

Kuchyňa pôstneho obdobia v Čataji

Pôstne obdobie sa spája s jedlami, ktoré sa vyznačujú prevažne rastlinnou povahou, bez živočíšnych produktov, najmä mäsa. Tento spôsob stravovania odráža duch pokánia a striedmosti. Zatiaľ čo rôzne regióny majú svoje špecifické pôstne pokrmy, základným prvkom je jednoduchosť a zdržanlivá príprava jedál.

Medzi najbežnejšie pôstne jedlá patrili polievky, ktoré sa pripravovali z obilnín, kapusty, strukovín, cesnaku, húb alebo ovocia. Tieto polievky boli nie len výživné, ale aj ľahko stráviteľné, pričom neobsahovali živočíšne suroviny.

Ďalej sa často varili rôzne prívarky zo strukovín, kapusty, zemiakov alebo kaše pripravené z múky a krúp. Bežné boli aj múčne pokrmy ako cestoviny, placky a chlieb, ktoré sa pripravovali bez živočíšnych tukov a namiesto nich sa používali rastlinné oleje či maslo.

Rybie pokrmy zo studenokrvných rýb, ale aj žaby a raky, boli počas pôstu považované za vhodné.

V pôstnom období sa tiež povolili alkoholické nápoje ako víno, pivo, či pálenka, ako aj nealkoholické nápoje, s výnimkou mlieka.

V prísnom pôste, najmä u pravoslávnych a gréckokatolíckych veriacich, sa však mliečne výrobky nejedli.

Tento receptár obsahuje výber jedál, ktoré nám najstarší obyvatelia obce Čataj spomínali počas rozhovorov.

Kaša zo slovenca

Ingrediencie:

- 300 g sušeného slovenca (spis. hrachor)
- 2-3 menšie zemiaky
- 150 g krupice
- 1 cibuľa
- 2-3 lyžice bravčovej masti (alebo masla)
- Soľ podľa chuti
- Voda (približne 1,5 - 2 l)

Postup: Hrachor / slovenec namočíme do vody na 12-24 hodín. Po namočení ho opláchneme a varíme v čerstvej vode so štipkou soli, kým nezmäkne, asi 45-60 minút.

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na malé kocky. Pridáme ich do hrnca s hrachorom približne 10-15 minút pred dovarením. Keď sú zemiaky a hrachor dostatočne mäkké, scedíme ich a rozpučíme, aby vznikla hladká zmes. Do popučenej zmesi pomaly pridávame krupicu. Krupicu postupne prisypávame, neustále miešame, aby sa nevytvorili hrčky. Zmes varíme na miernom ohni, kým sa krupica neabsorbuje a kaša nez hustne do požadovanej konzistencie. Ak je kaša príliš hustá, pridáme trochu vody. Na panvici rozpustíme masť (alebo maslo), pridáme nakrájanú cibuľu a osmažíme ju do zlatista. Na tanier nalejeme hotovú hrachorovú kašu a na vrch pridáme osmaženú cibuľku. Tento pokrm je výborný samostatne, ale môžeme ho podávať aj s čerstvým chlebom.

Bôb

Ingrediencie:

- 300 g sušeného bôbu
- Soľ podľa chuti
- Voda (na varenie)

Postup: Sušený bôb namočíme na 12-24 hodín pred varením, aby zmäkol. Po namočení bôb opláchneme a vložíme do hrnca so studenou vodou. Pridáme trochu soli na ochutenie. Varíme na miernom ohni približne 45-60 minút, až kým nezmäkne. Počas varenia ho občas premiešame a odstraňujeme penu, ktorá sa tvorí na povrchu vody. Keď je bôb uvarený, scedíme ho a necháme chvíľu vychladnúť. Lusky bôbu rozlúpeme a vyberieme z nich samotné zrná. Zrná bôbu sú pod škrupinou jemné a dužinaté. Tento krok môže byť trochu pracný, ale je súčasťou tradície.

*„My to 80 rokov robíme, každý rok to musí byť, na Vianoce.“
(p. Lovášová, rod. Pravdová)*

Dolky

Ingrediencie:

- 500 g hladkej múky
- 200 ml vody
- Štipka soli
- 1-2 lyžice masla (voliteľne, na dochutenie)
- 100 g mletého maku (na sladkú verziu)
- 100 g nasekaných orechov (na sladkú verziu)
- 200 g tvarohu (na sladkú verziu)
- Slivkový lekvár (na sladkú verziu)
- Maslo alebo slanina (na slanú verziu)

Postup: Príprava cesta: Do misy vložíme múku a pridáme štipku soli. Pomaly pridávame vodu a miešame, až vznikne pevné cesto. Cesto by malo byť mäkké a nie príliš lepivé, bez potreby kysnutia. V prípade potreby pridáme trochu viac múky alebo vody, aby malo správnu konzistenciu. Z hotového cesta odoberieme malé kúsky a vytvarujeme ich do guľôčok - dolkov. Každú guľku jemne sploštíme. Na panvici rozohrejeme trochu masla a každú guľku opečieme z oboch strán, až sa vytvorí zlatohnedá kôrka. Pôvodne sa dolky piekli priamo na sporáku, na platni. Po upečení dolky posypeme makom, orechmi alebo tvarohom. Niektorí ich polievajú medom alebo podávajú so slivkovým lekvárom. Pre slanú verziu môžeme dolky podávať so slaninou alebo maslom.

Ak sa rozhodneme dolky zjesť neskôr, môžeme ich ohriať vo vode. Vložíme ich opatrne do horúcej vody a necháme ich variť 1-2 minúty, kým nezačnú "vyskakovať" na povrch, čo naznačuje, že sú hotové.

Kalkýš

Ingrediencie:

- 1 kg raže
- 250 g hladkej múky
- 250 g polohrubej múky

Postup: Obilie preberieme a očistíme od semien burín. Dôkladne ho premyjeme v približne 5 vodách. Namočíme na 24 hodín do vody, ktorá má byť 2 cm nad obilím. Po namočení obilie zlejeme a pripravíme si košík alebo debničku, aby obilie dýchalo. Obilie prikryjeme gázou a necháme klíčiť. Ráno aj večer ho pravidelne rosíme, aby bolo stále vlhké. Okolo poludnia obilie prelejeme vlažnou vodou. Umiestnime košík na vyvýšené miesto, aby sa spod obilia dostával vzduch a nesplesnívelo. Obilie by malo naklíčiť za 4-5 dní.

Mletie a získavanie šťavy: Po naklíčení obilie zomelieme na mäsovom mlynčeku alebo v mixéri s najmenšími dierkami. Ak používame mixér, pred mletím prilejeme k obilii cca 0,5 l vlažnej vody, aby sa lepšie mixovalo. Získanú zmes precedíme do väčšej misky s gázou, poriadne vymyjeme a vyžmýkame, aby zostali v šťave všetky výživné látky.

Príprava cesta: Na 1 l šťavy budeme potrebovať 250 g hladkej múky a 250g polohrubej múky. Do polovice šťavy vsypeme múku a dôkladne miešame približne 30 minút, až vznikne vláčne cesto. Cesto by malo byť redšie a tekutejšie než cesto na koláče. Zvyšnú polovicu šťavy premiešame a nalejeme do hlbšieho pekáča, aby šťavy bolo na výšku asi 1 cm. Na ňu vylejeme cesto, ale neplníme pekáč úplne doplna, pretože sa pri pečení zdvihne.

Pečenie: Pekáč vložíme do rozohriatej rúry a pečieme 2,5 hodiny pri teplote 170-180 °C. Počas pečenia kalkýš pravidelne sledujeme, pretože čas pečenia môže závisieť od obsahu cukru v ceste, ktorý ovplyvňuje rýchlosť pečenia. Správne upečený kalkýš by mal mať medovo-zlatú farbu, pričom okraje budú chrumkavé a viac pripečené. Hotový kalkýš podávame samotný. Ide o veľmi zdravý pokrm, ktorý sa hodí nielen počas pôstneho obdobia, ale aj na iné príležitosti.

Klíčením obilia vznikajú živiny a enzýmy, ktoré zlepšujú trávenie.

Slíže

Ingrediencie:

- 500 g hladkej múky
- 2 vajcia (voliteľne, pre vajcové slíže)
- 1/2 lyžičky soli

Postup: Na pracovnú plochu preosejeme múku, pridáme soľ a vytvoríme v nej jamku. Ak robíme vajcové slíže, do jamky rozbijeme vajcia. Môžeme pridať aj trochu vlažnej vody na zmäkčenie cesta. Cesto vypracujeme, kým nie je hladké a elastické. Podľa potreby pridávame voľu alebo múku, aby cesto malo správnu konzistenciu. Cesto rozvalkáme na tenko (približne 1-2 mm hrubú). Rozvalkané cesto nakrájame na pásiky, ktoré následne rozstriháme na malé kúsky. Pásiky môžu byť širšie alebo užšie, podľa toho, ako máme radi. Sušenie: Narezané pásiky alebo kúsky rozložíme na osušenú dosku alebo plech a necháme ich vyschnúť. Slíže varíme vo vrelej, osolenej vode približne 5-7 minút, alebo podľa veľkosti, ak sú tenké, môžu sa uvariť rýchlejšie. Po uvarení ich precedíme a podávame.

Slíže sú veľmi variabilné, môžeme ich prispôbiť podľa chuti - na slano alebo na sladko.

Dobrá chuť!