



TRADIČNÉ CHUTE REGIÓNU

Iný kraj, iný mrav a iná kuchyňa. Obyvatelia Prešovského samosprávneho kraja si vo verejnej ankete sami zvolili 21 špecialít, ktoré najviac vystihujú ich región. Táto kuchárska miniknižka vám umožní nazrieť pod pokrievky hrncov obyvateľov Karpatského oblúka, ozrejmi vám všetky tajomstvá, ktoré sa podpísali pod rázovitý typ ich kuchyne a poskytnú vám návod na prípravu 21 mimoriadne chutných jedál, ktoré svojho času nesmeli chýbať na žiadnom stole a pri vzácných príležitostiach tam často nechýbajú dodnes.





Tradičné jedlá v regióne súčasného Prešovského samosprávneho kraja boli vždy postavené na základných dostupných prírodných surovinách, ktorých bol v tejto oblasti dostatok, teda najmä na zemiakoch, kyslej kapuste, lesných plodinách, hubách a semenách. Obyvateľstvo pokrývalo svoje potreby najmä z vlastných zdrojov a venovalo sa chovateľstvu a poľnohospodárstvu. Samozásobovateľský spôsob života pretrvával najmä na vidieku až do polovice 20. storočia. Tradičné formy prípravy jedál z tohto obdobia sa čiastočne zachovali dodnes, niektoré prešli v dôsledku modernizácie kuchyne ľahkou modifikáciou. Základ tradičnej stravy tvorili jedlá rastlinného pôvodu: zemiaky, kapusta, cibuľa, cesnak,

koreňová zelenina, cvikla, kvaka – karpel, tekvica, strukoviny (najmä fazuľa a hrach) a obilniny: pšenica, raž, jačmeň, ovos, kukurica a pohánka. Z ovocia sa na prípravu dezertov a džemov používali najmä hrušky, slivky, čerešne, višne, egreše, ríbezle, hrozno a orechy. Ovocie sa tiež konzumovalo v surovom stave a v podobe osviežujúcich štiav, sirupov, muštov a vín. Svoje nenahraditeľné miesto v tradičnej regionálnej kuchyni mala kyslá kapusta. Šťava z kvasenej kapusty sa pila na osvieženie a používala sa tiež na prípravu rôznych druhov hustých výživných polievok. Typickým a dodnes obľúbeným tradičným jedlom je napríklad hubová mačanka, ktorá sa takisto pripravuje z kyslej kapustnej šťavy.

Pri príprave jedál tradičnej kuchyne sa vo veľkej miere využívali, a dodnes využívajú, zemiaky. Ich variabilita a spôsob rôznorodého využitia sú až prekvapujúce a svedčia o kreatívnom prístupe východoslovenských gazdiniek. Z postrúhaných surových zemiakov a múky sa napríklad robili nalešniki, placky pečené na kapustnom liste, alebo mimoriadne obľúbené lokše. Zemiaky sa tiež používali na prípravu cesta a do plniek rôznych múčnych jedál. Za všetky môžeme spomenúť nespočetné druhy pirohov, halušiek a jedlo chudobných – džatky. Zo zemiakov sa

dodnes pripravuje kaša, ktorá sa jedáva s mliekom. Medzi typické jedlá severovýchodného Slovenska patrila tiež kyslastá kvasená polievka z ovsenej múky alebo otrúb. Nahrubo zomletá ovsená múka sa zaliala vlažnou vodou a pridal sa do nej kvások vykysnutého chlebového cesta. Tekutina sa nechala stáť, aby skysla, precedila sa, posolila, dochutila koreninami a prevarila. Polievka sa jedla so zemiakmi, s fazuľou, bôbom, predovšetkým v období pôstu. V okolí Sniny sa robila z ražnej múky pod názvom cybarej. V čase nedostatku múky sa jedla kaša z pohánky alebo kukuričnej krupice.

Chlieb v dnešnej podobe sa stal súčasťou jedálneho lístka až na konci 19. storočia. Jeho predchodcom, respektíve náhradou, bolo ploché pečivo z nekysnutého cesta pripravovaného z múky jačmeňa, ovsu a pohánky. Tieto archaické chleboviny pretrvali najmä v okolí Sniny, Medzilaboriec, Svidníka až do polovice 20. storočia. Názvy pre tieto plackovité chleby boli rôzne: ošipok, ščipok, oščipok, osuch, adzimka, pagač, moskoľ, moskaľ a pod. V tejto súvislosti je tiež zaužívaný všeobecný zjednocujúci názov: karpatský chlieb. K najtypickejším koláčom na vý-





chodnom Slovensku patrili kračun, rohač, paska, knyš, kuch, ktoré mali obradový charakter. Sú to archaické druhy chlebovín, ktoré sa piekli pri príležitosti vianočných a veľkonočných sviatkov. Tvaroh, v kuchynskom názvosloví východoslovenských gazdiniek označovaný tiež ako syr, sa získaval z kyslého mlieka a používal sa najmä na dochucovanie cestovinových jedál. Hlavným výrobkom z kravského mlieka je i v súčasnosti maslo, bez ktorého si nemožno predstaviť miest-

nu tradičnú kuchyňu. Cmar, ktorý vznikol pri jeho výrobe, sa pil od smädu alebo sa ním zapíjali zemiaky. Medzi zaujímavé a originálne mliečne jedlá patrí mastylo alebo pacjarka. Do vriaceho mlieka sa pozvoľna pridávala v mlieku rozmiešaná múka alebo zemiakový škrob – krochmal a niekoľko surových vajíčok. Niekedy sa do zmesi pridávala ešte ovčia bryndza a pražená cibuľa. Jedlo sa konzumovalo s chlebom alebo so zemiakovými plackami. Na Slovensku



bolo známe v okolí Starej Ľubovne. Mäso sa v kuchyniach tohto regiónu objavovalo iba sporadicky, jeho zvýšenú konzumáciu možno pozorovať až v druhej polovici 20. storočia. Kulinárnu kultúru obyvateľstva vo veľkej miere ovplyvnila viera. Hlboká pobožnosť viedla obyvateľstvo k prísrnemu dodržiavaniu pôstnych dní, kedy z jedálneho stola dôsledne vylúčili mäsité a masťné pokrmy. V čase najväčších pôstov pred Veľkou nocou a Vianocami sa v niektorých lokalitách nesmeli konzumovať dokonca ani mliečne výrobky. Rituálny význam mali aj veľkonočné jedlá. Veľkonočná nedeľa je v mnohých rodinách dodnes dňom svätenia obradových jedál. Na stole nesmie chýbať predovšetkým posvätený obradový koláč paska a, samozrejme, šunka, klobása, tvaroh a najmä vajíčka. Pestrosť a hojnosť veľkonočných pokrmov na stole mali zabezpečiť blahobyt celej rodiny v priebehu celého roka.



Keď chleba niečo...

Rôzne druhy placiek pripravovaných z múky, vody a soli sa považujú za najstaršiu formu chleba, ktorú Európania poznali už v dobe kamennej. Až do prvej polovice 20. storočia patrili k bežným potravinám, ktoré obyvatelia chudobnejších krajov konzumovali v časoch nedostatku chleba. Pripravovali sa najmä z menej kvalitnej múky, ktorá zle kysla. Piekli sa

nasucho, na ohnisku pred pecou, v peci, neskôr na platni sporáka. Pečenie na oleji, panviciach a plechoch sa rozšírilo až v druhej polovici minulého storočia. Na pomenovanie placiek sa používalo viacero ľudových názvov. Archaické pomenovanie „adzimky“, podobne ako aj názvy poplameník a podymník naznačujú, že sa tieto druhy placiek piekli v dyme pod plameňom.

Sódové adzimky

Potrebujeme:

500g múky

1 ČL sódy

kyslé mlieko

Postup:

Múku a sódu zamiesime spolu s kyslým mliekom tak, aby cesto nebolo riedke a dalo sa vaľkať. Rozvaľkáme ho na hrúbku približne 1 cm, povykrajujeme kolieska a pečieme ich na platni bez masla po oboch stranách do zlatohneda. Upečené adzimky posolíme a namastíme maslom alebo ľubovoľnou nátierkou namiesto chleba.



Dejiny chleba na Slovensku

Prvotné receptúry na chlieb odpozerali naši predkovia pravdepodobne od Gótov. Jednoduchý recept prešiel procesom zdokonaľovania a veľmi rýchlo sa rozšíril. V niektorých slovenských mestách sa ho pieklo až niekoľko desiatok druhov, vrátane sladkého bochníka plneného syrom a dochuteného makom, medom či koreninami. V stredoveku sa pečenie chleba stáva skutočným remeslom. Zmienky o prvých pekároch ako dvorných remeselníkoch sa objavujú na prelome 11. a 12. storočia. Ich počet kontinuálne narastal a viedol k ich združovaniu do cechov. V rafinovanej príprave chlebového cesta však excelovali najmä kláštory, ktoré piekli chlieb vo veľ-

kých množstvách pre pútnikov. Keďže pšeničná múka putovala najmä do miest, museli pracovať hlavne s nižšími obilninami. Zaujímavosťou je, že vedeli na spôsob chleba spracúvať jedlé gaštany, o ktorom sa zmieňujú ako o „chlebovníkovom strome“, z ktorého dokázali získať múku. Za kláštorňmi múrmi sa zároveň začala formovať profesia kuchára. Vychádzala z prirodzenej deľby práce, pri ktorej došlo k postupnému vydeľovaniu talentovaných mníchov do kuchyne. Z kláštorov sa pri rôznych príležitostiach ich umenie šíriло aj do svetských domácností, kde sa ďalej rozvíjalo ako vážena profesia pod patronátom všetkých kuchárov a cukrárov sv. Vavrinca.



Džatky



Potrebuje:

12 stredne veľkých zemiakov
2 hrnčeky hrubej múky
maslo
cibuľu
slaninu
soľ

Postup:

Očistené zemiaky pokrájame na kocky a varíme v osolenej vode. Pred dovarením zlejeme tak, aby časť vody zostala v hrnci. Zasyieme ich hrubou múkou a necháme prevrieť. Nemiešame. Hmotu potlačíme tak, aby vznikla mäkká zmes, z ktorej rukami formujeme väčšie šúľance alebo guľky. Podávame preliate maslom a opraženou cibuľkou so slaninou alebo len spráženým maslom a tvarohom.



Postup:

Očistené zemiaky postrúhame, pridáme múku, soľ, vajcia podľa potreby a vymiešame cesto na strapačky. Pripravené cesto pretlačíme cez špeciálne haluškové sito do osolenej vriacej vody. Halušky zľahka zamiešame a necháme niekoľkokrát prevariť. Uvarené halušky scedíme, necháme odkvapkať a omastíme rozpustenou masťou. Jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom, ešte raz prelejeme rozpustenou masťou rozškvaranou a smotanou. Nakoniec halušky posypeme slaninou pokrúpanou na veľké kocky.

Furmanské halušky

Potrebujeme

3,25 kg zemiakov
800 g polohrubej múky
40 g soli
1 dcl vody
100 g bravčovej masti
400 g tvrdého ovčieho syra
300 g údenej slaninky bez kože
500 g 12% smotany
vajcia





Holúbky

Potrebujeme:

1 kg hlávkovej kapusty
400g bravčového mäsa
200g ryže
50g cibule
1 vajce
0,5 dcl oleja
50g paradajkového pretlaku
soľ
čierne mleté korenie
vegetu
červenú papriku

Postup:

Ryžu očistíme a trošku ju zohrejeme na oleji. Zalejeme vodou, osolíme a dusíme domákka. Bravčové mäso pomeleme a primiešame k vychladnutej ryži. Pridáme vajce, paradajkový pretlak, soľ, mleté čierne korenie, cibuľku opečenú na oleji spolu s červenou paprikou. Kapustu rozoberieme na listy a sparíme ich vriacou vodou. Sparené listy naplníme pripravenou zmesou a postupne ich nahusto ukladáme do hrnca, ak je treba, pokojne aj do viacerých vrstiev. Holúbky potom zalejeme vodou a varíme, až kým kapustné listy nezmäknú. Ak nám zvýši kapusta, pokrájame ju na malé rezančky a podávame ako prílohu.



Svadobná špecialita

Na východnom Slovensku sa zvykne hovoriť: „Ne je poradne vešeľe bez holubkoch!“ Čo neznamená nič iné, ako to, že bez tohto skvelého jedla sa nezaobíde žiadna tradičná svadobná hostina. Podávajú sa ako posledný chod a jemne sa tým hosťom naznačuje, že je čas sa rozísť do svojich domov. Ak sa teda ocitnete na východoslovenskej svadbe a na stole sa objavia holúbky, nezabudnite, že v najlepšom treba skončiť!

Svadobné jedlá a zvyky na Spiši a v Šariši

Svadba patrila spolu s Vianocami a Veľkou nocou k slávnosti, pri ktorej sa najdlhšie uchovávali tradičné obradové úkony a jedlá. Pozostávala z pokrmov, ktoré mali mladomanželom zabezpečiť prosperitu, plodnosť a šťastie. K tradičným svadobným jedlám v ľudovom prostredí Slovenska patrila kaša, ktorá symbolizovala hojnosť a prosperitu. Na svadobnej hostine sa podávala podľa určitých pravidiel, niekedy na úvod, no väčšinou na jej záver. Niekde sa kašou nazývala celá svadobná hostina. Dlho prežíval zvyk podávať kašu svadobníkom v spoločnej mise alebo mladomanželom na jednom tanieri. Jedenie svadobnej kaše pretrvávalo najmä v horských oblastiach Slovenska až do polovice 20. storočia. Ďalšími svadobnými jedlami, ktorým ľudová viera

pripisovala magický význam, boli hydina a vajička. Symbolizovali kolobeh života a pripisovala sa im plodonosná sila. Na východnom Slovensku sa podávali mladomanželom pripravené ako praženica. Magický význam sa pripisoval aj konzumácii mliečnych výrobkov, najmä tvarohu a bryndze, ale i samotnému mlieku. Podávanie týchto jedál bolo rozšírené najmä v oblastiach s rozvinutým chovom hovädzieho dobytky a oviec. Považovali sa za nástroj, ktorý mal novomanželom zabezpečiť pekné biele deti, v prípade mlieka sladký život. Neodmysliteľnou surovinou na prípravu svadobnej hostiny bol i med. Sladila sa ním svadobná kaša, pridával sa do koláčov i pálenky, podával sa mladému páru, najčastejšie pri vstupe do ženíchovho domu. Mal zabezpečiť sladký a šťastný život. Niekde sa na svadbách zvyklo podávať novomanželom jablko. V ľudovej viere sa jedenie jablka považovalo za prostriedok, ktorý mal privodiť plodnosť. K všeobecne rozšíreným svadobným jedlám patrili koláče a rôzne pečivá, ktoré symbolizovali želanú úrodu obilia. Tradičné svadobné koláče boli plné okruhle alebo v tvare venca, v tvare obdĺžnika alebo podkovy. Bývali zdobené pletencami alebo inými ozdobami z cesta, prípadne inou výzdobou. Najmä v hospodársky prosperujúcich oblastiach sa zvykol piecť hlavný svadobný koláč veľkých rozmerov. K typickým jedlám na severovýchodnom Slovensku patrila hubová mačanka, ktorá

sa zvykla podávať uprostred svadobnej hostiny, pirohy z pohánkovej a jačmennej múky, plnené varenými zemiakmi, bryndzou alebo syrom a už spomínané holúbky. Zvykom bolo tiež podávať na svadobnej hostine huspeninu. K svadbe patrili aj alkoholické nápoje, najmä pálenka a víno. V 20. storočí sa začalo častejšie podávať aj pivo a iné kupované alkoholické nápoje. Suroviny na svadobné jedlá zabezpečovali najmä svadobné rodiny mladuchy a ženícha. V majetnejších rodinách zarezali kravu, teľa, ovcu, ošípanú, hydinu. Museli zadovážiť dostatok múky na chlieb a koláče, pálenku, prípadne víno. Veľa potravín získali formou príbuzenskej a susedskej výpomoci. Pri nedostatku peňazí sa často nakupovali lacnejšie vnútornosti. Keď nebolo čerstvé mäso, podávalo sa mäso údené alebo slanina. Veľmi častými svadobnými jedlami boli varená kapusta a krúpy. Charakter svadobných jedál sa výrazne menil najmä od 60. rokov 20. storočia. Na dedinách sa pred svadbou zvyčajne robila zabíjačka. Mäso z ošípanej zabezpečilo prevažnú časť mäsitých jedál. Svadobné prípravy zahŕňali množstvo rituálnych zvykov, ktoré sa líšili dedinu od dediny. Patrili k nim najmä pytačky, pri ktorých ženích poslal do nevestinho domu niekoho zo starejších v dedine popýtať nevestu od jej rodičov. Často nešlo ani tak o čistú lásku, ako o zámer prepojiť majetky. Zásnuby sa konali zväčša v sobotu, týždeň po pytačkách. Po nich

sa začalo obdobie ohlášok, počas ktorých farár ohlásil tri týždne po sebe nadchádzajúci zväzok. Pred samotným obradom sa v nedeľu večer konala rozlúčka nevesty a ženícha so slobodou pri hudbe. Dôležitú úlohu v prípravnom procese zohrávala družička, ktorá pripravovala svadobné obrady. Išlo o slobodnú dievčinu, ktorej robil spoločnosť slobodný muž – družba. Jeho úlohou bolo pozývať hostí na svadbu, prednášať svadobnú reč a vinše. Na rozdiel od súčasnosti, kedy nevestu najčastejšie privádza k oltáru otec, pripadala v minulosti táto úloha práve na družbu. Samotná svadba sa konala väčšinou v pondelok ráno. Sobáš začínal o ôsmej hodine svätou omšou. Nevestu zdobila tzv. parta, svadobná koruna a symbol čistoty. Po svadobnom obrade sa sprievod na čele s mladomanželmi pobral do domu nevesty. Tu sa potom začala aj zábava. Napoludnie alebo podvečer sa potom mladucha odobrala do domu svojho ženícha s darmi pre svokru, ktoré pozostávali najmä zo

svadobného koláča alebo chleba. Na výmenu ju svokra obdarovala červeným jabĺčkom, aby bola zdravá. Prah domu prekračovala nevesta pravou nohou a nesmela naň stúpiť, lebo to prinášalo nešťastie. Po príchode do domu obišla stôl v smere pohybu slnka, pokrájala chlieb na znak všeobecného dobra a obsypala kúty domu zrnom, aby žila rodina v blahobyte. Odčepčením nevesty za spevu žien sa z nevesty stáva žena. Významným prvkom svadby v regióne je redový tanec, ktorý začína starší družba. Postupne ho vystriedali všetci členovia družiny a začala sa bujará zábava. V svadobnú noc sa pod posteľ pokladal bič alebo sekera, aby zabezpečili mladomanželom mužské potomstvo. Presne z tohto dôvodu sa mladej neveste neodporúčalo priniesť si do nového domu šijacie potreby, lebo by porodila iba dievčatá.





Kapušníky zo zemiakového cesta

Potrebujeme:

1,9 kg zemiakov
500 g hladkej múky
2 vajcia
½ ČL soli
400 g kyslej kapusty
trochu bravčovej masti
kúsok údenej slaninky

Postup:

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke. Ošúpané zemiaky prelisujeme alebo rozmixujeme tak, aby v zmesi neboli priveľké hrudky. Do vychladnutej zmesi pridáme múku, vajcia a vypracujeme hladké cesto. Kyslú kapustu prepláchneme vodou, poriadne scedíme a posekáme ju na drobné časti. Cesto si rozdělíme na malé

bochničky. Každý trošku rozvaľkáme, do prostriedku položíme trocha kapusty a vytvarujeme opäť do úhľadného bochnička. Potom ho rozvaľkáme asi na hrúbku 0,5 cm (čím tenšie, tým chutnejšie) a pečieme na miernom ohni na suchej panvici. Hotové kapušníky pomastíme rozpustenou masťou a posypeme slaninou nakrájanou na kocky.





Kuľaša

Potrebujeme:

700 g kukuričnej krupice

40 g soli

100 ml vody

250 g masla

Postup:

Do studenej a mierne osolenej vody postupne za stáleho miešania pridávame kukuričnú krupicu. Keď začne zmes vriieť, miešame ju, až kým nezhustne. Jednotlivé porcie polievame roztopeným maslom a dochutíme si podľa vlastnej chuti na sladko s medom alebo opraženou slaninkou.

Rýchla večera

Toto tradičné regionálne jedlo sa varilo najmä na večeru. So spráženou slaninkou a kyslým mliekom chutila chlapom, deti vraj zase obľubovali kuľašu preliatu rozpusteným maslom a najradšej ju zapíjali sladkým mliekom s medom. Rôzne druhy kaší boli pevnou a obľúbenou súčasťou jedálneho lístka v regióne od raného stredoveku. Dochucovali sa zeleninou, bylinkami, korenkami, korením a hubami. Sladká kaša ochutená slivkovým lekvárom, jahodami, čerešňami či brusnicami sa často podávala ako slávnostné jedlo.





Ošipky

Potrebujeme

1,5 kg polohrubej múky
kefir
sódu bikarbónu
30 g soli
250 g masla
hladkú múku na posypanie

Postup:

Do preosiatej múky pridáme soľ, sódu bikarbónu, kyslé mlieko a vypracujeme stredne husté cesto.

Z cesta vytvarujeme bochníky, ktoré natenučko rozvaľkáme a z obidvoch strán pečieme na rozpálenej platni. Hotové masťme s roztopeným maslom.

Kultové lokše

Pod názvom „ošipky“ sa neskrýva nič iné ako staré dobré a mimoriadne obľúbené lokše. Hoci je toto jedlo pod týmto názvom medzi obyvateľmi Slovenska a susedného Česka notoricky známe, zaujímavé je, že v Nemecku a Rakúsku ich napriek geografickej blízkosti mnohí nepoznajú. Sporadicky sa objavujú v Maďarsku, kam sa zrejme povedomie o nich dostalo za čias rakúsko-uhorskej monarchie. Ostrieľané gazdinky radia pripravovať ich zo starých zemiakov. Nové, čerstvo vykopané zemiaky totiž obsahujú viac vody, a preto sú na prípravu lokší nevhodné.





Postup:

Fazuľu si namočíme deň vopred. Kyslú kapustu prepláchneme a dobre scedíme. Fazuľu, kyslú kapustu a paradajkový pretlak zmiešame a necháme variť. Keď je fazuľa takmer uvarená, pridáme svetlú zápražku pripravenú z masla a múky a ešte raz spolu prevaríme. Zemiaky očistíme, najemno postrúhame a zmiešame s múkou tak, aby vzniklo hutné cesto, ktoré z lopárika sádzeme priamo do vriacej polievky. Keď sú halušky uvarené, polievku odstavíme a pridáme do nej na kocky pokrájanú údenú slaninu. Dochutíme soľou a pretlačeným cesnakom.

Šarišská ľušta

Potrebuje:

240g kyslej kapusty
220g fazule
150g údenej slaninky
100g hrubej múky
160g hladkej múky
350g zemiakov

paradajkový pretlak
cesnak
olej
soľ
maslo
cca 2,5 litra vody





Postup:

Očistené zemiaky postrúhame a zmiešame s múkou, prelisovaným cesnakom podľa vlastnej chuti tak, aby nám vznikla hustá hmota. Dochutíme soľou a čiernym mletým korením. Zmesou naplníme do polovice klobásové črevá, konce zviažeme niťou. Popicháme ich ihlou a varíme na miernom ohni asi 10 minút. Vychladnuté bačogy potrieme bravčovou masťou, poukladáme ich vedľa seba na pekáč a v rúre ich zapečieme do zlatista. Podávame s kyslou uhorkou, čalamádou a pivom.

Bačogy

Potrebujeme:

zemiaky
hladkú múku
cesnak
soľ
mleté čierne korenie
drvenú rascu
klobásové črevá





Postup:

Vo vlažnom mlieku s necháme napučať droždie. Vykysnutý kvások pridáme do pripravenej múky spolu s vajcom (1-2 podľa potreby) a zvyškom teplého mlieka. Vypracujeme hladké cesto. Necháme ho vykysnúť, rozvaľkáme, potrieme tretinou zomletých oškvarkov, preložíme ako lístkové cesto a necháme 10 minút stáť. Tento postup opakujeme trikrát. Potom cesto znova rozvaľkáme asi na hrúbku 3 cm, nožom poryhujeme, povykrajujeme malé kolieska, ktoré poukladáme na plech, potrieme rozšľahaným vajíčkom a necháme ešte trochu nakysnúť. Pečieme do zlatista cca pri 175°C.

Škvarkové pagáčky

Potrebujeme:

800g oškvarkov
1,5kg hladkej múky
40g droždia
0,34 dcl mlieka
vajcia
soľ
vodu
čierne mleté korenie





Postup:

Ošúpanú cibuľu nakrájame na kolieska a opražíme do sklovita na oleji. Pridáme mäso nakrájané na kocky, osolíme, okoreníme, pridáme prelisovaný cesnak, bobkový list a podusíme. Zalejeme vodou a varíme, až kým mäso nezmäkne. Tesne pred dovarením pridáme pokrájané šampiňóny a zátrepku, ktorú si pripravíme zo smotany a múky. Pred podávaním zjemníme maslom. Vynikajúco chutí s chlebom, ktorý sa podľa tradície namáča do polievky.

Domáca hubová mačanka

Potrebujeme:

500g bravčového pliecka
100g sterilizovaných šampiňónov
alebo čerstvých húb

1 dcl oleja
100g cibule
200g hladkej múky
štipku mletej papriky
čierne mleté korenie
bobkový list
čerstvé maslo
smotanu a múku na zátrepku





Bobaľky s makom

Potrebujeme:

500g polohrubej múky
1 vajce
2 PL lyžice cukru
20g droždia
3 – 4 dcl sladkého mlieka
80g tuku alebo masla
štipku soli

Na posýpku:

400g maku
5 – 6 dcl sladkého mlieka

Postup:

Do múky rozbijeme vajčko, pridáme cukor, trochu soli a tuk. Vo vlažnom mlieku s troškou cukru necháme trošku napučať droždie a primiešame ho do múky s vajčkom. Cesto spracujeme do hladka a necháme ho vykysnúť. Vykysnuté cesto po častiach naložíme na lopárik a s nožom vyrezujeme šúľance – bobaľky. Rozložíme ich vymastený plech a pečieme cca na 175 °C do zlatista. Teplé bobaľky prelejeme sladkým mliekom a posypeme zomletým makom s cukrom.

Sladké vianočné finále

Tradičnú vianočnú večeru sprevádzalo množstvo obradných úkonov a zvykov, ktoré mnohé rodiny vo veľkej miere zachovávajú dodnes. Pod obrus sa vkladá kúsok chleba a peniaze, aby mala rodina v prichádzajúcom roku dostatok jedla a peňazí. V niektorých rodinách sa na tento účel používa šupina z kapra, ktorá sa vloží pod obrus, alebo si po jednej každý člen rodiny vloží do vlastnej peňaženky. Vianočnému hodovaniu predchádza spoločná modlitba, počas ktorej sa nikto nemá vzdialiť od stola, aby sa počas roka neodlúčil od rodiny. Na znak úcty a pietnej

spomienky na zosnulých členov rodiny sa zvykne prestierať o jeden tanier navyše. Zvyky a zloženie jedál čiastočne v jednotlivých lokalitách variujú, v tradičnom ponímaní však ide bez výnimky o niekoľkochodové menu, ktoré často pozostáva zo siedmich až deviatich chodov. Začína sa oplátkami s medom a cesnakom, ktoré majú zaručiť rodine zdravie na celý rok. Pokračuje sa polievkou, ktorá môže byť šošovicová, fazuľová alebo hubová. Strukovinové polievky sa na Vianoce jedia najmä kvôli peniazom, aby rodina zostala celý rok bohatá. Nasledujú pirohy plnené zemiakmi so šošovicovým alebo fazuľovým prívarkom a kapor so zemiakovým šalátom. Sladkým finále vianočnej večere sú bobaľky s medom, mliekom a makom. Zaužívaným zvykom po večeri je rozrezanie jablka, ktoré každému členovi rodiny napovie, ako na tom bude v budúcom roku so zdravím.





Rusínske pirohy

Potrebujeme:

1,5 kg polohrubej múky
1 dcl vody
zemiaky
500 g bryndze
200 g masla
300 g údenej slaninky
soľ

Na plnku:

zemiaky
bryndzu
soľ

Postup:

Z múky, vody a soli vypracujeme cesto. Rozvaľkáme ho a porežeme na kocky. Z uvarených a prelisovaných zemiakov, bryndze a soli pripravíme plnku, ktorou kocky naplníme a vytvarujeme z nich pirohy. Okraje dobre postláčame vidličkou. Varíme vo vriacej vode asi 15 minút. Uvarené pirohy polejeme rozpusteným maslom a posypeme slaninkou pokrújanou na kocky.

Rusíni a Vianoce

Rusíni prichádzali na Slovensko z oblasti Haliča a západoukrajinských regiónov na prelome 15. a 16. storočia. Usídľovali sa najmä pozdĺž slovensko-poľsko-ukrajinskej hranice, kde dodnes obývajú približne 220 dedín. Napriek zložitým existenčným podmienkam sa im podarilo zachovať si svoju špecifickú kultúru, ktorá je úzko prepojená s náboženskými obradmi gréckokatolíckeho a pravoslávneho vyznania. Týka sa to i prípravy jedál a návykov pri ich konzumácii. Rusínski pravoslávni veriaci oslavujú Vianoce, čiže Kristovo narodenie, 6. januára. Myšlienkou sa nijako neodlišujú od rímskokatolíckeho ponímania, jediný rozdiel je v časovom posune, spôsobeným riadením sa podľa Juliánskeho kalendára.



Vianočnou večerou sa končí 40-dňový pôst so siedmimi chodmi. Pred samotným hodovaním sa vykonávali rôzne tradičné rodinné obrady. Kým rodina zasadla za stôl, gazda nakrmil domáce zvieratá kračunom – obradovým pečivom. Potom do izby priniesol snop ovsenej slamy alebo sena, ktoré porozkladal pod stôl a čiastočne aj na ňom. K senu sa pridali obilné a strukovinové zrná, mince a zakryl sa obrusom. Nohy stola sa omotali reťazou, aby rodina a gazdovstvo držali pokope. Pod stôl sa položilo náradie, ktoré malo časť zo železa, napríklad sekera, na stole sa zapálila sviečka. Na takto prestretý vianočný stôl gazdiná prestrela pripravené jedlá, ktoré sa po spoločnej modlitbe konzumovali v absolútnej

tichosti. Večera sa začínala strúčikom cesnaku, ktorý mal každého člena rodiny ochrániť od chorôb. Po ňom nasledoval chlieb s medom. Nikdy nesmeli chýbať tradičné rusínske pirohy, ktoré sa na Štedrý večer robili väčšie a plnšie, aby bol dobytok urastený a tučný. Typickými štedrovečernými jedlami boli i rôzne kaše z jačmenných alebo pšeničných krúp a bobaľky. Hubová polievka s kapustou mala za úlohu dodať rodine silu a zahnať starosti. Fazuľa so slivkami mala zase všetkých ochrániť pred pálením záhy. Večera sa končila nápojom z kyslej kapusty, kompótom, ovocím alebo orechmi. Zvyšky jedál sa nechávali na stole do rána pre duše zosnulých predkov.



Fazuľová polievka s párkami

Potrebujeme:

- 2l vývaru z kostí
- 250g suchej fazule
- červenú papriku
- soľ
- mleté čierne korenie
- rascu
- zopár strúčikov cesnaku
- 1 PL bravčovej masti
- 300g spišských alebo iných párkov
- 1 PL hladkej múky



Postup:

Fazuľu si namočíme deň vopred.

Na druhý deň ju dáme variť do vývaru z kostí, do ktorého pridáme soľ a cca 1 čajovú lyžičku rasce. Keď už bude fazuľa takmer uvarená, pridáme do vývaru párky nakrájané na kolieska. Z bravčovej masti a múky si pripravíme zápražku. Zápražka musí byť tmavšia a hustejšia. Dáme ju trochu vychladnúť, potom do nej pridáme prelisovaný cesnak, červenú papriku a čierne korenie. Zápražku zalejeme časťou vývaru z kostí a necháme ju prevariť. Prevarenú ju vlejeme do polievky. Vynikajúco chutí s chlebom.

Na skok za Goralmi

V oblasti Belianskych Tatier a malebných Pienin, v obciach Ždiar, Osturňa a Červený Kláštor, žijú potomkovia valašského etnika – Gorali. Vyznačujú sa špecifickým nárečím poľského pôvodu a rázovitým folklórom, ku ktorému neodmysliteľne patria nádherne a bohato zdobené kroje. Príslušníci tohto etnika zachovávajú svoje tradície s láskou a úctou. A platí to aj o goralskej kuchyni. Pravda, tá sa lokalitu od lokality čiastočne mení. Tradičná goralská kuchyňa je bohatá na sýte jedlá a na rozdiel od spíšskej a šarišskej je v nej oveľa viac mäsitých pokrmov. Spracúvala bravčové mäso, baraninu, divinu a v oblasti okolo Dunajca i ryby, najmä pstruhy a slede. Jej pevnou súčasťou sú produkty z ovčieho a kravského mlieka, kyslá kapusta, koreňová zelenina, zemiaky, červená repa, huby a lesné plody. V zimných mesiacoch nsmela chýbať zabíjačka, pri ktorej sa vyrábali jaternice, klobásy, slanina, oškvarky či huspenina. Studené zimy totiž vytvárali dobré podmienky pre jej uskladnenie. K typickým špecialitám patrí pečené bravčové koleno na pive, kyslá kapustnica s bravčovým mäsom, oštiepok, rôzne druhy pirohov a placiek.



Kreple

Potrebujeme:

250g polohrubej múky

500g tvarohu

1 vajce

soľ

4 PL práškového cukru

1 lyžicu sódy bikarbóny

olej na vyprážanie

Postup:

Tvaroh roztlačíme, pridáme cukor, vajce, štipku soli a sódu bikarbónu. Vypracujeme hladké cesto a necháme ho aspoň hodinku odstať. Na pomúčenej doske cesto rozvaľkáme asi na hrúbku 1 cm a hrnčekom z neho povykrajujeme šišky. Vyprážame ich v oleji a posypeme práškovým cukrom. Komu by sa zdali príliš suché, môže si ich dozdobiť kopčekom džemu z lesného ovocia.



Nemecké dedičstvo

Počiatky nemeckého osídlenia na Slovensku siahajú do 12. storočia. Stopy po ňom nachádzame aj v tradičnej kuchyni. Názov typickej fašiangovej pochúťky „kraple“ je odvodený od nemeckého Krappe, ktoré má korene jazyku germánskeho kmeňa Gótov, kde sa vyskytovalo vo forme „krappa“. Tradične sa zvykli piecť posledný štvrtok pred veľkonočným pôstom, počas ktorého bolo zakázané konzumovať masné jedlá a vajcia. Na Spiš prišli v roku 1147. Podobne ako zvyšok Európy ho ohrozovali tatárske hordy. Kráľ Belo IV. bol na ich nájazdy nepripravený, v dôsledku čoho bola krajina značne zdecimova-

ná. Aby sa krajina čím skôr kultúrne a hospodársky povzniesla, povolal do krajiny nemeckých prisťahovalcov. Usadili sa najmä na Spiši, kde mali za úlohu chrániť hranice. Druhotným motívom bolo nerastné bohatstvo, ktoré umožnilo rozvoj baníctva. Spišské mestá získali počas nemeckej kolonizácie rozsiahle mestské výsady. Spišskí Nemci platili každoročne pozemkovú daň vo výške 300 hrivien striebra, čím sa vykúpili z ostatných poplatkov a záloh. Mali tiež povinnosť vyslať 50 kopijníkov do kráľovského vojska, ak ich kráľ povolal. Spišskí Nemci si mohli zvoliť svojho richtára, ktorý súdil spolu

so spišským županom v Levoči, hlavnom meste provincie. V roku 1344 vzniklo Spoločenstvo 24 kráľovských spišských miest, ktoré sa riadili saským právom.

Ďalšia prisťahovalecká vlna nemeckých obyvateľov prichádzala na Spiš v období protireformácie, nasledovaná poslednou migračnou vlnou v roku 1899, v rámci ktorej vznikla nemecká kolónia v oblasti súčasného okresného mesta Vranov nad Topľou.

Nemeckí prisťahovalci boli predovšetkým rôzne typy odborníkov, ktorí mali prispieť k povzneseniu hospodárstva v regióne, prispeli tiež k zásadnému rozvoju remesiel. Prvé remeselné združenia – cechy, vznikali na Spiši od 14.

storočia a ich prvotnými členmi boli spočiatku len Nemci. Nemecký podiel na rozvoji remesiel dokumentuje aj množstvo pomenovaní remeselných nástrojov, postupov a výrobkov, ktoré majú svoj pôvod v nemčine.

Zaslúžili sa tiež o rozvoj baníctva v regióne, pripisuje sa im založenie kníhtlačiarne V. Breuera v Levoči. V Levoči tiež vydávali nemecké noviny Zipser Anzeiger, neskôr Zipser Bote, v Kežmarku vychádzala zasa Karpaten-Post.

Stopy sakrálnej architektúry vyplývajúcej zo silnej kresťanskej viery nemeckých imigrantov dodnes nachádzame v Kežmarku, Spišskej Sobote, Spišskej Belej, Spišskej Kapitule, Levoči, Bardejove i v Starej Ľubovni.





Huspenina

Potrebujeme:

bravčové kože
bravčové kosti
paprčky
koleno
mletú papriku
čierne mleté korenie

soľ
vodu
petržlenovú vňať
cibuľu
ocot

Postup:

Nožičky umyjeme, okoreníme, dochutíme paprikou a necháme variť spolu s kolenom, kožami a kosťami v slanej vode, až kým sa mäso neoddelí od kostí. Vývar precedíme a nalejeme do hlbokých tanierov. Do každého taniera dáme aj kus uvareného mäsa. Necháme stuhnúť v chladnej miestnosti. Neskôr dozdobíme petržlenovou vňaťou. Podávame s chlebom s nadrobno pokrúpanou cibuľou a octom.

Práve v tomto období sa najmä na dedinách vo zvýšenej miere organizovali svadby, zábavy a rôzne iniciačné obrady ako napríklad prijímanie mládenčov a dievčat do spoločnosti či povýšenie učňov na tovarišov. Fašiangy tiež vymedzovali obdobie ukončenia priadok a začiatok tkania. Usporadúvanie maškarných plesov malo dvojakú úlohu. Okrem zábavy mali aj ochrannú funkciu proti pôsobeniu negatívnych síl a mali pomôcť zabezpečiť úrodný rok a plodnosť hospodárskych zvierat. Fašiangové obdobie sa končilo v utorok pred Popolcovou stredou pochovávaním basy.

Na Fašiangy sveta žiť!

Začínali sa sviatkom Troch kráľov a končili Popolcovou stredou, po ktorej nasledoval 40-dňový pôst. Sprevádzalo ich bujaré oslavovanie života, maškarných plesov a výdatných pokrmov, medzi ktorými nesmela chýbať dobrá zabíjačka, huspenina a neodmysliteľné fašiangové šišky. Kto na fašiangové slávnosti nemohol prísť, dostal aspoň výslužku!

Obdobie od zimy do jari, na ktoré fašiangy pripadali, bolo na oslavu života a dobrej kuchyne ako stvorené. Ľudia mali menej práce na hospodárstvach a viac času na spoločenský život.





Paska

Potrebujeme:

- 2 kg polohrubej múky
- 125 g masla
- 150 g kryštálového cukru
- 1 l mlieka
- 3 vajcia
- 40 g droždia

Postup:

Do preosiatej múky pridáme cukor. Z trošky mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Vykysnutý kvások pridáme do múky, primiešame vajcia a zamiesime si hladké cesto. Necháme vykysnúť na teplom mieste. Z cesta si kúsok

odložíme, zo zvyšku vypracujeme väčší bochník a opäť ho necháme podkysnúť. Z odloženého cesta vyrobíme písmená B (Boh – Otec), S (Boh – Syn) a D (Boh – Duch svätý) a uložíme ich do stredu bochníka. Potrieme ho rozšľahaným vajíčkom a dáme piecť.





Pečená plnka

Potrebujeme

4 rožky
4 vajcia
50g hydinovej pečienky
300ml oleja
petržlenovú vňať
1 strúčik cesnaku
1 dcl mlieka
50g polohrubej múky
mleté čierne korenie
soľ

Postup:

Rožky nakrájame na kolieska a zalejeme ich teplým mliekom. Pečienku pokrájame a opražíme na oleji s cibuľkou. Pridáme rožky, vajcia, múku, prelisovaný cesnak, petržlenovú vňať, soľ a korenie a všetko spolu dobre premiešame. Na panvici rozohrejeme olej. Polievkovou lyžicou formujeme zo zmesi priamo na panvici malé placky. Opečieme z oboch strán do zlatista.





Veľkonočná hrudka

Potrebujeme:

1 l mlieka
10 vajec
soľ
pažitku

Postup:

V mlieku rozhabarkujeme celé vajcia. Pridáme soľ, pažitku a za stáleho miešania uvedieme do varu. Keď sa vajcia v mlieku vyzrážajú, hrniec odstavíme zo sporáka a zmes precedíme cez redšie plátno. Tesne nad hrudkou plátno zviažeme a pomaly necháme odkvapkať. Hotovú vychladnutú veľkonočnú hrudku vyberieme a podávame s chrenom.

Dost' bolo pôstu!

Pôstne obdobie sprevádzané odriekaním sa končí veľkonočnými sviatkami, ktoré sa v povedomí kresťanských veriacich spájajú s myšlienkou na vzkriesenie Krista. Typickými veľkonočnými pokrmami, ktoré nesmeli chýbať na žiadnom tradičnom stole, bol obradný koláč paska, ktorý sa nechával posvätiť a potom delil medzi členov rodiny. Okrem toho sa podávali šunka, klobása a varené vajčiko ako symbol plodnosti a života. Na slávnostne prestretom stole nesmie chýbať ani pečená plnka a veľkonočná hrudka. V gréckokatolíckych rodinách sa niekedy piekli malé koláče „paščata“, ktorými obdarovali kňaza.





Pečené plnené zemiaky na paradajkovej kapuste

Potrebujeme

600g mletého bravčového plecka

1,5kg zemiakov

2 kg kyslej kapusty

soľ

čierne mleté korenie

cibuľu

cesnak

mletú papriku

paradajkový pretlak

Začurka

Potrebujeme:

1,5 kg zemiakov

2l mlieka

100g hladkej múky

soľ

nové korenie

bobkový list

2 menšie zemiaky

Postup:

Očistené zemiaky pokrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody. Dva menšie zemiaky nastrúhame na strúhadle, pridáme soľ a múku. V miske rozdrvíme na malé mrveničky a pridáme do hrnca k zemiakom. Keď sú zemiaky i mrvenička uvarené, polievku odstavíme a pridáme do nej mlieko.





Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke. Prepolíme ich a naplníme zmesou mletého mäsa dochuteného korením, soľou a nadrobno pokrájanou cibuľkou. Naplnené zemiaky zapečieme v rúre do chrumkava. Medzitým prelejeme kyslú kapustu studenou vodou, pridáme paradajkový pretlak a dusíme ju domäkka. Podávame spolu so zemiakmi ako prílohu.

Kult kapusty

Kapusta bola popri zemiakoch jedným z najpestovanejších druhov zeleniny v regióne. Z jednoduchého dôvodu. V kvasenej alebo solenej podobe sa dala dlhodobo uskladňovať. Jedla sa ako príloha k mäsu, slanine, kaši, ale aj s chlebom či ako základ pre husté polievky. Ďalšou rozšírenou zeleninou bola cibuľa, cesnak, chren, rasca, horčica, bobkový list, kel, špenát, hrach, petržlen, zelený šalát, zeler a uhorky. Dnes rozšírená fazuľa a karfiol sa na v regionálnej kuchyni začínajú objavovať až v 17. a 18. storočí.



Originálny spišský destilát

Tradícia liehovarníctva v Prešovskom samosprávnom kraji siaha do polovice 18. storočia, kedy tu bol prvý liehovar na Slovensku. Listina z roku 1747 potvrdzuje existenciu liehovaru a pálenie liehu na Ľubovnianskom hradnom panstve. V listine sa doslovne uvádza, že v hradnej pálenici sa páčila „gořalka“.



Podľa tradičnej receptúry sa tu vyrábala i typický slovenský destilát borovička, pomenovaný podľa jednej zo základných surovín používanej na jej výrobu – borievky obyčajnej. V tradícii jej výroby pokračuje mierne inovovaná technológia dodnes liehovar v Hniezdnom, ktorý vyrástol na mieste svojho predchodcu. Destilát pod názvom Spišská borovička je chránený zemepisným označením. Na jeho výrobu sa používa krištáľovo



čistá voda, lieh a prírodný borovičkový destilát získaný z borievok nazberaných v okolí Starej Ľubovne a vo vojenských lesoch v Jakubanoch. Voda použitá na jej výrobu sa čerpá z podzemných prameňov, ktoré pramenia v oblasti Belianskych Tatier a cestou do Ľubovnianskej kotliny sú pri prekonávaní podzemného sedimentu obohatované o jedinečné minerálne zloženie. Zároveň sa prirodzene filtruje cez prehistorické horniny. Výsledkom je voda bohatá na vápnik, magnézium a železo, ktorá sa spolu s borievkami podpisuje pod nezameniteľnú chuť borovičky. Spišská borovička patrí do skupiny ovocných destilátov, ktoré pri rozumnej konzumácii dokážu výrazne nabudiť tráviaci metabolizmus.



Hradné hody á la haute cuisine

Hoci všeobecná charakteristika tradičnej regionálnej kuchyne naznačuje, že išlo o kuchyňu skromnú (hoci sýtu), spracúvajúcu najmä suroviny dopestované a dochované svojpomocne, bolo by mylné dospieť k záveru, že takýmto spôsobom sa stravovali všetci obyvatelia. Opak je pravdou. Tradičná regionálna kuchyňa odráža najmä stravovacie návyky jednoduchých ľudí a príslušníkov etnických menšín. Neprezrádza nič o tom, že už v čase stredoveku sa aj na východnom Slovensku vo „vyvolených“ kuchyniach varila „vysoká kuchyňa“, ktorá odrážala európske trendy a používala aj importované suroviny. Reč je samozrejme o kuchyniach bohatých šľachtických



rodov, v ktorých sa bežne pripravovali hody, ktoré pri výnimočných príležitostiach pozostávali hoci aj zo sto chodov! Pri bežnom stolovaní si stredoveká šľachta vystačila s piatimi, od konca 16. storočia s tridsiatimi chodmi, ktoré predlžo-

vali hody na niekoľko hodín, obohatených o hubobné a divadelné vystúpenia. Zásady stolovania nepodliehali prísnej etikete. Hostia väčšinou sedeli v pároch, aby ich mohli obsluhovať z misky. Kúsky jedla si kládli na chlieb, drevenú podložku a neskôr na tanier a vkladali do úst rukami. Príbor bol síce už známy, ale používal sa len na nevyhnutné účely.

Bežná šľachtická komora bola po okraj naplnená bohatými zásobami chleba, kaší, hrachu, bôbu, konopného oleja, sušených hřibov, soleného a údeného mäsa, diviny, syrmí, maslom, vajčkami, medom, súdkami s pivom, uhorkami, mrkvou, čerstvou i kysnutou kapustou, repou, cesnakom, cibuľou, petržlenom a ovocím. Na rozdiel od „podhradia“ spracúvala hradná kuchyňa veľké množstvo vřakovakého mäsa. Obľúbeným artiklom bola okrem bravčoviny

a hovädziny najmä divina, hydina a ryby, ktoré sa podávali pripravené na množstvo spôsobov najmä v pôstnych dňoch. Pôstnych dní bolo neúrekom, a tak, aby sa hosťom ryby nezunovali, občas ich prestriedali mäsom z bobra s presvedčením, že ak žije vo vode, je to vlastne tiež ryba. Z netradičných špecialít sa na stoloch objavovali napríklad veveričky či pečené labute. Zaujímavosťou je, že v „haute“ stredovekej kuchyni nachádzame už prvé stopy jedného z pretrvávajúcich trendov molekúlárnej kuchyne (hovädzina sa pripraví ako diviak alebo jeseter, ale chutí ako teľacina) a umeleckého „food-stylingu“. Stredovekí kuchári ovládali umenie zafarbovania potravín v najfantastickejších odtieňoch, vrátane zlatej a striebornej.

Obľúbenými špecialitami boli napríklad srny so slivkami a čerešňami, jeleň na jablkách a cibuli s vínnou omáčkou a sušeným chlebom, mandľami a hrozienkami, zajac pečený na ražni alebo marinovaný v zmesi piva a korenín. Občas si hodovníci pochutili aj na zubrovi či pečených medvedích labách.

O základné suroviny si hradní páni starosti robiť nemuseli. Mlieko, smotana, tvaroh, vajčička a syry sa do ich komôr dostávali v podobe feudálnych dávok.





Prešovská soľ

Od roku 1571 sa začala v Solivare pri Prešove ťažiť soľanka. Prvou vyhlbenou jamou bola šachta Leopold. Je hlboká 155 metrov a v roku 1674 bola nad ňou postavená prvá technická budova, v ktorej sa začalo s varením soli. Mechanizmus na ťažbu soli bol otáčaný štyrmi pármí koní. Soľanka sa čerpala v koženom mechu s obsahom päť až sedem hektolitrov. V roku 1815 boli postavené prvé zásobníky na uskladnenie vyťaženej soľanky. Mali podobu ôsmich drevených nádrží s obsahom 1 320 hektolitrov umiestnených na kamenných podstavcoch. Soľanka sem prichádzala dreveným potrubím zo šachty Leopold potom, čo prešla odkaľovacou nádržou. Proces premeny soľanky na soľ pokračoval v predhrievacej a odparovacej panve. Odtiaľ sa prenášala do odkvapových komôr, kde

zotrvala nasledujúcich 24 hodín. Potom putovala drevenými zvodmi do sušiarň, kde zotrvala ďalších osem hodín. Následne sa preniesla do skladu a expedovala po koľajniciach v malých drevených vozíkoch. Sklad patril k architektonicky najimpozantnejším objektom v areáli, v roku



1986 však vyhorel. Od počiatku ťažby zásoboval prešovský Solivar soľou výnimočnej kvality celé Rakúsko-Uhorsko. Statočne odolával nástrahám hladomorov, hospodárskej krízy aj oboch svetových vojen. Po 439 rokoch svoju činnosť v roku 2009 ukončil. Prešovská soľ, ktorá sa na pulloch predajní potravín objavuje v pôvodnom balení, sa už v súčasnosti vyrába v Rakúsku. Technický komplex budov Solivaru je jednou z najvýznamnejších technických pamiatok na Slovensku. Okrem šachty Leopold sa tu zachovali huta, varňa, sklad soli, kováčske dielne, klopačka, slané kúpele, strojovňa, vozovňa



a iné. K zachovaným objektom patrí aj tzv. turňa – zvonica, ktorá ohlasovala začiatok a koniec pracovnej zmeny, či upozorňovala baníkov na prípadné hrozivé nebezpečenstvo. V areáli Solivaru je od roku 2001 v priestoroch varne sprístupnená expozícia Dejiny ťažby a výroby soli v Solivare.

Soľ nad zlato

V kuchyni našich predkov bola soľ a bylinky jediným cenovo dostupným korením, ktorým mohli vylepšiť chuť svojich pokrmov. O význame soli v tradičnej slovenskej kuchyni svedčí i jedna z najpopulárnejších slovenských ľudových rozprávok, ktorá je dnes nostalgickou spomienkou na časy, kedy sa v Prešove ťažila a varila jedna z najkvalitnejších solí v celej Európe.

Jeden kráľ mal tri dcéry. Choval si ich ako oko v hlave. Keď mu sniežik hlavu obsýpal a údy už nevládali ako kedysi, prichádzalo mu často na um, ktorá z dcér by po jeho smrti mala byť kráľovnou. Trápilo ho to veľmi, lebo mal všetky tri jednako rád. Naostatok mu prišlo na rozum, aby tú za kráľovnú ustanovil, ktorá ho najväčšmi ľúbi.

I zavolať hneď dcéry pred seba a takto im vravel: „Dievky moje! Starý som, vidíte, a neviem, či ešte dlho budem s vami. Chcem teda ustanoviť, ktorá z vás bude po mojej smrti kráľovnou. Ale skôr by som rád vedel, ako ma ktorá ľúbite.“ Najstaršia dcéra pekne pobožkala otcovi ruku a prezradila mu, že ho ľúbi viac ako zlato. Prostredná sa vyznala, že ho ľúbi ako svoj vienok zelený a tuho si otca objala. Keď prišiel rad na najmladšiu, ktorú všetci Marušku volali, milo sa na otca pozrela a vyriekla: „Ja vás, tatuško, ľúbim ako soľ...“ Veľmi sa sestry na Marušku rozkričali a otec rozhneval, že ho má len tak rada ako soľ,

takú obyčajnú, márnú vec, čo sa len medzi prsty rozsýpa a nikto o ňu nedbá... I vyhnal kráľovský otec svoju najmladšiu dcéru z paláca so slovami, že sa domov môže iba vtedy vrátiť, keď soľ bude vzácnejšia nad zlato a drahé kamene. S očami plnými slz a žiaľom v srdci poslúchla Maruška otca a vydala sa na púť cez hory a doly, až prišla do tmavého lesa. Tu sa jej odrazu postaví do cesty starenka. Keď videla uplakanú dievčinu, s materskou starostlivosťou sa jej začala vypytovať, čo strašné sa jej prihodilo. A Maruška jej všetko rozpovedala. Starenka nebola obyčajná smrteľníčka, ale dobrá čarodejka a veštica, čo sa dobre vyznala v mágii bylín. Zobrala k sebe dievčinu do služby, kde sa jej dobre vodilo, lebo bola milá, dobrá a pracovitá. Medzičasom sa na zámku oddávali jej sestry bezuzdným zábavkám. Staršia sa len parádila, drahé šaty si obliekala, stredná sa hnala z hostiny na hostinu a tancovala do bieleho rána. Starnúci kráľ veru už veľmi dobre vedel, že staršej je zlato milšie ako on, a stredná by svoj vienok zelený rada odložila a radšej sa dobre vydala. Spomienky



na Marušku mu opantali myseľ a veľmi sa mu po nej cnelo. Pri spomienke na soľ sa však ešte vždy veľmi rozčúľil. Raz sa na zámku chystala veľká hostina, keď tu ku kráľovi pribehol vystrašený kuchár a oznámil mu, že na celom zámku, ba v celej krajine nieto soli! Zamyslel sa kráľ a poradil kuchárovi, nech soľ voľačím iným. Hoci to bol múdry kráľ, lepšie mu poradiť nevedel. A tak sa odvtedy na hrade varili iba neslané jedlá. Hoci jedlo bolo rúče a vyzeralo chutne, nikomu nechutilo. Skúšali to i so sladkým, ale toho sa hostia veľmi rýchlo objedli. Trpel i statok, kravy i ovce málo dojili, lebo im soľ veľmi chýbala. Bol to trest pre všetkých. Ľudia chodili ako omámení a upadali do ťažkých chorôb. Sám kráľ a jeho dcéry ochoreli. Taká drahá bola soľ, že za omrvinku by ľudia boli platili čímkoľvek najvzácnejším. Pochopil kráľ, čo mu jeho Maruška svojím vyznaním chcela povedať, no poslať po ňu nemohol, lebo

nevedel, kde je. Starenka, ktorá dobre vedela, čo sa v kráľovstve deje, však poznala, že prišiel čas, aby sa dievčina domov vrátila. Za dobré služby sa jej odmenila kapsou soli a čarovným prúťikom. Marušku v prostých šatách a so šatkou na hlave v paláci nespoznali, no toľko naliehala, aby ju ku kráľovi so vzácnym darom pustili, že napokon zvolili. Keď Maruška svojmu kráľovskému otcovi odovzdala posolený krajec chleba, veľmi sa rozradostil a sľuboval jej vzácnu odmenu. „Nič nežiadam, tatuško, len ma radi majte ako tú soľ!“ odpovedala Maruška a hlavu si odkryla. Kráľ ju poprosil o odpustenie a ustanovil ju kráľovnou. Čarovný prúťik, čo jej dobrá starenka podarovala, ju priviedol potom k jaskyni, nádherne zdobenej čímsi, čo sa blyšťalo ako tie najvzácnejšie kamene. Nebolo to však nič iné, ako „obyčajná“ soľ, ktorá od tohto dňa v kráľovstve už nikdy nechýbala...



Kam za špecialitami

POPRAD

Reštaurácia Turnička

Reštaurácia v slovenskom štýle ponúka slovenskú kuchyňu s jej tradičnými špecialitami.

Liptovská Teplička 605

Goralská krčma

Pohostenie goralskými špecialitami v tradičnej goralskej drevenej izbe.

Ždiar 460

Salaš Slavkov

Reštaurácia Salaš Slavkov sa nachádza v podhorí Vysokých Tatier medzi Popradom a Starým Smokovcom vo Veľkom Slavkove. Štýlovo zariadená reštaurácia ponúka dobrú domácu kuchyňu – tradičné slovenské jedlá podľa pôvodných receptúr.

Tatranská 4, Veľký Slavkov

www.salas.sk

Koliba u Štefana

Rodinná reštaurácia prezentuje kvalitnú domácu kuchyňu so zameraním na slovenské gastronomické návyky.

Poprad, Športová (pri AquaCity)

www.penzionustefana.sk

Stodola MAX Poprad

Tradičná slovenská ponuka v netradičnom prostredí.

OC MAX, Dlhé hony 1, Poprad

www.stodolamax.sk



KEŽMAROK

Hotel Hviezdoslav***+, Kežmarok

Lukulské hody v poetickom prostredí reštaurácie Poézia.

www.hotelhviezdoslav.sk

Zbojnická koliba, Stará Lesná

- Vysoké Tatry

Tradičná slovenská kuchyňa a nefalšovaná atmosféra v štýlovom prostredí. Reštaurácia ponúka možnosť pripraviť na otvorenom ohni celého pečeného vola.

Stará Lesná 103

www.zbojnickakoliba.com

Hotel Kontakt****, Stará Lesná

S príchutou luxusu a predsa tradične. Typicky slovenské jedlá nájdete aj v ponuke tohto štvorhviezdičkového tatranského hotela.

www.hotelkontakt.sk

U Jakuba, reštaurácia a penzión, Kežmarok

Slovenská reštaurácia U Jakuba sa nachádza cca 4 minúty cesty pešo od Kežmarského hradu na ulici Starý trh 39. Štýlová reštaurácia ponúka bohatý výber chutných jedál tradičnej domácej slovenskej a medzinárodnej kuchyne.

Starý trh 39

www.penzionujakuba.sk

Krčma pod Lipami, Červený Kláštor

Rázovitá krčma s ponukou goralských špecialít, ktorá v zimných mesiacoch pravidelne usporadúva na námestí kartuziánskeho kláštora tradičnú goralskú zabíjačku.

www.dunajec.sk

Penzión Pltník

Červený Kláštor 93

www.penzionpltnik.sk



Kaštieľ Hanus

Ponúka hosťom tradičnú goralskú kuchyňu. Pôvodná pec po rekonštrukcii naďalej slúži na pečenie pravého lahodného domáceho chrumkavého chleba a pečiva.

Spišské Hanušovce 10

www.penzionhanus.sk

PREŠOV

Šarišska chiža, Prešov

Tradičné pochúťky podľa originálnych receptov v centre mestskej pamiatkovej rezervácie.

Hlavná 67, Prešov

www.sarisskachiza.sk

Reštaurácia Kulinár, Prešov

Nachádza sa priamo v historickom centre Prešova v zrekonštruovaných priestoroch pivnice meštianskeho domu. Regionálne špeciality tu pripravujú podľa pôvodných receptúr.

Hlavná 34, Prešov

Šariš Park, Prešov

Rekreačný komplex so salašom, hotelom a tradičnými drevenicami s tradičnou regionálnou kuchyňou a zabíjačkovými špecialitami.

www.relax.sarispark.sk

BARDEJOV

Reštaurácia Roland

Reštaurácia sa nachádza v srdci Radničného námestia v Bardejove v starej, ale pekne a príjemne upravenej pivnici pod domom číslo 12. Okrem klasického jedálneho lístka ponúka aj špeciality regionálnej kuchyne.

Radničné námestie 12

www.restauraciaroland.sk

STARÁ LUBOVŇA

Salaš u Franka, Stará Lubovňa

Plná náruč tradičných spišských špecialít a na objednávku aj pečené prasiatko.

www.salasufranka.sk



LEVOČA

Spišský Salaš, Spišské Podhradie

Kulinárska tradícia založená v roku 1964 s množstvom domácich jedál podľa tradičných receptúr, gazdovskou slivovičkou a spišskou borovičkou.

Levočská cesta, Spišské Podhradie

Hotel Stela****, Levoča, reštaurácia

Hotel v centre mestskej pamiatkovej rezervácie. História budovy hotela siaha až do 14. storočia. Už v 16. storočí slúžila ako ubytovací hostinec pre kupcov. Reštaurácia ponúka široký výber jedál slovenskej i medzinárodnej kuchyne.

Námestie Majstra Pavla 55, Levoča

SVIDNÍK

Motorest Alpinka, Svidník

Motorest Alpinka nachádzajúci sa v blízkosti mesta Svidník (cca 3 km v smere na Poľsko), je už dlhú dobu známy svojimi domácimi špecialitami a tradičnou kuchyňou regiónu.

Svidník, smer Vyšný Komárnik

STROPKOV

Reštaurácia a vináreň

Kaštieľ Stropkov

V malebnom Stropkove sa v priestoroch starobylého kaštieľa nachádza pôvabná reštaurácia s jedinečnou atmosférou a lahodnými špecialitami.

Zámocká 3, Stropkov

www.restauraciakastiel.com



HUMENNÉ

Hotel AliBaba***, Humenné

Tradičné gazdovské špeciality majú svoje pevné miesto aj v jedálnom lístku tohto moderného zrekonštruovaného hotela.

www.hotelalibaba.sk



Tradičné gurmánske podujatia

Festival dobrej chuti

Gastronomický festival plný vône a chutí v centre Prešova, **máj**

Guláš Fest Branisko, Spišský salaš, Spišské Podhradie

Pravidelná súťaž v príprave najchutnejšieho gulášu

Made in Slovakia, Poprad

Festival zameraný na popularizáciu charakteristických a výnimočných výrobkov zo Slovenska, **júl/august**

Spišský zemiakársky jarmok, Spišská Belá

Pravidelná prehliadka a ochutnávka najkrajších a najchutnejších zemiakov, **september**

Tradičná goralská zabíjačka, Červený Kláštor

Tradičná zabíjačka priamo na kláštornej nádvorí, **december**

Bardejovský jarmok

Tradičný jarmok s viac ako štyrstočnou tradíciou v historickom srdci mesta, **august**

Stropkovské dni medu

Sladký festival s vôňou medu, medovníkov aj medoviny pre mlsných návštevníkov aj včelárov, **november/december**

Švejkove pivné dni

Festival piva s degustáciou vzoriek z malých pivovarov a bohatým kultúrno-hudobným programom, **apríl/máj**

Majstrovstvá Domaše vo varení guláša

Súťaž pre všetkých amatérskych kulinárov o najchutnejší „guláš“ a Rád zlatej varešky, **júl/august**





EURÓPSKA ÚNIA



regionálny
operačný
program



Európsky fond regionálneho rozvoja „Investícia do vašej budúcnosti“

Súbor systematických informačných a propagačných materiálov o PSK

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskej únie, Regionálny operačný program, Prioritná os 3 Posilnenie kultúrneho potenciálu regiónov a infraštruktúra cestovného ruchu, Opatrenie 3.2 Podpora a rozvoj infraštruktúry cestovného ruchu – neinvestičné aktivity v cestovnom ruchu.