



Spoznaj slovenské regióny

od západu po východ

cez zabudnuté recepty starých mám

s príbehmi



Obsah



- 4 **BRATISLAVA**, hlavné mesto Slovenska – **Devínska Nová Ves**:
Jožka Šteflovicová
- 6 **REGIÓN ZÁHORIE – Malacky**: predsedníčka klubu JD Daniela Bukovská a členky klubu Anna Kaffelová, Gitka Malášková, Janka Slobodová, Anna Osuská, Darina Tallová.
- 10 **REGIÓN DOLNÉ POVAŽIE – Hlohovec**: predsedníčka klubu ZKS Slovenska Daniela Ďuricová.
- 12 **REGIÓN HORNÉ POVAŽIE – Považská Bystrica**: predsedníčka klubu ZKS Slovenska Kristína Grejtáková a členky klubu Marta Ďurianiková, Jozefína Ďuricová, Helena Panáková.
- 14 **REGIÓN STREDNÉ POVAŽIE – Pruské**: predsedníčka klubu ZKS Slovenska Anna Pisarcíková a členky klubu Marta Chupáčová, Elena Šatková.
- 16 **REGIÓN HORNÁ NITRA – Partizánske**: predseda klubu ZKS Slovenska Stanislav Husár a členovia klubu Magdaléna Kopalová, Milan Veľšic.
- 20 **REGIÓN HORNÁ NITRA – Nitrianske Pravno**: Rastislav Harvoník, Magdaléna Váňová, Peter Andreánsky.
- 22 **REGIÓN POŽITAVIE – DOLNÁ NITRA**: predsedníčka ZKS Slovenska – klub Onezim Mária Kuklová a členky klubu Alžbeta Cviková, Vilma Kováčová z Bánova, Janka Filagová, Mária Špacírová, Helena Molnárová z Nitrianskeho Hrádku, Rozália Račeková a Emília Kleinová z Dolného Ohaja.
- 26 **REGIÓN TEKOV (DOLNÉ POHRONIE) – Kozárovce**: Michal Benčat, Martina Holečková, Adriana Hudecová
- 32 **REGIÓN HONT – Pukanec**: Peter Klinko st., Peter Klinko ml., Božena Konrádová, Marek Uškrt
- 34 **REGIÓN HONT – Krupina**: predsedníčka klubu ZKS Slovenska Margita Alakšová a členovia klubu Mária a Pavol Jombíkovi
- 36 **REGIÓN SPIŠ – Smižany**: starostka Miroslava Szitová, Eva Oľšanská
- 38 **REGIÓN ABOV – Košická Belá**: starosta Jozef Petkač, Veronika Krištofová
- 42 **REGIÓN ŠARIŠ – Prešov**: predseda ZKSaOS Andrej Dupal a členovia klubov Prešov Anna Dupalová, Mária Kičurová, Mária Hradilová, Silvia Stredňaková, Anton a Zuzana Lukáčovi, Mária Rigasová, Mária Tomeková, Mária Šalátová
- 47 **ZÁVER – Tradičné jedlá v Tradičných rodinách**: Agneška Lišková, Mojmírovce pri Nitre, Mária Jochmanová, Devínska Nová Ves



Milí priatelia,

držíte v rukách brožúrku, ktorá vznikla najmä vďaka ľuďom, ktorí s láskou udržiavajú v slovenských regiónoch dedičstvo a tradície našich predkov. Kamkoľvek sme prišli, vítali nás s nesmiernou ochotou a pohostinnosťou, za čo sa chceme všetkým z celého srdca poďakovať.

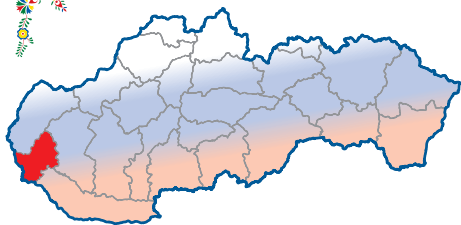
Nápad zozbierať takmer zabudnuté recepty našich starých mám (ale aj otcov) skrsol postupne pri mojich pravidelných cestách po slovenských mestách a obciach, návštevách miestnych múzeí, pamätných izieb a rozhovorov so seniormi. Každá oblasť Slovenska je niečím špecifická, každá má iné prírodné pomery, odlišné zvyky a nesie pečať vplyvu rôznych kultúr. Táto pestrosť, žiaľ, postupne zaniká.

Um a schopnosti našich predkov sa, okrem iného odrážali práve v ich domácej kuchyni. Ich život bol ťažký a strava skromná, no mimoriadne výdatná a zdravá. Obsahovala všetko, čo potrebovali ku každodennej práci, v sviatočné dni, ale aj pri zábave. Rozhodol som sa pomôcť toto zanikajúce dedičstvo zachovať a poprosil som viaceré združenia seniorov, starostov obcí a nadšencov, ktorí sa zaoberajú históriou, aby mi dovolili odhaliť taje kuchýň starých mám. Každá návšteva bola iná, a popri predstavení surovín a postupu pri príprave jedál, som sa dozvedel aj množstvo zaujímavých faktov, ale aj povestí, legiend a príbehov, ktoré sa ku konkrétnemu miestu viažu. Tie sú často rovnako unikátne, ako pokrmy samotné.

Brožúrka nemá ambíciu byť vedeckou prácou, ale predstavuje výber príkladov stravy typickej pre rôzne regióny Slovenska. Verím, že aj pre Vás bude inšpiráciou pri príprave jedál. Niektoré z tu uvedených receptov som sám doma vyskúšal uvariť a stojí to naozaj za to. Brožúrku v preklade do angličtiny predstavíme aj v Európskom parlamente, aby naše tradície spoznalo čo najviac ľudí.

Príjemné čítanie a spoznávanie receptov.

Ivan ŠTEFANEC
Váš *europoslanec*



Región Bratislava

DEVÍNSKA NOVÁ VES sa nachádza 15 km severozápadne od hlavného mesta Slovenska Bratislavy, dnes je súčasťou mesta a miestom, kde sa dobre žije. D. N. Ves sa rozprestiera na úpätí Devínskej kobyly a západnú hranicu obce tvorí rieka Morava, ktorá je prírodnou hranicou medzi Slovenskom a Rakúskom. Žije tu najväčšia chorvátska menšina na území Slovenska, ktorá si po stáročia uchováva z pôvodnej domoviny nielen kultúru (každý rok sa tu organizuje festival chorvátskej kultúry), ale aj tradičné jedlá, ktorých suroviny pochádzajú z vlastnej produkcie. Navštívil som dom pani Jožky Šteflovičovej, ktorá mi pripravila sedliacku zeleninovo-fazuľovú polievku s údeným mäsom (pôvodný chorvátsky názov sedľacka fržuonuova) s domácimi hrubými slížami (sližievica), ktoré sú pre chorvátskych potomkov typické a bez nich si nevedia polievku ani predstaviť.

Nech sa páči:



Sedliacka zeleninovo-fazuľová polievka: na miernom ohni varíme 12 hodín namočenú tmavú fazuľu spolu s údeným mäsom. Krátko pred dovarením do nej nakrájame zemiaky, koreňovú zeleninu a môžeme do nej pridať aj kúsok hlávkovej kapusty. V panvici na masť opečieme do sklovita cibuľu a pridáme nasekané dva strúčiky cesnaku. Usmaženú cibuľu zasypeme hladkou múkou, vznikne zäsmažka, do ktorej pridáme sladkú papriku a po zamiešaní hneď zalejeme vodou, dobre rozmiešame a vlejeme do uvarenej fazule s údeným mäsom, trochu povaríme a podľa potreby osolíme a podávame s hrubými





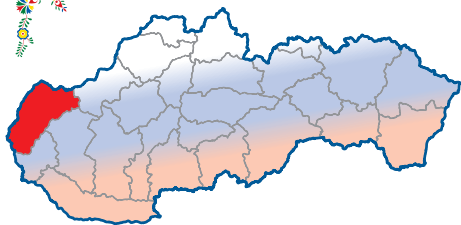
obvarenými slížami, ktoré si počas varenia fazule pripravíme.

Slíže: z hrubej múky, vajíčka, vody a trochu soli vypracujeme cesto. Rozvalkáme, narežeme na 5–6 cm široké pásy, pomúčené ich na seba poukladáme a pokrájame na 5–7 mm široké slíže. Tie obvaríme vo vriacej osolenej vode a scedíme, dobre prepláchneme studenou vodou. Po odkvapkaní v kastrole slíže pomastíme a premiešame, aby sa nepolepili. Podávame spolu s fazuľovou polievkou.



Dobrú chuť.





Región Záhorie

MALACKY ležia v centre južnej časti Záhorskej nížiny. Západne od mesta tečie rieka Morava a na východe sa tiahnu Malé Karpaty. Na Záhorí sa odpradávnokrem zemiakov pestovali aj rôzne druhy strukovín, napr. šošovica, ktorú mláďenci kedysi dávno ručne cepami mlátili, čo nebola ľahká práca. Tu niekde sa začína náš príbeh o Macejkovi, ktorý si rád po práci posedel v šenku pri krčahu domáceho vína (dalmacín). Jedného večera si však Macejko v šenku pri dalmacíne posedel dlhšie ako mal, a ráno zaspal do práce a prišiel neskoro do Malaciek šošovicu mlátiť. Po práci sa ako inokedy zastavil v šenku na dalmacín a jeho „stará“ ho darmo doma čakala s večerou s jeho obľúbeným jedlom Žgance. Macejko, ale domov nechodil a keď v noci prišiel, tak večera už na stole nebola. Na druhý deň chlapi v šenku sa Macejkovi posmievali, a takto nejako sa z príbehu o Macejkovi zrodila dnes už známa záhorácka pesnička „Išeu Macek do Maluacek šošovičku mluácit“. Pesnička, ktorú si oddávna spievajú nielen na Záhorí, ale vďaka folklórnym súborom sa spieva po celom svete. Pozvanie za tradičnými slovenskými receptami, ktoré varili naše staré a prastaré mamy, som dostal od pani Daniely Bukovskej, ktorá so svojimi klubovými členkami z Jednoty dôchodcov navarili šošovicovú polievku na kyslo so sušenými slivkami. Na Záhorí a najmä v okolí Malaciek sa varí už dlhé roky v rôznych obmenách, napríklad na kyslo so sušenými slivkami. Zvláštnosťou tejto polievky je, že sa varí špeciálne na Štedrý večer a podáva sa ako pôstne jedlo, ku ktorej sa podávajú Krupicové tašky. V ďalšom chode sme si pochutnali na chutných Žgancoch, (Prstokrkoch).

Nech sa páči:



Šošovicová polievka: umytú šošovicu cez noc namočíme, na druhý deň vodu zlejeme a šošovicu opakovane prepláchneme, pridáme vodu, soľ, bobkový list, sušené slivky a varíme na miernom ohni. Pridáme na kolieska pokrájané zemiaky a varíme pokiaľ zemiaky nezmäknú. Potom pridáme kyslú smotanu, do ktorej sme pridali trochu hladkej múky, dôkladne vymiešame a polievku ešte chvíľku povaríme. Na Záhorí sa k polievkam podávajú Krupicové tašky, čo sú vlastne záviny, alebo štrúdle.



Žgance (Prstokrky): už mladšia generácia

nepozná, ale so žgancami sa môžeme stretnúť na potulkách v Slovinsku, kde patria medzi tradičné slovinské jedlá.

Ide o domácu kašu z ražnej múky pšena (olúpané proso), ktoré viackrát premyjeme vo vode, aby nebolo „plané“. Zalejeme ho vriacou vodou a varíme, kým nepopuká. Na jeden diel pšena dávame dva diely vody. Keď je pšeno uvarené, tak ho posolíme a za stáleho miešania pridávame múku. Prikryté necháme stáť na teplom mieste približne štvrt hodiny.

Vzniknutú kašu naberáme na varechu a nožom oddeľujeme kôpky, ktoré ukladáme na plech a prehrejeme v rúre. Údenú slaninku pokrájame na plátky, upražíme na miernom ohni a vyberieme. Do vypečenej masti po slaninke vložíme žgance, dobre premastíme a vložíme do misy. Navrch pridáme vypráženú slaninku. Podávame posypané tvarohom.





Krupicové tašky: v šupke uvarené zemiaky očistíme, na doske roztlačíme a necháme vychladnúť. Do teplého mlieka zamiešame droždie a spolu s rozpučenými zemiakmi zmiešame, pridáme polohrubú múku a vypracujeme zemiakové cesto, ktoré necháme vykysnúť na teplom mieste. Cesto rozdelíme na 4 časti a každú časť na pomúčenej doske rozvalkáme na hrúbku do 0,5 cm.



Cesto potrieme rozpustenou domácou

masťou, podľa chuti

osolíme a posypeme

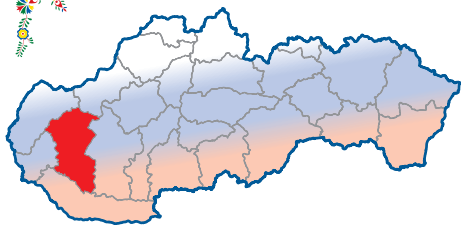
rascou a krupicou, zvinieme do závinu a šikmo nakrájame, Tašky vložíme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie a pečieme vo vopred vyhriatej rúre pri 180 °C asi 15–20 minút, potom každú tašku obrátíme a pečieme, pokiaľ sa neupečú. Pri tomto postupe budú kôrky tašiek chutné, chrumkavé a vo vnútri mäkké.



Dobrú chuť.







Región Dolné Považie

DOLNÉ POVAŽIE je územie pomenované podľa rieky Váh, ktorá preteká naprieč územím. Región Dolného Považia sa nachádza na západe Slovenska a rozprestiera sa na Podunajskej pahorkatine. Centrom regiónu je mesto **Trnava**, ktorému sa zvykne hovoriť aj slovenský Malý Rím, lebo toľko kostolov a sakrálnych stavieb, ktoré môžeme vidieť v Trnave na 1 m², v žiadnom inom slovenskom meste nenájdeme. Región Dolné Považie je známe nielen svojou bohatou históriou, ale aj rôznymi tradičnými jedlami, akými sú napríklad plnený kapustový list z okolia Galanty, Scískance z okolia Nižnej a Veľkých Kostolian pri Trnave, alebo Piešťanská fazuľová polievka. Pre labužníkov sladkých jedál dávam do pozornosti Zelníky, Zázvočníky, alebo Šmorňu zo Záhoria. Dolné Považie je známe aj tým, že tu pestujú veľmi zdravú strukovinu – bôb obyčajný. Pomôžem si starým výrokom Claudiusa Galénosa, z čias starého Ríma, ktorý bohatým prízvukoval: „*Kto chce byť zdravý, nesmie sa vyhýbať pokrmom, ktorými sa živí jednoduchý ľud!*“. Zmienku o bôbe nájdeme v Starom zákone, pestoval sa už pred 4 000 rokmi v starovekom Grécku. Bôb zbierali chudobní ľudia a legenda hovorí, že ním trestali aj väzňov, z mletého bôbu im piekli chleba a dávali im ho jesť. Väzni nielenže prežívali, ale boli zdraví a plní energie. Bôb obyčajný nie je už dnes pokrmom chudobných, ale tým, že je ľahko stráviteľný a pomáha pri rôznych ochoreniach, zaraďujem ho do našej zbierky jedál. Recept som dostal od predsedníčky klubu ZKS Slovenska, pani Daniely Ďuricovej z Hlohovca.

Nech sa páči:



Bôbová polievka: očistený bôb varíme v osolenej vode. Medzitým si očistíme zemiaky a nakrájame ich na malé kocky. Keď je bôb napoly mäkký, pridáme k nemu nakrájané zemiaky a spolu varíme do mäkka. Na panvici roztopíme maslo, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľku a osmažíme do ružova.





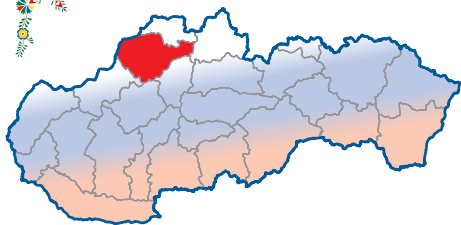
Osmaženú cibuľku premiestnime do hrnca s bôbom a zemiakmi, všetko spolu rozmixujeme ponorným mixérom. Do rozmixovanej zmesi pridáme toľko vody akú hustú chceme mať polievku a varíme pokiaľ nezovrie. Polievku dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Hotovú krémovú polievku zjemníme maslom a prízdobíme nasekanou pažítkou.

Citrónová šťava dodáva polievke výnimočnú chuť

a ja len dodávam, že takto pripravovanú bôbovú polievku môžu konzumovať aj tí, ktorí držia bezlepkovú diétu.

Dobrá chuť.





Región Horné Považie



POVAŽSKÁ BYSTRICA je mestom mojej mladosti, mojich štúdií a tiež môjho prvého zamestania v Považských strojárňach. Boli to krásne časy v rodinnom prostredí plnom lásky a prvých kulinárskych záčiatočiek. Rád na to obdobie spomínam. O regióne Horného Považia sa hovorí, že je to územie pokrčeného papiera. Región je

hornatý, a preto sa tu ľudia odjakživa živili tvrdou prácou. Zaujímavosťou regiónu je, že odtiaľto má „Rodný list“ aj pravá slovenská bryndza, ktorú môžeme ochutnať na salaši v Pružine, v údolí Strážovských vrchov. Bol som rád, keď ma za Zabudnutými receptami starých mám do Považskej Bystrice pozvala predsedníčka ZKS Slovenska pani Kristína Grejtáková, ktorá mi so svojimi členkami z klubu pripravila tradičné jedlá z Horného Považia: výdatnú polievku z veľkej tmavej fazule zvanej švábka, ale tiež aj jedlá zo Zemplína z východného Slovenska, odkiaľ pani Kristína pochádza. Napiekla ešte babkine maškrtky. Zemiakové pirohy plnené dusenou kapustou a slaninkou a Trhance s tvarohom a maslom.

Nech sa páči:



Fazuľová polievka s údeným mäsom s domácim paradajkovým pretlakom:

fazuľu večer namočíme do studenej vody (množstvo fazule dáme podľa chuti) a necháme do ďalšieho dňa napučať. Na druhý deň pôvodnú vodu zlejeme, pridáme čerstvú a na miernom ohni fazuľu varíme, pridáme bobkový list. Medzi tým si pripravíme na kocky nakrájané zemiaky. Súbežne samostatne varíme údené mäso, ktoré po uvarení nakrájame, alebo údené rebrá, z kto-





rých po uvarení mäso oddelíme od rebier, vodu však nevyliavame. Keď je fazuľa skoro uvarená, vlejeme do nej vývar z údeného mäsa, na kocky nakrájané zemiaky, dochutíme mletou červenou paprikou, pretlačeným cesnakom a varíme. Pripravíme si na masle spenenú cibulku, do ktorej rozhabarkujeme sladkú smotanu s trochou hladkej múky, ak je potrebné, tak pridáme trochu vody, dobre vymiešame a zasmažku prelejeme cez sitko do fazuľovej polievky, ktorú necháme zovrieť a ak je potrebné dosolíme, okoreníme a pridáme domácky vyrobený pretlak. Polievka sa podáva s nakrájaným údeným mäsom.



Zemiakové pirohy: na oleji v panvici udusíme

na pásiky nakrájanú hlávkovú, alebo kyslú kapustu s cibulkou, so slaninkou a osolíme. Pri-

pravíme si zemiakové cesto ako na zemiakové lokše. Cesto rozvalkáme do

kruhu, na jednu polovicu cesta rovnomerne naniesieme udusenú kapustu a prekryjeme

druhou polovicou a okraje pritlačíme. NEVA-

RÍME v slanej vode, ale pečieme vo vyhriatej elektrickej rúre na vymastenom plechu do ružova, pirohy

otáčame podľa potreby na druhú stranu a dopečieme. Pi-

rohy sa konzumujú teplé a potvrdzujem, že je to skutočná delikatesa. Pre milovníkov múčnych jedál nám pani Kristína pripravila pochúťku zo Zemplína.



Trhanec s tvarohom a maslom: lebo „len“ naše

babky dokázali vykúzliť dobroty, ktoré boli nielen lacné, ale zasýtili aj kopec detí. Pripravíme

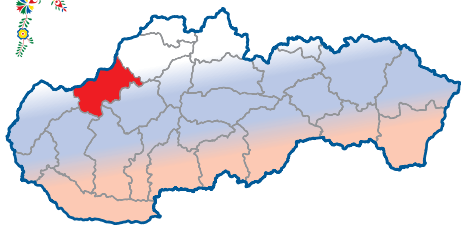
si rezancové cesto, ktoré rozvalkáme na hrúbku do 2 mm a nakrájame na väčšie štvorce. Takto nakrájane štvorce opečieme

na sucho na panvici, vyberieme a zabalíme do utierky, aby nám trochu zmäkli. Pripravíme si hrniec s vriacou osolenou vodou, ope-

čené cesto natrháme na menšie kúsky a varíme ako cestovinu, potom cestovinu vyberieme do misky,

na miernom ohni rozpustíme maslo, ktorým trhanec zalejeme. K omasteným trhancom pridáme tvaroh, dosolíme a pochúťka je na svete.

Dobrá chuť.



Región Stredné Považie

Charakter regiónu výrazne ovplyvňuje rieka Váh, ktorá preteká mestom **Trenčín**, o ktorom sa hovorí, že je Perlou Považia. Vzácnosťou regiónu je Rímsky nápis na hradnej skale v Trenčíne z roku 179. Región je známy aj množstvom minerálnych a termálnych prameňov, ktoré sa využívajú v kúpeľníctve, napr. Trenčianske Teplice (pramene sírnej vody pomáhajú pri liečbe pohybového ústrojenstva a reumy). V regióne sa nachádzajú chránené krajinné oblasti, rozsiahle jedlé orechové stromy, z ktorých miestni obyvatelia zbierajú na „Jána“ zelené plody na prípravu liečivého elixíru, ktorý posilňuje nielen imunitu, ale tiež činnosť pečene a žalúdka. Podľa pani Anny Pisarčíkovej z Pruského, účinky orechového elixíru oceníme pri správnom užívaní už po krátkom čase, a preto, že je lepšie jedenkrát vidieť ako stokrát počuť, tak som sa za pani Annou vybral a prijal som pozvanie do obce Pruské v okrese Ilava. Čakali ma tu milé prekvapenia, lebo okrem elixíru sme si pochutnali aj na Prušťanských haluškách, ktoré nám pripravila pani Elena Šatková a na Závine spod Vršatca, ktorý upiekla pani Anna Pisarčíková.

Nech sa páči:



Orechovica spod Vršatca: orechy sa oberajú na Jána (24. jún), kedy majú najväčšiu silu. Celé aj so šupkou pokrájame na kolieska a ukladáme do sklenenej nádoby spolu s ostatnými pochutinami (listy rôznych bylín) a zalejeme kvalitným alkoholom tak, aby boli orechy ponorené a lúhujeme v tmavej chladnej miestnosti. Po dvoch mesiacoch lúhovania nálev precedíme cez gázu,

pridáme polievkovú lyžicu propolisu a 4 polievkové lyžice medu. Elixír sa užíva ako zdravý aperitív ráno na lačno, 1 malá lyžička. **Na zdravie.**





Pani Anna nám, okrem liečivého elixíru, upiekla

na suroviny nenáročný **Závin spod Vršatca:**

Z hladkej múky, bravčovej masť a mlieka s troškou soli vypracujeme cesto, ktoré prikryjeme a necháme stáť približne 30 minút, potom ho rozdelíme na tri časti a naplníme buď makom, orechmi, tvarohom, ovocím, alebo domácim lekvárom. Cesto zavinieme a pečieme vo vyhriatej rúre kým sa neupečie.

Pani Marta Chupáčová spomína, že najchutnejší závin bol vtedy, keď sa piekol v domácej peci vykúrenej drevom. Vysvetlila nám, že v minulosti sa hlavne na dedinách snažili ženy variť zo surovín, ktoré si samé dopestovali. Múku mali z obilia, ktorú im mlynár raz ročne zomlel, masť sa vypiekla počas zabíjačky a mlieko mal skoro každý, lebo kravy chovali skoro v každom dome. Uvedomil som si ako z mála, ale s veľkým srdcom, vedeli naše staré mamy upiecť chutné záviny.

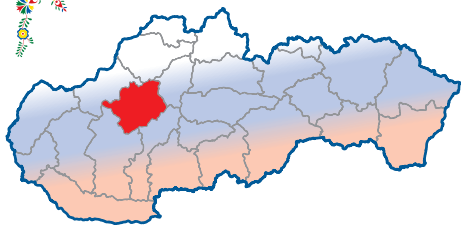


Pruštské halušky: Príbeh tohto receptu je z druhej svetovej vojny, kedy bol problém nasýtiť krdeľ malých detí. V dome babičky pani Eleny Šatkovej sa často varili halušky s vajíčkom, ale raz sa stalo, že vajec bolo málo, tak babina časť z nich nahradila riedkou krupicovou kašou a recept bol na svete.

Do vriacej kaše zašľaháme vajíčka, pridáme soľ a maslo, a pred podávaním na tanier halušky polejeme opraženou slaninkou a posypeme posekanou pažítkou. Musím uznať, že chutia naozaj veľmi dobre.



Dobrá chuť.



Región Horná Nitra



Územie **Hornej Nitry** je súčasťou Západných Karpát, Hornonitrianskej kotliny, horného toku rieky Nitry. Najznámejšou národnou pamiatkou je Prepoštská jaskyňa, no nachádza sa tu aj množstvo chránených stromov, najznámejším z nich je bojnická Lipa kráľa Mateja. Región Hornej Nitry patrí medzi regióny s bohatou tradi-

ciou folklóru, tradičnej ľudovej výroby, ľudového odievania a tiež rustikálnej plastiky. V regióne sa varili jedlá podľa receptov z celého Slovenska, ale špecifickosťou regiónu je, že sa do nich pridávali ingrediencie, ktoré sa inde nepoužívali. Presvedčili ma o tom členovia ZKS Slovenska z klubu Partizánske spolu so svojím predsedom Stanislavom Husárom, ktorí ma medzi seba pozvali a rád som ich pozvanie prijal. Spoločne sme si pochutnali na skvelej Melencovej polievke, ktorú spolu s členkami klubu navarila pani Magdaléna Kopalová z blízkej obce Veľké Kršteňany, kde bola podľa jej slov najoblúbenejšia a varievala sa skoro každé ráno pre chlapov, ktorí išli na pole, alebo do hory. Bola chutným a lacným „frištukom“. Zvláštnosťou polievky je, že do Melencovej polievky sa nedávala zelenina, ale len zemiaky a bylka zelerovej vňate odtrhnutej v humne za pajtou (za stodolou).

Nech sa páči:



Melencová polievka: v hrnci varíme vodu so soľou, ošúpeme zemiaky, nakrájame na kocky a opatrne vložíme do vriacej vody. Medzitým si pripravíme zá-





smažku z bravčovej masti, do ktorej pridáme trošku hladkej múky, pokrájanú cibuľu a rozpučený cesnak, a za stáleho miešania pridáme sladkú papriku, zalejeme studenou vodou a počkáme kým nezačne vriieť. Potom zasmažku cez sitko prepasírujeme do hrnca so zemiakmi, pridáme zelerovú vňať a na miernom ohni varíme. Počas varenia polievky pripravíme závarku z hrubej múky, vody a vajička – cesto na melence. Pani Magdaléna upozornila, že použí-

vame hrubú múku a vajičko, aby sa zamiesené cesto nelepilo a dobre sa strúhalo. Z tvrdej hrudky nastrúhame melence (inak nazývané tiež žmolky, čipetky, mrveničky, zamelky, papcun, mrvance, drobce), ktoré zavaríme do hotovej polievky. Podávame s chlebom. Melencová polievka je výborná, keď sa v nej vyvaria kúsky slaninky, alebo kože zo slaninky: Polievka chutí lepšie, keď pridáme za hrst' hribov, napr. na jar májovky a na jeseň rýdziky.

Dobrá chuť.

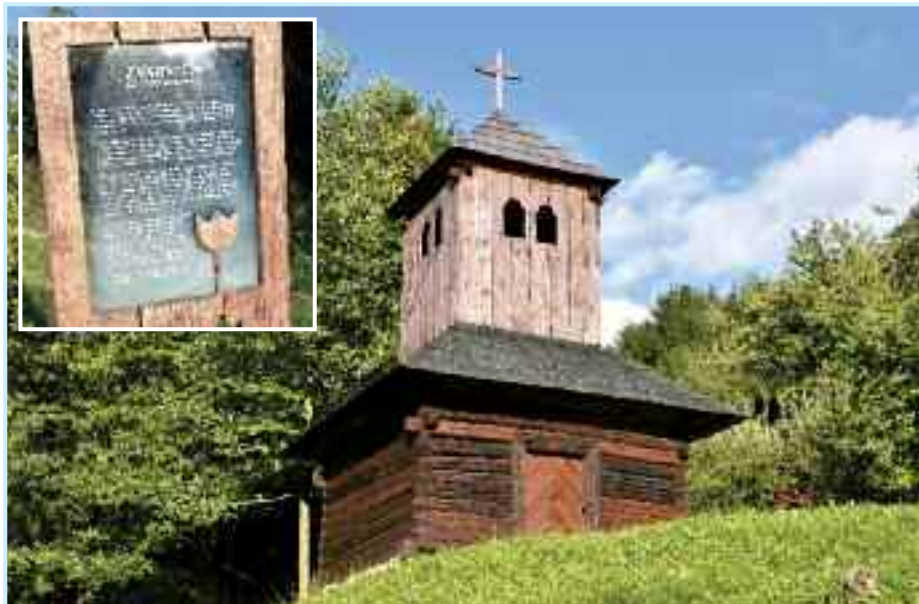
Prikladám básničku MELENCE! od autora: Milan Velšic, člen ZKS Slovenska

Dostali sme takú myšlienku,
uvariť si dobrú polievku,
tá polievka sa volá MELENCOVÁ.
Melence chutne si navaríme,
dobré si na nich pochutíme.
Melence nám veľmi zachutili,
tak sme si ich navarili.

Naše šikovné dievčence
nám dobre uvarili Melence,
jedlo zašlých dávnych čias,
v mladosti dobre sýtili nás.
Starodávne chutné jedlo
sa kedysi po dedinách jedlo.
Bolo jedlom najmä chudobných,
chorý nebol nikto z nich.







Rozmanitosť **hornej Nitry** ma zaviedla do Nitrianskeho Pravna, konkrétne do miestnej časti Vyšehradné, ktoré leží v pohorí Žiar v údolí Vyšehradného potoka, priamo pod slovanským hradiskom Vyšehrad, ktorý je významnou archeologickou a prírodnou lokalitou horného Ponitria a Turca. Zaujímavosťou tohto miesta je, že Vyšehrad (829 m. n. m.) bol oddávna predovšetkým strategickou významnou pevnosťou a jeho prvoradou úlohou bola kontrola významnej diaľkovej cesty (tzv. Jantárovej), ktorá smerovala z Poľska cez Turiec do Nitry a ďalej na juh. Samotná cesta autom do Vyšehradného bola menším dobrodružstvom, ale stálo to za to. Po ceste som natrafil na nádhernú podhorskú osadu Čičmany – dnes pamiatková rezervácia ľudovej architektúry. Táto časť regiónu okolo Nitrianskeho Pravna bola v minulosti centrom silného nemeckého osídlenia, ktoré zanechalo svoje stopy v miestnej kuchyni, kultúre aj architektúre. O všetky tri oblasti sa s mimoriadnou láskou stará



miestny obyvateľ, známy keramikár a zberateľ, pán Rastislav Haroník, ktorý nielen zreštauroval typický dom z 19. storočia (dnes Národná kultúrna pamiatka), ale aj zbiera predmety po zaniknutej kultúre Karpatských Nemcov. Stretnutie s ním sa nieslo v duchu čias dávno minulých, a preto bolo príjemným osviežením pochutiť si na typickej Zvarovej polievke, ktorá sa v miestnom



nárečí nazýva ZAIFE, ktorú pán Rastislav sám navaril a k nej nám ponúkol slaninové a marcipánové koláče (ktoré však nie sú z marcipánu ako tvrdil). Spoločnosť nám robili pani Magdaléna Váňová z obecného úradu Nitrianske Pravno a pán Peter Andreášsky, ktorý stretnutie sprostredkoval.

Nech sa páči:

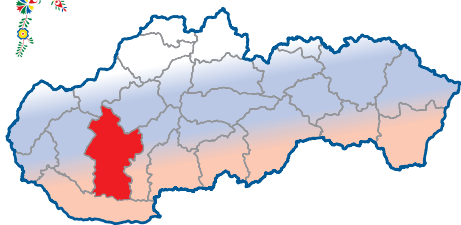


Zvarová polievka: príprava kyslej mliečnej polievky je veľmi jednoduchá. Potrebujeme dobre sadnuté kyslé mlieko, trochu hladkej múky, soľ, bobkový list a zemiaky. Do uvarených zemiakov so soľou a bobkovým listom dáme zátrepku s trochou mlieka a múky. Pomiešame a necháme zovrieť, po lyžiciach vkladáme kyslé mlieko a už nemiešame. Tajomstvo chutnej zvarovej polievky je v tom, ako obratne vieme už do

skoro dokončenej zemiakovej polievky lyžicou vkladať kyslé mlieko, ktoré vytvára v polievke veľké hrudky a tým jej dáva nezaameniteľnú chuť. Pán Rastislav to zvládol na výbornú.

Dobrú chuť.





Región Dolná Nitra



DOLNÁ NITRA je známa najmä svojimi kultúrno-historickými pamiatkami. Je to región slnka, vody a chutných vín, ktoré sa tu „dorábajú“ a sú vhodným doplnkom k zdravým jedlám našich predkov. Klub Onenzím ZKS Slovenska pod vedením pani Márie Kuklovej je veľmi aktívny, aktívne seniorky a seniory sa zúčastňujú rôznych

akcií. Pravidelne sa zúčastňujú púti, chodia na domáce a zahraničné poznávacie výlety, organizujú a zúčastňujú sa rôznych kultúrnych a športových akcií. Preto som bol rád, keď som dostal pozvanie na stretnutie do Nových Zámkov, kde mi pripravili bohatú hostinu tradičných jedál, Pani Alžbeta Cviková z Bánova pripravila KALKÝŠ a pani Janka Filagová z Nitrianskeho Hrádku priniesla VARADSKÝ KALKÝŠ. Sú to sladké, plné vitamínov, pochúťky a „bomby“ na imunitu. Celé tajomstvo spočíva v postupnom naklíčení raže a žita a v ich spracovaní.

Nech sa páči:



Kalkýš: podľa pani Alžbety sa pečie hlavne pred Veľkou nocou v pôstnom období. Dávnejšie sa obilie zbavovalo nečistôt a premývalo. Do dvoch košíkov sa dávali čisté utierky, do jedného košíka sa dalo žito a do druhého raž. Niekoľkokrát za deň sa obilie polievalo vodou, až do naklíčenia. Košíky sa dávali na hrnce, aby voda mala kde odtekať. Po 5.–6. dňoch, kedy bolo zrno naklíčené približne do výšky 2 cm, sa klíčky zomleli, zaliali vodou a viackrát premiešali. Táto hmota sa neskôr precedila cez



sito a potom cez utierku, čím sa získala číra tekutina, do ktorej sa pridala múka, vypracovalo sa jemné cesto, ktoré sa vylievalo do kastrólikov a pieklo v peci.



Varadský Kalkýš podľa pani Filagovej má mierne iný postup, ale oba sú naozaj veľmi chutné. Umytú raž vložíme do košíka alebo do umelej misky s dierkami tak, aby prebytočná voda odtekala do podloženej nádoby. Necháme klíčiť asi 4 dni, raž viackrát denne prelievame odstátou vodou. Keď má raž aspoň 2 cm klíčky (nesmú byť zelené) a majú zospodu pekné biele korene, všetko pomelieme na mäsovom mlynčeku, zalejeme vodou a dvakrát dobre vyumývame, precedíme na jemnom sitku. Dostaneme približne 3 litre vyklíčenej vody. 1 dl tejto vody odložíme. Do zvyšku pridáme polohrubú múku tak, aby cesto bolo hustejšie ako palacinkové a redšie ako haluškové. Môžeme piecť bez dosladenia, alebo prichutíme medom. Do pekáča dáme trochu z odloženej vyklíčenej vody, nalejeme cesto asi do $\frac{3}{4}$ pekáča a polejeme zvyšnou vyklíčenou vodou. Pečieme v rozohriatej rúre na 250 °C kým nezačne bublať, potom teplotu znížime na 180 °C a dopekáme pri odchýlených dverkách do zlatista. Doba pečenia je približne 2 hodiny. Kalkýš má podobnú konzistenciu ako puding a je skutočne nezvyčajnou skvelou pochúťkou.



Sladkú pochúťku Chúdiatka nám pripravila pani Mária Špacírová, ktorá si recept doniesla z rodičovského domu. Názov pochádza pravdepodobne z nenáročnosti postupu a z dostupných surovín. Pamätá si, že u nich doma sa piekol veľmi často a dnes tieto koláčiky pečie svojej dcére a všetkým jej známym a priateľom. Musím potvrdiť, že chutili aj mne.

Chúdiatka: do trochu vlažného mlieka pridáme salajku (jelenia soľ), vymiešame, a za stáleho miešania postupne pridávame polohrubú múku, práškový cukor, smetol, vajíčko a citrónovú kôru. Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme hviezdičky, kvetinky, štvorlístky. Potrieme vy-





šľahaným vajítkom a vkladáme do misky s kryštálovým cukrom, kde cukor zostane prilepený. Dáme na plech a upečieme v horúcej rúre. Koláčiky sú vhodné ku káve, alebo len tak samostatne.



Zaujímavou pochutinou bola Fučka od pani Heleny Molnárovej, ideálna zemiaková kaša na rýchlu večeru, alebo tiež Zemiakové pirohy od pani Emílie Kleinovej a Rozálie Racekovej

Fučka: zemiaky očistíme, pokrájame na kocky, zalejeme vodou, osolíme a varíme až do rozvarenia. Vodu zlejeme, zemiaky dobre popučíme, podľa potreby pridáme krupicu a chvíľu ešte za stáleho miešania povaríme. Na masť, prípadne na kačacom tuku, si opečieme cibuľu nakrájanú na kolieska do zlatista. Zemiakovú kašu dáme na tanier a polejeme masťou s usmaženou cibulkou, alebo si opečieme na drobno nakrájanú slaninu.



Zemiakové pirohy: zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a prelisujeme, pridáme múku, soľ, vajíčko a spolu dobre vymiešame. Cesto vyvalkáme a hrnčekom povykrajujeme pirohy. Údené mäso zmelíme na mlynčeku, dochutíme a naplníme pirohy, ktorých okraje spojíme a varíme v slanej vode. Kyslú kapustu a údenú slaninku opražíme. Pirohy podávame na tanier a, posypeme ich zapraženou kapustou a slaninkou.



Na záver sme si pochutnali na Hrnčekových zemiakových pagáčoch. Je to starodávna receptúra v rodine pani Vilmy Kováčovej, kde sa pečú už niekoľko generácií. Pôvodne sa podávali ku kyslým polievkam, ale ako mi bolo povedané, tak sa zemiakové pagáče hodia aj k vínu.



Hrnčekové zemiakové pagáče: zmiešajú sa 4 hrnčky polohrubej výberovej múky, 2 hrnčky v šupke uvarených a postrúhaných zemiakov, hrnček oleja, alebo rozpustenej masti, žltok, 3 kávové lyžičky soli, 1,5 hrnčeka kedysi mlieka, dnes perlivej minerálnej vody, pridáme kocku droždia a trochu cukru. Celú zmes dobre vypracujeme, prikryjeme a necháme nakysnúť. Cesto vyvalkáme na pomúčenej doske do hrúbky 1,5 cm a vykrajujeme. Pagáče preniesieme na vymastený plech a pečieme v rúre pri teplote 250 °C, počas pečenia pagáče minimálne trikrát potrieme olejom, alebo masťou. Po upečení krásne voňajúce pagáče vyberieme do misky, nastrúhame na nich syr, alebo posypeme sezamom a podávame ku kyslým polievkam.

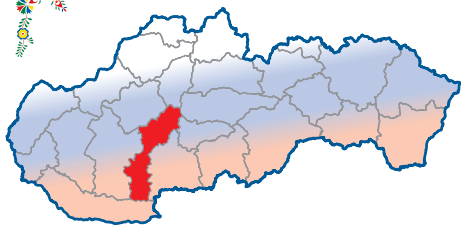


Dobrú chuť.



Na ceste domov som sa zastavil v Bánove, rodnej obci sestry Veroniky Terézie Ráckovej, ktorá zahynula pri pomoci trpiacim v Južnom Sudáne a v Nitrianskom Hrádku, ktoré je miestom nálezu unikátnej pravekej sošky, takzvanej Venúše.





Región Tekov



KOZÁROVCE (DOLNÉ POHORNIE) ležia v krásnom prostredí Slovenskej brány na pravom brehu rieky Hron, v údolí, kde sa na východe rozprestierajú Štiavnické vrchy, na juhu Pohronská pahorkatina a zo severu sa tiahnu husté dlhé rady viníc, ktoré umocňujú kolorit obce. O Kozárovciach je známe, že

žijú folklórom a udržujú tradície našich predkov. Sú tu tri folklórne skupiny (PRASLICA, detský súbor VRETIENKO a KONOPA), dve spevácke skupiny (MATIČIAR, LIPKA), spevácky zbor TEBE SPIEVAM a dychová hudba KOZÁRENKA. Folklor mám rád, a aj preto som do Kozároviec rád prijal pozvanie od pani Adriany Hudecovej, Marty Holečkovej a pána Michala Benčata, ktorí v miestnych krojoch a v krásnom prostredí viníc na Pustej hore, pripravili príjemné stretnutie spojené s varením podľa tradičných kozárovských receptov. Pán Benčat mi niekoľkokrát zdôrazňoval, že recepty z Kozároviec sú receptami sedliackeho rozumu, lebo v časoch našich starých mám nebol dostatok potravy, a preto sa každá surovina využívala nielen na jedno jedlo, ale hneď na niekoľko. Keď sa varili zemiaky, tak veru voda z nich sa nevylievala, ale použila sa na prípravu iného jedla. Keď sa podojila kravička, tak okrem čistého mlieka sa vyrábalo maslo, syr, tvaroh, kyslé mlieko a cmar – šesť produktov. Aj takáto bola a je gazdovská filozofia. Medzi starodávne kozárovské recepty z tohto obdobia patrí aj Vyhodená kapusta. Nie, neznamená to, že kapusta sa uvarila a vyhodila, ale bolo to jedno z obľúbených jedál, ktoré sa jedlo v nedeľu na raňajky len tak s chlebom. Druhým jedlom bola celotýždenná kapustnica, ktorej chuť sa každodenným preváraním a dodávaním ďalších surovín ako napr. varených zemiakov či slizov stávala lepšou a lepšou, takže sa nezunovala a chutila každý deň.

Nech sa páči:



Vyhodená kapusta – prvé jedlo

Kvasenú kapustu, slaninku a klobásu dáme spolu variť do približne 10 l vody na cca 1,5 hodinu. Po uvarení sa 2/3 kapusty vyberie, „vyhodí“ na väčší pekáč a všetka slanina a 2/3 klobásy sa na drobno nakrájajú a dajú sa do „vyhodenej“ kapusty, pridá sa masť, nadrobno nakrájaný cesnak, červená paprika a všetko sa to spolu dobre premieša. Takto vznikne šťavnaté masné jedlo, ktoré podávame s chlebom. V minulosti sa to všetko zjedlo hneď v nedeľu ráno.



Kapustnica – druhé jedlo

Do uvarenej zostávajúcej kapusty pridáme zvyšnú časť klobásy, údené kolená, rebrá a drovky a necháme variť ďalších približne 1,5 hod..Po uvarení sa kolená, rebrá a drovky vykostia a spolu s klobáskou sa nakrájajú na menšie čiastky, kapustnica sa zahustí múkou, dochutí podľa chuti korením, paprikou a soľou a celotýždenná kapustnica je na svete – podáva sa s chlebom. Tento recept ešte našťastie nevyumrel a v niektorých rodinách sa s obľubou z času na čas varí aj dnes.





Pani Adriana nám počas rozprávania o folklóre v Kozárovciach priamo pred nami varila štiavu – kyslo mliečnu polievku, ktorá sa pripravuje z listov štiavy lúčnej pozbieraných pri brehoch Hrona, bohatej na dôležité vitamíny (A, C, B1) a obsahuje tiež mnoho minerálnych látok.



Štiava – kyslo mliečna polievka: prerastenú slalninku pokrájame na kocky, a na miernom ohni dusíme do sklovita. Pridáme na drobno nakrájanú štiavu a dusíme pokiaľ sa štiava nezropustí. Prilejeme približne ½ l vody, trochu



posolíme a varíme. Keď začne voda vriieť prilejeme ½ l mlieka a necháme povariť. Nakoniec prilejeme ½ l smotany a ak treba, dochutíme trochu octom a zahustíme zápražkou z hladkej múky. Ak varíme z jarnej





štiavy, polievka bude viac kyslá ako z lístkov nazbieraných v neskoršom období. Podľa toho dochutíme octom. Keď polievka mierne zovrie, tak do nej popúšťame celé vajíčka a chvíľu nemiešame, pokiaľ sa vajíčka neuvaria. Po chvíľke polievku zamiešame, dávame pozor, aby nevykypela a odstavíme. Vajíčok pridávame podľa počtu osôb. No, nie je polievka ako polievka, lebo popúšťať celé vajíčko zo škrupinky tak, aby celé vydržalo, tak to musím uznať, že je kumšt.



K Štiavovej polievke pani Adriana napiekla Kabáče, pagáčiky z cukrovej repy, ktoré sa však hodili aj k miestnemu vínu.

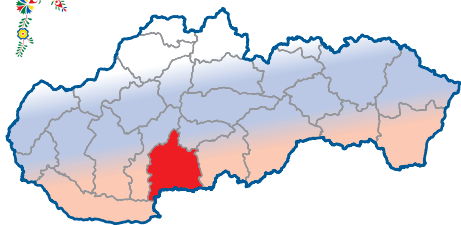
Kabáče: cukrovú repu varíme v celku do mäkka a postrúhame na strúžiku na pásiky (môžeme strúhať aj na väčšom). Potom postrúhanú repu zmiešame so 4 hrnčekmi hladkej múky, s hrnčekom oleja, s hrnčekom mlieka a s vajíčkom. Podľa chuti pridáme soľ. Z kocky droždia, mlieka a cukru si pripravíme kvások, ktorý zamiešame do cesta, pridáme mlieko podľa potreby, necháme kysnúť ½ hodiny, rozvalkáme na hrúbku 2 cm a vykrajujeme pagáčiky, ktoré potrieme rozšľahaným vajíčkom. Pečieme v rúre pri 180 °C 10–20 minút. Pagáčiky z cukrovej repy k vínu chutili skvelo.



Dobrá chuť.







Región Hont



PUKANEC leží na južných svahoch Štiavnických vrchov a je bývalým slobodným kráľovským banským mestom, známym svojou bohatou históriou a množstvom príbehov, napríklad o sladkej cibuli, ktorú môžete hryzť ako jablko. Vďaka pani Božene Konrádovej a Marekovi Uškrtovi, ktorí spro-

stredkovali a zorganizovali stretnutie v Pukanci, sme sa hlavne z rozprávania Petra Klinka st. dozvedeli viac o jeho histórii. Názov obce Pukanec je veľmi starý, no nemá nič spoločné s výrobou pukancov, obľúbenou maškrtou hlavne u mladých ľudí. Obce s takýmito názvami vznikali pri zrode uhorského štátu. Zložitou cestou navzájom sa ovplyvňujúcich jazykov ako nemčiny, maďarčiny, slovenčiny a latinčiny sa zrodil Buggantz, z ktorého pravdepodobne hláskovou asimiláciou pri prepise nemecky, či slovensky hovoriacich úradníkov, sa „b“ zmenilo na „p“ a vznikol názov obce Pukanec. Obec po úpadku baníctva čakala nová éra, v ktorej ho posledné dve storočia formovali hlavne remeselníci a zeleninári, evanjelickí vzdelanci, katolícki prisťahovalci z Oravy, Liptova či z Detvy. Pri potulkách obcou nám pani Božena rozprávala o putovnej súťaži pod názvom „Dobruo jedlo z Tekova a Hontu“, na ktorej sa obyvatelia Pukanca pravidelne zúčastňujú. Je to súťaž jedál z okolitých obcí, kde sa varí všetličo, lebo veď v každej obci sa nájdu jedlá, ktoré boli na každodennom stole, niektoré jed-





noduché, iné možno trochu slávnostnejšie. V Pukanci je ale miesto, kde sa varia Pukanské párance pravidelne od roku 1999, a to u rodiny Klínkových, ktorí nás privítali v prostredí historického dvora, kde uchovávajú artefakty z histórie obce a regiónu. Varili sa Pukanské párance podľa starej receptúry.

Nech sa páči:



Pukanské párance: Večer pred varením párančov si pripravíme cesto. V miske zmiešame múku, vodu a soľ, dáme na dosku a cesto dobre vypracujeme. Potom ho zabalíme do potravinovej fólie a uložíme na noc do chladničky. Zemiaky v šupke umyjeme a pečieme v rúre pri 200–220 °C. Kým sa pečú zemiaky, nakrájame si slaninku, cibulku, opečieme do zlatista, sprážime maslo. Touto zmesou potom polievame uvarené párance. Ako omastok môžeme použiť bravčovú masť, alebo výpek

zo slaniny. Vo veľkom kotlíku varíme vodu, ktorú osolíme a kým nám voda zovrie, pripravíme si párance. Po vybraní cesta z chladničky, cesto nemúčime, vyvalkáme do hrúbky asi 2 cm a nakrájame na pásiky. Pásiky párame asi od stredu po celej dĺžke. Každý páranec párame na niekoľkokrát. Znalci varenia párančov podľa pána Klínka ml. a jeho manželky, vedia párať párance s veľkou zručnosťou. Pri ich špecifickej príprave som sa pokúsil priložiť ruku k dielu aj ja, veď posúďte sami. Na jednu várku varenia sme vypárali niekoľko pásikov cesta. Párance postupne varíme v osolenej vode. Varia sa 7–10 minút. Vyberáme ich dierkovanou naberačkou do pekáča, v ktorom sme si upečené zemiaky popučili. Uvarené párance zmiešame s upečenými zemiakmi, polejeme pripravenou zmesou, posolíme a dobre premiešame. Takto pripravené párance môžeme podávať aj s kyslým mliekom. Po dobre vykonanej práci sme si spoločne na Pukanských párancoch pochutili a až pri stole som sa dozvedel, že Pukanské párance sa dajú pripraviť na mnoho spôsobov, na sladko, na slano, podľa chuti.



Dobrá chuť.



Z regiónu Hont ma do **Krupiny** pozvali manželia Mária a Pavol Jombíkovi, ktorí mi spolu s predsedníčkou klubu ZKS Slovenska pani Margitou Alakšovou sprostredkovali krásne zážitky z ich detstva cez Zabudnuté recepty starých mám, a pretože som telom i dušou turista, rád som pozvanie prijal a spoznal nielen mesto Krupina, ale aj jeho okolie so zaujímavými turistickými atrakciami. Mesto Krupina leží v údolí rieky Krupinica, na rozhraní Krupinskej planiny a Štiavnických vrchov. Pre milovníkov turistiky mesto Krupina a jeho okolie ponúka naozaj veľa zaujímavých turistických atrakcií. Za všetky spomeniem Turecké studne, nachádzajúce sa v lokalite, ktorú domáci nazývajú Štramploch (kamenný mlyn). Sú to skalné úkryty vytesané v bývalom lome a pravdepodobne ich kedysi veľmi dávno využívala miestna chudoba ako prýbytok. Ďalšou zaujímavou atrakciou je pevnosť Bzovík, bývalý kláštor, z ktorého sa zachovali už len ruiny a dnes tu vidíme len pôvodnú gotickú sakristiu, prerobenú na kaplnku. Po turistike som rád prijal pozvanie na ochutnanie jedál, ktoré sa varievali chlapom, ráno keď prišli z kosenia trávy domov. Najprv som si pochutnal na hustej Gazdovskej mrvenicovej polievke a po nej na Páračkovom mäse s kapustou.

Pán Pavol mi pri varení vysvetlil, že mrvenička sa kedysi sekala v drevenom vahančeku. S úsmevom dodal, že toto jedlo sa u nich varí aj dnes, hlavne kvôli vnúčatám, ktoré jeho navarenú gazdovskú mrvenicu majú veľmi radi, lebo od starkého chutí najlepšie. Ja to len potvrdzujem, že naozaj chutí najlepšie.

Nech sa páči:



Gazdovská mrvenica je sýta a hustá polievka, plná vitamínov. Z masti a hladkej múky urobíme zápražku, pridáme červenú papriku, a zalejeme vodou. Pridáme veľa koreňovej zeleniny, osolíme,

okoreníme a necháme na miernom ohni variť. Keď je zelenina takmer uvarená, pridáme na kocky pokrájané zemiaky.

Medzitým si urobíme štipkanú mrvenicu (vajíčko, hrubá múka, štipka sódy bikarbóny), vypracujeme husté cesto, ktoré potom strúhame na strúhadle priamo do polievky. Keď sú zemiaky mäkké, necháme prevrieť a podávame na stôl.



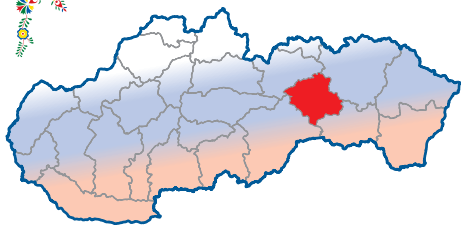


Páračkovo mäso s kapustou: táto dobrota, ktorej recept sa prenáša z generácie na generáciu sa varí už stáročia, a je tradičným jedlom Pliešoviec, ktorú aj dnes často pripravujú viaceré rodiny v známej obci pri Zvolene. Kedysi bolo hlavným jedlom pri páračkách, počas dlhých zimných večerov. Naši starí rodičia toto výdatné jedlo varili pri všetkých veľkých udalostiach v rodine. Páračky sa robili až po zabíjačkách, mäso bolo, kapusta bola naložená v sude a páračky mohli byť.

Do väčšieho kastroľa vložíme masť, pokrúpanú slaninku, ktorú roztopíme na škvarky. Pridáme cibuľu, ktorú speníme a postupne pridávame na kocky pokrúpanú krkovičku, mierne osmažíme a pridáme koreniny. Keď je mäso polomäkké, pridáme klobásu a kyslú kapustu a spolu dusíme do mäkka, pokiaľ sa voda nevyparí, dochutíme cesnakom a podľa chuti pridáme cukor. Podáva sa s domácim chlebom.

Dobrú chuť.





Región Spiš



Smižany je obec na východnom Slovensku, nachádza sa v juhozápadnej časti Hornádскеj kotliny a národného parku Slovenský raj. Ako sa na Slovensku hovorí iný kraj, iný mrav, ale aj odlišné jedlo a tak to je aj na Spiši. Obyvatelia dolného a stredného Spiša sa oddávna zaoberali obrábaním pôdy, chovom dobytká

a pastierstvom a tomu prispôbovali aj svoje pokrmy. Pani starostka obce Miroslava Szitová mi sprostredkovala stretnutie s pani Evou Olšanskou, ktorá mi s láskou porozprávala príbeh svojho vzťahu so svojou starou mamou po tragickej udalosti v jej rodine, ktorý v tých časoch nebol ojedinelý. V jednej minúte rodina prišla o ocka a mamka ostala na päť detí sama. Pani Evu ako najmladšiu si zobrala k sebe stará mama. Stará mama bola pre pani Evu „dobrá víla“, aj keď ako víla vôbec nevyzerala. Bola to obyčajná útla ženička z dediny v „kidľoch“ (v kroji) s vráskavými a z poľa zrobenými rukami. Ale boli to ruky víly, ktoré pani Eve každé ráno zapletali vrkoče a každý večer ju pohladili po líci, keď ju stará mama ukladala do postele a rozprávala jej príbehy zo svojho detstva a spievala smižanské pesničky, napríklad „Od Vajngrubu ceče voda mútna“. Pani Eva mi so slzami v očiach porozprávala ako starú mamu milovala, milovala jej obedy, ktoré na ňu každý deň čakali na stole a milovala piatky, lebo vtedy sa u starej mamy varili múčne jedlá. Spomínala na vôňu celého domu, ktorý cíti ešte aj dnes, voňal upraveným maslom, orechami a cukrom, a hneď vedela, že na obed sú pečené-varené buchty, ktoré starká pripravovala podľa starej receptúry, ručne, ale s láskou.

Nech sa páči:



Pečené-varené buchty od starej mamy zo Smižian: pripravíme si kvások z droždia, z lyžice cukru a asi 1 dl teplého (nie horúce) mlieka. Keď kvások vy-



kysne, vsypeme do neho múku so soľou, poriadne premiešame, pridáme vajce, 3 dl mlieka a miešame ručne približne 15 minút, kým sa nám nevytvoria bublinky a cesto sa neodlepí od bokov misy. Zakryjeme utierkou a necháme vykysnúť. Keď cesto vykysne, preložíme ho na dosku (lopár), rozvalkáme na hrúbku asi 1,5 cm a hrnčekom vykrajujeme buchty. Na každú dáme marhuľu, zabalíme, urobíme buchtičku a necháme približne 10 minút podkysnúť. Zatiaľ si do panvice dáme



asi ½ dl oleja. Keď je olej zohriaty, vkladáme do neho buchty, trochu ďalej od seba, lebo buchty naberú objem. Niekoľko sekúnd pražíme, prilejeme asi ½ dl vody a ihneď prikryjeme prikryvkou. Paríme 8 minút.

Buchty vyberieme do misy, posypeme práškovým cukrom, mletými orechmi a zalejeme spráženým maslom. Ešte teraz cítim tu chuť a vôňu pečených buchiet od starej mamy zo Smižian.



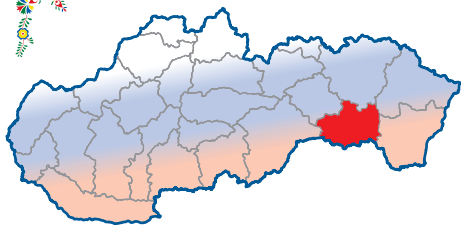
A aby toho nebolo málo, pani Eva ešte pripravila Cikoški s brezlami aj s makom.

Cikoški s makom alebo s brezlami od starej mamy zo Smižian: v šupke uvarené, očistené zemiaky popučíme a vychladené ich dáme na dosku (lopár), pridáme múku, vajce, štipku soli a vypracujeme vláčne cesto. Po kúsku z cesta odtrhujeme a šúľame valčeky, hrubé približne 1 cm, potom ich pokrájame na krátke,

zhruba 2 cm kúsky a ešte raz ich prešúľame na malé valčeky. Valčeky varíme vo vriacej osolenej vode a keď vyplávajú na povrch, tak ich scedíme a prepláchneme studenou vodou, necháme odkvapkať a preniesieme valčeky do misy, kde ich posypeme práškovým cukrom, makom alebo brezlami (strúhankou) a zalejeme spráženým maslom, ktoré sme sprážili spolu s trochou bravčovej masti.



Dobrá chuť.



Región Abov



Obec **Košická Belá** sa nachádza v severnom cípe Košickej kotliny, v údolí rieky Hornád a od Košíc je vzdialená 22 km. Je obkolesená nádhernými lesovými porastmi, kde dominujú hlavne listnaté stromy. Milovníci turistických chodníkov a cyklistických trás si tu prídu na svoje. Počas mojej návštevy v Košickej Belej, kde som prijal pozvanie starostu Jozefa Petkača, ma prekvapilo aké nádherne zvonivé hlasy tu dedia z pokolenia na pokolenie obyvatelia tohto regiónu. Privítali ma s krásnymi ľudovými piesňami a nádhernými krojmi, ktoré si zachovávajú svoju autentickú podobu viac ako sto rokov. Pán starosta mi vysvetlil, že v obci je niekoľko folklórnych súborov Beľanček, Beľanka, Pantllička, a preto hostí vždy vítajú v kroji a piesňami. Repertoár folklórnych súborov, okrem spevu tradičných ľudových piesní, je obohatený aj o ľudové piesne s tradíciou a zvyklosťami, medzi ktoré patrí aj tradičná kuchyňa, v ktorej sa varí podľa tradičných receptúr a tak pomáha uchovávať spomienku na starých a prastarých rodičov. V takejto príjemnej atmosfére sme si spolu pochutnali na tradičných miestnych špecialitách, ktoré pripravila pani Veronika Krištofová, ktorá nám navarila polievku Jušku s hubami, ktorá sa kedysi jedávala aj studená, keďže ženičky pracovali na poliach pri zbere zemiakov. Potom nám ponúkla Trešanku a ako dezert nám pripravila koláče Beľuše a Vakarky.



Nech sa páči:



Polievka Juška s hubami: najprv si namočíme sušené huby do vlažnej vody, aby napučali. Medzi tým v hrnci do sklovita popražíme na masle nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme k nej polievkovú lyžicu hladkej múky a chvíľu ešte popražíme. Takto pripravenú zápražku zalejeme vlažnou vodou, pridáme zmäknuté, od vody vytlačené huby. Podľa chuti okoreníme (soľ, čierne korenie, rasca, 3 ks bobkový list) a varíme asi 1 hodinu. Po hodine pridáme na kocky nakrájané zemiaky, varíme približne 20 minút domäkka. Medzi tým si pripravíme zátrepku. V jednom litri mlieka rozmiešame 250 ml sladkej smotany, 250 ml kyslej smotany a lyžicu hladkej múky. Túto zátrepku vlejeme do hrnca so zemiakmi a hubami a za stáleho miešania na miernom ohni povaríme približne 10 minút, dochutíme soľou. Polievka Juška je hotová. A veru, chutila výborne.



Trešanka: z doma vypestovaných zemiakov s kyslou kapustou, slaninkou, cibuľkou a osviežujúcim kyslým mliekom. Očistené zemiaky (asi 2 kg) nakrájame na väčšie kocky a uvaríme do mäkka v osolenej vode.



Slaninku nakrájame na menšie kocky, popražíme do zlatista. Pridáme nadrobno nasekanú cibuľu a ešte krátko popražíme. Kyslú kapustu (asi ½ kg) nakrájame nadrobno, šťavu vytlačíme (podľa kyslosti možno aj premyť vodou). Na uvarené a scedené zemiaky dáme vrstvu kapusty, slaninku s cibuľou



a všetko spolu pretlačíme. Podávame s kyslým mliekom, podľa chuti možno ozdobiť pažítkou, bola to teda dobrota.



Beľuše: kysnuté koláče plnené tvarohom, hlávkovou alebo kyslou kapustou. Na cesto potrebujeme kg hladkej múky, ktorú preosejeme, aby cesto bolo nadýchané. Kvasok si pripravíme z kocky droždia, asi 3 dcl teplého mlieka a kryštálového cukru. Do múky pridáme nakysnutý kvasok, žltok, štipku soli a asi 1,5 dcl slnečnicového oleja. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré nemá byť ani husté, ale ani riedke. Cesto necháme vykysnúť.



Tvarohová plnka – do ½ kg tvarohu pridáme žltok, vanilkový cukor, postrúhanú citrónovú kôru, cukor podľa chuti a hroziienka, ktoré sme namáčali vo vode (približne ½ hodinu).

Plnka z hlávkovej kapusty – kapustu nasekáme nadrobno, podusíme s troškou vody asi 10 minút.

Plnka z kyslej kapusty – kapustu nasekáme nadrobno (podľa kyslosti môžeme aj premyť vodou) a podusíme krátko s troškou vody. Keď nám cesto vykyslo, tak cesto rozdelíme na 4 bochníky, ktoré rozvalkáme. Na jeden bochník navrstvíme tvarohovú plnku, potrieme vajíčkom a v rúre upečieme. Na ďalšie bochníky dávame kapustové plnky najprv rozvalkané cesto posypeme kryštálovým cukrom, naniesieme kapustu a opäť posypeme



troškou kryštálového cukru. Štvrtý bochník rozdelíme na 2 časti, rozvaľkáme na tenké pláty a prikryjeme kapustové plnky. Takto pripravené koláče necháme trošku podkysnúť, potrieme vajíčkom a v rúre upečieme.



Škvarkové pagáče: v Košickej Belej nazývané aj **Vakarky**, trikrát prekladané kysnuté cesto s pomletými škvarkami. Cesto pripravíme podobne ako na Beľuše, ale bez pridania oleja, pretože škvarky obsahujú dostatok masti. Pripravené vykysnuté cesto rozvaľkáme na hrúbku asi 1 cm, nanesieme na drobno pomleté škvarky, asi 1 kg a, trošku ich posolíme. Cesto preložíme z dvoch strán (z ľavej aj pravej strany, aby škvarky boli zakryté), necháme podkysnúť a opäť rozvaľkáme na hrúbku asi 1 cm. Znovu preložíme z dvoch strán, necháme podkysnúť a rozvaľkáme.

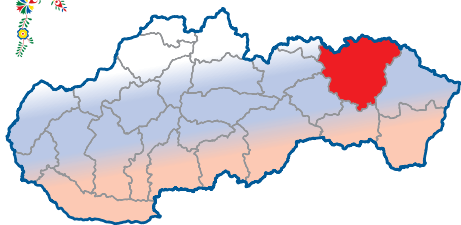


Tento postup zopakujeme ešte raz, aby cesto bolo trikrát prekladané. Po poslednom rozvaľkaní z cesta vykrojujeme pagáče – Vakarky, potrieme vajíčkom a upečieme do zlatista.

Po krásnom kultúrnom aj kulinárskom zážitku som z Košickej Belej odchádzal s pocitom, že kuchyňa našich predkov bola síce jednoduchá, no mimoriadne chutná, ale zdravá a dávala ľuďom všetko pre zvládnutie ich ťažkého života.

Dobrú chuť.





Región Šariš



ŠARIŠ sa delí na Horný a Dolný Šariš, kde centrom Dolného Šariša je mesto **Prešov**, ktoré je po Bratislave a Košiciach tretím najväčším mestom Slovenska. Je tiež mestom rusínskej kultúry. Región Šariš je hlavne regiónom turistického ruchu, je miestom kde kedysi dávno viedla obchodná cesta Via regale (kráľovská cesta),

ktorá spájala Čierne more a Baltské more. V regióne Šariš nájdeme veľa historických hradov. Za všetky spomeniem hrad Šariš, ktorý bol postavený na sopečnom hradnom vrchu. Hradný vrch bol od nepamäti kultovou a posvätnou horou, kde sa konali najstaršie náboženské obrady a slávnosti vo voľnej prírode. K charakteristickým pamätihodnostiam Šariša patrí aj množstvo drevených kostolíkov, ktoré dodnes vypovedajú o spôsobe života ľudí žijúcich v tomto regióne. A preto som pri našich cestách za Zabudnutými receptami našich starých mám nemohol vynechať tento krásny, prírodou obdarovaný región. Prijal som pozvanie od predsedu ZKSaOS pána Andreja Dupala, ktorý zorganizoval stretnutie varenia podľa starých šarišských receptov priamo v srdci Dolného Šariša, v meste Prešov. Členky združenia Prešov z mestského centra a klubu sídlisko III ma pohostili Džatkami – zemiakovými guľôčkami s opraženou cibuľkou a slaninkou od pani Betky Chomovej, Silvie Stredňakovej a Márie Hradilovej. Potom sme si pochutnali na Trešenine od pani Anny Dupalovej a Márií Kičurovej, ktoré pripomenuli že jedlo sa varilo najviac na hornom Šariši, okolo Bardejova a v údolí rieky Topľa. Pani Anna spomenula, že Trešenina bolo jedlo ľudí chudobných, ktorí z večera do rána schudobneli, keď im po II. svetovej vojne zošáttnili majetky. S úsmevom však dodala, že jedlo bolo síce jednoduché, no zdravé, pozostávalo z kyslej kapusty, varených zemiakov, vajíčka a rôznych pochutín. Pán Anton Lukáč z klubu staré mesto zdôraznil, že na Šariši skoro v každom dome mali zemiaky, múku, masť, kyslú kapustu, údenú slaninku, teda suroviny, z ktorých sa denne v rôznych obme-



nách v kuchyni varievali rôzne chutné, zdravé jedlá. Pán Anton s manželkou Zuzanou mi navarili hubovú mačanku, ktorá má svoj názov odvodený od chle-bíka namočeného v hubovej polievke. Ďakujem za skvelé jedlá a príjemné chvíle strávené v blízkosti malej biofarmy plnej krásnych kačíc, husí a moriek. Práve malé hospodárstva sú budúcnosťou pre naše regióny a zásobárňou kvalitných slovenských potravín na naše stoly.

Nech sa páči:



Džatky: očistené zemiaky pokrájame na kocky a uvaríme v slanej vode. Medzitým si nakrájame domácu slaninku a opražíme. Po uvarení zemiakov ich čiastočne zlejeme, na spodku necháme trochu vody a pridáme do nich hrubú múku, prikryjeme a chvíľku necháme odstáť. Zemiaky popučíme, dochutíme a zo vzniknutej kaše tvarujeme džatky (tvar buď ako šú-lance, alebo guľky), ktoré ukladáme do misky. Džatky polejeme teplou opraženou slaninkou (škvarky), potrasíme, aby sa premastili a posypeme pažitkou. Podávame s domácim kyslým mliekom alebo zakysankou.





Trešenina: na masti udusíme kyslú kapustu. V šupke uvarené zemiaky očistíme a pokrájame na kocky, uvaríme vajíčka na tvrdo a taktiež pokrájame na kocky, čerstvú červenú papriku (kapiu) pokrájame na drobno a všetko spolu zľahka premiešame, jedlo je hotové.



Hubová mačanka: z okolitých lesov nazbierané huby (môžeme použiť aj suché huby) umyjeme a namočíme do vody. Medzitým si do hrnca nalejeme jušku (voda z kyslej kapusty), vložíme do nej údené koleno, alebo údené rebierka a varíme. Pridáme namočené huby aj s vodou, bobkový list, soľ a korenie. Spolu varíme pokiaľ huby a mäso nezmäknú. Pripravíme si zäsmažku z červej papriky. Do panvice nakrájame slaninku, pridáme podľa potreby masť a nakrájanú cibuľku v nej do zlatista osmažíme, pridáme prelisovaný cesnak, trochu hrubej múky, červenú papriku a za stáleho miešania prilejeme vodu. Keď zäsmažka zovrie, tak ju cez sitko vlejeme do vriacej jušky, dobre premiešame, podľa potreby dochutíme a ešte chvíľku povaríme. Podávame s chlebom, ktorý si podľa zvyklosti starých otcov máčame v polievke.





Do Prešova som sa vrátil ešte raz na pozvanie predsedníčky ZKSaOS klubu Sekčov pani Márie Rigasovej a členiek združenia, Márie Tomekovej a Márie Šalátovej. Privítali ma vo farnosti Krista Kráľa a navarili miestnu špecialitu, Dubákovú mačanku, ktorá sa v tomto regióne varievala hlavne v zime na raňajky. Milým prekvapením pre mňa bolo, že na mačanke si s nami pochutil aj miestny farár Mgr. Pavol Kožuško, ktorý po požehnaní pokrmov, mačanku každému naberal do taniera. Verím, že nielen pán farár, ale aj predseda ZKSaOS, pán Andrej a členky klubu Sekčov so mnou strávili príjemné popoludnie. Ako dezert členky klubu upiekli tradičný koláč Kuch, koláč z kysnutého cesta, ktorý sa piekol hlavne v zime, pretože v tom čase už bol v komorách navarený tradičný slivkový lekvár, dopestovaný mak a tiež ohriaty tvaroh z kravského mlieka. Kuch je skutočne veľmi chutný a sýty. Prekvapením pre mňa bolo, že som sa mohol presvedčiť že nie je mačanka ako mačanka.



Dubáková mačanka, na panvici popražíme na miernom ohni hladkú múku za stáleho miešania do ružova, necháme vychladnúť a preosejeme. V hrnci varíme liter jušky (voda z kyslej kapusty), do ktorej vložíme predtým namočené sušené dubáky, umytú klobásu, dochutíme soľou, korením, cibulkou a cesnakom. Opraženú múku rozhabarkujeme v smotane a jušku ňou zahustíme. Dobré zamiešame a varíme, pokiaľ dubáky a klobáska nezmäknú. Podávame s chutným bielym domácim chlebíkom.





Kuch: pripravíme si kysnuté cesto (z droždia, mlieka a cukru urobíme kvások, ktorý pridáme do preosiatej múky; cesto vypracujeme a necháme prikryté odstať, aby nám vykyslo). Po vykysnutí cesto rozvalkáme a preniesieme na vymastený plech na pečenie. Povrch cesta potrieme striedavo slivkovým lekvárom, makom, prípadne aj tvarohom do tzv. šachovnice, na to nasypeme rovnomerne posýpku. Posýpku si pripravíme zmiešaním masla, kryštálového cukru a hrubej múky, celú hmotu vypracujeme a vznikne mrvenička, s ktorou koláč posypeme a následne pečieme vo vyhriatej rúre.

Dobrú chuť.





Záver

TRADIČNÉ JEDLÁ V TRADIČNÝCH RODINÁCH

Záver brožúrky by som rád venoval tradičnej rodine, ktorú ctím a budem vždy podporovať. Rodinu, ktorá odjakživa vytvárala pre všetkých svojich členov zázemie, dávala a dáva pocit istoty a bezpečia. Uvedomujem si, že nie vždy je všetko ideálne a osudy ľudí môžu byť rôzne, ale práve počas mojich „potuliek“ po Slovensku za Zabudnutými receptami starých mám s príbehmi som mal možnosť vidieť, aká dôležitá je aj dnes pre ľudí tradičná rodina. Je až neuveriteľné koľkokrát naozaj skoro z ničoho naše staré a prastaré mamy vedeli navariť a nasýtiť krdel' deti, naučiť ich cítiť vôňu čerstvo upečeného chlebaka alebo buchiet, ktorú si potom deti niesli so sebou po celý svoj život. Jednu z nich je aj Agneška Lišková z Mojmíroviec pri Nitre, ktorá mi poslala recept s krásnym osobným príbehom.

Bývala som v Ivanke pri Nitre a mala som 11 súrodencov, o ktorých sa moja maminka príkladne starala. Nachovať toľko hladných detí nebolo jednoduché. Napriek chudobe a biede, mamka sa vedela o deti postarať. Vypekala, vyvárala a dokonca aj z ničoho vedela nasýtiť toľko hladošov. Doteraz ma sprevádza jej vynikajúca dobrota Drapáky, známe v každom dome v Ivanke pri Nitre, lebo také dobré a voňavé, aké ich naša mamka robila, nevedela ani jedna jej susedka či priateľka.

Brožúrku Spoznaj slovenské regióny od západu po východ cez Zabudnuté recepty starých mám s príbehmi som začal písať v Devínskej Novej Vsi a rád by som tu aj skončil spomienkou na pani Máriu Jochmanovú, ktorá svojej vnučke Zuzke zanechala sladký rodinný recept. Tento recept nie je síce až tak starý, ale je rodinným odkazom pani Márie pre jej ďalšie generácie.

IVAN ŠTEFANEC

Vysvetlenie skratiek:

Devínska Nová Ves (D. N. Ves); Jednota Dôchodcov (JD); Združenie kresťanských seniorov Slovenska (ZKS Slovenska); Združenie kresťanských seniorov a občanov Slovenska (ZKSaOS)



Dobrú chuť



S dôverou sa na mňa obráťte

E-mail: ivan.stefanec@europarl.europa.eu

Web: www.ivanstefanec.sk

Facebook: facebook.com/ivanstefanec.eu

Twitter: [IvanStefanec](https://twitter.com/IvanStefanec)

Instagram: [stefanec_ivan](https://instagram.com/stefanec_ivan)

Asistenti, asistentky – kontakt na Slovensku:

Viera ČEPLÍKOVÁ

Lokálna asistentka Ivana ŠTEFANCA

Bratislavský kraj

Adresa kancelárie Bajkalská 25

821 01 Bratislava

viera.ceplikova@ivanstefanec.sk

Tel. +421 905 890 717

Michal ĎURMAN

Lokálny asistent Ivana ŠTEFANCA

Kontakt pre médiá

Adresa kancelárie Bajkalská 25

821 01 Bratislava

michal.durman@ivanstefanec.sk

Tel. +421 915 057 444

Renáta BZDILOVÁ DULINOVÁ

Lokálna asistentka Ivana ŠTEFANCA

Košický kraj

renata.bzdilova@ivanstefanec.sk

Tel. +421 903 753 210

Jozef ŠIMKO

Lokálny asistent Ivana ŠTEFANCA

Prešovský kraj

jozef.simko@ivanstefanec.sk

Tel. +421 940 775 020

