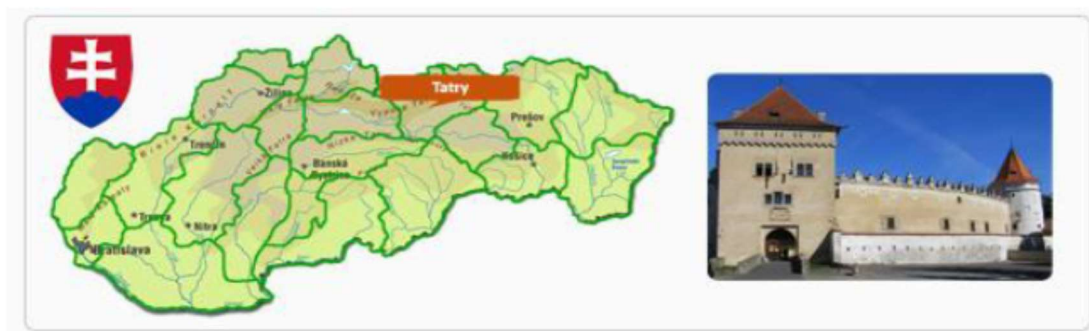


## Tatranský región



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

### Obsah

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

## 1. HISTÓRIA, PAMIATKY A KULTÚRA

V regióne sa nachádza 84 miest a obcí. Administratívnym a hospodárskym centrom regiónu je Poprad. Do tatranského regiónu patria okresy: **Kežmarok, Poprad, Stará Ľubovňa.**

História osídľovania tatranského regiónu začína už v praveku. Svedčia o tom archeologické nálezy sídel lovcov jaskynných medveďov, pozostatky keltských výšinných sídlisk či stopy po laténskych železiaroch. V stredoveku patria k prvým odvážlivcom, vstupujúcim na územie Tatier lovci zveri, pašeráci, hľadači pokladov, zlatokopovia, neskôr aj pastieri a drevorubači. Banícke aktivity spojené s ťažbou drahých kovov sa datujú od 15. storočia. Z najznámejších spomeňme zlaté bane v okolí Kriváňa.

Vďaka prírodným krásam a klimatickým pomerom vzrastá od 17. storočia záujem o Tatry ako zo strany turistiky a horolezectva, tak aj zo strany geológov i botanikov. To podnecuje výstavbu turistických osád. Ako prvý bol v roku 1797 vystavaný Starý Smokovec. Až po dostavbe železničnej trate Košice - Bohumín (r.1871) dochádza ku výraznému *sprístupňovaniu územia pre turistickú verejnosť*. Klimaticky veľmi priaznivé južné úpätie

Vysokých Tatier sa začína využívať na stavbu turistických, rekreačných a liečebných zariadení. Prvá turistická útulňa, tzv. Rainerova útulňa nad Vodopádmi Studeného potoka bola postavená v r.1863.

Najstaršou listinou týkajúcou sa oblasti Tatier je darovacia listina kráľa Ondreja II. z r.1209. Názov Tatry sa prvýkrát objavuje r.1255 v donačnej listine kniežaťa Boleslava. Kežmarská kronika zaznamenala prvý známy výlet do Vysokých Tatier z r. 1565, prvý zaznamenaný výstup na tatranský štít z r. 1615. Jednou z prvých vytlačených správ o Vysokých Tatrách je zemepis „Medulla geographiae practicae,, (z r. 1639) od kežmarského matematika a astronóma Davida Frölicha.

Tatranský región patrí v súčasnosti k turisticky najvýznamnejším oblastiam Slovenska. Rozprestiera sa na južnom úpätí nášho najvyššieho pohoria Vysokých i Západných Tatier až po hrebene Nízkych Tatier, v Popradskej, Hornádskej a Hornovážskej kotline. Nachádza sa tu chránené územie Tatranský národný park, Národný park Pieniny, Národný park Nízke Tatry a Národný park Slovenský raj.

Vynikajúce klimatické podmienky regiónu podnietili vznik viacerých klimatických kúpeľov, sanatórií i liečebných ústavov pre liečbu tuberkulózy a respiračných chorôb, najmä v oblasti Vysokých Tatier. Medzi najznámejšie patria ústavy vo Vyšných Hágoch, v Tatranskej Polianke, Novom Smokovci, Štrbskom plese a pre liečbu detí v Dolnom Smokovci.

Tatranský región je klenotnicou vzácných **kultúrno-historických** hnutelných i nehnuteľných pamiatok. Nachádzajú sa tu dve mestské pamiatkové rezervácie - Kežmarok a Spišská Sobota, štyri národné kultúrne pamiatky - drevený evanjelický artikulárny kostol v Kežmarku, kaštieľ s areálom v Strážkach, lýceum v Kežmarku (kde sa nachádza i jedna z najväčších a najznámejších školských knižníc v strednej Európe) a komplex kláštorných budov v Červenom Kláštore. Región je známy tiež množstvom zachovaných pamiatok ľudovej architektúry, obzvlášť v Osturni a Ždiari, ktoré boli vyhlásené za rezervácie ľudovej architektúry. Významnou kultúrnou pamiatkou je Symbolický cintorín pri Popradskom plese venovaný pamiatke obetiam Vysokých Tatier.

Územie tatranského regiónu je pomerne členité, a to nielen z geografického, ale aj z **etnického hľadiska**. Dodnes si tento región zachoval črty tradičnej ľudovej kultúry. Na jeho území dochádza k prekrývaniu viacerých etnických skupín. Patria k nim Gorali, spišský Nemci, Rusíni i obyvatelia pôvodných spišských okresov. Z hľadiska zachovania folklórnych tradícií sú výraznými obcami Lendak, Ždiar a Javorina, ktoré sa nachádzajú na úpätí Belianskych Tatier. Ľudová kultúra a folklór tejto oblasti majú veľa spoločného, zároveň sa výrazne odlišujú od susedných oblastí v Poľsku aj na Slovensku. Tieto rozdiely sa prejavujú v

nárečí, ľudovom odeve, hudbe, tanci a speve. Kedysi bol ľudový tanec veľmi obľúbený a budoval tradíciu na neviazaných tanečných zábavách, tzv. bursách, kde sa popri mladej generácii zabávala aj staršia a najstaršia, zastúpená starými rodičmi.

Tradičným odevom našich predkov bol kroj, ktorý mal rôzne podoby a spracovania podľa jednotlivých geografických oblastí. Tradíciu našich predkov, spôsob života, bývania, obliekania, hospodárenia je možné vidieť v múzeu Ždiarsky dom v Ždiari

## **2. PRIEMYSEL**

V tomto regióne je rozvinutý predovšetkým strojársky a chemický priemysel, z ďalších odvetví sú významné najmä textilný priemysel a výroba potravín. Tieto odvetvia sú koncentrované v Poprade, Kežmarku a Svite. V regióne sa tiež vyrábajú a opravujú železničné koľajové vozidlá a ich podvozky, automatické práčky a ohrievače, flexibilné fólie a výrobky z obalových fólií, fólie pre elektrotechnický priemysel, baliace automaty, polypropylénové vlákna, strojárské produkty.

## **3. POĽNOHOSPODÁRSTVO**

Podtatranská príroda poskytovala človeku už oddávna podmienky na obstarávanie každodennej stravy. Základom v tomto regióne bolo zberové hospodárstvo rastlinných a živočíšnych produktov, poľovníctvo, rybárstvo, včelárstvo, neskoršie chov zvierat a pastierstvo s poľným hospodárstvom. Podtatranský ľud sa v minulosti zaoberal predovšetkým poľnohospodárstvom a pastierstvom. S týmito činnosťami súviseli aj *typické ľudové remeslá*. Išlo o výrobu pracovných nástrojov, hrnčiarstvo, zámočníctvo a stolárstvo, vo veľkej miere spracovanie ľanu, ktorý zo Štrby vyvážali na pltiach aj s liečivými bylinami, olejmi z ihličnatých stromov a iným tovarom do Poľska. Bohatú tradíciu mali ovčiarske výrobky. Umeleckí remeselníci aj v súčasnosti zachovávajú tradičné remeslá ako je drevorezba, výroba valašiek, krojovaných bábik, veľkonočných vajíčok a iných predmetov.

V súčasnosti z poľnohospodárskeho hľadiska je najúrodnejšia Popradská kotlina, kde sa najčastejšie pestuje jačmeň, zemiaky, pšenica, ľan, raž, ovos a z krmovín d'atelín. Polovica poľnohospodárskej pôdy v regióne je orná pôda. Rozšírený je tu chov hovädzieho dobytká a oviec.

#### 4. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA OKRESOV TATRANSKÉHO REGIÓNU

##### Okres Poprad



Okres Poprad je svojou rozlohou najväčším okresom Prešovského kraja. Leží na severe Slovenska a susedí so 6 okresmi zo 4 krajov. Dlhá severná hranica okresu je súčasne štátnou hranicou s Poľskom. Okres sa rozprestiera na ploche 1112 km<sup>2</sup>. Okres Poprad má 29 obcí, z toho tri mestá. Je druhým najväčším okresom kraja. Do jeho územia zasahujú tri národné parky – TANAP, Národný park Nízke Tatry a NP Slovenský raj. Administratívnym centrom je mesto Poprad.

Územie okresu je osídlené veľmi nerovnomerne. Obyvateľstvo je sústredené hlavne v strede okresu v Popradskej a Hornádskej kotline, severné horské oblasti Vysokých a Nízkych Tatier sú takmer bez obyvateľstva. Prevažná časť prvých priemyselných závodov vznikla ako remeselnícke dielne. Už v 17. storočí vznikli pod Tatrami dielne na výrobu ručného papiera, v Matejovciach dielne na výrobu kovového a emailového tovaru. Vyvíjala sa tu aj pivovarnícka výroba. Starší pivovar bol v Poprade založený v r. 1812. V r. 1904 začala v Poprade svoju činnosť Popradská vozovka a strojárň Daniel Haláth, od r. 1925 továreň na výrobu vagónov - Vagónka.

Vysoké Tatry sú nositeľmi mnohých prvenstiev v rámci celého Slovenska - sú najchladnejším miestom na našom území, majú najväčšie množstvo zrážok. Tatranský národný park ročne navštívi päť miliónov turistov. K najznámejším štítom patria Gerlachovský štít, Kriváň a Lomnický štít, na ktorý vedie lanovka z Tatranskej Lomnice. Veľhory sú posiate ľadovcovými plesami, je ich viac ako 170. Najznámejšie je Štrbské pleso,

najväčšie Veľké Hincovo pleso. V Tatrách vyrástlo nespočetné množstvo rekreačných zariadení, z ktorých niektoré patria k historickým kúpeľným pamiatkam - napríklad Grandhotel v Starom Smokovci.

V Poprade sa nachádza mestská pamiatková rezervácia Spišská Sobota. Námestie lemujú vzácne remeselnícke domy. Spišskej Sobote dominuje Kostol sv. Juraja s oltárom z dielne Majstra Pavla z Levoče.

## Okres Kežmarok



Okres Kežmarok na severe hraničí s Poľskom. V okrese Kežmarok je 42 obcí z toho 3 mestá. Kežmarok je okresným mestom a okrem neho sa tu nachádzajú Spišská Belá a Spišská Stará Ves. Do okresu patrí územie národného parku Pieniny. Priamo uprostred parku Pienin sa nachádza obec Osturňa – skvost tradičnej goralskej ľudovej architektúry. V dedinke akoby zastal čas, dodnes tu miestni obyvatelia nosia kroj. Podľa počtu obyvateľov sa okres Kežmarok zaraďuje medzi menšie okresy Slovenska s nízkou hustotou zaľudnenia. Západná časť územia okresu je osídlená pomerne rovnomerne. Levočské vrchy sú na východe, kde sa nachádza územie vojenského obvodu Javorina, ktoré je ľudoprázdne.

Hospodárstvo okresu Kežmarok patrí medzi menej rozvinuté. Pôvodne mal významné postavenie textilný priemysel (Tatralan) a drevársky priemysel. V súčasnosti sa darí napr. podnikom na spracovanie hydiny (Podtatranská hydina, a. s., Vajex, a. s., v Kežmarku), známa je Tatranská mliekareň, výrobou lyžiarskych vlekov sa zaoberá Tatrapoma, a. s., a výrobou a predajom elektrotechnických a elektronických súčiastok a prístrojov sa zaoberá firma Hengstler, s. r. o. V Spišskej Belej sa spracovával tabak a tabakové výrobky.

Okres Kežmarok sa javí perspektívnym vzhľadom k rozvoju cestovného ruchu, ktorý sa orientuje predovšetkým na historické a prírodné danosti okresu. Najnavštevovanejšie sú

Pieniny a atrakciou je splav Dunajca na pltiach. Spišská Magura ponúka nenáročné túry s peknými výhľadmi na Tatry, Vrbov láka minerálnymi kúpaliskami. Z kultúrohistorických pamiatok je potrebné spomenúť mestskú pamiatkovú rezerváciu Kežmarok, ale aj množstvo gotických kostolov umiestnených skoro v každej obci. Národnou kultúrnou pamiatkou je Červený Kláštor. V rázovitých obciach (napr. Osturňa) sa zachovali bohaté pozostatky ľudovej architektúry a zvykov

## Okres Stará Ľubovňa



Okres Stará Ľubovňa sa nachádza na severe Slovenska, v severozápadnej časti Prešovského kraja, necelých 50 km od Vysokých Tatier. Má spolu 44 administratívnych sídelných celkov, ktoré tvoria dve mestá - Stará Ľubovňa a Podolínec - a 42 obcí. V rámci administratívneho delenia susedí s okresom Bardejov na východe, na juhu so Sabinovom a juhovýchode s Kežmarkom. Severná hranica je zároveň hranicou s Poľskom.

Atraktívna príroda a kvalitné životné prostredie vytvárajú vhodné podmienky pre cestovný ruch, rekreáciu, turistiku a liečebné pobyty. V sieti cestovného ruchu je k dispozícii okolo 2600 lôžok, je vybudovaná sieť lyžiarskych vlekov, turistických a cykloturistických trás, ktoré sú lokalizované v oblasti Ľubovnianskych kúpeľov v Novej Ľubovni, kúpeľoch Vyšné Ružbachy, v Litmanovej - známe pútnické miesto, v Starej Ľubovni, Pieninách a iných. Na územie okresu zasahuje Pieninský národný park. Nachádzajú sa tu maloplošné chránené územia, a to národné prírodné rezervácie - Čergovský Minčol, Haligovské skaly, Prielom Dunajca a Prielom Lesnického potoka, národná prírodná pamiatka - jaskyňa Aksamitka.

Okres so svojim krajinársky pôsobivým charakterom územia poskytuje mimoriadne možnosti na rekreáciu, turistiku, agroturistiku, liečebné pobyty. Patrí k regiónom s najmenej



poškodeným životným prostredím, s hodnotnými historickými a kultúrohistorickými pamiatkami. Vychádzajúc aj z hospodárskej analýzy okresu zámerom je vyhovujúca priemyselná štruktúra, ktorá vytvára vhodné podmienky na zachovanie zdravého životného prostredia, s dôrazom na rozvoj obchodu a služieb a ďalšie aktivity súvisiace s rozvojom cestovného ruchu a kúpeľníctva.

## 5. TRADIČNÉ JEDLÁ TATRANSKÉHO REGIÓNU

Prvými plodinami, ktoré sa začali pestovať v regióne boli *proso a bôb*. V neskorších rokoch už aj ovos a jačmeň, v miernejších podnebných podmienkach aj raž (žito). Zelenina bola do prvej svetovej vojny neznáma, kupovala sa len príležitostne na jarmokoch. Obilniny sa pestovali na múku. Prvé mlyny (žarny) poháňané vodou sú známe v regióne od roku 1294. V prvej polovici 19. storočia sa začali pestovať zemiaky, ktoré rozšírili počet jedál. Pri ich príprave a konzumácii bolo dôležité mlieko a výrobky z neho ako bryndza, maslo, kyslé mlieko, tvaroh.

Začiatkom 20. storočia obyvatelia regiónu nepoznali *dnešný chlieb*. Z ovsenej a jačmennej múky sa piekli pagáče tzv. *moskale*. Chlieb sa piekol len na veľké sviatky a slávnostné príležitosti. Okrem chleba sa na veľké sviatky piekli koláče z kysnutého cesta. Typickými jedlami boli pečené halušky, pirohy plnené kapustou, zemiakmi, bryndzou, tvarohom, syrom, sušenými ovocím, lekvárom, šípkami, trnkami a hubami.

Konzumácia mäsa v strave podtatranského ľudu bola podmienená individuálnym chovom oviec, dobytky, ošípaných, kôz, zajacov a hydiny. Väčšinou bol ale dobytok určený na predaj ako na vlastnú konzumáciu. Vhodným a častým doplnkom stravy boli ryby, predovšetkým pstruhy, ktoré v tomto regióne mali dobré podmienky

Zoznam jedál špecifických pre Tatranský región je uvedený nižšie.

### Predjedlá

#### **Žufka**

Suroviny: kyslé mlieko, sladká smotana, hladká múka, soľ, cukor, ocot



### **Dubáková praženica**

Suroviny: cibuľa, bravčová masť, nakrájané čerstvé dubáky, vajcia, soľ, mleté čierne korenie

### **Bryndzová nátierka**

Suroviny: bryndza, maslo, cibuľa, soľ, mletá rasca, mletá červená paprika, vajce

### **Mrkvový šalát**

Suroviny: mrkvy, jablko, orechy, citrónová šťava, med, chlieb

### **Cviklový šalát**

Suroviny: cvikla, soľ, cukor, rasca, strúhaný chren, citrónová šťava

### **Haligovský moskol**

Suroviny: hladká múka, soľ, voda, prášok do pečiva, maslo, údená slanina

### **Cibuľové koláče k vínu**

Suroviny: polohrubá múka, čerstvé droždie, cukor, olej, soľ, údená slanina, cibuľa, kyslá smotana, vajcia, mletá rasca, mleté čierne korenie



### **Studenina**

Suroviny: bravčové nožičky, bravčová koža, bravčové koleno, cesnak, cibuľa, soľ, bobkové listy, čierne korenie

### **Polievky**

#### **Mrkvová polievka**

Suroviny: mrkva, zemiaky, cibuľa, maslo, kurací vývar, soľ, mleté čierne korenie, cukor, petržlenová vňať



### **Žinčicová polievka**

Suroviny: mrkva, zeler, petržlen, soľ, bobkové listy, nové korenie, čierne korenie, biela klobása, papriková klobása, žinčica, majorán, paprička, vajce

### **Zočurka**

Suroviny: zemiaky, soľ, kyslá kapusta, hladká múka, vajce, bravčová masť, cibuľa, hladká múka, jucha, mleté čierne korenie

### **Kyslá zemiaková polievka**

Suroviny: zemiaky, soľ, rasca, bobkový list, mlieko, hladká múka, cukor, ocot

### **Bryndzová polievka**

Suroviny: bryndza, biely jogurt, zemiaky, mlieko, soľ, kôpor

### **Hlavné jedlá**

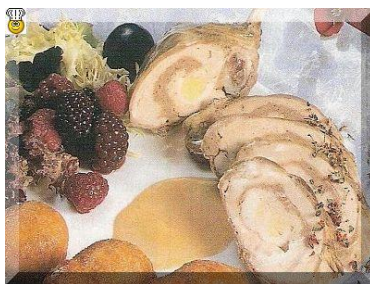
#### **Tatranská sviečková**

Suroviny: hovädzie mäso, údená slanina, koreňová zelenina, maslo, cibuľa, korenie, soľ, hladká múka, sladká smotana, horčica, citrón



#### **Tatranská roláda**

Suroviny: kurča, cibuľa, maslo, kuracie pečene, soľ, mleté čierne korenie, vajcia, brusnicový džem, černice, šľahačková smotana, škrobová múčka, vajcia, strúhanka, hrušky, olej



### **Obrezky**

Suroviny: baranie mäso orezaného z rebier, soľ, cesnak, bravčová masť, zemiaky, majorán

### **Husté držky**

Suroviny: bravčová masť, cibuľa, mrkva, petržlen, zeler, paradajková šťava, mrazené držky, soľ, mleté čierne korenie, bobkové listy, rozmarín, klobása, cesnak

### **Rezance s ovčím syrom**

Suroviny: polohrubá múka, vajce, soľ, bravčová masť, ovčí syr, údená slanina

### **Štrbský kuch**

Suroviny: mlieko, droždie, polohrubá múka, zemiaky, cukor, soľ

### **Zavárance**

Suroviny: zemiaky, soľ, hrubá múka, maslo, bryndza, údená slanina

### **Zemiakovo-mrkvové placky**

Suroviny: zemiaky, mrkvy, cibuľa, vajce, soľ, bravčová masť

### **Báčovské taštičky**

Suroviny: Zemiaky, polohrubá múka, krupica, soľ, vajcia, pažitky, bryndza, údená slanina

### **Džatky**

Suroviny: zemiaky, soľ, hladná múka, rastlinné maslo, cibuľa, údená slanina, bryndza



### **Svadzba**

Suroviny: údené koleno, krúpy, fazuľa, zemiaky, koreňová zelenina, vajcia, soľ, mleté čierne korenie, výberová múka, cibuľa

### **Zatirka**

Suroviny: zemiaky, hladká múka, vajce, voda, kyslá kapusta, olej, cibuľa, soľ, čierne korenie,

### **Šlepí guláš**

Suroviny: olej, údená slanina, cibuľa, mrkva, petržlen, kaleráb, červená mletá paprika, soľ, zemiaky, petržlenová vňať, pažitka

### **Golubce s mäsom**

Suroviny: mleté bravčové mäso, kyslá hlávková kapusta, guľatá ryža, soľ, korenie, bravčová masť, vajcia, cibule



### **Zakáľáčková kapusta**

Suroviny: cibuľa, bravčová masť, mletá červená paprika, mleté čierne korenie, bravčové stehno, soľ, kyslá kapusta, paradajkový pretlak

### **Holubce**

Suroviny: hovädzie mäso, uvarená ryža, cesnak, cibuľa, vajce, soľ, mleté čierne korenie, hlávková kapusta, maslo

### **Fazuľka s kapustou**

Suroviny: strakatá fazuľa, kapusta, cesnak, smotana, soľ, hladká múka, cibuľa

### **Brmbel**

Suroviny: zemiaky, voda, bobkový list, čierne korenie, bravčová masť, hladká múka, soľ

### **Gazdovské kuracie stehná**

Suroviny: kuracie stehná, oravská slanina, cibuľa, masť, soľ, rasca, grilovacia zmes, múka, kyslá kapusta

### **Koláče**

#### **Čučoriedkový koláč**

Suroviny: vajcia, práškový cukor, olej, polohrubá múka, balíček prášku do pečiva, čučoriedkový kompót

#### **Mrkvový koláč**

Suroviny: cukor, vajcia, olej, polohrubá múka, prášok do pečiva, škorica, mrkva, orechy, maslo, tvaroh, práškový cukor, vanilkový cukor, čokoláda

#### **Tatranský krémeš**

Suroviny: voda, maslo, soľ, hladká múka, vajce, mlieko, zlatý klas, cukor, šľahačka, smotana na šľahanie



#### **Mrkvové taštičky**

Suroviny: hladká múka, maslo, mrkva, mlieko, prášok do pečiva, slivkový lekvár, cukrový prášok, vanilkový cukor

### **Kežmarský kysnutý zemiakový koláč**

Suroviny: mlieko, droždie, zemiaky, vajce, soľ, mletá čierne korenie, hladká múka, cesnak, majorán, masť



### **Gruľovník**

Suroviny: mlieko, droždie, polohrubá múka, soľ, cukor, prášok do pečiva, vajcia, olej, zemiaky, bryndza, maslo, smotana, pažitka

### **Jurkov koláč**

Suroviny: polohrubá múka, práškový cukor, sóda bikarbóna, marhuľový kompót, vajcia, olej, čokoláda, maslo

### **Kysnutý tvarožník**

Suroviny: mlieko, droždie, práškový cukor, polohrubá múka, práškový cukor, soľ, maslo, citrónová kôra, vajcia, kryštálový cukor, tvaroh, hrozienka, vanilkový cukor

### **Sviatočné jedlá**

#### **Pravá slovenská kapustnica**

Suroviny: kyslá kapusta, údená klobása, sušené huby, sušené slivky, cesnak, vajcia, hrubá múka, soľ, korenie, kyslá smotana

### **Slifčanka**

Suroviny: suchá fazuľa, kyslá kapusta, voda, sušené slivky, cukor, soľ



### **Vianočný štedrák**

Suroviny: hrubá múka, mlieko, maslo, práškový cukor, droždie, vajcia, citrónová kôra, soľ, mletý mak, vanilkový cukor

### **Lekvárník**

Suroviny: polohrubá múka, droždie, cukor, bravčová masť, vajce, mlieko, slivkový lekvár, škorica, bravčová masť

## **6. ZOZNAM PODUJATÍ Z TATRANSKÉHO REGIÓNU PROPAGUJÚCICH POTRAVIN**

### **Teplický jarmok**

Termín: August

Miesto konania: Spišská Teplica

web stránka: <http://obecspisskateplica.sk/2-spisska-teplica/169-teplicky-jarmok-2016>

### **Ekologický deň na farme**

Termín: September

Miesto konania: Liptovská Teplička

web stránka: <http://www.liptovskateplicka.sk/>

### **Food fest Tatry**

Termín: September

Miesto konania: Tatranská Lomnica

web stránka: <http://slovakia.travel/tatry-food-festival>

### **Made in Slovakia**

Termín: Júl / August

Miesto konania: Poprad

web stránka: [www.poprad.sk](http://www.poprad.sk)

### **Spišský zemiakársky jarmok**

Termín: September

Miesto konania: Spišská Belá

web stránka: <http://spisskabela.sk/>

### **Literatúra**

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

- KOSTRÁBOVÁ, S. 2007. Tradičné jedlá na východe Slovenska. Krajské osvetové stredisko v Košiciach, 1 vydanie. 10s. ISBN 978-80-89224-22-7
- MAJLING, V. 2015. Poklady tradičnej Slovenskej kuchyne.. Vydavateľstvo Príroda, s.r.o. Bratislava 2015, 263s. ISBN: 978-80-07-02439-7 263
- OLEJNÍK, J. 1994. Ľud pod Tatrami. Banská Bystrica, 2 vyd. 1994. 238s. ISBN: 80-217-0564-7
- PILKOVÁ, S. 2013. Poklady slovenskej kuchyne: Spiš, Gemer, Tatry, Zamagurie. Bratislava: Ikar, 2013. 188s. ISBN 978-80-551-3521-2.
- STOLIČNÁ, R. 2000. Tradičná strava Slovenska - základné a núdzové potraviny, jedlá a nápoje, konzumácia (prírodné, historické, etnokulinárne, náboženské a sociálne aspekty). Bratislava: Veda, 2000. 91s. ISBN 80 – 224-0625-2.
- NAŠE OBCE. 2016. *Okres Kežmarok – základné informácie*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-14] Dostupné na internete: < <http://naseobce.sk/okresy/42-kezmarok> >.
- NAŠE OBCE. 2016. *Okres Poprad – základné informácie*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-14] Dostupné na internete: < <http://naseobce.sk/okresy/45-poprad> >.
- NAŠE OBCE. 2016. *Okres Stará Ľubovňa – základné informácie*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-14] Dostupné na internete: < <http://naseobce.sk/okresy/49-stara-lubovna> >.
- OKRESY SLOVENSKA. 2015. *Charakteristika okresov Kežmarok, Stará Ľubovňa, Poprad* . 2015 [online]. [cit. 2016-10-11] Dostupné na internete: < <http://www.regiony21.sk/vystupy/publikacia/KR21kap5.pdf> >.
- PSKb. 2016. *Okres Kežmarok*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-10] Dostupné na internete: < <https://www.po-kraj.sk/sk/fakty/zakladne-informacie/okresy/kezmarok/> >.
- PSKa. 2016. *Okres Poprad*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-10] Dostupné na internete: < <https://www.po-kraj.sk/sk/fakty/zakladne-informacie/okresy/poprad/> >.
- PSKc. 2016. *Okres Stará Ľubovňa*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-10] Dostupné na internete: < <https://www.po-kraj.sk/sk/fakty/zakladne-informacie/okresy/stara-lubovna/> >.
- REGIÓN TATRY. 2016. *Charakteristika regiónu*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-09] Dostupné na internete: < <http://www.slovakregion.sk/region-tatry> >.



TATRANSKÝ REGIÓN a. 2016. *Za históriou regiónu*. 2016 [online]. [cit. 2016-07-10] Dostupné na internete: < <http://regiontatry.sk/sk/region/historia-a-kultura/za-historiou-regionu/>>.

TATRANSKÝ REGIÓN b. 2016. *Folklór a tradície*. 2016 [online]. [cit. 2016-07-10] Dostupné na internete: < <http://regiontatry.sk/sk/region/historia-a-kultura/folklor-a-tradicie-2/>>.

TATRANSKÝ REGIÓN c. 2015. *Tatranský región*. 2016 [online]. [cit. 2016-08-05] Dostupné na internete: <<http://zajazd-pre-teba.webnode.sk/charakteristika-regionov/tatransky-region/>>.

TATRANSKO-PODTATRANSKÝ REGIÓN. 2016. *Charakteristika regiónu*. 2016 [online]. [cit. 2016-02-06] Dostupné na internete: <<http://www.poprad-tatry.szm.com/>>

TRADIČNÉ CHUTE REGIÓNU. 2016. *Tradičné chute regiónu*. 2016 [online]. [cit. 2016-08-10] Dostupné na internete: <<https://www.po-kraj.sk/sk/kraj-ponuka/publikacie/>>.

VYSOKÉ TATRY. 2015. *Centrá turistického ruchu*. 2016 [online]. [cit. 2016-04-12] Dostupné na internete: < <http://www.mojeslovensko.sk/vysoke-tatry-region>>.

ZOZNAM PREVÁDZKOVATEĽOV EPV V OKRESE. 2016. *Lokalizácia prevádzkovateľov EPZ v okresoch*. 2016 [online]. [cit. 2016-08-10] Dostupné na internete: < <http://www.naturalis.sk/mapa-epv/>>.

ZOZNAM FIRIEM NA SLOVENSKU. 2016. *Zoznam firiem v potravinárskom priemysle na Slovensku*. 2016 [online]. [cit. 2016-09-10] Dostupné na internete: < <http://www.zisk.sk/firmy>>.

<http://folklorista.sk/2012/02/zufka/>

<http://www.gurmanka.cz/2010/05/cibulovy-kolac-na-vice-zpusobu>

<https://dobruchut.azet.sk/recept/37477/svieckova-na-smotane/>

<http://mojerecepty.sk/tatranska-rolada.html>

<http://www.coolinari.sk/dzatky/>

<https://dobruchut.azet.sk/recept/34406/golubci-z-masa/>

<https://bonvivani.sk/recepty/kremes-tatry>

<http://receptar.zena.atlas.sk/kezmarsky-kysnuty-zemiakovy-kolac/pizza-a-slane-kolace/1337.html>

<http://varecha.pravda.sk/recepty/slifcanka-fotorecept/55148-recept.html>