

## Velikonoce s předstihem

---



### Postní doba

Čeká nás nádherné období znovuzrození, vzkříšení ze zimního spánku všude, kam se podíváme, nás nevyjímaje. Nejdřív se ale musíme zbavit zimních nánosů.

Naši předci na to měli výborný recept. Od Popeleční středy až do Božího hodu velikonočního drželi půst. Neznamenalo to, že by úplně hladověli, ale nejedli maso kromě ryb, nepili alkohol. **Očistit tělo po zimě můžeme zvýšeným přísunem ovoce a čerstvé zeleniny. Úplně vynecháme uzeniny, omezíme maso, smažená jídla i sladkosti.** Ideální je do jídel **přidávat zelené natě**, například petrželovou, pažitkovou nebo cibulovou, které mají množství vitamínu A, C a železa. Velmi lehce dostupnou vitamínovou bombou jsou **paknalkičené luštěniny, obiloviny a řeřicha** pěstovaná na vlhké vatě.

Pro pořádek: Letos připadl začátek půstu na 5. března. Postní období je podle křesťanských zvyků také dobou určenou k rozjímání a v neposlední řadě též k přípravě na nejdůležitější křesťanské svátky roku.

### Velký jarní úklid

Možná si říkáte, že nedávno byly Vánoce, tak proč máme už zase uklízet. Naše babičky měly jasno. Nejenže znovu umyly okna, pověsily čisté voňavé záclony, ale také odsunuly všechn nábytek a vymetly pavučiny, vyklepaly koberce, udělaly pořádek ve spižírně. Před Velikonocemi se většinou také nově vymalovalo, natřely se okenní rámy, udělaly se drobné opravy.

**Uklízení má v této souvislosti především očištnou funkci.** V přírodě je jaro časem nových začátků – proč si tedy taky jeden nedopřát! Vezměme popořádku skříň za skříň, policičku po policiče a zbavme se všeho, co nepotřebujeme, co nám už nepřináší radost. Pak ještě vyvětrejme, a když to budeme chtít vzít opravdu zgruntu, na závěr vyžeňme poslední zbytky negativní energie z domu pomocí dýmu z mocného bylinného vykuřovadla – šalvěje!

## Šest postních nedělí

### Černá neděle

Černou nedělí je nazývána **podle černého oděvu žen**, který nosily kvůli smutku ze smrti Ježíše. Kromě názvu Černá se užívají i **pojmenování Liščí nebo Pučálka**. Liščí neděle je odvozena od zvyku, kdy hospodyňky pekly preclíky a zavěšovaly je na stromky a dětem vyprávěly, že je nadělila liška. Název Pučálka se pojí s pokrmem z praženého hrachu.

### Pražná neděle

Druhá postní neděle se nazývá **podle pokrmu z pražených naklíčených zrn**.

### Kýchavá neděle

Pokud během ní třikrát za sebou kýchnete, měli byste se po celý rok těšit dobrému zdraví.

### Družebná neděle

Při ní se scházeli přátelé ke společnému posezení a pochutnávali si na vykládaných koláčích „družbancích“. V tento den se také chodívalo na námluvy.

### Smrtná neděle

Ač smutný název, bývá to den plný radosti a veselí. Konává se totiž rituál vynášení Morany. V některých oblastech se figurína znázorňující smrt, zimu, pálí, jinde se vhadzuje do vody.

### Květná neděle

Oblíbeným zvykem tohoto dne je trhání ratolestí, u nás obvykle proutků „kočiček“. Ty se pak světí v kostele.

## Pašijový týden

Po Květné neděli následuje pašijový týden, pro křesťany nejdůležitější období roku. Na Modré pondělí, Šedivé úterý, Škaredou středu se neváží žádné výraznější rituály.

Zato **Zelený čtvrtek je významný**. Peklo se pečivo nazvané jidáše ve tvaru spirály, které se po upečení mazalo medem. A hlavně byla na stole **zelená jídla jako špenát, kapusta, zelí**.

**Nejmagičtějším dnem je Velký pátek**. Zvony nezvoní, věřící vyjadřují svůj smutek z ukřižování a smrti Ježíše. Na pole a do lesů se vypravují hledači pokladů. Velkým pátkem vrcholí předvelikonoční půst.

Na Bílou sobotu se vše chystalo na nadcházející neděli, Boží hod velikonoční. Uklízelo se, připravovaly se obřadní a sváteční pokrmy, pekli se velikonoční beránci a mazance, nádivka. Lahůdky se světily v neděli ráno v kostele a každý, kdo vstoupil do domu, musel posvěcených lahůdek okusit. Od všeho kousek dostaly i stromy v sadu, pole a studna i domácí zvířata. Pomlázka na Velikonoční pondělí má rovněž svůj význam. Ač cizinci neznalému našich obyčejů může vyšlehání děvčat a žen spletenými proutky přijít barbarské, značí vlití nové životní síly. Někde děvčata mládence polila vodou a všude jim za ten výprask dávala výslužku v podobě kraslic i jiných dobrot.

## Osení

Na velikonočním stole jistě nebude chybět spousta tradičních dobrot. Mezi nimi by měla kralovati **miska s osením z jarního ječmene**. Správnou dobou pro jeho výsev je 10-14 dní před svátky. Hezká je i naklíčená čočka nebo řeřicha, které se zazelenají dřív a jejichž semena rozprostřeme na navlhčenou vatou. Misku pak můžeme ozdobit malovanými vajíčky, čokoládovými figurkami a podobně.

## Náš tip: Úplně jiné kraslice

Oblíbenou velikonoční dekorací jsou vyrašené větve břízy, na které zavěsíme lehké kraslice. Působivé jsou kraslice z provázků nebo barevných bavlnek.

*Co na ně budeme potřebovat?* příze (bavlnky, motouz, barevné stužky, vlna na pletení), malé nafukovací balónky, lepidlo (Herkules, lepidlo na tapety nebo směs z 2 dílů tekutého škrobu a 1 dílu mouky)

*Postup:* Nafoukneme balónky do požadované velikosti. Přízi namočíme na cca 1 minutu do lepidla. Poté balónky co nejrovnoměrněji omotáme. Zavěsíme na šňůru a necháme 1-2 dny dokonale zaschnout. Špendlíkem balónek propíchneme, odstraníme jeho zbytky z kraslice a je hotovo.