fois jusqu'à ce que la galette de pâte ait une épaisseur de 0,5 cm (pour avoir des pains plus minces et plus savoureux). On les cuit à feu doux sur une poêle sèche. On graisse les petits pains avec le saindoux et on les agrmente avec des lardons.





Kuřaša

(La purée de farine de maïs)

Ingrédients:

700g de farine de maïs

40 g de sel

100 ml d'eau

250 g de beurre

Du miel ou des lardons

Préparation:

En mélangeant, on ajoute progressivement de la farine de maïs dans l'eau froide légèrement salée. On place le tout sur le feu. Au point d'ébullition, on continue à mélanger jusqu'à ce que l'ensemble épaississe. On sert cette purée avec du beurre fondu et on la mange, soit sucrée avec du miel, soit salée avec des lardons frits.

Un dîner rapide

Le kuřaša est un plat traditionnel régional, préparé surtout pour le dîner. Les hommes le mangeait avec des lardons grillés, en buvant du lait acide. Les enfants l'aimaient avec du beurre fondu, en buvant du lait sucré avec du miel. Ces différentes espèces de purées sont des plats régionaux appréciés et stables depuis le Moyen Âge. On accompagnait la purée salée avec des légumes, des herbes, des racines, des épices ou des champignons. La purée sucrée, agrémentée avec de la confiture aux prunes, aux fraises, aux cerises ou aux airelles rouges, était servie comme un repas de fête.





Ošipky

(Les galettes salées)

Ingrédients:

1500 g de farine semi-complète

Du kéfir de lait

De la bicarbonate de soude

30 g de sel,

250 g de beurre,

De la farine fine à saupoudrer

Préparation:

Dans la farine tamisée, on ajoute le sel, la bicarbonate de soude et le kéfir de lait pour obtenir une pâte épaisse. On en forme des petits pains qu'on aplatit avec un rouleau à pâtisserie. Puis, on les cuit sur une plaque brûlante des deux côtés. On graisse les galettes faites ainsi avec du beurre fondu.

Les galettes de culte

On connaît les bonnes galettes salées, très populaires sous le nom d'ošipky. Ce repas est très célèbre chez les habitants de la Slovaquie et de la République tchèque. Il est intéressant de constater que les Allemands et les Autrichiens l'ignorent, même s'ils sont nos voisins géographiques les plus proches. On évoque ce plat sporadiquement en Hongrie. Il y était peut-être connu lorsque la monarchie austro-hongroise y régnait. Les femmes expérimentées conseillent de les préparer en utilisant des vieilles pommes de terre. Les nouvelles pommes de terre, fraîchement déterrées, contiennent encore beaucoup d'eau et ne sont donc pas adéquates pour la préparation de ces galettes.





Préparation:

On trempe les haricots un jour avant la préparation du repas. On rince à l'eau claire le chou à choucroute et on l'essore bien. On mélange les haricots, le chou à choucroute et le concentré de tomates et on laisse le tout bouillir. Si la cuisson des haricots est presque finie, on ajoute le roux clair, préparé au préalable avec le beurre et la farine blanche. On laisse de nouveau bouillir le tout. On épluche les pommes de terre, on les râpe finement et on les mélange avec la farine complète pour obtenir une pâte dense. A l'aide d'une pâtissoire et d'un couteau, on confectionne des gnocchis et on les jette directement dans le bouillon. Quand les gnocchis sont prêts, on enlève le bouillon du feu et on lui ajoute les lardons fumés. On ajoute enfin du sel et l'ail râpé avant de servir.

Šarišská ľušta

(L'intempérie du Šariš)

Ingrédients:

240 g de chou à choucroute

220 g de haricots

150 g de lardons fumés

100 g de farine complète

160 g de farine blanche

350 g de pommes de terre

Du concentré de tomates

De l'ail

De l'huile

Du sel

160 g de beurre

Environ 2,5 l d'eau





Préparation:

On râpe les pommes de terre. On les mélange avec la farine et l'ail râpé pour former une masse dense. On sale et on poivre. On remplit les boyaux à saucisses avec le mélange réalisé. On ficelle les extrémités des boyaux. On les pique en plusieurs endroits avec une aiguille avant de les cuire à feu doux pendant 10 minutes environ. On graisse les saucisses froides avec du saindoux. On les met côte à côte sur une rôtissoire et on les cuit jusqu'à ce qu'elles obtiennent une coloration dorée. On peut alors servir les bačogy avec des cornichons, de la „tchalamada” (mélange de légumes coupés et marinés dans le vinaigre) et de la bière.

Bačogy

(Les saucisses végétariennes)

Ingrédients:

Des pommes de terre
De la farine blanche,
De l'ail
Du sel
Du poivre
Du cumin broyé
Du saindoux,
Des boyaux à saucisses





Préparation:

On laisse gonfler la levure dans le lait tiède. On ajoute ce levain fermenté à la farine avec des oeufs (1 ou 2 selon le besoin) et le reste du lait chaud. On crée une pâte fine. On la laisse gonfler, puis on la roule et on la tartine avec un tiers des grattons. On la plie comme une pâte feuilletée et on la laisse reposer 10 minutes. On répète l'opération 3 fois. Ensuite, on roule la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 3 cm. Il faut ensuite la taillader superficiellement avec un couteau, y découper des petits ronds et mettre ces derniers sur une rôtissoire. On les peint avec les oeufs battus et on les laisse un peu gonfler. On les cuit enfin au four à 175 °C jusqu'à ce qu'ils aient une couleur dorée.

Škvarkové pagáčiky

(les cakes aux grattons)

Ingrédients:

800 g de grattons
1,46 kg de farine blanche
40 g de levure
0,34 dcl de lait
Des oeufs
Du sel
De l'eau
Du poivre





Préparation:

On coupe l'oignon épluché en rondelles. On fait sauter ces rondelles à la poêle jusqu'à transparence. On ajoute la viande coupée en morceaux. On sale, on poivre et on met le piment rouge. On ajoute l'ail râpé et les feuilles de laurier. On verse de l'eau et on laisse mijoter jusqu'au ramollissement de la viande. Juste avant de terminer la cuisson, on ajoute les champignons coupés et la liaison faite de crème et de farine. Avant de servir, on affine la saveur du plat en ajoutant du beurre. Ce plat est succulent quand on l'accompagne avec du pain.

Domáca hubová mačanka

(La bouillie épaisse de champignons faite maison)

Ingrédients:

500 g d'épaule de porc
100 g de champignons stérilisés
1 dcl d'huile

100 g d'oignon
200 g de farine blanche
Une pincée de piment rouge
Du poivre
Des feuilles de laurier,
Du beurre frais,
De la crème fraîche et de la farine pour
créer une liaison.





Bobalky s makom

(Les Boulettes avec du pavot)

Ingrédients:

500 g de farine semi-complète
1 oeuf
2 cuillères à soupe de sucre
20 g de levure
3-4 dcl de lait sucré
80 g de matière grasse ou de
beurre
Une pincée de sel

Pour la finition:

400 g de pavot moulu mélangé
avec du sucre
5-6 dcl de lait sucré

Préparation:

On mélange l'oeuf et la farine. On y incorpore le sucre, le sel et le beurre (ou une autre matière grasse). On fait ensuite tiédir le lait avec un peu de sucre avant d'y faire gonfler la levure. Puis on ajoute le tout dans le mélange précédent. On malaxe la pâte jusqu'à une consistance lisse et on la laisse reposer. On met après la pâte sur une pâtissoire et on la découpe avec un couteau pour confectionner les boulettes. On les met sur une plaque de cuisson avant de les enfourner à 175 °C jusqu'à une coloration dorée. On verse enfin du lait sucré sur les boulettes encore chaudes et on les saupoudre avec du pavot moulu mélangé avec du sucre.

Le final sucré de Noël

Le dîner traditionnel de Noël était accompagné par beaucoup de faits et coutumes rituels. Beaucoup de familles les pratiquent encore aujourd'hui. Par exemple, on met de l'argent et un morceau de pain sous la nappe pour se garantir assez de nourriture et de bien jusqu'au prochain Noël. Dans certaines familles, on place une peau de carpe dessous ou chaque membre de famille la met dans son portefeuille. Juste avant le dîner, on fait une prière commune au cours de laquelle personne ne peut quitter la table afin que la famille reste soudée une année de plus.

En signe de respect et de mémoire pieuse à un membre de la famille décédé au cours de l'année, on met sur la table une assiette en plus. Les coutumes et la composition des plats varient selon les endroits. Toutefois, la tradition exige qu'il s'agisse d'un menu de 7 à 9 plats. On commence par des gaufrettes tartinées avec du miel et de l'ail dans le but d'assurer la santé pour tous une année de plus. On continue par une soupe, soit aux lentilles, soit aux haricots, soit aux champignons. On mange cette soupe de légumineuses à Noël afin de garantir la prospérité de la famille pour une année supplémentaire. On continue par des ravioles fourrées de pommes de terre, avec une sauce aux haricots ou aux lentilles. Après, on sert une carpe avec une salade de pommes de terre. Comme final sucré, on propose souvent des boulettes avec du pavot, nappées avec du miel et du lait, nommées bobalky. Après le dîner, on a l'habitude de couper une pomme qui indique à chacun comment sa santé va évoluer d'ici à l'année prochaine.





Rusínske pirohy

(Les ravioles des Ruthènes)

Ingrédients:

1,5 kg de farine semi-complète
1 dcl d'eau
200 g de beurre
300 g de lardons
Du sel

Pour la farce:

Des pommes de terre
500 g de bryndza (fromage de chèvre)
Du sel

Préparation:

On crée une pâte avec la farine, l'eau et du sel. On la roule et on la coupe en dés. On prépare la farce avec le bryndza, du sel et les pommes de terre au préalable épluchées, cuites à la vapeur et râpées. On remplit les dés de pâte avec cette masse et on forme les ravioles. On aplatit les bords avec une fourchette. On fait cuire les ravioles dans l'eau bouillante environ 15 minutes. On verse alors le beurre fondu sur les ravioles cuites et on parseme au-dessus les lardons avant de les servir.

Le Noël des Ruthènes

Les Ruthènes sont arrivés en Slovaquie, en provenance de la Galicie et des régions de l'Ouest de l'Ukraine, au croisement des XV^{ème} et XVI^{ème} siècles. Ils se sont installés le long des frontières slovaques, polonaises et ukrainiennes. Encore aujourd'hui, ils habitent plus de 220 villages. Malgré les conditions difficiles à vivre, ils ont conservé leur propre culture associée aux rituels orthodoxes et uniates.

Cela s'applique naturellement à la préparation des repas et aux coutumes les accompagnant en les consommant. Les Ruthènes célèbrent Noël le 6 janvier. Leur Noël n'est pas différent du Noël romain. La seule différence porte sur le décalage de la célébration dans le temps, sur la base du calendrier julien au lieu du grégorien.



On considère le dîner de Noël comme le point culminant du Carême de 40 jours, composé de 7 plats. Avant de manger, on pratiquait plusieurs rituels familiaux. Avant se mettre à table, le chef de la famille nourrissait tous les animaux de la ferme avec un pain rituel de Noël, appelé kračun. Après, il apportait une gerbe de paille dans la chambre et la mettait en dessous de la table et un peu sur la table. On ajoutait quelques graines de blé, des légumineuses et quelques pièces d'argent sous la nappe. On enchaînait les pieds de la table afin que la famille et la ferme restent unies. Sous la table, on mettait des outils contenant du fer, comme une hache par exemple. Sur la table, on plaçait une bougie allumée. Puis, les femmes commençaient à apporter les plats sur la table. On les mangeait, tout en silence, après une prière commune. Le dîner débutait par une gousse

d'ail qui devait protéger la famille contre les maladies. Après, on servait du pain avec du miel. Les ravioles ruthènes ne devaient jamais manquer sur la table de Noël. On les préparait plus grandes et plus fourrées que pendant toute l'année. C'était dans la perspective que le bétail soit plus gros et plus fort. On continuait par différents types des purées, préparés à partir des gruaux de blé ou d'orge. Les boulettes servies avec du pavot ne devaient pas manquer non plus sur la table. La soupe au chou de choucroute et aux champignons devait renforcer la famille et dissiper les inquiétudes. Les haricots et les prunes devaient protéger la famille contre les brûlures d'estomac. On finissait le dîner soit avec une boisson à base de chou acide, soit avec une compote, soit avec des fruits ou des noix. On laissait les restes du repas sur la table pour les âmes des ancêtres décédés.



Fazuľová polievka s párkami

(La soupe aux haricots avec de la saucisse)

Ingrédients:

- 2 l de bouillon à base d'os que l'on retire
- 250 g de haricots secs
- Du piment rouge
- Du sel
- Du poivre
- Du cumin
- Quelques gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de saindoux
- 300 g de saucisses de Spiš (ou d'ailleurs)
- 1 cuillère à soupe de farine blanche



Préparation:

On fait tremper les haricots un jour à l'avance. Le jour suivant, on fait cuire les haricots dans le bouillon. On ajoute du sel et environ 1 cuillère à café de cumin. Lorsque les haricots sont presque cuits, on ajoute les saucisses coupées en rondelles. On prépare le roux à partir du saindoux et de la farine. Le roux doit être un peu plus foncé et consistant. On laisse refroidir, puis on ajoute l'ail râpé, le poivre et le piment rouge. On verse une partie de la soupe dans le roux préparé et on fait cuire le tout. Puis on reverse tout dans la soupe. La saveur de la soupe peut être rehaussée avec du pain, devenant succulente.



Un instant chez les Górali

Dans la région des Tatras Belianske et des Piénines pittoresques, spécialement dans les villages de Ždiar, d'Osturňa et de Červený Kláštor, vivent les descendants de l'éthnie des Górali. Ils parlent un dialecte d'origine polonaise et ont leur propre folklore typique, avec de jolis costumes richement décorés. Les membres de cette ethnie conservent leurs traditions avec amour et respect. Cela s'applique aussi à leur cuisine.

A vrai dire, cette cuisine varie d'un endroit à l'autre. La cuisine traditionnelle des Górali est reconnaissable à ses aliments riches. En la comparant avec celle du Spiš et du Šariš, il y a plus de plats de viande. Cette cuisine utilise souvent du porc, du mouton ou de la venaison, sauf aux alentours de la rivière Dunajec où elle est consommatrice de poissons, en particulier de truites et de harengs. Les Górali sont aussi friands des produits laitiers faits à base de lait de vache ou de brebis, ainsi que des repas à base de chou à la choucroute, de légumes-racines, de pommes de terre, de betteraves, de champignons et de baies. En hiver, ils dépeçaient leur viande et produisaient des andouilles, des saucisses, du lard, des grattons et de la galantine. En effet, l'hiver remplissait des conditions excellentes pour conserver ces aliments. Parmi les spécialités culinaires des Górali, on peut citer le jarret de porc rôti en bière, la soupe au chou de choucroute agrémentée de porc, le fromage fumé appelé oštiepok, différentes espèces de ravioles et des galettes.



Kreple

(Les beignets)

Préparation:

On met le fromage blanc dans un bol. On lui ajoute la farine, l'oeuf, une pincée de sel et la bicarbonate de soude. On forme une pâte fine qu'on laisse reposer au moins une heure. On roule cette pâte sur une planche farinée tant qu'elle n'a pas une épaisseur de 1 cm. On y découpe ensuite des cercles avec une tasse. On les frit dans l'huile bouillante. On les saupoudre avec du sucre en poudre. Si on les trouve trop secs, on peut améliorer leur goût et leur présentation avec une cuillère de confiture de baies.

Ingédients:

250 g de farine semi-complète

500 g de fromage blanc

1 oeuf

Du sel

4 cuillères à soupe de sucre en poudre

1 cuillère de bicarbonate de soude

De l'huile à frire



Un héritage allemand

L'origine du peuplement allemand sur le territoire slovaque date du XII^{ème} siècle. La cuisine traditionnelle est donc assez influencée par la cuisine allemande.

Le meilleur exemple est le Kreple, un beignet préparé surtout pendant les carnivals. Ce nom est un dérivé évident du mot allemand Kreaple. Dans la langue germanique des Goths, on les appelait krappa. D'habitude, on les préparait le dernier jeudi avant le Carême de Pâques, au cours duquel on ne pouvait pas consommer des repas gras et des oeufs.

Les Allemands sont venus dans la région du Spiš en 1147. Comme le reste de l'Europe, la région était menacée par les hordes tartares. Le roi Béla IV n'étant

pas préparé à leur invasion, le pays fut dans un sale état après leur départ. Pour que le pays renaisse culturellement et économiquement, le roi fit appel à des immigrants allemands. Ils se sont installés essentiellement dans la région du Spiš pour défendre les frontières. Grâce à eux, on développa la technique minière pour exploiter les riches ressources minérales locales. Pendant la colonisation allemande, les villes du Spiš ont acquis plusieurs privilèges municipaux. Les Allemands du Spiš devaient payer une taxe de 300 hryvnias d'argent. Tous les autres impôts et avances leur étaient épargnés. Ils étaient tout de même obligés de payer 50 kopijniks pour l'armée royale si le roi les appelait

à la guerre. Les Allemands du Spiš pouvaient élire leur propre maire qui rendait alors la justice avec le maire de Levoča, la capitale de la province. En 1344, on a créé la Communauté des 24 villes royales du Spiš, assujettie aux lois saxonnes.

Une autre vague d'immigration allemande dans la région du Spiš eut lieu pendant la Contre-Réforme, puis il y eut une autre vague migratoire en 1899. Une nouvelle colonie allemande s'est installée sur le territoire de la petite ville de Vranov nad Topľov.

Les immigrants allemands furent surtout des experts qui contribuèrent au développement de l'économie et de l'artisanat. Les premiers ateliers des artisans furent créés dans le Spiš au XIV^{ème} siècle. Au début, seuls les Allemands y travaillaient.

Le développement des métiers par les Allemands est acté, surtout par l'utilisation des mots d'origine allemande, comme les noms des outils, les noms des méthodes de travail et les noms des produits finis. Les Allemands ont aussi contribué au développement de la technique minière dans la région et à la fondation de la machine à imprimer de V. Breuer à Levoča. À Levoča, on publiait aussi le journal allemand Zipsper Anzeiger, plus tard renommé Zipsper Bote, tandis qu'à Kežmarok, on éditait le journal Karpaten-Post.

Dans la région, on trouve aussi des éléments de l'architecture sacrée, influencée par la foi protestante évangélique des immigrants allemands, notamment à Kežmarok, à Spišská Sobota, à Spišská Belá, à Spišská Kapitula, à Levoča, à Bardejov et à Stará Ľubovňa.





Huspenina

(La galantine de porc)

Ingrédients:

Des peaux de porc

Des os de porc

Des pattes de porc

Un genou de porc

Du piment rouge

Du poivre

Du sel

De l'eau

Du persil

Un oignon

Du vinaigre

Préparation:

On lave les pattes, on les poivre et on les assaisonne avec le piment rouge. On le fait cuire avec le genou, les peaux et les os dans l'eau salée jusqu'à ce que la viande se détache de l'os. On filtre le bouillon et on le verse dans des assiettes creuses. On met un morceau de viande dans chaque assiette. On laisse solidifier le tout dans un endroit froid. Plus tard, on peut décorer la galantine avec du persil. On la sert enfin avec l'oignon finement haché, du vinaigre et du pain.

bonne cuisine. Les gens n'avaient pas beaucoup de travail dans les champs. Ils avaient plus de temps pour s'amuser. Cette époque de l'année étant donc propice à l'oisiveté, on organisait aussi plus de mariages, de fêtes ou d'autres cérémonies d'initiation, comme par exemple le recrutement des jeunes garçons et des jeunes filles dans la société ou la promotion des apprentis en compagnons. Le carnaval indiquait aussi la fin de la veillée et le début du tissage.

L'organisation des carnivals remplissait une double fonction: amuser les gens et les protéger contre les forces négatives. Ils devaient assurer une année fertile, de même que la fécondité des animaux. Les carnivals finissaient toujours le jour précédant le mercredi des Cendres, avec l'enterrement d'un violon.

Vive le carnaval!

Le carnaval commençait à l'Épiphanie et prenait fin le mercredi des Cendres, lequel annonçait le début du Carême de 40 jours. Le carnaval célébrait la vie. Du coup, durant cette période, on organisait des bals en costumes et on mangeait des plats copieux comme des saucisses, de la galantine ou des beignets. Celui qui ne pouvait pas venir au carnaval obtenait un paquet de bienfaits!

De l'hiver au printemps, on organisait donc des carnivals au cours desquels on célébrait la vie et la





Paska

(Un gâteau levé pascal)

Ingrédients:

- 2 kg de farine semi-complète
- 125 g de beurre
- 150 g de sucre cristallisé
- 1 l de lait
- 3 oeufs
- 40 g de levure

Préparation:

On fabrique le levain en mélangeant le lait, le sucre et la levure. On mélange le levain fermenté à la farine tamisée et on ajoute 2 oeufs afin d'obtenir une pâte fine. On laisse gonfler la pâte dans un endroit chaud. On isole un morceau de pâte. On met le reste de la pâte dans un plat et on laisse de nouveau gonfler. Avec la pâte isolée, on forme les

lettres D (Dieu, le père), F (le Fils de Dieu) et E (le Saint-Esprit) (*En Slovaquie, vous trouverez les lettres B (Boh otec), S (boh Syn) et D (boh Duch svätý)) et on les met au-dessus du gâteau en préparation. On badigeonne le tout avec un jaune d'oeuf battu et on cuit l'ensemble au four.





Pečená plnka

(Le foie farci)

Ingrédients:

- 4 croissants (*salés)
- 4 oeufs
- 50 g de foie de volaille
- 300 ml d'huile
- Du persil
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 dcl de lait
- 50 g de farine semi-complète
- Du poivre
- Du sel

Préparation:

On coupe les croissants en rondelles. On verse le lait chaud sur ces rondelles. On coupe le foie. On le fait frire dans l'huile avec l'oignon pelé. On le mélange ensuite aux croissants, aux oeufs, à la farine, à l'ail râpé, au persil, au sel et au poivre. On fait encore chauffer de l'huile dans une poêle. On forme, à partir du mélange, des petites galettes avec une cuillère à soupe, que l'on place directement sur la poêle. On les fait frire des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.





Veľkonočná hrudka

(La bosse pascale)

Ingrédients:

1 l de lait

10 oeufs

Du sel

De la ciboulette

Préparation:

On fouette les oeufs dans le lait. On ajoute le sel et la ciboulette. On fait cuire en mélangeant le tout. Lorsque les oeufs précipitent dans le lait en formant un ensemble solide, on retire le récipient du feu. On fait égoutter cette masse à l'aide d'une toile légère que l'on a attaché juste au-dessus. Lorsque l'écoulement prend fin, on libère le fromage qui a la forme d'une bosse. Tiède, on le sert avec du raifort, notamment à Pâques.

Fin du Carême!

Le Carême, accompagné par la renonciation des repas, se termine par la fête de Pâques. Pour les croyants chrétiens, cette fête symbolise la résurrection de Jésus-Christ. Le gâteau rituel, appelé paska, étaient l'un des plats typiques qui ne devaient jamais manquer sur la table au moment de Pâques. On le bénissait avant de le diviser en autant de parts que de membres de la famille présents. À part ce gâteau, on servait aussi du jambon, des saucisses et surtout des oeufs à la coque qui étaient le symbole de la fertilité et de la vie. Il y avait aussi de la farce cuite et de la bosse pascale. Dans les familles uniates, on préparait aussi des petits gâteaux appelés paščata et que l'on offrait au curé.





Pečené plnené zemiaky na paradajkovej kapuste

(Les pommes de terre farcies et le chou à la tomate)

Ingrédients:

600 g d'épaule de porc haché

1,5 kg de pommes de terre

2 kg de chou à choucroute

Du sel

Du poivre

Un oignon

De l'ail

Du piment rouge

Du concentré de tomates

Začurka

(La soupe blanche de pommes de terre)

Ingrédients:

1,5 kg de pommes de terre

2 l de lait

100 g de farine blanche

Du sel

Du poivre blanc

Des feuilles de laurier

2 petites pommes de terre

Préparation:

On coupe les pommes de terre en dés. On les fait cuire dans l'eau salée. On râpe les deux petites pommes de terre auxquelles on ajoute le sel, le poivre blanc et la farine. On pile cette pâte dans un bol avant de l'ajouter avec les feuilles de laurier dans la marmite où cuisent les pommes de terre. Lorsque le tout est cuit, on le retire du feu et on lui ajoute le lait





Préparation:

On fait bouillir les pommes de terre dans leur peau. On les coupe en deux et on les farcit avec la viande hachée assaisonnée avec le poivre, le sel et l'oignon finement haché. On cuit au four ces pommes de terre farcies jusqu'à ce qu'elle soient croustillantes. Pendant ce temps, on rince le chou à choucroute dans l'eau froide. On lui ajoute le concentré de tomates, le piment rouge et l'ail râpé. On laisse mijoter jusqu'à ce que le chou soit tendre. On peut alors le servir avec les pommes de terre farcies.

Le culte du chou

À l'exception des pommes de terre, le chou était le légume le plus souvent cultivé dans la région. La raison est toute simple. On pouvait le conserver longtemps sous une forme soit fermentée, soit salée. On le servait comme complément à la viande, aux lardons et à la purée ou avec du pain. Il servait aussi de base aux soupes épaisses. En dehors du chou, on utilisait souvent de l'oignon, de l'ail, du raifort, du cumin, de la moutarde, des feuilles de laurier, du chou frisé, de l'épinard, des pois, du persil, de la salade verte, du céleri et des concombres. Les haricots et le chou-fleur n'apparaissent dans la cuisine régionale qu'aux XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles.



Le distillat original de Spiš

La tradition de la distillerie dans la Région autonome de Prešov commence à la moitié du XVIII^{ème} siècle. Ici, on a fondé la première fabrique de la distillerie en Slovaquie. Un document qui date de 1747 confirme l'existence de cette fabrique, ainsi que le processus de la distillation de l'alcool sur les terres du Château de Lubovňa. Ce document évoque clairement la distillation de l'alcool, appelée goralka, dans les murs du château.



D'après la recette traditionnelle, on y préparait un distillat typiquement slovaque, appelé borovička, et ce, en référence aux baies de genévrier qui était l'un des composants de base à sa production. Actuellement, c'est la fabrique à Hniezdne, située à la place de sa devancière, qui continue à le fabriquer avec une nouvelle méthode innovante. Le distillat, appelé Spišská borovička, est protégé par une indication géographique contrôlée. Pour le préparer, on utilise de l'eau cristalline, de

l'alcool et un distillat naturel extrait de baies de genévrier, dont les produits sont cueillis aux alentours de Stará Ľubovňa et dans les forêts militaires de Jakubany. L'eau cristalline utilisée à sa production est tirée des sources souterraines situées dans la zone des Tatras Belianske. Ces sources sont enrichies par une composition minérale unique, obtenue en traversant le Bassin de Lubovňa et en passant sur des sédiments souterrains. En même temps, elle est naturellement filtrée par des roches préhistoriques. En conséquence, l'eau devient riche en calcium, en magnésium et en fer. Cette composition minérale, reliée avec les baies du genévrier, souligne le goût indiscutable de la borovička. Ce distillat appartient au groupe des distillats fruitiers qui peut améliorer le processus de digestion. À consommer avec modération, bien sûr!



Le festin du château à la „haute cuisine“

La caractéristique générale de la cuisine traditionnelle régionale indique qu'il s'agissait d'une cuisine modeste (mais bourrative), traitant les matières cultivées ou élevées dans la région. Mais il serait erroné de penser que tous les habitants de la région se nourrissaient de cette façon. L'inverse était vrai aussi. La cuisine traditionnelle régionale reflétait les habitudes alimentaires des gens simples et des groupes ethniques. Elle n'avait rien à voir avec la cuisine „élue“ de la Slovaquie de l'Est où, depuis le Moyen Âge, on pratiquait „une haute cuisine“ qui reflétait les tendances européennes modernes et où on utilisait des produits importés.



On parle des cuisines des riches dynasties nobles où on préparait couramment des festins. Parfois, pendant les occasions exceptionnelles, ils comptaient même 100 plats! Il faut noter, tout de même, qu'au quotidien, les nobles médiévaux se contentaient de 5 plats. Plus tard,

à partir de la fin du XVIème siècle, les banquets comportaient 30 plats que l'on mangeait des heures. Ces plats étaient souvent accompagnés par des spectacles musicaux et théâtraux. Les principes pour manger n'étaient pas soumis à un protocole strict. D'habitude, les invités étaient assis par paires pour qu'on puisse les servir avec une jatte commune. Il y a longtemps, ils posaient leur repas sur des morceaux de pain, puis, des siècles plus tard, sur un plateau en bois, avant de les mettre, quelque temps plus tard, dans une assiette. Malgré tout, ils ne mangeaient qu'avec les mains. Bien que déjà connus, on n'utilisait les couverts que dans un but essentiel.

Un garde-manger ordinaire des nobles était rempli jusqu'à ras bord par des réserves riches en pains, purées, pois, fèves, huiles de chanvre, champignons secs, viandes fumées et salées, venaisons, fromages, beurres, oeufs, miels, bières en fût, concombres, carottes, choux frais et acides, betteraves, ails, oignons, persils et fruits.

A la différence de „la cuisine du peuple“, la cuisine du château travaillait un grand nombre de viandes différentes. Hormis le porc et le boeuf, on adorait les venaisons, les volailles et les poissons. On servait du poisson aussi, pendant le Carême, en le préparant de différentes façons. Il y avait beaucoup de jours maigres pendant une année. Aussi, pour ne pas ennuyer les invités avec de la viande ou des poissons, on pouvait leur servir de la viande de castor. Le plus amusant était qu'ils étaient persuadés que c'était également un poisson puisqu'il vivait dans l'eau.

Parmi les spécialités occasionnelles, on peut mentionner par exemple les écureuils ou les cygnes cuits. On trouve les premières traces de la cuisine moléculaire et du „food styling“ artistique dans la „haute“ cuisine médiévale. Il est intéressant de voir que l'on savait préparer du boeuf à la mode du sanglier ou de l'esturgeon pour créer le goût du veau. Les cuisiniers médiévaux étaient capables de changer la couleur des aliments, obtenant les nuances les plus fantastiques, même en or et en argent.

Les autres spécialités préférées étaient des chevrettes aux prunes et aux cerises, du cerf aux pommes et aux oignons, servi avec une sauce au vin, du pain sec, des amandes et du raisin. On adorait aussi le lapin rôti à la broche ou mariné dans un mélange de bière et d'épices. De temps en temps, on servait du bison ou des pattes d'ours cuites.

Les seigneurs du château ne s'inquiétaient jamais d'une quelconque pénurie des matières premières. Ils percevaient du lait, de la crème fraîche, du fromage blanc, des oeufs et des fromages grâce à leurs avantages féodaux.





Le sel de Prešov

En 1571, on a commencé à saurer grâce à la saumure à la Saline de Prešov. Le premier trou excavé fut le puits appelé Léopold. Il était profond de 155 mètres. En 1674, au-dessus, on y a construit le premier bâtiment technique où on commença à produire le sel. Le premier mécanisme pour saurer était enroulé par 4 paires de chevaux. On tirait de la saumure dans un soufflet en peau qui pouvait contenir 5 à 7 hectolitres. En 1815, on a construit les premières soutes pour y entreposer la saumure exploitée. C'étaient 8 bassins en bois qui avaient une capacité de 1320 hectolitres, placés sur des piédestaux pierreux. La saumure y arrivait par une tuyauterie en bois en provenance du puits Léopold, après être passée par un bassin de clarification. Le processus de modification de la saumure en sel se poursuivait dans un bassin préchauffé et propice à

l'évaporation de l'eau. De là, on transportait la matière dans un cellier où elle pouvait s'égoutter pendant les 24 prochaines heures. Après, le produit continuait son voyage sur des voies en bois, dans les séchoirs, où il restait les 8 heures suivantes. Puis on transportait le sel dans un entrepôt et on l'expédiait ensuite dans des petits chariots en bois, montés sur rails. D'un point



de vue architectonique, l'entrepôt représentait l'un des objets les plus imposants de cette zone. Mais, en 1986, il a brûlé. Dès ses débuts, la Saline de Prešov fournissait du sel d'une haute qualité sur tout le territoire de l'empire d'Autriche-Hongrie. Elle survécut aux famines, aux crises économiques et aux deux guerres mondiales. Elle a été fermée en 2009, après 439 ans de bons et loyaux services. On peut encore acheter les paquets de sel marqués par l'étiquette Prešovská soľ (*le Sel de Prešov), mais à présent, ils sont fabriqués en Autriche.

L'ensemble des bâtiments techniques de la Saline de Prešov représente l'un des monuments techniques les plus importants en Slovaquie. Outre le puits Léopold, on a conservé la forge, la salle de brassage, l'entrepôt



de sel, les ateliers des forgerons, les batteuses, les bassins de sel, la salle des machines, la remise et bien d'autres plus ou moins intéressants. Parmi eux, on ne peut pas manquer de mentionner une tour et sa cloche, nommées turňa. Elle avait deux fonctions. En premier lieu, elle annonçait le début et la fin du travail. En second lieu, elle signalait aux mineurs un danger imminent. Depuis 2001, l'aire de la Saline de Prešov est ouverte à un large public. On peut y voir notamment une exposition appelée L'Histoire de l'exploitation et de la production du sel à Prešov.

Le sel est plus précieux que l'or

Dans la cuisine de nos ancêtres, on utilisait du sel et des herbes. C'étaient les seules épices grâce auxquelles on pouvait assaisonner les repas d'alors. L'importance du sel dans la cuisine traditionnelle slovaque est décrite dans un des contes les plus populaires en Slovaquie. Il fait référence à la nostalgie du temps où on exploitait et où on produisait l'un des sels de la plus haute qualité en Europe.

Il était une fois un roi qui avait 3 filles. Il y tenait comme à la prunelle de ses yeux. Un jour, il se rendit compte qu'il n'avait plus autant de force qu'autrefois. Aussi, lorsqu'il détecta ses premiers cheveux gris, il commença à se demander laquelle de ses filles pourrait lui succéder à la tête de son royaume et devenir la reine. Cela l'affligeait beaucoup de devoir les départager car il aimait autant les unes que les autres. Enfin, il trouva une solution. Il nommerait celle qui l'aimerait le plus.

Immédiatement, il convoqua ses filles et leur dit en substance: „Mes gentilles filles! Je suis assez vieux maintenant, vous voyez... Je ne sais pas combien de temps il me reste encore à vivre. Je veux donc en choisir une parmi vous pour prendre ma place sur le trône après ma mort. Pour cela, je voudrais savoir à quel point vous m'aimez." La fille aînée baisa la main de son père avant de lui garantir cette affirmation: „Je vous aime comme l'or". La cadette embrassa passionnément son père avant de lui donner la réponse suivante: „Je vous aime comme ma couronne verte". On ne le sait plus de nos jours, mais à l'époque, la couronne verte représentait le symbole de la pureté et de l'innocence d'une fille. C'était un symbole fort. La benjaminine, appelée Maruška, regarda gentiment à son père et lui répondit à son tour d'une façon surprenante: „Mon cher papa! Moi, je vous aime comme le sel..." Les deux soeurs aînées se montrèrent indignées tandis que leur père



se fâcha, tout rouge, et lâcha: „Comment peux-tu dire cela?! Tu m'aimes comme le sel? Une chose si ordinaire qui s'écoule entre les doigts de n'importe qui ?!"

Au comble de sa fureur, il l'expulsa de son palais en lui jetant: „Tu pourras rentrer à la maison lorsque le sel deviendra plus précieux que l'or et les pierres précieuses."

La pauvre Maruška, avec ses yeux pleins de larmes et le coeur rempli d'un immense chagrin, obéit à son père et quitta le palais. Elle traversa des montagnes et des vallées quand, tout à coup, elle se retrouva dans une forêt sombre. Elle finit par y rencontrer une vieille femme qui, prenant pitié d'elle en percevant ses sanglots, lui demanda tendrement, à la façon d'une mère: „Ma pauvre fille, qu'est-ce qui t'est arrivé?"

Maruška lui raconta son histoire depuis le début. Elle ne savait pas encore que la mamie n'était pas une mortelle ordinaire! C'était une sorcière bonne et prévenante qui s'y connaissait bien en herbes. Elle offrit le gîte et le couvert à Maruška, tout en lui proposant de devenir son assistante en retour. Maruška acquiesça car c'était une bonne fille, très gentille et travailleuse. Pendant ce temps, au château, ses soeurs se livraient à des amusements trépidants. L'aînée paradait tout le temps avec des robes très chères tandis que la cadette se rendait à tous les bals et y dansait jusqu'au matin.

Le roi, bien que toujours vieillissant, avait percé le vrai caractère de ses filles. L'aînée lui préférait l'or. La cadette ne pensait qu'à déposer sa couronne verte et vite se marier. Devant cela, Maruška lui manquait cruellement. Cela l'amenait souvent à penser à elle. Néanmoins, venant toujours à se souvenir qu'elle l'aimait comme le sel, il s'énervait à chaque fois et s'empêchait de lui pardonner sa fâcheuse réponse. Un jour que l'on préparait un grand festin au château, un cuisinier soudain apeuré accourut chez le roi en lui faisant l'annonce suivante „Mon bon seigneur, il n'y a plus de sel, ni dans le château, ni dans le pays!" Le roi, réfléchissant un peu, lui répondit: „Tu dois bien être capable de saler par quelque chose d'autre!" Bien que reconnu comme un roi très sage, il ne savait pas quoi conseiller d'autre.

À partir de ce jour-là, on ne prépara plus que des repas sans sel. Même si les plats restaient bons et savoureux, personne ne voulait en manger. On tenta de remplacer les plats salés par des plats sucrés, mais les invités les mangeaient trop vite. Même le bétail souffrait. Ainsi, les vaches et les brebis ne donnaient plus de lait car elles avaient besoin de sel. C'était une belle punition pour tout le monde. Les gens marchaient en faisant grise mine et commençaient à être gravement malades. Même le roi et ses filles finirent par tomber malades. Le sel était devenu une denrée si chère qu'un seul grain se vendait à prix d'or, valant autant qu'une

Pierre précieuse. Le roi prit enfin conscience de ce que Maruška lui avait suggéré avant son exil forcé. Seulement, comme il ne savait pas où elle se trouvait, il était bien incapable d'aller la chercher.

La bonne sorcière, apprenant ce qui se passait au royaume, laissa Maruška rentrer chez elle. En récompense de ses bons et loyaux services, la vieille dame lui offrit un sac de sel et une baguette magique. Quand la jeune fille rentra au palais, personne ne la reconnut car elle était habillée en robe simple et portait un chapeau sur sa tête. Elle dut donc insister plusieurs fois avant d'être autorisée à avoir une audience avec le roi. Maruška fit une révérence devant le roi avant de lui offrir un morceau de pain salé. Le roi, tout heureux, la remercia infiniment et tint à lui donner un présent des plus rares. Elle lui répondit ceci en retour: „Mon cher papa! Je veux que vous m'aimiez comme ce sel!" À ce moment précis, elle découvrit son fabuleux visage caché sous le chapeau. Le roi lui demanda de lui pardonner sa bêtise et l'établit comme future reine.

La baguette magique, reçue de la bonne sorcière, emmena ensuite Maruška dans une grotte tapissée par quelque chose d'éblouissant comme des pierres précieuses. Ce n'était ni de l'or, ni des pierres précieuses, mais tout simplement du sel „ordinaire". Depuis ce jour-là, on ne manqua plus jamais de sel dans ce royaume.



Où aller chercher des spécialités:

POPRAD

Le restaurant Turnička

Ce restaurant offre une cuisine typiquement slovaque et notamment des spécialités traditionnelles.

Liptovská Teplička 605

Goralská krčma (L'auberge des Górali)

Les spécialités, propres aux Górali, sont servies dans une auberge traditionnelle en bois.

Ždiar 460

Salaš Slavkov

Le restaurant Salaš Slavkov se trouve dans le village Veľký Slavkov, situé entre Poprad et Starý Smokovec, dans les Hauts Tatras. Ce restaurant bien équipé offre une cuisine faite maison. Des repas traditionnels slovaques y sont préparés, d'après des recettes originales.

Tatranská 4, Veľký Slavkov

www.salas.sk

Koliba u Štefana

Ce restaurant familial propose des plats faits maison et de haute qualité ainsi que des menus gastronomiques.

Poprad, Športová (à côté de l'AquaCity)

www.penzionustefana.sk

Stodola MAX Poprad

Un menu traditionnel slovaque y est offert dans un environnement insolite.

OC MAX, Dlhé hony 1, Poprad

www.stodolamax.sk



KEŽMAROK

Hotel Hviezdoslav***+, Kežmarok

Cet hotel vous propose de déguster un riche festin dans l'ambiance poétique de son restaurant Poézia.

www.hotelhviezdoslav.sk

Zbojnícka koliba, Stará Lesná

– Vysoké Tatry

Ce restaurant sert une cuisine traditionnelle slovaque dans une ambiance et un cadre exceptionnels. Il offre aussi la possibilité de manger du boeuf rôti à la broche sur un feu ouvert.

Stará Lesná 103

www.zbojnickakoliba.com

Hotel Kontakt****, Stará Lesná

Alliant le luxe à son côté traditionnel, cet hôtel des Tatras de 4 étoiles vous propose des plats typiquement slovaques.

www.hotelkontakt.sk

U Jakuba, le restaurant et la pension, Kežmarok

Ce restaurant slovaque se trouve, à peu près, à 4 minutes à pied du Château de Kežmarok, au numéro 39 de la rue Starý trh. Ce restaurant, unique dans son style, offre un large choix de plats savoureux, issus de la cuisine traditionnelle slovaque, mais aussi de la cuisine internationale.

Starý trh 39

www.penzionujakuba.sk

Krčma pod Lipami, Červený Kláštor

Cette auberge typique offre des spécialités cuisinées par les Górali. Chaque hiver, elle organise un dépeçage sur la place du Monastère cartusien comme le faisaient les Górali jadis.

www.dunajec.sk

La pension Pltník

Červený Kláštor 93

www.penzionpltnik.sk



Le castel Hanus

Des friandises traditionnelles sont préparées en suivant des recettes originales, avant d'être servies sur les tables de ce restaurant situé en plein centre-ville.

Spišské Hanušovce 10
www.penzionhanus.sk

PREŠOV

Šarišska chiža, Prešov

Traditional treats from original recipes in the centre of the Town Monument reserve.

Hlavná 67, Prešov
www.sarisskachiza.sk

Le restaurant Kulinár, Prešov

Ce restaurant se trouve aussi dans le centre-ville de Prešov, dans la cave aujourd'hui rénovée d'une ancienne maison bourgeoise. Des spécialités régionales y sont cuisinées, d'après des recettes originales.

Hlavná 34, Prešov

Šariš Park, Prešov

Ce centre de loisirs comporte une bergerie, un hôtel et des cabanons traditionnels, avec une cuisine traditionnelle régionale et des spécialités de viande de mouton.

www.relax.sarispark.sk

BARDEJOV

Le restaurant Roland

Ce restaurant se trouve au centre de la place de la Mairie à Bardejov. Il est placé dans une ancienne cave agréablement rénovée, sous la maison au numéro 12. Hormis le menu classique, on y savoure des spécialités de la cuisine régionale.

Radničné námestie 12
www.restauraciaroland.sk

STARÁ LUBOVŇA

Salaš u Franka, Stará Ľubovňa

On y sert beaucoup de spécialités traditionnelles régionales de la région du Spiš. On peut y commander aussi un porcelet rôti.

www.salasufranka.sk



LEVOČA

Spišský Salaš, Spišské Podhradie

Ce restaurant est garant de la tradition culinaire slovaque depuis sa fondation, en 1964. Il offre un grand nombre de plats faits maison, préparés d'après des recettes originales. On y propose aussi de la slivovica, une eau-de-vie aux prunes, ou de la borovička, une eau-de-vie aux baies de genévrier.

Levočská cesta, Spišské Podhradie

Hotel Stela****, Levoča, restaurant

Cet hôtel se trouve dans le centre de la ville. Les origines de l'hôtel remontent au XIVème siècle. À partir du XVIème siècle, il servait déjà d'hôtel pour les marchands de passage. De nos jours, son restaurant offre un large choix de plats slovaques et internationaux.

Námestie Majstra Pavla 55, Levoča

SVIDNÍK

Motorest Alpinka, Svidník

Ce restoroute se trouve près de la ville de Svidník (à peu près à 3km du centre-ville, en direction de la Pologne) et est assez connu pour ses spécialités faites maison et sa cuisine traditionnelle régionale.

Svidník, en direction de Vyšný Komárnik

STROPKOV

Reštaurácia a vináreň Kaštieľ, Stropkov

Dans le village pittoresque de Stropkov, on trouve ce restaurant charmant, autrefois résidence antique, qui peut se vanter de son ambiance unique et de ses spécialités délicieuses.

Zámocká 3, Stropkov
www.restauraciakastiel.com



HUMENNÉ

Hotel AliBaba***, Humenné

Des spécialités traditionnelles, préparées à partir de produits de la ferme, sont servies dans le menu de cet hôtel moderne depuis sa rénovation.

www.hotelalibaba.sk



Les spectacles traditionnels pour gourmands

Le Festival du bon goût

C'est un festival gastronomique plein d'arômes et de goûts, en plein centre de Prešov, **mai**

Guláš Fest Branisko, Spišský salaš, Spišské Podhradie

C'est un concours pour désigner qui prépare le goulash le plus délicieux

Made in Slovakia, Poprad

C'est un festival qui présente et promeut les produits caractéristiques et exceptionnels de la Slovaquie, **juillet/août**

Le marché des pommes de terre de Spiš, Spišská Belá

C'est une présentation et une dégustation des pommes de terre les plus jolies et les plus savoureuses, **septembre**

Le dépeçage selon la tradition des Górali, Červený Kláštor

Ce dépeçage a lieu directement dans la cour du Monastère, **décembre**

Le marché de Bardejov

C'est un marché traditionnel organisé, depuis plus de 400 ans, dans le centre historique de la ville, **août**

Les jours du miel à Stropkov

C'est un festival qui fleure bon les odeurs de miel, de pains d'épices et de l'hydromel. Il est ouvert à tous les visiteurs gourmands et aux apiculteurs, **novembre/décembre**

Les jours de la bière à Švejk

C'est un festival de la bière avec une dégustation de bières fabriquées dans de petites brasseries. Cette dégustation est accompagnée par un riche programme culturel et musical, **avril/mai**

Le championnat du goulash cuit à Domaša

C'est un concours organisé, pour tous les amateurs de bonne cuisine et qui savent préparer un goulash délicieux. Le meilleur gagne la décoration de la louche en or, **juillet/août**





EURÓPSKA ÚNIA



regionálny
operačný
program



Le fonds européen de développement régional „Un investissement pour votre avenir“

Voici un dossier composé de documents informatifs visant à la promotion de la Région autonome de Prešov

Le projet est co-financé par des fonds de l'Union européenne, le Programme régional opératoire, l'Axe prioritaire

3. Le renforcement du potentiel culturel des régions et l'infrastructure du tourisme, La prévention.

3.2 Le soutien et le développement de l'infrastructure du tourisme – les activités sans investissement dans le tourisme.