magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 12. 2012 | dpe

Vánoční kapr – historie téměř detektivní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanocni-kapr---historie-temer-detektivni__s10010x7478.html

Kde se vzal kapr na staročeském štědrovečerním stole? A servíroval se vždy obalovaný a smažený?

„Kapr na štědrovečerním stole je takové naše středoevropské nebo spíše české specifikum," říká etnograf Martin Šimša ze Strážnice. „Štědrý večer byl v minulosti ve vnímání věřících dobou půstu, přípravou na nadcházející Boží narození, proto byly přísně zapovězeny všechny masité pokrmy. A kapr, protože je to ryba, není v církevním pojímání považován za maso," vysvětluje Šimša. „Přesto se kapr dostává na štědrovečerní stůl teprve v 19. století, a to ještě pouze v rybníkářských krajích," pokračuje. Tehdy se připravoval na černo nebo na modro. Nejstarším dochovaným receptem z roku 1810 je právě recept na kapra na černo. Ryba se pekla v omáčce z mandlí, rozinek, perníku, povidel, ořechů a sladkého piva. **„Recept na smaženého kapra se objevil teprve ve 20. letech 20. století a uplatnil se spíše ve městech,"** dodává etnograf.

Servírovala se kyselá ryba

Masové šíření kapřích hodů se podle Šimši datuje teprve v poválečné historii, když státní rybářství začalo na rybnících provozovat skutečně intenzivní hospodaření a potřebovalo získat odbyt pro svoje produkty. „Tehdy se téma vánočního kapra dostalo do médií a odtud i na stůl našich babiček. Čím dál na východ, tím později. V obcích okolo Velké nad

Veličkou tak lidé jedli na Štědrý večer ještě v 60. letech 20. století kyselou rybu a kapr sem přišel až o desetiletí později," tvrdí známý český etnograf.

Rybu klidně častěji

Odborníci na výživu si tradici považují. **Rybí maso bychom podle nich měli do jídelníčku zařazovat minimálně jednou týdně** (i když raději ne smažené). Obsahuje lehce stravitelné plnohodnotné bílkoviny potřebné pro optimální tvorbu tkání. Významnou složkou jsou **vitaminy D, A a B12, řada minerálních látek (např. fosfor, selen a zinek) a zdraví prospěšné nenasycené mastné kyselin**y. Pokrmy z rybího masa jsou navíc dietní. Rybáři tvrdí, že nejchutnější jsou ryby kolem 2-3 kg, ale je u nich malý předpoklad, že budou mít jikry nebo mlíčí. Ty se ale dají dokoupit zvlášť.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz