**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 24. 3. 2016 | tla

# Velikonoční tradice opravdu ze supermarketu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velikonocni-tradice-opravdu-ze-supermarketu__s10010x9683.html

Velikonoce jsou nejdůležitějším křesťanským svátkem roku, znamenají více než Vánoce. I pro nevěřící však nejsou jen delším víkendem. Vždyť opravdu začíná něco nového: přichází jaro! Přivítejte ho na talíři podobně jako naši předci před staletími. Zapomeňte na obžerství, přeplněné nákupní koše, fronty u pokladem supermarketů. Víte, že jen za nákup potravin Češi utratí o svátcích průměrně o 1000 Kč více? A kolik byste řekli, že surovin je zapotřebí na upečení sladkého beránka – doma jich stačí deset, na „průmyslový“ výrobce sáhne i po pětadvaceti! Užijte si velikonoční tradice.

*Zdroj: Sweet bread z Shutterstock*

Období před svátky jara bývalo postní, od popeleční středy se držel čtyřicetidenní půst. **„Narozdíl od současnosti se nejednalo o pouhé popíjení čajů, šťáv a hladovění. Lidé museli fyzicky pracovat, potřebovali energii. Mezi postní jídlo patřila například i ryba, dále luštěniny, tedy pokrmy obsahující množství bílkovin, které jsou spolu**

**s ovocem a zeleninou důležité pro správnou funkci imunitního systému,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Jednotlivé dny v týdnu před samotnými Velikonocemi (bývá nazývaný Svatý či Pašijový týden) pak měly svá specifika.

## Zelený čtvrtek

Jak už název napovídá, pokrmy se ten den jedly zelené. Připravovala se pučálka z naklíčeného hrachu, vařily se polévky ze zelené zeleniny a bylinek, hospodyně trhaly rašící lístky mladých kopřiv, na záhonech začínal obrážet špenát z podzimních výsevů, nesměla chybět petrželka, pažitka. **„Čerstvé mladé bylinky jsou plné vitamínů a minerálních látek, obsahují zejména velké množství vitamínu C a to ve formě mnohem tělu dostupnější než v multivitamínových preparátech,“** říká Zuzana Douchová, proč se vyplatí zajít na jarní „lístky“ případně na farmářský trh, kde se dá narazit i na kopřivy.

## Velký pátek

Býval dnem nejpřísnějšího půstu, povolena však byla ryba a v domácnostech, kde na ni neměli, lidé pekli bramborové placky ve tvaru kapra. Připravovaly se i polévky z kysaného zelí, špenátu, brambor, fazolí.

## Bílá nádivková sobota

Velikonoce bez nádivky si většina z nás představit nedokáže. A do ní opět co nejvíce zelených bylinek. Právě na Bílou sobotu byla nádivka typickým pokrmem. Jedla se samotná, někde se k ní podávaly vařené brambory. V sobotu se také pekly mazance, bochánky z kynutého sladčího těsta s navrchu naříznutým křížkem. **„Obvykle se zadělávaly žitným kváskem, stejně jako chleba,“** popisuje Zuzana Douchová a naráží tak na současnou módu hýčkání a darování si kvásku. **„Vhledem k tomu, že mouka nebývala tak bílá, vymletá, obsahovala více minerálních látek, vitamínů a například i betaglukanů. U pečiva připraveného z kvásku se popisuje mnohem lepší stravitelnost. Narozdíl od kynutého pomocí droždí je s ním ale více práce, potřebuje i delší čas na kynutí,“** uvádí nutriční terapeutka a radí třetinu bílé mouky na mazanec nahradit celozrnnou.

## Boží hod velikonoční – neděle

Konec půstu, slaví se. Slavnostní oběd většinou začínal masovým vývarem a následovalo maso mláďat – jehněčí, kůzlečí, králičí, holoubata. Typické pro Velikonoce bylo a je i uzené.

Na stole nesměl chybět beránek, buď šlo o jehněčí maso, nebo sladké pečivo

ve tvaru beránka. Toho pečeme i dnes, tedy pokud pro něj nezajdeme do supermarketu. Vsadíme-li na domácího, bude kvalitnější. Budeme na něj potřebovat celkem deset surovin, zatímco u kupovaného jich není výjimkou ani pětadvacet! **„Výrobci se snaží srazit cenu co nejníže a ještě musí vydělat. Sahají proto často po náhražkách. Používají i přísady, které zaručí, že pečivo zůstane déle čerstvé,“** vysvětluje Zuzana Douchová. Velkým problémem jsou například transmastné kyseliny, které zvyšují hladinu zlého cholesterolu v krvi a podílí se na vzniku nemocí srdce a cév. **„Obsahují je zejména levné cukrářské polevy. Pokud chcete beránka čokoládového, rozehřejte si na polevu kvalitní čokoládu,“** radí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

## Složení beránka domácího...

Těsto: pšeničná mouka, vejce, cukr, horká voda, řepkový olej, rozinky, sušená jablka, kypřicí prášek; Poleva: kvalitní čokoláda; Světlá poleva: vaječný bílek, cukr moučka.

## ...a kupovaného

Těsto: pšeničná mouka, vaječná melanž, E330 - kyselina citronová, cukr, částečně ztužené rostlinné tuky a oleje - palmový, sójový, emulgátor E471 - mono- a diglyceridy mastných kyselin; Tmavá poleva: cukr, rostlinný tuk palmojádrový, palmový, shea, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, sójové lecitiny, E476 - polyglycerolpolyricinoleát, o vanilkový extrakt, rozinky, c papaya, pomerančová kůra, cukr, glukózový sirup, E330 - kyselina citronová, sůl, oxid siřičitý, voda; Světlá poleva: cukr, plně ztužený sójový, palmový, řepkový tuk, sójová mouka, sušená syrovátka, emulgátor - sójové lecitiny, aroma, pšeničná mouka, olej slunečnicový.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz