

**TRADIČNÁ STRAVA HANDLOVSKEJ KOTLINY A JEJ
VYUŽITIE V CR**
Ziat'ková, Ema

(Ústav manažmentu kultúry a turizmu, kulturológie a etnológie
Sekcia: Manažment, marketing a turizmus v teórii a praxi)
PhDr. Katarína Mičicová

Abstrakt

Táto práca sa venuje tradičnej gastronómii handlovskej kotliny. Handlovská kotlina leží na území Trenčianskeho samosprávneho kraja v kultúrnom regióne Horná Nitra a tvoria ju obce Veľká Čausa, Lipník, Malá Čausa, Ráztočno, Chrenovec-Brusno a mesto Handlová. Autorka sumarizuje základné poznatky o tradičnej strave na Slovensku, ako je delenie stravy a vplyvy na jej vývoj. Na základe vlastného terénneho výskumu o tradičnej strave vo vybraných obciach lokality analyzuje jej využívanie v ponuke vybraných gastronomických zariadení v lokalite.

Kľúčové slová

Handlovská kotlina, tradičná strava, cestovný ruch, gastronomické zariadenia

ÚVOD

Jedlo sa považuje za súčasť nehmotného kultúrneho dedičstva, spôsobu života, ktorý sa dedí z generácie na generáciu. Tradičné recepty, techniky varenia a etiketa stolovania môžu odrážať hodnoty a presvedčenia rôznych komúní a sú dôležitou súčasťou kultúrneho dedičstva. Varenie je o ľuďoch a jedlo je možno jediná univerzálna vec, ktorá má naozaj silu spojiť všetkých. Bez ohľadu na kultúru, všade na svete ľudiaedia spolu. Avšak v posledných rokoch je veľmi populárna aj zahraničná kuchyňa a spolu s globalizáciou prichádza aj potláčanie tradičnej kuchyne a zvykov, ktoré sú veľmi dôležitou súčasťou každého národa.

Tradičné pokrmy sú pre každého poväčšine tie, ktoré sme jedli ako deti a navždy nám zostávajú v našich pamätiach či chuťových pohárikoch. Pri ich konzumácii nám nostalgicky prinesú pocit domova a dobre známych ingrediencií. Každý región, mesto či lokalita má svoje vlastné tradície, jedinečné ingrediencie či celé pokrmy, ktoré ho definujú. No informácií o gastronómii Handlovskej kotliny je neuveriteľne málo, dalo by sa povedať že priam žiadne nie sú. Handlovská kotlina je vždy braná len ako súčasť Hornej Nitry a samostatne jej nie je venovaná žiadna pozornosť, aj napriek tomu, že to je samostatný geomorfologický podcelok.

Jedlo, varenie a celkovo gastronómia ma vždy bavila a preto som sa rozhodla si vybrať ako tému svojej práce niečo, čo mi je blízke a zároveň tým prinesiem viac informácií o tradičnom stravovaní v Handlovskej kotline.

Cieľom tejto práce je prostredníctvom terénneho výskumu, ktorý bude pozostávať s rozhovormi s respondentmi, zistiť aká je tradičná gastronómia skúmanej lokality a ako veľmi je stále využívaná v pohostinských zariadeniach.

CIELE PRÁCE

Hlavným cieľom našej práce je zistiť, do akej miery sa využívajú prvky tradičnej gastronómie Handlovskej kotliny v ponuke vybraných gastronomických zariadení v tejto lokalite. Splnenie stanoveného cieľa a výpovedná hodnota výsledkov práce závisia od miery naplnenia niekoľkých čiastkových cieľov.

Základným predpokladom na naplnenie hlavného cieľa je vytýčenie a charakterizovanie niekoľkých základných oblastí. V prvom rade vytýčime a definujeme skúmanú lokalitu zo súčasného administratívneho delenia krajiny a v systéme kultúrnych regiónov. Lokalitu ďalej charakterizujeme z prírodného a historického hľadiska, ktoré mali v minulosti vplyv na vývoj tradičného stravovania. Pre naplnenie hlavného cieľa je ďalej potrebné charakterizovať a popísať tradičné stravovanie na Slovensku. Zameriame sa na delenie stravy a základné prvky slovenskej gastronómie, v rámci ktorej si budeme všímať aj zahraničné vplyvy.

Ďalším čiastkovým cieľom je identifikovať a popísať jednotlivé zložky tradičnej stravy v skúmanej lokalite, handlovskej kotliny. V závislosti od veku respondentov sa zameriame predovšetkým na obdobie polovice 20. storočia. Zaujímať sa budeme predovšetkým o využívané potraviny a z nich pripravované pokrmy. Týmto získame obraz o skladbe tradičnej stravy v skúmanej lokalite, ktorej podrobný popis je jedným zo základných krokov k naplneniu hlavného cieľa a potrebným krokom k naplneniu ďalších čiastkových cieľov.

Tretím čiastkovým cieľom je výskum gastronomickej ponuky vybraných stravovacích zariadení v skúmanej lokalite. Analyzovať budeme stále jedálne lístky a dennú ponuku. Pozornosť budeme venovať využívaniu jednotlivých zložiek a jedál z tradičnej stravy skúmanej lokality, pričom využijeme výstupy prvého čiastkového cieľa.

Predkladaná práca prináša nové poznatky nielen do oblasti etnológie, ale aj do odboru gastronómie. Etnologický prínos vnímame vo výsledkoch terénneho výskumu o tradičnom stravovaní v handlovskej kotliny v polovici 20. storočia, keďže tejto oblasti doteraz nebola vo vedeckom ani odbornom diskurze venovaná väčšia pozornosť. Prínosom pre gastronómie ako vednú oblasť vnímame v analýze využívania prvkov tradičnej stravy v ponuke gastronomických zariadení. Táto téma má podľa nášho názoru potenciál ďalšieho výskumu, štúdia, pričom nové poznatky by bolo možné aplikovať do praxe.

METODIKA PRÁCE A METÓDY SKÚMANIA

Základnými výskumnými metódami boli heuristika a terénny výskum. Zdroje a ostatné použité pramene sme čerpali odbornej literatúry týkajúcej sa gastronómie, tradičnej

gastronómie, cestovného ruchu a oblasti Handlovskej kotliny. Doplnujúce informácie nám poskytli aj webové zdroje.

Terénny výskum sme realizovali metódou štruktúrovaného interview doplneného o voľný rozhovor. Jednorazový terénny výskum prebiehal počas jesenných mesiacov v roku 2023. Respondenti v zložení tri ženy a jeden muž pochádzali z obcí Morovno, Ráztočno, Chrenovec-Brusno a Lipník, ktoré ležia v handlovskej kotline. Rozhovory prebiehali v ich domácnostiach, trvali približne 60 minút a boli písomne zaznamenané na vopred pripravené hárky s otázkami.

Terénny výskum využívania tradičnej stravy v stravovacích zariadeniach prebiehal v Kolibe Pacho, Okrasné rybníky, Chata Poniklec, Hotel Remata. Tieto zariadenia sme vybrali na základe ich komplexnej ponuky cestovného ruchu – okrem ubytovania a stravovania ponúkajú tiež ďalšie služby, ako autokemping, mini zoo, voľný rybolov, pracovné konferencie, organizácia rodinných táborov. Usudzujeme že vďaka tejto širšej ponuke môžu byť pre návštevníkov atraktívnejšie. Terénny výskum sa skladal zo štruktúrovaného rozhovoru s pracovníkmi a štúdia a analýzy jedálnych lístkov. Pracovníci reštauračnej časti pohostinského zariadenia, nám poskytli užitočné informácie o zmenách ponuky pri sezónnych či slávnostných jedálnych lístkoch. Tie sme zároveň aj fotograficky zadokumentovali, čo nám umožnilo sa k nim po ukončení výskumu v prípade potreby vrátiť.

Po ukončení terénneho výskumu v gastronomických zariadeniach sme získané informácie sumarizovali, selektovali a analyzovali. Na spracovanie výsledkov výskumu bola použitá schéma od Kataríny Kompasovej (2010, str. 150 – 154). Jednotlivé tabuľky sú rozdelené na typ stravy a názvu pohostinského zariadenia. V tabuľkách sú následne vypísané tradičné pokrmy danej lokality a čierna značka nám ukazuje, v ktorom pohostinskom zariadení sa daný pokrm nachádza v ponuke jedálneho lístka.

Práca sa skladá zo niekoľkých kapitol. V prvej kapitole približujeme stanovené ciele práce, v druhej sa venujeme popisu metodiky a metodológie jej prípravy. Tretia kapitola definuje základné pojmy, ktoré sa týkajú gastronómie. V štvrtej kapitole prinášame výsledky terénneho výskumu. V prvej časti analyzujeme a sumarizujeme poznatky o tradičnom stravovaní v handlovskej kotline, ktoré sme získali terénnym výskumom v jednotlivých obciach kotliny. V druhej časti popisujeme výsledky analýzy využívania tradičnej stravy v ponuke vybraných gastronomických zariadení v Handlovskej kotline. V záverečnej kapitole sumarizujeme výsledky výskumov.

ROZDELENIE STRAVY

„Potraviny môžeme definovať ako základné látky určené na konzumáciu. Spolu s pochutinami a nápojmi ich zaraďujeme do väčšej kategórie, ktorú nazývame požívatiný“ (Mazuchová 2020 str. 30). Ich konzumácia je možná v upravenom alebo nezmenenom stave. Medzi základné a najčastejšie využívané potraviny v gastronómii môžeme zaradiť – obilniny, strukoviny, zeleninu, ovocie, zemiaky, olejniny, mäso, mlieko, vajcia.

Rastlinná strava

Obilniny, strukoviny, kaše Medzi prvé rastliny, ktoré človek domestikoval boli strukoviny a obilniny. Práve táto kombinácia je pre telo veľmi prospešná, pretože obe potraviny poskytujú všetky esenciálne aminokyseliny. Obilniny, ktoré inak nazývame aj cereálie sú vysoko využívanou surovinou vo výžive ľuďstva. Taktiež tvoria veľmi výhodný zdroj energie vo forme sacharidov a bielkovín (Nádaská 2016, str. 13).

Obilniny využívame aj na spracovanie rôznych iných produktov ako napríklad mlynské výrobky: múka, krúpy, vločky, kuskus, bulgur a podobne. Pre výživu veľmi potrebné ako zdroj bielkovín, vlákniny a energie, ktoré sú pre ľudský organizmus veľmi dôležité. „Medzi najstaršie formy jedál pripravovaných z obilnín môžeme asi zaradiť pražmo ,zrná pražené nad ohňom“. Rituálny pokrm starých Slovanov, sa zachoval v pamäti a nevytratil sa ani v 20. storočí. V našej stravovacej kultúre sa od nepamäti nachádza veľký počet múčnych jedál a vo všemožných miestnych variantoch.

Zelenina, ovocie a huby Zeleninou môžeme nazvať rôzne jedlé časti rastlín. Na konzumáciu sa zelenina využíva čerstvá, mrazená, sušená, konzervovaná sterilizáciou alebo mliečnym kvasením. Zloženie zeleniny závisí od druhu a je teda rôzne, no vo väčšine druhov je 80 % zloženia voda. Obsah bielkovín či tuku je nebadateľný no napríklad v mrkve, paprike či paradajkách je značný obsah cukru. Vďaka aromatickým látkam v niektorých druhoch zeleniny majú plody svoju typickú chuť a arómu. Zeleninu rozdeľujeme na

- Koreňovú – mrkva, petržlen, zeler, paštrnák, cvikla, reďkovka, chren a iné;
- Listovú – šaláty, špenát, šťavel, mangold, čínska a pekinská kapusta a iné;
- Hľúbovú – kapusta, kel, kaleráb, karfiol, brokolica, a iné;
- Plodovú – paradajky, paprika, uhorka, tekvica, cuketa, baklažán, patizón a iné;
- Cibulovú – cibuľa, cesnak, pór, pažítka a iné;
- Lahôdkovú – špargľa, artičoky, fenikel, hrášok, kukurica, šampiňóny, avokádo a iné (Mazuchová – Korbelová 2020, str. 31).

Jedlé plody rôznych stromov, kríkov, či rastlín nazývame ovocie. Delíme ho na

- Jadrové – jablká, hrušky, dule, mišpule a iné;
- Kôstkové – slivky, ringloty, čerešne, višne, marhule, broskyne, nektárinky a iné;
- Bobuľové – hrozno, ríbezle, maliny, černice, jahody, ríbezle, čučoriedky a iné;
- Škrupinové – orechy lieskové, vlašské, kešu, para a iné.

Ovocie sa konzumuje čerstvé alebo spracované rôznymi formami. Sušením, mrazením, sterilizáciou, avšak v takomto prípade strácajú svoj obsah vitamínu C od 20 % – 60 % (Mazúchová –Korbelová 2020, str. 32).

Olejniny Pod olejniny zaraďujeme rastliny, semená alebo jadrá, ktoré sú následne lisované a spracovávané na oleje. Príkladom je repka, slnečnica, kukurica, sezam, oliva, podzemnica, mak, tekvica, orechy, palma kokosová. Olejninové výrobky môžeme rozdeliť na

- Rastlinné tuky a oleje – na našom území sa využíva hlavne repkový a slnečnicový olej, špecifické postavenie má olivový a to hlavne extra panenský. S novými trendmi sa rozšírila aj spotreba tekvicového, kokosového sezamového či sójového oleja. Z rastlinných masiel, ktoré majú nielen gastronomické ale aj kozmetické využitie je najviac využívané kakaové maslo;
- Pokrmové tuky – takéto tuky sú vyrábané z prestrifikovaných a hydrogenovaných rastlinných olejov. Ich použitie je vhodné na pečenie a vyprážanie, pretože neobsahujú vodu (Mazúchová – Korbelová 2020, str. 33).

Živočíšna strava

Mäso a vnútornosti a mäsové výrobky Mäso sa rozdeľuje do nasledovných skupín

- Hovädzie mäso – tmavočervené mäso získavané z kráv, jalovíc, volov a býkov. Jeho nutričná hodnota je veľmi vysoká a gastronomicky sa využíva na špeciálne pokrmy, bežné či diétne;
- Teľacie mäso – je z mladých kusov dobytky vo veku 8 – 10 mesiacov a o hmotnosti približne 80 kg. Je ružovej farby, takmer bez tuku, vodnaté a vonia po mlieku. Má časté využitie pri diétach a liečebnej výžive;

- Bravčové mäso – jasnočervené mäso z prasíat patrí k jedným z najobľúbenejších typov mäsa a to aj vďaka tradíciám. Zloženie je rôzne kvôli odlišnosti spôsobu chovu, zdravotnému stavu, plemenu. Z veľkého množstva obsahuje vodu a to až 33 % – 75 %, a má vysoký podiel cholesterolu. Konkurenciu v obľúbenosti mu robí iba hydina;
- Hydina – jedná sa o mäso z domácky chovaných vtákov, ktoré delíme na:
 - hrabavé* – kurča, sliepka, kohút, morka, moriak, prepelička;
 - vodné* – kačky a husi a *ostatné* – pštrosy a holuby.

Hoci niektoré druhy ako husi a kačky majú mäso tmavšie a tučnejšie, mäso z hydiny sa označuje ako biele a chudé. Zloženie je bohaté na bielkoviny a minerály.

- Zverina – pomerne aromatické mäso voľne žijúcich zvierat v prírode, zaradujeme sem
 - *vysoká zver* – jelene, srny, srnce, daniele, muflóny, soby, losy;
 - *nízka zver* – zajac poľný a králik divý;
 - *pernatá* – bažant, jarabica, prepelica, sluka, hus divá, kačka;
 - *čiernej* – diviak, zriedkavo medveď.
- Baranie a jahňacie mäso – aj napriek tradíciám a bohatému obsahu bielkovín a minerálov, sa radí skôr k doplnkovému mäsu. Mäso je dobre stráviteľné no má svoju typickú arómu, kvôli ktorej je často odmietané. Na jar a vo veľkonočnom období je rozšírené spracovávanie jahňacieho mäsa, k ktorého sa vyrábajú rôzne špeciality;
- Ryby – označované aj ako studenokrvné živočíchy. Obsahovo sú významné bielkoviny, a esenciálnych aminokyselín, napr. lyzín, metionín, histidín. Významným zdrojom vitamínu D a omega – 3 – mastných kyselín sú morské ryby. Delenie rýb je rôzne no najzaužívanejšie je podľa pôvodu:
 - sladkovodné* – pstruh, štika, zubáč, úhor, lieň, kapor;
 - morské* – treska, losos, sled', sardinka, ančovička, platesa;
 - morské plody* – slávky, krevety, kraby, raky, ustrice (Mazúchová –Korbelová 2020, str. 34 – 35).

Mlieko a mliečne výrobky „Mlieko a mliečne výrobky sú dôležitejšou potravinou, osobitne potrebnou pre zdravý vývin detí“ (Mazúchová 2020, str. 35). Najviac využívaným mliekom je kravské mlieko, menej často sa využíva ovčie a kozie. Súčasťou kyslého mlieka, jogurtov, syrov a iných mliečnych výrobkov je laktóza – mliečny cukor, ktorý sa pri mliečnom kysnutí premieňa na kyselinu mliečnu, ktorá zabezpečuje procesy potrebné na výrobu týchto výrobkov.

Z mlieka sa vyrábajú aj ďalšie mliečne výrobky ako jogurty, smotana, maslo, syry, acidofilné mlieka.

Mlieko a jeho výrobky delíme na

- *Smotana* – delí sa na viacero druhov. Sladká smotana obsahuje 10,12 alebo 33 % tuku, kyslá smotana má obsah tuku 12 %, pochúťková 16 % tuku a lahôdková kyslá smotana s obsahom tuku až 40 %;
- *Jogurty* – na ich výrobu sa využíva jogurtová kultúra a patria medzi ďalší veľmi obľúbený druh mliečnych výrobkov.
- *Maslo* – jeho obsahom je mliečny tuk, mliečne bielkoviny, kyseliny mliečne, a aromatické minerálne látky. Jeho výroba je dvojaká. Zo sladkej smotany v maselniciach alebo zo smotany pomocou zákysu;
- *Syry* – sú zväčša zmesou mliečnej bielkoviny kazeínu a mliečného tuku. Podľa druhu spracovania sa delia na kyslé – mlieko sa zráža pomocou mliečnych baktérií alebo kyselinou mliečnou, sladké – mlieko sa zráža pomocou syridla. Silnú tradíciu majú aj syry z ovčieho mlieka ako oštiepok, parenica, bryndza, korbáčiky (Mazúchová – Korbelová 2020, str. 35 – 36).

Vajcia Základnými časťami sú škrupina, bielok a žĺtok. Vajcia rozdeľujeme na slepačie, prepeličie, prerličie, pštrosie, kačacie a husacie no v stravovaní sa kačacie a husacie nepoužívajú kvôli vysokému riziku črevných ochorení. Vajcia obsahujú kvalitné bielkoviny, ktoré v zložení zastupujú 13 % a tuky 12 %. široké využitie majú aj v potravinárstve, kde sa priemyselne spracovávajú na vaječné hmoty, majonézy, palacinkové zmesi, korpusy a veľa iného (Mazúchová – Korbelová 2020, str. 36).

Živočíšne tuky Z tukov živočíšneho pôvodu sú najznámejšie masť, maslo, rybí tuk a loj. Podľa pôvodu môžeme masť rozdeliť na bravčovú masť, hydínovú, prípadne získanú zo zveriny, ktorá ale má väčšinou lojovitý charakter. Na druhej strane sa ale využívajú pri výrobe údenárskych výrobkov, tavených syrov, jemného tukového pečiva paštét, nátierok a pod. Tuky sú v týchto výrobkoch nositeľmi chuťovo aktívnych látok a zlepšujú textúru ako tuhosť, vláčnosť, roztierateľnosť a iné. Konzumácia rybieho oleja je prospešná vďaka zvýšenému obsahu esenciálnych mastných kyselín, ktoré sú známe aj ako omega –3 mastné kyseliny (Fišera 2016, str. 94).

Nápoje

„Zdrojom primárneho nápoja – vody, bývali kedysi aj rieky a potoky, ale predovšetkým prirodzené alebo hlbené studne“ (Stoličná 2000, str. 109). Na mnohých miestach Slovenska nájdeme pramene minerálnej vody, ktoré taktiež slúžili ako nápoj (Stoličná 2000, str. 109).

Nealkoholické nápoje

- *Voda* – najzákladnejší nápoj;
- *Minerálna voda* – pramenitá alebo podzemná. Obsah rozpustených pevných látok v jednom litri je minimálne 1000 mg a maximum 6500 mg. Množstvo minerálov ovplyvňuje typickú chuť;
- *Prírodné ovocné nápoje* – čisté prírodné lisovaním vyrobené ovocné šťavy;
- *Zhustené ovocné šťavy* – upravené prírodné šťavy so zníženým obsahom vody. Využívajú sa ako polotovary pri výrobe sirupov, ovocných štiav a pod;
- *Sirupy* – sú to výrobky z ovocnej či zeleninovej šťavy, osladené vhodnými sladidlami. Využívajú sa pri výrobe limonád, ochutených stolových vôd;
- *Čaje* – nápoj pripravovaný lúhovaním lístkov alebo kvetov rastlín v horúcej vode. Čaje rozdeľujeme podľa spracovania na biely čaj, žltý čaj, zelený čaj, čierny čaj, čaj oolong, Pu – Ehr;
- *Káva* – je nápoj obsahujúci alkaloid kofeín. Svoju typickú chuť kávové zrná dosahujú pražením. Existuje až 60 druhov kávovníkov no hospodársky význam má (Fišera 2016, str. 63 – 71).

Alkoholické nápoje „Sú to nápoje, ktoré obsahujú viac ako 22,5 objemových % etylalkoholu získaného opakovanou destiláciou a rafináciou surového liehu“ Rozdelenie a výroba alkoholických nápojov, nedat., online).

Liehoviny rozdeľujeme na

- *Ušľachtilé liehoviny (pravé destiláty)* – k tým sa zaraďujú arakdestiláty z prekvasenej ryže a melasy cukrovej trstiny, čerešňovica z prekvasených čerešní a višni, vodka, gin z raže;
- *Poloušľachtilé destiláty (rezané destiláty)* – ktoré sa vyrábajú z jemného liehu pravých destilátov alebo rozličných aromatických prísad. Zarádujeme sem borovičku;

- *Likéry (sladené liehoviny)* – získame ich zmiešaním cukrových roztokov a prísadou likérových aromatických látok a liehom. Patria sem punče a rôzne ovocné emulzné likéry;
- *Náhrady liehovín* – sú vyrábané zmiešaním etanolu a extraktmi, vďaka čomu sa snažia nahradiť ušľachtilé alebo poloušľachtilé liehoviny. Patrí sem rum tuzemský, umelá brandy, umelá slivovica;
- *Špeciálne liehoviny (exportné liehoviny)* – ich receptúra a výroba je tajná (Rozdelenie a výroba alkoholických nápojov, online, nedat.).

TRADIČNÁ STRAVA HANDLOVSKEJ KOTLINY NA ZÁKLADE VÝSKUMU

Polievky

Počas rozhovorov s respondentmi sme sa dozvedeli že najčastejšou polievkou bola drobková polievka, ktorá sa často podávala aj na raňajky aby zasýtila mužov pred dlhým dňom na poli. Samozrejmosťou bol aj slepačí či hovädzí vývar. Oblíbenými polievkami boli aj polievky fazuľová, zemiaková, šošovicová, hrachová, vajcová, stoklasová, kapustová, kelová, kapustová na sladko s rajčinovým pretlakom či melencova polievka s hubami a zemiakmi. Polievky mali aj svoju kyslú variantu, ako ich poznáme aj dnes, so smotanou alebo len ochutené pridaním octu. Popri rozhovoroch respondenti spomenuli pre nás nie úplne tradičné polievky zo sušeného ovocia. Ovocné polievky sa varili zo sliviek – táto polievka sa prezývala aj drevená polievka, hrušiek, či zmesi oboch dokopy. Obe polievky majú jednoduchý postup prípravy, kde sa ovocie zaleje vodou, po jeho zmäknutí sa zahustí múkou a po prevarení sa môže podávať.

Bezmäsité jedlá

Z bezmäsitých jedál sa najčastejšie pripravovali halušky rôznych variant. Halušky s kyslím mliekom sa často stávali obedom pre mužov pracujúcich na poli. Veľmi oblíbenými boli kapustové halušky s kyslou kapustou alebo ich sladký variant so sladkou kapustou a cukrom. Kapusta bola bohato využívaná na všetky spôsoby pretože domáci si kapustu sami tlačili do drevených sudov a zaťažili kameňom a tak mali prístup k nej počas celej zimy. Na stoloch sa tiež objavovali makové, orechové, vajcové, tvarohové halušky, šúlance či rezance s mliekom. Na večeru sa často podávali zemiaky pripravené na rôzne spôsoby. Varené zemiaky s mliekom, pečené zemiaky v šupke s kyslou kapustou, maslom a cmarom, opekané zemiaky na cibulke so slaninkou, zemiakové placky, zemiaková kaša. Často sa na večeru podával aj chlieb s masťou a cibuľou či chlebík nakrájaný a opražený na panvičke s cibuľou a masťou.

Okrem zemiakových placiiek boli obľúbené aj vaječné praženinky – pri narodení bábätko sa natrhali do mlieka a rozdávali sa po rodine ako zákusok na oslavu. Neodmysliteľnou súčasťou bezmäsitých jedál boli aj kaše. Často sa pripravovala krupičná/grízna kaša s kakaom, ryžová kaša s maslom, fučka, zemiaková kaša, pučiavka – fazuľa a zápražka, kapustová kaša s klobáskou, hrachová kaša. Ľahkým letným jedlom bolo lečo, ktoré sa často zaváralo do zásoby a pripravovalo aj v zime.

Mäsité jedlá

Od respondentov sme sa dozvedeli že spotreba mäsa v rodine sa vo veľkom odlišovala podľa toho či mala rodina gazdovstvo alebo nie. Pokiaľ boli gazdovia, mali na dvore niekoľko, ošípaných, hydiny – sliepky, husi, kačky, zajace, koňa, kravu, no najviac sa v Handlovskej kotline vyskytoval chov oviec. Vďaka chovu tohto dobytku a hydiny mali prísun mäsa po celý rok. Pokiaľ rodina gazdovstvo nemala a mäso kupovala, v skladbe ich stravy sa vyskytovalo pomenej. Jedným z najčastejších mäsitých jedál bolo uvarené mäso, vybraté z vývaru popražené na cibulke s chlebom alebo ryžou. Typickým mäsitým obedom bol aj perkelt zo zajaca, pečené kura či bravčovina na všetky spôsoby – varená, dusená pečená. Veľmi častým druhom mäsa bola aj baranina. Na jeseň keď sa vykrmili husi a kačky, boli hody s lokšami. Respondenti nám porozprávali aj o typickej dedinskej zabíjačke pred zimou, kedy sa zabilo prasa z dvora, podľa veľkosti rodiny niekedy aj dve. Počas zabíjačky sa vyrobili domáce mäsové výrobky ktoré sa konzervovali údením a konzumovali až do leta – klobásky, rebrá, slanina, mäso. Masť ktorá ostala, pri výrobe škvarenín musela vydržať až do ďalšej zimy. Počas zabíjačky sa spotrebovali všetky časti prasaťa. Podľa respondentov bola ale počas tejto udalosti najväčšia pochúťka restovaná pečenka s podhrdlinami či bravčové mozočky. Mäsové produkty sa údili v udianiach a časti mäsa sa držali aj v kamenných pivniciach vo vode alebo v soľnom roztoku v sudoch. Vďaka zabíjačke získali množstvo mäsa, ktoré mohli dať aj na vianočný stôl.

Počas rozhovorov sme sa dozvedeli aj o spracovaní mlieka a domácej výrobe mliečnych výrobkov. Z mlieka mali sladké aj kyslé mlieko, odstredivku – oddelená smotana, žinčicu a mútičkou vyrábali maslo, syry z kravského aj ovčieho mlieka, z ovčieho mlieka bryndzu.

Dezerty

O dezertoch nám respondenti porozprávali že koláče sa väčšinou piekli v sobotu. Najčastejšie to boli slivkové, makové, tvarohové či orechové buchty. Často sa pripravovali aj *bial'oše* s rôznymi náplňami – tvarohové, lekvárové hruškové, mrkvové či záviný, prezývané aj

ako *rybičky*. Záviny boli taktiež plnené rôznymi druhmi plniek alebo ich kombináciami. Najčastejšie makovo – orechový, mrkvovo – makový, tvarohovo – jablkový, makovo – jablkový. Okrem závinov boli aj štrúdle, ktoré sa taktiež plnili makom, tvarohom, orechmi, jablkami, kapustou a ich kombináciami. Pri rozhovoroch boli spomenuté aj púčky – upečené kúsky kysnutého cesta preliate horúcim maslom a mliekom alebo horúcou vodou a posypané makom alebo tvarohom. Spolu s caltou sa tiež stávajú súčasťou vianočného stola. Častým dezertom boli aj burgiňové *podynky* – cukrová uvarená repa sa zmieša s makom a takáto plnka sa zabalí za lyžičku do kúska kysnutého cesta. Okrem burgiňových sa pripravovali aj hruškové *podynky* – hruškovníky. Deti v chudobnejších rodinách mali aj ako sladkú pochúťku namočený chlieb vo vode a v cukre.

Nápoje

Z nealkoholických nápojov bola najzákladnejšia obyčajná čistá voda. Na raňajky bola biela žitná káva alebo čierna žitná káva, neskôr s obchodnými náhradami kávy ako cibéria. Čaje sa robili zo sušených bylín ako harmanček, mäta, a ako náhrada čaju sa robili odvary zo sušených sliviek alebo hrušiek. Taktiež sa počas leta pripravovali sirupy či ovocné šťavy z malín, bazy, jahôd, neskôr aj z ríbezlí.

Respondenti nám porozprávali aj o domácej príprave *páleného*. Často pripravovaným bolo stoklasové *pálenô*, karamelové *pálenô*, *páľnô* z jablk, hrušiek, čerešní či hrušková *lavorovica* – do uvarených a popučených hrušiek sa pridá cukor a droždie. Príprava tohto druhu alkoholu je podstatne dlhšia a náročnejšia ako pri predošlých. Do krčmy sa chodil piť *gajz* – čistý lieh, ktorý sa podľa chuti riedil vodou a dochucoval sa páleným cukrom či rascou. Taktiež sa používal pri príprave domácich alkoholických ovocných nápojoch. Na zahasenie smädu bolo samozrejme pre mužov aj pivo z neďalekého mesta Prievidza kde sa nachádzal pivovar. Populárna bola aj domáca príprava vína – ríbežľové, hroznové, jablkové. Na Vianoce sa tradične pripravovalo šípkové víno, ktoré kyslo nad *šporheltom*. V zimných mesiacoch bolo obľúbené aj Hriatô – masť s cukrom a pálenkou.

PRIESKUM VYUŽÍVANIA TRADIČNEJ STRAVY HANDLOVSKEJ KOTLINY NA VZORKE VYBRANÝCH POHOSTINSKÝCH ZARIADENÍ.

Do prieskumu boli vybrané pohostinské zariadenia, ktoré poskytujú nielen stravovacie služby ale aj ubytovacie služby a služby voľného času. Pohostinské zariadenia, ktoré boli zaradené do nášho prieskumu sídlia v Handlovskej kotline.

Cieľom tohto výskumu bolo zistiť do akej miery pohostinské zariadenia v Handlovskej kotline stále využívajú tradičnú stravu tejto lokality. Počas výskumu boli podrobne preskúmané jedálne a nápojové lístky a denná ponuka daného podniku. Na základe predošlého spracovania informácií, sme výskum rozdelili na päť skupín.

- Rastlinné pokrmy;
- Živočíšne pokrmy;
- Mliečne a vaječné produkty;
- Dezerty;
- Nápoje.

Handlovská kotlina mala pomerne dobre rozvinuté poľnohospodárstvo. Zamerala sa na rastlinnú a živočíšnu výrobu čo sa odzrkadľovalo aj na ich stravovaní. V rámci výskumu bolo zastúpenie rastlinných pokrmov v pohostinských zariadeniach celkom široké až na výnimku kaší, kde sa z tradičných kašovitých jedál zachovala len zemiaková kaša v jednom podniku – Hotel Remata

Zastúpenie polievok fazuľová, slepačia, kapustová a rajčinová v pohostinských zariadeniach bolo úspešné vo všetkých zariadeniach okrem podniku – Okrasné rybníky. Najtypickejšou polievkou Handlovskej kotliny bola drobková polievka, ktorú ale ani jedno zariadenie neponúkalo. Tento negatívny výsledok bol aj pri stoklaskovej polievke. Vajcovú polievku ponúkal len jeden podnik – Chata Poniklec a rovnaký výsledok mala aj hovädzia polievka ktorú ponúkal podnik – Hotel Remata.

Z cestovín bol zaznamenaný častý výskyt bryndzových halušiek, strapačiek a lokší. Šúľance s obmenou mak a orechy boli zaznamenané len v dvoch podnikoch. Kapustové halušky ponúkala iba – Koliba Pacho. Makové, vajcové, tvarohové halušky a makové rezance neponúkalo žiadne zariadenie. Negatívny výsledok bol zaznamenaný pri podniku – Okrasné rybníky, ktorý neponúkal žiadnu variantu cestovín.

Bohaté zastúpenie a pozitívny výsledok vo výskume mali prílohy a jedlá zo zemiakov. Pečené, varené a opekané zemiaky ponúkali všetky pohostinské zariadenia. Okrem podniku – Okrasné rybníky ponúkali zemiakové placky a pirohy všetky. Zemiakový pokrm Haruľa sa neponúkal v žiadnom skúmanom podniku.

Prehľad zastúpenia tradičných rastlinných pokrmov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach je zaznamenaný v tabuľke 1.

Rastlinné pokrmy	Pohostinské zariadenie
-------------------------	-------------------------------

	Koliba Pacho	Okrasné rybníky	Chata Poniklec	Hotel Remäta
<i>Kašovité jedlá</i>				
Zemiaková kaša				•
Hrachová kaša				
Kapustová kaša				
Krupicová kaša „Grízna“				
Fazuľová kaša „Pučiavka“				
Ryžová kaša				
Fučka				
<i>Polievky</i>				
Drobková polievka				
Fazuľová polievka	•		•	•
Slepačia polievka	•		•	•
Hovädzia polievka				•
Kapustová polievka	•		•	•
Rajčinová polievka	•		•	•
Vajcová polievka			•	
Stoklaskova polievka				
<i>Cestoviny</i>				
Rezance makové, orechové				
Šúľance makové, orechové	•		•	
Kapustové halušky	•			
Bryndzové halušky	•		•	•
Tvarohové halušky				
Strapačky	•		•	•
Vajcové halušky				
Makové halušky				
Lokše	•		•	•
<i>Jedlá zo zemiakov</i>				
Pečené zemiaky	•	•	•	•
Varené zemiaky	•	•	•	•
Opekané zemiaky	•	•	•	•
Haruľa				
Zemiakové placky	•		•	•
Pirohy	•		•	•

Tabuľka 1: Využitie tradičných rastlinných pokrmov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach

Skladba mäsa v stravovaní ľudu v Handlovskej kotline bola veľmi široká. Rozšírený bol domáci chov dobytky – ošípané, kravy, kozy, z hydiny sliepky, husi, kačky, zajace. Ťažisko bolo ale postavené hlavne na chove oviec, ktorý v lokalite pretrváva dodnes.

Vo výskume bolo zaznamenané široké využitie bravčového mäsa vo všetkých skúmaných pohostinských zariadeniach. Baranie mäso, ktoré malo v minulosti najväčšiu zastúpenie v skladbe stravy malo vo výskume negatívny výsledok a neponúkalo ho žiadne skúmané zariadenie. Podobný výsledok malo aj hovädzie mäso ktoré ponúkal len jeden podnik – Hotel Remata. Z hydínového mäsa malo veľké zastúpenie hlavne kuracie mäso. Husacinu ponúkala len na pečený spôsob – Koliba Pacho. Kačacie mäso na pečený spôsob bolo zaznamenané vo všetkých podnikoch okrem – Okrasné rybníky. Varená či pečená zajačina mala vo výskume negatívny výsledok. Široké zastúpenie mali zabíjačkové jedlá, ktoré boli zaznamenané vo všetkých skúmaných pohostinských zariadeniach. Podnik – Chata Poniklec ponúkala okrem restovaných bravčových mozočkov a pečienky všetky skúmané zabíjačkové jedlá. Hotel Remata mal taktiež vo svojej ponuke skladbu zabíjačkových jedál širokú. Skúmané zariadenie Koliba Pacho ponúkala len základné zabíjačkové jedlá – údené mäso, rebrá a klobásky a podnik – Okrasné rybníky mal okrem klobások negatívny výsledok.

Prehľad zastúpenia tradičných živočíšnych pokrmov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach je zaznamenaný v tabuľke 2.

Živočíšne pokrmy	Pohostinské zariadenie			
	Koliba Pacho	Okrasné rybníky	Chata Poniklec	Hotel Remäta
<i>Bravčové mäso</i>				
Pečená bravčovina	•	•	•	•
Varená bravčovina	•	•	•	•
Údená bravčovina	•		•	•
<i>Baranie mäso</i>				
Pečená barannina				
Varená baranina				
Pečená jahňacina				
Varená jahňacina				
Iný druh prípravy				
<i>Hovädzie mäso</i>				
Pečená hovädzina				•
Varená hovädzina				•
Iný druh prípravy				

<i>Hydinové mäso</i>				
Varená kuracina	•	•	•	•
Pečená kuracina	•	•	•	•
Varená husacina				
Pečená husacina	•			
Varená kačacina				
Pečená kačacina	•		•	•
Pečená zajačina				
Varená zajačina				
<i>Zabíjačkové jedlá</i>				
Údené mäso	•		•	•
Údené rebrá	•		•	•
Klobásky	•	•	•	•
Hurky, krvavničky			•	•
Restované bravčové mozočky				
Restovaná bravčová pečenka				
Tlačienky			•	
Zabíjačková kaša			•	•
Masť			•	•
Slanina, škvarky	•		•	•

Tabuľka 2: Využitie tradičných živočíšnych pokrmov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach

Spracovanie mlieka a domáca výroba mliečnych produktov bola v Handlovskej kotline veľmi rozšírená.

Najširší výskyt mliečnych výrobkov v ponuke mala Koliba Pacho, ktorá ponúkala všetky produkty okrem cmaru. Syr z kravského mlieka bol zastúpený vo všetkých skúmaných podnikoch. Okrem podniku – Okrasné rybníky bola bryndza, smotana, maslo a tvaroh zastúpená vo všetkých pohostinských zariadeniach.

Z vaječných pokrmov bol celkovo vo výskume zaznamenaný negatívny výsledok. Vaječné praženiny neponúkal žiadny skúmaný podnik. Praženicu a vajícok na tvrdo ponúkala iba Chata Poniklec.

Prehľad zastúpenia tradičných živočíšnych pokrmov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach je zaznamenaný v tabuľke 3.

Mliečne a vaječné produkty	Pohostinské zariadenie			
	Koliba			

	Pacho	Okrasné rybníky	Chata Poniklec	Hotel Remäta
<i>Produkty z mlieka</i>				
Syr z kravského mlieka	•	•	•	•
Syr z ovčieho mlieka	•			
Korbáčiky ,oštiepky, parenice,	•			•
Bryndza	•		•	•
Smotana, maslo	•		•	•
Tvaroh	•		•	•
Žinčica	•			
Kyslé mlieko	•			
Cmar				
<i>Vaječné pokrmy</i>				
Praženica			•	
Vajcové praženiny				
Vajíčko na tvrdo			•	

Tabuľka 3: Využitie tradičných mliečnych a vaječných pokrmov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach

Negatívny výsledok bol zaznamenaný aj v tradičných dezertoch. Z výskumu boli ponuke podnikov zaznamenané iba štrúdle rôznych druhov v podnikoch – Koliba Pacho a Hotel Remata a parené buchty v Kolibe Pacho a Chate Poniklec. Ostatné druhy koláčov neponúkal žiadny z vybraných pohostinských zariadení.

Prehľad zastúpenia tradičných dezertov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach je zaznamenaný v tabuľke 4.

	Pohostinské zariadenie			
	Koliba Pacho	Okrasné rybníky	Chata Poniklec	Hotel Remäta
Dezerty				
Calta/Vianočka				
Biaľoše				
Závin orechový, makový, lekvárový,				
Osie hniezda				
Púčky				
Podynky				
Štrúdl'a tvaroh/jablko, mak/jablko, orech/jablko	•			•

Pečené buchty				
Parené buchty	•		•	

Tabuľka 4: Využitie tradičných dezertov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach

Z tradičných nealkoholických nápojov boli vo výskume pozitívne výsledky vo všetkých skúmaných zariadeniach. Okrem sirupovej vody, ktorú ponúkala len Chata Poniklec sa ostatné nápoje vyskytovali vo všetkých podnikoch. Negatívny výsledok mal len jablkový mušt, ktorý neposkytovalo žiadne skúmané pohostinstvo.

Z alkoholických nápojov bol pozitívny výsledok a všetky podniky mali v ponuke pivo, víno a pálenku rôznych druhov. Nápoj hriatô sa neponúkali v žiadnom nápojovom lístku.

Prehľad zastúpenia tradičných nápojov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach je zaznamenaný v tabuľke 5.

Nápoje	Pohostinské zariadenie			
	Koliba Pacho	Okrasné rybníky	Chata Poniklec	Hotel Remäta
<i>Nealkoholické nápoje</i>				
Voda	•	•	•	•
Sirupová voda			•	
Bylinkový čaj	•	•	•	•
Ovocný čaj	•	•	•	•
Káva	•	•	•	•
Jablkový mušt				
<i>Alkoholické nápoje</i>				
Pivo	•	•	•	•
Víno ríbezl'ové, jablkové, hroznové	•	•	•	•
Pálenka ražovica, slivovica, hruškovica, čerešňovica	•	•	•	•
Hriatô				

Tabuľka 5: Využitie tradičných nápojov Handlovskej kotliny vo vybraných pohostinských zariadeniach

Záver

Témou tejto práce bola „Tradičná gastronómia Handlovskej kotliny“. Hlavným cieľom tejto práce bolo na základe teoretických poznatkov a uskutočneného terénneho výskumu zistiť

pokrmu, ktoré sú tradičné pre lokalitu Handlovská kotlina a následne získať obraz v akom rozsahu je tradičná kuchyňa tejto lokality stále využívaná v gastronomických zariadeniach

Po uskutočnení primárneho výskumu sme zistili že tradičná gastronómia skúmanej lokality bola založená skôr na nenáročných jedlách vidieckeho spôsobu. Častý výskyt mali hlavne jedlá jednoduchého druhu, ktorých úlohou bolo zasýtenie celej rodiny či pracovníkov na poli. Ľudia poväčšine jedli to, čo si sami vypestovali, zaobstarali alebo si darovali a vymenili v rodine.

Z druhej časti terénneho výskumu bolo jasné, že tradičná strava Handlovskej kotliny je stále zastúpená v ponuke jedál gastronomických zariadení. Kompasová však vo svojej práci napísala že je to len variant základného typu s obmenou ich príloh. Ako napríklad bryndzové halušky ktorých obmenou sú furmanské, sedliacke a iné. Avšak v našom ponímaní, je každé jedlo samostatné a má svoje vlastné miesto, aj napriek tomu, že základ jedla je rovnaký.

Z výskumu teda vyplynulo, že aj napriek tomu, že niektoré tradičné pokrmy či suroviny, ako napríklad kaše, baranie mäso či tradičné dezerty neboli v jedálnych lístkoch zaznamenané, bola ponuka tradičných pokrmov Handlovskej kotliny v skúmaných zariadeniach dostatočne zastúpená.

LITERATÚRA A PRAMENE

BRILLAT-SAVARIN, J. A. Fyziológia chuti alebo úvahy o gastronomickom umení. Bratislava : Tatran, 1987, 35 p.

STOLIČNÁ, R. – NOVÁKOVÁ, K. *Kulinárna kultúra regiónov Slovenska*. Bratislava : Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied 2012, 496 p. ISBN 978-80-224-1257-5.

NÁDASKÁ, K. *Rok v slovenskej ľudovej kuchyni*. Bratislava : Fortuna Libri 2016. 232 p. ISBN 978-80-8142-620-9.

MAZÚCHOVÁ, Ľ. – KORBELOVÁ, J. *Gastronómia*. Nitra : UKF 2020. 105 p. ISBN 978-80-558-1545-9.

FIŠERA, M. a kol. *Gastronomie – vybrané kapitoly*, Český Těšín : Theta 2016. 94 p. ISBN 978-80-86380-78-0.