

OD FRUŠTIKA PO HAVRANKU

Zakladateľ slovenskej etnografie **Ján Čaplovič**, pripísal Slovákom pohostinnosť ako ich národnú vlastnosť a zdôraznil, že hosť v každom dome je vítaný aspoň kusom chleba a pohárikom pálenky. Konštatoval, že Slováci stále núkali svojich hostí a to isté žiadali aj od hostiteľov. Na Slovensku, podobne ako v iných slovanských krajinách, sa symbolom pohostinnosti stal chlieb a soľ, ktorý je u nás súčasťou štátneho uvítacieho ceremonálu pri návšteve hostí na najvyššej úrovni.

Novohrad a Malohont mali svoje typické jedlá prenášajúce sa z pokolenia na pokolenie, ale dnes ich už málokto pozná. Preto chceme, aby ich aj súčasná generácia nielen spoznala, ale mala možnosť vidieť aj postup ich prípravy a hotový pokrm aj ochutnať.

Fruštikom, teda raňajkami to všetko začne, nasledovať bude desiata, potom obed zložený z polievky a sladkosti a končíme havrankou, teda olivrantom.

Každý návštevník uvidí celý postup všetkých štyroch chodov a ak mu hotové jedlo zachutí, vie si ho pripraviť doma z receptára pod názvom „Od fruštika po havranku“.

O všetko sa budú starať **Cinobančania**, a to nielen starosta **Jozef Melicher**, kultúrna pracovníčka **Silvia Očovánová**, ale aj skúsené kuchárky: **Anna Špaková**, **Anna Chamulová**, **Elena Piková**, **Lubica Adámeková**, **Margita Očovánová**.



Ako sa dakode varelo?

Pár slov o jednotlivých jedlách podávaných v rôznych časových úsekoch dňa:

Fruštik

či raňajky (frištik, fruštik, obid, snídanie), je jedlo podávané ráno. V roľníckom prostredí boli raňajky hlavným jedlom. Jedli sa pred začatím práce a podávali sa na nich **sýte varené jedlá – kaše, polievky, cestoviny**.

Počas náročných poľnohospodárskych prác (žatva, kosba, práce vo vinohrade a pod.) sa podávali dvojité raňajky – suchá strava doma a varená sa nosila tam, kde sa pracovalo. Pred raňajkami si zvykli muži vypiť nalačno pálenku. To, že raňajky boli pôvodne hlavným denným jedlom, potvrdzuje aj ich ľudový názov obid, ktorý pretrval v okrajových horských oblastiach severovýchodného Slovenska. Na väčšine územia sa však raňajky nazývali frištik, fruštik a podobne (z nemeckého Frühstück). Tento názov sa začal používať postupne pri prechode z dvojčlenného na trojčlenné denné jedenie, keď sa hlavné jedlo, pôvodne označované ako obed, presunulo z rána na poludnie, a pre ranné jedlo sa zaužívalo nové pomenovanie, ktoré sa do roľníckeho prostredia rozšírilo z mestského, prevažne remeselníckeho prostredia. Polievky zastúpila biela káva, kaše a cestoviny nahradil chlieb s maslom alebo lekvárom, teda jedlá, ktoré sa dali pripraviť rýchlejšie. Staršie generácie však preferovali podávanie sýtych varených raňajok ešte aj v druhej polovici 20. storočia.

Desiata

(juzena, predobed, svačina), teda jedlo podávané medzi raňajkami a obedom, predpoludním. Tradičným stravovacím poriadkom bolo jedenie trikrát denne: ráno, na obed a večer. Konzumácia desiaty sa v priebehu 19. storočia postupne zaužívala najmä v mestskom prostredí. Je medzi raňajkami a obedom sa na vidieku zvyklo len sezónne, v čase celodenných prác na poli. V priebehu druhej polovice 20. storočia sa desiata začala pripravovať najmä deťom do školy a dospelým do zamestnania. Išlo väčšinou o suchú stravu, napríklad chlieb alebo pečivo, často doplnené údeninou, syrom, zeleninou a ovocím.

Obed

alebo (poledno, polodňa, pouňe, poludzinek, polidenok, polidne), jedlo podávané v polovici dňa. Slovo obed je slovanského pôvodu, označovalo väčšie hodovanie, hostinu, no postupne sa jeho význam zúžil na pomenovanie hlavného jedla dňa. Pôvodne sa v roľníckom prostredí varené jedlo na poludnie nepodávalo. Hlavným teplým jedlom boli raňajky. K presunu v stravovacom poriadku došlo až postupnou zmenou v princípoch denného jedenia počas stredoveku v mestách, neskôr i na dedinách. Dvojčlenný stravovací poriadok s varenými jedlami ráno a podvečer sa zmenil na trojčlenný a aj na poludnie sa začali pripravovať teplé jedlá. Tým sa oslaboval význam raňajok ako hlavného jedla dňa. Hlavné jedlo i s názvom – obed sa presunulo na poludnie. V tomto význame ho prevzali od nás aj Maďari – ebéd. V niektorých horských obciach severného Slovenska sa však ešte v 20. storočí obed označoval názvami odvodenými od poludnia, ktorý určoval termín jedenia, a nie samotné jedlo. Tu došlo pravdepodobne aj k najneskoršiemu presunu hlavného jedla z rána na poludnie a všeobecný názov obed sa nezaužíval.

Havranka

olovrant (lovran, juzena, nešpor, svačina, užona) je jedlo, podávané medzi obedom a večerou. Rôzne názvy olovraantu sa používali na tých dedinách, kde mal stravovací poriadok už v minulosti rozvinutejšiu formu a jedlo sa viac ako trikrát denne. Jeť popoludní sa zvyklo sezónne, keď sa robili celodenné práce na poli. Olovrant sa podával najmä ľuďom, ktorí boli najviac zaťažení fyzickou prácou. Väčšinou to bola suchá strava doplnená nápojom, napríklad chlieb s kyslým mliekom alebo chlieb so slaninou a vodou.

Zdroj: Autor: Rastislava Stoličná

Keď som išiel ráno orať

*Keď som išiel ráno orať, u mliej sa svietilo,
a ja som si hneď pomyslel, či sa jej niečo stalo.*

*Priniesli mi mamka fruštik aj žalostnú novinu,
že mi milá ochorela, a že už aj umiera.*

*Ja som veru ništ nemeškal, hneď som domov utekau,
čierne šaty nedel'ňajšie na seba som obliekal.*

*Zvoňte zvony na všie strany, už mi milá umiera,
už odpadol aj z ruži kvet, zarmútený celý svet.*



Predstavenie obce Cinobaňa:

Obec Cinobaňa vznikla v 13. storočí ako banícka osada. Prvá písomná správa pochádza z r. **1279** a v tomto roku si pripomína **735. výročie**. V 17. - 18. storočí mala obec **štatút mestečka**, najmä v súvislosti s rozvojom baníctva (dolovanie striebra a medi). K obci Cinobaňa patria aj časti: **Katarínska Huta, Turičky, osada Hrnčiarky a Žihľava**. Starú krčmu na Žihľave dal postaviť bývalý richtár 1.10.1878. Na drevenom tráme je vyrytý odkaz, že ide o **stavbu starú 125 rokov** a je tam aj podpis **zbojníka z rodu Kamenských**, ktorý bol známy vo viacerých chotároch. V Turičkách stojí drevená zvonica, táto kultúrna pamiatka patrí medzi najstaršie drevené sakrálne stavby (stála už v r. 1371). Prvú skláreň v roku 1836 založili Kuchynkovci v osade Katarínska Huta. Viaceré sklárske výrobky získali zlaté medaily na výstavách, osobitne bol ocenený pokál a doteraz je vystavený v **budapeštianskom múzeu**. Roku 1847 vznikla železiareň a majiteľom bol Ján Kossuch.

Z Turičiek pochádzal Samuel Mikovíny, slovenský inžinier-zememerač, kartograf a polyhistor. Dnes v Turičkách žije a tvorí známy ľudový výrobca, **Tibor Kobliček**.

Cinobaňa je obec, ktorá sa mení k lepšiemu zo dňa na deň, hlavne zásluhou starostu, **Jozefa Melichera**.



Kultúru má na starosti sympatická **Silvia Očovánová**. Jej zásluhou Cinobanské kuchárky predviedli svoje umenie aj v TV a vydali Receptáre starých mám. Obec je organizátorom množstva podujatí, spomenúť možno Stretnutie heligónkarov, či akciu Spieva celá rodina alebo súťaženie vo varení gul'ášu. Vydareným bola aj spomienkové stretnutie pod názvom Koma, tak ako je, venované Tiborovi Kobličekovi.

Obec sa stala známejšou aj medzi archeológmi objavením žiarového pohrebiska pod Striebornou. Turisti sem chodia pravidelne a výstup na vrch Strieborná si získal svojich priaznivcov. Skrátka je toho veľa, čo by sa dalo rozprávať o Cinobani. Koho táto obec viac zaujíma, môže ju navštíviť a bude vítaný.

Čo sa bude jesti?

Jedlá:

- * **fruštik** *béla káva (melta) a sódovníke*
- * **desejta** *domáco chleba s masťó a cibul'ó (chlieb s lekvárom)*
- * **obed** *demikát po kokavsky bryndziarka, stieranka pampúšiky – herovce*
- * **havranka** *dupčiaký a možno aj s kyslým mliekom*

Recepty:

Snahou bolo využiť tradičné suroviny, ktoré sa v minulosti najviac využívali (zemiaky, chlieb, cestoviny, kapusta, baranina), napr. cestoviny zo zemiakového cesta – pirohy, šúlance, gombovce, rezance, zemiaky s cibul'kou a kyslým mliekom, zemiaky s kapustou, fučka, halušky s bryndzou, kapustou, lekvár – rezance s lekvárom, baranina varená vo vode, v srvátke, strukoviny – polievky – fazuľová s údeným mäsom, šošovica, hrach či dezert – očistené a nakrájané jablká s klinčekmi.

Biela káva

Suroviny:

Káva **Melta**
(pražený jačmeň, cukrová repa,
žito a čakanka), voda,
cukor a mlieko



Postup: Meltu dáme do vody, keď začne vriieť, tak sa pridá studená voda a celý postup sa 3x zopakuje. Potom sa pridáva do prevareného mlieka a osladí. Tento ľudový nápoj sa varil vo veľkom, pretože sa mohol konzumovať aj za studena a popíjal sa celý deň. Dobro uhasil smäd, keď sa išlo pracovať na pole, preto ho staré mamy často robievali.

Sódovníky

Suroviny:

1/2 kg hladkej múky
kyslé mlieko (podľa potreby)
1 malá lyžička sódy bikarbóny
sol', cukor



Postup: Zo surovín zamiesime redšie cesto, aby sa dalo val'kať. Rozdelíme ho na menšie časti, z ktorých val'káme placky. Nasucho ich z oboch strán opekáme na platni. Nakoniec ešte horúce pomastíme maslom.

Dobrá chuť!

Kuchárka: **Anna Chamulová**

Chlieb s masťou a cibuľou

Suroviny:

Čierny chlieb,
bravčová masť,
cibuľa a sol'



Postup: Krajec chleba potrieme masťou, na tenko či hrubo, každému podľa chuti.

Posypeme cibuľou nakrájanou na drobno alebo na kolieska a posolíme.

Demikát

Suroviny:

1/2 kg zemiakov
1 veľká bryndza
sol'
polievková lyžica masla
Rajbanka: 2 vajcia, polohrubá múka,
sol', voda



Postup: Zemiaky nakrájame na kocky, zalejeme vodou tak, aby boli prikryté, mierne osolíme a dáme variť. Keď sú zemiaky skoro uvarené, dolejeme do hrnca toľko vody, koľko chceme mať polievky. Keď začne voda vriieť, pridávame po kúskoch bryndzu. Nakoniec zavaríme rajbanku a pridáme polievkovú lyžicu masla.

Dobrá chuť!

Kuchárka: **Anna Špaková**

Pampúšky

Suroviny:

1 kg hladkej múky špeciál
2 žĺtka
1 kocka droždia
3 – 4 dcl vlažného mlieka
1 pochúťková smotana
Cera
lekvár



Postup: Pripravíme si kvások – droždie, trochu vlažného mlieka a cukor. Múku preosejeme, pridáme žĺtka, celú pochúťkovú smotanu, vykysnutý kvások a zvyšok mlieka. Vypracujeme hladké mäkké cesto. Necháme 1 hodinu kysnúť. Počas kysnutia je dobré cesto párkrát prešľahať varechou, bude vzdušné a vláčne. Po vykysnutí cesto rozvalkáme na doske a vykrajujeme šišky, ktoré necháme ešte asi 20 minút kysnúť na doske. Rozohrejeme si Ceru a vyprážame na nej vykysnuté šišky. Keď ich dávame do rozohriatej Cery je dobré otočiť ich spodnou stranou nahor, vtedy veľmi pekne narastú a budú vzdušné. Hotové a vychladnuté šišky ozdobíme lekvárom alebo lekvárovou penou.

Lekvárová pena: Z bielkov, ktoré nám ostali si môžeme vyšľahať s práškovým cukrom tuhú penu, do ktorej pridáme lekvár.

Dobrá chuť!

Kuchárky: **Margita Očovánová a Mária Palíková**

Dupčiaky

Suroviny:

1 kg zemiakov
kyslá sudová kapusta
mlieko
trocha soli
hladká múka
masť
slanina



Postup:

Očistené a na kocky pokrúpané zemiaky dáme do osolenej vody a necháme uvariť. Keď sú uvarené, tak do trištvrté pridáme posekanú kyslú kapustu a necháme 10 – 15 min. povrieť.

Zatiaľ si pripravíme svetlú zápražku z 20 dkg masti a 20 dkg hladkej múky, trošku soli (ani hustú, ani veľmi riedku). Zalejeme ju sladkým mliekom asi 3 dcl. Necháme prevrieť.

Vodu zo zemiakov scedíme. Pridáme zápražku a spolu všetko dobre podlávime. Podávame s opraženou slaninkou a kyslým mliekom.

Poznámka: Ak je kapusta veľmi slaná, tak solíme len veľmi málo.

Dobrú chuť!

Kuchárka: Margita Stieranková

Z Encyklopédie ľudovej kultúry Slovenska:

Národná kuchyňa – základom stravy boli varené a pečené múčne jedlá, predovšetkým ražný alebo pšenično-ražný chlieb. Nedostatok múky bol od 18.st. nahrádzaný zemiakmi. Z múčno - zemiakového cesta sa pripravovali rôzne druhy cestovín, placky. Medzi jedlami často prevládali kaše, strukoviny, kapusta, zemiaky. Zo živočíšnej stravy podstatnú časť tvorili výrobky z ovčieho mlieka, hrudový syr, bryndza, parené a údené syry. Z mäsa sa sezónne konzumovala jahňacina a baranina. Z alkoholických nápojov boli obľúbené destiláty – slivovica, ražovica ap.

Spôsoby jedenia a pitia.

Na dedinách sa jedlo podávalo pre všetkých členov rodiny v jednej veľkej mise, z ktorej si každý naberal. Vo veľkých drevených, hlinených, neskôr i smaltovaných misách sa podávali najmä polievky, kaše, prívarky, cestoviny, varené zemiaky, mäso. Jedlo sa drevenými lyžicami alebo rukami. Do kaše sa zvykla robiť jamka na omastu alebo mlieko, do ktorej sa lyžica s kašou ponárala. Chlieb väčšinou krájala a rozdeľovala gazdiná. Jedol sa tak, že sa namáčal do polievok alebo prívarkov, podobne ako placky, ale aj koláče. Mäso, vaječná praženica sa jedli položené na chlebe alebo placke. Menšie deti krmila matka, držiac ich v náručí. Väčšie deti nesedávali pri stole, jedli z menšej misky postavenej na podložke na zemi alebo na lavici. Spoločné jedenie z jednej misy začalo postupne zanikať v druhej polovici 19. storočia.

Autor: Rastislava Stoličná

Stravovanie v úryvkoch našich literárnych velikánov:

B.S. Timrava – Ťapákovci (úryvok)

- *Najstaršia nevesta Il'a, od Jablonckov braná, myslí si, že je náleží veslo, i drží ho v ruke, no z ostatných ani jedna nie je spokojná s tým, a najnespokojnejšia mrzáčka Anča peknej tvári. Ona k nenávisti popudzuje ešte i druhé. Ona chce rozkazovať a vždy chce, čo nechce Il'a. Nechce Il'u nik, lebo sa vyvyšuje nad všetky druhé. Je v obecnej službe: je babickou. Bola na kurze v Sobote zo dva mesiace a odvtedy drží sa nad druhé povýšene, akoby bola nie zo sedliackeho, ale z panského rodu. Nič sa jej nepáči v dome, s ničím nie je spokojná. Nauča, majstruje a chce zruťiť staré obyčaje, odjakživa u Ťapákovcov zakorenené. I dnes, sotvaže otvorila oči a doniesla vody, že uvarí **fruštik**, už si našla, za čo by im kážeň držala: „Či by poriadni ľudia trpeli tú studňu v tom sklade bez zruha? Iba o kúštik, že som sa do nej nestrepala. Pre váš fruštik ja ešte o život prídem“ Chlapi poobzerali sa jeden po druhom, koľko ich je v izbe – ženy nevšimli si jej slov – a jej muž, Paľo, vysokej, trochu nahnutej postavy, okrúhlych, pokojných očí, ktorý rád žartúval, podotkol rozmarne: „Nezamoč sa, kráľovná!“*

- *Bolo po Jáne. Všetko, čo malo nohy a ruky, ponáhlalo sa na lúky. Chlapi už na svitaní odchádzali s kosami, zatiaľ čo ženy doma varili bryndzové halušky, trhanicu alebo pirohy. "Fruštik" doniesli ženy v batohoch na lúky.*



Jedenie v nárečí

(zdroj: Ján Matejčík – Lexika Novohradu):

- * **fruštik** (raňajky): *naveki l'en praženicu jesti, in-šé na fruštik ňekceli si zvejtí*
- * **havránka** (olovrant): *za tú ferdunku do sebej pret fruštikon, na d'esejtu zas, na obed zas, na havránku zas, večer zas*
- * **napašmati sa** (narobiť si chuť): *tak son aj zjeu troška, iba son sa napašmau*
- * vakaráč – chlebík z poškriabaného cesta
- * lokša – vyval'kané tenké zemiakové cesto, pripečené na oboch stranách na sporáku
- * šiflíke – širšie a menšie rezance
- * šoprle – šúl'ance
- * härovec – šiška, pampuška

- * točna – zemiaková baba, haruľa
- * borcoš – druh zemiakovej baby, borcoše sa pečú na kapustnom liste v peci (Mal.)
- * grís – detská krupica
- * čír – mrvenica
- * krompl'avka – zemiaková polievka
- * bób – fazuľa na slatkó aj na kysló...
- * kisel' – kapustová polievka na zabíjačke
- * mamal'iga – kukuričná kaša
- * dupkáč – kyslá varená kapusta s fazuľou
- * fučka – kaša z rozvarených zemiakov zahustených múkou, omastená maslom s opraženou cibulkou
- * talkňa – dolka
- * ferentón – kysnuté oparené makové cesto
- * radosník – svadobný koláč
- * mrván – závin z kysnutého cesta, svadobný koláč
- * pul'enda – kukuričná kaša
- * xumava – jedlo zo sušených jabĺk a hrušiek
- * bábov – závin z kysnutého cesta – *na Krivú sredu bábove roznášali po dedine*
- * žériti – opekať



Príslovia a porekadlá o jedle – stravovaní:

- Raňajky zjedz sám, obed ponúkni priateľovi a večeru daj nepriateľovi.
- Nádej sú dobré raňajky, ale zlá večera.
- Lepšie za rána niečo, ako celý deň nič.
- Bože môj, Bože môj, z vysokého neba, keď si nám dal zuby, daj že nám aj chleba.
- Čí chlieb ješ, toho pieseň spievaj.
- K pšeničnému chlebu treba maslo, k ovsenému hlad.
- Keď je človek lačný, aj halušiek sa naje.
- Kto robil, zarobil, má na stole slíže; kto zaháľ'a, hlad omáľ'a, suchú labu líže.
- Na dobrú polievku nájdú sa vždy hostia.
- Z koláčov sa človek preje, z chleba nie.



Historické fotografie uvedené v tomto bulletine s ich podrobným popisom nájdete na: [facebook/Stará Kokava](https://www.facebook.com/StaráKokava)