

SPIŠSKÝ REGIÓN



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

Obsah

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

1. POPIS REGIÓNU Z POHĽADU KULTÚRY A HISTÓRIE, PAMIATOK

Územie **Spiša** sa rozprestiera v severovýchodnej časti Slovenska v oblasti Popradskej a Hornádskej kotliny a doliny Hnilca s okolitými pohoriami. Na západe ho ohraničujú Vysoké Tatry, na severe Spišská Magura, južnejšie sa nachádzajú Levočské vrchy a Branisko a na juhu zasahuje Spiš do Slovenského Rudohoria. Región má hornatý charakter. Od stredoveku do roku 1922 bola administratívnym i kultúrnym centrom Spiša **Levoča**. Patrila medzi najvýznamnejšie slobodné kráľovské mestá Uhorska. Ďalším vzdelanostným centrom bol **Kežmarok**. Donedávna si uchoval aj svoj nemecký charakter. Duchovným centrom Spiša bola **Spišská Kapitula**. Od konca 12. storočia bola sídlom spišských prepoštov, dnes je sídlom Spišského biskupstva. Strediskom baníctva bola **Gelnica**. V novšej dobe sa vyvinuli na významné mestá aj Spišská Nová Ves a Poprad. Zvláštny charakter a bohaté dejiny mali aj mestá **Stará**

Lubovňa, Podolíne, Spišská Stará Ves, Spišské Vlachy a iné. Niektoré z nich boli počas 360 rokov v poľskom zálohu.

Na Spiši žili ľudia rôznych etník, národností a náboženstiev. Okrem Slovákov, ktorí tvoria väčšinu obyvateľstva, tu v 12. storočí začali prichádzať nemeckí kolonisti. S ich príchodom na základe výsad, ktoré dostávali od uhorských kráľov, sa vyvinula neobyčajne hustá sieť slobodných miest a mestečiek a rozprúdil sa čulý výrobný a obchodný ruch. V 12. storočí sa tu usadili aj Maďari. Na severnej hranici regiónu žijú goralí. Od 14. storočia začali osídľovať vyššie polohy v horách Rusíni a Ukrajinci, ktorí si so sebou priniesli nielen vlastný jazyk a kultúru, ale aj východné kresťanstvo. Na Spiši žilo aj mnoho Židov, ktorých hlavným strediskom bola obec Huncovce. Rómovia, ktorých počet sa časom znásobil, tu žijú už od 15. storočia. Medzi obyvateľmi Spiša sú katolíci latinského i východného obradu, pravoslávni, evanjelici augsburského vyznania a bolo aj mnoho príslušníkov izraelského náboženstva. Tak tu vznikla multietnická kultúra vysokej hodnoty, ktorá bola neustále ovplyvňovaná kultúrou stredoeurópskou a tvorila jej integrálnu súčasť (www.spis.sk). V súčasnosti žijú na Spiši prevažne Slováci. Po Nemcoch, vyhnaných v r. 1945, zostalo len torzo. Etnicky nemecká je jedine obec Chmeľnica pri Starej Ľubovni. V mnohých oblastiach regiónu Nemcov nahradili Rómovia, ktorí tvoria na Spiši 10-15% obyvateľstva, v niektorých dedinách už tvoria väčšinu (napr. Lomnička, Jurské). Na severe Spiša, v 35 obciach žijú Goralí a v 15 obciach Rusíni, ktorí sa však silno asimilujú.

Historicky sa Spiš členil podľa tokov riek Poprad a Hornád na dve časti: **Horný Spiš** (Zipser Oberland) a **Dolný Spiš** (Zipser Niederland).

Konvenčne sa delí na tri časti: **Dolný Spiš** (súčasný okresy Spišská Nová Ves a Gelnica), **Stredný Spiš** (okresy Levoča, Poprad a väčšina okresu Kežmarok), **Horný Spiš** (okres Stará Ľubovňa a severozápadná časť okresu Kežmarok - Zamagurie).

Spiš sa administratívne nachádza na území Prešovského a Košického samosprávneho kraja, poľskú časť Spiša tvorí 14 obcí prevažne v lokalite medzi riekami Bialka a Dunajec, resp. vodnou nádržou Czorzczyn a štátnou hranicou so Slovenskom.

V Prešovskom samosprávnom kraji sa Spiš rozprestiera na území okresov Levoča, Kežmarok (okrem katastrálneho územia zaniknutej obce Blažov vo vojenskom obvode Javorina), Poprad (okrem obcí Vernár, Liptovská Teplička, Štrba a prevažnej časti

katastrálneho územia Štrbské Pleso) a Stará Ľubovňa (iba západná časť s mestami Podolínec a Stará Ľubovňa a obcami Forbasy, Haligovce, Hniezdne, Hraničné, Chmeľnica, Jakubany, Jarabina, Kamienka, Kolačkov, Kremná, Lacková, Lesnica, Litmanová, Lomnička, Mníšek nad Popradom, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Strážany, Veľká Lesná, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy a katastrálne územie Veľký Sulín).

V Košickom samosprávnom kraji sa územie Spiša rozprestiera v okresoch Spišská Nová Ves, Gelnica (okrem katastrálneho územia Rolová Huta; Úhorná patrila Spišu do roku 1880), Rožňava (len obce Dedinky a Stratená) a Košice - okolie (len katastrálne územie Malý Folkmar; Štós patrila Spišu do roku 1882) (Wikimedia Foundation Inc., 2003b). V Poľsku sa Spiš rozprestiera na území obcí Čierna Hora, Durštín, Falštín, Fridman, Jurgov, Kacvín, Krempachy, Lapšanka, Nižné Lapše, Vyšné Lapše, Nedeca, Nová Belá, Repiská a Tribš.

Na území regiónu sa rozprestierajú štyri **národné parky**: Tatranský národný park na severozápade, Pieninský národný park na severe, Národný park Slovenský raj na juhovýchode, Národný park Nízke Tatry na juhozápade.

Na Spiši vyvierajú viaceré minerálne pramene. Termálna voda vo Vrbove sa využíva na kúpanie, liečivá voda vo Vyšných Ružbachoch na liečenie rôznych chorôb, atď. Na území Spiša dnes nájdeme 4 kúpeľné miesta z celkového počtu 22 kúpeľných miest na celom Slovensku. Sú to: Vysoké Tatry (Nový Smokovec, Štrbské pleso, Tatranské Matliare), Vyšné Ružbachy, Štós, Lučivná. Väčšinou ide o klimatické kúpele, ktorých prírodným liečivým faktorom je povzbudivá klíma horského prostredia.

Spiš je neobvykle bohatou klenotnicou umelecko-historických pamiatok. Vzácné pamiatky možno nájsť takmer v každej obci. Najvýznamnejšie pamiatky gotiky na Spiši spája Gotická cesta, ktorá vedie územím Spiša a Gemera. Nachádzajú sa tu okrem iných aj **pamiatky zapísané do Zoznamu svetových prírodných a kultúrnych pamiatok UNESCO**: Spišský hrad (v roku 1993), Spišská Kapitula (v roku 1993), Spišské Podhradie (v roku 1993), Žehra (v roku 1993), Levoča (v roku 2009).

Na Spiši sa nachádza 10 **národných kultúrnych pamiatok**: Červený Kláštor - Kláštor Kartuziánov, Kežmarok – Drevený artikulárny kostol, Kežmarok – Budova Evanjelického lýcea, Levoča – Farský kostol sv. Jakuba, Spišské Podhradie – Hrad s

areálom, Spišská Belá - Strážky - Kaštieľ s areálom, Žehra – Farský kostol sv. Ducha, Východoslovenské drevené kostoly – patrí sem drevený kostol v Hraničnom, Stredoveké nástenné maľby – patria sem nástenné maľby v Batizovciach, Bijacovciach, Dravciach, Levoči, Podolínci, Švábovciach a Veľkej Lomnici, Dielo Majstra Pavla z Levoče – hlavný oltár v Kostole sv. Jakuba v Levoči a oltár farského kostola v Spišskej Sobote (Puškár, 2008).

V regióne je spolu 5 **mestských pamiatkových rezervácií**, ktoré obsahujú spolu 783 pamiatkových objektov. Nachádza sa tu teda viac ako jedna štvrtina všetkých pamiatkových objektov v rámci mestských pamiatkových rezervácií z celého Slovenska. Na Slovensku sa nenachádza región, v ktorom by bolo viac mestských pamiatkových rezervácií ani pamiatok v rámci týchto rezervácií ako na Spiši.

Medzi mestské pamiatkové rezervácie Spiša patria Kežmarok, Levoča a Podolíne. Špecifické postavenie v rámci slovenských mestských pamiatkových rezervácií majú historické sídelné útvary a bývalé samostatné mestá Spišská Sobota (dnes mestská časť mesta Poprad) a Spišská Kapitula (špecifická súčasť mesta Spišské Podhradie) (Puškár, 2008).

Pamiatkové rezervácie ľudovej architektúry na Spiši zahŕňajú spolu 340 pamiatkových objektov, čo predstavuje takmer polovicu pamiatkových objektov vo všetkých rezerváciách ľudovej architektúry na Slovensku, pričom Ždiar je počtom pamiatok najväčšia (183) a Osturňa (157) druhá najväčšia rezervácia ľudovej architektúry na Slovensku (Puškár, 2008).

Pamiatky v okresoch SPIŠA

Okres Levoča

V okrese Levoča sa nachádza



796 kultúrnych pamiatok. **Levoča** je najbohatšou pokladnicou pamiatok Spiša. Počtom pamiatok 363 je najväčšou mestskou pamiatkovou rezerváciou na Spiši a druhou najväčšou na Slovensku. Mestská pamiatková rezervácia Levoča predstavuje ucelený súbor významných kultúrno-historických pamiatok – na rozľahlom obdĺžnikovom námestí stojí rímskokatolícky farský Kostol sv. Jakuba zo 14. Storočia, ktorý patrí medzi

najvýznamnejšie sakrálné stavby na Slovensku. K mimoriadne cenným patrí najmä interier kostola – neskorogotický drevený hlavný oltár sv. Jakuba je s výškou 18,6 m najvyšší svojho druhu na svete. Na námestí stojí aj tzv. Klieť hanby zo 16. Storočia, ktorá sa v minulosti využívala na verejné pranierovanie. Centrálné námestie lemuje vyše 50 pozoruhodných meštianskych a patricijských domov. Na prvý pohľad zaujme najmä renesančný Thurzov dom. Ďalšími významnými kultúrnymi pamiatkami okresu sú najmä Spišská Kapitula a Spišské Podhradie .

Okres Spišská Nová Ves



V **okrese Spišská Nová Ves** sa nachádza 336 kultúrnych pamiatok. V okrese Spišská Nová Ves je neprehliadnuteľnou pozoruhodnosťou číslo jedna nepochybne románsko-gotický klenot **Spišský hrad**, ktorý sa vypína nad Spišským Podhradím v nadmorskej výške 634 m, na vápencovej skale prevyšujúcej okolitý terén o 200 m. Rozlohou prevyšujúcou 4 hektáre (presne 41 426 m²) sa považuje za jeden z najväčších hradných komplexov strednej Európy. Atraktivitu hradu znásobuje blízkosť mnohých ďalších významných pamiatok regiónu, nachádzajúcich v Spišskej Novej Vsi, Spišských Vlachoch, Žehre, Markušovciach, Krompachoch, atď.

Okres Gelnica



V **okrese Gelnica** sa nachádza 80 kultúrnych pamiatok.

Gelnica je historické, banské mesto nachádzajúce sa v Spišsko-gemerskom Rudohorí. Počiatky baníctva v oblasti Gelnice spadajú do XIII. storočia. V dobe najväčšieho rozmachu baníctva sa tu ťažila medená ruda, v menšom množstve zlato a striebro, ortuť,

olovo a železná ruda. Ku skvostom mesta patria Rímskokatolícky kostol Nanebovzatia Panny Márie, ruiny niekdajšieho Gelnického hradu, budova Banického múzea v Gelnici, Evanjelický kostol a kamenný most cez rieku Hnilec. Ďalšie kultúrne pamiatky okresu možno nájsť v Smolníku, Nálepkově, Kluknave, Švedlári, atď.

Okres Poprad



V **okrese Poprad** sa nachádza 509 kultúrnych pamiatok. **Poprad** je známy vretenovitým Námestím sv. Egídia, ktoré ohraničuje zástavba meštianskych domov barokového a klasicistického štýlu. Námestiu dominuje Kostol sv. Egídia z 13. storočia, v ktorom sa nachádza významná maľba - najstaršie vyobrazenie **Vysokých Tatier**. Mestskej pamiatkovej rezervácii **Spišskej Sobote**, v súčasnosti mestskej časti Popradu, dominuje pôvodne neskororománsky, neskôr gotický kostol z polovice 13. stor. s cennými nástennými maľbami a oltárom pochádzajúcim z dielne Majstra Pavla z Levoče. Zrubové domy v obci **Ždiar** boli vyhlásené za pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry. Celkovo sa v goralskej obci Ždiar pamiatkovo chráni 183 pamiatok ľudovej architektúry (domov, usadlostí, hospodárskych stavieb), čo je najviac na Slovensku zo všetkých pamiatkových rezervácií ľudovej architektúry (pôvodne ich bolo vyše 300).

Okres Kežmarok



V **okrese Kežmarok** sa nachádza 761 kultúrnych pamiatok. K najvýznamnejším pamiatkam v **Kežmarku** patria Evanjelické lýceum s jednou z najväčších historických školských knižníc v strednej Európe, Drevený evanjelický artikulárny Kostol Najsvätejšej Trojice, Nový evanjelický kostol s mauzóleom Imricha Thökölyho, Rímskokatolícky kostol Bazilika Povýšenia svätého Kríža, Kostol Navštívenia Panny Márie, bývalý kostol rehole paulínov, Neskorogotický mestský hrad a mestské opevnenie, Mestská radnica, Reduta, Železničná stanica vybudovaná v secesnom štýle. Rázovitá goralská obec **Osturňa** s dĺžkou 7 kilometrov je pravdepodobne najdlhšou potočnou obcou na Slovensku. Dodnes si zachovala poľnohospodársko-pasienkársky charakter, tradície, odev a drevená architektúra. Bola vyhlásená za pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry. **Červený Kláštor – Kláštor Kartuziánov** je komplex budov, ktorý sa nachádza v prírodnej scenérii Pienin pri sútoku Dunajca a Lipníka. V blízkej záhrade sa pestujú liečivé rastliny, ktoré mníši z rehole Kartuziánov, ktorí kláštor založili, v minulosti používali.

Okres Stará Ľubovňa



V **okrese Stará Ľubovňa** sa nachádza 231

kultúrnych pamiatok. Dominantou mesta **Stará Ľubovňa** je bezpochyby Ľubovniansky hrad. Pod hradom sa nachádza – Ľubovniansky skanzen, ktorý približuje návštevníkom život na dedine v minulosti. Najviac kultúrnych pamiatok v okrese možno nájsť v Podolínci a v Hniezdom.

2. POPIS REGIÓNU Z POHLADU PRIEMYSLU

Spiš bol v minulosti známy najmä baníctvom a spracovaním drahých kovov, medi a železa. V 19. storočí sa meď ťažila najmä v Gelnici, Mníšku nad Hnilcom, Nálepke, Poráči, Slovinkách, Smolníku, Spišskej Novej Vsi a vo Švedlári. Železorné bane boli aj v Kluknave, Krompachoch a Spišskom Štvrtku. Vzhľadom na ťažbu rúd v regióne sa rozvíjali kovospracujúce remeslá, najmä medikováčstvo a zvonolejárstvo v Spišskej Novej Vsi. Kežmarok bol známy ihlárstvom. K najviac rozšíreným remeslám patrilo garbiarstvo, kamenárstvo, stolárstvo, zlatníctvo, klobučníctvo a súkeníctvo. Kežmarok, Spišská Sobota a Levoča patrili k najväčším remeselníckym a obchodným strediskám. V pohraničných oblastiach sa pašovali kone a rozličný tovar. Na Spiši sa vyrábalo aj ľanové plátno. V Kežmarku bola založená mechanická pradiareň a tkáčovňa ľanu, ktorá bola prvou priemyselnou ľanárskou továrňou na území celého Uhorska. S výrobou plátna sa rozvinulo aj jeho farbenie. Modrotlačiarске dielne pracovali v mnohých mestách Spiša (Stará Ľubovňa, Spišská Belá, Kežmarok, Matejovce, Spišská Sobota, Veľká, Poprad, Strážky, Hranovnica, Spišská Nová Ves, Levoča, Spišské Vlasy, Spišské Podhradie). Prácu obyvateľom Spiša poskytovali aj ihličnaté lesy, ktoré doteraz pokrývajú značnú časť územia tohto regiónu. V oblastiach severného Spiša bola rozšírená výroba z dreva a prútia, strediskami výroby ľudového nábytku boli Podolíne a Hniezdne.

Ľudové staviteľstvo Spiša vyniká bohatstvom typov a foriem stavieb. Pôvodne sa ako stavebný materiál používalo drevo, neskôr sa stavalo aj z kameňa a pálenej tehly. V oblasti Vysokých Tatier si našla svoje miesto hrazdená konštrukcia (Fachwerk), ktorú využívali spočiatku najmä pri stavbách sanatórií nemeckí i rakúski stavitelia, neskôr sa táto stavebná technika rozšírila aj do podtatranských dedín. Najbohatšie na pamiatky ľudovej architektúry sú obce Ždiar a Osturňa, ktoré boli vyhlásené za rezervácie ľudovej architektúry. Z technických stavieb je zaujímavá bývalá farbiarska modrotlačiar斯卡 dielňa s konským mangľom v Spišskom Podhradí. Na riekach Hornád a Hnilec sa stavali drevené mosty kryté dvojspádovou striedkou, zachovali sa v Gelnici a v Kluknave.

3. POPIS REGIÓNU Z POHLADU POĽNOHOSPODÁRSTVA

Spiš patril medzi chudobné poľnohospodárske regióny. Obilniny sa tu pestovali v malom množstve. V 18. Storočí sa tu začali pestovať **zemiaky** a tak sa Spiš neskôr stal jednou z najvýznamnejších zemiakarských oblastí na Slovensku. V 19. storočí bol hlavnou pestovateľskou plodinou **ľan**. Pestovanie, spracovanie a využitie **liečivých bylín** sa v regióne severného Spiša a Pienin spája s legendárnym mníchom Cypriánom a jeho jedinečným herbárom z 18. storočia, v ktorom predstavuje až 283 exemplárov liečivých rastlín. Čisté prostredie tejto oblasti Slovenska je dodnes základom výroby ekologických čajov bez umelých chutí, farieb a aróm (čaje z Cypriánovej rodinnej lekárne, či čaje zo série Zdravie Pienin a Zamaguria).

Región severného Spiša a Pienin je mimoriadne bohatý na veľké množstvo **minerálnych prameňov**. Na pomerne malom území tu vyviera vyše 80 prameňov s rôznymi liečebnými účinkami. Prírodné liečivé zdroje v regióne pomáhajú pri ochoreniach pohybového aparátu, srdcovocievnych a duševných ochoreniach (Vyšné Ružbachy - liečivý zdroj Izabela), kožných ochoreniach (Červený Kláštor - liečivý zdroj Smerdžonka), a pod. Známa je najmä minerálna voda z Baldoviec a z Novej Ľubovne. Priaznivé účinky Sulínky a Ľubovniansky sú známe už od 19. storočia. Sulínka pomáha najmä pri žalúdočných a črevných problémoch a Ľubovnianska je známa ako voda s najväčším obsahom magnézia na Slovensku. Sulínka sa v 19. storočí vyvážala aj do USA a Kanady. Liečila sa ňou aj známa rakúska cisárovná Alžbeta Bavorská známa ako Sissi, ktorá je aj na etikete fľaše tejto vody.

Existencia najstaršieho zachovaného kamenného **liehovaru** na Slovensku pod hradom Ľubovňa z roku 1746 dokazuje, že tradícia liehovarníctva má v tomto regióne bohaté korene. V tom čase bola v Ľubovnianskom panstve známa najmä gořalka, čiže ražná pálenka. Lieh sa tu vyrábal vykvasením záparty z obilia. Práve to bolo hlavným motívom myšlienky výroby prvej slovenskej whisky pod názvom Nestville, ktorá sa vyrába podobnou technológiou. Whisky destilát zrie v bielych dubových sudoch niekoľko rokov.

V živočíšnej výrobe prevláda chov hovädzieho dobytku a ošípaných, na severe aj chov oviec a hydiny.

4. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA OKRESOV SPIŠSKÉHO REGIÓNU

Okres Levoča je okres v Prešovskom kraji SR. Má rozlohu 421 km², žije tu 33 391 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 79 obyvateľov na km² (údaje k 31. 12. 2014). Správne sídlo okresu je mesto Levoča.

Okres Spišská Nová Ves je okres v Košickom kraji SR. Má rozlohu 587,41 km², žije tu 98 869 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 168 obyvateľov na km² (údaje k 31. 12. 2014). Správne sídlo okresu je mesto Spišská Nová Ves.

Okres Gelnica je okres v Košickom kraji SR. Má rozlohu 584,43 km², žije tu 31 504 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 54 obyvateľov na km² (údaje k 31. 12. 2014). Správne sídlo okresu je mesto Gelnica.

Okres Poprad je okres v Prešovskom kraji na Slovensku. Má rozlohu 1 105,38 km², žije tu 104 494 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 95 obyvateľov na km² (údaje k 31. 12. 2014). Správne sídlo okresu je mesto Poprad.

Okres Kežmarok je okres v Prešovskom kraji na Slovensku. Má rozlohu 630 km², žije tu 72 570 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 115 obyvateľov na km² (údaje k 31. 12. 2014). Správne sídlo okresu je mesto Kežmarok.

Okres Stará Ľubovňa je okres v Prešovskom kraji na Slovensku. Má rozlohu 707,87 km², žije tu 53 379 obyvateľov a priemerná hustota zaľudnenia je 75 obyvateľov na km² (údaje k 31. 12. 2014). Správne sídlo okresu je mesto Stará Ľubovňa.

5. Tradičné jedlá Spišského regiónu

V kuchyni chladnejších okresov Slovenska, kde aspoň tri mesiace v roku býva intenzívna zima, prevažuje údené mäso, zemiaky, kyslá kapusta, mliečne výrobky, múka a strukoviny. V rovnakom duchu býva na Slovensku zbieraná kapusta počas jesene, ktorá sa krája, zmiešava s korením a necháva kvasiť, čím sa z nej stáva veľmi cenný zdroj vitamínu C. Zemiaky zbierané v októbri slúžili ako základná potravinu počas zimného obdobia tak, ako aj čerstvé alebo kyslé mlieko. Typickým destilátom v Spišskom regióne bola a je borovička, prípadne aj slivovica. Jedávalo sa trikrát denne. Na raňajky – frištík sa pripravovali varené jedlá. Najčastejšie polievky, halušky, džatky, alebo kaše. Na obed to boli polievky z bryndze, kapusty, strukovín. Na večeru bolo obyčajne jedlo zo zemiakov, alebo cestoviny. Jedlo sa zvyklo zapíjať kyslým mliekom, alebo cmarom. Raňajky v nedeľu boli zložené z bielej kávy, chleba s maslom, alebo bryndzou. Na obed bola mäsová polievka z hydiny, alebo údeného mäsa, varená s krúpami. Po polievke sa jedlo uvarené mäso, varené zemiaky, alebo chlieb. To isté bývalo na večeru.

Z obilnín sa na Spiši pestovali raž, jačmeň a ovos, a pripravovali sa z nich kaše: tatarčena kaša, skladana, prosova, okruhla, či žolta kaša. Kaša sa varila aj z kukuričnej múky, kupovanej ryže. Pšeničná múka sa kupovala a používala len na koláče. Z múky sa pripravovali cestoviny, rezaním cesta rezanky, fliačky – lečky najčastejšie s kapustou, strúhankou – brezlami, tvarohom, makom. Obľúbené boli tiež pirohy, plnené tvarohom, bryndzou, lekvárom, alebo uvarenými zemiakmi.

Kapusta mala medzi zeleninovými jedlami prioritu. Nakladala sa do drevených sudov a po celú zimu sa konzumovala buď v surovom, alebo varenom stave. Najdôležitejšou potravinou popri chlebe boli zemiaky – grule, ktoré sa tradične jedli pečené a zapíjali sa kyslým mliekom, alebo cmarom. Rodiny boli pomerne dobre zásobované kravským mliekom, ktoré sa pilo sladké, ale najmä kyslé – kvašne takmer každý deň k jedlám zo zemiakov, k haluškám, pirohom a pod. Z kravského mlieka sa pripravovalo maslo a tvaroh. Z ovčieho syra si doma vyrábali bryndzu. Dobře vykysnutý syr sa premiešal so soľou a natlačil do drevenej nádoby – gelety, ktorá sa uzavrela denkom. Mäso sa prevažne získavalo z domácej zabíjačky, ktorá sa robila zvyčajne pred Vianocami. Mäso sa nasolilo a dalo zaúdiť. Z vnútorností sa robili jaternice – hurky,

jelitka, ktoré sa uvarili vo vode. Z vývaru sa robila polievka – grejzupa. Výroba klobás – kolbas nebola tak rozšírená ako výroba kyšiek – zemiakové cesto sa naplnilo do tenkého čreva, oddelilo sa niťou v rovnakých vzdialenostiach a kyšky sa dali piecť na plech do pece. Paprčky a chvost boli na domácu huspeninu – kočeninu, studenicu. Z brušného sadla sa vytápala masť – šmalec, povrchový tuk sa údil na slaninu. Z hydiny sa najviac chovali sliepky - najmä kvôli vajíčkam, husi, menej kačky a morky – pulky. Od 19. storočia pôsobili v spišských mestách mäsiari, ktorí mali vysokú reputáciu v celom Uhorsku. Robili veľmi populárne Spišské párky a ďalšie výrobky.

Spišské párky boli Nariadením Komisie (EÚ) č. 159/2011 z 21. februára 2011 zapísané do Registra zaručených tradičných špecialít. Úspech a výnimočnosť Spišských párkov možno pripísať správne namiešaniu korenín, sladkej a pálivej papriky. Viršle, ako sa v minulosti nazývali, boli a sú na prvý pohľad odlišiteľné od iných druhov párkov svojou hrúbkou (mäsová zmes sa plní do tenkých baraních čriev).

Vodu ľudia na Spiši čerpali z vykopaných studní, voda sa vytťahovala vedrom pomocou rumpáľu. Okrem vody bolo obľúbeným nápojom mlieko, najmä kyslé, tiež cmar a žinčica. Vo sviatočné dni sa pila biela káva z mlieka a kupovanej melty, alebo cigórie. Z alkoholických nápojov sa robilo podomácky víno z ríbezlí, malín, šípok, trniek, jablák, prípadne z raže – žitné víno. Väčšej obľube sa však tešila domáca pálenka – slivovica, malinovica, prípadne pálenka zo zemiakovej melasy. Najobľúbenejšou kupovanou pálenkou bola slivovica, borovička, malinovica a žolta – hrušková.

Spišská borovička je Nariadením Rady (EEC) č. 110/08 zapísaná v Registri ako Chránené zemepisné označenie. Na Spiši sa vyrába viac ako dvesto rokov. Základ tohto výnimočného produktu tvorí borovičkový destilát vyrobený z vybraných plodov borievky obyčajnej (*juniperus communis*), vysoko kvalitný obilný lieh a voda. Jedinečný spôsob výroby dodáva nápoju nezameniteľnú chuť a vôňu (ec.europa.eu).

Sviatočné Vianočné jedlo sa začínalo oplátkou s medom a kúskom cesnaku, nasledovala kapustová polievka s hríbmami, po nej sa jedla hrachová alebo šošovicová polievka. Ďalej sa podávali lokše, bobaľky – drobné upečené cesto, poliate horúcou sladkou vodou a posypané makom.

Zoznam jedál špecifických pre Spišský región je uvedený nižšie.

Predjedlá

Hrudka

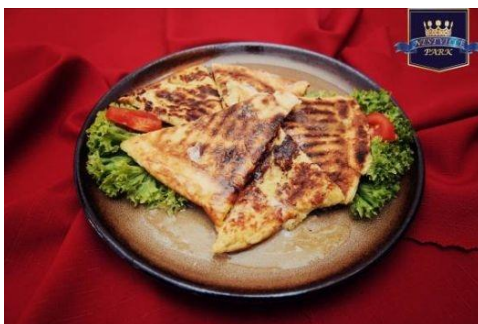
Suroviny: 1 l mlieka, 10 vajec, soľ, 200 g dusenej šunky, 1 kápi

Žihľavový šalát

Suroviny: 250 g žihľavových listov, 2 menšie cibule, 200 g ementálu, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1 lyžica oleja, soľ, mleté čierne korenie

Moskol'

Suroviny: 2 kg zemiakov, uvarených v šupke, 1 kg polohrubej múky, soľ, 1 vajce, maslo na potretie



Plnené kapustné listy

Suroviny: 4 stredne veľké kapustné listy, soľ

Plnka: 300 g zmesi mletého bravčového a hovädzieho mäsa, 1 vajce, 1 žemľa, mlieko na navlhčenie žemle, 1 najemno pokrájaná cibuľa, 1 strúčik cesnaku rozotretý so soľou, mleté čierne korenie, drvená rasca

Kysky (zemiaková klobása)

Suroviny: 2 kg zemiakov, soľ, majorán, mleté čierne korenie, 4 strúčiky cesnaku, 1 nadrobno pokrájaná cibuľa, 200 g údenej nadrobno pokrájanej klobásy, 100 g údenej nadrobno pokrájanej slaniny, bravčové črevá, bravčová masť alebo olej

Polievky

Jaternicová grejzupa

Suroviny: Bravčový bôčik, pečeň a iné bravčové vnútornosti, 200 g uvarených krúp, mleté čierne korenie, soľ, 4 strúčiky cesnaku, majorán

Mäsová grejzupa

Suroviny: Zabíjačkové bravčové mäso, 2 cibule, soľ, mleté čierne korenie, 2 hrste uvarených krúp

Tlačenková grejzupa

Suroviny: Bravčové mäso z hlavy, bravčové uši, bravčový jazyk, bravčové srdce, bravčové mäso z chrbta, soľ

Bryndzová polievka zo Spiša

Suroviny: 4 väčšie zemiaky, soľ, hladká múka, 1 vajce, 250 g bryndze, smotana na varenie, olej, mletá červená paprika

Papcún s hubami a škvarkami

Suroviny: 2 zemiaky, 3 bobkové listy, soľ, 2 hrste čerstvých húb, 1 cibuľa, olej, 200 ml sladkej smotany, prerastená údená slanina, hladká múka, kôpor alebo pažítka, ocot



Kyšľ s vajcom (Mačanka)

Suroviny: 6 veľkých zemiakov, 2 l vody, soľ, 2 bobkové listy, 1 lyžica cukru, olej, 3 lyžice hladkej múky, 200 ml mlieka, ocot, 6 vajec

Polievka z kyslého mlieka

Suroviny: voda, cibuľa, bravčová masť, polohrubá múka, kyslé mlieko, chlieb, soľ, čerstvá petržlenová vňať

Omáčky, prívarky, kaše

Žufka s tvarohom

Suroviny: 2 lyžice bravčovej masť, 2 lyžice hladkej múky, 400 ml mlieka, soľ, 1 lyžica cukru, 1 lyžica octu, 100 g hrudkového tvarohu, 1 hlávkový šalát

Hrachová kaša

Suroviny: 300 g suchého poleného hrachu, 1 najemno nastrúhaná mrkva, Olej, 150 g zemiakov, soľ, drvená rasca, majorán, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica zemiakového škrobu, 4 lyžice bieleho jogurtu

Začurka – Zatirka

Suroviny: 1 kg zemiakov, hrst' kyslej kapusty, soľ, 1 l vody z kyslej kapusty, 350 g hladkej múky, 1 vajce, 50 ml oleja, 1 nadrobno pokrájaná cibuľa, mleté čierne korenie



Hlavné jedlá

Spišská sekaná

Suroviny: 250 g hovädzieho mäsa, 250 g bravčového bôčika, 100 ml mlieka, žemľa, vajce, soľ, mleté čierne korenie, cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, 2 lyžice strúhanky, 250 g Spišských párkov, 30 g bravčovej masť, bielok, rasca

Spišská roštenka

Suroviny: 600 g roštenky, soľ, mleté čierne korenie, 2é g hladkej múky, 50 g bravčovej masti, 2 bielky, 60 g tvrdého syra, pažítka

Plnené kozľa

Suroviny: Mladé kozľa, soľ, bravčová masť, 5 cibúľ, ½ bochníka chleba, 5 vajec, prerastaná údená slanina, voda

Kamjunske pirohy

Suroviny: Cesto: 6 zemiakov, 3 lyžice hladkej múky, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie
Plnka: 6 zemiakov, 200 g bryndze, pažítka, soľ



Vnútorosti nadivoko

Suroviny: 150 g prerastenej údenej slaniny, cibuľa, mletá červená paprika, 4 bravčové ľadvinky, 4 bravčové srdcia, 4 bravčové jazyky, 4 vetvičky tymiánu, zväzok koriandrovej vňate, 4 zrníčka borievky, hladká múka, soľ, mleté čierne korenie

Spišský šoulet

Suroviny: 700 g baranieho pliecka, soľ, 200 g údeného bravčového bôčika, 200 g veľkých krúp, 250 g suchej bielej fazule, 150 g bravčovej masti, 2 cibule, 6 strúčkov cesnaku, mleté čierne korenie, majorán



Bryndzové pirohy

Suroviny: 1 kg zemiakov, 300 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, 500 g bryndze, 80 g údenej slaniny, kôpor

Spišské džatzky

Suroviny: 750 g zemiakov, 75 g hladkej múky, 100 g polohrubej múky, 150 g prerastenej údenej slaniny, soľ



Halušky

Suroviny: 6 zemiakov, soľ, polohrubá múka, 150 g prerastenej údenej slaniny, 250 g bryndze, 2 lyžice kyslej smotany

Pirohy so zemiakovou plnkou

Suroviny: Cesto: 1 kg hrubej alebo polohrubej múky, vajce, voda, soľ

Suroviny: Plnka: 4 zemiaky, soľ, mleté čierne korenie

Spišské pirohy

Suroviny: bryndza, zemiaky, hladká múka, soľ, voda, mlieko, kyslá smotana, slanina, čerstvá pažítka



Pamula

Suroviny: 500 g sušených hrušiek, 2 l vody, 250 g pšenično-ražnej múky, 2 lyžice medu, 1 lyžica cukru, 1 lyžica hrozienok

Valalská dobrotá

Suroviny: 500 g čerstvých húb, 3 cibule, olej, soľ, mletá rasca, mletá červená paprika, 4 strúčiky cesnaku, 5 zemiakov, 2 lyžice hladkej múky, 100 ml sladkej smotany, 100 g prerastenej údenej slaniny, mleté čierne korenie, pažitka

Cikošky (Šúl'ance)

Suroviny: 800 g v šupke uvarených zemiakov, hrubá múka, vajce, strúhanka, práškový cukor, maslo

Spišské zemiaky

Suroviny: 400 g zemiakov, 3 natvrdo uvarené vajcia, 100 g masla, 3 vetvičky rozmarínu, soľ

Kelové fliacky

Suroviny: 50 g fliáčkov, 6 listov kelu, 4 strúčiky cesnaku, bravčová masť, 200 g ovčieho syra, soľ, mleté čierne korenie

Kuľaša alebo dufka

Suroviny: zemiaky, polohrubá múka, voda, soľ, maslo, cukor

Koláče

Beľušė

Suroviny: 500 g výberovej múky, 20 g droždí, 1 hrnček mlieka, 60 g bravčovej masti, 1 žltok, soľ, lyžica práškového cukru, 500 g hlávkovej kapusty, mleté čierne korenie, 100 g údenej slaniny



Bryndzaky

Suroviny: 1000 g polohrúba múka, 1 ks vajcia, 40 g droždí, 2,5 dl mlieko, 1 kávová lyžička soľ

Plnka: 250 g bryndza, 1 ks vajcia, pažitka

Sviatočné jedlá

Šišky (Kreple)

Suroviny: 4 žĺtky, 1 kg polohrubej múky, 80 g práškového cukru, 100 g masla, 100 ml mlieka, 40 g droždí, 2 lyžice rumu, olej

Bobal'ky s makom

Suroviny: 600 g polohrubá múka, 3 dcl mlieko, 1 ks vajce, 1 ks droždí, olej, soľ, voda, cukor, 100 g maslo, 100 g mak, 100 g práškový cukor , 1 ks vanilkový cukor



Veľkonočný syrek (hrudka)

Suroviny: 1 l mlieka, 10 vajec, soľ, pažítka

Spišské párky

Suroviny: 5,5 kg chudého bravčového mäsa (stehno, plece), 4,5 kg masného bravčového mäsa (bôčik, krkovička), 150 g mletej červenej papriky, 200 g soli

Hurky

Suroviny: 1 kg bravčových pľúc, 1,5 kg bravčového bôčika, 750 g bravčového laloka, 500 g masti, 500 g bravčových koží, 1,5 l bravčovej krvi, 1 kg krúp, 5 cibúľ, 10 strúčikov cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, bravčové črevá



6. Zoznam podujatí zo Spišského regiónu propagujúcich potraviny

Otvorenie letnej turistickej sezóny v Pieninách

Termín: Apríl

Miesto konania: Krčma pod lipami, Chata Pieniny, Červený Kláštor, Lesnica

web stránka: : www.visitspis.sk, www.chatapieniny.sk, www.dunajec.sk

Zamagurské folklórne slávnosti. K festivalu patrí jarmok ľudových remesiel a ochutnávka tradičných goralských jedál.

Termín: Jún

Miesto konania: v prírodnom amfiteátri na brehu rieky Dunajec v obci Červený Kláštor

web stránka: www.visitspis.sk, www.folklorista.sk

Nestville Open Day. Nestville Park je bránou k spoznaniu jedného z najmalebnejších kútov Slovenska v podobe unikátnej expozície tradičných ľudových remesiel a liehovarníctva.

Termín: Jún

Miesto konania: Nestville Park, Hniezdne

web stránka: www.visitspis.sk, www.nestvillepark.sk

Spišské folklórne slávnosti

Termín: jún

Miesto konania: Na Spišskom salaši pod Spišským hradom

Spišské trhy. Spišské trhy v Spišskej Novej Vsi sú pokračovaním tradície usporadúvania výročných trhov na základe výsad udelených kráľom. V súčasnosti majú už vyše päťdesiatročnú históriu a sú jedným z najstarších podujatí tohto druhu na Slovensku.

Termín: Júl

Miesto konania: Spišská Nová Ves

Majster Piroh. Súťaž v jedení spišských pirohov.

Termín: Júl

Miesto konania: Na Spišskom salaši

Hradné slávnosti na hrade Ľubovňa. Súčasťou programu sú aj remeselné tvorivé dielne v areáli hradu a skanzenu.

Termín: Júl

Miesto konania: Hrad Ľubovňa, Stará Ľubovňa

web stránka: www.visitspis.sk, www.hradlubovna.sk

Salašnícka noc na Salaši u Franka

Termín: Júl

Miesto konania: Salaš u Franka, Stará Ľubovňa

web stránka: www.visitspis.sk, www.salasufranka.sk

Deň medu

Termín: August

Miesto konania: Ľubovniansky skanzen, Stará Ľubovňa

web stránka: www.visitspis.sk, www.hradlubovna.sk

Ružbašské trhy folklóru. Celé trhy sprevádza ľudová muzika v podaní okolitých súborov a samozrejme bez typických kulinárskych špecialít ako sú kapustníky, syrovníky a iné dobrôtky našich starých mám sa ružbašské trhy folklóru nemôžu zaobiť.

Termín: August

Miesto konania: Vyšné Ružbachy

web stránka: www.visitspis.sk, www.obecvysneruzbachy.sk

Stretnutie Goralov v Pieninách

Termín: August

Miesto konania: Chata Pieniny, Lesnica, región Pieniny

web stránka: www.visitspis.sk, www.chatapieniny.sk

Ľubovniansky jarmok

Termín: September

Miesto konania: Stará Ľubovňa

web stránka: : www.visitspis.sk, www.staralubovna.sk

Výstava liečivých bylín a čajov

Termín: Október

Miesto konania: Nestville Park, Hniezdne

web stránka: www.visitspis.sk, www.nestvillepark.sk

Margecianske fajnoty

Termín: Október

Miesto konania: Margecany

Organizátor: Margecany

web stránka: www.margecany.sk, <http://www.netky.sk/clanok/festival-margecianske-fajnoty-ponukne-tradicne-jedla-spisa>

Večer s Mikulášom v Penzióne Gurmen

Termín: December

Miesto konania: Reštaurácia Penziónu Gurmen, Stará Ľubovňa

web stránka: www.visitspis.sk, www.gurmen.sk

Malé vianočné trhy

Termín: December

Miesto konania: Stará Ľubovňa

web stránka: : www.visitspis.sk, www.staralubovna.sk

Tradičná domáca zabíjačka.

Termín: December

Miesto konania: Dunajec Village, región Pieniny

web stránka: www.visitspis.sk, www.dunajec.sk

Literatúra

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

CIAGWA, J. 1995: Rozdelenie Spiša v roku 1920 a jeho právne dôsledky. In: Spiš v kontinuite času. 1. vyd. Prešov: Filozofická fakulta v Prešove Univerzity P. J.

Šafárika v Košiciach; Wien: Österreichisches Ost- und Südosteuropa Institut Wien, 1995. 388 s. ISBN 80-967001-3-8

HUSOVSKÁ, Ľ., TAKÁTSOVÁ, J., 2001. Slovensko - Kúpele. 1. vyd. Bratislava:

Vydavateľstvo Príroda, s.r.o., 2001. 151 s. ISBN 80-07-00266-9

JANKOVIČ, V. et al. 1980: Národné kultúrne pamiatky na Slovensku. 1. vyd. Martin: Vydavateľstvo Osveta, n.p., 1980. 306 s. JURKO, A. et al. 1966. Malá monografia Východného Slovenska. Zv. II. Živá príroda. Zoš. 3 Ochrana prírody na Východnom Slovensku. 1. vyd. Košice: Východoslovenské vydavateľstvo, 1966. 460 s.

PILKOVÁ, S. 2013. *Poklady slovenskej kuchyne. Spiš, Gemer, Tatry, Zamagurie*. Bratislava: Ikar, 2013. X s. ISBN 978-80-551-3521-2

PUŠKÁR, L. 2008. Potenciál a regionalizácia cestovného ruchu na Spiši : diplomová práca. Bratislava : Prírodovedecká fakulta UK v Bratislave, 2008. 86 s.

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

CRZP.UNIAG.SK. 2016. Zhodnotenie kultúrno-poznávacieho potenciálu cestovného ruchu v regióne Spiš. [online]. [2016-11-27]. Dostupné na internete: <<http://crzp.uniag.sk/Prace/2011/D/79BF5F1D93954EA88CE93D6FC2D55552.pdf>
ec.europa.eu>

www.gelnica.sk

www.levoca.sk

slovakia.travel

www.spis.sk

www.spisskyhrad.sk

www.visitspis.sk

<http://www.regionkosice.com/index.php?id=699>

<http://www.po-kraj.sk/sk/kraj-ponuka/ankety/tradicna-chut/recepty/>

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

<http://varecha.pravda.sk/recepty/papcun-z-hubami-a-skvarkami-fotorecept/20113-recept.html>

<http://www.femme.sk/index.php/kuchyna/recepty/item/4928-slovenske-recepty>

<http://www.mimibazar.sk/recept/449/kamjunske-pirohy-zemiakovo-bryndzove-vyprazane>

<http://www.receptyschuti.cz/recept/spissky-soulet/413>

<https://dobruchut.azet.sk/recept/33504/spisske-dzatky/>

<https://dobruchut.azet.sk/recept/38379/fotorecept-spisske-beluse/>

<http://slovakroots.blogspot.com/2012/12/christmas-eve-bobalky-opekance-with.html>

<http://www.slovensketradicne.sk/album/udeniny/hurky-jpg/>