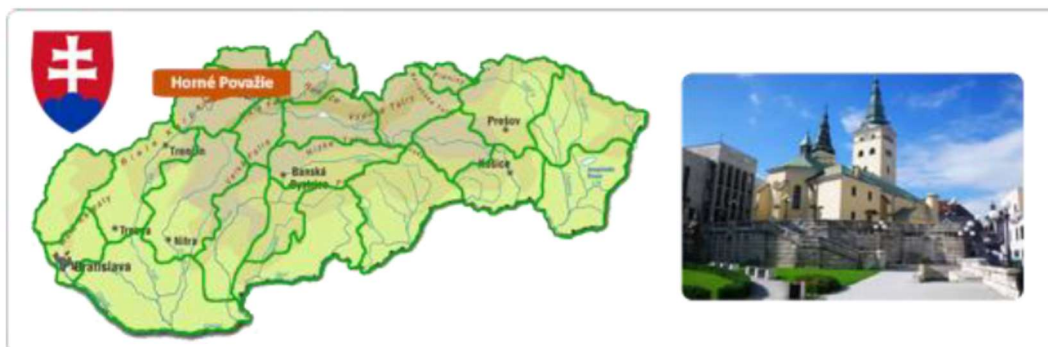


Severopovažský región



Zdroj: <http://www.slovakregion.sk/regiony-slovenska>

Obsah

1. História, pamiatky a kultúra
2. Priemysel
3. Poľnohospodárstvo
4. Stručná charakteristika okresov Severopovažského regiónu
5. Tradičné jedlá Severopovažského regiónu
6. Zoznam vybraných podujatí Severopovažského regiónu propagujúcich potraviny

1. HISTÓRIA, PAMIATKY A KULTÚRA

Región severné Považie tvoria okresy **Bytča, Považská Bystrica, Žilina** a **severná časť okresu Púchov**. Územie Horného Považia s 1 097 štvorcovými kilometrami je tretím najväčším regiónom vo všetkých ôsmich samosprávnych krajoch Slovenska. Nachádza sa v západnej časti severozápadného Slovenska. Jeho prevažnú časť prekrývajú pohoria: Javorníky, Malá Fatra, Strážovské a Súľovské vrchy, Kysucká vrchovina i Žilinská pahorkatina. Najvyšším vrchom regiónu je Veľký fatranský **Kriváň** (1 709 m). Región bol do roku 1923 súčasťou Trenčianskej stolice, neskôr Považskej župy.

Významnými pamiatkami v regióne sú renesančný **zámok s areálom v Bytči**, **hrad Strečno so stálou expozíciou „Dejiny hradu“**, **rozľahlá Lietava**, **pozostatky hradov Hričov a Súľov**, **kaštieľ v Kuneráde**. Na jedinečnom **Budatínskom zámku** nájdete nádhernú drotársku expozíciu. **Unikátne maľované drevenice v Čičmanoch** sú pamiatkovou rezerváciou ľudovej architektúry a presláveným sa stal aj **pohyblivý betlehem v Rajeckej Lesnej**. Krásne sú mestské pamiatkové zóny v Žiline, Bytči a Rajci. Na dosah ruky od Žiliny je **Národný park Malá Fatra**. K vrcholovým zážitkom v regióne patria turistické putovania

v zlepenkových Súľovských skalách. **Významný je folklórny festival Jánošíkove dni v Terchovej.**

2. PRIEMYSEL

Bázou je strojársky priemysel. Významom o niečo zaostáva textilná a potravinárska výroba.. V meste Bytča má prevádzky závod na výrobu ložísk a meracích prístrojov, odevná konfekcia a menší pivovar. V stavebníctve nie sú väčšie organizácie. V minulosti bola nosným prvkom strojárenská výroba, čo sa odzrkadľuje dodnes. Zastúpený je hutnícky, elektrotechnický, kovospracujúci, energetický, drevospracujúci a stavebný priemysel.

Najvýznamnejším podnikom je zástupca automobilového priemyslu, spoločnosť Kia Motors Slovakia, s. r. o so sídlom v Žiline. V Žiline sa tiež nachádzajú prevádzky závodov rôznych priemyselných odvetví, chémie, drevárskeho priemyslu, nábytkárstva, textilného priemyslu, prevádzky na výrobu ložísk a iných. Sídli tu aj jedna z najväčších slovenských stavebných firiem

Veľký výrobný priemyselný potenciál v okrese Púchov je značne rôznorodý a nosnými hospodárskymi odvetvami sú chemický, textilný, sklársky a potravinársky priemysel. V okrese je významný aj gumárenský a odevný priemysel. Známa je vodná elektráreň Nosice.

3. POĽNOHOSPODÁRSTVO

Prevládajú plochy trvalých trávnych porastov nad ornými pôdami. Poľnohospodárska výroba je determinovaná prírodnými, klimatickými a pôdnymi podmienkami. Charakteristickou črtou poľnohospodárstva regiónu je značná rozmanitosť ako v rastlinnej tak aj v živočíšnej produkcii.

Rastlinná výroba na juhu kraja je orientovaná na pestovanie obilnín (pšenica, jačmeň), olejní (slnečnica, ozimná repka), technických plodín(cukrová repa) a krmovín (kukurica na zrno, siláž). Smerom na sever so stúpajúcou nadmorskou výškou sa zvyšujú pestovateľské plochy raže ozimnej, ovsa a zemiakov. Svoje osobitné postavenie má ovocinárstvo a pestovanie chmeľu.

Živočíšna výroba je zameraná na produkciu mlieka, mäsa a vajec. V chove hovädzieho dobytku prevládajú kravy mliečneho typu, znižuje sa chov jatočného dobytku. Nárast zaznamenal chov oviec orientovaný najmä na produkciu veľkonočných jahniat, syra a okrajovo vlny.

4. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA OKRESOV SEVEROPOVAŽSKÉHO REGIÓNU

Okres Bytča



Okres sa nachádza v západnej časti kraja v oblasti stredného Považia; hraničí s Trenčianskym krajom. Popri údolí Váhu prevažnú časť okresu tvoria pohoria Javorníkov, Súľovských a Strážovských vrchov. Najvyšším vrchom je Kýčera (910 m n. m.). Územie okresu bolo v stredoveku až do roku 1923 administratívne začlenené do Trenčianskej stolice, v r. 1923 – 1928 do Považskej župy. Bytča bola sídlom okresu od r. 1886 až do r. 1960, keď bol okres pričlenený k Žiline. Jeho hranice sa viackrát zmenili. Roku 1940 tu žilo 31 703 obyvateľov v 23 obciach.

Okres Bytča opätovne vznikol v júli 1996 a má v súčasnosti 10 obcí a jedno mesto – Bytču. Obce sa prvýkrát spomínajú v písomných prameňoch z 12. až 15. storočia. Najstaršia zmienka je z r. 1193 o Predmieri. K 31. 12. 1996 žilo v okrese 30 206 obyvateľov, najviac v Bytči – 12 156, vo Veľkom Rovnom 4066, v Štiavniku 3964. Ostatné obce majú menej ako 2000 obyvateľov, najmenej (752) má Maršová. V okrese je 12 základných škôl, gymnázium a špeciálna škola. Cestovný ruch je najviac rozvinutý pri Súľovských skalách a v Javorníkoch s lyžiarskymi vlekmí na Čerenke, v Petroviciach a vo Veľkom Rovnom. Kapacita 3 ubytovacích zariadení je 170 postelí. Za chránené územia boli vyhlásené oblasti Kysuce a Strážovské vrchy; Súľovské skaly (543 ha) sú od roku 1929 prírodnou rezerváciou. Kultúrne pamiatky sa nachádzajú v 8 obciach a okrem kostolov sú medzi nimi i dom spisovateľa J. I. Bajzu v Predmieri, kaštiele a kúrie v Hrabovom, Maršovej, Predmieri, Hliníku, Kotešovej, Súľove-Hradnej, zrúcaniny hradu neďaleko tejto obce, pošta v Predmieri. Za národnú kultúrnu pamiatku bol vyhlásený zámok s areálom v Bytči, pôvodne stavaný ako vodný hrad.

Centrom okresu už od raného stredoveku je mesto Bytča. I keď tu existovalo dlhšie osídlenie, prvá písomná zmienka je až z r. 1234. Bytča mala mestské práva (1378), podliehala ako zemepanské mestečko majiteľom Bytčianskeho panstva, z nich najznámejší bol rod

Turzovcov. Títo prestavali zámok do renesančnej podoby a Bytča sa stala centrom kultúry a vzdelania.

V zámku dnes sídli štátny oblastný archív s cennými stredovekými dokumentmi. Začiatky priemyslu sú z 19. storočia, keď tu okrem staršieho pivovaru vznikla r. 1879 prvá zápalkáreň na Slovensku. Na prelome storočí sa vybuďovala tehelňa, výroba nábytku a začal sa rozvíjať drevársky priemysel. Na tieto tradície nadviazali i súčasné priemyselné podniky, ktoré sa zaslúžili o rozvoj mesta.

Okres Považská Bystrica

Okres Považská Bystrica patrí svojou rozlohou k jedným z najmenších okresov Slovenska. Leží v severozápadnej časti republiky a

je najsevernejším okresom Trenčianskeho kraja. Tri susedné okresy,

Čadca, Bytča a Žilina patria do Žilinského kraja a lemujú okres v smere sever – juh po celej západnej hranici okresu. Ďalšie susedné okresy Ilava a Púchov sú z Trenčianskeho kraja. Susedstvo s okresmi Čadca a Ilava je len symbolické, hranice sú veľmi krátke a vedú po hrebeňoch pohorí. Severná, asi 8 km dlhá hranica okresu, ktorá sa vinie po hrebeni Javorníkov, je zároveň aj štátnou hranicou s Českou republikou.



Do okresu zasahujú 2 chránené krajinné oblasti – Kysuce (pozostávajú z časti pohorí Javorníky, Turzovská vrchovina a Moravsko-sliezske Beskydy) a Strážovské vrchy. Centrálné časti Javorníkov a Strážovských vrchov sú navyše chránenými oblasťami prirodzenej akumulácie vôd. Maloplošné chránené územia tvoria 3 národné prírodné rezervácie: Manínska úžina, Podskalský Roháč a Strážov, 3 prírodné rezervácie: Čertov, Klapy, Kostelecká tiesňava a 2 prírodné pamiatky: Briestenné a Prečínska skala.

Spoločenské predpoklady pre lokalizáciu cestovného ruchu rozdeľujeme na kultúrohistorické a spoločenské atrakcie. Okres Považská Bystrica je na kultúrohistorické pamiatky pomerne chudobný. V Považskej Bystrici sa nachádza Považský hrad. Jeden z hradov zo systému obrannej stratégie historického pohraničia, ktorý pochádza z 13. storočia.

V časti Orlové sa nachádza kaštieľ z renesančného obdobia. V časti Považské Podhradie sa nachádza kaštieľ Burg, takisto ešte z renesančného obdobia. V meste sa ďalej nachádza

vlastivedné múzeum na regionálnej úrovni. Ďalšie expozície, pamätné domy a izby či domy ľudového bývania sa nachádzajú v obciach Brvnište – regionálna izba, Papradno – národopisná expozícia, Plevník-Drienové – pamätná izba Dominika Tatarku, Kostolec – pamätná izba Petra Jilemnického, Pružina – izba národných tradícií, Sádочné – kuchyňa starej mamy.

Okres Žilina

Okres Žilina sa nachádza v západnej časti kraja a má rozlohu 815 km². Tvorí ho údolia riek Váhu, Rajčanky, Kysuce a Varínky. Podstatnú časť okresu zaberá Žilinská pahorkatina s nadm. výškou 320–550 metrov, obklopená pohorím Malej Fatry, Javorníkmi, Kysuckou vrchovinou a Strážovskými vrchmi. Najvyšším vrchom je Veľký Fatranský Kriváň – 1709 m n. m. Od stredoveku bol okres Žilina časťou Trenčianskej stolice a župy a tvoril jednu z jej 4 administratívnych častí, pričom pôvodný rozsah Žilinského okresu bol väčší a zasahoval i na Kysuce.



Hospodárstvo v okrese má rovnomernú štruktúru so zastúpením všetkých odvetví. Priemyselná výroba je zameraná na strojárstvo – ZVL Žilina, výrobu elektrotechnických prístrojov a energetiku – Slovenské energetické závody a Elektrovod Žilina, chemickú výrobu – PCHZ Žilina, spracovanie celulózy – P.T. Žilina, dreva – Drevoindustria Žilina, Rezbár Rajec, automobilovú výrobu – Slovavia Žilina, textilnú výrobu – Slovena a Makyta Žilina, Korasan Rajec a iné. Celkove v okrese pôsobí 334 priemyselných subjektov. V stavebníctve sú najvýznamnejšími podnikmi Váhostav, Doprastav a iné – spolu 261 subjektov. V poľnohospodárstve pôsobí 40 organizácií, ktoré hospodária na 30 200 ha poľnohospodárskej pôdy, z toho orná má 12 576 ha. V okrese je 11 653 podnikateľských subjektov, z toho 8291 živnostníkov. V Žiline sídli 18 bánk, ich pobočky sú vo viacerých obciach a Poštová banka má pobočku na každej pošte. V okrese pôsobí 59 základných, 29 stredných, 7 špeciálnych škôl a Žilinská univerzita. Známe a často navštevované sú historicko-kultúrne pamiatky, hrady Strečno, Starý hrad a Lietava, turisticky atraktívne pohorie Malá Fatra, termálne kúpaliská v Rajci, Rajeckých Tepliciach, Stráňavách a iné. V

zime sa využíva 53 lyžiarskych vlekov v centrách zimných športov Vrátnej doline, Rajeckej Lesnej, Čičmanoch a inde. Pre cestovný ruch sú dôležité folklórne slávnosti v Terchovej, ale i ojedinelá ľudová architektúra v Čičmanoch, drevený betlehem v Rajeckej Lesnej, ako aj drotárska expozícia Považského múzea v Budatínskom zámku – svetový unikát. V okrese je národný park Malá Fatra (8200 ha), 16 prírodných rezervácií, 7 chránených parkov a záhrad a 6 prírodných výtvorov. Okres má 1 národnú kultúrnu pamiatku – hrad Strečno, kultúrne pamiatky hrad Lietava, Starý hrad, zámok v Budatíne, 15 kostolov, kaštiele v Krasňanoch, Gbeľanoch a Tepličke a iné. Návštevníci nájdu ubytovanie v 96 ubytovacích zariadeniach so 4238 posteľami. V Žiline pôsobí Turisticko-informačná kancelária Selinan. Rajec je popri Žiline ďalším významným mestom v okrese. Prvá písomná zmienka o ňom je z r. 1193. Obec sa stala obchodno-remeselným centrom Rajeckej doliny a mala mestské práva už v r. 1397. Mesto patrilo majiteľom blízkeho hradu Lietava, pri Rajci bol tiež dnes už zaniknutý hrad. Rozvoj mesta nastal až po vybudovaní železnice v r. 1899, priemysel okrem výroby kobercov v súkenke spracovával drevo, neskôr vznikol i stavebný priemysel. Rajec má vlastné múzeum, kultúrne stredisko, námestie tvorí pamiatkovú zónu so zachovanou stredovekou radnicou. Rajecké Teplice sa spomínajú prvý raz ako osada v r. 1376. Už v stredoveku tu boli kúpele. Dnes žije v meste viac ako 2600 obyvateľov. V tamojších kúpeľoch a v liečebni Kunerad sa liečia choroby pohybových ústrojov a niektoré nervové ochorenia.

Okres Púchov

Okres Púchov leží v kotline stredného toku Váhu na rozhraní Bielych Karpát, Javorníkov a Strážovských vrchov. Rozloha okresu je 375 km². Podľa posledného sčítania ľudu v roku 2011 žije na území okresu 44 659 obyvateľov, prevažne slovenskej národnosti. Rozlohou je to jeden z menších okresov Slovenska, leží v severozápadnej časti republiky a susedí s okresmi Považská Bystrica a Ilava z Trenčianskeho kraja, na severozápade s Českou republikou.



Administratívne je Púchovský okres zaradený spoločne s ďalšími ôsmimi okresmi do Trenčianskeho kraja. Okresným mestom je Púchov a spoločne s ním tvorí okres ďalších 20 obcí.

Okres Púchov predstavuje priemyselne vyspelú časť Slovenska so zastúpením gumárenského, textilného a sklárskeho priemyslu. Najväčšou riekou okresu je Váh, do ktorého ústia kratšie rieky. Najväčším prítokom z Javorníkov je 25 km dlhá Biela voda, zo Strážovských vrchov priteká 18 km dlhá rieka Pružinka. V Nimnici sú vybudované kúpele a na Váhu vodná nádrž a elektrárň.

Okres je pozoruhodný tým, že sem zasahuje viac veľkoplošných chránených území. Ide o časti chránených krajinných oblastí Biele Karpaty, Kysuce (Javornícka časť) a Strážovské vrchy. Centrálna časť pohorí Javorníky a Strážovské vrchy sú navyše chránenými oblasťami prirodzenej akumulácie vôd. V okrese sú iba dve maloplošné chránené územia, a to pri obci Lednica: prírodná rezervácia Lednické bradlo a prírodná pamiatka Lednické skalky.

Na území okresu sa nachádza významný železničný uzol Bratislava – Žilina s odklonom do Českej republiky. V Nimnici sa nachádzajú minerálne pramene a kúpele na liečenie chorôb dýchacích ciest. Najväčšie zázemie má v okrese gumárenský, textilný a sklársky priemysel. Okres Púchov obývajú prevažne občania slovenskej národnosti, na druhom mieste sú občania českej národnosti.

Každá obec v okrese Púchov je niečím neobyčajná, nájde sa tu minimálne kostolík, výnimkou nie je ani mini múzeum alebo iné zaujímavé miesto pre výlet. Okolie Púchova je bohaté na minerálne pramene, nájdeme tu viacero kúpalísk s minerálnou vodou.

5. TRADIČNÉ JEDLÁ SEVEROPOVAŽSKÉHO REGIÓNU

K najstarším tradičným jedlám regiónu patrili kaša z prosa, pohánková kaša, kaša z jačmeňa alebo jačmenných krúp. K bohato zastúpeným jedlám v kraji patrili cestoviny. Na zahusťovanie polievok sa robili *dropce*, *melence*, *melina*, ktoré gazdiné z tuhého cesta nechtami drobili a trhali na malé kúsočky.

Kapusta patrila k tým kultúrnym rastlinám, bez ktorých sa miesta kuchyňa nezaobišla. Kapusta sa po zbere nakladala do sudov kde sa nechala vykvasiť. Tradičnou polievkou bola kapustová miešané s fazuľou, v ktorej sa mohlo variť a údené mäso a klobása.

Významnou zložkou tradičnej kuchyne boli zemiaky, ktoré sa začali v tejto oblasti pestovať koncom 18. Storočia. Najčastejšie sa varili v šupke a jedli sa iba suché, osolené

alebo omastené. Z nastrúhaných surových zemiakov sa pripravovali halušky. Z uvarených roztlačených zemiakov, múky a soli sa pripravovali placky – *lokše*, upečené na horúcej platni sporáka. Pestovali sa najmä mrkva, petržlen, cibuľa, cesnak, kapusta alebo repa. Chov hospodárskych zvierat ol hlavným zdrojom mäsa, tukov, mlieka a vajec. Choval sa najmä ovce, hovädzí dobytok ale aj ošípané a hydina.

Zoznám jedál špecifických pre Severopovažský región je uvedený nižšie.

Predjedlá

Pučky

Suroviny: Pšeničná múka, ražná múka, jačmenná múka, ovsená múka, pohánková múka, voda, soľ, omastok, maslo, masť

Čír, čér

Suroviny: Pšeničná múka, ražná múka, jačmenná múka, ovsená múka, pohánková múka, mlieko, soľ, maslo

Ježiškova kaša

Suroviny: Mlieko, hrubá krupica, maslo, cukor, škorica, kakao



Polievky

Pohánková polievka

Suroviny: Pohánka, soľ, zemiaky, masť, zátrepka z múky a mlieka

Fazuľová polievka

Suroviny: Strakatá fazuľa, voda, zemiaky, rasca, cibuľa, soľ, údená slanina, hladká múka, červená paprika, sušené slivky, škoricový cukor

Fazuľová polievka s údeným mäsom a sušenými slivkami

Suroviny: Fazuľa, údené mäso, domáca klobása, sušené slivky, bobkový list, nové korenie, zátrepka z bravčovej masti, cibuľa, múka a mlieko, sušené slivky, škoricový cukor

Gazdovská kapustová polievka

Suroviny: Kyslá kapusta, cibuľa, údená klobása, červená paprika, soľ, čierne korenie, cesnak, sušené huby, zápražka z masti a múky, kyslá smotana



Polievka z mladej kapusty

Suroviny: Kapusta, rasca, masť, cibuľa, múka, voda, zemiaky

Kvačková polievka

Suroviny: Zemiaky, repa, masť, múka, voda

Hubová polievka

Suroviny: Huby, rasca, koreňová zelenina, halušky, zápražka z masti, múky a vody



Slepý guláš

Suroviny: Zemiaky, halušky, masť, cibuľa, mletá červená paprika, múka

Mlieková polievka

Suroviny: Soľ, bobkový list, nové korenie, čierne korenie, cibuľa, zemiaky, masť, múka, kyslé mlieko alebo srvátka, ocot, cukor, pažítka

Polievka z kozieho mäsa

Suroviny: Kozí krk, mrkva, petržlen, cibuľa, cesnak, nové a čierne korenie, petržlenová vňať, zemiaky

Baraní (kozí) guláš

Suroviny:

Cibuľa, cesnak, rasca, červená paprika, baranie alebo kozie mäso, čierne korenie, majorán

Polievka s kyslého mlieka s údeným mäsom

Suroviny: Údené mäso, kyslé mlieko, cibuľa, nové a čierne korenie, cesnak, zátrepka z múky a mlieka, zemiaky



Hlavné jedlá

Hoľofa

Suroviny: Bravčová masť, cibuľa, mletá sladká paprika, soľ, zemiaky, halušky

Lekvárové trhance

Suroviny: Hladká múka, voda, maslo, slivkový lekvár, cukor

Capky, strapačky

Suroviny: Zemiaky, hladká múka, dusená kapusta alebo tvaroh

Fusate halušky, gomboše

Suroviny: Zemiaky, múka, pražená slanina, škvarky

Krupy s kutľami

Suroviny: Držky, bravčová masť, cibuľa, mrkva, mleté čierne korenie, soľ, jačmenné krúpy, kyslá kapusta,

Koláče

Polešniky, polešňoky, polesňaky na kapustnom liste

Suroviny: Zemiaky, vajíčko, hladká múka, kapustné listy, maslo

Kachličky

Suroviny: Biela múka, hrubá múka, čerstvé droždie, mlieko, vajce, soľ, kryštálový cukor, bravčová masť, môžeme plniť lekvárovou náplňou, tvarohovou náplňou, hruškovou alebo kapustovou náplňou

6. ZOZNAM VYBRANÝCH PODUJATÍ SEVEROPOVAŽSKÉHO REGIÓNU

Skalitská vareška a Vatra zvrchovanosti Skalité 2016 - 8. ročník

Termín konania: Júl

Miesto konania: Skalité

Webová stránka: www.skalite.sk

Sút'áž vo varení gulášu na Veľkej Rači 2016 - 6. ročník

Termín konania: Júl

Miesto konania: Oščadnica

Webová stránka: snowparadise.sk

Sút'áž vo varení " pľacového" guláša Makov 2016 - 1. ročník

Termín konania: Júl

Miesto konania: obec Makov

Webová stránka: www.makov.sk

Sút'áž vo varení kotlíkového gulášu Stupné 2016 - 4. ročník

Termín konania: Júl

Miesto konania: Amfiteáter Stupné

Webová stránka: www.obecstupne.sk

5. Čadčiansky kotlík a Jánske ohne Čadca 2016

Termín konania: Jún

Miesto konania: V Čadci na Matičnom námestí

Webová stránka: www.mestocadca.sk , www.youtube.com/watch?v=G_XsTdoKG1M

Terchovská zabíjačka 2016

Termín konania: November

Miesto konania: Terchová

Webová stránka: www.dreveniceterchova.sk

Tradičná obecná zabíjačka Zborov nad Bystricou 2016

Termín konania: December

Miesto konania: v Staviskách

Webová stránka: www.zborovnadbystricou.sk

Literatúra

BENŤUŠKOVÁ, Z. a kol. 2005. Tradičná kultúra regiónov Slovenska : Prehľad charakteristických znakov. Bratislava : Veda, 2005. Rozsah strán. 241. ISBN 80-224-0853-0.

PLIKOVÁ, S. 2013. Poklady slovenskej kuchyne : Dolná Nitra, Horná Nitra, Tekov. Bratislava : Ikar, 2013. Rozsah strán 192.. ISBN 978-80-551-3228-0.

REGIONY21.SK. 2016. Kapitola 5 – charakteristika okresov. [online]. [cit. 2016-10-19]. Dostupné na internete:
<<http://www.regiony21.sk/vystupy/publikacia/KR21kap5.pdf>>

STOLIČNÁ - MIKOLAJOVÁ, R. - NOVÁKOVÁ, K. 2012. Kulinárna kultúra regiónov Slovenska. Bratislava : Veda, 2012. Rozsah strán. 496 ISBN 978-80-224-1257-5.

TRAVELGUIDE.SK. 2016. Farmy a ranče Horné povazie. . [online]. [cit. 2016-10-19]. Dostupné na internete:
<<http://www.travelguide.sk/svk/horne-povazie/ubytovanie/turisticke-regiony/?farmy-a-rance=1>>

FOLKLORFEST.SK. 2016. Varenie a pečenie dobrôt. [online]. [cit. 2016-10-17]. Dostupné na internete: <<http://www.folklorfest.sk/varenie-a-pecenie-dobr-t/>>

<http://www.pluska.sk/dobre-jedlo/jedlo/jeziskova-kasa-poznate-toto-jeho-prekvapenie.html>

<http://varecha.pravda.sk/recepty/gazdovska-kapustova-polievka-s-domacou-klobaso/39251-recept.html>

<http://www.kankan.sk/recepty/hubova-polievka/1350>

<http://dobruchut.azet.sk/recept/34904/polievka-z-kysleho-mlieka/>