

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Študijní obor: MANAGEMENT HOTELNICTVÍ A CESTOVNÍHO RUCHU

SILVIA SLIVONÍKOVÁ

CHARAKTERISTIKA, TRADÍCIE A ZVYKY
SLOVENSKEJ NÁRODNEJ KUCHYNE

CHARACTERISTICS, TRADITIONS AND CUSTOMS OF SLOVAK
NATIONAL CUISINE

BAKALÁRSKÁ PRÁCA

Vedúca bakalárskej práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno, 2022

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Silvia Slivoníková

Osobní číslo: 14633056

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu (6501R027)

TÉMA PRÁCE: CHARAKTERISTIKA, TRADICE A ZVYKY SLOVENSKÉ NÁRODNÍ KUCHYNĚ

TÉMA PRÁCE V AJ: CHARACTERISTICS, TRADITIONS AND CUSTOMS OF SLOVAK NATIONAL CUISINE

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:

Vypracování literární rešerše ke stanovenému tématu. Část literárního přehledu zaměřit na zvláštnosti slovenské národní kuchyně se zaměřením na tradiční suroviny a speciality.

2. Praktická část BP:

- Analytická část: Vyhodnocení specialit a menu slovenské kuchyně. Příklady menu při významných liturgických svátcích.

- Návrhová část: Bude vycházet ze získaných informací, doporučení menu pro naše gastronomická zařízení.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] Majling, V. Poklady tradičnej slovenskej kuchyne. Ikar, 2019, 290 s. ISBN 9788055168555.
- [2] Murgová, R., Murga, Š. Slovenská kuchyňa. Nakladateľství Ing. Martin Farkaš, KD Osveta, 2009, 190 s. ISBN 978-80-8063-251-9.
- [3] Mintalová-Zubercová, Z. Vianoce na Slovensku. Slovart, 2012, 232 s. ISBN 978-80-556-0444-2.
- [4] Prochazka, L. Slovak Cuisine: The Best of Slovak Republic. Nakladateľství: Createspace Independent Publishing Platform, 2017, 48 s. ISBN 1547167521.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 17. května 2021

Termín odevzdání bakalářské práce: 15. dubna 2022

V Brně dne: 10.5.2021

L. S.

VYSOKÁ ŠKOLA
GASTRONOMIE A HOTELOVÁ s.r.o.
Bosonohá 9, 602 00 Brno

prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.
vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
prorektor pro vzdělávací činnost

Meno a priezvisko autora: Silvia Slivoníková

Názov bakalárskej práce: Charakteristika, tradície a zvyky slovenskej národnej kuchyne

Názov bakalárskej práce v AJ: Characteristics, traditions and customs of slovak national cuisine

Študijný odbor: Management hotelnictví a cestovního ruchu

Vedúci bakalárskej práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2022

Anotácia:

Bakalárska práca sa zaoberá skúmaním slovenskej národnej kuchyne a tradíciami spojenými s ňou. Cieľom práce je predstavenie slovenskej kuchyne a jej histórie. Následne sa zameriame na rodinné a výročné sviatky, a poukážeme na tradičné pokrmy typické pre jednotlivé sviatky. Pre lepšie pochopenie rozdielov v stravovaní obyvateľov Slovenska v jednotlivých oblastiach, porovnáme jedálne lístky dvoch reštaurácií, z ktorých jedna sa bude nachádzať v nížinnej oblasti a druhá v horskej oblasti. Na základe získaných informácií sa následne navrhne týždenné menu, ktorého hlavným cieľom bude prezentácia slovenskej národnej kuchyne.

Annotation:

The bachelor thesis deals with the study of Slovak national cuisine and the traditions associated with it. The aim of the work is to present Slovak national cuisine and its history. We concentrate on family and annual holidays and subsequently present the traditional meals that are typical for particular events. For a better understanding of the differences in the diet of the inhabitants of Slovakia in the given regions, we compare the menus of two restaurants, one of which is located in the lowland area and the other in the mountainous area. Finally, a weekly menu based on the information obtained from the study is created. The main aim of the menu is the presentation of Slovak national cuisine.

Kľúčové slová: slovenská tradičná kuchyňa, stravovanie, pokrm, región, tradície, zvyky, reštaurácia

Key words: Slovak national cuisine, catering, meal, region, traditions, customs, restaurants

Prehlásenie

Prehlasujem, že som bakalársku prácu Charakteristika, tradície a zvyky slovenskej národnej kuchyne vypracovala samostatne pod vedením prof. Ing. Květoslavi Šustovej, Ph.D. a uviedla v nej všetky použité literárne a iné odborné zdroje v súlade s aktuálne platnými právnymi predpismi a vnútornými predpismi Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brne dňa

.....

vlastnoručný podpis autora

Pod'akovanie

Na tomto mieste by som sa rada poďakovala pani prof. Ing. Květoslavi Šustovej, Ph.D. za cenné informácie, ktoré mi dopomohli k vzniku bakalárskej práce. V neposlednom rade sa chcem poďakovať rodine za podporu.

OBSAH

ÚVOD	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SLOVENSKO	12
1.1 Slovenská národná kuchyňa	14
1.2 Stravovanie v jednotlivých oblastiach	15
1.2.1 Horská oblasť	16
1.2.2 Nížinná oblasť	17
1.3 Tradičné suroviny slovenskej národnej kuchyne	18
2 JEDLÁ SLOVENSKEJ NÁRODNEJ KUCHYNE	21
2.1 Polievka	21
2.1.1 Tradičné regionálne polievky	22
2.2 Omáčky	23
2.3 Hlavné jedlá	23
2.3.1 Múčne pokrmy	23
2.3.2 Kaše	24
2.3.3 Pokrmy zo zemiakov, zeleniny, húb a vajíčok	24
2.3.4 Pokrmy z mäsa	25
2.3.5 Tradičné regionálne pokrmy	27
2.4 Chlieb	27
2.5 Koláče a lekváre	30
2.5.1 Tradičné regionálne dezerty	30
2.5.2 Lekvár	31
2.6 Nápoje	31

2.6.1	Alkoholické nápoje.....	32
2.6.2	Tradičné regionálne nápoje.....	33
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	34
3	METODIKA PRÁCE.....	35
4	ZVYKY A TRADÍCIE V SLOVENSKEJ KUCHYNI.....	36
5	RODINNÉ SVIATKY A OBRADY	37
5.1	Narodenie dieťaťa	37
5.2	Svadba	38
5.3	Smrť	40
6	VÝROČNÉ SVIATKY A ZVYKY	41
6.1	Zima	41
6.1.1	Predvianočné obdobie	41
6.1.2	Vianočné prípravy	42
6.1.3	Vianoce.....	43
6.1.4	Silvester, Nový rok a Traja kráľi.....	44
6.1.5	Fašiangy	45
6.2	Jar.....	45
6.2.1	Veľkonočné obdobie	46
6.3	Leto.....	47
6.4	Jeseň.....	47
7	GASTRONOMICKÉ PODUJATIA NA SLOVENSKU	49
7.1	Hody, jarmoky a trhy.....	49
7.2	Gastronomické slávnosti.....	49

7.3	Gastronomické súťaže a festivaly	50
8	POROVNÁVANIE REŠTAURÁCIE KOLIBA GORAL A KLAPKA	52
8.1	Reštaurácia Koliba Goral.....	52
8.1.1	Jedálny a nápojový lístok	53
8.1.2	SWOT analýza	54
8.2	Reštaurácia Klapka	56
8.2.1	Jedálny a nápojový lístok	57
8.2.2	SWOT analýza	59
9	NÁVRH TÝŽDENNÉHO MENU	61
	ZÁVER	63
	POUŽITÉ ZDROJE	65
	ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV	73
	PRÍLOHY.....	74

ÚVOD

Slovenská kuchyňa sa odvíjala od jednotlivých regiónov. V minulosti sa Slovensko členilo na 15 regiónov, nazývané župy. V každom regióne boli odlišné tradície a spôsoby stravovania. Na základe veľkých rozdielov v stravovaní sa Slovensko rozdelilo na dve základné oblasti, na horskú a nížinnú oblasť. V súčasnosti má Slovensko až 28 regiónov a aj dnes sú veľké odlišnosti v stravovaní medzi nimi. Slovenská národná kuchyňa je charakteristická hlavne múčnymi jedlami, kvôli veľkej chudobe obyvateľstva v minulosti. Vyniká však hlavne výrobou mliečnych výrobkov. Slovensko sa môže pýšiť výrobou kvalitných syrov, z ktorých až 8 druhov je zapísaných v európskom zozname výrobkov s chráneným zemepisným označením. Ak sa povie Slovensko, každý si hneď predstaví bryndzové halušky, ktoré preslávili krajinu v gastronómii. Bryndzové halušky sa považujú za národné jedlo Slovákov. Jej typická chuť je pre mnohých zahraničných návštevníkov terčom pri návšteve krajiny.

Dôvodom výberu danej témy bakalárskej práce, bolo predstavenie mojej národnej kuchyne Čechom. Slovenskú kuchyňu pozná veľmi málo ľudí, pretože nepatrí medzi vyhľadávané kuchyne na svete. Dokonca ani mnohí obyvatelia Slovenska nepoznajú svoju vlastnú národnú kuchyňu a myslia si, že slovenskú kuchyňu tvoria len bryndzové halušky, pirohy a strapačky.

Cieľom tejto bakalárskej práce je predstavenie slovenskej národnej kuchyne, porovnávanie regiónov medzi sebou a charakterizovanie výnimočnosti slovenských jedál. V praktickej časti sa zameriame na predstavenie rodinných a výročných sviatkov a spôsobu stravovania počas jednotlivých sviatkov. Následne, pre lepšie pochopenie základných rozdielov v dvoch základných oblastiach, porovnáme dve reštaurácie a ich ponuky jedál a nápojov.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SLOVENSKO

Slovensko je vnútrozemský štát v Európe, ktorého oficiálny názov je Slovenská republika. Vznik nezávislého Slovenska sa datuje od 1. januára 1993, z dôvodu rozpadu Československa, ktorého bolo súčasťou od roku 1918. Od roku 2004 sa Slovensko stalo členom NATO a taktiež ho prijali do Európskej únie. Do Eurozóny bolo prijaté v roku 2009, kedy sa oficiálnou menou stalo euro. Slovensko susedí na severe s Poľskom, na západe s Českom a Rakúskom, na východe s Ukrajinou a na juhu s Maďarskom. Svojou rozlohou 49 035 km² patrí medzi menšie štáty, kde žije okolo 5,5 milióna obyvateľov. Úradným jazykom je slovenčina. Najväčšiu časť obyvateľov tvoria Slováci, no početnú menšinu tvoria aj Rómovia a Maďari. Silná maďarská menšina je prevažne na juhu Slovenska. Z vierovyznaní tu prevláda kresťanstvo, najmä rímskokatolícke. [1] Slovensko je rozdelené na 8 regiónov a to na Bratislavu, Trnavu, Trenčín, Nitru, Banskú Bystricu, Žilinu, Košice a Prešov. [2]

Slovensko sa nachádza v miernom podnebnom pásme, kde v nížinách prevláda suchšie a teplejšie podnebie a v horských oblastiach je podnebie chladnejšie a vlhkejšie. Krajina je prevažne hornatá. Zasahujú sem Karpaty, ktoré vytvárajú oblúk od Dunaja až po hranice s Ukrajinou. Vo Vnútrotných Karpatoch, na južnej strane, sa nachádza sopečné pohorie Poľana. [1] Okrem Poľany sa na Slovensku nachádzajú aj ďalšie sopečné pohoria ako Kremnické vrchy, Štiavnické či Vihorlatské vrchy. Najznámejšie pohoria na Slovensku sú Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Malá Fatra a Veľká Fatra. Najvyšší bod Slovenska sa nachádza vo Vysokých Tatrách a je to Gerlachovský štít, ktorého vrchol je vo výške 2 654m n. m.. Slovensko sa môže pýšiť aj ďalšími vrchmi ako Kriváň alebo Lomnický štít. Na juhu, juhozápade a na východe sa rozprestierajú nížiny, ktoré sú súčasťou Panónskej panvy. Podunajská nížina, na juhozápadnom Slovensku, je najúrodnejšia a najväčšia nížina na Slovensku. Jej časť na juhu, Podunajská rovina, má najväčšie zásoby podzemných vôd. Ďalšou významnou nížinou je Východoslovenská nížina, ktorá sa nachádza na východnom Slovensku. Na Slovensku je najznámejšia rieka Dunaj, ktorá až 98% územia odvodňuje do Čierneho mora. Zvyšok územia odvodňujú Dunajec a Poprad do Baltského mora. Najdlhšia rieka na Slovensku je Váh. Medzi ďalšie rieky, ktoré cez krajinu pretekajú patria Nitra, Hron, Hornád a Bodrog, kde sa nachádza najnižší bod Slovenska. Slovensko sa pýši aj širokou škálou jazier. Najviac z nich sa nachádza v Tatrách a nazývajú sa plesá. Najznámejšie plesá sú Štrbské, Popradské a Veľké Hincovo pleso, ktoré je najhlbším a najväčším plesom. [3]

Okrem jazier a plies sa tu nachádzajú aj pramene termálnych a minerálnych vôd. Veľmi obľúbené je termálne kúpalisko v Podhájskej, kde má voda podobné zloženie ako voda v Mŕtvom mori. [4]

Na Slovensku sa nachádzajú krásne jaskyne. V oblasti Slovenského a Spišsko-gemerského krasu sa nachádza okolo 400 jaskýň a priepastí. Najznámejšia je Dobšinská ľadová jaskyňa, jaskyňa Baradla a Gombasecká jaskyňa. Tieto jaskyne sa nachádzajú v Národnom parku Slovenský kras. [1] Medzi ďalšie obľúbené jaskyne patrí jaskyňa Driny, Demänovská jaskyňa slobody a Ochtinská aragonitová jaskyňa. Najvzácnejší skvost Slovenska je práva Ochtinská aragonitová jaskyňa, pretože je jediná takéhoto druhu v Európe a na svete existujú len tri aragonitové jaskyne. [4] Okrem Národného parku Slovenský kras sa na Slovensku nachádza ešte 8 ďalších národných parkov. V zozname UNESCO sú aj bukové lesy Karpát, ktoré sa nachádzajú v Národnom parku Poloniny. Slovensko sa okrem krásnej prírody môže pýšiť aj krásnymi kultúrnymi pamiatkami. Nachádzajú sa tu stovky hradov a kaštieľov. Najznámejší je Spišský hrad, ktorý je najrozsiahlejším hradným komplexom v strednej Európe. Veľmi obľúbený je aj Oravský hrad, Bojnický zámok, Bratislavský hrad, hrad Beckov alebo Devín. Svojou strašidelnou históriou vyniká Čachtický hrad, zámok v Budatíne a Šintavský hrad. Okrem hradov a zámkov sa tu nachádzajú aj krásne kostoly ako chrám svätého Jakuba v Levoči, ktorého oltár je najvyšším gotickým dreveným oltárom na svete. Ďalej sem patrí gotický farský kostol sv. Egídia v Bardejove a kostol sv. Ducha v obci Žehra, ktorý je zapísaný aj do UNESCO. Slovensko je známe aj svojimi drevenými kostolmi, ktoré sa zachovali zo 16. storočia. Patrí medzi ne drevený kostol sv. Františka v Hervartove, kostol v obci Bodružal alebo gréckokatolícky kostol v obci Ruská Bystrá. [1] Slovensko je plné krásnych dedín a miest s historickými centrami. Bratislava, ktorá je hlavné a zároveň najväčšie mesto Slovenska, vyniká nádherným mostom SNP, ktorý vedie cez rieku Dunaj a nachádza sa na ňom jedna z najznámejších reštaurácií UFO. Medzi ďalšie skvosty krajiny patria Košice, Bojnice, Levoča Banská Štiavnica a Kremnica, kde sa nachádza štátna mincovňa, ktorá patrí medzi najstaršie mincovne v Európe. [4] Do UNESCO sa zapísala aj krásna dedina Vlkolínec, ktorá sa nachádza v Národnom parku Veľká Fatra. Vlkolínec je unikátnou dedinou so zachovaným sídlom s drevenou architektúrou horských oblastí. [1] Obec Čičmany sa tiež stala pamiatkovou rezerváciou ľudovej architektúry. [5]

1.1 Slovenská národná kuchyňa

Slovenská kuchyňa sa radí medzi stredoeurópske kuchyne, ktorá je vo veľkej miere v dôsledku spoločnej minulosti ovplyvňovaná maďarskou, českou, rakúskou a poľskou kuchyňou. [6] Národná kuchyňa Slovenska patrí medzi kultúrne bohatstvo Slovenska, ktorá pozostáva zo širokej škály polievok, múčnych jedál a kaší. Neodmysliteľnou súčasťou sú aj mliečne výrobky ako bryndza, parenica, oštiepok alebo žinčica. [7]

Pôvod slovenskej kuchyne siaha až do dávnej minulosti, kde sa odvíjala od tradícií osobitných regiónov. Z dôvodu chudoby sa stravovanie ľudu odvíjalo od okolitej prírody a využívali sa hlavne vlastné zdroje surovín. [8] V chudobe ľudia využívali aj široké spektrum lesných plodov a bylín, z ktorých varili rôzne prívarky či polievky. [9] Najväčšie zastúpenie mali jedlá rastlinného typu. Najviac sa pri príprave jedál používali obilniny, zemiaky, strukoviny a zelenina. [7]

Jednotlivé spôsoby stravovania záviseli od geografickej polohy, klimatických podmienok, kvality pôdy, rastlinného a živočíšneho zdroja. [8] Práve tieto podmienky sú dôvodom prečo je Slovenská národná kuchyňa charakteristická ako spotrebný minimalizmus. [7] V minulosti sa spôsoby stravovania líšili aj v jednotlivých regiónoch, na sviatky a značné rozdiely v stravovaní boli aj medzi obyvateľmi na vidieku a v mestách. [8] Tradičná ľudová strava sa prispôbovala aj ročným obdobiam. Príprava stravy bola časovo nenáročná a jednoduchá. Predkovia od jari do jesene pracovali od rána do večera na poliach. V tomto období bola strava sýtejšia a kvalitnejšia. Takéto sýtejšie jedlá sa pripravovali aj na sviatky či rodinné slávnosti ako krst alebo svadba. [7] Spôsob stravovania ľudí ovplyvňovalo aj vierovyznanie a sociálne prostredie v ktorom sa nachádzali. [10]

V slovenskej kuchyne bolo najčastejším spôsobom úpravy jedál varenie. [7] Najstarší spôsob varenia bolo varenie na horúcich kameňoch. Veľmi obľúbeným spôsobom varenia bolo varenie na otvorenom ohnisku v hlinených nádobách. Často sa varilo aj v kotloch, ktoré boli zavesené nad ohniskom. Neskôr ohniská vystriedali sporáky, čo prinieslo aj výrazné zmeny v spôsobe úpravy jedál. [11]

Ako druhý najviac rozšírený spôsob úpravy jedál bolo údenie. Využívalo sa hlavne pri zabíjačkových slávnostiach. Pečenie sa v minulosti využívalo len zriedka. Spôsoby úprav jedál vyprážením, grilovaním či dusením prišli do slovenskej kuchyne až neskôr. [7]

Tradičná slovenská kuchyňa sa postupne rozrástla z dôvodu vplyvov iných národných kuchýň. Veľa jedál sa tu udomácnilo a dnes sa považujú za tradičné národné pokrmy Slovenska. Slovenskú kuchyňu vo veľkej miere ovplyvňovala česká kuchyňa, práve kvôli ich spoločnej histórii. Z jedál ktoré sa z Česka zdomácnili na území Slovenska patria parené buchty a kysnutá knedľa. Svoje miesto tu našli aj rôzne husté omáčky ako kôprová, sviečková či paradajková, ktoré sa podávajú s knedľou a mäsom. Maďarská kuchyňa koncom 9. storočia priniesla ďalšiu zmenu do slovenskej kuchyne. Zaviedlo sa tu používanie červenej mletej papriky, začali sa viac konzumovať ryby, divina a bravčové mäso. Z jedál sa tu zaužívali guláš, perkelt a smotanový paprikáš. Vplyvom osmanskej okupácie Balkánu a Uhorska sa na Slovensku rozšírila ryža a káva. Z Ameriky si osvojili zemiaky, ktoré začali od 19. storočia tvoriť základ ľudovej slovenskej kuchyne. Okrem zemiakov sa tu udomácnila aj kukurica, fazuľa, paprika a paradajka. [7]

V súčasnosti sa veľká časť slovenskej kuchyne odlišuje od tej pôvodnej ľudovej. Zmenili sa spôsoby technológie prípravy jedál a taktiež aj stravovacie zvyklosti obyvateľov. Našťastie sa však zachovali určité prvky z pôvodnej ľudovej kuchyne. Tradičné regionálne jedlá sa zachovali vďaka návodom na ich prípravu, ktoré sa podávali z generácie na generáciu. Veľký vplyv na slovenskú gastronómiu má aj rozvoj cestovného ruchu na Slovensku, ktorý umožnil príchod širokej škály inšpirácií z rôznych svetových kuchýň. [8] V súčasnej dobe slovenskú národnú kuchyňu oslabujú zahraničné kuchyne a fastfood. Veľa pokrmov zaniklo, alebo ho pozná už len staršia generácia obyvateľstva, z dôvodu preberania jedál zo zahraničných kuchýň, ktoré sa následne považujú za slovenské tradičné jedlá. [9]

Pre slovenskú národnú kuchyňu sú typické vidiecke korene, jedlá sú výdatné a ťažké. Práve toto je lákadlom pre mnohých turistov. Okrem krásnej prírody si na Slovensku pochutnajú aj na výdatných a kvalitných jedlách. [12]

1.2 Stravovanie v jednotlivých oblastiach

Podľa charakteru stravovania sa Slovensko rozdelilo na dve základné oblasti, horskú a nížinnú.

V týchto dvoch základných oblastiach boli značné rozdiely v stravovaní. Stravovanie záviselo hlavne od klimatických podmienok a úrody. [8] V minulosti väčšina ľudí pochádzala z roľníckych rodín, čo znamenalo, že všetci hospodárili ako samostatné ekonomické jednotky a čerpali z toho čo si dokázali sami dopestovať. Tento fakt bol tiež dôvodom odlišnosti v stravovaní v horskej a nížinnej oblasti. [10]

1.2.1 Horská oblasť

Do horskej oblasti sa radí východné a severné Slovensko. Do tejto oblasti patria najmä regióny Orava, Šariš, Spiš, Horehronie, Liptov a Kysuce. Tieto časti Slovenska boli v minulosti chudobnejšie, pretože ju ovplyvňovalo drsné klimatické podnebie, čo malo za následok menej úrodnú pôdu. Základ stravovania tvorili suroviny, ktoré ľudia vypestovali. [8] Pre túto oblasť boli typické poľnohospodárske suroviny ako ovos, pohánka a jačmeň. Ďalej medzi typické suroviny horskej oblasti patria zemiaky, kapusta a strukoviny. [7]

Na východnom Slovensku prevládala konzumácia hlavne zemiakov, ktorým sa práve v tejto oblasti najviac darilo. Zemiaky sa tu podávali až tri krát denne. Pripravované boli zakaždým iným spôsobom. Pre obyvateľov tejto oblasti zemiaky predstavovali lacnú a sýtu surovinu, z ktorej sa dalo pripraviť široké spektrum rôznych jedál. Veľakrát sa zemiaky podávali aj ako samotné jedlo. V súčasnosti sa podáva k mäsovým alebo zeleninovým jedlám. Základ stravy tvoril aj chlieb, pokrmy z obilnín, strukovín, kyslej kapusty, mlieka a mliečnych výrobkov a húb. Zo šťavy z kyslej kapusty sa často varila polievka, ktorá sa podávala s chlebom ako hlavný pokrm. Z obilnín sa pripravovali rôzne kaše, ktoré sa podávali s kyslým alebo sladkým mliekom. Okrem kaší sa z obilnín pripravovali rôzne cestá, z ktorých sa najčastejšie robili lokše a pirohy. [8] Až do 20. storočia sa tu zachovalo varenie kaší z obilnín a strukovín. [7] Zo strukovín sa tu pripravovali prívarky a šaláty. Šaláty sa zvykli pripravovať aj z púčikov púpavy a šťaveľa. Takto pripravené šaláty sa podávali s kyslým mliekom k zemiakom a kašiam. Východné Slovensko sa v minulosti mohlo pýšiť aj pestovaním veľkej škály zelenín. Pestovali sa tu aj také druhy zeleniny ktoré sa v súčasnosti už nepestujú. Konzumácia mäsa tu bola zriedkavá. Keď sa podávali mäsité jedlá, prevládali pokrmy hlavne z údeného, baranieho a jahňacieho mäsa. Raz za rok sa tu konali zabíjačkové slávnosti, z ktorých si ľudia uchovávali údené mäso a slaninu. Z tukov prevládala bravčová masť. Pre východné Slovensko bolo typické pastierstvo a výroba mlieka, tvarohu a bryndze.

Mlieko sa podávalo k jedlu ako nápoj alebo bol súčasťou jedál. Koreniny ako rasca a majorán považovali za vzácne. [8] Pre východné Slovensko bolo typické nakladanie zeleniny, hlavne uhoriek. Práve Slovensko prinieslo nakladanie zeleniny do svetovej gastronómie. [6] V tejto oblasti bolo typické chovanie včiel a výroba včelích produktov. Vo výrobe včelích produktov vyniká mesto Levoča, kde vyrobili najlepšiu medovinu. Medovina je najstarší alkoholický nápoj na Slovensku. [9]

Východné Slovensko v minulosti reprezentovali skromné jedlá. Dnes sa východná kuchyňa považuje za zdravú, pretože je bohatá na zeleninu, strukoviny a mlieko. [8]

Severné Slovensko bolo v porovnaní s východnou časťou chudobnejšie na obilniny. Veľa surovín sa dovážalo z južného Slovenska. V tejto oblasti sa sýte jedlá podávali na raňajky. Na obed sa dojedali zvyšky z raňajok a na večeru sa podávalo jedlo nenáročné na prípravu ako varené zemiaky s kyslým mliekom a opečenou slaninou alebo rôzne druhy kaší. Na severnom Slovensku bol častý chov domácich zvierat. Mäso sa, ale konzumovalo len zriedka. Spôsob výživy sa zmenilo po vybudovaní železnice, čím sa uľahčilo dovážanie surovín. V tejto oblasti vznikali rôzne salaše, kde sa ponúkal ovčí syr, bryndza, cmar, žinčica a jedlá pripravované na ražni. Na Orave sa rozšíril aj syr oštiepok. Neskôr sa k základným surovinám pridali aj ryby a divina. [8]

Horská oblasť je preslávená jedlami pastierskeho pôvodu, ako napríklad bryndzové halušky, ktoré sú národným jedlom Slovenska. [4] Vyniká aj výrobou syrov a mliečnych výrobkov. [13] Táto oblasť sa môže pyšiť nielen krásnou prírodou, ale aj salašmi a kolibami, v ktorých sa podávajú regionálne špeciality Slovenska. Tieto reštaurácie ponúkajú okrem tradičných jedál aj náhľad do minulosti. Obsluha má často na sebe kroje, interiér zdobia vyšívane obrusy, drevené stoly a stoličky a často sa v kolibách hrajú aj ľudové piesne. [8] V horskej oblasti sa v súčasnosti najviac zachovala príprava tradičných pokrmov. Ponúkajú sa tu jedlá ako bryndzové halušky, pirohy, bryndzové alebo tvarohové strapačky a kapustnica. [14]

1.2.2 Nížinná oblasť

Nížinnú oblasť tvorí západné a južné Slovensko. Do tejto oblasti patrí najmä okolie Nitry, Záhorie, Dolné Považie a Podunajsko. Stravovanie tu bolo oveľa pestrejšie ako v horskej oblasti. Vďaka dobrým klimatickým podmienkam sa tu darilo aj náročnejším plodinám.

Kvôli dobrej úrode sa nížinná oblasť už v minulosti zaoberala poľnohospodárstvom a chovom zvierat. Prevládala konzumácia kukuričných jedál, domácich cestovín, bravčového mäsa a chleba. [8] Jedlá sa často pripravovali z kvalitnej pšeničnej múky. Oblíbené boli aj broskyne a marhule. V tejto oblasti sa často choval hovädzí dobytok a ošípané. [7] V porovnaní s horskou oblasťou sa tu častejšie konzumovalo mäso. Od 20. storočia sa v tejto oblasti pravidelne raz za rok konali zabíjačkové slávnosti. Takto si zabezpečovali mäso, slaninu a masť. Chlieb sa v týchto častiach vyrábala z kvalitného obilia. Na raňajky sa podávali hrianky s cesnakom a masťou alebo chlieb so slaninou. K tomu sa jedla cibuľa, paprika a rajčiny. Na obed sa pripravovali rôzne polievky, do ktorých sa pridávala aj klobása alebo údené mäso. Oblíbené tu boli aj kapustové a zemiakové polievky. Na večeru sa pripravovala najčastejšie praženica. [8]

Na západnom Slovensku sa darilo kukurici a často sa tu chovali husi a kačky. Tradičným jedlom pre túto oblasť je pečená hus alebo kačka a podáva sa s lokšami a vínom. [8] Nížinná oblasť sa od minulosti mohla pýšiť aj výrobou kvalitných vín. Jedlá v nížinných oblastiach boli obohatené aj o ovocie, z ktorých sa vyrábala lekvár či sušené ovocie. Na juhu sa často zaoberali aj chovom rýb, hlavne kapra. [15]

V súčasnosti sa v tejto oblasti miešajú prvky slovenskej, maďarskej, nemeckej a rakúskej kuchyne. [14] V porovnaní s horskou oblasťou, jedlá sú pikantnejšie. [13] Samozrejme aj tu sa zachovali určité črty ľudovej kuchyne. Tradíciu si zachovali viechy, kde ponúkajú vína vyrobené v západoslovenských vinárskych oblastiach. Každoročne sa v týchto oblastiach konajú jarmoky, kde si ľudia môžu vychutnať tradičný burčiak a pečenú hus s lokšami. Na jarmoku sa dá taktiež pochutnať na domácich klobásach a jaterniciach. [8]

1.3 Tradičné suroviny slovenskej národnej kuchyne

Základné suroviny v ľudovej slovenskej kuchyni tvorili obilniny, strukoviny, mlieko a mliečne výrobky, zemiaky, kapusta a údené mäso. Okrem týchto surovín sa v minulosti používali na prípravu jedál aj listy zo žihľavy a podbeľa. [7]

Obilniny tvorili najväčšiu časť surovín pri príprave jedál. Boli to jačmeň, proso, pohánka, žito a ovos. Vyrábala sa z nich múka, z ktorej následne pripravovali chlieb, cestoviny a iné múčne jedlá. Z obilnín sa pripravovali aj rôzne kaše, ktoré sú typickým jedlom ľudovej kuchyne. [7]

Zo strukovín sa najviac používal hrach, ktorý bol jedným z najstarších rastlín na Slovensku. Veľakrát nahrádzal aj múku. Šošovica ľudovo nazývaná „ľanča“, patrila medzi ďalšiu najviac používanú strukovinu. V niektorých rodinách bola uprednostňovaná pred hrachom pre jej ľahšiu prípravu. Tiež sem patrili ešte aj bôb, fazuľa a cícer. [9]

Mlieko a mliečne výrobky tvorili základ v ľudovom stravovaní. Najviac sa mlieko konzumovalo v horských oblastiach a to hlavne kravské, kozie a ovčie. Z ovčieho mlieka sa vyrábalo ovčí syr, žinčica a bryndza. Kravské mlieko sa používalo na výrobu masla, z ktorého sa pri výrobe získaval aj cmar. Kravské mlieko sa využívalo aj na výrobu tvarohu. [16] V minulosti malo mlieko často aj funkciu samotného jedla. Mlieko sa konzumovalo nasladko aj nakyslo. Jednou z obľúbených mliečnych polievok bola polievka zo srvátky. Srvátka sa získavala z kyslého kravského mlieka pri výrobe tvarohu. Slovenská gastronómia sa dodnes môže pýšiť výrobou kvalitných syrov. [9]

Už predkovia Slovákov vyrábali veľmi chutné a kvalitné syry z ovčieho mlieka. Najznámejšie sú hrudka, parenice, korbáčiky či oštiepok. Hrudka sa mohla konzumovať aj v čerstvom stave ešte pred procesom zretia a kysnutia. V takomto stave sa jej hovorilo „sladký syr“ a používala sa na prípravu cestovín či halušiek. Z hrudky sa ďalej vyrábali parenice, ktoré boli pýchou bačov. Najznámejšie oblasti preslávené výrobou pareníc boli okolie Banskej Bystrici a Brezna, neskôr Liptov. Ďalším druhom syra, ktorý má dlhú tradíciu na Slovensku, je oštiepok. Je to údený syr, ktorý má vajcovitý tvar. Najrozšírenejším spôsobom konzervovania ovčieho syra bola od pradávna výroba bryndze. [9] Bryndza tvorila od minulosti dôležitú zložku v stravovaní Slovákov. Jej chuť je korenistá a štipľavá. [17] Prvá známa bryndziareň bola v Detve, neskôr vznikali ďalšie v Liptovskom Mikuláši a Brezne. Liptovská bryndza bola najznámejšia, pretože pri jej výrobe sa v mlieku nechávala aj smotana. [9] Veľmi známy a obľúbený je Zázrivský korbáčik, ktorý preslávil dedinu Zázrivá. [18]

Zemiaky začali tvoriť základ ľudovej kuchyne až v 19. storočí. Prvýkrát sa zemiaky dovezli na Slovensko už v 18. storočí, no ich pestovanie sa presadzovalo pomaly. Prínosom zemiakov do slovenskej kuchyne nastali veľké zmeny v stravovaní ľudu. [19] Na Slovensku zemiaky mali rôzne názvy. Najpoužívanejším názvom bolo krumpke. Zemiaky tvoria aj v súčasnosti jednu zo základných surovín v slovenskej kuchyni. Kapusta bola najkonzumovanejšia zelenina na Slovensku. Konzumovala sa nakyslo aj nasladko.

Používala sa kyslá, hlávková, červená na Horehroní aj čierna kapusta. Najviac sa pestovala v horských oblastiach a obľúbená bola kvôli ľahkému a dlhodobému konzervovaniu. [9] Kapusta sa konzervovala kvasením. Do drevených sudov sa nastrúhaná kapusta natlačila a po mliečnom kvasení cukru vznikla kyslá kapusta. Najčastejšie sa kyslá kapusta konzumovala v zimných mesiacoch, pretože bola zdrojom vitamínu C. [20]

Mäso sa najčastejšie konzervovalo údením. Týmto spôsob sa mäso dalo najdlhšie uchovať. Pre ľudovú kuchyňu nebolo typické časté konzumovanie mäsa, ale raz ročne sa v domácnostiach konali zabíjačkové slávnosti. Pri tejto slávnosti sa bravčové mäso spracovalo hlavne údením. Takýmito údenými produktmi boli slanina, klobásy, údená šunka a rebrá. [9]

Ľudovú kuchyňu okrem týchto základných surovín obohacovali aj jedlé huby a široké spektrum zeleniny a ovocia. Huby sa často sušili a následne pridávali do polievok. Často sa huby pomleli a používali ako korenina. Zo zeleniny sa tu najčastejšie používala mrkva, petržlen, repa, šalát, karfiol a kaleráb. Z ovocia mala najväčšie zastúpenie slivka, ktorá bola najrozšírenejším stromom na Slovensku. Populárne boli aj jablká a hrušky a taktiež orech. [9]

Koreniny a bylinky na Slovensku mali svoju zvláštnosť. Starý predkovia verili, že niektoré koreniny majú magickú moc. Zádušník mal podľa predkov odháňať zlo, pridával sa do polievok a zápražiek a mal funkciu aj ako ozdoba na jedle. Zázvor sa používal pri bolestiach žalúdka, dával sa aj do medovníkov. Cesnak mal tiež čarovnú moc, odháňal deväť chorôb. Jedáva sa na Vianoce, v minulosti na Zelený štvrtok ním potierali prah domu a maštali, aby bol zdravý dobytok. [9] Z bylín sa odpradáva používala pažítka, medovka, tymián, šalvia, majoránka, rozmarín, mäta, bazalka a petržlenová vňať. Tieto bylinky boli už v minulosti užitočné pre ľudský organizmus pretože obsahujú minerálne látky, vitamíny a povzbudzujú trávenie. [10]

2 JEDLÁ SLOVENSKEJ NÁRODNEJ KUCHYNE

Jedlá v ľudovej kuchyni boli veľmi jednoduché a rýchle. V minulosti sa ťažko pracovalo od rána do večera a nebol čas na prípravu zložitých jedál. Pre slovenskú ľudovú kuchyňu bolo typické, že sa suroviny pri príprave jedál nevážili, gazdinky varili „od oka“. Tradičná strava sa skladala z múčnych a zeleninových jedál. Mäso sa jedávalo len pri sviatočných alebo iných významných príležitostiach. [9]

V minulosti sa strava podávala len trikrát za deň. Boli to raňajky, obed a večera. Raňajky boli jednoduché. Podával sa uverený čaj z bylín alebo ovocia, prevarené alebo kyslé mlieko, káva, do ktorého naši predkovia zvykávali nadrobiť aj suchý chlieb. K čaju alebo káve sa podával čerstvý chlieb potretý lekvárom alebo maslom, praženica, slanina. Pre mužov sa často pripravovala hustá polievka, aby vládali robiť. Mužom sa do kávy alebo čaju zvykával pridávať aj rum alebo slivovica. Na obed bolo zvykom, že každú nedeľu rodina obedovala spolu. Všetky dni v týždni okrem nedele sa varili jednoduchšie jedlá, kvôli robote a nedostatku času. Varila sa sýta polievka, halušky alebo zemiaky na rôznych spôsoboch. V nedeľu sa varili jedlá zložitejšie s prísadou mäsa. Na večeru často muži dojedali to čo zostalo z obeda. Deťom sa podával chlieb s čajom, detská krupicová kaša alebo mrvenička s mliekom. [9]

V minulosti hral stôl obrovskú úlohu v živote ľudí. Predstavoval symbol rodiny. Využíval sa výlučne len pri jedení, bolo neprípustné aby si na stôl niekto sadol, alebo naň položil klobúk. Taktiež bolo vylúčené aby sa jedlo pripravovalo na stole, nato slúžili lavičky. [21] Na stole po jedle mohol ostať len chlieb a modlitebná knižka. [22]

2.1 Polievka

Od minulosti polievky boli hlavnou časťou obedov. [23] Tradičné Slovenské polievky sú husté a aromatické zmesi. Ich základ je údené mäso, kyslá smotana, fazuľa alebo kyslá kapusta. [15] Prvé polievky sa pripravovali zo surovín, ktoré sa nazbierali v lese. Neskôr sa polievky pripravovali zo šošovice, hrachu a kapusty. Do polievok sa často pridávalo mlieko alebo smotana. Na rozdiel od súčasnosti sa polievka z mäsa varila len zriedkavo. [16]

Polievka bývala odpradávnou začiatkom obeda. V chudobnejších rodinách bola hustá polievka jediným chodom na obed. Takouto typickou polievkou „pre chudobných“ bola zaprášená polievka, ktorá sa skladala len zo staršieho chleba, zápražky a vody.

Rascová polievka bola veľmi obľúbená medzi dojčiacimi matkami, pretože sa verilo že budú mať veľa mlieka. Polievky sa nejedávali len na obed, ale aj na raňajky. Medzi veľmi obľúbené ranné polievky pre deti patrili aj hrčky v mlieku alebo zamrvenka. Tieto polievky boli veľmi ľahké a rýchle na prípravu. Typická polievka, ktorú chlapi ráno jedávali bola kandi – ciberej, ktorá bola sýta, a tak vydržali pri robote až do obeda. [9]

Prívarky inak povedané „zahustené polievky“ sú obľúbenou súčasťou slovenskej kuchyne. Základom je zelenina, hlavne koreňová, ktorá je neskôr zahustená múkou. Do prívarku sa často pridáva aj mlieko alebo smotana. Najznámejší prívarok je tekvicový, zemiakový alebo šošovicový. [24]

Pre Slovensko najtradičnejšou polievkou je kapustnica. Kapustnica sa pripravovala na rôzne spôsoby, každá jedna župa na Slovensku pripravovala kapustnicu iným spôsobom. [24] Kapustnica a kyslá hubová polievka, sú tradičné pokrmy na štedrý deň. V súčasnosti kapustnicu v niektorých oblastiach nahradili šošovicovou polievkou, vývarom a v južnejších častiach Slovenska rybacou polievkou „halászlé“. [15]

2.1.1 Tradičné regionálne polievky

Medzi tradičné regionálne polievky patrí šaščínska poléfka, je to strukovinová polievka s domácimi rezancami zo Záhoria. Z Oravy pochádza chlebová polievka a goralský prívarok. Zo Šariša je to kaľuša, zemiaková polievka podávaná s opraženou slaninou. Zaujímavosťou je, že táto polievka sa zapíjala kyslým mliekom. Regionálnou polievkou pre Horehronie je demikát a je to bryndzová polievka. Na Kysuciach sa často pripravovala fazuľová polievka s údeným mäsom. Kyslá fazuľová polievka so sušenými slivkami patrí k regiónu Tekov. Región Hont prispel do slovenskej kuchyne rascovou a tekvicovou polievkou. Hrachová polievka a boršč sú typické pre región Turiec. Z Novohradu je cícerová polievka a polievka z jačmenných krúпов. Pre Gemer je typická ovocná polievka z duly a vianočný kysel'. Vianočný kysel' je kapustnica s údeným baraním mäsom so šťavou z kyslej kapusty, zahustená zemiakmi. Zemplínskou tradičnou polievkou je vianočná máčanka. Ide o polievku, do ktorej sa nadrobil alebo namáčal chlieb. Slepáci vývar, ktorý je veľmi známi a obľúbený po celom Slovensku, je typickým regionálnym jedlom pre Hornú Nitru. Halászlé, národná polievka Maďarska, je regionálnou polievkou pre Podunajsko. [25]

Ďalej sem patrí gulášová polievka, ktorá je kulinársky vynález južných susedov „Maďarských pastierov“ a tiež sa udomácnila na Slovenskom území. Okrem regionálnych polievok sa tu často pripravuje vajcová polievka, ktorá je veľmi obľúbená najmä u detí, zeleninová, paradajková a zemiaková. Veľmi obľúbené sú aj krémové polievky ako tekvicová či zelerová. [15]

2.2 Omáčky

Omáčky boli husté pokrmy, ktoré sa podávali k hlavnému jedlu. Pripravovali sa vo veľkých hrncoch a podávali najčastejšie k mäsu. Najviac sa pripravovala kôprová, sviečková či paradajková omáčka. [10] Podlie a papsún sú najstaršie omáčky v slovenskej gastronómii a pripravovali sa z divo rastúcich plodín, čo malo za následok kyslejšiu chuť omáčky. [16]

2.3 Hlavné jedlá

Hlavné jedlá slovenskej kuchyne sú masťnejšie. Na prípravu jedla sa často používa bravčová či husacia masť a slanina. Tomu, že slovenská národná kuchyňa je trochu masťnejšia nasvedčuje aj národné jedlo, bryndzové halušky, ktoré sa podávajú s bryndzou a kúskami praženej slaniny. [24] Bryndzové halušky boli v minulosti najčastejšie varenou cestovinou. V každom regióne sa pripravujú inak. Cesto sa vypracuje z múky a z postrúhaných zemiakov, následne sa varí v slanej vode. Po uvarení sa dávajú do vahančeka. Vahanček je drevená miska, v ktorej sa už uvarené cesto pomieša s bryndzou. Často sa bryndza vymení aj za kyslú kapustu alebo tvaroh. [9]

2.3.1 Múčne pokrmy

Pre slovenskú národnú kuchyňu sú veľmi typické múčne jedlá. Medzi tradičné múčne jedlá patrili už od pradávna cestoviny. Cestoviny sa pripravovali na rôzne spôsoby. V minulosti ich robili z tuhého cesta a formovali rukami a to trhaním alebo štipkaním. Takto vznikali závarky do polievok, ako napríklad domáce rezance alebo halušky, prílohy k mäsu či samotné hlavné jedlá. K tradičným múčnym jedlám patria halušky, ktoré sa pripravujú na rôzne spôsoby. Môžu sa podávať naslano ako napríklad bryndzové halušky, halušky s kyslou kapustou, alebo nasladko ako napríklad halušky s tvarohom, čerešňové halušky. Medzi ďalšie tradičné múčne jedlá patria pirohy, šúľance, parené buchty, fliačky s kapustou alebo žemľové knedle. [9] K múčnym jedlám sa najčastejšie podáva ako nápoj žinčica. [26]

2.3.2 Kaše

Na Slovensku medzi najstaršie jedlá patrili kaše. V minulosti to boli prevažne obilninové kaše, ktoré sa pripravovali najčastejšie z mletých obilninových zŕn, ktoré sa dali do vody alebo mlieka, kde postupne varením zhustli. Neskôr obilninové zrná vymenili za žitnú či kukuričnú múku. Dôležitú úlohu v minulosti zohrávala aj prosná kaša, ľudovo nazývaná zlatá kaša. Bola to najstaršia kaša na Slovensku. [9] Tenkeľová kaša patrila tiež k najstarším kašám na Slovensku a pripravovala sa z krúp tenkeľa. Oblúbená bola aj kaša z múky, hrachu, ovocia a pšeničnej krupice. Vo vyšších spoločenských vrstvách sa kaša pripravovala z ryže a kukurice. [20] Kaša sa podávala na spoločnej miske, z ktorej ju jedli všetci spoločne. Uprostred kaše sa urobila jamka, kde sa nalialo mlieko, do ktorého sa následne lyžičkou kaša namáčala. Neskôr sa okrem týchto typických káš pripravovali aj zemiakové, šošovicové či bôbové kaše. Kaša bola v minulosti aj obradovým jedlom, podávala sa na každej svadbe. Kaša sa veľakrát považuje za národné jedlo Slovenska. [9] Jedna z najznámejších káš z minulosti je riskaša. Je to pôstna ryžová kaša, ktorá sa podávala na Štedrý deň, kvôli držaniu pôstu. [22]

2.3.3 Pokrmý zo zemiakov, zeleniny, húb a vajčiek

Zemiakové jedlá patrili k veľmi obľúbeným jedlám už v minulosti. Zemiaky sa upravovali varením alebo pečením v šupke a často sa podávali ako samostatné jedlá. V súčasnosti sú placky jedným z najznámejších zemiakových jedál na Slovensku. Placky sa zo začiatku pripravovali bez zemiakov. V dávnej minulosti sa pripravovali iba z múky a vody. Ako najstarší spôsob pečenia placiek bolo pečenie na rozpálenom kameni v ohnisku. Nasucho pečené placky sa považovali za najstaršiu formu chleba na Slovensku. Pri nedostatku múky sa do placiek pridávala bryndza alebo zemiaky. Po použití zemiakov sa zistilo, že zemiaky zlepšili chuťovo doposiaľ obilninové placky. Ako druhé najčastejšie pripravované zemiakové jedlo sú zemiakové lokše. Taktiež sem patria ešte zemiakové pirohy či slivkové guľky, ktoré boli v minulosti súčasťou vianočného stola. [9]

Zo zeleniny sa najčastejšie používala mrkva, zeler a petržlen, ktoré tvorili základ skoro každej polievky. Okrem koreňovej zeleniny sa používal často cesnak, cibuľa, repa a šalát. Kapusta tvorila základnú surovinu v slovenskej kuchyni. Dôvodom veľkého zastúpenia kapusty v stravovaní ľudí bola hlavne možnosť jej dlhodobého konzervovania. [20]

Kyslá kapusta sa používala pri polievkach a prívarkoch. Z hlavných jedál sem patria prekladaná kapusta s ryžou alebo so zemiakmi, kapustové závitky, ktoré sa plnili zmesou z hovädzieho mäsa, ryže a cibule. [9] Neskôr sa počet surovín rozrástol a ľudia začali čoraz viac používať paradajku, tekvicu, karfiol a kaleráb. [20]

Slovenské lesy boli oddávna veľmi bohaté na huby, práve preto sa v jedlách slovenskej kuchyne často objavujú. [27] Pripravovali sa z nich jedlá ako hubový nákyp, huby na smotane alebo hubový paprikáš. [9]

Najznámejšie jedlo pripravované z vajíčok je dodnes praženica. Praženica sa podávala s opraženou slaninou a cibuľou. Kvôli jej sýtosti sa často pripravovala na raňajky pred ťažkou prácou. [20]

2.3.4 Pokrmy z mäsa

Čo sa týka jedál z mäsa, tak v minulosti mäso nehralo veľkú úlohu v strave. Mäso sa jedlo len výnimočne a to občas v nedeľu alebo pri významných udalostiach, na sviatky. Najkonzumovanejšie mäso bola baranina. Príprava mäsa bola jednoduchá, väčšinou sa varila len v slanej vode. Medzi tradične jedlá z baranieho mäsa sa radilo baraní perkelt s haluškami, baranina na žinčici, ktoré sa voľakedy považovalo za salašnicku pochúťku. Tento pokrm sa objavuje dodnes na rôznych slávnostiach. [9]

Bravčové mäso sa zo začiatku konzumovalo predovšetkým na južnom Slovensku. Prívozom ošípaných z Anglicka, Nemecka a Poľska sa rozšírila konzumácia bravčového mäsa po celom Slovensku. Bravčové mäso sa kupovalo u mäsiarov, chov ošípaných si mohli dovoliť len bohaté rodiny. Chov ošípaných na dedinách sa udomácnil až neskôr. Medzi známe tradičné pokrmy z bravčového mäsa patria nepochybne kotlíkový guláš, fašírka a bravčové na smotane. [9]

Hovädzie mäso sa do slovenskej kuchyne dostalo len neskôr. Chov dobytku bol na Slovensku rozšírený už aj v minulosti, ale využívalo sa predovšetkým na získavanie mlieka. Hovädzie mäso sa najčastejšie pripravovalo varením v slanej vode. Medzi tradičné jedlá patrí hovädzie na smotane a hovädzia na cibuľke, ktoré sa pripravuje z uvarenej hovädzej polievky. [9]

V minulosti sa tiež využívali aj vnútornosti zvierat, ako napríklad žalúdky a črevá z oviec. Najznámejšia polievka bola bačkor, bola to kyslá polievka, ktorá sa podávala pri zabíjaní oviec. Ako ďalšie jedlá pripravované z vnútorností zvierat, konkrétne hovädzie vnútornosti, boli pečenková omáčka a držková polievka. [9]

Hydinové mäso sa konzumovalo v minulosti len na slávnostných príležitostiach ako hody či svadby. Považovalo sa to za obradové jedlo. Sliepky sa varili väčšinou v polievkach, kačky sa jedli pečené. Typickými jedlami boli plnené kurča, kuracie stehná, pečené kurča alebo hus. [9]

Dôležitú úlohu v stravovaní mali aj ryby, keďže rieky ponúkali už aj v minulosti širokú škálu rôznych druhov rýb. Ryby sa najčastejšie tepelne upravovali grilovaním alebo vyprážením. Lesy boli bohaté aj na divinu ako napríklad bažant či diviak. [27]

Najobľúbenejšou zverinou bol zajac, a to z dôvodu častého chovu v domácnostiach. Takým typickým pokrmom zo zajaca bol zajac na paprike alebo zajac nakyslo. Ďalej sa z diviny pripravovali jedlá ako pečený bažant či diviak na červenom víne. [9]

K typickým mäsovým jedlám patrí zabíjačkové jedlo. Zo získaného mäsa a vnútorností sa robili jaternice, klobásy, tlačienka, huspenina a slanina. Jaternice sa vyrábali z vnútorností ako pečeň, srdce, pľúca a tučnejšie časti mäsa. Na zjemnenie chuti sa používal majorán, cibuľa, cesnak, soľ a obilninové kaše. V súčasnosti sa namiesto obilninovej kaše používa ryža alebo jačmenné krúpy. Hotová, dobre premiešaná zmes sa plnila do umytých čriev, ktoré sa uzavreli a varili vo vriacej vode. Klobásy sa v minulosti pripravovali z rôznych druhov mäsa ako bravčové, ovčie alebo kozie. Dnes sa na ich prípravu používa už len bravčové mäso. Klobása sa robila zo stehna, bôčiku, pliecka a karé. Dochucovalo sa rôznymi koreninami ako mletá červená paprika, rasca, majorán či cesnak. Zmes nechali odstáť na chladnejšom mieste a následne ich plnili do čriev. Konce klobásy sa uzavreli špagátom alebo drievkom a pomaly ich údili v studenom dyme. Tlačienka sa robila z tučnejšieho mäsa a vnútorností. Mäso sa najprv uvarilo, nakrájalo, dochutilo a následne sa naplnili do žalúdka. Žalúdok uzavreli a uvarili. Huspenina patrí medzi obľúbenú špecialitu zo zabíjačky dodnes. Pozostávala z uvarenej kože, nôh, kolien, mäsa z hlavy a chvosta. Vývar z nich má takú vlastnosť, že pri chladení tuhne.

Dochucuje sa cibuľou, bobkovým listom a koreňovou zeleninou. Za charakteristickú zabíjačkovú mäsovú špecialitu sa považuje živánska pečenka, ktorá sa piekla v pahrebe. [9] Za poslednú zabíjačkovú špecialitu sa považujú krvavničky. Pripravujú sa podobne ako jaternice s tým rozdielom, že sa do nich pridáva surová alebo varená krv. Pri zabíjačkách sa v minulosti pripravovala aj zabíjačková kaša z ryže, korenín a surovej krvi. [11]

2.3.5 Tradičné regionálne pokrmy

Ako u polievok tak aj u hlavných jedál sa každý región líši svojimi typickými jedlami. V Podunajsku sú to langoše v tvare praclíkov, perkelt, paprikáš a segedínsky guláš. Na Hornej Nitre sú to fliacky s kapustou a orechové slíže. Kačica s lokšami alebo knedľou či pirohy prezentujú región Bratislava. Gemerské gulky pozostávajú zo zemiakov a údeného mäsa. Toto jedlo sa považuje za jedlo baníkov a pochádza z regiónu Gemer. Z tohto regiónu pochádza aj tradičné rómske jedlo gója. Toto jedlo sa pripravuje tak, že sa zapečie do bravčových čriev ryža a zemiaky. Dupčiaky sú z regiónu Novohrad a sú to vydlabané zemiaky plnené kyslou kapustou. Slivkové gombóce a huspenina sú typické pre Hont. Pre Turiec sú typické rezance s makom. Tekov je typický pre husaciu pečenku a krumpľovú fučku. Toto jedlo sa pripravuje z uvarených zemiakov, ktoré sú rozmiešané s múkou. Na vrch sa posype opraženou slaninou. Polešniky je typické jedlo pre región Kysuce. Pre Horehronie je charakteristický hríbový paprikáš. Pre Oravu a Šariš sú typické halušky. [25]

V súčasnosti sa za najobľúbenejšie hlavné jedlo Slovákov považuje najmä vyprážený rezeň a vyprážený syr. [26]

2.4 Chlieb

V slovenskej gastronómii má chlieb veľmi dôležité zastúpenie. Okrem toho, že chlieb bol každodenným jedlom na raňajky alebo večeru a veľakrát sa podával aj k hlavnému jedlu, mal aj svoj význam. Chlieb symbolizoval prejav úcty a pohostinnosti. Chlieb bol pre slovenský národ takou dôležitou súčasťou, že sa ospevovala v rôznych pesničkách. Okrem pesničiek sa chlieb spomína aj v modlitbe otčenáš, kde prosia boha o chlieb. Časť z modlitby znie „Chlieb náš každodenný daj nám dnes...“ V minulosti keď sa dievčatá chystali vydávať, podmienkou bolo aby vedeli správne upiecť chlieb. [9]

Zo začiatku chlieb nepatril k pravidelnej súčasťi slovenských jedál. V priebehu 2. až 6. storočia chlieb prevzali od germánskeho národa. Chlieb si spočiatku mohli dovoliť len vyššie spoločenské vrstvy. V tomto období sa ešte chlieb nepiekol doma, ale kupoval sa v pekárni. Od 18. až 19. storočia sa chlieb stal súčasťou každodenného života všetkých vrstiev spoločnosti. Chlieb sa pripravovať v domácnosti až do 20. storočia. Piekol sa raz do týždňa, najčastejšie v sobotu. Pieklo sa naraz viac bochníkov chleba, aby zostalo do ďalšieho týždňa. [20]

Chlieb sa vyvinul z nekysnutých múčnych placiek. Cesto sa pripravovalo z ražnej a jačmennej múky. Na juhu sa používala aj pšeničná múka. V minulosti sa v chudobnej horskej časti používala ovsená múka. Kvôli chudobe si každý nemohol dovoliť kúpiť múku. Nahrádzala sa sušenými a pomletými rastlinami ako mach, hrach či kôra stromov. Ako doplnok múky sa do cesta pridávali ešte pretlačené alebo nastrúhané zemiaky. Na kysnutie chleba sa používal domáci kvások, ktorý sa robil zo zvyšku chlebového cesta, ktoré sa namočilo do vlažnej vody a po vykysnutí sa pridal k múke. [9]

Pečenie chleba bol dlhý proces, ktorý sa začal už večer pred samotným pečením. Večer sa zarobil kvások a preosiala múka. Na druhý deň sa ráno zohrievala voda, ktorá sa následne naliala do koryta. Pridala sa múka, kvások a začalo sa miesiť cesto. Kvalita chleba závisela od vymieseneho cesta. Chlebové cesto sa spracovávalo najčastejšie rukami vo väčšej nádobe, v ktorom sa nechalo cesto vykysnúť. Následne sa vykysnuté cesto rozdelilo a vložilo do drevených nádob dokysnúť. Chlieb svoj tvar získaval z nádoby, v ktorej sa cesto nechávalo dokysnúť. Najčastejšie mal okrúhly tvar nazývaný bochník alebo podlhovastý tvar nazývaný vekňa. Po dokysnutí cesta sa chlieb piekol v peci. Hotový chlieb sa skladoval v komore. Už načatý chlieb sa nechával na stole v kuchyni alebo v zásuvke stola. [20]

Na východnom Slovensku sa používal a dodnes zachoval spôsob prípravy domáceho kvásku, ktorý sa nazýval parkvas. Zohriala sa voda, do ktorej sa pridával bobkový list, rasca, klinčeky a chmeľ. Následne sa to všetko spolu povarilo. Koreniny sa scedili a do vody sa pridal starý kvas a obilné otruby. Takto spracovanú zmes nechali kvasiť, pričom ju občas premiešali. Po vykvasení sa zo zmesi robili guľky a na týždeň sa dali sušiť na slnko. Po vysušení guľky opäť rozdrvili a sušili ďalej.

Už vysušenú zmes ukladali do plátenných vriec na suché miesto. Parkvas pred prípravou cesta rozmočili vo vode a následne pridali do múky. [9]

V jednotlivých regiónoch sa používali rozličné spôsoby na prípravu chlebového cesta. Na Orave sa najčastejšie chlieb piekol z jačmennej, ovsenej a žitnej múky. V regióne Gemer z dôvodu chudoby si chlieb vážili najviac, bol to pre nich boží dar. Najčastejšie sa tu piekol jačmenný a ovsený chlieb. Chlieb sa zvyčajne piekol v sobotu. V piatok sa uvarili a pretlačili zemiaky, preosiala múka a nechal sa vykysnúť kvások s droždím. V Helpe bolo zvykom, že chlieb sa nenačal skôr, kým ho na dolnej kôre neprekrižovali. Chlieb bolo zakázané vyhadzovať. Vo Zvolenskej župe, v Podkoniciach, v roku 1939 začala fungovať verejná pekárňa. Chlieb sa prestal piecť doma a gazdinky si chlebové cesto zarobené doma odnášali piecť do pekárne. Tu bolo zvykom, že sa v piatok nejedlo mäso, ale dojedal sa zvyšný chlieb. V regióne Bratislava sa chlieb piekol z ražnej múky a nácestia. Nácestie bol kúsok kvásku z minulého týždňa, odložený na tmavom a vlhkom mieste. Na rozdiel od ostatných regiónov sa tu chlieb piekol len raz za dva týždne. Správne upečený chlieb mal guľatý tvar, tri kilogramy a červenkastú farbu. Chlieb mal aj tu veľkú úctu. Musel byť zabalený v obrúsku a položený na stole v kuchyni. V regióne Hont a Novohrad sa hovorilo, že dobrý chlieb sa dá upiecť len zo zmiešanej múky. Tu sa na kysnutie cesta používal par. Par sa pripravoval zo sušených kvetov lesného chmeľu a otrúb. Kvety sa vo vriacej vode prevarili a scedili. Do tejto vody sa primiešali namleté otruby a následne to nechali kysnúť. Po vykysnutí sa zo zmesi urobili menšie buchtičky, ktoré sa po vysušení mohli používať celý rok. Chlieb bol pre obyvateľov vysokohorských osádach v regióne Spiš neznámi až do 20. storočia. Piekli sa tu len pagáče. Neskôr sa začal piecť chlieb, ale len na sviatky alebo rodinné príležitosti. Na cesto sa používala ovsená alebo jačmenná múka. S chlebom sa v týchto oblastiach šetrilo, pretože bolo nedostatok múky kvôli zlej úrode. V regióne Spiš a Liptov bolo zvykom, že po vylátení prvého zrna sa zrno prežehnilo znakom kríža a následne zomlelo v ručnom mlyne. Prvý chlieb, ktorý sa upiekol z tohto zrna, sa jedlo len pri sviatkoch alebo slávnostných príležitostiach. Tento chlieb sa uchovával v komore alebo vysoko na polici pod povalou. [9]

V minulosti sa chlieb považoval za poklad, dnes ho berú ako samozrejmosť. Kvôli voľnej dostupnosti chleba, ľudia nedávajú takú veľkú pozornosť správne skladovaniu ako v minulosti. Toto je dôvodom, že sa s chlebom veľakrát plytvá a vyhadzuje.

V minulosti sa chlieb najčastejšie skladoval zabalený v plátne. V súčasnosti sa najčastejšie skladuje len v igelitovom alebo papierovom vrecku. [28]

2.5 Koláče a lekváre

Na Slovensku sa koláče v minulosti piekli iba na sviatky a slávnostné príležitosti. Pripravovali sa z kvalitnej pšeničnej múky. Cesto sa zarábalo s mliekom a sladilo medom. Názov koláč sa v minulosti používal len pre okrúhle, obradové pečivo. Okrem názvu koláč sa používali aj názvy ako baba, kúcheň či mrváň. Koláč na svadbu sa nazýval radostník a koláč na Vianoce štedrák. [9] Na Fašiangy sa pripravovali šišky s lekvárom. [29] Piekli sa aj koláče v tvare rôznych zvierat, ktoré slúžili ako obetné dary. Na Zemplíne sa koledníkom pripravoval koláč v tvare holuba. Veľkonočný baránok patril medzi známe sladké koláče. Tento koláč sa nazýval roháč a zvyklo sa upiecť toľko kusov, koľko mali doma dobytku. Jedným z najznámejších koláčov v tvare figúrky boli medovníky. Medovníky piekli majstri medovníkari a predávali sa na jarmokoch či hodoch. [9]

V slovenskej kuchyni sa najčastejšie pripravovali koláče v tvare kruhu. Boli plné alebo s otvorom v strede. Ako druhé najčastejšie sa pripravovali koláče podlhovasté. Svoj tvar získavali z plechu, na ktorom sa piekli. Pre Slovensko sú typické kysnuté koláče. Piekli sa rôzne záviný ako makovník či orechovník, buchty a štrúdle. Oblúbený koláč na južnom Slovensku bol kalkíš, a pripravoval sa v pôstnom období pred Veľkou nocou. Silvestrovský koláč sa piekol len raz do roka pretože bol náročný na suroviny. Okrem kysnutého koláča sa pripravovali aj vypražené koláče a pečivo. Tieto koláče boli typické pre Fašiangy. [9] Svoje využitie mali aj slané koláče, ktoré sa podávali k pivu či vínu. [29]

2.5.1 Tradičné regionálne dezerty

Každý jeden región na Slovensku prispel svojimi tradičnými koláčmi do slovenskej kuchyne. Na Orave, Šariši a Spiši sa piekli z kysnutého cesta kapusníky plnené kyslou alebo sladkou kapustou. Na Horehroní sa piekol kysnutý koláč z chlebového cesta a pagáčiky s oškvarkami. Pre Kysuce boli typické lekvárové kachličky, pre Tekov zas bábovka, ľudovo nazývaná kuglof. Makovník a orechovník boli často pripravované v regióne Hont. Novohrad prispel fašiangovým jedlom nazývaným chrapne, čo boli v masti vyprážené cukrovinky. Tiež sa tu pripravoval jablčník a čerešňový koláč s orechmi. Pre Gemer bol typický slaný koláč plnený hubami. Štrúďľa na rôzne spôsoby je typická pre región Bratislava.

Z Hornej Nitry sú známe šišky a zo Záhoria pochádza mrkvový koláč a tradičné trdelníky. Klasický skalický trdelník sa pripravuje tak, že sa cesto namotá na trdlo a tým vzniká diera v strede cesta. [25] Skalický trdelník má dlhú históriu v dejinách Slovenska. Ako prvý výrobok zo Slovenska získal európsku ochrannú známku. Pravý skalický trdelník má mať presne 40 centimetrov a pól kila. [18]

V súčasnosti sú veľmi obľúbené koláče ako slivkový koláč, bábovka, žemľovka, maková či tvarohová štrúdl'a, makový alebo kakaový závin. Ďalej sem patria laskonky, bratislavské rožky, medovníčky a šúlance. Z vyprázaných pečív to sú šišky, palacinky a fánky. Zo slaných koláčov sem patria hlavne pagáče, tyčinky bryndzové alebo syrové. [15]

2.5.2 Lekvár

Ovocie patrilo oddávna do slovenskej kuchyne. Zo začiatku sa ovocie zbieralo voľne v prírode, neskôr sa začali pestovať doma. Najstarší spôsob uskladnenia ovocia bolo sušením. Ovocie sa sušilo buď priamo na slnku alebo v chlebovej peci. Tieto sušené ovocia patrili k základnej zložke surovín v ľudovej kuchyni. Využívali sa na prípravu jedál a štiav. Pre slovenskú kuchyňu bolo odpradáva typické konzervovanie ovocia. Ovocie sa konzervovalo varením lekváru bez pridania cukru. Najčastejšie sa lekvár pripravoval zo sliviek. Okrem sliviek sa využívali aj lesné plody ako jahody, čučoriedky a maliny. Lekvár sa pripravoval tak, že sa ovocie odkôstkovalo a následne varilo v medenom kotle, kde sa miešal varechou. Či je lekvár dobre uvarený, gazdiné zisťovali tak, že nabrali lekvár na drevenú varechu a ak z nej lekvár spadol znamenalo to, že lekvár je hotový. Po uvarení sa horúci dával do nádob, kde postupne stuhol. V minulosti sa varenie lekváru považovalo za spoločenskú udalosť. Ženy si chodievali navzájom ochutnávať lekvár. [9]

2.6 Nápoje

Základnou tekutinou bola vždy voda zo studne, potoku a rieky. Voda rovnako ako chlieb bola uctievaná a považovaná za dar. V minulosti sa verilo že voda má magické vlastnosti. Posvätená voda mala zabezpečiť ľuďom a zvieratám zdravie. Často v kostoloch alebo pri potokoch prebiehalo trojkráľové svätenie vody. V minulosti sa voda čerpala zo studničiek. Neskôr sa začali kopať studne, ktoré sa zakrývali aby sa do vnútra nedostali nečistoty. [9] Ďalšou tekutinou od minulosti boli minerálne vody.

Slovensko je bohaté na minerálne pramene, ktoré majú dobrý vplyv na zdravie človeka. [7] Na pitie sa pripravovali aj odvary z listia jahôd, zo šípk, lipy a rumančeka. Okrem týchto odvarov sa nápoj získaval aj z dreva stromov. Na Slovensku sa najčastejšie získaval z brezy a javora. Kôra stromu sa navŕtala a do diery sa vsunula trubička, cez ktorú vytekala šťava. [9]

Okrem vody sa veľmi často pilo mlieko. Najviac sa pilo kravské mlieko a to nakyslo aj nasladko. V chudobných rodinách sa pilo kozie mlieko. [9] Za tradičný mliečny nápoj sa považovala žinčica, ktorá sa vyrábala z ovčieho mlieka. [24]

V 19.storočí sa na Slovensku udomácnila káva. Zo začiatku kávu pili len šľachtici a bohaté rodiny. Chudobnejší ľudia si kávu nahrádzali kávovinou. Vyrábala sa z rozomletých koreňov čakanky obyčajnej. Neskôr z jačmeňa a cukrovej repy. Čaj prišiel na Slovensku tiež v 19. storočí. [9]

2.6.1 Alkoholické nápoje

Slovensko je známe svojou výrobou alkoholických nápojov. Zo začiatku to boli nízkoalkoholové nápoje. Za takýto nízkoalkoholový nápoj sa považuje kvas. Z múky, chleba a vody sa pripravovala ciberej. Zo šťavy z hrušiek a jablák sa pripravovali ovocné kvasy nazývané plačanka. Alkoholické nápoje sa vyrábali z ovocia, hrozna, medu a obilnín. [9] Za najstarší alkoholický nápoj na Slovensku sa považuje medovina. Je to destilát vyrobený z medu. Najznámejšia medovina sa vyrábala v Levoči. [30]

Ďalším obľúbeným alkoholickým nápoj bolo pivo. Pripravovalo sa zo zrn jačmeňa, pšenice alebo prosa. Zrná sa namočili do vody a sušili sa na slnku. Takto vznikol slad, ktorý sa následne mlel v žarnovoch, zalial vodou a paril. Na Slovensku sa prvé pivo varilo v kláštoroch pre šľachtu. [9] V súčasnosti majú slovenské piva vysokú kvalitu. Veľmi obľúbené sú značky ako Zlatý bažant, Smädný mních či Topvar. [29]

Slovensko vyniká aj výrobou vína z viniča hroznorodého. Víno sa tu začalo vyrábať už v 5.storočí. [9] Hrozno sa pestuje v južnej a západnej časti krajiny. Slovensko má 6 vinárskych oblastí. Jedna z najvýznamnejších vinohradníckych oblastí je Tokaj, ktorá sa rozprestiera aj na území Maďarska. Pestujú sa tu odrody viniča Furmint, Muškát žltý a Zéta. Vinohradnícka oblasť na južnom Slovensku patrí medzi jedny z najväčších vinárskych oblastí na Slovensku.

Medzi odrody viniča, ktoré sa tu pestujú, patrí Rizling vlašský, Rizling rýnsky, Burgundské biele, Modrá frankovka a Cabernet Sauvignon, ktoré sú najrozšírenejšími odrodami hrozna na svete. Malokarpatská vinohradnícka oblasť je najväčšou a najvýznamnejšou vinárskou oblasťou na Slovensku. Tu sa nachádza aj najslávnejšia vínná cesta v krajine. Samotná vínná cesta sa začína v Bratislave a prechádza všetkými obcami a mestami pozdĺž Malých Karpát, a končí v meste Trnava. Medzi odrody viniča, ktoré sa tu pestujú, patrí Rizling vlašský, Rizling rýnsky, Burgundské biele, Svätovavrinské, ktoré je druhou najrozšírenejšou odrodou viniča na Slovensku, a modrá frankovka, najpestovanejšia modrá odroda na Slovensku. Ovocné vína sú na Slovensku veľmi obľúbené. Najobľúbenejšie sú vína z ríbezlí, z jahôd, malín, čerešní a višní. [30]

V 16. storočí sa na Slovensku objavili pálenice. Názvy dostávali podľa toho z čoho boli vyrobené. [9] Najznámejšie sú slivovica a borovička, ktoré sa považujú za národné nápoje Slovenska. [27] Hriato je zmes opraženej slaniny, liehu a medu. Pije sa najčastejšie v zime. [29]

Z likérov je na Slovensku najznámejšia Demänovka, ktorá sa vyrába z bylín a lesných plodov. [29] Veľmi obľúbená je v súčasnosti aj Karpatské brandy, ktoré sa destiluje z vína. [24]

2.6.2 Tradičné regionálne nápoje

Typickým regionálnym nápojom na Kysuciach bolo čučoriedkové víno, na Novohrade to bolo trnkové víno. Z Turca a Horehronia pochádza tradičný nápoj Hriato. Medovkový čaj a agátový nápoj pochádza z regiónu Bratislava a pre Hornú Nitru je typická ovocná pálenka Prompai. [25] Z Gemeru pochádza pálenka Šumiac, ktorá sa na Slovensku najčastejšie pila na prípitok. [9]

Z nealkoholických nápojov sa na Slovensku vyrába dobre známa Kofola a Vínea. Okrem toho sa tu vyrába aj veľký výber stolových minerálnych vôd. [29]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODIKA PRÁCE

Cieľom tejto práce je predstavenie slovenskej národnej kuchyne, jej tradície a tradičné pokrmy.

V teoretickej časti tejto práce sme využili metódu syntézy, kde sme pomocou zozbierania dostupných knižných a internetových zdrojov zhrnuli potrebné informácie týkajúce sa daného problému. V praktickej časti sme naďalej využívali metódu syntézy. Následne sme využili vedeckú metódu porovnávania. Porovnávali sme jedálne lístky dvoch reštaurácií na základe ktorého sme zistili súčasné odchýlky v spôsobe stravovania v dvoch základných oblastiach na Slovensku. Na základe získaných informácií o reštauráciách a ich jedálnych lístkov, sme využili analýzu vnútorného prostredia podniku pomocou SWOT analýzy. Po zostavení SWOT analýzy sme zistili silné a slabé stránky oboch podnikov. Zároveň sme poukázali aj na príležitosti a hrozby, ktoré sa podnikov týkajú. Po prevedení týchto vedeckých metód sme v návrhovej časti zostavili týždenné menu, ktorého hlavným cieľom je predstavenie slovenskej tradičnej kuchyne cudzincom.

4 ZVYKY A TRADÍCIE V SLOVENSKEJ KUCHYNI

Strach z neznáma, z tajomných javov a úkazov, na ktoré predkovia nepoznali odpoveď, v snahe pomôcť si a chrániť sa, položili základy ľudových tradícií a zvykov na Slovensku. Po vstupe cirkvi sa zvyky a tradície rozrástli o cirkevné sviatky. Niektoré pohanské zvyky zanikli v priebehu storočia, iné sa zlúčili s cirkevnými a tak vytvorili osobitný charakter. [31]

Tradície a zvyky sú úzko spojené aj s tradičnými jedlami, ktoré sa pripravovali na rodinné alebo výročné sviatky. Symbolizovali želanie, zdravie, krásu, peniaze či ochranu pred zlými vplyvmi. [9] Najviac zvykov a povier sa už oddávna spájalo s pečením chleba. Pri príprave cesta sa verilo i na rôzne povery. Ak dievča prvýkrát miesilo cesto a pri miesení cesto puklo, hovorilo sa, že za muža dostane pána, ak nepuklo za muža mala dostať sedliaka. Ak gazdinej pri pečení chlieb praskol, do rodiny malo prísť nešťastie. [20] Ďalšou poverou bolo, že chlieb nikdy nesmel ležať na stole s nakrojenou stranou k dverám, malo to privolať nešťastie a biedu. [9]

Zvyky a tradície sa líšia v jednotlivých regiónoch či dedinách. [32] Predkovia zachovali po celé stáročia ľudové zvyky a tradície, ktoré sú pýchou pre Slovensko a dodnes sa odovzdávajú z generácie na generáciu. [31]

Zvyky a tradície na Slovenku boli oddávna prepojené so stravovaním ľudí. Mnoho jedál má dodnes obradový charakter. [10] Obradové jedlá sa v minulosti pripravovali len pri príležitosti významných sviatkov. Konali sa veľké slávnosti, kde sa podávali jedlá a nápoje, ktoré symbolizovali daný sviatok. Napríklad sliepka sa podávala pri oslavách tehotenstva. Po nástupe cirkvi sa obradové jedlá rozšírili. Napríklad na Štedrý večer sa podáva ryba, na Veľkú noc sa pečie veľkonočný baránok. Postupom času sa veľa povier a mágie vytratilo, no dodnes sa podávajú obradové jedlá počas sviatkov. [20]

5 RODINNÉ SVIATKY A OBRADY

Rodinné sviatky a obrady sú spojené so zmenou v živote človeka. Sú výnimočné nielen pre konkrétneho jedinca, ale pre celú rodinu a spoločnosť. K rodinným sviatkom patrí narodenie, úmrtie a svadba. [33]

5.1 Narodenie dieťaťa

Narodenie dieťaťa je veľmi významnou udalosťou pre celú rodinu. Ide o oslavu nového člena rodiny a zachovania rodu. S narodením dieťaťa odpradáva boli spojené určité povery, zvyklosti a obrady, z ktorých sa niektoré dodnes zachovali. [31] V minulosti ľudia verili, že ak sa na oslave preleje pohár s vínom, do rodiny dotyčného pribudne nový člen. [33]

Jedlo a voda hrali dôležitú úlohu aj pri rôznych obradoch, zvykoch a mýtoch. Jedným z mýtov, na ktoré verili predkovia bolo, že ak sa tehotná žena po západe slnka napije vonku vody, plodová voda predčasne neodtečie. V regióne Spiš tehotná žena mala zákaz jesť kyslé jedlá, pretože sa verilo že dieťa po narodení bude zlé. V iných obciach sa verilo, že ak žena zje mäso od kostí, dieťa bude chudobné. [31] Ďalšou poverou bolo, že ak tehotná žena príde do domu, kde sa práve varilo a neponúknu ju, má to zapríčiniť potrat. [33]

V minulosti ženy rodili doma za pomoci pôrodnej babice. Hneď po narodení dieťaťa mu pripravili v drevenom koryte prvý kúpeľ, ktorý mal magický charakter. [34] Do vody sa dávalo trochu cukru, medu, soli, kúsok chleba a vareného vajička. [31] V niektorých dedinách sa do prvého kúpeľa pridával strúčik cesnaku a liečivé bylinky. [36] Verilo sa, že to prinesie dieťaťu sladký život, krásu, milosť a zdravie. Na Spiši bolo tradíciou, že po prvom kúpeli dieťaťu natreli nohy a čelo husacou masťou. Hovorilo sa, že bude odolné voči zime. V Zamagúri husaciu masť nahradili čerstvým maslom. Po narodení dieťaťa bola tradícia v nitrianskom regióne, že otec dieťaťa išiel navštíviť svoju blízku rodinu a oznámiť im radostnú správu. Ako dar zobral svojej rodine fľašu pálenky. V regióne Gemer sa po narodení dieťaťa usporiadala menšia oslava v kruhu blízkych na počesť privítania nového člena rodiny. Tradícia po celom Slovensku bola, že sa ako dar pre čerstvú mamičku, dávala slepačia polievka. Polievka sa pripravovala zo sliepok alebo z kohúta. Slepacia polievka mala dodať žene silu. Spomedzi jedál, dôležitú úlohu zohrávala aj rascová polievka, ktorá sa podávala rodičkám. Hovorilo sa, že prináša žene mlieko.

Okrem polievky, často ako dar, priniesli aj fľašu pálenky alebo víno, ktoré malo rodičku očistiť. Zvykom bolo, že ako dar od kmotry dostala tradičné šúlance alebo praženicu s klobásou. [31]

Na privítanie dieťaťa do rodiny sa piekol špeciálny koláč "radostník". [35] Ako ďalšie potravinové dary sa nosili cestoviny, chlieb, lokše, slanina, biela kávu, makové či lekvárové koláče, kaša, šišky a fánky. [31]

Tradíciou, ktorá pretrváva dodnes je pokrstenie dieťaťa. Krst odpradávná prebiehal v kostoloch za prítomnosti krstných rodičov, pôrodnej babice a blízkej rodiny. Po krste nasledovalo pohostenie. Tradíciou bolo, že na krstinách matka dieťaťa obdarovala kmotrovcov tromi koláčmi a litrom pálenky. Babici sa ako poďakovanie dávali tiež koláče a pálenka. [34] Ako pohostenie pre hostí sa podávali koláče, káva, praženica, šišky, chlieb a pálenka. Neskôr, začiatkom 20.storočia sa začali konať väčšie krstiny. Hostia ako dar prinášali rôzne tradičné jedlá. Na hostine sa podávala slepačia polievka, varené alebo pečené mäso so zemiakmi alebo chlebom. K varenému mäsu sa často podávala aj kôprová alebo cesnaková omáčka. V niektorých obciach sa slepačia polievka vymenila za kapustnicu. Ak sa krstiny konali v zimnom období, ako pohostenie sa ponúkali jedlá zo zabíjačky. Neskôr sa na krstinách začali podávať vyprážené rezne so zemiakovým šalátom. Ako múčniky sa zo začiatku podávali koláče ako radostník, šišky, fánky neskôr to boli pagáče, zákusky a torta. Typickým nápojom bolo víno, káva a pálenka. Zvykom bolo, že po skončení krstín sa hosťom pri odchode dávalo po troche jedla. Bola to forma poďakovania. [31]

5.2 Svadba

Svadba patrí medzi jedno z najvýznamnejších udalostí v živote človeka už odpradávná. So svadbou súviselo od dávnej minulosti množstvo povier, zvykov a tradícií. V súčasnosti veľa tradícií a zvykov ustúpilo do úzadia a na mnohé sa úplne zabudlo. [36]

Jedným z povinností, ktoré muselo každé dievča pred výdajom vedieť, bolo varenie a pečenie chleba. Čo sa zvykov a tradícií spojených s tradičnými slovenskými jedlami týka, veľkú úlohu zohrávala praženica. Čistá praženica bola znakom nesúhlasu rodičov dievčaťa s výdajom. Ak ale mládenec dostal praženicu s klobásou znamenalo to súhlas rodičov s výdajom ich dcéry. Chlieb hral tiež dôležitú úlohu pri svadbe. Keď nastal veľký deň, ako pohostenie u nevestiných rodičov sa ponúkala praženica, chlieb, kaša a rôzne koláče. [31]

Pri obliekaní nevesty sa do čižiem zvykol dávať cesnak alebo petržlenová vňať. Často sa cesnak vymenil za mak. Tento zvyk sa v súčasnosti zachováva len v dedinách pri slovensko – poľských hraniciach. [38]

Na cestu do kostola si nevesta zobrala pod sukňu chlieb. Verilo sa, že ju to ochráni pred zlými vplyvmi a urieknutím. [31] Nevesta po obrade prišla do domu ženíchových rodičov, kde položila chlieb na stôl alebo prah domu. Symbolizovalo to pozdrav pre ženíchových zosnulých predkov. [39]

Ako znak prijatia do rodiny, ženíchova matka ponúkla nevestu chlebom s medom alebo cukrom, aby mala sladký život. [31] Ďalšou tradíciou bolo, že nevesta dostala od svokry špeciálny koláč mrváň, ktorý následne prehodila cez hlavu k svadobčanom. Verilo sa, že to prináša šťastie. [40]

Svadobná hostina hýrila rôznymi jedlami už aj v minulosti. V chudobnejších rodinách sa najprv podávala kaša z pšena, neskôr ju nahradila kaša z ryže, baranina, kyslá kapusta, bryndza, zemiaky a chlieb. V bohatších rodinách svadobnú hostinu tvorilo bravčové, hovädzie a baranie mäso, rôzne kaše s medom a štrúdle. Svadobná hostina začínala prípitkom, následne sa podávala mäsová polievka, najčastejšie slepačia. Po čase sa do slepačích polievok začali pridávať aj cestoviny alebo pečevové halušky. Ako druhý chod sa v minulosti podávalo mäso z polievky, ktoré sa jedlo s chlebom. Neskôr sa začalo pripravovať dusené bravčové mäso, ktoré sa podávalo s kôprovou omáčkou a zemiakmi. Po čase zemiaky nahradili kysnutou knedľou. Ako tradičné svadobné jedlo sa zvykla podávať aj huspenina. [31] Holúbky patrili tiež medzi tradičné svadobné jedlá. Sú to plnené kapustové listy s mletým mäsom a podávali sa ako posledné jedlo na svadbe. [25] V 20. storočí sa ako typické svadobné jedlo stali vyprážené rezne so zemiakovým šalátom. Po polnoci sa podávala kapustnica, hovädzí guláš a zabíjačkové špeciality. Ako múčniky sa podávali rôzne kysnuté, plnené koláče, ktoré sa piekli doma, alebo ich priniesli hostia ako svadobný dar. [31] Tradičný svadobný koláč bol radostník. Tradíciou bolo že sa radostník rozkrájal, potrel medom a následne sa zvyšok rozdelil medzi hostí. [35]

Neskôr sa radostník nahradil svadobnou tortou. Tradícia, ktorá sa zachovala dodnes je, že tortu musia ochutnať všetci hostia, pretože to prináša šťastie novomanželom. [31]

5.3 Smrť

Zvyky a tradície spojené so smrťou sa sformulovali na základe toho, že predkovia verili na posmrtný život. Zo strachu zo zomrelého vzniklo množstvo zvykov, ktoré mali eliminovať jeho návrat a negatívne vplyvy. [36] Rôzne obrady, ktoré v minulosti vykonávali mali okrem eliminácií zla mŕtveho priniesť zosnulému aj pokoj. [34]

V minulosti verili, že ak sa človeku prisnia sny o chlebe znamená to blízku smrť. [34] Tradíciou bolo, že tvár mŕtveho umyli bielym vínom, aby bola tvár pekná na pohrebe. Po vložení mŕtveho do truhly, bolo zvykom dať k telu kúsok chleba alebo cesnak. Po vynesení mŕtveho z domu sa na stôl položila soľ, cesnak a pálenka pre dušu mŕtveho. Na poslednej ceste bola na Gemeri tradíciou, že za truhlou niesli bochník chleba, z ktorého kúsok následne vložili do hrobu. Po pohrebe na cestu domov sypali ľudia na zem mak. Malo to zabrániť tomu, aby si po nich mŕtvy neprišiel. V minulosti bolo zakázané jesť na kare mäso. Verili, že to zaťažuje dušu zosnulého. Zo začiatku sa ako pohostenie podával len chlieb alebo kaša, z nápojov pálenka alebo víno. [31] Na kare bolo zakázané krájať chlieb. [20] Neskôr sa pohostenie rozrástlo, podávala sa praženica, bryndza, klobása, syry, rôzne koláče ako vianočka alebo plnené koláče. Zvykom bolo, že kúsok jedla museli nechať pre zosnulého, ktorý sa s nimi prišiel cez noc po pohrebe rozlúčiť. [31] Alkohol sa podával na počesť zosnulého. Ľudia si pripíjali na zosnulého najčastejšie pálenicou. V prípade ak zomrel mladý človek, zvykli sa organizovať väčšie kary. Podávali sa jedlá ako na svadbe. V minulosti sa kar často organizoval na cintoríne aby sa duša zosnulého nemohla vrátiť. Jedným z najväčších zvykov na kare bývalo to, že sa jedlo a pálenka nechala na tri dni za oknom na počesť duši zosnulého. [20] Po tridsiatych rokoch 20. storočia sa charakter karu začal meniť a začali sa podávať polievky, najmä slepačia, varené alebo dusené mäso s rôznymi omáčkami, perkelt, guláš, rezne s majonézovým šalátom, káva a zákusky. [31]

6 VÝROČNÉ SVIATKY A ZVYKY

Bežný život predkov ovplyvňovala najmä príroda. Ľudia v minulosti verili na mágiu a povery v snahe udržať si krásu, mladosť a eliminovať negatívne vplyvy. [32] Najviac zvykov sa viaže na všedné dni v roku a na sviatočné dni. [40]

6.1 Zima

So zimou sa spája najviac zvykov, tradícií a povier. Verilo sa na zlé sily, bosorky a démonov. V snahe ochrániť sa, naši predkovia položili základy slovenských tradícií, zvykov a obradov. Toto obdobie so sebou prináša aj najkrajšie sviatky v roku. Patrí sem predvianočné obdobie, advent a nový rok, kde ľudia zabúdajú na strach a spoločne oslavujú narodenie Ježiša a príchod nového roka. [31]

6.1.1 Predvianočné obdobie

Predvianočné obdobie začínalo na Martina 11. novembra. Skoro v každej rodine bolo zvykom, že na nasledujúcu nedeľu po Martinovi ženy piekli pečenú hus. Po Martinovi sa ľudia nachystali na menej príjemné dni. Verili že prichádzajú stridžie dni. [31] 25. novembra sa označuje ako deň Kataríny. Ľudia sa v tento deň chránili pred bosorkami jedením cesnaku. Často cesnakom kreslili na steny domu a maštalí kríž, verili, že tým ochránia majetok a dobytok pred zlom. [41] Tento deň bol významný aj v tom, že to bol posledný deň pred pôstom. Varili sa syté mäsité jedlá a koláče. Po dni Kataríny prišiel pôst. Až do adventu sa varili jedlá bez mäsa a tuku. Pôstne jedlá sa varili zo zemiakov, kapusty, strukovín, húb a ovocia. Často sa jedávala kaša, cestoviny, múčniky, zemiaky upravené na rôzne spôsoby a prívarky. Z polievok sa najčastejšie pripravovala hubová polievka, demikát, kyslá zemiakovo-mliečna polievka a juška, polievka zo šťavy kyslej kapusty. [31] Na svätého Ondreja bola tradícia, že mladé dievčatá spoločne varili halušky. Každá si priniesla v ústach trochu vody na varenie, a ktorej ako prvej vyplávali halušky na povrch, mala sa čo najskôr vydať. [42] 6. decembra, na svätého Mikuláša už odpradáva bolo zvykom, že deti dostávali potravinové darčeky od Mikuláša. Dobré deti dostali ovocie, perníčky a orechy. Deti, ktoré neposlúchali cez rok, dostali figúrku čerta zo sušených sliviek. Až začiatkom 20. storočia sa začali deťom dávať sladkosti. [31] Najobávanejší a najstrašidelnejší deň v roku podľa predkov bolo 13. decembra.

Deň svätej Lucie sa považuje za najvýznamnejším stridžím dňom. Ľudia sa pred bosorkami a temnými silami chránili jedením cesnaku a kreslením krížov na steny domov a maštalí cesnakom. V snahe ochrániť sa, predkovia často pred spaním ponatierali svoje telo cesnakom. Aby bosorky neublížili ani dobytku, kfmili ich cesnakom. [43] Na svätého Tomáša, 21. decembra, sa pravidelne konali zabíjačky. Verilo sa, že masť z prasaťa zabitého na svätého Tomáša má liečivé schopnosti. [31]

6.1.2 Vianočné prípravy

Prípravy na Vianoce zahrňovali okrem veľkého upratovania aj pečenie koláčov, oblátok a pečiva. [31] Pár týždňov pred Vianocami gazdinky začali piecť medovníky a perníky. V minulosti sa medovníky zo začiatku piekli iba v kláštoroch. Prvé medovníky neboli zdobené ako ich poznáme dnes. Od 14. storočia medovníky piekli len medovníkári, ktorí používali na pečenie medovníkov rôzne chuťové a aromatické prísady. Na pečenie sa neskôr začali používať drevené formy v rôznych zvieracích, rastlinných a figurálnych tvaroch. Časom sa z medovníkov začali piecť perníky. V období baroka perníky zdobili náboženské výjavy a výjavy z ľudového prostredia. [44]

Po svätej Lucii sa začali piecť oblátky. V minulosti oblátky piekol len obecný učiteľ. Suroviny potrebné na ich výrobu gazdiné nosili do školy. Pri pečení mu pomáhali žiaci, najmä chlapci, ktorí nosili drevo do pece a narábali so železnými formami na oblátky. Následne oblátky žiaci roznášali v košíkoch po dedine. Každá rodina dostal v košíku toľko kusov aby na každého člena rodiny vyšli tri kusy. V každom košíku boli oblátky medové, cukrové, vodové a trubičky. [45] Okrem medovníkov a oblátok sa piekli vianočky, vanilkové rožky, medvedie labky, vetrové pečivo, marcipánové a mandľové cukrovinky. sa začali piecť kysnuté koláče plnené makom, orechom, lekvárom či tvarohom a rôzne zákusky. [31]

Posledný deň pre Štedrým dňom gazdiné skontrolovali či majú dostatok ryby, hydiny alebo zveriny. Muži mali na starosti zabezpečiť dostatok piva, vína, koňaku a likérov. Gazdinky vstávali na Štedrý deň o polnoci, aby stihli do východu slnka upiecť chlieb, opekance a koláče pre koledníkov. [31] Pri pečení chleba sa museli dodržiavať rôzne úkony. Zvykom bolo, že žena po miesení cesta si ruky očistila tak, že nimi potrela ovocné stromy aby mali dobrú úrodu. [9] Koláče najčastejšie piekli v tvare dobytku a vtákov. Najznámejší štedrovečerný koláč bol štedrák. [31]

6.1.3 Vianoce

Najočakávanejším sviatkom v roku sú dodnes Vianoce. Patria k najkrajším sviatkom, počas ktorých sa stretáva celá rodina pri spoločnom štedrovečernom stole. Vianoce patria k tým sviatkom, pri ktorých sa dodržiava najviac tradícií zdedených po našich predkoch. [46]

Na Štedrý deň bolo zvykom, že sa do studne hádzali jablká, chlieb, oblátka či cesnak. Tento obrad slúžil nato, aby ľuďom zabezpečil dostatok zdravej vody v novom roku. Ďalším úkonom bolo, že sa do vody dali orechy alebo jablká a následne sa s tou vodou poumývala celá rodina, aby boli bohatí a zdraví. Štedrý deň sa vyznačoval pôstom. Zo začiatku ho predkovia dodržiavali celý deň, neskôr sa pôst držal len cez deň a na štedrú večeru sa už podávalo mäso. [31]

Jedlá na štedrovečernom stole sú dodnes rozličné v jednotlivých regiónoch, v mestách a na dedinách a vo vierovyznaniach. Katolíci nemohli na štedrý večer jesť mäso, evanjelici mali konzumáciu mäsa dovolenú. [31]

Pred štedrou večerou gazdinky pripravili štedrovečerný stôl. Na stôl sa dávali jablká, orechy, cibuľa, cesnak, oblátky, pálenka hriatô, chlieb, sviečka a biblia. [47] Večera v minulosti začínala až keď vyšla prvá hviezda na nočnú oblohu. [46] Vtedy si rodina spoločne sadla za stôl a štedrovečerná večera začínala prípitkom, zvyčajne pálenky z jedného pohára. Po prípitku sa jedli oblátky s medom a cesnakom, ktoré symbolizovali kresťanstvo, šťastie, lásku a zdravie. Na východe sa namiesto oblátok jedol chlieb kračun, jablko a orechy. Vo vinohradníckych oblastiach sa oblátky jedli s hroznom. [31] Nasledovala polievka, najčastejšie sa podávala kapustnica. V katolíckych rodinách sa mäso nahradilo hríbmi a sušenými slivkami. Evanjelické rodiny kapustnicu pripravovali z mäsa a klobásy. Okrem kapustnice sa podávali strukovinové polievky ako šošovicová, fazuľová alebo hrachová. [9] Zvykom bolo, že ak sa nepodávala struková polievka, tak sa varený hrach položil na stôl, aby nikto z rodiny nemal vred. Varený hrach sa rozhadzoval aj po kútoch, aby sliepky dobre znášali vajíčka. Na východnom Slovensku sa často podávala rybacia polievka halászlé. [31] V niektorých regiónoch sa podávala aj slepačia polievka, ale v niektorých regiónoch bola konzumácia hydina na Štedrý večer zakázaná. V minulosti sa namiesto polievok konzumovala kaša z prosa alebo krúp, ktorá sa jedla z jedného veľkého taniera spoločne. Po polievke nasledoval ďalší chod.

V minulosti sa podávali múčne jedlá, ktoré sa najčastejšie posypali makom, ktorý symbolizoval bohatstvo. [31] V katolíckych rodinách sa podávala ryba, najčastejšie kapor s chlebom, ktorý sa považovala podľa cirkvi za pôstne jedlo. [9] Podľa cirkvi sa na Štedrý večer malo jesť mäso beznohé, na prvý sviatok vianočný mäso dvojnohé a na druhý sviatok vianočný mäso štvornohé. Neskôr sa ryba okrem varenia začala upravovať aj pečením či vyprážením a ako príloha sa podával zemiakový šalát. [31] V súčasnosti sa už kapor nahrádza aj inými druhmi rýb. V mnohých rodinách sa podáva losos, pstruh alebo sumček africký. [46] V evanjelických rodinách sa na štedrý večer po polievke jedávalo údené mäso alebo klobása s chlebom. K mäsu sa podávala hríbová omáčka alebo kompót zo sušeného ovocia. [31] Dnes sa údené mäso podáva len zriedka. Pre súčasnosť je typické podávať pečenú alebo vypráženú morka, plnenú kačku alebo rezne z hydiny či bravčového mäsa. [9] Ako posledný chod sa podávali kysnuté koláče a ovocie. Po večeri si následne rodina spolu pochutnávala na zákusoch a cukrovinkách. Zvykom bolo, že na Štedrý večer sa nepila voda. Dospelí pili víno a pálenku a deti odvar zo sušeného ovocia. Zo štedrovečernej večeri sa nemohlo nič vyhodiť, zvyšky dali dobytku a omrvinky si odložili, pretože verili, že majú liečivú moc. Na prvý sviatok vianočný sa podávala najčastejšie pečená hus alebo kačka a na druhý sviatok vianočný sa podávala divina alebo bravčovina. [31]

6.1.4 Silvester, Nový rok a Traja králi

V minulosti bol Silvester spájaný s rôznymi poverami a zákazmi. Ľudia sa pripravovali na príchod nového roka veľkým upratovaním, pretože verili na porekadlo, že „ako na Nový rok, tak po celý rok“. Večer sa konala veľká hostina podobná Vianociam, s tým rozdielom, že konzumácia mäsa bola dovolená. Pri silvestrovskej večeri sa vykonávali rovnaké obrady ako pri Štedrej večeri. [48]

Na Nový rok platili tiež rôzne zákazy. Nemohlo sa prať ani šiť lebo sa verilo, že to prináša smolu. Dodnes zachovaným zvykom je, že sa na Nový rok nekonzumuje hydina ani ryba. Verí sa že konzumáciou hydiny nám utečie šťastie a konzumáciou ryby nám odplávajú peniaze. Práve z týchto dôvodov sa od minulosti jedla na Nový rok bravčovina, ktorá mala prinášať šťastie. Okrem bravčoviny sa konzumovala šošovica a makový koláč, ktoré boli symbolom peňazí. Často sa varili šúľance a rezance.

Zvykom bolo, že na stole bol položený čerstvý bochník chleba, ktorý sa následne ponúkal hosťom, ktorí prišli popriať zdravie a šťastie do nového roka. [31]

Sviatok Traja králi ukončujú etapu roka, ktorú považovali za magickú a temnú. Tradíciou je, že sa požehnávajú domy. [49] Na dvere domu robili cesnakom kríže, aby ich to ochránilo pred zlými silami. Zvykom bolo, že na obed sa podávali šúľance. [31]

6.1.5 Fašiangy

Pre obdobie fašiangov sú dodnes typické masky, zábava a dobrá nálada. Toto obdobie trvalo od Troch kráľov po Popolcovú stredu. [31]

Charakteristické jedlo pre fašiangové obdobie je dodnes šiška, po česky koblíhy. Okrem šišiek sa varila huspenina, mäso, klobása či praženica. [31] Ďalej sem patria vyrázané jedlá ako pampúšiky, fánky, a krapne. Pre fašiangy boli typické jedlá, ktoré sú časovo náročnejšie z dôvodu nedostatku prác na poli v zimnom období. [20] V posledné dni pred Popolcovou stredou sa vyprázdňovali domáce zásoby vína a pálenky. Posledný deň pre Popolcovou stredou sa konali veľké zábavy, kde ľudia chodili prezlečení za rôzne masky. Bol to posledný deň keď sa mohli zabávať a jesť do sýtosti. [31] Po Popolcovej strede nastal pôst a smútok. [9]

6.2 Jar

S týmto obdobím sa najviac zvykov spája s úrodou a ochranou rastlín. Predkovia často varili dlhé šúľance alebo rezance, aby sa na poliach urodili dlhé klasy. Jar je aj obdobie veľkého štyridsaťdňového pôstu. Popolcová streda bola dňom začiatku pôstu, ktorá trvala až do Veľkého piatka. Ľudia v tomto období jedli iba raz za deň a zriekli sa konzumácie mäsa a mäsových výrobkov. Okrem toho cirkev tiež zakazovala konzumáciu mlieka, syra a vajícok. Na prípravu pôstnych jedál sa najčastejšie používali strukoviny, zelenina, obilie, zemiaky, múka a kapusta. Masť sa nahradila maslom alebo ľanovým olejom. Najčastejším jedlom najmä u chudobných bola kaša, pripravovaná zo pšena alebo pohánky, neskôr z hladkej múky, zemiakov a strukovín ako fazuľa, hrach alebo šošovica. Ku kaši sa podávalo sušené ovocie, opražená cibuľa, občas tvaroh alebo bryndza. Ako pôstne polievky sa varili kyslé polievky z kapusty, zo zemiakov alebo strukovín. Najobľúbenejšia polievka bola melencová so zemiakmi a cestovinami. Okrem kyslých polievok sa často pripravovali aj polievky strukovinové alebo guláš ktorý neobsahoval mäso.

Ako druhý chod sa podávali múčne jedlá ako šúľance, ktoré sa podávali na mnoho spôsobov. Mohli sa podávať s makom, lekvárom, osmaženou cibuľou, sladkou dusenou kapustou s medom a škoricou alebo s kyslou kapustou. Často sa pripravovali aj pirohy plnené tvarohom, lekvárom, makom, sušenými hubami alebo sušeným ovocím. Okrem múčnych jedál sa ako pôstne jedlo podávali aj jedlá zo zemiakov, kapusty a rýb. [31] Zvykom bolo, že na konci jari si dievčatá na konáre zo slivky navešali maľované vajíčka a tým obchádzali domy svojich blízkych. Symbolizovalo to prinášanie leta. [50]

6.2.1 Veľkonočné obdobie

Toto obdobie sa začínalo Zeleným štvrtkom a končilo Veľkonočným pondelkom. Pre Veľkú noc boli charakteristické pokrmy z vajíčok, pretože boli symbol plodnosti. Konzumovali sa jedlá ako praženica, škvarenica, pankáč a jaječnica. [9]

Pre Zelený štvrtok bolo typické, že sa konzumovali zelené jedlá. [9] Pripravovali sa najmä polievky a prívarky z listov špenátu, šťaveľa a žihľavy. V tento deň bol prísny zákaz pečenia chleba, lebo sa verilo, že to prináša sucho a neúrodu. [50] Pre Veľký piatok bolo charakteristické, že sa udržiaval veľký pôst. Jedli sa jedlá z rýb a zo zemiakov. Na Bielu sobotu sa najčastejšie varila šunka, z ktorej sa masť odkladala, lebo sa domnievali, že má liečivé účinky. [9] Tento deň bol špecifický tým, že gazdiné pripravovali obradové jedlá na Veľkonočnú nedeľu. Okrem šunky sa varila klobása, mäso, najmä jahňacie a baranie. Piekli sa tradičné koláče ako paschu, okrúhly kysnutý koláč s tvarohovou plnkou. Okrem neho sa piekli pletené koláče, koláče s plnkami a pagáče. [31] Na západnom Slovensku sa tradične pripravoval kalkýš, sladké kašovité jedlo zo šťavy z naklíčených obilnín. Na východe sa ako tradičné veľkonočné jedlo pripravoval obradový koláč, veľkonočná paska, ktorá sa podávala s maslom, šunkou, hrudkou, vajíčkom a chrenom. [25] Veľkonočná paska sa zvyčajne robí v okrúhlom tvare, pretože symbolizuje slnko, príchod leta. [51] Na Veľkonočnú nedeľu bolo tradíciou, že sa nemohlo nič variť ani piecť. Preto gazdinky navarili všetko na Bielu sobotu a na Veľkonočnú nedeľu brali navarené jedlá v košíku do kostola, kde ich kňaz posvätil. [52] Po príchode z kostola sa posvätné jedlá dali na stôl, ku ktorému si následne rodina spoločne sadla. Zvykom bolo, že ako prvé sa jedlo varené vajíčko a následne šunka s chrenom. Potom nasledovala polievka, najčastejšie to bola slepačia polievka. Ako druhý chod sa podávalo pečené baránko, bravčovina, teľacina alebo plnená jahňacina. [31]

Tradičiou bolo, že sa muselo zjesť všetko, čo bolo na stole, inak úroda bude zlá. Omrvinky sa tiež nevyhadzovali, ale odkladali na liečenie. [52]

Pre Veľkonočný pondelok typická tradičná oblievačka a šibačky. Mládenci za oblievačku následne dostávali vyzdobené vajíčka, koláče, šunku a pálenku. [9]

6.3 Leto

Leto je obdobím s najmenším počtom výročných sviatkov, pretože ľudia od rána do večera obrábali pôdu, kosili trávu a koncom leta zbierali úrodu. [31] Jednou z tradícií bolo, že sa ľan a konope siali na svätú Žofiu, lebo sa verilo, že klasy budú dlhé a pevné. Turíce patrili medzi najvýznamnejšie obrady v letnom období. V tento deň mládenci čistili studne a pramene, aby zabezpečili zdravie pre obyvateľov. Za odmenu často dostávali slaninu a vajíčka. [53]

V letnom období si náročná práca vyžadovala aj sýtejšie jedlá. Gazdiné nosili na pole pre mužov chlieb, slaninu, bryndzu, tvaroh, syr a na posilnenie pálenku. Keď sa večer vracali domov z poľa, ženy im často navarili halušky, pirohy, husté prívarky a údené rebierka. Ako nápoj k jedlu sa na večer pravidelne podávalo kyslé mlieko. Cez leto sa úrode darilo najviac, preto nebol problém, že by nemali z čoho gazdiné navariť. Zeleninu a ovocie získavali zo záhrady, huby a lesné plody zbierali v lese. Často sa okrem zeleninových polievok varili aj studené letné polievky z lesných plodov najmä z čerešní, jahôd, malín a egrešov. Ako hlavný chod sa často pripravovali jedlá zo zeleniny. Obľúbené boli zeleninové prívarky s fašírkami, s duseným hovädzím mäsom alebo s chlebom. Plnená zelenina patrila tiež medzi obľúbené letné jedlá. V tomto období sa často podávalo aj mäso najmä divina a teľacina. Do múčnych jedál sa cez leto často pridávalo čerstvé ovocie, hlavne jahody a čerešne. Z ovocia sa pripravovali aj rôzne koláče a krémy. [31]

Ženy v tomto období často zbierali rôzne rastlinky, z ktorých varili odvary alebo používali pri liečení rôznych chorôb. Jednou z najvzácnejších rastlín bolo papradie, ktoré podľa povier kvitlo iba na svätého Jána. Medzi najčastejšie zbierané rastlinky patrila púpava, žihľava, kvety z bazy, podbeľ, materina dúška, medovka a repík lekársky. [31]

6.4 Jeseň

Podobne ako leto, v tomto období je tiež menej zvykov a obradov. Jeseň sa už od minulosti vyznačovala zberom plodín a namáhavou prácou.

K tomuto obdobiu, ale neodmysliteľne patria aj hody a jarmoky. Hody symbolizovali koniec poľnohospodárskej sezóny. [54] Hody sa v minulosti konali večer v kruhu rodiny a rodinných kamarátov. Ako občerstvenie sa podávali jedlá z obilia, z rýb a z lesných plodov. Neskôr sa hody začali organizovať verejne v dedinách, kde sa rituálne usmrcovali zvieratá, najčastejšie ošípané a ako občerstvenie podávali jedlá pripravené z nich. [55]

K jeseni patrila aj oberačka hrozna, ktorá sa začínala skoro ráno a zúčastnila sa jej celá rodina a príbuzní. Pred začatím oberačiek sa podávalo víno a malé občerstvenie. Po ukončení sa nazbierané hrozno odnášalo do vínnych búd. Následne sa pripravilo pohostenie pre zberačov. Podávala sa pečená hus, koláče, lokše a víno. Po pohostení sa spracovalo hrozno, z ktorého sa vyrobilo víno, ktoré sa podávalo na hodoch a na oberačkových slávnostiach. [31]

Po vinobraní nastala slivková sezóna. Menšia časť z nazbieraných sliviek slúžila na varenie polievok alebo slivkových knedličiek, na sušenie sliviek a na pálenie slivovice. Väčšia časť však slúžila na varenie lekvárov. Neskôr sa zbierali zemiaky a kapusta, ktoré sa uskladňovali na zimu. Ľudia si vytvárali veľké zásoby na zimu aj strukovinami, tekvicami, orechmi, makom a šípkami. [31]

Na sviatok všetkých svätých sa zvykávalo piecť pečivo, ktoré sa nazývalo dušičky. Bolo to pečivo plnené makom alebo džemom. [56] Ako posledný sviatok v tomto období je sviatok svätého Martina. Na svätého Martina sa tradične varila Martinská hus. Hus už odpradáva symbolizovala tento sviatok. K tomuto sviatku patrilo aj svätomartinské pečivo v tvare rožkov, rohov alebo podkovy. Tento koláč bol plnený makom alebo lekvárom a piekli ho dievčatá pre svojich chlapcov. [57]

7 GASTRONOMICKÉ PODUJATIA NA SLOVENSKU

Medzi tradičné ľudové zvyky patrili odpradáva aj rôzne gastronomické udalosti, ktoré mali najmä za úlohu pripomenúť tradičné slovenské pokrmy. Tieto podujatia sa pravidelne opakovali každý rok. V súčasnosti sa z mnohých tradícií zachovali hlavne gastronomické podujatia, ktoré sú pýchou pre slovenský národ. [58]

7.1 Hody, jarmoky a trhy

Hody, jarmoky a trhy sú kultúrno – spoločenské akcie, ktoré sa zachovali dodnes. V súčasnosti je ich hlavným cieľom zábava, no rovnako ako v minulosti, aj teraz sa dá na nich pochutnať na rôznych tradičných jedlách. [55] Tradícia hodov, jarmokov a trhov siaha až do dávnej minulosti. Konali sa v letných a jesenných mesiacov, keď dozrela úroda. V minulosti sa jarmoky a trhy konali celý týždeň, neskôr sa kvôli vysokým nákladom skrátili. Okrem výročných trhov sa konali aj pravidelné týždenné trhy, kde sa predávala zelenina, mäso, koreniny a remeselnícke výrobky. Zvyčajne sa konali každý utorok a sobotu. [44]

Ako hostina sa na výročných jarmokov oddávna podávali múčne jedlá, rôzne koláče, medovníky, klobásy, jaternice, pečená hus s lokšami a rôzne druhy alkoholických nápojov. [31] V minulosti jeden z najznámejších jarmokov bol Radvanský jarmok v Banskej Bystrici. Najoblúbenejšie jarmoky, ktoré sa dodnes pravidelne konajú sú Trnavský jarmok, Levický jarmok, jarmok Šimona - Júdu v Štúrove a Trenčiansky jarmok. Okrem týchto sa menšie jarmoky pravidelne konajú skoro v každom meste na Slovensku. [44]

K hodom neodmysliteľne patria aj husacie hody. Husacie hody sú typické pre jesenné obdobie a konajú sa pravidelne každý rok. Dedina Slovenský Grob preslávila husacie hody. [13] V tomto období si ľudia pochutnávajú na pečenej husi s lokšami, husacej pečienke či polievke z husacích drobov. [59]

7.2 Gastronomické slávnosti

Okrem jarmokov a hodov sa na Slovensku dodnes zachovala tradícia zabíjačkovej a obračkovej slávnosti. Tieto dve špeciálne slávnosti neodmysliteľne patria medzi jedny z najväčších pých na Slovensku.

Oberačkové slávnosti sa pravidelne konajú na jeseň po zbere hrozna, ako oslava ukončenia vinobrania. Tieto slávnosti boli spojené so zábavou a tradičným pochodom sprievodu na kočoch. [31] Prvé oberačkové slávnosti sa konali už v roku 1934 v Pezinku, za účelom propagácie pezinského vína. Neskôr sa z nich stala každoročná tradícia, ktorá sa dodnes koná koncom septembra vo vinohradníckych mestách a dedinách. Najčastejšie sa konajú v Tokajskom regióne, v Modre, Nitre a Rači. Ako občerstvenie sa dodnes podáva víno, burčiak, pagáče a guláš. [60]

Zabíjačková slávnosť patrí dodnes medzi veľmi obľúbené slávnosti hlavne na dedinách. Zabíjačka je pracovno-spoločenská udalosť, ktorá je jedným z mála tradícií, ktoré sa na Slovensku zachovali. Najčastejšie sa zabíjačka robila pred Vianocami alebo vo fašiangovom období. [20] Pri takýchto príležitostiach sa na dedinách robila hostina. Tu sa podávali pokrmy zo zabíjačky a to hlavne jaternice, klobásy, ovarová polievka, zabíjačková kaša, pečené mäso a pečená pečienka s chlebom. Zvykom bolo, že sa príbuzný a susedia obdarovali pokrmy získanými zo zabíjačky. Okrem Vianoc a Fašiangov sa zabíjačky konali aj pri významných slávnostiach ako svadba alebo väčšie rodinné oslavy. [9]

7.3 Gastronomické súťaže a festivaly

Na Slovensku je množstvo kulinárskych súťaží. Medzi jednu z najznámejších patrí súťaž vo varení kotlíkové guláša. Táto súťaž sa koná hlavne pri rôznych športových podujatiach vo viacerých mestách a dedinách. [26] Medzi významné súťaže, ktoré nemožno nespomenúť, jednoznačne patria majstrovstvá sveta vo varení halušiek z ovčieho syra, ktoré sa konajú v meste Turecká. [13]

Ku gastronomickým podujatiam patrí aj Trdlofest, ktorý sa koná každý rok v mesiaci máj a je zameraný na tradičný slovenský trdelník. [30] V Bratislave sa koná Slovak Food Festival, kde sa ponúkajú tradičné slovenské pokrmy. Medzi ďalšie festivaly, ktoré sa usilujú o pripomenutie slovenskej kuchyne a jej tradičných surovín patria aj Kozí festival, Festival zabudnutých remesiel, Dni zelá, Restaurant day na podporu Starej jedálne, ktorá sa organizuje pravidelne v Bratislave. [61] Od roku 2012 sa na Liptove organizuje Celoslovenský syrársky jarmok, kde sa stretávajú salašníci, bačovia, výrobcovia syrov a bryndze a samozrejme milovníci syrov z celého Slovenska.

Tento jarmok je špecifický tým, že ponúka okrem tradičných slovenských syrov a kvalitných slovenských vín aj náhľad do ľudových tradícií Slovenska. Hrá tu živá folklórna hudba, a tancujú folklórne tanečné zbory. Na tomto jarmoku majú návštevníci možnosť ochutnať všetkých 8 druhov syrov zapísaných v európskom zozname výrobkov s chráneným zemepisným označením. Sú to Slovenský oštiepok, Slovenská bryndza, Tekovský salámový syr, Klenovecký syr, Slovenská parenica, Salašnícky ovčí hrudkový syr, Zázrivský a Oravský korbáčik. Súčasťou tohto jarmoku je aj súťaž o najlepší syr a najkrajšiu syrovú misu.[62]

8 POROVNÁVANIE REŠTAURÁCIE KOLIBA GORAL A KLAPKA

V porovnaní dvoch základných oblastí, nížinnej a horskej, sú dodnes obrovské rozdiely v stravovaní ľudu. V horských oblastiach sa ľudia snažia o zachovanie tradícií, zvykov a hlavne tradičných jedál, ktoré sú symbolom Slovenska. Pre túto oblasť je typické veľké množstvo kolíb a salašov, kde sa podávajú tradičné slovenské pokrmy. V nížinnej oblasti sa reštaurácie, ktoré podávajú tradičné slovenské pokrmy, hľadajú ťažšie. V tejto oblasti sa tradičná slovenská kuchyňa pomaly vytráca z jedálneho obyvateľstva. Pre lepšie pochopenie týchto rozdielov sme sa rozhodli porovnať 2 reštaurácie, z ktorých jedna sa nachádza v horskej oblasti a druhá v nížinnej oblasti.

8.1 Reštaurácia Koliba Goral

Koliba Goral sa nachádza v horskej dedine Donovaly na strednom Slovensku priamo na centrálnom parkovisku. Založená bola 25.12.2004. Je zariadená v štýle tradičnej ľudovej architektúry a ponúka široký sortiment tradičných slovenských jedál a nápojov. Tradície Slovenska sa snažia ľuďom pripomenúť aj tým, že čašníci majú na sebe oblečené slovenské ľudové kroje. Ako jedna z mála reštaurácií sa snaží o zachovanie slovenských tradícií aj rôznymi programami, či už pre deti alebo dospelých. Často sa tu konajú programy, kde ukazujú návštevníkom slovenskú ľudovú tvorbu ako vyrezávanie z dreva, zdobenie perníkov, výrobu keramiky alebo paličkovanie. Každý piatok od 17:30h v reštaurácii hrá živá ľudová hudba z rôznych regiónov Slovenska. Čo sa týka veľkosti zariadenia, vnútorná kapacita reštaurácie je 90 miest na sedenie. Pre súkromné akcie majú vyhradený priestor s kapacitou 30 miest. V letnom období, od 1. mája do 31. Októbra, majú otvorenú aj letnú terasu, kde kapacita na sedenie je 80 miest. Terasa je obohatená detským ihriskom, jazierkom a kvetinovou výzdobou. Na letnej terase je možnosť zakúpenia bio syrov a ďalších výrobkov z ovčieho a kravského mlieka. [63]

Na svoju propagáciu najviac využívajú svoju vlastnú webovú stránku, ktorá je prehľadná a pekne graficky spracovaná. Na úvodnej stránke sa nachádzajú základné údaje ako lokalita a otváracie hodiny reštaurácie.

Ďalej poskytujú informácie o zameraní podniku a jeho krátkej histórii, o programoch, ktoré organizujú a samozrejme kontakty pomocou ktorých sa dá s podnikom komunikovať. Na ich stránke majú nahraný kompletný jedálny a nápojový lístok. Budúcim zákazníkom poskytujú aj náhľad zariadenia a jeho vnútorného a vonkajšieho vybavenia pomocou fotogalérie a promovidea. Cez ich webovú stránku sa dá realizovať aj rezervácia, kde sa dá vybrať presný dátum, čas aj počet osôb. Webová stránka je k dispozícii v dvoch jazykových variantoch a to v slovenčine a angličtine. Samozrejme reštauráciu nájdeme aj na sociálnych sieťach ako facebook a instagram, ktoré ale veľmi nevyužívajú.

8.1.1 Jedálny a nápojový lístok

Jedálny a nápojový lístok je veľmi pestrý, v ponuke majú širokú škálu nápojov a jedál, kde si vyberie naozaj každý. Jedálny a nápojový lístok je dizajnovovo veľmi obyčajný, snažili sa o zachovanie jednoduchosť s jemným ľudovým nádychom. Lístky sú zostavené trojjazyčne a to po slovensky, anglicky a maďarsky. Lístky sú vytvorené tak, aby bola manipulácia s nimi pre zákazníkov čo najjednoduchšia. V nápojovom lístku sú jasne od seba oddelené alkoholické a nealkoholické nápoje. Alkoholické nápoje sú ďalej rozdelené na aperitívy a víno, ktoré je ešte ďalej rozdelené na biele, červené a šumové, Toto delenie uľahčuje zákazníkovi, ktorí nie sú znalcami jednotlivých druhov vín, výber. Osobitne sú uvedené likéry, liehoviny, práve ovocné destiláty, borovička, vodka, brandy, cognac, gin, rum, tequilu a whisky, kde je taktiež uvedená kategorizácia na írské, škótske a bourbon. Ponúkaná je aj široká škála čapovaných a fľaškových pív, ktoré sú v nápojovom lístku členené na pivo a kvasinkové pivo. Ponúkajú aj teplé alkoholické nápoje ako varené víno alebo tradičné slovenské hriato. Na konci nápojového lístka sa nachádzajú nealkoholické nápoje, káva a čaj.

Jedálny lístok sa začína tradičnými slovenskými predjedlami, ako napríklad domáca klobása s chrenom, horčicou a baraním rohom alebo grilovaný údený domáci ovčí syr s brusnicami. Potom nasledujú polievky. Na výber majú polievky, ktoré sú typické pre Slovensko. Ponúkajú demikát, hydínový vývar s rezancami, kapustnicu či cesnačku. Ďalšia strana jedálneho lístka je určená pre ľudové slovenské pokrmy ako zbojnícka ihla, pečené kačacie alebo husacie stehná, údené kolienko alebo bravčový rezeň plnený ovčím syrom a slaninou. Potom nasleduje strana, kde sú slovenské tradičné regionálne pokrmy, ktoré sú charakteristické pre Slovensko.

Ponúkajú zemiakové placky, zemiakové lokše, bryndzové halušky, strapačky s kapustou a slaninou, bryndzové pirohy a rôzne doplnky k haluškám ako smotanu, cibuľu či syr. Okrem múčnych jedál ponúkajú aj jedlá z mäsa ako jelení guláš alebo pstruh na rošte. V jedálnom lístku sú ďalej oddelené od seba tradičné slovenské špeciality, jedlá pre deti a jedlá novodobej kuchyne. Z novodobej kuchyne ponúkajú kuracie prsia v zemiakovom cestíčku, tatársky biftek, vyprážený syr, bravčovú panenku a vyprážené kuracie a bravčové mäso. Snažia sa vyhovieť všetkým, a preto sa v ich jedálnom lístku nachádzajú jedlá aj pre vegetariánov. Ponúkajú grilovanú zeleninu, grilované tofu alebo cestoviny. Široký výber majú aj v prílohách, šalátoch a kompótoch. Ako dezerty ponúkajú hlavne tie tradičné slovenské ako napríklad rôzne štrúdle, šúlance, zemiakové guľky, palacinky alebo trhance. Samozrejme ani tu nezabudli na novodobú kuchyňu a preto sa v ich ponuke nachádzajú aj rôzne zmrzlinové poháre.

8.1.2 SWOT analýza

Tab. 1: Spracovanie SWOT analýzy pre reštauráciu Koliba Goral

Zdroj: Vlastné spracovanie

Silné stránky	Váha	Hodnotenie		Slabé stránky	Váha	Hodnotenie	
Organizovanie ľudových akcií	0,25	4	1	Vysoké ceny za pokrmy	0,45	-5	-2,25
Čašníci obsluhujú v slovenských tradičných krojoch	0,15	2	0,3	Nedostatočné jazykové schopnosti čašníkov	0,25	-4	-1
Ponúkajú tradičné jedlá v tradične zariadenom podniku	0,35	5	1,75	Stiesnený vnútorný priestor	0,1	-2	-0,2
Dobré umiestnenie na centrálnom parkovaní	0,25	4	1	Pomalá obsluha	0,15	-3	-0,45
Súčet			4,05	Súčet			-3,9
Príležitosti	Váha	Hodnotenie		Hrozby	Váha	Hodnotenie	
Nárast záujmu zahraničných turistov o tradičné slovenské jedlá	0,35	4	1,4	Finančná kríza	0,3	-4	-1,2
Dostatok kvalifikovanej pracovnej sily	0,1	2	0,2	Núdzový stav - Covid19	0,4	-5	-2
Pokles konkurencie kvôli pandémii	0,4	5	2	Vysoká konkurencia	0,2	-3	-0,6
Spolupráca s ostatnými podnikmi v rámci destinačného manažmentu	0,15	3	0,45	Nárast cien potravín, energie	0,1	-2	-0,2
Súčet			4,05	Súčet			-4

Tab. 2: Výsledná bilancia a hodnotenie SWOT analýzy pre reštauráciu Koliba Goral

Zdroj: Vlastné spracovanie

Interné	0,15
Externé	0,05
Celkovo	0,1

Na základe prevedenia SWOT analýzy sme dospeli k záveru, že medzi najsilnejšie stránky reštaurácie patrí podávanie tradičných slovenských jedál, pretože kvôli súčasnému prevládaniu fastfoodu a zahraničných kuchýň je to originálny koncept s dobrým úmyslom a to zachovanie tradičných pokrmov Slovenska. Ďalšou silnou stránkou je to, že okrem tradičných pokrmov podávajú náhľad aj do minulosti a to tak, že Koliba Goral je zariadená v štýle tradičnej architektúry a čašníci majú na sebe oblečené tradičné slovenské kroje. Ľudovú kultúru sa snažia zachovať aj tým, že pravidelne organizujú akcie, ktoré sú zamerané na ľudovú tvorbu. Vysoké hodnotenie sme dali aj pre veľmi dobré umiestnenie reštaurácií, pretože sa nachádza na hlavnom centrálnom parkovisku, čo má za následok zvýšenú návštevnosť.

Najvyššiu hodnotu z pomedzi slabých stránok sme dali vysokým cenám jedál. V súčasnosti z dôvodu rastu inflácie sa znižuje kúpyschopnosť obyvateľov a ceny ktoré ponúkajú v Koliba Goral sú až príliš predražené. Toto môže mať za následok stratu zákazníkov, čo môže viesť až k zániku reštaurácie. K slabým stránkam sme zaradili aj nedostatočné jazykové znalosti čašníkov. Z nášho pohľadu je neprípustné, aby čašníci neovládali aspoň základy anglického jazyka. Ďalšie mínus sme uviedli pomalú obsluhu. Pri osobnej návšteve reštaurácie Koliba Goral sme dlho čakali na obsluhu, pritom reštaurácia bola poloprázdna. Najmenšiu váhu sme dali stesneným vnútorným priestorom pretože i napriek tomu v reštaurácii prevláda dobrá atmosféra.

V súčasnosti gastronomické prevádzky veľmi ohrozuje pandémia Covid-19, no i napriek tomu sme ju zaradili do príležitostí a dali mu najväčšiu váhu. Kvôli silnej konkurencii v oblasti kde sa Koliba Goral nachádza je možné, že sa konkurencia oslabí práve kvôli Covid-19, pretože toto ťažké obdobie prežijú len naozaj dobré podniky. Ako ďalšiu príležitosť sme uviedli nárast dopytu po slovenských národných jedál a to hlavne zahraničnými turistami.

Tento nárast záujmu môže mať za následok zvýšenie tržieb reštaurácie a preslávenie sa aj v zahraničí. Príležitosť ktorá by mala priaznivý vplyv na reštauráciu sme uviedli vznik destinačnej agentúry v okolí. So vzájomnou spoluprácou by sa o podniku mohlo dozvedieť viac ľudí a zároveň by táto kooperácia mohla zlepšiť aj meno podniku. Ako príležitosť považujeme aj dostatok kvalifikovaných pracovníkov v odbore, pretože v súčasnosti je menší počet ľudí, ktorý chcú pracovať v gastronomickom odvetví práve kvôli pandémii Covid-19 a s ňou spojený strach o nestále pracovné miesto.

Hrozby ktoré v súčasnosti najviac ohrozujú reštauráciu sú nepochybne finančná kríza, núdzový stav kvôli pandémii Covid-19 a opatrenia spojené s nimi, ktoré najmä ovplyvňujú fungovanie reštaurácie. Kvôli súčasnej finančnej kríze silno klesá kúpyschopnosť obyvateľstva Slovenska, čo môže mať za následok veľký úbytok z tržieb reštaurácie.. Ďalšia hrozba, ktorá môže ovplyvniť chod podniku je vysoká konkurencia v blízkosti Koliba Goral. Dedina Donovaly, kde sa reštaurácia nachádza, patrí medzi veľmi atraktívne miesto z hľadiska cestovného ruchu najmä v zime. Nachádza sa tu Park Snow Donovaly, v blízkosti je Národný park Nízke Tatry a rôzne iné krásne miesta. Vysoká návštevnosť miesta má za následok vysokú konkurenciu v okolí. Ako poslednú hrozbu sme uviedli nárast cien vstupov ako sú potraviny či energia, čo by znamenalo zvýšenie nákladov podniku. Tieto faktory môže reštauráciu ohroziť až do takej miery, že môže hroziť zánik reštaurácie.

Na základe výpočtu SWOT analýzy sme dospeli k záveru, že Koliba Goral si síce vedie celkom dobre, no mal by jednoznačne zapracovať na odstránení svojich slabých stránok. Po odstránení slabých stránok by sa nemusel báť ani veľkej konkurencie, pretože by mal veľkú konkurenčnú výhodu oproti ostatným podnikom v okolí.

8.2 Reštaurácia Klapka

Reštaurácia Klapka sa nachádza v meste Komárno, ktoré leží na juhu Slovenska pri hraniciach s Maďarskom. Je umiestnené priamo na námestí generála Klapku, v budove Zichyho paláca, ktoré je v blízkosti Nádvorja Európy, najnavštevovanejšieho miesta v Komárne. Reštaurácia je zariadená v modernom štýle a v letných mesiacoch disponuje aj menšou letnou terasou s príjemným výhľadom na námestie. Vnútornú výzdobu tvoria kvety, krb a veľký obraz generála Klapku. V letných mesiacoch je letná terasa vyzdobená pestrofarebnými živými kvetmi. Kapacita podniku je 48 miest.

K dispozícií majú aj salónik, kde sa organizujú súkromné akcie s kapacitou 25 miest. Kapacita letnej terasy je 30 miest. [64]

Na komunikáciu so zákazníkmi využívajú najmä sociálne siete ako facebook a instagram. Pravidelne tu informujú zákazníkov o rôznych akciách, ktoré tam prebiehajú.

Ďalej majú zverejnené týždenné menu a rôzne dôležité informácie. Pridávajú estetické fotky jedál, ktoré pripravujú, čím efektívne prilákajú zákazníkov. Okrem sociálnych sietí majú zriadenú aj vlastnú webovú stránku, kde sa nachádza časť jedálneho lístka, základné informácie o reštaurácii a pár fotiek na lepšiu ilustráciu podniku pre zákazníkov. Webová stránka je dostupná v dvoch jazykoch a to po slovensky a po maďarsky.

Reštaurácia Klapka často pripravuje rôzne akcie pre svojich zákazníkov. Napríklad v novembri organizuje vínnu večeru, kde ponúkajú menší výber jedál, ku ktorým sa podávajú vhodne zvolené kvalitné vína. Ponúkajú napríklad zubáča so špenátovými zelenými cestovinami a k tomu víno Sauvignon Blanc 2018, Chľaba-Helemba alebo jablkový crepe so slaným karamelom ak tomu Muškát žltý 2018, Chľaba-Helemba. V novembri organizujú aj slávne kačacie hody, kde ponúkajú kompletne zostavené menu od predjedla až po dezert z jedál pripravených z kačacieho mäsa. Každý rok na Valentína pripravujú špeciálnu valentínsku ponuku.

8.2.1 Jedálny a nápojový lístok

Jedálny a nápojový lístok je dizajnovovo veľmi čistý a elegantný. Manipulácia s nimi je jednoduchá, sú zreteľne oddelené od seba jednotlivé druhy nápojov a jednotlivé druhy jedál. Jedálny aj nápojový lístok je vypracovaný dvojazyčne a to po slovensky a po maďarsky. Okrem nápojového lístka majú aj vínnu kartu. Ponúkajú veľmi kvalitné vína vyrábané na Slovensku a v Maďarsku. Z maďarských vín ponúkajú Szamorodni Oremus z oblasti Tokaj, Furmint Kreinbacher z oblasti Somló alebo Birtokbor Heimann vyrábané v meste Szekszárd. Zo slovenských vín majú v ponuke Rizling Vlašský Selection Molnár vyrobené v dedine Strekov, Cabernet Sauvignon Mrva & Stanko vyrobené v dedine Búč alebo Rulandské Modré Chateau Belá vyrobené v dedine Mužla.

Reštaurácia sa zameriava skôr na maďarskú a zahraničnú kuchyňu. V jedálnom lístku ponúkajú široký sortiment rôznych jedál, no tradičné slovenské sa tam hľadá ťažko.

Zo slovenských špecialít majú v ponuke len bryndzové halušky, kačacie prsia, a slepačiu polievku. Z maďarskej kuchyne je výber jedál väčší. Ponúkajú tradičnú fazuľovú polievku Jókai, maďarský guláš, Gundel palacinky a rôzne iné.

Najväčšiu časť jedálneho lístka tvoria však špeciality z iných kútov sveta. Ponúkajú rôzne steaky, kurací supreme, rizoto so šafránom, crème bruleé, čokoládové brownie, rôzne druhy zmrzlín a rôzne iné pokrmy.

Okrem jedálneho lístka ponúkajú aj denné menu, kde zákazníci majú k dispozícii polievku podľa aktuálneho denného menu a tri varianty hlavného jedla.

Denné menu majú vypracované na pondelok až piatok. Polievky sa počas týždňa snažia obmieňať a to tak, že napríklad v pondelok ponúkajú tradičné slovenské polievky ako napríklad slepačiu, fazuľovú alebo šošovicovú. V utorok ponúkajú krémové polievky, v stredu maďarské tradičné polievky ako halászlé, vo štvrtok majú v ponuke polievky z iných kútov sveta ako napríklad estrgónová polievka, francuzská cesnaková polievka alebo boršč. A v piatok najčastejšie majú v ponuke kyslú polievku ako napríklad fazuľovú alebo hríbovú polievku na kyslo. Hlavné jedlá sú zostavené tak, aby boli zakomponované jedlá zo slovenskej, maďarskej a zahraničnej kuchyne. Jedno z ponúk z hlavných jedál je vždy jedlo typické pre súčasnú slovenskú a maďarskú kuchyňu ako napríklad segedín, bravčový perkelt, ryžový nákyp, bryndzové halušky, zapekané kuracie prsia, fazuľový prívarok, maďarský guláš, vyprážený syr alebo rezeň. Druhú ponuku tvoria jedlá zo zahraničných kuchýň ako napríklad bravčové azu v zemiakovej placke, špagety Bolognese alebo Carbonara, gnocchi s nivou, hamburger s trhaným mäsom alebo kuracie kung-pao. Tretí výber tvorí takzvané „Klapka menu“, je to jedlo, ktoré sa podáva po celý týždeň. Väčšinou to býva jedlo, ktoré mnoho ľudí nepozná napríklad smotanovo špenátové tagliatelle s lososom, tekvicové rizoto, rib eye steak alebo tekvicové vega chili fazuľa s ryžou.

8.2.2 SWOT analýza

Tab. 3: Spracovanie SWOT analýzy pre reštauráciu Klapka

Zdroj: Vlastné spracovanie

Silné stránky	Váha	Hodnotenie		Slabé stránky	Váha	Hodnotenie	
Široký sortiment jedál a organizovanie rôznych gastronomických akcií	0,3	4	1,2	Vysoké ceny za pokrmy	0,45	-4	-1,8
Umiestenie priamo v centre	0,35	5	1,75	Neponúkajú tradičné slovenské pokrmy	0,25	-3	-0,75
Kvalitná obsluha	0,25	3	0,75	Malá kapacita sedenia na terase	0,2	-2	-0,4
Letná terasa	0,1	2	0,2	Nedostupnosť autom	0,1	-1	-0,1
Súčet			3,9	Súčet			-3,05
Príležitosti	Váha	Hodnotenie		Hrozby	Váha	Hodnotenie	
Kultúrne podujatia a akcie v meste	0,4	5	2	Finančná kríza	0,3	-4	-1,2
Dostatok kvalifikovanej pracovnej sily	0,1	2	0,2	Núdzový stav - Covid19	0,4	-5	-2
Demografický vývoj dobrým smerom	0,35	4	1,4	Vysoká konkurencia	0,2	-3	-0,6
Spolupráca s ostatnými podnikmi v rámci destinačného manažmentu	0,15	3	0,45	Nárast cien potravín, energie	0,1	-2	-0,2
Súčet			4,05	Súčet			-4

Tab. 4: Výsledná bilancia a hodnotenie SWOT analýzy pre reštauráciu Klapka

Zdroj: Vlastné spracovanie

Interné	0,85
Externé	0,05
Celkovo	0,8

Ako najsilnejšiu stránku reštaurácie Klapka považujeme jej umiestnenie priamo v centre mesta. Jeho dobré umiestnenie prináša podniku neustále nových zákazníkov, čím si získava aj dobré meno. Ako druhú silnú stránku považujeme širokú ponuku jedál v jedálnom lístku a pravidelné organizovanie gastronomických akcií. Veľmi málo reštaurácií sa zameriava na špeciálne gastronomické udalosti ako sú napríklad husacie hody alebo ponúkanie tematických jedál na jeseň či na Valentína. Reštaurácia Klapka je však výnimkou a práve kvôli týmto akciám nemajú o zákazníkov núdzu. V neposlednom rade sme sem zahrnuli aj kvalitnú a príjemnú obsluhu. Práve takáto obsluha má za následok opätovný návrat zákazníkov.

Letná terasa podniku je síce menšia, no v porovnaní s ostatnými podnikmi v blízkosti s ňou aspoň disponuje.

Najväčšiu váhu v slabých stránkach sme priložili vysokým cenám za pokrmy v jedálnom lístku. V súčasnosti výrazne klesá kúpyschopnosť obyvateľstva a také vysoké ceny za pokrm si nemôže dovoliť každý. Čo sa týka cien denného menu tie sú primerané k mesačným príjmom obyvateľstva Slovenska. Vysokú váhu sme dali aj tomu, že neponúkajú tradičné slovenské pokrmy. Berieme to ako veľké mínus, pretože celkovo z južnej časti Slovenska sa vytrácajú tradičné slovenské pokrmy, čo je veľmi smutné. Práve preto by bolo dobré ak by sa do jedálneho lístka pridalo aspoň pár národných jedál Slovenska. Ako ďalšiu slabú stránku sme uviedli menšiu kapacitu sedenia na terase, hlavne v letnom období sú u zákazníkov terasy veľmi žiadané, a preto by bolo prospešné rozšíriť kapacitu na sedenie. Najmenšiu váhu sme pridelili k tomu, že sa k reštaurácií nedá dostať autom a najbližšie možné parkovanie je veľmi vzdialené od podniku.

Pri príležitostiach sme ako najvýznamnejšiu uviedli organizovanie kultúrnych podujatí v meste Komárno. Za dôsledok by to malo prínos nových zákazníkov, ktorý by sa postupom času mohli stať aj stálymi klientmi. Ďalej sme uviedli demografický vývoj dobrým smerom. Tým sme mysleli hlavne to, že by sa do mesta nasťahovali mladí ľudia, ktorý by mohli byť potencionálnymi zákazníkmi reštaurácie. Zvýšením návštevnosti by sa zvýšili príjmy aj image reštaurácie. Ako ďalšie dve príležitosti sme uviedli rovnaké faktory ako pri reštaurácii Koliba Goral a to dostatok kvalifikovaných pracovníkov a kooperácia s ostatnými podnikmi v rámci destinačného manažmentu.

Ako najväčšiu hrozbu v súčasnosti predstavuje situácia spojená s pandémiou Covid-19. Opatrenia ktoré prijal štát výrazne zasahuje do bežného chodu reštaurácie. Ďalšia hrozby je finančná kríza, ktorá nastala kvôli pandémie. Podnik tiež ohrozuje vysoká konkurencia a nárast cien vstupov. Čo môže mať za následok nárast cien pokrmov, ktoré sú už teraz príliš vysoké.

Na základe výpočtu SWOT analýzy sme zistili, že podnik si vedie veľmi dobre. Ak by svoje slabé stránky premenil na silné mohol by patriť medzi najlepšie reštaurácie na južnom Slovensku.

9 NÁVRH TÝŽDENNÉHO MENU

Málo ľudí pozná tradičné slovenské pokrmy a z tohto dôvodu sme navrhli týždenné menu, kde sa budú podávať tradičné regionálne pokrmy z jednotlivých oblastí Slovenska. Naším cieľom bolo predstaviť Česku tradičné slovenské pokrmy, ktoré sú pýchou Slovenska. Týždenné menu bolo navrhnuté na päť dní a to od pondelka do piatka. Na výber budú každý deň dve polievky. Jedna z nich bude známa tradičná polievka, tá druhá bude zastaraná, ktorú ani mnoho Slovákov nepozná, ale je charakteristická pre danú oblasť. Z hlavných jedál budú na výber štyri možnosti. Prvé dva pokrmy budú mäsitého charakteru a posledné dva budú predstavovať múčne a zemiakové pokrmy. Ako dezert sa bude podávať tradičný koláč z danej oblasti.

Pondelok budú predstavovať tradičné jedlá východnej kuchyne. Jedno z ponúk na polievku bude zastarala polievka ciberej, mliečna zemiaková polievka. Vo výbere hlavného jedla sa budú nachádzať aj spišské džatky, sú to guľky zo zemiakového cesta s roztopenou bravčovou masťou a kúskami opečenej slaniny. Ako múčne hlavné jedlo sa bude ponúkať tatarčané pirohy a zákazník si môže vybrať či to chce mať plnené s bryndzou, lekvárom alebo kyslou kapustou. Ako dezert sa bude podávať tradičný obradový koláč paska.

V utorok to budú jedlá zo stredoslovenskej kuchyne ako napríklad bojnícke tajomstvo čo je vlastne bravčové mäso v omelete alebo trhanica s bryndzou, natrhané zemiakové cesto.

Streda bude patriť tradičným jedlám zo západného Slovenska. Ponúkať sa bude napríklad šaščínska poléfka. Je to strukovinová polievka. V ponuke bude aj zabíjačkový tanier, ktorý bude obsahovať jaternicu, klobásu a tlačenu. Ako dezert sa bude podávať bajgle, čo je ľudový názov pre bratislavské rožky.

Štvrtok bude predstavovať jedlá, ktoré sú typické pre tradičnú slovenskú kuchyňu celkovo, ako napríklad polešník. Polešník je ľudový názov pre zemiakové placky. Ako dezert sa bude servírovať tradičný kapustník.

Piatok sa budú ponúkať jedlá, ktoré patria k súčasnej modernej slovenskej kuchyne.

Spoznajte tradičnú slovenskú kuchyňu

Denné menu

Pondelok

- Polievky: 1. Šošovicová polievka /1
2. Ciberej /1,3,7
- Hlavné jedlá: 1. Zbojnická roštenka, pečené zemiaky /10
2. Kurča na kyslej kapuste, varené zemiaky
3. Spišské džatky /1,7
4. Tatarčané pirohy /1,3,7
- Dezert: Paska /1,3,7

Utorok

- Polievky: 1. Fazuľová polievka /1
2. Demikát /7
- Hlavné jedlá: 1. Bojnícke tajomstvo / 3,7
2. Baranica s hríbami, knedľa /1,3,7
3. Trhanica s bryndzou /1,7
4. Fliačky so sladkou kapustou /1,3,7
- Dezert: Čučoriedková štrúdľa / 1,3

Streda

- Polievky: 1. Rybacia polievka /1,4
2. Saščínska polievka /1,3
- Hlavné jedlá: 1. Kotlíkový guláš, chlieb /1, 10
2. Pečené kačacie stehno, lokša, červená kapusta /1,3,7
3. Zabíjačkový tanier /1
4. Parené buchty s jahodami /1,3,7,8
- Dezert: Bajgle / 1,3,7,8

Štvrtok

- Polievky: 1. Kapustnica /1
2. Kyslá hubová polievka /1,7
- Hlavné jedlá: 1. Segedínsky guláš, knedľou /1,3,7
2. Živánska /10
3. Polešník /1,3
4. Bryndzové halušky /1,3,7
- Dezert: Kapustník /1,7

Piatok

- Polievky: 1. Slepací vývar s rezancami /1,3,9
2. Zeleninová polievka /1,3
- Hlavné jedlá: 1. Vyprážený kurací rezeň, majonézový zemiakový šalát /1,3,7
2. Sviečková na smotane, knedľa /1,7
3. Granatiersky pochod /1,3
4. Vyprážený syr, opekané zemiaky, tatárska omáčka /1,3,7
- Dezert: Palacinky s džemom /1,3,7

ZÁVER

Táto bakalárska práca sa zaoberala predstavením slovenskej národnej kuchyne a jednotlivých tradícií a zvyklostí spojených s ňou. Začiatok teoretickej časti mal za cieľ v krátkosti predstaviť Slovenskú republiku, pre lepšie pochopenie slovenskej národnej kuchyne. Hlavným cieľom teoretickej časti však bolo predstavenie slovenskej národnej kuchyne a jej histórie. Pri predstavovaní slovenskej národnej kuchyne sme sa zamerali na dve základné oblasti, na ktoré sa Slovensko podľa charakteru stravovania delí. Poukázali sme na hlavné odlišnosti v stravovaní ľudí v horskej a nížinnej oblasti. Následne sme sa zamerali na suroviny charakteristické pre slovenskú kuchyňu. Cieľom tejto časti práce bolo poukázať na tradičné pokrmy a nápoje, ktoré sú pýchou Slovenska.

Praktická časť tejto bakalárskej práce bola zameraná na predstavenie tradičných zvyklostí slovenskej národnej kuchyne ako aj na porovnanie dvoch reštaurácií. Na začiatku praktickej časti sme sa zaoberali rodinnými a výročnými sviatkami, v ktorých hralo stravovanie veľmi dôležitú úlohu. Potom sme poukázali na jednotlivé gastronomické podujatia, ktoré si zachovali svoju dlhoročnú tradíciu a dodnes sú pýchou Slovenska. Napokon sme sa zaoberali porovnaním dvoch reštaurácií, ktoré malo za cieľ uľahčenie pochopenia a predstavenie odlišností v dvoch základných stravovacích oblastiach Slovenska. Kým prvá reštaurácia, Koliba Goral sa nachádza v horskej oblasti, druhú reštauráciu, Klapka nájdeme v nížinnej oblasti. Na základe osobnej návštevy oboch reštaurácií formou mystery shoppingu, sme zostavili SWOT analýzu. Zo SWOT analýzy pre reštauráciu Koliba Goral vyplýva, že medzi jeho najsilnejšiu stránku jednoznačne patrí ponúkание tradičných slovenských pokrmov v tradične zariadenom podniku. Už pri vstupe do reštaurácie je hneď vidieť pôvodnú slovenskú architektúru, ktorá sa v súčasnosti už vytráca. Práve zariadenie reštaurácie patrí medzi lákadlá, ktoré priťahujú zahraničných turistov. V súčasnosti sa okrem ľudovej architektúry strácajú aj slovenské ľudové pokrmy zo stolov obyvateľov. Z porovnaní Koliby Goral s ostatnými reštauráciami vyplýva, že má veľkú výhodu práve v tom, že ako jedna z mála reštaurácií sa zameriava okrem národných slovenských jedál aj na ľudové pokrmy, ktoré mnoho ľudí dnes už ani nepozná. Ako slabú stránku sme uviedli príliš vysoké ceny za pokrmy.

Pre slovenských obyvateľov s priemerným platom sú tie ceny enormne vysoké a naozaj si ich nemôže dovoliť každý. Za ďalšie negatívum považujeme nedostatočné jazykové znalosti. Pri osobnej návšteve reštaurácie formou mystery shoppingu, sme sa snažili s obsluhou komunikovať po anglicky, no jeho jazykové znalosti boli len na úrovne začiatčovníka. Ako druhú reštauráciu sme zvolili reštauráciu Klapka v nižinnej oblasti. Na základe SWOT analýzy, za najväčšie pozitívum považujeme jej umiestnenie priamo v centre mesta na hlavnom námestí. Práve toto umiestnenie prináša reštaurácií najviac zákazníkov. Druhé pozitívum je široký sortiment jedál v jedálnom lístku a organizovanie rôznych gastronomických akcií ako napríklad husacie hody, špeciálne zostavené menu na Valentína a podobne. Medzi slabé stránky reštaurácie jednoznačne patrí to, že neponúkajú slovenské tradičné pokrmy a zameriavajú sa na zahraničné kuchyne. Okrem toho sú ceny za pokrmy tiež vysoké na slovenské pomery. Zo SWOT analýzy nám zároveň vyplývajú príležitosti, ktoré by boli prospešné pre obe reštaurácie. Pri súčasnom náraste pojmu destinačný manažment, by bola pre obe reštaurácie prospešná spolupráca s ostatnými podnikmi, ktoré by im mohli napomôcť a zvýšiť ich návštevnosť. Medzi hrozby, ktoré ovplyvňujú obe reštaurácie patrí jednoznačne vysoká konkurencia a pandémia Covid19.

Záver praktickej časti predstavuje návrh týždenného menu, ktoré ma za cieľ predstaviť slovenskú kuchyňu. Týždenné menu obsahuje jedlá, ktoré sú charakteristické pre jednotlivé oblasti. Každý deň bude predstavovať jedlá typické pre jednotlivé oblasti. Pondelok to bude východná kuchyňa, v utorok stredoslovenská a v stredu západná kuchyňa. Štvrtok budú reprezentovať jedlá, ktoré sú typické pre celé Slovensko a považujú sa za národné pokrmy. Piatok sa bude niesť v duchu modernej slovenskej kuchyne. Veľa ľudí si totiž myslí, že práve tie pokrmy, ktoré sa budú ponúkať v piatok patria k tradičným slovenským pokrmom.

Pri písaní tejto bakalárskej práci sme mali možnosť rozšíriť si svoje znalosti a naučiť sa niečo nové o slovenskej národnej kuchyne.

POUŽITÉ ZDROJE

- [1] HOLEČEK, Milan. BURDA, Tomáš. HRDLIČKA, Miroslav. SVOBODA, Tomáš. *Skvosty Európy: Veľká kniha pamiatok*. Praha: Ottovo nakladateľství, 2015. ISBN 978-80-7451-404-3
- [2] EDWARDS, Brendan. *SLOVAKIA - Culture smart! The Essential Guide to Customs & Culture*. Great Britain: Kuperard, 2011. eISBN 978-1-85733-567-5
- [3] ZAŤKOVÁ, Magdaléna. *Geografia Európy, tercia*. 1.vyd. Bratislava: Poľana, 2001. ISBN 978-80-89002-30-6
- [4] PITCHALL, Chez. GUNZI, Christiane. *Atlas sveta: Foni book*, 2015. ISBN 978-80-89637-35-5
- [5] MAJLING, Vojtech. MAJLING, Branislav. *Slovensko, rodný náš kraj - hory, krajina, človek, ľudové remeslá, zvyky a tradície*. Bratislava: Lindeni, 2018. ISBN 978-80-56607-27-5
- [6] TOMČÍK, Vladimír. *Gastronómia v minulosti. Profil.kultury.sk* [online]. Copyright © 2016 [cit. 15.10.2021]. Dostupné z: <https://profil.kultury.sk/sk/slovenska-gastronomia/>
- [7] KOMPASOVÁ, Katarína. *Kulinárna kultúra ako súčasť gastroturizmu*. Kontexty kultúry a turizmu [online]. 2015 (1), 24-29 [cit. 30.10.2021]. ISSN 1337-7760. Dostupné z: <https://kmkt.sk/wp-content/uploads/2020/06/kontexty-012015.pdf>
- [8] MURGOVÁ, Ružena. MURGA, Štefan. *Slovenská kuchyňa*. Martin: Osveta, 2009. ISBN 978-80-8063-251-9
- [9] MAJLIN, Vojtech. *Poklady tradičnej slovenskej kuchyne*. Bratislava: IKAR, 2019. ISBN 978-80-551-6855-5
- [10] HAVRANOVÁ, Katarína. *Nové trendy v gastronómii v kontexte cestovného ruchu*. Kontexty kultúry a turizmu [online]. 2009 (1), 11-13 [cit. 30.10.2021]. ISSN 1337-7760. Dostupné z: <https://kmkt.sk/wp-content/uploads/2020/06/kontexty-012009.pdf>
- [11] STOLIČNÁ, Rastislava. *Jedlá a nápoje našich predkov*. Bratislava: Veda, 1991. I SBN: 80-224-0255-9

- [12] PROCHAZKA, Lukas. *Slovak Cuisine: The Best of Slovak Republic.*: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017 ISBN 978-1547167524
- [13] Szlovák konyhaművészet. *Slovakia.travel* [online]. Copyright © 2005 [cit. 12.01.2022]. Dostupné z: <https://slovakia.travel/hu/szlovak-konyhamuveszet>
- [14] VÁGÓ, Júlia. Isteni csapolt kofola és brinzás galuska – 10 étel és ital, amit meg kell kóstolnod, ha Szlovákiában jársz – Utazás. *Femina.hu - Énidő. Veled.* [online]. Copyright © 2007 [cit. 11.01.2022]. Dostupné z: <https://femina.hu/utazas/szlovakia-nemzeti-etel-ital/>
- [15] Slovenská kuchyňa. *Onlylovakia.com* [online]. Copyright © 2021 [cit. 17.10.2121]. Dostupné z: <https://onlylovakia.com/sk/slovenska-kuchyna/>
- [16] PILKOVÁ, Silvia. *Poklady slovenskej kuchyne: Kysuce, Orava, Turiec, Liptov, Horehronie.* Bratislava: IKAR, 2013. ISBN 978-80-551-3229-7
- [17] Étkezési kultúra. *Sulinet.hu* [online]. [cit.11.01.2022]. Dostupné z: https://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/magyarorszagi_nemzetisegek/szlovakok/nograd/nograd_kozseg_es_a_nogradi_szlovakok_bemutakozasa/pages/011_etkezesi_kultura.htm
- [18] KOLEKTÍV AUTOROV. *Čarovné Slovensko.* Bratislava: MAFRA Slovakia, 2020. ISBN 978-80-89950-69-0
- [19] Slovenská kuchyňa v minulosti :). *Encyklopediapoznania.sk* [online]. Copyright © 2013 [cit. 2021-10-30]. Dostupné z: <https://encyklopediapoznania.sk/clanok/639/slovenska-kuchyna-v-minulosti>
- [20] STOLIČNÁ - MIKOLAJOVÁ, Rastislava. *KUCHYŇA našich predkov.* Bratislava: VEDA, 2001. ISBN: 978-80-224-0680-5
- [21] MINTALOVÁ-ZUBERCOVÁ, Zora. *Ako sme kedysi žili: obrazový sprievodca životom našich predkov.* Bratislava: Slovart, 2021. ISBN 978-80-5565-010-4

- [22] NÁDANSKÁ, Katarína. *Rok v slovenskej ľudovej kuchyni. Farby, chute a vône Slovenska*. Bratislava: Fortuna Libri, 2018. ISBN 978-80-8142-620-9
- [23] VANSOVÁ, Terézia. *Recepty prastarej matere*. Bratislava: IKAR, 2019. ISBN 978-80-551-6864-7
- [24] Gastronómia na Slovensku. *Slovakregion.sk* [online]. Copyright © 2016 [cit. 01.11.2021]. Dostupné z: <https://slovakregion.sk/gastronomia-na-slovensku>
- [25] Poznáte naše tradičné jedlá z regiónov Slovenska? Názvy mnohých z nich znejú priam exoticky. *Svetevity.sk* [online]. [cit.03.11.2021]. Dostupné z: <https://svetevity.sk/recepty-a-tipy/1981882-toto-su-tradicne-jedla-niektorych-regionov-slovenska-nazvy-mnohych-z-nich-zneju-priam-exoticky-a-co-chut>
- [26] Tradicionális szlovák ételek, melyeket meg kell kóstolnod, ha ott jársz!. *Dívány* [online]. Copyright © 1999 [cit. 11.01.2022]. Dostupné z: <https://divany.hu/offline/2018/11/25/traditionalis-szlovak-etelek/>
- [27] Szlovákia gasztronómiája. *Gasztroutazás.Info – Kulináris élvezetek és utazások weboldala* [online]. [cit. 12.01.2022]. Dostupné z: <https://gasztroutazas.info/2021/02/05/szlovakia-gasztronomiaja/>
- [28] Ako správne skladovať chlieb a pečivo, aby sa zachovala jeho čerstvosť čo najdlhšie? *Valachshop.sk* [online]. [cit.04.11.2021]. Dostupné z: <https://valachshop.sk/blog/post/ako-spravne-skladova%c5%a5-pecivo-aby-vydrzalo-co-najdlhsie>
- [29] Slovenská gastronómia. *Wtf.estranky.sk* [online]. Copyright © 2019 [cit. 04.11.2021]. Dostupné z: <https://wtf.estranky.sk/clanky/slovenska-gastronomia.html>
- [30] Szlovákia gasztronómiája. *Gasztronómia és mások* [online]. [cit. 12.01.2022]. Dostupné z: <https://gasztronomiaesmasok.com/2020/05/25/szlovakia-gasztronomiaja/>
- [31] MINTALOVÁ, Zora. *Tradicie na Slovensku: rodinné aj výročné sviatky a zvyky*. Bratislava: Slovart, 2015. ISBN 978-80-556-1482-3

- [32] Slovenské tradície a remeslá. *Tradicie.praveslovenske.sk* [online]. [cit. 22.01.2022]. Dostupné z: <https://tradicie.praveslovenske.sk/slovensky-folklor/slovenske-tradicie-a-remesla/>
- [33] CALAMAR, Maria. *Kultúrne tradície Slovákov v Bodonoši – obyčaje pri narodení a úmrtí*. Kontexty kultúry a turizmu [online]. 2014 (1), 12-16 [cit. 20.01.2022]. ISSN 1337-7760. Dostupné z: https://kmkt.sk/wp-content/uploads/2020/06/c1393-Kontexty_01_2014.pdf
- [34] LETAVAJOVÁ, Silvia. Rodinné zvyky – Obec Kanianka. *Obec Kanianka – Obecný úrad Kanianka, 972 17 Kanianka* [online]. Copyright © 2017. [cit. 22.01.2022]. Dostupné z: <http://www.kanianka.sk/2012/12/30/rodinnezvyky/>
- [35] SEKANOVÁ, Andy. Chlebom a soľou. Nielen o zvyku, ktorý pretrval dodnes - Menučka magazín. *Denné menu na jeden klik* [online]. Copyright © [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://menucka.sk/magazin/chlebom-solou-nielen-zvyku-ktory-pretrval-dodnes/>
- [36] NÁDANSKÁ, Katarína. *Slovenské rodinné tradície na fotografiách*. Bratislava: Fortuna Libri, 2021. ISBN 978-80-573-0190-5
- [37] Tradičné rodinné zvyky - Oficiálne stránky obce Bánov. Obec Bánov - Oficiálne stránky obce Bánov [online]. [cit.25.01.2022] Dostupné z: <https://www.banov.sk/zivot-v-obci/tradicie-ludovej-kultury/tradicne-rodinne-zvyky/>
- [38] NÁDANSKÁ, Katarína. *Čím žila slovenská rodina: rodinné zvyky, slávnosti a tradície našej ľudovej kultúry*. Bratislava: Fortuna Libri, 2014. ISBN 978-80-8142-321-5
- [39] TASR. Chlieb symbolizuje bohatstvo rodiny a dobro. *Plus JEDEN DEŇ* [online]. Copyright © 2022 News and Media Holding, a.s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. [cit. 25.01.2022]. Dostupné z: <https://www1.pluska.sk/spravy/z-domova/chlieb-symbolizuje-bohatstvo-rodiny-dobro>
- [40] Zvyky a tradície. *pliosovce.sk* [online]. [cit. 25.01.2022]. Dostupné z: <https://www.pliosovce.sk/zvyky-a-tradicie.html>

[41] BISTÁROVÁ, Lucia. Stridžie dni | Katarína - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 26.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1288068>

[42] BISTÁROVÁ, Lucia. Stridžie dni | Ondrej - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 26.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1288076>

[43] BISTÁROVÁ, Lucia. Stridžie dni | Lucia - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 27.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1288100>

[44] NÁDASKÁ, Katarína. *Slovenský rok: v ľudových zvykoch, obradoch a sviatkoch*. Bratislava: Fortuna Libri, 2012. ISBN 978-80-8142-056-6.

[45] BISTÁROVÁ, Lucia. Vianoce | Z kuchyne našich predkov - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 27.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1362014>

[46] SEKANOVÁ, Andy. Tradičné slovenské Vianoce: Šupinka pre šťastie a iné zvyky - Menučka magazín. *Denné menu na jeden klik* [online]. Copyright © [cit. 27.01.2022]. Dostupné z: <https://menucka.sk/magazin/tradicne-slovenske-vianoce-supinka-stastie-ine-zvyky/>

[47] BISTÁROVÁ, Lucia. Zima | Advent a Vianoce - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 27.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1362006>

[48] BISTÁROVÁ, Lucia. Zima | Silvester a Nový rok - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 30.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1366019>

[49] BISTÁROVÁ, Lucia. Zima | Tri krále - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 30.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1366027>

[50] JAŠŠOVÁ, Simona. Slovenské tradície a remeslá ZELENÝ ŠTVRTOK. *Tradicie.praveslovenske.sk* [online]. [cit. 31.01.2022]. Dostupné z: <https://tradicie.praveslovenske.sk/zeleny-stvrtok/>

[51] MAJLING, Vojtech. U nás taká obyčaj – slovenské ľudové tradície. Brno: CPRESS, 2007. ISBN 978-80-251-1809-2

[52] Veľkonočné sviatky - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 31.01.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1058089>

[53] EŠTOČINOVÁ, Lucia. Ľudové tradície na Slovensku - leto | Strom života. *Zasad'te sa medzi nás | Strom života* [online]. Dostupné z: <https://stromzivota.sk/enviro-komunita/blog-envirokomunity-stromu-zivota/ludove-tradicie-na-slovensku-leto>

[54] Jeseň :: Slovenské zvyky a tradície. *Slovenské zvyky a tradície* [online]. Copyright © 2012 Všetky práva vyhradené. [cit. 01.02.2022]. Dostupné z: <https://slovenske-zvyky.webnode.sk/kalendar-akcii/jesen/>

[55] BISTÁROVÁ, Lucia. Jeseň | Rovnodennosť a hody - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 01.02.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1274063>

- [56] Sviatok všetkých svätých :: Slovenské zvyky a tradície. *Slovenské zvyky a tradície* [online]. Copyright © 2012 Všetky práva vyhradené. [cit. 01.02.2022]. Dostupné z: <https://slovenske-zvyky.webnode.sk/kalendar-akcii/jesen/sviatok-vsetkych-svatych/>
- [57] Na Martina :: Slovenské zvyky a tradície. *Slovenské zvyky a tradície* [online]. Copyright © 2012 Všetky práva vyhradené. [cit. 01.02.2022]. Dostupné z: <https://slovenske-zvyky.webnode.sk/kalendar-akcii/jesen/sv-martin/>
- [58] Iné zvyky dospelých. *Sulinet.hu* [online]. [cit. 2022-02-02]. Dostupné z: https://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/magyarorszagi_nemzetisegek/szlovakok/a_magyarorszagi_szlovakok_neprajza_1982/pages/007_ine_zvyky_dospelych.htm
- [59] Kde sa vzala tradícia husacích hodov? - Husacina & Penzión Karolína. *Husacie hody - Husacina & Penzión Karolína - Slovenský Grob* [online]. Copyright © Husacina [cit. 02.02.2022]. Dostupné z: <https://www.penzion-karolina.sk/kde-sa-vzala-tradicia-husacich-hodov/>
- [60] BISTÁROVÁ, Lucia. Jeseň | Oberačky a vinobranie v malokarpatskom regióne - Slovakiana. *Slovakiana | Kultúrne dedičstvo Slovenska - Slovakiana* [online]. Copyright © Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja [cit. 02.02.2022]. Dostupné z: <https://www.slovakiana.sk/blog/3388/1270023>
- [61] Letné gastro podujatia na Slovensku | uzivaj.si. *Domov / uzivaj.si* [online]. Copyright © 2016 Uzivaj.si. Všetky práva vyhradené. [cit. 02.02.2022]. Dostupné z: <https://www.uzivaj.si/zaujimave-slovenske-gastro-podujatia/>
- [62] KOPÁČEK, Jiří. *Putování za sýry: aktualizované verze článků v Potravinářské revue z let 2005-2021*. Praha: AGRAL s.r.o., 2021. ISBN 978-80-908370-0-3
- [63] O nás | Koliba Goral. *Koliba Goral | Stravovanie* [online]. Copyright © 2014 [cit. 05.03.2022]. Dostupné z: <http://kolibagoral.sk/o-nas/>
- [64] Restaurant Klapka. *Restaurant Klapka* [online]. [cit. 05.03.2022] Dostupné z: <https://restaurantklapka.sk/>

[65] Výnos č.2319/2007-100 – příloha č. 3

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV

Tab. 1: Spracovanie SWOT analýzy pre reštauráciu Koliba Goral	str.54
Tab. 2: Výsledná bilancia a hodnotenie SWOT analýzy pre reštauráciu Koliba Goral...	str.55
Tab. 3: Spracovanie SWOT analýzy pre reštauráciu Klapka.....	str.59
Tab. 4: Výsledná bilancia a hodnotenie SWOT analýzy pre reštauráciu Klapka.....	str.59
Obr. č.1:Denné menu.....	str.74
Obr. č.2: Denné menu.....	str.75
Obr. č.3: Demikát.....	str.76

PRÍLOHY

Príloha 1: Grafický návrh týždenného menu

Denné menu	
Pondelok	
Polievky:	1. Šošovicová polievka /1 2. Ciberej /1,3,7
Hlavné jedlá:	1. Zbojnická roštenka, pečené zemiaky /10 2. Kurča na kyslej kapuste, varené zemiaky 3. Spišské džatky /1,7 4. Tatarčané pirohy /1,3,7
Dezert:	Paska /1,3,7
Utorok	
Polievky:	1. Fazuľová polievka /1 2. Demikát /7
Hlavné jedlá:	1. Bojnické tajomstvo /3,7 2. Baranica s hrubami, knedľa /1,3,7 3. Trhanica s bryndzou /1,7 4. Fľiačky so sladkou kapustou /1,3,7
Dezert:	Čučoriedková štrúdľa /1,3
Streda	
Polievky:	1. Rybacia polievka /1,4 2. Saščínska polievka /1,3
Hlavné jedlá:	1. Kotlíkový guláš, chlieb /1, 10 2. Pečené kačacie stehno, lokša, červená kapusta /1,3,7 3. Zabíjačkový tanier /1 4. Parené buchty s jahodami /1,3,7,8
Dezert:	Bajgle /1,3,7,8
Štvrtok	
Polievky:	1. Kapustnica /1 2. Kyslá hubová polievka /1,7
Hlavné jedlá:	1. Segedínsky guláš, knedľou /1,3,7 2. Živánska /10 3. Polešník /1,3 4. Bryndzové halušky /1,3,7
Dezert:	Kapustník /1,7
Piatok	
Polievky:	1. Slepáci vývar s rezancami /1,3,9 2. Zeleninová polievka /1,3
Hlavné jedlá:	1. Vyprážený kurací rezeň, majonézový zemiakový šalát /1,3,7 2. Sviečková na smotane, knedľa /1,7 3. Granatiersky pochod /1,3 4. Vyprážený syr, opekané zemiaky, tatárska omáčka /1,3,7
Dezert:	Palacinky s džemom /1,3,7

Obrázok č.1: Denné menu

Zdroj: Vlastné spracovanie

Zoznam alergénov

1. Obilniny obsahujúce lepok (t. j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody a výrobky z nich)
2. Kôrovce a výrobky z nich.
3. Vajcia a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich
5. Arašidy a výrobky z nich.
6. Sójové zrná a výrobky z nich
7. Mlieko a výrobky z neho (vrátane laktózy) okrem
8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich
9. Zeler a výrobky z neho.
10. Horčica a výrobky z nej.
11. Sezamové semená a výrobky z nich.
12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l
13. Vlčí bôb a výrobky z neho.
14. Mäkkýše a výrobky z nich.

Obrázok č.2: Denné menu

Zdroj: Vlastné spracovanie, [65]

Príloha 2: Recept na tradičnú polievku Demikát

Suroviny: bryndza

cibuľa

strúčik cesnaku

rasca

červená paprika

masť

maslo

zemiaky

Postup: Bryndzu si rozmiešame s postrúhanou cibuľou, cesnakom, rascou, červenou paprikou a lyžicou masla. Zmes následne zalejeme zemiakovou vriacou vodou a dobre premiešame.

K polievky podávame nakrájaný, na masti opražený chlieb. [9]

Obrázok č.3: Demikát

Zdroj: Vlastné spracovanie

