

Oravský región



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

Obsah

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

1. HISTÓRIA, PAMIATKY A KULTÚRA

Región **ORAVA** tvoria okresy **Dolný Kubín, Námestovo a Tvrdošín**. Orava sa rozprestiera v severozápadnej časti Slovenska v Žilinskom kraji. Leží tu jeho *najsevernejší bod: Babia hora* (obec Oravská Polhora) na štátnej hranici s Poľskom. Malá Fatra, Chočské vrchy a Roháče sú rajom pre turistiku. Okrem povodia potoka Sestrč pri Malatinej celé územie Oravy odvodňuje **rieka Orava**. Umelé vodné plochy reprezentuje **Oravská priehrada a Vyrovnávací nádrž Tvrdošín**. Z prírodných jazier sú to **Roháčske plesá**. *Historickou a technickou zaujímavosťou sú tajchy.*

*Z Oravy pochádzal aj známy spisovateľ Pavol Országh Hviezdoslav. Tradičnými remeslami Oravy sú hrnčiarstvo, keramika a pláteníctvo. Orava je typická čistým vzduchom, zdravým prírodným prostredím, úžasnými prírodnými krásami, ale aj mnohými historickými vzácnosťami a pamiatkami. Ponúka široké možnosti pre turistiku a rôzne druhy športov. Najkrajším symbolom Oravy je **Oravský hrad vypínajúci sa na skale v obci Oravský Podzámok**. Pamiatky ľudovej architektúry môžeme nájsť v *pamiatkovej rezervácii Ľudovej**

architektúry v Podbieli a v múzeu oravskej dediny v Zuberi. Najvýznamnejšími predstaviteľmi sakrálnej architektúry sú *drevené kostoly v Tvrdošíne, Leštínách a Istebnom.* Z hľadiska turistickej príťažlivosti patrí k najrozvinutejším juhovýchodná časť Oravy, kde zasahujú Západné Tatry s centrami Zuberec, Habovka a Oravice. Zuberec je známym východiskovým bodom pre turistické túry do Roháčov. Priamo v obci sú dva menšie lyžiarske svahy, pričom len 7 km od Zuberca sa nachádza známe lyžiarske stredisko Zverovka. Popularita Oravíc začala prudšie rásť v poslednom čase, vďaka novej zjazdovke so štvorsedačkovou lanovkou a aquaparku, ktorý ponúka celoročné kúpanie v termálnej vode. Metropola dolnej Oravy – *Dolný Kubín je zaujímavá hlavne v zime vďaka blízkosti najväčšieho Oravského lyžiarskeho strediska – Kubínska hoľa.* Neďaleko Dolného Kubína, na ceste do Terchovej, sa nachádza aj malebná obec so zachovalými ľudovými tradíciami Zázrivá, ktorá je východiskovým bodom na túry. V zime sa dá okrem Kubínskej holi lyžovať aj v Malej Lučivnej, alebo kúsok ďalej vo Vrátnej. Prirodzeným turistickým centrom hlavne v letných mesiacoch je severná oblasť v okolí Oravskej priehrady s okresným mestom Námestovo vhodná na vodné športy.

V obci Slanica, zatopenej vodami Oravského jazera stál kedysi na kopci kostol. Aj dnes ešte stojí na svojom pôvodnom mieste, len z tým rozdielom, že z kopca sa stal ostrov uprostred Oravskej priehrady, zvaný Ostrov umenia. V kostole je pevne nainštalovaná expozícia slovenskej ľudovej tvorby. Nachádza sa tu tiež socha Antona Bernoláka, prvého kodifikátora spisovnej slovenčiny, rodáka zo Slanice, a lapidárium. Ostrov je možné navštíviť v rámci plavby loďou po Oravskej priehrade.

2. PRIEMYSEL

Medzi najvýznamnejších dlhodobých zamestnávateľov v okrese Dolný Kubín patria firmy z oblasti strojárskoho, kovospracujúceho a elektrotechnického priemyslu. V ostatných rokoch sa tu etablovali renomované spoločnosti vyrábajúce komponenty pre automobilový priemysel. Napriek štruktúre priemyslu patrí územie mesta aj okresu medzi oblastí málo zaťažené emisiami. Prispievajú k tomu moderné technológie spĺňajúce najprísnejšie ekologické normy. V okrese Tvrdošín je sústredený najmä potravinársky priemysel, ktorý tvoria viaceré poľnohospodárske družstvá, mäsokombinát a mliekareň. O okrese má tiež významné zastúpenie školstvo. V okrese Námestovo má zastúpenie drevospracujúci priemysel, textilný a potravinársky priemysel.

3. POĽNOHOSPODÁRSTVO

Z rastlinnej výroby najviac prevláda pestovanie zemiakov. Pôdy v tomto regióne nie sú tak veľmi úrodné ako v iných oblastiach Slovenska. Oravský región sa zaraďuje teda do zemiakarskej oblasti. Zo živočíšnej výroby prevláda chov hovädzieho dobytku a chov oviec.

4. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA OKRESOV ORAVSKÉHO REGIÓNU

Okres Dolný Kubín

Okres Dolný Kubín je okres v Žilinskom kraji na Slovensku. Má rozlohu 491,87 km², žije tu 39 509 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 80 obyvateľov na km. Správne sídlo okresu je mesto Dolný Kubín. Okres sa nachádza na severozápadnom Slovensku v regióne Orava.



DOLNÝ KUBÍN je malebné mestečko ležiace na juhozápade regiónu Orava. Mesto sa rozprestiera v nadmorskej výške 468 m.n.m. Stredom tohto územia preteká rieka Orava, ktorá delí mesto Dolný Kubín na dve časti. Pre návštevníkov je vstupnou bránou na Oravu, ktorá je najsevernejším regiónom Slovenska. Mesto leží v juhozápadnej časti Oravskej vrchoviny, na jej rozhraní s Oravskou Magurou. O pravekom osídlení tohto územia svedčia rôzne archeologické nálezy v blízkom okolí. Prvá nepriama písomná správa o Dolnom Kubíne pochádza z 1323. V roku 1632-1633 získal Dolný Kubín mestské práva a od roku 1683 bol sídlom župy. Najväčší rozkvet a to najmä po kultúrnej stránke, prinieslo 19. storočie. Dolný Kubín ako aj celá Orava sa môže smelo považovať za **kultúrne jadro** slovenskej časti vtedajšieho Uhorska s osobnosťami slovenského i európskeho významu ako sú **Pavol Országh Hviezdoslav, Andrej Radlinský, Samo Chalupka, Martin Hamuljak, Anton Bernolák**, kodifikátor prvej spisovnej slovenčiny, literáti a spisovatelia **Martin Kukučín, Ladislav Nádaši-Jégé** i mnohí ďalší.

Dnes je Dolný Kubín živé, rozvíjajúce sa mesto. **Najstaršou** kultúrnou a historickou pamiatkou mesta je **Kostol sv. Kataríny Alexandrijskej** s vežou zo 14. storočia. Základnou

stredovekou urbanistickou pamiatkou mesta je **Hviezdoslavovo námestie**. Po jeho obvode sa nachádza viaceré **renesančných a barokových meštianskych domov**.

Najstaršie literárne múzeum na Slovensku, **Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava**, bolo postavené začiatkom 20. storočia ako knižnica V. Čaploviča, ktorého knižné zbierky sú tu umiestnené dodnes.

Oproti Múzeu P. O. Hviezdoslava sa nachádza **Pamätný dom P. O. Hviezdoslava** - básnik tu žil, pracoval a v roku 1921 aj zomrel. Na jeho fasáde je umiestnená i **pamätná tabuľa**. V súčasnosti sa v ňom nachádza Penzión u Hviezdoslava. Medzi vyhľadávané atraktivity moderného mesta patrí **Kolonádny most**, ktorý spája sídlisko Bysterec a staré mesto. V jeho bezprostrednej blízkosti sa nachádza tržnica podobného architektonického rázu. a **Slanickom ostrove umenia** uprostred Oravskej priehrady sa nachádza trvalá expozícia ľudového umenia. Zaujímavosťou je i evanjelický **Drevený artikulárny kostolík v Leštínach**. V **Pamätnom dome Martina Kukučina** v Jasenovej je možnosť obdivovať typický ľudový nábytok.

Okres Námestovo



Okres Námestovo je okres v Žilinskom kraji na Slovensku. Má rozlohu 690,46 km², žije tu 61 305 obyvateľov a priemerná hustota je 89 obyvateľov na km. Správne sídlo okresu je mesto Námestovo. Nachádza sa severozápadnom Slovensku v regióne Orava.

Okres Námestovo s rozlohou 691 km² sa nachádza v severnej časti regiónu Orava a tvorí najsevernejšie položenú časť kraja. Na severe sa dvíhajú Polhorská vrchovina a Oravské Beskydy, na juhu Beskydská vrchovina a Oravská Magura. Najvyšším vrchom je Babia hora (1725 m n. m.). Nížinnú časť okresu s nadmorskou výškou 600 m tvorí Oravská kotlina, Oravská priehrada, údolie Bielej Oravy, Polhoranky a iných menších tokov. Okres hraničí s Poľskom. Územie okresu patrilo od stredoveku až do roku 1923 do Oravskej stolice, potom do roku 1928 do Považskej župy. Námestovo bolo už v stredoveku sídlom Slúžnovského

okresu. Okres Námestovo zanikol r. 1960 a opäť sa obnovil r. 1996. Roku 1940 mal 26 obcí a 32 470 obyvateľov. Najstaršia písomná zmienka je o Lokci – z roku 1554, ostatné obce sa spomínajú v 16. a 17. storočí. V okrese žilo k 31. 12. 1996 v 23 obciach a 1 meste 53 638 obyvateľov, najviac v Námestove 7972, Zákamennom 4589, Rabči 3977, Oravskej Polhore 3366 a Hruštine 3078. Ostatné obce majú menej ako 3000 obyvateľov, najmenej (574) ich žije v Ťapešove. V okrese je 26 základných a 7 stredných škôl. Cestovný ruch má hlavnú základňu na Oravskej priehrade. V lete je turistami najvyhľadávanejšia južná a západná časť priehrady. V stredu Slanická Osada sú sústredené vodné športy, Slanický ostrov má umeleckú expozíciu. V tejto zaniknutej obci sa narodil Anton Bernolák. Dobré podmienky sú pre agroturistiku a lyžovanie.

V Námestove pôsobí informačné centrum. Chránená krajinná oblasť Horná Orava zaberá 85 % územia okresu (70 332 ha). Sú tu 4 národné prírodné rezervácie a 4 prírodné rezervácie. Národnou kultúrnou pamiatkou je lesná úvratňová železnica Chmúra – Tanečník v Oravskej Lesnej, 14 kostolov a kaplniek, budovy 7 kúrií a domov a Múzeum Pavla Orságha Hviezdoslava v Oravskej Polhore. Mesto Námestovo vzniklo v roku 1557 ako osada založená na valašskom práve s dedičným richtárom. Osada podliehala Oravskému panstvu, ktorého majiteľmi boli Turzovci. Najrozšírenejším remeslom bolo plátenníctvo, ktorým sa pôvodne roľnícka osada preslávila. Postupne tu vznikli i farbiarne a mangľovne. Murínovci v tomto meste vybudovali veľkoobchod s plátnom. Námestovo dostalo mestské privilégia s jarmočným právom od Márie Terézie v roku 1776. Roku 1828 tu bol založený Hornooravský plátennícky spolok. V 20. storočí stratilo plátenníctvo svoj význam, ale rozvinuli sa ďalšie remeslá a trhy. Mesto bolo veľmi zničené v roku 1945. Výstavbou Oravskej priehrady sa Námestovo a jeho okolie stalo vyhľadávanou rekreačnou oblasťou. Na ostrove Slanica, chránenej prírodnej pamiatke, je kostol z 18. storočia. Námestovo bolo v minulosti strediskom slovenského národného života. Je tu pamätná tabuľa a pomník P. O. Hviezdoslava. Po vojne vznikli nové závody, ktoré mesto spriemyslnili.

Okres Tvrdošín



Meno Tvrdošín je slovanského pôvodu a vzniklo v predhistorickej dobe. Označuje opevnené mesto, pevnosť, hradište. Vo východnej časti regiónu Orava na severe kraja sa rozprestiera na ploche 479 km² okres Tvrdošín. Ohraničuje ho Oravská kotlina, široký pás územia patrí k Oravskej vrchovine,

kde popri rieke Orave je sústredená časť obcí. Do tohto okresu patria i významné horstvá Západné Tatry-Roháče (Baníkov 2178 m n. m.), Skorušinské vrchy a časť Oravskej Magury. Centrami okresu Tvrdošín v Oravskej stolici a župe, ako aj v 20. storočí boli mestá Trstená a Tvrdošín. Posledným sídlom okresu do roku 1960 bola Trstená, potom okres zanikol a opäť sa obnovil v júli 1996. Roku 1940 žilo v okrese 16 303 obyvateľov a mal 22 obcí, k 31. 12. 1996 34 123 obyvateľov v 13 obciach a 2 mestách – Tvrdošine (9496) a Trstenej (7175). Z obcí sú najväčšie Nižná (3996) a Liesek (2340). Najmenej ľudí žije v Štefanove nad Oravou (550), ktorý sa v písomných prameňoch spomína už v r. 1355, a patrí tak k najstarším obciam na Orave. V okrese je 16 základných, 6 stredných a špeciálna škola.

Významným prínosom pre okres je cestovný ruch. V lete sú atraktívne pobyty pri Oravskej priehrade, Roháčoch a Oraviciach. Lyžiarske vleky sú v Zuberci, Roháčoch, Nižnej, Tvrdošine, Habovke, Brezovici a Vitanovej. Na Oraviciach je celoročne otvorené termálne kúpalisko, voda dosahuje 57 °C a má priaznivé účinky na pohybové ústroje a močové cesty. Návštevníkov zaujme aj atraktívne Múzeum oravskej dediny v Zuberci-Brestovej a pamiatková rezervácia ľudovej architektúry v Podbieli so 72 zrubovými domami. V Tvrdošine je vzácnou pamiatkou UNESCO gotický drevený kostolík z 15. storočia a Galéria M. Medveckej. V Tvrdošine a Trstenej sú mestské pamiatkové zóny. Okres má pre turistov 984 postelí a 2 kempingy. Súčasťou Tatranského národného parku sú Roháče s rozlohou 18 633 ha, CHKO Horná Orava má 25 300 ha a je tu 12 národných prírodných rezervácií.

Obec Tvrdošín sa spomína prvý raz v listine z r. 1265. Bola tu colná stanica medzi Uhorskom a Poľskom, kadiaľ sa prevážala po starej obchodnej ceste najmä soľ, olovo a plátno. Tvrdošín patril Oravskému panstvu, mestské práva dostal v r. 1369 od kráľa Ľudovíta. Mesto malo voleného richtára. Tvrdošín mal jarmočné právo, vyrábalo sa tu plátno, hrnce a boli tu i kožušníci. Pred r. 1918 tu jestvovala farbiareň, garbiareň, výroba gombíkov, 2 mlyny a píla. V 20. storočí pribudla parná píla a elektráreň. Tvrdošín bol významným centrom Oravy. V súčasnosti je v meste sústredený najmä potravinársky priemysel, Tvrdošínska mliekareň a Mäso spol.

5. TRADIČNÉ JEDLÁ ORAVSKÉHO REGIÓNU

K najbežnejším jedlám konzumovaným na Orave v minulosti patrili kaše z drvených alebo ručne pomletých obilnín – jačmeňa a ovsu. Múka alebo hrubá drtina sa zavarila do osolenej vody, zriedkavejšie do mlieka. Konzumovali sa jačmenné krúpy, zahusťovali sa nimi polievky, ktoré sa varili ako hlavné jedlo nahusto a omastené. Z cestovín sa pripravovali rezance, trhance a mrvenička, najmä ako závarka do polievok.

Tradičnou a najpoužívanejšou zeleninou na Orave bola kapusta, ktorej sa tu skonzumovalo v priemere aj 50kg na osobu na rok. Oravská kapusta bola známa aj mimo regiónu, na pltiach sa vyvážala do južnejších oblastí Slovenska.

Zemiaky sa na Orave pestujú od konca 18. storočia a veľmi rýchlo sa tu stali základnou potravinou. Najčastejšie sa zemiaky piekli v šupke v pahrebe a jedávali sú surovou či varenou kyslou kapustou, alebo s kyslým mliekom alebo cmarom. Okrem kapusty a zemiakov sa na Orave pestovali a konzumovali strukoviny: hrach, fazuľa a bôb. Varili sa z nich sýte kyslé polievky so zátrepkou z mlieka a múky, prípadne smotany, ktoré sa dochucovali octom. Kvalitného ovocia bolo na Orave málo, preto sa na jeseň prikupovalo, najmä sušené hrušky, ktoré sem dovážali hornonitrianski hruškári.

Kravske i ovčie mlieko a mliečne jedlá tvorili pri príprave stravy na Orave najdôležitejšie produkty živočíšneho pôvodu. Konzumovalo sa mlieko sladké, kyslé, cmar, menej maslo, smotana a tvaroh, ktoré sa predávali.

Mäso sa kedysi na Orave konzumovalo veľmi skromne. Hovädzina sa jedla raz – či dva krát do roka, keď sa mohla kúpiť u mäsiara. Zabíjačky ošípaných sa robievali maximálne raz do roka, väčšinou pred Vianocami.

Zoznám jedál špecifických pre Oravský región je uvedený nižšie.

Predjedlá

Brija

Suroviny: Voda, jačmenná múka, soľ, sladké mlieko, cukor

Papka

Suroviny: Voda, ovsená múka, masť, mlieko, cukor, hladká múka

Polievky

Domikát

Suroviny: Chlebový kvások, vriaca voda, zemiaky

Chlebová polievka

Suroviny: Voda, starý chlieb, soľ, rasca, čierne korenie, rozšľahané vajíčko

Kapustnica s krúpami

Suroviny: Kapustová šťava, voda, údené bravčové alebo baranie mäso, sušené huby, jačmenné krúpy, zápražka, rasca, soľ, smotana

Kapustnica s údenou rybacinou

Suroviny: Kapustná voda, voda, kvasená kapusta, sušené huby, nové korenie, cesnak, údené ryby, masť, cibuľa, múka, majorán, zemiaky

Polievka zo sušených sliviek alebo hrušiek

Suroviny: Sušené ovocie, voda, maslo, polohrubá múka, vlažná voda, vajce, hrubá múka, škorica

Hlavné jedlá

Goralský prívarok z kvasenej kapusty

Suroviny: Kvasená kapusta, rasca, voda, zemiaky, údená slanina, cibuľa, múka, soľ, cukor

Reunda, strapačky, kľusky

Suroviny: Jačmenná múka, zemiaky, bryndza, škvarky, údená slanina, dusená kyslá kapusta

Moskoľ

Suroviny: Ovsená múka, voda, soľ



Posúch

Suroviny: Ovsená múka, zemiaky



Madrúch

Suroviny: Tmavá múka, kyslá kapusta

Kabáč

Suroviny: Chlebové cesto, mak, slanina, maslo, tvaroh



Ovsený a jačmenný chlieb

Suroviny: Kvások, voda, droždie, soľ, ovsená alebo jačmenná múka, zemiaky, rasca

Žitný chlieb

Suroviny: Voda, soľ, droždie, ražná múka, zemiaky

Koláče

Kapustníky

Suroviny: Kysnuté cesto, hlávková kapusta, masť, škorica

Sviatočné jedlá

Varená baranina

Suroviny: Baranie alebo jahňacie mäso, zemiaky, cibuľa, cesnak, slanina

6. ZOZNAM VYBRANÝCH PODUJATÍ ORAVSKÉHO REGIÓNU

THURZOVE SLÁVNOSTI

Termín konania: Máj

Miesto konania: Oravský Podzámok (SR - Žilinský kraj)

Webová stránka: www.oravamuzeum.sk

Zázrivské halušky 2016 Ovčiarске obyčaje – Redikaňä v Zázrivej

Termín konania: Jún

Miesto konania: **Zázrivá (SR - Žilinský kraj)**

Webová stránka: obeczazriva.sk

Desiatô párnickô švábkobraňá Párnica 2016

Termín konania: August

Miesto konania: Párnica (SR - Žilinský kraj)

Webová stránka: www.parnica.sk , www.svabkobranie.sk

Deň obce Lokca 2016 a Lokčiansky kotlík - 9. ročník

Termín konania: August

Miesto konania: Lokca (SR - Žilinský kraj)

Webová stránka: www.lokca.sk

Zemiakovo-kapustové hody Klin 2016

Termín konania: September

Miesto konania: Klin (SR - Žilinský kraj)

Webová stránka: www.klin.sk , www.kolibaklin.sk

O Podbiel'anskú drážku a Podbiel'anský Drevorubač 2016

Termín konania: September

Miesto konania: Podbiel (SR – Žilinský kraj)

Webová stránka: www.podbiel.sk

Kliňanský kotlík 2016 - 4. ročník

Termín konania: Október

Miesto konania: Klin (SR - Žilinský kraj)

Webová stránka: www.kolibaklin.sk

Literatúra

BÁRTA, V., ŠAŠKO I. Tvrdošín. 2005. Slovenská Ľupča: AB ART press. Rozsah strán. 31.

ISBN 80-88817-88-9.

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

FOLKLORFEST.SK. 2016. Varenie a pečenie dobrôt. [online]. [cit. 2016-10.27].

Dostupné na internete:< <http://www.folklorfest.sk/varenie-a-pecenie-dobr-t/>>

MEDZIHRADESKÝ, V., MUŽÍKOVÁ, J. 2007. Dolný Kubín na ceste storočiami. Dolný Kubín: Agentúra Via Oravia. Rozsah strán 32. ISBN 978-80-968538-4-7.

PLIKOVÁ, S. 2013. Poklady slovenskej kuchyne : Kysuce, Orava, Turiec, Liptov, Horehronie. Bratislava : Ikar, 2013. Rozsah strán 189. ISBN 978-80-551-3229-7.

SLOVAKIA.TRAVEL.SK. 2016. Orava. [online]. [cit. 2016-10.27].

Dostupné na internete:< slovakia.travel/oravsky-region-orava>

SLOVAKREGION.SK. 2016. Orava. [online]. [cit. 2016-10.27].

Dostupné na internete:< www.slovakregion.sk/region-orava>

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

<http://www.webnoviny.sk/zaujímavosti/clanok/583481-kucharka-najlacnejsich-receptov/>

<http://zenskyweb.sk/tradicny-smotanovy-posuch-0>

<http://varecha.pravda.sk/recepty/kabac-fotorecept/34463-recept.html>

<https://dobruchut.azet.sk/recept/18982/chlebova-polievka/>