

Ta książka to zapis smaków, wspomnień i kulinarnego dziedzictwa pogranicza polsko-słowackiego.



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Interreg Polska – Słowacja 2021–2027 oraz ze środków Województwa Małopolskiego, w ramach projektu pt. „POLSKO-SŁOWACKA AKADEMIA TRADYCJI. Chronimy, upowszechniamy, udostępniamy” (nr PLSK.03.01-IP.01-0057/23-00).

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej

Interreg
Polska – Słowacja



MAŁOPOLSKA



Muzeum
Małopolski
Zachodniej
w Wygieszowie



Múzeum liptovskej dediny
PRIBYLINA

Od Haluszek do Hulajdów • Od Halušiek po Hulajdy

Od Haluszek do Hulajdów

Od Halušiek po Hulajdy

PRZEPISY KUCHNI TRADYCYJNEJ

Bezpłatny egzemplarz



PRZEPISY KUCHNI REGIONALNEJ KRAKOWIAKÓW
ZACHODNICH ORAZ LIPTOWIAKÓW

Recepty regionalnej kuchni západných Krakovčanov
a Liptákov



*Od Haluszek
do Hulajdów*

Od Halušiek po Hulajdy

Menedżer projektu: Beata Sanak

Redaktor merytoryczna: Krystyna Reinfuss-Janusz i Iveta Zuskinowa

Redakcja i przygotowanie: Elżbieta Kozuch, Marzena Skórkiewicz, Aneta Cinal, Joanna Warywocka, Roman Pająk, Kacper Śledziński

Zdjęcia: Mkropka Pracownia Fotograficzna Michał Wolarek

Redakcja językowa i korekta: Justyna Topolska

Projekt okładki i skład: Magdalena Mikołajczyk

Złożono krojem: Liberation Serif, Palatino Linotype, Proxima Nova, LTC Goudy Oldstyle Pro

Druk i oprawa: Felmer Investments Sp. z o.o., Kraków

Wydawca: Muzeum Małopolski Zachodniej w Wygiełzowie, 2026

ISBN: 978-83-980996-1-5

Dofinansowanie: Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Interreg Polska – Słowacja 2021–2027 oraz ze środków Województwa Małopolskiego, w ramach projektu pt. „POLSKO-SŁOWACKA AKADEMIA TRADYCJI. Chronimy, upowszechniamy, udostępniamy” (nr PLSK.03.01-IP.01-0057/23-00).

Manažérka projektu: Beata Sanak

Odborná redaktorka: Krystyna Reinfuss-Janusz a Iveta Zuskinová

Redakcia a príprava: Elżbieta Kozuch, Marzena Skórkiewicz, Aneta Cinal, Joanna Warywocka, Roman Pająk, Kacper Śledziński

Fotografie: Mkropka Pracownia Fotograficzna Michał Wolarek

Jazyková redakcia a korektúra: Justyna Topolska

Návrh obálky a grafická úprava: Magdalena Mikołajczyk

Použité písmo: Liberation Serif, Palatino Linotype, Proxima Nova, LTC Goudy Oldstyle Pro

Tlač a väzba: Felmer Investments Sp. z o.o., Krakov

Vydavateľ: Muzeum Małopolski Zachodniej w Wygiełzowie, 2026

ISBN: 978-83-980996-1-5

Financovanie: Publikácia bola spolufinancovaná Európskou úniou z Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci programu Interreg Poľsko – Slovensko 2021–2027 a z prostriedkov Malopoľského vojvodstva v rámci projektu „POLSKO-SLOVENSKÁ AKADEMIA TRADÍCIÍ. Chránime, sprístupňujeme a popularizujeme“ (č. PLSK.03.01-IP.01-0057/23-00).

SPIS TREŚCI

<i>Drodzy Czytelnicy...</i>	7	Ciasto drożdżowe z serem	
<i>Wstęp</i>	9	i kruszonką	42
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W CIANOWICACH	18	KGW „DĄBROWIANKI”	44
Kluski prażone (palone)		Kasza jęczmienna z żółtym grochem	
ze skwarkami	18	i suszonymi śliwkami	44
		Zupa „Witajcie Razem”	46
Fitka wiosenna		Kluski tłone	48
zupa jarzynowa	20		
		KGW OSTRĘŻNICA I ŁANY	50
Garus słodka zupa śliwkowa	22	Prażucha z kwasem	
STOWARZYSZENIE „3 WIONKI”	24	śliwkowym	50
Żur na mleku	24	Zupa „Chrzanówka”	54
		Sos z maślaków	56
Gibcok	28	<i>Historyczne spojrzenie na kuchnię Liptowiaków</i>	61
Królik na dziko	30	TRADYCYJNE POTRAWY LIPTOWSKICH GOSPODYŃ	69
KGW PŁAZA	34	PRIBYLINA	70
Hulajdy z Płazy	34		
Groch z kapustą i grzybami	38		

Vianočný Kysel	70	<i>Milí čitatelia</i>	107
Hrstková polievka	72	<i>Vstup</i>	109
Slepá kura	74	SPOLOK VIDIECKYCH GAZDÍN V CIANOWICIACH	118
Pierogi z bryndzą	76	Pražené (pálené) halušky s oškvarkami	118
DANIA Z MIEJSCOWOŚCI LIKAVKA	78	Fitka – jarná zeleninová polievka	120
Meteník	78	Garus sladká slivková polievka	122
Šajtlava	80	ZDRUŽENIE „3 WIONKI”	124
Kluski z surową kiszoną kapustą	82	Žur na mlieku	124
LIPTOVSKÉ SLIAČE	84	Gibcok	128
Šúlky z bryndzą	84	Králik na divoko	130
Kwaśna zupa	86	KGW PŁAZA	132
Krapňe – šišky	88	Hulajdy z Płazy	132
LIPTOVSKÁ KOKAVA	92	Hrach s kapustou a hubami	134
Zamrvenka s ěapkami	92		
Švábka z kapustą	94		
Bryndzovníky	96		
ŠTRBA	98		
Kasza z mięsem	98		
Posúch – Kúchon	100		
Suchie grule – ziemniaki	104		



Kysnutý koláč s tvarohom a mrveničkou	136	Slepá kura	170
KGW „DĄBROWIANKI”	140	Pirohy s bryndzou	172
Jačmenné krúpy so žltým hrachom a sušenými slivkami	140	JEDLÁ Z OBCE LIKAVKA	174
„Vitajte Razem“ (Vitajte spolu)	142	Meteník	174
Tlejúce halušky (Kluski tlone)	146	Šajtlava	178
KGW OSTREŽNICA A ŁANY	148	Halušky so surovou kyslou kapustou	180
Pražucha so slivkami	148	LIPTOVSKÉ SLIAČE	182
Chrenová polievka	150	Šúlky s bryndzou	182
Masliaková omáčka	154	Kyslá polievka	184
<i>Stravovanie obyvateľov Liptova v minulosti</i>	157	Krapňe – šišky	186
STARODÁVNE JEDLÁ LIPTOVSKÝCH GAZDINIEK	165	LIPTOVSKÁ KOKAVA	188
PRIBYLINA	166	Zamrvenka s ěapkami	188
Vianočný Kysel	166	Švábka s kapustou	190
Hrstková polievka	168	Bryndzovníky	192
		ŠTRBA	194
		Krupy s mäsom	194
		Posúch – Kúchon	196
		Suchie grule – zemiaky	198

Drodzy Czytelnicy...

oddajemy w Państwa ręce książkę kucharską. To publikacja nietypowa, ponieważ łączy tradycyjne przepisy kuchni regionalnej Krakowiaków Zachodnich oraz tradycyjnej kuchni Liptowiaków. O tym, czym charakteryzowały się te dwie tak odległe geograficznie, a jednocześnie tak bliskie kulinarnie grupy etnograficzne, dowiedzą się Państwo z interesujących tekstów zamieszczonych w obszernym wstępie, przygotowanych przez panie Krystynę Reinfuss-Janusz i Ivetę Zuskinową.

Niemniej, chyląc głowy przed dorobkiem naukowym obu Pań, warto zaznaczyć, że główną ideą tej książki jest przedstawienie przepisów na tradycyjne potrawy, uzupełnionych znakomitej jakości fotografiami. Zamieszczone w publikacji receptury są prawdziwym skarbem, od lat pielęgnowanym przez koła gospodyń wiejskich obu zaangażowanych w projekt stron – polskiej i słowackiej. Liczymy na to, że połączenie dobrze opracowanych przepisów i wysokiej klasy fotografii zachęci Was, Drodzy Czytelnicy, do własnych prób kulinarnych. A powiedzmy sobie szczerze – WARTO!

To właśnie bogactwo natury z jednej strony i głęboki szacunek do darów bożych z drugiej pobudzały pomysłowość gospodyń – i tych spod Chrzanowa, i tych spod Przybyliny. Tak powstała fitka, garus czy hulajdy. I tak też rozwijała się kuchnia Liptowiaków, naszych partnerów ze Słowacji.

Niniejsza książka jest bowiem rezultatem międzyregionalnej współpracy w ramach transgranicznego projektu pt. „Polsko-Słowacka Akademia Tradycji. Chronimy, upowszechniamy, udostępniamy”. Projekt otrzymał dofinansowanie z Unii Europejskiej, ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach Programu Interreg Polska–Słowacja 2021–2027.

Za współpracę w realizacji tego wyjątkowego projektu dziękuję wszystkim zaangażowanym Pracownikom Liptowskiego Muzeum w Przybylinie, szczególnie Marcie Rusnakovej, a także Kołom Gospodyń Wiejskich z Polski i Słowacji, bez których ta książka by nie powstała.

Szczególne wyrazy wdzięczności kieruję do Elżbiety Kozuch, Beaty Sanak, Marzeny Skórkiewicz i Anety Cinal oraz Romana Pajaka i Kacpra Śledzińskiego za trud włożony w przygotowanie niniejszej publikacji.

Na koniec życzymy Państwu interesującej lektury, a przede wszystkim – SMACZNEGO!

Marek Bębenek
Dyrektor Muzeum Małopolski Zachodniej
w Wygietzowie

Krakowiacy zamieszkują oba brzegi Wisły. Od wieków zajmowali obszar o skomplikowanych dziejach politycznych, które wpływały na wewnętrzne zróżnicowanie zamieszkującej go ludności. Mieszkańcy wsi otaczających Kraków tworzyli centrum historycznej ziemi krakowskiej. Ziemia ta została rozdzielona podczas zaborów, co wpłynęło na zróżnicowanie sytuacji ekonomicznej jej mieszkańców oraz na powstanie powiązań z różnymi ośrodkami przemysłowymi i miejskimi. Badacze dzielą mieszkańców ziemi krakowskiej na Krakowiaków Zachodnich, związanych z Krakowem i okolicznymi wsiami i terenami rolniczo-przemysłowymi, oraz na Krakowiaków Wschodnich, zamieszkujących tereny rolnicze na północny wschód od Krakowa, na lewym brzegu Wisły – po Połaniec, Raków, Chmielnik i Jędrzejów. Od południa granicę między Krakowiakami Wschodnimi a Zachodnimi wyznaczały takie miejscowości jak Słomniki, Miechów i Koszyce. Między tymi dwoma grupami Krakowiaków zachodziły niewielkie różnice w kulturze materialnej (stroju, budownictwie) i duchowej.

Nie żyjemy, aby jeść, lecz jemy, aby żyć ¹

Pożywienie Krakowiaków opierało się głównie na produktach, które sami wyhodowali na polach oraz zebrali w lasach i na łąkach. W późniejszym okresie na zmiany w pożywieniu wpływały miasta, miasteczka w pobliżu miejsca zamieszkania, migracje i podejmowanie pracy w domach mieszczkańskich i dworskich. Często przygotowywane przez gospodynie potrawy były gotowane z tych samych produktów, różniły się tylko nazwą. Seweryn Udziela (1857–1937) pierwszy dyrektor Muzeum Etnograficznego w Krakowie w publikacji

¹ Przysłowia zostały zaczerpnięte z publikacji: Stanisław Świrko, *Rok płaci – rok traci. Kalendarz przysłów i prognozy rolniczych.*, Wydawnictwo Poznańskie 1990 oraz Danuta i Włodzimierz Masłowski, *Przysłowia polskie i obce, od A do Z*, wyd. Świat Książki, Warszawa 2003.

Krakowiacy (1924) na temat pożywienia napisał: „Nawet najbogatszy gospodarz w Krakowskiem je to samo, co ubogi wyrobnik, tylko tem różniąc się od niego, iż sobie nie żałuje omasty (...) Nie pochodzi to ze skąpstwa, bo wieśniak zamożny nie żałuje sobie niczego, ale z tego powodu, że baba nie potrafi nic innego, nic lepszego »uwarzyć«. A jeśli gospodyni służyła niegdyś we dworze, na plebani lub w mieście przy kuchni i nauczyła się lepiej gotować, to na własnym gospodarstwie nie chce się jej chodzić koło kuchni, bo dla kogóż, kiedy wszyscy domownicy przywykli do prostych potraw, nie wymagają niczego więcej, byle było dużo i tłusto”².

Głównymi produktami spożywczymi były mąka i kasza z uprawianych zbóż, ziemniaki, rośliny strączkowe (fasola, bób, groch okrągły), kapusta, karpiele. Zwierzęta hodowlane dostarczały nabiału, jaj, mięsa, jednak spożycie tych produktów było niewielkie. Pola obsiewano różnymi gatunkami zbóż, głównie żytem, owsem, jęczmieniem, pszenicą, czasami tataraką (gryką) i prosem.

Choć młyn miele, jednak mąki niewiele

Pozyskane ziarno mielono na mąkę w domowych żarnach lub zawożono do młyna. Mąka była jednym z ważniejszych produktów potrzebnych do przyrządzania klusek, zacierek, makaronów, pierogów, bryjek, a także do przygotowania ciasta na chleb i podpłomyki oraz zagęszczenia potraw. Z wyprażonej (przyrumienionej) mąki przyrządzano gęstą prażuchę, którą podawano z roztopioną słoniną lub masłem, a niekiedy zalewano mlekiem. Powszechnie jedzono żur – polewkę sporządzaną z mąki żytniej lub owsianej, grubo mielonej na żarnach. Mąkę na zakwas zalewano letnią wodą i pozostawiano w cieple do ukiszenia. Żur spożywano z gotowanymi ziemniakami lub popijano nim inne potrawy. Do gotującej się wody wsypywano mąkę i mieszano, aż powstawała dość gęsta bryjka, którą jedzono z omastą lub mlekiem. Z wysuszonej bryjki formowano placki i pieczono je bezpośrednio na piecu. Niekiedy placki zastępowały chleb i pozwalały przetrwać ciężkie przednówki, czasami dodawano do nich gotowane utłuczone ziemniaki lub zmielony na mąkę suszony bób.

Do chleba rano wstać trzeba

Chleb powszechnie pieczono z mąki żytniej, razowej mielonej na żarnach albo mąki pyłowej mielonej w młynie i oczyszczonej z łusek. Jakość chleba podnoszono przez dodanie mąki pszennej, a wilgotność – przez dodanie do ciasta gotowanych, utłuczonych ziemniaków. Proces produkcji chleba rozpoczynano od sporządzenia zaczynu, czyli ukiszenia mąki żytniej lub przygotowywania *naciostka* (resztek ciasta z poprzedniego pieczenia), który zalewano w dzieży letnią wodą i dodawano do niego nieco żytniej mąki. Rano w dniu pieczenia

² S. Udziela, *Krakowiacy*, Kraków 1924.

dodawano do dzieży sól, przyprawy (mak, czarnuszkę, kminek) oraz mąkę i wyrabiano ciasto tak długo, aż odchodziło od ręki. Następnie ciasto porcjowano i przekładano do słomianych koszyków. Kiedy ciasto rosło w opałkach, przystępowano do przygotowywania pieca do wypieku. Z nagrzanego wnętrza pieca należało usunąć żar za pomocą *pocioska*, a popiół wymieść *pomietłem*. Chleb wsuwano do pieca na łopacie i pieczono około dwóch godzin. Gospodynie wiejskie przygotowywały zwykle kilka bochenków chleba (każdy ważył około 2–3 kg), aby wystarczyło dla całej rodziny przynajmniej na tydzień. Na święta lub uroczystości rodzinne pieczono chleb z większą domieszką mąki pszennej. Z resztek ciasta chlebowego wypiekano placki tzw. podpłomyki, *podskrobki* lub *wyskrobki*.

W mniej zamożnych domach gospodynie piekły w piecu lub na blasze placki tzw. *prołziaki*, *proziaki*, *blachorze*, placki na sodzie. Do mąki dodawano kwaśną śmietanę lub kwaśne mleko, niekiedy jajka, a rolę spulchniacza pełniła soda oczyszczona (*prołza*), która pojawiła się w sprzedaży w drugiej połowie XIX wieku. Placki smakowały najlepiej zaraz po upieczeniu, jedzono je z masłem, słoniną lub same, niekiedy pokruszone placki, tak jak resztki chleba, wrzucano do mleka. Wypiekiem świątecznym był kołacz z pszennego ciasta chlebowego z nadzieniem serowym na słono lub słodko. Wraz z rozpowszechnieniem się drożdży piekarniczych zaczęto piec na nich chleb oraz różne ciasta drożdżowe (buchty, kołacze, zawijańce – rolady).

W niektórych miejscowościach (w Liszkach koło Krakowa czy w Uszwi w gminie Gnojnik) zachowała się jeszcze tradycja pieczenia podłużnych, wrzecionowatych bułeczek tzw. kukielek, które sprzedawano na targach, jarmarkach i odpustach. Niekiedy matki chrzestne zamawiały u piekarzy z Uszwi duże kukielki tzw. *kumoszki* (ważące około 5k g) jako prezent dla rodziców z okazji chrztu dziecka.

Mieszkańcy podkrakowskiej wsi Prądnik Czerwony już w XV wieku zajmowali się wypiekaniem chleba, który cieszył się zasłużoną sławą nie tylko na targach w Krakowie i okolicy, lecz także w innych miastach Polski. Chleb prądnicki przygotowywano w dwóch wersjach: mógł ważyć 14 kg albo 4,5–5 kg. Obecnie chleb prądnicki jest pieczony tak jak dawniej z mąki żytniej i pszennej, z dodatkiem zakwasu żytniego, gotowanych ziemniaków i otrąb żytnich.

Dobra kasza na wodzie, bo po brzuchu nie bodzie

Z ziarna zbóż otrzymywano kasze, powszechnie zwane *krupami*. Pozyskiwano je z nasion w kaszarniach lub domowymi sposobami przy użyciu stęp kielichowatych lub nożnych. Uprawiane gatunki zbóż pozwalały uzyskać różne rodzaje kasz (z prosa – jagły, z gryki – tatarkę, z jęczmienia – pęczak). Kasze gotowano na gęsto, sypko lub rozgotowywano, dodawano je do wielu potraw, np. do rosółu, aby były bardziej pożywne. Czasami jedzono kaszę zalaną słodkim mlekiem. Dzieciom gotowano kaszę mannę z mlekiem. Popularną postną potrawą wigilijną była *spółka*. Do ugotowanego pęczaku dodawano ugotowaną kolorową fasolkę, przyprawy oraz nieco oleju, a następnie danie podpiekano w garnku na blasze lub w piecu. Potrawą sycącą, przyrządzaną po świniobiciu, była kasza gotowana na wywarze

z kości wieprzowych, podawana z grochem i różnego rodzaju dodatkami, takimi jak omasta z podsmażonego boczku, podgardla czy słoniny, niekiedy także z cebulą. Ugotowaną kaszę wykorzystywano również w czasie przyrządzania kiszek po świniobiciu. Kasza jęczmienna – pęczak z rozgotowanym suszem owocowym (śliwkowym) była potrawą popularną u Krakowiaków. Najczęściej kaszę gotowano z suszonymi, wędzonymi śliwkami, niekiedy słodzono miodem, a w późniejszych czasach – cukrem. Na co dzień serwowano ją jako drugie danie do obiadu albo jako pożywny posiłek w czasie prac polowych. Często podawano ją ze słodkim mlekiem. W zimie jedzono kaszę na ciepło, a latem – na zimno. Potrawa pojawiała się także w czasie wieczerzy wigilijnej jako danie postne.

W żytniku lub koniczysku sadź ziemniaki, a plon w zysku

Od połowy XIX wieku ziemniaki stały się podstawą wyżywienia Krakowiaków. Po wykopaniu przeglądano je starannie, a nadpsute lub uszkodzone bulwy przeznaczano do szybkiego spożycia. Gospodynie przygotowywały liczne potrawy z ziemniaków surowych lub gotowanych. Z surowych tartych ziemniaków robiono kluski (tzw. żelazne kluski, *tarciochy*), które gotowano w wodzie, lub przygotowywano placki pieczone bezpośrednio na blasze. Ziemniaki gotowano w wodzie z dodatkiem ziół, np. kminku. Wody nie odlewano, lecz ubijano ziemniaki razem z nią. Ugotowane ziemniaki dodawano do wielu potraw, jedzono je z kapustą, żurem, słodkim lub kwaśnym mlekiem. Z gotowanych, utłuczonych ziemniaków z dodatkiem mąki robiono kluski. Powszechnie jedzono zupę ziemniaczaną gotowaną z rozdrobnionymi warzywami – marchwią, pietruszką, ziemniakami. Po ugotowaniu jarzyn *fitkę* (*fiutkę*, *sekulatkę*) serwowano jako potrawę jałową (postną), do której czasami tylko dodawano masło. Niekiedy ziemniaki spożywano podczas wszystkich posiłków w ciągu dnia. Przysmak stanowiły również ziemniaki pieczone w popiele lub w ognisku.

Nawet najlepsza potrawa się przeje

Zanim rozprzestrzeniła się uprawa ziemniaków, Krakowiacy jedli dużo karpielei (brukiew). Powszechnie przygotowywano polewkę: do pokrojonych w kostkę i ugotowanych karpielei dodawano mąkę lub mleko. Karpiele pokrojone w talarki pieczono na blasze, natomiast całe – w popiele w piecu lub ognisku. W połowie XX wieku ludność wiejska uważała potrawę z karpielei za pożywienie biedoty, kojarzone z okresami dotkliwego głodu. Uprawa karpielei w drugiej połowie XX wieku tak bardzo się zmniejszyła, że stały się one rośliną prawie zapomnianą.

Groch bez szperki jak człowiek bez serca

Rośliny strączkowe (groch, fasola, bób) uprawiano na polach, między ziemniakami lub w ogrodach. Ze świeżo zebranych strączków przygotowywano potrawy, jednak większość

plonów przeznaczano do suszenia i na zimowe zapasy. Wysuszone ziarna mielono w żarnach lub tłuczono w stępach, a uzyskaną mączkę dodawano do ciasta, klusek lub bryjek. Groch, fasolę lub bób po ugotowaniu podawano osobno lub z omastą albo dodawano do żuru, kapusty lub kaszy. Z rozgotowanych roślin strączkowych przyrządzano pożywne polewki (zupy). Dzieci często dostawały do szkoły na drugie śniadanie namoczony i ugotowany bób. Potraw z roślinami strączkowymi nie mogło zabraknąć w czasie wieczerzy wigilijnej, gdyż wierzono, że rośliny te zapewniają zdrowie rodzinie i urodzaj w gospodarstwie.

Gospodarz bez kapusty miewa brzuch pusty

Na początku XVIII wieku na terenach zamieszkanym przez Krakowiaków zaczęto uprawiać kapustę. Dawniej większość potraw przygotowywano z kiszonej kapusty. Rzadko jedzono surową kapustę kiszoną, najczęściej gotowano kapuśniaki (*kapuściorki*, *kwaśnice*) na wodzie spod kapusty lub na kapuście kiszonej. W wersji bardziej odświeżonej dodawano wędzone żeberka oraz omastę ze *spyrki*, słoniny. Na co dzień lub w dni postne jedzono kapustę jałową, czasami zagęszczoną zasmażką lub śmietaną z mąką. Wśród potraw podawanych podczas wieczerzy wigilijnej były dania zawierające kapustę: kapusta z suszonymi grzybami, kapusta z kaszą (pęczakiem) lub kapusta z grochem. Liście kapusty podkładano pod chleb pieczony w piecu.

W Imbramowicach koło Krakowa zachowała się sięgająca przełomu XIX i XX wieku tradycja gotowania kapusty na żurze. Świeżą poszatowaną kapustę zalewa się ukiszonym żurem wymieszanym z wodą i pozostawia na dobę. Później gotuje się już ukiszoną kapustę, którą można podawać na rzadko z ziemniakami lub na gęsto z zasmażką.

Jak się urodzą gruszki, to w stodole pustki

W przydomowych sadach rosły śliwy, jabłonie i grusze. Surowe owoce jedzono na bieżąco lub gotowano z nich kompoty; przygotowywano także zapasy na zimę w postaci powideł i suszonych w dymie owoców. Powszechnie jedzoną potrawą był garus (*galas*, *pamuła*) zupa owocowa ze świeżych lub suszonych owoców, którą podawano z ziemniakami albo z fasolą lub krupami. Garus jedzono latem na zimno, a zimą – na ciepło. Dawniej potrawa ta była podawana w czasie wieczerzy wigilijnej. Obecnie do tradycji należy przygotowanie na Wigilię kompotu z suszu owocowego, niekiedy także kaszy ze śliwkami.

Dwa grzyby w barszczu – nieco za wiele

Ważnym uzupełnieniem jadłospisu były produkty pozyskiwane w lesie, gdzie zbierano duże ilości grzybów i owoców leśnych. Świeże grzyby, np. rydze, smażyono na blasze, a kurki dodawano do jajecznicy. Większość grzybów suszono jednak i przechowywano w workach na strychu, razem z suszonymi pękami ziół. Suszone grzyby dodawano do wielu potraw. Na

przednówku często gotowano zupe wodziankę: do gotującej się wody wrzucano dla smaku suszone grzyby, ziarna kminku lub liście suszonej pietruszki. Polewkę podawano z ziemniakami, krupami, kluskami itp. Skrzętne gospodynie latem i jesienią zbierały w lesie owoce (maliny, borówki, poziomki), zioła (lebiodę, pokrzywę, miętę itp.). Leśne owoce w okresie ich dojrzewania spożywano na surowo lub przerabiano na marmolady, ale przede wszystkim suszono (czasem nawet z liśćmi, jak maliny i poziomki). W zimie z suszu przygotowywano kompoty, owocowe herbatki lub lecznicze napary.

Co to za gospodarstwo, gdzie nie masz ani ryku, ani kwiku, ani kukuryku

W zagrodach Krakowiaków hodowano krowy, woły, konie, trzodę chlewną, czasami także owce i barany, a ponadto kury oraz gęsi. W uboższych gospodarstwach trzymano kozy. Zajmowano się także chowem gołębi i królików. Starano się, aby gospodarstwa były samowystarczalne, a hodowane zwierzęta dostarczały produktów potrzebnych do wyżywienia rodziny oraz przeznaczonych na sprzedaż. Krowy dawały mleko, woły i konie były siłą pociągową, trzodę chlewną hodowano na mięso, owce i barany – na mleko, mięso i wełnę, a gęsi trzymano ze względu na jajka, pierze i tłuszcz. Jajka kurze sprzedawano.

I czarna krowa białe mleko daje

Mleko stanowiło podstawę wyżywienia ludności wiejskiej, jednak wielu mieszkańców najbliższych okolic Krakowa niemal wcale nie spożywało nabiału, na który było duże zapotrzebowanie w mieście. Na miejskich targach sprzedawano mleko, śmietanę, masło i ser. W gospodarstwie domowym pozostawały jedynie maślanka i serwatka, na których gotowano polewki, dodawano je także do innych potraw. Przetwarzanie zaczynało się od przelania wydojonego mleka do glinianego lub kamionkowego garnka i odstawienia go w chłodne miejsce, aby się ustało i by oddzieliła się śmietana, z której robiono w maślnicy masło. Świeżo zrobione masło płukano w zimnej wodzie i ugniatano w kamiennym naczyniu lub drewnianej fasce albo formowano w osełkę. Masło trzymano w wodzie, w chłodnym pomieszczeniu, czasami osełkę okładano świeżymi pokrzywami, niekiedy masło przetapiano (klarowano), pozwalając to na dłuższe przechowywanie produktu.

Krakowskie gospodynie powszechnie zajmowały się wyrobem sera twarogowego. Mleko po odciągnięciu śmietany pozostawiano do ukiszenia, a następnie podgrzewano, co powodowało ścinanie się sera i oddzielenie serwatki. Ser przekładano do płóciennego woreczka, a następnie umieszczano w drewnianej prasie w celu odciśnięcia serwatki. O ile ser nie został sprzedany na targu lub jarmarku, to wykorzystywano go w gospodarstwie domowym do przygotowania potraw. Świeży ser łączono z ziołami i jedzono z chlebem. Kluski (makaron) posypywano serem. Ser dodawano również do wypieków, np. kołaczy. W niektórych miejscowościach zachowała się jeszcze tradycja robienia

gomółek z sera. Do sera twarogowego dodaje się jajka, masło i przyprawy. Niewielkie kuliste bryłki suszy się na słońcu lub w piecu chlebowym. Dawniej gomółki jedzono z chlebem. Dłużej można było przechować smażony ser twarogowy. Pokruszony ser zalewano mlekiem i podgrzewano, aby oddzieliła się serwatka. Po odcedzeniu serwatki przekładano ser do naczynia, w którym była niewielka ilość roztopionego masła, dodawano jajka i przyprawy (sól, kminek). Całość dobrze wysmażano, a następnie przelewano do kamionkowego naczynia.

Kto nie jadł mięsa, temu kości smaczne

Rzadkim przysmakiem krakowskich chłopów było mięso, które jedzono jedynie przy specjalnych okazjach. Gospodarze zabijali zwierzęta przed większymi uroczystościami kościelnymi lub rodzinnymi. Świniobicie zwykle odbywało się przed świętami Bożego Narodzenia i Wielkanocą. Gospodarz ubijał świnie sam lub z pomocą sąsiadów albo zatrudniał masarza, który nadzorował cały proces. Pod koniec XIX wieku mięso przerabiano na kiszki, kiełbasy, słoninę i sadło. Mięso, kiszki i kiełbasy jedzono głównie gotowane. W pierwszej połowie XX wieku po uboju świni przystępowano do patroszenia i ćwiartowania tuszy na mniejsze kawałki. Wyodrębniano głowę, szynki, łopatki, schab, karczek, słoninę, nóżki i podroby. Z oczyszczonych jelit przygotowywano osłonki na kiełbasy i kaszanki, a z pęcherza – osłonę salcesonu. Do ugotowanej krwi i podrobów dodawano przygotowany wcześniej (ugotowany) pęczak. Powstałą kaszankę przekładano do osłonek, a następnie zapiekano w piecu. Przygotowanym mięsnym farszem napełniano wyczyszczone jelita. Kiełbasy, szynki oraz żeberka wędzono w dymie z drewna drzew liściastych oraz jałowca. Dobrze uwędzona kiełbasa, szynka i kości mogły być długo przechowywane w przewiewnym miejscu, niekiedy kiełbasę przekładano do kamiennego garnka i zalewano tłuszczem z wytopionej słoniny. Tak przygotowane wyroby mięsne nadawały się do jedzenia jeszcze przez kilka miesięcy. W pierwszej kolejności należało spożyć mniej trwałe produkty (kiszki, galarety, pasztetowe itp.). Wędzone kości (zeberka) dodawano do potraw gotowanych z kapusty, grochu lub fasoli. Wołowinę spożywano rzadziej niż wieprzowinę, częściej sięgano po baraninę. Mięso jedzono na bieżąco lub marynowano w solance, a następnie wędzono. Wędzenie mięsa i kości było powszechnie stosowanym sposobem przedłużania trwałości produktów pochodzących z uboju.

Najczęściej na świąteczny obiad przygotowywano rosół, który gotowano na różnych rodzajach mięsa (wołowym, baranim, wieprzowym lub cielęcym, a także na tuskach drobiowych). Niekiedy gotowane mięso smażono na maśle lub robiono z niego tzw. gulasz, do którego dodawano mąkę i pieprz. Przyrządzano także gulasz z pokrojonego surowego mięsa obsmażonego na tłuszczu z cebulą. Pod koniec gotowania dodawano śmietanę i mąkę oraz przyprawy. Uzupełnienie diety stanowiły potrawy z drobiu (kur, kaczek, gęsi). Na jesieni zabijano gęsi, z tuszek wytapiano tłuszcz, część mięsa gotowano, a część wędzono. Drób dostarczał jajek, które starano się sprzedawać na targach i jarmarkach. Niesprzedane jajka

dodawano do różnych potraw (np. jajecznicy) lub do wypieków, niekiedy też do mącznych lub ziemniaczanych klusek.

Pan je, kiedy chce, a ubogi, kiedy ma

Liczba spożywanych posiłków zależała od pory roku i zamożności rodziny. Późną wiosną, latem i wczesną jesienią, kiedy prac polowych było więcej, przygotowywano pięć posiłków dziennie. U zamożnych gospodarzy taki rytm utrzymywał się przez cały rok. Rodziny średniozamożne jadły zwykle drugie śniadanie oraz podwieczorek w czasie cięższych prac polowych i podczas młocki. Niezamożni gospodarze posilali się trzy razy dziennie, a drugie śniadanie lub podwieczorek spożywali tylko wtedy, gdy pracowali u bogatszych gospodarzy lub w czasie największych robót gospodarskich. Jedzenie ludu krakowskiego było niezwykle monotonne „... śniadanie: ziemniaki ze żurem, zacierka albo kasza; południe: kapusta, kasza albo groch lub też fasola z żurem (...) wieczera: kapusta, ziemniaki albo kasza jagłana lub krupiana”³. Pożywienie świąteczne było również uzależnione od zamożności. Bogaci gospodarze w święta jedli na śniadanie kołacz albo biały chleb z masłem, popijali kawą, herbatą, niezamożni jedli chleb z mlekiem, pili kawę czarną lub białą albo żur, najczęściej jednak jedli to samo co w dzień powszedni. Gospodynie w zamożnych domach na świąteczny obiad przygotowywały: rosół, mięso gotowane lub pieczone, kluski, makaron, pierogi z powidłami, ryż na mleku z cynamonem, żur maszczony, kiskę. Wszystkie potrawy były dobrze maszczone. Niezamożne rodziny w święta spożywały kapustę, ziemniaki, barszcz czasem rosół z królika lub kury, kapustę z wędzonką (wędzone żeberka), u najuboższych obiad świąteczny był taki sam jak w dzień powszedni, tylko na Boże Narodzenie i Wielkanoc oraz jakieś większe uroczystości podawano mięso.

Na wieczerzę wigilijną przygotowywano postne potrawy m.in.: pęczak ze śliwkami (*siuśpaj*), kaszę z grochem (fasolą) tzw. *spółkę* (Krakowiacy Zachodni) lub *siuśbak* (Krakowiacy Wschodni) oraz kapustę z grochem. Natomiast na śniadanie wielkanocne powszechnie gotowano polewki *krzonówkę* (Krakowiacy Zachodni) lub *strząskę* (Krakowiacy Wschodni), przygotowywane na wywarze z gotowanych wędzonych mięs (szynki, boczku lub kości), do których dodawano produkty poświęcone w Wielką Sobotę (jajka ugotowane na twardo i kiełbasę krojono w kostkę, tarty chrzan, czasami wrzucano też rozdrobniony chleb). Wszystko zalewano serwatką, maślanką lub kwaśnym mlekiem i podgrzewano. Potrawę spożywano podczas śniadania wielkanocnego i (o ile została) w czasie późniejszych świątecznych posiłków.

Zamożniejsi Krakowiacy przed posiłkiem raczyli się kieliszkiem wódki, w czasie posiłku pili piwo, miód pitny lub wódkę, natomiast najubożsi gospodarze zadowalali się na co dzień, a także i od święta, samą wodą. Pod koniec XIX wieku rozpowszechniła się kawa zbożowa z mlekiem.

Bez garnka nie robi zupy kucharka

Początkowo posiłki przygotowywano na piecu, który składał się z dwóch głównych części: korpusu (z czeluścią do pieczenia chleba) i zespolonej z nim nalepy, na której palił się ogień potrzebny do gotowania potraw. W późniejszym okresie zaczęto budować piece z kominem odprowadzającym dym na zewnątrz, a nalepę zastąpiono zakrytym paleniskiem. Jeszcze na początku XX wieku, ważne miejsce wśród kuchennych sprzętów zajmowały gliniane naczynia: miski, garnki, dzbanki, kubki, których używano do gotowania, przechowywania produktów; pełniły one także funkcję zastawy stołowej. W powszechnym użytku były naczynia drewniane – beczki, skopce, maślnice, prasy do sera, konewki na wodę – oraz łyżki, warząchwie, odcedzarki, foremki na masło, solniczki itp. Kiedy gotowano na otwartym ogniu, powszechnie używano żeliwnych garnków i rondli, niektóre z nich były zaopatrzone w trzy nóżki, co pozwalało stawiać naczynia nad ogniem lub na żarze. W okresie międzywojennym zaczęto używać fabrycznych naczyń emaliowanych: rondli, patelni, garnków. Zastawę stołową wzbogacano o naczynia fajansowe, szklane oraz metalowe sztucce.

Powiedz mi co jesz, a powiem ci kim jesteś

Do pewnego czasu na podstawie spożywanych posiłków można było określić pozycję majątkową każdego Krakowiaka. Po drugiej wojnie światowej wzrósł poziom zamożności, a częste migracje do miasta przyczyniły się do szybszego przyswajania nowinek kulinarnych. Dieta Krakowiaków wzbogaciła się o potrawy powszechnie spożywane w całej Polsce. Tradycje kulinarne stanowią część dziedzictwa kulturowego. Dieta ludności wiejskiej była dawniej uboga i opierała się na kilku podstawowych produktach. Gospodynie umiały przygotować potrawy z tego, co akurat miały pod ręką lub w spiżarni. To one wprowadzały do codziennego jadłospisu różne nowinki kulinarne *ze świata*. W okresie powojennym prowadzono we wsiach kursy zdrowego odżywiania i gotowania, które przyczyniły się też do rozpowszechnienia przepisów na nowe potrawy. Obecnie gospodynie z kół gospodyń wiejskich serwują tradycyjne potrawy podczas konkursów gastronomicznych oraz licznych uroczystości folklorystycznych. Zajmują się również przekazywaniem wiedzy o dawnych potrawach, które niekiedy podaje się w czasie uroczystości rodzinnych, np. wesel, oraz świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy.

Krystyna Reinfuss-Janusz

³ J. Świętek, *Lud nadrabski (Od Gdowa po Bochnie)*, Kraków 1893, s 56.



KLUSKI PRAŻONE (PALONE) ZE SKWARKAMI

SKŁADNIKI

500 g mąki

700 ml wody

sól

słonina lub boczek do przygotowania skwarków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Odmierzyć 500 g mąki pszennej i wsypać ją do brytfanny. Prażyć bez tłuszczu, ciągle mieszając, aż mąka nabierze piaskowego koloru. Potem zdjąć brytfannę z ognia i przesiać mąkę przez sito na stolnicę, aby nie było grudek. Następnie z powrotem przełożyć mąkę do brytfanny.

W drugim rondlu zagotować wodę, posolić ją jak do ziemniaków. Gotującą się wodę wlać do mąki, mieszać i ubijać drewnianą łyżką na jednolitą masę. Kiedy masa będzie gotowa, przykryć całość i odstawić jeszcze na 10 minut. Następnie nakładać kluski łyżką na talerz. Słoninę lub boczek pokroić w kostkę i wytopić na patelni, bez mieszania. Gotowymi skwarkami okrasić kluski.





FITKA WIOSENNA ZUPA JARZYNOWA

Inne nazwy w naszej okolicy fiutka, „zupa śmieciorka”, seculotka.

SKŁADNIKI

ziemniaki	woda
marchewka	sól, pieprz
korzeń pietruszki	słonina do
natka pietruszki	przygotowania
bączki młodej cebulki (szczypiorek)	skwarków
fasolka drobna tzw. piechotka lub jasiek	

Ziemniaki pokroić w kostkę albo w plasterki, marchewkę i pietruszkę – w kostkę. Zalać wodą i gotować. Dodać garść namoczonej fasoli i gotować wszystko do miękkości. Następnie dodać pokrojoną natkę pietruszki oraz szczypiorek.

Słoninę pokroić w kostkę i wytopić na patelni na skwarki, nie mieszać. Zupę okrasić skwarkami. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Zupa jarzynowa nie posiada jednej, ściśle określonej receptury. Dawniej gospodynie przygotowywały ją z tego, co akurat pozostało w domu i gospodarstwie, dlatego proporcje oraz dobór składników mogły się różnić w zależności od regionu, pory roku i zasobności spiżarni.





jak przy przygotowywaniu powideł. W osobnym garnku ugotować ziemniaki, ale nie tłuc ich na purée. Ziemniaki wyłożyć na talerz, polać śliwkowym garusem i posłodzić do smaku.



GARUS SŁODKA ZUPA ŚLIWKOWA

SKŁADNIKI

1 kg śliwek damaszek
woda
cukier
ziemniaki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Śliwki opłukać i gotować w niedużej ilości wody jak kompot (wody mniej niż do kompotu. Ponieważ od damaszek trudno oddzielić pestki, gdy owoce zmiękną, należy wyjąć pestki cedzakiem. Śliwki nie powinny się rozgotować na gładką masę

STOWARZYSZENIE „3 WIONKI”



ŻUR NA MLEKU

Żur na mleku to tradycyjna, sycąca, zdrowa i niedroga zupa, która króluje w naszym regionie od niepamiętnych czasów. Dawniej był jednym z dań często podawanych w porze obiadowej. Produkty potrzebne do jego przygotowania są łatwo dostępne, ponieważ lasy naszego regionu są bogate w grzyby, które są nieodzownym elementem tradycyjnego żuru, oraz rośliny takie jak czosnek niedźwiedzi, mogący pełnić funkcję aromatycznego dodatku. Żur gotowano również na Wigilię jako danie postne, bez dodatku mleka i śmietany.

SKŁADNIKI

Przepis na 4 porcje

500 ml mleka
500 ml zakwasu
500 ml wody
ok. 5 łyżek śmietany (opcjonalnie)
grzyby suszone
1 ząbek czosnku
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W wodzie ugotować wcześniej namoczone suszone grzyby. Wlać zakwas i zagotować. Osobno ugotować mleko, następnie połączyć z ugotowanym żurem. Doprawić śmietaną, solą, pieprzem i czosnkiem (najlepiej niedźwiedzi). Podawać z ziemniakami.

Zakwas na żur

SKŁADNIKI

0,5 szklanki mąki żytniej razowej (typ 2000)
0,5 szklanki otrąb owsianych
1 l przegotowanej wody
1 ząbek czosnku
3 liście laurowe
3 ziarna ziela angielskiego
kilka ziaren pieprzu czarnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do wyparzonego szklanego słoika wsypać mąkę żytnią, otręby owsiane, liście laurowe, ziele, czosnek i pieprz, zalać przegotowaną letnią wodą, wymieszać,

przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 4–5 dni. Trzeba pamiętać, aby codziennie zamieszać zakwas. Jeśli zakwas ma być bardzo kwaśny, to należy odstawić go na 6–7 dni. Po tym czasie przecedzić zakwas, np. przez durszlak, aby oddzielić przyprawę.

Uwaga! Jeśli podczas kiszenia na zakwasie pojawi się pleśń, należy przygotować go od nowa.





GIBCOK

Gibcok to dawna potrawa kuchni regionalnej, przygotowywana z potrzeby oszczędności i szacunku do jedzenia. Przyrządzano go z ugotowanych ziemniaków pozostałych po obiedzie, które tłuczono, mieszano z mąką i jajkiem, a następnie wyrabiano na jednolite ciasto. Tradycyjnie pieczono go bezpośrednio na blasze pieca kuchennego. Najlepiej smakował z masłem i czosnkiem niedźwiedzim. Często podawano go także jako dodatek do zup, zamiast chleba. Dziś można go przygotować również w piekarniku, zachowując prosty skład i charakterystyczny smak dawnej kuchni.

SKŁADNIKI

800 g ugotowanych ziemniaków
250 g mąki pszennej
1 jajko
płaska łyżeczka soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki najlepiej ugotować kilka godzin wcześniej, a jeszcze ciepłe ugnieść tłuczkiem. Do utłuczonych ziemniaków dodać mąkę, jajko, sól, a następnie wszystko zagnieść. Z powstałej masy uformować cienki, okrągły placek o grubości 0,5 cm (można również rozwałkować) i upiec na blasze pieca kuchennego.

W dzisiejszych czasach gibcok można upiec także w piekarniku – w temperaturze do 180°C przez 30–35 minut, aż placek lekko się zarumieni.





KRÓLIK NA DZIKO

„Królik na dziko” był dawniej prawdziwym rarytasem w wiejskiej domowej kuchni. Najczęściej pojawiał się na stole podczas niedzielного obiadu lub przy szczególnych okazjach. W czasach, gdy nie było lodówek, mięso przygotowywano wcześniej i przechowywano w marynacie, co nie tylko przedłużało jego trwałość, ale także nadawało potrawie charakterystyczny, wyrazisty smak.

SKŁADNIKI

Bajc

1 litr wody
250 ml octu
1 średnia cebula
kilka ziaren ziela angielskiego
kilka liści laurowych
szczypta soli
szczypta cukru

POZOSTAŁE SKŁADNIKI

tylna część królika
słonina do szpikowania
mąka do obtoczenia
tłuszcz do smażenia
125 ml śmietany



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie bajcu:

Wszystkie składniki na bajc zagotować, a następnie całkowicie wystudzić.

Marynowanie:

Tylną część królika zalać zimnym bajcem i odstawić w chłodne miejsce na 2–3 dni.

Przygotowanie mięsa:

Po wyjęciu z bajcu mięso osuszyć, naszpikować słoniną, obtoczyć w mące i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu na rumiano.

Duszenie:

Mięso przełożyć do osobnego rondla, dodać cebulę oraz korzenie z bajcu. Podlać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem do miękkości.

Sos:

Na koniec sos zaprawić śmietaną.

Podanie:

Podawać z makaronem, kluskami lub ziemniakami



KGW PŁAZA



HULAJDY Z PŁAZY

Tradycyjny specjał, który od pokoleń gości na stołach w Płazie. To kwintesencja małopolskiej kuchni wiejskiej. Ich nazwa oddaje charakter dania – to kluseczki, które dzięki swojej gładkiej strukturze i gorącemu mleku wręcz „hulają” w misce (i na podniebieniu). O smaku hulajd decyduje przede wszystkim staranne odcisnięcie ziemniaków, dzięki któremu masa pozostaje zwarta i jasna.

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
1 litr świeżego mleka
sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obrać, starannie opłukać i zetrzeć na najdrobniejszych oczkach tarki na papkę. Starte ziemniaki przełożyć na gazę lub tetrową pieluszkę. Dokładnie odcisnąć z nich wodę. Im suchsza będzie masa, tym lepsze i bardziej sprężyste wyjdą hulajdy. Po odlaniu wody dodać do masy skrobię pozostałą z wyciśniętych ziemniaków. Z osuszonej masy ziemniaczanej uformować w dłoniach małe, równe kuleczki wielkości orzecha laskowego. W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Wrzucać kluseczki na wrzątek i gotować na małym ogniu przez około 10–15 minut, aż staną się miękkie w środku. W tym czasie zagotować mleko. Gotowe kluski odcedzić na durszlaku. Gorące, parujące hulajdy przełożyć do misek i zalać świeżo zagotowanym mlekiem.



CIEKAWOSTKI

Danie na mroźne dni: Dawniej w Płazie przygotowywano je najczęściej zimą, gdy praca w polu ustawała. Gorące mleko z kluskami było idealnym sposobem na rozgrzanie organizmu po powrocie z mrozu.

Symbol oszczędności: To potrawa, która pokazuje mistrzostwo dawnych gospodyń – potrafiły wyczarować sycący i smaczny posiłek, mając w spiżarni jedynie ziemniaki i mleko.

Wersja „na bogato”: Choć wersja z mlekiem jest najbardziej tradycyjna, hulaidy czasem podawano również okraszone skwarkami ze słoniny lub boczku, wówczas kluski formowano większe, o wielkości orzecha włoskiego.

Pracochłonność: Choć składniki są proste, dawniej ręczne tarcie kilogramów ziemniaków i żmudne odciskanie wody przez lniane płótno należało do bardziej wymagających prac kuchennych.





GROCH Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Tradycyjna potrawa z serca Płazy.

To jedno z najbardziej charakterystycznych dań regionu, szczególnie cenione przez starszych domowników. Jej smak staje się pełniejszy przy każdym kolejnym odgrzaniu.

**Czas przygotowania: 2 godziny (+ nocne moczenie),
stopień trudności: średni**

SKŁADNIKI

1 kg kolorowego grochu
2 kg kapusty (białej świeżej lub kiszonej z beczki/kamionki)
50 g suszonych grzybów leśnych
100–300 g boczku lub kiełbasy (według uznania)

2 łyżki smalcu
4 łyżki mąki pszennej
przyprawy: sól, pieprz czarny mielony
2 kromki wiejskiego chleba

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Groch opłukać, zalać wodą i moczyć przez całą noc. Następnego dnia gotować go w tej samej wodzie do miękkości. Kapustę poszatковать, jeśli jest świeża, lub lekko przepłukać, jeśli jest kiszona. Gotować ją w oddzielnym garnku do miękkości. Grzyby namoczyć, a następnie ugotować. Powstały wywar razem z pokrojonymi grzybami dodać do garnka z kapustą i grochem. Boczek lub kiełbasę pokroić w kostkę, podsmażyć na złoty kolor i połączyć z resztą składników.

Na patelni rozpuścić 2 łyżki smalcu i zarumienić na nim 4 łyżki mąki, aż nabierze lekko brązowego koloru. Zdjąć z ognia, zalać odrobiną zimnej wody, energicznie wymieszać i połączyć z gotującą się potrawą. Całość doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem. Wymieszać i pozostawić na małym ogniu przez kilka minut. Gotową potrawę odstawić do spizarni do wystudzenia. Podawać z wiejskim chlebem.

Im dłużej potrawa postoi, tym będzie smaczniejsza.







CIASTO DROŻDŻOWE Z SEREM I KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI

Ciasto drożdżowe

500 g mąki pszennej
50 g drożdży
1 szklanka mleka
0,5 szklanki cukru
3 żółtka
100 g masła
szczypta soli

Ser

500 g twarogu
2 żółtka
3 łyżki mąki ziemniaczanej
8 łyżek cukru pudru

Kruszonka

150 g mąki pszennej
75 g cukru
75 g masła

PRZYGOTOWANIE ROZCZYNU

Całą ilość mleka podaną w przepisie należy lekko podgrzać – powinno być ciepłe, ale nie gorące (około 35–40°C). Następnie połowę mleka przelać do mniejszej miseczki. Dodać do niego pokruszone drożdże, łyżkę cukru oraz łyżkę mąki odjętą z porcji przewidzianej w przepisie. Całość dokładnie wymieszać, a następnie odstawić w ciepłe miejsce na 10–15 minut, aż drożdże zaczną pracować – na powierzchni powinna pojawić się charakterystyczna pianka, a masa wyraźnie zwiększy swoją objętość. Gotowy rozczyn wlać do dużej miski z pozostałą mąką, dodać resztę ciepłego mleka, a następnie połączyć wszystkie składniki i zagnieść ciasto.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W połowie ciepłego mleka rozprowadzić drożdże z łyżką cukru i łyżką mąki. Następnie odstawić nakryte ściereczką do wyrośnięcia na ok. 10 minut. Masło roztopić. Wyrośnięty rozczyn oraz pozostałe składniki dodać do mąki. Wyrobić ciasto, odstawić do podwojenia objętości, następnie wyłożyć na blaszkę (o wymiarach ok. 35x20, wcześniej wyłożoną papierem do pieczenia). Ciasto przykryć ściereczką i odstawić na około 1 godzinę do wyrośnięcia. W tym czasie przygotować masę serową: twaróg zmielić, następnie utrzeć z żółtkami, mąką ziemniaczaną i cukrem pudrem. Gdy ciasto zwiększy swoją objętość, równomiernie rozłożyć na nim masę serową. Przygotować kruszonkę: mąkę wymieszać z cukrem, wlać roztopione masło, wymieszać. Rozłożyć kruszonkę na masie serowej. Ciasto piec 45 minut w temperaturze 180°C.

KGW „DĄBROWIANKI”



KASZA JĘCZMIENNA Z ŻÓŁTYM GROCHEM I SUSZONYMI ŚLIWKAMI

Potrawa tradycyjna z okolic Jaworzna Dąbrowy Narodowej podawana na wieczerzę wigilijną.

SKŁADNIKI

2 szklanki kaszy jęczmiennej grubej
2 szklanki grochu całego ze skórą
700 g suszonych śliwek bez pestek

1 łyżka masła
0,7 kostki masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę ugotować na gęsto w 4,5 szklanki wody, posolić do smaku. Groch po wypłukaniu zalać 1 litrem wody i gotować do miękkości. W razie potrzeby uzupełnić wodę. Pod koniec gotowania dodać łyżkę masła. Śliwki wypłukać na sitku. Pokroić na drobno, zalać niewielką ilością wody i gotować do miękkości. Odłożyć kilka do dekoracji. Gdy wszystkie składniki są miękkie, połączyć je ze sobą, dodać ok. 0,7 kostki masła i wyłożyć do misy. Na wierzchu rozłożyć resztę śliwek.





ZUPA „WITAJCIE RAZEM”

Chętnie przygotowywana w naszym regionie w okresie zimowym. Była to zawieszista, smaczna zupa na wywarze z wędzonego boczku z pęczakiem i fasolką tzw. krasą – czerwoną z białymi plamkami.

SKŁADNIKI

50–60 dag wędzonego boczku
0,5 szklanki pęczaku
2 szklanki fasoli
1 średnia marchew
1 średnia pietruszka
1 średnia cebula
¼ niedużego małego selera
2 liście laurowe
kilka ziaren ziela angielskiego
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wieczorem fasolę przepłukać, zalać 1 litrem zimnej wody, zagotować i odstawić do rana. Rano boczek i pęczak zalać ok. 2 litrami zimnej wody, lekko osolić i gotować. Warzywa obrać, pokroić w kostkę i dodać do gotującego się boczku z pęczakiem. Dodać także liście laurowe i ziele angielskie. Fasolę gotować w wodzie, w której się moczyła, bez dodatku soli. Gdy zmięknie połączyć z wywarem z boczku, pęczaku i warzyw. Boczek wyjąć i pokroić na porcję, a zupę jeszcze chwile pogotować, aby smaki się dobrze połączyły. Doprawić wg uznania solą i pieprzem, na talerzu posypujemy dowolną zieleniną.





KLUSKI TLONE

Potrawa podawana na co dzień w okresie jesieni.

SKŁADNIKI

500 g przesianej mąki pszennej
 500 g grzybów świeżych lub mrożonych
 (najpopularniejsze są zieloniatki/zieloniotki)
 1 średnia cebula
 150 g boczku lub słoniny wędzonej
 liście laurowe, ziele angielskie,
 sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Grzyby należy bardzo dokładnie wypłukać, zwłaszcza zieloniatki, z piasku, na którym rosną. Najlepiej użyć ciepłej wody z dużą garścią soli. Większe grzyby pokroić. Grzyby wstawić do gotowania, dodać posiekaną cebulę, lekko posolić, dodać listek laurowy i ziele angielskie. Gotować do miękkości przez ok. 30 minut. Doprawić solą i pieprzem – wywar powinien być wyraźnie słony.

Przesianą mąkę wsypać do głębokiego żeliwnego naczynia, tzw. gęsiarki, albo na dużej patelni teflonowej. Prażyć, cały czas mieszając, przez ok. 25–30 minut, aż nabierze koloru jasnego karmelu. Zdjąć z ognia. Po zrumienieniu mąki ostrożnie wlać do niej porcjami gorący wywar z grzybami i energicznie mieszać, aby nie powstały grudki. Masa powinna zgęstnieć.

Boczek lub słoninę pokroić w kostkę i wytopić na skwarki. Z masy formować kluski dwiema łyżkami zanurzonymi w wytopionym tłuszczu i układać je na talerzach. Polać skwarkami.





PRAŻUCHA Z KWOSKIEM ŚLIWKOWYM

Prażucha

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
5 łyżek mąki pszennej
sól
kawałek boczku, podgardla lub słoniny
cebula

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie. Pod koniec gotowania odlać wodę, zostawiając około 1 szklanki płynu na dnie. Wierzch ziemniaków równomiernie posypać mąką pszenną, nie mieszać, gotować dalej pod przykryciem przez około 5 minut. Następnie wszystko dokładnie utłuc pałąką, na jednolitą, gęstą masę. Boczek, podgardle lub słoninę pokroić w kostkę, wytopić, dodać pokrojoną cebulkę i podsmażyć. Gotową, gorącą prążuchę nakładać łyżką wcześniej zanurzoną w omaście, formując zgrabne kluseczki, i układać na talerzu. Prażuchę można podawać z różnymi dodatkami, posypaną zieleniną, jednak najlepiej smakuje z gorącym kwoskiem.

Kwosek

SKŁADNIKI

2 l wody
500 g śliwek
cukier
200 g śliwek suszonych lub wędzonych z pestkami (opcjonalnie)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Śliwki – najlepiej lubaszki, damaszki, żniwiarki lub węgierki – zalać wodą i gotować na wolnym ogniu do miękkości, aż śliwki zaczną się rozpadać. Usunąć pestki. Można lekko dosłodzić, ale nie jest to konieczne. Podawać ciepły. Kwosek najlepiej smakuje z prążuchą.





ZUPA „CHRZANÓWKA”

SKŁADNIKI

2 litry wody
kości, najlepiej wieprzowe (mogą też być wędzone)
warzywa do wywaru: marchew, pietruszka, seler
gruby plaster chudego boczku
ok. 200 g kiełbasy
200 g ogonówki, szynki lub baleronu
6–7 średnich ziemniaków
0,5 szklanki kwaśnej śmietany
2 łyżki mąki pszennej
świeży tarty chrzan lub mały słoiczek tartego chrzanu
sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotować wywar z kości i warzyw. Boczek oraz pozostałą wędlinę pokroić w kostkę i podsmażyć. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, ugotować. Wywar przecedzić, dodać podsmażoną wędlinę, ziemniaki, chrzan, przyprawy i zagotować. Zaprawić śmietaną wymieszaną z mąką, chwilę pogotować. Można podawać również z jajkiem na twardo.





SOS Z MAŚLAKÓW

SKŁADNIKI

500–800 g świeżych maślaków
 1–2 cebule
 1–2 łyżki masła
 200–300 ml śmietany (18% lub 30%)
 1 marchewka
 1 pietruszka (korzeń)
 kawałek selera
 1 łyżka mąki
 sól i pieprz do smaku
 natka pietruszki do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Maślaki obrać ze skórki, dokładnie umyć i pokroić. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce. W rondelku roztopić masło, dodać maślaki i smażyć przez około 5 minut. Następnie dodać starte warzywa oraz cebulę (można dodać ją w całości, aby wzbogaciła aromat). Całość dusić na małym ogniu przez około 30 minut. Mąkę dokładnie rozmieszać w niewielkiej ilości wody, dodać do sosu i wymieszać, aby lekko go zagęścić. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Na koniec zabielić śmietaną i delikatnie wymieszać. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.







Historyczne spojrzenie na kuchnię Liptowiaków

W przeszłości wyżywienie mieszkańców Liptowa opierało się przede wszystkim na lokalnych zasobach. Ludzie jedli to, co zebrali lub wyhodowali we własnych gospodarstwach. Od najdawniejszych czasów główne zajęcie mieszkańców regionu stanowiło rolnictwo i pasterstwo.

Hodowla bydła i owiec była w Liptowie jedną z najstarszych form zatrudnienia. Pasterstwo góralskie rozwinęło się dopiero po kolonizacji na prawie wołoskim, która osiągnęła swój szczyt w XVI i XVII wieku. Kolonizacja wołoska była nie tylko korzystna w sferze gospodarczej i ekonomicznej, ale także pozostawiła znaczące ślady w prawie wszystkich dziedzinach kultury ludowej Liptowa. Wpłynęła również na tradycyjną kuchnię, wprowadzając do niej produkty z owczego mleka i mięsa.

Ważnymi roślinami uprawianymi w przeszłości były gryka, owies, *polovniak*, czyli mieszanka owsa i jęczmienia, jęczmień *jarec*, żyto *žito* oraz *súraž* czy *suržica*, czyli mieszanka żyta i pszenicy. Pszenica była uprawiana na Liptowie tylko w centralnej, płaskiej części Liptowa, w tak zwanej Kotlinie Liptowskiej, która jest obecnie zalana przez zapórę Liptovská Mara. Oprócz zbóż uprawiano w przeszłości również archaiczne odmiany warzyw. Znaczący wzrost wielkości plonów nastąpił w XIX wieku dzięki wprowadzeniu płodozmianu, uprawie ziemniaków i warzyw oraz rozwojowi sadownictwa. W całym Liptowie sadzono kapustę, a w miejscowości Štrba na dużą skalę uprawiano marchew. Mieszkańcy tej wioski rozwozili ją wozami po całym górnym Liptowie. Rozpowszechniona była również uprawa grochu. Na przykład w Liptowskiej Sielnicy obsiewano nim około jednej piątej gruntów ornych. Uprawą owoców zajmowano się głównie w środkowej części regionu.

Menu stało się bogatsze i bardziej urozmaicone dopiero w XIX wieku, kiedy to w Liptowie rozpowszechniła się uprawa ziemniaków. Do tego czasu dominowały potrawy o konsystencji

kaszy, przygotowywane z nasion i zbóż – prosa, gryki, owsa i jęczmienia. Jedzono je z mlekiem, skwarkami, olejem roślinnym, ale także z suszonymi owocami i miodem.

Pierwsze ziemniaki zasadził w latach osiemdziesiątych XVIII wieku niemiecki ogrodnik, którego zadaniem było zapoznanie poddanych majątku Likava–Hrádek z uprawą tego warzywa; to właśnie od niego przyjęła się tu nazwa *švábka* [szwabka]. Pierwsza wzmianka o próbnej uprawie ziemniaków w Liptowie pochodzi z 1774 roku. Od początku XIX wieku ziemniaki stały się nieodzownym składnikiem wyżywienia, spożywano je jako danie główne samodzielnie lub z innymi dodatkami, na przykład z kaszą mączną *číro* lub surową kiszoną kapustą. Używano ich do przygotowywania potraw, w których stanowiły istotny składnik, na przykład *kul'aša*, *babka ziemniaczana*. W niektórych potrawach, które pierwotnie były wyłącznie mączne, zastępowano nimi część mąki, na przykład podczas przygotowywania *halušiek* [klusek]. Gotowane, tłuczone ziemniaki dodawano do ciasta chlebowego, co pozwalało nie tylko zaoszczędzić mąkę, ale także poprawiało jakość chleba. Ziemniaki były również używane jako nadzienie. Kaszą ziemniaczaną doprawioną prażonym boczkiem i koperkiem nadziewano pierogi z ciasta makaronowego, a także placki z ciasta chlebowego tzw. *švábovníky*. Z surowych tartych ziemniaków robiono placki, a także *droby*, czyli kaszanki nadziewane farszem ziemniaczanym. Ziemniaki były również używane do zagęszczania niektórych gotowanych potraw.

W miejscowości Žiar zachował się nawet wierszyk o częstym spożywaniu ziemniaków:

„Švábku pod polievku, švábku v chlebe máme, švábku miesto mäsa, švábku zajedáme”.

[„Szwabkę pod zupę, szwabkę w chlebie mamy, szwabkę zamiast mięsa, szwabką zajadamy”].

Oprócz ziemniaków podstawą codziennej diety rolników lipowskich była kapusta. Każdy rolnik starał się utrzymywać obie uprawy dla siebie w niezbędnej ilości. Nie zawsze i wszędzie kapusta rosła równie dobrze. Gdy jej brakowało, gospodarze z Orawy przywozili ją na wozach, zwłaszcza do dolnego Liptowa. W górnym Liptowie ważnym ośrodkiem uprawy kapusty była miejscowość Štrba. Ze świeżej kapusty przygotowywano zupy i dodatki do dań, a także używano jej jako posypki do makaronów i klusek. Farsz ze świeżej słodkiej kapusty był używany do napełniania ciast *kapustníkov*. Kiszona kapusta, konserwowana w drewnianych beczkach poprzez fermentację, była spożywana zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu. Używano jej do posypywania gotowanych i pieczonych ziemniaków oraz klusek. Jedzono ją z kaszą ziemniaczaną i kukurydzianą lub z plackami ziemniaczanymi *babou*. Świętecznym daniem była kapusta gotowana ze świeżym, wędzonym lub solonym mięsem, ewentualnie z kiełbasą. Gotowana kiszona kapusta była również spożywana z roślinami strączkowymi gotowanymi na gęsto. Do specjałów przygotowywanych w okolicach Ružomberka należały placki z kapustą *meteníky*. Również kapuśniak *kvašná zupa z beczki*

zajmował ważne miejsce w tradycyjnej kuchni. Pito go, aby ugasić pragnienie, i podawano do popijania kasz, potraw ziemniaczanych i placków. Był to podstawowy składnik do przygotowania popularnej zupy zwanej potocznie *kapuśniakiem* lub *kvašną zupą*. Najskromniejszą odmianą zupy był kapuśniak zaprawiony mlekiem. Jedzono go rano z ziemniakami lub plackami *kabáčmi* i był uważany bardziej za napój lub sos.

Oprócz kapusty w tradycyjnej kuchni wykorzystywano także inne warzywa, choć w mniejszych ilościach i zwykle w połączeniu z innymi produktami. Najstarszą znaną zupą warzywną była *kvaka*, której również używano do przygotowania gęstego sosu. Był on bardzo popularny w miejscowości Žiar. Do zupy ze świeżej lub solonej baraniny dodawano również warzywa korzeniowe, takie jak marchew, pietruszka, pasternak, a także cebulę i kalarepę. Zupy gotowano również z roślin i ziół rosnących na podwórkach gospodarstw, najczęściej używano szczawiu i pokrzywy.

Ważnym składnikiem tradycyjnej kuchni były rośliny strączkowe, zwłaszcza groch i fasola. Oprócz suchej fasoli gotowano również młodą zieloną fasolkę. W Liptowskich Sliačach kobiety do przedzenia i dziania koronek gotowały bób w słonej wodzie, który jadły na sucho, jako przekąskę. Ulubionym daniem w miesiącach letnich była zielona sałata i dynia z zasmażką i zagęszczoną zaprawą.

Zboża były jednym z najważniejszych składników tradycyjnej kuchni. Kaszki zbożowe należą do najstarszych rodzajów potraw. Do przygotowywania potraw mącznych używano mąki, którą rolnicy mielili w wiejskich młynach z własnego zboża.

Z mąki jęczmiennej przygotowywano różne rzadkie i gęste kaszki. Z mąki gotowano kaszkę mączną *čír*, z otrębów jęczmiennych kaszkę z otrębów, a z kaszy kaszkę. Kupowane ziarna kukurydzy gospodynie meły w młynach na mąkę kukurydzianą i gotowały z niej gęstą lub rzadką kaszkę kukurydzianą. W sklepach kupowano składniki do przygotowania bardziej wykwintnych kaszek, gotowanych na mleku; z ryżu gotowano *rízkašu*, a z kaszy manny *grískašu*. Oba dania należały do bardziej wykwintnych i spożywanych okazjonalnie.

Do rzadkich potraw w rodzinach chłopskich należał chleb. Gospodyni piekła go raz w tygodniu, a nawet rzadziej. Na przełomie XIX i XX wieku chleb w kształcie bochenka był nadal nieznany w wielu wioskach regionu. Piekło się tylko placki z ciasta praśnego z mąki owsianej i jęczmiennej, które miały różne lokalne nazwy, takie jak *poplamky*, *podplameníky*. Piekło się je na brzegu pieca, latem na liściu kapusty, żeby się nie przypaliły. Z resztek ciasta chlebowego, które zeszkrobano z koryta, robiono placki *kabáče*. Podczas pieczenia chleba dzieci czekały przy piecu na pierwsze wypieki, które mama po upieczeniu tylko posmarowała tłuszczem i posypała solą. W niektórych wioskach chleb wypiekano tylko na ważne święta lub specjalne okazje. W Liptowskiej Lúžnej chleb piekło się tylko dwa razy w roku – na Boże Narodzenie i latem do sianokosów.

Makaron był bardzo popularny w diecie ludowej. Przygotowywano go z mąki jęczmiennej *jarčenej*. Jako danie główne podawano *halušky*, *šúľance*, *rezance*, *pirohy*, *fliačky* – *šífliky*

posypane różnymi dodatkami – bryndzą, twarogiem, kapustą, dżemem, makiem. Były również popularne jako wkładki do zup lub spożywane po prostu zalane mlekiem.

Z mąki pszennej pieczono ciasta. Były rzadkim przysmakiem i pojawiały się na stole tylko w dni świąteczne, podczas ważnych uroczystości rodzinnych lub wyjątkowych okazji związanych z pracą. Najprostszy ciastami były *posúchy* i *posušiky*, które wypiekano z ciasta chlebowego podczas pieczenia chleba. Wypełniano je różnymi nadzieniami – ziemniakami, kiszoną kapustą, jabłkami, gruszkami, tartą marchewką, bryndzą. W wiosce Žiar matki piekły dzieciom plecione bułeczki *pletenáky bébe*, formowały je z ciasta chlebowego na kształt laleczek i posypywały makiem. Na płycie kuchenki wypiekano tak zwane *prázdné kabáče* ze zwykłego ciasta z mąki i wody, które matki smarowały dzieciom masłem lub posypywały cukrem. Puste ciasta bez nadzienia pieczone na blasze nazywano *kúchony kuchne*. Plecione czyste ciasto posypane makiem nazywało się *barches*, plecione ciasto z rodzynkami nazywało się *vianočka* i zazwyczaj przygotowywano je na Boże Narodzenie. Strudle lub rolady były wypełniane najróżniejszymi nadzieniami, w zależności od pory roku. Latem i jesienią rolady nadziewano również grzybami, miękką grzybnią z borowików i słodką kapustą. Do najpopularniejszych nadzień należały mak, dżem, twaróg, mielony imbir oraz cynamon z cukrem. Słodkie wypieki *fánky* i *šišky* w dolnym Liptowie *krapne*, wykonane z ciasta drożdżowego, były pieczone na smalcu lub łoju, zwłaszcza w okresie karnawału. W Wielkanoc, oprócz innych ciast, piekło się również *koledáky*. Na wesele przygotowywano *radostníky* i *výchytky*.

Mleko stanowiło niegdyś podstawę kuchni tradycyjnej. Często nie traktowano go nawet jako napoju, ale niemal jak posiłek. Spożywano słodkie świeże mleko, mleko kwaśne, a także *cmár* [maślanka], który pozostawał po ubijaniu masła. Mlekiem popijano niektóre suche potrawy gotowane, na przykład ziemniaki i kluski. Służyło poprawie smaku i jakości niektórych ubogich potraw, a samo w sobie stanowiło istotny składnik niektórych zup z makaronem, na przykład *mrvenice* z mlekiem. Produkty mleczne – masło, śmietana, twaróg były rzadko spożywane. Gospodynie często sprzedawały je na jarmarkach i targach, a czasem przynosiły do miejskich gospodarstw domowych w celu sprzedaży. Za pozyskane pieniądze kupowały artykuły spożywcze, których nie były w stanie wyprodukować samodzielnie, a także artykuły niezbędne w gospodarstwie domowym. Duże znaczenie w odżywianiu mieszkańców Liptowa miał ser owczy, a zwłaszcza bryndza. Była spożywana bezpośrednio jako dodatek do chleba, jako posypka do makaronów, ziemniaków i wypieków, a także do przygotowywania zup.

Mięso pojawiało się na stole tylko okazjonalnie i w święta. Świeże mięso, na przykład wołowinę, gotowano tylko w wyjątkowych przypadkach, na przykład podczas przymusowego uboju krowy. Wtedy każdy mieszkaniec wsi, zgodnie z niepisany zwyczajem *kupovanie zo škody*, kupował trochę mięsa. Wieprzowina pochodziła z domowych ubojów, najczęściej była solona i wędzona. Gospodarze starali się wykorzystać również wnętrzności, aby nic się nie zmarnowało. Na przykład płuca solono w beczce, a na Boże Narodzenie gotowano z nich *kysel'*. Z pozostałych wnętrzności robiono kaszanki. Smalec *salo* z jelit był

poddawany specjalnej obróbce. Skręcano go do płachty, solono, zawiązywano sznurkiem i wędzono. Dodawano go do różnych potraw podczas gotowania, aby nadać im specyficzny smak. Z resztek mięsa sporadycznie robiono kielbaski, a najcenniejsze kawałki wieprzowiny z przednich i tylnych ud solono i wędzono. Szynki zwane *šoudra* gospodynie odkładały na święta, zwłaszcza na karnawał i Wielkanoc. W niektórych miejscach podczas uboju w ogóle nie wytwarzano wyrobów mięsnych; we wsi Likavka jelita nadziewano wyłącznie farszem ziemniaczanym, a zamiast salcesonu *švankesu* przygotowywano tzw. *tomáš*, czyli wieprzowy żołądek nadziewany farszem z pieczywa, kaszy manny i usmażonego pokrojonego mięsa. Przysmakiem była gotowana krew, smażona w smalcu z jelit. Najczęściej spożywanym mięsem była baranina, którą konserwowano również na dłuższy czas poprzez solenie w beczkach. Solona baranina była używana do przyrządzania zup, zarówno słonych, jak i słodkich. Soloną baraninę, zwłaszcza łopatki, zwykle poddawano również wędzeniu. Wieszano się ją na strychu, gdzie swobodnie unosił się dym wydobywający się z otwartego paleniska i pieca w domu.

Drób spożywano rzadko, ponieważ stanowił on jedno ze źródeł dochodów gospodarstwa domowego. Kurę na rosół gotowano wyłącznie dla chorego, ewentualnie przynosiła ją matka chrzestna do pokoju położnicy. W wielu wioskach powszechnie hodowano gęsi. Zabijano je na początku zimy i spożywano na świeżo; wówczas ważnym produktem był gęsi tłuszcz, uzyskiwany podczas pieczenia, albo w mrozy wieszano gęsinę na strychu, gdzie przechowywano ją w stanie zamrożonym przez dłuższy czas, ewentualnie wędzono. Ryby spożywano tylko w dolnym Liptowie, w wioskach położonych w pobliżu rzeki Wag, najczęściej spożywano je w postaci wędzonej na Boże Narodzenie jako potrawę postną.

W tradycyjnej kuchni jajka były spożywane rzadko. Z jednej strony brakowało ich, ponieważ w przeszłości hodowano znacznie mniej kur, z drugiej zaś strony stanowiły one dla gospodarstwa domowego produkt dochodowy. Gospodynie odkładały je i zabierały na targ, aby je sprzedać. Podczas przygotowywania posiłków jajka były rzadko używane, głównie do robienia makaronu. Gotowane jajka spożywano w dużych ilościach tylko w okresie Wielkanocy.

W Liptowskich Revúcach gotowane jajka podawano rano wyłącznie najemnym robotnikom *nájomníkom* lub *šichníkom*, dojarzom lub kosiarzom. Znane było przygotowywanie tradycyjnej jajecznicy *furmańskiej*, która pełniła również funkcję potrawy uroczystej. Zanosili ją oraczowi na pierwsze oranie na polu. Młodzież przygotowywała jajecznicę z darów zebranych podczas obrzędów karnawałowych, podczas noszenia Marzanny i stawiania „mojów”.

W tradycyjnej kuchni wykorzystywano tłuszcze pochodzące z własnych zwierząt hodowlanych – boczek, wytopiony smalec *šmalec* oraz wędzony tłuszcz *salo*, które nadawały potrawom charakterystyczny smak. Tłuszcz owczy używano do przygotowywania *drobów* ziemniaczanych, ale także do natłuszczania suchych gotowanych ziemniaków. W tradycyjnej kuchni masło stosowano rzadziej. Istniały jednak pewne dania, które były natłuszczane wyłącznie masłem, takie jak potrawy z makiem, *šúlance* i kasza manna. W wioskach, w których

powszechnie hodowano gęsi, masło zastępowano gęsim tłuszczem. W niektórych wioskach w dolnym Liptowie używano również olejów roślinnych – słonecznikowego i lnianego.

W tradycyjnej kuchni ludowej dominowały potrawy słone. Słodkie potrawy przygotowywano jedynie w niewielkich ilościach. Cukier służył wyłącznie do słodzenia białej kawy, i to tylko w święta, ewentualnie do słodzenia herbaty w czasie choroby. Najczęściej kupowano kostki cukru *klobúkový cukor*. Znany był również cukier kryształowy oraz cukier żółty, który stosowano jako lek na kaszel. Rzadko używano też cukru pudru; kupowano go dla położeń, aby osłodzić im kaszkę *grísky* lub ryż w mleku.

Miodu używano do słodzenia tylko w wyjątkowych przypadkach. Był drogi i tylko rodziny pszczelarzy używały go w większych ilościach. W zwykłych rodzinach chłopskich i rzemieślniczych pozwalano sobie na miód wyłącznie na Boże Narodzenie.

Kawa była popularnym napojem. Pili ją głównie ludzie ubodzy, którzy nie mieli mleka, nawet rano, a mężczyźni zabierali ją ze sobą do całodziennnej pracy na polu lub w lesie. Nosili ją w specjalnych blaszanych butelkach i pili z pragnienia oraz dla wzmocnienia. Kawę przygotowywano z żyta, które prażono na blasze lub na specjalnej patelni na kuchence aż do uzyskania brązowego koloru. Po ostygnięciu mielono je w ręcznym młynku. Podczas gotowania do kawy żytniej dodawano kupowane produkty takie jak Cigória, Melta, Enrilo. W miejscowości Štrba mężczyźni pili rano przed wyjściem do pracy ciepłą kawę żytnią z Meltą, do której dodawali smażone skwarki z boczku. W miejscowości Východná przygotowywano również kawę suszoną. Domową, paloną i mieloną kawę z dodatkiem Melty i cukru pozostawiano do wyschnięcia. Wsypywano ją do kubeczka i pito po zalaniu gorącą wodą, aby złagodzić uczucie głodu. Zamożniejsze rodziny mieszały kawę żytnią z kupowaną kawą ziarnistą. Składniki łączono w proporcji 1:3, a następnie mielono. Kawę pito zazwyczaj czarną, często nawet niesłodzoną. Tylko w niedzielę przygotowywano białą kawę z mlekiem i cukrem. Pito również herbaty z suszonych ziół – z kwiatów lipy, tymianku, liści truskawki i maliny, dziurawca, rzepiku. Zioła te były ze sobą mieszane. Podczas choroby pito herbatę słodzoną syropem malinowym *zaftom*. Podczas świąt i ważnych uroczystości rodzinnych pito również napoje alkoholowe. Pito również wina kupione, ale częściej przygotowywano je w domu z różnych owoców i roślin, z dzikiej róży, tarniny, bzu, czeremchy, kwaśnych jabłek i żyta. Przy różnych okazjach pito również niewielkie ilości destylatu. Oprócz kupowanego spirytusu destylowano w domach również tzw. *lavórovicę*. Przygotowywano ją z zakwasu z drożdży, cukru i wody. Po około trzech tygodniach fermentacji czysty, sfermentowany płyn oddzielał się od gęstego osadu. Przelewano go do dużego garnka na dno, a do niego wstawiano trójnog *trajfúz* z mniejszym garnkiem. Wszystko przykrywano miską, a otwory uszczelniano ciastem. Następnie pod dużym garnkiem rozpalano ogień. Sfermentowany płyn zagotowywał się i odparowywał. Skraplał się na ściankach miski (*lavóra*), skąd kapał jako czysta *lavórovica* do mniejszego garnka. Destylat destylowano w domach zawsze potajemnie, a z tą czynnością wiązało się wiele różnych anegdot. W miejscowości Važec powstała również piosenka:

„Vo Važci v každom domku, robia ľudia samohonku. Esembáci sa čudujú, aké riady na to majú”.

[„W Važcu, w każdym domku, ludzie robią samogon. Policjanci się dziwią, jakie naczynia mają do tego”]

Destylat rzadko był spożywany w czystej, nierozcieńczonej postaci. W Liptowie popularne było *hriatô* z cukrem skarmelizowanym, ewentualnie doprawione kminkiem, cynamonem lub goździkami. *Škvarkavá* to był destylat na smażonym boczku, rozcieńczony i aromatyzowany cukrem. Pito go na ciepło głównie zimą w karnawale, a także dla rozgrzania się podczas domowego uboju świń.

W przeszłości owoce były ważną częścią tradycyjnej kuchni ludowej. Ponieważ uprawiano niewiele drzew owocowych, zbierano również owoce dzikich jabłoni – *plánok*.

Jabłka dodawano do beczki podczas kiszenia kapusty, nadając jej smak. Same w sobie były mile widzianym przysmakiem. Na zimę odkładano je jesienią do skrzyni, gdzie zamarzały. Podobno były bardzo smaczne po rozmrożeniu. Były również popularne pieczone w piecu lub na kuchence. Owoce przeważnie suszono. W stanie suszonym owoce spożywano bezpośrednio lub dodawano do zup, na przykład do świątecznego *kysel’a*. Gdy jesienią śliwki lub inne owoce nie dojrzały, umieszczano je w sianie, aby tam powoli dojrzewały.

Ważnym elementem diety ludowej były owoce leśne. Ich zbieranie i sprzedaż w mieście stanowiło również źródło dochodu dla rodziny. Zbierano borówki, zwane w Žiarze *jahody*, a w Liptowskiej Osadzie *hafiry*, żurawinę, maliny oraz poziomki *šmokvice*, a także truskawki łąkowe *bujnice*. Z dzikich malin wytwarzano sok *zaft*, który był również lekarstwem na gorączkę. Suszone borówki były doskonałym lekarstwem na biegunkę. Podobnie jak żurawinę, gotowano je na kompot. Przesortowane i umyte owoce wsypywano do glinianego garnka bez cukru aż po brzegi i dobrze przykrywano. Naczynie z owocami wstawiano do rozgrzanego pieca piekarniczego po upieczeniu chleba. Pod wpływem ciepła na powierzchni tworzyła się skórka, która chroniła owoce przed zepsuciem. Taki kompot z własnych źródeł był rzadkością i spożywano go tylko okazjonalnie jako przysmak. Z żurawiny gotowano również sos, który podawano jako dodatek do baraniny.

Zbierano też owoce dziko rosnących krzewów i drzew. Owoce dzikiej róży przeznaczano na herbatę i dżem. Tarninę zrywano po przymrozkach, gdy była bardziej miękka. Stanowiła ona ulubiony przysmak kobiet podczas przędzenia. Chętnie sięgano także po owoce *siripútky* [kalina hordowina], które wkładano do siana, gdzie dojrzewały i czerniały. Orzechy laskowe odkładano na Boże Narodzenie, jako przysmak dla dzieci. Wiosną podczas orki wydobywano z ziemi orzechy ziemne *orechovce*. Dużą popularnością cieszyły się również kwiaty głogu do parzenia herbaty oraz owoce *lohyne* [ognika] przeznaczone do jedzenia. Zbierano kminek. Oprócz różnych znanych ziół herbacianych zbierano liście poziomki i maliny, rzepik, a także poszukiwano korzeni goryczki i liści rzeżuchy, stosowane w leczeniu dolegliwości żołądkowych.

Ważnym dodatkiem do ludowej diety były również różne dziko rosnące rośliny wykorzystywane jako przyprawy. Jedną z najpopularniejszych była pokrzywa. Dodawano ją do zup z warzyw i mięsa jako dodatek warzywny. Tę samą funkcję pełnił bluszcz kurdybanek, który stare gospodynie nazywały *vojenský perášín* lub *kondr – mondr*. Rósł jak chwast przy płotach. Do *drobów* i farszu ziemniaczanego do pierogów dodawano miętę kędzierzawą *mätka, kružment*. Szczaw zwyczajny wykorzystywano do przygotowywania sosów i dodatków do dań. Spożywano go na surowo, bez gotowania i był powszechnie znany jako sok. Dzieci od najmłodszych lat chodziły zbierać różne rośliny i plony, jadły również wężymord czarny korzeń *kozicu*, w góry chodziły po lukrecję *sladké drievko*.

Grzyby były ważnym elementem diety na Liptowie. W diecie ludowej spożywano je głównie w postaci świeżej. Gotowano je w różnych zupach *mrveniciach*. Zbierano wyłącznie znane gatunki – gęśnice wiosenne, kurki, gołąbki, rydze. Gołąbki i rydze chętnie spożywano pieczone na płycie kuchennej, posypane solą. Borowiki były rzadsze. Konserwowano je poprzez suszenie i odkładano na zimę. Przysmakiem były również czubajki kanie.

W Liptovskom Hrádku 29. 03.2026

PhDr. Iveta Zuskinová

TRADYCYJNE POTRAWY LIPTOWSKICH GOSPODYŃ

Projekt Muzeum Liptowskiego z muzeum partnerskim

W ramach realizacji działań związanych ze wspólnym projektem Muzeum Liptowskie zwróciło się z prośbą o współpracę do niektórych gmin regionu Liptów. Są to społeczności, w których do dziś zachowały się żywe formy kultury ludowej. W wioskach działają lokalne grupy folklorystyczne, prezentujące tradycyjne zwyczaje i obyczaje związane z tradycyjnym sposobem życia rodzin i społeczności. W tych społecznościach zachowało się również wiele tradycyjnych przepisów kuchni ludowej, które gospodynie przekazują sobie z pokolenia na pokolenie.

PRIBYLINA

Pribylina to gmina w regionie górnego Liptowa, położona u podnóża Tatr Zachodnich i Wysokich. To tutaj, na skraju lasu pastwiskowego za wioską, w 1972 roku rozpoczęto budowę Muzeum Wsi Liptowskiej, które zostało otwarte dla zwiedzających w 1991 roku. Muzeum w plenerze posiada wyjątkowy zbiór obiektów przedstawiających zabudowę średniowiecznego miasteczka. Znajdują się tu naukowe rekonstrukcje wczesnogotyckiego kościoła oraz gotycko-renesansowego dworu, uzupełnione obiektami drewnianej architektury ludowej i małej architektury.

VIANOČNÝ KYSEL'

W tradycjach kulinarnych mieszkańców gminy zachował się przepis na dawną uroczystą potrawę, którą rodziny ewangelickie spożywały podczas kolacji wigilijnej.

SKŁADNIKI

1,5 kg mięsa – serce, płuca, ewentualnie ozór jagnięcy
lub owczy, kawałek łopatki wieprzowej
100 g suszonych grzybów
100 g suszonych śliwek bez pestek
3 łyżki gęstych powideł śliwkowych
kilka ziaren czarnego pieprzu i ziela angielskiego
1 łyżka soli
1 łyżka cukru
500 ml soku z kiszonej kapusty
1–2 łyżki mąki
5 ząbków czosnku
woda według potrzeb

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso wrzucić do zimnej wody, dodać sól i przyprawy. Po godzinie gotowania dodać namoczone wcześniej w wodzie suszone grzyby oraz pozbawione pestek suszone śliwki. Gdy mięso się ugotuje, wyjąć je z zupy i pokroić w kostkę. Zupę zagęścić sokiem z kiszonej kapusty, wcześniej wymieszanym z 1–2 łyżkami mąki. Gotować i doprawić na słodko-kwaśno. Wskazane jest dodanie 2–3 łyżek gęstych powideł śliwkowych i łyżki cukru. Dodać 5 rozgniecionych ząbków czosnku, doprawić solą i wrzucić do zupy pokrojone w kostkę mięso.





HŘSTKOVÁ POLIEVKA

Gospodynie gotowały tę zupę zwłaszcza zimą, jako sycący posiłek spożywany w porze obiadowej.

SKŁADNIKI (12 PORCJI)

700 g wędzonej golonki wieprzowej	30 g smalcu wieprzowego
100 g ciecierzycy	100 g mąki
100 g soczewicy	2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
100 g kolorowej fasoli	6 ząbków czosnku
100 g białej fasoli	1 cebula
100 g kaszy jęczmiennej średniej grubości	2 łyżeczki majeranku
3 większe ziemniaki	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do garnka z wodą wrzucić umytą wędzoną golonkę wieprzową i gotować. Dodać namoczone dzień wcześniej rośliny strączkowe – ciecierzycę i fasolę. Kaszę jęczmienną i soczewicę tylko przepłukać i wrzucić do zupy. Gdy rośliny strączkowe i kasza zmiękną, dodać pokrojone w drobną kostkę ziemniaki oraz zasmażkę przygotowaną ze smalcu wieprzowego mąki i papryki. Gotować, aż ziemniaki zmiękną, a następnie doprawić solą i pieprzem.

W biedniejszych rodzinach zupę często gotowano bez mięsa, dlatego dodawano do niej jako zamiennik tzw. *slepú kuru* [ślepa kure], która pomagała zaspokoić głód zwłaszcza dorastających dzieci.





SLEPÁ KURA

SKŁADNIKI

5–6 sztuk rogalików, bułek lub kromek suchego chleba
 1–2 jajka
 100 g boczku
 1 cebula
 100–200 ml mleka
 1 łyżeczka soli
 2 łyżki mąki średnioziarnistej
 zielone zioła: natka pietruszki, szczypiorek, młoda pokrzywa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pieczyno pokroić w drobną kostkę i zalać mlekiem, aby zmiękło. Boczko pokroić w kostkę i podsmażyć z cebulą. Dodać do namoczonego pieczywa boczko z cebulą,

jajka, sól oraz posiekane zioła i wymieszać. Jeśli masa jest zbyt rzadka, zagęścić ją mąką. Następnie formować małe kulki i wkładać je do gotującej się zupy.





PIEROGI Z BRYNDZĄ

W przeszłości ulubionym daniem mieszkańców wsi były pierogi. Gospodynie przygotowywały je z ziemniakami i bryndzą, ponieważ produkty te były łatwo dostępne w ich gospodarstwach. Na wsi szeroko rozpowszechniona była hodowla owiec, a ziemniaki uprawiano na okolicznych polach.

SKŁADNIKI

Ciasto

600 g gotowanych tłuczonych ziemniaków
2 jajka
300 g mąki średnioziarnistej
300 g boczku

Nadzienie

400 g bryndzy
300 g gotowanych tłuczonych ziemniaków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki umyć, pokroić, ugotować i utłuc. Część ziemniaków przeznaczyć do przygotowania ciasta. Dodać jajka oraz mąkę, zagnieść ciasto i rozwałkować. Gotowe ciasto pokroić na kwadraty o wymiarach 4×4 cm. Na każdy z nich nałożyć nadzienie przygotowane z tłuczonych ziemniaków i bryndzy, złożyć ciasto w trójkąt, skleić brzegi i docisnąć je widelcem. Gotować około 5 minut w dużej ilości osolonej wody. Pierogi są gotowe, gdy wypłyną na powierzchnię. Podawać na ciepło, posypane bryndzą i polane smażonym boczkiem.



DANIA Z MIEJSCOWOŚCI LIKAVKA

Miejscowość Likavka położona jest na prawym brzegu rzeki Wag, obok miasta Ružomberk. Na wzgórzu nad wioską góruje średniowieczny kamienny zamek Likava, który odegrał znaczącą rolę w historii regionu Liptów.



METENÍK

Mieszkańcy dolnego Liptowa nazywają mieszkańców Likavki „Meteníci”. Przydomek ten wywodzi się od częstego spożywania potrawy *meteník posúcha* z kapustą, którą mieszkańcy Likavki chętnie i często przygotowują.

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki średnioziarnistej
- 3 garście kiszonej kapusty
- 1 opakowanie proszku do pieczenia

- 250 ml śmietany delikatowej
- 0,5 łyżki soli
- 250 g drobno posiekanego podsmażonego boczku
- 100 ml oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki wymieszać razem, tak aby ciasto nie było ani zbyt gęste, ani zbyt rzadkie – powinno pozostać luźne. Wymieszone ciasto przełożyć na natłuszczoną blachę i równomiernie rozprowadzić. Wierzch posmarować rozgniecionym czosnkiem wymieszanym z olejem. Piec do uzyskania chrupkości.





ŠAJTLAVA

Zupę ze świeżej kapusty gospodynie przygotowywały głównie latem i jesienią, kiedy na grządkach przy domach rosły warzywa potrzebne do jej przyrządzenia.

SKŁADNIKI

1 cebula
2 ząbki czosnku
500 g ziemniaków
2 marchewki
¼ selera
1 główka kapusty
3 łyżki smalcu wieprzowego

150 g wędzonej domowej kiełbasy
1 łyżeczka całego kminku
1 łyżka mielonej czerwonej papryki
2 łyżki mąki
sól, mielony czarny pieprz, ocet – według uznania
2,5 l wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Marchewkę, seler i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Oczyszczoną główkę kapusty pokroić w cienkie paski. Do garnka wrzucić smalec wieprzowy i podsmażyć na nim cebulę, dodać czosnek oraz pokrojone warzywa. Krótco podsmażyć, dodać kminek, paprykę i mąkę. Wlać 2,5 l wody i doprowadzić zupę do wrzenia. Dodać kapustę oraz pokrojoną w plasterki kiełbasę, posolić, doprawić pieprzem i gotować przez 25 minut. Następnie dodać ziemniaki i gotować do miękkości. Doprawić odrobiną octu, ewentualnie jeszcze pieprzem i solą, według uznania.





KLUSKI Z SUROWĄ KISZONĄ KAPUSTĄ

W przeszłości kluski ziemniaczane były powszechnie lubianym daniem, które z różnymi dodatkami spożywano nawet kilka razy w tygodniu.

SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków
- 500 g mąki średnioziarnistej
- 250 g wędzonego boczku
- 1 kg kapusty kiszanej
- 1 łyżka soli
- 1 cebula (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obrać ziemniaki i zetrzeć je na drobnej tarce. Dodać mąkę, sól i dobrze wymieszać. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać jeszcze mąkę. Ciasto nie powinno przyklejać się do naczynia, a odpowiednią konsystencję ma wtedy, gdy wbita w nie chochla stoi pionowo. W większym garnku zagotować wodę z odrobiną soli. Gdy woda zacznie wrzeć, wrzucić do niej kluski za pomocą łyżki lub sitka do klusek i gotować, aż kluski wypłyną na powierzchnię. Ugotowane kluski odcedzić i opłukać niewielką ilością wody, aby się nie sklejały, ale pozostały gorące. Wędzony boczek pokroić w drobną kostkę i wytopić na skwarki. Można również dodać drobno posiekaną cebulę i podsmażyć. Przełożyć kluski do miski, dodać kiszoną kapustę i wymieszać. Podczas podawania każdą porcję doprawić podsmażonym boczkiem.



LIPTOVSKÉ SLIAČE

Ta malownicza wioska znana jest nie tylko z tradycyjnych strojów kobiet i mężczyzn, ale także z tańców i pieśni. We wsi mieszkało wielu dobrych baców i pasterzy, którzy przekazywali to rzemiosło potomkom z pokolenia na pokolenie. Ponieważ gospodarstwa domowe miały dobrej jakości bryndzę, a pola były pełne ziemniaków, gospodynie często gotowały kluski, ale także inne makarony z bryndzą. Mężczyźni jedli je rano przed wyjściem do pracy, a często także wieczorem po powrocie do domu.



ŠÚĽKY Z BRYNDZĄ

Kiedy mama przygotowywała šúľky dla dzieci, posypywała je makiem i cukrem albo prażoną bułką tartą.

Przepis Helena Dvorská.

SKŁADNIKI

5 większych ziemniaków
mąka – według uznania
1 łyżka soli

1 jajko
250 g bryndzy
250 g masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki ugotować w skórcie i pozostawić do ostygnięcia. Następnie rozgnieść je lub zetrzeć do miski. Dodać tyle mąki, ile ziemniaki wchłoną. Dodać odrobinę soli, jajko, w razie potrzeby trochę wody i wyrobić ciasto. Gdy będzie gotowe, przełożyć je na deskę oprószoną mąką i podzielić na mniejsze części. Z każdej części uformować wałeczki (šúľky), pokroić je nożem na małe kawałki, a następnie na desce rękami uformować z nich wałeczki o długości 5 cm. Šúľky wrzucić do gotującej się, osolonej wody i gotować przez 4–5 minut. Gdy wypłyną na powierzchnię, wyjąć je za pomocą durszlaka lub chochli do miski. Posypać bryndzą i polać roztopionym masłem.





KWAŚNA ZUPA

Zupę gotowano głównie zimą, w niedzielę, jako sycący posiłek dla rodziny na obiad. Mięso jedzono z ziemniakami z zupy.

Przepis Alena Balažecová.

SKŁADNIKI

2 l soku z kiszonej kapusty
500 ml kiszonej kapusty
5–6 obranych ziemniaków
1 wędzona golonka
1 cebula
5 ząbków czosnku

2–3 plasterki boczku
woda
1 łyżka cukru
sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wędzoną golonkę ugotować osobno w wodzie. Następnie przełożyć ją do większego garnka, dodać pozostałe składniki i gotować wszystko razem. Ilość wody dostosować do tego, jak kwaśna ma być zupa. Można dodać łyżkę cukru, aby złagodzić smak. Do gotowej zupy, już na talerzu lub w misce, dodać szeroki domowy makaron.





KRAPŇE – ŠIŠKY

Były to uroczyste i okazjonalne wypieki. Kobiety ze Sliačov smażyły je głównie w okresie karnawału, kiedy przez wioskę przechodzili karnawałowicze, zwłaszcza mężczyźni w maskach i z orkiestrą. Przygotowywano je również na święta Zielonych Świąt – Turíce – i ofiarowywano je młodzieńcom, którzy stawiali „moje”.

Przepis Ivana Fričová.

KRAPŇE

SKŁADNIKI

500 g mąki
500 g mąki średnioziarnistej
0,5 opakowania proszku do pieczenia
3 łyżki cukru pudru
szczypta soli

200 ml wody mineralnej
500 ml mleka
1 kostka świeżych drożdży
200 ml oleju
kostka utwardzonego tłuszczu – CERA
cukier puder do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do większego naczynia wsypać mąkę, proszek do pieczenia, cukier puder, sól, a następnie wlać wodę mineralną. Wszystko wymieszać, zrobić w środku wgłębienie, wlać do niego letnie mleko i dodać pokruszone drożdże. Przykryć naczynie i odstawić. Gdy powstanie zaczyn, dodać olej, wyrobić ciasto, ponownie przykryć i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie, wyłożyć je na drewnianą deskę i delikatnie rozwałkować. Następnie za pomocą szklanki oprószonej mąką wycinać z ciasta kółka lub inne kształty. Krapne smażyć w rondelku na rozgrzanym oleju z dodatkiem odrobiny utwardzonego tłuszczu (CERA). Krapne ułożyć na papierze, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Pozostawić do ostygnięcia, a następnie posypać cukrem pudrem.





LIPTOVSKÁ KOKAVA

Ta malownicza miejscowość w regionie górnego Liptowa położona jest u podnóża potężnego Kriváňa, symbolu Tatr i Słowacji. W przeszłości mieszkańcy wioski utrzymywali się z rolnictwa i pracy w lesie. W lasach wokół wsi rosły różne grzyby, a wśród nich także borowiki dubáky. Zbierały je kobiety ze starszymi dziećmi. W domu grzyby oczyszczano, suszono i odkładano na zimę, kiedy to gotowano z nich smaczne i sycące zupy.

ZAMRVENKA S ĹAPKAMI

SKŁADNIKI

300 g mąki gruboziarnistej
1 jajko
100 g grzybów
warzywa do zupy – marchew, pietruszka, kalarepa
2 obrane i pokrojone ziemniaki
50 g boczku
1 łyżka smalcu wieprzowego
1 łyżka mąki
sól
woda według potrzeb

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do wody wrzucić świeże lub suszone grzyby, wcześniej namoczone. Dodać sól, pokrojone warzywa i gotować. Na boczku i smalcu wieprzowym przygotować zasmażkę i dodać ją do zupy wraz z drobno pokrojonymi ziemniakami. Podczas gdy zupa się gotuje, przygotować ciasto na makaron z mąki, wody i jednego jajka, zagnieść je i rozwałkować. Pokroić ciasto na szersze paski, a następnie odrywać z nich małe kawałki řapky i wrzucać je bezpośrednio do zupy. Zupę doprawić solą.





ŠVÁBKA Z KAPUSTĄ

Ziemniaki i kapusta stanowiły w przeszłości podstawę codziennej diety ludności wiejskiej. Ziemniaki uprawiali na własnych polach, a kapustę kupowali od rolników z Orawy, którzy co roku jesienią przywozili ją do wsi na wozach. Gospodarze ścierali ją na tarce i wkładali wraz z solą, cebulą, burakami i przyprawami do drewnianych beczek, gdzie po sfermentowaniu mogła być przechowywana przez cały rok.

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
200 g wędzonego boczku
1 cebula
1 mała łyżeczka mielonej słodkiej papryki
2 l kiszzonej kapusty z sokiem
sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kiszoną kapustę wraz z sokiem gotować w garnku. Dodać dwa plasterki wędzonego boczku i gotować, aż kapusta zmięknie, w razie potrzeby doprawić. Osobno ugotować w osolonej wodzie obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Po ugotowaniu odcedzić je i rozgnieść tłuczkiem. Dodać boczek podsmażony z cebulą i papryką, a następnie dobrze wymieszać. Na talerz wyłożyć porcję ziemniaków, a obok nich ugotowaną kapustę. Jeść tak, aby na łyżkę z ziemniakami nakładać też kapustę.

W przeszłości do popularnych wypieków należały małe babeczki pagáčky, przygotowywane z różnymi składnikami i nadzieniami. Najczęściej gospodynie piekły placki ze skwarkami (*škvarkovníky*) po uboju świń, placki z kapustą (*kapustníky*), gdy była kapusta, oraz placki z bryndzą (*bryndzovníky*), gdy przyniosły z pastwiska owczy ser i przygotowały z niego w domu bryndzę.





BRYNDZOVNÍKY

SKŁADNIKI

Ciasto

750 g mąki średnioziarnistej
1 kostka drożdży
1 łyżeczka cukru
100 ml mleka
250 ml kwaśnej śmietany
150 g tłuszczu (Palmarín, Hera)
2 żółtka
1 jajko

Nadzienie

250 g bryndzy
150 g kwaśnej śmietany
100 g masła
300 g bryndzy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotować zaczyn z mleka, drożdży i cukru. Gdy wyrośnie, wymieszać go z przesianą mąką średnioziarnistą, dodać tłuszcz, żółtka i śmietanę. Ze wszystkich składników wyrobić elastyczne ciasto i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie, ponownie je zagnieść i rozwałkować na grubość 2 cm. Na ciasto nałożyć nadzienie i złożyć je trzykrotnie, tak jak przy przygotowywaniu ciasta francuskiego. Rozwałkować ciasto i za pomocą okrągłej foremki wycinać babeczki „pagáčiky”. Przed ułożeniem na blasze każdy kawałek ozdobić odciskiem drucianej siatki, posmarować wierzch ubitym jajkiem i posypać kminkiem. Pozostawić jeszcze na co najmniej 10 minut, a następnie włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec przez około 10–15 minut.



ŠTRBA

Miejscowość Štrba jest ważną gminą historycznego regionu górnego Liptowa, choć obecnie podlega administracyjnie Prešovskiemu Okręgowi Samorządowemu. W przeszłości mieszkańcy żyli tam z rolnictwa i hodowli owiec. Mężczyźni pracowali również przy budowie i eksploatacji linii kolejowej Košice-Bohumín, zajmowali się rozwojem turystyki oraz pracowali jako furmani, przewożąc turystów ze stacji kolejowej do hoteli w tatrzańskich osadach.

W przeszłości miejscowość Štrba znana była z uprawy marchwi, a rolnicy jeździli sprzedawać ją nawet do pobliskich spiskich wiosek. Obecnie mieszkańcy tej miejscowości znani są w okolicznych wioskach jako *krúpkári*, ponieważ do dziś we wsi znajduje się młyn, a młynarz nadal miele w nim kaszę jęczmienną (*krúpy z jačmeňa*).

KASZA Z MIĘSEM

Zupa z mięsem i kaszą jęczmienną, gotowana w niedziele lub święta.

SKŁADNIKI

200 g wędzonej wieprzowiny z kością
1 szklanka kaszy jęczmiennej średniej grubości
3 marchewki
2 pietruszki
1 pasternak
1 mniejsza kalarepa
1 mała rzepa
4 większe ziemniaki, obrane
2 garście ziemniaków pokrojonych w drobną kostkę
sól, pieprz
ugotowany, starty burak (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wędzoną wieprzowinę opłukać w ciepłej wodzie i włożyć do garnka z zimną wodą (około 4 l). Gotować przez 30 minut. Po tym czasie dodać oczyszczone warzywa korzeniowe, marchewkę, pietruszkę, pasternak, a także kalarepę i rzepę. Następnie dodać do zupy umytą i namoczoną kaszę jęczmienną oraz duże, całe, obrane ziemniaki. Pod koniec gotowania dodać dwie garście ziemniaków pokrojonych w drobną kostkę. Zupę doprawić solą i pieprzem. Po ugotowaniu podawać jako posiłek dwudaniowy: najpierw zupę, a następnie ugotowane w niej całe ziemniaki z kawałkiem mięsa. Danie można uzupełnić ugotowanym, startym burakiem.





POSÚCH – KÚCHON

W przeszłości pieczywo „posuch” przygotowywano również na specjalne okazje, na przykład na wesela. Gościom podawano do tego wędzony boczek i kielbaskę.

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 4 średniej wielkości ziemniaki ugotowane w skórcie
- 1 kostka drożdży
- 100 ml mleka
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki anyżu
- woda w ilości potrzebnej do wyrobienia ciasta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotować zaczyn z drożdży i mleka. Ugotowane ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce. Do przesianej mąki dodać sól, cukier, anyż i starte ziemniaki. Dobrze wymieszać i dodać zaczyn. Ponownie wymieszać, dodać wodę i zacząć wyrabiać ciasto. Podczas wyrabiania dodawać wodę tylko w miarę potrzeby, aby ciasto nie było zbyt rzadkie i nie przyklejało się do ścianek naczynia. Wyrobite ciasto odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto zagnieść i podzielić na trzy części. Każdą część rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawić jeszcze na chwilę na blasze, wierzch ciasta posmarować letnią wodą i nakłuć widelcem. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Po upieczeniu posmarować wierzch wypieku letnią wodą z cukrem. Pokroić na prostokątne lub trójkątne kawałki.







SUCHIE GRULE – ZIEMNIAKI

Danie z gotowanych ziemniaków, które w przeszłości regularnie podawano na kolację w rodzinach wielodzietnych. Ponieważ rodziny chłopskie miały wystarczające zapasy ziemniaków, spożywały je zimą niemal każdego wieczoru.

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
1 cebula
100 g boczku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obrać, pokroić na większe kawałki i gotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić i rozgnieść za pomocą drewnianego tłuczka. Na talerzu połączyć danie ze smażonym boczkiem z cebulą. Spożywać z kwaśnym lub słodkim mlekiem.

*W Liptovskom Hrádku 29. 03. 2026
PhDr. Iveta Zuskinová*



Milí čitatelia...

...odovzdávam vám do rúk túto kuchársku knihu. Je netypická, pretože obsahuje tradičné recepty regionálnej kuchyne Západných Krakoviakov a tradičnej kuchyne Liptákov. Ak vás zaujíma, čím sa vyznačovali dve také geograficky odľahlé a zároveň kulinárne blízke etnografické skupiny, dozviete sa to zo zaujímavých textov v obširnom úvodnom slove, ktoré napísali Krystyna Reinfuss-Janusz a Iveta Zuskinová.

Skláňam sa pred vedeckou reputáciou oboch dám, zároveň si však dovoľím poznamenať, že hlavnou myšlienkou knihy je predstavenie receptov tradičných jedál spolu s fotografiami vynikajúcej kvality. Recepty z knihy predstavujú starostlivo uchovávaný poklad spolkov vidieckych gazdín, ktoré sa do projektu zapojili po oboch stranách hranice poľskej aj slovenskej. Veríme, že spojenie znamenite pripravených receptov a vysokokvalitných fotografií povzbudí čitateľov a čitateľky k ich vlastným gastronomickým pokusom. A poviem to rovno – OPLATÍ SA!

To bohatstvo prírody na jednej strane a vrodená potreba úcty k božím darom na strane druhej motivovali tvorivosť gazdín z okolia Chrzanowa aj z oblasti Pribyliny. Tak vznikla fitka, tak vznikol garus aj hulajdy. Tak sa rozvíjala liptovská kuchyňa, kuchyňa našich partnerov zo Slovenska.

Táto kniha je totiž výsledkom medziregionálnej spolupráci v rámci cezhraničného projektu pod názvom „Poľsko-slovenská akadémia tradícií. Chránime, šírimo, sprístupňujeme“. Projekt bol spolufinancovaný Európskou úniou z Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci programu Interreg Poľsko-Slovensko 2021–2027.

Za spoluprácu pri realizácii tohto výnimočného projektu ďakujem všetkým zapojeným zamestnancom Múzea liptovskej dediny v Pribyline, najmä Marte Rusnákovej, a tiež spolkom vidieckych gazdín z Poľska i Slovenska, bez ktorých by táto kniha nevznikla.

Vrelé poďakovanie za námahu vloženú do vzniku tejto publikácie patrí Elźbiete Koźuch, Beate Sanak, Marzene Skórkiewicz, Anete Cinal, Romanovi Pająkovi a Kacprovi Śledzińskému.

Napokon Źelám vřetkým zaujímavé čítanie a predovřetkým – DOBRÚ CHUŤ!

Marek Bębenek
Riaditeľ Múzea Západného Malopolska
vo Wygierzowie

Krakoviaci už oddávna obývajú oba brehy rieky Vislyide o oblasť so skomplikovanými politickými dejinami, ktoré ovplyvnili vnútornú diferenciáciu tamojřích obyvateľov. Obyvatelia obcí v okolí Krakova sú kľúčoví pre historickú krakovskú oblasť, ktorá bola rozdelená pri delení Poľska, čo ovplyvnilo vznik hospodárskych rozdielov a pričiniło sa k vzniku väzieb na rôzne priemyselné a mestské centrá. Výskumníci rozdeľujú obyvateľov krakovského regiónu na Západných Krakovíakov spojených s Krakovom a okolitými dedinami a poľnohospodársko-priemyselnými regiónmi a Východných Krakovíakov, obývajúcich agrárne oblasti na severovýchod od Krakova, na ľavom brehu Visly po Poľaniec, Raków, Chmielnik a Jędrzejów. Na juhu predstavovali hranice medzi Západnými a Východnými Krakovíakmi také sídla ako Słomniki, Miechów i Koszyce. Medzi týmito skupinami Krakovíakov došlo k určitým neveľkým rozdielom v oblasti materiálnej kultúry (odev, stavby) a duchovnej kultúry.

Neřijeme, aby sme jedli, ale jeme, aby sme řili¹

Základom stravy Krakovíakov boli produkty, ktoré si sami vypestovali na poliach a nazbierali v lesoch a na lúkach. Neskôr mali na zmeny v stravovaní vplyv mestá a mestečká v blízkosti miesta pobytu, migrácia a práca v meřtianskych a šľachtických domoch. Jedlá, ktoré gazdiné často pripravovali, sa varili z tých istých produktov a liřili sa len názvami. Seweryn Udziela (1857–1937), prvý riaditeľ Etnografického múzea v Krakove v publikácii Krakowiacy (1924) o stravovaní napísal: „Aj ten najbohatři gazda v krakovskej oblasti jedáva

¹ Príslovia pochádzajú z publikácií: Stanisław Świrko, *Rok płaci – rok traci. Kalendarz przysłów i prognostyków rolniczych*, Wydawnictwo Poznańskie 1990 a Danuta i Włodzimierz Masłowsky, *Przysłowia polskie i obce, od A do Z*, Świat Książki, Warszawa 2003.

to isté, čo chudobný robotník, líši sa to len tým, že má dostatok omastku (...). Dôvodom nie je lakomstvo, pretože zámožný sedliak si rád dopraje, ale preto, že baba nedokáže nič iné, nič lepšie uvariť. A ak gazdiná niekedy slúžila na panstve, na fare alebo v meste v kuchyni a naučila sa lepšie variť, na vlastnom gazdovstve sa jej nechce pracovať v kuchyni, pretože komu má variť, keď všetci v domácnosti sú navyknutí na jednoduché jedlá, nevyžadujú si nič viac, má toho byť len veľa a má to byť dosť mastné”².

Medzi hlavné potraviny patrili múka a krúpy z pestovaných obilnín, zemiaky, strukoviny (fazuľa, bôb, okrúhly hrach), kapusta, kvaka. Hospodárske zvieratá prinášali mliečne výrobky, vajcia, mäso, no konzumácia týchto produktov bola nepatrná.

Na poliach sa siali rôzne druhy obilnín, najmä raž, ovos, jačmeň, pšenica, niekedy tiež pohánkou a prosom.

Mlyn sa síce krúti, no múky je aj tak máličko

Získané obilie sa mlelo na múku v domácich žarnovoch alebo vozilo do mlyna. Múka bola jedným z dôležitejších produktov, potrebným na prípravu jedál (halušiek, cestovín, pirohov, kaší) a prípravu cesta na chlieb a podpecníky a tiež sa pridávala do jedál pre zahustenie. Z opraženej múky (do zlatista) sa pripravovala hustá kaša, podávaná s roztopenou slaninou alebo maslom, niekedy sa zalievala mliekom. Všeobecne rozšíreným jedlom bol žur, polievka z hrubo zomletej ražnej alebo ovsenej múky. Múka na zákvas bola zalievaná vlažnou vodou a ponechaná v teple, aby nakysla. Žur sa jedával s varenými zemiakmi alebo sa pil k iným jedlám. Do vriacej vody sa nasypala múka, ktorú gazdiné miešali, kým nevznikla dosť hustá kaša, podávaná s omastkom alebo mliekom. Z vysušenej kaše sa tvarovali placky, pečené priamo na peci. Placky niekedy nahrádzali chlieb a umožňovali prežiť predjarie, niekedy sa k nim podávali aj roztlačené zemiaky alebo sušený bôb zomletý na múku.

Pre chleba ráno vstať treba

Chlieb sa najčastejšie piekol z ražnej celozrnnej múky mletej v žarnovoch alebo múky z vrieč, mletej v mlyne, z lúpaných obilnín. Kvalitu chleba zvyšovalo pridávanie pšeničnej múky, jeho vlhkosť pridávanie varených, pučených zemiakov do cesta. Proces výroby chleba sa začínal od prípravy kvasu čiže od nakysnutia ražnej múky alebo využitia zvyšku cesta z predchádzajúceho pečenia, ktorý sa v dieži zalieval vlažnou vodou s trochou ražnej múky. Ráno v deň pečenia sa do dieži pridávala soľ, koreniny (mak, čierna rasca, rasca) a múku a cesto sa hnetlo tak dlho, až sa samé odlepovalo od rúk, následne sa porciovalo a prekladalo do slamených košíkov. Kým cesto v ošatkách rástlo, pripravovala sa pec na pečenie. Z nahriateho vnútra pece bolo treba pohrabáčom odstrániť uhlíky a následne vymiesť

² S. Udziela Seweryn, *Krakowiacy*, Kraków, 1924.

popol. Chlieb sa do pece vkladal na lopate a piekol približne dve hodiny. Gazdiné zvyčajne piekli niekoľko bochníkov chleba (každý vážil približne 2–3 kg), aby pre celú rodinu stačilo aspoň na týždeň. Na sviatky alebo rodinné oslavy sa piekol chlieb so zvýšeným obsahom pšeničnej múky. Zo zvyškov chlebového cesta sa piekli placky, takzvané podpecníky alebo podplamenníky.

V menej zámožných domoch piekli gazdiné v peci alebo na plechu placky, tzv. sódovníky, placky na sóde. Do múky sa pridávala kyslá smotana alebo kyslé mlieko, niekedy vajcia, kypriacim činidlom bola sóda bikarbóna, ktorá sa objavila v predaji v druhej polovici 19. storočia. Placky boli najchutnejšie hneď po upečení, jedávali sa s maslom, sadlom alebo samé, niekedy sa rozdrobené placky podobne ako zvyšky chleba vhadzovali do mlieka. Sviatočným pečivom boli koláče z pšeničného chlebového cesta s tvarohovou plnkou, pripravované na slano aj na sladko. Keď sa rozšírilo pekárenské droždie, začal sa z neho pripravovať chlieb aj rôzne druhy pečiva (buchty, koláče, záviný).

V niektorých dedinách (v Liszkách blízko Krakova či v Uszwe v obci Gnojnik) sa ešte zachovala tradícia pečenia pozdĺžnych, zapletaných žemličiek, tzv. bábik, ktoré sa predávali na trhoch, jarmokoch a odpustoch. Krstné mamy si kedysi u pekárov z Uszwy objednávali veľké bábiky, tzv. kumošky (päťkilové) ako darčeky pre rodičov pri príležitosti krstu dieťaťa.

Obyvatelia dediny Prądnik Czerwony z okolia Krakova sa už v 15. storočí zaoberali pečením chleba, ktorý sa tešil zaslúženej sláve nielen na krakovských a okolitých trhoch, ale poznali a cenili si ho aj v iných oblastiach Poľska. Tamojší chlieb sa pripravoval vo dvoch verziách, mohol vážiť až 14 kg alebo 4,5–5 kg. Dnes sa prądnický chlieb pripravuje tak, ako kedysi, z ražnej a pšeničnej múky s ražným zákvasom, varenými zemiakmi a ražnými otrubami.

Dobré sú aj krúpy s vodou, aspoň po nich nebolí brucho

Z obilných jadier sa pripravovali krúpy. Jadrá sa získavali vo výrobných miestach alebo doma pomocou stúp. Pestované obilniny umožňovali získavanie rôznych druhov krúp (z prosa pšeno, z pohánky lúpaná pohánka, z jačmeňa perličky). Krúpy sa varili na husto, na sypko alebo sa prevárali, pridávali sa do mnohých jedál, aby boli výživnejšie, napr. do vývaru. Niekedy sa jedávali krúpy zalievané sladkým mliekom. Deťom sa pripravovala krupicová kaša s mliekom. Oblíbeným vianočným jedlom bola spólka, do uvarených jačmenných krúp sa pridávala uvarená farebná fazuľka a koreniny, trochu oleja a následne sa všetko pripekalo v hrncu na plechu alebo v peci. Sýтым jedlom pripravovaným popri zabíjačke boli krúpy (varené na vývare z bravčových kostí) s hrachom a rôznymi doplnkami, s omastkom z opraženej slaniny, podbradku či sadla, niekedy s pridanou cibuľou. Uvarené krúpy sa využívali aj pri príprave vnútorností po zabíjačke. Jačmenné krúpy, perličky, sa pripravovali aj s rozvareným sušeným ovocím (slivkami) a často sa jedávali

v okolí Krakova. Krúpy sa najčastejšie varili so sušenými a údenými slivkami, niekedy sa sladili medom, neskôr aj cukrom. V bežnom jedálničku sa krúpy so slivkami podávali ako druhé jedlo k obedu alebo ako výživný pokrm pri práci na poli. Často sa jedávali so sladeným mliekom. V zime sa krúpy jedávali na teplo, v lete na studeno. Počas štedrej večere sa podávali ako pôstne jedlo.

Kto sadí na poli či v d'ateline zemiaky, ten má vždy čo jesť

Asi od polovice 19. storočia sa stali hlavnou zložkou potravy Krakoviacov. Po vykopení sa zemiaky dôsledne preberali, mierne pokazené alebo poškodené boli určené na rýchlu konzumáciu. Gazdiné pripravovali mnoho jedál zo surových či varených zemiakov. Zo surových strúhaných zemiakov sa pripravovali halušky (tzv. železné halušky, tarciochy), ktoré sa varili vo vode alebo sa z nich pripravovali placky pečené priamo na plechu. Zemiaky sa varili vo vode s bylinkami (napr. rascou). Voda sa neodlievala, zemiaky sa pučili s vodou. Uvarené zemiaky sa pridávali k mnohým jedlám, jedávali sa s kapustou, žurom, sladkým alebo kyslým mliekom. Z varených, pučených zemiakov s múkou sa robili halušky. Často sa jedávala zemiaková polievka s pokrújanou zeleninou (mrkva, petržlen, zemiaky). Po uvarení zeleniny sa fitka (fiutka, sekulatka) podávala ako jalový (pôstny) pokrm, do ktorého sa niekedy pridávalo iba maslo. Zemiaky niekedy tvorili všetky pokrmy počas dňa. Chuťovkou boli tiež zemiaky pečené v popole alebo v ohnisku.

Aj najlepšieho jedla sa dá prejesť

Kým sa rozšírilo pestovanie zemiakov, Krakoviaci jedli veľa kvaky. Často sa z nej pripravovala polievkak nadrobno pokrájanej kvake sa pridávala múka alebo mlieko. Kvaka pokrújaná na plátky sa pekávala na plechu, celá zas v popole alebo v ohnisku. V polovici 20. storočia považovali ľudia jedlá z kvaky za pokrmy pre biednych, ktoré sa jedávali v hladových obdobiach. Pestovanie kvaky sa v druhej polovici 20. storočia natoľko zmenšilo, že sa takmer stala zabudnutou plodinou.

Hrach bez slaniny je ako človek bez srdca

Strukoviny (hrach, fazuľa, bôb) sa pestovali na poliach, medzi zemiakmi alebo v záhradách. Potraviny sa pripravovali aj z čerstvých plodov, ale najčastejšie sa sušili a odkladali ako zásoby na zimu. Vysušené plody sa mleli v žarnovoch alebo drvili v stúpach, získanú múku ľudia pridávali do cesta, halušiek či kaší. Uvarený hrach, fazuľu či bôb jedli samé či s omastkom alebo sa pridávali do žuru, kapusty či ku krúpam. Z rozvarených strukovín sa pripravovali výživné polievky. Namočený a uvarený hrach deti často dostávali na desiatu

do školy. Jedlá zo strukovín nesmeli chýbať na vianočnom stole, pretože prevládala viera, že tieto rastliny prinášajú rodine zdravie a gazdovstvu úrodu.

Gazda bez kapusty má žalúdok pustý

Na začiatku 18. storočia sa v oblastiach obývaných Krakoviacmi začala pestovať kapusta. Kedysi bola väčšina jedál pripravovaná z kyslej kapusty. Kapusta sa len zriedkavo jedávala nevarená, najčastejšie sa pripravovali kapustnice (kapuściorki, kwaśnice) na vode z kapusty alebo na kyslej kapuste. Pri slávnostnejších príležitostiach sa pridávali údené rebierka či omastok zo sadla. V bežných dňoch sa kapusta jedávala bez ničoho, niekedy bola zahustená zasmažkou alebo smotanou s múkou. Medzi jedlami podávanými počas vianočnej večere bývali aj pokrmy s kapustou (kapusta so sušenými hubami, kapusta s krúpami či kapusta s hrachom). Kapustné listy sa podkladali pod chlieb pečený v peci.

V Imbramowiciach v blízkosti Krakova sa zachovala tradícia z prelomu 19. a 20. storočia, keď sa kapusta varila na žure. Čerstvá, posekaná kapusta sa zalieva skysnutým žurom zmiešaným s vodou, na deň sa odkladá, neskôr sa varí už skysnutá kapusta, ktorú možno podávať nariedko so zemiakmi alebo nahusto so zasmažkou.

Keď zarodia hrušky, v stodole je prázdno

V sadoch pri domoch rástli stromy: slivky, jablone, hrušky. Surové ovocie sa jedávalo tak, ako dozrievalo, varili sa kompóty, pripravovali sa tiež zásoby na zimu v podobe lekvárov a ovocia sušeného na dyme. Často sa jedával garus (galas, pamuła), ovocná polievka z čerstvého alebo sušeného ovocia, ktorá sa podávala so zemiakmi alebo sa k nej pridávala fazuľa či krúpy. Garus sa jedával v lete na studeno, v zime na teplo. Kedysi bol súčasťou vianočného menu. Dnes sa na vianočnú večeru pripravuje kompót so sušeného ovocia, niekedy krúpy so slivkami.

Dva hríby v baršči – trochu priveľa

Dôležitým doplnkom jedálnička boli produkty získavané v lese, kde mohli ľudia nazbierať dosť húb a bobúľ. Čerstvé huby sa smažili na plechu (rýdziky), jedávali sa s praženicou (kuriatka), väčšina však prechádzala sušením a uskladňovala sa vo vreciach v podkroví spolu so sušenými bylinami. Sušené huby sa pridávali do mnohých pokrmov, na predjari sa často pripravovala vodnatá polievkado vriacej vody sa pre chuť vhadzovali sušené huby, rasca alebo sušené petržlenové vňate. Polievka sa podávala so zemiakmi, krúpami, haluškami a pod. Usilovné gazdiné v lete aj na jeseň zbierali v lese bobule (maliny, čučoriedky, lesné jahody) a bylinky (majorán, žihľavu, mäta a pod.). Lesné bobule sa zrelé jedávali

aj na surovo alebo sa z nich pripravovali marmelády, no predovšetkým sa sušili (niekedy aj s listami ako napr. maliny či lesné jahody). V zime sa zo sušených plodov pripravovali kompóty, ovocné „čaje“ alebo liečivé nálevy.

Čo je to za gazdovstvo, keď v ňom nič nebláčí, nekvíka ani nekikiríka

Krakoviaci mali v ohradách kravy, voly, kone, prasce, niekedy tiež ovce, barany, sliepky a husi. V chudobnejších domácnostiach chovali kozy. Okrem nich sa chovali aj holuby a králiky. Gazdovia sa snažili, aby ich gazdovstvá boli sebestačné, a chované zvieratá im poskytovali produkty potrebné na nakrmenie rodiny aj na predaj. Kravy dávali mlieko, voly a kone boli ťažnými zvieratami, prasce sa chovali na mäso, ovce a barany na mlieko, mäso a vlnu, slepačie vajcia sa predávali a husi sa chovali pre vajcia, perie a tuk.

Aj čierna krava dáva biele mlieko

Mlieko predstavovalo základ stravy vidieckeho obyvateľstva, ale veľa obyvateľov najbližšieho okolia Krakova takmer vôbec nekonzumovalo mliečne výrobky, po ktorých bol veľký dopyt v meste. Na mestských trhoch sa predávalo mlieko, smotana, maslo a syr. V domácnosti zostával iba cmar a srvátka, na ktorých základe sa pripravovali polievky a pridávali sa do pripravovaných jedál. Spracovanie sa začínalo od preliatia nadojeného mlieka do hlineného alebo kameninového hrnca a odstavenia na chladné miesto, aby sa usadilo a oddelila sa z neho smotana, z ktorej sa v maselnici robilo maslo. Čerstvé maslo sa oplachovalo v studenej vode a hnetlo v kamennej či drevenej nádobe alebo sa z neho formovala hrudka. Maslo sa uskladňovalo vo vode v chladnej miestnosti, niekedy sa na hrudku masla kládli čerstvé žihľavy, niekedy sa topilo (prepúšťalo), vďaka čomu mohlo dlhšie vydržať. Krakovské gazdiné sa často zaoberali výrobou tvarohu. Po odobratí smotany sa mlieko často nechávalo skysnúť, potom sa zohrievalo, vďaka čomu sa tvoril syr a oddeľovala sa srvátka. Syr sa prekladal do plátenného vrecka a neskôr do dreveného lisu, aby sa z neho vytlačila srvátka. Ak sa nepredal na trhu či jarmoku, používal sa v domácnosti na prípravu jedál. Čerstvý syr sa miešal s bylinkami a jedával s chlebom. Aj na halušky sa sypal syr (tvaroh). Pridával sa aj do pečiva, napr. do koláčov. V niektorých dedinách sa z neho robievali homôlky. K tvarohu sa pridávali vajcia, maslo a koreniny. Neveľké okrúhle kúsky sa sušili na slnku alebo v peci na chlieb. Kedysi sa homôlky jedávali s chlebom. Tvaroh vydržal dlhšie smažený. Tvaroh zaliaty mliekom sa rozdrobil, zohrieval a oddelila sa srvátka. Po scedení srvátky sa tvaroh preložil do nádoby, v ktorej bola troška roztopeného masla, pridali sa vajcia a koreniny (soľ, rasca). Všetko sa dôkladne presmažilo a následne prelialo do kameninovej nádoby.

Kto nejedol mäso, chutia mu aj kosti

Mäso bolo na stoloch krakovských sedliakov zriedkavosťou, ktorá sa tam ocitla iba pri špeciálnych príležitostiach. Gazdovia zabíjali zvieratá pri príležitosti významných cirkevných alebo rodinných sviatkov. Zabíjačky sa zvyčajne odohrávali pred Vianocami a Veľkou nocou. Gazda zabíjal prasa sám alebo s pomocou susedov alebo zamestnal mäsiara, ktorý dohliadal na celý proces. Koncom 19. storočia sa pri zabíjačke vyrábali potraviny z vnútorností, klobásy, slanina aj sadlo. Mäso, vnútornosti a klobásy sa jedávali najmä varené. V prvej polovici 20. storočia sa po zabití prasaťa začalo s jeho pitvaním a štvrtením, zvlášť sa odkladala hlava, šunka, lopatky, karé, krkovička, slanina, nohy a droby. Očistené črevá slúžili na výrobu klobás, jaterníc, puchor na tlačenu. Do uvarenej krvi a drobov sa pridávali vopred uvarené jačmenné krúpy. Jaternice, ktoré z toho vznikli, sa prekladali do čriev a následne zapekali v peci. Očistené črevá sa plnili mäsovou plnkou. Klobásy, šunky, kosti-rebierka sa údili v dyme listnatých stromov a borievky. Dobré zaúdené klobásy, šunky či kosti mohli byť dlho uchovávané na vetranom mieste, klobása sa niekedy prekladala do kamenného hrnca a zalievala tukom z vytopenej slaniny. Takto pripravené mäsové výrobky mohli byť uskladnené niekoľko mesiacov. Najprv bolo treba zjesť menej trvanlivé produkty (vnútornosti, mäso v aspiku, paštéty). Údené kosti (rebierka) sa pridávali k jedlám z kapusty, hrachu a fazule. Hovädzina sa jedávala zriedkavejšie ako bravčovina, častejšie sa konzumovala baranina. Mäso sa jedávalo čerstvé alebo sa marinovalo v slanom náleve a následne údilo. Údenie mäsa a kostí bolo bežnou metódou na uchovávanie zabíjačkových produktov. Na sviatočnom stole bol najčastejšie vývar pripravovaný na rôznych mäsách (hovädzom, baranom, bravčovom, teľacom či na hydine). Niekedy sa varené mäso smažilo na masle alebo sa z neho robil tzv. guláš, ku ktorému sa pridávala múka a čierne korenie. Varil sa aj guláš zo surového pokrúpaného mäsa smaženého na tuku s cibuľou. Na koniec varenia sa pridávala smotana, múka a koreniny. Doplnkom jedálničky boli aj jedlá z hydiny (slepačieho, kačacieho a husacieho mäsa). Husi sa zabíjali na jeseň, vytápal sa z nich tuk, časť mäsa bola určená na varenie a časť na údenie. Hydina prinášala vajcia, ktoré sa predávali na trhoch a jarmokoch. Nepredané vajcia sa pridávali do rôznych jedál (napr. do praženice) alebo pečiva, niekedy aj do múčnych či zemiakových halušiek.

Pán jedáva, keď chce, chudák, keď má čo

Množstvo konzumovaných jedál záviselo od ročného obdobia a od majetku rodiny. V období neskorej jari, v lete a počas skorej jesene, keď bolo najviac práce na poli, sa pripravovalo päť pokrmov denne. V zámožných gazdovstvách sa jedávalo päť jedál po celý rok, priemerne bohatí jedávali desiatu a olovrant počas ťažších poľných prác a počas mlátenia. Chudobnejší sedliaci jedávali trikrát denne, desiatu a olovrant jedli iba vtedy, keď pracovali pre bohatších ľudí alebo keď museli vykonávať najťažšie hospodárske práce. Stravovanie

krakovského ľudu bolo neobyčajne monotónne: „...raňajky: zemiaky so žurom, kaša alebo krúpy; obed: kapusta, krúpy alebo hrach alebo tiež fazuľa so žurom (...) večera: kapusta, zemiaky alebo pšeno“³. Aj sviatočné pokrmy záviseli od bohatstva gazdov. Bohatí gazdovia jedli na sviatočné raňajky koláč alebo biely chlieb s maslom, zapíjali ho kávou či čajom, chudobní jedli chlieb s mliekom, pili čiernu alebo bielu kávu alebo žur, najčastejšie však jedli to isté, čo aj v bežný deň. Gazdiné v bohatých domoch na sviatočný obed pripravovali vývar, varené alebo pečené mäso, halušky, cestoviny, slivkové pirohy, ryžu na mlieku so škorickou, mastený žur, droby. Všetky jedlá boli dobre mastené. Chudobnejšie rodiny jedávali na sviatky kapustu, zemiaky, baršč, niekedy vývar z kráľika či sliepky, kapustu s údeninou (údené kosti, rebierka), u najchudobnejších bol sviatočný obed taký istý ako v bežný deň, len na Vianoce a Veľkú noc či nejaké väčšie slávnosti sa podávalo mäso.

Na štedrú večeru sa pripravovali pôstne pokrmy, okrem iného jačmenné krúpy so slivkami (siuśpaj), krúpy s hrachom či fazuľou, tzv. spółka (Západní Krakoviaci) alebo siuśbak (Východní Krakoviaci), kapusta s hrachom a pod. a na veľkonočné raňajky sa najčastejšie pripravovali polievky, chrenová polievka krzonówka (Západní Krakoviaci) alebo strząska (Východní Krakoviaci), ktoré sa pripravovali na vývare z varených údených mias (šunka, bôčik alebo kosti), ku ktorým sa pridávali potraviny posvätené na Bielu sobotu (vajíčka natvrdo, klobása krájaná nadrobno, strúhaný chren, niekedy aj natrhaný chlieb). Všetko sa to zalievalo srvátkou, cmarom alebo kyslým mliekom a zohrievalo. Takéto jedlo sa podávalo počas veľkonočných raňajok a (ak zostalo) aj počas nasledujúcich sviatočných pokrmov.

Bohatší Krakoviaci sa pred jedlom posilnili kalíškom vodky, počas jedenia popíjali pivo, medovinu alebo vodku, tým najchudobnejším musela v bežné i sviatočné dni stačiť voda. Koncom 19. storočia sa rozšírila sladová káva s mliekom.

Bez hrnca ani najšikovnejšia gazdiná nič neuvarí

Jedlá sa spočiatku pripravovali na peci, ktorá sa skladala z dvoch hlavných častí: z korpusu (s otvorom na pečenie chleba) a nálepy, na ktorej horel oheň potrebný na varenie jedál. Neskôr sa začali budovať pece s komínom, ktorý odvádzal dym von, namiesto nálepy sa budovalo zakryté ohnisko. Ešte začiatkom 20. storočia patrili medzi najvýznamnejšie kuchynské náčinia tie hlinené: misky, hrnce, džbány, hrnčeky, ktoré sa používali na varenie, uskladňovanie produktov, ale tiež na stolovanie. Bežne sa používali aj drevené náčinia (súdky, vedierka, maselnice, lisy na syr, kanvy na vodu) a tiež lyžice, varechy, cedníky, formy na maslo, soľničky a pod. Pri varení na otvorenom ohni sa najčastejšie používali liatinové hrnce a rajnice, niektoré mali dokonca tri nohy, aby mohli stáť nad ohňom či pahrebou. V medzivojnovom období sa na varenie začali používať kupované smaltované

hrnce (rajnice, panvice). Súprava na stolovanie obsahovala aj fajansové náčinia, sklené predmety a kovové príbory.

Povedz mi, čo ješ, ja ti poviem, kto si

Do určitej doby sa dalo podľa stravy vidieť, kto patrí do ktorej skupiny patria. Po druhej svetovej vojne začali ľudia bohatnúť. Časté migrácie do mesta sa pričínili k osvojeniu kulinárnych novinek. Stravu Krakoviacov spestrili jedlá všeobecne konzumované v celom Poľsku. Gastronomické tradície sú súčasťou kultúrneho dedičstva, strava dedinčanov bola kedysi biedna a jej základom bolo zopár produktov. Gazdiné dokázali variť z toho, čo mali aktuálne poruke alebo v komore. Práve ony prinášali rôzne kulinárne novinky zo sveta do každodenného menu. V povojnovom období sa na dedinách organizovali kurzy zdravej výživy a varenia, ktoré pomohli pri šírení nových receptov. V dnešnej dobe pripravujú gazdiné zo Spolkov vidieckych gazdín tradičné jedlá na gastronomických súťažiach a počas početných folklórnych slávností, šíria tiež poznatky o dávnych jedlách, niekedy ich aj podávajú počas rodinných slávností (napr. na svadbách) alebo počas Vianoc či Veľkej noci.

Krystyna Reinfuss-Janusz

³ J. Świątek, *Lud nadrabski (Od Gdowa po Bochnie)*, Kraków 1893, s 56.



PRAŽENÉ (PÁLENÉ) HALUŠKY S OŠKVARKAMI

PRÍSADY

500 g múky

700 ml vody

soľ

slanina alebo bôčik na prípravu oškvarkov

Odvážte 500 g pšeničnej múky a nasypťte do pekáča, pražte múku bez tuku a neustále miešajte, až kým nebude mať múka pieskovú farbu.

Keď chytí farbu, stiahnite pekáč z ohňa, múku preosejte cez sito na dosku, aby neostali hrudky. Následne ju presypťte opäť do pekáča.

V hrnci uvarte vodu, osol'te ju ako na zemiaky. Vriacu vodu vlejte do múky a miešajte pomocou drevenej varechy na jednoliatu hmotu. Keď bude hmota hotová, nechajte ju prikrytú odstáť 10 minút, potom nakladajte lyžičkou na tanier. Slaninu alebo bôčik pokrájajte nadrobno a nechajte bez miešania roztopiť na panvici. Hotovými oškvarkami posypťte halušky.

Môžete ich jesť aj bez oškvarkov, s mliekom.





FITKA – JARNÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA

Iné názvy z nášho okolia: futka, „smeťová polievka“, seculotka.

PRÍSADY

zemiaky
mrkva
koreň petržlenu
petržlenová vňať
mladá cibuľka
drobná fazuľka

voda
soľ
čierne korenie
slanina na prípravu oškvarkov

Zemiaky pokrájajte nadrobno alebo na plátky, mrkvu a petržlen nadrobno, zalejte vodou, nechajte zovrieť. Pridajte za hrst' namočenej fazule, všetko uvarte domäkka. Pridajte pokrájanú petržlenovú vňať a mladú cibuľku.

Slaninu pokrájajte nadrobno a nechajte bez miešania roztopiť na panvici. Polievku ozdobte oškvarkami. Dochuťte soľou a čiernym korením.

Zeleninová polievka nemá jeden presne stanovený recept. Kedysi ju gazdiné pripravovali z toho, čo práve zostalo doma a v hospodárstve, preto sa pomery aj výber surovín mohli líšiť v závislosti od regiónu, ročného obdobia a zásob v špajzi.





GARUS SLADKÁ SLIVKOVÁ POLIEVKA

PRÍSADY

1 kg drobné slivky
voda
cukor
zemiaky

Slivky opláchnite a varte v malom množstve vody ako kompót (vody dajte menej ako na kompót). Od týchto sliviek sa zle oddeľujú kôstky, takže keď budú mäkké, vyberte kôstky cedidlom. Slivky nemajú byť rozvarené na hladkú hmotu ako na lekvár.

V druhom hrnci uvarte zemiaky, nepučte ich ako na pyré.
Zemiaky položte na tanier a polejte slivkovým garusom, oslad' te podľa chuti.



ZDRUŽENIE „3 WIONKI”



ŽUR NA MLIEKU

Žur na mlieku je tradičná sýta, zdravá a lacná polievka, ktorá v našom regióne kraľuje odnepamäti. Za dávnych čias patril medzi najčastejšie podávané obedové jedlá.

Potrebné prísady sú ľahko dostupné, pretože lesy v našom okolí sú bohaté na huby, ktoré sú nevyhnutné do tradičného žuru, a tiež na rastliny ako medvedí cesnak, ktoré môžu polievku obohatiť arómami.

Žur sa varieval aj na štedrú večeru ako pôstne jedlo bez mlieka a bez smotany.

RECEPT NA 4 PORCIE

500 ml mlieka
500 ml zákvasu
500 ml vody
asi 5 lyžíc smotany (voliteľné)
sušené huby
1 strúčik cesnaku
soľ, čierne korenie

Vo vode uvarte huby, ktoré boli už predtým namočené, vlejte zákvas a priveďte k varu, osobitne uvarte mlieko, zmiešajte s uvareným žurom, dochuťte smotanou, soľou, korením, cesnakom (najlepší je medvedí). Podávajte so zemiakmi.

Zákvas na žur

0,5 hrnčeka celozrnnej ražnej múky
0,5 hrnčeka ovsených otrúb
1 l prevarenej vody
1 strúčik cesnaku
3 bobkové listy, 3 guľôčky nového korenia, niekoľko zrníek čierneho korenia.

Do sklenenej vyparenej nádoby nasypťte ražnú múku, ovsené otruby, bobkové listy, koreniny, cesnak a zalejte prevarenou vlažnou vodou. Všetko vymiešajte, zakryte utierkou a odložte na 4–5 dní na teplé miesto, nezabudnite každý deň premiešať. Ak chcete, aby bol zákvas veľmi kyslý, počkajte až 6–7 dní, následne ho preced'te cez cedidlo tak, aby ste oddelili koreniny – hotovo!

Pozor! Ak sa počas kvasenia objaví pleseň, musíte začať odznova





GIBCOK

Gipcok je starodávny pokrm z regionálnej kuchyne, ktorý vznikol na základ potreby striedmosti a úcty k jedlu. Pripravoval sa z uvarených zemiakov, ktoré zostali po obede, boli roztláčené, vymiešané z múkou a vajcom a robilo sa z nich jednoliaste cesto. Tradične sa pekával priamo na plechu kuchynskej pece.

Najlepšie chutil podávaný s maslom a medvedím cesnakom. Často sa podával aj ako príloha k polievkam, namiesto chleba.

Dnes sa dá pripraviť aj v rúre a dá sa dodržať jeho jednoduché zloženie, prirodzenosť a charakteristická chuť dávnych rokov.

PRÍSADY

800 g uvarených zemiakov
250 g pšeničnej múky
1 vajce
zarovnaná lyžička soli

Najlepšie je uvariť zemiaky o niekoľko hodín skôr, ešte teplé ich popučiť. K zemiakom pridať múku, vajce, soľ a všetko uhniieť. Z tejto masy vytvarovať tenkú, okrúhlu placku s hrúbkou 0,5 cm (môžete aj vyvalkať) a upiecť na plechu v rúre.

V dnešnej dobe sa dá upiecť v rúre pri teplote 180 °C na 30–35 min., kým placka nadobudne mierne červenavú farbu.





KRÁLÍK NA DIVOKO

„Králik na divoko“ bol kedysi na dedine skutočnou raritou domácej kuchyne. Najčastejšie sa na stole objavoval počas nedeľného obeda alebo pri špeciálnych príležitostiach. Keď ešte neboli chladničky, mäso sa pripravovalo skôr a uchovávalo marinované, čo nielenže predlžovalo jeho trvácnosť, ale tiež dodávalo pokrmu charakteristickú, výraznú chuť.

PRÍSADY (MARINÁDA)

1 l vody
250 ml octu
1 stredne veľká cibuľa
niekoľko guľôčok nového korenia
niekoľko bobkových listov
štipka soli
štipka cukru

Príprava marinády:

Všetky zložky nechajte prevariť, potom úplne vychladnúť.

Marinovanie:

Zadnú časť kráľika zalejte studenou marinádou a nechajte na chladnom mieste 2–3 dni.

Príprava mäsa:

Mäso vytiahnite z marinády a osušte, prešpikujte slaninou, obaľte múkou a osmažte na rozhorúčenom tuku dozlatista.

Dusenie:

Mäso preložte do iného hrnca, pridajte cibuľu a koreniny z marinády. Podlejte malým množstvom vody a duste prikryté domäkka.

Omáčka:

Nakoniec do omáčky vlejte 125 ml smotany.

Podávanie:

Servírujte s cestovinou, haluškami alebo so zemiakmi.





HULAJDY Z PŁAZY

Tradičná špecialita, ktorú môžete odjakživa nájsť na stole v Płazie.

ZAÚJÍMAVOSTI O HULAJDÁCH

Hulajdy sú základom malopoľskej dedinskej kuchyne. Ich názov je zároveň ich charakteristikou - sú to halušky, ktoré vďaka svojej hladkej štruktúre a horúcemu mlieku až „tancujú“ - hulajú v miske (i v ústach). Hoci sa skladajú iba z dvoch zložiek, tajomstvo ich chuti spočíva v trpezlivosti pri stláčaní zemiakov, aby bola hmota čo najviac jednoliata a snehobiela.

SUROVINY NA PRÍPRAVU

1 kg zemiakov

1 l čerstvého mlieka

soľ podľa chuti

PRÍPRAVA KROK ZA KROKOM

Príprava hmoty: Ošúpte zemiaky, dôkladne ich opláchnite a postrúhajte na najmenších očkách strúhadla (na tzv. kašu).

Stláčanie (kľúčová fáza): Nastrúhané zemiaky preložte na gázu alebo na látkovú plienku. Silno a rozhodne z nich vytlačte vodu. Čím suchšia bude hmota, tým lepšie a pružnejšie budú hulajdy. Po vylatí vody pridajte škrob z vytlačených zemiakov.

Tvarovanie: Z vysušenej zemiakovej hmoty tvarujte rukami malé, biele a rovnako veľké guľôčky veľkosti lieskových orechov.

Varenie: Vo veľkom hrnci priveďte do varu vodu. Vhadzujte halušky do vriacej vody a varte na malom ohni asi 10–15 minút, kým nebudú vnútri mäkké.

Záverečná fáza: Hotové halušky odcedte na cedidle. Medzičasom priveďte do varu mlieko. Horúce, pariace sa halušky preložte do misiek a zalejte čerstvo uvareným mliekom.

NIEKOĽKO ZAÚJÍMAVOSTÍ

Jedlo na mrazivé dni: Kedysi sa v Płaze pripravovali najčastejšie v zime, keď nebolo práce na poli. Horúce mlieko s haluškami bolo ideálnou metódou na zahriatie organizmu po návrate z mrazu.

Symbol striedmosti: Je to pokrm, ktorý ukazuje majstrovstvo dávnych gazdín – dokázali vyčarovať syty a chutný pokrm, aj keď mali v komore iba zemiaky a mlieko.

Bohatšia verzia: Hoci je verzia s mliekom najtradičnejšia, hulajdy sa niekedy podávali aj s topenou slaninou alebo sadlom s oškvarkami, vtedy sa tvarovali väčšie, veľkosti vlašských orechov.

Náročnosť na prácu: Hoci sú zložky jednoduché, strúhanie kilogramov zemiakov na ručnom strúhadle a náročné vytlačanie vody cez ľanové plátno patrilo medzi najnáročnejšie kuchynské práce.



HRACH S KAPUSTOU A HUBAMI

Tradičné jedlo zo srdca Płazy. Ide o jedno z najcharakteristickejších jedál regiónu, mimoriadne si ho cenili najmä starší členovia domácnosti. Toto jedlo dozrieva s postupom času – jeho chuť je čoraz plnšia pri každom ďalšom zohriatí.

Čas prípravy: 2 hodiny (+ namáčanie cez noc)
stupeň náročnosti: stredný

PRÍSADY

1 kg farebného hrachu
 2 kg kapusty (bielej čerstvej alebo kvasenej zo súdka)
 50 g sušených lesných hřibov

100–300 g slaniny alebo klobásy (podľa chuti)
 2 lyžice masla
 4 lyžice pšeničnej múky
 Koreniny: soľ, mleté čierne korenie
 Príloha: 2 krajce čerstvého chleba

SPÔSOB PRÍPRAVY

Príprava základu:

Hrach opláchnite vodou, potom zalejte vodou a nechajte namáčať na celú noc. Na druhý deň varte v tej istej vode domäkka.

Príprava kapusty:

Kapustu pokrájajte (ak používate čerstvú) alebo trochu prepláchnite (ak používate kvasenú). Uvarte v inom hrnci domäkka.

Hubová aróma:

Huby namočte a následne uvarte. Vývar spolu s nakrájanými hubami pridajte do hrnca s kapustou a hrachom.

Smaženie mäsa:

Slaninu alebo klobásu nakrájajte nadrobno, osmažte dozlata a zmiešajte s ostatnými zložkami.

Zásmažka:

Na panvici rozpustíte 2 lyžice masla a osmažte na nej 4 lyžice múky, aby mala jasnú hnedú farbu. Stiahnite z ohňa, zalejte trochu studenej vody, energicky vymiešajte a spojte s vriacim jedlom.

Záverečná fáza:

Pokrm dochuťte soľou, čiernym korením a majoránom. Zamiešajte a nechajte niekoľko minút na malom ohni.

Tradičná rada: Hotové jedlo odložte do komory, aby vychladlo.

Nezabudnite: čím dlhšie postojí, tým bude chutnejšie – najlepšie chutí, keď je hrniec prázdnejší.



KYSNUTÝ KOLÁČ S TVAROHOM A MRVENIČKOU

Kysnuté cesto

500 g múky
50 g droždia
1 hrnček mlieka
0,5 hrnčeka cukru
3 žĺtky
100 g masla
štipka soli

Tvaroh

500 g tvarohu
2 žĺtky
3 lyžice zemiakovej múky
8 lyžíc práškového cukru

Mrvenička

150 g múky
75 g cukru
75 g masla

PRÍPRAVA KVÁSKU

Celé množstvo mlieka uvedené v recepte je potrebné mierne zahriať – malo by byť teplé, ale nie horúce (približne 35–40 °C). Následne polovicu mlieka prelejte do menšej misky. Pridajte doň rozdrobené droždie, lyžicu cukru a lyžicu múky odobratú z množstva uvedeného v recepte. Všetko dôkladne premiešajte a odložte na teplé miesto na 10–15 minút, kým droždie nezačne pracovať – na povrchu by sa mala objaviť charakteristická pena a zmes by mala viditeľne zväčšiť svoj objem. Hotový kvások vlejte do veľkej misy so zvyšnou múkou, pridajte zvyšok teplého mlieka a následne spojte všetky ingrediencie a vypracujte cesto.

KYSNUTÉ CESTO

v polovici teplého mlieka rozmiešajte droždie s lyžicou cukru a lyžicou múky. Následne odložte na 10 minút prikryté utierkou, aby vyrástlo. Rozpustite maslo. Kvások a ostatné zložky pridajte k múke. Vypracujte cesto, nechajte ho vyrásť na dvojnásobok objemu, následne vyložte na plech (s papierom na pečenie, rozmery plechu približne 35x20). Cesto prikryté utierkou a nechajte rásť približne hodinu.

TVAROHOVÁ HMOTA

zomeľte tvaroh, následne ho vymiešajte so žĺtkami, múkou a práškovým cukrom.

Keď cesto narastie, preložte naň rovnomerne tvarohovú masu.

PRIPRAVTE SI MRVENIČKU

múku vymiešajte s cukrom, vlejte rozpustené maslo, vymiešajte. Posypte mrveničkou tvarou.

Pečte 45 minút pri teplote 180°C.

Dobrá chuť!



KGW „DĄBROWIANKI”



JAČMENNÉ KRÚPY SO ŽLTÝM HRACHOM A SUŠENÝMI SLIVKAMI

Recept na tradičné jedlo z okolia Jaworzna – Dąbrowy Narodowej, podávané na štedrú večeru.

PRÍSADY

2 hrnčeky hrubých jačmenných krúp
2 hrnčeky celého hrachu so šupkou
700 g sušených sliviek odkôstkovaných

1 lyžica masla
0,7 balenia masla

Krúpy uvarte nahusto, osol'te podľa chuti, varte v 4,5 hrnčeku vody. Hrach po opláchnutí zalejte 1 litrom vody a varte domäkka. V prípade potreby dolejte vodu. Koncom varenia pridajte lyžicu masla. Opláchnite slivky na sitku. Pokrájajte nadrobno, zalejte malým množstvom vody, varte domäkka. Časť odložte na dekoráciu. Keď sú všetky zložky mäkké, vymiešajte ich, pridajte 0,7 kocky masla a naložte do misy. Zvrchu posypte zvyškom sliviek.



Dobrú chuť!



Polievka mimoriadne obľúbená v zimnom období v našom regióne sa medzi ľuďmi nazývala aj

„WITAJCIE RAZEM“ (VITAJTE SPOLU)

Išlo o hustú, chutnú polievku na vývare z údenej slaniny s jačmennými krúpami a fazuľkou – červenou s bielymi škvrnkami.

PRÍSADY

50–60 dkg údenej slaniny
0,5 hrnčeka jačmenných krúp
2 hrnčeka fazule
1 stredne veľká mrkva

1 stredne veľký petržlen
1 stredne veľká cibuľa
1/4 malého zeleru
2 bobkové listy, niekoľko guľôčok nového korenia

Večer: začnite fazuľou, po prepláchnutí ju zalejte 1 litrom studenej vody a priveďte k varu. Nechajte odležať do rána.

Ráno: slaninu a krúpy zalejte približne 2 litrami studenej vody, mierne osol'te a varte.

Pripravte si zeleninu, pokrájajte ju nadrobno, vsypte do vriacej vody so slaninou, krúpami a koreninami.

Fazuľu varte vo vode, v ktorej sa namáčala, nesoľte. Keď zmäkne, spojte ju s vývarom zo zeleniny.

Vyberte slaninu a pokrájajte ju, polievku ešte chvíľu nechajte variť, nech sa chute dobre spoja. Dochuťte podľa potreby soľou a čiernym korením, na tanieri posypte petržlenovou vňaťou alebo iným zeleným dochucovadlom.



Dobrá chuť!





Jedným z jedál, ktoré sa podávali najmä na jeseň, sú tzv.

TLEJÚCE HALUŠKY (KLUSKI TLONE)

PRÍSADY

500 g preosiatej pšeničnej múky

500 g čerstvých, prípadne mrazených húb. Najobľúbenejšie sú čirovky.

1 stredne veľká cibuľa

15 dkg bôčika alebo údenej slaniny

bobkový list, nové korenie, soľ, čierne korenie

Huby treba veľmi dôkladne umyť a prepláchnuť od zeme, v ktorej rastú. Používajte teplú vodu s väčším množstvom soli. Väčšie huby pokrájajte. Huby dajte variť, pridajte k nim nadrobno nakrájanú cibuľu. Mierne posoľte, pridajte bobkový list a nové korenie. Varte domäkka asi 30 minút. Pridajte soľ a korenie – všetko by malo byť výrazne slané.

Múku osejte a vsypte alebo do hlbokého liatinového hrnca alebo na veľkú teflonovú panvicu. Múku pražte pri neustálom miešaní asi 25–30 min., kým nenadobudne svetlú karamelovú farbu. Stiahnite z ohňa. Po zhnednutí múky k nej opatrne po porciách vlievajte horúci vývar s hubami, energicky miešajte, nech nevzniknú hrudky. Hmota vtedy zhustne.

Tvarujte z nej pomocou dvoch lyžíc namočených v roztopenej masle halušky, ukladajte ich na tanieri. Polejte vytopenými oškvarkami.



Dobrá chuť!



PRAŽUCHA SO SLIVKAMI

PRAŽUCHA

1 kg zemiakov,
5 lyžíc pšeničnej múky,
soľ podľa chuti,
kúsok bôčika, podbradku alebo slaniny,
cibuľa

PRÍPRAVA

Zemiaky ošúpte, uvarte v osolenej vode. Keď už takmer budú hotové, odlejte vodu, nechajte na dne asi 1 hrnček. Zemiaky zvrchu posypte rovnomerne pšeničnou múkou, nemiešajte, ďalej varte pod pokrievkou asi 5 minút. Všetko dôkladne popuňte na jednoliatu, hustú masu.

Bôčik pokrájajte na kocky, vytopte, pridajte pokrájanú cibuľu a opečte.

Hotovú horúcu pražuchu nakladajte lyžicou, ktorá bola predtým ponorená v omastku, tvarujte pekné halušky a ukladajte na tanieri.

Pražuchu môžete podávať s rôznymi doplnkami, môžete na ňu posypať zelené bylinky, no najlepšie chutí s horúcou polievkou kwosek.

Kwosek

PRÍSADY

2 l vody

500 g sliviek

cukor podľa chuti

eventuálne 20 dkg sušených alebo údených sliviek s kôstkami

POSTUP

Slivky – najlepšie malé, tradičné – zalejte vodou a pomaly varte domäkka, kým sa nezačnú rozpadávať. Odstráňte kôstky. Môžete mierne osladiť, ale nemusíte.



Podávajte teplé. Najlepšie chutia s pražuchou.



CHRENOVÁ POLIEVKA

PRÍSADY

2 litre vody

kosti, najlepšie bravčové (môže byť aj údené)

zelenina do vývaru (mrkva, petržlen, zeler)

hrubý plátok chudej slaniny

okolo 20 dkg klobásky

okolo 20 dkg údeného bravčového zadného, šunky alebo krkovičky

0,5 hrnčeka kyslej smotany

2 lyžice pšeničnej múky

čerstvý strúhaný chren alebo malý pohárik chrenu

soľ, čierne korenie, majorán, bobkový list, nové korenie

6–7 stredných zemiakov

POSTUP

Uvarte vývar z kostí a zeleniny. Na bôčiku usmažte ostatné údeniny nakrájané nadrobno. Ošúpte zemiaky, pokrájajte ich nadrobno, uvarte. Vývar preceďte, pridajte opečené údeniny, zemiaky, chren, koreniny, priveďte k varu. Zahustite smotanou zmiešanou s múkou, chvíľu nechajte variť. Môžete podávať aj s vajíčkom natvrdo.







MASLIAKOVÁ OMÁČKA

PRÍSADY

500–800 g čerstvých masliakov
 1–2 cibule
 1–2 lyžice masla
 200–300 ml smotany (18 % alebo 30 %)
 1 mrkva
 1 koreň petržlenu
 kúsok zeleru
 1 polievková lyžica múky
 soľ a čierne korenie podľa chuti
 petržlenová vňať na posypanie

SPÔSOB PRÍPRAVY

Masliaky ošúpte, dôkladne umyte a pokrájajte. Mrkvu, petržlen a zeler postrúhajte. V hrnčeku roztopte maslo, pridajte masliaky a smažte asi 5 minút. Následne pridajte postrúhanú zeleninu a cibuľu (môžete aj v celku, nech zvýrazní arómu). Všetko duste na malom plameni asi 30 minút. Múku dôkladne rozmiešajte v menšom objeme vody, pridajte k omáčke a vymiešajte, aby mierne zhustla. Dochuťte soľou a čiernym korením. Napokon pridajte smotanu a dôkladne pomiešajte. Pred podávaním posypte posekanou petržlenovou vňaťou.





Stravovanie obyvateľov Liptova v minulosti

Stravovanie obyvateľov Liptova bolo v minulosti založené predovšetkým na domácich zdrojoch. Ľudia jedli to, čo si dopestovali, prípadne dochovali vo svojich domácnostiach. Od najstarších čias hlavným zamestnaním obyvateľov regiónu bolo roľníctvo a pastierstvo.

Chov dobytky a oviec patril v Liptove medzi najstaršie formy zamestnania. Vysokohorské salašníctvo sa rozšírilo až po kolonizácii na valaskom práve, ktorá dosiahla svoj vrchol v 16. a 17. storočí. Valaská kolonizácia bola prínosom nielen v hospodárskej a ekonomickej oblasti, ale zanechala výrazné stopy takmer vo všetkých oblastiach ľudovej kultúry Liptova. Ovplynula aj ľudovú stravu produktami z ovčieho mlieka a mäsa.

Významnou pestovanou plodinou v minulosti bola pohánka, ovos, polovina polovníak, čo je zmes ovsa a jačmeňa, jačmeň *jarec*, raž *žito* a *súraž* či *suržica* čo bola zmes raži so pšenicom. Pšenica sa v Liptove pestovala len v jeho strednej rovinatej časti Liptova v tzv. liptovskej kotline, ktorá je dnes zatopená priehradou Liptovská Mara. Okrem obilnín sa v minulosti pestovali aj archaické druhy zeleniny. Podstatné zvýšenie úrodnosti nastalo v 19. storočí zavádzaním striedavého obrábania pôdy, pestovaním zemiakov, zeleniny a rozvojom ovocinárstva. V celom Liptove pestovali kapustu, v Štrbe sa vo veľkom pestovala mrkva. Obyvatelia tejto obce ju na vozoch rozvážali po celom hornom Liptove. Rozšírené bolo aj pestovanie hrachu. Napríklad v Liptovskej Sielnici sa ním obsievala asi pätina ornej pôdy. Ovocinárstvom sa zaoberali najmä v strednej časti regiónu.

Jedálny lístok sa stal bohatším a pestrejším až v 19. storočí, kedy sa v Liptove rozšírilo pestovanie zemiakov. Dovtedy prevládali kašovité jedlá zo zrnín a obilnín – prosa, pohánky, ovsa, jačmeňa. Konzumovali sa s mliekom, so škvarkami, rastlinným olejom, ale aj so sušeným ovocím a medom.

Prvé zemiaky sadil v osemdesiatych rokoch 18. storočia nemecký záhradník, ktorý mal za úlohu zoznámiť s ich pestovaním poddaných likavskom – hrádockého panstva a podľa neho tu zdomácnelo pomenovanie *švábka*. prvá zmienka o pokusnom pestovaní zemiakov

v Liptove je z roku 1774. Zemiaky sa stali od začiatku 19. storočia nepostrádateľnou zložkou potravy, jedli sa ako hlavné jedlo samotné, alebo s inými prílohami, napríklad s múčnou kašou *čírom*, alebo so surovou kyslou kapustou. Používali sa na prípravu jedál, v ktorých tvorili podstatnú časť, napríklad *kuľaša*, *zemiaková baba*. V niektorých pôvodne čisto múčnych pokrmoch sa nimi nahrádzala časť múky, napríklad pri príprave halušiek. Varené tlačené zemiaky sa pridávali do chlebového cesta, čím sa šetrila nielen múka, ale sa zlepšila aj kvalita chleba. Zemiaky sa používali aj ako plnka. Kašou zo zemiakov ochutenou rozpraženou slaninkou a kôprom sa plnili pirohy z rezancového cesta, alebo aj posúchy z chlebového cesta švábovníky. Zo surových postrúhaných zemiakov sa pripravovali placky a tiež tzv. *droby*, čo boli črievka plnené zemiakovou plnkou. Zemiakmi sa zahusťovali aj niektoré varené jedlá.

O častej konzumácii zemiakov sa v obci Žiar zachoval aj veršík:

„Švábku pod polievku, švábku v chlebe máme, švábku miesto mäsa, švábku zajedáme“.

Okrem zemiakov základ každodennej stravy liptovských roľníkov tvorila kapusta. Obidve plodiny sa každý hospodár snažil dopestovať pre seba v potrebnom množstve. Nie vždy a všade sa kapuste rovnako darilo. Ak jej bol nedostatok, vozili ju gazdovia z Oravy na vozoch, najmä do dolného Liptova. V hornom Liptove bola významným strediskom pestovania kapusty obec Štrba. Z čerstvej kapusty sa pripravovali polievky, prívarky, používala sa aj ako posýпка na cestoviny a na halušky. Plnkou z čerstvej sladkej kapusty sa plnili koláče *kapustníky*. Kyslá kapusta konzervovaná kvasením v drevených sudoch sa jedla surová aj varená. Používala sa na posýpanie varených aj pečených zemiakov a halušiek. Jedla sa so zemiakovou a kukuričnou kašou alebo so zemiakovými plackami *babou*. Sviatočným jedlom bola kapusta uvarená s čerstvým, údeným alebo soleným mäsom, prípadne s klobáskou. Varená kyslá kapusta sa jedla aj so strukovinami varenými *nahusto*. K špecialitám pripravovaným v okolí Ružomberka patrili posúchy s kapustou *meteníky*. Aj kapustnica *kyslá polievka zo suda* mala v ľudovej strave dôležité miesto. Pila sa od smädu, slúžila na zapíjanie kaší, zemiakových pokrmov a posúchov. Bola základnou surovinou na prípravu obľúbenej polievky, ktorú bežne volali *kapustnica* alebo *kyslá polievka*. Najskromnejšou podobou polievky bola kapustnica povarená s mliečnou zátrepkou. Jedávala sa so zemiakmi alebo posúchmi *kabáčmi* ráno a považovali ju skôr za nápoj alebo omáčku.

Okrem kapusty sa v ľudovom stravovaní v menšom množstve a v kombinácii s inými druhmi potravín konzumovali aj iné druhy zeleniny. Najstaršou známou polievkovou zeleninou bola kvaka, z ktorej sa varila aj omáčka *nahusto*. Veľmi obľúbená bola v obci Žiar. Do polievky z čerstvého alebo soleného baranieho mäsa sa dávala aj koreňová zelenina mrkva, petržlen, pastrnák, ale aj cibuľa a kaleráb. Polievky sa varili aj z rastlín a bylín, ktoré rástli vo dvoroch gazdovstiev, najviac sa používal šťavel a žihľava.

Dôležitou zložkou ľudovej stravy boli strukoviny, najmä hrach a fazuľa. Okrem suchej fazule sa varila aj mladá zelená fazuľka. V Liptovských Sliačoch si varili ženy k pradeniu a k pleteniu čipiek suchý bôb v slanej vode, ktorý jedli len tak nasucho na zobky. Obľúbeným jedlom v letných mesiacoch bol zelený šalát a tekvice so zápražkou a zahustením *zátrepkou*.

Obilniny boli jednou z najdôležitejších surovín ľudovej stravy. Obilninové kaše patria k najstarším druhom jedál. Na prípravu múčnych jedál sa používala múka, ktorú si roľníci zomleli v dedinských mlynoch z vlastného dopestovaného obilia.

Z jačmennej múky sa pripravovali rôzne riedke a husté kaše. Z hladkej múky sa varila múčna kaša čír, z jačmenného šrotu šrotová kaša, z krúпов, krúповá kaša. Kupované kukuričné zrno si gazdiné mleli v mlynoch na múku *kukuričianku* a varili z nej hustú alebo riedku kukuričnú kašu. V obchodoch sa kupovali suroviny na prípravu vzácnejších kaší ktoré sa varili v mlieku, z ryže sa varila *rízkaša* a z krupice *grískaša* Obidve patrili medzi vzácnejšie a príležitostné jedlá.

K vzácnym pokrmom v roľníckych rodinách patrili chlieb. Gazdiná ho piekla jedenkrát v týždni, alebo ešte zriedkavejšie. Ešte na prelome devätnásteho a dvadsiateho storočia bol chlieb v tvare bochníka v mnohých obciach regiónu neznámy. Piekli sa len placky z nekysnutého cesta z ovsenej a jačmennej múky, ktoré mali rôzne miestne pomenovania *poplamky podplameníky*. Piekli sa na okraji pece, v lete na kapustnom liste, aby neprihoreli. Zo zvyškov chlebového cesta, čo sa oškrabalo z koryta, sa robili posúchy *kabáče*. Pri pečení chleba deti čakali pri peci na prvé pečivo, ktoré matka po upečení len pomastila a posolila. V niektorých dedinách sa chlieb piekol len na veľké sviatky alebo na osobitné príležitosti. V Liptovskej Lúžnej sa piekol chlieb len dvakrát do roka – na Vianoce a v lete k senným robotám.

Cestoviny boli v ľudovom stravovaní veľmi obľúbené. Pripravovali sa z jačmennej *jarčenej* múky. Jedávali sa ako hlavné jedlo *halušky*, *šúľance*, *rezance*, *pirohy*, *fliacky*-*šífliky* posypané rôznymi posýpkami – bryndzou, tvarohom, kapustou, lekvárom, makom. Obľúbené boli aj ako vložky do polievok, alebo sa konzumovali len zaliatie mliekom.

Zo pšeničnej múky sa piekli koláče. Boli vzácnou pochúťkou a na stole sa objavovali len vo sviatočné dni, pri významných rodinných udalostiach, či vzácných pracovných príležitostiach. Najjednoduchšie koláče boli *posúchy* a *posúšiky*, ktoré sa piekli z chlebového cesta pri pečení chleba. Plnili sa rôznymi plnkami – zemiakmi, kyslou kapustou, jablčkami, hruškami, strúhanou mrkvou, bryndzou. V obci Žiar matky piekli deťom zapletané pečivo *pletenáky bébe*, tvarovali ich z chlebového cesta do podoby bábiky a posýpali makom. Na platni sporáka sa piekli z obyčajného cesta z múky a vody tzv. *prázдне kabáče*, ktoré deťom matky potierali maslom, alebo posýpali cukrom. Prázдне koláče bez plnky pečené na plechu sa nazývali *kúchony kuchne*. Pletený čistý koláč posypaný makom bol *barches*, pletený koláč s hrozienkami sa nazýval *vianočka* a obvykle ho piekli na Vianoce. Štrúdle alebo záviný bývali plnené najrôznejšími plnkami, a to podľa ročného obdobia. V lete a v jeseni sa záviný plnili aj hubami, mäkkým podhubím z hríbov a sladkou kapustou. Medzi

najobľúbenejšie plnky patril mak, lekvár, tvaroh, mletý d'umbier, škorica s cukrom. Sladké pečivá *fánky* a *šišky* v dolnom Liptove krapne, z kysnutého cesta sa pražili na bravčovej masti, alebo na loji, najmä na fašiangy. Na Veľkú noc okrem iných koláčov sa piekli aj *koledáky*. Na svadbu sa chystali *radostníky* a *výchytky*.

Mlieko v minulosti tvorilo základ ľudovej stravy. Mnohokrát sa ani nepovažovalo za nápoj, ale takmer za jedlo. Konzumovalo sa sladké čerstvé mlieko, ale aj kyslé a tiež *cmar*, ktorý zostal pri mútení masla. Mliekom sa zapíjali niektoré suché varené jedlá, napríklad zemiaky a halušky. Vylepšovala sa ním chuť a kvalita niektorých chudobných jedál, samotné tvorilo podstatnú časť niektorých polievok s cestovinou, napríklad *mrvenice* s mliekom. Mliečne produkty – maslo, smotana, tvaroh sa konzumovali zriedkavo. Gazdiné ich často predávali na jarmokoch a trhoch, prípadne ich donášali do mestských domácností na predaj. Za získané peniaze kupovali potravinové články, ktoré nemali možnosť získať z vlastnej produkcie, prípadne veci potrebné do domácnosti. Veľký význam v stravovaní obyvateľov Liptova mal ovčí syr a najmä bryndza. Používala sa v priamej konzumácii ako príloha ku chlebu, ako posýпка na cestoviny, zemiaky a pečivo, ale aj na prípravu polievok.

Mäso sa na stole objavovalo len príležitostne a na sviatky. Čerstvé mäso napríklad hovädzie sa varilo len výnimočne, napríklad pri nútenej porážke kravy. Vtedy si každý v dedine podľa nepísaného pravidla *kupovanie zo škody* kúpil trochu mäsa. Bravčové mäso bolo z domácich zakáľáčiek, najčastejšie solené a údené. gazdovia sa snažili spracovať aj vnútornosti, aby nič nevyšlo nazmar. Napríklad pľúca sa nasolili do súdka a na Vianoce sa z nich varil *kyseľ*. Z ostatných vnútorností sa robili jaternice. Sadlo *salo* od čriev sa špeciálne upravovalo. Skrútili ho do *plachticky*, posolili, zviazali motúzikom a nechali zaúdiť. Pridávalo sa do rôznych pokrmov pri varení, ktorým dodávalo špecifickú príchuť. Z obrezkov mäsa zriedkavo robili klobásy a najcennejšie kusy bravčového mäsa z predných a zadných stehien nasolili a nechali zaúdiť. Šunky nazývané *šoudra* gazdiné odkladali na sviatky, najmä na fašiangy a Veľkú noc. Niekde sa mäsové výrobky pri zakáľáčkách ani nerobili, v obci Likavka sa črevá plnili len zemiakovou plnkou a namiesto tlačienky *švankesu* sa robil tzv. *tomáš*, kedy sa bravčový žalúdok naplnil plnkou z pečiva, krupice a upraženého pokrúpaného mäsa. Pochúťkou bola uvarená krv, upražená na masti z čriev. Najčastejšie konzumovaným mäsom bola baranina, ktorú konzervovali aj na dlhší čas solením do súdkov. Zo solenej baraniny sa pripravovala polievka *naslano* aj *nasladko*. Nasolené baranie mäso, najmä lopatky, sa zvyklo aj údiť. Zavesilo sa do podstrešia, kde sa voľne údilo dymom vychádzajúcim z otvoreného ohniska a pece v dome.

Hydina sa jedla málo, pretože patrila medzi zdroje príjmov domácnosti. Sliepka na polievku sa varila len chorému, prípadne ju kmotra doniesla do *kúta* šestonedielke. Vo viacerých dedinách bol rozšírený chov husí. Rezali sa na začiatku zimy a konzumovali sa čerstvé, vtedy bola významným produktom husacia masť získaná pečením, alebo sa v mrazoch zavesili do podstrešia, kde sa uchovali v zamrznutom stave dlhší čas, prípadne sa zaúdili.

Ryby sa jedli len v dolnom Liptove v dedinách pri Váhu, najviac sa konzumoval ako údené na Vianoce ako pôstne jedlo.

Vajcia sa v ľudovej strave konzumovali zriedkavo. jednak ich nebol dostatok, pretože v minulosti sa chovalo podstatne menej sliepok, jednak boli pre domácnosť výhodným artiklom na predaj. Gazdiné si ich odkladali a nosili na predaj na trh. Pri príprave jedál sa vajcia používali málo, väčšinou len na prípravu rezancov. Varené vajčka sa konzumovali vo väčšom množstve len v období Veľkej noci.

V Liptovských Revúcach varené vajčka dávali na ráno len pre nájomných robotníkov *nájomníkov*, alebo *šichníkov*, kraviarov alebo koscov. Známa bola príprava starodávnej *furmanskej* praženice, ktorá plnila aj funkciu obradného jedla. Nosili ju oráčovi k prvej oračke do poľa. Mládež si pripravovala praženicu z vyzbieraných naturálií pri obchôdkach na fašiangy, pri nosení Moreny a pri stavaní májov.

V ľudovej strave sa používali domácky spracované tuky z vlastných chovaných zvierat – slanina, vyškvarená masť *šmalec* a zaúdené sadlo *salo*, ktoré dodávalo jedlám charakteristickú chuť. Ovčí loj sa používal na prípravu zemiakových *drobov*, ale aj na masenie suchých varených zemiakov. Maslo sa v ľudovej kuchyni používalo zriedkavejšie. Boli však určité jedlá, ktoré sa mastili výlučne maslom, napríklad jedlá s makom, *šúl'ance* a krupicová kaša. V obciach s rozšíreným chovom husí maslo nahrádzala husacia masť. V niektorých obciach dolného Liptova sa používali aj rastlinné oleje – slnečnicový a ľanový.

V ľudovom stravovaní prevládali jedlá slané. Len v malom množstve sa pripravovali sladké pokrmy. Cukor sa používal iba na sladenie bielej kávy, aj to len vo sviatok, prípadne na osladenie čaju v čase choroby. Najviac sa kupovali cukrové homole *klobúkový cukor*. Známy bol aj cukor kryštálový a žltý cukor, ktorý sa užíval ako liek proti kašľu. Zriedkavo sa používal aj práškový cukor, kupovali ho pre šestonedielky na osladenie kaše grisky, alebo ryže v mlieku.

Med sa na sladenie používal len výnimočne. Bol drahý a vo väčšom množstve ho užívali len rodiny včelárov. V bežných roľníckych a remeselníckych rodinách si ho dožičili len na Vianoce.

Najčastejšie konzumovaným nápojom v roľníckych rodinách, kde chovali kravu, bolo mlieko. Pilo sa sladké, ale častejšie kyslé mlieko kýška, z ktorej sa zobrala smotana. Pil sa *cmar* nápoj, ktorý zostal po mútení masla.

Káva bola obľúbeným nápojom. Pili ju hlavne nemajetní ľudia, ktorí nemali mlieko, aj na ráno a brali si ju muži k celodennej práci na pole, do lesa. Nosili ju v špeciálnych plechových fľaškách a pili ju od smädu a na posilnenie. Káva sa pripravovala zo žita, ktoré sa pražilo na plechu alebo osobitnej panvici na šporáku až do zhnednutia. Vychladnuté sa mlelo na ručnom mlynčeku. Pri varení sa do žitnej kávy pridávala kupovaná Cigória, Melta, Enrilo. V Štrbe pili ráno muži pred odchodom na celodennú prácu teplú žitnú kávu s Meltou, do ktorej pridali rozpražené škvarky slaniny. Vo Východnej sa pripravovala aj sušená káva. Domácky upražená a pomletá káva s pridaním Melty a cukru sa nechala dobre

vysušiť. Odložila sa do nádoby a pila zaliata horúcou vodou na zahnanie pocitu hladu. Majetnejšie rodiny žitnú kávu miešali s kupovanou zrnkovou kávou. Mleli ju v pomere jedna ku trom. Káva sa pila obvykle len čierna, často aj nesladená. Len v nedeľu sa robievala biela káva s mliekom a cukrom.

Pili sa aj čaje zo sušených bylín – lipového kvetu, materinej dúšky, jahodového a malinového listu, trezalky, repíka. Tieto byliny sa navzájom miešali. Pri chorobe sa pil čaj sladený malinovým sirupom *zaftom*. Na sviatky a pri významných rodinných udalostiach sa pili aj alkoholické nápoje. Pili sa aj kupované vína, ale častejšie sa doma pripravovali z rôznych plodov a plodín, zo šípok, trniek, bazy, chabzdy, z kyslých jabĺk, zo žita. Pri rôznych príležitostiach sa pila v malom množstve aj pálenka. Okrem kupovaného špiritusu sa podomácky páčila aj tzv. *lavórovica*. Pripravovali ju z kvasu z droždia, cukru a vody. Asi po troch týždňoch kvasenia sa číra vykysnutá tekutina oddelila od hustej usadeniny. Preliala sa do veľkého hrnca na dno, do neho vložili aj trojnožku *trajfúz* s menším hrncom. Všetko prikryli lavórom a otvory utesnili cestom. Potom pod veľkým hrncom podkúrili. Vykvasená kvapalina vrela a odparovala sa. Zrážala sa na stenách lavóra, odkiaľ odkvapkávala ako čistá *lavórovica* do menšieho hrnca. Pálenka sa podomácky páčila vždy tajne a k tejto činnosti sa viazalo množstvo rôznych príhod. Vo Važci vznikla aj pesnička:

„Vo Važci v každom domku, robia ľudia samohonku. Esembáci sa čudujú, aké riady na to majú“.

Pálenka sa len zriedkavo konzumovala v čistom neriedenom stave. V Liptove bolo obľúbené hriatô s cukrom upáleným na karamel, prípadne ochuteným rascou, škoricou alebo klinčekmi. *Škvarkavá* bola pálenka na upraženej slaninke, rozriedená a ochutená cukrom. Pila sa teplá hlavne v zimnom období na fašiangy a tiež na zohriatie pri domácej zakál'ačke.

Dôležitou súčasťou ľudovej stravy v minulosti bolo ovocie. Keďže sa pestovalo málo kultivovaných ovocných stromov, zbierali sa aj plody divorastúcich jabloní – *plánok*.

Jablčka sa dávali do súdka pri tlačení kapusty, ktorej dodávali dobrú chuť. Aj samotné boli vítanou pochúťkou. Na zimné uskladnenie sa v jeseni odložili na pôjd do truhly, kde zamrzli. Po rozmrznutí boli vraj veľmi chutné. Obľúbené boli aj upečené v peci alebo na platni sporáka. Ovocie sa prevažne sušilo. V sušenom stave sa konzumovalo priamo, alebo sa pridávalo do polievok, napríklad do vianočného kyseľa. Keď v jeseni nedozreli slivky alebo iné ovocie, dávali sa do sena, aby tam pomaly dozrievali.

Významným doplnkom ľudovej stravy boli lesné plody. Ich zber a predaj v meste predstavoval aj ekonomický prínos do rodiny. Zbierali sa čučoriedky, v Žiari nazývané jahody v Liptovskej Osade hafiry, brusnice, maliny a lesné jahody *šmokvice* alebo lúčne jahody *bujnice*. Z lesných malín sa pripravovala šťava *zaft*, ktorá bola aj liekom proti horúčke. Sušené čučoriedky boli výborným liekom proti hnačkám. Rovnako ako brusnice ich zavárali na kompót. Prebraté a umyté plody sa nasypali do hlinenej rajnice bez

cukru až po vrch a dobre sa prikryli. Rajnica s ovocím sa vložila do vyhriatej pekárskej pece po upečení chleba. Teplom sa na povrchu vytvorila kôrka, ktorá chránila ovocie pred pokazením. Takýto kompót z vlastných zdrojov býval vzácnosťou a konzumoval sa len príležitostne ako pochúťka. Z brusníc sa varila aj omáčka, ktorá sa konzumovala ako príloha k baraniemu mäsu.

Zbierali sa aj plody divorastúcich krov a drevín. Šípky sa zbierali na čaj a lekvár. Trnky sa zbierali až za mrazov, aby boli mäkšie. Boli obľúbenou pochúťkou žien ku pradeniu na prieslinku. Obľúbené boli plody kaliny *siripútky*, ktoré kládli do sena, kde dozreli a očerneli. Zbierali sa lieskové oriešky, ktoré sa odkladali na Vianoce, kedy boli pochúťkou pre deti. Na jar pri oraní sa zo zeme vyberali zemné orechy *orechovce*.

Obľúbené boli aj kvety hlohu na čaj a plody *lohyne* na jedenie. Zbierala sa lúčna rasca. Okrem rôznych známych čajových bylín sa zbierali listy lesnej jahody a maliny, repík, vyhľadávané boli korene horca a listy žeruchy proti žalúdočným nemociam.

Dôležitým doplnkom ľudovej stravy boli aj rôzne voľne rastúce rastliny využívané ako koreniny. Jednou z najobľúbenejších bola žihľava. Pridávala sa do zapražených a mäsových polievok ako zeleninová vňatka. Rovnakú úlohu plnil zádušník brečtanový, ktorý staré gazdinky nazývali *vojenský perašín* alebo *kondr-mondr*. Rástol ako burina popri plotoch. Do drobov a do zemiakovej plnky pirohov sa pridávala mäta kučeravá *mätka*, *kružment*. Štiav kyslý sa používal na prípravu omáčok a prívarkov. Konzumoval sa surový, kuchynsky neupravovaný a bol všeobecne známy ako *šťava*. Deti od skorého veku chodili zbierať rozličné rastliny a plodiny, jedli aj *kozicu* hadí mor španielsky, do hory chodievali na sladič *sladké drievko*.

Huby tvorili v Liptove významný prvok stravovania. V ľudovej strave sa najviac konzumovali čerstvé. Varili sa v rôznych polievkach *mrveniciach*. Zbierali sa len známe druhy – májovky, kuriatka, plávky, rýdziky. Plávky a rýdziky sa s obľubou konzumovali upečené na platni sporáka posypané soľou. Právě hríby griby boli vzácnejšie. Konzervovali sa sušením a odkladali na zimu. Pochúťkou boli aj bedle jedlé sovy.

V Liptovskom Hrádku 29. 03. 2026

PhDr. Iveta Zuskinová

STARODÁVNE JEDLÁ LIPTOVSKÝCH GAZDINIEK

Projekt Liptovského múzea s partnerským múzeom

Liptovské múzeum pri realizácii aktivít spoločného projektu požiadalo o spoluprácu niektoré obce v regióne Liptov. Sú to komunity kde sa až do súčasnosti zachovali formy ľudovej kultúry v živej podobe. V obciach pôsobia miestne folklórne skupiny, ktoré prezentujú tradičné zvyky a obyčaje spojené s tradičným spôsobom života rodín a obecného spoločenstva. V týchto komunitách sa zachovali aj viaceré starodávne recepty ľudovej kuchyne, ktoré si gazdinky odovzdávajú z generácie na generáciu.

PRIBYLINA

Pribylina je hornoliptovská obec pod Západnými a Vysokými Tatrami. Tu sa na okraji pasienkového lesa za dedinou začalo v roku 1972 budovať Múzeum liptovskej dediny, ktoré bolo pre návštevníkov sprístupnené v roku 1991. Toto múzeum v prírode má jedinečnú objektovú skladbu predstavujúcu zástavbu stredovekého mestečka. Sú tu vybudované vedecké rekonštrukcie ranogotického kostola a goticko renesančného kaštieľa doplnené objektami drevenej ľudového staviteľstva a drobnej architektúry.

VIANOČNÝ KYSEL

V stravovaní obyvateľov obce sa uchoval recept na starodávne obradové jedlo, ktoré konzumovali rodiny evanjelického vierovyznania pri štedrovečernom stole.

1,5 kg mäsa – srdce, pľúca, prípadne jazyk z jahňata alebo ovce, kúsok bravčového pliecka
10 dkg – sušené hríby
10 dkg sušené odkôstkované slivky
3 lyžice hustého slivkového lekváru
koreniny – niekoľko zrníek čierneho a nového korenia
1 lyžica – soľ
1 lyžica – kryštálový cukor
½ litra šťava z kyslej kapusty
1–2 lyžice – hladká múka
voda podľa potreby

Mäso vložíme variť do studenej vody, pridáme soľ a koreniny. Po hodine varenia pridáme vopred vo vode namočené sušené hríby a odkôstkované sušené slivky. Keď je mäso uvarené, vyberieme ho z polievky a pokrájame na kocky. Polievku zahustíme šťavou z kyslej kapusty v ktorej rozmiešame 1–2 lyžice hladkej múky. Necháme povariť a polievku dochutíme na sladko – kyslo. Vhodné je pridať 2–3 lyžice hustého slivkového lekváru a lyžicu cukru. Pridáme 5 roztláčených strúčikov cesnaku, dochutíme soľou a do polievky vložíme mäso pokrájané na kocky.





HŘSTKOVÁ POLIEVKA

Gazdinky ju varili najmä v zimnom období, ako sýte jedlo ktoré sa konzumovalo v čase obeda.

SUROVINY NA PRÍPRAVU – 12 PORCIÍ

700 g údené bravčové koleno
 100 g cícer
 100 g šošovica
 100 g fazuľa farebná
 100 g fazuľa biela
 100 g krúpy jačmenné strednej veľkosti
 30 g bravčová masť
 100 g hladká múka

6 strúčkov cesnaku
 1 ks cibuľa
 3 čajové lyžičky mletej sladkej papriky
 2 čaj. lyžičky majoránky
 3 kusy väčšie zemiaky

Do hrnca s vodou dáme variť umyté údené bravčové koleno. Pridáme deň dopredu namočené strukoviny – cícer a fazuľu. Jačmenné krúpy a šošovicu len premyjeme a pridáme do polievky. Keď sú strukoviny a krúčky mäkké pridáme na malé kocky pokrájané zemiaky a zápražku pripravenú na bravčovej masti s múkou a paprikou. Necháme povariť až do zmäknutia zemiakov, ochutíme soľou a korením.

V chudobnejších rodinách často polievku varili bez mäsa a tak pridávali do nej ako náhradu tzv. slepú kuru, ktorá pomohla zasýtiť najmä dorastajúce deti.





SLEPÁ KURA

5–6 kusov – rožky, žemle, alebo suchší chlieb

1–2 vajcia

10 dkg slanina

1 cibuľa

1–2 dcl mlieko

1 čajová lyžička soli

2 lyžice polohrubej múky

zelené vňate – petržlen, pažitka, mladá žihľava

Oblíbeným jedlom obyvateľov dediny v minulosti boli pirohy. Gazdiné ich varili so zemiakmi a bryndzou, keďže týchto produktov mali dostatok zo svojich zdrojov. V dedine bol rozšírený chov oviec a zemiaky si pestovali na okolitých políčkach.



Pečivo nakrájame na malé kocky a zalejeme mliekom, aby zmäklo. Pridáme upraženú cibuľu na slanine, vajíčka, soľ, zelené vňate a premiešame. Ak je hmota riedka, zahustíme múkou. Potom tvarujeme malé guľky, ktoré vložíme uvariť do polievky.



PIROHY S BRYNDZOU

SUROVINY POTREBNÉ NA PRÍPRAVU

Cesto

60 dkg uvarené roztláčené zemiaky
2 ks vajcia
30 dkg polohrubej múky

Plnka a servírovanie

40 dkg bryndza
30 dkg uvarené roztláčené zemiaky
30 dkg slaniny

Zemiaky očistíme, pokrájame, uvaríme a roztláčime. Časť zemiakov použijeme na prípravu cesta, ktoré vymiesime a rozvaľkáme. Hotové krájame na kúsky v tvare štvorcov 4x4 cm. Na každý položíme plnku, ktorú sme pripravili z roztláčených zemiakov a bryndze, cesto preložíme do trojuholníkového tvaru, zlepíme a pritlačíme vidličkou. Varíme cca 5 minút v dostatočnom množstve osolenej vody, hotové sú, keď vyplávajú na povrch. Servírujeme teplé posypané bryndzou a poliate rozpraženou slaninkou.



JEDLÁ Z OBCE LIKAVKA

Obec Likavka leží na pravom brehu Váhu, vedľa mesta Ružomberok. Nad dedinou na kopci sa vypína stredoveký kamenný hrad Likava, ktorý bol významnou súčasťou dejín regiónu Liptov.

Ľudia z dolného Liptova prezývajú obyvateľov Likavky „Meteníci“. Prezývka vznikla podľa častej konzumácie meteníka posúcha s kapustou, ktorý Likavčania s obľubou a často pripravujú a aj jedávajú.



METENÍK

SUROVINY NA PRÍPRAVU

- 1 kg polohrubej múky
- 3 hrste kyslej kapusty
- 1 kypriaci prášok

1 téglik pochútkovej smotany/250 ml

½ polievkovej lyžice soli

250 g na drobno nakrájanej opraženej slaniny

1 dcl oleja

Všetky ingrediencie spolu zmiešame, aby cesto nebolo ani husté a ani riedke, tzv. voľné cesto. Vymiesené cesto položíme na vymastený plech, rozotrieme a povrch potrieme roztláčeným cesnakom v oleji. Upečieme do chrumkava



[illegible]



ŠAJTLAVA

Polievku z čerstvej kapusty pripravovali gazdinky najmä v letnom a jesennom období, keď narástla na hriadkach pri domoch zelenina potrebná na jej prípravu.

SUROVINY NA PRÍPRAVU

1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
500 g zemiakov
2 ks mrkvy
1/4 zeleru
150 g údenej domácej klobásy
1 hlávka kapusty

3 polievkové lyžice bravčovej masti
1 čajová lyžička celej rasce
1 polievková lyžica mletej červenej papriky
2 polievkové lyžice hladkej múky
soľ, mleté čierne korenie, ocot – primerane
2,5 l voda

Pripravíme si zeleninu, cibuľu a cesnak očistíme a nakrájame na drobno. Mrkvu, zeler, zemiaky očistíme a nakrájame na kocky. Očistenú hlávku kapusty pokrájame na tenké pásiky. Do hrnca dáme bravčovú masť a opražíme cibuľu, pridáme cesnak a nakrájanú zeleninu. Krátko orestujeme, primiešame rascu, papriku a múku a zalejeme 2,5 l vodou. Polievku privedieme do varu, pridáme kapustu, na kolieska pokrájanú klobásku, osolíme, okoreníme a varíme 25 minút, pridáme zemiaky a dovaríme do mäkka. Ochutíme trošku octom, prípadne ešte korením a soľou, podľa svojej chuti.





HALUŠKY SO SUROVOU KYSLOU KAPUSTOU

Zemiakové halušky boli v minulosti všeobecne obľúbené jedlo, ktoré sa s rôznymi posýpkami konzumovali aj niekoľkokrát v týždni.

SUROVINY NA PRÍPRAVU

- 1 kg kyslej kapusty
- 500 g polohrubej múky
- 1 kg zemiakov
- 250 g údenej slaninky
- 1 polievková lyžica soli
- 1 cibuľa (môže alebo nemusí, podľa chuti)

Najskôr očistíme zemiaky a na strúhadle ich na jemno postrúhame. Pridáme múku, soľ a dobre premiešame. Ak je zmes riedka, primiešame ešte múku. Cesto sa nemá lepiť na nádobu a má správnu hustotu vtedy, ak v ňom stojí varecha. Do väčšieho hrnca dáme variť vodu, troška soli a necháme zovrieť. Keď voda zovrie, pomocou haluškára/sitka na halušky/ alebo cez lopárik hádzeme halušky a necháme variť, až pokiaľ halušky nevyplávajú na povrch. Uvarené halušky scedíme a prepláchneme len troškou vody, aby sa nelepili, ale ostali horúce.

Pokrájanú údenú slaninku na malé kocky „škvarky“ opečieme, môžeme pridať aj nadrobno nakrájanú cibuľu a opečieme. Halušky preložíme na misu, pridáme kyslú kapustu, premiešame. Pri servírovaní každú porciu ochutíme rozpraženou slaninou.



LIPTOVSKÉ SLIAČE

Rázovitá dedina je známa nielen tradičnými odevmi žien a mužov, ale aj tancami a piesňami. V dedine žilo mnoho dobrých bačov a valachov, ktorí toto remeslo odovzdávali potomkom z generácie na generáciu. Keďže v domácnostiach mali kvalitnú bryndzu a na poliach sa urodili zemiaky, gazdinky v rodinách často varili halušky ale aj iné cestoviny s bryndzou. Chlapi ich jedávali ráno pred odchodom do roboty a často aj večer po návrate domov.



ŠÚĽKY S BRYNDZOU

Recept Helena Dvorská.

5 väčších zemiakov
hladká múka – podľa potreby
1 lyžica soli
1 vajce
250 g bryndze
250 g masla

Zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Zemiaky popučíme alebo postrúhame do vandlíka a pridáme hladkú múku, toľko koľko poberú zemiaky. Pridáme trošku soli, 1 vajce, v prípade potreby trošku vody a vymiešame cesto. Vypracované cesto dáme na pomúčenú dosku a rozdelíme ho na menšie časti. Z nich urobíme šúľky a tie nakrájame nožom na malé kúsky a z nich potom na doske rukami vytvárame šúľky dlhé 5 cm.

Šúľky vkladáme do vriacej osolenej vody a varíme 4–5 minút. Keď vyplávajú na povrch tak ich cedidlom alebo varechou vyberieme do misy. Posypeme bryndzou a polejeme roztopeným maslom.

Keď matka pripravovala šúľky pre deti, posypala ich makom a cukrom, alebo opraženou strúhankou. mak alebo opraženú strúhanku.





KYSLÁ POLIEVKA

Recept Alena Balažecová.

2 litre šťavy z kyslej kapusty
 pol litra kyslej kapusty,
 5–6 očistených celých zemiakov
 1 údené koleno
 1 cibuľa
 5 strúčikov cesnak
 2–3 plátky slaniny
 voda
 1 lyžica kryštálového cukru
 soľ

Údené koleno povaríme osobitne vo vode. Potom ho dáme do väčšieho hrnca, pridáme ostatné suroviny a všetko spolu varíme. Vody pridáme podľa toho, akú kyslú polievku chceme. Na zjemnenie chuti môžeme pridať lyžicu kryštálového cukru. Do hotovej polievky na tanier alebo do misy pridáme domáce široké rezance.

Polievka sa varila v hlavne v zime v nedeľu ako sýte jedlo pre rodinu na obed. Mäso sa jedlo so zemiakmi z polievky.





KRAPŇE – ŠIŠKY

Recept Ivana Fričová.

Boli obradové a príležitostné pečivo. Ženy zo Sliačov ich pražili hlavne cez fašiangy, keď dedinou prechádzali bursovníci, predovšetkým muži v maskách a s muzikou. Pripravovali ich aj na svätodušné sviatky – Turíce a ponúkali ich mládencom ktorí sadili „máje“.

KRAPŇE

500 g hladkej múky
500 g polohrubej múky
pol prášku do pečiva
3 polievkové lyžice práškového cukru
štipka soli

2 dl minerálnej vody
500 ml mlieka
1 kocka čerstvého droždia
2 dl oleja
kocka stuženého tuku – CERA
práškový cukor na posýpku

Do väčšej nádoby dáme múku, prášok do pečiva, práškový cukor, soľ a minerálku. Všetko vymiešame a v strede urobíme jamku, do ktorej nalejeme vlažné mlieko a pridáme rozdrvené droždie. Nádobu zakryjeme a necháme postáť. Keď sa vytvorí kvások pridáme olej, vypracujeme cesto, opäť zakryjeme a necháme kysnúť. Keď cesto vykysne, dáme ho na drevenú dosku a zľahka rozvaľkáme. Z cesta potom skleneným pohárom, ktorý omáčame do múky, vykrajujeme kolieska alebo iné tvary. Krapne vyprážame v kastróliku na rozpálenom oleji, do ktorého sme pridali trochu stuženého tuku (CERA). Krapne ukladáme na papier, aby sa zbavili prebytočného oleja, necháme trochu vychladnúť a posypeme práškovým cukrom.



LIPTOVSKÁ KOKAVA

Rázovitá hornoliptovská obec leží pod mohutným Kriváňom, symbolom Tatier a Slovenska. Ľudia z dediny sa v minulosti živili roľníctvom a prácou v lese. V lesoch okolo dediny rástli nielen huby, ale aj pravé hriby „dubáky“. Tieto chodili zbierať ženy s odrastenými deťmi, doma ich čistili, sušili a odkladali na zimu, kedy varili z nich dobré a sýte polievky

ZAMRVENKA S ŤAPKAMI

SUROVINY NA PRÍPRAVU

30 dkg hrubej múky

1 vajce

10 dkg hriby

polievková zelenina – mrkva, petržlen, kaleráb

2 očistené a pokrájané zemiaky

5 dkg slanina

1 polievková lyžica bravčová masť

1 polievková lyžica hladkej múky

voda podľa potreby

Do vody dáme variť čerstvé, alebo sušené hriby, ktoré sme predtým namočili. Posolíme a pridáme pokrájanú zeleninu a varíme. Pripravíme si zápražku na slanine a bravčovej masti a pridáme ju do polievky spolu s nadrobno pokrájanými zemiakmi. Pokiaľ sa nám polievka varí pripravíme si rezancové cesto z múky, vody a jedného vajčka, vymiesime a vyvalkáme. Pokrájame ho na širšie pásy a trháme z nich malé kúsky cesta „ťapky“ a hádzeme priamo do polievky. Polievku ochutíme soľou.





ŠVÁBKA S KAPUSTOU

Zemiaky a kapusta tvorili základ každodenného stravovania vidieckeho obyvateľstva v minulosti. Zemiaky si dopestovali na svojich poliach a kapustu si kupovali od pestovateľov z Oravy, ktorí ju každoročne v jeseni privážali na vozoch do dediny. Gazdovia si ju postrúhali a natlačili so soľou, cibuľou, cviklou a koreninami do drevených sudov, kde po vykysnutí im vydržala po celý rok.

SUROVINY NA PRÍPRAVU

1 kg zemiakov
20 dkg údenej slaniny
1 cibuľa
1 malá lyžička mletej sladkej papriky
2 litre kyslej kapusty aj so šťavou
soľ podľa potreby

Kyslú kapustu aj so šťavou dáme variť do hrnca. Pridáme dva rezne údenej slaniny a varíme až pokiaľ nie je kapusta uvarená, podľa potreby ochutíme. Osobitne uvaríme očistené a na kocky pokrájané zemiaky v osolenej vode. Po uvarení scedíme a pomocou tlačiaru premiesime pridáme upraženú slaninu s cibuľou a paprikou a dobre premiešame. Podávame tak, že na tanier dáme kôpku zemiakov a k nim priložíme uvarenú kapustu. Konzumujeme tak, že na lyžicu so zemiakmi si naberieme aj kapustu.

Medzi obľúbené pečivo patrili v minulosti aj malé pagáčiky s rôznymi prísadami a plnkami. Najčastejšie gazdinky piekli škvarkovníky v období po zakáľáčkách, kapustníky keď bola kapusta a bryndzovníky keď si doniesli zo salaša ovčí syr a doma urobili bryndzu.





BRYNDZOVNÍKY

Cesto

750 dkg polohrubá múka
1 kocka droždia
1 čajová lyžička kryštálového cukru
1 dcl mlieko
2,5 dcl kyslá smotana
150 g tuk (Palmarín, Hera)
2 žĺtky
1 vajíčko

plnka

250 g bryndza

150 g kyslá smotana

100 g masla

300 g bryndza

Pripravíme si kvások z mlieka, droždia a cukru. Keď vykysne, vmiešame ho do preosiatej polohrubej múky, pridáme tuk, žĺtka a kyslú smotanu. Zo všetkých surovín vymiesime vláčne cesto a necháme ho vykysnúť. Keď je vykysnuté, znova ho premiesime a vyvaľkáme na hrúbku 2 cm.

Na cesto natrieme plnka a prekladáme trikrát ako pri príprave lístkového cesta. Hotové rozvaľkáme a pomocou okrúhlej formičky vykrajujeme pagáčky. Pred položením na plech, každý kúsok ozdobíme otláčením drôtenej mriežky, vrch potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme rascou. Pečivo necháme ešte aspoň 10 minút odpočívať a vložíme do vyhriatej rúry upiecť na dobu cca 10–15 minút.



ŠTRBA

Obec Štrba je významnou obcou historického regiónu horný Liptov, hoci v súčasnosti je administratívne zaradená do Prešovského samosprávneho kraja. Obyvatelia sa v minulosti živili roľníctvom a chovom oviec. Muži pracovali aj na výstavbe a prevádzke Košicko-bohumínskej železnice, venovali sa rozvoju turizmu, pracovali ako furmani pri preprave turistov od vlaku do hotelov v tatranských osadách.

V minulosti bola obec Štrba známa pestovaním mrkvy, gazdovia ju chodili predávať aj do blízkych obcí Spiša. V súčasnosti sú obyvatelia obce pre okolité dediny známi ako krúpkári, lebo dodnes majú v dedine mlyn, a mlynár v ňom stále melie krúpy z jačmeňa.

KRUPY S MÄSOM

Polievka s mäsom a jačmennými krúpami, ktorá sa varila v nedeľu, alebo vo sviatočné dni.

1/5 kg údeného bravčového mäsa s kosťou
1 hrnček jačmenných krúpkov strednej veľkosti
1 zväzok koreňovej zeleniny – 3 ks mrkva, 2 ks petržlen, 1 kus paštrnák
1 menší kaleráb
1 ks malá kvaka
4 ks ošúpané väčšie zemiaky
2 hrste zemiakov nakrájaných na malé kocky

Údené bravčové mäso opláchneme v teplej vode a dáme variť do hrnca so studenou vodou, cca 4 litre. Po polhodine varenia pridáme očistenú koreňovú zeleninu, mrkvu, petržlen, paštrnák, tiež kaleráb a kvaku. Následne vsypeme do polievky premyté namočené jačmenné krúpy a veľké celé očistené zemiaky. Pred dovarením polievky pridáme dve hrste zemiakov pokrúpané na menšie kocky. Polievku dochutíme soľou a korením.

Po uvarení jedlo servírujeme ako dvojchodové. Uvarené celé zemiaky dáme po zjedení polievky na tanier spolu s kúskom mäsa, prípadne jedlo doplníme uvarenou strúhanou cviklou.





POSÚCH – KÚCHON

Posúch pečivo sa v minulosti jedával aj pri slávnostných príležitostiach, napríklad na svadbách. Hostom k nemu ponúkli údenú slaninu a klobásku.

1 kg hladkej múky
4 zemiaky strednej veľkosti uvarené v šupke
1 kocka droždia
1 dl mlieko
2 polievkové lyžice kryštálový cukor
2 čajové lyžičky soli
2 polievkové lyžice korenina aníz
voda podľa potreby na zamiesenie cesta

Pripravíme si kvások z kocky droždia a 1 dcl mlieka. Uvarené zemiaky ošúpeme a na strúhadle postrúhame. Do preosiatej múky pridáme soľ, cukor, aníz a postrúhané zemiaky. Dobre premiešame a pridáme kvások. Premiešame a pridáme vodu a začneme miesiť. Pri miesení pridávame vodu podľa potreby tak, aby sme nemali riedke cesto, nesmie sa nám lepiť na steny nádoby. Vymiesené cesto necháme odpočívať a kysnúť. Vykysnuté premiesime a rozdelíme na tri časti. Každú časť rukami rozložíme na plech, kde sme podložili papier na pečenie. Necháme ešte odpočinúť na plechu, vrchnú časť cesta potrieme vlažnou vodou a popicháme vidličkou. Dáme upiecť do vyhriatej rúry. Po upečení povrch pečiva potrieme osladenou vlažnou vodou. Krájame na obdĺžnikové alebo trojuholníkové kusy.





SUCHIE GRULE – ZEMIAKY

Jedlo z varených zemiakov ktoré sa v minulosti v rodinách s viacerými deťmi jedávalo pravidelne na večeru. Keďže v roľníckych rodinách mali dostatočné zásoby zemiakov a tak ich cez zimu konzumovali takmer každý večer.

1 kg zemiakov
1 cibuľa
10 dkg slanina

Zemiaky očistíme, pokrájame na väčšie časti a dáme variť do vody, do ktorej pridáme soľ. Po uvarení scedíme a pomocou dreveného tlačiaru roztlačíme. Na

tanieri polejeme rozpraženou slaninkou s cibuľou. Konzumujeme s kyslým alebo sladkým mliekom.



